

دعم الأطفال والشباب بعد الأحداث المفزعة

معظم الأطفال، في مرحلة ما من طفولتهم، يختبرون أو يسمعون عن حدث مفزع، مثل حادث أو حريق أو هجوم إرهابي أو حرب أو كارثة طبيعية. تنتشر الأخبار عن الأحداث العامة المفزعة في جميع أنحاء العالم عبر وسائل الإعلام ويمكن أن تتسبب في قلق الآباء وموظفي المدارس والأطفال على أنفسهم والآخرين. وقد يعرف الأطفال شخصاً ما تعرض لحادث مفزع أو ربما يشاهدون ذلك بأنفسهم مباشرة. كما يمكن أن يشعر البالغون بعدم اليقين بشأن المعلومات التي يجب عليهم إعطاؤها للأطفال. وسواء كان الطفل منخرطاً بشكل مباشر أو غير مباشر، فإن مثل هذه المواقف يمكن أن تجعلنا نشعر بالقلق وعدم اليقين، ويمكن أن يبدو العالم مكاناً غير آمن للغاية يتعطل فيه تماماً النظام الطبيعي للأشياء.

كيف يمكن أن يتفاعل الأطفال

من الطبيعي أن ينزعج الأطفال بعد حدوث شيء مخيف، وسيُظهر أغلبهم بعض علامات عدم الاستقرار أو الحزن أو الخوف على المدى القصير. ومع ذلك، فمن المرجح أن يُظهر الأطفال المفجوعين نتيجة لهذا الحدث أو الذين شهدوه مباشرة رد فعل أقوى. سيستجيب كل طفل بطريقة الخاصة، لكن يختلف ذلك وفقاً لسنه ومستوى فهمه، وكذا وفقاً لخلفيته الثقافية وخبرته السابقة في مثل هذه الأحداث والدعم المتاح له. كما سيتوقف الأمر على الفرص المتاحة لهم للتحدث مع الآخرين حول ما حدث، حيث يمكن أن تساعد هذه المحادثات في فهم الأشياء.

تشمل الاستجابات الشائعة للأحداث المفزعة ما يلي، سواء كان الطفل قد شاهد الحدث مباشرة أو سمع عنه فقط:

- صعوبات النوم أو الكوابيس
- زيادة الشعور بالخوف بشكل عام
- تذكر أحداث الماضي (الصور التخيلية للحدث)
- زيادة التعلق بالوالدين ومقدمي الرعاية والقلق من الانفصال عنهم (لاسيما بالنسبة للأطفال الصغار)
- التغيرات في الشهية
- أن يصبح أكثر عاطفية (مثل زيادة الحزن أو الغضب أو الارتباك)
- فقدان الاهتمام بالأنشطة العادية
- صعوبات في التركيز
- أعراض الجسدية مثل آلام البطن أو الصداع
- التهيجية
- تراجع الأداء الدراسي
- المعتقدات اللاعقلانية (مثل الاعتقاد بأنه تسبب بطريقة ما في وقوع الحدث)
- إعادة تمثيل الحدث من خلال اللعب أو التفكير كثيراً فيما حدث

يُظهر بعض الأطفال بعضاً من هذه الاستجابات على الفور، لكن قد يظهرها آخرون بمرور الوقت فقط. وقد يكون من المطمئن أن تخبر طفلك أن كل هذا طبيعي وأنه لا بأس من الشعور بالضيق أو الخوف أو الغضب أو اختلاط المشاعر. ومن الطبيعي أيضاً أن يعيد الأطفال تمثيل ما حدث أثناء لعبهم. لذلك، فقد ترى أطفالاً صغاراً يحطمون سياراتهم معاً بشكل متكرر بعد تعرضهم لحادث سير، أو طعن دميته بعد سماعهم عن هجوم وحشي عبر التلفزيون. هذه هي طرقهم الخاصة في فهم ما حدث ولا تحمل في حد ذاتها أي مدعاة للقلق. يمكن للأطفال أن يتنقلوا بسرعة كبيرة بين حالات الحزن الشديد والهدوء، فقد يكون بشدة ويبدو أنه لا يمكن تهدئتهم في لحظة معينة، وفي اللحظة التالية يسألون عما إذا كان يمكنهم الذهاب واللعب أو مشاهدة التلفزيون. مرة أخرى، يعد ذلك طبيعياً تماماً ويعبر عن طريقته الخاصة للتأقلم مع المواقف الشديدة.

سيعود معظم الأطفال إلى سلوكهم المعتاد بعد بضعة أسابيع، لا سيما إذا أُتيحت لهم الفرصة للتحدث عن ما حدث. وسيطور بعض الأطفال قدرة على التكيف تساعد في التأقلم مع الأحداث الصعبة الأخرى في حياتهم. كما يمكن أن يكون من المطمئن تعريفهم بأن ردود أفعالهم هذه طبيعية ومتوقعة، وقد يساعد ذلك في حد ذاته في تقليل مشاعر التوتر.

يحاول البالغون في بعض الأحيان حماية الأطفال من خلال تجنب أي نقاش حول الحدث. وهم يقومون بذلك نتيجة لقلقهم من زيادة الإزعاج لأطفالهم أو جعل الأمور تسوء أكثر. ومع ذلك، فمن المرجح أكثر أن يجد الأطفال والشباب أنه من المفيد التحدث عن ما حدث؛ فالحديث عن الأشياء التي أزعجتهم قد يمكنهم من فهم ما حدث ويساعد في التخفيف من حدة خوفهم.

يمكن للبالغين المساعدة من خلال تقدير متى يكون الطفل مستعدًا للتحدث واختيار اللحظة المناسبة بحساسية. وقد قال لنا أحد الأطفال:

"من المفيد معرفة سبب حزن وقلق كل فرد في الأسرة لأنه عندما لا تعرف ما يحدث، فلن يمكنك المساعدة وستعتقد أنه خطأك".

ماذا تقول

- خصص وقتًا لشرح ما حدث وشجعهم على طرح الأسئلة.
- كن أمينًا وصادقًا. يمكن أن يصبح الحدث المفزع أكثر تخويفًا للأطفال عندما لا تتوافر لهم المعلومات المنطقية بشكل مناسب أو عندما يحجم الناس عن الإجابة على أسئلتهم.
- استخدم اللغة المناسبة لمستوى فهمهم.
- لا تقدم معلومات إضافية - قم بإعطاء المعلومات الكافية لمساعدة الطفل على فهم ما حدث، لكن دون إثقاله بمعلومات لا حاجة إليها. إنهم لا يحتاجون إلى الحصول على كل التفاصيل مرة واحدة ويمكنهم أخذ المزيد من المعلومات تدريجيًا بمرور الوقت. سيسأل الأطفال عما إذا كانوا بحاجة إلى معرفة المزيد.
- بالنسبة للأحداث التي تقع مرة واحدة، فيجب أن تشدد على أن هذه الأحداث نادرة للغاية ولذلك نسمع عنها عند حدوثها.
- حاول أن تتجنب الحديث عن "الأشخاص السيئين" لأن هذا قد يكون مخيفًا للأطفال على وجه الخصوص.
- وبدلاً من ذلك، قم بالإشارة إلى "الأفعال السيئة" أو "الأحداث الحزينة".
- امنحهم الكثير من الطمأنينة والهدوء.

بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، يمكنك أن تقول شيئًا مثل:

"حدث شيء محزن جدًا في لندن اليوم. قام أحد الأشخاص بدهس حشد من الناس بسيارته وقتل بعضهم. هناك الكثير من الأخبار على التلفزيون حول هذا الموضوع لأن هذا النوع من الأحداث غير معتاد ولا يحدث كثيرًا. كما يتحدث الكثير من الناس عنه لأنه أمر محزن جدًا".

قد يكون لدى الأطفال الأكبر سنًا المزيد من الأسئلة ويحتاجون إلى مزيد من التفاصيل عن الحدث.

ما الذي يمكن أن يفيد

- إن أمكن، التزم بالروتين اليومي مثل المدرسة والأنشطة وأوقات النوم وأوقات الوجبات. سيكون من المطمئن العودة إلى الوضع "الطبيعي" لأن ذلك يجعل الحياة تبدو متسقة ويمكن التنبؤ بها ويساعد الأطفال في الشعور بالأمان.
- حاول السيطرة على شعورك بالقلق حتى تتمكن من طمأننة طفلك بهدوء على سلامته.
- امنح طفلك فرصًا للتحدث عن الأحداث وشجعه على طرح الأسئلة دون إجباره على التحدث.
- شجع طفلك على التعبير عن مشاعره. وإذا لم يكن قادرًا على استخدام الكلمات، فحاول إيجاد طرق مبتكرة مثل أنشطة الفن والحرف. يمكنك توفير وسادة لطفلك ليقوم بلكمها، أو تشجيعه على تجربة شيء مادي مثل الختم بقدميه على الأرض أو الجري والقفز. كما يمكن إرشاد الأطفال الأكبر سنًا إلى الرياضات الأكثر تنظيمًا مثل كرة القدم أو كرة السلة أو أنشطة الجيم.
- عرفهم بأن ردود أفعالهم طبيعية ومتوقعة بعد مثل هذا الحدث وأنه من المرجح أن تخف حدة المشاعر الشديدة بمرور الوقت.

- طمئنهم على سلامتهم، وقم بعناقهم أكثر من المعتاد وشجعهم على احتضان الدمى. كل هذا يمكن أن يمنحهم المزيد من الراحة ويشجعهم على الشعور بالأمان.
- ابحث عن وقت للقيام بأشياء ممتعة سوياً، مثل المشي في حديقة محلية.

قد يبدأ الأطفال أيضًا في القلق من تعرضهم أو تعرض الآخرين القريبين منهم للأذى. وعلى الرغم من أنه لا يمكنك تقديم تطمينات مؤكدة بأن هذا لن يحدث، فقد يكون من المفيد التأكيد على ندرة مثل هذه الأحداث.

إذا كان المراهقون يتفاعلون مع وسائل التواصل الاجتماعي، فإنهم سيكونون أكثر وعياً بواقع الحياة، لكن الكثير مما يسمعون قد يكون مثيراً للعواطف. على سبيل المثال، فإن الموت بالقتل المتعمد أو عن طريق الخطأ يعزز الشعور بأن العالم مكان مخيف وخطير، وقد تعطي الإشارة بشكل متكرر إلى مثل هذه الأحداث انطباعاً بأنها أكثر شيوعاً مما هي عليه في الواقع.

الأحداث العالمية

في حال حدوث كارثة واسعة النطاق مثل زلزال أو حرب أو هجوم إرهابي في منطقة أو دولة معينة، وتم عرضها في وسائل الإعلام، فقد يكون لذلك تأثير داخل مدرسة طفلك. يمكنك أن تسأل مدرسة طفلك عن كيفية معالجة الموضوع داخل المدرسة وما المعلومات التي تمت مشاركتها حتى تتمكن من مناقشتها مع طفلك والتعامل مع أي مخاوف قد تكون لديه، لا سيما إذا كان الأمر يتعلق بأحداث في بلدك الأم.

دعم نفسك

إذا كنت تعاني من ردود أفعالك تجاه حدث مفزع، فاطلب بعض الدعم لنفسك. يسارع الأطفال لاكتشاف مخاوف الكبار حولهم حتى لو كانوا يحاولون إخفاء مشاعرهم.

المساعدة الإضافية

من المتوقع أن تكون هناك العديد من المشاعر المتضاربة والمختلطة على المدى القصير بعد وقوع حدث مفزع وستظهر علامات الانزعاج على معظم الأطفال. ومع ذلك، إذا استمر طفلك في الشعور بالحزن الشديد لمدة أطول، أو إذا كانت سلوكياته أو حالته العاطفية تؤثر على الأنشطة اليومية أو تسبب القلق، فقد تجد أنه من المفيد مناقشة المسألة مع طبيبك. قد يكون قادراً على نصحك بشأن من يمكنه تقديم المزيد من الدعم.