

ساعد الاطفال للتغلب على صعوباتهم في هذا الوقت العصيب نصائح للوالدين

الاحداث العالمية الحالية مقلقة جداً. الحرب ، الصعوبات الاقتصادية، حالة تأهب الامة المتصاعد قد يسبب قلقاً مبرراً. الشك و التحذير من الارهاب يمكنه إثارة الأعصاب . قد يكونون الاطفال مشوشون و خائفون عندما يحسون بأنهم و أحبائهم في خطر. يتوجب على الكبار لمساعدة الاطفال للشعور بالامان، حتى و لو أحسوا بأنهم ضعفاء. يستطيع الاباء مساعدة أطفالهم على فهم ما يحدث بشكل واقعي. و كيف أن الاحداث تؤثر أو لا تؤثر على حياتهم و كيفية تحمل ردود أفعالهم.

نصائح للآباء و الامهات

إعرف إذا كان طفلك يعاني من مشاكل خاصة : تختلف الدرجة التي يتأثر بها الاطفال و تعتمد على الظروف الشخصية. الاطفال الذين معرضون للتأثر هم:

- الأطفال الذين تأثروا بشكل مباشر إلى الاحداث المؤلمة في الماضي أو في مناطق تكون أهداف عالية.
- عانوا من فقدان أشخاص مقربين إليهم أو تعرض مباشرة إلى العنف أو الاعمال العسكرية.
- أبائهم حالياً في الجيش أو الخدمة الفعلية في قوات الاحتياط.
- أبائهم قاتلوا في النزاعات الماضية مثل حرب الخليج.
- يشارك أبائهم في الطوارئ أو السلامة العامة.
- ليس من أصل أمريكي و قد يشعر بالتهديد بالتعصب أو التمييز العنصري.
- عانوا من الالام أو الكآبة أو مرض عقلي.

أبق في حالة هدوء و إطمئنان. سيأخذ الاطفال الاشارات منك ، و بالأخص الاطفال الصغار. إعترف بأن الحرب و الشك في التهديدات تثيران الاعصاب و لكن من الارجح بأن عائلتك ستكون بخير . هناك إختلاف بين إحتمال وجود الخطر و إمكانية التأثير عليهم شخصياً.

إعترف لهم و أطمأن شعورهم. أسمح للأطفال بمناقشة مشاعرهم و مخاوفهم و شجع أي أسئلة هم لربما يكون لديهم بخصوص الاحداث الحالية ، أستمع و تعاطف . المستمع المتعاطف مهم جداً . أعلمهم بأن الاخرون يحسون بنفس الشعور و بأن رد فعلهم طبيعي و متوقع.

أعتن بإحتياجاتك. تفرغ بعض الوقت لنفسك و حاول التعامل مع رد فعلك للحالة بالكامل بقدر الامكان. ستكون بذلك أفضل قدرة على مساعدة أطفالك إذا تغلبت على الصعوبات. إذا كنت قلقاً و تحس بالانزعاج سيحس أطفالك بنفس الشعور. تحدث مع البالغين الاخرين مثل العائلة ، الاصدقاء، رجال الدين أو المستشار . من المهم أن لا تشغل بالك بالخوف. مشاركة مشاعرنا مع الاخرين يجعلنا في أغلب الاحيان أكثر إرتباطاً و أماناً. أعتن بصحتك و تفرغ لنفسك بعض الوقت مهما يكون قليلاً . أعمل أشياء تتمتع بها. تجنب أستعمال المخدرات و الكحول للشعور بالتحسن.

أحتفظ بروتين طبيعي. الالتزام بجدول منتظم يمكنه طمأننة و تعزيز الصحة. قضاء الوقت مع العائلة و القيام بنشاطات ممتعة. تأكد من حصول الاطفال على قسطاً وافياً من النوم ووجبات طعام منتظمة مع القيام بالتمارين. شجعهم للقيام بواجباتهم المدرسية و نشاطاتهم اللامدرسية و لكن لا تدفعهم فوق طاقتهم. أنت تعرف أطفالك أكثر من الاخرين. حبك و دعمك هما أهم العوامل للأحساس بالأمن.



ركز على نقاط القوة لدى طفلك. تعرف على ما فعلوه في الماضي و الذي ساعدهم للتصرف عندما كانوا خائفين ، أو في مأزق. تعرف أيضاً على كفاءاتهم في الحياة اليومية. ذكرهم أيضاً بأن البلاد تجاوز العديد من الازمات الأخرى ، ومن ضمنها الارهاب، الكوارث الطبيعية ، والحرب و أصبح أقوى و أكثر إتحاداً من كل وقت مضى.

كن مستمعاً و مراقباً جيداً. دع الاطفال يرشدونك إلى مدى قلقهم و كمية المعلومات التي يحتاجون لها . إذا كانوا لا يباليون أو لا يركزون على الاحداث الحالية فلا تشغلهم بها. لكن كن متواجداً للإجابة على أسئلتهم قدر استطاعتك. الاطفال الصغار قد لا يكونون قادرين على التعبير عن أنفسهم بالكلام. أنتبه إلى التغيير في سلوكهم أو معاملتهم للآخرين. أكثر الاطفال الذين في عمر المدرسة و المراهقين يستطيعون مناقشة مخاوفهم و لو إنهم قد يحتاجونك للمبادرة بالحديث. لاتدفعهم و لكن أسألهم عن ماذا يفكرون بالاحداث الحالية، حتى إذا لم تكن لديهم الرغبة في الحديث و ليسوا في حاجة إلى التحدث في الوقت الحالي. قد يحسون فيما بعد بأنك تهتم بما يعتقدون و يشعرون.

كن راعياً لمناقشة الموت معهم. قد يكون الاطفال أكثر قلقاً بشأن الموت أو موت أحبائهم، و بالخاص التركيز الشديد على الموت في أعقاب الهجمات الارهابية السابقة. التحدث معهم مهم جداً. المصادر الخارجية يمكن أن تكون مهمة جداً (مثال: كتب الأطفال التي تتحدث عن الموت، منظمة دار المؤسسات أو مجتمعك الديني إذا كان هذا جزء من حياة عائلتك). إذا جاء الطفل من بيت يتحلى بإيمان قوي و ثقة، من المحتمل أن يكون هذا مصدر دعم قوي عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع هذه القضايا.

أطفاء أو مراقبة التلفزيون. من المهم أن تكون مطلعاً، و لكن مشاهدة الاخبار المستمرة من المحتمل أن يؤدي إلى إزدياد قلقك و قلق الاطفال أيضاً. الاطفال خصوصاً لا يميزون بين الصور في التلفزيون و الحقيقة الاطفال الاكبر عمراً قد يرغبون في مشاهدة الاخبار، و لكن وجودك لمناقشة مايشاهدونه و القدرة على رؤية الاشياء

ناقش الاحداث بلغة تناسب أعمارهم و مستوى نموهم . أفهم مايعرفه أطفالك بالفعل من معلومات. قد يحتاج الاطفال الصغار الاطمئنان المتكرر أثناء اليوم. أخبرهم أنهم بخير و الكبار سيولون الاهتمام بهم دائماً. يمكن أن يفهم الاطفال الذين بعمر المدرسة التفاصيل التي تكمن وراء بعض الافعال المعينة مثل أزدباد تدابير الحماية لكنهم لا يمكنهم أن يستوعبوا المعلومات الشديدة و المخيفة. قد يناقش المراهقين القضايا المتعلقة بالارهاب ، الحرب، الوطنية، حرية الكلام،.....إلخ. و أيضاً قضايا تدابير الحماية و الامن.

التزم بالحقائق. أجب على أسئلة الاطفال بشكل واقعي و تضمن عنصرأ إيجابياً للرد. "نعم نحن في حالة طوارئ قصوى"، و لكننا كنا هنا من قبل. هذا لا يعني أنه سيحدث شيئاً سيئاً بالتأكيد. "نعم نحن في حالة حرب"، و لكن جنودنا سيحافظون علينا". نعم هناك أعداد كثيرة من قوات الشرطة في الشارع، و لكنهم هناك لحمايتنا. و لا تخمن عما يمكن حدوثه.

فرق بين الحرب و الارهاب. قد يرى الأطفال صور المعاناة و الموت من الحرب و قد تربكهم هذه الافعال من بعيد و الاخطار المحتملة هنا و خاصة الاطفال الصغار. قد يدرك الاطفال الاكبر سناً خطر الارهاب المزداد بسبب الحرب ، و لكنك يمكنك أن تساعدهم للتمييز بين النوعين من الافعال. يستلزم الحرب الهجمات على الاهداف العسكرية و الحكومية بين الحكومات و كذلك أهداف السياسة الخارجية . الارهابيون يستهدفون الابرياء بهدف الحاق الاذى و الارهاب.

ذكر الاطفال أن لا يسخروا من الناس و الأفكار فقط لأنهم مختلفون. إن قضايا الحرب و الارهاب معقد. الاطفال و بالأخص الأصغر سناً، يميلون إلى النظر إلى هذه القضايا بصورة مطلقة مع الرجال الجيدين و الرجال السيئين. أكثر الناس جيّدون و يهتمون بنفس الشيء في النهاية: السلامة، الحرية، و الفرص. ذكرهم بأن الناس الذين يدعمون الحرب و يهتمون بحماية الحياة البريئة ، و المعارضين للحرب يهتمون بعمق بالولايات المتحدة و سلامة جنودنا.

ساعد الأطفال للإبداء عن آرائهم باحترام. أوضح لهم بأن الرأي ليس مثل الحقيقة. الحقيقة هو ما يحدث في الحقيقة. الآراء هو شعورنا حول ما يحدث. كل شخص له الحق في مناقشة أفكاره و مناقشة وجهات النظر المختلفة التي تستطيع تعميق فهم الاطفال بخصوص العالم. عنونت قلة الاحتمال الذي يقود إلى النزاع و العدوان قد يساعد الاطفال إستعادة الاحساس بالسيطرة . محاولة تجنب الاطفال وشم بيانات مثل محتجى الحرب مخنثين، أو الناس الذين يؤمنون بالحرب بلهاء. شجع الاطفال للتعبير عن إعتقاداتهم بالعبارات الافتتاحية مثل " أنا أعتقد، أو أنا أضن بدلاً عليك أن".

كن مدركاً لأمكانية التخويف. يعبر بعض الاطفال عن عواطفهم المتصاعدة من خلال الغضب أو التخويف. دع أطفالك يعرفون إنك و ذاتية المدرسة تستطيعون مساعدتهم إذا أسئ معاملتهم. راجع أساليب التغلب على المصاعب مثل الانصراف و أخبار الكبار الذين تثق بهم. أطلب من مدير المدرسة أن لوضع الموظفين في أماكن بحيث يكونوا مرئيين في مناطق تجمع الطلاب مثل المداخل ، المطعم، و حجرة تغيير الملابس و في الحافلات.

ضع خطة للعائلة. هذا يجب أن يتضمن طريق الاتصال أو الاجتماع بالاصدقاء أو الجيران الذين يمكنهم تقديم المساعدة، إمدادات الطوارئ، إلخ. هذا مهم ليس فقط في حالة حدوث شيئاً و لكنه سيساعدك أن تحس الان بسيطرة أكثر. أكثر الاطفال الأكبر سناً يستطيعون المشاركة في هذه العملية و سيشعرون بشعوراً أفضل إذا عملوا هذا. على أية حال، قويم فهم أطفالك الصغار للحالة. لا تتركهم في هذا التخطيط. إذا فكرت في هذا العمل سيؤدي فقط في إزدياد قلقهم.

أصل بمدرس أطفالك. أكتشف ما يتعلمونه ، شارك مخاوفك مع المدرسين إذا كان لديك مع المدرسين إذا كان لديك فرد من أفراد العائلة في الخدمة الفعلية. شجع المدرس لإطلاعك على المعلومات. تذكر قد يكون المدرسين متوترين مثل الآخرين. ليس فقط يمدون العون و الدعم الإضافي لطلبتهم. إضافة ، قد يكون لديهم أحياء ألتحقوا بالخدمة الفعلية أو يحاولون التغلب على ردود أفعالهم الشخصية تجاه هذه الاحداث.

شجع الاطفال للتحدث اليك أو التحدث إلى شخصاً كبيراً آخر موضع عناية. أكد أنك هناك لمساعدتهم و إنهم ينبغي عليهم أن يسمحوا للكبار بمعرفة ما يشعرون به أنفسهم أو أصدقائهم الذين يحسون بالضغط لأي سبب كان.

أعمل بعض الاشياء الايجابية مع أطفالك لمساعدة الآخرين الذين في حاجة إلى مساعدة. تقديم مساهمة إيجابية لمجتمعك أو بلدك لتساعد الناس لكي يشعروا بأنهم مسيطرين و هذا يشعرهم ببناء علاقة قوية. أحد الاقتراحات هي إكتشاف ما إذا كانت هناك عوائل في مجتمعك التحق آبائهم بالخدمة العسكرية. قد تكون هذه العوائل في حاجة إلى بعض الاشخاص للأهتمام بأطفالهم أو القيام بمهمات خارج البيت. أو مساعدتهم في حديثهم..... إلخ.

كن مدركاً لرد فعل الأطفال و المراهقين للصدمة. سيكون أكثر الاطفال قادرين على تحمل مخاوفهم بمساعدة آبائهم أو أشخاص كبار موضع عناية. على أية حال، بعض الاطفال الاخرين قد يكونون في خطر للأحساس بردود أفعال شديدة بسبب ظروفهم الشخصية. قد تختلف الاعراض و تعتمد على عمر الطفل. يجب أن يتصل الاباء بالمختصين إذا حصلت تغييرات هامة في سلوك أطفالهم أو حصول أي من الاعراض التالية على طول فترة زمنية طويلة.

- طلاب الروضة – مص الاصبع ، التبول اللا إرادي، التعلق بالآباء، اضطرابات في النوم ، فقدان الشهية، خوف من الظلام ، إرتداد في السلوك، انسحاب من الاصدقاء و الروتين.
- أطفال المدرسة الابتدائية : الحساسية ، العدوانية، التوسخ، الكوابيس، إجتئاب الذهاب إلى المدرسة، قلة التركيز، الانسحاب من الانشطة و الاصدقاء.
- المراهقون – الاضطراب في النوم و الاكل، الانفعال، زيادة النزاعات، شكوى صحية، انحراف في السلوك، قلة التركيز .

المصادر

هناك العديد من المنظمات و الوكالات لهم معلومات مفيدة تساعد الاطفال و عوائلهم للتغلب على التوتر من الحرب ، الارهاب و الازمات الاخرى.

- **Army Deployment Handbook** <http://www.woodarmy.mil/mwr/deploymenthndbookhtm>
- **American Academy of Child and Adolescent Psychiatry** <http://aacap.org>
- **American Red Cross** <http://www.redcross.org>
- **American School Counselors Association**, www.schoolcounselor.org
- **American Psychological Association** www.apa.org
- **Federal Emergency Management Agency** <http://www.fema.org/>
- **National Association of School Psychologists** www.nasponline.org
- **National Center for Post Traumatic Stress Disorder**
www.ncptsd.org/facts/specific/fs_children.html

Adapted material posted on the NASP website following the September 2001 terrorist attacks. ©2003, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway #402, Bethesda, MD 20814