

نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة الأطفال الصغار بعد أحداث أليمة صادمة

مالذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان	كيف يمكنني فهم طفلي؟	إن كان طفلكم
<p>◀ إن أردتم فبوسعكم السماح لطفلكم أن ينام معكم وأخبروه بأن هذا يشكل الآن حالة استثنائية.</p> <p>◀ التزموا بروتين الذهاب إلى النوم: سرد قصة، صلاة، وقت حضن وعناق. يتعين وصف هذا الروتين (كل يوم) للطفل بحيث أنه يعلم بما ينتظره.</p> <p>◀ احضن طفلك وقل له بأنه في أمان وبأنك موجود وأنك لن تتركه وحده. عليكم تفهم الطفل فهو ليس صعب المراس بصورة متقصدة. وعندما يشعر الطفل بالأمان من جديد فسيكون نومه أفضل، غير أن ذلك يحتاج لبعض الوقت.</p>	<p>◀ عندما يكون الأطفال في حالة خوف فإنهم يريدون أن يكونوا سوية مع أشخاص يساعدهم على الشعور بالأمان. إنهم يشعرون بالقلق عندما لا يكونون معكم سوية.</p> <p>◀ إن كنتم أنتم وطفلكم خلال الحدث الأليم الصادم منفصلين عن بعضكم البعض فإن الذهاب بمفرده إلى السرير من شأنه أن يذكر الطفل بهذا الانفصال. غالباً ما يحلم الأطفال بالأشياء التي يخافون منها ولذلك فإنهم يخافون من الذهاب إلى النوم.</p> <p>◀ وقت النوم هو الوقت الذي تطفو فيه الذكريات لسبب أنه لا توجد أشياء أخرى تشغلنا. غالباً ما يحلم الأطفال بأشياء تخيفهم ولذلك فهم يخافون من الخلود للنوم.</p>	<p>...يعاني من الأرق ولا يريد الذهاب إلى السرير ولا يريد النوم لوحده أو أنه يفيق أثناء الليل من النوم صارخاً</p>
<p>◀ ذكروا طفلكم وأنفسكم بأنكم الآن في أمان.</p> <p>◀ إن لم تكونوا في أمان فاشرحوا لطفلكم كل ما ستفعلونه للوصول إلى بر الأمان.</p> <p>◀ ضعوا خطة للشخص الذي سيتولى رعاية طفلكم إن أصبتم بمكروه فهذا لربما يساعدكم أنتم لتهدئة أنفسكم.</p> <p>◀ قوموا بفعاليات ممتعة سوية مع طفلكم، وهكذا سيتمكن بسهولة نسيان الهموم.</p>	<p>◀ إنه أمر طبيعي أن يشعر المرء بهذا الخوف بعد الخطر الذي تعرض له.</p> <p>◀ يمكن أن تكون هذه المخاوف أشد إن كان طفلكم أثناء الحدث الأليم منفصلاً عن أحبائه.</p>	<p>...يخاف من أن سوءاً قد يصيبكم. (ولربما يكون لديكم هذا القلق أيضاً.)</p>

<p>◀ حاولوا البقاء مع طفلكم وتجنبوا البعد عنه.      ▶ عند الانفصال لفترة قصيرة (المشترقيات، الحمام)      فإنكم تساعدون طفلكم عندما تسمون عواطفه وتشرحون له المشاعر بما قد اختبره من حادث اليم. قولوا له بأنكم تحبونه وأن هذا الانفصال شيء آخر وأنكم سوف تعودون قريباً: "أنت خائف جداً. وأنت لا تريدني أن أذهب لأنك لم تكن تعلم أين أنا عندما كنت قد ذهبت آنذاك ولكن في هذه المرة الأمر يختلف وسوف أعود قريباً."      ▶ اتركوا طفلكم يمكث مع أناس معروفين عندما تتفصلون عنه لمدة طويلة. وأخبروه بالمكان الذي ستذهبون إليه وسبب ذهابكم ووقت عودتكم. أخبروا طفلكم بأنكم تفكرون فيه. اتركوا صورة لكم أو شيئاً ما منكم لديه واتصلوا به إن أمكن. وعند عودتكم أخبروه بأنكم قد افتقدتموه وقولوا له ذلك مراراً وتكراراً.</p>	<p>◀ الأطفال اللذين لا يتحدثون بعد أو لا يستطيعون التعبير عن ما يشعرون بهم يظهرون خوفهم من خلال تشبثهم أو البكاء.      ▶ الوداع يذكر طفلكم لربما بالانفصال وقت حصول الحدث الأليم الصادم.      ▶ يمكن أن يرد طفلكم أيضاً بدنياً على الانفصال ( انكماش معدته وتسارع ضربات قلبه). وشيء ما بداخله يقول: "لا..لا يمكن أن أفقدهم!".      ▶ طفلكم لا يحاول ان يلعب عليكم أو التحكم بكم. إنه خائف.      ▶ ولربما يصاب بالخوف أيضا عند مغادرة أناس آخرين (ليس أنتم). يعاني من الخوف بصورة عامة عند الانفصال.</p>	<p>...بيكي أو يشتكي دوماً عندما تتركه حتى ولو كان ذلك إلى غرفة النوم فقط.      ...لا يتحمل انفصاله عنك.</p>
<p>◀ احتفظوا بهدوءكم. وبمجرد أن يزول الضغط عن طفلكم فمن المحتمل أنه سيتناول الطعام بصورة طبيعية. لا تجبروا طفلكم على الطعام.      ▶ تناولوا الطعام سوية مع طفلكم. وليكن وقت تناول وجبات الطعام بصورة مشتركة حلواً ومبعتاً على الاسترخاء والمتعة.      ▶ لنكن لديكم وجبات طعام صغيرة خفيفة وجاهزة فالأطفال الصغار غالباً ما يأكلون أيضاً ما بين وجبات الطعام الرئيسية.      ▶ إن كنتم قلقين أو إن فقد طفلكم وزنه بصورة بالغة فيرجى مراجعة طبيب الأطفال.</p>	<p>◀ الإجهاد يؤثر على طفلكم بأشكال مختلفة وحتى على شهيته.      ▶ من المهم أن يتغذى طفلكم بصورة صحية. غير أنه عند تركيزكم على الطعام بصورة شديدة فقد يجلب ذلك الضغط والتوتر لعلاقتكم.</p>	<p>...إن كان يواجه مشاكل مع الطعام أو يأكل الكثير أو يرفض الأكل.</p>

<p>◀ تجنبوا الانتقاد لأن طفلكم سيصاب بمزيد من الخوف من أنه لن يتعلم اطلاقاً السلوك الصحيح.</p> <p>◀ لاتجبروا طفلكم على أي شيء فهذا سيؤدي فقط إلى صراع على السلطة.</p> <p>◀ لاتنظروا إلى ما لا يستطيع طفلكم القيام به (مثل استخدام مرحاض الأطفال (النونية). ساعدوا طفلكم على إدراك أنكم تتفهمونه وتتقبلونه وتحبونه وتدعمونه.</p> <p>◀ وبمجرد أن يسترد طفلكم شعوره بالأمان فسيسترد المقدرات والمهارات التي فقدها.</p>	<p>◀ إن كان الأطفال الصغار تحت وطأة الضغط أو الخوف فإنهما في الغالب يفقدون وبصورة عابرة قدرات أو مهارات كانوا قد تعلموها.</p> <p>◀ وهكذا يعلمنا الأطفال بأن شيئاً ما في حالة خلل لديهم وأنهم يحتاجون مساعدتنا.</p> <p>◀ يمكن أن يصاب طفلكم بالخلج والتشوش إن بات فجأة عاجزاً عن فعل ما قد سبق له وأن تعلمه مرة (مثلاً إن أصيب بيوال ليلي في سريره). على الوالدين أن يردوا بتفهم ويدعموا طفلهم.</p> <p>◀ إن طفلكم لا يفعل ذلك من باب العمد.</p>	<p>...إن كان غير قادر على فعل ما يقدر فعله عادة (مثلاً استخدام مرحاض الأطفال – النونية-).</p> <p>...إن كان لا يتحدث بالصورة المعهودة.</p>
<p>◀ اعملوا على توفير الأمان لطفلكم. وإن كان طفلكم يقوم بأشياء خطيرة فاذهبوا إليه بهدوء وخذوه بالأحضان إن كان ذلك ضرورياً.</p> <p>◀ أفهموا طفلكم بأن ما يفعله الآن خطير. وقولوا له بأن أمره يهتمكم وأنكم لاتريدون أن يصيبه مكروه.</p> <p>◀ اروا طفلكم سلوكيات أخرى ايجابية تساعد على اجتذاب انتباهكم له.</p>	<p>◀ لربما يبدو الأمر مستغرباً ولكن الأطفال يفعلون أشياء خطيرة عندما يشعرون بعد الأمان.</p> <p>◀ يعبر الطفل من خلال سلوكه عن حاجته لكم. إنه يريد منكم أن ترونه بأنه مهم بالنسبة لكم وهذا من خلال اهتمامكم بسلامته وأمانه.</p>	<p>...إن كان قاسياً ويقوم بأشياء خطيرة.</p>

<p>◀ إن كان طفلكم خائفاً فتحدثوا معه عن كيفية منحه الشعور بالأمان.</p> <p>◀ إن تم تذكير طفلكم بالحدث الأليم الصادم وإن كان قلقاً بأن شيئاً من هذا القبيل سيحدث ثانية فاشرحوا له بأن ما يحدث اليوم (مثل الأناص الصارخين<sup>1</sup>) هو شيء يختلف عن ما حدث خلال الحدث الأليم الصادم.</p> <p>◀ إن كان طفلكم يتحدث عن وحوش فساعدوه على طرد هذه الوحوش: "انصرفوا أيها الوحوش ولا تعذبوا طفلي! أنا سوف أفزع الوحوش وسوف أضع الخوف في قلوبهم وسوف أطردهم وهم سيهربون "بوه".</p> <p>◀ طفلكم ما يزال صغيراً لكي يفهم ويستوعب بأنكم قمتم بحمايته خلال الحدث الأليم الصادم، غير أنه عليكم تذكير الأشياء الجيدة التي قمتم بها وقتئذ.</p>	<p>◀ يعتقد الأطفال الصغار بأن والديهم قادرين على كل شيء وبأنه قبل كل شيء قادرين على حمايتهم. يساعدهم هذا الاعتقاد على الشعور بالأمان.</p> <p>◀ من خلال الحدث الأليم الصادم فإن هذا الاعتقاد قد أصيب بهزة، فالعالم أصبح أكثر خطورة للطفل.</p> <p>◀ يمكن أن يتم تذكير طفلكم بالحدث الأليم الصادم من خلال العديد من الأشياء (المطر، هزات أرضية لاحقة، سيارة الإسعاف، أناس يصرخون، نظرة خائفة منكم). كل هذه الأشياء من شأنها أن تخيفه.</p> <p>◀ هذا ليس خطأك- السبب يعود إلى الحدث الأليم الصادم.</p>	<p>... إن كان خائفاً من أشياء لم تكن تخيفه في الماضي.</p>
<p>◀ ساعدوا طفلكم على فهم (مخاوفه وغضبه). أكدوا له بأنه في أمان.</p> <p>◀ ساعدوا طفلكم على التخلص من توتره من خلال تمارين بدنية (المد والجري والرياضة والتنفس بعمق وببطء).</p> <p>◀ اجلسوا مع طفلكم سوية واشغلوها أنفسكم بشئ ما يعطيكم المتعة (لعبة الكرة، مطالعة الكتب واللعب والرسم). حتى وإن لم يكف طفلكم عن الجري إلى هنا وهناك فإن هذا سيساعده بالرغم من ذلك.</p> <p>◀ إن كان طفلكم بطبيعته ناشطاً فانظروا إلى ذلك بصورة إيجابية. فكروا بالطاقة التي يتمتع بها طفلكم لفعل أشياء واكتشفوا نشاطات تتطابق مع احتياجاته.</p>	<p>◀ الخوف يثير الانفعال وراسخ في أجسادنا أيضاً.</p> <p>◀ أحياناً يقوم الكبار بالسير ذهاباً وإياباً عندما يكونون قلقين وأما الأطفال الصغار فإنهم يركضون ويقفزون ويتلوون.</p> <p>◀ عندما يكون رأسنا مليئاً بالأفكار السلبية فإنه من الصعب إيلاء الاهتمام الآخرين.</p> <p>◀ البعض من الأطفال يتميز بنشاط أكبر من أنداده لأسباب طبيعية.</p>	<p>...إن كان مفرط النشاط ولا يستطيع الجلوس هادئاً وغير قادر على التركيز على أمر واحد.</p>

<sup>1</sup> الكلمة في النص الأصلي: " (مثل المطر والهزات الأرضية اللاحقة بعد الزلزال)"

<p>...إن كان يلعب بعنف ...إن كان يتحدث مراراً وتكراراً عن الحدث الأليم الصادم والأشياء المرعبة التي شاهدها.</p>	<p>◀ الأطفال الصغار غالباً ما يعبرون عن أنفسهم من خلال اللعب. والألعاب العنيفة يمكن أن تكون طريقة للطفل يريد أن يقول من خلالها كم كانت الأمور جنونية أو مازالت وكيفية أحاسيسه باطنياً. ◀ في الوقت الذي يتحدث فيه طفلكم عن ما حدث فقد تثار مشاعر عارمة لديكم ولدى طفلكم (خوف، حزن أو غضب).</p>	<p>◀ إن كنتم قادرين على التحمل فحاولوا الإصغاء لطفلكم أو بالأحرى النظر إليه عندما يقول ذلك أو بالأحرى عندما يعبر عن ذلك من خلال اللعب. ◀ وبمجرد أن يبدأ طفلكم اللعب راقبوا المشاعر التي تنتابه وساعده من خلال تسمية هذه المشاعر. كونوا تحت تصرف طفلكم لدعمه (أخذه بالأحضان وتهدئته). ◀ وإن كان طفلكم منزعجاً جداً ومنطوياً على نفسه أو إن كان يمثل نفس المشهد المفزع مراراً وتكراراً فساعده خلال ذلك لكي يهدأ ويشعر بالأمان وفكروا ما إذا كان الوضع يتطلب الاستعانة بطبيب نفساني.</p>
<p>...إن كان الآن قد بات شديداً في مطالبه ومتسلطاً ... إن كان يبدو متعنثاً ومصراً على أن الأمور لا يمكن أن تتم إلا بالشكل الذي يريده هو.</p>	<p>◀ الأطفال الصغار اللذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 شهراً و ثلاث سنوات غالباً ما يكونون من النوع المطالب جداً. هذا ما يمكن أن يكون متعباً جداً ولكن طبيعياً. من المساعد للأطفال أن يتعلموا بأنهم هامين وبأنه من شأنهم أن يؤثروا على الأشياء. ◀ عندما لا يشعر الأطفال بالأمان فإنه من المحتمل أن يصبحوا أكثر سلطوية مقارنة بالعادة. وهذه هي طريقة للتعامل مع الخوف. الأطفال يريدون أن يعبروا من خلال ذلك عن أن: "الأمور تسير بصورة جنونية وأنا بحاجة للسيطرة على شيء ما!"</p>	<p>◀ تذكروا أن طفلكم عادة ليس من النوع المهيمن أو سيئاً، ولكن من المحتمل أن الحالة الآن متعبة لسبب أن طفلكم لا يشعر بالأمان حالياً. اعملوا على تمكين طفلكم بأن تكون له السيطرة على أشياء صغيرة. دعوه يقرر ماذا سيأكل أو ماذا سيرتدي أو ماذا سيقراً. وإن كانت له السيطرة على أشياء صغيرة فهذا يمكن أن يؤدي إلى تحسن شعوره. اتركوا لطفلكم حرية التصرف ولكن حاولوا من الجانب الآخر خلق روتيننا وبنى هيكلية بوسعه أن يتمسك بها. الأمر يتعلق بالتوازن الجيد، لأن طفلكم سيشعر بعدم الأمان أيضاً إن كان ممكناً له أن يتحكم بكل شيء. ◀ شجعوا طفلكم إن كان يجرب أشياء جديدة وهو بذلك يمكن أن يشعر بأنه قد حصل على قدرة السيطرة بقيامه ارتداء حذاءه بنفسه أو تصفيت قطع لعبة البازل أو سكب العصير لوحده.</p>

<p>◀ أخبروا طفلكم بأنكم تتفهمون كيف أن ذلك كله صعب عليه. "كل الأمور لا تسير فعلاً على مايرام الآن، والوضع مفرغ وألعابك ليست لدينا كما أنه ليس لدينا جهاز تلفاز وأنت غاضب جداً!"</p> <p>◀ تقبلوا نوبات الغضب التي تصيب طفلكم أكثر من المعتاد وليكن رد فعلكم بمودة أكثر من اتخاذ إجراءات تأديبية في حقه. لربما سيكون هذا أمر لا تفعلونه عادة ولكن الأمر ومافيه هو أنكم في حالة غير طبيعية. إن كان طفلكم يبكي فابقوا معه وأروه بأنكم تحت تصرفه. عليكم رسم حدود واضحة إن حدثت نوبات الغضب بصورة أكثر تكرراً أو حدة.</p>	<p>◀ لربما كان طفلكم يعاني من نوبات غضب حتى قبل الحدث الأليم الصادم وهذه جزء من النمو الطبيعي. إنه لأمر محبط أن يكون المرء عاجزاً عن فعل أي شيء وأن لا يجد الكلمات للتعبير عن مايريده أو يحتاجه.</p> <p>◀ بعد الحدث الأليم الصادم فثمة الكثير مما يشغل بال طفلكم. ولذلك فهو مضطرب (مثلكم) وبيكي ويصرخ.</p>	<p>...إن كانت لديه نوبات غضب وإن كان منفعلاً.</p> <p>...إن كان يصرخ كثيراً – وهذا أكثر من المعتاد.</p>
<p>◀ في كل مرة يقوم طفلكم بضربكم فاخبروه بأن هذا ليس أمراً حسناً. أمسكوا طفلكم بيديه بحيث أنه لا يستطيع الضرب واتركوه يجلس. قولوا له على سبيل المثال: "إنه أمر سيء أن تضربني وهذا أمر خطير. إن ضربت فلا بد لك من أن تجلس!"</p> <p>◀ إن كان سن الطفل كبيراً فاطلبوا منه أن يستخدم كلمات من عنده للتعبير عن ما يريد: "استخدم كلماتك. قل: أريد اللعبة!"</p> <p>◀ ساعدوا الطفل للتعبير عن الغضب بطريقة أخرى (اللعب، التحدث سوية، الرسم).</p> <p>◀ إن كنتم على خلاف مع كبار آخرين فعليكم تسوية الخلاف دون أن يشاهد أو يسمع طفلكم ذلك. وإن اقتضى الأمر فتحدثوا مع صديق أو مع استشاري بخصوص مشاعركم.</p>	<p>◀ الضرب يعتبر بالنسبة للأطفال طريقة للتعبير عن غضبهم.</p> <p>◀ عندما يسمح الكبار للأطفال بأن يضربونهم فهذا يمكن أن يعزز من عدم شعورهم بالأمان. إنه أمر مثير للخوف عند التمكن من ضرب شخص من المفروض أن يقوم بحمايتك.</p> <p>◀ ولذلك فإن الضرب يمكن أن يتأتى أيضاً من خلال مراقبة أناس آخرين كانوا يتضاربون.</p>	<p>...إن كان يضربكم</p>

<p>◀ تذكروا ماجرى لطفلكم. طفلكم لايعني فعلياً مايقوله، فهو غاضب وهو مجبر على التعامل مع الكثير من المشاعر الصعبة.</p> <p>◀ ادعوا شعور الغضب الذي ينتاب طفلكم ولكن حاولوا وبحذر رد الغضب إلى الحدث الأليم الصادم: "أنت غاضب فعلاً، فالكثير من الأمور المخيفة قد حصلت، وأنا أيضاً غاضب، وكم أتمنى لو أن ذلك كله لم يحصل ولكن حتى الأمهات والآباء لايقدرّون على منع<sup>2</sup> كل الأشياء المخيفة التي تحصل. الأمر صعب على كل منا."</p>	<p>◀ المشكلة الفعلية هي الحدث الأليم الصادم وكل ماتبعه، غير أن طفلكم صغير على فهم ذلك.</p> <p>◀ عندما لاتسير الأمور بصورة سوية فإن الأطفال الصغار غالباً مايغضبون من والديهم لأنهم يعتقدون بأنه كان بوسعهم منع حدوث ماحصل.</p> <p>◀ الذنب ليس ذنبكم ولكن الوقت الآن ليس مناسباً للدفاع عن النفس، فطفلكم بحاجة إليكم.</p>	<p>..عندما يقول: "اغرب عن وجهي، أنا أكرهك!"</p> <p>...وعندما يقول: "هذا كله بسببك!"</p>
<p>◀ اجلسوا إلى جانب طفلكم واتركوه قريباً منكم واخبروه بأنكم تهتمون برعاية شؤونه.</p> <p>◀ إن قدرتم فحاولوا صياغة مشاعر طفلكم بكلمات وأخبروه بأن الأمر طبيعي إن كان المرء يشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف: "يبدو وكأنك لاتريد فعل أي شيء. وأنا أسأل نفسي إن كنت حزينا. إنه أمر طبيعي أن يكون المرء حزينا. سوف أبقى معك وإلى جانبك."</p> <p>◀ حاولوا القيام بفعاليات ما مع طفلكم - شيئاً ما يحبه (قراءة كتاب، غناء، أو اللعب سوية).</p>	<p>◀ طفلكم يحتاجكم. لقد حصل الكثير، وطفلكم يحس لربما بالحزن أو أن ماحصل قد طغا عليه.</p> <p>◀ البعض من الأطفال يصرخ عندما يكون تحت وطأة عبء وآخرون ينطوون على ذاتهم، ولكن كل الأطفال يحتاجون لهؤلاء الذين يحبونهم.</p>	<p>...عندما لايرغب في اللعب أو فعل أي شيء</p> <p>...يبدو وكأنه عديم المشاعر (فرح أو حزن).</p>

<sup>2</sup> النسخة الأصلية: "... لايمكنهم منع حدوث الأعاصير."

<p>◀ اسمحوا لطفلكم بأن يعبر عن أنه حزين.      ▶ ساعدوا طفلكم على تسمية مشاعره وفهم سبب شعوره بذلك: "أنا أظن بأنك حزين فالكثير من الأشياء الصعبة قد حصلت".      ▶ ساعدوا طفلكم من خلال الجلوس إلى جانبه واحضاه بالاهتمام. اقضوا أوقاتاً متميزة مع بعضكم البعض.      ▶ ساعدوا طفلكم للتطلع بأمل إلى المستقبل. تحدثوا معه عن كيف ستكون حياتكم وماهي الأشياء الرائعة التي ستشهدونها مثل التنزه أو الذهاب إلى حديقة أو حديقة حيوانات واللعب مع أصدقاء.      ▶ تعاملوا باهتمام مع أنفسكم.</p>	<p>◀ لربما شهدت أسرته تغيرات صعبة لسبب الحدث الأليم الصادم وأنه لأمر مفهوم أن يكون طفلكم حزينا.      ▶ إن سمحتم بحزن طفلكم وقيمتهم بالتخفيف عنه وتهدئته فهذا يساعد طفلكم حتى وإن بقي الحزن ولم يزل.      ▶ إن كنتم أنتم في حالة حزن شديدة فمن المساعد أن تبحثوا أنتم عن المساعدة، فعافية طفلكم مرتبطة بعافيتكم.</p>	<p>...بيكي كثيراً</p>
<p>◀ إن كان الأمر ممكناً<sup>3</sup> فساعدوا طفلكم بطريقة ما على البقاء على اتصال بالأشخاص الذين لم يعد قادراً على رؤيتهم (الصور أو البطاقات البريدية أو الاتصال الهاتفي).      ▶ ساعدوا طفلكم على التحدث عن الأشخاص الذين كانوا مقربين له. وحتى في حالة أننا منفصلين عن أشخاص آخرين فإنه بوسعنا أن نستمر في أن تكون لنا مشاعر إيجابية من خلال تذكرنا لهم أو الحديث عنهم.      ▶ عليكم إدراك صعوبة عدم القدرة على رؤية أناس كنا نحبه كثيراً. إنه لأمر محزن.      ▶ إن توفي أحد فردوا على أسئلة الطفل بصدق وبلغة مبسطة. وإن استمرت ردود الفعل القوية لمدة تزيد عن أسبوعين فيمكن أن يكون مجدداً مراجعة استشاري.</p>	<p>◀ الأطفال الصغار لا يستطيعون دوماً التعبير عن مايشعرون به. كونوا مع ذلك على دراية بأن فقدان الاتصال بأشخاص كانوا يهتمونهم مسألة صعبة بالنسبة لهم.      ▶ إن كان هناك شخص مقرب لطفلكم وتوفي، فإن رد فعل طفلكم على الحادث الأليم الصادم قد يكون أقوى.      ▶ الأطفال الصغار لا يفهمون معنى أن يكون المرء ميتاً ويفكرون أحياناً بأن الشخص سوف يعود.</p>	<p>...إن كان يفتقد أناساً لم يعد قادراً على لقاءهم بعد الحدث الأليم</p>

<sup>3</sup> النسخة الأصلية: "إن كان عليكم نقل منزلكم، (...)"



<p>◀ اسمحوا لطفلكم أن يعبر عن حزنه. وإنه لأمر محزن أن يفقد طفلكم لعبته أو بطانية الحضان والمداعبة).</p> <p>◀ إن أمكن فحاولوا العثور على شيء ما من شأنه أن يشكل العوض بصورة مماثلة للعبة أو البطانية.</p> <p>◀ حاولوا تلهية طفلكم بفعاليات أخرى.</p>	<p>◀ عندما يقع حادث أليم فإن خسائر فادحة غالباً ماتلحق بالأسرة أو الجماعة بحيث أن المرء يفقد قدرة إدراك أهمية خسارة لعبة أو أي غرض آخر هام (مثل بطانية أو لعبة الحضان والمداعبة) التي يكون الطفل متعلقاً بها.</p> <p>◀ حزن طفلكم لسبب فقدان لعبة هو طريقة يحزن فيها طفلكم على كل ماملكته أسرته قبل وقوع الحادث الأليم الصادم.</p>	<p>...إن كان يفتقد أشياءً ضاعت لسبب وقوع الحادث الأليم الصادم.</p>
---	---	--

© 2006 Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E. & Watson, P (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD; Hrsg.). Psychological First Aid: Field operations guide. 2<sup>nd</sup> Edition. 2006.

[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org), [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov) للرجوع إلى الموقع انقر على الرابط:

## نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة أطفال في سن ما قبل المدرسة بعد إصابتهم بحوادث أليمة صادمة

سلوك الطفل	رد فعل الوالدين	أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه
<p><b>حالة السلبية ومن لاحيلة له (العجز)</b> الأطفال الصغار يعرفون بأنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم بأنفسهم. وعند حدوث مأساة فهم يشعرون أكثر بأنه لا حول ولا قوة لهم ويريدون أن يكونوا متأكدين من أن بمقدور والديهم حمايتهم. ولربما يعبرون عن ذلك من خلال كونهم هادئين أو متوترين بصورة غير عادية.</p>	<p>◀ وفروا لطفلكم المواساة والاستجمام والطعام والشراب وفرصاً للعب والرسم. ◀ اقترحوا إمكانيات عن كيفية الرسم واللعب بصورة تلقائية يمكن من خلالها تغيير الحدث الأليم الصادم بحيث أن طفلكم يشعر بالأمان وبصورة أفضل. ◀ أكدوا لطفلكم بأنكم أنتم وكبار آخرون ستقومون بحمايته.</p>	<p>◀ احضنوا طفلكم أكثر وامسكوا كثيراً بيده واتركوه كثيراً يجلس في حضنكم. ◀ اعملوا على وجود مكان خاص محمي يمكن لطفلكم أن يلعب فيه دون أن يكون تحت رقابة. ◀ في لعبة تلعبها طفلة تبلغ 4 سنوات من العمر فإن جدران المنزل المكونة من قطع بناء تهدمها النيران<sup>4</sup> مراراً وتكراراً. وعند سؤالها "هل يمكنك بناء جدران المنزل بشكل تستطيع فيه مقاومة النيران<sup>5</sup>" فقد قامت الطفلة وبسرعة ببناء جدران مزدوجة السماكة وقالت: "النيران<sup>6</sup> لن تصلنا." بوسع الوالدين أن يردا هنا: "هذا الجدار قوي فعلاً ويقولون: "نحن نفعل الكثير من الأشياء للبقاء في أمان."</p>
<p><b>خوف عام:</b> الأطفال الصغار يخافون أكثر من البقاء لوحدهم أو التواجد في الحمام أو الذهاب إلى السرير للنوم أو الانفصال عن والديهم بأي شكل آخر. الأطفال يريدون أن يعتقدوا بأن والديهم يقدرّون على حمايتهم في كافة الحالات وأن أشخاصاً كباراً آخرين مثل المربية في الحضانة أو الشرطة موجودون لمساعدتهم.</p>	<p>◀ تحلوا بأكبر قدر ممكن من الهدوء أمام أطفالكم. حاولوا عدم التعبير عن خوفكم أمام أطفالكم. ◀ حاولوا مساعدة طفلكم لكي يثق من جديد بأنكم لن تتركونه وأنكم ستحمونه. ◀ ذكروا لطفلكم بأنه هناك أشخاص يهتمون بحماية العائلات وأن أسرتم ستلتقى المساعدة إن اقتضت الحاجة لذلك. ◀ عند مغادرتكم، أكدوا لطفلكم بأنكم سترجعون وحددوا له بكلمات مفهومة زمناً واقعياً لوقت عودتكم والتزموا بالوقت. ◀ أعطوا طفلكم الفرصة لكي يعبر عن خوفه.</p>	<p>◀ احرصوا على عدم سماع طفلكم صدفة مخاوفكم وهمومكم عندما تجرون مكالمة هاتفية أو تتحدثون مع أشخاص آخرين. ◀ قولوا له أشياء مثل: "نحن الآن في أمان<sup>7</sup> والآن الناس يبذلون كل مافي وسعهم للتأكد من أننا نحن في أمان." ◀ قولوا له: "تعال إلي وأمسك بيدي إن كنت خائفاً وهنا أعلم بأنك تريد أن تخبرني بشيء ما."</p>

<sup>4</sup> النسخة الأصلية: "إعصار"

<sup>5</sup> النسخة الأصلية: "الرياح"

<sup>6</sup> النسخة الأصلية: "الرياح"

<sup>7</sup> النسخة الأصلية: إضافة: "قبل الزلزال (...)"

<p>◀ اشرحوا لطفلكم بصورة متكررة بأنكم<sup>8</sup> قد غادرت المنطقة الخطرة.</p> <p>◀ اروه على الخارطة أو ارسما له كم أنتم قد أصبحتم بعيدين عن الخطر وأنكم قد أصبحتم في أمان: "هل ترى؟ الكارثة كانت هناك ولكننا الآن أصبحنا هنا، بعيدين جداً وفي مكان آمن."</p>	<p>◀ أعطوا طفلكم وبصورة متكررة إيضاحات مبسطة وإن اقتضى الأمر فهذا كل يوم أيضاً. واحرصوا على اختيار كلمات مفهومة بالنسبة لطفلكم.</p> <p>◀ تحققوا من الكلمات والإيضاحات التي سمعها طفلكم وحاولوا إزالة كل شيء غير مفهوم أو أي سوء فهم.</p> <p>◀ وإن كان الخطر قد زال عنكم، فمن المهم أن تشرحوا لطفلكم بأن الخطر لم يعد قريباً منكم.</p>	<p><u>عدم اليقين مما إذا كان الخطر قد زال:</u> يمكن للأطفال الصغار أن يسمعون أشياء من الكبار أو من أطفال آخرين أو من التلفزيون تجعلهم يعتقدون بأن كل شيء سيحدث من جديد. وفي بعض الأحيان يعتقدون أيضاً بأن خطراً ما محقق بهم<sup>9</sup> حتى وإن كان الحدث بعيداً كل البعد عنهم.</p>
<p>◀ استبدلوا الملابس وأغطية الفراش بدون تعليق منكم إن كان طفلكم قد تبول ليلاً فيه. ولا تسمحوا لأي أحد أن ينتقد طفلكم لهذا السبب أو أن يعيبه لهذا السبب.</p>	<p>◀ ليكن سلوككم حياًدياً أو موضوعياً بأكبر قدر ممكن، فسلوك طفلكم هذا قد يستمر لفترة بعد الحدث الأليم.</p>	<p><u>الرجوع إلى السلوك القديم:</u> مص الإبهام، بوال ليلي، لغة الأطفال الرضع، والرغبة في الجلوس في الحضان</p>
<p>◀ " بالرغم من أن النار مشتعلة في الموقد فإن هذا لا يعني بأن منزلنا سيحترق ثانية. نحن نتحكم بالنار وهي أضعف بكثير من النار آنذاك ولا يمكن لهذه النار أن تسبب أضراراً.<sup>10</sup>"</p> <p>◀ احفظوا طفلكم من سماع أخبار أو مشاهدة صور عن الكارثة في التلفزيون أو الراديو أو الانترنت والتي من شأنها أن تثير المخاوف مجدداً من الكارثة."</p>	<p>◀ اشرحوا الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكريات عنه.</p> <p>◀ احموا أطفالكم بقدر المستطاع من أشياء تذكرهم بالحدث الأليم الصادم.</p>	<p><u>الخوف من عودة الخطر:</u> ...في الحالات التي يتذكر فيها الأطفال الحدث الأليم الصادم – وهذا من خلال الرؤية والسمع والحس.</p>

<sup>8</sup> النسخة الأصلية: اضافة: "(...) الكارثة قد انتهت (...)"

<sup>9</sup> النسخة الأصلية: "بالقرب من منزلكم"

<sup>10</sup> النسخة الأصلية: "وحتى في حالة المطر فإن هذا لا يعني بأن الإعصار سيعود من جديد. المطر أضعف بكثير ولا يمكنه أن يتسبب في تلك الأضرار التي يسببها الإعصار."

<p>◀ ارسما بيساطة وجوهاً (سمائلي) للتعبير عن مشاعر مختلفة على الورق. قصوا حكاية قصيرة عن كل وجه مثل "هل تتذكر عندما رأيت أول أسنة نارية<sup>11</sup> وارتسم على وجهك هذا القلق؟"          ▶ قولوا لهم شيئاً مثل "الأطفال يمكن أن يكونوا حزينين جداً، إن كان كان منزلهم قد تهدم."          ▶ ضعوا مواد لعب وأشغال يدوية تحت التصرف لكي يتمكن طفلكم من التعبير عن نفسه. استخدموا مصطلحات مشاعرية لاكتشاف كيف هي أحاسيس طفلكم. " هذه صورة مخيفة جداً. هل كنت خائفاً عندما شاهدت النار<sup>12</sup>"</p>	<p>صفوا المشاعر التي يمكن أن تنتاب الأطفال في هذه الحالة، مثل الغضب والحزن أو القلق بخصوص أمان الوالدين.          ▶ لاتجبروا طفلكم على الحديث ولكن دعوه يعلم بأنه بوسعه أن يتحدث معكم في كل وقت.</p>	<p><u>الصمت:</u>          الأطفال يصمتون أو أنه لديهم صعوبات لقول ما يريدون التعبير عنه.</p>
<p>◀ احرصوا على قيام طفلكم بأشياء مهدئة فقط قبل خلوده إلى النوم. قصوا عليه حكايته المفضلة والتي هي ذات مضمون مهدئ.          ▶ قولوا له وقت النوم: " بوسعك أن تنام الليلة لدينا، ولكنك غداً ستنام في فراشك."          ▶ وضخوا لهم: "الذكريات عن الأشياء الرهيبة يمكن أن تسبب كوابيس لفترة طويلة حتى ولو أن هذه الأشياء لاتحدث حالياً."</p>	<p>◀ أكدوا لطفلكم بأنه في أمان. حاولوا عند ذهاب طفلكم للسرير خلق لحظة تقضونها بهدوء كامل مع طفلكم.          ▶ إن أمكن فاتركوا طفلكم يرقد في ضوء خافت أو أن ينام في فراشكم لمدة عابرة.          ▶ البعض من الأطفال يحتاج إلى توضيح للفرق ما بين الحلم والحقيقة.</p>	<p><u>اضطرابات في النوم (أرق):</u>          الخوف من البقاء وحيداً في الليل أو الاستيقاظ من من النوع في حالة فزع أو لسبب كوابيس.</p>

<sup>11</sup> النسخة الأصلية: "(...) عندما دخلت المياه إلى البيت (...)"

<sup>12</sup> النسخة الأصلية: "مياه"

<p>◀ إن أمكن فوفروا لطفلكم إمكانية المشاركة في طقوس اجتماعية أو دينية للتأبين والعزاء.</p> <p>◀ ساعدوا طفلكم في العثور على طريقه الذاتي للوداع وعلى سبيل المثال من خلال رسم ذكرى جميلة وإشعال شمعة أو الدعاء للميت.</p> <p>◀ "لا"، جدك لن يعود ولكننا نقدر أن نفكر فيه ونتحدث عنه ونتذكره." <sup>13</sup></p> <p>◀ لم يستطع أحد إنقاذ جدك. <sup>14</sup> لم يكن ذلك ذنبك. أنا أعرف بأنك تفتقده كثيراً."</p>	<p>◀ اعطوا طفلكم شروحات مناسبة لعمره ومنطقية عن حقيقة الموت فهذه تمنع الأمل الكاذب.</p> <p>◀ لاتحاولوا الاستخفاف بمشاعر طفلكم حتى إن كان الأمر يتعلق بحيوان منزلي أو بلعبة خاصة.</p> <p>◀ انتبهوا لأشياء من شأنها أن تعطيكم مؤشراً على ما يريد طفلكم أن يعرفه. ليكن ردكم بطريقة مفهومة وبسيطة واسألوا طفلكم إن كان يريد معرفة المزيد.</p>	<p><u>عدم تفهم الموت:</u></p> <p>الأطفال في سن ما قبل المدرسة لا يفهمون أن الموت لا يمكن جعله رجعياً. لديهم "تفكير سحري" أي أنهم يستطيعون الاعتقاد بأن أفكارهم قد سببت الموت. وفقدان حيوان أليف منزلي بمفرده يمكن أن يكون مصدر ألم مبرح للطفل.</p>
---	---	--

© 2006 Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E. & Watson, P (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD; Hrsg.). Psychological First Aid: Field operations guide. 2<sup>nd</sup> Edition. 2006.

للاطلاع للرجوع إلى الموقع انقر على الرابط: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org), [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov)

<sup>13</sup> النسخة الأصلية: " لا، الكلب بيلو لن يعود ثانية، ولكنه بوسعنا أن نتذكره ونتحدث عنه وأن نتذكر كم كان هو كلباً مضحكاً."

<sup>14</sup> النسخة الأصلية: "قال رجل الإطفاء بأن لأحد يستطيع إنقاذ الكلب بيلو."

## نصائح للوالدين بخصوص كيفية مساعدة الأطفال في سن ما قبل المدرسة بعد اختبارهم لحوادث أليمة صادمة

سلوك الطفل	رد فعل الوالدين	أمثلة على ما يمكنك فعله أو قوله
<u>الحيرة إزاء ما حدث.</u>	<p>◀ أعطوا طفلكم إيضاحاً كافياً عن ما حصل وهذا في كل وقت يستفسر عنه.</p> <p>تجنبوا التفاصيل التي يمكن أن تثير الخوف في نفس طفلكم. إن كان طفلكم ما يزال خائفاً من أنه ما يزال في خطر، فوضحوا له بأنه قد أصبح الآن في أمان.</p> <p>◀ ذكروا طفلكم بأن هناك أناس يعملون على حصول العائلات على الحماية وأن أسرتكم ستستمر في تلقي المساعدة عندما تكون بحاجة إليها.</p> <p>◀ أخبروا طفلكم بما سيحصل في الخطوة التالية.</p>	<p>◀ "أعرف بأن أطفالاً آخرين يقولون، بأن كارثة أخرى ستحصل<sup>15</sup>، ولكننا الآن أصبحنا في مكان آمن."</p> <p>◀ استمروا في الرد على كافة أسئلة طفلكم (دون الرد عليه بعصبية) ووضحوا له بأنكم في أمان.</p> <p>◀ اشرحوا لطفلكم إن أمكن ما سيحدث كخطوة قادمة<sup>16</sup>.</p>
<u>الشعور بالمسؤولية:</u> أطفال المدارس يمكن أن يقلقوا بأنهم هم من تسببوا في ما حصل أو أنه كان بوسعهم تغيير ما حصل. من المحتمل أنهم يترددون في إخبار الآخرين بهذا القلق.	<p>◀ امنحوا طفلكم الفرصة ليخبركم بهومهم.</p> <p>◀ أكدوا لطفلكم بأنه لا ذنب له ووضحوا له سبب عدم كون ذنب له في ذلك.</p>	<p>◀ خذوا طفلكم جانباً وشرحوا له: " بعد كارثة كهذه يفكر الكثير من الأطفال – وأيضاً الأمهات والآباء، في ما كان يمكن أن يفعلونه بصورة مختلفة؟ أو "كان من الممكن أن أفعل شيئاً ما." ولكن هذا لا يعني بأنهم السبب في ذلك فعلاً."</p> <p>◀ "لم يتمكن ولا أحد من إنقاذ جدك<sup>17</sup>. لم يكن هذا ذنبك."</p>

<sup>15</sup> النسخة الأصلية: "إعصار"

<sup>16</sup> النسخة الإضافية: إضافة "(...)", خاصة بخصوص أشياء تتعلق بالمدرسة ومكان السكن.

<sup>17</sup> النسخة الأصلية: "هل تتذكر؟ رجل الأطفاء قال بأن لا أحد يستطيع إنقاذ بيبر."

<p><u>خوف من تكرار وقوع الحدث الأليم وأن الذكريات عنه تشكل عبئاً بالغاً</u></p>	<p>◀ ساعدوا طفلكم لاكتشاف مواقف تذكره بالحدث الأليم (مثل أناس وبلدات وأصوات وروائح ومشاعر وأوقات اليوم). اشرحوا له الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكريات.</p> <p>◀ أكدوا لطفلكم كلما اقتضت الضرورة بأنه في أمان.</p> <p>◀ احموا طفلكم من مشاهدة تغطية إعلامية عن الحدث الأليم لأن هذه قد تثير خوفه من أن الحدث الأليم قد يتكرر.</p>	<p>◀ عندما يلاحظ طفلكم بأنه يتم تذكيره بالحدث الأليم الصادم أو الكارثة فقولوا له:</p> <p>"حاول أن تقول لنفسك، أنا حزين لأنه يتم تذكيري ببيتنا الذي تم تخريبه عندما أقرأ الأخبار عن وطننا ولكن هذا لا يعني بأن هذا البيت يمكن أن يتم تخريبه. أصبحنا الآن في بلد آخر وفي أمان."<sup>18</sup></p> <p>"أعتقد بأننا الآن بحاجة إلى استراحة من الانترنت<sup>19</sup>." شاهدوا سوية مع طفلكم نشرات الأخبار<sup>20</sup> ودعوا طفلكم يشرح لكم ماذا شاهدتم في الأخبار. وضخوا أي سوء فهم.</p>
<p><u>عندما يقص الحدث مراراً وتكراراً أو يمثله.</u></p>	<p>◀ اسمحوا لطفلكم بأن يقص الحدث الأليم أو يمثله واعلموه بأن هذا السلوك طبيعي.</p> <p>◀ ادعموا حلولاً إيجابية للمشكلة في اللعب والرسم.</p>	<p>"أنت ترسم الكثير من الصور عن ماحدث. هل تعلم بأن الكثير من الأطفال يفعلون ذلك؟"</p> <p>"لربما قد يساعدك رسم كيف أن الناس يعقدون سلاماً فيما بينهم."<sup>21</sup></p>
<p><u>الخوف من أن مشاعره ستسيطر عليه.</u></p>	<p>◀ وفروا لطفلكم مكاناً آمناً يتمكن فيه من التعبير عن مخاوفه وغضبه وحزنه.. الخ. اسمحوا لطفلكم بالبكاء أو الحزن. ولا تنتظروا منه أن يكون شجاعاً أو قوياً.</p>	<p>"عندما تحدث أشياء مخيفة فإن مشاعر عارمة تنتاب الإنسان وعلى سبيل المثال يمكن أن يصاب المرء بالغضب من الجميع أو بالحزن. هل تريد أن تجلس هنا ومعك بطانية إلى أن تشعر بتحسن؟"</p>
<p><u>اضطراب النوم (ارق): كوابيس، خوف من النوم بمفرده أو الرغبة في النوم لدى الوالدين.</u></p>	<p>◀ اطلبوا من طفلكم أن يحدثكم عن الكابوس. اشرحوا له بأن الكوابيس أمر طبيعي وبأنها ستختفي من جديد. لا تسألوا طفلكم عن تفاصيل كثيرة بخصوص الأحلام.</p> <p>◀ التغير العابر لروتين النوم أمر مقبول. ضعوا خطة مع الطفل عن متى ستتم العودة إلى عادات النوم القديمة.</p>	<p>◀ "كان هذا حلماً مرعباً. دعنا نفكر ببعض الأشياء الجميلة التي يمكن أن تحلم بها وسوف أربط على ظهرك إلى أن تغفو."</p> <p>◀ "بوسعك أن تنام في سريرنا في الليالي القادمة. وبعد ذلك سنقضي وقتاً أكثر في سريرك قبل أن تخذل إلى النوم."</p>

<sup>18</sup> النسخة الأصلية: "(...)", لأنه يتم تذكيري بالإعصار عندما يهطل المطر ولكن الآن لا يوجد إعصار وأنا في بر الأمان."

<sup>19</sup> النسخة الأصلية: "تلفزيون"

<sup>20</sup> النسخة الأصلية: "تلفزيون"

<sup>21</sup> النسخة الأصلية: "(...)", هكذا تم إعادة إعمار مدرستك بحيث أنها تصبح أكثر أمانة."

<p>◀ ابنوا "صندوق هموم" يمكن طفلكم من أن يضع فيه همومه التي يكتبها على الورق. حددوا وقتاً ثابتاً للاطلاع على الهموم وحل المشاكل وتطوير أجوبة على الهموم.</p>	<p>◀ ساعدوا طفلكم على التمكن من الإخبار بهوميه واعطوه معلومات واقعية.</p>	<p><u>قلق بخصوص أمنك وأمن الآخرين.</u></p>
<p>◀ "أنا أعلم بأنك لم تكن تريد إغلاق الباب بقوة. ولا بد من أنها مسألة صعبة أن يشعر المرء بهذا القدر من الغضب." ◀ "هل نذهب للتنزه؟ في بعض الأحيان تساعد الحركة على التعامل بصورة أفضل مع المشاعر العارمة."</p>	<p>◀ شجعوا طفلكم للقيام بفعاليات أوقات الفراغ والحركة كمتنفس لمشاعره واحباطه.</p>	<p><u>سلوك متغير:</u> سلوك عدواني أو متوتر بصورة غير عادية.</p>
<p>◀ اضمنوا نمواً كافياً لطفلكم وكذلك التغذية الصحية وشرب الماء بصورة كافية والحركة بقدر كاف. ◀ "هل تريد أن نجلس هناك؟ أخبرني عندما تشعر بتحسن وبعد ذلك سنلعب الورق (الكوتشينة)".</p>	<p>◀ اكتشفوا ما إذا كان هناك سبب طبي للألم. وإن لم يكن الأمر هكذا فواسوا طفلكم وأكدوا له بأن هذا هو رد فعل طبيعي على أحداث مروعة يشهدها المرء. ◀ تعاملوا بهدوء مع طفلكم. وإن أوليتم هذه الأعراض غير الطبية اهتماماً كبيراً جداً فإن من شأن هذه الأعراض أن تشتت.</p>	<p><u>متاعب جسمية:</u> ألم في الرأس والبطن والعضلات ولكن بدون أن تكون له أسباب طبية.</p>
<p>◀ "نعم، لقد أصيب كاحلي بكسر ولكنه قد تحسن منذ أن قام المسعف بتضميده. كنت بالتأكيد تشعر بالخوف عندما رأيتني قد أصبت بجرح، أليس كذلك؟"</p>	<p>◀ أعطوا طفلكم فرصة التحدث عن مشاعره. ◀ ابقوا رائقين بأكبر قدر ممكن لكي لاتعزوا هموم طفلكم.</p>	<p><u>مراقبة دقيقة لكيفية رد فعل الوالدين على الحدث الأليم الصادم:</u> الأطفال لا يريدون أن يشكوا عيباً إضافياً على والديهم من خلال همومهم أيضاً.</p>
<p>ساعدوا الطفل على إيجاد مشاريع ملائمة ومهمة (مثلاً رعاية أطفال<sup>22</sup> أصغر سناً).</p>	<p>◀ ادمعوا رغبة طفلكم في مساعدة الآخرين، غير أنه لا يجوز أن ينتابه الشعور بأنه عليه تحمل المسؤولية عن الأشياء مثل الكبار.</p>	<p><u>قلق حول ضحايا وأسر أخرى.</u></p>

© 2006 Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E. & Watson, P (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD; Hrsg.). Psychological First Aid: Field operations guide. 2<sup>nd</sup> Edition. 2006

[www.nctsn.org](http://www.nctsn.org), [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov). للرجوع للموقع أنقر على الرابط:

<sup>22</sup> النسخة الأصلية: "مثلاً ترتيب باحة المدرسة؛ أجمع المال أو الأغراض لمساعدة المعوزين".



## نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة الفتيان والفتيات بعد أن عاشوا أحداثاً أليمة صادمة

سلوك الفتى أو الفتاة	رد فعل الوالدين	أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله
الانطواء، مشاعر الخجل والذنب	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ اخلقوا حالة أمانة للحديث مع الفتى أو الفتاة عن الحدث الأليم الصادم وعن مشاعره أو مشاعرها.</li> <li>◀ أكدوا على أن هذه المشاعر طبيعية.</li> <li>◀ صححوا المشاعر المفرطة بخصوص المسؤولية الذاتية والذنب من خلال رؤية واقعية لما كان يمكن القيام به فعلاً.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ "الكثير من الفتيان والفتيات والكبار يشعرون مثلك، وهم غاضبون ويحملون أنفسهم الذنب بأنه لم يقدروا فعل المزيد.<sup>23</sup> لا ذنب لك."</li> </ul>
تغير الصورة عن الذات: لدى الفتى أو الفتاة الشعور بأنه أو بأنها معرض أو معرضة لخطر الانجراح أو الاعتبار بأنه أو بأنها غير طبيعي أو غير طبيعية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ ساعدوا الفتى أو الفتاة على أن هذه المشاعر طبيعية.</li> <li>◀ شجعوا العلاقات بأفراد الأسرة والأنداد لكي يتوفر الدعم اللازم في الفترة مابعد الصدمة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ "شعرت مثلك تماماً. كنت أشعر بالخوف وبالعجز وبأنني بلاحيلة. وغالبية الناس تشعر هكذا عندما تحدث مصيبة حتى وإن كانوا يعطون انطباعاً هادئاً خارجياً.</li> <li>◀ هاتفني الجوال عاد ليشغل من جديد. لما لا تحاول الاتصال بنبييل لكي تستفسر عن حاله؟"</li> <li>◀ "شكراً جزيلاً لأنك لعبت مع شقيقتك الصغيرة. إنها تشعر أفضل بكثير الآن."</li> </ul>
سلوك متسم بالمجازفة الكبيرة: الإدمان على الكحول والمخدرات <sup>25</sup> ، سلوك محفوف بخطر الحوادث.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ ساعدوا الفتى أو الفتاة على فهم أن سلوكيات كهذه هي طرق خطيرة للتعبير عن مشاعر عاتية (مثل الغضب) لسبب مصيبة قد حدثت.</li> <li>◀ ضعوا حواجز لإمكانية الوصول إلى الكحول والمخدرات.<sup>24</sup></li> <li>◀ اطلبوا من الفتى أو الفتاة لكي يعلموكم عن المكان الذي سيذهبون إليه وماذا يرغبون في أن يفعلوا. يتعين أن تبقى هذه المراقبة الإضافية بعد الحدث الأليم لمدة مؤقتة فقط.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◀ "يتسم سلوك الكثير من الأحداث – والبعض من الكبار – بعد وقوع أحداث أليمة مؤلمة بالمجازفة ويكونون غاضبين. إنهم يعتقدون بأن الكحول والمخدرات من شأنها أن تساعدهم. من الطبيعي جداً أن يشعر المرء هكذا، ولكن ذلك ليست بالفكرة الجيدة أن يتصرف هكذا أيضاً."</li> <li>◀ "في هذه الأوقات من المهم أن أعرف أين أنت وكيف لي أن اتصل بك." أكدوا للفتى أو الفتاة بأن هذه الرقابة الإضافية مؤقتة فقط إلى أن تستقر الأمور.</li> </ul>

<sup>23</sup> النسخة الأصلية: إضافة "هل تتذكر؟ حتى رجال الأطفال قالوا بأنه لما كان بوسعنا فعل أكثر من ذلك."

<sup>24</sup> النسخة الأصلية: "تحدثوا معهم عن المخاطر التي تحف بالسلوكيات الجنسية المتهورة."

<sup>25</sup> النسخة الأصلية: إضافة: "سلوك جنسي متهور"

<p><u>مخاوف من تكرر وقوع الحدث وأن الذكريات ستسبب عبئاً كبيراً.</u></p>	<p>◀ ساعدوا الفتى أو الفتاة على التعرف على حالات مختلفة تثير الذكريات حول الحدث الأليم الصادم (مثلاً أناس وأماكن وأصوات وروائح ومشاعر وأوقات النهار).  اشرحوا الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكريات التي ستظهر بعد ذلك.  ◀ اشرحوا له أو لها بأن التغطية الإعلامية حول الحدث في وسائل الإعلام يمكن أن تثير مخاوف من أن الحدث يمكن أن يتكرر.</p>	<p>◀ "إن تم تذكيرك به، فبوسعك أن تحاول القول لنفسك: أنا الآن حزين لأنه تم تذكيري بالحدث الأليم الصادم<sup>26</sup>، ولكن الأمر مختلف الآن وأنا في أمان."  ◀ اقترحوا مايلي: "مشاهدة الأخبار تزيد الأمر سوءاً لأنها تعرض نفس الصور مراراً وتكراراً. لما لا نتوقف عن تصفح الانترنت؟"<sup>27</sup></p>
<p><u>تحول مفاجئ في العلاقات الإنسانية:</u>  يمكن أن يقوم الفتيان والفتيات بالانسحاب من والديهم وأسرتهن وأندادهن. كما أنه يمكن أن يردوا بقوة على سلوك الوالدين في حالة الأزمة.</p>	<p>◀ اشرحوا له أو لها بأنه أمر طبيعي للغاية بأن مصيبة كهذه تشكل عبئاً على الأسرة. أكدوا له بأن الأسرة والأصدقاء هم مصدر دعم هام في الفترة مابعد الحدث الأليم الصادم.  ◀ عززوا التسامح فيما يخص اختلاف التعامل وردود الفعل من جانب أفراد العائلة على الحدث الأليم الصادم.  ◀ تولوا المسؤولية بخصوص مشاعرهم الذاتية.</p>	<p>◀ اقضوا كأسرة وقتاً أكثر في الحديث عن كيفية حالكم. قولوا: "أنتم تعلمون بأن حقيقة انتقادنا لبعضنا البعض مسألة طبيعية كلياً بعد كل مالحق بنا. إنني اعتقد بأن تعاملنا مع القضية بأكملها جيد بصورة مدهشة. وياله من أمر جميل بأننا لبعضنا البعض."  ◀ وبوسعكم أن تقولوا: أفدّر لك بأنك بقيت هادئاً عندما صرخ شقيقك الليلة الماضية. أنا أعلم بأنه قد أيقظك أيضاً."  ◀ "أود أن اعتذر لأنني كنت بالأمس عصبية تجاهك. سأعمل بقوة أكبر للبقاء هادئاً."</p>
<p><u>تحولات جذرية في الآراء والمعتقدات</u></p>	<p>◀ اشرحوا بأن الأناس الذي شهدوا مثل هذا الحدث الأليم الصادم يتغيرون وأن هذا أمر يتكرر حدوثه جداً. واشرحوا لهم أيضاً بأن الأمور تعود لتصبح طبيعية مع مرور الزمن.</p>	<p>◀ "جميعنا يواجه أعباء شديدة. وعندما تنتقع الحياة بمثل هذه الصورة فإن جميع الناس يشعرون أكثر بالخوف والغضب ويكونون مليئين بمشاعر الانتقام. وصحيح أن الأمر لا يبدو هكذا ولكننا جميعاً سنشعر بالتحسن في يوم ما، إن رجعنا إلى الحياة اليومية المنظمة.</p>

<sup>26</sup> النسخة الأصلية: "بالإعصار"

<sup>27</sup> النسخة الأصلية: "أليس من الأفضل أن نغلق التلفزيون؟"

القلق حول ضحايا وعائلات أخرى.<sup>29</sup>

◀ ادعموا رغبة ولدكم في مساعدة الآخرين. غير أنه لايجوز أن يتولد الشعور لديه بأنه مسؤول عن الأمور كشخص كبير.

◀ ساعدوا الفتى أو الفتاة على إيجاد مشاريع ملائمة وهامة (مثلاً الذهاب للتسوق<sup>28</sup>).

© 2006 Brymer, M., Jacobs, A., Layne, C., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E. & Watson, P (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD; Hrsg.). Psychological First Aid: Field operations guide. 2<sup>nd</sup> Edition. 2006.

للرجوع إلى الموقع أنقر على الرابط: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org), [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

<sup>28</sup> النسخة الأصلية: ("مثلاً ترتيب باحة المدرسة وجمع المال والأغراض للمعوزين)."

<sup>29</sup> النسخة الأصلية تتضمن رد فعل محتمل آخر للفتيان والفتيات بعد الإصابة بحدث أليم صادم: الرغبة في بلوغ سن الكبار مبكراً، مثلاً ترك المدرسة أو الزواج (ملاحظة: تم شطب هذا المثال لسبب أنه غير مناسب للاجئين).