



التحدث مع أطفالك حول الإسلاموفوبيا والعنف القائم على الكراهية

تسبب ظاهرة الإسلاموفوبيا والانحياز القائم على الدين العديد من التبعات المؤلمة، وقد تؤدي إلى التمييز والعنف القائم على الكراهية ضد المسلمين (مثل الهجمات الإرهابية على المساجد). وقد يخالج الأطفال والبالغين مشاعر القلق والخوف والحيرة والغضب تحسبًا للحوادث التي تُرتكب بدافع الكراهية ضدهم أو ضد أفراد مجتمعهم وبعد وقوع هذه الحوادث. وقد يجد البعض صعوبة في فهم ما يحدث وقد يشعر باليأس والعجز لكونه مستهدفًا هو وأحبائه.

الإسلاموفوبيا هي الخوف أو الكراهية التي لا أساس لها تجاه الإسلام والمسلمين أو الانحياز ضدهم. وهناك عدة عوامل تؤدي إلى تعاضم هذه الظاهرة في المجتمع، من بينها:

- عندما يرتكب شخص يتصف بأنه "مسلم" أعمال عنف، فقد يلقي الآخرون باللوم على كل المسلمين وينسبون إليهم العدوان والعنف؛
- عند ارتكاب عمل إرهابي أو ينطوي على عنف ضد مجتمعات مسلمة، فقد يشعر المسلمون الآخرون بالقلق والخوف من استهداف أفراد مجتمعهم أو أماكن العبادة الخاصة بهم (المساجد) فيما بعد؛
- قد تتفاقم الإسلاموفوبيا والخطاب المعادي للمسلمين خلال الحروب والدورات الانتخابية.

قد يساعد فهم الملامبات التي يمكن أن تؤدي إلى تصاعد الخوف من الإسلاموفوبيا والعنف القائم على الكراهية الأطفال في التغلب على ردود أفعالهم. ويساعد وجود راشدين مُطلعين وموثوق بهم ومقدمي رعاية داعمين الأطفال في التعامل مع مشاعرهم وردود أفعالهم. ويمكن أن يساعد الراشدون الداعمون في تخفيف وطأة التبعات السلبية التي قد تحدث.

انتبه إلى ردود أفعالك:

لمساعدة الأطفال، تدبّر هذه الأفكار والخطوات:

ربما يراقب الأطفال تصرفاتك باهتمام ويستترشدون بها. فإذا تحلى الوالدان بالهدوء والأمل، سيشعر الأطفال بقدر أكبر من الهدوء والاطمئنان أيضًا. هناك العديد من الآيات القرآنية والنماذج في الأحاديث النبوية عن التحلي بالصبر والروح الإيجابية للسيطرة على ردود الأفعال عندما تحل المصائب. فعلى سبيل المثال، يقول الله تعالى في سورة الشرح "إن مع العسر يسرًا." (94:5)

البحث عن طرق الدعم الذاتي:

قبل التحدث مع الأطفال، قم بتمضية فترة كافية للتأكد من شعورك بالارتياح تجاه التحدث عن المشكلات في المقام الأول. وإذا كنت تشعر بالغضب، فاجتهد للتواصل مع راشدين آخرين لمساعدتك في التغلب على ردود أفعالك الخاصة. قد يؤدي العنف القائم على الكراهية ضد المسلمين إلى أفكار تسبب الحزن والألم مثل "سنظل دومًا مستهدفين من قبل غير المسلمين" أو "لا أحد يهتم بمعاناة المسلمين." ولا تعود هذه الأفكار بأي نفع على الأطفال. إذا كنت تجد صعوبة في التغلب على الأفكار المؤلمة، فاطلب الدعم الإضافي. ترعى المؤسسات الإسلامية (مثل المساجد والمدارس والوكالات المجتمعية) في الكثير من الأحيان مجموعات الدعم وتحشد المجتمعات التي يعتنق أفرادها المعتقدات المختلفة قبل الأزمات وبعدها، ولذا يمكنك استشارة مؤسستك المحلية للتعرف على أوجه الدعم المتاحة لمساعدتك في نقل مشاعرك الصادقة بطريقة مفيدة للأطفال.

التحدث معهم عن الحادث:

قد تخشى أن يشعر أطفالك بالخوف أو العزلة عند التحدث معهم عن الحوادث الناتجة عن الإسلاموفوبيا والعنف القائم على الكراهية. وقد ترغب في حمايتهم من هذه الأحداث. غير أن التحدث مع الأطفال يطمئنهم إلى تواجدك بجوارهم في أوقات المحن. تحدث مع أطفالك طالما كانت هناك أسئلة تدور بخلدهم في هذا الشأن.

قد تعتقد أيضًا أن أطفالك الأصغر سنًا ليسوا على دراية بالحوادث المرتبطة بالتمييز أو القائمة على الكراهية. علمًا بأن العديد من الأطفال يعرفون بوقوع مثل هذه الحوادث عن طريق التلفزيون والراديو ووسائل التواصل الاجتماعي، وأيضًا من أشقائهم الأكبر سنًا أو أصدقائهم في المدرسة أو في ضواحيهم. وقد يدرك الأطفال لأول مرة أيضًا أن هناك شخصًا يستهدف المسلمين بسبب دينهم. ربما يؤدي عدم التحدث في هذه الموضوعات إلى جعل الأحداث تبدو خارج السيطرة وتشكل تهديدًا خطيرًا.

إن التحدث مع الأطفال يجعلهم يدركون أنك متواجد معهم وبوسعك التعامل مع مثل هذه الموضوعات. تحلى بالصدق معهم في كل الأحوال مع مراعاة أعمارهم وتوفير المعلومات المناسبة لمراحل نموهم بكلمات يستطيعون فهمها. حيث تكون المبادرة مهمة بالتحكم مع مخاوف الأطفال كولي أمر أو مقدم رعاية أكثر إفادة من تجاهل المشكلات وتمني زوالها.

استمع لطفلك

اسأل أطفالك عما نما إلى علمهم عن الحادث. ما الذي حدث حسب اعتقادهم؟ افسح لهم المجال لإخبارك بأسلوبهم الخاص. أجب عن أسئلتهم. ولا تفترض أنك على دراية بمشاعرهم أو بالأسئلة التي تدور في خلدك. صحح أي معلومات مغلوطة قد تكون لديهم برفق. على سبيل المثال، قد يشاهد الطفل حادثًا لإطلاق النار في التلفزيون فيظن أنه وقع في الحي الذي يقطنه. وربما تكون أسهل طريقة لإجراء هذه المحادثة أثناء أداء نشاط ما، مثل الرسم أو المشي.

احرص على بث الشعور بالراحة والاطمئنان لدى الأطفال الذين يساورهم الشعور بالحزن أو الخوف أو القلق أو الحيرة. أخبرهم أن هذه المشاعر طبيعية وأن هناك الكثيرين الذين قد يكون لديهم نفس هذه المشاعر. تحلى بالصبر، إذ قد يستمر القلق لمدة طويلة. أخبرهم أن القرآن قد أتى على رسول الله صلى الله عليه وسلم للين طباعه ورفقه. وسيرًا على هذا النهج، يجدر بالوالدين ومقدمي الرعاية التحلي باللين والرفق في التعامل.

هناك بعض الثقافات لا يعتقد أصحابها أن من الملائم التحدث مع الأطفال كراشدين، ومع ذلك تحضننا التقاليد النبوية في ديننا الإسلامي على ذلك بطريقة تراعي أعمار الأطفال. على سبيل المثال، يُروى أن الأطفال الصغار كانوا يأخذون بيد الرسول صلى الله عليه وسلم للتحدث معه وكان يستمع إلى ما يقولون. كما تفقد الرسول أيضًا طفلًا فقد عصفوره الأليف للتعرف على ما يدور بخلده. وعندما مات العصفور وحزن الطفل لذلك، سأله الرسول صلى الله عليه وسلم عن حاله باستخدام كلمات مقفية مرحة، وهو ما يبرهن على إمكانية التحدث مع الأطفال بطريقة مناسبة لأعمارهم. (صحيح البخاري، الحديث رقم 5778؛ صحيح مسلم، الحديث رقم 2150)

التركيز على السلامة:

أخبر الأطفال أنك ستبذل دوماً قصارى جهدك للمحافظة على سلامتهم. وأخبرهم أيضاً أن الكبار يعملون بجد للتأكد من سلامتهم. ناقش الخطوات التي يجري اتخاذها في المجتمع أو المدرسة. قد يشعر بعض الأطفال بالارتياح لمعرفة أن الشخص الذي اقترف حادث العنف القائم على الكراهية قد اعتُقل ولم يعد يشكل خطراً مباشراً. وبعد استئسارك بث قدرًا من الطمأنينة في نفوسهم، يمكنك التحدث معهم حول الأمور التي يمكنهم فعلها لتعزيز سلامتهم، مثل اتباع قواعد العائلة وتحديد الراشدين محل الثقة ممن يمكنهم التحدث إليهم إذا شعروا بأي تهديد من الآخرين. اطلب الدعم المجتمعي لحماية الجميع. وقد تساعد صلاة أفراد العائلة في جماعة على تعزيز الشعور الجماعي بالأمن والترابط. وتذكر أيضاً أثر الأعمال الإنسانية، مع إبراز أمثلة معينة عن أفراد في المجتمع يحافظون على سلامة المجتمع الإسلامي ويسعون لحمايته لمساعدة الأطفال على الشعور بمزيد من الأمان.

مراقبة الاتصال بوسائل الإعلام:

احرص على مراقبة وسائل الإعلام التي تشاهدها أنت، إذ يعتقد الوالدان في كثير من الأحيان أنه لا يمكن للأطفال سماع ومشاهدة ما يشاهدونه ويقرأونه. ومع ذلك يلاحظ الأطفال أمورًا أكثر مما نعتقد.

قيّد وسائل الإعلام التي يشاهدها أطفالك أيضاً، مع مراعاة أعمارهم، تأسياً بالحديث النبوي "كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته." وهكذا، نحن مسؤولون عن حماية أطفالنا من أي ضرر قدر الإمكان ومن بين الطرق لتحقيق ذلك تقييد تعرضهم للرسائل الإعلامية السلبية.

مراقبة أي تغييرات سلوكية:

قد تبدو على الأطفال سلوكيات تُبين أنهم يعانون مما سمعوا عنه أو شاهدوه. وقد تظهر عليهم أعراض جسدية (مثل الصداع وآلم البطن) أو يعانون من الكوابيس أو اضطرابات النوم، أو قد ينخرطون في سلوكيات تبدو لأطفال في أعمار أقل، مثل الرغبة في النوم في سرير الأبوبين أو التبول اللاإرادي.

قد تلاحظ تغييرات في قدرتهم على الإنصات أو تذكر المعلومات سواء في المنزل وفي المدرسة. تعامل مع أي تغييرات سلوكية بنوع من التعاطف والقبول، بدلاً من أن تتعنتهم بالضعف أو التصرف كالأطفال أو الخجل غير المبرر أو تتجاهل مشاعرهم بقول "انصج" أو "تغلب على هذه المشاعر". يحتاج الأطفال للمساعدة والتشجيع الإيجابي من الوالدين ومقدمي الرعاية للتغلب على التوتر. ويمكنك استشارة طبيب أو معالج بشأن هذه التغييرات.

المحافظة على نظام الحياة المعتاد:

التزم بنمط أداء الأنشطة اليومية العائلية، ومنها أوقات تناول الوجبات ومواعيد النوم وغير ذلك، لخفض حدة القلق ومساعدة الأطفال على الشعور بالإسكاف بزماف الأمور خلال السماح لهم بمعرفة ما يمكن توقعه.

اعتبار هذه اللحظات فرصة للتعليم:

تحدث عن الطرق التي يستطيع الأطفال الأصغر والأكبر سناً المشاركة من خلالها بشكل يعود بالنفع على مجتمعهم الديني والأوسع نطاقاً. ناقشهم في كيفية الرد على الأسئلة الصعبة المتعلقة بمعتقداتهم. اعرض لهم سيناريوهات محتملة لأشخاص قد يواجهونهم وساعدهم في الرد بشكل مناسب. واحرص على تذكيرهم بإخبار أحد الراشدين حال شعورهم بعدم الارتياح تجاه طريقة تعامل الآخرين معهم أو استجابهم.

قد تشعر خلال هذه الأوقات أن الأمور خارج السيطرة، وفي هذه الحالة يساعذك أي نشاط ببناء تشارك فيه أنت وأفراد عائلتك على الشعور باستعادة السيطرة وامتلاك نظرة إيجابية للحياة حتى تشعر بأنك أقل عرضة للخطر. وقد يكون التشجيع على الفخر بالتراث الديني والإيماني أيضاً عاملاً واثياً ومفيداً للأطفال.

إرشادات مناسبة للعمر

الأطفال في مرحلة الروضة:

- لا يجب إعلام الأطفال الصغار بالحوادث السيئة التي تقع ما لم تكن تؤثر عليهم بشكل مباشر. ولكن لا تفترض أنهم ليسوا على دراية بالحدث، لا سيما إن كان بينهم أطفال أكبر سنًا. فالأطفال الصغار لديهم حساسية تجاه توتر الوالدين.
- إذا كنت تعتقد أن أطفالك على علم بحدث صادم أو إذا وجهوا إليك أسئلة بشأنه، فتحدث إليهم وأجب عن أسئلتهم بطريقة مناسبة لأعمارهم. اجعلهم يبدأون المحادثة واستخدم ألفاظًا بسيطة وواضحة عند الرد عليهم.
- قد يشعر الأطفال الصغار بالذنب بعد وقوع حادث صادم، كما لو كان يوجّه لهم اللوم بصورة أو بأخرى بسبب ما حدث. وفي هذه الحالة يجب طمأننتهم إلى أنهم غير مسؤولين عما حدث.
- من الشائع أن يكرر الأطفال الصغار ما شاهدوه أو سمعوه خلال اللعب أو باستخدام ألفاظ تساعد على التعامل مع حادث يسبب لهم الذعر. افسح لهم المجال للعب بحرية واختر وقتًا هادئًا للتحدث معهم بشأن ما حدث، وإذا استمروا في تقليد هذه الأحداث أثناء اللعب، فقد يتعين زيارة طبيب أو معالج للحصول على المساعدة الإضافية.

الأطفال في عمر المدرسة (الأعمار 7-12):

- اسألهم عما يعرفونه بالفعل عن الأحداث الراهنة.
- اطلب التعرف على شواغلهم ومخاوفهم.
- صحح لهم أي معلومات مغلوطة برفق.
- احرص على طمأننتهم على سلامتهم والخطوات التي يجري اتخاذها في مجتمعهم أو مدرستهم لتعزيز السلامة.
- ناقش معهم مسألة الإسلاموفوبيا على نطاق أوسع، بوصفها أحد أشكال التمييز، ووضح لهم أن الناس يخشون الأشياء التي لا يفهمونها وأنه قد يتم توجيه اللوم لجماعة بأكملها بسبب تصرفات بعض الأفراد المنتمين إليها.

المراهقون (الأعمار +13):

- افترض أنهم على دراية بالأحداث الراهنة.
- لبدء المحادثة، تعرف أولاً على ما نما إلى علمهم. اسأل:
 - ماذا شاهدتم وسمعتم وقرأتم في التلفزيون أو مواقع التواصل الاجتماعي؟
 - ما هو تصوركم للأحداث الراهنة والإسلاموفوبيا؟
 - هل تعرضتم لأي معاملة سيئة من الآخرين كردة فعل على الأحداث الراهنة؟
 - هل حظيتم بأية معاملة إيجابية من الآخرين كردة فعل على الأحداث الراهنة؟ (اعرض أمثلتك الخاصة عن الرحمة والمعاملة الطيبة وتفهم مواقف غير المسلمين منك).
- ادعهم لاكتشاف كيفية الرد على الأسئلة الصعبة المتعلقة بمعتقداتهم.
- ادعهم للتفكير في الطرق العملية التي يمكنهم من خلالها إحداث التغيير الإيجابي. وساعد المراهقين على التفكير في أساليب الاستجابة إذا وجه لهم أقرانهم أسئلة عن نمط ملابسهم أو أسمائهم أو أي مؤشرات أخرى على هويتهم الإسلامية.
- ناقش معهم مسائل الإسلاموفوبيا والانحياز والظلم في سياق أكبر. وسّع نطاق المحادثة بحيث تشمل الأسباب التي جعلت الاضطهاد والتمييز والخوف من جماعات الأقليات متغلغلة في تاريخ العالم، والتاريخ الأمريكي على وجه الخصوص (مثل الأمريكيين الأصليين، واليهود، والأمريكيين من أصل إفريقي، وذوي الأصول الإسبانية والمثليين والمهاجرين وما إلى ذلك).

قبل وقوع الحوادث

تحدث مع أطفالك عن الإسلاموفوبيا قبل وقوع أي حوادث. تحدث معهم بطريقة لا تثبت لديهم الشعور بالخوف أو العزلة. بدلاً من ذلك، فكر فيما يمكن أن يجعلهم مستعدين لأي حادث قد يقع أو للتعرض لأي أعمال مرتبطة بالإسلاموفوبيا خلال حياتهم. عندما تقول لهم على سبيل المثال "هناك أشخاص ربما لا يفهمون الإسلام ويتصرفون بطريقة تنطوي على كراهية تجاه المسلمين"، قد يجعلهم ذلك يتقبلون فكرة عدم معرفة أسباب ذلك. وحتى عندما تُقر بعدم معرفتك بأسباب انخراط البعض في أفعال كراهية ضد المسلمين، فإنك تجعل مسألة عدم حاجتك لتوضيح سلوكيات الآخرين الناتجة عن الانحياز أمرًا طبيعيًا. وقد يكون ذلك أكثر جدوى من محاولة العثور على إجابة. اجعل المحادثة تتم في سياق يشعر الأطفال من خلاله أن العالم لا يبدو معاديًا لهم أو يشعرهم بوجود خطأ فيهم. وقد يفيد أيضًا التحدث عن جماعات أخرى تم استهدافها بأعمال العنف القائمة على الكراهية في الولايات المتحدة، مثل الأمريكيين من أصل إفريقي والمهاجرين واليهود والمثليين.



- حدد الإسلاموفوبيا بوصفها فعل قائم على الكراهية مقارنةً بالتمتر بمفهومه العام.
- انتبه إلى حالات التمييز الخفية اليومية (الأفعال أو السلوكيات البسيطة التي تشيع الكراهية أو الانحياز ضد جماعة معينة). ولا تنتظر حتى تقع أحداث كبيرة.
- تحدث مع الأطفال عن تجاربهم المتعلقة بالانحياز والتمييز الخفي.
- ساعد أطفالك في تحديد الراشدين محل الثقة الذين يمكنهم اللجوء إليهم إذا تعرضوا للتمتر أو أشكال الإيذاء الأخرى.
- ادم الأطفال عند طلب المساعدة من المسؤولين مثل المعلمين أو الزعماء المسلمين.
- تواصل مع الزعماء والمنظمات المجتمعية التي قد يكون بوسعها تقديم المساعدة إذا شعرت أن أطفالك مستهدفين في المدرسة بسبب دينهم، مع عدم اتخاذ الخطوات المناسبة لحل مشكلة الإسلاموفوبيا.
- ذكّر الأطفال والمراهقين أنهم غير مسؤولين عن الرد على أي سؤال أو تصحيح أي فكرة أو سوء فهم بشأن معتقدكم الديني. فهذا عبء غير عادل لا يجب أن يتحمله.
- هيئ الفرصة ليكون المجتمع أكثر مرونة قبل وقوع أي أحداث. حيث يهدف العنف القائم على الكراهية لتفتيت المجتمعات التي يستهدفها.
- ادم أطفالك للمشاركة في أنشطة بناء المجتمع المحلي (مثل الفعاليات المجتمعية والمساجد التي تعزز المساواة والاحترام وتكافح الكراهية).
- اجعل الشباب يتواصلون مع المسلمين الآخرين في المجتمع المحلي.
- احرص على ترسيخ الهوية الإسلامية لدى الأطفال حيث تشكل درعًا واقياً لهم في مواجهة الإسلاموفوبيا والعنف القائم على الكراهية.
- اعقد التحالفات مع المجتمعات المحلية الأخرى في منطقتك لتقليل الشعور بالعزلة والاعتراب وتعزيز الدعم الإيجابي الذي يساعد على مواجهة التأثير السلبي للإسلاموفوبيا والعنف القائم على الكراهية.
- شجع مدرسة أطفالك على الانخراط في الأنشطة التي تعزز المساواة والاحترام. اجعل المدرسة تتواصل مع قادة مجتمعيين للتحدث عن هذه المشكلة.
- اجعل الإيمان دليلاً إرشادياً يبيث الراحة والأمل في النفوس في أوقات الخوف واليأس.
- وجه القادة المجتمعيين للموارد المهمة مثل مستشاري الأزمات والزعماء الدينيين وهيئات إنفاذ القانون والمدارس والمنظمات المجتمعية لضمان حصول أفراد المجتمع، لا سيما الأطفال والمراهقين، على الدعم عند وقوع الحوادث المرتبطة بالإسلاموفوبيا أو العنف القائم على الكراهية.

موارد إضافية:

- <http://www.muslimmentalhealth.com/>
- <https://www.muslimwellness.com/>
- <https://www.gse.harvard.edu/news/uk/16/11/dismantling-islamophobia>
- <https://www.tolerance.org/classroom-resources/tolerance-lessons/countering-islamophobia>
- <https://www.teachingforchange.org/challenge-islamophobia>
- <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/community-violence/nctsn-resources>
- <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/terrorism-and-violence/mass-violence>

شكر وتقدير:

نتوجه ببالغ الشكر والتقدير لكل من الدكتورة سيدة عدي، والدكتور جليل عبدول-عدي، وباري جبيرين، والدكتورة سارة فيريس، والدكتورة صبا معروف والدكتور سيلاي ميرزوي والدكتور عثمان محمد ووحيدة سيف وسافينا تريفز على مشاركتهم في تطوير هذا المورد.

اقتباس موصى به:

عدي، س. سيف، و. محمد، أو، تريفز، س.، معروف، س.، ميرزوي، س.، فيريس، س.، جبيرين، ب.، عبدول-عدي، ج.، لوي، ك.، وبريمير، م. (2019). *التحدث مع أطفالك حول الإسلاموفوبيا والعنف القائم على الكراهية*. لوس أنجلوس، كاليفورنيا، ودورهام، مدينة نيويورك: المركز الوطني لعلاج التوتر المرتبط بالصدمة النفسية لدى الأطفال (National Center for Child Traumatic Stress).