

# التعامل مع التوتر لدى الأسر التي تواجه تهديد فقدان بيوتها



المركز الفلسطيني للإرشاد  
Palestinian Counseling Center

## الخوف من فقدان البيت

الخوف من فقدان البيت هو ليس فقط خوف من الخسارة المادية المرتبطة بذلك بل هي الشعور بعدم الأمان الناجم عن فقدان المأوى، فقدان وحدة الأسرة تحت سقف واحد، والابتعاد عن «المعروف» الذي اعتادت عليه الأسرة لسنين طويلة. غالباً ما يكون هذا الخوف نابع من تهديد واقعي، خاصة في المناطق الفلسطينية المحتلة، حيث يقع على الأسرة تهديد بالاختلاء أو هدم المنزل. هذا التهديد هو بمثابة أزمة عسيرة تمر بها الأسرة وعليها أن تتخطاها بشكل يضمن الحفاظ على وحدة الأسرة والصحة النفسية لأفرادها.

تأتي هذه النشرة لتحاول مساعدة افراد الاسر للتعامل مع الظروف العصيبة التي يمرون بها والتي من الممكن أن تستمر لفترات طويلة

خلال الظروف الصعبة تقوم الأسرة بتجنيد جميع إمكانياتها لمواجهة الموقف. تأخذ هذه العملية أكثر من شكل وطريقة، اعتماداً على طبيعة المشكلة والفترة الزمنية وامكانيات الأسرة المتوفرة. في كل الأحوال لن تخلو فترة مواجهة الظرف الصعب من مشاعر التوتر والقلق.



الشعور بالتوتر شعور طبيعي ويدعم الفرد خلال عملية مواجهة الأزمة التي يمر بها. لكن إذا ما استمرت الأزمة لفترة طويلة تأخذ مشاعر التوتر شكلاً ضاغظاً قد يعيق عملية المواجهة. يتم التعبير عن التوتر من خلال سلوكيات، مشاعر وأفكار يقوم بها أفراد الأسرة كل حسب عمره ودوره في الأسرة وطريقة مواجهته للموقف.

## **المؤشرات التي تدل على ازدياد التوتر وأثره السلبي على الحياة اليومية للأسرة لدى البالغين:**

- العصبية
- صعوبة النوم
- الارهاق الجسدي
- آلام جسدية مثل ألم المعدة، القلب، الظهر أو الرأس
- عدم الرغبة بالقيام بالوظائف اليومية
- صعوبة تحمل صوت الأطفال ولعبهم النشط
- فقدان الشهية للطعام



بينما يجد البالغ صعوبة بالسيطرة على حياته اليومية، يواجه الطفل صعوبات مشابهة للبالغ وأخرى لها علاقة بعمره.

أغلب الأطفال عند مرور أسرهم بأزمة يشعرون بالتوتر ويعبرون عنها بوحدة أو أكثر مما يلي:

- التشاجر المستمر مع الأخوة أو أولاد الجيران.
- عدم الاستجابة لمطالب الكبار.
- صعوبة التركيز والتراجع الأكاديمي.
- صعوبة النوم (قلة أو كثرة النوم، أحلام مزعجة، خوف من النوم بمفردهم).
- فقدان الشهية للطعام.
- أوجاع جسدية دون سبب مرضي.
- الإصرار على التواجد مع الكبار في نفس المكان.
- قلة اللعب مع أصدقائهم والأقران.
- الشعور بالخوف والقلق من المستقبل.





على البالغين في الأسرة أن يكونوا واعين لمشاعرهم الشخصية وكيفية تأثرهم بالتوتر، الأمر الذي يسهل عليهم ملاحظة ما يمر به أبنائهم. حتى انتهاء الظرف الصعب على الأسرة أن تحافظ على التواصل المنفتح بين أفرادها.

التواصل الفعال والمستمر يساعد على تنظيم الحياة اليومية وتوضيح التوقعات من جميع أفراد الأسرة وتوفير الدعم الداخلي حتى انتهاء المشكلة.

## لتحسين التواصل وتقليل التوتر، يستطيع الوالدان القيام ببعض مما يلي:

- الاعتناء بأنفسهم أولاً وتقليل التوتر الذي يشعرون به مما يساعدهم على دعم أطفالهم بفعالية أكبر.
- المحافظة على ساعات نوم كافية لمساعدتهم في مواجهة الضغط.
- الحفاظ على غذائهم ونوعيته.
- القيام ببعض النشاطات المريحة للجسد مثل المشي مساءً أو صباحاً.
- المحافظة على قيمهم وتواصلهم الروحاني.
- يستطيع البالغين أن يجتمعوا معاً ويقوموا بتوزيع الأدوار والمهام اليومية حتى يخففوا من حالة الفوضى واللبلة التي تمر بها الأسرة وقت الأزمة.
- الاستمرار بالتواصل مع المحيط، الجيران، الأصدقاء، الأقارب، مؤسسات مجتمعية... الخ. العزلة تزيد من التوتر وفقدان السيطرة على الذات والوضع.
- ان التحضير لحلول بديلة وخطوات محددة للتصرف على أساسها تساعد الأسرة بالتحكم بالعوامل المفاجئة وقت الأزمة.



## إن راحة الأهل وسيطرتهم على ردود أفعالهم تنعكس إيجاباً على الأطفال في الأسرة.

### يستطيع البالغون في الأسرة دعم تكييف أطفالهم عن طريق:

- المحافظة على تواصل مفتوح مع الأطفال فيما يتعلق بالمشكلة أو أمور حياتهم اليومية.
- تحديد جلسة عائلية يومياً بعد الغداء أو العشاء للتحدث، المشاركة بنشاطات اليوم ومشاركة الأطفال بما يقلقهم.
- المحافظة على روح النكتة والمزاح مع الأطفال بالرغم من شدة المشكلة.
- المحافظة على روتين وأنشطة محددة متوقعة لبرنامج الطفل اليومي، مثلاً وقت الدراسة، وقت اللعب والمشاركة مع الأهل.
- ملاحظة الطفل المنسحب والاهتمام به ودمجه مع باقي الأطفال.
- مساعدة الطفل في تحديد بعض ممتلكاته المهمة من لعب وأدوات مدرسية مثلاً، والحفاظ عليها في مكان مناسب لوقت الحاجة.
- تشجيع الطفل على اللعب مع أبناء الجيران والأهل.
- التأكيد للطفل ان الأسرة متماسكة وقوية مع بعضهم والتأكيد على محبة الأهل لبعضهم البعض.
- متابعة نمط غذائي ونوم صحي للطفل.
- تعليم الطفل كيفية التصرف لحظة الطوارئ بما فيه الاتصال لطلب المساعدة.
- ممكن التنسيق مع المدرسة والمرشدة/دعم الطفل أكاديمياً ومساندة الأسرة.

# الخلاصة

مع كل الضغوطات التي يعيشها شعبنا يبقى التوتر رد فعل عاطفي يهدف لحماية الفرد من الخطر، زيادة التوتر تنعكس سلبا على نمط الحياة وتؤثر على كيفية مواجهة المشكلة. يبقى لكل أسرة ديناميكياتها الخاصة التي تستخدمها للمحافظة على وجودها واستقرارها. لكن ما يجب أن تعيه كل أسرة هو أن التعامل مع التوتر أمر ضروري للنجاح في تخطي الظرف الصعب والخروج منه بصحة نفسية جيدة.



بدعم من



المركز الفلسطيني للإرشاد  
Palestinian Counseling Center

بيت حنينا ٥٢-٦٥٦٢٢٧٢ • البلدة القديمة في القدس ٥٢-٦٢٧٧٣٦٠  
• رام الله ٥٢-٢٩٨٩٧٨٨ • نابلس ٥٩-٢٣٣٥٩٦٤ • جنين ٥٤-٢٥٠٤٠٦٠ • عزون ٥٩-٢٩٠٢٤٦٢  
www.pcc-jer.org • E-mail: pcc@palnet.com