

الآباء والأطفال والتوتر

ما الذي يُمكنك فعله؟

 **Pharos**



LAGUNA
collective

 **FAMILIES
FOUNDATION**

Nji Nederlands
Jeugdinstituut



تتعرض الأسر في جميع أنحاء العالم للتوتر. وهذا أمر طبيعي.
يحدث التوتر عندما نقلق، أو عندما يحدث أمرٌ مزعج، أو ينتابك الخوف.
وعندما نشعر بالتوتر لا نشعر بالراحة.
في هذه القصة نقدم نصائح وإرشادات حول كيفية التعامل مع التوتر داخل الأسرة.



هذه أسرة في هولندا، اسم الوالدان ماريان ودانيال. لديهما أربعة أطفال: لينا (11 عامًا)،
(وَمُو (8 أعوام)، وهانا (4 أعوام)، وسيم (عام واحد).
ماريان ودانيال يحبان أطفالهما وهم فخوران بهم.



غالبًا ما يقلق ماريان ودانيال بشأن المال، والعائلة، ومكان سكنهما، والمستقبل
يشعران بتوترٍ شديد، وعقليهما مشغول طوال الوقت، ولذلك لا تكون الأجواء مريحة
في المنزل.

الأطفال ما زالوا صغارًا، لكنهم يشعرون أحيانًا بأن أمور والديهم ليست على ما يرام.
سيم لم يتجاوز عامه الأول، لكنه يشعر بالتوتر أيضًا.
لا يستطيع الأطفال دائمًا فهم سبب غضب وحزن ماريان ودانيال، أو سبب صراخهما
أحيانًا



أحياناً يكون الأطفال صاخبين أو لا يستمعون جيداً.
وبسبب التوتر، لا يستطيع دانيال البقاء هادئاً.
يريد أن يتعامل مع الأطفال بهدوء، لكن في بعض الأحيان يرفع صوته دون أن يقصد.
وأحياناً يمسك أطفاله بقوة من أذرعهم.
لا يفهم الأطفال لماذا يتصرف بابا هكذا. فيشعرون بالخوف والحزن.



ماريان مرهقة جدًا، وعقلها مثقل بالأفكار فقد مرّت بالكثير من الأحداث في حياتها.
تحمل ماريان الكثير من الهموم.
وبسبب ذلك لا تشعر ماريان أنها بخير، وغالبًا ما تلزم الصمت. لا تجيب ماريان على
أسئلة الأطفال، لأنها لا تعرف ماذا تعمل.
لا يفهم الأطفال لماذا لا تتحدث ماما كثيرًا. فيشعرون بالوحدة.
يرغب دانيال وماريان أن تسير الأمور على ما يرام مع أطفالهما، ويحرصان على
حمايتهم حتى في الأوقات الصعبة.
لكنّهما لا يفلحان في ذلك جيدًا بسبب التوتر الذي يعانيانه.



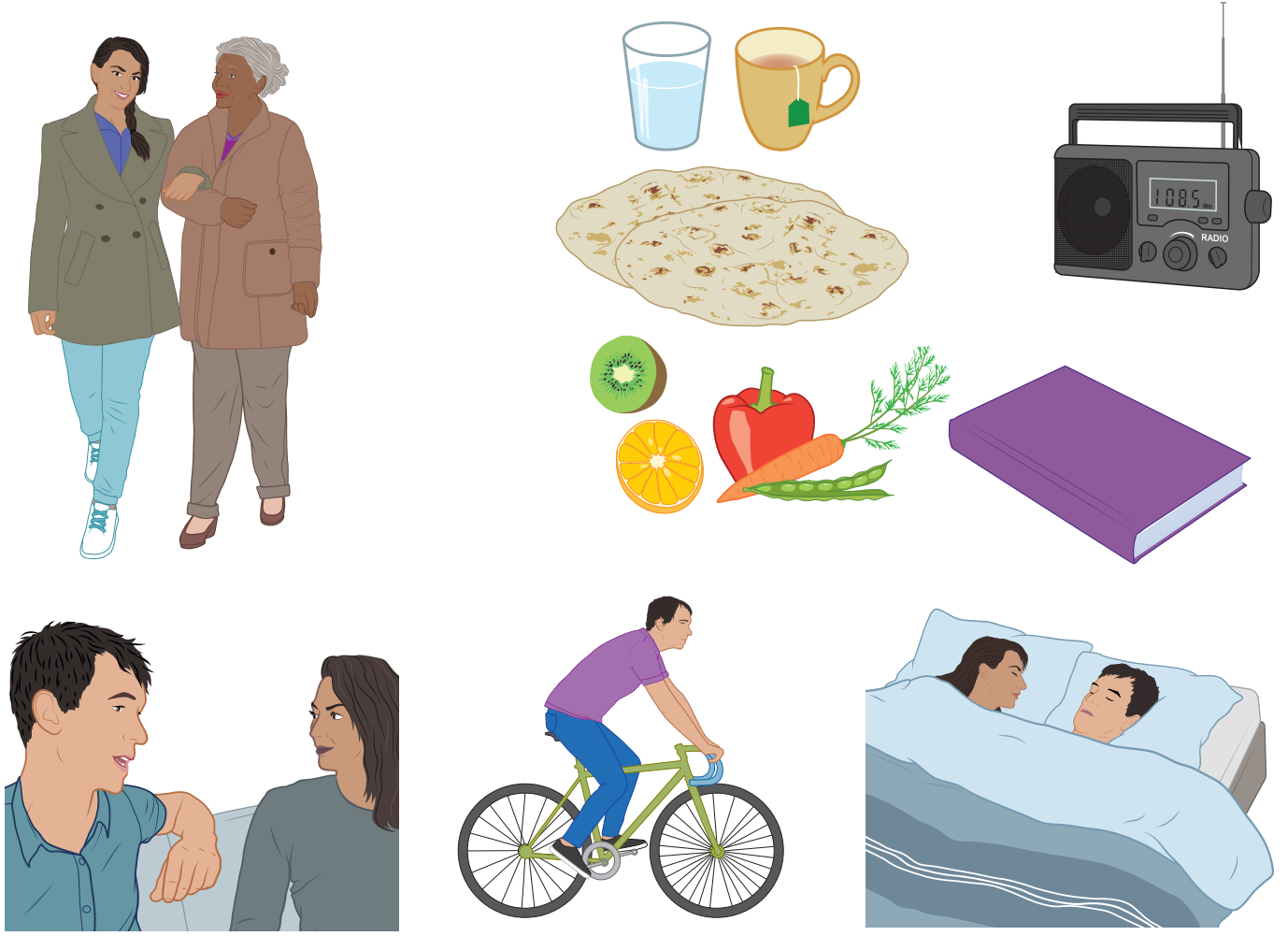
سارة هي خالة ماريان، وتأتي لزيارتها.
تخبرها ماريان أنها ودانيال يعانيان من توتر شديد، ولهذا يغضبان بسرعة من.
الأطفال تقول سارة إن من المفيد أن يتحدث الوالدان معا» عن هذا الأمر.

توضح سارة قائلة:
"يهر كل إنسان أحياناً بفترات من التوتر.
عندما يشتد بك التوتر، تشعر بعدم الارتياح، وتعجز عن التفكير السليم، وتفعل أشياء
لا ترغب فيها.
فإذا حدث حينها أمرٌ مزعج، سرعان ما تغضب أو تحزن. وأنا كذلك على فكرة!
وينعكس هذا الشعور أيضاً على جسدك.
غالبًا ما تشعر بإرهاق وتعب شديد أو صداع."



تضيف سارة قائلة:
"عندما يشعر الأطفال بالراحة، يصبحون أكثر سعادة وصحة.
لمساعدة الأطفال، من المهم أن يحرص الوالدان على الاعتناء بأنفسهما ويحاولان
الاسترخاء."

تتفق ماريان وسارة على الخروج للمشي يوميًا لبعض الوقت في الهواء الطلق للاسترخاء.
وخلال المشي، يمكنهما التحدث معًا عن التوتر والمشاكل.
ويمكنهما حينها أيضًا التحدث عن الأمور الممتعة.



وتقدم سارة بعض النصائح الإضافية.
توضح سارة إن من المهم تناول طعام صحي وشرب ما يكفي من الماء، والذهاب إلى النوم في الوقت المناسب عند الشعور بالتوتر.
تضيف سارة قائلة:
"من الممكن اختيار نشاط يُحسن من الحالة النفسية. مثل الذهاب إلى السوق، أو ركوب الدراجة، أو ممارسة الرياضة، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو القراءة، أو الكتابة، أو القيام بعمل تطوعي.
أو ممارسة نشاط ممتع مع الأطفال، أو التحدث مع الأصدقاء أو العائلة، أو التنفس بعمق، أو الصلاة.
لن تختفِ المشكلات تمامًا، لكن من الممكن القيام بأشياء تُحسن من شعورك."



تتحدث ماريان مع دانيال عن حوارها مع خالتها سارة، ويصغي دانيال باهتمام إلى النصائح التي قلمتها سارة.

يتفقان معاً على تغيير أسلوبهما في المنزل، وهذه بنود اتفاقهما:

- حين يخطئ الأطفال، يحاول الوالدان التحلي بالهدوء، فلا يغضبان ولا يصرخان.
- إذا شعر الوالدان بالغضب، يعدّان حتى عشرة ليحافظا على هدوءهما، ويتنفسان بعمق، أو يخرجان قليلاً من الغرفة، أو يمشيان خارج المنزل لفترة قصيرة.
- يثني الوالدان على الأطفال عندما يقومون بشيء جيد.
- يحرص الوالدان على ممارسة أنشطة ممتعة مع الأطفال أكثر من ذي قبل.
- يتفقان مع الأطفال على قواعد ترتيب المنزل، وتناول الطعام معاً، وإنجاز الواجبات المدرسية.



يحاول ماريان ودانيال التعامل مع التوتر بأسلوب مختلف.
تخرج ماريان للمشّي قليلاً عند شعورها بالتوتر، بينما يستمع دانيال إلى الموسيقى.
يُكثر الوالدان من اللعب مع أطفالهما، أو يذهبان معهم إلى الحديقة.
ويشّني دانيال على الأطفال عندما يقومون بشيء جيد. بينما يفرح الأطفال لرؤية بابا
وماما في حالة أفضل.
عندما تسير الأمور على ما يرام، يصبح المنزل مريحاً ومبهجاً، ويستمتع الأطفال بانتباه
ويشعرون بالسعادة.



يشعر دانيال وماريان بالسعادة لتحسن الأحوال في المنزل.
يتحدثان أكثر عن مشاعرهما ويدعمان بعضهما البعض.
إذا لم يعرفا ما يجب فعله، يتصلان بشخص يثقان به لطلب النصيحة.
مثل أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو طبيب الأسرة أو خدمات الرعاية الصحية للأطفال
والشباب. يعتقدان أنه من الضروري أن تسير الأمور على ما يرام بينهما ومع الأطفال.

هل تعاني أنت أيضًا من التوتر؟
تحدث عن ذلك مع شريك حياتك أو أصدقائك أو عائلتك.
أو ألق نظرة أدناه!

أحيانًا تكون هناك حاجة لمزيد من المساعدة

- يمكنك التحدث مع شخص من منطقتك. شخص تثق به.
- إذا رغبت في التحدث مع أحد حول مشاكلك المنزلية، فيمكنك الاتصال بخدمات الرعاية الصحية للأطفال والشباب أو فريق الحي للحصول على المساعدة أو المشورة.
- إذا كان المنزل يشكل خطرًا عليك أو على شخص آخر، وكنت ترغب في التحدث مع شخص ما حول ذلك، فاتصل بمؤسسة Veilig Thuis مقر لا يلع (0800-2000) لطلب المساعدة أو المشورة. ويمكنك أيضًا الاتصال بشكل مجهول دون الإفصاح عن هويتك.
- إذا شعرت بخوف شديد من أن يؤذيك أحدهم، مثل أن يعتدي عليك جسديًا أو يحمل سلاحًا، فاتصل فورًا برقم الطوارئ 112. سيُجيبك موظف ويسألك عما يجري، وإذا اقتضى الأمر، تأتي الشرطة أو فرق الإطفاء أو سيارة الإسعاف.
- شاهد [هنا](#) مقطع فيديو عن التوتر.

بيانات النشر

تم إعداده بالتعاون مع

(Laguna Collective) Julia Bala

(Laguna Collective) Adriana Jasperse

(Families Foundation) Cecile Winkelman

(NJI) Thibaut Coenegracht

(GGD Amsterdam) Salem Zeggay

بدعم من

GGD GHOR Nederland

نتقدّم بخالص شكرنا إلى

جميع الآباء والأمهات وسفراء اللغة الذين اختبروا

معنا هذه القصة المصوّرة

التصميم

Saskia Zwerver

Pharos

2026