

## المساندة النفسية والجماعية للطلبة من آثار الصدمة



محمد أبو ملوح

«يتكى أيمن صاحب السنوات الأربع على جدار بيته يبكي بألم، ويرفض أن يليي نداء والده بالدخول، فيخرج ويجلس بجواره يمسح دموعه، ويهمس في أذنه «الطائرات رحلت ولن تعود.. والقصف انتهى.. ولن يهتز البيت مرة أخرى.. الحلوى وقطع الشوكولاتة والألعاب في انتظارك.. هات يدك لندخل سوياً». فيهز كتفيه ويتمتم: «بابا.. لا، لن أدخل البيت».

ومفاجئة، يغلب عليها القوة الشديدة والمفرطة وغير المتوقعة، ويمكن أن تؤثر على فرد أو مجموعة من الأفراد أو المجتمع بأسره. ويعرف الحواجري (الحواجري، 2000) الصدمة النفسية بأنها «حدث غير متوقع «مفاجئ» يتسم بالحدة خارج عن الخبرة الذاتية للإنسان، يؤدي إلى تهديد وجوده وحياته، ولا تستطيع وسائل الدفاع المختلفة أن تسعف الإنسان للتكيف معه».

### مظاهر الصدمة النفسية

تظهر على الشخص الذي يعاني من الصدمة النفسية المظاهر التالية: كوابيس وأحلام مزعجة حول أحداث الحرب، شعور بأن الحرب سوف تحدث مرة أخرى، استرجاع الأحداث عن طريق لعبة الحرب، الانطواء والبعد عن الآخرين والشعور بالقهقير، صعوبة وتقطع النوم والحركة الزائدة غير المعتادة، عدم القدرة على القيام بالأعمال اليومية المعتادة، تشتت التفكير وصعوبة التركيز وانخفاض التحصيل الدراسي، التبول اللاإرادي، الخوف من الظلام والترقب والتوجس، قلة الأكل وفقدان الشهية والصداع المستمر، الالتصاق بالوالدين والبقاء بالمنزل، الإحساس بفقدان الأمل والكآبة بسهولة.

أعتقد أن من أهم مظاهر الصدمة التي لاحظتها فقدان الأطفال لطفولتهم وحديثهم بأحداث الكبار، وتجاوز عمرهم العقلي لعمرهم الزمني بكثير مثل الطفل أحمد زايد من بيت لاهيا، الذي خاطب العالم من خلال شاشات القنوات الفضائية بلهجة فاقت سنوات عمره التسع بقوله:

«يجي العالم يشوف حالتنا ويشوف أولادنا كيف؟ مرميين بالصفوف قاعدين على البلاط لامي ولا أكل ولا كهرباء... هذه حياة؟! هذه حياة هذه؟! هذا حصار هذا أكبر حصار هذا أعظم حصار من إسرائيل... يشوفوا كيف إحنا عايشين مرميين لا بنضحك ولا نبلع ولا نتعلم ولا بنشوف برامج أطفال، كل ما أفتح التلفزيون بشوف تشيع جنازات، وطخ، وموت، وحرب، دبابات، واجتياح، ما بشوف برامج أطفال أتعلم منها، ولا رسوم متحركة أتسلي ولا بلعب... كله تشيع جنازات

بحيرة وألم يقول أبو أيمن: «لا أعرف ماذا أفعل معه وكيف أتصرف؟ أنا في حيرة من أمري... حاولت معه بكل الطرق واستخدمت كافة الوسائل، ولكن للأسف! كلها باءت بالفشل» (عطا الله، ومصطفى، 2009).

إن حالة أيمن الذي يقطن في مدينة غزة ليست غريبة ولا الوحيدة بعد الحرب الشرسة التي تعرض لها قطاع غزة على مدى اثنين وعشرين يوماً، استخدمت فيها آلة العدوان الإسرائيلية كل أساليب الدمار من قذائف وقنابل وأسلحة محرمة دولياً، طالت الصغار قبل الكبار.

لقد تركت الحرب مشاهد وصوراً في مخيلة كل الناس، وبخاصة الأطفال منهم لن تمحى ولن تنسى أبداً. كيف تنسى الطالبة دلال أبو عيشة من مخيم الشاطئ وابنة الأربعة عشر ربيعاً التي فقدت كل أسرته، والطالبة جميلة الهباش من غزة ابنة الخمسة عشر عاماً التي فقدت رجليها، والطفلة أمارة السموني من حي الزيتون ابنة الثلاثة عشر ربيعاً التي دُفنت كل عائلتها تحت أنقاض منزلهم المكون من ثلاثة طوابق أمام عينها، وفقدت اثنين وثلاثين فرداً من أقاربها.

وإن كانت الحرب قد وضعت أوزارها بوقف نار هش، فإننا أمام تحدٍّ آخر وهو الخوف من أن يتحول ما أدرج في ذاكرة الأطفال إلى سلوك دائم يرافقهم مدى حياتهم، ومن ثم يتحول إلى أمراض نفسية عدوانية. نحن بحاجة إلى إعمار من نوع آخر لإزالة ما تركته الحرب العسكرية من آثار نفسية وصحية واجتماعية واقتصادية وانفعالية... وسياسية. إن الحرب على قطاع غزة تركت آثاراً نفسية صادمة، وبخاصة على الأطفال الذين يشكلون 60% من السكان الذين قتل منهم أربعمئة واثنا عشر طفلاً، وجرح منهم مئات آخرون. إن أعداد الأطفال الذين يعانون من اضطرابات وصددمات نفسية كبيرة والإمكانات متواضعة.

### الصدمة النفسية

إن الأحداث التي تسبب الصدمة النفسية هي أحداث كبيرة وخطيرة

تمثيلية يعبرون من خلالها عن أكثر الموضوعات إلحاحاً عندهم .

ويضيف المعلم بسام «لقد اضطرت للقيام ببعض التعديلات حتى أتبع الفرصة للطلبة للتفريغ النفسي، مثلاً اتفقت مع بعض المعلمين على إعطاء وقت أكبر لفترة التهيئة الصفية للموضوعات المختلفة وتحويل تعليم بعض الفقرات إلى أسلوب التعلم بالألعاب، وتعديل خطة العمل السنوية، حيث قدمت درس القراءة «حمزة طوقان» ابن عم فدوى طوقان، الذي هدم الاحتلال بيته في نابلس وتوظيفه لربط الواقع الفلسطيني في الضفة الغربية وقطاع غزة، وكمدخل للتفريغ النفسي عند الطلبة» .

## مواجهة الواقع

تنوعت الجهود للتعامل مع آثار الصدمة من جهات مختلفة، فتقول إحدى المديرات من مدراس غزة «في نطاق استعدادات الوزارة لاستقبال الطلبة للفصل الدراسي الثاني بعد انتهاء الحرب على غزة، عقدت مديريات التربية والتعليم اجتماعات لمديري المدارس التابعة لها، أعلن فيه عن برنامج ترفيهي لمدة أسبوع في جميع المدارس للترفيه عن الطلبة. ويتضمن البرنامج العمل ضمن محاور عدة، أهمها السرد القصصي لمعاناة الطلبة أثناء العدوان، واللعب الترفيهي، والرسم، والتفريغ الانفعالي، على أن يختتم هذا البرنامج بيوم مفتوح، ويتم في ذلك اليوم توزيع وجبة غذائية على طلبة بعض المدارس. يذكر أن بعض المدارس التزمت بالفعل بهذا النشاط الترفيهي، إلا أن بعض المدارس، وبخاصة الثانوية، لم يتم الالتزام بهذا البرنامج الترفيهي نظراً لأسباب عدة لا مجال لذكرها هنا» .

ويشير أحد المعلمين في مدرسة خاصة إلى «أن بعض المدارس الخاصة قامت ببعض الأنشطة للترفيه عن طلبتها، ومنها على سبيل المثال قيام إحدى المدارس بإتاحة الفرصة للطلبة لنفخ أكبر عدد من البالونات، وعند الانتهاء من عملية النفخ، تم النزول للمعب المدرسة وإطلاقها في الهواء والجري خلف هذه البالونات من أجل (غز) أكبر عدد ممكن منها. وفي مدراس أخرى تم تقديم عروض بهلوانية وموسيقية وتقديم العصائر وبعض المأكولات» .

أما برنامج التربية والتعليم في وكالة الغوث، فقد قرر أن يكون الأسبوع الأول للدوام تهيئة نفسية وتفرغاً، ولكن البرنامج استمر لليومين الأولين، ومن ثم انتظمت الدراسة كالمعتاد لتعويض ما ضاع وكسب الوقت في إنهاء المنهاج، واستدراكاً تم عمل يوم ثالث مفتوح في نهاية الأسبوع .

وقد أفاد موجه الإشراف والتوجيه بمدارس وكالة الغوث في محاضرة له في مركز الفطان قاتلاً: «كان هدف اللقاءات في اليومين الأولين من الدوام هو المساندة الجماعية للتخفيف من آثار ما بعد الصدمة، وإتاحة أكبر فرصة ممكنة للطلبة للتفريغ، لأنه يعتبر أول مبادرات العلاج، والكلام هو نصف أو ثلثا العلاج، ولكن يجب الحذر من أن يكون التفريغ دون تفاصيل دقيقة، وصدور أحكام حتى لا تتكون صدمة ثانوية. وآليات التفريغ الفاعلة هي الرسم، وأنشطة حركية، وغناء،

أو حاملين شهداء وبطخوا . . . إحنا هينا لا في أكل ولا شرب، إحنا مرمين زي الشحادين، شوفوا الشعوب الثانية كيف أولادهم يضحكوا ويلعبوا ويفرحوا؛ وإحنا علينا حصار من سنتين تقريباً، لا بناكل ولا بنشرب ولا حد بيعمل شي، ولا المعابر بتفتح، ولا بيدخل لنا أكل ولا أشياء ثانية» (زايد، 2009) .

هناك وسائل عدة لمواجهة الصدمة النفسية والتعامل معها ومنها:

(1) المساندة النفسية: هي تزويد الذي يعاني من الصدمة بالدعم النفسي من خلال إحساسه بالمشاركة ومساعدته على التفريغ والتنفيس عما يجول بخاطره، ومساعدته على تنظيم أفكاره من خلال استبصاره بالتجربة التي مر بها حتى يتمكن من التخلص التدريجي من آثار الصدمة وما خلفته من اضطرابات فكرية أو انفعالية، وعلى المختص الذي يقوم بالمساندة النفسية أن يمتلك مهارات التواصل الفعال والقدرة على تشخيص الاضطرابات المختلفة .

(2) المساندة الجماعية: هي إتاحة الفرصة لمجموعة من الطلبة الذين يعانون من الصدمة النفسية، بالتنفيس والتفريغ عما يجول في أنفسهم، ما يخلق شعوراً بالمشاركة في الألم والألفة والانتماء . وهذا يدفع الطالب ليكون أكثر صبراً وجلداً وعاطفة واهتماماً بالآخرين فيستصغر تجربته أمام كبر تجارب الآخرين . وحول فاعلية تطبيق هذا الأسلوب، يقول المعلم بسام صالحه معلم الصف الثامن الأساسي الذي استشهد ثلاثة من طلابه من القصف على مدرسة الفاخورة التابعة لوكالة الغوث في جباليا:

«كان الحزن يخيم على جو الفصل، والألم في عيون الطلبة عميق، فبادرت إلى إزاحة المقاعد جانباً، وأحضرت حصيرة وفرشت أرض غرفة الفصل، وجلسنا معاً في دائرة، وبدأت الحديث بتجربتي مع السماح بتدخلات من هنا وهناك، هذا في اليوم الأول من الدوام . ولكن في الأيام الثلاثة التالية أحضرت وجبة إفطار لي وجميع طلبة الفصل، وبدأ بتناول الفطور معاً على الحصيرة، ثم تعقد جلسات التفريغ، وفي اليوم الأخير اتفقنا على أن نعبر كل بالطريقة التي يراها مناسبة من رسم، وكتابة وحكاية . . . الخ. لقد كان ميل الطلبة كبيراً للرسم، فجمعنا كل الرسومات وتم تعليقها على جدران الفصل، كانت أشبه بمعرض غلب عليه صور الشهداء الثلاثة من الفصل في إطارات من باقات الزهور، وعبارات مختلفة، لقد اتصل بي أحد أولياء الأمور وشكرني كثيراً في المساعدة في التخفيف عن ابنه لفقدان صديقه الأول الشهيد «بشار» .

(3) التفريغ النفسي: هو نوع من الدعم النفسي يتم فيه إتاحة الفرصة للطفل للتعبير عما بداخله من معاناة ومحاولة إخراجها خارج ذاته، ولا تظل حبيسة في داخله، وذلك من خلال الحديث أو باستخدام الرسم لما رآه أو رسم رسومات أكثر تفاناً مما شاهده، وكذلك اللعب في مجموعات وتدريبهم على ألعاب جديدة، وكذلك تدريبهم على تقسيم الأدوار للتفاعل مع الآخرين، ومن خلال رواية القصص بأن يروي كل فصل قصة أو حكاية عن نجاحات وانتصارات، ومن خلال توظيف السيكودراما، حيث يمكن للأطفال عمل مسرحية

التعامل مع الأشياء والظواهر بعد حدوثها. لماذا لم تكن هناك جهود وقائية وبرامج داعمة ومنشطة من أجل زيادة الوعي النفسي والمجتمعي قبل حدوث الظاهرة؟ وما هي الإجراءات والاستعدادات للتعامل مع الظاهرة أثناء حدوثها؟ وليس التخبط والعشوائية في مواجهتها. وعسى ما حدث أن يقرع الناقد للحذر والحيلة للمستقبل، وإعداد برامج وكوادر مؤهلة للعمل أثناء الحرب وبعدها من أجل الوقاية والسلامة.

محمد أبو ملوح  
مركز القطان - غزة

وتمثيل وكتابة. وأكد أيضاً على أن هناك مشاكل اجتماعية خفية يجب التعامل معها، وهي شعور ذوي الشهداء بالحرمان، ما يؤدي إلى التجرد الانفعالي وتلبد المشاعر وعدم الاستقرار».

لقد شارك مركز القطان يوم 24 كانون الثاني الماضي في لقاء مطول في برنامج غزة للصحة النفسية بحضور العديد من المؤسسات الحكومية والأهلية ووكالة الغوث الدولية، التي تداعت لمواجهة نتائج الحرب على غزة، وخاصة أنها لم تكن الأولى مع اختلاف حجم العدوان، ولن تكون الأخيرة، كما هو متوقع سياسياً وإعلامياً، ولكن المحزن كان

## المراجع

- ثابت، عبد العزيز (1999). العنف والإيذاء والخبرة الصادمة لدى الأطفال. غزة: برنامج غزة للصحة النفسية.
- الحواجري، أحمد (2000). دليل المعلم في التعامل مع مشكلات الطلاب في الظروف الضاغطة والصادمة. غزة: دائرة التربية والتعليم - وكالة هيئة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين.
- زايد، أحمد (2009). مقابلة مع قناة الجزيرة الفضائية Available on line: <http://www.youtube.com/watch?v=H39i5tYTxaI&feature=related->
- الشيمي، داليا ومؤمن، داليا (2006). «دليل المساندة النفسية في الحروب والكوارث».
- [http://www.islamonline.net/arabic/In\\_Depth/Cyber\\_Counselor/Lebanon\\_Palestine\\_summer/topic\\_0101/d.shtml](http://www.islamonline.net/arabic/In_Depth/Cyber_Counselor/Lebanon_Palestine_summer/topic_0101/d.shtml)
- صالحه، بسام، وطلاب الصف الثامن الأساسي في مدرسة جباليا الإعدادية للاجئين. مقابلة في مركز القطان للبحث والتطوير التربوي - غزة بتاريخ: 2009 / 2 / 23.
- عطا الله، علا ومصطفى، شيماء (2009). «صغار غزة بعد الحرب.. وسالت دموع الخوف».
- [www.Islamonline](http://www.Islamonline) Accessed 15.2.2009.
- كريستين، نصار (1991). واقع الحرب وانعكاساتها على الطفل - حالة خاصة - الطفل اللبناني. طرابلس: جروس برس.



من فعاليات جمعية الكمنجاتي في جنين.