

دليل الأم في الأوقات الاستثنائية: بين الاحتواء والتوازن

مقدم لكم من:

مؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال

يهدف هذا الدليل إلى دعم الأمهات في الأوقات الاستثنائية، من خلال مساعدتهن على فهم طبيعة دورهن في هذه المرحلة، والتعرّف على أثر حضورهن النفسي والعاطفي في استقرار الأسرة، إلى جانب تقديم ممارسات عملية تساعدن على التعامل مع الضغوط بمرونة، وتحقيق توازن واقعي.



الأم صمام الأمان

في أسرتها ومصدر قوة لوطنها ومجتمعها،

خاصة في أوقات التحدي

— صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان

الفهرس

- 4 مقدمة: الأم في الأوقات الاستثنائية
- 5 دور الأم في تعزيز الاستقرار داخل الأسرة
- 6 أثر الحالة النفسية للأم على الأبناء
- 7 الجهود غير المرئية التي تبذلها الأم
- 8 أهمية الاستراحة القصيرة للأم
- 9 الضغوط والتوقعات المرتبطة بالأمومة
- 10 المثالية مقابل الواقع في حياة الأم
- 11 التوازن بين العمل ومسؤوليات الأسرة
- 12 التعامل مع متطلبات التعليم عن بُعد
- 13 إدارة الطاقة في ظل تعدد الأدوار
- 14 ممارسات لدعم التوازن النفسي
- 15 أنشطة مشتركة في هذه المرحلة
- 16 ممارسات لدعم التوازن النفسي
- 17 تمارين نفسية لدعم الأم

مقدمة: الأم في الأوقات الاستثنائية

في الأوقات الاستثنائية، لا يتغير فقط ما يحدث حولنا، بل يتغير أيضًا إيقاع الحياة داخل المنزل. تتابع الأم الأخبار، وتعيش مشاعر متباينة بين القلق والمسؤولية، وتحاول في الوقت نفسه الحفاظ على استقرار أسرتها.

ومن الطبيعي في هذه المرحلة أن تشعر بشيء من الضغط أو التوتر، وهذا لا يعكس تقصيرها، بل يعكس حجم الدور الذي تقوم به. وفي هذه الظروف، لا تحتاج الأم إلى أن تكون قوية طوال الوقت، بل تحتاج إلى مساحة تعبر فيها عن مشاعرها، وتأخذ استراحة تعيد لها توازنها.

دور الأم في تعزيز الاستقرار داخل الأسرة

تلعب الأم دورًا أساسيًا في تشكيل الأجواء النفسية داخل المنزل، حيث ينعكس أسلوب تعاملها مع المواقف اليومية على شعور الأبناء بالأمان. وقد تجد الأم نفسها في هذه المرحلة تحاول إدارة تفاصيل الحياة اليومية، وفي الوقت نفسه تتعامل مع مشاعرها الخاصة، خاصة مع متابعة الأخبار وتسارع الأحداث.

كيف تدعم الأم استقرار الأسرة في هذه المرحلة؟

- ✦ ملاحظة حالتها النفسية قبل التفاعل مع الأبناء.
- ✦ منح نفسها وقتًا قصيرًا للهدوء قبل الاستجابة.
- ✦ تقليل التعرض المستمر لمصادر التوتر مثل الأخبار.
- ✦ الفصل بين مشاعرها الشخصية وطريقة تعاملها.

المرونة مع الحفاظ على الاستقرار

قد تتطلب هذه المرحلة قدرًا من المرونة في بعض القواعد اليومية، دون أن يفقد الأبناء شعورهم بالأمان.

على سبيل المثال، قد يزيد استخدام الأجهزة، وهذا أمر متوقع، لكن يمكن موازنته من خلال:

- ✦ توجيه المحتوى.
- ✦ المتابعة غير المباشرة.
- ✦ الحفاظ على التواصل اليومي.



أثر الحالة النفسية للأم على الأبناء

الأبناء قد لا يفهمون تفاصيل ما يحدث حولهم، لكنهم يشعرون به بشكل واضح، ويتأثرون بالحالة العامة داخل المنزل. وعندما تعيش الأم حالة من التوتر أو القلق، قد ينتقل هذا الشعور إلى الأبناء بشكل غير مباشر.



كيف يظهر ذلك على الأبناء؟

- ✦ زيادة الحساسية أو سرعة الانفعال.
- ✦ توتر عام في سلوكهم اليومي.
- ✦ صعوبة التهدئة أو الاستجابة.
- ✦ تغيير في طريقة تفاعلهم مع المواقف.

وهذا يوضح أن استقرار الأم النفسي لا يؤثر عليها فقط، بل يشكّل عنصرًا أساسيًا لاستقرارهم النفسي وسلوكهم اليومي.

الجهود غير المرئية التي تبذلها الأم

في هذه المرحلة، لا تقوم الأم فقط بالمهام اليومية الظاهرة، بل تتحمل أيضًا جهدًا ذهنيًا مستمرًا قد لا يكون ملاحظًا. فهي تفكر، تتابع، تخطط، وتحاول الحفاظ على توازن الأجواء داخل المنزل، حتى في ظل الظروف الصعبة.

ما يشمله هذا الجهد:



✦ التفكير المستمر في احتياجات الأبناء.

✦ متابعة حالتهم النفسية والسلوكية.

✦ تنظيم تفاصيل اليوم دون طلب مباشر.

✦ محاولة الحفاظ على استقرار الأجواء داخل المنزل.

ومع استمرار هذا الجهد دون توقف، قد تشعر الأم بإرهاق داخلي أو ضغط غير واضح، حتى وإن كانت تبدو متماسكة من الخارج

أهمية الاستراحة القصيرة للأم

في كثير من الأحيان، لا يكون الضغط ناتجًا فقط عن كثرة المسؤوليات، بل عن الاستمرار فيها دون توقف، ومحاولة البقاء متماسكة طوال الوقت.

وقد تشعر الأم بأنها لا تملك مساحة لنفسها، أو أن أخذ استراحة يعني التقصير، بينما الحقيقة عكس ذلك تمامًا.

✦ قضاء وقت مع صديقة
أو شخص مريح.

✦ الخروج لوقت قصير
خارج المنزل.

✦ الابتعاد المؤقت عن أجواء
المسؤوليات.

✦ زيارة الأقارب أو التواجد
في بيئة داعمة.

لماذا هي مهمة؟

تعيد القدرة على
التفاعل بهدوء.



تساعد على
تهذئة الذهن.



تنعكس إيجابيًا على
أجواء الأسرة.



تقلل من التوتر
المتراكم.



الاستراحة لا تعني الابتعاد عن المسؤولية، بل هي جزء من القدرة على الاستمرار فيها.

الضغوط والتوقعات المرتبطة بالأمومة

تواجه الأم توقعات متعددة قد لا تكون معلنة، لكنها حاضرة بشكل مستمر، سواء من المجتمع أو من البيئة المحيطة أو حتى من صورتها الشخصي لدورها. وغالبًا ما ترتبط هذه التوقعات بصورة مثالية للأم، تُظهرها وكأنها قادرة على إدارة كل شيء دون تعب أو تقصير.

مصادر هذه التوقعات:

التوقعات الاجتماعية
حول "الأم المثالية".

المقارنة غير المباشرة
مع الآخرين.

المعايير الشخصية
المرتفعة للأم.

المحتوى المثالي المعروض
عبر وسائل التواصل.

كيف تظهر هذه الضغوط؟

إرهاق ذهني مستمر وشعور بضغط داخلي.

الشعور بضرورة القيام بكل شيء في نفس الوقت.

صعوبة تقبل التقصير أو التغيير في الأداء.

الإحساس بعدم الكفاية رغم الجهد المبذول.

التفكير المستمر فيما كان يمكن فعله بشكل أفضل.

المثالية مقابل الواقع في حياة الأم

في الأوقات الاستثنائية، قد لا تسير الحياة بنفس المستوى المعتاد. قد يتغير الروتين، وتزداد حساسية الأبناء، وتقل القدرة على ضبط كل التفاصيل، وهذا لا يعكس تقصيرًا، بل هو جزء طبيعي من التكيف مع ظروف غير اعتيادية.

ما يساعد على التخفيف:

- ✦ الاكتفاء بالأساسيات وتأجيل غير الضروري.
- ✦ تقبّل أن بعض الأمور لن تكون مثالية في هذه المرحلة.
- ✦ تقليل المقارنات، خصوصًا في هذه المرحلة.
- ✦ مشاركة المسؤوليات مع الشريك أو المحيط القريب.
- ✦ توزيع مهام بسيطة على الأبناء حسب أعمارهم.



التوازن بين العمل ومسؤوليات الأسرة

يمثل التوازن بين العمل والأسرة تحديًا في الظروف الطبيعية، لكنه يصبح أكثر تعقيدًا في الأوقات الاستثنائية. حيث تتداخل الأدوار، وتزداد المسؤوليات، ويصعب الفصل بين الجوانب المختلفة للحياة.

أبرز التحديات:

- تداخل أوقات العمل مع متطلبات المنزل.
- تعدد الأدوار خلال اليوم الواحد.
- صعوبة الحفاظ على تركيز مستمر.
- الحاجة للتواجد الذهني والعاطفي في أكثر من جانب.

ما يساعد:

تقسيم اليوم إلى فترات مرنة بدل جدول ثابت صارم.

إعادة ترتيب الأولويات اليومية (في العمل والمنزل)

إعادة ترتيب الأولويات اليومية (في العمل والمنزل)

التعامل مع متطلبات التعليم عن بُعد

يُعد التعليم عن بُعد من أبرز التحديات الإضافية، حيث يتطلب من الأم دورًا إشرافيًا مستمرًا قد لا يكون جزءًا من روتينها المعتاد.

ما يساعد على التعامل معه:

- ✦ ليس من الضروري إنهاء جميع الواجبات في نفس اليوم، خصوصًا عند وجود أكثر من طفل.
- ✦ من الطبيعي أن يحتاج الطفل إلى الحركة أو أخذ فواصل بسيطة خلال وقت الدراسة.
- ✦ إدخال جانب من المتعة في وقت الدراسة لتخفيف الضغط على الأم والطفل.
- ✦ تشجيع الطفل على البدء بالواجبات بنفسه، مع التدخل عند الحاجة حسب عمره وقدرته.
- ✦ تقبّل أن مستوى التركيز أو الإنجاز قد يختلف من يوم لآخر، خاصة في هذه المرحلة.



إدارة الطاقة في ظل تعدد الأدوار

مع تعدد المسؤوليات، يصبح من المهم إدارة الطاقة،
وليس فقط الوقت.

تنفيذ المهام حسب مستوى الطاقة.



تأجيل المهام الثقيلة عند الإرهاق.



أخذ فواصل قصيرة لإعادة التركيز.



الاكتفاء بالإنجاز الأساسي في الأيام الصعبة.



التوازن بين العمل ومسؤوليات الأسرة

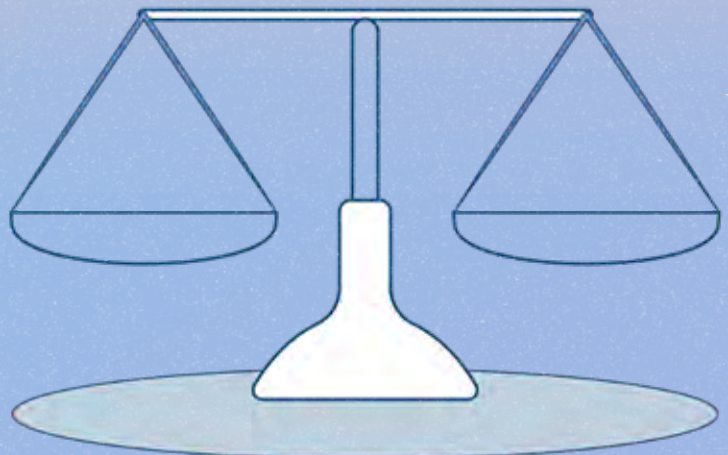
بعد فهم طبيعة الضغوط والتحديات في هذه المرحلة، يمكن تبني ممارسات بسيطة تساعد على التكيف دون استنزاف.

✦ طلب الدعم عند الحاجة، وإشراك الشريك في بعض المسؤوليات اليومية.

✦ التعبير عن المشاعر بدل كبتها، وعدم تحميل النفس أكثر من طاقتها.

✦ تقليل التدقيق في التفاصيل، و التعامل بمرونة مع مواقف الأبناء والشريك.

✦ تخصيص وقت للتواجد الواعي مع الأبناء، و إظهار الاهتمام والانتباه أثناء الحديث.



أنشطة مشتركة في هذه المرحلة

قد تساعد الأنشطة البسيطة التي تشارك فيها الأم أبناءها على تخفيف التوتر وخلق لحظات هادئة داخل المنزل.

✦ تخصيص وقت بسيط لنشاط هادئ مشترك مثل التلوين أو الرسم.

✦ الابتعاد عن الأجهزة خلال هذا الوقت والتركيز على التفاعل المباشر.

✦ الجلوس معًا في مساحة مريحة داخل المنزل للهدوء أو الحديث.

✦ ممارسة تمارين تنفس بسيطة مع الأبناء عند الشعور بالتوتر.

✦ مشاركة لحظة إيجابية في نهاية اليوم مع الأبناء.



تمارين نفسية لدعم الأم

تُسهّم هذه التمارين في مساعدة الأم على تنظيم مشاعرها،
والتعامل مع الضغوط اليومية بطريقة أكثر هدوءًا ووعيًا.

تمرين دائرة التحكم: ما أستطيع التحكم به / ما لا أستطيع التحكم به

يساعد هذا التمرين على تقليل الشعور بالضغط من خلال توجيه
التركيز نحو ما يمكن التحكم به بدل الانشغال بما هو خارج السيطرة.

طريقة التطبيق: قسّم ما يشغلك إلى قسمين:



ما لا أستطيع التحكم به

تصرفات الآخرين،
الظروف، الماضي.

إذا لم يكن كذلك



تقبّليه ووجّهي تركيزك
لما تستطيعين التحكم به.



ما أستطيع التحكم به

أفكاري، ردود أفعالي،
قراراتي، كلماتي.

عند الشعور بالضغط:
إذا كان الأمر تحت سيطرتك



خذي خطوة
للتعامل معه.

تمارين نفسية لدعم الأم

مهارة STOP : التوقف قبل التفاعل

تساعد هذه المهارة على تقليل ردود الفعل السريعة والانفعالية، وتعزيز الاستجابة الهادئة.

طريقة التطبيق:

S Stop توقف
التوقف عن الكلام أو الرد بشكل فوري.

T Take a step back خذي خطوة للخلف
أخذ نفس عميق، وإعطاء مساحة قصيرة قبل التفاعل.

O Observe لاحظي
ملاحظة المشاعر والأفكار وما يحدث دون إصدار حكم.

P Proceed mindfully تصرفي بوعي
اتخاذ قرار هادئ ومدرّوس في كيفية الرد أو التصرف.

فنية صرف الانتباه

تُستخدم لتهدئة الذهن عند الشعور بالتوتر أو القلق، من خلال إعادة التركيز إلى اللحظة الحالية.

طريقة التطبيق:



استخدمي حواسك:
ماذا ترين؟ ماذا تسمعين؟
ماذا تلمسين؟



صفي
لونه، شكله، حجمه.



اختراري عنصرًا
حولك وركّزي عليه.

تمارين نفسية لدعم الأم

تمارين الكتابة

تُعد وسيلة فعالة لتفريغ المشاعر والتخفيف من الضغط النفسي، حيث تساعد على إخراج الأفكار من الذهن إلى مساحة خارجية.

طريقة التطبيق:

- ✦ تخصيص وقت بسيط خلال اليوم للكتابة.
- ✦ استخدام ورقة وقلم للتعبير عن المشاعر والأفكار بحرية.
- ✦ عدم التركيز على ترتيب الأفكار أو صياغتها.
- ✦ بعد الانتهاء، يمكن تجاهل الورقة أو التخلص منها كطريقة للتفريغ.





في هذه الظروف، الأم أيضًا بطلة،
تقوم بأدوار قد لا تُرى،
لكنها تترك أثرًا عميقًا في
استقرار أسرتها ومجتمعها.



يهدف هذا الدليل إلى دعم الأمهات في الأوقات الاستثنائية، من خلال مساعدتهن على فهم طبيعة دورهن في هذه المرحلة، والتعرّف على أثر حضورهن النفسي والعاطفي في استقرار الأسرة، إلى جانب تقديم ممارسات عملية تساعدن على التعامل مع الضغوط بمرونة، وتحقيق توازن واقعي.