من الخوف إلى الأمان
بيئات آمنة للأطفال في الحروب

د. مروان أحمد محمود حسن
كلية التربية - جامعة الإسكندرية

يعاني الأطفال اليوم في عديدٍ من البلدان العربية آثار النزاعات المسلحة بشكل كبير، فهم يشهدون مأساة الحروب، والتهجير، والدمار من حولهم؛ الأمر الذي يسبب تأثيرات سلبية فيهم، فنجدهم يعانون اضطرابات نفسية، وجسدية، وتأخرًا في التعليم والنمو الصحي؛ وبالتالي، يؤثر ذلك في مستقبلهم الشخصي والمهني، فبسبب النزاعات المسلحة، يضطر الأطفال إلى التخلي عن حياتهم الطبيعية، والذهاب إلى مخيمات اللاجئين أو الهجرة إلى بلدان أخرى بحثًا عن الأمان؛ ما يحرمهم من حياة كريمة وآمنة. من هنا تأتي ضرورة توفير بيئة آمنة وصحية للأطفال المعرّضين لآثار النزاعات، وضمان وصولهم إلى الرعاية الطبية والنفسية اللازمة، وإتاحة التعليم والتدريب لهم.

كيف يؤثر العنف والخوف المستمران في نمو الطفل؟

تعرّض الأطفال للعنف والخوف المستمرين يمكن أن يؤثر سلبًا في نموهم النفسي، والجسدي، والاجتماعي بعدة طرائق، نعرضها فيما يأتي:

التأثير في النمو النفسي للأطفال يمكن أن يكون مدمرًا ويترك آثارًا عميقة في صحتهم النفسية، ومن هذه الآثار:

- **القلق والخوف:** يعاني الأطفال المعرضون للعنف القلق الزائد والخوف المستمر بسبب تجاربهم السلبية. قد يظهر القلق في صورة توتّر مستمر أو نوبات هلع؛ ما يؤثر في جودة حياتهم اليومية.
- **الاكتئاب:** قد يصاب الأطفال بالاكتئاب؛ نتيجة لتعرضهم للعنف في ظل النزاعات. ويظهر ذلك في صورة شعور بالحزن الشديد، وفقدان الاهتمام بالأنشطة اليومية.
- **اضطرابات النوم:** مثل الأرق أو الكوابيس المزعجة. هذه الاضطرابات يمكن أن تؤثر سلبًا في صحتهم النفسية وتقلل قدرتهم على التركيز والأداء في المدرسة.
- **تدنّي الثقة بالنفس:** قد يؤدي التعرض للعنف إلى تقليل ثقة الطفل بنفسه، وبقدرته على تحمل التحديات والتعامل مع المواقف الصعبة.

التأثير الجسدي ويظهر لدى الأطفال بصورٍ عدّة، منها:

- **الإصابات الجسدية:** قد يتعرض الأطفال لإصابات جسدية نتيجة للعنف المباشر، سواء أكان بواسطة الضرب، واللكم، أم أي أشكال أخرى من العنف. هذه الإصابات قد تكون طفيفة أو خطيرة، وتتطلب رعاية طبية.
- **صحة القلب والجهاز العصبي:** التعرض للخوف المستمر والضغوط النفسية قد يؤدي إلى زيادة مستويات هرمون الإجهاد في الجسم؛ ما يؤثر في صحة القلب، والجهاز العصبي للأطفال.
- **سوء التغذية:** قد يعاني الأطفال المعرضون للعنف من نقص التغذية؛ بسبب الضغط النفسي، وعدم الاستقرار الذي يمكن أن يؤثر في نموهم وتطورهم الجسدي.
- **النواقص في النمو والتطور:** يمكن أن يؤثر الخوف والتوتر المستمران في عمليات نمو وتطور الأطفال؛ ما قد يؤدي إلى تأخر في النمو الجسدي والعقلي.

«بيئة آمنة» تعني توفير الأمان الجسدي وتعزيز الأمان النفسي والعاطفي

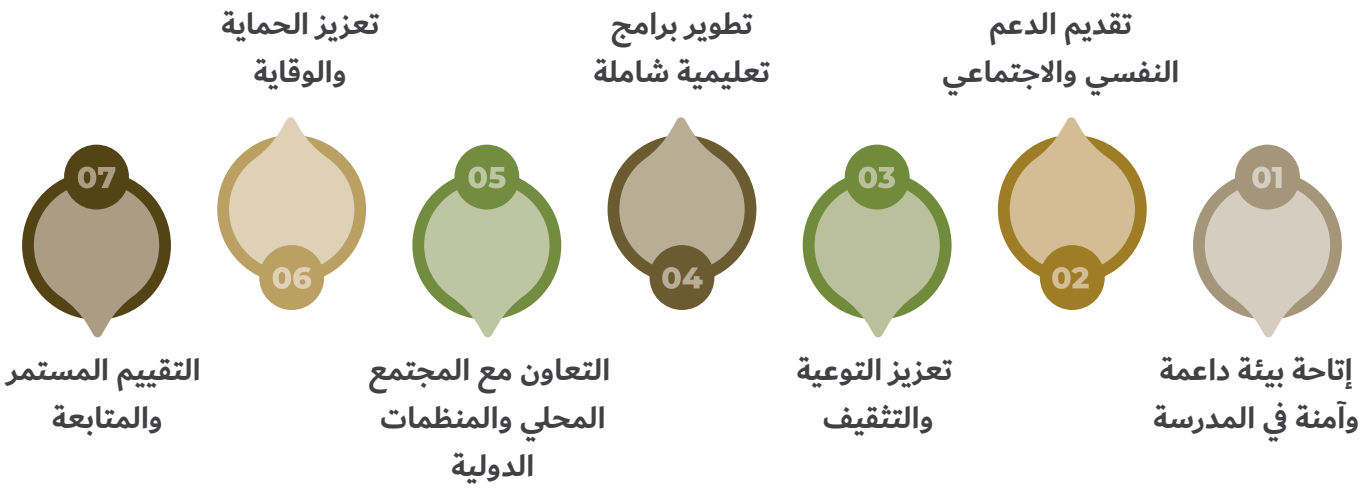
- **اضطراب النوم وعدم الراحة:** قد يؤدي التعرض للعنف إلى اضطرابات في نمط النوم، وقلة جودة الراحة لدى الأطفال؛ ما يزيد من مستويات الإجهاد والتعب لديهم.

التأثير الاجتماعي لتعرض الأطفال لهذه التجارب الصعبة، منها:

- **الانعزال الاجتماعي:** قد يعاني الأطفال المعرضون للعنف الانعزال الاجتماعي، وعدم القدرة على بناء العلاقات الاجتماعية المستقرة والصحية.
- **القلق وعدم الثقة:** التعرض للخوف والعنف الدائمين يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات القلق، وعدم الثقة لدى الأطفال؛ ما يؤثر في قدرتهم على التفاعل مع الآخرين وبناء الثقة.
- **العدائية والعدمية:** قد تتسبب تجارب العنف في زيادة مستويات العدائية والسلوكيات العدوانية لدى الأطفال؛ ما يزيد من احتمالات تطوير سلوكيات عدوانية تجاه الآخرين.
- **الانخراط الاجتماعي:** قد يؤثر التعرض للخوف والعنف في قدرة الأطفال على الانخراط الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية؛ ما يؤدي إلى تباعدهم عن المجتمع والإحساس بالعزلة.
- **الاضطراب العاطفي:** قد يعاني الأطفال المعرضون للعنف اضطرابات عاطفية، مثل: الاكتئاب، والقلق، وتدنّي تقدير الذات؛ ما يؤثر سلبًا في علاقاتهم الاجتماعية وأدائهم الأكاديمي.

تؤكد هذه الآثار السلبية التي يتعرض لها الأطفال في ظل الحروب والنزاعات أهمية تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم، فضلًا عن دعمهم في بناء علاقات

استراتيجيات بناء بيئة آمنة للأطفال المتأثرين بالنزاعات والحروب



> التعرض للخوف المستمر والضغوط النفسية يؤدي إلى زيادة مستويات هرمون الإجهاد في الجسم

صحية وداعمة، وإتاحة الفرص لهم للتعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بطريقة آمنة ومساندة. وكذلك الحاجة المُلحّة إلى بناء بيئة آمنة لهم، يقدّم فيها الدعم النفسي والاجتماعي، إضافة إلى دعمهم في بناء علاقات صحية وداعمة، وإتاحة الفرص لهم للتعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم بطريقة آمنة ومساندة.

إجراءات عملية

ثمّة مجموعة من الاستراتيجيات التي يمكن من خلالها للمعلمين والمربين بناء بيئة آمنة للأطفال المتأثرين بالنزاعات والحروب؛ وذلك باتباع مجموعة من الإجراءات العملية تسهم في حماية الأطفال ودعمهم. نعرضها فيما يأتي:

. إتاحة بيئة داعمة وآمنة في المدرسة، وذلك من خلال:

- إنشاء بيئة مدرسية آمنة ومستقرة تُشعر الأطفال بالراحة والأمان.
- تنظيم الأنشطة التي تعزز التواصل والتفاهم بين الأطفال.
- التعامل بحساسية مع الأطفال الذين تعرضوا للصدمات النفسية.

. تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، من خلال:

- التدريب على تقديم الإسعافات الأولية النفسية للأطفال.
- الاستماع بفعالية إلى مخاوفهم، واحتياجاتهم، وتوفير الدعم المناسب.
- تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم؛ من خلال الأنشطة الفنية واللعب.

. تعزيز التوعية والتثقيف، من خلال:

- تقديم دروس وأنشطة تركّز على حقوق الأطفال، وأهمية الأمان الشخصي.
- تنظيم ورش عمل توعوية لأولياء الأمور حول كيفية دعم أطفالهم خلال الأزمات.
- تعزيز ثقافة السلام والتفاهم بين الطلاب؛ من خلال مناهج تعليمية وأنشطة تفاعلية.

. تطوير برامج تعليمية شاملة، من خلال:

- تصميم مناهج تعليمية تراعي الظروف الخاصة للأطفال المتأثرين بالنزاعات.
- تقديم دروس تفاعلية ومشوقة تحفز الأطفال إلى التعلم، وتخفف من ضغوطهم النفسية.

> الأطفال في الحروب يصابون باضطرابات عاطفية مثل الاكتئاب والقلق وتدنّي تقدير الذات

- دمج الأنشطة الترفيهية والفنية بوصفها جزءاً من العملية التعليمية؛ لدعم النمو العاطفي والاجتماعي للأطفال.

. التعاون مع المجتمع المحلي والمنظمات الدولية، من خلال:

- بناء شراكات مع المنظمات المحلية والدولية؛ لتوفير الدعم والموارد اللازمة.
- دعوة المختصين إلى تقديم جلسات توعوية وتدريبية حول كيفية التعامل مع الأطفال في حالات النزاع.
- المشاركة في مبادرات مجتمعية تهدف إلى دعم الأطفال وأسرهم.

. تعزيز الحماية والوقاية، من خلال:

- تطوير سياسات وإجراءات داخل المدرسة لحماية الأطفال من أي شكل من أشكال الإساءة أو الاستغلال.
- تعليم الأطفال كيفية حماية أنفسهم، والتعرّف إلى المواقف الخطرة، وكيفية التصرف فيها.
- التأكد من أن جميع العاملين في المدرسة مدربون على كيفية التعرّف إلى علامات الإساءة والتعامل معها .

. التقييم المستمر والمتابعة، من خلال:

- تقييم فعالية البرامج والأنشطة المقدمة للأطفال بشكل دوري.
- جمع الآراء والملاحظات من الأطفال وأولياء الأمور لتحسين الخدمات المقدمة.
- تعديل الاستراتيجيات بناءً على النتائج والتقييمات لضمان تحقيق أفضل النتائج.

في الأخير، نود أن نشير إنه في ظل النزاعات والحروب، يصبح دور المعلمين والمربين أساسيًا وأكثر أهمية ممّا مضى، فيقع على عاتقهم بناء بيئات تعليمية آمنة وداعمة للأطفال؛ من خلال تنفيذ استراتيجيات مدروسة، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي والتعليمي. كما يمكن للمهنيين الإسهام بشكل فعّال في حماية الأطفال من الآثار السلبية للنزاعات؛ من خلال تعزيز التوعية والتثقيف، وتطوير برامج تعليمية شاملة، والتعاون مع المجتمع المحلي والمنظمات الدولية، وكلها خطوات مهمة لتحقيق هذا الهدف.

> اللعب والأنشطة الفنية تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم

ويبقى الأمل في أن تستمر الجهود المشتركة من قِبل الأفراد والمؤسسات في إتاحة بيئات تُشعر الأطفال بالأمان والاطمئنان؛ ما يمكّنهم من التغلب على التحديات النفسية والاجتماعية، والنمو في بيئة صحية ومستقرة. لا يقتصر الأمر على توفير الأمان الجسدي، بل يمتد إلى تعزيز الأمان النفسي والعاطفي؛ ما يضمن مستقبلًا أفضل وأكثر إشراقًا للأجيال القادمة، فكل طفل يستحق أن ينشأ في بيئة تحترم حقوقه، وتدعم نموّه وتطوّره بشكل سليم، ويقع على عاتقنا جميعًا مسؤولية تحقيق ذلك.