

بعد وقوع حادث 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 حادث مؤلم.

ما هو الحادث المؤلم؟

وفقاً للشبكة الوطنية للضغط النفسي لدى الأطفال (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN)، فإن الحادث المؤلم هو "حادث مخيف أو خطير أو عنيف يشكل تهديداً لحياة الطفل أو سلامته الجسدية". بعد وقوع حادث مؤلم، قد يصاب بعض الأطفال بصدمة نفسية بينما لا يصاب البعض الآخر. وقد يرجع هذا لعدة عوامل. يكون الأطفال الذين تعرضوا لحادث مؤلم في سن صغير قبل أن يبلغوا 11 عاماً أكثر عرضة للإصابة بأعراض نفسية بثلاث مرات من أولئك الذين تعرضوا للصدمة الأولى في سن المراهقة أو بعد ذلك. كذلك، طبيعة الحادث وخطورته، وما إذا كان الطفل مشركاً بفعالية في الحادث 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 لحادث مؤلم. يمكن للأطفال أن يتعاملوا بشكل أفضل مع الحادث المؤلم إذا ساعدتهم الآباء والأصدقاء والعائلة والمعلمين وغيرهم من البالغين بمشاركة تجاربهم.

كيفية مساعدة الأطفال الناجين

استيعاب كيفية استجابة الأطفال لحادث 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 وطمئناً ومهتماً إلى طفل صاخب ومزعج وعداوناً، 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 الحادث.
- الانزعاج بسهولة والبكاء والأنين.
- فقدان الثقة في الكبار. لأنه رغم كل شيء، لم يكن الكبار قادرين على السيطرة على الكارثة.

الدعم اللازم

- العودة إلى السلوكيات التي يقوم بها من هم أصغر سنًا مثل التبول في الفراش ومص الإبهام.
- رفض غياب الآباء عن أعينهم ورفض الذهاب إلى المدرسة أو الحضانة.
- الشعور بالذنب لأنهم سببوا 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.
- الفراق بشأن المكان الذي سيعيشون فيه هم وعائلاتهم.

ابدأ بدعم الطفل في أقرب وقت ممكن بعد الحدث

- لا تقلل 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 وقفهم لفهم الأمور والتعبير عن مشاعرهم. ساعدتهم على تعلم استخدام الكلمات التي تعبّر عن مشاعرهم، مثل سعيد، حزين، غاضب، مغناط، وخائف. فقط تأكّد من أن الكلمات تناسب مشاعرهم، وليس مشاعرك.
- لا تعطي الأطفال معلومات عن الصدمة أكثر مما يمكنهم التعامل معه.
- تجنب تعرّضهم لصدمات إضافية قدر الإمكان، بما في ذلك التقارير الإخبارية.
- شجع الأطفال على رسم أو تلوين صور لما يشعرون به تجاه تجاربهم.
- اكتبوا قصة معاً عن الحدث. ويمكنك بدأ القصة كما يلي: ذات مرة كان هناك _____ مُرِبِّع وأخافنا جميعاً _____. وهذا ما حدث: _____. تأكّد 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 موجوداً لرعايتهم. وواصل طمئنتهم مراراً وتكراراً. ابحث عن طرق للتأكد على أنك تحبّهم.
- طمئن الأطفال أن الكارثة لم تكن خطأهم بأي شكل من الأشكال.
- ابقوا معاً كعائلة قدر الإمكان. إذا كنت ستبغِب لفترة من الوقت، فأخبرهم إلى أين أنت ذاهب وتأكد من عودتك أو الاتصال بهم في الوقت الذي تحدّده.
- استرجع روتينك السابق في أقرب وقت ممكن أو استحدث آخر جيد. الحفاظ على جدول منظم للأطفال.
- اسمح لهم ببعض السيطرة، مثل اختيار 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 بالوعود وإشراك الأطفال في التخطيط للروتين والتزهات.
- ساعد أطفالك على استعادة ثقتهم في المستقبل من خلال مساعدتهم على وضع خطط لأنشطة التي ستتم في وقت لاحق - الأسبوع المقبل، أو الشهر المقبل.
- يستجيب الأطفال بشكل أفضل عندما يكونون بصحة جيدة، لذا تأكّد من حصول أطفالك على الرعاية الصحية الازمة في أقرب وقت ممكن.
- تأكّد من حصول الأطفال على وجبات متوازنة وتناول ما يكفي من الطعام والحصول على قسط كافٍ من الراحة.
- اقض وقتاً أطول مع أطفالك عند النوم. اقرأ لهم القصص، ودلك ظهورهم، واستمعوا إلى الموسيقى، وتحدث بهدوء عن يومك.
- اعط مزاجاً خاصاً مثل ترك الضوء مضاءً عند نومهم لفترة بعد وقوع الكارثة.
- استحدث أنشطة إيجابية في الذكرى السنوية للحدث لتخليده. قد تجلب هذه الأحداث الدموع، لكنها أيضاً مناسبة للاحتفال بالنجاة والقدرة على العودة إلى الحياة الطبيعية.

الدعم اللازم

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

اطلب دعماً إضافياً إذا لزم الأمر

- قد يكون الدعم المقدم من أخصائي الصحة النفسية المتخصص في مساعدة الأطفال بعد الصدمة ذات قيمة في ظل عدة ظروف:
 - إذا لم تكن متاكداً 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 وأو لوقت طويل.

تذكر أن تعتنى 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