

"تأثير الضغوطات المحيطية على العائلة وكيفية تدبر ذلك مع الأبناء؟"

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocMarcelinaChildEdu.pdf>

مرسلينا شعبان حسن
التحليل النفسي - سوريا
mar-selena@hotmail.com



من الأمور المجربة لدى الكثير من العائلات أنه يصعب على العائلة ان تعتني بالأطفال عندما ينقطع مجرى الحياة العادية بسبب نزاع مسلح او نتيجة الحصار الانساني، ليكون التّوتر نتيجة هذه الظروف هو ما يجعل الكبار يفعلون بسرعة، ويفقدون الصبر ويغضبون لأقل الاسباب والمتغيرات. ويشعرون بالذنب لأنهم لا يقدمون العناية اللازمة او الضروريات الاساسية لأطفالهم، كما يشعرون بالقلق أمام تلاشي القيم التقليدية التي كانت ناظمة لحياتهم.

فالانا الضعيفة يمكن بصورة سلبية ان تنغم، وتضمحل نتيجة تمخض الخبرة الأليمة غير المتوقعة نتيجة اثر صدمي، لتتعلم الأنا من ثم الدفاع عن نفسها ضد الخبرات الأليمة ، إما بمجرد الافكار او بميكانيزمات دفاعية أخرى "فكل ما هو أليم يتحتم صرخة الاستغاثة" بما يسمى مرحلة السيطرة السلبية الإستقبالية .

إن الانا التي تعمل وفق مبدأ الواقع ، قادرة على ان تعترف بوجود خبرات أليمة، وعن طريق الاعتراف تستطيع ان تتجنب الخبرات المماثلة، فإما ان تستجيب لها على نحو ملائم جاعلة بذلك الالم الذي لا يمكن تجنبه اقل، بل واكثر ما يمكن أن يكون نافعا .

إن الاعراض والنوبات الانفعالية عادة ما يتشابها، بقدر ما هما أليمان وغريبان على الانا ، ومع ذلك ينبثقان داخل شخصية الفرد، فالانا تضمحل عندما تتعرض لحادث صدمي بداية من خلال النوبات الانفعالية التي تنبثق بها، ثم تحاول ان تجد سبيلاً لحماية خارجية ضد هذه النوبات، لتتعلم من ثم الانا تخطي الانماط الأولية للاستجابة، فتسيطر على الوجدانات باستخدامها لأغراضها الخاصة، مما قد يكون له الاثر في اضعافها عبر كمية الطاقة المستنفذة في الدفاعات اللارادية.

وبالتالي فإن صعوبات تنشئة الأطفال في أجواء النزاعات والظروف الغير مستقرة، كما نعيشه في الوقت الراهن داخل سوريا ، وأيضا كما لاشك له عقابله المختلفة بكل أسف وسط العائلات التي اضطرت الى الهجرة من البلاد واضيفت اليها ضغوط جديدة متصلة بمكونات العالم الجديد ومعايير المجتمع والقانونية ..، من حيث أن حالات القلق والوطأة التي تجعل الجميع يرزخون تحت الضغوط الرأهنة : سواء الامنية منها أو الاقتصادية الخانقة او ضغوطات التواصل الاجتماعية المتعثرة نتيجة التفكك الاجتماعي الحاصل من جراء تبعات الحرب وترويج الشائعات عبر وسائل الحرب النفسية التي اרכת بأوزارها الموازية لخطر حرب السلاح ، كل ذلك يعكس على اجواء التواصل والحوار داخل الاسرة السورية، لنجد الابوين يلجأان الى اللوم والتّهديد لأبنائهم نتيجة اي تصرف صغير يقيمون به.

يحتاج التّواصل مع افراد العائلة الى المهارات التي تلزم عند التّحدث مع الأطفال من مثل :

- مهارة الاستماع

يصعب على العائلة ان تعتني
بالأطفال عندما ينقطع مجرى
الحياة العادية بسبب نزاع
مسلح او نتيجة الحصار
الانساني

الانا الضعيفة يمكن بصورة
سلبية ان تنغم، وتضمحل
نتيجة تمخض الخبرة الأليمة
تغير المتوقعة نتيجة اثر
صدمي

إن الانا التي تعمل وفق مبدأ
الواقع ، قادرة على ان
تعترف بوجود خبرات أليمة،
وعن طريق الاعتراف تستطيع
ان تتجنب الخبرات المماثلة

إن الاعراض والنوبات
الانفعالية عادة ما يتشابها،
بقدر ما هما أليمان وغريبان
على الانا ، ومع ذلك ينبثقان
داخل شخصية الفرد

- التأكد من أن ما نقوله لأولادنا مفهوما لهم بوضوح

- من المهم ان نكون سريعين في تسجيل موقفنا من هذه الاحداث الاستثنائية والقبول بوجود صعوبات وتقبل المشاعر الصعبة التي تفرزها، لنعطي بذلك نموذجا للاستجابات الواضحة تجاه متغيرات الحياة التي يشاركنا بها أبنائنا .

إذ تؤدي التوترات والخلافات ضمن العائلة الى خلق صعوبات في وجه مساعدة الطفل على الاحاطة بقلقه والتغلب عليه، اذ عبر توضيح المفاهيم ولو ببساطة حول ما يختبره ويقدر على تصنيفه وفق فهم معين، مما يعطيه الفرصة الاكبر لترميز هذه الخبرة بطريقة آمنة عبر الفهم الصحيح للواقع الجديد، وهذا يحدث عندما يكون في الاسرة من يُظهر للأطفال مشاعر ايجابية ، أو عندما تكون في الاسرة افكار متباينة، اذ أن تباين الآراء قد يعكس حالة صحية في الفهم توسع الرؤية، والاخذ بتنوع اساليب المعالجة .

من الاساليب المجربة والموثوقة ان الوعي بالضغوط التي تعيشها الاسرة أمر جوهري لتخفيف هذه الضغوط ، وهذا يحتاج الى عمل مع العائلة نحو تطوير مهارات جديدة للتواصل فيما بينهم في ظل الظروف القسرية الضاغطة التي عصفت باستقرارهم ، كما يحتاج الامر الى موقف تقبل وتعاون كل فرد من الاسرة لباقي الافراد، وذلك عبر إظهار الاحترام للأوجه الايجابية، ومصادر القوة عند العائلة ..

ولحل هذه المعضلة والبدء بمواجهة الواقع بمشاكله العديدة والمتداخلة، يتوجب بداية على الابوين بدلاً من لوم اطفالهم على المشاكل التي تظهر عندهم، من الأفضل القبول بصعوبة تنشئة الأطفال وخصوصاً في أيام الشدة، والأزمات الاجتماعية وبأنه يمكن الوصول الى الحل بالاشتراك مع الآخرين .

وتصبح المحاولة بأن تشترك الاسرة والاشخاص الاخرين المعنيين بصحة الاسرة من معالجين نفسانيين او متطوعين انسانيين مدربين او ناشطين حقوقيين ..، فالأشخاص المعنيين برعاية الطفل، من خلال في ايجاد طرق المساعدة له في حال مواجهة الصعوبات، وخلق الجو المناسب للعمل عليها، لأنه اذا لم يوافق الأطفال على مشورة أهلهم لأشخاص آخرين يقدمون الدعم والمساندة والمشورة للأسرة، فإن هؤلاء الاطفال لن ينفذوها وبالتالي على الابوين عدم المفاجأة من ردة فعل الابناء في مثل هذه المواقف.

وهذا يعني ان نأخذ الوقت الكافي لفهم وجهة نظر الابناء ورغباتهم والصعوبات التي يواجهونها ، إذ يتوجب علينا هنا ان نعمل الى الحلول التي تفرزها أفكار الأسرة مجتمعين، وتوظيف قدراتهم على الابداع في خلق جوانب قوة تمنح الاسرة التكيف ومواصلة الحياة بصورة ميسرة ما أمكن، ومن المهم معرفة من المسؤول في العائلة بخصوص أخذ القرارات بشأن الطفل ..

إذ تتباين معتقدات العائلات وأولوياتها وأساليبها، ولكي يقوم الأبوين بتواصل بفعالية مع الابناء، يفترض بهم ان يفهموا الطرق المختلفة المؤثرة في تهيئة الاجواء لتأخذ الكلمات طريقها الى دماغ الطفل وقلبه.

ومن مقتضيات تنشئة الأطفال التربوية أيضا ، أن تفضل الاسرة التّحدث مع شخص يستطيع ان تثق به ابنائهم . واذا لم يتوفر ذلك، فإنه لمن المفضل التّحدث الى انسان غريب كلياً، لأن هذا يحافظ على شيء من الخصوصية، ويجنب الأبناء التّهديد بالانتقادات لهم من المجتمع المحيط .

الامر المعتاد ان لا ترضى الاسر بالضرورة ان يتدخل الآخرين في شؤون أطفالها ، وفي ايام

يحتاج التّواصل مع افراد العائلة الى المهارات التي تلزم عند التّحدث مع الأطفال من مثل :

- مهارة الاستماع
- التأكد من أن ما نقوله لأولادنا مفهوما لهم بوضوح

تؤدي التوترات والخلافات ضمن العائلة الى خلق صعوبات في وجه مساعدة الطفل على الاحاطة بقلقه والتغلب عليه

أن تباين الآراء قد يعكس حالة صحية في الفهم توسع الرؤية، والاخذ بتنوع اساليب المعالجة .

ان الوعي بالضغوط التي تعيشها الاسرة أمر جوهري لتخفيف هذه الضغوط

يتوجب علينا هنا ان نعمل الى الحلول التي تفرزها أفكار الأسرة مجتمعين، وتوظيف قدراتهم على الابداع في خلق جوانب قوة تمنح الاسرة التكيف ومواصلة الحياة بصورة ميسرة ما أمكن

في أيام النزاعات والظروف الاجتماعية غير المستقرة نتيجة ترددي الأوضاع السياسية في البلاد، تزداد مشاعر الشك والريبة حدة، لذا من المهم جداً ان نظهر اننا جديرين بالثقة، وان ما سيفال سيبقي سرّاً دهنياً ..

فضاعة الموت العنيف امر لا يمكن نسيانه بسهولة، وقد يُخلف وراءه الكوابيس والذكريات المخيفة. ويصعب بشكل خاص تجاوز مشاهدة شخص قريب يموت موتاً عنيفاً ..

أن مساعدة الأطفال تقتضي ان نمتلك حساسية مرهفة تجاه هذا التواصل غير المباشر، كما تقتضي توفر فرص للعب والأنشطة الابداعية التي يمكن ان يعبر بها الأطفال عن أنفسهم

يتعلم كل فرد في الأسرة نتيجة لترسيخ اسلوب الحوار في حياة الأسرة أهمية احترام الرأي الآخر، مما يسهل تعامله مع الآخرين

يصعب التعامل مع التجارب المختلفة القسوة ممكناً لدى الأبناء، بأن نبعد آثار التجارب المريرة او نفصلها كلياً عن المشاعر المؤلمة، من خلال النظر الى ما حصل لنا

النزاعات والظروف الاجتماعية غير المستقرة نتيجة ترددي الأوضاع السياسية في البلاد، تزداد مشاعر الشك والريبة حدة، لذا من المهم جداً ان نظهر اننا جديرين بالثقة، وان ما سيفال سيبقي سرّاً دهنياً ..

كما قد تتوارد الافكار في الكثير من الاسر حول حسم قضايا عديدة تتصل بصحة الأطفال وذهابهم الى المدرسة، وحول الاطفال الذين شهدوا موتاً عنيفاً أمامهم .

لأن فظاعة الموت العنيف امر لا يمكن نسيانه بسهولة، وقد يُخلف وراءه الكوابيس والذكريات المخيفة. ويصعب بشكل خاص تجاوز مشاهدة شخص قريب يموت موتاً عنيفاً، والجو المحيط قد لا يشجع لخلق فرص للأطفال الكثيرين بالتحدث الى أي كان عما رأوه او اختبروه بصعوبة ..

من الجيد ان يجبروا على تجاوز الموت ، ولكن بخلق الدافعية والرغبة في ذلك، فيجب ان يكون هنالك شخص لديه ما ينبغي من الوقت والهدوء للتعامل مع عواطف الطفل اثناء المحادثة وبعدها . فمن يقوم بهذه المهمة ، يلزم أن يكون شخصاً يعرف الطفل جيداً، ليمنحه الثقة في انه يستطيع استكشاف مشاعره المؤلمة .

كما أن الحرص على عدم بحث الاحداث التي تسبب الضيق عند الطفل، إلا اذا توفر الدعم الملائم بعدها ، تُعدّ من الامور التي قد تساعد الطفل ان يتكلم عن ذكرياته للأيام السعيدة المريحة ، ومن المهم ان يعرف هذا الطّفل ان اطفال كثيرين آخريين تتولد عندهم مشاعر وذكريات مشابهة بعد مرورهم بتجارب مشابهة .

من أكثر الامور تأثيراً في ظروف النزاعات المسلحة والحروب ، حالة عدم الاستقرار، تلك الحالة الناتجة عن عدم معرفة اذا كان الاهل احياء ام امواتاً هذه الحالة المؤلمة جداً للطفل، مع ذلك من الافضل عدم استشارة آمال كاذبة عند الطفل كوعده بالعثور على اهله عندما لا يكون ذلك مؤكداً . إذ بتشجيع الطفل بتذكر عائلته بالتحدث عنها، وعلى تذكر وتنمين الامور الطيبة في الحياة الماضية، يعتبر الاسلوب الامثل لقبول هذا المصير السيء وتجاوز صعوباته .

إذ نجد أن مساعدة الأطفال تقتضي ان نمتلك حساسية مرهفة تجاه هذا التواصل غير المباشر، كما تقتضي توفر فرص للعب والأنشطة الابداعية التي يمكن ان يعبر بها الأطفال عن أنفسهم، فالتواصل الجيد يصحبه نمو في قدرات التّواصل، وحل المشاكل وتحمل المسؤولية وانجاز الواجبات المدرسية .

كما ان للحوار الاسري فوائد عديدة : إذ يعد الحوار الاسري أساس للعلاقات الأسرية الحميمة والبعيدة عن التفرق والمقاطعة العاطفية، من هذه الفوائد أذكر هنا :

- يساعد الحوار الاسري على نشأة الأبناء نشأة سوية صالحة بعيدة عن الانحراف الخلقي والسلوكي

- يخلق التفاعل بين الطفل وأبويه مما يساعدهما في دخول عالم الطفل الخاص، ومعرفة احتياجاته فيسهل التعامل معه.

- تعد الأسرة المصدر الأول لمعرفة الطفل، والمصعب الرئيسي لفهمه الحياة، لذلك الحوار الاسري يجعله فرد معتز بنفسه واثق من نفسه.

- ينعكس على كل افراد الاسر ، اذ يتعلم كل فرد في الأسرة نتيجة لترسيخ اسلوب الحوار في حياة الاسرة أهمية احترام الرأي الآخر، مما يسهل تعامله مع الآخرين.

- يعزز ترسيخ اسلوب الحوار بين الفرد و الاسرة كمبدأاً للتعايش معا، الثقة في أفراد الأسرة فيما

ويحصل بمنظور مختلف، بأن نرى ان لدى الآخرين أيضاً مشاكل مشابهة

التنشئة على ثقافة الحوار مع أطفالنا، هو الأسلوب الأكثر مصداقية ومضمون النتائج في تحسين الروابط في مجتمع الأسرة في كل الظروف والحالات

من الجيد العمل على أن تكون نصيحة الآباء محددة وعملية وواقعية لأبنائهم، مما يضيف على نصيحتهم الإيجابية ، بما يسهم في تقديم تفسيرات واضحة وعملية وواقعية

من الجيد ان نقدم الواقع لأبنائنا، كما هو من حيث رؤيتنا لفظاً، ولكن من المهم ان نخلق عند أطفالنا تحدياً لهذا الواقع السيء، بكل قدراتنا واستعداداتنا باستثمار ذلك في الخلق والابتكار ودوام المحاولة

أن عدم ترك محدثنا يشعر بإحباط خلال الوقت الذي نقضيه معه ، خصوصاً في نهايته ، قد يساعد على رفع مستوى احترام أطفالنا لنا و لأنفسهم

بينهم، مما يجعلهم أكثر قدرة على تحقيق طموحاتهم وآمالهم.

ويصبح التعامل مع التجارب المختلفة القسوة ممكناً لدى الأبناء، بأن نبعد آثار التجارب المريرة أو نفصلها كلياً عن المشاعر المؤلمة، من خلال النظر الى ما حصل لنا ويحصل بمنظور مختلف، بأن نرى ان لدى الآخرين أيضاً مشاكل مشابهة

هذه المعطيات في تعاملنا مع التجارب المتعسرة تمنحنا مقدرة لحل المشاكل الراهنة، والتطلع تدريجياً الى المستقبل بأمل أفضل .

إن لعامل الوقت أهمية خاصة في بناء الثقة ضمن العائلة، كما أن احترام معتقدات الأشخاص مهم لبناء الثقة، وسلوكنا في الحياة اليومية، وعلاقتنا مع الأشخاص الآخرين هما مفتاح الثقة والتجاوب مع مشاعر محدثنا، حتى لو كنا نريد ان نأخذ معلومات منهم على سبيل المثال.

من الامور المهمة أيضاً مناقشة الأطفال ، وافساح المجال لهم لمعرفة رأيهم وأحاسيسهم في كل ما يختبرونه في ظل الظروف الضاغطة، أما المجادلة فلا تجدي في بناء الثقة والاقناع في الاحاديث العامة ولا الخاصة .

التنشئة على ثقافة الحوار مع أطفالنا، هو الأسلوب الأكثر مصداقية ومضمون النتائج في تحسين الروابط في مجتمع الأسرة في كل الظروف والحالات ولكن أهمية في ظل الضغوطات الخارجية عليهم جميعاً أكثر بكثير مما يخيّل لنا، من كون هذا الأسلوب يشتمل على القيم الروحية والفكرية، والسلوكية والذوقية والخلقية للأسرة وعاداتها، واتجاهاتها و ما يترتب عليه من إنصات وتقبل واحترام لأطراف المتحاوره معها التي من المهم لكل أسرة ان تسعى لترسيخ هذه الاعتبارات الآتية الذكر.

ومن المهم أن لا نقبل من الاطفال الموافقة الآ على الأشياء الصّحية مهما كان الامر مجهداً على الآباء، والتفكير ملياً قبل طمأننتهم او الادلاء لهم بنصيحة .

كما أنه من الجيد العمل على أن تكون نصيحة الآباء محددة وعملية وواقعية لأبنائهم، مما يضيف على نصيحتهم الإيجابية ، بما يسهم في تقديم تفسيرات واضحة وعملية وواقعية .

ومن المؤشرات على ايجابية الابوين أن يقدموا تفسيرات واضحة لأبنائهم بشأن مستقبلهم في حال سؤالهم لهم، ولكن دون استثارة المخاوف او الاستقراوات.

من الجيد ان نقدم الواقع لأبنائنا، كما هو من حيث رؤيتنا لفظاً، ولكن من المهم ان نخلق عند أطفالنا تحدياً لهذا الواقع السيء بكل قدراتنا واستعداداتنا باستثمار ذلك في الخلق والابتكار ودوام المحاولة، وكلما كانا كلا الابوين على درجة من الانفتاح والجهوزية للتفاعل مع ابنائهم تتولد لدى الأبناء عزيمة افضل .

بصورة عامة هناك مبدأ عام يعرفه الكثيرون من المتخصصين النفسيين وغير المتخصصين يتمثل بأن : ختام أي محادثة مع أشخاص آخرين في ظل ظروف الطوارئ تقتضي منا أن نتسم بالإيجابية ، لأن في ذلك ضرورة لوجودنا الاجتماعي الآمن مع من حولنا ، كما أن عدم ترك محدثنا يشعر بإحباط خلال الوقت الذي نقضيه معه ، خصوصاً في نهايته ، قد يساعد على رفع مستوى احترام أطفالنا لنا و لأنفسهم، إن كانوا يراقبوا تفاعلنا مع الآخرين من خارج العائلة، كما يجعلهم يشعرون بقيمتهم الذاتية ، وتحفيزهم على عدم قول اي شيء غير صحيح على الدوام ولو بدافع رفع المعنويات بصورة واهمة .

إن شخصاً يقول لا اشعر بشيء، يعني انه اغلق في ذاته، ليس الشعور بحيوية شخصية فحسب، بل وبأية عواطف ومشاعر يمكن ان تكون لديه تجاه الحياة مع الآخرين.

في ظل الظروف الصّاعقة،
يصبح تطوير الحس الفكاهي
في التعبير عن سرور الإنسان
وسعادته، من الأساليب ذات
القيمة في تنمية مشاعر
الذاتية ووعينا لذواتنا

من الممارات الذاتية
المطلوبة للتدريب على
التوازن في الجسم، من خلال
تمارين السيطرة على النفس
لفترة محدودة مثل وقف
التنفس، بهدف زيادة التحكم
الانفعالي

فالعاطفة تتوقف على استجاباتنا وردود أفعالنا، والحافز يثير بالجسد حركة توسع، مما نشعرنا
بالرضى والاثارة الخاصة، و يسهم في احياء دافع البحث عن الاتصال مع جسد آخر يمنحه الدفء
والاحتواء وهنا اشارة الى ضرورة مشاركة الاباء ابنائهم في ظل الظروف المقلقة الحب من خلال
الاحتضان والمعانقة لان في ذلك منبع للفيثامينات النفسية التي تقوي مناعة الأبناء على التكيف الجيد
في ظل الظروف المتعثرة الخارجة عن ارادتهم .

كما أنه في ظل الظروف الصّاعقة، يصبح تطوير الحس الفكاهي في التعبير عن سرور الإنسان
وسعادته، من الأساليب ذات القيمة في تنمية مشاعر الذاتية ووعينا لذواتنا ، مثلها مثل التعليم والمعرفة
والتدريب والقوة الممارسة الفعلية، تلقي بثمار في خلق المحفزات والتّدرج الطبيعي في التّكيف
والاندماج في الحياة مع من حولنا .

كما انه من المهارات الذاتية المطلوبة للتّرب على التّوازن في الجسم، من خلال تمارين السيطرة
على النفس لفترة محدودة مثل وقف التنّفس، بهدف زيادة التّحكم الانفعالي ، ومن ثم التّدرّب على أخذ
النفس الطّويل واصدار هواء الزّفير أيضا بشكل طويل مع التّحكم ، التّدرّب على حبس النفس
واستئنافه بعد فترة وجيزة كي نحس بنعمة ان الحياة مستمرة وما علينا الا زيادة التدريب في التحكم
في مسيرتنا في هذه الحياة قدر ما نستطيع ، تمارين التنّفس المستمر لنجعل عملية التنفس تتبدى من
فعل لا ارادي الى فعل ارادي من الامور التي تقوي ارتباطنا بالحياة .

*** **



مؤسسة العلوم النفسية العربية

... نذهب أبعد



<http://www.arabpsynet.com/apn/journal/index-apn.htm>



<http://www.arabpsynet.com/apn/journal/index-apn.htm>



<http://www.arabpsynet.com/apn/journal/index-apn.htm>



<http://www.arabpsynet.com/apn/journal/index-apn.htm>



<http://www.arabpsynet.com/Samarra/index-Samarra.htm>



<http://www.arabpsynet.com/Samarra/index-Samarra.htm>



<http://www.arabpsynet.com/DictBooks/index-Elmoawassa-Ar.htm>



<http://www.arabpsynet.com/Rakha/index-Rakha.htm>



<http://www.arabpsynet.com/Rakha/index-Rakha.htm>



<http://www.arabpsynet.com/HomePage/PsychDict-Ar.htm>



<http://www.arabpsynet.com/Tourath/Psy/index-Tourath-Psy.htm>



<http://www.arabpsynet.com/Tourath/Psy/index-Tourath-Psy.htm>



<http://www.arabpsynet.com/DictBooks/index-Elwaiz-Ar.htm>



<http://www.arabpsynet.com/WhiteBooks/index-ElFaiAr.htm>



<http://www.arabpsynet.com/WhiteBooks/index-ElFaiAr.htm>



<http://www.arabpsynet.com/WhiteBooks/index-ElFaiAr.htm>



<http://www.arabpsynet.com/WhiteBooks/index-ElFaiAr.htm>



شبكة علوم النفس العربية

نحو لباقة نفسانية أفضل