

كتيب استشاري لآباء وأمهات
الأطفال المصابين بصدمات
صادر عن نقابة الأطباء
النفسانيين الألمانية

كيف يمكنني مساعدة طفلي
المصاب بصدمة؟

فهرس المحتويات

- 3 كيف يمكنني مساعدة طفلي المصاب بالصدمة؟
- 4 كيف يمكن للوالدين أن يقدموا المساعدة؟
- 5 نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة الأطفال الصغار بعد أحداث أليمة صادمة
- 14 نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة أطفال في سن ما قبل المدرسة بعد إصابتهم بحوادث أليمة صادمة
- 18 نصائح للوالدين بخصوص كيفية مساعدة الأطفال في سن المدرسة بعد اختبارهم لحوادث أليمة صادمة
- 24 نصائح للوالدين بخصوص كيفية مساعدة الفتيان والفتيات بعد أن عاشوا أحداثاً أليمة صادمة

الناشر

المحرر: نقابة الأطباء النفسيين الألمانية
العنوان:

Klosterstraße 64

Berlin 10179

هاتف: 49+ (0) 30 0-278785

فاكس: 49+ (0) 30 44-278785

البريد الإلكتروني: info@bptk.de

الإنترنت: www.bptk.de

التنفيذ: دار النشر KomPart Verlagsgesellschaft mbH/Co. KG, Berlin

تاريخ النشر: نيسان / إبريل 2016

كتيب استشاري لآباء وأمهات الأطفال المصابين بصدمات - صادر عن نقابة
الأطباء الألمانية للأطباء النفسيين

كيف يمكنني مساعدة طفلي المصاب بالصدمة؟

لقد هربتم من وطنكم وربما لسبب التدمير الذي لحق به أو لسبب الحرب الدائرة فيه. لقد نزحتم عن دياركم
حيث كنتم تعيشون مع أسرتم وأتيتم إلى ألمانيا عبر طرق غالباً ما كانت شاقة ومضنية جداً.

لقد هربتم من وطنكم لأنكم ربما رأيتم أن حياتكم وحياة أطفالكم مهددة بالخطر، وخلال الهروب والنزوح فقد
كان الكثير من الأمور صعباً جداً. وكل إنسان عاش هذه الاضطرابات والخوف فإنه يبقى أحياناً حاملاً معه هذه
الذكريات لوقت طويل. وعلى وجه الخصوص تلك الصور للأحداث الخطيرة هي أمور يصعب نسيانها، والخوف
المرتبط بذلك مترسخ في الجسد والنفوس. هذا أمر عادي ولكن في بعض الأحيان تبقى الذكريات حية في المخيلة.

عندما يختبر الإنسان خطراً استثنائياً فهذا من شأنه أن يؤدي أيضاً إلى جروح نفسية. ويسمى المعالجون
النفسانيون ذلك بالصدمة النفسية مع العلم بأن كلمة "صدمة" تعني "جرحاً".

الذكريات التي تراود الإنسان عن أحداث أليمة ومروعة حارقة للنفوس أحياناً مثل حرقه الجروح البدنية. وهذه
الذكريات تختلف عن الذكريات التي يعرفها المرء عادة. عندما يتذكر المرء أحداثاً خطيرة فيكون الأمر كما لو أنه
يعيش التهديد من جديد وكأن الحدث يعود مع الذكريات. ولاتبهت الذكريات دوماً بل أنها تبقى قوية وحية وهذه
الذكريات تُصعب العودة إلى حياة طبيعية تماماً.

ويمكن أن تكون لأطفالكم تجارب مماثلة ولربما لاحظتم تغيرات، ولربما أصبح طفلكم سريع الإصابة بالفزع،
ولربما لا ينام بصورة جيدة ويستيقظ لسبب كوابيس. الأطفال والأحداث حساسون جداً ويمكن أن تؤدي أحداث
خطيرة إلى هز كيانهم بوجه خاص.
رد فعل الأطفال والأحداث على وقائع أليمة صادمة يمكن أن يأخذ اشكالاً مختلفة جداً ويأتي رد فعلهم على أحداث
كانت شديدة الوطأة، كل على طريقته الخاصة. والبعض منهم ينطوي على نفسه وهم محبطون وحزينون. وأما
الآخرون فهم مضطربون جداً وأكثر نشاطاً من السابق. الأطفال الكبار يمكن أن يتصرفوا فجأة كأطفال صغار وفي
بعض الأحيان يتبولون في فراشهم من جديد. وثمة أطفال آخرون يريدون تقرير كل شيء وجعل كل شيء تحت
سيطرتهم. الأطفال الكبار والأحداث يقولون أحياناً بأنهم لم يعدوا يؤمنون بالمستقبل. كما أنهم يقولون بأنهم لن
يصبحوا كباراً في السن.

كيف يمكن للوالدين أن يقدموا المساعدة؟

امنحوا طفلكم وبقدر الإمكان الشعور بأنه في أمان. أظهروا له تفهمكم عندما يشعر بالخوف. اشرحوا له بأنكم تتفهمون الطريقة التي يشعر بها وافهموه بأنه لم يعد هناك داع للخوف وقولوا له بأن الحرب باتت بعيدة جداً وأنه لم يعد مهدداً بخطر الحرب. أظهروا لطفلكم بأنكم تحبونه وأن قضاء الوقت معه مبعث لمسرتكم. اقضوا الوقت مع طفلكم ولا تتركوه بقدر المستطاع لوحده في مكان غريب وأكثر شيء يحتاجه طفلكم هو الشعور بالأمان. لايجوز الضغط على طفل لا يستطيع نسيان ذكريات أليمة، فهو لا يستطيع أن يضبط على نفسه ويسلك سلوكاً طبيعياً من جديد. كما أنه لا يستطيع أن يبدد ذكرياته حتى ولو أراد ذلك. يتعين تقبل الطفل الذي تلاحقه ذكرياته، بمشاعره كما هي وإن أراد الطفل فليكن له إمكانية التعبير عن هذه المشاعر، كما يتعين أن تكون له حرية البكاء أو الغضب.

وإن كان الطفل يشعر بأنه مجبر على إخفاء أفكاره ومشاعره فهذا لا يعني بأن الأفكار والمشاعر قد اختفت بسهولة، إنها تبقى مستمرة في الوجود، وهكذا فإن الأمر أصعب بالنسبة لطفلكم العيش معها. عندما يلعب الأطفال الصغار فإنهم أحياناً يلعبون ما قد عاشوه. لاتحاولوا قطع الطفل في لعبه لأن اللعب يساعد الطفل على معالجة الذكريات. في حالة انطواء طفلكم على ذاته فبوسعكم محاولة التحدث معه عن ماعاشه. كما أنه بوسعكم أيضاً اقتراح وصف ماعاشه عن طريق الرسم.

وإن بقي طفلكم على مدى أسابيع وأشهر مختلفاً عن ما عهدتمونه، فعليكم في هذه الحالة مراجعة أخصائي متخصص في المعاناة النفسية لدى الأطفال والفتوة. وهؤلاء الأخصائيون يُعرفون في ألمانيا على سبيل المثال بالمعالجين النفسيين للأطفال والأحداث أو أطباء نفسيين أخصائيين بالأطفال والأحداث.

إن أردتم معرفة المزيد عن كيفية مساعدة طفلكم، فبوسعكم قراءة المعلومات التالية. تم تصنيف هذه المعلومات وفقاً لسن الطفل.*

* تم إعداد المعلومات من قبل الشبكة الوطنية للاضطرابات النفسية لدى الأطفال مابعد الصدمة والمركز الوطني للاضطرابات النفسية والسلوكية ما بعد الصدمة (PTSD) ونشرها في الكتيب "الإسعاف النفسي الأولي: دليل للعمليات الميدانية". تمت موافقة المعلومات في بعض المواضع لكي تتناغم مع وضع النازحين واحتياجاتهم.

نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة الأطفال الصغار بعد أحداث أليمة صادمة*

إن كان طفلكم
...يعاني من الأرق ولا يريد الذهاب إلى السرير ولا يريد النوم لوحده أو أنه يفتيق أثناء الليل
من النوم صارخاً

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ عندما يكون الأطفال في حالة خوف فإنهم يريدون أن يكونوا سوية مع أشخاص يساعدونهم على الشعور بالأمان. إنهم يشعرون بالقلق عندما لا يكونون معكم سوية.
- ▶ 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.
- ▶ 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.

مالذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ إن أردتم فبوسعكم السماح لطفلكم أن ينام معكم وأخبروه بأن هذا يشكل الآن حالة استثنائية.
- ▶ التزموا بروتين الذهاب إلى النوم: سرد قصة، صلاة، وقت حضن وعناق. يتعين وصف هذا الروتين (كل يوم) للطفل بحيث أنه يعلم بما ينتظره.
- ▶ احضن طفلكم وقل له بأنه في آمان 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.

إن كان طفلكم
...يخاف من أن سوءاً قد يصيبكم.
(ولربما يكون لديكم هذا القلق أيضاً.)

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ إنه أمر طبيعي أن يشعر المرء بهذا الخوف بعد الخطر الذي تعرض له.
- ▶ يمكن أن تكون هذه المخاوف أشد إن كان طفلكم أثناء الحدث الأليم منفصلاً عن أحبائه.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ ذكروا طفلكم وأنفسكم بأنكم الآن في أمان.
- ▶ إن لم تكونوا في أمان فاشرحوا لطفلكم كل ما ستفعلونه للوصول إلى بر الأمان.
- ▶ ضعوا خطة للشخص الذي سيتولى رعاية طفلكم إن أصبتم بمكروه فهذا لربما يساعدكم أنتم لتهدئة أنفسكم.
- ▶ قوموا بفعاليات ممتعة سوية مع طفلكم، وهكذا سيتمكن بسهولة نسيان الهموم.

إن كان طفلكم
...يبكي أو يشتكي دوماً عندما تتركونه حتى ولو كان ذلك إلى غرفة النوم فقط.
...لايتحمل انفصاله عنك.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ الأطفال اللذين لايتحدثون بعد أو لايتطيعون التعبير عن مايشعرون به 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..لايمكن أن أفقدهم!".
- ▶ طفلكم لايجادل ان يلعب عليكم أو التحكم بكم. إنه خائف.
- ▶ ولربما يصاب بالخوف أيضاً عند مغادرة أناس آخرين (ليس أنتم). يعاني من الخوف بصورة عامة عند الانفصال.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ حاولوا البقاء مع طفلكم وتجنبوا البعد عنه.
- ▶ عند الانفصال لفترة قصيرة (المشتريات، 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 تنفصلون 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.

إن كان طفلكم
...إن كان يواجه مشاكل مع الطعام أو يأكل الكثير أو يرفض الأكل.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ 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.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ احتفظوا بهدوءكم. وبمجرد أن يزول الضغط عن طفلكم فمن المحتمل أنه سيتناول الطعام بصورة طبيعية. لاتجبروا طفلكم على الطعام.
- ▶ تناولوا الطعام سوياً مع طفلكم. وليكن وقت تناول وجبات الطعام بصورة مشتركة حلاً ومبعثاً على الاسترخاء والمتعة.
- ▶ لتكن لديكم وجبات طعام صغيرة خفيفة وجاهزة للأطفال الصغار غالباً ما يأكلون أيضاً ما بين وجبات الطعام الرئيسية.
- ▶ إن كنتم قلقين أو إن فقد طفلكم وزنه بصورة بالغة فيرجى مراجعة طبيب الأطفال.

إن كان طفلكم
...إن كان غير قادر على فعل مايقدر فعله عادة (مثلاً استخدام مرحاض الأطفال - النونية-).
...إن كان لايتحدث بالصورة المعهودة.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ إن كان الأطفال الصغار تحت وطأة الضغط أو الخوف فإنهما في الغالب يفقدون وبصورة عابرة قدرات أو مهارات كانوا قد تعلموها.
- ▶ وهكذا يعلمنا الأطفال بأن شيئاً ما في حالة خلل لديهم وأنهم يحتاجون مساعدتنا.
- ▶ يمكن أن يصاب طفلكم بالخل والتشوش إن بات فجأة عاجزاً عن فعل ماقد سبق له وأن تعلمه مرة (مثلاً إن أصيب ببول ليلي في سريره). على الوالدين أن يردوا بتفهم ويدعموا طفلهم.
- ▶ إن طفلكم لايفعل ذلك من باب العمد.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ تجنبوا الانتقاد لأن طفلكم سيصاب بمزيد من الخوف من أنه لن يتعلم اطلاقاً السلوك الصحيح.
- ▶ لاتجبروا طفلكم على أي شيء فهذا سيؤدي فقط إلى صراع على السلطة.
- ▶ لاتنظروا إلى ما لا يستطيع طفلكم القيام به (مثل استخدام مرحاض الأطفال (النونية). ساعدوا طفلكم على إدراك أنكم تتفهمونه وتقبلونه وتحبونه وتدعمونه.
- ▶ وبمجرد أن يسترد طفلكم شعوره بالأمان فسيسترد الميول والمهارات التي فقدوها.

إن كان طفلكم ...إن كان قاسياً ويقوم بأشياء خطيرة.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- لربما يبدو الأمر مستغرباً ولكن الأطفال يفعلون أشياء خطيرة عندما يشعرون بعدم الأمان.
- يعبر الطفل من خلال سلوكه عن حاجته لكم. إنه يريد منكم أن ترونه بأنه مهم بالنسبة لكم وهذا من خلال اهتمامكم بسلامته وأمانه.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- اعملوا على توفير الأمان لطفلكم. وإن كان طفلكم يقوم بأشياء خطيرة فاذهبوا إليه بهدوء وخذوه بالأحضان إن كان ذلك ضرورياً.
- أفهموا طفلكم بأن مايفعله الآن خطير. وقولوا له بأن أمره يهتمكم وأنكم لا تريدون أن يصيبه مكروه.
- اروا لطفلكم سلوكيات أخرى ايجابية تساعد على اجتذاب انتباهكم له.

إن كان طفلكم ... إن كان خائفاً من أشياء لم تكن تخيفه في الماضي.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- يعتقد الأطفال الصغار بأن والديهم قادرين على كل شيء وبأنهم قبل كل شيء قادرين على حمايتهم. يساعدهم هذا الاعتقاد على الشعور بالأمان.
- من خلال الحدث الأليم الصادم فإن هذا الاعتقاد قد أصيب بهزة، فالعالم أصبح أكثر خطورة للطفل.
- 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.
- هذا ليس خطأك- السبب يعود إلى الحدث الأليم الصادم.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- إن كان طفلكم خائفاً فتحدثوا معه عن كيفية منحه الشعور بالأمان.
- إن تم تذكير طفلكم بالحدث الأليم الصادم وإن كان قلقاً بأن شيئاً من هذا القبيل سيحدث ثانية فاشرحوا له بأن ما يحدث اليوم (مثل الأناس الصارخين) هو شيء يختلف عن ما حدث خلال الحدث الأليم الصادم.
- إن كان طفلكم يتحدث عن وحوش فساعدوه على طرد هذه الوحوش: "انصرفوا أيها الوحوش ولا تعذبوا طفلي! أنا سوف أفرع الوحوش وسوف أضع الخوف في قلوبهم وسوف أطردهم وهم سيهربون "بوه".
- طفلكم ما يزال صغيراً لكي يفهم ويستوعب بأنكم قمتم بحمايته خلال الحدث الأليم الصادم، غير أنه عليكم تذكر الأشياء الجيدة التي قمتم بها وقتئذ.

إن كان طفلكم

...إن كان مفرط النشاط ولا يستطيع الجلوس هادئاً وغير قادر على التركيز على أمر واحد.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

الخوف يؤثر الانفعال وراسخ في أجسادنا أيضاً.

أحياناً يقوم الكبار بالسير ذهاباً وإياباً عندما يكونون قلقين وأما الأطفال الصغار فإنهم يركضون ويقفزون ويتلوون.

عندما يكون رأسنا مليئاً بالأفكار السلبية فإنه من الصعب إلقاء الاهتمام لآخرين.

البعض من الأطفال يتميز بنشاط أكبر من أنداده لأسباب طبيعية.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

ساعدوا طفلكم على فهم (مخاوفه وغضبه). أكدوا له بأنه في أمان.

ساعدوا طفلكم على التخلص من توتره من خلال تمارين بدنية (التمطيط والجري والرياضة والتنفس بعمق وبطء).

اجلسوا مع طفلكم سوية واشغلوا أنفسكم بشئ ما يعطيكم المتعة (لعب الكرة، مطالعة الكتب واللعب والرسم). حتى وإن لم يكف طفلكم عن الجري إلى هنا وهناك فإن هذا سيساعده بالرغم من ذلك.

إن كان طفلكم بطبيعته ناشطاً فانظروا إلى ذلك بصورة إيجابية. فكروا بالطاقة التي يتمتع بها طفلكم لفعل أشياء واكتشفوا نشاطات تتطابق مع احتياجاته.

إن كان طفلكم

...إن كان يلعب بعنف

...إن كان يتحدث مراراً وتكراراً عن الحدث الأليم الصادم والأشياء المرعبة التي شاهدها.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

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).

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

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 وتهديته).

وإن كان طفلكم منزعجاً جداً ومنطوياً على نفسه أو إن كان يمثل نفس المشهد المفزع مراراً وتكراراً فساعدوه خلال ذلك لكي يهدأ وليشعر بالأمان وفكروا ما إذا كان الوضع يتطلب الاستعانة بطبيب نفسي.

إن كان طفلكم

...إن كان الآن قد بات شديداً في مطالبه ومتسلطاً
... إن كان يبدو متعنثاً ومصرّاً على أن الأمور لا يمكن أن تتم إلا بالشكل الذي يريده هو

كيف يمكنني فهم طفلي؟

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!"

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

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 روتين 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.

إن كان طفلكم

...إن كانت لديه نوبات غضب وإن كان منفعلاً.
...إن كان يصرخ كثيراً - وهذا أكثر من المعتاد.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

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 ما يريده أو يحتاجه.

بعد الحدث الأليم الصادم فثمة الكثير مما يشغل بال طفلكم. ولذلك فهو مضطرب (مثلكم) ويبكي ويصرخ.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

أخبروا طفلكم بأنكم تتفهمون كيف أن ذلك كله صعب عليه. "كل الأمور لاتسير فعلاً على مايرام الآن، والوضع مفزع وألعابك ليست لدينا كما أنه ليس لدينا جهاز تلفاز وأنت غاضب جداً!"

تقبلوا نوبات الغضب التي تصيب طفلكم أكثر من المعتاد وليكن رد فعلكم بمودة أكثر من اتخاذ إجراءات تأديبية في حقه. لربما سيكون هذا أمر لاتفعلونه 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.

إن كان طفلكم ...إن كان يضربكم

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- الضرب يعتبر بالنسبة للأطفال طريقة للتعبير عن غضبهم.
 - 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.
 - ولذلك فإن الضرب يمكن أن يتأتى أيضاً من خلال مراقبة أناس آخرين كانوا يتضاربون
- ### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان
- 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!"
 - إن كان سن الطفل كبيراً فاطلبوا منه أن يستخدم كلمات من عنده للتعبير عن ما يريد: "استخدم كلماتك. قل: أريد اللعبة!"
 - ساعدوا الطفل للتعبير عن الغضب بطريقة أخرى (اللعب، التحدث سوية، الرسم).
 - إن كنتم على خلاف مع كبار آخرين فعليك تسوية الخلاف دون أن يشاهد أو يسمع طفلكم ذلك. وإن اقتضى الأمر فتحدثوا مع صديق أو مع استشاري بخصوص مشاعرهم.

إن كان طفلكم ..عندما يقول: "اغرب عن وجهي، أنا أكرهك!" ...وعندما يقول: "هذا كله بسببك!"

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- المشكلة الفعلية هي الحدث الأليم الصادم وكل ماتبعه، غير أن طفلكم صغير على فهم ذلك.
 - عندما لاتسير الأمور بصورة سوية فإن الأطفال الصغار غالباً ما يغضبون من والديهم لأنهم يعتقدون بأنه كان بوسعهم منع حدوث ما حصل.
 - الذنب ليس ذنبكم ولكن الوقت الآن ليس مناسباً للدفاع عن النفس، فطفلكم بحاجة إليكم.
- ### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان
- تذكروا ماجرى لطفلكم. طفلكم لايعني فعلياً مايقوله، فهو غاضب وهو مجبر على التعامل مع الكثير من المشاعر الصعبة.
 - ادعموا 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 كل الأشياء المخيفة التي تحصل. الأمر صعب على كل منا."

إن كان طفلكم
...عندما لا يرغب في اللعب أو فعل أي شيء
...يبدو وكأنه عديم المشاعر (فرح أو حزن)

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ طفلكم يحتاجكم. لقد حصل الكثير، وطفلكم يحس لربما بالحزن أو أن ما حصل قد طغا عليه.
- ▶ البعض من الأطفال يصرخ عندما يكون تحت وطأة عبء وآخرون ينطوون على ذاتهم، ولكن كل الأطفال يحتاجون لهؤلاء الذين يحبونهم.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ اجلسوا إلى جانب طفلكم واتركوه قريباً منكم واخبروه بأنكم تهتمون برعاية شؤونهم.
- ▶ إن قدرتم فحاولوا صياغة مشاعر طفلكم بكلمات وأخبروه بأن الأمر طبيعي إن كان المرء يشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف:
"يبدو وكأنك لا تريد فعل أي شيء. وأنا أسأل نفسي إن كنت حزيناً. إنه أمر طبيعي أن يكون المرء حزيناً. سوف أبقى معك وإلى جانبك".
- ▶ حاولوا القيام بفعاليات ما مع طفلكم - شيئاً ما يحبه (قراءة كتاب، غناء، أو اللعب سوية).

إن كان طفلكم
...يبكي كثيراً

كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ ربما شهدت أصرتم تغيرات صعبة لسبب الحدث الأليم الصادم وإنه لأمر مفهوم أن يكون طفلكم حزيناً.
- ▶ إن سمحتم بحزن طفلكم وقمتم بالتخفيف عنه وتهديئته 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.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ 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 واحظه 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.

إن كان طفلكم ...إن كان يفتقد أناساً لم يعد قادراً على لقاءهم بعد الحدث الأليم

كيف يمكنني فهم طفلي؟

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.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

إن كان الأمر ممكناً 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 مجدياً مراجعة استشاري.

إن كان طفلكم ...إن كان يفتقد أشياء ضاعت لسبب وقوع الحدث الأليم الصادم.

كيف يمكنني فهم طفلي؟

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.

حزن طفلكم لسبب فقدان لعبة هو طريقة يحزن فيها طفلكم على كل ماامتلكته أسرته قبل وقوع الحدث الأليم الصادم.

ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

اسمحوا لطفلكم أن يعبر عن حزنه. وإنه لأمر محزن أن يفقد طفلكم لعبته أو بطانية الحضان والمداعبة.

إن أمكن فحاولوا العثور على شيء ما من شأنه أن يشكل العوض بصورة مماثلة للعبة أو البطانية.

حاولوا تلهية طفلكم بفعاليات أخرى.

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

سلوك الطفل - حالة السلبية ومن لائحة له (العجز)

الأطفال الصغار يعرفون بأنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم بأنفسهم. وعند حدوث مأساة فهم يشعرون أكثر بأنه لاجل 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.

رد فعل الوالدين

وفروا لطفلكم المواساة والاستجمام والطعام والشراب وفرصاً للعب والرسم.

اقترحوا إمكانات عن كيفية الرسم واللعب بصورة تلقائية يمكن من خلالها تغيير الحدث الأليم الصادم بحيث أن طفلكم يشعر بالأمان وبصورة أفضل.

أكدوا لطفلكم بأنكم أنتم وأناساً كباراً آخرين ستقومون بحمايته.

أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

احضنوا طفلكم أكثر وامسكوا كثيراً بيده واركبوا 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 مراراً وتكراراً. وعند سؤالها "هل يمكنك بناء جدران المنزل بشكل تستطيع فيه مقاومة النيران؟" فقد قامت الطفلة وبسرعة ببناء جدران مزدوجة السماكة وقالت: "النيران لن تصلنا." بوسع الوالدين أن يردا هنا: "هذا الجدار قوي فعلاً ويقولون: "نحن نفعل الكثير من الأشياء للبقاء في أمان."

سلوك الطفل - خوف عام:

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 يقدرهم على حمايتهم في كافة الحالات وأن أشخاصاً كباراً آخرين مثل المربية في الحضانة أو الشرطة موجودون لمساعدتهم.

رد فعل الوالدين

- ▶ تحلوا بأكثر قدر ممكن من الهدوء أمام أطفالكم. حاولوا عدم التعبير عن خوفكم أمام أطفالكم.
- ▶ حاولوا مساعدة طفلكم لكي يثق من جديد بأنكم لن تتركوه وأنكم ستحمونه.
- ▶ ذكروا لطفلكم بأنه هناك أشخاص يهتمون بحماية العائلة وأن أسرته ستلقى 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.

أمثلة على ما يمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ 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 والآن الناس يبذلون كل ما في وسعهم للتأكد من أننا نحن في أمان."
- ▶ قولوا له: "تعال إلي وأمسك بيدي إن كنت خائفاً وهنا أعلم بأنك تريد أن تخبرني بشيء ما."

سلوك الطفل - عدم اليقين مما إذا كان الخطر قد زال:

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 حتى وإن كان الحدث بعيداً كل البعد عنهم.

رد فعل الوالدين

- ▶ أعطوا طفلكم وبصورة متكررة إيضاحات مبسطة وإن اقتضى الأمر فهذا كل يوم أيضاً، وحرصوا على اختيار كلمات مفهومة بالنسبة لطفلكم.
- ▶ تحققوا من الكلمات والإيضاحات التي سمعها طفلكم وحاولوا إزالة كل شيء غير مفهوم أو أي سوء فهم.
- ▶ وإن كان الخطر قد زال عنكم، فمن المهم أن تشرحوا لطفلكم بأن الخطر لم يعد قريباً منكم.

أمثلة على ما يمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ اشرحوا لطفلكم بصورة متكررة بأنكم قد غادرت المنطقة الخطرة.
- ▶ اروه على الخارطة أو ارسمو 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."

سلوك الطفل - الرجوع إلى السلوك القديم:

مص الإبهام، بوال ليلي، لغة الأطفال الرضع، والرغبة في الجلوس في الحضان

رد فعل الوالدين

ليكن سلوككم حيادياً أو موضوعياً بأكبر قدر ممكن، فسلوك طفلكم هذا قد يستمر لفترة بعد الحدث الأليم.

أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

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.

سلوك الطفل - الخوف من عودة الخطر:

...في الحالات التي يتذكر فيها الأطفال الحدث الأليم الصادم - وهذا من خلال الرؤية والسمع والحس.

رد فعل الوالدين

اشرحوا الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكرات عنه.

احموا أطفالكم بقدر المستطاع من أشياء تذكرهم بالحدث الأليم الصادم.

أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

" 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."

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.

سلوك الطفل - الصمت:

الأطفال يصمتون أو أنه لديهم صعوبات لقول ما يريدون التعبير عنه.

رد فعل الوالدين

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 بوسعهم أن يتحدث معكم في كل وقت.

أمثلة على ما يمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ ارسموا ببساطة وجوهاً (سمائلي) للتعبير عن مشاعر مختلفة على الورق. قصوا حكاية قصيرة عن كل وجه مثل "هل تتذكر عندما رأيت أول أسنة نارية وارتسم على وجهك هذا القلق؟"
- ▶ قولوا لهم شيئاً مثل "الأطفال يمكن أن يكونوا حزينين جداً، إن 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؟"

سلوك الطفل – اضطرابات في النوم (أرق):

الخوف من البقاء وحيداً في الليل أو الاستيقاظ من النوع في حالة فزع أو لسبب كوابيس.

رد فعل الوالدين

- ▶ أكدوا لطفلكم بأنه في أمان. حاولوا عند ذهاب طفلكم للسريير 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 مابين الحلم والحقيقة.

أمثلة على ما يمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ 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."

سلوك الطفل - عدم تفهم الموت:

الأطفال في سن ما قبل المدرسة لا يفهمون أن الموت لا يمكن جعله رجعيًا. لديهم "تفكير سحري" أي أنهم يستطيعون الاعتقاد بأن أفكارهم قد سببت الموت. وفقدان حيوان أليف منزلي بمفرده يمكن أن يكون مصدر ألم مبرح للطفل.

رد فعل الوالدين

- ▶ اعطوا طفلكم شروحات مناسبة لعمره ومنطقية عن حقيقة الموت فهذه تمنع الأمل الكاذب.
- ▶ لاتحاولوا الاستخفاف بمشاعر طفلكم حتى إن كان الأمر يتعلق بحيوان منزلي أو بلعبة خاصة.
- ▶ 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.

أمثلة على ما يمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ إن أمكن فوفروا لطفلكم إمكانية المشاركة في طقوس اجتماعية أو دينية للتأبين والعزاء.
- ▶ ساعدوا طفلكم في العثور على طريقه الذاتي للوداع وعلى سبيل المثال من خلال رسم ذكرى جميلة وإشعال شمعة أو الدعاء للميت.
- ▶ "لا، جدك لن يعود ولكننا نقدر أن نفكر فيه ونتحدث عنه ونتذكره."
- ▶ لم يستطع أحد انقاذ جدك. لم يكن ذلك ذنبك. أنا أعرف بأنك تفتقده كثيراً."

نصائح للوالدين بخصوص كيفية مساعدة الأطفال في سن المدرسة بعد اختبارهم لحوادث أليمة صادمة*

سلوك الطفل – الحيرة إزاء ما حدث.

الأطفال الصغار يعرفون بأنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم بأنفسهم. وعند حدوث مأساة فهم يشعرون أكثر بأنه لاحول 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.

رد فعل الوالدين

- ▶ أعطوا طفلكم إيضاحاً كافياً عن ما حصل وهذا في كل وقت يستفسر عنه.
- ▶ 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.
- ▶ ذكروا طفلكم بأن هناك أناس يعملون على حصول العائلات على الحماية وأن أسرته ستستمر في تلقي المساعدة عندما تكون بحاجة إليها.

▶ أخبروا طفلكم بما سيحصل في الخطوة التالية.

أمثلة على ما يمكنك فعله أو قوله

- ▶ "أعرف بأن أطفالاً آخرين يقولون، بأن كارثة أخرى ستحصل، ولكننا الآن أصبحنا في مكان آمن."
- ▶ استمروا في الرد على كافة أسئلة طفلكم (دون الرد عليه بعصبية) ووضحوا له بأنكم في أمان.
- ▶ اشرحوا لطفلكم إن أمكن ما سيحدث كخطوة قادمة.

سلوك الطفل – الشعور بالمسؤولية:

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.

رد فعل الوالدين

- ▶ امنحوا طفلكم الفرصة ليخبركم بهومه.
- ▶ أكدوا لطفلكم بأنه لا ذنب له ووضحوا له سبب عدم كون ذنب له في ذلك.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

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 لايعني بأنهم السبب في ذلك فعلاً."

"لم يتمكن ولا أحد من إنقاذ جدك. لم يكن هذا ذنبك."

سلوك الطفل - خوف من تكرار وقوع الحدث الأليم وأن الذكريات عنه تشكل عبئاً بالغاً

رد فعل الوالدين

ساعدوا طفلكم لاكتشاف مواقف تذكره بالحدث الأليم (مثل أناس وبلدات وأصوات وروائح ومشاعر وأوقات اليوم). اشرحوا له الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكريات.

أكدوا لطفلكم كلما اقتضت الضرورة بأنه في أمان.

احموا طفلكم من مشاهدة تغطية إعلامية عن الحدث الأليم لأن هذه قد تثير خوفه من أن الحدث الأليم قد يتكرر.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

عندما يلاحظ طفلكم بأنه يتم تذكيره بالحدث الأليم الصادم أو الكارثة فقولوا له:

"حاول أن تقول لنفسك، أنا حزين لأنه يتم تذكيري ببيتنا الذي تم تخريبه عندما أقرأ الأخبار عن وطننا ولكن هذا لايعني بأن هذا البيت يمكن أن يتم تخريبه. أصبحنا الآن في بلد آخر وفي أمان."

"أعتقد بأننا الآن بحاجة إلى استراحة من الانترنت."

شاهدوا سوياً مع طفلكم نشرات الأخبار ودعوا طفلكم يشرح لكم ماذا شاهدتم في الأخبار. وضخوا أي سوء فهم.

سلوك الطفل - عندما يقص الحدث مراراً وتكراراً أو يمثله.

رد فعل الوالدين

اسمحوا لطفلكم بأن يقص الحدث الأليم أو يمثله واعلموه بأن هذا السلوك طبيعي.

ادعموا حلولاً إيجابية للمشكلة في اللعب والرسم.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"أنت ترسم الكثير من الصور عن ماحدث. هل تعلم بأن الكثير من الأطفال يفعلون ذلك؟"

"ربما قد يساعدك رسم كيف أن الناس يعتقدون سلاماً فيما بينهم."

سلوك الطفل - الخوف من أن مشاعره ستسيطر عليه.

رد فعل الوالدين

- ◀ 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.

أمثلة على ما يمكنك فعله أو قوله

- ◀ "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؟"

سلوك الطفل - اضطراب النوم (ارق):

كوابيس، خوف من النوم بمفرده أو الرغبة في النوم لدى الوالدين.

رد فعل الوالدين

- ◀ اطلبوا من طفلكم أن يحدثكم عن الكابوس. اشرحوا له بان الكوابيس أمر طبيعي وبأنها ستختفي من جديد. لا تسألوا طفلكم عن تفاصيل كثيرة بخصوص الأحلام.

- ◀ التغيير العابر لروتين النوم أمر مقبول. ضعوا خطة مع الطفل عن متى ستمت العودة إلى عادات النوم القديمة.

أمثلة على ما يمكنك فعله أو قوله

- ◀ "كان هذا حلماً مرعباً. دعنا نفكر ببعض الأشياء الجميلة التي يمكن أن تحلم بها وسوف أربت على ظهرك إلى أن تغفو."
- ◀ "بوسعك أن تنام في سريرنا في الليالي القادمة. وبعد ذلك سنقضي وقتاً أكثر في سريرك قبل أن تخلص إلى النوم."

سلوك الطفل - قلق بخصوص أمنك وأمن الآخرين.

رد فعل الوالدين

- ◀ ساعدوا طفلكم على التمكن من الإخبار بهمومه واعطوه معلومات واقعية.

أمثلة على ما يمكنك فعله أو قوله

- ◀ اصنعوا "صندوق هموم" يمكن لطفلكم من أن يضع فيه همومه التي يكتبها على الورق. حددوا وقتاً ثابتاً للاطلاع على الهموم وحل المشاكل وتطوير أجوبة على الهموم.

سلوك الطفل - سلوك متغير:
سلوك عدواني أو متوتر بصورة غير عادية.

رد فعل الوالدين

شجعوا طفلكم للقيام بفعاليات أوقات الفراغ والحركة كمتنفس لمشاعره واحباطه.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"أنا أعلم بأنك لم تكن تريد إغلاق الباب بقوة. ولابد 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."

سلوك الطفل - متاعب جسمية:

ألم في الرأس والبطن والعضلات ولكن بدون أن تكون له أسباب طبية.

رد فعل الوالدين

اكتشفوا ماإذا 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.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

اضمنوا نوماً كافياً لطفلكم وكذلك التغذية الصحية وشراب الماء بصورة كافية والحركة بقدر كاف.

"هل تريد أن نجلس هناك؟ أخبرني عندما تشعر بتحسن وبعد ذلك سنلعب الورق (الكوتشينة)".

سلوك الطفل - مراقبة دقيقة لكيفية رد فعل الوالدين على الحدث الأليم الصادم:
الأطفال لا يريدون أن يشكلوا عبئاً إضافياً على والديهم من خلال همومهم أيضاً.

رد فعل الوالدين

أعطوا طفلكم فرصة التحدث عن مشاعره.

ابقوا راثقين بأكبر قدر ممكن لكي لاتعززوا هموم طفلكم.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"نعم، لقد أصيب كاحلي بكسر ولكنه قد تحسن منذ أن قام المسعف بتضميده. كنت بالتأكيد تشعر بالخوف عندما رأيتني قد أصبت بجرح، أليس كذلك؟"

سلوك الطفل - قلق حول ضحايا وأسر أخرى.

رد فعل الوالدين

▶ ادعموا رغبة طفلكم في مساعدة الآخرين، غير أنه لايجوز أن ينتابه الشعور بأنه عليه تحمل المسؤولية عن الأشياء مثل الكبار.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

▶ ساعدوا الطفل على إيجاد مشاريع ملائمة ومهمة (مثلاً رعاية أطفال أصغر سناً).

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

سلوك الفتى أو الفتاة - الانطواء، مشاعر الخجل والذنب

رد فعل الوالدين

أخلقوا حالة آمنة للحديث مع الفتى أو الفتاة عن الحدث الأليم الصادم وعن مشاعره أو مشاعرها.

أكدوا على أن هذه المشاعر طبيعية.

صححوا المشاعر المفرطة بخصوص المسؤولية الذاتية والذنب من خلال رؤية واقعية لما كان يمكن القيام به فعلاً.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"الكثير من الفتيان والفتيات والكبار يشعرون مثلك، وهم غاضبون ويحملون أنفسهم الذنب بأنه لم يقدروا فعل المزيد. لاذنب لك."

سلوك الفتى أو الفتاة - تغيير الصورة عن الذات:

لدى الفتى أو الفتاة الشعور بأنه أو بأنها معرض أو معرضة لخطر الانجراف أو الاعتبار بأنه أو بأنها غير طبيعي أو غير طبيعية.

رد فعل الوالدين

ساعدوا الفتى أو الفتاة على أن هذه المشاعر طبيعية.

شجعوا العلاقات بأفراد الأسرة والأنداد لكي يتوفر الدعم اللازم في الفترة مابعد الصدمة.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"شعرت مثلك تماماً. كنت أشعر بالخوف وبالعجز وبأنني بلاحيلة. وغالبية الناس تشعر هكذا عندما تحدث مصيبة حتى وإن كانوا انطباعاً هادئاً خارجياً."

هاتفني الجوال عاد ليشغل من جديد. لما لاتحاول الاتصال بنبيب لكي تستفسر عن حاله؟"

"شكراً جزيلاً لأنك لعبت مع شقيقتك الصغيرة. إنها تشعر أفضل بكثير الآن."

*حقوق التأليف والنشر محفوظة لـ برينر م. جاكوب آ. لين سي. بينوس آر. روزيك جي. شتاينبرج آ. فيرنبرج إي. واتسون بي. (الشبكة الوطنية للاضطرابات النفسية لدى الأطفال مابعد الصدمة والمركز الوطني للاضطرابات النفسية والسلوكية ما بعد الصدمة (PTSD). الكتيب "الإسعاف النفسي الأولي: دليل للعمليات الميدانية"، النسخة الثانية، يوليو 2006، متوفرة على الرابط www.nctsn.org و www.ncptsd.va.gov

سلوك الفتى أو الفتاة - سلوك متسم بالمجازفة الكبيرة: الإدمان على الكحول والمخدرات، سلوك محفوف بخطر الحوادث.

رد فعل الوالدين

ساعدوا الفتى أو الفتاة على فهم أن سلوكيات كهذه هي طرق خطيرة للتعبير عن مشاعر عاتية (مثل الغضب) لسبب مصيبة قد حدثت.

ضعوا حواجز لإمكانية الوصول إلى الكحول والمخدرات.

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.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"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."

"في هذه الأوقات من المهم أن أعرف أين أنت وكيف لي أن اتصل بك." أكدوا للفتى أو للفتاة بأن هذه الرقابة الإضافية مؤقتة فقط إلى أن تستقر الأمور.

سلوك الفتى أو الفتاة - مخاوف من تكرر وقوع الحدث وأن الذكريات ستسبب عبئاً كبيراً.

رد فعل الوالدين

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.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"إن تم تذكيرك به، فبوسعك أن تحاول القول لنفسك: أنا الآن حزين لأنه تم تذكيري بالحدث الأليم الصادم، ولكن الأمر مختلف الآن وأنا في أمان."

اقترحوا مايلي: "مشاهدة الأخبار تزيد الأمر سوءاً لأنها تعرض نفس الصور مراراً وتكراراً. لما لانتوقف عن تصفح الانترنت؟"

سلوك الفتى أو الفتاة - تحول مفاجئ في العلاقات الإنسانية:

يمكن أن يقوم الفتيان والفتيات بالانسحاب من والديهم وأسرتهن وأندادهن. كما أنه يمكن أن يردوا بقوة على سلوك والديهم في حالة الأزمة.

رد فعل الوالدين

أشروا 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

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

أقضوا كأُسرة 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 مذهشة. وبإله من أمر جميل بأننا لبعضنا البعض."

وبوسعكم أن تقولوا: أقدر 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 هادئة."

سلوك الفتى أو الفتاة - تحولات جذرية في الآراء والمعتقدات

رد فعل الوالدين

أشروا بأن الأناس الذين شهدوا مثل هذا الحدث الأليم الصادم يتغيرون وأن هذا أمر يتكرر حدوثه جداً. وأشروا لهم أيضاً بأن الأمور تعود لتصبح طبيعية مع مرور الزمن.

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"جميعنا يواجه أعباء شديدة. وعندما تنقطع 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.

سلوك الفتى أو الفتاة - القلق حول ضحايا وعائلات أخرى.

رد فعل الوالدين

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

أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

ساعدوا الفتى أو الفتاة على إيجاد مشاريع ملائمة وهامة (مثلاً الذهاب للتسوق).

Bundespsychotherapeutenkammer
Klosterstraße 64, 10179 Berlin
www.bptk.de