

بعد وقوع حدث مؤلم: كيفية مساعدة الأطفال

يمكن أن تكون الأحداث المؤلمة مخيفة لك ولطفلك. لحسن الحظ، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك بعد وقوع حدث مؤلم.

ما هو الحدث المؤلم؟

وفقاً للشبكة الوطنية للضغط النفسي لدى الأطفال (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)، فإن الحدث المؤلم هو "حدث مخيف أو خطير أو عنيف بشكل تهديدياً لحياة الطفل أو سلامته الجسدية". بعد وقوع حدث مؤلم، قد يصاب بعض الأطفال بصدمة نفسية بينما لا يصاب البعض الآخر. وقد يرجع هذا لعدة عوامل. يكون الأطفال الذين تعرضوا لحدث مؤلم في سن صغير قبل أن يبلغوا 11 عامًا أكثر عرضة للإصابة بأعراض نفسية بثلاث مرات من أولئك الذين تعرضوا للصدمة الأولى في سن المراهقة أو بعد ذلك. كذلك، طبيعة الحدث وخطورته، وما إذا كان الطفل مشتركاً بفعالية في الحدث أو مجرد شاهد، وكيفية استجابة مقدمي الرعاية المباشرين للطفل، وما إذا كان الطفل قد عانى من صدمة نفسية في وقت سابق، كل هذا يمكن أن يؤثر على استجابة الطفل لحدث مؤلم. يمكن للأطفال أن يتعاملوا بشكل أفضل مع الحدث المؤلم إذا ساعدهم الآباء والأصدقاء والعائلة والمعلمون وغيرهم من البالغين بمشاركتهم تجاربهم.

كيفية مساعدة الأطفال الناجين

استيعاب كيفية استجابة الأطفال لحدث مؤلم:

- قد لا يشعر بعض الأطفال بالانزعاج أو تظهر عليهم علامات الضيق.
- قد لا يظهر البعض انزعاجاً لعدة أسابيع أو حتى أشهر، ولكن بعد ذلك يشعرون بالانزعاج وتظهر عليهم علامات الضيق. وقد تشمل علامات الضيق ما يلي:
- الانزعاج من فقدان لعبته المفضلة أو بطانية أو دمية دب أو أشياء أخرى قد يعتبرها الكبار غير ذات أهمية، ولكنها مهمة للطفل.
- التحول من كونه هادئاً ومطيعاً ومهتمًا إلى طفل صاخب ومزعج وعدواني، أو ربما يتحول من كونه طفلاً منفتحاً إلى طفل خجول وخائف.
- بدء الشعور بالخوف وقت الليل. وقد يخاف الأطفال من النوم بمفردهم في الليل عند إطفاء الضوء، أو النوم في غرفتهم الخاصة، أو قد تراودهم كوابيس أو أحلام سيئة.
- الخوف من تكرار الحدث.
- الانزعاج بسهولة والبكاء والأنين.
- فقدان الثقة في الكبار. لأنه رغم كل شيء، لم يكن الكبار قادرين على السيطرة على الكارثة.

- العودة إلى السلوكيات التي يقوم بها من هم أصغر سنًا مثل التبول في الفراش ومصم الإبهام.
- رفض غياب الآباء عن أعينهم ورفض الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة.
- الشعور بالذنب لأنهم تسببوا في الكارثة بسبب شيء قالوه أو فعلوه.
- الخوف من الرياح أو المطر أو الأصوات العالية المفاجئة.
- الشعور بأعراض مرضية، مثل الصداع أو القيء أو الحمى.
- القلق بشأن المكان الذي سيعيشون فيه هم وعائلاتهم.

ابدأ بدعم الطفل في أقرب وقت ممكن بعد الحدث



- لا تقلق من شأن الحدث — تحدث مع الأطفال حول ما يشعرون به واستمع إليهم دون إصدار أحكام. دعهم يعرفون أنه من الطبيعي أن يكون لديهم مشاعرهم الخاصة، والتي قد تكون مختلفة عن الآخرين. دع الأطفال يأخذون وقتهم لفهم الأمور والتعبير عن مشاعرهم. ساعدهم على تعلم استخدام الكلمات التي تعبر عن مشاعرهم، مثل سعيد، حزين، غاضب، غتاظ، وخائف. فقط تأكد من أن الكلمات تناسب مشاعرهم، وليس مشاعرهم.
- لا تعطي الأطفال معلومات عن الصدمة أكثر مما يمكنهم التعامل معه.
- تجنب تعرضهم لصددمات إضافية قدر الإمكان، بما في ذلك التقارير الإخبارية.
- شجع الأطفال على رسم أو تلوين صور لما يشعرون به تجاه تجاربهم.
- اكتب قصة معًا عن الحدث. ويمكنك بدأ القصة كما يلي: ذات مرة كان هناك _____ مُربع وأخافنا جميعًا _____ . وهذا ما حدث: _____ . تأكد من أن تنتهي بجملة "والآن، نحن آمنون".
- اصنع الدمى مع الأطفال وقدم عرض للدمى للعائلة والأصدقاء، أو ساعد الأطفال في تقديم مسرحية هزلية حول ما مروا به.
- لا تمنع الأطفال من الحزن على الخسائر.
- وطمئن للأطفال الخائفين أنك ستكون موجودًا لرعايتهم. وواصل طمئنتهم مرارًا وتكرارًا. ابحث عن طرق للتأكيد على أنك تحبهم.
- طمئن الأطفال أن الكارثة لم تكن خطأهم بأي شكل من الأشكال.
- ابقوا معًا كعائلة قدر الإمكان. إذا كنت ستغيب لفترة من الوقت، فأخبرهم إلى أين أنت ذاهب وتأكد من عودتك أو الاتصال بهم في الوقت الذي تحدده.
- استرجع روتينك السابق في أقرب وقت ممكن أو استحدث آخر جديد. الحفاظ على جدول منتظم للأطفال.
- اسمح لهم ببعض السيطرة، مثل اختيار الزي الذي يرتدونه أو الوجبة التي سيتناولونها على العشاء.
- ساعد أطفالك على الشعور بأن الآخرين يحبونهم والشعور بالتواصل معهم. زر أو تحدث عبر الهاتف أو اكتب/ارسم مع أفراد العائلة والأصدقاء والجيران.
- ساعد أطفالك على اكتساب الثقة بالبالغين مرة أخرى من خلال الوفاء بالوعد وإشراك الأطفال في التخطيط للروتين والنزهات.
- ساعد أطفالك على استعادة ثقتهم في المستقبل من خلال مساعدتهم على وضع خطط للأنشطة التي ستتم في وقت لاحق - الأسبوع المقبل، أو الشهر المقبل.
- يستجيب الأطفال بشكل أفضل عندما يكونون بصحة جيدة، لذا تأكد من حصول أطفالك على الرعاية الصحية اللازمة في أقرب وقت ممكن.
- تأكد من حصول الأطفال على وجبات متوازنة وتناول ما يكفي من الطعام والحصول على قسط كاف من الراحة.
- اقض وقتًا أطول مع أطفالك عند النوم. اقرأ لهم القصص، وذلك ظهورهم، واستمعوا إلى الموسيقى، وتحدث بهدوء عن يومك.
- اعط مزايا خاصة مثل ترك الضوء مضاءً عند نومهم لفترة بعد وقوع الكارثة.
- استحدث أنشطة إيجابية في الذكرى السنوية للحدث لتخليده. قد تجلب هذه الأحداث الدموع، لكنها أيضًا مناسبة للاحتفال بالنجاة والقدرة على العودة إلى الحياة الطبيعية.

- اللعب بالصلصال أو الطمي مع طفلك. فهو جيد للأطفال للتخلص من التوتر والقيام بإبداعات رمزية.
- عزف موسيقى مع طفلك. فإنها تساعد على تخفيف التوتر والضغط العصبي.
- وفر الأطفال الملابس والأحذية والقبعات وما إلى ذلك، حتى يتمكنوا من لعب لعبة "التنكر" ويمكنهم التظاهر بأنهم بالغون مسؤولون عن التعافي من الكارثة و"أنهم في موضع مسئولية".

اطلب دعماً إضافياً إذا لزم الأمر

- قد يكون الدعم المقدم من أخصائي الصحة النفسية المتخصص في مساعدة الأطفال بعد الصدمة ذا قيمة في ظل عدة ظروف:
 - إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان طفلك يحتاج إلى دعم من طبيب الصحة النفسية، فقد يكون من المفيد استشارة طبيب الصحة النفسية.
 - إذا كان طفلك يعاني من أعراض ضيق شديد و/أو لوقت طويل.

تذكر أن تعني بنفسك حتى تتمكن من رعاية أطفالك



للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



Optum