



# دريمة Dreama

تمكين لايتام  
Empowerment for the Orphans

الإجتماعي Social

النشرة الإلكترونية الشهرية  
مركز رعاية الايتام  
(دريمة)

مارس / ابريل ٢٠١٨

## أخبارنا

### دريمة تحتفي بأبنائها المتميزين برعاية قابكو



في إطار المسؤولية المجتمعية للشركات وتكاملها مع منظمات المجتمع المدني وبرعاية شركة قطر للبترولوكيماويات (قابكو) احتفل مركز رعاية الأيتام (دريمة) بتكريم الأبناء المتميزين وذلك من خلال الحفل الذي أقيم في مقر دريمة.

ويأتي هذا التكريم بمثابة دعم وتحفيز للأبناء، وغرس الطموح وحسب النجاح بداخلهم، وبلا شك فإن هذا التميز سيراوفاق الأبناء في المستقبل سواء في عملهم أو في حياتهم الاجتماعية فهم الأكثر جدية ومثابرة وتحملا للمسؤولية، لذا فإن التميز يخلق وجهها آخر من الإبداع.

وقد شرفنا حفل التكريم بسعادة الفاضلة أمال بنت عبداللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي وتكريمها للأبناء على المسرح، وأعربت عن مدى سعادتها بالتميزين من أبناء دريمة، وحثت الأبناء على الاستمرار بمسيرة التفوق، والاجتهاد، والتميز بالإضافة الى دعم دريمة خاصة والمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي عامه لأبناء دريمة على كافة الأصعدة والمستويات.

بدأ حفل التكريم بكلمة الفاضلة مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لدريمة التي توجهت بالشكر والتقدير للقائمين في شركة قطر للبترولوكيماويات المحدودة " قابكو " ولجهودهم المبذولة ودعمهم المتواصل في خدمة مركز دريمة، كما توجهت بكلمة لبنات وأبناء دريمة قائلة:

ملأتم حياتنا، وأصبح لعمرنا معنى بوجودكم... لا نمل من النظر اليكم... أنتم متعة الروح وقررة العين لا نشعر بأوقاقتنا تضي بصحبتكم... حاولنا ان نكون عون لكم لكي ترسموا مستقبلكم وعملكم وكفاحكم لنصبحوا ما نرثوه انتم لأنفسكم دمتهم سند لنا فانتهم أمالنا الكبير وطالما عقدنا عليكم الرجاء... ان قست الحياة يوما فلا تياسوا... فالسير يمتلئ فيكم... فكونوا كما دعونا الله... عزا لقطرنا الحبيبة ومصداقا لأحلامنا.

وبعد الانتهاء من كلمة دريمة توجه السيد عبدالله احمد ناجي الرئيس التنفيذي للموارد البشرية في قابكو بكلمة عبر من خلالها دعم الشركة لمركز دريمة بقوله "نستمد قوتنا في قابكو من محاذة استراتيجيتنا لرؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠، وانطلاقا من فضل العلم ودوره في رفعة المجتمعات وهضمتها، فإن التزامنا بتنمية المجتمع يعد من أهم الركائز التي تسهم في دعم الشباب القطري الواعد وهي قيمة راسخة في معتقدنا ودايماً ما ينصب تركيزنا على ضمان المشاركة في ترجمة هذه الرؤية إلى واقع ملموس، كما أننا نؤمن بأن شراكتنا مع مجتمعنا القطري وخدمتنا لوطننا الحبيب هو جزء لا يتجزأ من الترخيص الممنوح لنا بالعمل وتشغيل مصانعنا، لذا فإن الاستثمار في مستقبل بلادنا من خلال دعم شباب أمنا من صميم ذلك، عن طريق تقديم الدعم والمهارات اللازمة التي تمكنهم من الوصول إلى تطلعاتهم، لذا فإنه من دواعي سعادتنا دعم مركز دريمة وأنشطتها ومهمتها النبيلة، التي تعتبر ضرورية في تقوية أواصر التماسك والتكامل داخل مجتمعنا، حيث يعتبر التركيز على إرساء قيم التضامن الذي تقوم به دريمة مثلاً ومصدراً للإلهام الكثيرين.."

وأرتجل أحد أبناء دريمة كلمة معبرة ومؤثرة وجميلة تحمل معاني الوفاء والتقدير والامتنان على ما قامت به دريمة من احتواء منذ بداية دخوله للمركز، وكانت دريمة بمثابة الأسرة التي احتوته وضمته ومكنته سواء التحاقه بالتعليم أو الأنشطة والمشاريع والهوايات التي دعمتها دريمة وحثته الكلمة بتوجيه الشكر الجزيل للفاضلة مريم بنت علي بن ناصر المسند على ما تقدمه من دعم لأبناء دريمة.

وتضمن برنامج الحفل العديد من الفقرات المتلونة بدءاً بالعرضة القطرية بمشاركة أشبال من مركز نوماس، تليها فقرة عن أهاليخ في حب قطر بالتعاون مع مركز قطر للعمل التطوعي (فريق المتطوع الصغير)، ومن ثم تم تكريم الأبناء المتميزين من دريمة بحضور سعادة الفاضلة أمال بنت عبداللطيف المناعي الرئيس التنفيذي للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، والفاضلة / مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام (دريمة)، والسيد / عبدالله احمد ناجي الرئيس التنفيذي للموارد البشرية لقابكو، وختتم الاحتفال بتكريم الراعي الرسمي شركة قطر للبترولوكيماويات (قابكو) ومركز نوماس، وقطر التطوعي (فريق المتطوع الصغير).



والجدير بالذكر تم توقيع مذكرة تفاهم بين شركة قطر للبترولوكيماويات (قابكو)، ومركز رعاية الأيتام (دريمة) في عام ٢٠١٧ ونتج هذه الاتفاقية الفرصة لرباق الأيتام، واتاحة الفرص لهم في برامج التدريب الوظيفية في مجالات الهندسة والإدارة على مدار السنة، بهدف إعداد كوادر وطنية مؤهلة و متميزة، فضلاً عن السعي إلى تدريب الكوادر القطرية من الفئات التي نزعاهها دريمة مما يتيح لهم اكتساب المهارات التي تمكنهم مستقبلاً للالتحاق بسوق العمل بهدف تمكينهم ودمجهم في المجتمع بما يكفل لهم العيش الكريم، وتوفير كافة سبل الدعم الممكنة لهم.

### مشاركة فاعلة لدريمة في يوم البرامج الوطنية والتراث ٢٠١٨



شاركت دريمة في يوم البرامج الوطنية والتراث ٢٠١٨ ببرنامج تعريف عن المركز لتعريف الجمهور بالخدمات التي يقدمها المركز للفئات المستهدفة، واحتوى الجناح على لعبة (البازل) وهي عبارة عن صور لأيتام صنعوا التاريخ وكانت لهم بصمة واضحة في المجتمع، بالإضافة إلى لعبة الأسئلة (رقم وسؤال) والتي تحوي على أسئلة عن مركز دريمة، مع تنفيذ ورشة عن كيفية صناعة الأساور وقد لاق الجناح إقبالا وتفاعلا من قبل طلاب مؤسسة قطر. والجدير بالذكر أن مؤسسة قطر أطلقت هذا اليوم، وأقيم في مركز طلاب المدينة التعليمية، ونظمه الفاعلية قسم الشؤون الأكاديمية في التعليم ما قبل الجامعي بمشاركة طلاب أكاديمية قطر، أكاديمية العوسج، أكاديمية قطر للقادة، أكاديمية قطر السدرة، أكاديمية قطر مشيرب.

### دريمة «تحصل على شهادة الايزو للمرة الثانية»



حصل مركز رعاية الأيتام «دريمة» على شهادة الايزو الجودة (٢٠١٥:٩٠٠١) للمرة الثانية على التوالي.

يأتي حصول المركز على الشهادة انعكاساً وتنويجاً للجهود التي بذلت من أجل إضفاء تجربة مثالية للمركز وتوفير خدمات مميزة ومبتكرة، وقد قام باعتمادها لجنة من المدققين الخارجيين وذلك من خلال إجراء اختبار وتقييم لخافة الخدمات والإجراءات والعمليات التي يقوم بها المركز في كافة الإدارات والأقسام التي يشملها ووجدتها مطابقة للمواصفات والمقاييس العالمية لإدارة الجودة.

وصرحت السيدة مريم بنت علي المسند المدير التنفيذي لمركز رعاية الأيتام «دريمة»، أن اعتماد المركز لنظام الجودة الأيزو (٢٠١٥:٩٠٠١) جاء في إطار تنفيذ خطة التنمية والتطوير للمركز، والعمل على تقديم خدمات عالية الجودة للفئة المستهدفة من الأيتام والعمل على تمكينهم وإدماجهم بالمجتمع، إضافة إلى العمل على تعزيز الفعرات المهنية والحياتية للفئات المستهدفة طبقاً للمعايير الدولية، استعداداً لاندماجهم في السوق المهنية، وذلك في إطار تنفيذ الرؤية الاستراتيجية للمؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، مشيرة إلى أن حصول المركز على شهادات الأيزو يعزز من ارتباط الخطط المستقبلية للمركز بهذه المعايير والضوابط العالمية التي تضمن وتحقيق النجاح والاهداف المنشودة وفق رؤية قطر ٢٠٣٠، كما أن دريمة سعت خلال العام الماضي على استمرارية استخدام العمليات داخل المركز والمراجعة المستمرة لتطبيقها على كافة الخدمات المقدمة.

وقد عبرت «عن شكرها لكل من ساهم في حصول المركز على شهادة المطابقة العالمية» الايزو «والذي يؤكد التزاما وسعيًا حثيثاً نحو تطبيق أعلى المعايير العالمية في مجال تقديم الخدمات وتطبيق معايير الجودة والتميز في الإدارة والعمل. فلا شك ان حصول المركز على هذه الشهادة للمرة الثانية يعد إنجازاً مهماً، خصوصاً أنه جاء في وقت تتطور فيه النظم الإدارية بشكل كبير وأصبح العمل بالمعايير والجودة العالمية أمراً ضرورياً لنجاح المركز في تحقيق أهدافه ورسائله في المجتمع، كما يؤكد أننا نقوم بأفضل الممارسات وتوفير أعلى

مستوى الاداء من خلال فريق عمل ملتزم وودوب عملوا معنا جميعهم بروح الفريق الواحد وذلك للحصول على الشهادة للمرة الثانية على التوالي حيث تحتاج الشهادة لأجراء أكثر من اختبار للتأكد من تطبيق كافة الإجراءات والمعايير للحصول عليها.

وأكدت ان تعميق العمل بالمعايير ومقاييس (الايزو) للمعايير الدولية من شأنه أن يعكس إيجاباً على المستفيدين من خدمات المركز وتحسين جودة ونوعية الخدمات المقدمة لهم.

ومن منهجية العمل المتبعة في سياسة الجودة المبينة على تطبيق أفضل الممارسات الإدارية، وتطبيق أحدث الأساليب التربوية والنفسية والتقنيات المعلوماتية والتسهيلات القانونية وحماية خصوصيتهم لتحقيق التميز في تقديم الدعم والرعاية للأيتام داخل وخارج دار الإيواء ومع الأسر الحاضنة لتتماشى مع قيمنا.

الجدير بالذكر أن المركز مر بعبدة إجراءات للحصول على هذه الشهادة حيث تم التدقيق على كافة الخدمات التي يقدمها ونظم العمل وعلاقة الموظفين من قبل شركة معتمده من منظمة الايزو العالمية لتقديم ملاحظاتها واقتراحاتها والتأكد من جاهزية مركز دريمة للحصول على هذه الشهادة وتوافر كل الشروط وأنه يتم تطبيق كل المعايير والسياسات والإجراءات المطلوبة ووجدته مطابقاً للمواصفات القياسية العالمية في إدارة معايير الجودة.

## مركز رعاية الأيتام يطلق فعاليات يوم دريمة ٢٠١٨



أطلق مركز رعاية الأيتام ( دريمة ) فعاليات يوم دريمة ٢٠١٨ تحت شعار «معاكم دوماً.. مع يوم».

و ذلك في الفترة من ٢٣ مارس ٢٠١٨ وحتى ٦ أبريل ٢٠١٨ بالتزامن مع الاحتفال بيوم البيت العربي.

ويأتي تنظيم هذه الفعاليات بالتعاون مع QNB بصفته الراعي الرئيسي ليوم دريمة ٢٠١٨، بالإضافة إلى المؤسسة العامة للحي الثقافي ختارا و متحف الفن الإسلامي.

ويهدف الاحتفال بيوم دريمة إلى التوعية المجتمعية والتعريف بقضايا الأيتام باعتبارها احد المراكز المتميزة في مجال رعاية الأيتام ودمجهم في المجتمع، وتشجيع المجتمع على استثمار قدرات، ومواهب، وطاقات أبناء دريمة، ليساهموا في تحقيق رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠ وإشراك كافة الجهات والمؤسسات في برامجها ومشاريعها.

والجدير بالذكر فقد أدرجت دريمة كل عام في الاحتفال بيوم البيت العربي مجموعة من الفعاليات والبرامج المتواصلة على مدى ثلاث أسابيع، وقد حرصت دريمة على أن يكون شعار هذا العام مرتبطاً بفهمهم التكامل والتلاحم؛ لتمكين الأطفال الأيتام على كافة الأصعدة والمستويات في جميع المجالات.

وتنوعت الفعاليات المقدمة في المؤسسة العامة للحي الثقافي ختارا في ٢٣/٣/٢٠١٨، وتليها حديقة متحف الفن الإسلامي في ٣٠/٣/٢٠١٨، والفعالية الختامية كانت في ختارا ٦/٤/٢٠١٨ بالتزامن مع الاحتفال بيوم البيت العربي وختام فعاليات يوم دريمة .

وقد ساهم في نجاح حملة فعاليات دريمة ٢٠١٨ العديد من الجهات الداعمة كمتحف الفن الإسلامي، ختارا، نادي الخور الرياضي، مطعم شقر أند سبيس، فندق الشغلة وغيرها والمتطوعين، وتوجه القائمين على الفعالية من مكتب التوعية المجتمعية بدريمة بالشكر الجزيل للجهة الراعية QNB، وللجهات المشاركة.



وتنوعت الفعاليات المقدمة للجمهور منها المتاهة والتي تحوي في داخلها صور متنوعة عن إنجازات دريمة منذ انطلاقتها لوقتنا الحالي، كما وزعت الرسائل التوعوية في داخل المتاهة، وقد شهدت الفعاليات حضوراً كثيفاً من الجمهور.

كما خصصت دريمة جناح خاص للأطفال، يقوم الأطفال بتركيب البازل وهي عبارة عن صور الأيتام صنعوا التاريخ وكانت لهم بصمة واضحة في المجتمع، بالإضافة إلى ركن التصوير الذي حاز على إعجاب الزوار.

أيضاً خصصت في الفعالية الختامية لوحة جدارية يقوم الأطفال بتركيب ملصقات، ليتم في النهاية تكوين لوحة جدارية تعبر عن ختام فعاليات يوم البيت العربي وختام فعاليات «معاكم دوماً.. مع يوم».

## دريمة وبالتعاون مع وزارة الصحة العامة تقدم محاضرة السمنة وطرق الوقاية



نظمت دريمة وبالتعاون مع وزارة الصحة العامة محاضرة توعوية صحية بعنوان (السمنة وطرق الوقاية منها) قدمها الدكتور / منصور أبو سلمى مئقف صحي بوزارة الصحة العامة ركز فيها على أهمية تناول الغذاء الصحي الخالي من الدهون بالإضافة إلى ممارسة الرياضة مع التركيز على تناول الفواكه والخضروات والجدير بالذكر ستواصل دريمة بالتعاون مع وزارة الصحة العامة تقديم سلسلة من الورش والمحاضرات التوعوية الرامية إلى رفع الوعي لدى أبناء دريمة والموظفين بأهمية الاهتمام بالجانب الصحي .

## ورشة إسعافات أولية لمنتسبي مركز دريمة



نظمت (دريمة) بالتعاون مع مؤسسة حمد الطبية ( خدمة الإسعاف ) وورشة عمل بعنوان (الإسعافات الأولية ) لمنتسبي دريمة ، وتضمنت الورشة عدة محاور منها : تقييم المصاب ، وعمليّة إعاش القلب والرئتين ، وكذلك آلية إسعاف الغريق والتحكم بالنزيف، ومناقشة أنواع الإسعافات الأولية وكيفية التعامل والتدخل الإسعافي الطارئ مع أنواع الجروح وأنواع النزيف، وخلال ورشة العمل قام المشاركون بتطبيق عملي للإسعافات الأولية للحالات التي تم شرحها من قبلهم . يذكر أن هذه الورشة تهدف إلى توعية موظفي دريمة بالإسعافات الأولية وتعزيز مهاراتهم، وكيفية التعامل مع الحالات الطارئة وإسعافها بطريقة صحيحة لحين وصول المصاب للرعاية الطبية المتخصصة .

## دريمة تحتفل بيوم الأسرة في قطر بمدينة اللؤلؤة سنترال



احتفلت المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي ممثلة في مركزي مركز رعاية الأيتام « دريمة »، ومركز الاستشارات العائلية ، وفاق « بيوم الأسرة القطري الذي صادف الخامس عشر من أبريل سنوباً ، وجاء احتفال هذا العام تحت شعار « صلاية أسر صمود قطر » .

وتحتفل به الدولة في كل عام؛ حيث أولت استراتيجية التنمية الوطنية اهتماماً بالغاً بالأسرة بصفقتها اللبنة الأولى والأساسية في بناء المجتمع ، والنهوض بالمجتمعات لا يتم إلا عبر النهوض بالأسرة ، ولا يتم ذلك إلا بتضافر كافة الجهود المجتمعية ؛ لدعمها ورعايتها وحماية أمنها واستقرارها ؛ للمساهمة في بناء أسرة آمنة ومستقرة قادرة على مواجهة التحديات في المجتمع القطري .

وشاركت دريمة في فعاليات يوم الأسرة في قطر من خلال جناح في مدينة اللؤلؤة سنترال ، قدم من خلالها ورش متنوعة للأطفال كتصميم وتصنيع أساور ملونة ، بعد الانتهاء من تلك الأساور يقوم الأطفال بإهدائها لأمهاتهم، أيضاً تم تصميم بطاقات توعوية تحمل في طياتها مضامين ومعاني الحب والولاء والتماسك بين أفراد الأسرة، بالإضافة إلى لعبة البازل يقوم الأطفال بتركيب البازل؛ ليصلوا في نهاية اللعبة لإتمام اللعبة واكتشاف الأيتام ممن صنعوا التاريخ وتركوا بصمات على المجتمع والعالم .

أيضاً حرص مكتب التوعية المجتمعية بدريمة – في فعاليات جناح دريمة بيوم الأسرة – على توجيه رسائل من الأطفال إلى ذويهم يعبرون من خلالها عن مدى حبهم وتقديرهم وأمتنانهم لأولياء أمورهم . كما شاركت دريمة في فعاليات يوم الأسرة في قطر من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، كما أضاءت مبنى دريمة باللون الأخضر.

## موظفو دريمة يتعرفون على حملة نماء التوعوية قول وفعل ٢٠٣٠



نظم مسؤولو مركز الإنماء الاجتماعي ( نماء ) زيارة لمركز رعاية الأيتام ( دريمة )؛ بهدف التعريف بحملة قول وفعل ٢٠٣٠ لموظفي دريمة والتي تم تدشينها في سياق التوجهات الاستراتيجية المستهدفة لفئة الشباب، وتأتي هذه الحملة بهدف تعزيز وتفعيل ورفع مستوى الوعي لدى الشباب في تنمية المجتمع في تحقيق رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠ والتي تمثل مستقبلاً زاهراً لدولة قطر .

## لاعبو العربي يطلعون على خدمات دريمة



اطلع لاعبو الفريق الأول لكرة القدم بالنادي العربي على الخدمات التي تقدمها دريمة، جاء ذلك من خلال زيارتهم لدريمة؛ بهدف التعرف على الخدمات التي يقدمها المركز للفئات المستهدفة، وشمل برنامج الزيارة المرافق التي يحتويها المركز ومنها: المكتبة، والمكتبة الإلكترونية، ونموذج لغسل الإيواء، والعيادة الطبية، والفيلادرسية، والنادي. وتقدم السيد / عبدالله النعمة مدير التسويق بالنادي العربي بشكره لدريمة على الدور الهام الذي تقوم به في خدمة الأيتام في قطر.

## طالبات مدرسة أيبلا الدولية يجولون في دريمة



اطلع طالبات مدرسة أيبلا الدولية على الدور الهام الذي تقوم به دريمة في رعاية وتمكين ودمج الأيتام في المجتمع. جاء ذلك خلال الزيارة التي قامت بها طالبات المدرسة لدريمة في شهر أبريل ٢٠١٨ وعرض فريق مكتب الاتصال والإعلام على طالبات المدرسة مجموعة من الأفلام التوعوية والتوعوية لدريمة.

## زيارة مسؤولي منظمة اليونيسيف لدريمة



استقبل مركز رعاية الأيتام (دريمة) عدد من مسؤولي منظمة اليونيسيف وهي الناصر الأول لحقوق الطفل في العالم، وتهدف هذه الزيارة للتعرف على الخدمات التي يقدمها المركز للفئات المستهدفة، وكان في استقبالهم مدير إدارة الخدمات الاجتماعية وعدد من موظفي المركز. وشمل برنامج الزيارة مرافق دريمة ومنها: نموذج فلل الإيواء، والعيادة الطبية، والفيلادرسية، والنادي. والجدير بالذكر أن منظمة اليونيسيف تعمل في أكثر من ١٩٠ دولة وإقليم؛ لحماية حقوق جميع الأطفال، وتؤمن بأن للأطفال جميعهم الحق في البقاء على قيد الحياة والإزدهار وتحقيق إمانياتهم؛ من أجل الوصول إلى عالم أفضل.

## وقفه نفسية مع (دريمة)

### بعد الطلاق كيف تتعاملين مع ابنائك ؟



#### دوسام الحد استشاري الطب النفسي

عندما يفصل الأباء، ويفرر أحدهما أن يعيش بعيدا عن الآخر، يمكن للطفل أن يشعر كما لو ان عالمه انقلب رأسا على عقب ، و من ثم يبدأ لديه الشعور بالضيق والخوف وعدم الاحساس بالامان و تتأثر مشاعره تبعاً لعوامل كثيرة منها : كيفية حدوث الانفصال أو الطلاق، عمره ، مدى فهمه ، وكم الدعم الذي يحصل عليه من المحيطين به سواء من الأهل أو العائلة أو الأصدقاء.

#### قد يعاني الطفل مع انفصال الابوين او طلاقهما من المشاعر التالية

**الشعور بالفقد** - حيث ان انفصال الوالدين لا يعني فقدان المنزل فقط ، ولكن يعني فقدان لطريقة الحياة بأكملها.

**الشعور بالاختلاف**، مع عائلة تعد غير مأهولة بالنسبة له.

**الخوف** من ان يترك وحيدا - فذهاب أحد الوالدين يمكن ان يتبعه ذهاب الآخر.

**الغضب الموجه** ناحية أحد الطرفين أو كليهما نظرا لانهاير علاقتهما.

**الشعور بالذنب** فقد يظن انه هو سبب الانفصال

**الشعور بالرفض** وعدم الاحساس بالامان

**الشعور بأنه ممزق** بين كلا من الوالدين

وغالبا ما تكون هذه المشاعر أسوأ بكثير حينما يفصل الأيوان و يضطر الاطفال للانتقال من المنزل الي منزل اخر و احيانا من المدرسة ، كما أن معظم الأسر قد تمر بضائقة مالية ، حتى لو لم يكن لديهم مشاكل اقتصادية من قبل

وبالرغم من ان العلاقة الأبوية قد تمر بفترات توتر أو قد يكون الطفل شاهد علي حدوث العنف بين الاب والام قبل حدوث الانفصال، فالعديد منهم يكون لديه الرغبة في ان يظل والديه معا او ان يعود الامر كما كان مرة أخرى ومهما حدث من أخطاء في العلاقة، فكلما من الوالدين يظل جزءا هاما في حياة طفله

ان المشاكل العاطفية والسلوكية تكون أكثر شيوعا لدى الأطفال الذين يتعرضون لرؤية العنف من قبل احد الابوين تجاه الآخر اوحين حدوث الانفصال او الطلاق قد يؤدي ذلك لشعور الطفل الشديد بالخوف وعدم الامان ويبدأ الطفل بالتصرف كما لو كان أصغر سنا ، فيعاني من التبول اللاإرادي، الكوابيس المزعجة ، المخاوف أو العصبان

قد يظهر عند المراهقين امتعاضهم من الانفصال و يفضلون الانعزال و قد يجدون صعوبة في التركيز والتصيل الدراسي.

## وقفه اجتماعية مع دريمه

### الغضب عند الأطفال

د/ أماني يحي



#### الغضب عند الأطفال

من المظاهر الانفعالية الشائعة عند الأطفال نوبات الغضب، ويؤكد الأطباء النفسيون أن هذه النوبات شيء عام وطبيعي عند جميع الأطفال بغض النظر عن الثقافة التي يعيشون فيها ولا تعتبر هذه النوبات ذات صبغة مرضية إلا حينما تكون عنيفة جدا ومتكررة بشكل زائد وتأخذ فترة طويلة نسبيا

#### أسباب نوبات الغضب

يصاب الأطفال بخيبة الأمل حين يتطلعون للقيام بأعمال لا يستطيعون أداءها وتثير هذه الأشياء شعورهم بالإحباط لأنها لا تتم كما يودون. كما أن الأباء يخطون عزه أبنائهم لأنهم يحاولون عادة ممارسة بسط نوع من التحكم الكامل عليهم ، وهو أمر يتعارض مع إحساس الطفل بضرورة تليه الاستقلال الذاتي. وهذه مرحلة تبدأ عادة بعد سن الثانية، وتكتنفها نزعات كثيرة في داخل الطفل لأنه يقع في تناقض بين النزعة إلى الاستقلال، و حاجته إلى المساعدة من أمه

وأي محاولة تذلها الأم في هذه المرحلة للتحكم بشكل مباشر في تصرفات الطفل، تقود إلى نوبات الغضب. فمن المحتمل أن يقاوم الطفل في هذه المرحلة محاولة أمه إلياسه ملابس معينة أو إجباره على تناول طعام معين ، أو حمله على الذهاب إلى فراش نومه إذا لم يكن يرغب في ذلك. وإذا شعر الطفل بأن أمه تستخدم قوتها ، أو ذكاهها لتهمزه ، فإنه سيثور وتتأبه نوبة من الغضب

#### تفادي نوبات الغضب

لا تستطيع الأم تفادي نوبات الغضب عند الأطفال، وذلك لأن مدى خيبة أمل الطفل تكون خارج نطاق سيطرتها . أما إذا كان طفلك من النوع الهادي، وبملك القدرة على احتمال ما يسبب له الإحباط ..عندئذ ففي وسعك أن تبقى نوبات الغضب لديه في أدنى مستوى لها بتدريب نفسك على التعامل مع تلك الصعوبات التي ترافق نمو طفلك من رضيع إلى مرحلة الطفولة، وتعلمك السلوك بلباقة ومهارة في الأوقات التي تتحسسين فيها شيئا من الخطر الذي يهدد الطفل. ويجب على الأم أن تحاول إشعار الطفل بأنه يتحكم في أموره ، كما أن من حقه أن يضار الطعام الذي يريد أن يأكله

وعلى الأم أن لا تحاول إعطاء أوامر مطلقة لا مجال للتراجع عنها ، لأن مثل هذه الأوامر لا تنتج إلا المشاكل ..ويجب ترك منفذ للطفل لكي يهرب منه من تنفيذ الأمر ، دون أن يجرح كرامته ويجب على الأم أن تعامل الطفل باحترام تماما كما تعامل الشخص الراشد ...

#### عزيزتي يمكنك مساعدة ابنائك بالطرق التالية

يجب أن توضحى لأبنائك أن ما حدث هو مسؤولييتكم انتم ( الوالدين) - وليست مسؤولييتهم الاطفال هذه الأمور يمكن أن تساعد اطفالك كوني منفتحة في الحديث معهم ، فهم ليسوا فقط في حاجة لمعرفة ما يجري، ولكن يحتاجون إلى الشعور أنه لا بأس من طرح الأسئلة حولي طمأننتهم بأن الحب والرعاية المقدمة من قبلكما سوف يستمران حولي ان تقضي وقتا كافيا مع اطفالك قدر الامكان.

يجب ان يظهر عليك الاهتمام والاستمتاع بالوقت الذي تقضينه معهم

يجب الاستمرار في الأنشطة والأعمال الروتينية المعتادة، مثل رؤية الأصدقاء وأفراد الأسرة الممتدة يجب ان تكوني واثقة من عمل الترتيبات اللازمة لرؤية والدهم لهم ، فهم يحتاجون وجوده في حياتهم كما يحتاجونك

حاولي قدر الامكان ان لا تحدث تغيرات جوهرية في حياة اطفالك فهذا سوف يساعد طفلك ان يشعر بأنه على الرغم من وجود بعض الصعوبات الا ان أحياءهم لا يزالون يهتمون برعايتهم وأن الحياة يمكن أن تكون طبيعية إلى حد معقول ومن المهم عدم سحب طفلك في الصراع بينكما

#### قد تكون النصائح التالية مفيدة لاطفالك

لا تطلبي من اطفالك أن ينازوا لاي منكما مع من تفضل ان تعيش، حبيبي؟

لا تسألني اطفالك عما يفعله ابوهم

لا تستخدمي اطفالك كسلاح "للعودة الي زوجك السابق"

لا تنتقدي ابوهم

لا تتوقعي من طفلك أن يأخذ دور أبيه

- إذا كنت تجددين صعوبة في مساعدة طفلك على التكيف ، فقد ترغبين في الحصول على مساعدة خارجية، والطبيب النفسي أو الأخصائي النفسي هو خير من يستطيع تقديم الدعم والمشورة لك. ويجب ان تعلمي جيدا ان حياتك وحياة ابنائك إذا ما أدبرت بشكل جيد ، فسوف يستطيع ابنائك التكيف مع الظروف الجديدة ولن يعانون من أية صعوبات علي المدى الطويل.

#### التغلب على نوبات الغضب

أن الطفل الذي يصاب بنوبات غضب يفقد الصلة بينه وبين عالم الوعي. لذلك فإن محاولة زجره وأمره بالكف عما يفعل ، لا تسمع ولن يستجاب لها . ويجب أن لا يترك للطفل المجال لكي يؤدي نفسه أو غيره، أو أن يحطم شيئا. لأنه أن فعل واكتشف ذلك فيما بعد ، سيشعر بأنه فقد السيطرة على نفسه، وأنت أيضا كذلك. وإذا كان الطفل صغيرا فيامكان أمه أن تستخدم قوتها لإمسাকে ومنعه من الحركة في أثناء هياجه. وسرعان ما تنتهي نوبة الغضب. ويتحول الصراخ إلى نسيخ. ثم ينسرح الطفل أنه قريب من أمه لصيق بها فيشعر بالراحة بعد أن يكتشف أن ثورته لم تبدل شيئا.

وإذا كان الطفل كبيرا، ولا يسمح وزنه لأمه بالإمساك به، فلتحاول بشئتي الوسائل منعه من إلحاق الأذى بنفسه، أو بغيره.والحقيقة الهامة أن العقاب البدني كثيرا ما يؤدي إلى نتائج عكسية.

وأخيرا إليك بعض النصائح الهامة للتغلب على نوبات الغضب في الطفولة:

كن هادئا. ولا تغضب. وإذا كنت في مكان عام لا تخجل. وتذكر أن كل الناس عندهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك. وهي أن صراخه لا يثير أي اهتمام أو غضب بالنسبة لك، وانه لن يحصل على طلبه بهذا الصراخ.

تذكر. لا تغضب ولا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه.

تجاهل الصراخ بصورة تامة. و حاول أن تربه انك متشاغل في شئ آخر، وانك لا تسمعه... لأنك لو قمت بالصراخ في وجهه فأنت بذلك تكون قد أعطيته اهتمام لتصرفه ذلك، ولو أعطيته ما يريد فانك بذلك تكون قد علمته أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق عندما يرغب في أي شيء ممنوع.

ه- إذا توقف الطفل عن الصراخ وهذا.. اغتنم الفرصة وأعطه اهتمامك واطهر له أنك سعيد جدا لأنه لا يصرخ.. واشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد ..مثلا أن يأكل غذاءه أولا ثم الطوي أو أن السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو أن ما يطلبه خطير لا يصح للأطفال.

إذا كنت ضعيفا أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوء .

ومن المفيد عندما تشعري أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه على شيء مثير في الطريق، مثل إشارة مرور حمراء. صورة مضحكة. أو لعبة مفضلة.

#### المرجع :

د. محمود جمال أبو العزائم . مستشار الطب النفسي



## وقفه فنية مع دريمة

## خطوات سهلة لتحضير السلايم

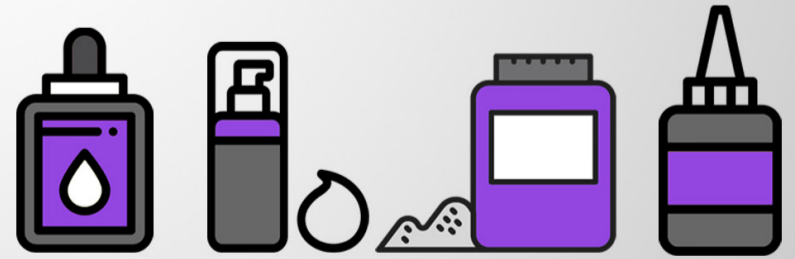


1. مزج كريم الحلاقة مع الغراء وملعقة من البيكنج بودر.
2. إضافة قطرات من اللون الطعام.
3. خلط المكونات مع بعض ليكون السلايم.



## سلايم آمن

## الادوات المطلوبة لعمل (سلايم آمن)



علبة غراء | ملعقة صغيرة بيكنج بودر | كريم حلاقة | اللون طعام