



Child Mind
Institute

مساعدة الأطفال على المواجهة بعد وقوع حادث صادم

دليل التعافي للآباء والمعلمين
وقادة المجتمع

جدول المحتويات

3	حول هذا الدليل
4	كيفية مساعدة الأطفال من أية فئة عمرية
4	علامات الصدمة النفسية

الدليل حسب الفئة العمرية

6	كيف تساعد الأطفال من سن 0-2
6	كيف تساعد الأطفال من سن 2-5
7	كيف تساعد الأطفال من سن 6-11
9	كيف تساعد الأطفال من سن 12-18
11	ما يمكن أن يقدمه المعلمون لمساعدة الطلاب

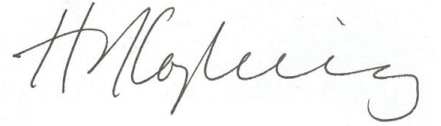
حول هذا الدليل

،الآباء والمعلمون الأعزاء

في أعقاب وقوع حادث صادم، قد يخيم عليك الشعور بالقلق أو الحزن. ولكن بغض النظر عما يتتابك من قلق أو هموم، فإن لديك القدرة لمساعدة الأطفال على التماثل بصفتك أب أو معلم. فإن الشعور بالراحة والدعم والطمأنينة الذي توفره قد يمنحهم الإحساس بالأمن والأمان، لذلك قم بتوجيههم أثناء مواجهتهم الشعور بالخوف والحزن واجعلهم بمنأى عن المعاناة من آثار نفسية دائمة.

تم تأليف هذا الدليل بواسطة أطباء نفسانيين واختصاصيين في علم النفس وخبراء صحة عقلية متخصصين في مواقف الأزمات. يقدم هذا الدليل نصائح بسيطة عما يجب توقعه والقيام به والبحث عنه. هناك اقتراحات عامة إضافة إلى معلومات خاصة بكل فئة عمرية. إذا كنت في حاجة أنت أو أطفالك إلى مساعدة من متخصص في الصحة العقلية، لا تردد في استشارة أحد الأطباء أو مقدم رعاية صحية آخر للحصول على نصائح.

،مع تحياتي



هارلود إس كوبلويك، طبيب

رئيس معهد Child Mind Institute

نصائح مفيدة للأطفال من أمة فئة عمرية

اجعل طفلك يشعر بالأمان. سيشعر جميع الأطفال، بداية من حديثي المشي حتى المراهقين، بفوائد منحهم لمسة أو معانقة إضافية أو أحضان أو مجرد ربتة على الظهر باعثة على الاطمئنان. هذا يمنحهم شعور بالأمان وهذا شعور في غاية الأهمية في أعقاب حادث مروع أو مزعج. للحصول على معلومات محددة حول ما ينبغي القيام به وقوله، راجع الدليل حسب الفئة العمرية.

تصرف بهدوء. يتوجه الأطفال إلى البالغين بعد وقوع صدمة بحثاً عن الاطمئنان. لا تناقش مخاوفك مع أطفالك أو عند تواجدهم حولك وكن حذرًا من وتيرة صوتك لأن الأطفال سرعان ما يتأثرون بمشاعر القلق.

داوم على الأعمال الروتينية قدر المستطاع. وسط حالة من الفوضى والتغيير، تمنح الأعمال الروتينية للأطفال شعورًا بالاطمئنان بأن الحياة ستصبح على ما يرام مجددًا. حاول الحفاظ على أوقات منتظمة للطعام والنوم. إذا لم يكن لديك مأوى أو انتقلت مؤقتًا للمكان الآخر، ابدأ روتين جديد. والترم باتباع نفس قواعد الأسرة مثل قواعد السلوك الجيد.

ساعد الأطفال على الاستمتاع بوقتهم. شجّع أطفالك على القيام بأنشطة واللعب مع الآخرين. يعتبر الإلهاء جيد بالنسبة لهم ويمنحهم شعورًا بالاستقرار.

شارك المعلومات حول ما حدث. من الأفضل دائمًا أن تعرف تفاصيل الحوادث الصادمة من شخص آمن وموثوق فيه. تكلم بإيجاز وأمانة واسمح لطفلك بطرح الأسئلة. لا تفترض أن الأطفال يشعرون بالقلق حيال نفس الأشياء التي يقلق البالغون بشأنها

انتق الأوقات المناسبة للحوار. ابحث عن مدخلًا طبيعيًا لبدء المناقشة.

تجنب أو ضع حدًا لاطلاعهم على التغطيات الإخبارية. هذا أمر في غاية الخطورة تحديدًا للأطفال حديثي المشي أو الأطفال في ساندل مدرسة؛ لأن مشاهدة الأحداث المزعجة التي تُسرد في التلفزيون أو في الصحف أو الاستماع إليها على الراديو قد يعطيهم الانطباع بأنها أحداث مستمرة. إن الأطفال الذين يعتقدون أن الأحداث السيئة هي مجرد أحداث مؤقتة تزيد سرعة التماثل لديهم.

تفهم أن الأطفال يقومون بالمواجهة بطرق مختلفة. قد يحتاج بعضهم إلى قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو الأقارب وقد يحتاج البعض إلى قضاء المزيد من الوقت بمفرده. أخبر طفلك بأنه من الطبيعي الشعور بالغضب والذنب والحزن وكذلك التعبير عن هذه الأحاسيس بشتى الطرق، على سبيل المثال قد يشعر الإنسان بالحزن دون أن يبكي.

أنصت جيدًا. من المهم أن تفهم كيف ينظر طفلك إلى الموقف وما الذي يسبب له/لها الحيرة أو الإزعاج. لا تعطي محاضرة - حاول أن تكون متفهمًا فقط. أخبر أطفالك بأنهم يمكنهم إخبارك بما يشعرون به في أي وقت.

الإقرار بما يشعر به طفلك. إذا اعترف طفلك بإحدى المخاوف التي تساوره، لا تُجِب عليه "يا له من أمر! لا تقلق". لأنه قد يشعر بالخجل أو الانتقاد. فقط أكد ما تسمعه: "نعم، ألاحظ أنك قلق".

اعلم أنه لا بأس من الإجابة "بلا أعرف". إن أكثر ما يحتاجه الأطفال هو وجود شخص يثقون به للاستماع إلى أسئلتهم وتقبُّل مشاعرهم وأن يكون بجانبهم. لا تقلق إذا لم تعرف تحديدًا الإجابة الصحيحة لتخبرهم بها، في النهاية لا توجد إجابة تجعل كل شيء على ما يرام.

اعلم أن الأسئلة قد تستمر. نظرًا لأن عواقب الكارثة قد تشمل تغيير مستمر في الموقف فقد يكون لدى الأطفال أسئلة في أوقات متعددة. أخبرهم بأنك مستعد للحديث معهم في أي وقت. يأخذ الأطفال وقتهم في استيعاب المعلومات ويمكن أن تظهر الأسئلة فجأة.

شجع المناقشات العائلية حول وفاة أحد المقربين. عندما تتحدث الأسر وتشعر بالحزن معًا تزيد احتمالية أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم.

لا تكلف الأطفال بالكثير من المسؤوليات. من المهم ألا تثقل الأطفال بالمهام أو تكلفهم مهام مناسبة للبالغين أكثر، لأن ذلك قد يشكل ضغطًا على الأطفال. بدلاً من ذلك، في المستقبل القريب يجب أن تخفّض من توقعات تحمل المهام المنزلية أو الواجبات المدرسية، ولكن لا بأس من تكليفهم ببعض الأعمال الروتينية.

علامات الصدمة النفسية

- استعادة الحادث باستمرار
- في أذهانهم
- رؤية كوابيس
- الاعتقاد بأن العالم غير آمن بشكل عام
- سرعة الانفعال والغضب والتقلب المزاجي
- ضعف التركيز
- مشكلات في الشهية أو النوم
- مشكلات في السلوك
- الشعور بالتوتر عند اقتراب الأشخاص إليه
- الفرغ من الأصوات العالية
- الرجوع إلى سلوكيات خاصة بمرحلة في الطفولة سابقة مثل:
- الالتصاق بأحد الوالدين أو التبول اللاإرادي أو مص الإبهام
- صعوبة النوم
- الانعزال عن الآخرين والانسحاب منهم
- اللجوء إلى الكحوليات أو المخدرات في المراهقة
- القصور الوظيفي: عدم القدرة على الذهاب إلى المدرسة أو التعلم أو اللعب مع الأصدقاء، إلى غير ذلك.

قدّم مساعدة خاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. قد يحتاج هؤلاء الأطفال إلى مزيد من الوقت والدعم والإرشاد عن الأطفال الآخرين. قد تحتاج إلى تبسيط اللغة التي تستخدمها معهم وتكرار الأشياء عدة مرات. قد تحتاج أيضًا إلى تخصيص تقديم المعلومات وفقًا لقوة طفلك، على سبيل المثال، إن الطفل الذي يعاني من عجز في اللغة قد يفهم المعلومات بشكل أفضل من خلال استخدام المواد البصرية أو وسائل تواصل أخرى اعتدت عليها.

ساعد طفلك على الاسترخاء من خلال تمارين التنفس. قد يحدث اضطرابات في التنفس عند الشعور بالخوف أو القلق، لذلك قد يساعد التنفس العميق على تهدئة الأطفال. يمكنك أن تحمل ريشة أو لفاة من القطن أمام فم طفلك ثم تطلب منه أن ينفخ فيها مع إخراج الهواء ببطء. أو يمكنك قول "للتنفس ببطء بينما أعد حتى رقم ثلاثة ثم نخرج الهواء حتى أصل إلى رقم ثلاثة." ضع دمية على هيئة حيوان محشو أو وسادة على بطن طفلك وهو مستلقي ثم اطلب منه أن يأخذ شهيقًا وزفيرًا ببطء وراقب الحيوان المحشو أو الوسادة وهي ترتفع وتنخفض.

اقب ظهور علامات الصدمة النفسية خلال الشهر الأول من وقوع الكارثة، من الشائع أن يبدو الأطفال وكأن شيء لم يحدث. بعد ذلك يتلاشى الشعور بالتخدير وقد يشعر الطفل بالمزيد من الأعراض، تحديدًا إذا شاهد الطفل حالات إصابة أو وفاة أو فقد أحد أفراد الأسرة المقربين أو تعرض لصدمة نفسية سابقة في حياته أو لم يعاد تسكينه في منزل جديد.

اعرف متى تطلب المساعدة. بالرغم من إمكانية استمرار الغضب ومشكلات أخرى لعدة شهور، اطلب على الفور المساعدة مساعدة من طبيب الأسرة أو من متخصص الصحة العقلية إذا لم يتحسن الوضع أو بدأ طفلك في سماع أصوات ورؤية أشياء غير موجودة أو أصبح دائم الارتباك أو يصاب بنوبات هلع أو لديه أفكار لإلحاق الأذى بنفسه أو بالآخرين.

اعتن بنفسك. يمكنك مساعدة طفلك بشكل أفضل عندما تساعد نفسك. تحدث عن مخاوفك مع أصدقائك وأقاربك، فقد يكون مفيدًا لك تكوين مجموعة دعم. إذا كنت تنتمي إلى إحدى الكنائس أو مجموعة مجتمعية، داوم على المشاركة معهم.

حاول تناول طعامًا صحيًا وشرب قدر كاف من الماء والالتزام باتباع نظام للتمارين الرياضية والحصول على قسط كاف من النوم. تقي الصحة الجسدية من الإحساس بالضعف العاطفي. لتخفيف الضغط، تنفس بعمق. إذا كنت تعاني من نوبة غضب شديدة تتعارض مع قدرتك على العمل، اطلب المساعدة من أحد الأطباء أو من متخصص الصحة العقلية وإذا لم يكن بإمكانك الوصول لأحدهما، تحدث إلى رجل دين. اعترف بحاجتك للمساعدة واحصل عليها. افعل ذلك من أجل طفلك، إذا لم يكن هناك سببًا آخرًا.

الدليل حسب الفئة العمرية

كيف تساعد الأطفال من سن 2-0

يشعر الأطفال الرضع بحالتك العاطفية ويستجيبون تبعاً لها. إذا كنت هادئاً، سيشعر طفلك الرضيع بالأمان. إذا كنت قلق أو مهموم سيصرف طفلك الرضيع بعصبية أو سيجد صعوبة في أن يصبح هادئاً أو سيعاني من عدم انتظام الأكل والنوم أو ينطوي على نفسه.

ما يمكنك القيام به

حاول بكل طاقتك أن تتصرف بهدوء. حتى وإن كنت تشعر بالضغط أو الغضب، تحدث إلى طفلك الرضيع بصوت هادئ. استجب لاحتياجات طفلك الرضيع باستمرار. إن مطالب النمو لهذا السن هو أن يثق الرضيع في مقدمي الرعاية وبذلك يمكن لهم تعلق قوي وصحي.

واصل الرضاعة إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية. بالرغم من وجود معلومة خرافية تفيد بأنه إذا أصيبت الأم بصدمة، يصبح لبنها فاسد وقد يتسبب في إصابة الطفل "بالغباء" أو اضطرابات في عملية التعلم، وهذا أمر خالٍ من الصحة. من المهم أن تواصل الرضاعة طفلك للمحافظة على صحته واتصاله بك. كما تحتاجين إلى البقاء في حالة صحية جيدة لترضعين طفلك، لذلك ابذلي ما في وسعك لتناول طعام كافي وشرب الماء.

انظري في عيني طفلك. ابتمسي له. قومي بملامسته. أظهرت الأبحاث أن التواصل البصري واللمس ومجرد الوجود مع الأم يساعد الرضيع في الحفاظ على توازن مشاعره.

كيف تساعد الأطفال من سن 5-2

على الرغم من حدوث تطورات كبيرة في نمو الأطفال في هذا السن إلا أنهم ما زالوا يعتمدون على الوالدين لرعايتهم. فكما هو الوضع مع الرضع، عادة ما يستجيب الأطفال في هذا السن إلى المواقف وفقاً لطريقة تصرف والديهم. إذا كانوا في حالة هدوء واطمئنان، سيشعر الطفل بأمان أكثر. إذا كانوا في حالة غضب أو قلق، قد يشعر طفلك بعدم الأمان.

ما يمكنك القيام به

اجعل طفلك يشعر بالأمان. احمل طفلك واحضنه وضمه بين يديك كلما أمكن. أخبره بأنك ستعتني به كلما شعر بالحزن أو. الخوف مع الأطفال الذين يتعلمون الكلام، استخدم عبارات بسيطة مثل "ماما هنا".

انتبه لما تقول. يمتلك الأطفال أذن قوية، وقد يستشعرون غضبك أو يفسرون ما يسمعون بشكل خاطئ أو يخافون من أشياء لا يستوعبونها دون داعٍ.

داوم على الأعمال الروتينية قدر المستطاع. لا يهم وضعك المعيشي، ابذل قصارى جهدك للمحافظة على أوقات منتظمة للطعام والنوم. إذا لم يكن لديك مأوى أو انتقلت مؤقتاً إلى مكان آخر، ابدأ روتين جديد. حاول القيام بالأشياء التي اعتدت عليها مع أطفالك مثل الغناء أو الصلاة قبل الذهاب إلى نوم.

امنحه دعماً إضافياً في وقت النوم. قد يصبح الأطفال الذين يعانون من صدمة نفسية في حالة قلق عند النوم. عندما تضع طفلك في السرير، افض معه وقت أطول من المعتاد لتحدث معه أو تروي بعض الحكايات. لا بأس من الاتفاق مؤقتاً مع طفلك لينام معك، ولكن مع علمه أنه سيعود إلى نظام النوم الطبيعي في تاريخ محدد في المستقبل.

لا تعرض أطفالك إلى الأخبار. يميل الأطفال إلى الخلط بين الحقائق والمخاوف. فقد لا يدركون أن الصور التي يشاهدونها في الأخبار ليست مستمرة الحدوث. يجب ألا يستمعوا أيضاً إلى الراديو.

شجع طفلك على مشاركة مشاعره. حاول أن تطرح سؤال بسيط على شاكلة "ما هو شعورك اليوم؟" اتبع أي حوار عن الأحداث الأخيرة بقصة مفضلة أو إحدى الأنشطة الأسرية لمساعدة الأطفال على أن يشعروا أكثر أماناً وهدوءاً.

الاستجابات الطبيعية للأطفال من سن

إلى 5 سنوات 2

- التحدث باستمرار عن الحادث أو التظاهر "بتمثيل" الحادث
- الإصابة بنوبات غضب أو هياج عصبي
- الصراخ والبكاء
- الخوف المتزايد، عادة من الظلام أو الحيوانات الكبيرة أو البقاء بمفرده
- حساسية زائدة من/تجاه الأصوات مثل الرعد أو الرياح أو أي أصوات عالية أخرى
- اضطرابات في الأكل أو النوم أو دخول المرحاض
- الاعتقاد بأن الكارثة لا يمكن أن تنتهي
- التعلق الزائد بمقدمي الرعاية وعدم الرغبة في الابتعاد عنهم
- ممارسة سلوكيات كانت تمارس في مرحلة عمرية سابقة مثل التحدث كالأطفال والتبول اللاإرادي ومص الإبهام

اسمح لطفلك بأن يحكي قصة ما حدث. هذا سيساعده على فهم طبيعة الحادث والتغلب على مشاعره. يمكن استخدام اللعب عادة لمساعدة طفلك على صياغة القصة، وإخبارك عن الحادث بأسلوبه الخاص.

رسم الصور. يُحسن الأطفال عادة التعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم. وذلك يعد فرصة أخرى لتقديم تفسيرات وبت. الطمأنينة لبدء النقاش، يمكن أن تعلق على ما قام الطفل برسمه.

إذا بدأ الطفل في إساءة السلوك، قد يكون ذلك علامة على احتياجه لاهتمام إضافي. ساعده على تحديد ما يشعر به: خائف؟ غاضب؟ حزين؟ أخبره بأن لا مشكلة من أن ينتابه الشعور بالغضب ثم اشرح له طريقة التصرف المناسبة، يمكنك أن تقول "لا توجد مشكلة إذا شعرت بالغضب، ولكن هناك مشكلة أن تضرب أختك."

ادمج أطفالك في بعض الأنشطة. يعتبر الإلهاء أمر جيد للأطفال في هذه المرحلة. شاركهم في بعض الألعاب وخصص وقتاً للعب مع أطفالك.

تحدث عن الأمور الجيدة التي تحدث. حتى في أحلك الأوقات، من المهم أن تُميز أمراً إيجابياً وأن تعبر عن الأمل في المستقبل لمساعدة أطفالك على التماثل. يمكنك أن تقول شيئاً مثل "مازلنا مع بعضنا البعض. أنا هنا معك وسأظل معك". إن الإشارة إلى الأمور الجيدة ستساعدك أيضاً على الشعور بتحسن.

لمساعدة الأطفال من سن 2 إلى 5 سنوات على مواجهة وفاة أحد المقربين:

تحدث معهم بما يتناسب مع مستواهم. استعن بخبرات مماثلة لمساعدة الأطفال على الفهم مثل وفاة حيوان أليف عزيز أو التغييرات التي تطرأ على الزهور في الحديقة.

قدم تفسيرات بسيطة. على سبيل المثال "عندما يتوفي شخص ما، لن يعد باستطاعتنا رؤيته ولكن مازال بإمكاننا مشاهدته في الصور". وتذكره".

ابعث الطمأنينة في نفوس أطفالك. قد يشعروا بأن ما حدث ما هو إلا نتيجة خطأ منهم، أخبرهم بأن الأمر ليس كذلك.

توقع الأسئلة المتكررة. هذه هي الطريقة التي يقوم بها الأطفال بمعالجة المعلومات.

كيف تساعد الأطفال من سن 6-11

تزيد قدرة الأطفال في هذا السن على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم ويمكنهم معالجة الصعوبات بشكل أفضل ولكن مازالوا يتطلعون إلى والديهم من أجل الشعور بالراحة والتوجيه. يعكس الاستماع إليهم إحساسك بالالتزام نحوهم. عندما تقع أمور مخيفة، فإن رؤية الوالدين يمارسون دورهم كأباء يظل الشيء الذي يمنح الأطفال الخائفين أقصى شعور بالاطمئنان.

ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك

طمئن طفلك بأنه آمن. يُعطي ذكر الحقائق للأطفال في هذا سن شعوراً بالراحة. استخدم كلمات حقيقية، مثل الإحصار الزلزالي الفيضان، الفيضان، التوابح. بالنسبة للأطفال في هذا السن، تمنحهم المعلومات شعوراً بالقوة كما تساعدهم على تهدئة الغضب.

حافظ على الروتين "الطبيعي" كلما أمكن. إن النظام المعتاد لوقت النوم والأكل يعين الأطفال على الشعور بالأمن والأمان. إذا لم يكن لديك مأوى أو انتقلت إلى مكان آخر، ابدأ عمل روتيني مختلف وامنح طفلك بعض الخيارات في الأمر، على سبيل المثال، دعه يختار القصة التي يحب سماعها في وقت النوم. هذا يعطي طفلك شعوراً بالتحكم أثناء أوقات الحيرة لديه.

ضع حدًا لاطلاعهم على التلفزيون والجراند والراديو. كلما تعرض الأطفال في سن المدرسة إلى الأخبار السيئة، كلما زاد شعورهم بالقلق. قد تزيد الصور المستخدمة في الأخبار من مأساوية الحادث، لذلك عندما يحدث أن الطفل شاهد بالفعل أحد التقارير الإخبارية أو استمع إلى الراديو، اجلس معه لتتحدث بشأن الحادث فيما بعد. تجنب أن يشاهد طفلك صور عنيفة أو دموية.

اقض بعض الوقت في التحدث مع طفلك. أخبره أنه لا توجد مشكلة في طرح الأسئلة والتعبير عن المخاوف أو الحزن. إن إحدى الطرق المتبعة لتشجيع الحوار هو استغلال وقت تجمع الأسرة (مثل وقت تناول الطعام) للحديث عما يجري في العائلة والمجتمع أيضًا. كذلك استفسر عما يقوله أصدقاؤه حتى تصحح أية معلومات خاطئة.

أجب على الأسئلة بإيجاز وصدق. عندما يثير طفلك أمرًا ما، اسأله أولاً عن أفكاره حتى يتسنى لك فهم الأمر الذي يقلقه تحديدًا. يطرح دائما الأطفال الأسئلة لأنهم قلقون بشأن أمر محدد. أعط إجابة مطمئنة. إذا لم تعرف إجابة على السؤال، لا مشكلة من قول "لا أعرف لا تطرح نظريات أو تكرر شائعات."

شجع الأطفال الذين لا يرغبون في التحدث على التعبير عن مشاعرهم. افتح نقاش عن طريق مشاركة مشاعرك الخاصة، على سبيل المثال "كان أمر مخيفًا للغاية، وأحيانًا استيقظ في الليل لأني أفكر فيه. كيف تشعر حيال هذا الأمر؟" إن القيام بذلك يساعد طفلك على الشعور بأنه ليس وحده الذي يشعر بالقلق أو لديه مخاوف. ولكن لا تعط كثيرًا من التفاصيل حول مخاوفك.

اشغل طفلك. إن الأنشطة اليومية مثل اللعب مع الأصدقاء أو الذهاب إلى المدرسة قد تكون توقفت. ساعد أطفالك في التفكير ف أنشطة بديلة وقم بتنظيم مجموعات لعب مع آباء آخرين.

هدئ القلق بشأن سلامة الأصدقاء. طمن أطفالك بأن آباء أصدقاؤهم سيتولون رعايتهم تمامًا مثلما تقوم برعايتهم.

تحدث عن تماثل المجتمع. أخبر الأطفال بأن هناك أشياء يتم إنجازها للحفاظ عليهم آمنين أو استرجاع الكهرباء والماء وأن الحكومة والمجموعات المجتمعية سوف تساعد إن أمكن.

حث الأطفال على تقديم يد العون. هذا سيمنحهم شعورًا بالإنجاز والهدف في الوقت الذي يشعرون فيه بالعجز. يمكن أن ينجح الأطفال الصغار مهام بسيطة، بينما الأكبر سنًا يمكنهم المساهمة بالتطوع في أحد المشروعات في المجتمع.

اعثر على مصدر الأمل. يحتاج الأطفال إلى رؤية مستقبل أفضل للتماثل. يُقدر الأطفال في هذا السن التحديدات. على سبيل المثال، في حالة وقوع كارثة طبيعية، قد تقول: "يرسل الناس من جميع أنحاء الدولة الإمدادات الطبية والغذاء والماء. لقد قاموا ببناء أماكن جديدة حيث يتلقى المتضررون العناية اللازمة وسيقومون ببناء منازل جديدة. لن تستمر تلك الأزمة إلا لفترة قصيرة."

لمساعدة الأطفال من سن 6 إلى 11 سنوات على مواجهة وفاة أحد المقربين:

اكتشف ما يفكر طفلك فيه. اسأل قبل طرح الافتراضات حول ما يريد طفلك معرفته. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول "لقد أحزنني وفاة جدتك". ماذا عنك؟ إنه أمر يصعب التفكير فيه، أليس كذلك؟

استخدم كلمات واقعية. تجنب العبارات التلطيفية مثل "لقد ذهب إلى مكان أفضل" تحير الإجابات الغامضة الأطفال في سن المدرسة بسهولة "بسهولة. بدلاً من ذلك يمكن أن تقول "لقد توفيت جدتك ولن تعود مرة أخرى، لا بأس في أن تشعر بالحزن لموتها."

كن واقعيًا قدر المستطاع. استخدم الرسومات لوصف أشياء مثل الجسم والإصابات.

أخبر طفلك. أن الغضب والحزن هي أمور عادية، وإذا كبت مشاعره قد يزداد شعوره سوءًا فيما بعد.

الاستجابات الطبيعية للأطفال من

سن 6 إلى 11 سنوات:

- القلق
- العنف الزائد والغضب وسرعة الانفعال (مثل التنمر أو التشاجر مع زملائه)
- اضطرابات في النوم والشهية
- إلقاء اللوم على أنفسهم لوقوع الحادث
- التقلب المزاجي والبكاء
- مخاوف بشأن عدم تلقيهم للرعاية أو الاهتمام الكاف
- الخوف من التعرض لإصابة في المستقبل أو وفاة أحد المقربين
- إنكار الأحداث التي وقعت بالفعل
- الشكوى من متاعب جسمانية، مثل الشعور بألم في المعدة وصداع ونعاس الذي قد يكون نتيجة للضغط
- طرح أسئلة باستمرار
- رفض مناقشة الحادث (أكثر شيوعًا بين الأطفال من سن 9 إلى 11 سنة)
- الانسحاب من التفاعل الاجتماعي
- مشكلات أكاديمية: ظهور مشكلات مع الذاكرة والتركيز في المدرسة ورفض الحضور

هيب الطفل لوجود تغييرات متوقعة في الأعمال الروتينية أو الأدوار المنزلية . تحدث معه حول تأثير هذه التغييرات عليه.

الاستجابات الطبيعية للأطفال من سن

:إلى 18 سنة 12

- تجاهل مشاعرهم
- تذكر مستمر لأحداث الكارثة
- إبعاد أنفسهم عن الأصدقاء والأسرة
- الغضب أو الاستياء
- الاكتئاب وأحياناً إظهار ميول للانتحار
- الشعور بالذعر والغضب بما في ذلك القلق بشأن المستقبل
- تقلب في المزاج وسرعة الانفعال
- تغيير في الشهية ونظام النوم
- مشكلات أكاديمية مثل وجود مشكلة في الذاكرة والتركيز أو رفض الذهاب إلى المدرسة
- المشاركة في سلوكيات خطيرة أو غير قانونية مثل شرب الكحوليات

ابعث الطمأنينة في نفس طفلك. ساعده على فهم أن مواجهة بعض المشكلات في المدرسة ومع أصدقائه وعائلته هو أمر طبيعي وعادي أثناء تلك الفترة.

شجع على إحياء الذكرى بطريقة هادفة. صلوا معاً كعائلة واصطحب طفلك إلى الكنسية ليضئ شمعة. قد يريد طفلك كتابة خطاب إلى الشخص المتوفى أو رسم صورة يمكنك تعليقها.

تحلى بالصبر. قد يعتقد الأطفال حتى سن 11 سنة بأن الموت هو أمر قابل للإصلاح، وقد يواجه مشكلة في تقبل حقيقة أن الشخص المتوفى لن يعود مرة أخرى. قد تحتاج إلى تكرار الكلام، "لقد مات ولن يعود لذلك فأنا حزين."

كيف تساعد الأطفال من سن 12- 18

تمثل مرحلة المراهقة تحدياً للشباب الذين تحدث العديد من التغييرات لأجسامهم. فهم يصارعون للحصول على مزيد من الاستقلال عن آبائهم ولديهم ميل لشعور بأن لا شيء يمكن أن يؤذيهم. قد تُشعرهم الأحداث الصادمة بأن الأمور خرجت عن السيطرة وحتى وإن تظاهروا بأنهم أقوياء. سيشعرون كذلك بالحزن تجاه المتضررين من الكارثة وتظهر لديهم رغبة قوية في معرفة سبب وقوع الحادث.

ما يمكنك القيام به:

اجعل ابنك المراهق يشعر بالأمان مرة أخرى. لا يجب المراهقون أن يظهروا ضعفهم، قد يحاولوا التصرف وكأنهم بخير بالرغم أنهم ليسوا كذلك. على الرغم من أنهم قد يحاولون المقاومة احضنه، قد تساعده لمستك على الشعور بالأمان. يمكنك "قول شيئاً مثل أفهم أنك كبرت الآن ولكن احتاج فقط أن أحضنك."

ساعد المراهقين على الشعور بأنهم مساعدين: وكل إليهم مهام ومسئوليات صغيرة في المنزل، ثم أثنى عليهم لما أنجزوه وطريقة تصرفهم. لا تُثقل المراهقين بالكثير من المسؤوليات، خاصة الذين يتصرفون مثل البالغين لأن هذا سيزيد من قلقهم وتوترهم.

افتح باب النقاش. من الطبيعي أن يعرب المراهقون عن عدم رغبتهم في الحديث. حاول أن تبدأ الحوار أثناء القيام بأحد الأنشطة معاً حتى لا تعطي المحادثة إحساساً بالضغط أو المواجهة.

فكر في مجموعات الأقران. قد يشعر بعض المراهقين براحة أكثر عند الحديث في مجموعات مع زملائهم، لذلك ففكر في تنظيم مجموعة. شجع أيضاً على الحوار مع البالغين آخرين موثوق فيهم مثل أحد الأقارب أو المعلمين.

ضع حدًا لاطلاعهم على التلفزيون والجراند والراديو. بينما يجيد المراهقون التعامل مع الأخبار عن الأطفال، إلا أن المراهقين غير القادرين على الابتعاد عن التلفزيون أو الراديو قد يكونوا يحاولون التعامل مع القلق والتوتر بطرق غير صحية. على أي حال، تحدث مع ابنك المراهق عن الأشياء التي شاهدها أو سمعها.

ساعد ابنك المراهق على اتخاذ إجراء إيجابي: يريد المراهقون في هذا السن مساعدة المجتمع. حاول العثور على فرص مناسبة للتطوع.

كن حذرًا من تعاطي المخدرات. يتعرض المراهقون تحديداً إلى خطر اللجوء إلى الكحوليات أو المخدرات لتسكين غضبهم. إذا كان ابنك المراهق يتصرف بتكتم أو يبدو أنه ثملاً أو منتشياً، تواصل مع الطبيب. وتحدث إلى ابنك بأسلوب لطيف. على سبيل المثال يلجأ بعض الناس عادة إلى الشرب أو تعاطي المخدرات بعد وقوع كارثة لتهدئة أنفسهم أو لنسيان ما حدث، ولكن قد يتسبب ذلك في "حدوث مشكلات كثيرة. هناك بعض الأمور الأخرى التي يمكنك القيام بها مثل المشي أو التحدث معي أو مع أصدقائك عما تشعر أو اكتب عن آمالك لمستقبل أفضل."

كيف تساعد الأطفال من سن 12 إلى 18 سنة على مواجهة وفاة أحد المقربين

حلى بالصبر. قد يخاف المراهقون من التعبير عن مشاعرهم تجاه الوفاة. شجعهم على التحدث من خلال قول شيئاً مثل "أتفهم أن وفاة الجدة أمر مريع. يقول الخبراء أن مشاركة ما تشعر به هو أمر جيد. فما هو شعورك؟"

كن صريحاً. ناقش الطرق التي تشعر أن الموت قد أثر بها على سلوكه.

تحلى بالمرونة. لا بأس في هذا الوقت أن تتحلى بقليل من المرونة مع القواعد والتوقعات الأكاديمية والسلوكية.

شجع على إحياء الذكرى بطريقة هادئة. صلوا معاً في المنزل، اسمح لابنك المراهق بأن يضيء شمعة في الكنيسة واسمح له بالمشاركة في مراسم إحياء الذكرى. قد يقدر أيضاً القيام بفعالية خاصة لإحياء الذكرى في المنزل.

ما يمكن أن يقدمه المعلمون لمساعدة الطلاب

واصل القيام بالأعمال الروتينية قدر المستطاع. يميل الأطفال إلى العمل بشكل أفضل عندما يكونوا على دراية بما هو متوقع. ستساعد العودة إلى النظام المدرسي الطلاب على الشعور بأن الأحداث المزعجة لم تسيطر على كل جوانب حياتهم اليومية.

حافظ على توقعات طلابك. لا يتطلب الأمر أن يكون % 100 ولكن تعد الحاجة إلى القيام ببعض الواجبات المدرسية ومهام بسيطة في الفصول الدراسية أمراً مفيداً.

كن على دراية بالعلامات التي تشير إلى احتياج الطفل إلى اهتمام إضافي. إن الأطفال غير القادرين على العمل نتيجة لمشاعر الحزن الشديد أو الخوف أو الغضب يجب إحالتهم إلى متخصص الصحة العقلية. قد يظهر الغضب عند الأطفال على هيئة أمراض جسمانية مثل آلام الرأس والمعدة والإعياء الشديد.

ساعد الأطفال على فهم المزيد عما يحدث. على سبيل المثال، يمكنك الإشارة إلى أنواع المساعدة القادمة وتقديم أفكار إيجابية مماثلة.

فكر في الحفلات التأبينية. تعتبر الحفلات التأبينية عادة أمراً مفيداً لإحياء ذكرى الأشخاص والأشياء التي فُقدت. يجب أن تظل الحفلات التأبينية في المدارس قصيرة وملائمة وفقاً للاحتياجات والفئة العمرية لمجتمع المدارس بشكل عام. قد لا يوجد لدى الأطفال دون أربع سنوات انتباه كاف للانضمام. يجب أن يكون أحد مقدمي الرعاية المعروفين أو أحد الأصدقاء أو الأقارب في صحة الطفل أثناء الجنازة أو أنشطة الحفل التأبيني.

طمئن طفلك بأن المسؤولين عن المدرسة سيتأكدون من بقائهم آمنين. تتضاءل مخاوف الأطفال أمام إدراكهم بأن هناك بالغين موثوق فيهم يبذلون ما في وسعهم للعناية بهم.

ابق على تواصل مع الآباء. أطلعهم على برامج وأنشطة المدرسة لكي يستعدوا للمناقشات التي قد تستمر في المنزل. حث الآباء على وضع حدًا لاطلاع أطفالهم على التقارير الإخبارية.

اعتن بنفسك. قد تشغلك مساعدة طلابك لدرجة الإهمال في نفسك. اكتشف وسائل لك ولزملائك لدعم بعضكم البعض.



إن معهد تحسين حياة الأطفال والعائلات التي تعاني من اضطرابات في الصحة النفسية والتعلم Child Mind Institute هو معهد مستقل غير هادف للربح متخصص في تعمل الفرق التابعة لنا يوميًا لتقديم أعلى معايير الرعاية وتطوير علم تنمية العقل وتمكين الآباء والمتخصصين وصانعي السياسات لدعم الأطفال وقتما وأينما يحتاجون لذلك. نحن والداعمين لنا، نساعد الأطفال على الوصول إلى كامل إمكاناتهم في المدرسة والحياة. تعرّف على المزيد من خلال childmind.org. إننا نقوم بمشاركة جميع مصادرتنا مجاناً ولا نقبل أي تمويل من مجال صناعة الأدوية.