

# التدخلات النفسية مع جروح الأطفال غير المرئية في الحروب

شادي عماري



التعليم هو الحلّ الأعظم لأكبر المعضلات التي تواجه البشرية، والأمل لتحقيق النموّ في المجالات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وللتخلص من الفقر والوصول إلى الاستدامة بكلّ معانيها، بإسهامات الأجيال الشابة بالمعرفة والمهارات والاتجاهات اللازمة لإحداث تغيير حقيقي. ولكن، أين يجب أن يحدث هذا التعليم؟ وكيف؟ فمن المؤكّد أنّ المدارس هي البوتقة الأسمى التي ترعى الطالب، ولكن هناك العديد من التناقضات وانعدام العدالة والمساواة، حيث نرى الكثير من أطفال العالم يتواجدون في مدارس متحصّرة ومزوّدة بالأدوات والأماكن الزاهية للعب، ونرى آخرين يعانون ويلات الحروب ومآسيها، ويتواجدون في الأزقة والحارات والخيام والملاجئ. وكلّ ذلك يحصل أمام مرأى جميع المنظّمات الدولية التي تُعنى بالطفولة وحقوق الإنسان، وأمام قادة العلم والفكر، وأمام المنظرين والمطبّلين للحقّ والعدل، ولا أستثني أنفسنا جميعًا من هذا التقصير أيضًا. فما الذي حصل؟ وكيف نتقبّل ذلك؟! ومن أين نبدأ علاج ما دُمّر في هؤلاء الأطفال على الصعيد النفسي؟

## آثار الحرب النفسية في الأطفال

يعدّ التأثير السلبيّ في صحّة الأطفال النفسية أحد الأضرار الرئيسية التي تصيبهم في الحرب، وكلّما كانوا صغارًا، قلّت لديهم وسائل الدفاع الأوليّة التي يستخدمها الراشد عندما يتعرّض إلى الضغط النفسي، من أجل تحقيق التوازن. وبالتالي، يؤثّر ذلك في جودة أداء الطلّاب في المدرسة. وللأسف، كثير من الأطفال لا يعودون، في أغلب الأحيان، إلى المدارس أبدًا، حتّى بعد انتهاء الحرب.

لا يمكن لهؤلاء الأطفال فهم ما يجري بالكامل، إذ تؤثّر حيرتهم في مشاعرهم. لذا، يصبحون غير قادرين على التعبير عن غضبهم وحزنهم، فيلجؤون إلى وسائل أخرى للتعبير، مثل الكوابيس والعدوان وتعاطي المخدّرات والكحول، أو الانتحار عند المراهقين، أو قلة التركيز والحركة الزائدة والتبول اللاإراديّ عند الأطفال الصغار، بالإضافة إلى الكبت، حيث يصمتون وفي داخلهم ثورة نفسية مكبوتة يمكن أن تنفجر بأيّ شكل وفي أيّ وقت. ويصبح الطفل يخاف الأصوات المرتفعة أكثر من غيره، وتقوى حساسيته تجاه الأضواء العالية والمفاجئة، أو أبة صور ثابتة أو متحرّكة مشابهة لما اختبره الطفل أثناء الحرب. ويعدّ الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا في أعقاب الحرب لدى البالغين والأطفال على حدّ سواء، وهناك نتائج سلبية أخرى تضرّ بالعلاقات الأسرية والأقران، وكذلك الأداء المدرسيّ والرضا العامّ عن الحياة (Catani, 2018).

من هنا، يتعرّض الأطفال إلى نوعين من الأحداث المؤلمة، يتمثّل الأوّل في الحدث الصادم المفاجئ، أمّا الثاني فهو التعرّض

الطويل إلى أحداث مؤلمة تؤدّي إلى آليات تكيف نفسية مختلفة. لذلك، قد تظهر الاضطرابات التكيفية (تعدّد الهوية) أيضًا، لأنّ مشكلات الصحّة النفسية هي في الواقع "ردّ فعل طبيعيّ على الأحداث غير الطبيعيّة"، حيث إنّ تعرّض الأطفال الطويل إلى لعنف يؤدّي إلى "خطر الإصابة بأشكال متعدّدة من سوء التكيف النفسي، والبيولوجي - الاجتماعي، ولمدّة طويلة أحيانًا (Josh & O'Donnell, 2003).

وعلى الصعيد الجسديّ، يصبح جسم الطفل في حالة صدمة كاملة غير متّزنة، وتصبح تهدئته بسبب عدم الحصول على الاحتياجات الأساسيّة. ويقود ذلك إلى سلسلة كاملة من مشكلات الصحّة النفسية، والأعراض النفس-جسدية، مثل ألم الصدر، والاضطرابات الهضمية، والصداع، والتلعثم، وضيق التنفّس، وشلل الأطراف المؤقت، وفقدان الذاكرة. كما تظهر على هؤلاء الأطفال، على المدى الطويل، بعض المشكلات الصحيّة.

أمّا بالنسبة إلى الأطفال الشاهدين على العنف، والذين لم يختبروه مباشرة، فتظهر لديهم معدّلات أعلى من الاكتئاب والقلق والتوتّر، وأعراض أخرى، مثل خفقان القلب، والخوف من التعرّض إلى الهجوم أو القتل أو الاختطاف من منازلهم.

## تأثيرات الحرب في الطلّاب وعملية تعلّمهم

1. الذاكرة: تظهر لدى الأطفال المتعلّمين الصغار مشكلات في التذكّر.
2. الكلمات (الذاكرة اللفظية): يعاني هؤلاء الأطفال صعوبات في الذاكرة اللفظية، فينسون الحقائق والمعلومات المهمّة، مثل المواعيد والتفاصيل المحدّدة للأحداث الماضية.
3. الانتباه: يسهم اضطراب ما بعد الصدمة في حدوث مشكلات في التركيز وتشتت الانتباه، ممّا يجعل من الصعب التركيز على المعلومات، وما يجري داخل الغرفة الصفية، فتظهر لديهم معوقات في القراءة. لذا، يحتاج هؤلاء الأطفال إلى أوقات استجابة أطول من غيرهم.
4. حلّ المشكلات: ظهور مهارات حلّ المشكلات تؤثّر كثيرًا في الأداء الأكاديميّ في الغرفة الصفية.
5. الأداء التنفيذي: حدوث مشكلات في الأداء التنفيذي شائع جدًّا. فالوظائف التنفيذية هي المهارات العقلية، مثل ضبط النفس، والذاكرة العاملة، والمرونة المعرفية اللازمة لتخطيط السلوكيات اليومية وإدارتها وتنفيذها (Tull, 2022).

وعليه، معظم الناس، عادةً، يربطون اضطراب ما بعد الصدمة بالقلق والغضب، وفي أسوأ حالاته بالانتحار. لكنّ أحد الأعراض الأكثر انتشارًا لاضطراب ما بعد الصدمة لا يرتبط مباشرةً بالمشاعر على الإطلاق، بل بالمهارات العقلية، فالأفراد الذين يعانون الاضطراب المرتبط بالتوتّر يعانون صعوبات إدراكية

تتراوح بين فقدان الذاكرة وضعف القدرة على تعلّم أشياء جديدة (Columbia University, 2012).

## التدخلات النفسية مع الأطفال أثناء الحرب

يساعد النوم الكافي واليقظة الذهنية المرتبطة بالنشاط البدني، مثل اليوغا، على بناء المرونة وتطوير آليات تكيف صحيّة. فبمجرد أن ينام المرضى بدون كوابيس مزعجة، يزداد أملهم، وتصبح أجسادهم أكثر انتظامًا، ويبدوون يبتسمون، وتنشط طاقتهم للعمل. بالإضافة إلى ذلك، من المهمّ بناء الثقة لديهم، فالأفراد الذين عانوا صدمة نفسية يأتون من مكان يشعرون فيه بالخوف، ويبحثون عن أشخاص يتقون بهم، وغالبًا ما يرغبون بالبوح بقصص الصدمة التي تعرّضوا إليها. ولكن، من الأفضل أن يترتّبوا في سرد قصصهم، لأنّ التعرّج في سردها يُبقي الخلل في أجسادهم، في حين يفسح التمهّل في سرد قصصهم أمامهم الفرصة لمعالجة ما حدث لهم معالجة فعّالة.

والجدير ذكره هنا، أنّ الأطفال يُظهرون قدرة هائلة على الصمود، تسمح لهم بالتكيف والتعافي والنمو، ليصبحوا بالغين قادرين على أداء وظائفهم أداءً كاملًا. وهناك آليات للمساعدة، كأساليب الحماية، واستراتيجيات التكيف، ونظم المعتقدات، وبناء علاقات أسرية وصدقات صحيّة (Lobez, 2024).

أمّا التدخل الأكثر تخصصيّة فيمكن في العلاج المعرفي - السلوكي الذي يتمتع بأقوى قاعدة علمية مثبتة حاليًا. ويتألف من المكونات الآتية:

### التثقيف النفسي

الأمر الأوّل الذي يجب أن يتعلّمه الطفل ووالده، على حدّ سواء، تقبّل ما هو طبيعي، كنتائج الصدمة. فغالبًا ما تتناوب الطفل ذكريات الماضي، وقد يسمع صوت الحرب، ويعاني مشكلات في النوم والتركيز وسرعة الانفعال، حيث يسهم فهم هذه الأمور في تحقيق العلاج. كما يساعد الوالدين على الفهم والانتباه لآلية محفّزات للصدمة لتجنّبها، والتي قد تثير بعض السلوكيات السلبية. لذلك، يساعد التعرّف إلى المثيرات التي تستثير هذه الأعراض الراشدين على السيطرة على ما يجري ضمن حدود معيّنة.

### بناء المهارات

مثل التدريب على الاسترخاء، وتقنيّات وقف التفكير بالذكريات المؤلمة والمتكرّرة. بالإضافة إلى تدريب الوالدين وتزويدهما بمهارات التعامل مع الطفل، عندما يصبح عصبيًا، أو تتناوب نوبة غضب أو خوف مفاجئة.

### سرد الصدمة

يتمّ ذلك بهدف التعرّف إلى الإدراكات والأفكار التي ترافق الصدمة، لأنّ التجنّب لا يحلّ المشكلة. وفي الحقيقة، يسمح لنا إخراج القصة من صندوق عقولنا وفحصها، بتجميعها ووضعها بعيدًا. ومن المهمّ، عندما تحدث لك أشياء في كثير من الأحيان، أن تعرف كيف تفهمها، إذ تؤثر كيفية فهمك لها في شعورك تجاه نفسك. فالعلاج المعرفي - السلوكي الذي يركّز على الصدمة، يتصل بإخراج الأفكار التي تراودك عن سبب حدوث الأشياء وفحص ماهيتها، حيث تنظر إلى الإدراكات وكيفية تأثيرها في عواطفك وسلوكياتك. يمكنك بعد ذلك أن تدرك أنّ الأشياء الفظيعة التي تعرّضت إليها لم تحدث لك لأنك شخص سيّئ، أو لأنك تستحقها، ممّا يساعدك على التخلّص من جميع الأفكار السلبية عن نفسك. وباختصار، يجب إخراج الذكريات وتفحصها وإدراكها وسردها بروية، بدل تجنّبها. من هنا، يمكن سرد الصدمة بطرق متعدّدة، مثل كتابة قصة، أو رسم تفاصيلها، ومشاركتها مع الاختصاصي. ويجب ألا يكون ذلك كلّ مجرد تجارب وأفكار منفردة في عقل الطفل، بل أن يكون لدى الوالدين والطفل طريقة للتحدّث والتواصل حول هذه الأمور (Kaufman, 2014).

### إرشادات للوالدين لمساعدة الأطفال في الحروب

- اجعل طفلك يشعر بالأمان باحتضان إضافي أو عنق، أو بتربيتة مطمئنة على ظهره.
- تصرّف بهدوء، فلا تناقش مخاوفك مع أطفالك، أو عندما يكونون حولك، وانتبه إلى نبرة صوتك، حيث يلتقط الأطفال القلق بسرعة.
- حافظ على الروتين قدر الإمكان، كمواعيد الطعام والنوم واللعب.
- ساعد الأطفال على الاستمتاع بالأنشطة واللعب مع الآخرين، فالتسليّة مفيدة لهم وتمنحهم شعورًا بالحياة الطبيعيّة.
- شاركهم المعلومات حول ما حدث، فكن موجزًا وصادقًا. واسمح لهم بطرح الأسئلة، إذ لا يشعر الأطفال بالقلق من الأشياء نفسها التي تُقلق البالغين.
- اختر الأوقات المناسبة للتحدّث، وابتعد عن الفرص الطبيعيّة لإجراء مناقشة.
- لا تعرّضهم إلى التغطية الإخبارية التي تتناول فكرة استمراريّة الحرب، فالأطفال الذين يعتقدون أنّ الأحداث السيّئة مؤقتة يمكن أن يتعافوا منها بسرعة.
- افهم أنّ الأطفال يتأقلمون بطرق مختلفة، فقد يرغب بعضهم بقضاء وقت إضافي مع الأصدقاء والأقارب، وقد

- يرغب بعضهم الآخر في قضاء المزيد من الوقت بمفرده.
- استمع جيّدًا ولا تلقّ المحاضرات. كن متفهّمًا ودع الأطفال يعرفون أنّه لا بأس من إخبارك بما يشعرون به في أيّ وقت.
- ساعد الأطفال على الاسترخاء بممارسة تمارين التنفّس، حيث يمكنك إمساك ريشة أو قطعة من القطن أمام فم طفلك، واطلب إليه أن ينفخ عليها ويخرج زفيرًا ببطء. كما يمكنك أن تقول له: "دعنا نتنفّس ببطء بينما أعدّ إلى ثلاثة، ثم نخرج الزفير معًا".
- إذا اعترف الطفل بمخاوفه، فلا تجبه: "لا تقلق"، بل أكدّ عليه ببساطة ما تسمعه بـ "نعم"، وقل له: "أستطيع أن أرى أنّك قلق".

### إرشادات للمعلّمين لمساعدة الأطفال في الحروب

- اعتن بنفسك، كونك معلّمًا، فقد تكون مشغولًا بمساعدة طلبك إلى الحدّ الذي تهمل فيه نفسك. ابحث عن طرق لك ولزملائك لدعم بعضكم بعضًا.
- عدّ إلى الروتين اليوميّ المدرسيّ كما في السابق، ولو بنسبة قليلة.
- أجل الطلاب غير القادرين على الدراسة نهائيًا إلى اختصاصي الصحة النفسيّة.
- بثّ روح الأمل، مثل ذكر المساعدات الطارئة القادمة إليهم، وتقديم أفكار إيجابية للتكيف مع الأمر.
- راع تأثر ضعف الذاكرة والتركيز والإدراك وشعور الأطفال بالحزن والضيق.
- طمئن الأطفال بأنّ مسؤولي المدرسة يحرصون على سلامتهم، ممّا يسهم في تهدئتهم.

### المراجع

- Catani, Claudia. (2018, February). Mental health of children living in war zones: a risk and protection perspective. *World Psychiatry*. 17 (1). 104-105. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5775132/>
- Child Mind Institute. (2023, June). *Helping Children Cope After a Traumatic Event*. <https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event/>
- Columbia University. (2012, August). How PTSD Impairs Learning and Memory? *Irving medical centre*. <https://www.cuimc.columbia.edu/news/how-ptsd-impairs-learning-and-memory>
- El-Khodary B., and Samara M. (2020, March). Effectiveness of a School Based Intervention on the Students' Mental Health After Exposure to War-Related Trauma. *Front Psychology*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32273852/>
- Josh, p. T. and O'Donnell, D. A. (2003, December). Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology*. 6 (4). 275-292. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14719639/>
- Kaufman, Joan. (2014). What is the best Treatment for PTSD in Children? *Child Mind Institute*. <https://childmind.org/article/whats-the-best-treatment-for-ptsd-in-children/>
- Lobez, Marie Arni. (2024, February). *Scars Unseen: The Enduring Effects of War on Children's Mental Health*.
- Tull, Mathew. (2022, May). How PTSD Can Affect Learning. *Verywell mind*. <https://www.verywellmind.com/learning-difficulties-in-ptsd-2797511>

- تواصل مع أولياء الأمور وأعلمهم عن برامج المدرسة، حتّى يكونوا مستعدّين للمناقشات التي قد تستمرّ في المنزل. (Child Mind Institute, 2023).

\*\*\*

لا يمكننا إلا أن نتفاعل ونزرع الأمل في نفوس فلذات أبادنا وأطفالنا المتعلّمين الصغار الذين يعانون في قطاع غزة، أو الأطفال الشاهدين على الحرب في الأماكن البعيدة. فالإبداع يخرج دائمًا من بين ركام الحروب، حيث الاعتقاد بأنّ الإبداع لا يمكن أن يُزهر بعد الحرب اعتقاد مجافٍ للحقيقة، وما قامت به وزارة التربية والتعليم في قطاع غزة دليل كافٍ على القدرة على التعافي. فبعد الحرب التي شنت على المدنيين الفلسطينيين في غزة سنة 2014، ازدادت نسبة انتشار اضطراب ما بعد الصدمة بين الأطفال والمراهقين، فطبّق قسم الإرشاد في وزارة التربية والتعليم برنامجًا إرشاديًا علاجيًا في المدارس بعنوان "فعاليّة التدخّل المدرسيّ في صحّة الطلاب النفسية بعد التعرّض لصدّات نفسية مرتبطة بالحرب". وأشارت النتائج إلى أنّ معدّل انتشار اضطراب ما بعد الصدمة انخفض من 57.5% إلى 45.6% بين الأطفال والمراهقين، حيث تألّفت الاستراتيجيات المستخدمة من التثقيف النفسيّ وسرد التجارب المؤلمة، بالإضافة إلى عناصر تعبيرية (El-Khodary & Samara, 2020).

### شادي عماري

منسّق قسم الإرشاد ومسؤول حماية الطفل  
الأردن/ قطر