



بابا وماما في وقت الأزمة



Glenn Lutjens, M.A., LMFT

المحتويات

- مقدمة.
- حاول أن تحافظ على الروتين اليومي لطفلك بقدر الإمكان.
- دع أبنائك يعرفون أنك متاح لهم.
- اخلق أوقاتًا من المرح مع أبنائك.
- قُل لابنك/ ابنتك أن الأمانة مع مشاعرنا ليست فقط مطلوبة، لكنها جيدة أيضًا.
- اقبل مشاعر ابنك/ ابنتك كما هي.
- لا تتجنب الحديث عن الأزمة مع طفلك، لكن لا تدعه يسيطر عليك في نفس الوقت.
- دع طفلك يطرح أسئلة عميقة عن الحياة.
- دون أن تخيفهم، دع أبنائك يعرفون أن الأذى والألم يحدثان في عالمنا.
- ساعد أبنائك على اتخاذ خطوة للوراء بعيدًا عن الأزمة.
- تفهّم أن ابنك/ ابنتك ربما فقد الثقة فيك.
- احذر من جرعة الميديا الزائدة على طفلك.
- إذا لم يتحدث ابنك/ ابنتك بحرية معك لسبب أو لآخر، دعه يتحدث عن الأزمة مع شخص محل ثقة ومعروف لك.
- اقبل الأشكال غير اللفظية لمحاولة استيعاب الأزمة.
- توقّع القمم والوديان.
- قُل لأبنائك إنك تحبهم.
- واجه ألمك الشخصي المرتبط بالأزمة.
- مُثقل.
- غير متواصل.
- ضع أخلاقًا جديدة للمستقبل.



بابا وماما في وقت الأزمة

رغم أنه الآن ربما تكون حياتك مليئة بالاضطراب والارتباك، هناك أمر واحد يقيني: الخبرة التي تواجهها أنت أو أسرتك ليست هي الطريقة التي تتمنى أن تسير الحياة بها. مرض خطير ينتشر في العالم كله، وهي كارثة حقيقية، والآن أنت أمام تحدي محاولة استجماع قواك واستكمال المسيرة. الكوارث المختلفة مثل الأوبئة، والزلازل، والحرائق، والفيضانات، والإرهاب، والحروب، والموت، والانتحار يمكن أن تملأنا بالإحباط والارتباك.

لا شيء سيزيل الألم الذي تعانيه أنت أو أسرتك، لكن هناك خطوات يمكنك القيام بها لمواجهة هذه الظروف بشجاعة وثقة. عندما يشهد أو يختبر طفلك كارثة، إرشادك وتوجيهك كأب أو أم ضروري جدًا لتحقيق مستوى من التماسك والهدوء والتعافي. البشر قَصَمَمون بشكل يُمكنهم من المرونة والتكيف أمام الظروف الصعبة طالما أنهم يواجهون الألم. لكن تذكر أن كل طفل متفرد -نمط الشخصية، والخبرات السابقة، والعمر يمكنها أن تخلق ردود أفعال مختلفة تتطلب طرقًا خاصة للتجاوب من ناحيتك.. لذا لاحظ ابنك/ ابنتك، وحدد التغييرات العاطفية، والذهنية، والروحية التي طرأت عليه منذ بداية الأزمة. إليك بعض الاقتراحات التي قد توفر لابنك/ ابنتك أفضل فرصة لاجتياز المعاناة التي نمر بها الآن.



حاول أن تحافظ على الروتين اليومي لطفلك بقدر الإمكان..

عندما تحدث أزمة، في الأغلب يصحبها الارتباك والشكوى والاضطراب؛ لذا فالروتين المتوازن يخلق إحساسًا بالحياة الطبيعية لدى ابنك/ ابنتك. حاليًا، جزء كبير من حياة طفلك قد يظهر أنه منقلب رأسًا على عقب، لكن ما هي بعض الأنشطة التي يمكن أن تستمر بأقل قدر من التغيير. هل يمكن إعداد الطعام المألوف؟ هل يمكن لروتين وقت النوم أن يستمر بدون تغيير؟ هل يمكن لطفلك استذكار دروسه مثل وقت انتظام الدراسة؟ بلا شك، الظروف الحالية تتطلب عمل بعض التغييرات، لكن أن تضع في اعتبارك محاولة الحفاظ على النماذج المألوفة يستحق كل الجهد والعناء. دع أبناءك يعرفون أنك متاح لهم..

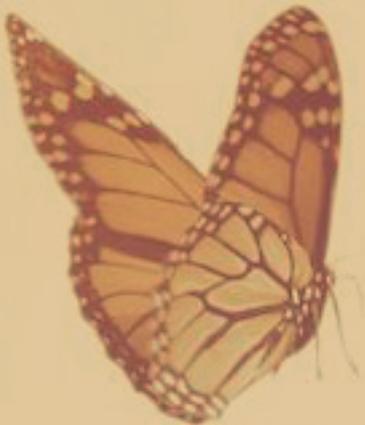


قدم الدعم اللفظي والعاطفي والبدني من خلال المدح، والأحضان، والأذن المصغية.. فالإحساس بالأمان سيقدم لابنك القوة لمواجهة الوقت الصعب.

هل يمكن حدوث ذلك بشكل مبالغ فيه؟ إذا حدث ذلك، سيتساءل طفلك من الذي يحتاج فعليًا إلى الدعم، هو أم الأب/ الأم؟ أو ربما يغدق الأب/ الأم الأبناء بانتباه أكثر من اللازم، وبذلك في الواقع يخلق مزيدًا من مشاعر الخوف وعدم الأمان داخل الطفل.

اخلق أوقاتًا من المرح مع أبنائك..

رغم أن ذلك قد يبدو صعبًا، احرص على عمل الأشياء التي تتيح لكم كأ أسرة أن تضحكوا معًا.. عندما تلعبون معًا، تتبادلون النكات، تشاركون قصصًا مضحكة عما يحدث معكم يمكن أن يساعد في تخفيف الإحساس بالعبء الثقيل لدى الجميع. إن التعامل مع الشعور بالألم، أيًا كان نوعه، يستغرق بعض الوقت، إلا أن المرح والضحك جزء أساسي من هذه العملية.. الجلوس معًا لمشاهدة لقطات مضحكة، عمل الفيشار والتجمع لتناوله، تبادل الأدوار في لعبة ما، كلها أشياء تساعد على إضافة بسمة على وجه طفلك. لا يمكن للضغط النفسي أن يستمر بلا توقف -كلنا نحتاج إلى فترات من الراحة تقدمها لنا أوقات المرح.



قُل لابنك/ ابنتك أن الأمانة مع مشاعرنا ليست فقط مطلوبة، لكنها جيدة أيضًا..

استخدم صورًا وتشبيهات مفهومة لتعبّر عن أهمية مواجهة مشاعرنا.. على سبيل المثال، لتشرح الحق المذكور في متى ٥: ٤: «طُوبَى لِلْحَرَائِى، لَأَنَّهُمْ يَتَعَزَّوْنَ»؛ يمكنك أن تتحدث عن الضمادات، فهي تمنع وصول الأتربة والتلوث إلى الجرح، لكنها تسمح بدخول الهواء. تمامًا كما تُشفى الجروح بالتعرض للهواء، كذلك مشاعرنا المتأذية بشكل أو بآخر تُشفى عندما نواجه الضيق أو الألم. قد يطور الطفل أتماطًا سلوكية تغطي على المخاوف أو الأوجاع.. فقد يستخدم الانسحاب من الناس، أو السلبية، أو السلوكيات العنيفة، أو التمرد، أو المشغولية الزائدة، أو تعاطي المخدرات... إلخ. ليدفع بالمشاعر السلبية بعيدًا. ومثل هذه الأتماط قد تريح المعركة لكنها تخسر الحرب! إنها تخلق إحساسًا كاذبًا من السلام الوقتي، لكن على حساب التمتع بالحرية من المشاعر التي تقيّد وتستعبد الشخص.

اقبل مشاعر ابنك/ ابنتك كما هي..

قد تتنوع مشاعر طفلك؛ فربما يشعر أحدهم بالصدمة، أو الارتباك، أو الإنكار.. والأشكال المتعددة من المشاعر مثل الخوف، الألم، الغضب، الانفعال، الشك، الاكتئاب، فقدان الأمل، الشعور بالذنب، اللامبالاة، والحزن قد تأتي وتختفي. عندما يعبر ابنك/ ابنتك عن مشاعره، اقبلها، ولا تحاول أن تنتج نوعًا مختلفًا من المشاعر ترى أنك أكثر ارتياحًا معه. بصفة عامة، عندما يواجه طفلك مشاعره بأمانة، سيأتي الحل مع الوقت.

لا تتجنب الحديث عن الأزمة مع طفلك، لكن كذلك لا تدعه يسيطر عليك..

قد يميل الأب/ الأم ببساطة إلى تشتيت الابن/ الابنة عن الأمر، ولا يتحدث أبدًا عن الأزمة الراهنة. لكن، في واقع الأمر، تأثيرات الأزمة لاتزال موجودة، وكل ما في الأمر أنه لم يُتَح لها مخرج يساعد في عملية التعافي. كُن حساسًا لما يحتاج أو يريد طفلك أن يتكلم عنه- كن متاحًا ومصغيًا. أحيانًا يثقل الآباء والأمهات على أبنائهم بوابل من الأسئلة، وقد يختبر الابن/ الابنة مشاعر عدم الارتياح بسبب هذا الأسلوب، وبالتالي ينسحب بعيدًا. ربما تجد أبناءك أكثر قابلية للتحدث بانفتاح بينما تشارك معهم نشاطًا جنبًا إلى جنب، مثل التمشية، عن الحوار وجهًا لوجه.





دع طفلك يطرح أسئلة عميقة عن الحياة..

«هل هناك أي شيء أبعد مما نراه بأعيننا؟ لماذا يسمح الله بالمعاناة والألم في عالمنا؟ ماذا يحدث عندما نموت؟» هذه كلها أسئلة هامة ربما يصارع معها الأطفال والشباب؛ فأتح لهم الحرية لإثارتها.. الأسئلة التي يطرحها الأبناء تمدنا بنافذة نطل منها على الطرق التي بها يحاولون فهم العاصفة التي يجدون أنفسهم عالقين فيها. ليس من الضرورة أن تعرف كل الإجابات، لكن من الجيد بالنسبة لك أن تصارع مع بعض هذه القضايا بنفسك، إن لم تكن قد فعلت ذلك من قبل. ربما تسأل أبناءك عن ما هي الأسئلة التي يودون طرحها على الله عن هذه الأزمة الحالية.

دون أن تخيفهم، دع أبناءك يعرفون أن الأذى والألم يحدثان في عالمنا..

دعهم يعرفون أنك ستفعل كل ما باستطاعتك لتوفر لهم الأمان، لكنهم يحتاجون أيضًا أن يفهموا أنه هناك حدود للأمان الذي بإمكانك تقديمه. إنه لأمر بالغ الأهمية أن تضع ثقتك المطلقة في ذاك الذي صنعنا.

ساعد أبناءك أن يتخذوا خطوة للوراء بعيدًا عن الأزمة..

في خضم الفوضى النفسية، ساعد ابنك/ ابنتك على النظر للأمور بشكل مختلف.. أحيانًا يكون من المهم أن تخطو خارج الدوامة، وتراقب أفكارك ومشاعرك بدلاً من أن تحيا فيها. ربما يمكنك أن تتحدث عما يبدو عليه الأمر أن تحلق بطائرة وترى الأزمة من فوق.. ما الذي ستتعلمه عن الأزمة من هذا الموقع المرتفع؟



تفهم أن ابنك/ ابنتك ربما فقد الثقة فيك..

الأطفال الأصغر سنًا، بصفة خاصة، يرون أن والديهم أصحاب قوة كاملة، وعندما تستخدم الأزمات قد يطرحون أسئلة مثل: «لماذا لم يتمكن والداي من حمايتي؟ هل يمكنني أن أثق فيهما بعد ذلك؟» كلما كانت احتياجات الطفل تُسدّد بصفة منتظمة من قبل، كان من الأسهل عليه استرداد الثقة.. لذا قدّم لابنك/ ابنتك فرصًا صغيرة ليثق فيك قبل أن تتوقع تعبيرات أكبر عن الثقة! امنح الأمر بعض الوقت، وتجنّب الإغواء أن تأخذ ارتياب ابنك على محمل شخصي.

احذر من جرعة الميديا الزائدة على طفلك..

ربما لن تريد أن تبعد ابنك/ ابنتك عن كل الأخبار في وسائل الإعلام، لكن التكرار غير الضروري لها قد يؤدي إلى ضرر زائد بخلقه لمخاوف وأحاسيس بعدم الأمان. يمكنكم أن تقرءا معًا بدلاً من مشاهدة الأخبار على التلفزيون. كلما كان الطفل أصغر سنًا، زاد الضرر الذي يسببه التعرض للصور والأخبار. لكن، كن حذرًا؛ فالأبناء الأكبر سنًا قد يبدو أنه بإمكانهم استيعاب أي شيء، لكنهم قد يتأذون أيضًا من الجرعة الزائدة من الأخبار السيئة.

إذا لم يتحدث ابنك/ ابنتك بحرية معك، لسبب أو آخر، دعه يتحدث عن الأزمة مع شخص آخر محل ثقة ومعروف لك..

إن مشاركة المشاعر مع شخص آخر ستكون مصدر عون كبير في استيعاب الأحداث الجارية، حتى إن لم يكن ذلك مع الوالدين؛ فأحيانًا يكون البديل الوحيد هو الصمت والاحتفاظ بالأفكار والمشاعر داخلنا.. وهذا لن يساعد. إن أمكن، يجب أن يكون هذا الشخص رجلاً مع ابنك الصبي وامرأة مع ابنتك، وكذلك أن يشارك نفس الإيمان والفكر مع أسرتك. أما على المدى البعيد، فيمكن أن يكون هدفك كأب/ أم هو تطوير علاقة أكثر انفتاحًا مع كل واحد من أبنائك؛ ومشاركة مشاعرك ستساعد على تطوير رابطة أكثر قربًا في المستقبل.



اقبل الأشكال غير اللفظية لمحاولة استيعاب الأزمة..

يتم تناول ومواجهة الألم والمعاناة بطرق أخرى بخلاف الحوار، خاصة مع الأطفال. كما يقولون، الصورة خير من ألف كلمة.. الفن، الألعاب، والتمثيل (الدراما) يمكنها أن تعكس مخاوف وآلامًا عميقة تحيط بالأزمة لن يتم التعبير عنها بطريقة أخرى.. كتابة المقالات والخواطر أو الأشعار قد تعبّر من خلال القلم ما لن يخرج أبدًا من شفتي المرء. كن خلّاقًا مع طفلك، وابحث عن وسائل لتعبّر وتناقش هذه المشاعر. على سبيل المثال، الرسم بالأصابع قد يقدم تعبيرًا عن إحساس الشخص بالارتباك بشأن الأوضاع الراهنة.

توقّع القمم والوديان..

التعامل مع الأزمة له موجات المد والجزر الخاصة به.. فالشخص قد يكون متقدمًا إلى الأمام بشكل جيد جدًا، وفجأة وبدون أية مقدمات يصاب بموجة من المشاعر السلبية.. دع طفلك يعرف أن مثل هذه الخبرة طبيعية. ستأتي موجات من الضيق، لكن إذا تم التعامل معها بشكل جيد ستقل مع الوقت.

دع ابنك/ ابنتك يدرك أن هناك آخرين كثيرين يمرون بهذه الأزمة، بل وهناك أزمات مماثلة سابقة، وإلا سيظن أنه الوحيد الذي يشعر بالاضطراب، أو يعاني نتيجة لهذا الأمر. ويساعدك جدًا أن تشارك قصصًا حقيقية مليئة بالأمل والتفاؤل من حالات التعافي أو التغلب على المشكلة.

قُلْ لأبنائك إنك تحبهم..

بالنسبة للبعض منا، هذا ليس سهلًا! ومع ذلك، فأوقات الأزمة تُظهر لنا قصر وهشاشة الحياة. إن لم يكن سهلًا عليك أن تقولها، اكتبها أولاً على ورقة؛ لكن اعمل على أن تصبح أكثر ارتياحًا مع هذه الكلمات -حتى إن لم تكن قد سمعتها في طفولتك. للحب طريقته في أن يُظهر لنا أن الحياة ترتبط بما هو أكثر مما نراه بعيوننا!



واجه ألمك الشخصي فيما يتعلق بالأزمة..

إذا كان ابنك منزعجًا أو متألمًا مما يحدث، ففي الأغلب أنت أيضًا كذلك. من حيث المبدأ، لا بد وأن الظروف أجبرتك بمجرد سماعك للأخبار، أو ربما حتى هذه اللحظة، على تركيز انتباهك الفوري على الحفاظ على الحياة، والتفاصيل المرتبطة بحماية أحبائك - توفير الماء والغذاء، المواد الطبية، التحرك لمكان آمن، التواصل مع الأحباء عن الأزمة... إلخ. وبالتالي لم يكن لديك وقت لتفكر في التعامل مع المشاعر التي تصحب هذه الظروف، والطبيعي أننا نميل إلى البقاء في وضع أداء المهام: «حيث إنه أمكنني تجنب المشاعر كل هذا الوقت، ربما أستطيع فعل ذلك دائماً». إلا أن هذا التكتيك سيفشل في لحظة ما.. قد يحدث في وقت لاحق أن تحتاج التعامل مع الحياة في لحظة متأزمة بأسلوب عقلائي وصحي، وكنتيجة لذلك ستكون في الأغلب أقل إتاحة لابنك/ ابنتك في تلك اللحظة إن لم تتعمد التعامل مع ألمك الشخصي مسبقًا.

نأمل أن تكون الطريقة التي تواجه بها مشاعرك نموذجًا لأبنائك للطريقة التي يمكنهم بها مواجهة مشاعرهم بشكل بناء. لا تغرقهم بما تشعر به؛ فالصغار يحتاجون أن يروا دليلًا في والديهم على أن المشاعر يمكن إدارتها.. لكن، على الجانب الآخر، إنهم يحتاجون أن يروا إمكانية مواجهة الألم.

المشاعر ليست هي العدو! فرما تحتاج أن تتحدث مع شخص ما، تكتب ما تشعر به، أو حتى تذرف الدموع بسبب الظروف التي اجتزت فيها.. فإذا دفعت بها إلى أسفل، ستظل هناك، وعادة لا تظل هناك بل يُعبّر عنها بطرق غير صحية. تذكر ما شاركته مع ابنك/ ابنتك: «الأمانة مع مشاعرك ليست فقط جيدة، لكنها مطلوبة».

مُثقل..

المهام الطبيعية والبسيطة، والتي كانت في وقت سابق جزءًا عاديًا من روتين أبنائك اليومي، قد تصبح الآن صعبة للغاية، إن لم تكن مستحيلة. إن مشاعر الخوف، الغضب، أو الحزن لدى طفلك يمكن أن تُستثار بدون سبب واضح؛ وهذا ليس غريبًا أثناء أو بعد مرور الكارثة بوقت قصير. لكن إذا استمر ابنك/ ابنتك في شعوره بأنه مُثقل أو مهموم لمدة طويلة، قد يكون هذا مؤشرًا أنه يحتاج لبعض المساعدة. قد يختبر أبنائك أفكارًا مضطربة، كوابيس، صعوبة في النوم، أو استرجاع لمشاهد من ذكريات مرتبطة بأحداث، مما يشير إلى احتياجهم إلى مساعدة متخصصة.



إن أمكن، اطلب من مشير أو طبيب متخصص تقييم حالته، ودع طفلك يدرك أنك متاح من خلال تواجدك. ولاحظ مستوى الإنهاك أو التوتر الذي يعانيه طفلك؛ فقد يكون ثقيلًا جدًا.. تُرى هل هناك طرق معقولة لتقليله؟ ربما تحتاج أن تحمل عنه مؤقتًا بعضًا من مسؤولياته بنفسك. ولكن، كن حريصًا لئلا تخلق دون قصد نمطًا من الإحساس بانعدام القوة والمقدرة لدى طفلك إذا استمر الحال. ومساعدته على اتخاذ خطوات تدريجية لاستعادة مسؤولياته قد يقلل من المشكلة.

غير متواصل..

على الجانب الآخر، ربما يكون طفلك «غير مبال»، يبدو عليه الانسحاب أو عدم التأثر بالأزمة كلها. هذا قد يكون بنفس درجة الخطورة، حيث إن المشاعر ربما تكون مرعبة لدرجة أن طفلك يدفعها بعيدًا تمامًا. قد يكون من الصعب تحديد ذلك، حيث إن ابنك/ ابنتك يعيش حياته بشكل يبدو طبيعيًا. والأشخاص قد يدعمون دون أن يدروا إحساس غياب التواصل عن طريق امتداح قوتهم أو شجاعتهم. إلا أن هذا كله ليس صحيًا! قد يُظهر الطفل انفصاله عن الواقع، بإظهاره القليل من المشاعر أو عدمها تجاه الأزمة، ويتجنب تمامًا الحوار عما حدث أو يحدث.

ساعد ابنك/ ابنتك أن يواجه تدريجيًا ما يتجنبه.. بعيدًا عن رفضنا وعدم سعادتنا بالألم، ابحث إن كان هناك سبب محدد لهذا التجنب. قد تكون هذه الأزمة واحدة فقط من آلام كثيرة يختبرها الطفل في حياته، وربما قد خلقت نوعًا من التراكم.. وربما يشعر الشخص بمزيد من الأمان أن يخدر ذاته عن أن يواجه المشاعر السلبية. أظهر طول الأناة! أثناء لحظة من التواجد جنبًا إلى جنب، قد تطرح سؤالًا مثل: «إن الحديث عن الأمراض ليس أمرًا سهلاً، أليس كذلك؟» مرة أخرى، الكيفية التي يرى بها ابنك/ ابنتك تعاملك مع أزمة أو كارثة يمكن أن تسهم بشكل كبير في تشجيعه على أن يتصرف بالمثل. وبقدر ما ترى قيمة العمل على هذا، يجب أن يقرر هو/ هي إن كان سيتعامل مع مشاعره الخاصة.. فإذا كان متقبلًا للألم، لقاءه مع مشير متخصص قد يوفر مخرجًا آمنًا لخليط المشاعر التي تحتاج منه للتعبير عنها.

ربما سيكون من الأسهل جدًا إن أمكننا تجاهل أحداث الحياة المأساوية؛ وربما تفكر: «فقط تجاوز الأمر، وكل شيء سيكون على ما يرام.» مع الأسف، هذا لن يحل المشكلة.



اخلق أحلامًا جديدة للمستقبل..

الكارثة تحبط أي إحساس بالحماس والتفاؤل تجاه المستقبل أكثر من أي شيء آخر. ومع ذلك، وبالرغم من مقدار الانزعاج أو الألم الذي تختبره أنت وأسرتك، يمكنك مواجهة غد جديد. بدون مواجهة الاضطراب والآلام، مثل هذه الفكرة تكون مجرد آمال وريية؛ لكن مع حدوث الأزمة والتعامل معها، يمكنك أنت وأسرتك التطلع للأمام بأمل ورجاء. عندما تحترق غابة هناك إمكانية لحشائش ونباتات جديدة أن تجد جذورًا لها. تحدّث مع ابنك/ ابنتك عن فرص جديدة وأحلام متاحة.. ناقش واكتب أهدافًا يمكن السعي لتحقيقها! يقولون: «بلا رؤية يهلك الناس!» إن مساعدة ابنك/ ابنتك على التعامل مع مشاعره بقصد الانطلاق إلى الأمام هو علامة على الحب والاهتمام.

يمكنك أن تكتب إلينا أسئلتك واستفساراتك على:

askfocus@focus-me.org

وسنجيب عليك في سرية وخصوصية.



www.FocusOnTheFamily.me

