

# ردود أفعال "متعلقة بالعمر" على حادث مأساوي



الهدف الأساسي للتربية هو مساعدة الأطفال على النمو والإزدهار بأفضل ما لديهم من إمكانيات. يتوقع الآباء حماية أطفالهم من الخطر كلما أمكن ذلك، ولكن في بعض الأحيان يهددهم خطر جدي، سواء كان ذلك من صنع الإنسان مثل إطلاق النار في المدارس أو العنف المنزلي، أو خطر طبيعي مثل الفيضانات والزلازل. إذا كان الخطر يهدد الحياة أو يشكل تهديدا بإصابة خطيرة، فإنه يوجد احتمالية بأن يصبح حادث مأساوي للأطفال.

يمكن للآباء والأطباء والمجتمعات والمدارس الاستجابة للأطفال ومساعدتهم في هذا الوقت الصعب من حياتهم من خلال فهمهم لكيفية تعرض هؤلاء الأطفال للأحداث المأساوية وكيف يعبرون عن ضيقهم الشديد بهذه الخبرة المؤلمة في حياتهم. والهدف من الاستجابة والمساعدة هو إعادة التوازن إلى حياة هؤلاء الأطفال وحياة أسرهم.

## كيفية تفاعل الأطفال مع الحوادث المأساوية:

تعرض الأطفال لحادث مأساوي أو صدمة وكيف يعبرون عن ضيقهم الشديد بهذه الخبرة المؤلمة يعتمد -إلى حد كبير- على عمر الأطفال ومستوى نموهم.

الأطفال في سن المدرسة ومرحلة ما قبل المدرسة الذين تعرضوا لحادث صادم قد يعانون من شعور بالعجز وعدم اليقين مما إذا كان هناك خطر مستمر أو شعور بالخوف يمتد إلى ما وراء الحدث نفسه إلى جوانب أخرى من حياتهم. ويجد الأطفال صعوبة في وصف ما يزعجهم أو التعبير عن مشاعرهم بالكلمات. غالبا ما يتم التعبير عن هذا الشعور بالعجز والقلق بفقد مهاراتهم المكتسبة سابقا. قد لا يتمكن الأطفال الذين تعرضوا لأحداث صادمة من النوم بمفردهم أو قد يعانون من مشكلة الانفصال عن أولياء الأمور في المدرسة. الأطفال الذين يحبون اللعب بالخارج قبل وقوع حادث صادم قد لا يفعلون ذلك الآن وخصوصا في غياب أحد أفراد الأسرة. في كثير من الأحيان يفقد الأطفال بعض مهارات النطق أو استخدام المرحاض ويمكن أن يعانون من الكوابيس أو الخوف من النوم. في كثير من الحالات يتعرض الأطفال لصددمات نفسية تتمثل في اللعب المتكرر والأقل خيالا وهذا بسبب تركيز الأطفال المستمر على الحدث المؤلم أو على محاولة تغيير النتيجة السلبية للحادث الصادم.



بالنسبة للأطفال في سن المدرسة قد تثير التجربة المؤلمة مشاعر القلق المستمر بشأن سلامتهم وسلامة الآخرين في مدرستهم أو أسرهم. وقد يكون هؤلاء الأطفال منشغلين بأفعالهم الخاصة أثناء الحدث وغالبا مايشعرون بالذنب أو الخجل بسبب ما فعلوه أو لم يفعلوه خلال

الحادث الصادم. قد يقوموا بإعادة رواية الحادث الصادم بشكل مستمر ويصفون شعورهم بالخوف والحزن.

وأيضا قد تؤدي التجربة المؤلمة إلى الإضرار بنمو الأطفال فقد يعانون من اضطرابات في النوم أو كوابيس متكررة وأحيانا الخوف من النوم بمفردهم. يعلق المعلمون في المدارس على هذا الأمر بأن الأطفال قد يعانون من صعوبة في التركيز و التعلم. قد يشتكي الأطفال أيضا من الصداع وآلام المعدة دون سبب عضوي واضح ويسبب الحادث الصادم لبعض الأطفال الإنخراط في سلوك متهور أو عدواني بشكل غير عادي.

يشعر المراهقون الذين يتعرضون لحادث صادم بالخجل من أنفسهم ويشعرون أيضا بالخوف والضعف وقد يكون هناك قلق بشأن وصفهم بأنهم "غير طبيعيين" أو مختلفين عن أقرانهم وقد يؤدي هذا إلى إنسحابهم من العائلة والأصدقاء. غالبا ما يشعر المراهقون بالخجل والذنب وقد يعبرون عن هذا بتخيلات عن الإنتقام والأخذ بالثأر. وقد يؤدي الحادث الصادم بالنسبة للمراهقين إلى تحول جذري في طريقة تفكيرهم وقد ينخرط البعض في أعمال التدمير الذاتي أو سلوك متهور قد يعرضهم للحوادث.

### كيفية المساعدة:

تعد مشاركة الأسرة والأطباء والمدرسة والمجتمع ككل أمرا بالغ الأهمية في دعم الأطفال عاطفيا ونفسيا وأيضا في دعم التحديات الجسدية التي يواجهونها بعد التعرض لحادث صادم. بالنسبة للأطفال الصغار يمكن للوالدين تقديم دعم لا يقدر بثمن من خلال توفير الراحة وفرص للعب معا أو الرسم. تواجد الأباء مع أطفالهم سيطمئن الأطفال بأن الحدث المؤلم قد إنتهى وأنهم آمنون. ومن المفيد أيضا إتاحة فرصة للأطفال للتعبير عن مشاعرهم حتى لا يشعرون بالوحدة. ومن المهم أيضا دوام إصطحاب الأطفال من المدرسة في الوقت المتوقع وإعلام الأطفال بمكان وجود والديهم سيوفر لهم الشعور بالأمان.

الأطفال الأكبر سنا سيحتاجون أيضا إلى التشجيع للتعبير عن مخاوفهم وحزنهم وغضبهم في بيئة داعمة لهم كالعائلة. وقد يحتاجون أيضا إلى التشجيع لمناقشة مخاوفهم مع أفراد الأسرة فإنه من المفيد جدا الإعراف بطبيعة ما شعروا به حتى يتثنى تصحيح أي تشويه للأحداث المؤلمة التي تعرضوا لها. ويمكن أن يكون للوالدين دور لا يقدر بثمن في دعم أطفالهم في إبلاغ المعلمين بما يشعر به أطفالهم وكيف يفكرون وما الذي يعيق تركيزهم وتعلمهم.

بالنسبة للمراهقين الذين تعرضوا لحدث صادم، يمكن للعائلة تشجيع مناقشة الحدث ذاته ومشاعرهم تجاهه وتوقعاتهم بشأن ما كان يمكن فعله لمنع وقوع الحدث. يمكن للوالدين مناقشة شكل العلاقات المتوقعة مع باقي أفراد العائلة ومع أقرانهم مع تقديم الدعم الدائم لأبنائهم.

قد يكون من المفيد أيضا مساعدة المراهقين على فهم سلوك "التمثيل" بإعتباره محاولة للتعبير عن الغضب بشأن الأحداث الصادمة، ومن الأهمية مناقشة أفكار الإنتقام بعد ارتكاب أعمال العنف ومعالجة عواقبها والمساعدة في صياغة وسائل بديلة بناءة تساعد في تقليل الشعور بالعجز الذي قد يعاني منه المراهقون.

**\*\* عندما يتعرض الأطفال لحدث صادم تتأثر الأسرة بأكملها. في كثير من الأحيان يكون لدى أفراد الأسرة تجارب وإستجابات عاطفية مختلفة حول الحدث، التعرف على ومناقشة مشاعرهم حول الحدث سواء مشاعر خوف أو عجز أو غضب أو حتى مشاعر الذنب لعدم القدرة على حماية الأطفال من التعرض للحدث الصادم ، كل هذا مع محاولة مساعدة بعضهم البعض يكون عنصرا مهما في التعافي العاطفي للأسرة بأكملها.**