

# إرشادات للأهالي للتعامل مع الأطفال الذين تعرضوا للصدمات

أعادة نشر

إعداد مركز النديم 2006

التحالف الإقليمي  
للمدافعات عن  
حقوق الإنسان  
في الشرق  
الأوسط و  
شمال  
إفريقيا

النديم  
لمناهضة العنف والتعذيب

كيف نتحدث مع أطفالنا عما تعرضوا له من أو سمعوا عنه من أحداث رهيبية. هل نحجب عنهم الحقائق؟ كيف يمكن أن نساعد أطفالنا على فهم مآسي قد نعجز نحن أنفسنا عن استيعابها؟ كيف سيكون رد فعل أطفالنا؟ كيف يمكننا مساعدة أطفالنا على استعادة توازنهم النفسي وتجاوز خبرة الألم الشديد؟

## كيف يتعامل الأطفال مع الكوارث؟

يتفاعل الأطفال بشتى الطرق مع الكوارث ما بين ردود فعل سلوكية أو فسيولوجية أو أخرى مرتبطة بالمشاعر. نحن نعلم أن الأعراض تكون أكثر شدة حين يكونون الخاطر شديداً أو يكون الطفل شديد القرب من مصدر الخاطر. كما نعلم أيضاً أن تماسك الأهل أو القائمين على رعاية الطفل تعتبر أمراً

## إرشادات للأهالي للتعامل مع الأطفال الذين تعرضوا للصدمات.

تنويه: هذه الوثيقة المُشاركة لأغراض معرفية، تم

إنشاؤها من قبل «مركز النديم لتأهيل ضحايا العنف

والتعذيب» في الأصل قبل 17 عامًا بعد حرب عام

2006 في لبنان. وبالتالي قد لا تنطبق معتقدات

اليوم أو تعكس افكار التحالف ومركز النديم حالياً،

لذا وجب التنويه ان على الرغم من أن المعلومات

المذكورة فيها قد تكون مفيدة وذات صلة بالصراع

الحالي في السودان، يرجى ملاحظة أن الظروف قد

تغيرت منذ إعدادها. يعيد التحالف الإقليمي نشرها

كموارد قد تكون مفيدة حالياً وبموافقة النديم.

- نكوص إلى مراحل سابقة كأن يفقد التحكم في التبول أو أن يتحدث بطريقة أصغر من سنه.
- عدم قبول فكرة الموت على أنه غياب دائم.
- قلق ومخاوف من الموت
- شعور بالفقدان
- أعراض جسدية مثل آلام البطن أو آلام الرأس
- الجفول عند سماع أصوات عالية أو غير مألوفة
- التوقف المفاجئ عن الحركة
- كثرة الطلبات والبكاء على غير العادة
- تجنب أي أمر له صلة بالحدث

### \*الأطفال ما بين ست سنوات و 11 سنة

- شعور بالمسئولية والذنب
- تكرار تمثيل الحدث من خلال اللعب وتكرار الحديث عنه
- الشعور بالضييق عند تذكر الحدث
- كوابيس واضطرابات أخرى في النوم
- قلق بشأن السلامة وانشغال بمصادر الخطر
- نوبات من العدوانية والغضب

حاسما في مساعدة الطفل على تجاوز أعراضه. كذلك وجد أن هناك ارتباط وثيق بين الأعراض التي يعاني منها الأهل أو القائمين على رعاية الطفل وبين ما يعانيه الطفل من أعراض.

### كيف تعرف أن طفلك يعاني؟

فيما يلي بعض ردود الفعل التي يمكن أن نلاحظها لدى الأطفال والمراهقين الذين تعرضوا لصدمات جسيمة:

### الأطفال ما بين سنة وست سنوات

- شعور بالعجز والسلبية، قلة التفاعل مع المحيطين به
- خوف عام
- ارتباك وسرعة الفزع
- اضطراب في التفكير
- صعوبة في الحديث عما حدث، عدم القدرة على التعبير بالكلمات
- صعوبة في تحديد ما يشعر به
- كوابيس واضطرابات أخرى في النوم
- خوف من الابتعاد عن الأهل أو القائمين على الرعاية والالتصاق بهم.

- الخوف من المشاعر التي يشعر بها الطفل
- مراقبة شديدة لمشاعر الأهل وقلقهم
- تجنب الذهاب إلى المدرسة
- القلق والاهتمام بالآخرين
- تبدل في السلوك والمزاج والشخصية
- أعراض جسدية (أوجاع متعددة)
- قلق وخوف واضحين
- انعزال
- مخاوف من أي شيء يذكر بالحادث والصدمة
- نكوص والتصرف كأطفال الأصغر سناً.
- قلق من الابتعاد عن الأهل أو القائمين على الرعاية
- فقدان الاهتمام بالهوايات
- ارتباك وعدم استيعاب للحدث (يظهر بشكل أوضح أثناء اللعب).
- تساؤلات حول الموت والأحداث المؤلمة
- تقديم تفسيرات غيبية في محاولة للفهم
- عدم القدرة على التركيز في المدرسة وتدهور المستوى الدراسي
- تشتت في الانتباه وكثرة "السرحان"
- فقدان الثقة بالنفس
- المجازفة بالتواجد في مواقف مهددة للحياة
- الثورة على المنزل والمدرسة
- تبدل مفاجئ في العلاقات
- اكتئاب وعزلة اجتماعية
- هبوط في الأداء المدرسي
- سلوكيات خطيرة أو متهورة
- محاولات لإخفاء الشعور بالخجل والذنب والإهانة
- زيادة أو انخفاض شديدة في النشاط
- استهداف الحوادث
- الرغبة في الانتقام
- التركيز على النفس
- اضطراب في الأكل والنوم بما في ذلك كوابيس

\*المراهقون ما بين 12 و 18 سنة

- يجب أن نخبر الأطفال أن الكوارث لها نهاية وأن المستقبل سوف يكون أكثر أمنا.

### نصائح في كيفية الحديث مع أطفالنا عن الكوارث التي تعرضوا لها

- حاولوا أن توفرنا محيطا آمنا للأطفال. كلما كان ذلك ممكنا يفضل أن يكون الأطفال في مكان مألوف لديهم وأن يمارسوا عاداتهم اليومية دون تغيير كبير.
- يجب أن يشعر الطفل أن بمقدوره أن يطرح ما يشاء من أسئلة وأن يعبر عن مشاعره، وأنه ليس وحيدا في العالم.
- يجب أن نكون صادقين فيما نقول لأطفالنا وأن نعبر عن ذلك ببساطة ووضوح وتعاطف.
- من المفيد أن نقول لأطفالنا أن هناك من يحاول أن يساعدهم وأن نعدد لهم تلك المساعدات سواء من داخل أو خارج البلاد.
- يجب أن نتحكم في مشاعرنا نحن حين نتحدث مع أطفالنا بحيث لا ننقل إليهم قلقنا
- وفي نفس الوقت لا نكذب عليهم. قد نخبرهم بما نشعر به لكن يجب أيضا أن نخبرهم بأننا سوف نتغلب على ذلك القلق معا.

## \*الأطفال ما بين سنتين ونصف و ست سنوات

- استمعوا وتحملوا تكرار الطفل لحكاية ما حدث.
- احترمو مخاوف الأطفال وأعطوهم الوقت لكي يتعاملوا مع تلك المخاوف.
- حاولوا قدر الإمكان حماية الطفل من أن يتعرض مرة أخرى لنفس الحدث.
- تحملوا الأطفال حين يستخدمون لغة عنيفة في وصف ما يشعرون به
- تقبلوا الأمر إذا أظهر الأطفال قدرا من النكوص في السلوك.
- توقعوا بعض التغيير في السلوك ولا تكونوا شديدي النقد
- لا تسمحوا بالألعاب المخيفة أو المؤذية
- حاولوا الحفاظ على نظام يومي يحفظ للأطفال شعورهم بالألفة.
- تجنبوا الخبرات الجديدة التي تستدعي تأقلا كبيرا من الأطفال.
- حاولوا توفير سبل الألفة أثناء الليل مثل الأنوار الخافتة أو رواية الحكاية قبل النوم.

## إرشادات للتعامل مع الأطفال

### \*الأطفال ما بين سنة وستين ونصف

- حاولوا الحفاظ على عادات الطفل في النوم والأكل
- حاولوا تجنب الفصل ما بين الطفل والقائمين على رعايته
- حاولوا توفير مجالات هادئة للنشاط واللعب.
- حاولوا أن تحافظوا على هدوئكم في وجود الأطفال
- تقبلوا نكوص الطفل دون أن تبدو انزعاجا بسبب ذلك
- حاولوا تجنب الطفل مشاهدة ما يذكره بالحدث
- ساعدوا الطفل الصغير على أن يسمي ما يشعر به بكلمات بسيطة
- تكلموا مع الأطفال بلغة بسيطة وصوت هادئ
- حاولوا توفير الألعاب البسيطة التي لا تذكر الطفل بالحدث.

### \*المراهقون ما بين 11 - 18 سنة\*

- شجعوا المراهقين على الحديث عن الحادث المسبب للصدمة مع أفراد الأسرة
- وفرّوا الفرص للمراهقين بأن يمضوا وقتاً مع مراهقين آخرين يمكن أن يساعدهم على تجاوز الأزمة.
- طمئنوا المراهقين أن مشاعر الذنب والخجل والإحراج والإهانة أو الرغبة في الانتقام هي مشاعر طبيعية وأنها سوف تتحسن مع الوقت.
- ساعدوا المراهقين على عمل أنشطة تعيد إليهم الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس.
- شجعوا المراهقين على الأنشطة الجسدية المبهجة مثل ممارسة الرياضة أو الرقص.

### متى يستدعي الأمر استشارة أخصائي؟

غالبية الأطفال سوف تتحسن أحوالها في غضون بضعة أسابيع من الدعم الاجتماعي والأسري. الإرشادات المذكورة أعلاه سوف تساعد الأطفال على شفاء أسرع.

- اشرحوا للأطفال أن الكوابيس سببها الخوف وأن مضمون الكوابيس غير حقيقي وأنها سوف تقل مع الوقت.
- حاولوا اكتشاف العناصر التي تزيد من خوف الأطفال.
- راقبوا أداء الأطفال في المدرسة وتناقشوا بشأن ذلك مع المدرسين.

### \*الأطفال ما بين 6 - 11 سنة\*

- استمعوا إلى الأطفال وتحملوا تكرار الحكايات
- احترموا مخاوفهم وأعطوهم فرصة للتعامل مع تلك المخاوف.
- راقبوا الأطفال في لعبهم وحاولوا إبعادهم عن الألعاب المخيفة والمؤذية
- اسمحوا للأطفال بأن يجربوا طرقاً جديدة في التعامل مع الخوف قبل النوم: اسمحوا لهم بمزيد من الوقت للقراءة قبل النوم، أو أن يستمعوا إلى الراديو إلى أن يغلبهم النوم
- طمئنوا الأطفال بأن مشاعر الخوف مشاعر طبيعية وأنها سوف تتحسن مع الوقت.

لكن بعض الأطفال قد يعاني من استمرار اضطراب الصدمة أو الاكتئاب أو القلق. إذا طالت تلك المشاعر لأكثر من 4 - 6 أسابيع يفضل أن يعرض الطفل على أخصائي. كما يفضل ذلك أيضا إذا كانت أعراض الطفل من الشدة بحيث لا تستطيع الأسرة التعامل معها.