



كيفية مساعدة الأطفال على التعامل مع حدث صادم

« مقدمة

إنّ التعرض لأحداث صادمة، مثل الانفجار المروع في بيروت، يمكن أن يولد العديد من ردود الفعل عند الأطفال. وحتى أولئك الذين لم يتأثروا بشكل مباشر بالكارثة يمكن أن يصابوا بالصدمة عندما يتعرضون بشكل متكرر لصور مروعة عن الحدث على الأخبار أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

وسواء كان الطفل قد عاش هذا الحدث الصادم بنفسه، أو شهد عليه، أو عانى من التوتر المتأثري عن الحدث، فمن المرجح أن يشعر بعواطف مختلفة. ردود الفعل هذه طبيعية وعادة ما تتلاشى في غضون أيام قليلة.

« ردود الفعل الطبيعية

يستجيب الأطفال للضغوطات والصدمات بطرق مختلفة فيصبحون أشدّ تعلّقاً أو قلقاً أو انطواءً أو غضباً أو تهيجاً، إلخ. لذلك، يحتاج الأطفال إلى الدعم والطمأنينة لإيجاد سبل تسمح لهم بالتعامل مع هذه الأوقات الصادمة.

« كيف يمكنكم توفير الدعم إذا كنتم في الخطوط الأمامية لتقديم الإغاثة

- || حددوا الأطفال والمراهقين والأسر التي هي بحاجة إلى خدمات طبية أو نفسية عاجلة وفورية.
- || أبقوا إلى جانب الأطفال والمراهقين الذين يعانون من ضيق شديد وحاولوا تهدئتهم. تشمل علامات الضيق الشديد الارتجاف أو الارتعاش، أو الصمت، أو إظهار سلوك غريب.
- || احموا الأطفال والمراهقين من الأخطار الجسدية، وجبّوهم التعرض للمشاهد والأصوات الصادمة ووسائل الإعلام.
- || انقلوا الأطفال والمراهقين إلى مكان بعيد عن موقع الحدث.
- || قوموا بتأمين التواصل بين الأطفال والمراهقين من جهة وأسره وأصدقائهم من جهة أخرى.
- || عند التواصل معهم، يمكنكم التخفيف من حدة الخوف والقلق الذي يشعرون به من خلال اللصغاء الفعّال

« التواصل بعطف

- || أعطوا حقائق فقط، وشاركوهم أي معلومات موثوقة قد تكون بحوزتكم.
- || تحلّوا بالصبر والهدوء واستخدموا نبرة صوت رقيقة.
- || حاولوا التعرّف على وتحمل المشاعر والسلوكيات الشديدة.
- || عند التفاعل مع الأطفال، أو التحدث معهم، كونوا على مستوى نظرهم المباشر وتواصلوا معهم بشكل منتظم.
- || عرّفوا عن أنفسكم بوضوح، أي عن اسمكم ودوركم.
- || قوموا بالتحدث مع الأطفال بهدوء، وبتروي، وبتعاطف.
- || كونوا صريحين حول ما لا تعرفونه.



كيفية مساعدة الأطفال على التعامل مع حدث صادم

« كيف يمكن للأهل دعم أطفالهم

إنّ ردود فعل البالغين على الصدمة تؤثر على ردود فعل الأطفال وتفاعلهم مع الحدث. يمكن للأهل مساعدة الأطفال من خلال إظهار الدعم لهم، والاستماع إلى مخاوفهم، والتحلي بالهدوء، ومنحهم المزيد من الحب والاهتمام.

ما يجب القيام به

- + اسمحوا للأطفال بالحزن والبكاء؛ ساعدوهم على فهم أنّ رد فعلهم طبيعي، وأنّ لا مشاعر تُعتبر سيئة
- + قوموا بالاستماع إلى الأطفال والتحدث معهم بلطف وطمأننتهم
- + أحيبوا على الأسئلة التي يطرحونها بصراحة وحاولوا أن تكون الأجوبة على مستوى فهمهم
- + أعطوا فرصاً متواصلةً للأطفال للتعبير عن مشاعرهم من خلال الكلام أو الكتابة أو الرسم
- + قوموا بالحد من مشاهدة الأطفال للتقارير الإخبارية حول الحدث الصادم
- + أولوا الأطفال الذين يعانون من مشاكل في النوم انتباهاً إضافياً
- + حاولوا الحفاظ على الروتين المعتاد للأطفال وإعطائهم الفرص للعب والاسترخاء

ما يجب تجنبه

- لا تتوقعوا أو تطلبوا من الأطفال أن يتمتعوا بالشجاعة أو القوة
- لا تغضبوا إذا أظهر الأطفال مشاعر قوية
- لا تغوصوا في تفاصيل الحدث ولا تخافوا من الاعتراف بأنه لا يمكنكم الإجابة عن جميع أسئلتهم
- لا تجبروا الأطفال على التحدث عن الحدث أو مناقشته قبل أن يصبحوا مستعدين لذلك
- لا تشاهدوا أو تستمعوا أو تناقشوا أخباراً مزعجة بحضور الأطفال
- لا تشعروا بالغضب إذا كان الأطفال غير قادرين على النوم، تبولوا في فراشهم أو قاموا بمص إبهامهم
- لا تتجاهلوا ردود الفعل الشديدة التي قد تظهر على الأطفال

ساعدوا الأطفال على التنبيه إلى الأمور الجيدة والإيجابية، على غرار مبادرات المساعدة المجتمعية، واتحاد الأسر ودعم بعضها البعض، وما إلى ذلك.

« انتبهوا إلى التغيرات المفاجئة في السلوكيات أو الكلام أو المشاعر القوية عند الأطفال

اتصلوا بمقدمي الرعاية الصحية إذا لاحظتم ظهور سلوك جديد أو مشاكل عاطفية على الأطفال، خاصةً إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من بضعة أسابيع:

- || استرجاع الأحداث وظهور كوابيس
- || تبوّل لا إرادي
- || تسارع نبضات القلب وتعرق
- || سهولة الانفعال والفزع والشعور بأن الطفل على أعصابه
- || تخدّر عاطفي
- || حزن وإكتئاب شديدين

اعترفوا بأنكم أنتم أيضاً قد تكون لكم ردود فعل على الحدث الصادم. قوموا باتخاذ خطوات لرعاية أنفسكم وتعزيز شفاكم الجسدي والعاطفي.