

Talking to Children About Violence

Tips for Parents and Teachers



التحدث مع الاطفال حول العنف:

نصائح و ارشادات لاولياء الامور و المعلمين

قد تترك ملفات اعمال العنف الكبيرة، خصوصا في المدارس، الاطفال وترعبهم. فهم قد يشعرون بالخطر او يخشون ان يكون أصدقائهم و احبائهم معرضون للخطر. فهم سيلجؤون الى البالغين للحصول على معلومات و ارشادات حول كيفية الاستجابة. بإمكان اولياء الامور و طاقم الموظفين في المدرسة مساعدة الاطفال على الشعور بالامان و ذلك بانشاء حالة من الاحساس بالحياة الطبيعية و الامن لديهم و التحدث معهم حول مخاوفهم.

1. **طمأن الاطفال انهم آمنون.** وأكد عليهم ان المدارس آمنة جدا وتأكد من صحة مشاعرهم. و اشرح لهم ان كل المشاعر لآبأس بها عندما تحصل مأساة. دع الاطفال يتكلمون عن مشاعرهم وساعد على تخفيف الوجود عليهم و أعنيهم على التعبير عن مشاعرهم بصورة ملائمة.
2. **خصص وقتا للتكلم معهم.** اجعل من اسئلتهم دليلا لك على مقدار المعلومات التي تعطيها لهم. كن صبورا فالاطفال و الشباب لا يتكلمون دائما عن مشاعرهم بسهولة. راقب للحصول على أية خيوط تدلك على المواضيع التي ربما يودون التكلّم بها، مثل الحوم حول المنزل في الوقت الذي تقومون به بغسل الاواني او اعمال الحديقة. يفضل بعض الاطفال الكتابة، العزف على الآلات الموسيقية، او عمل المشاريع الفنية كمخرج لهم من هذه المآسي. في حين قد يحتاج الاطفال الاصغر سنا الى نشاطات ملموسة (مثل الرسم، النظر الى كتب مصورة، او مسرحية خيالية) لمساعدتهم على تحديد مشاعرهم و التعبير عنها.
3. **قدم تفسيرات ملائمة تطوريا (حسب تطور الطفل)**

- يحتاج طلبة الصفوف المبكرة من المدارس الابتدائية الى معلومات موجزة و بسيطة على ان تكون متوازنة مع طمأننتهم ان مدارسهم و بيوتهم آمنة و ان الاشخاص البالغين متواجدون هناك لحمايتهم. اعط الاطفال امثلة بسيطة عن اجراءات السلامة في المدارس مثل تذكيرهم بان الابواب الخارجية مغلقة، و جهود مراقبة الاطفال في ساحة اللعب، و تدريبات الطوارئ التي يتدربون عليها خلال نهار المدرسة.
- سيكون طلبة الصفوف المتأخرة من المدارس الابتدائية و المبكرة من المدارس المتوسطة (الاعدادية) اكثر صراحة في طرح الاسئلة حول فيما اذا كانوا آمنين حقا و ما يتم من عمل في مدارسهم. فهم قد يحتاجون للمساعدة في التمييز بين الواقع و الخيال. اشرح الجهود التي تبذلها المدرسة و قادة المجتمع لجعل المدارس آمنة.
- أما طلبة الصفوف المتأخرة من المدارس المتوسطة (الاعدادية) و المدارس الاعدادية (المتوسطة) فسيكون لهم آراء أقوى و أكثر تباينا حول اسباب العنف في المدارس و المجتمع. سيشاركون في تقديم اقتراحات ملموسة حول كيفية جعل المدارس اكثر امانا و منع حدوث المآسي في المجتمع. أكد هنا على دور الطلبة في المحافظة على المدارس آمنة باتتباع ارشادات السلامة في المدارس (مثل عدم تسهيل دخول الغرباء الى المبنى، الابلاغ عن اي غريب داخل الحرم المدرسي، الابلاغ عن أي تهديدات ضد امن المدرسة تصدر من الطلاب او أفراد المجتمع، الخ) و كذلك دورهم في ايصال مخاوفهم الامنية الخاصة الى ادارة المدرسة، و الحصول على المساعدة لمشاكلهم العاطفية.

4. **راجع اجراءات السلامة.** وهذا يجب ان يشمل اجراءات و تعليمات السلامة في المدرسة و البيت. ساعد الاطفال على تحديد شخص بالغ واحد على الاقل في المدرسة و في المجتمع يلجؤون اليه اذا شعروا بالتهديد او الخطر.

5. **راقب الحالة العاطفية للطفل.** لا يعبر بعض الاطفال عن مباحث القلق لديهم كلاميا. فقد يشير التغيير في السلوك، شهية الطعام، و نمط النوم الى مستوى من القلق او عدم الراحة لدى الطفل. يتم تخفيف هذه الاعراض لدى معظم الاطفال بزمانتهم و بمرور الوقت. مع ذلك فان بعض الاطفال قد يكونون عرضة لمخاطر ردود افعال اكثر شدة. يعاني الاطفال الذين عانوا من صدمة نفسية سابقة او فقدان احد الاقرباء، من الكآبة او اي مرض عقلي آخر، و بتظافر بعض الامور الاخرى فقد يكونون اكثر عرضة من الاخرين لردود افعال اكثر شدة. ابحت عن مساعدة ذوي اختصاصات الصحة العقلية اذا كانت لديك اية مخاوف على الاطلاق.
6. **ضع حدا لمشاهدة هذه الاحداث على التلفاز.** ضع حدا لمشاهدة التلفاز و كن على علم من ان التلفاز شغال في المناطق العامة. معلومات تطور الاحداث غير المناسبة قد تسبب القلق و الارتباك خصوصا لدى الاطفال الصغار. و على البالغين ان يكونوا واعين لما يحتويه حديثهم مع بعضهم البعض امام الاطفال، وحتى المراهقين، و ضع حدا لتعرضهم للتعليقات التي تبعث على الحقد، الكراهية، و الغضب والتي يمكن ان يُساء فهمها.
7. **حافظ على روتين (اعمال يومية) منتظم.** الاحتفاظ بجدول منتظم قد يطمأن و يعزز الصحة البدنية. تأكد من ان الاطفال ينالون قسطا كبيرا من النوم، الوجبات النظامية، و التمارين. و شجعهم على مواكبة اعمالهم المدرسية و النشاطات اللامنهجية و لكن لا تضطربهم الى ذلك اذا كانوا مرتبكين.

النقاط الواجب تاييدها عند التحدث مع الاطفال

- **المدارس هي أماكن آمنة.** يعمل موظفوا المدرسة مع اولياء الامور و مانحي الامن العام (الشرطة المحلية، أقسام الاطباء، المستجيبين للحالات الطارئة، المستشفيات، الخ.) من اجل الحفاظ على امنك.
- **مبنى المدرسة آمن بسبب...** (اذكر بعض الاجراءات الخاصة التي تتخذها المدرسة)
- **يلعب جميعنا دورا في امن المدرسة.** كن منتبها و أعلم شخصا بالغا باي شيء تراه او تسمعه يشعرك بعدم الراحة، الاضطراب، و الخوف.
- **هناك فرق بين الابلاغ، الوشاية، و النميمة.** بإمكانك ان تزود بمعلومة اما مباشرة او باسم مجهول بموجبها تمنع حصول الاذى باخبارك شخصا بالغا اهلا للثقة بما تعلمه او تسمعه.
- **لا تطيل التفكير في اسوأ الاحتمالات.** بالرغم من انه لا يوجد هناك ضمان مطلق من ان شيئا سيئا لن يحدث ابدا، فمن الالهية بمكان ان تفهم الفرق بين امكانية حدوث شيء و احتمالية انه سيؤثر على مدرستنا.
- **يصعب على كل واحد منا فهم العنف الذي لامعنى له.** فعل الاشياء التي نستمتع بها، الالتزام بالاعمال اليومية (الروتين) العادية، و تواجدنا مع الاصدقاء و العائلة يساعدنا على الشعور بالتحسن، و يبعدنا عن القلق على الحدث.
- **يفعل الناس احيانا أشياء سيئة تُؤذي الاخرين.** قد يكونون غير قادرين على السيطرة على غضبهم، او تحت تأثير المخدرات او الكحول، او يعانون من مرض عقلي. يفعل الاشخاص البالغون (اولياء الامور، المعلمون، ضباط الشرطة، الاطباء، رجال الدين) ما يوسعهم من اجل مساعدة هؤلاء و منعهم من ايداء الآخرين. ومن الالهية بمكان لجميعنا ان نعرف كيف نحصل على المساعدة اذا شعرنا بالحزن او الغضب و ان لا نقرب المخدرات و الكحول.
- **ابتعد عن المسدسات و الاسلحة الاخرى.** أخبر شخصا بالغا ان كنت تعلم احدا يحمل مسدسا. الحصول على المسدسات هو احد العوامل الرئيسية للخطرة للعنف المميت.
- **العنف لن يكون حلا للمشاكل الشخصية.** يمكن للطلبة ان يكونوا جزئا من الحل الايجابي و ذلك بمشاركتهم في برامج مكافحة العنف في المدارس، تعلمهم لمهارات الوساطة في الصراعات، طلب المساعدة من شخص بالغ ان كانوا هم او احد اقرانهم يعاني من الغضب، الكآبة، اية عواطف اخرى لا يستطيعون السيطرة عليها.

لدى الجمعية العامة لعلماء نفس المدارس معلومات اضافية لاولياء الامور و المعلمين حول سلامة المدارس، منع العنف، ردود افعال الاطفال للصدمة النفسية، و الاستجابة للازمات على الموقع www.nasponline.org.