

الصلابة النفسية لدى الأطفال



المقر الرئيسي:

الرمال الجنوبي- الشيخ عجلين- مقابل النادي البحري لبلدية غزة
ص.ب 1049 غزة، فلسطين.

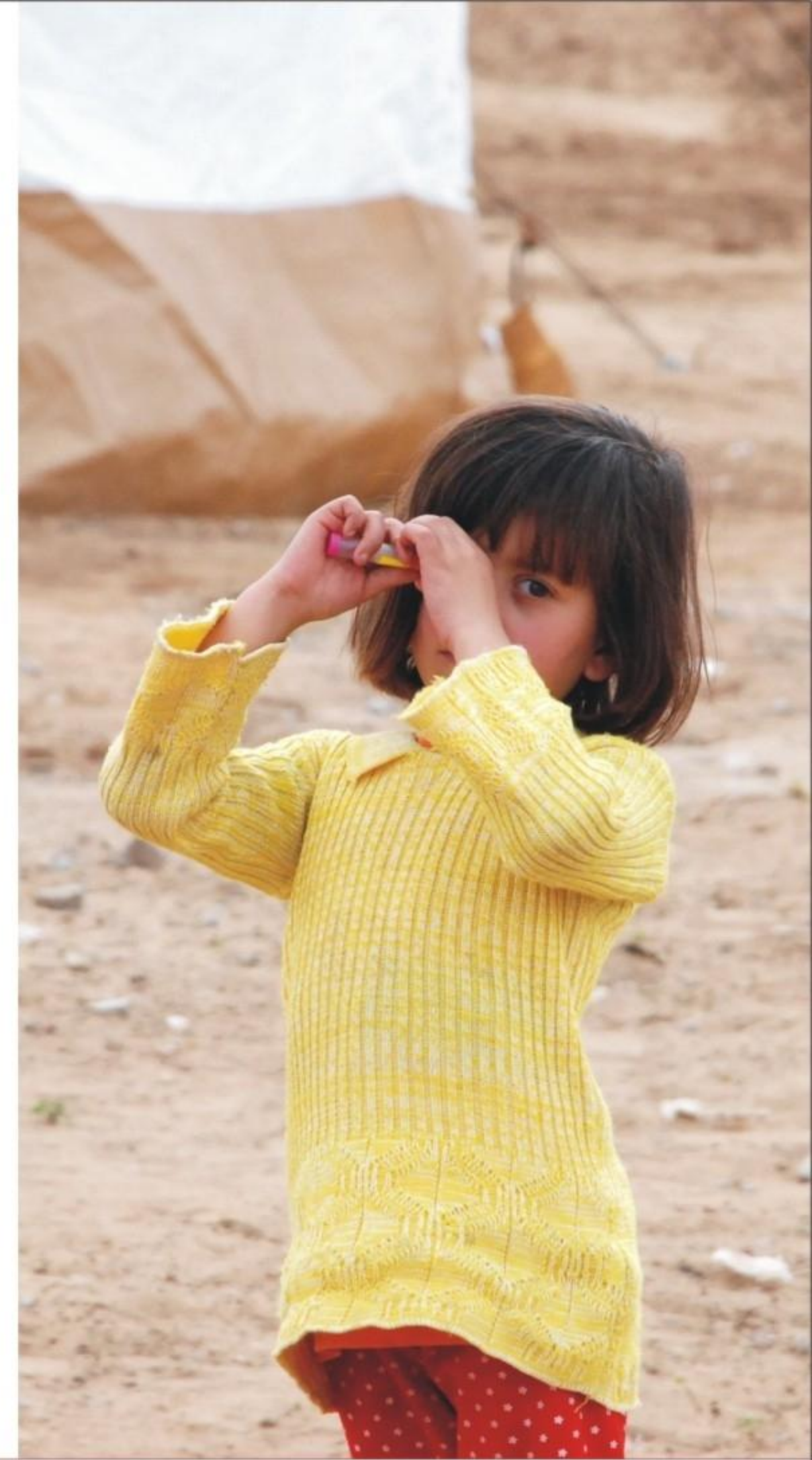
هاتف: +972 8 2825700 \ 2825710 \ 2824073

فاكس: +972 8 2824072

الخط الهاتفي المجاني للإرشاد النفسي: 1800222333

البريد الإلكتروني: Pr2@gcmhp.net

الموقع الإلكتروني: www.gcmhp.org



مقدمة:

تعتبر الأزمات المجتمعية والضغط الدائمة على مختلف الأصعدة السياسية، والعسكرية، والنفسية... وغيرها من الأسباب التي تجعل الأطفال غير أسوياء نفسياً أو سلوكياً، بحيث يصابون بالإحباط، أو القلق أو الاضطرابات، أو يصبحون عدوانيين أو انطوائيين. ولكن في كثير من الأحيان خلق هذه الأزمات طفلاً قادراً على التحمل. وبالتالي يشب الأطفال وهم أكثر صلابة وأشد تماسكاً من نظرائهم الذين لم يتعرضوا لمثل هذه الضغوط والمكابدات والصدمات. فأطفال فلسطين يتعرضون يومياً لمختلف أصناف التعذيب التي تتفنن فيها قوات الاحتلال الإسرائيلية، والتي تتنوع ما بين مجازر وسجن واعتقال وتشريد وقتل وحصار. ورغم ذلك يؤكد كثير من علماء النفس والاجتماع العاملين في مجال الصحة النفسية، أن ٩٠٪ منهم يمارسون حياتهم بشكل طبيعي. فما سر صلابة الأطفال الفلسطينيين وقدرتهم على مواجهة صعوبات وشدائد الحياة والخروج منها أقوى من ذي قبل؟ وللإجابة على السؤال، لا بد في البداية أن نعرف ما هي الصلابة النفسية، أو المرونة النفسية؟

الصلابة أو المرونة النفسية:

الصلابة النفسية هي عملية التكيف السليم والجيد في أوقات الشدة والضغط والصدمات مع بقاء الأمل، والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر (التنظيم العاطفي)، والقدرة على حل المشاكل، وفهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم. وهي امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعد على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، والقدرة على التحدي، والقدرة على التحكم في الأمور الحياتية.

وترتبط الصلابة بعدة أمور:

- 1 - إمكانيات الفرد الشخصية، وقدرته على التعلم من الخبرة الصادمة.
- 2 - نظرة الفرد إلى الوضع القائم على أنه تحد وفرصة للنمو والتطور.
- 3- نظرة الفرد إلى الوضع القائم على أنه أزمة وشيء مزعج.

من العوامل المساعدة على زيادة الصلابة:

- 1 . تصورنا لمعنى الوضع القائم.
- 2 . مقدار الدعم الخارجي الذي نلقاه.

نصائح تساعد على تحسين وتطوير صلابة الأطفال النفسية:

- 1 - الأمل والتفاؤل: اعمل باستمرار على رؤية الجانب المشرق من الأشياء، ورؤية الضوء في نهاية النفق. فالأمل أحد الأدوات المهمة للتغلب على الصدمات. وقد أظهرت دراسات عديدة بأن الأشخاص الذين وصلوا الإيمان بمستقبل أفضل، نجحوا في التعامل بفعالية أكثر مع الأوضاع الصعبة.

2- معنى المعاناة: المعرفة بأن للمعاناة معنى مهم وذو قيمة عالية، وهو الذي يعطينا السبب لمواصلة الكفاح للتغلب على الصعاب. وقد لا يكون هذا المعنى واحداً للجميع. فقد يجد بعض الناس معنى في الدين ووجد غيرهم معنى في موقف سياسي أو أيديولوجي، ويجده آخرون في رغبتهم بتوفير حياة آمنة لهم ولأبنائهم.....الخ .

3- الدعم الاجتماعي والشعور بالإنتماء: فالأشخاص الذين تربطهم علاقات وثيقة ونافعة مع الأسرة والأصدقاء يميلون إلى المواجهة بصورة أفضل أثناء فترات الضغوط والصدمات، وقضاء وقت مع الأسرة والأصدقاء يخلق إحساساً بالإنتماء والتبادلية كما يخلق شبكة داعمة في الأوقات العصيبة.

4 - معرفة تفاصيل الوضع القائم: فالمعرفة الدقيقة المفصلة عن الوضع الذي أنت فيه، ستساعدك على اتخاذ قرارات أكثر دقة. ويمكن أن تساعد هذه المعرفة أيضاً على تخييد المخاوف المبالغ فيها التي تنبع في الغالب من الجهول.

5- تحدث عن مشاعرك مع مقربين إليك: إذ يشعر كل واحد منا أحياناً بالحاجة إلى تخفيف بعض الضغوط التي تتراكم أثناء الأوقات الصعبة، كما أن فرص التحدث عن المشاعر التي نمر بها تتيح لنا "التنفيس عن أنفسنا"، والعودة إلى أداء وظائفنا بصورة عادية، إضافة إلى ذلك، قد نفاجأ عندما نكتشف بأن غيرنا تساوره مشاعر ماثلة، ويسمح لنا هذا الاكتشاف بأن نقاسم عبء الأفكار والشكوك مع شخص مقرب منا.

6- حافظ على صحة بدنية: هناك صلة مؤكدة بين التغذية، والوضع الجسدي والضغط، فالأوضاع الضاغطة تلقي على أجسامنا مطالب مرهقة وتستنزف بالتدريج مواردنا الجسدية، ويتمخض هذا كما هو معهود عن إعياء وأوجاع وآلام بدنية، إن تحمل المسؤولية عن أجسامنا بتغذية صحية، وتمارين رياضية، والنوم الكافي، يتيح للجسم فرصة تجديد موارده وإصلاح الأضرار الناجمة عن الضغط.

7- تمارين استرخاء: إن ممارسة تمارين الاسترخاء يومياً، يمكن أن تساعد على مواجهة الضغوط التي تسببها الحياة اليومية، فكلما مارست التمارين بانتظام، كلما تعلم جسمك الاسترخاء بيسر، والمحافظة على توازن طبيعي سيؤثر هذا بصورة مباشرة على مزاجك وهدوء نفسك، حاول ممارسة التمارين مرة أو مرتين في اليوم لمدة بضع دقائق كل مرة.

8- حافظ على روتين يومي: فالمحافظة على روتين يومي، طريقة ترمي لنفسك والعالم بواسطتها بأن لا شيء يمكن أن يكسرك أو يخيفك، والمحافظة على الروتين بيان شجاع للإعلان عن أنك تواصل العيش والأمل كالمعتاد بغض النظر عن العقبات التي تعترض سبيلك.

9 - استخدم روح الدعابة لديك: فالضحك يتيح لنا أن نرى الجانب المشرق من الواقع، ويساعدنا على الخروج من أوضاع يعترها القلق أو الضغط، وتحسن روح الدعابة أيضاً، والاهتمام بصحتنا البدنية يسمح لنا بإيجاد حلول خلاقية للصعوبات.

10 - ساعد الآخرين: جد سبلاً تتطوع فيها لعمل شيء للغير، حيث تدل قدر كبير من البحوث النفسية على أن من يتطوعون لمساعدة الغير يشعرون بسيطرة أكبر، ويكونون أقدر على مواجهة أوضاع ضاغطة بصورة أفضل، إن مجرد المعرفة بأننا نترك أثراً على شخص آخر، يعتبر حافزاً على عدم الاستسلام والخنوع لليأس.

11 - مارس هواية: خصص وقتاً كل يوم للقيام بشيء تستمتع بعمله كالرياضة، أو الفن، أو التنزه، أو أي شيء آخر يختاره لكي تستريح، ولا تنسى أنه حتى في الروتين اليومي الصعب، توجد نقاط ساطعة تجعل للعيش معنى جديراً بالتمسك به.

نقطة أخيرة: بينما تتحسن نفسية معظم الناس الذين يمرون بحدث صادم بصورة طبيعية، فإن العديد من الناس قد يجدون منفعة في اللجوء إلى مساعدة مهنية تساعد على عملية الشفاء من الصدمة، وهذا ما يوفره برنامج غزة للصحة النفسية.

اعداد المادة التعليمية: د. سمير زقوت

