

توجيهات أولية للصحة النفسية لأطفالنا



- عادة ما تزيد الأحداث العنيفة من الضغوطات على الصحة النفسية خاصة لدى الأطفال.
- في ورقة الشرح المختصرة هذه توجيهات أولية لكيفية التعامل مع هذه الحالات.
- هذه التوجيهات هي توجيهات عامة ولا تغني عن التوجه لأخصائيين في الصحة النفسية للأطفال.
- التوجيهات مقسمة بحسب الفئات العمرية للأطفال وبناء على السلوكيات المتوقعة حسب الجيل.
- يجب الانتباه أن كل طفل يتعامل مع أي حدث وخاصة الأحداث الأخيرة بطريقة مختلفة ويجب مراعاة هذا الاختلاف والتعامل مع كل طفل حسب رد فعله وخصوصيات حالته.

أجيال حتى سنتين

- في هذه الفئة العمرية يتطور الطفل بالأعتماد على بيئته وحسب ذلك يتطور جسمه, حواسه, قدرته الحركية والكلامية وحتى شكل الشبكات العصبية في الدماغ.
- وهنا نرى مثلاً بدايات الخطوة الأولى والمشي والكلمات الأولى.

• من المعروف أن بيئة الحرب والعنف تترك أثرا عميقا حتى في هذا الجيل ويطال تأثيرها كل ما ذكر في النقطة السابقة وأكثر (مثلا أن تحدث اضطرابات في مستويات العناصر الغذائية المهمة لنمو الطفل مما يعيق مسار التطور الطبيعي).

• مثلا من الممكن أن يحس الأطفال بهذه الفئة بالخوف لدرجة البكاء المتواصل, او الرغبة في أن يكونوا مع الوالدين كل الوقت.

• من الممكن أن تتغير عادات الأكل, النوم والأخراج.



أجيال حتى سنتين

- من الممكن أن يتراجع الطفل عن تطوره الى مستوى أقل مما حققه- مثلاً أن يستصعب استعمال كلمات كان يعرفها أو أن يضع الأصبع في فمه.
- لذلك من المهم ان نتذكر أن رد فعل الأهل وطريقة تعاملهم هو أمر مهم وينطبق هذا على كل الفئات العمرية للأطفال.

- من المهم أن نشبع حاجة الطفل الى الأمن والأمان بأن نبقي بجانبه وأن نلبي حاجاته من أكل ونوم بقدر ما نستطيع.
- أن نحاول أن نهدأ من روع الطفل ونحتضنه.

• أن نشجعه على العودة الى مستوى تطوره قبل الأحداث اذا
ما كان هناك نكوص مثلا أن نشجعه على استعمال الكلمات
مجددا.

• من الأمثلة الرائعة كانت صورة لعائلة تحتفل بعيد ميلاد
طفلتها على حطام منزلها رغم كل الألم.

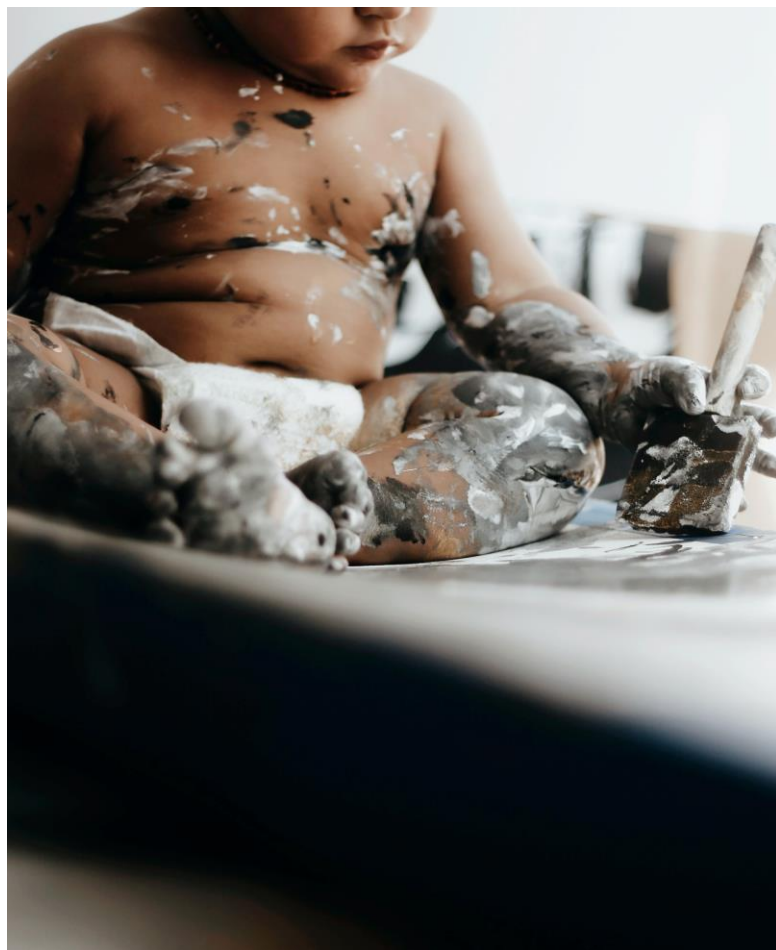


أجيال 2-6 سنوات

- في هذا الجيل يبدأ الطفل بالأنغراس في العالم من حوله وتتطور قدراته الحركية ومشاعره وقدرته على الكلام وذاكرته وحتى تفكيره يتطور رغم محدوديته.

• لكن يبقى الطفل منجذبا الى عالم الخيال وربط الأمور
بصورة سطحية- مثلا لا يميز الطفل بين ما هو خيال وما هو
واقع ويعتقد انه يستطيع أن يتمنى ما يريد وأنه سيحصل
فعلا.

- كثيرا ما يرتبط الأطفال بهذه المرحلة بلعبة أو أي غرض آخر ويعتبرونه ملكهم وجزءا منهم.
- كذلك من المهم أن نعرف أن هذه الفئة العمرية ترى الأمور من جهتها فقط ولا تستوعب وجهة نظر أخرى بعد.



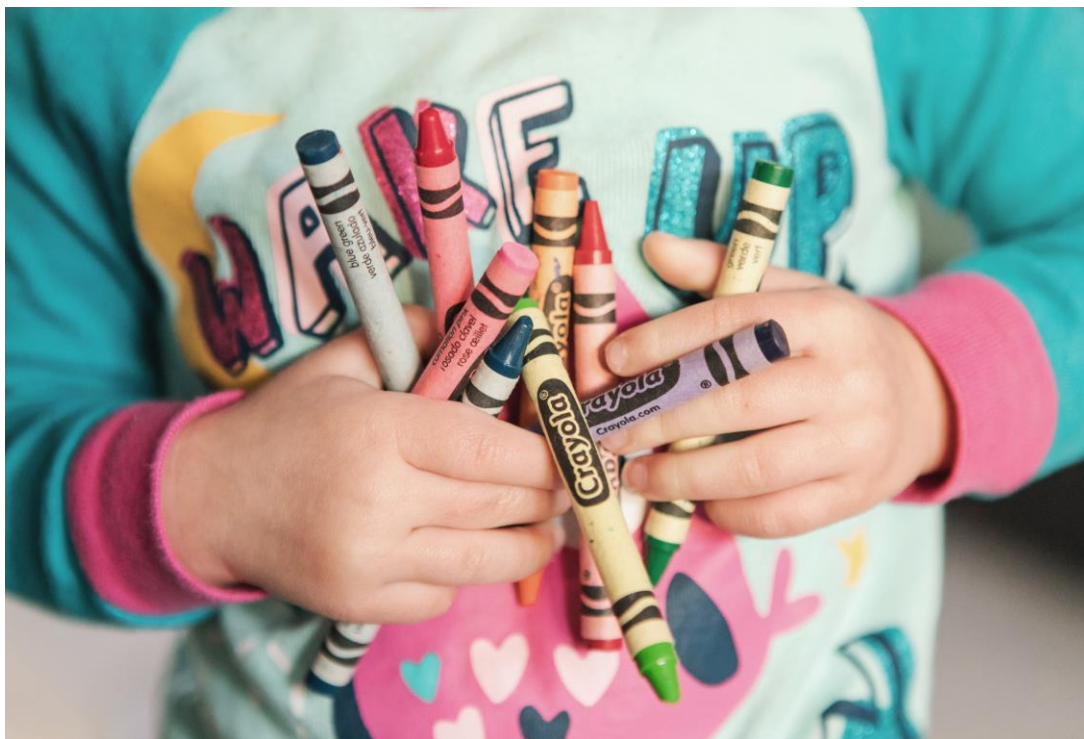
أجيال 2-6 سنوات

- من المهم هنا أيضا الاهتمام بالأشياء التي تم ذكرها سابقا مثل الأمن، الأمان، القرب من الوالدين وتوفير الحاجات الأساسية.
- من الممكن أن نرى النكوص في السلوكيات مثل التبول اللاإرادي أو البكاء المستمر.

• كذلك من المهم أن نستمع للأطفال ولمخاوفهم والتي من الممكن أن يعبروا عنها بطريقة تبدو خيالية وهذا طبيعي، مثل أن يقول الطفل أنه خائف من الوحش أو الغول، وأن نهذاً من روعهم وأن نشجعهم على التعبير عن خوفهم مثل أن يرسموا أو يلعبوا أو يمثلوا أو أن يحكوا حكاية وغيرها من أشكال التعبير.

• من المهم أن نشرح الأمور بصورة مبسطة خالية من التعقيدات.

• إذا كان للطفل لعبة أو غرض مهم بالنسبة لهم, يجب أن نحرص على تواجده معهم خلال هذه الفترة.



أجيال 7-12 سنة

- في هذه الفئة العمرية تتطور مهارات التفكير مثل القدرة على المقارنة والتفكير بطريقة عينية ولكن مهارة التفكير المجرد تبقى متواضعة هنا.
- كذلك يتطور حس الاخلاق والأخلاقيات ولكن لا تفهم هذه الفئة العمرية النسبية بعد، فترى الأخلاقيات والقوانين بصورة مطلقة.



أجيال 7-12 سنة

- من الممكن أن تتغير العادات الحياتية اليومية للأطفال بهذا العمر مثل الأكل والنوم.

• من الممكن أن يقل الاهتمام بأمور معينة أو الأكثر من التساؤل وتوجيه الأسئلة.

• من الممكن أن يتم توجيه اللوم بصورة مطلقة تجاه طرف معين.

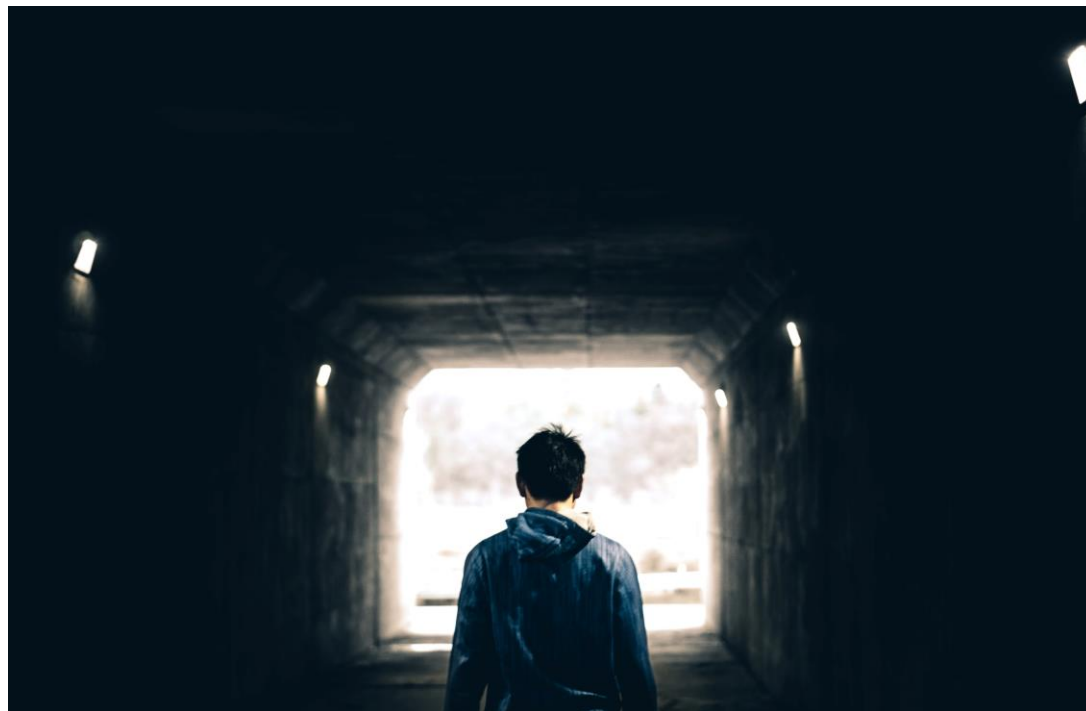


جيل المراهقة 12-18 سنة

- تتميز هذه الفئة العمرية بالتحول الجسماني نحو النضوج الجسدي والجنسي مما يعني تحولات جسمانية أساسها الهرمونات والتي تؤثر على كل النواحي (عاطفية, تفكيرية, نفسية).

- تتطور مهارة التفكير هنا لتصبح مجردة وقادرة على فهم النسبية ووجهة نظر الآخرين.
- يبدأ الاهتمام بالجنس الآخر.

- كذلك الأهتمام بمجموعة الأصدقاء أكثر فأكثر.
- تتحكم العواطف والتقلبات بأغلب المواقف.
- يبدأ الأهتمام بقضايا ذات بعد مجتمعي وأنساني.



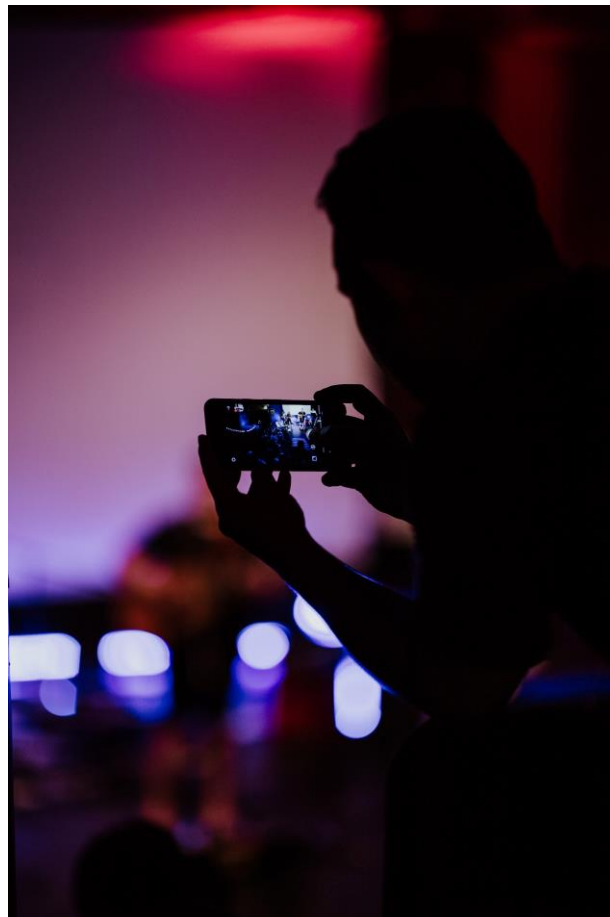
جيل المراهقة 12-18 سنة

- من المهم تفهم رغبة المراهق بالانعزال أحياناً.
- من المهم احتواء تقلبات مزاج المراهق والأفكار التي تبدو مثالية.

- من المفضل تشجيع القيام بفعاليات رياضية لأهميتها للنمو الجسدي وتفريغ الطاقة بصورة لائقة.
- من المهم متابعة أمور الصداقات والجماعات المحيطة بالمراهق والرسائل التي تصل.

• من المهم التواصل مع المراهق والنقاش بهدوء لأمر خلافة.

• من المهم الانتباه لأنماط هروب معينة مثل السوشيال ميديا والعباب الفيديو لساعات طويلة.

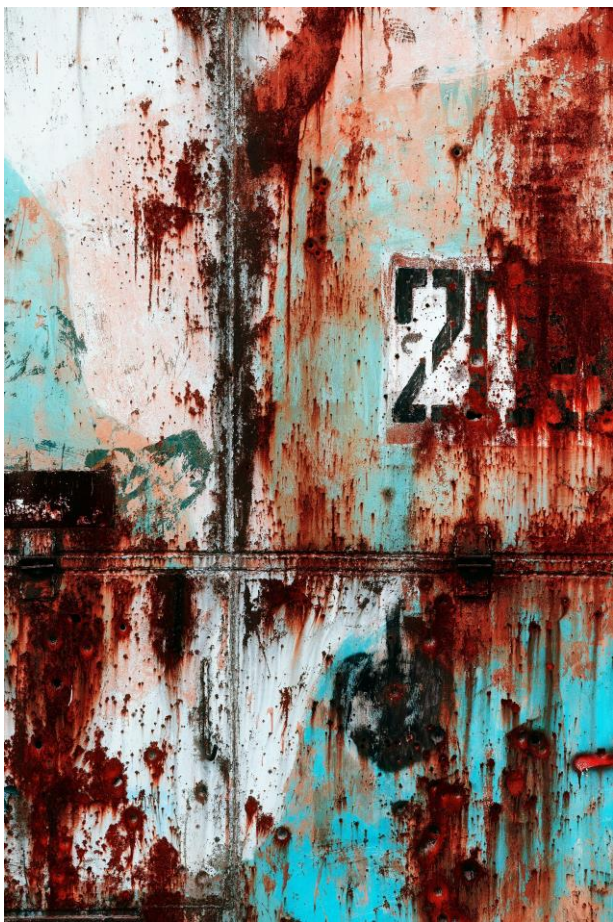


اضطراب ما بعد الصدمة- اكثر الحالات شيوعا بعد الأحداث الأخيرة

الأعراض:

- استرجاع الذكريات من الحدث.
- أفكار مشتتة.
- كوابيس ليلية.
- شعور بالضغط.
- الغضب السريع.

- اليقظة المفرطة.
- صعوبة التركيز.
- الجفل.
- قلة النوم.
- التعرق او الشعور بالألم, الغثيان, والرجف.
- استعمال المخدرات والكحول للهروب من الواقع.
- الانعزال والأمتناع عن النشاطات والأعمال الروتينية.



التعامل مع اضطراب ما بعد الصدمة

- أن نذكر المصدوم أنه ليس لوحده وأن نتواجد بجانبه.
- أن نتقبل الحديث عن الحدث الصادم وأن نحتوي ذلك بدون رد فعل انفعالي مبالغ فيه.
- أن نشجع المصدوم على القيام بالنشاطات والهوايات التي يراها ممتعة.
- أن نخلق بيئة آمنة من حيث الأمن والأمان والثقة.

- أن نسترجع الروتين اليومي لأنه يعطي شعورا بالثبات مثل ان يشرب أو يأكل بنفسه.
- أن نهذاً من روع المصدوم دون غضب وعنف.
- أن نحدد الأشياء التي تستفز المصدوم وتذكره بالصدمة وأن نبعتها من بيئة المصدوم.
- أن نشجع المصدوم على النظر إلينا وأن لا يجلس بوضعية التوقع الجسدي.



ملاحظات هامة

- الأحداث الأخيرة تزيد من حدة الأوضاع المرضية السابقة ان كانت موجودة مثل الاكتئاب او حالات أخرى كالتعنيف.
- من الممكن ان تظهر الأعراض بصورة أعراض جسمانية مثل وجع في عضو معين بدلاً من أعراض نفسية.

• إذا ما استمرت الأعراض لأكثر من عدة أسابيع يجب التوجه للعلاج.

• من المهم ان نتذكر أن رد فعل الأهل وطريقة تعاملهم هو أمر مهم وينطبق هذا على كل الفئات العمرية للأطفال.