

# الحرب تلوح في الأفق - الخوف يسود في المنزل إرشادات للآباء

طفلك في الإجابة على الأسئلة التي لديه. لا بأس إذا كنت لا تعرف كل شيء أو إذا لم تفهم كل شيء عن الموقف أيضًا. من المهم بشكل خاص أن تجعل طفلك يشعر بالأمان وأن توضح له وجودك دائمًا لمساعدته.

## الرد بشكل مناسب على أسئلة الأطفال

أحد الاحتمالات هو الإشارة تحديدًا إلى روتين الحياة اليومية أثناء المحادثة: يعرف الأطفال الأخبار بشأن النزاعات مثلًا من الحضانة أو المدرسة. الحرب هي صراع كبير بين البلاد. وكما هو الحال مع الأطفال، غالبًا ما يتعلق الأمر بمن يمتلك شيئًا ما. يمكنك العثور على معلومات مناسبة للأطفال، على سبيل المثال على موقع *Sendung mit der Maus* وفي شعار أخبار الأطفال! في موقع ZDF (انظر الروابط الخاصة بالمواقع الإلكترونية في نهاية هذا الخطاب). كن صريحًا في المحادثة، لكن كن لطيفًا وتحدث بصورة يفهمها الأطفال. وهنا أيضًا، من المستحسن أن تسأل عن الصورة التي في مخيلة طفلك عن الموقف. من المفهوم أن يسأل طفلك أحد الأسئلة لعدة مرات. فقد يرغب في التأكد فحسب. إذا لم تتمكن من الإجابة على أحد الأسئلة، فابحث معه عن الإجابة. من الممكن أيضًا ألا تستطيع الإجابة على جميع الأسئلة.

"أنا قلق أيضًا، ولا يمكنني الإجابة على جميع أسئلتك. دعنا نحاول سويًا فهم الموقف بشكل أفضل وأن نحاول التعامل معه. أنا هنا لمساعدتك".

ومن الطرق الأخرى للتعامل مع الموقف، إظهار التطورات الإيجابية والجهود التي تبذلها الدول:

"في العديد من الدول، تجري مشاورات حاليًا ويتم بذل الكثير من الجهد حتى يمكن إنهاء الحرب في أسرع وقت ممكن. وهناك أمل يتبلور في تقديم الكثيرين للمساعدة".

يجب أن تتم مثل هذه المناقشات في مناخ مريح. تأكد من أن المحادثة تتم في الوقت "المناسب" وأن طفلك مستعد لها. على سبيل المثال، يجب ألا تجرى المحادثة قبل النوم مباشرة. قد لا يرغب بعض الأطفال في الحديث عن ذلك على الإطلاق، ويفضلون الرسم أو اللعب. وهذا الأمر معقول تمامًا. من غير الضروري أن تشغل الحرب مساحة كبيرة في روتين الطفل اليومي. كل هذا يجب أن يكون متناهيًا، ولكن برفتك أنت.

## تفاعل مع الأمر وشرحه بطريقة مناسبة للعمر

بعض المراهقين والشباب الأكبر سنًا يفهمون بالفعل الخلفية الاقتصادية للحرب، ويمكنهم فهم السياقات الجيوسياسية وتصنيفها تاريخيًا. وقد يرغبون أيضًا مناقشة هذه الخلفية مع آبائهم. من ناحية أخرى، من غير الضروري أن يفهم الأطفال والشباب هذه الروابط، ولكن يجب عليهم التركيز على الطريقة التي تسير بها الأمور هنا والآن. يمكن أن تختلف المشاعر أيضًا بحسب العمر. ابق متفتحًا في هذه المرحلة وقدم سياقًا للمحادثة بما يتناسب مع طفلك.

## راقب المحادثات بين الأطفال والشباب

بعد أن وجهنا خطابًا خاصًا للموظفين التربويين في نهاية يوم 22 فبراير في أعقاب الحرب على أوكرانيا، فإن هذا الخطاب موجه الآن صراحة إلى أولياء أمور التلاميذ والتلميذات من الأطفال والشباب. التعامل المشترك بين المدرسة وأولياء الأمور يوفر الدعم في أوقات الأزمات.

## أعزائي الآباء والمربون،

فجأة، أصبحنا في أوروبا نواجه قضية الحرب بشكل مباشر. حيث تُجرى تغطية إعلامية مستمرة للهجوم الروسي على أوكرانيا. وينتاب العديد من الأطفال، والشباب، والبالغين الآن الخوف والقلق، ولا يعرفون كيف يتدبرون شؤونهم. قد يوفر لكم هذا الخطاب الدعم، بوصفكم الآباء والمعلمين، في مرافقة أطفالكم في التغلب على مخاوفهم، وامتصاص غضبهم، والتغلب على مصادر قلقهم بشأن الوضع الحالي وبشأن المستقبل.

## كيف يمكنك التعامل مع المخاوف والقلق في الحياة الأسرية اليومية؟

### تعرف على مخاوفك ومصادر قلقك

لا يشعر الأطفال والشباب وحدهم بالقلق في الوقت الحالي. لذلك، من المنطقي أن تقف مع نفسك لبرهة وتنتظر إلى سبب هذه المخاوف. هل أنت خائف من الحرب في بلدك؟ هل أنت خائف من التعرض لأزمة مالية؟ هل أنت غاضب من السبب المُعرض على الحرب؟ هل سبب ذلك شيء مختلف تمامًا؟ قبل أن تتحدث مع أطفالك عن الأمر، استكشف شعورك الفعلي حول الموقف. فالأطفال الأصغر سنًا، على وجه الخصوص، يعتمدون بشكل كبير على تقييمات مقدمي الرعاية المهمين بالنسبة لهم. لذلك، من المهم أن تحاول أن تكون على دراية بمشاعرك أثناء المحادثة، وألا تتركها تُربك. وستجد في الخطاب أدناه بعض الأفكار.

يجب أن يعلم أطفالك أنه ليس لديك إجابة على جميع الأسئلة، وأنت أيضًا غير مطمئن. لكن يجب أن تمنحهم قدرًا من الأمان والمواساة.

### تحدث مع أطفالك

كن منفتحًا عند إجراء المحادثات حول الوضع الحالي عندما تتحدث مع أطفالك. إذا لاحظت أن طفلك قلق للغاية، فيمكنك أيضًا أن تسأله بشكل منفتح تمامًا: "ما الذي يدور في ذهنك الآن؟" بالطبع، يسمع الأطفال الأكبر سنًا والشباب على وجه الخصوص الكثير من المعلومات من وسائل الإعلام، ومن المدرسة، ومن الأصدقاء. امنحهم فرصة لمشاركة مخاوفهم وطرح الأسئلة. وتطرق إلى ما يعرفه طفلك بالفعل. وساعده في تصنيف هذه الحقائق.

من المهم الاستماع إلى المحادثات بنشاط. ما الذي يتصوره طفلك؟ ما الصور التي تدور في خلدك؟ ما الأسئلة التي تطرأ؟ تعامل مع المخاوف والقلق بجدية وتعرض للمواضيع التي يطرحتها طفلك. ربما يكون قد شاهد صورًا لا يمكنه فهمها، فكلما كان الأطفال أصغر سنًا، قلّت قدرتهم على تقييم مواضيع وصور معينة ومعالجتها في السياق الصحيح. على سبيل المثال، عندما يرى طفل دبابة تسير عبر مدينة ما على شاشة التلفزيون، قد لا يدرك أن هذا لا يحدث في مدينته أو بالقرب منه. ساعد



خاصة عندما يكون لديك أطفال من أعمار مختلفة، فقد يبدو الحديث عن الحرب مختلفاً تماماً. اطلب من الأطفال الأكبر سناً ألا يريكو أشقاءهم الصغار. وأكد في ذلك الصدد على أن الأطفال الصغار لا يمكنهم فهم كل شيء، وأنه لا يجب عليهم أيضاً فهم كل شيء. بشكل عام، ينبغي عدم مناقشة قضية الحرب بين الأطفال وحدهم، ولكن داخل الأسرة أو في مناقشات بين الآباء والأطفال. ضع في اعتبارك تخصيص أوقات للتحدث عن هذا الموضوع لتجنب استغراقه الكثير من الوقت على مدار اليوم. وإلى جانب ذلك، تحلّ بالانتباه واسأل عما إذا كان أطفالك يتحدثون عن الموضوع مع أقرانهم وكيف يتناولون الموضوع. ووضح أنه ليس كل ما يقوله الأطفال (الأكبر سناً) صحيحاً بالضرورة. وأكد مجدداً على أنه يمكن لطفلك أن يطرح عليك أي أسئلة أو مخاوف أو أن يتحدث إلى معلميه في المدرسة.

### الحفاظ على الروتين اليومي والحفاظ على الحياة الطبيعية غالباً ما

تعني القضايا شديدة الحساسية، مثل جائحة كورونا، أننا سنقاطع الروتين اليومي ونفكر فيما يجب أن نفعله وفيما يجب أن يتغير الآن. حيث يتم ذلك أيضاً للتوائم مع الوضع الجديد. ومع ذلك، تأكد من أن الهياكل والطقوس المعتادة لطفلك لا تزال قائمة (على سبيل المثال، تناول الطعام معاً، واصطحبه إلى الفراش، والقراءة بصوت عالٍ، واللعب معه، ومعاينته). فهذه الأسس تُعوي الأمان العاطفي لطفلك ويمكن أن توفر له المواساة والدعم.

غالباً ما يجد الآباء أو الشباب أنفسهم في معضلة بسبب الوضع الحالي: هل يمكنني أن أفعل شيئاً لطيفاً مع أطفالي أو مع أصدقائي بينما يواجه الآخرون وقتاً عصيباً؟ ولكن أثناء ذلك أيضاً، من المهم للأطفال أن يستمر الروتين اليومي، الذي يتضمن أيضاً تجارب ممتعة وجيدة.

### واصل التحرك

النشاط البدني، وخاصة النشاط الحركي في الهواء الطلق، يحسن الحالة المزاجية. شجع نفسك وشجع طفلك على الخروج وممارسة بعض التمارين الحركية كل يوم. لا يتعين عليك أنت وطفلك تحقيق أفضل أداء رياضي؛ فالتنزه قليلاً يكفي.

### التعامل مع مشاعر العجز

غالباً ما تؤدي الحرب إلى الشعور بالعجز بين من يُراقبونها. يبدو أنه لا يوجد شيء يمكن القيام به من الخارج للتأثير على مسار الأحداث. فكروا سوياً فيما يمكنكم فعله حتى يشعر الطفل بتحسّن. هل من الممكن المشاركة، على سبيل المثال، في دعم الأشخاص الذين فروا من أوكرانيا؟

### التواجد لتقديم المساعدة

يمكن أن يؤدي التحدث الجماعي عن المشاكل والمشاعر الحالية إلى إنشاء نوع جديد من الاتصال. في الوقت نفسه، قد يكون من المريح للأطفال والشباب سماع أن الآخرين لديهم مخاوف مماثلة. وسوياً يمكنكم أيضاً التفكير فيما إذا كان يجب إجراء "رصد المشاعر" بشكل منتظم. على سبيل المثال، اسأل طفلك عن حاله بعد المدرسة أو قبل الخلود للنوم بفترة وجيزة. بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يمكن أن يكون هذا أيضاً "فحص التيسم" والسؤال سريعاً حول سبب ما يشعرون به: "كيف حالك الآن؟ لماذا تشعر بذلك؟"

### انتبه لما يلي

مشاعر الخوف، أو الغضب، أو حتى الحزن مفهومة تماماً ويجب استيعابها في هذه الأجواء. إذا بدا أن طفلك غارق في أحد هذه المشاعر، فيمكن أن يساعدك التركيز على شيء محدد في اللحظة الحالية، مثل التنفس، أو وضع القدمين على الأرض، أو التركيز على صورة على الحائط. تساعد تمارين التنفس أيضاً بعض الأطفال والشباب:

- خذ نفساً عميقاً من أنفك لمدة 4 ثوانٍ
- واحبس نفسك لمدة 4 ثوانٍ
- وأخرج النفس من فمك لمدة 4 ثوانٍ
- انتظر 4 ثوانٍ قبل أخذ نفس مرة أخرى

### كن حذراً في استخدام وسائل الإعلام

لمصلحة أطفالك الصغار على وجه الخصوص، تجنب مشاهدة صور الحرب التي يجدون صعوبة في استيعابها. تنسب حالياً أخبار الحرب على أوكرانيا من جميع وسائل الإعلام من حولنا. ويصعب على كثير من الأشخاص تكوين وجهات نظرهم في مواجهة هذا الفيض المعلوماتي. إذا لاحظت أن أطفالك يستخدمون وسائل الإعلام بكثرة، فاتخذ إجراء. اشرح لهم أنه في حين يكون من المنطقي أن تكون على دراية بالأحداث، فإن تلقي الكثير من المعلومات يمكن أن يؤدي أيضاً إلى إغفال الحياة الفعلية. اشرح لأطفالك أن الأوقات التي يقضونها بعيداً عن الإنترنت واستخدامهم للرشيدي للمعلومات - الذي يُفضل أن يكون بصحبتك - هي أمور مفيدة ومهمة. ربما تكون المناقشات حول ذلك قد جرت بالفعل في المدرسة، وهو ما يمكنك البناء عليه.

### الانفعال والغضب

المشاعر السائدة هي القلق والمخاوف الحالية من الحرب الوشيكة. ولكن، هناك أيضاً احتمال متزايد للانفعال والعدوانية، سواء في المنزل أو في المدرسة. الوضع الذي يشوبه عدم الأمن هو وضع محطم للأعصاب، مما يجعل الأشخاص أكثر انفعالية. وخاصة بعد مضي عامين على انتشار الوباء، هناك العديد من الأشخاص "المستنزفين" فضلاً عن أن الوضع السياسي المتوتر الجديد يؤدي إلى اندلاع الغضب، والإحباط، والعدوانية. ويمكن أن يزداد ذلك عندما يجتمع هنا أشخاص من أوكرانيا وروسيا. اشرح لأطفالك أن زملاءهم الروس ليسوا مسؤولين عن الحرب. ومن المحتمل أن هؤلاء الأشخاص هم أنفسهم يعانون من الصراع لأنهم يريدون العيش في سلام أيضاً. إذا لاحظت أن الأطفال قد يستفزون بعضهم بعضاً، فاسألهم عن دوافعهم. وشرح لهم أن الحرب في أوكرانيا لا تعني أنه يتعين علينا التصارع أيضاً فيما بيننا.

### منع التمييز وإصدار الأحكام المسبقة

الأطفال والبالغون الذين يأتون من روسيا أو أوكرانيا أو لديهم أقارب هناك يمكن أن يتعرضوا للأحكام المسبقة هنا أو أن يتم لومهم على الحرب. ويمكن أن تتكون هذه الأحكام المسبقة بسرعة ويمكن أن تنشأ الصراعات نتيجة لذلك. ولمواجهة التمييز ووصم الغير بصفات سيئة،

إلى ذلك. غالبًا ما يكون لدى الشباب على وجه الخصوص أفكار  
إبداعية - تحدث إليهم!

- **تحمل المسؤولية.** كيف يمكنني دعم الأشخاص من حولي؟  
تتعلق المسؤولية في المقام الأول بالبيئة المباشرة، على سبيل  
المثال، في مدينتك.

- **التكافل.** من يمر بما أمر به؟ من يمكنه دعمي؟ من يمكنني  
دعمه؟

- **التخطيط المستقبلي.** ما المستقبل الذي أتطلع إليه لنفسي  
ولعائلتي؟ ماذا يمكنني أن أفعل لتحقيق هذا المستقبل؟

### ثلاثة أشياء

من الطرق الجيدة لتقدير الأشياء الصغيرة في الحياة اليومية، كتابة  
ثلاثة أشياء تشعرتك بالامتنان في كل يوم. ويمكن أن تكون هذه أول أيام  
السنة الدافئة، أو لحظة لطيفة قضيتها مع أطفالك، أو وقتًا تخصصه  
لنفسك. التركيز على اللحظة غالبًا ما يساعد في منع القلق من أن يصبح  
مفرطًا. يمكن أن تكون هذه الأشياء من الطقوس التي تمارسها مع  
طفلك عندما تتحدثان عن الأشياء اللطيفة في اليوم سويًا في فترة  
المساء.

### استخدامك لوسائل الإعلام

كأباء، يجب عليك أيضًا الانتباه إلى استخدام وسائل الإعلام وتحديد  
أوقات محددة لذلك. غالبًا ما تؤدي مشاهدة "المفرطة" للأخبار في  
وقت الحرب إلى الشعور بالعجز وتصور العالم على أنه مكان غير  
آمن. تجنب مشاهدة الأخبار في وجود الأطفال الصغار.

### افعل شيئًا جيدًا لنفسك!

إذا كان ذلك ممكناً، فخصص بعض الوقت الواعي لنفسك. وإذا  
لاحظت أنه لم يعد لديك أي موارد متاحة لدعم أطفالك، فقد يُفيدك  
الحصول على الدعم الخاص (على سبيل المثال من شريكك، أو  
عائلتك، أو أصدقائك)، كما قد يساعدك أيضًا الحصول على الدعم  
المهني (مثل الدعم من المدرسة). ومن المتطلبات الأساسية لتوفير  
الرفاهية لطفلك هو توفيرها لنفسك. ومن الجيد والمهم تمامًا أن تكون  
أماً وأن تستمتع بوقتك.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الدعم الخارجي، فلا تتردد في طلب  
المساعدة.

### المشورة من مركز المشورة والدعم المختص بعلم النفس

#### المدرسي وتعليم الاندماج (SIBUZ)

للمزيد من المعلومات والعروض، يرجى الاتصال بمركز المشورة  
والدعم المختص بعلم النفس المدرسي وتعليم الاندماج (SIBUZ)  
المختص بك إقليمياً.

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/>

### روابط ومزيد من المعلومات

- تجميع للمعلومات والروابط الخاصة بالأطفال والآباء حول الحرب  
في أوكرانيا من جامعة تريير: <https://www.uni-trier.de/universitaet/fachbereiche-faecher/fachbereich-i/faecher-und-institute/psychologie/professuren/klinische->

يجب عليك كولي أمر الانتباه أيضًا إلى لغة حوارك. ولتجنب  
التوصيفات، ينبغي عدم إنشاء مجموعات وطنية منفصلة مثل "الروس"  
و"الأوكرانيون"، ولكن يجب التعامل مع التطورات والإجراءات التي  
يشوبها الصراع. على سبيل المثال، تحدث عن "أشخاص من أوكرانيا  
/ من روسيا" أو "أشخاص يفرون من الحرب".

### دمج الأطفال والشباب اللاجئين في المدرسة وفي الحياة اليومية

من الممكن أيضًا أن يشارك الأطفال والشباب الأوكرانيون الذين فروا  
من بلادهم في الحصص المدرسية أو في حصص فصول الترحيب.  
فهذا يؤدي إلى زيادة الفضول، ولكن ربما يؤدي أيضًا إلى شعور  
الأطفال والشباب المحطيين بالخلج. ادعم أطفالك في الإقتراب من  
الأطفال أو الشباب من ذوي الخلفيات اللاجئة. ناقش الصورة المحتملة  
للاتصال: يمكن لأطفالك أن يسألوا عما إذا كان الطفل الجديد أو الشاب  
يرغب في اللعب معهم، وما إذا كان بإمكانه / بإمكانها شرح شيء ما  
أو مجرد السؤال عما إذا كان قد وصل إلينا بأمان. خاصة عندما يفترق  
الجانبان إلى المهارات اللغوية، يمكن استخدام الصور على سبيل  
المثال، للسؤال عما إذا كان الطفل أو الشاب الجديد يرغب في لعب  
كرة القدم. شجع طفلك على الإبداع! حاول أن توضح لطفلك أن تجربة  
الهروب ليست موضوعًا جيدًا لبدء المحادثة. بدلاً من ذلك، يجب دعم  
قضايا الروتين اليومي والوصول بقدر المستطاع. وسيسري ذلك بشكل  
طبيعي بصورة أكثر بالطبع إذا كان طفلك أو عائلتك يتحدثون  
الأوكرانية أو الروسية بالفعل، وبالتالي يمكنهم أيضًا تقديم الدعم عن  
طريق الترجمة.

### ماذا أفعل للتغلب على مخاوفي؟

بصفتكم آباء أو معلمين، فإنتم أهم مسؤول رعاية وأول شريك وجهة  
اتصال لأطفالك. فإنتم من تمنحونهم الأمان، وتوضحون لهم العالم،  
وتعملون على تنشئتهم في ظروف يملؤها الأمان والحماية. لذلك، من  
المهم أن يقوم الآباء والمعلمون بعمل جيد حتى يتمكنوا من دعم أطفالهم  
قدر الإمكان. وكما ذكرنا سابقًا في بداية الخطاب، يشعر الكبار أيضًا  
بالمخاوف والقلق. ومن حيث المبدأ، تنطبق جميع النقاط سالفة الذكر  
عليك أيضًا، بوصفك شخصًا بالغًا. ومن السهل أن تصبح المخاوف  
قوية، لدرجة أن يُنظر إليها فجأة على أنها مستقبل فعلي. وفي هذا  
السياق، من المهم للغاية توضيح أن المخاوف والأفكار السلبية هي في  
البداية ليست سوى مجرد مخاوف وأفكار. ولا يعني ذلك أنها ستصبح  
بالضرورة حقيقة. وهنا أيضًا، من المهم الاحتفاظ بالقدرة على  
التصرف ومعرفة ما يمكنك القيام به لنفسك في الروتين اليومي. حيث  
يمكنك خلق الأمان والراحة لأطفالك، خاصة عندما تكون رزينًا. وإذا  
لاحظت أن الوضع الحالي يشكل ضغطًا كبيرًا عليك، فيمكنك أيضًا  
الاتصال بالجهات المدرجة أدناه.

### تعزيز المرونة

تشير المرونة إلى قوة الاحتمال النفسية للشخص في مواجهة الأزمات.  
وبالتالي، تُكتسب المرونة بشكل أساسي عند التعامل مع القضايا  
الصعبة ومع التجارب المسببة للتوتر. ومن العناصر الرئيسية:

- **القبول.** ما الأمور التي عليّ قبولها كما هي؟ القبول ينطوي  
على قبول المشاعر وتقبل نفسك. إذا كان من الممكن تغيير  
الموقف، فينبغي بالطبع وضع ذلك بعين الاعتبار.
- **التفاوض.** ما الأمور الجيدة في حياتي؟ ما الأمور التي أمتن لها؟  
يدور الأمر هنا حول رؤية الخير في الأوقات الصعبة.

- **التوجه نحو الحل.** ما الحلول المطروحة؟ ما الخطوات التي  
يمكنني اتخاذها في ذلك الصدد؟

- **دعم القدرة على التصرف.** ماذا يمكنني أن أفعل؟ أين يمكنني  
أن أتصرف؟ قد لا أتمكن من إنهاء الحرب في أوكرانيا، إلا  
أنني أستطيع المشاركة في المظاهرات، ودعم الأشخاص، وما

psychologie-und-psychotherapie-des-kind-und-jugendalters/aktuelles

● أخبار الأطفال:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/krieg-russland-ukraine-102.html>

● منشور جمعية DGKJP "حقائق للعائلات - الحديث عن الحرب":  
[https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Fakten-fuer-Familien-Ueber-Krieg-re-den\\_02032022-1.pdf](https://www.dgkjp.de/wp-content/uploads/Fakten-fuer-Familien-Ueber-Krieg-re-den_02032022-1.pdf)

● Sendung mit der Maus:

<https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/ukraine/index.php5>



مؤلفو هذا الإصدار:

أ.د. جوليا أسبراند، معهد علم النفس، جامعة هومبولدت في برلين

أ.د. كلوديا كالفانو، قسم التربية وعلم النفس، جامعة برلين الحرة

هيئة التحرير: SenBJF I A 4 / II A 2

الناشر:

مركز المشورة والدعم المختص بعلم النفس المدرسي وتعليم الاندماج

(SIBUZ) في برلين

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz>

الصور (ص. 2 / ص. 4): Pixabay / "جمعية الشباب من أجل

السلام" (مبادرة كريستل. المدرسة الألمانية في شينانغ ماي)