



## ما بعد الأحداث الصادمة: كيفية مساعدة الأطفال

يمكن أن تكون الأحداث الصادمة مخيفة بالنسب لك ولطفلك. ولحسن الحظ، هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك بعد وقوع حدث صادم.



ما هي الأحداث الصادمة بالضبط؟ وفقاً للشبكة الوطنية لضغوط الأطفال الناتجة عن الصدمات (NCTSN)، فإن الحدث الصادم هو "حدث مخيف أو خطير أو عنيف يشكل تهديداً على حياة الطفل أو سلامته الجسدية". بعد وقوع حدث صادم، قد يصاب بعض الأطفال بضغوط ما بعد الصدمات، والبعض الآخر قد لا يُصاب بذلك. هناك عدة عوامل قد تؤثر على ذلك. الأطفال الذين تعرضوا لأول حدث صادم قبل بلوغهم سن 11 عاماً هم أكثر عرضة للإصابة بأعراض نفسية بثلاث مرات من أولئك الذين تعرضوا لأول صدمة في سن المراهقة أو في وقت لاحق. وإضافةً لذلك، فإن طبيعة الحدث ومدى حدته، سواء كان الطفل متورطاً بشخصه في الحادث أم كان مجرد شاهد، وكيفية استجابة مقدمو الرعاية المباشرين للطفل، وما إذا كان الطفل قد سبق وعانى من ضغوط ناتجة عن صدمات، من شأنه أن يؤثر على استجابة الطفل للأحداث الصادمة. يمكن للأطفال التغلب بشكل أفضل على الأحداث الصادمة إذا لقوا دعماً من الآباء والأصدقاء والعائلة والمعلمين وغيرهم من البالغين في تجاربهم.

إن الحدث الصادم هو "حدث مخيف أو خطير أو عنيف يشكل تهديداً على حياة الطفل أو سلامته الجسدية".

### كيفية مساعدة الأطفال الناجين:

افهم كيف قد يستجيب الأطفال لحدث صادم

- قد لا يشعر بعض الأطفال بالضيق ولا تظهر عليهم علامات الضيق
- قد لا يظهر البعض دليلاً على الشعور بالضيق لعدة أسابيع أو حتى لأشهر، ولكنهم يشعرون بالضيق فيما بعد وتظهر عليهم علامات الضيق
- الشعور بالضيق من فقدان لعبة مفضلة أو بطانية أو دب أو أشياء أخرى قد لا يعتبرها الكبار مهمة ولكنها مهمة بالنسبة للطفل.
- تغيير السلوك من الهدوء والطاعة والاهتمام إلى الصوت العالي والضجيج والعدوانية أو احتمالية تغيير السلوك من الاجتماعية إلى الخجل والخوف.
- تطوّر المخاوف من الليل. قد يخاف الأطفال من النوم بمفردهم ليلاً والإضاءة منطفئة، أو من النوم في غرفهم الخاصة، أو قد يحلمون بكوابيس أو أحلام سيئة.
- الخوف من تكرار الحدث.
- سهولة شعورهم بالضيق والبكاء والنحيب.
- فقدان الثقة في الكبار. فبعد كل شيء، الأشخاص الكبار المسؤولون عنهم لم يكونوا قادرين على السيطرة على الكارثة.
- العودة إلى سلوكيات الأطفال الأصغر سناً مثل التبول في الفراش ومص الإبهام.
- عدم الرغبة في إبقاء الآباء بعيداً عن أعينهم ورفض الذهاب إلى المدرسة أو دور رعاية الأطفال.
- الشعور بالذنب بأنهم تسببوا في حدوث الكارثة بسبب شيء قالوه أو فعلوه.
- الخوف من الرياح أو المطر أو الضجيج الصاخب المفاجئ.
- ظهور أعراض الإعياء، مثل الصداع أو القيء أو الحمى.
- الشعور بالقلق بشأن المكان الذي سيعيشون فيه هم وأفراد أسرهم.





## بدء دعم الطفل في أقرب وقت ممكن بعد وقوع الحدث.

- لا تقلل من شأن الحدث؛ تحدث مع الأطفال حول ما يشعرون به واستمع إليهم دون صدور أحكام عليهم. عرفهم أنه بمقدورهم أن تكون لديهم مشاعرهم الخاصة، والتي قد تكون مختلفة عن الآخرين. دع الأطفال يأخذون وقتهم في اكتشاف الأشياء وإدراك مشاعرهم. ساعدهم في تعلم استخدام الكلمات التي تعبر عن مشاعرهم، مثل السعادة والحزن والغضب والجنون والخوف. ما عليك سوى التأكد من أن الكلمات تناسب مشاعرهم هم - لا مشاعركم أنتم.
- لا تقدم للأطفال معلومات أكثر مما يحتملون في التعامل مع الصدمة.
- جدّ من تعرضهم لصدمة إضافية، بما في ذلك مشاهدة التقارير الإخبارية.
- شجّع الأطفال على رسم أو تلوين صور بما يشعرون به حيال تجاربهم.
- اكتبوا قصة الحدث معًا. يمكن أن تبدأ بالعبارات التالية: ذات مرة كان هناك \_\_\_\_\_ رهيب وأخافنا جميعًا \_\_\_\_\_ وهذا ما قد حدث: \_\_\_\_\_ . تأكد من إنهاء القصة بعبارة: "والآن نحن بأمان".
- اصنع دمي متحركة مع الأطفال وقدم عرضًا للدمى المتحركة أمام العائلة والأصدقاء، أو ساعد الأطفال في عرض مسرحية هزلية حول ما تعرضوا له.
- امنح الأطفال المساحة للشعور بالحزن على ما فقده.
- طمئن الأطفال الخائفين أنك ستكون متواجداً للاعتناء بهم. طمأنهم مرارًا وتكرارًا. ابحث عن طرق لتأكيد حبك لهم.
- طمئن الأطفال بأن لا ذنب لهم في حدوث الكارثة بأي شكل من الأشكال.
- ابقوا معًا كأسرة واحدة قدر الإمكان. إذا كنت ستغادر لفترة من الوقت، فأخبرهم بالمكان الذي ستذهب إليه وكن متأكدًا بأنك ستعود أو ستتصل في الوقت الذي ستقول عليه.
- عدّ في أسرع وقت ممكن إلى الروتين السابق أو ضع روتينًا جديدًا. حافظ على اتباع جدول منتظم للأطفال.
- اترك لهم مساحة لاتخاذ بعض قراراتهم، مثل اختيار الملابس التي يرتدونها أو الوجبة التي يتناولونها على العشاء.
- ساعد أطفالك على معرفة حب الآخرين لهم وعلى شعورهم بالارتباط بالآخرين. قم بزيارة أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران أو تحدث معهم عبر الهاتف أو اكتب/ارسم لهم.
- ساعد أطفالك على تعلم اكتساب الثقة بالبالغين مجددًا من خلال الوفاء بالوعود وإشراك الأطفال في تخطيط الروتين والنزهات.
- ساعد أطفالك على استعادة أملهم في المستقبل من خلال مساعدتهم على وضع خطط للأنشطة التي ستتم في وقت لاحق، كالأسبوع المقبل أو الشهر المقبل.
- يتأقلم الأطفال بشكل أفضل عندما يتمتعون بصحة جيدة، لذا تأكد من أن أطفالك يتلقون الرعاية الصحية اللازمة في أسرع وقت ممكن.
- تأكد من حصول الأطفال على وجبات متوازنة وتناولهم طعامًا كافيًا وتلقيهم قسطًا كافيًا من الراحة.
- تذكر أن تعتني بنفسك حتى تتمكن من الاعتناء بأطفالك.
- اقض وقتًا إضافيًا مع أطفالك عند النوم. اقرأ لهم القصص، ذلك يظهورهم، استمع معهم إلى المقاطع الصوتية، تحدث بهدوء عن اليوم.

- اسمح لهم بالحصول على امتيازات خاصة مثل ترك النور مضاءً أثناء النوم لفترة من الوقت بعد حدوث الكارثة.
- طوّر أنشطة إيجابية في الذكرى السنوية للحدث. هذه الأحداث قد تبعث البكاء، ولكنها أيضاً وقت للاحتفال بالنجاة والقدرة على معاودة الحياة الطبيعية.
- العب بمعجون بلاي-دو أو الصلصال مع طفلك. من الجيد أن يتخلص الأطفال من التوتر وأن يصنعون إبداعات رمزية.
- ابتكر المقاطع الصوتية مع طفلك. فإنها تساعد على التخفيف من التوتر والإجهاد.
- زوّد الأطفال بالملابس والأحذية والقبعات وخلافه حتى يتمكنوا من لعب لعبة "الملابس الأنيقة" وحتى يمكنهم التظاهر بأنهم أشخاص بالغة قادرة على التعافي من الكوارث و "تولي زمام الأمور".



## طلب الدعم الإضافي عند اللزوم



- قد يكون الدعم من أخصائي صحة نفسية متخصص في مساعدة الأطفال على التعافي بعد الصدمات أمرًا ذا قيمة في العديد من الظروف
- إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان طفلك بحاجة إلى دعم من طبيب صحة نفسية، فقد يكون من المفيد استشارة طبيب صحة نفسية
- إذا كان طفلك يعاني من أعراض شديدة و/أو مطولة من الضيق
- تتوفر مجموعة متنوعة من أدوات وموارد الفحص المفيدة على موقع NCTSN الإلكتروني. ([https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/\(nctsn-resources](https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/screening-andassessment/(nctsn-resources))



تذكر أن تعني بنفسك حتى تتمكن من  
الاعتناء بأطفالك.



## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

**Optum**

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمطلوبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.