



مساعدة الأطفال في التعامل مع الحوادث الخطيرة والأحداث الصادمة

من الممكن أن تُغير حادثة خطيرة أو صدمة مؤلمة حياة الإنسان رأساً على عقب، خاصة الأطفال. يدرك الأطفال وقت حدوث الأمور السيئة – وما يروه ويسمعه ويشعروا به في بيئتهم قد يؤثر عليهم. إن التعرض لحدث صادم قد يشكل تحدياً لافتراضات الطفل الأساسية حول القدرة على التنبؤ والأمان والسيطرة.

تعتمد ردود أفعال الأطفال تجاه الحوادث الخطيرة والأحداث الصادمة على العديد من العوامل، مثل تجاربهم التي تقودهم إلى الحدث وأثناءه؛ وطباعهم؛ وكيفية استجابة الوالدين للوضع – بوجه خاص. تم تصميم ورقة العمل هذه لتقديم بعض النصائح حول ملاحظة هذه التغييرات والاستجابة لها ومساعدة أطفالك في التعامل مع حادثة خطيرة أو حدث صادم.

ردود أفعال الأطفال النموذجية

بشكل عام، تتفاوت ردود أفعال الأطفال تجاه الأحداث المؤلمة بحسب العمر. قد يُظهر الأطفال عواطف قوية و/أو سلوكاً غير معتاد. وهذا أمر شائع للغاية. كثيراً ما يتصرف الأطفال تصرف سيئ حين يشعرون بالقلق أو الخوف. تذكر أن "التصرف الغريب" غالباً ما يكون وسيلة لطلب المساعدة. فيما يلي بعض ردود الأفعال النموذجية للأطفال:

- **مرحلة ما قبل المدرسة:** تمثل المشاكل السلوكية مثل العدوانية، والتغيرات في عادات الأكل/النوم، والسلوكيات العصبية المبالغ، والقلق عند الانفصال، وتراجع الأداء في مجالات مثل التدريب على استخدام المراحيض أو تعلم اللغة، ردة فعل تجاه الأحداث الصادمة، وفترات الحزن.
- **عمر الدخول إلى المدرسة:** المشاكل السلوكية التي تحدث عادة في مرحلة ما قبل المدرسة هي: عدم الثقة، ألم المعدة، قلة السيطرة على الاندفاع، السلوك المتمرد، نوبات الغضب، المشاكل الاجتماعية، الرهاب من المدرسة والاكنتاب.
- **المراهق:** الاكنتاب والحزن، والقلق، وإهمال الذات، واللامبالاة، والإحباط، والاستياء، والتصرف الغريب، وصعوبات التركيز، والانسحاب، والغضب، والكوابيس، وعدم الاكتراث، وتراجع الاهتمام بالأنشطة والمستقبل المنظور.

مساعدة الأطفال على التأقلم

بقدر ما يكون الحدث الصادم هداماً ومحزناً، إلا أن معظم الأطفال سيتعافون منه إذا توفرت لهم بيئة داعمة وآمنة. إذًا، ما الذي يمكنك فعله لمساعدة أطفالك على التأقلم؟

- **تحدث إلى طفلك.** أبلغ الأطفال أن كونهم منزعجين أو حزنين أو غاضبين أمر عادي. ساعد أطفالك في التعبير عن أنفسهم والإجابة على أسئلتهم. فالأطفال عادة يريدون معرفة سبب حدوث الأمور السيئة. ينبغي على الآباء أن يسألوهم ما يريدون معرفته والإجابة على أسئلتهم من دون إعطائهم معلومات أكثر من اللازم. إن الحديث مع الأطفال بشكل فعل توازن بين الصدق والحماية.
- **تابع مبادرات طفلك.** تختلف حاجات الأطفال باختلافهم. يحتاج بعض الأطفال إلى التجول في المكان، والبعض الآخر يحتاجون إلى الإمساك بهم. استمع إلى طفلك وشاهد سلوكه لمعرفة ما يحتاج إليه.
- **طمأنتهم** بأنك ستكون موجود وستعتني بهم عندما تسوء الأمور.
- **الحد من التغطية الإعلامية.** بينما قد تشعر بالحاجة الملحة للمعلومات حول الوضع، قد يزيد سماع الأخبار من التغطية الإعلامية الخوف والقلق عند الأطفال.

- **قم بهيكله بيئة أطفالك** بحيث تكون "طبيعية" قدر الإمكان. ليكن لديك روتين معهم يمكن التنبؤ به (قدر الإمكان). على سبيل المثال، قراءة قصة لهم وقت النوم. فرض قواعد عادية. تعد الأنشطة والإجراءات الروتينية مصدراً للألفة والراحة ومفتاح للتكيف الصحي.
- **امنح الأطفال حق الاختيار والسلطة المناسبين** لأعمارهم. فالأطفال غالباً ما يفقدون السيطرة على حياتهم أثناء أي حادث خطير، ويستطيع الوالدين مساعدتهم في استعادة السيطرة من خلال توفير الخيارات المناسبة لأعمارهم. على سبيل المثال، يستطيع الأطفال أن يقرروا ما ينبغي عليهم لبسه أو أكله أو الأنشطة الترفيهية التي يرغبون في القيام بها.
- **خلق تجارب إيجابية لموازنة التجارب السلبية.** إن إعادة الأشياء الجيدة إلى حياة الأطفال تذكرهم (وكذلك أنت!). أن العالم يمكن أن يكون مكاناً جيداً.
- **اقبل أي مساعدة تعرض عليك.** إن الدعم الاجتماعي يشكل واحداً من أهم عوامل التعافي بعد الأحداث الصعبة. ولأن أي حادثة خطيرة تؤثر على الأسرة بأكملها، فإن أفراد الأسرة وقتها هم أقل قدرة من المعتاد على مساعدة بعضهم البعض في التعامل مع المشاكل. ويصبح تقديم المساعدة من خارج نطاق الأسرة أمراً بالغ الأهمية. كن على استعداد لطلب المساعدة من الأصدقاء والزملاء والغرباء وقبولها.
- **اهتم بأطفالك من خلال الاعتناء بنفسك.** تتأثر طريقة تفاعل الأطفال مع الحدث الصادم والتعامل معه تأثيراً كبيراً برود فعل والديهم وسلوكهم. إذا كنت تمر بحدث صادم، فقد تكون متضايق أيضاً. بقاؤك هادئ وعقلانيا سيكون مفيد جداً لأطفالك. عندما يكون الآباء مزعجين جداً بحيث لا يمكنهم التحدث إلى أطفالهم – خصوصاً عند فشلهم في السيطرة على عواطفهم تجاه الأحداث – قد تكون هناك حاجة لشخص آخر ليتولى هذا الدور. وإذا كان الوالدان في حاجة إلى الحديث عن هذه القضايا من أجل استعادة بعض السيطرة عليهما، فينبغي عليهما أن يطلبوا مشورة صديق أو فرد من الأسرة أو أخصائي الصحة النفسية أو زعيم ديني.

ملخص

حتماً ستكون هناك بالنسبة للجميع أيام أفضل من أيام أخرى. لكن سلسلة الأيام السيئة التي لا تحمل بوادر تشير إلى العودة إلى الحالة الطبيعية تكون عادة مؤشراً على حدوث أمر أكثر خطورة. إن البكاء، والانسحاب، والعدوانية في اللعب، والكلمات، والفن، والكتابة، وما إلى ذلك، والتراجع أمر طبيعي إلى حد ما، ولكن إذا استمر فقد يكون من الحكمة طلب المزيد من الدعم. لا تتردد في طلب المساعدة من مجموعة كون تيرا.

لا شك أن الأحداث الصادمة قد تكون مدمرة ومقلقة بالنسبة للأسر. ولكن من الأهمية بمكان أن نتذكر أن الحوادث الصادمة قد تخلف آثار إيجابية أيضاً. وقد تنمي الأسر وعياً أكبر بالمخاطر، ومن ثم تعيش حياة أكثر أماناً، وقد ينشأ شعور أعمق بالتماسك بين أفراد الأسرة، وقد يطور الأطفال فهماً وتعاطفاً أكبر تجاه من يواجهون صعوبة. من خلال عودة المرء إلى مرونته الشخصية والمصادر الخارجية والدعم، أصبح التأقلم ممكناً بل وحتى التكيف والنماء.

مقتبس ومعدل من "الإخلاء وأسرة الخدمة الخارجية: منشور مؤسسة شباب الخدمة الخارجية"

(<http://www.state.gov/documents/organization/108324.pdf>)