

صديقي العزيز،

لقد صدمت الأحداث التي وقعت في السنوات الأخيرة المجتمعات حول العالم. حيث أن الكوارث الطبيعية وأحداث العنف يصعب حتى على البالغين استيعابها ومع الأسف لا يمكننا حماية أطفالنا من الألم والخوف عند التعرض لمأساة. ولكن يمكننا مساعدتهم على التعامل مع ما يواجهونه بأكثر أسلوب صحي ممكن.

لقد أعد معهد Child Mind Institute بعض المصادر لمساعدة الآباء والمعلمين والبالغين على التحدث إلى الأطفال والمراهقين عن الأحداث المؤلمة المحتملة والتعرف على المستفيدين من الرعاية المتخصصة المكثفة. لقد أرفقت إحدى المقالات بعنوان "مساعدة الأطفال على مواجهة الأخبار المروعة" التي تشتمل على بعض النصائح الأساسية فيما يتعلق بالحديث عن الأحداث المزعجة، ودليل مفصل بعنوان مساعدة الأطفال على المواجهة بعد وقوع حادث أليم، مع تصنيف حسب العمر حول ما تتوقعه وكيفية التشجيع على الاستجابة الصحية.

نتمنى أن تكون هذه المصادر مصدر عون في الأوقات الصعبة، وأن تشاركها مع أي شخص قد يستفيد منها. وتذكر أن تعنتي بنفسك لأن طفلك يعتمد عليك في أغلب الوقت.

مع خالص تحياتي،

هارلود

هارلود إس كوبلويك، طبيب

رئيس معهد Child Mind Institute



مساعدة الأطفال على المواجهة بعد وقوع حادث صادم

دليل التعافي للآباء والمعلمين
وقادة المجتمع

جدول المحتويات

- حول هذا الدليل صفحة 1
- كيفية مساعدة الأطفال من أية فئة عمرية صفحة 2
- علامات الصدمة النفسية صفحة 4
- الدليل حسب الفئة العمرية**
- كيف تساعد الأطفال من سن 0-2 صفحة 5
- كيف تساعد الأطفال من سن 2-5 صفحة 6
- كيف تساعد الأطفال من سن 6-11 صفحة 8
- كيف تساعد الأطفال من سن 12-18 صفحة 11
- ما يمكن أن يقدمه المعلمون لمساعدة الطلاب صفحة 13

حول هذا الدليل

الآباء والمعلمون الأعزاء،

في أعقاب وقوع حادث صادم، قد يخيم عليك الشعور بالقلق أو الحزن. ولكن بغض النظر عما ينتابك 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 تتردد 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 أية 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 بحثًا 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 إلى مكان آخر، ابدأ روتين جديد. والتزم 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 الحادث 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 سن المدرسة؛ 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 بالواجهة 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 تُجب 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 وتقبل 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 نتحدث الأسر وتشعر بالحزن معًا تزيد احتمالية أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم.
- **لا تكلف الأطفال بالكثير من المسؤوليات.** من المهم ألا تتقل الأطفال بالمهام أو تكلفهم بمهام 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.
- **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 تمارينات التنفس.** قد يحدث اضطرابات في التنفس عند الشعور بالخوف أو القلق، لذلك قد يساعد التنفس العميق على تهدئة الأطفال. يمكنك أن تحمل ريشة أو لفاقة من القطن أمام فم طفلك ثم تطلب منه أن ينفخ فيها مع إخراج الهواء ببطء. أو يمكنك قول "التنفس 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 شهيقاً وزفيراً ببطء وراقب الحيوان المحشو أو الوسادة وهي ترتفع وتنخفض.

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
- الفرع 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.

- **راقب 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، تحديداً 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 الارتياح 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 مفيداً لك تكوين مجموعة دعم. إذا كنت تنتمي إلى إحدى الكنائس أو مجموعة مجتمعية، داوم على المشاركة معهم. حاول تناول طعاماً صحياً 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 سبباً آخرًا.



الدليل حسب الفئة العمرية

كيف تساعد الأطفال من سن 0-2

يشعر الأطفال الرضع بحالتك العاطفية ويستجيبون تبعاً لها. إذا كنت هادئاً، سيشعر طفلك الرضيع بالأمان. إذا كنت قلق أو مهموم، سيتصرف 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 تنمية تعلق قوي وصحي.
- واصل الرضاعة إذا كنتِ 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. ابتسمي له. قومي بلامسته. أظهرت الأبحاث أن التواصل البصري واللمس ومجرد الوجود مع الأم يساعد الرضيع في الحفاظ على توازن مشاعره.

كيف تساعد الأطفال من سن 2-5

على الرغم من حدوث تطورات كبيرة في نمو الأطفال في هذا السن إلا أنهم مازالوا 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.

الاستجابات الطبيعية للأطفال من سن 2 إلى 5 سنوات:

- 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 للأطفال والتبول اللاإرادي ومص الإبهام

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 داع.
- داوم على الأعمال الروتينية قدر المستطاع. لا يهيم وضعك المعيشي، ابذل قصارى جهدك للمحافظة على أوقات منتظمة للطعام والنوم. إذا لم يكن لديك ماوى 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، اقض معه وقت أطول من المعتاد لتتحدث 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.

- **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 وبحث 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 أهلك 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 بالأطمئنان.

الاستجابات الطبيعية للأطفال من سن 6 إلى 11 سنوات:

- القلق
- العنف الزائد والغضب وسرعة الانفعال
- (مثل التئمر 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 بالألم في المعدة وصداع ونعاس الذي قد يكون نتيجة للضغط
- طرح أسئلة باستمرار
- رفض مناقشة الحادث (أكثر شيوعاً بين الأطفال من سن 9 إلى 11 سنة)
- الانسحاب من التفاعل الاجتماعي
- مشكلات أكاديمية: ظهور مشكلات مع الذاكرة والتركيز في المدرسة ورفض الحضور

ما يمكنك القيام به لمساعدة طفلك:

- **طمئن طفلك بأنه آمن.** يُعطي ذكر الحقائق للأطفال في هذا سن شعوراً بالراحة. استخدم كلمات حقيقية، مثل الإعصار، الزلزال، الفيضان، التوابع. بالنسبة للأطفال في هذا السن، تمنحهم المعلومات شعوراً بالقوة كما تساعد 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 لتحدث 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 أصدقائه 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 لأنني 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 في أنشطة بديلة وقم بتنظيم مجموعات لعب مع آباء آخرين.
- **هدئ القلق بشأن سلامة الأصدقاء.** طمئن أطفالك بأن آباء أصدقائهم 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 ينجز الأطفال الصغار مهام بسيطة، بينما الأكبر سنًا يمكنهم المساهمة بالتنوع في أحد المشروعات في المجتمع.
- **اعثر على مصدر الأمل.** يحتاج الأطفال إلى رؤية مستقبل أفضل للتماثل. يُقدر الأطفال في هذا السن التحديات. 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. بدلاً من ذلك يمكن أن تقول "لقد توفيت جدتك ولن تعود مرة أخرى، لا بأس في أن تشعر بالحزن لموتها."
- **كن واقعياً قدر المستطاع.** استخدم الرسومات لوصف أشياء مثل الجسم والإصابات.
- **أخبر طفلك.** أن الغضب والحزن هي أمور عادية، وإذا كبت مشاعره قد يزداد شعوره سوءاً فيما بعد.
- **هيئ الطفل لوجود تغييرات متوقعة في الأعمال الروتينية أو الأدوار المنزلية.** تحدث معه حول تأثير هذه التغييرات عليه.
- **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 هادئة.** صلوا معاً كعائلة واصطحب طفلك إلى الكنسية ليضيئ 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 تحديًا 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 أقوى. سيشعرون كذلك بالحزن تجاه المتضررين من الكارثة وتظهر لديهم رغبة قوية في معرفة سبب وقوع الحادث.

الاستجابات الطبيعية للأطفال من سن 12 إلى 18 سنة:

- تجاهل مشاعرهم
- تذكر مستمر لأحداث الكارثة
- إبعاد أنفسهم عن الأصدقاء والأسرة
- الغضب أو الاستياء
- الاكتئاب وأحيانًا 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

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 شيئًا مثل "أتفهم بأنك كبرت الآن ولكن احتاج فقط أن أحضنك."

- **ساعد المراهقين على الشعور بأنهم مساعدين:** وكّل إليهم مهام ومسؤوليات صغيرة في المنزل، ثم أثني 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 معًا حتى لا تعطي المحادثة إحساسًا بالضغط أو المواجهة.
- **فكر في مجموعات الأقران.** قد يشعر بعض المراهقين براحة أكثر عند الحديث في مجموعات مع زملائهم، لذلك فكّر في تنظيم مجموعة. شجع أيضًا على الحوار مع بالغين 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 تحديدًا إلى خطر اللجوء إلى الكحوليات أو المخدرات لتسكين غضبهم. إذا كان ابنك المراهق يتصرف بتكتم أو يبدو أنه تملأ 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:

- **تحلى بالصبر.** قد يخاف المراهقون من التعبير عن مشاعرهم تجاه الوفاة. شجعهم على التحدث من خلال قول شيئاً مثل "أنفهم أن وفاة الجدة أمر مريع. يقول الخبراء أن مشاركة ما تشعر به هو أمر جيد. فما هو شعورك؟"
- **كن صريحًا.** 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 هادفة.** صلوا معًا في المنزل، اسمح لابنك المراهق بأن يضيئ شمعة في الكنيسة واسمح له بالمشاركة في مراسم إحياء الذكرى. قد يقدر أيضًا 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 أمرًا مفيدًا.
- **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 التآبينية.** تعتبر الحفلات التآبينية عادة أمرًا مفيدًا لإحياء ذكرى الأشخاص والأشياء التي فقدت. يجب أن تظل الحفلات التآبينية في المدارس قصيرة وملائمة وفقًا للاحتياجات والفئة العمرية لمجتمع المدارس بشكل عام. قد لا يوجد لدى الأطفال دون أربع سنوات انتباه كافٍ للانضمام. يجب أن يكون أحد مقدمي الرعاية المعروفين أو أحد الأصدقاء أو الأقارب في صحبة الطفل أثناء الجنازة أو أنشطة الحفل التآبيني.
- **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.



CHILD MIND® INSTITUTE

إن معهد **Child Mind Institute** هو معهد مستقل غير هادف للربح متخصص في تحسين حياة الأطفال والعائلات التي تعاني من اضطرابات في الصحة النفسية والتعلم. 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 إمكانياتهم في المدرسة والحياة.

إننا نقوم بمشاركة جميع مصادرننا مجانًا ولا نقبل أي تمويل من مجال صناعة الأدوية.
تعرف على المزيد من خلال [.childmind.org](http://childmind.org)

445 Park Avenue
New York, NY 10022
212.308.3118

مساعدة الأطفال على مواجهة الأخبار المروعة

ما الذي يستطيع الآباء القيام به لمساعدة أطفالهم على معالجة الحزن والخوف بأسلوب صحي

بقلم هارلود إس كوبلويك، طبيب

الرئيس

معهد Child Mind Institute

عندما تعصف حادثة، تجدوا أنفسكم كأباء أمام تحدٍ مزدوج: التعامل مع مشاعر الحزن والغضب التي ألمت بكم، ومساعدة أطفالكم على القيام بنفس الأمر.

كنت أتمنى أن يكون بوسعي إخباركم بالطريقة التي يمكن اتباعها لتخفيف الشعور بالألم عند أطفالكم عند فقد أصدقائهم أو أحد أفراد الأسرة، وكذلك الشعور بالخوف عند حدوث أحداث مزعجة خصوصاً إذا وقعت بالقرب من المنزل. لكن ليس بمقدوري القيام بذلك، وما يمكنني فعله هو مشاركة ما تعلمته عن طريقة مساعدة الأطفال في التعامل مع الأحداث المزعجة بأكثر أسلوب صحي.

كأب، لا يمكنك حماية أطفالك من الشعور بالحزن؛ لكن بمقدورك أن تساعدك في التعبير عن مشاعرهم، وأن تخفف عنهم، وتعينهم على الشعور بالأمان. وعندما تسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم وتشجعهم على ذلك، فأنت بذلك تساعدك على بناء مهارات مواجهة صحية من شأنها أن تفيدهم في المستقبل، والثقة في التغلب على الأزمات.

• **نقل الأخبار.** عندما يحدث أمر ما يستحوذ على تغطية إعلامية واسعة، يكون اقترحي الأول والأكثر أهمية هو ألا تتأخر عن إخبار أطفالك بما جرى: هذا أفضل بكثير لطفلك إذا كنت أنت من سيخبره. لأنك لا ترغب في أن يعرف من أطفال آخرين أو من التقارير الإخبارية في التلفزيون أو من العناوين الرئيسية التي تنتصر الصفحات الأولى من الجرائد. أنت تحتاج إلى أن تصبح قادراً على نقل الحقائق بالرغم من كونها مؤلمة، والتحكم في الحالة المشاعرية.

• **احصل على توجيهاتك من طفلك.** قم بدعوتها لتحكي لك عن أي شيء عرفته عن الحادثة وعن شعورها. ثم امنحها مجالاً واسعاً لطرح الأسئلة. ينبغي لذلك أن تكون على استعداد للرد على الأسئلة (وليس طرحها) حول التفاصيل المزعجة. إن هدفك ينبغي أن يكون تجنب تحفيز التخيلات المخيفة.

• **كُن أنت النموذج الهادئ.** لا بأس في أن تُخبر طفلك بأنك حزين، ولكن إذا كنت تتحدث مع طفلك حول تجربة صادمة بأسلوب شديد العاطفية، فمن المحتمل أن تنتقل إليه مشاعرك وما قد يصاحبها. لكن -على الجانب الآخر- إذا بقيت هادئاً، فمن المحتمل أن يستوعب النقطة المهمة؛ وهي أن الأحداث المأساوية قد تنتسب في إزعاج حياتنا لدرجة عميقة، لكن بمقدورنا أن نتعلم من التجارب السيئة ونعمل سوياً لننمو على نحو أشد قوة.

• **كُن مصدر الطمأنينة.** إن الحديث عن الموت هو أمر صعب دائماً، لكن الحوادث المأساوية أو أحداث العنف تعد على وجه التحديد أمراً قاسياً نظراً لتركز الطفل حول ذاته: فمن المحتمل أن يركزوا على إمكانية أن يحدث معهم شيء مماثل. لذلك من المهم أن نُطمئن طفلك بالحديث عن ندرة وقوع هذا النوع من الأحداث، وعن إجراءات السلامة المتخذة للوقاية من حدوث هذا النوع من الأمر إليهم. يمكنك أيضاً التأكيد لهم بأنه تم

التحقيق في هذا النوع من الحوادث بعناية للتعرف على الأسباب والمساعدة في تجنب وقوعه مجددًا. إن الأمر يتعلق ببناء الثقة عند الأطفال ليعرفوا كيفية الاستفادة من التجارب السلبية.

- **ساعدهم في التعبير عن مشاعرهم.** أثناء حديثك (وفيما بعد) يمكنك اقتراح بعض الوسائل التي قد يتذكر بها طفلك ما نسيه: ارسـم صورًا أو احك قصصًا عن أشياء قمتم بها معًا. إذا كنت متدينًا، فإن زيارة الكنيسة أو المعبد اليهودي أمر له أهميته.
- كن متدرجًا في معالجتك. لا تسرف في سرد الكثير من المعلومات؛ إذ أن ذلك قد يشكل عبئًا عليهم. بدلاً من ذلك، حاول الإجابة على أسئلة طفلك. ابذل قصارى جهدك للإجابة بأمانة ووضوح. لا بأس إذا لم يمكنك الإجابة على كل شيء، فإن تبقى متاحًا لطفلك هو ما يهمه. لا تنتهي مثل هذه المحادثات الصعبة في جلسة واحدة، توقع أن تعود للموضوع عدة مرات كلما احتاج طفلك إلى بدء التعامل مع هذه التجربة.
- **كن متاحًا.** إذا كان طفلك منزعًا، فقط اقض معه بعض الوقت لتشعره بالأمان. يشعر الطفل براحة كبيرة في الأعمال الروتينية والقيام بالأمور المعتادة معًا؛ نظرًا لأن الأسرة هي النموذج الأكثر فاعلية في عملية العلاج.
- **التذكير بمن فقدوا.** إن رسم صورًا أو زرع شجرة أو مشاركة القصص أو إطلاق البالونات كلها وسائل جيدة وإيجابية للمساعدة في تقديم الاستنتاجات لطفلك. من المهم أن تؤكد لطفلك أن الإنسان يظل حيًا في قلوب وعقول الآخرين. إن القيام بشيء لمساعدة المحتاجين أمر قد يكون له تأثير علاجي كبير؛ فهذا الأمر لا يساعد الأطفال في تحسين الشعور تجاه أنفسهم فحسب، بل يعلمهم إحدى الوسائل الصحية للاستجابة لحزنهم.

مصادر إضافية

[How to Help Kids Cope After a Traumatic Event \(كيفية مساعدة الأطفال على المواجهة بعد](#)

[حادث صادم\)](#)

دليل للآباء والمعلمين وقادة المجتمع، يقدم نصائح بسيطة عما يمكن توقعه وما تقوم به وما تبحث عنه بعد وقوع أزمة.

[Helping Children Deal with Grief \(مساعدة الأطفال في التغلب على الحزن\)](#)

لا يمكنك حماية أطفالك من ألم الفقد ولكن يمكنك مساعدتهم في التماثل بطريقة صحية وبناء مهارات المواجهة للمستقبل.

[How to Foster Resilience \(تعزيز القدرة على التكيف\)](#)

قد يكون وجود مجتمع من البالغين-الزملاء أيضًا- أمرًا في غاية الأهمية في مساعدة الأطفال على التماثل من تجربة صادمة.

تعرف على المزيد من خلال childmind.org.