# كيفية دعم الأطفال والمراهقين خلال الفقد والصدمات

## من المهم أن تكون مستعدًا إذا بدأت علامات التوتر الناجم عن الصدمة في الظهور على الأطفال.

غالبًا ما تختلف علامات التوتر الناجم عن الصدمة حسب الفئة العمرية. تشمل هذه العلامات:

## مرحلة ما قبل المدرسة

* تظهر عليه علامات الخوف
* يتمسك بوالديه أو بمقدم الرعاية
* يبكي أو يصرخ أو ينتحب
* يواجه صعوبة في التحدث
* يتحرك بلا هدف أو يصبح غير قادر على الحركة
* تكون لديه تغيرات في النوم والشهية
* يعود إلى السلوكيات الشائعة لدى الأطفال الأصغر سنًا (فقدان السيطرة على الأمعاء، والتبول في الفراش)
* يصبح عصبيًا، أو غاضبًا، أو مدمرًا

## سن المدرسة (الأعمار 6-12)

* يفقد الاهتمام بالأسرة والأصدقاء والأنشطة الترفيهية
* يعاني من مشاكل في النوم أو كوابيس
* تكون لديه تغيرات في الشهية
* يصبح عصبيًا، أو غاضبًا، أو مدمرًا
* يعاني صعوبة في المدرسة أو الواجبات المنزلية
* تكون لديه مشاكل في العلاقات مع الأقران
* يشكو من مشاكل جسدية
* يشعر بمخاوف جديدة
* يشعر بالحزن المفرط أو الذنب أو اليأس أو الخدر العاطفي

## المراهقون (الأعمار 13-18)

* يشعر بالعزلة أو الذنب أو الحزن الشديد
* يتصرف بغضب أو انفعال أو بعدم احترام أو على نحو تدميري
* تكون لديه شكاوى جسدية مثل الصداع وآلام المعدة
* يفقد الاهتمام بالهوايات والأقران
* تراوده أفكار انتحارية أو ينخرط في سلوكيات مدمرة للذات
* يتعاطي الكحول أو التبغ أو الماريجوانا أو المخدرات الأخرى
* تهاجمه ذكريات الماضي أو الكوابيس أو مشاكل النوم الأخرى

## الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

* تعتمد ردود الفعل على مستوى نمو الطفل وقدرته على التواصل.
* اعتمادًا على عمر الطفل، قد تظهر عليه أعراض أو سلوكيات مشابهة لأقرانه من نفس العمر.

تتأثر استجابة الطفل للصدمة والفقد بشكل كبير بكيفية استجابة البالغين في حياتهم. بغض النظر عن عمر الطفل، من المهم توفير الفهم والطمأنة والدعم المستمر والمتسق. من خلال تثقيفك لنفسك حول التوتر الناجم عن الصدمة وكيفية التحدث مع الأطفال والمراهقين عن الفقد، يمكنك مساعدة طفلك على التعامل بشكل فعال مع مشاعره والانتقال في النهاية نحو الشفاء.

## فيما يلي العديد من الأشياء المهمة التي يمكنك القيام بها

**إدارة توترك:** نحن جميعا نتأثر بالضغوط التي يكابدها كل منا. تأكد من تلبية احتياجاتك الصحية الأساسية مثل الحفاظ على نظام غذائي صحي، وممارسة القليل من التمارين البدنية كل يوم، وإعطاء نفسك الإذن بقضاء بعض الوقت بمفردك إن أمكن، والتحدث مع الآخرين عن مشاعرك، وموازنة الوقت الذي تركز فيه على وسائل التواصل مع الأشياء التي تستمتع بها، وطلب الدعم عندما تحتاج إليه. تقبل أن المشاعر التي تشعر بها طبيعية خلال هذا الوقت العصيب.

**تحقيق السلامة والأمان والثقة:** نحن جميعا بحاجة إلى الأمان للتعافي من الصدمات والفقد. بالنسبة للأطفال، يمكن أن يعني هذا:

* + تقليل التوتر في منزلك
  + إنشاء روتين وإمكانية للتنبؤ
  + إعطاء الأطفال والمراهقين الفرصة لرواية قصصهم، وأن تكون مستمعًا جيدًا لهم
  + الحد من تعرض الأطفال لوسائل التواصل
  + الوفاء بوعودك
  + تحديد وقت ممتع منتظم تقضيه مع طفلك كل يوم
  + نمذجة نمط حياة صحي (نظام غذائي، ممارسة الرياضة، مهارات إدارة التوتر)
  + قبول أن كل شخص سيعاني من الصدمة والحزن والفقد بطريقة مختلفة
  + تذكر أن الحزن هو عملية وليس حدثًا. وهو لا يتحرك وفقًا لجدول زمني، وقد يظهر مرة أخرى عندما لا تتوقعه على الإطلاق.
  + قول الحقيقة حول الحدث المأساوي أو الفقد. الأطفال حساسون وأذكياء، وسيدركون المعلومات الخاطئة أو المضللة.
  + السماح للأطفال بمعرفة أنك تريد فهمهم ودعمهم.
  + أن تكون مدركًا لحاجتك للحزن، وأن تأخذ وقتًا للتعامل مع مشاعرك.

## دعم الأطفال بطرق مناسبة من الناحية التنموية

بغض النظر عن العمر، فإن السلامة والطمأنة والتأييد لها أهمية خاصة عند

دعم الشباب الذين يشعرون بآثار الصدمة والفقد. من المهم تذكير الشباب والبالغين بأنك متواجد لدعمهم، وتبذل كل ما في وسعك لحمايتهم. بالإضافة إلى ذلك، قم بتوفير التهدئة الجسدية المناسبة للنمو مثل العناق إذا كان ذلك مرغوبًا فيه، والأشياء المهدئة مثل البطانيات.

## مرحلة ما قبل المدرسة

* الصبر والتفاهم
* تقديم الطمأنة اللفظية والجسدية
* مكافأة السلوك الإيجابي وتأييد المشاعر أغلب الوقت
* إفساح المجال للأطفال لطرح الأسئلة والتعبير عن مشاعرهم
* التشجيع على التعبير من خلال اللعب وسرد القصص والتمثيل
* التخطيط لأنشطة مهدئة ومسببة للاسترخاء قبل القيلولة ووقت النوم
* الحفاظ على روتين منتظم
* تجنب التعرض لوسائل التواصل
* التشجيع على قضاء وقت للإبداع والتعبير
* تخصيص وقت للعب

**سن المدرسة (الأعمار 6-12)**

* الصبر والتفهم والطمأنة
* مكافأة السلوك الإيجابي وتأييد المشاعر أغلب الوقت
* التشجيع على البقاء على اتصال مع الأصدقاء
* التشجيع على اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتمارين التمدد
* الالتزام بالروتين الموجود
* المشاركة في الأنشطة المنزلية
* وضع حدود لطيفة ولكن ثابتة
* التشجيع على مناقشة الأفكار والمشاعر والتجارب مع الأصدقاء والأسرة.
* متابعة حاجة الأطفال للمعلومات، وتشجيعهم على طرح الأسئلة.
* تقديم إجابات قصيرة ودقيقة
* التشجيع على قضاء وقت للإبداع والتعبير
* الحد من التعرض لوسائل التواصل
* معالجة أي وصمة عار أو معلومات خاطئة أو تمييز

**المراهقون (الأعمار 13-18)**

* الصبر والتفهم والطمأنة
* مكافأة السلوك الإيجابي وتأييد المشاعر أغلب الوقت
* التشجيع على البقاء على اتصال مع الأصدقاء
* التشجيع على اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والاسترخاء
* الالتزام بالروتين الموجود
* المشاركة في الأنشطة المنزلية والروتين الأسري
* التشجيع على مناقشة الأفكار والمشاعر والتجارب مع الأصدقاء والأسرة.
* التقليل من التعرض لوسائل التواصل إن أمكن، ومناقشة ما سمعوه من وسائل التواصل ومن الأصدقاء والأقران.
* التشجيع على قضاء وقت للإبداع والتعبير
* معالجة أي وصمة عار أو معلومات خاطئة أو تمييز

## الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

* توفير المزيد من الوصول إلى الأنشطة المريحة والاحتياجات الحسية المهدئة
* تقديم إجابات قصيرة وواضحة تحتوي على معلومات واقعية تتوافق مع مستوى نمو الطفل وفهمه
* الحد من الانشغال بالمرض من خلال تقديم معلومات واضحة ومناسبة حول ما تفعله أنت والآخرون للحفاظ على سلامة الطفل وصحته وأمانه

## موارد للمدارس والموظفين والمعلمين والممارسين

* الرابطة الوطنية لعلماء النفس بالمدارس - [تحديد الأطفال الذين تعرضوا لصدمات نفسية خطيرة: نصائح للآباء والمعلمين](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf).
* منظمة Education Northwest: [دليل الممارس لتعليم الأطفال المصابين بصدمات نفسية](https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/educating-traumatized-children.pdf)
* الشبكة الوطنية للتوتر الناجم عن الصدمة لدى الأطفال [مجموعة أدوات علاج صدمات الأطفال للمعلمين](https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u57/2013/child-trauma-toolkit.pdf)

## موارد لأولياء الأمور

* دليل المساعدة: [مساعدة الأطفال على التغلب على الصدمات](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm)
* شارع سمسم – [عندما تحزن الأسر: كيفية التحدث مع الأطفال حول وفاة أحد أفراد الأسرة](https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=a2VpflpbOmk)