



The psychological Effect of wars on children and ways to alleviate them

Taha Basheer Taha
Maher Khalaf Hussein
Ramiz Sabbagh

University Presidency - Telafer University - Telafer – Iraq

Article Information

Article history:

Received: February 5, 2024
Reviewer: February 15, 2024
Accepted: March 4, 2024
Available online

Keywords:

Correspondence:

Abstract

This research clarifies the meaning of the phrase post-traumatic stress disorder (PTSD) and the critical importance of understanding this psychological disorder that may result from exposure to a variety of painful and traumatic events, by analyzing the psychological and physical effects of post-traumatic stress disorder (PTSD), as this research sheds light There is a need for multiple treatment methods, including psychological and pharmacological treatment. In addition, the research highlights the importance of psychological and educational support in educational institutions to help individuals affected by the conditions they experienced after trauma, emphasizing the role of psychotherapy in achieving positive functional changes in the brain that help overcome symptoms.

الآثار النفسية للحروب على الأطفال وسبل التخفيف منها

م. د. طه بشير طه^١، م. د. ماهر خلف حسين^٢، م. د. رامز أمير رؤوف^٣

^{١٢٣} رئاسة الجامعة / جامعة تلعفر / تلعفر / العراق

الخلاصة

تترك الحروب آثاراً نفسية مدمرة على الأطفال، تتمثل في الخوف، الذعر، والذكريات المؤلمة التي تغير نظرتهم للعالم وتفقدهم الشعور بالأمان. فهم يعانون من صدمات نفسية متنوعة، من جراء فقدان الأهل والتشرد إضافة إلى الإصابات الجسدية والاضطرابات العاطفية. لهذا نجد ان الدعم النفسي والرعاية الاجتماعية ضروريان لمساعدتهم على التعافي والتكيف مع الواقع الجديد وكذلك التفكير في وضع استراتيجيات لإنشاء طفل سوي له القدرة على التكيف مع العالم الخارجي وإيجاد مسار طبيعي لحياته. في هذا البحث، سيتم التطرق الى اهم الآثار النفسية والاجتماعية للحروب على الاطفال وسبل التخفيف منها.

١- المقدمة

تأثيرات الحرب لا تميز بين شرائح المجتمع، بل تطال الصغار والكبار على حدّ سواء. فيعد تعرّضهم للحرب، تزداد معاناة الأطفال، حيث قد يفقدون أحد والديهم أو كليهما، مما يجعلهم عُرضة للتشرد والاكنتاب وفقدان الدعم التربوي والعاطفة الأسرية. ونتيجة لذلك، قد يُصابون بالصدمة النفسية، وهي حالة من الضياع وعدم التوازن النفسي والاضطراب في المشاعر، قد تؤدي في كثير من الأحيان إلى تأثيرات نفسية وجسدية نابغة عن رد فعل طبيعي للأحداث المروعة التي واجهها الطفل اثناء الحرب، مما قد يؤدي فيما بعد إلى تطور اضطرابات نفسية [١].



بما أن الأطفال هم الضحايا الأساسيين لنتائج الحروب الوحشية، فحتى لو لم يتعرضوا لأي ضرر جسدي، فإنهم يتأثرون بالتداعيات النفسية التي تؤثر عليهم وعلى من حولهم. فقد يتعرض الأطفال لجروح بليغة، أو بتر بأطرافهم، أو حروق، أو تشوهات، أو حتى القتل، مما يؤدي إلى تعرض الأطفال لأعراض اضطرابات نفسية متعددة ناتجة عن هذه الصدمة التي تعرضوا لها، وتؤدي بهم إلى اضطرابات في الفكر والسلوك والعواطف [١]. حتى لو خرج الطفل سالماً من حرب ما، فلن يسلم من الإصابة بصدمة نفسية من أصوات القذائف والصواريخ ومشاهد الموت والدمار وفقدان الأهل والأحباب، وعوارض الصدمة قد تظهر بصورة مباشرة أو على المدى الطويل. كما تؤثر الصدمة على المستويات الذهنية والنفسية للطفل، وكيفية نمو شخصيته وثقته بنفسه وبالوضع وبالمحيطين به. وفيما يتعلق بالعوارض المباشرة فهي تختلف من طفل إلى آخر، بحسب شخصيته ومدى تفاعل عائلته معه ودرجة مأساوية الوضع [٢]. وهنا يأتي دور المربين والمجتمع في تقديم الدعم النفسي للطفل وهذا مااستنتظر اليه في هذا البحث، حيث سيتم عرض مجموعة من أهم الصدمات النفسية التي من الممكن أن يتعرض لها الأطفال في فترة ما بعد الحرب، ثم نقدم مجموعة من الحلول المقترحة لتخفيف تلك الأعراض من أجل الارتقاء بالمستوى النفسي للطفل ولاسيما الأطفال في المناطق التي تعرضت للحروب في بلدنا الحبيب.

٢- امثلة: أطفال العراق وفلسطين وتأثرهم بالحروب:

لعل العراق من أكثر دول العالم التي تأثر أطفاله في الحروب، فقد قُتل أو شوه أكثر من ٩٠٠٠ طفل بين عامي ٢٠٠٨ و٢٠٢٢ حسب إحصائيات اليونسيف [٣]. تمثل الحالات المبلغ عنها ما معدله أكثر من طفل واحد يُقتل كل يوم وطفل واحد يُشوه يومياً في العراق. من المهم أن نلاحظ أن من المرجح أن تكون الحالات التي تم التحقق منها أقل من الخسائر الحقيقية التي يتعرض لها الأطفال في الصراع. نجد في الجدول ١ توصيف لبعض المشكلات التي عانى ويعاني منها أطفال العراق بسبب الحروب [٤، ٥].

جدول رقم ١: وصف لبعض المشكلات التي يعاني منها الأطفال في العراق

نطاق المشكلة	الوصف
الأطفال الفقراء	يعيش حوالي ربع سكان العراق دون خط الفقر، مما يؤثر على حوالي ٣,٥ مليون طفل.
الصحة	أثرت الحرب التي قادتها الولايات المتحدة في عام ٢٠٠٣ بشكل سلبي على صحة الأطفال العراقيين، مع زيادة معدل الوفيات للأطفال دون سن الخمس سنوات و١,٥ مليون طفل يعانون من سوء التغذية.
التعليم	يواجه التعليم المجاني والإلزامي حتى سن الثانية عشرة تحديات بسبب نقص المرافق وزحام الفصول الدراسية والوصول المحدود للأطفال ذوي الإعاقة والنازحين.
مكافحة التمييز	يواجه الأطفال الذين ليس لديهم والدين عراقيين التمييز في الوصول إلى الخدمات الحكومية والتعليم والرعاية الصحية، على عكس الأحكام الدستورية.
الإساءة	يتعرض العديد من الأطفال العراقيين للإساءة الجسدية والنفسية، غالباً ما ينبعث ذلك من التقاليد الاجتماعية التي تؤكد على الانضباط واستخدام العنف من قبل السلطات والمربين.
ضحايا النزاع المسلح	الأطفال يمثلون نسبة كبيرة من الضحايا في الهجمات الإرهابية ويتأثرون بالمتفجرات والألغام والنزاعات المسلحة، مع أكثر من مليون ضحية منذ عام ١٩٩١.
الأطفال المقاتلين	تجنّد الجماعات المسلحة أعداداً كبيرة من الأطفال، وخاصةً من قبل الشبكات الإرهابية، حيث يتم استغلالهم في مهام المراقبة والتجسس أو المشاركة في هجمات ضد القوات المسلحة والمدنيين.
الأطفال النازحين	أدت الاضطرابات السياسية في العراق إلى تشريد السكان مما ترك الأطفال عرضة للحرمان والصعوبات، حيث يعيشون في ظروف صعبة بدون وصول كافٍ إلى الغذاء والتعليم والرعاية الصحية.
الأيام	العراق بلد ذو أعداد كبيرة من الأيتام، حيث أن واحد من كل ستة مواطنين عراقيين يتيمًا. تعود أسباب ذلك للفقر والحروب والهجمات الإرهابية أو نتائج الدكتاتورية التي تسببت في وفاة عدد كبير من الأشخاص.
عمالة الأطفال	على الرغم من وجود قوانين تحظر عمالة الأطفال، يضطر العديد من الأطفال إلى كسب المال من أجل تلبية احتياجاتهم الأساسية، حيث يقضون أيامهم يتسولون في الشوارع أو يبيعون السجائر للسائقين. تُعتبر هذه الأنشطة ضارة بصحتهم وتعليمهم.

أما ما يخص أطفال فلسطين، فقد أعلنت وزارة الصحة الفلسطينية في قطاع غزة أن إسرائيل تقتل طفلين وتصيب ١٠ أطفال كل ١٠ دقائق خلال هجومها الأخير على قطاع غزة [٦]، وأشارت الإحصائيات إلى أن ووفقاً لبيانات المنظمة فإن مجموع من قتلتهم إسرائيل من الأطفال خلال ٢٤ يوماً من شهر تشرين الأول ٢٠٢٣ أكبر من مجموع الأطفال الذين سقطوا في ٢٠ منطقة صراع في العالم خلال عام واحد منذ عام ٢٠١٩ [٧].

وفقاً لتقرير تحليل هشاشة التغذية والوضع الغذائي في غزة [٨] (لغاية كتابة البحث في آذار ٢٠٢٤) فإن:

١. في شمال قطاع غزة:
 - ١٥,٦٪ من الأطفال دون سن الثانية يعانون من سوء التغذية الحاد.
 - تقريباً ٣٪ من الأطفال يعانون من الهزال الشديد، وهو أكثر أشكال سوء التغذية تهديداً للحياة.
٢. في جنوب قطاع غزة (رفح):
 - ٥٪ من الأطفال دون سن الثانية يعانون من سوء التغذية الحاد.

الوضع في شمال قطاع غزة أكثر خطورة بسبب انقطاع المساعدات الإنسانية بشكل شبه كامل.

يُشير نائب المديرية التنفيذية لليونسيف إلى احتمال وقوع انفجار في حالات الوفاة للأطفال التي يمكن تجنبها، إذا لم يتم حل النزاع الحالي وتقديم المساعدة الإنسانية. هذه الإحصائيات تظهر الوضع الحرج والضرورة الملحة للتدخل الفوري لمنع تدهور الحالة الغذائية وحماية حياة الأطفال في قطاع غزة [٩].

في كلمات مؤثرة وملينة بالألم، ينقل وكيل وزارة التربية والتعليم الفلسطينية، أيوب عليان، قصة مأساة الطلاب الفلسطينيين الذين فقدوا حياتهم أثناء محاولتهم الوصول إلى مقاعد الدراسة. هؤلاء الأطفال البريئة، الذين كانوا يحملون أمل المستقبل، قد غرقوا في بحر من الظلم والعنف. لا يمكن للكلمات أن تصف المأساة التي عاشها هؤلاء الطلاب، الذين فقدوا حياتهم بشكل مأساوي، ولا يمكن أن ننسى أيضاً الإعاقات التي تعرض لها الطلاب والمعلمون، والتي ستظل تشكل عائقاً كبيراً أمام عملية التعليم والتعلم. ومع تدمير ٩٠٪ من المدارس، فإن الأمل يبدو بعيد المنال، والطريق إلى التعليم يبدو مغلقاً بشكل كامل. فالتعليم هو حق أساسي لكل طفل، ولكن هؤلاء الأطفال الذين فقدوا حياتهم بسبب الحروب والصراعات، لن يتسنى لهم أبداً العودة إلى مقاعد الدراسة [١٠].

٣- أثار الحروب النفسية على الأطفال

يعاني الأطفال من تبعات الحروب النفسية وما تخلفه من آلام وشعور بالخوف والذعر وذاكرات مؤلمة تسيطر على مخيلة الطفل فتتغير نظرتهم للعالم، ويفقد الشعور بالأمان ويبقى في حالة من الفزع والرعب [١١]. إذ اعتبر علماء النفس أن الصدمة النفسية التي تتركها الحروب في نفوس الأطفال بصورة خاصة تحت فئة الآثار المدمرة. وهذا الأمر دفع الخبراء والمختصين إلى إجراء دراسات مفصلة بهدف تحقيق نتائج تُساعد في الاهتمام بالأطفال أثناء الحروب، وتأهيلهم ومنع تعرضهم للآثار النفسية التي قد تؤثر في مستقبلهم. إذ تكون استجابة الأطفال للأحداث الصادمة إما بشكل سريع عند التعرض للحدث مباشرة، أو في وقت لاحق، حيث تظل هذه الآثار ترافقهم طوال حياتهم.

تعد الحروب من أبرز المخاطر التي يتعرض لها الأطفال والتي قد تسبب لهم الصدمات النفسية، وقد تؤثر سلباً على مسار حياة الأطفال بشكل أكبر من البالغين. وتشير الإحصائيات إلى أن عدد الأطفال المشردين من الحروب بلغ ٤٣,٣ مليون طفل في كانون الأول ٢٠٢٣ (موقع اليونيسيف) ويتعرض الأطفال المتأثرين من هذه الحروب إلى العديد من الآثار المباشرة وغير المباشرة منها [١٢-١٤]:

- الموت أو التعرض لحادث يشكل تهديداً للحياة، حيث يصبح الشخص مقتنعاً بأنه ميت لا محالة.
- خطر التيتيم نتيجة فقدان أحد أو كلا الوالدين.
- فقدان واحد أو أكثر من أطراف الجسم، أو الإصابة الجسمية الشديدة.
- انفصال الطفل عن الأسرة.
- سوء التغذية.

- التشرّد.
 - تعطيل التعليم أو اضطرابه.
 - تدمير الاقتصاد المحلي والبنية التحتية: تدمر الحرب الاقتصاد المحلي والزراعة والصناعات والوظائف والبنية التحتية. نظرًا لأن الصراعات الحالية، والتي غالبًا ما تحدث في أفقر البلدان، يكون لها تأثير ضخم على الاقتصاد. نتيجة لذلك، يكافح الآباء لإطعام أطفالهم وتوفير الاحتياجات الأساسية لهم، وقد يتعين على الأطفال البقاء في المنزل للعناية بالإخوة أو العمل بدلاً من الذهاب إلى المدرسة، أو حتى قد يجدون أنفسهم في الشوارع في ظروف فقر حادة.
 - النزوح والتشرّد والحياة في مخيمات اللاجئين: غالبًا ما يتم إجبار الأطفال على الانتقال إلى مخيمات اللاجئين أو النازحين حيث قد ينتظرون سنوات طويلة في ظروف صعبة لاستئناف حياتهم الطبيعية.
 - التأثيرات البدنية غير المباشرة: يموت العديد من الأطفال أو يصابون بأمراض قاتلة بسبب التأثيرات البدنية غير المباشرة للحرب. يدمر الحرب المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية، ويتم قتل الكوادر الطبية أو إجبارهم على الفرار. ماتت الملايين من الأطفال بسبب الأمراض التي يمكن علاجها مثل الإسهال والملاريا والكوليرا بسبب نقص الرعاية الطبية. يكون الأطفال اللاجئون عرضة بشكل خاص للتغذية السيئة والأمراض المعدية.
 - فقدان الفرص للحصول على الرعاية الصحية يمكن أن يعرض الأطفال للموت أو لمضاعفات طويلة الأمد بعد تعرضهم للإصابة أو المرض، الذي لم يتم علاجه أو تعذر الحصول على الأدوية اللازمة لمدادته.
 - التأثيرات النفسية: ان التأثيرات النفسية والإجهاد المتعلق بالحرب قد تكون اثار خطيرة، اذ يمكن أن تؤدي اضطرابات ما بعد الصدمة إلى نتائج سلبية، حيث أن التأثيرات على الأطفال الضعفاء والسعيدين أسوأ من تلك على البالغين. علماً ان العديد من الأطفال لا يستطيعون فهم سبب النزاع أو سبب حدوثه. كما تؤدي الخسائر الكبيرة والاضطرابات في حياتهم إلى معدلات عالية من الاكتئاب والقلق، وقد تطول هذه التأثيرات بفعل التعرض لمزيد من الحرمان والعنف في حالات اللجوء. إن هذا النوع من التجارب يجعل من الصعب على الأطفال تكوين تكوين علاقات سوية مع الكبار أو مع أقرانهم. ان احدى تداعيات هذا الضغط النفسي هو اللجوء إلى الكحول والمخدرات.
 - فقدان الحياة الاجتماعية: قد يفقد هؤلاء الأطفال حياتهم الاجتماعية. على سبيل المثال، قد يتم استبعاد الفتيات اللواتي تعرضن للاغتصاب من قبل المجتمع وقد يفقدن فرص الزواج. كذلك فان الأولاد الذين تم اجبارهم أن يصبحوا جنوداً غالباً ما يُطردون من مجتمعاتهم أو حتى عائلاتهم بسبب ما مارسوه من العنف او الجرائم. كنتيجة لما ذكر، يمكن أن يفقد الأطفال مجتمعهم وثقافتهم خلال الحرب، وفي بعض الأحيان يمكن أن يتم إعادة تكوينها في حالات اللجوء أو الانتشار في اماكن او بلدان اخرى.
 - التأثيرات الأخلاقية والروحية: يمكن أن تحدث تأثيرات روحية أيضاً، كحالة اللامبالاة من العالم المحيط او فقدانهم لأي هدف لبناء شخصيتهم. كما ان الجانب الأخلاقي قد يتأثر ايضاً مما يؤدي الى اكتساب عادات سيئة كالكذب والسرقة وممارسة الفحشاء. في حال اجبارهم للانضمام للقتال في الحرب، قد يتعين عليهم تغيير هيكلمهم الأخلاقي بالقوة واضطرارهم لعمل ممارسات تصل الى القتل احياناً [١٢].
- بوجود دراسات كثيرة تؤكد أن ذهن الطفل الذي تعرض لصدمة نفسية يقوم باستعادة الأحداث الصادمة أو مايسمى اضطرابات سلوكية. ان هذه قد تأخذ صوراً متعددة منها:

- تخيل الحدث الذي أدى إلى إصابته بالصدمة النفسية.
- فكرة متعلقة بالظروف السيئة التي عاشها تبقى تطارد الطفل وتسيطر على تفكيره.
- أحلام وكوابيس ليلية.
- صورة سريعة تُعرض في ذاكرة الطفل فتذكره بالحدث.
- القلق، الخوف الشديد، عدم الشعور بالأمان والانعزال.
- شعور الطفل انه مهدد دوماً وان أسرته عاجزة عن حمايته [١].

لهذا فمن الضروري أن يتم معالجة هذه الآثار أو على الأقل التقليل من تأثيرها وهذا ماستنطق اليه في الفقرة القادمة.

٤- الحد من اثار الحروب على الاطفال

من الضروري لنا جميعاً أن ندرك أننا يجب أن نكون قدوة في الصمود والصلابة خلال التعامل مع الأطفال في الأوقات الصعبة. قد لا نكون جاهزين في بعض الأحيان لتنفيذ العديد من الأنشطة مع الأطفال في اللحظة نفسها، ولكن يجب أن نتذكر أنه يمكننا القيام بذلك إذا استطعنا. الدعم الذي يحصل عليه الطفل من الأسرة والأصدقاء والأقرباء في الظروف الصعبة يساعده على تحمل الضغوط النفسية ويحميه من المضاعفات المحتملة في المستقبل. كما انه يجب الانتباه إلى أن بعض الأطفال لا يتفاعلون مع الوضع آنياً، لكن تظهر عليهم عوارض الصدمة النفسية على المدى البعيد. أي تبقى رواسب الحرب في أعماقهم حتى بعد انتهائها أو انتهاء تداعياتها، لذلك خضوعهم للعلاج النفسي أمر ضروري كي لا يكملوا بنمط القلق الذي يعيشونه والذي قد يرتفع منسوبه وصولاً إلى انفجاره فجأة [٢]. لذا فقد توصل اغلب العلماء من خلال دراساتهم إلى بعض النصائح والإرشادات بكيفية تقديم المساعدة لهؤلاء الأطفال منها [١١، ١]:

١. رفع الوعي لدى العائلات بأهمية تقديم الدعم الإيجابي والاهتمام بالأطفال، بالإضافة إلى تقديم الدعم للمسؤول عن رعاية الطفل في حال غياب العائلة لتخفيف التوتر لدى الطرفين.
٢. بناء الثقة لدى الأطفال وفهم مشاعرهم.
٣. في حالة عدم رغبة الطفل في التواصل مباشرة، ينبغي استخدام الإيماءات واللمس لبناء جو من الثقة لديه.
٤. تقديم المشورة والدعم والنصائح الواقعية للعائلة والأطفال وفقاً لأعمارهم.
٥. العمل مع مجموعات لمساعدة الأطفال في أوقات الحروب والأزمات، حيث يسهم ذلك في تعزيز الدعم النفسي للطفل.
٦. يجب في هذه المرحلة الصعبة التي يمر بها الطفل الحرص على تقديم الدعم النفسي له وطمأنته والحفاظ على الهدوء لمنح الطفل الشعور بالأمان مرة أخرى واستعادة ثقته بنفسه ومن حوله [١٥].
٧. معانقة الطفل وطمأنته وإخباره بأن الأمر انتهى وأنه في مأمن الآن فلا داعي للذعر والخوف، وكذلك محاولة بث الأمل في نفسه والإجابة عن أسئلته.
٨. التحدث عن المستقبل والتخطيط له وإشراك الطفل في ذلك للتغلب على سيطرة فكرة المصير المجهول أو السوء الذي ينتابه.
٩. تجنب إعادة تعريض الطفل للأحداث التي مر بها مراراً وتكراراً سواء بمشاهدة الأخبار على التلفاز أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أو بتكرار الحديث عنها وذكر تفاصيلها، لذلك يعيد الذكريات المؤلمة إليه ويحيي الألم في نفسه مرة أخرى.
١٠. تشجيع الطفل على العودة للحياة الطبيعية تدريجياً بممارسة الأنشطة المفضلة لديه واللعب مع رفاقه حتى يتسنى له تجاوز ما مر به وشغل تفكيره بأمور أخرى غير استعادة الذكريات المؤلمة.
١١. إنشاء روتين يومي حتى يشعر الطفل بالاستقرار إلى حد ما وأن الحياة بدأت تعود إلى طبيعتها.
١٢. تشجيع الطفل إذا كان بصحة جيدة على ممارسة الأنشطة البدنية مع الأطفال الآخرين مثل الجري أو لعب كرة القدم، حيث يساعد ذلك في التغلب على التوتر وإفراغ الطاقة السلبية والترويح عن النفس.
١٣. تعليم الطفل كيفية الاسترخاء والتنفس بعمق كلما انتابه شعور بالخوف أو عادت الأحداث المؤلمة إلى مخيلته.
١٤. عدم تمنعه من البكاء [١٦].

هناك العديد من النصائح المقدمة من قبل منظمة الأمم المتحدة للطفولة اليونسيف تهدف للتعامل مع الأطفال في أوقات الحروب [١٧] وهي تشتمل على:

- اكتشاف ما يعرفونه وطبيعتهم ما يشعرون به، إذا هنا إحدى المقاييس التي نتمكن من خلالها محاولة اكتشاف ما يعرفه الأطفال وما يشعرون به هو التحدث بحرية، حيث يعني ذلك إن الطفل يشعر بالراحة.

- لا تستهين بمخاوف أطفالك وكن مهتماً بها.
- استخدام الرسم وقراءة القصص كوسائل لفتح الحوار مع الأطفال.
- الحفاظ على حديثك هادئاً ومناسباً لعمر الطفل.
- تجنب مشاركة مخاوفك الشخصية بشكل مفرط مع طفلك.
- طمئنة أطفالك بقدر المستطاع بأنهم في مأمن من أي خطر.
- صناعة القدوات للأطفال إضافة إلى توفير القصص ذات التأثير الإيجابي.
- تذكير الأطفال بأن هناك من يعمل بجد حول العالم لاحتلال السلام محل الصراعات.
- الامتناع عن التحدث عن مواضيع سلبية أو مخيفة قبل فترة النوم.
- إذا تحدث طفلك عن مخاوفه قبل النوم، فاختتم الحوار بشيء إيجابي مثل قراءة قصته المفضلة، لمساعدته على النوم بسلام.

في بعض الأحيان، تبدو تأثيرات الحرب على الأطفال ساحقة وغير قابلة للتغلب عليها، ولكن يجب التثبت بالأمل. من المهم أن ندرك أن هؤلاء الأطفال غالباً ما يكونون اقوياء للغاية ويمتلكون رغبة كبيرة في البقاء والازدهار. لكنهم يحتاجون إلى البيئة المناسبة، بالإضافة إلى الحماية والرعاية والدعم. عندما يتمتعون بظروف مثل هذه، يتمكنون بشكل ملحوظ، إن لم يكن بشكل عجيب، من التأقلم والتعافي والتغلب على بداياتهم الصعبة أو الفترات الصعبة في حياتهم.

الاستنتاجات والتوصيات

يجب الإقرار بالأثر العميق والممتد الذي تخلفه الحروب على الأطفال، والتي تتجاوز حدود المعاناة اللحظية لتصبح جزءاً من نسيج حياتهم اليومية ومستقبلهم. هذه الآثار لا تقتصر على الجوانب الجسدية فحسب، بل تتغلغل بعمق في الجوانب النفسية والعاطفية، مما يستدعي منا توفير رعاية خاصة ومستمرة لهؤلاء الأطفال. الخطوة الأولى في هذا السياق تكمن في تقديم الدعم النفسي، والذي يعد ركناً أساسياً في عملية التعافي. من خلال برامج الدعم النفسي والعلاجي، يمكن للأطفال التغلب على الصدمات التي تعرضوا لها وبدء رحلتهم نحو الشفاء. هذا لا يقتصر فقط على توفير العلاجات النفسية، بل يشمل أيضاً خلق بيئة داعمة ومحبة حيث يشعر الأطفال بالأمان والاستقرار. إضافة إلى ذلك، يجب علينا أن نعمل على توفير تدابير وقائية لحماية الأطفال من الآثار المستقبلية للحروب. هذا يعني ضمان حصولهم على التعليم والرعاية الصحية، بالإضافة إلى توفير الفرص لهم للعب والتعبير عن أنفسهم في بيئة آمنة. كما ينبغي السعي إلى إيجاد طرق لمساعدة هؤلاء الأطفال على إيجاد أهداف في حياتهم وتحقيق طموحاتهم. هذا يمكن أن يكون من خلال برامج تعليمية متخصصة، ورش عمل لتنمية المهارات، وأنشطة تشجع على الإبداع والابتكار. من خلال توفير هذه الفرص، نساعد الأطفال على بناء مستقبل أكثر إشراقاً وأماناً، حيث يمكنهم ليس فقط التغلب على الماضي ولكن أيضاً الازدهار في حياتهم القادمة.

المصادر:

- ١- زينب عبد زيد، جامعة الكوفة، "الآثار النفسية للحروب على الأطفال"، شباط ٢٠٢٠. <https://nurs.uokufa.edu.iq/archives/1219>
- ٢- أسرار شبارو، "جروح خفية: تبعات الحروب على صحة الأطفال النفسية"، بيروت، ٢ تشرين الأول ٢٠٢٣. <https://www.alhurra.com/palestine/2023/11/02/>
- ٣- "أكثر من ٩ آلاف طفل قتلوا أو شوهوا في العراق منذ عام ٢٠٠٨"، موقع اليونسيف، ٦ حزيران ٢٠٢٣، <https://www.unicef.org/iraq/ar> /أكثر من ٩-الآلاف-طفل-قتلوا-أو-شوهوا-في-العراق-منذ-عام-٢٠٠٨/البيانات-الصحفية
- 4- "Children of Iraq, Realizing Children's Rights in Iraq", Humanium, <https://www.humanium.org/en/iraq>

- 5- "Some 3.6 million Iraqi children in firing line and 'relentlessly targeted,'" United Nation reports, <https://www.un.org/en/academic-impact/some-36-million-iraqi-children-firing-line-and-relentlessly-targeted-un-reports>
- ٦- "الصحة الفلسطينية تكشف إحصائيات مرعبة عن ضحايا الهجوم الإسرائيلي على غزة من الأطفال"، RT العربية، ٤ تشرين الثاني ٢٠٢٣، <https://arabic.rt.com/world/1509670>
- ٧- عدد شهداء أطفال غزة في ٢٤ يوماً يتجاوز عدد ضحايا صراعات العالم منذ ٢٠١٩، TRT عربي، ٣٠ تشرين الأول ٢٠٢٣، <https://www.trtarabi.com/now/>
- 8- "Nutrition Vulnerability and Situation Analysis / Gaza", Global Nutrition Cluster, <https://www.nutritioncluster.net/resources/nutrition-vulnerability-and-situation-analysis-gaza>
- ٩- "حياة الأطفال مهددة بسبب ارتفاع معدلات سوء التغذية في قطاع غزة"، منظمة الصحة العالمية، بيان صحفي مشترك، ١٩ شباط ٢٠٢٤.
- ١٠- مصطفى هاشم، "إنها حرب على الأطفال" .. ماذا بقي من النظام التعليمي في غزة؟، الحرة، ١٩ كانون الأول ٢٠٢٣.
- ١١- موقع الطبي، "كيف نتعامل مع أطفالنا وقت الحرب بطريقة صحيحة"، ١٢ نيسان ٢٠١٥، <http://altibbi.com>
- 12- V. Vick/UNHCR. April 2008. UNHCR News Story: Uganda: The Gift of Education. Siripi Primary School in Rhino camp refugee settlement in Arua. Most of the students are refugees who fled the decades long civil war in Sudan.
- 13- Melinda Smith, et al. Helping Children Cope with Traumatic Events. Retrieved on the 21st of October, 2023.
- 14- The UN Refugee Agency. <https://www.unhcr.org/>
- 15- Childmind.org. "Helping Children Cope After a Traumatic Event". Retrieved on the 21st of October, 2023.
- ١٦- سميرة عوض، "كيف تدعمين طفلك المحطم نفسياً بسبب الحرب"، نوفمبر ٢٠٢٣، <https://aja.ws/7frej2>
- 17- UNICEF, 2015, <https://www.unicef.org/parenting/how-talk-your-children-about-conflict-and-war>