كيف نحمي أطفالنا نفسيا في أوقات الأزمات؟

مختصون: الأمان النفسي للطفل يبدأ من المنزل

الحوار والروتين.. مفاتيح حماية نفسية الأطفال

○ خديجة العويناتي.

○ جليلة إسماعيل.

○ د. عائشة الشيخ.

○ ليلاء العرادي.

○ ليلى عبد العزيز.

تعرض الأطفال المفرط للأخبار يزيد القلق

كتبت: ياسمين العقيدات

أكد عدد من المختصين في المجال النفسي والإرشادي، أن الأسرة والمدرسة والمجتمع يشكلون الركائز الأساسية لدعم الصحة النفسية للأطفال، وخصوصاً خلال فترات الأزمات والظروف غير المستقرة.

وأشار المختصون لـ«أخبار الخليج» إلى أن الأطفال يستمدون شعورهم بالأمان والطمأنينة من استقرار البيئة المحيطة بهم، وأن الطريقة التي يدير بها الوالدان المشاعر داخل المنزل، إلى جانب أسلوب المدرسة في التعامل مع الطلبة، تلعب دوراً محورياً في تعزيز قدرة الطفل على التكيف النفسي والتعامل مع الضغوط. وأجمعوا على أن من أهم الإجراءات العملية: الحفاظ على الروتين اليومي، إتاحة مساحة آمنة للتعبير عن المشاعر، تعزيز الحوار المفتوح داخل الأسرة، تحويل الطاقة السلبية إلى أفعال بنّاءة، إدارة النزاعات بذكاء، وتقليل التعرض المفرط للأخبار المقلقة، مع مراعاة الفروق العمرية للأطفال في تقديم المعلومات والدعم النفسي.

دور الأسرة والمدرسة

أكدت ليلى علي عبد العزيز، مرشدة اجتماعية، أن الأزمات والظروف غير المستقرة تعد من التحديات التي قد تؤثر بشكل مباشر في الصحة النفسية للأطفال، وخصوصاً في ظل الانفتاح الإعلامي وسرعة تداول الأخبار عبر المنصات الرقمية، مشيرة إلى أن دور الأسرة والمدرسة والمجتمع يبرز في هذه الظروف لتوفير بيئة آمنة تساعد الطفل على التكيف النفسي والتعامل مع الضغوط بطريقة صحية ومتوازنة.

وأوضحت أن من أهم الإجراءات التي ينبغي اتباعها هو الحفاظ على قدر من الاستقرار في حياة الطفل، مبينة أن الروتين اليومي مثل أوقات النوم والدراسة واللعب يمنح الأطفال شعوراً بالأمان، إلى جانب أهمية إتاحة مساحة لهم للتعبير عن مشاعرهم والاستماع إليهم من دون التقليل من مخاوفهم. كما شددت على ضرورة تقديم المعلومات للأطفال بطريقة مبسطة تتناسب مع أعمارهم، مع تجنب الإفراط في التفاصيل أو تعريضهم المتكرر للأخبار، لما لذلك من تأثير في زيادة القلق لديهم.

وأضافت أن المدرسة تلعب دوراً أساسياً في دعم الصحة النفسية للطلبة من خلال الأنشطة الإرشادية والتربوية التي تساعدهم على التعبير عن مشاعرهم بشكل إيجابي، مؤكدة أن التعاون المستمر بين المدرسة والأسرة يعزز من فعالية هذا الدعم، إلى جانب أهمية نشر الرسائل التوعوية الإيجابية عبر المؤسسات المجتمعية والإعلامية لتعزيز الطمأنينة لدى الأطفال.

وأشارت إلى أهمية تعليم الأطفال مهارات التعامل الواعي مع المعلومات، من خلال توجيههم للتحقق من مصادرها وعدم الانسياق وراء الشائعات، مع تشجيعهم على مناقشة ما يشاهدونه أو يسمعونه لتقليل القلق وتصحيح المفاهيم. كما لفتت إلى أن سلوك الأهل يمثل نموذجاً مهماً في كيفية التعامل مع الأزمات، حيث يعزز الهدوء وإدارة المشاعر بشكل متوازن شعور الأطفال بالأمان.

احتواء القلق والصدمات النفسية

أكدت الدكتورة عائشة الشيخ، استشارية نفسية، أن التعامل مع الصدمات النفسية والقلق الجماعي في أوقات الأزمات يبدأ بفهم أن مشاعر الخوف والقلق والارتباك تعد استجابة إنسانية طبيعية عند الشعور بتهديد الأمان، مشددة على أهمية عدم تجاهل هذه المشاعر بل احتوائها والتعامل معها بلطف مع النفس ومع الأطفال. وأوضحت أن أولى الاستراتيجيات للتعامل مع الصدمات النفسية تكمن في الاعتراف بالمشاعر وعدم إنكارها أو التقليل منها، لما لذلك من دور في منح الدماغ رسالة أمان، إلى جانب أهمية الحفاظ على الروتين اليومي حتى وإن كان بسيطاً لما يوفره من شعور بالاستقرار، مع تقليل التعرض المستمر للأخبار والحرص على أوقات النوم والطعام وتعزيز التقارب مع العائلة والأصدقاء، مشيرة إلى أن الأطفال يحتاجون إلى حضور الكبار الهادئ أكثر من حاجتهم إلى تفسيرات معقدة.

وأضافت أن القلق يمكن تحويله إلى طاقة إيجابية من خلال توجيهه نحو أفعال مفيدة، مثل العناية بالنفس أو دعم الآخرين أو تنظيم اليوم، مبينة أن الأنشطة البسيطة كالمشي أو الكتابة أو الرسم أو مساعدة الأطفال تسهم في تحويل القلق إلى طاقة بناءة.

ولفتت إلى وجود علامات تحذيرية تستدعي تدخل مختص، مثل الكوابيس المتكررة، أو الخوف الشديد من النوم، أو الانسحاب من العائلة، أو نوبات الغضب والبكاء غير المعتادة، أو الشكاوى الجسدية المتكررة، أو التراجع السلوكي والدراسي، مؤكدة أن طلب المساعدة في هذه الحالات يعد خطوة واعية لحماية الصحة النفسية.

احتواء المشاعر وإدارة الأزمات داخل الأسرة

أكدت جليلة إسماعيل الخباز، مدير إداري بمركز عائشة يتيم للإرشاد الأسري وأخصائي نفسي وأسري مرخص، أن استقرار الأسرة لا يعتمد فقط على تقديم النصائح، بل يتطلب امتلاك مهارات عملية تسهم في احتواء المشاعر وإدارة الأزمات داخل الأسرة، مشيرة إلى أن من أبرز هذه المهارات تنظيم المشاعر من خلال تسمية المشاعر والاعتراف بها من دون التقليل منها، لما لذلك من دور في تحقيق الهدوء النفسي.

وأوضحت أهمية تنظيم الحوار الأسري وتجنب النقاشات في لحظات الانفعال، مع ضرورة الاتفاق على أوقات مناسبة للحوار، إلى جانب تدريب أفراد الأسرة على تحويل المشاعر القوية مثل الغضب إلى سلوكيات إيجابية كالنشاط البدني أو الكتابة.

وأضافت أن الأطفال يستمدون شعورهم بالأمان من تماسك الوالدين، ما يجعل ضبط انفعالات الكبار أمراً أساسياً، مؤكدة أهمية تقديم معلومات صادقة ومبسطة للأطفال، مع تقليل تعرضهم للأخبار المقلقة، وإشراكهم في أنشطة تساعدهم على تفريغ التوتر.

الأسرة ركيزة الأمان

أكدت خديجة العويناتي، أخصائي نفسي إكلينيكي، أن الأسرة تمثل المصدر الأساسي للأمان النفسي لدى الأطفال خلال فترات التوتر والأزمات، مشيرة إلى أن الطفل يستمد إحساسه بالطمأنينة من استقرار البيئة المحيطة به، وأن طريقة إدارة الوالدين للمشاعر داخل المنزل تنعكس بشكل مباشر على قدرة الأبناء على التكيف مع الظروف المختلفة.

وأوضحت أن العديد من المشكلات لا تنشأ من وجود مشاعر القلق أو الخوف بحد ذاتها، بل من غياب المساحة الآمنة للتعبير عنها، مؤكدة أهمية تشجيع الحوار المفتوح داخل الأسرة، وإتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن مشاعره من دون التقليل منها أو تجاهلها، لما لذلك من دور في تعليمه فهم مشاعره وإدارتها بشكل صحي. كما أشارت إلى أن بعض الأطفال قد لا يعبرون عن القلق بالكلام المباشر، وإنما يظهر ذلك من خلال سلوكيات مثل التوتر أو صعوبة النوم أو التعلق الزائد، ما يستدعي انتباه الأهل والتعامل مع هذه المؤشرات بالاحتواء والطمأنة.

وأضافت أن مراعاة الفروق العمرية في التعامل مع الأطفال أمر ضروري، حيث يحتاج الأطفال الصغار إلى رسائل بسيطة تعزز شعورهم بالأمان، مع تقليل تعرضهم للأخبار المقلقة، في حين يمكن تقديم معلومات واقعية للأطفال الأكبر سناً بأسلوب هادئ ومطمئن، مبينة أن الحوار المبسط أفضل من التجنب، لأنه يساعد الطفل على فهم ما يحدث من دون تضخيم المخاوف.

توعية الأطفال

أكدت ليلاء العرادي، اختصاصي إرشاد نفسي وتربوي، أن الخوف الذي قد ينشأ عن الأزمة الحالية يتكون من جزأين، خوف فطري المنشأ يتمثل في الصوت العالي والمفاجئ، وخوف مكتسب ناتج عما يراه الطفل من ردود أفعال الآخرين، مشددة على أن الطفل يمتص ما يحيط به من معطيات ويتعامل مع الأحداث وفق ما يكتسبه ويراه.

وأوضحت أن الخوف الفطري قابل للسيطرة ما دام هناك توجيه سريع للفكر نحو الهدوء والسكينة، لافتة إلى أن التفاعلات البسيطة والدعم المناسب تسهم في إعادة توازن مشاعر الأطفال وتحويل الخوف إلى اطمئنان، بدءًا من تقديم القدوة المتزنة التي تعكس الهدوء في التعامل مع المواقف المفاجئة، إلى جانب أهمية زرع القيم الإيمانية عبر التأكيد بأن الله سبحانه وتعالى معنا وهو يحمينا، مع الحرص على ترديد الأذكار وقراءة السور التي تبعث الطمأنينة في النفس.

وأشارت إلى ضرورة توعية الأطفال بماهية الأحداث الجارية بصورة تتناسب مع أعمارهم، مبينة أن الطفل الذي يشاهد ما يحدث قد يواجه تساؤلات متعددة، الأمر الذي يتطلب تقديم معلومات مبسطة تغذي لديه الحذر من دون إثارة الخوف، مع أهمية تحويل الأجواء المشحونة داخل المنزل إلى بيئة مستقرة من خلال ضبط طبيعة الحديث المتداول وما يُعرض من مرئيات ومسموعات، إضافة إلى إتاحة الفرصة للطفل للتعبير عن مشاعره وفهم ما يدور في ذهنه لاحتوائه وتهدئته، إلى جانب إشغاله بأنشطة نافعة تجمع بين المتعة والفائدة.

وبينت أن للمدارس دورًا محوريًا في تقديم الدعم النفسي للأطفال عبر تعزيز قنوات التواصل مع الأسرة، بما يسهم في تكامل الجهود الداعمة، موضحة أن استمرار التعليم عن بعد لا يلغي أهمية دور المعلم والمرشد والإدارة في دعم الطلبة، حيث يجب أن يكون تواصل المعلم خلال الحصص الدراسية مدروسًا، يوازن بين العملية التعليمية وإتاحة المجال لتفريغ المشاعر من خلال الأنشطة المتنوعة كالرسم والرياضة، في حين يقدم المرشد النفسي دعمًا عبر محتوى إرشادي وتقنيات تساعد على الهدوء مثل التنفس العميق وطرق التعبير عن المشاعر، فضلًا عن تقديم الاستشارات للطلبة وأولياء الأمور والعاملين في المدرسة، بينما يتركز دور الإدارة في وضع سياسات مرنة تدعم جميع أطراف العملية التعليمية لتحقيق مخرجات متوازنة.

وأضافت أن من الضروري الحد من وصول الأطفال إلى الأخبار الرقمية، مع تعليمهم أن ما يصلهم من معلومات عبر المنصات المختلفة قابل للشك ويتطلب التحقق من مصادره الرسمية، مؤكدة أن الثورة الرقمية فرضت التعامل مع الأخبار بوعي ومسؤولية، وأن التفاعل غير المسؤول معها قد يعرّض الطفل للمساءلة القانونية، ما يستدعي عدم تداولها أو التعليق عليها أو حتى المزاح بشأنها.

وأكدت أن الأهل يمثلون صمام الأمان للطفل والمدرسة الأولى في تشكيل سلوكياته، إذ يتعلم منهم كيفية التعامل مع الأحداث من خلال تفاعلهم الفردي ونقلهم للمعلومات وترسيخهم للسلوكيات،

الرأي الثالث

الموقف العربي من العدوان الإيراني

محميد المحميد

malmahmeed7@gmail.com

ثمة حالات وتصريحات وتعليقات «عربية شعبية» -شاذة- لا تمثل المواقف الرسمية، يراد لها أن تطغى على الساحة.. لا مجال في مثل هذه الظروف لكسب أعداء، وتعميم تعليق مسيء من «شخص عربي سفيه» ضد الدول الخليجية، على أنه موقف رسمي لبلاده.. الوضع يستلزم حشد الجهود وكسب الأشقاء والأصدقاء، لدعم التحرك الدولي من أجل إيقاف الحرب والعدوان الغاشم.

من حق الشعوب الخليجية أن تطرح تساؤلاتها عن تأخر إعلان بعض المواقف العربية حيال العدوان الإيراني الآثم.. ولكن ليس من المنتظر أن تشارك أي دولة عربية أخرى في الحرب والدفاع العسكري عنا.. المنظومة الدفاعية الخليجية والتحالفات الاستراتيجية، أثبتت قدرتها على دحر العدوان والتصدي لهجماته، مع التحرك الدبلوماسي لحل النزاع، وإصدار قرارات داعمة ومؤيدة من مجلس الأمن والأمم المتحدة ومجلس حقوق الإنسان.

«اتفاقية الدفاع العربي المشترك»، والتي وقعت في عام 1950، ما زالت خارج الخدمة وحبيسة الأدراج في مكاتب جامعة الدول العربية.. لا أحد يرغب في تفعيلها، على الرغم مما تعرضت له دولنا -على مر التاريخ المعاصر- من غزو وعدوان، وحروب ومؤامرات.. وحدها فقط اتفاقية الدفاع المشترك لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، هي التي أثبتت فاعليتها وفائدتها وجدواها، وهي التي يجب أن نستند عليها ونفتخر ونعتز بها.

نحن بحاجة إلى إعلاء صوت العقل والحكمة، دون انفلات في المشاعر والتصريحات، أو التعليقات و«التغريدات»، من أجل كسب المزيد من التأييد العربي والدولي.. نحن بحاجة إلى مواجهة «الأزمة الثقافية» التي لا يرغب أحد في مواجهتها، والمتمثلة في مقولة: ((إن ضرب إيران مقدمة لمزيد من التوسع الإسرائيلي في المنطقة، وتحقيق حلم إسرائيل الكبرى)).. هذا أمر يجب أن يتم التعامل معه والتصدي له، وفق طرح سياسي وفكري يواكب الوضع الراهن.. فهل الصمت والسكوت عن العدوان الإيراني ضد الدول الخليجية مبرر لعدم مناصرتها ورفض الهجمات الإيرانية، بحجة أنه يخدم إسرائيل وأحلامها..؟!! هذا منطق أعوج، وفكر عقيم، وطرح سقيم خاطئ.

النظام الإيراني لم يطلق رصاصة واحدة من أجل القضية الفلسطينية.. هجومه اليوم ضد الدول الخليجية التي تعرضت لصواريخ وطائرات مسيرة أكثر مما تعرضت له إسرائيل نفسها.. و«حزب الله» الإرهابي.. عاث في الأرض فسادا، وتسبب في قتل الأبرياء في لبنان وسوريا والعديد من الدول.. ولم ينفع القضية الفلسطينية بأي أمر.. جميع خلايا «حزب الله وإيران» تم الكشف عنها خلال العدوان الآثم كانت موجهة وتعمل ضد الدول الخليجية وشعوبها، وفقدت بوصلتها العسكرية عن قصد وتعمد.

يراد لنا أن ننشغل بالعتاب والخلاف الخليجي العربي، عن العدوان الإيراني القائم.. الدول الخليجية أعطت ومنحت، ودعمت وساندت، كل الدول العربية والإسلامية، وصرفت الأموال الكثيرة من أجل تنمية وتقدم الدول الشقيقة، ليس هذا مجال للمن والتذكير.. ولكنه من منطلق الواجب الخليجي تجاه الأشقاء العرب والمسلمين، وحتى المساعدات الإنسانية الإغاثية للدول الصديقة، ومن منطلق الأخلاق والمروءة.. وسوف تنتهي الحرب ويتوقف العدوان مهما طال الزمن، وبالتأكيد ستكون منهجية الدول الخليجية مختلفة عما سبق.

ربما الأصوات الخليجية «المعاتبة» لبعض الدول العربية والإسلامية، تريد أن توصل صوت الشعوب الخليجية، وبيان شعورها وصدمتها من حالة بعض الجحود والنكران.. ولكن ليس هذا وقته وأوانه.. ولنجعله حسابا «مؤجلا» بعد ذلك، من أجل مصلحتنا الخليجية العليا.

بعثة البحرين لدى الأمم المتحدة تبعث بخطاب ثانٍ نيابة عن دول مجلس التعاون يؤكد عدم امتثال إيران لمبادئ القانون الدولي

قامت البعثة الدائمة لمملكة البحرين لدى الأمم المتحدة وبالنيابة عن دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية بإرسال خطابين متطابقين إلى كل من الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش، وإلى رئيس مجلس الأمن المندوب الدائم للولايات المتحدة السفير مايك والتز، وذلك لإلقاء الضوء على الهجمات الصاروخية وبالطائرات المسيرة التي تشنها إيران ضد دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية منذ 28 فبراير 2026، في انتهاك صارخ لسيادة الدول ومخالفة واضحة لمبادئ القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة، لا سيما قرار مجلس الأمن 2817 بتاريخ 11 مارس 2026، الذي أدان إيران بإجماع دولي وواسع من قبل 136 دولة، في تعبير واضح عن موقف المجتمع الدولي الرافض لهذه الأعمال العدوانية التي تقوض الأمن والاستقرار في المنطقة.

كما أكد الخطاب، الذي يعتبر ثاني خطاب يصدر باسم دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية منذ بدء العدوان السافر، أن منظومات الدفاع الجوية التابعة لدول مجلس التعاون تصدت للهجمات الإيرانية الآثمة التي استهدفت أجواء دول مجلس التعاون ومياهها الإقليمية وأراضيها بشكل يومي، الأمر الذي أسهم في الحد من الأضرار المحتملة وحماية أرواح المدنيين والبنية التحتية الحيوية.

وجدد الخطاب التأكيد على أن الاعتداءات التي تشنها إيران لم تقتصر على دولة بعينها، بل طالت بشكل مباشر كل دولة من الدول الأعضاء بمجلس التعاون، وقد شملت هذه الهجمات مرافق إنتاج وتكرير النفط، وخزانات الوقود، وموانئ تصدير الطاقة، ومنشآت الغاز والطاقة، فضلاً عن مطارات دولية، ومرافق لوجستية، ومبان حكومية مدنية، ومرافق مدنية، وبنية تحتية حيوية، وذلك باستخدام صواريخ باليستية وصواريخ كروز وطائرات مسيرة، وهذا ما يبرز نمطاً منهجياً متعمداً لإحداث ضرر بالغ بقطاع الطاقة الحيوية بالنسبة لهذه الدول، والبالغ الأهمية بالنسبة لإمدادات الطاقة العالمية، حيث أسفرت هذه الاعتداءات الآثمة عن أضرار مادية جسيمة في عدد من هذه المنشآت الحيوية، وتعطيل جزئي في بعض عمليات الانتاج والامداد، إلى جانب تأثيرات سلبية على حركة النقل والخدمات الأساسية، فضلاً عما ترتب على ذلك من مخاطر بيئية واقتصادية وصحية واسعة النطاق. وفي هذا الإطار، أكد الخطاب أن هذه الوقائع تبين الطبيعة الممنهجة وغير المشروعة لهذه الهجمات، واتساع نطاقها ليشمل أعياناً مدنية بحتة لا صلة لها بأي أعمال عسكرية، الأمر الذي يمثل انتهاكاً واضحاً لقواعد القانون الدولي، ولاسيما أحكام القانون الدولي الإنساني، ومبادئ حسن الجوار، كما أن إيران تواصل عدم الامتثال لقرار مجلس الأمن 2817 من خلال تصعيد تهديداتها وأعمالها العدوانية التي تستهدف حرية الملاحة البحرية في مضيق هرمز، ومهاجمة السفن التجارية وسفن الشحن، واستهداف البنية التحتية البحرية ومرافق الطاقة في دول مجلس التعاون، في انتهاك واضح للقانون الدولي وللحقوق والحريات الملاحية المعترف بها دوليا، وقد ترتب على هذه الأعمال تعريض أرواح المدنيين والبحارة للخطر، والإضرار بسلامة وأمن الملاحة الدولية، وتقليص حركة العبور عبر المضيق، بما ينعكس سلباً على التجارة العالمية وإمدادات الطاقة والاقتصاد العالمي. وبناءً على ما تقدم، فقد أشار الخطاب إلى أن استمرار هذه الهجمات الإيرانية حتى بعد اعتماد قرار مجلس الأمن 2817 في 11 مارس 2026 يشكل حالة مستمرة من عدم الامتثال الصريح والمتعمد لأحكام القرار، وانتهاكاً واضحاً لبنوده وتجاهلاً واضحاً لإرادة المجتمع الدولي التي عبر عنها القرار، كما يعكس هذا السلوك الإيراني إصرارا متعمدا على عدم الامتثال واستمرار نهج التصعيد وزعزعة الاستقرار الإقليمي، في تحدٍ مباشر للجهود الدولية الرامية إلى حفظ السلم والأمن الدوليين. وأكدت دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية في الخطاب مجدداً إدانتها واستنكارها الشديدين لهذه الاعتداءات المتكررة، وتشدد على أن استمرار هذه الأعمال العدوانية يمثل تهديدا مباشراً للسلم والأمن الإقليمي والدولي، ويستدعي موقفاً حازماً من المجتمع الدولي ومجلس الأمن لضمان احترام قرارات مجلس الأمن وتنفيذها بشكل كامل.

BBK
بنك البحرين والكويت

تذكير

اجتماع الجمعية العامة العادية لبنك البحرين والكويت

يود مجلس الإدارة تذكير السادة المساهمين الكرام بموعد الاجتماع السنوي للجمعية العامة العادية الذي تقرر عقده في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الثلاثاء الموافق 31 مارس 2026م، وذلك بفندق الفورسيزنز، قاعة المنامة - مملكة البحرين (يمكن الحضور مرئيا إذا لزم حسب بند الملاحظات رقم (6) من جدول الأعمال) لمناقشة جدول الأعمال الذي سبق نشره.

ملاحظة: التقرير السنوي لعام 2025 متوفر على الموقع الإلكتروني للبنك
www.bbkonline.com

والله ولي التوفيق ،،،
مجلس الإدارة

www.bbkonline.com

مرخص من قبل مصرف البحرين المركزي كبنك تجزئة تقليدي