

مساعدة اطفال



على تحمل الصدمة

تُزعج الكوارث كل شخص له صلة بها. ويكون خاصة اطفال والمسنين و/أو أصحاب الإعاقات أكثر عرضة للخطر. فبالنسبة للطفل، يفقد إحساسه بأن العالم المحيط به مكان معروف وآمن. يصبح الطفل خائفا من أن الكارثة ستحدث مرة ثانية، وأن أذى سيصيب عائلته أو قد تُقتل. إن الضرر والجروح والموت الذي ينتج عن حدث غير متوقع وال يمكن السيطرة عليه كثيرا ما تكون صعبة الفهم بالنسبة للأطفال.

وقد تساعد طريقة تصرف ا شخص البالغين مع الطفل بعد وقوع كارثة في استرجاع مؤهلاته بسرعة والشفاء الكامل. يحتوي هذا الكتيب على معلومات عامة لمساعدتك في هذا المجال.

ردود فعل ا طفل

خوف وقلق ا طفل حقيقي جدا، بالرغم من أنه قد يبدو للأشخاص البالغين وأنه مبالغ فيه. يخاف الطفل من كل شيء غريب. يخاف من الوحدة. وقد يبدو تصرفه بعد كارثة وكأنه أصغر من عمره الحقيقي. وقد يظهر ثانية السلوك العادي الذي كان لديهم في عمر أصغر مثل البول في الفراش ومص الإبهام والتعلق بالوالدين والخوف من الغرباء. وحتى ا طفل ا كبر سنا والذين أظهروا نوعا ما من الإستقلالية في تصرفاتهم، فقد يريدون قضاء المزيد من الوقت مع عائلاتهم. وقد تظهر بعض المشاكل الجديدة عندما يحين وقت النوم. قد تصيب الطفل أحلاما رهيبية ومزعجة ويرفض النوم لوحده و/أو يخاف من الظلام وقد ينام أو يبقى نائما. وقد يظهر بعض ا طفل خوفهم بتطوير أعراض بدنية مثل ألآم في البطن أو الصداع أو الإحساس بالمرض. وقد يواجه كل ا طفل صعوبة في التفكير. قد يصبحون صرفي الإنتباه بسهولة ويشعرون بنوع من التشويش والخيرة ويجدون صعوبة في التركيز. وقد تتكوّن ردود الفعل هذه من جرّاء الرطوح أو أشياء أو نشاطات لها ارتباط بالصدمة. وقد يكون الطفل غافلا عن ردود الفعل هذه وأسبابها وعن أي تغيير في سلوكه. لا يُظهر ا طفل عمدا تخوفاتهم وتقلقاتهم.

ويختلف رد الفعل عند ا طفل باختلاف أعمارهم

من الولادة إلى السن ٢. وبدون القدرة على الكلام، لا يمكن للطفل التعبير عن شعوره. قد تبقى لديه ذكريات عن مشاهد أو أصوات أو روائح معينة. ولما يكبر الطفل، قد تظهر هذه الذكريات أثناء اللعب. وقد يكون الطفل الرضيع عصبي أكثر ويكي في أغلب ا حيان، كما يكون من الضروري حمله وحضنه. ويستجيب الطفل للإهتمام والعناية التي يلقاها من طرف الشخص البالغ.

سنّ ما قبل المدرسة وروض ا طفل. يشعر الطفل الصغير بالعجز والضعف أمام ا أحداث الغامرة وعدم القدرة على حماية نفسه. ولما يكون أمن العالم المحيط بالطفل مهددا، يشعر هذا ا خيز بعدم ا من والخوف. لا يُدرك الطفل في هذا العمر مفهوم “الخسارة الدائمة”. يظن الطفل وأنه بالإمكان عكس النتائج. سيقوم الطفل بمحاولة إعادة أجزاء من الكارثة أثناء اللعب. ويمثل كل ذلك ردود فعل طبيعية. يمثل المحر والعزلة أشد خوف بالنسبة للطفل، لذلك يكون الطفل في حاجة إلى الإطمئنان المتكرر وأهم سيتم العناية به ولن يهجره والديه.

نشاطات في البيت أو المدرسة _ لعب أدوار، إتصال بدني، دمي، فنّ، قصص، حركات عضلية (مثل رمي الكرة، الخ.) .

السنّ المدرسي (من ٧ إلى ١١ سنة). للأطفال في هذا العمر القدرة على إدراك مفهوم “الخسارة الدائمة” من جراء صدمة. قد يصبح الطفل منشغلا بتفاصيل الكارثة ويريد التحدث عنها بشكل متواصل. قد لا يستطيع الطفل التركيز في المدرسة وستنخفض أعداده المدرسية. وبما أن تفكيرهم بالغ أكثر، يكون إدراكهم للكارثة أكبر. وقد يتسبب هذا في ردود فعل عديدة ومختلفة: الشعور بالذنب والفشل والغضب.

قد يعود الطفل في هذا السنّ إلى تصرفات وسلوك طفل أصغر. وكما هي الحال بالنسبة للأطفال أصغر سنا، قد تظهر أيضا مشاكل عندما يحين موعد النوم. وقد يظهر الخوف والقلق والاضطراب في العديد من ا أعراض الجسدية المتزايدة.

نشاطات في البيت أو المدرسة _ لعب أدوار والدمى والرسم والتصور والمشاركة في مجموعات للحديث عن تجربتهم والقراءة أو الكتابة والمناقشات الإبداعية.

قبل المراهقة والمراهقة (١٢ إلى ١٨ سنة). في هذا العم تكوّن للطفل حاجة ملحة ورغبة شديدة في الظهور وأنه صاحب معرفة وتجربة، خصوصا أمام عائلته وأصدقائه. عندما يعيش الطفل حدثا مؤلما، يحتاج في الغالب إلى الإحساس بأن أصدقائه وزملائه يشاركونه نفس المخاوف والقلق. و نه نجا من الكارثة، فقد

يكتسب شعورا بالخلود. وقد يؤدي هذا إلى سلوك متهور وإلى تصرفات خطيرة ويكون رد فعل الطفل خليطاً من ردود فعل اطفال أصغر سنا ومن ردود فعل ا شخص البالغين. وسنوات المراهقة هي فترة الانتقال والخروج إلى العالم. لكن مواجهة صدمة أو كارثة قد تؤدي إلى الإحساس بأن العالم غير آمن. وقد يعود الطفل المراهق إلى سلوك وتصرفات طفل أصغر في العمر. وقد يكون المراهق شديد التأثر بهذه التجربة وردود الفعل إلى درجة أنه لا يمكنه الحديث عنها مع عائلته.

نشاطات في البيت أو المدرسة _ نشاطات الفصل العادية أو ا دب أو القراءة، مساعدة من الزملاء وا صدقاء دروس في الصحة ودروس في الفن أو الكلام/التمثيل والدروس الإجتماعية والحكومية والتاريخ.

كيف تساعد ا طفل

في العائلة

النشاطات العادية. قد يستفيد كل ا طفل، بالرغم من اختلاف أعمارهم، من محافظة العائلة على النشاطات العادية _ وجبات الطعام والنشاطات وأوقات النوم _ والقيام بها بصفة طبيعية بقدر الإمكان. يمكن هذا الطفل من الإحساس با من وبالسيطرة على واقعه. يجب أن يقضي الطفل أكثر وقتاً ممكناً مع ا شخص المألوفين.

الإحتياجات الخاصة. للطفل حاجات خاصة يجب قبولها بالسماح له بالإعتماد عليك أكثر لمدة معينة من الوقت. أعطه حضنات أكثر إن كان يحتاج لذلك اسمح له بإبقاء النور كامل الليل أو لا تتركه ينام على انفراد أو العودة إلى "دبويه" المفضل أو بطانيته المفضلة، لا تقلق من هذا السلوك.

التغطية الإعلامية. بعد حدوث كارثة، يكون كل شخص متلهفًا لسمع آخر ا أخبار المتعلقة بالحدث. لكن البحوث المتعلقة بالكوارث أظهرت وأن للرسائل أو الصور غير المتوقعة بالفريون أثر مخيف، قد تتسبب في عودة للمشاكل ذات علاقة بالإجهاد والقلق. وبالإضافة إلى ذلك، قد يصبح الشخص الذي يراقب تغطية الكارثة، ما يُسمى _ بضحية ثانوية _ ويمكن أن يعاني من مشاكل عاطفية وحسدية. من ا فضل أن لا تسمح للطفل بمراقبة التغطية الإخبارية للكارثة.

المشاعر وردود الفعل. يعبر الطفل عن مشاعره وردود فعله بطرق مختلفة. وقبولك لهذه الحقيقة يساعد طفلك على الشفاء من الصدمة. وهذا يعني قبولك بأن بالطفل سيرتدّ وينعزل ويصبح غير قادر على الحديث عن الكارثة. بينما قد يبدو طفل آخر حزينا وكئيبا وغازبا أحيانا وقد يتصرف وكأن الكارثة لم تحدث بالمرّة أحيانا أخرى. عادة ما يرتبك ويضطرب الطفل حول الكارثة التي حدثت وحول شعوره. لكن لا تغرب إن لم يبدو على الطفل أي أثر لما شاهده أو سمعه. لا يظهر ردود الفعل الفوري عند كل شخص؛ إذ تظهر عند بعض ا شخص بعد مدة معينة قد تبلغ في بعض ا حيان أياما أو أسابيعا أو أشهراً بعد حدوث الصدمة، وقد لا تبدو ردود الفعل عند بعض ا شخص ا آخرين بالمرّة.

الحديث عن الواقعة

- استمع إلى الطفل واقبل مشاعره،
- اجعل إجاباتك عن أسئلته صادقة ومختصرة،
- تأكد أن الطفل يفهم إجاباتك ويدرك المعنى الذي تقصده،
- استعمل مصطلحات وعبارات لا تدخل الإرتباك في ذهن الطفل أو تجعل العالم مخيفاً،
- اخلق الفرص للأطفال للتحدّث معاً حول ما حدث وحول شعورهم،
- أعطي لطفلك تفسيراً صريحاً وصادقاً، إن كنت مضطرباً وقلقاً لا تتحدث عما حصل. بإمكانك أخذ المزيد من الوقت "للراحة" وطلب المساعدة من صديق للعائلة تتق به،
- إن كان الطفل يلقي نفس ا سئلة باستمرار، فهذا يعني أنه يحاول الفهم، فهم سبب التشويش والاضطراب الذي حصل في عالمه. إن الطفل الصغير لا يدرك أن الموت أبدي، ولذلك يواصل إلقاء نفس ا سئلة باستمرار. نه يتوقع أن يعود عالمه إلى ما كان عليه،

- إذا كان الطفل يشعر بالذنب، أسأله أن يفسر ما حدث. أصغى بانتباه إذا كان يلقي على نفسه جزءاً من مسؤولية ما حدث. فسّر الوقائع وأكد على أنه ليس في مقدور أي شخص _ وخاصة طفل صغير _ أن يمنع ما حدث.
- قد تساعد المدرسة أيضاً. يحس مدرس الطفل بالتغيرات التي تحصل في سلوكه وبإمكانه أن يتعامل مع ذلك بطريقة تساعد الطفل.
- حتى وإن كنت تحس بأن العالم مكان غير آمن، يمكنك أن تطمأن الطفل بقولك أن “الحدث انتهى. ونقوم الآن بكل ما في وسعنا لنبقى آمنين، ومعا سنتمكن من إعادة الأشياء إلى وضعها الطبيعي.”
- حاول ملاحظة متى تكون للطفل أسئلة ورغبة في الحديث.
- كن محباً وقدم الدعم اللازم، إن الطفل يحتاج إليك في مثل هذه الظروف.

متى تطلب المساعدة المختصة

الطفل “مرن” بشكل مدهش، بالرغم من أن أثر الصدمة أو الخسارة قد يؤثر علىه بعمق. وفي بعض الأحيان، قد يساعد مستشار مختص الطفل بتوفير مكان آمن للحديث عما جرى وعن شعوره وإحساسه. واللجوء إلى مساعدة أخصائي محترف تمثل فكرة طيبة إذا بدأت التغيرات التالية تظهر على الطفل خلال مدة تقوت الثلاثة أشهر من حصول الصدمة:

- مشاكل سلوكية ودراسية
- انفجارات غضب
- الإنعزال والانسحاب من النشاطات الإجتماعية أو اللعب مع الأطفال الآخرين
- تشويش في النوم وأحلام مرعبة متكررة
- مشاكل بدنية مثل الغثيان والصداع وزيادة أو نقص في الوزن
- قلق حاد أو سلوك تحيّي من جراء تذكر الحدث
- كآبة أو الشعور باليأس أمام المستقبل والحياة
- تناول المشروبات الكحولية أو المخدرات
- سلوك مخاطر يكون متكرراً
- قلق مستمر حول الحدث باعتباره عنصر تركيز أساسي في الحياة.

قد تجعل بعض الأحداث الطفل أكثر عرضة للمصاعب. إذا واحه الطفل خسارة مثل الطلاق أو موت شخص قريب أو الانتقال إلى حوار جديد، فقد تغمر الصدمة الطفل وتفتح المجال لصدمة جديدة “لتنشيط” الحاسيس والذكريات المتعلقة بصدمات ماضية، وقد يكون هذا أمراً قاهراً للطفل. إن اللجوء إلى مستشار لا يعني وأن الطفل يشكو من مرض عقلي أو أنك أخفقت في مساعدته. يجد العديد من الأطفال والشخص البالغين المساعدة والراحة الكبيرة عند الحديث مع مستشار مختص في “ردود الفعل ما بعد الصدمة”، ويمكنه مساعدتهم على إدراك شعورهم وأحاسيسهم والتعامل معها.