

نصائح للاهل لمساعدة الاطفال بعمر ما قبل المدرسة بعد الكوارث

اذا كان طفلك	الشرح	طريقة المساعدة
لديه مشاكل بالنوم ,لا يريد الذهاب الى سريره لا ينام وحيدا , يصحو بالليل يصرخ	عندما يشعر الطفل بالخوف ,يحتاج لان يكون مع اشخاص يشعروه بالامان و يقلق حين لا يكون معهم.	اذا اردت دع طفلك ينام بقربك. و اعلمه انا هذا اجراء مؤقت.
	وقت النوم هو وقت الذكريات لاننا لا نعمل شيئا.الاطفال بالعادة يحلمون بالاشياء التي يخافون منها و قد يصبحوا خائفين من الذهاب الى النوم.	ضع نظام للنوم : قصة,صلاة , وقت ل اللعب. اخبره بالنظام كل يوم حتى يعرف ما ينتظره .
	اذا كنتم منفصلين خلال الكوارث, ذهاب الطفل وحيدا الى السرير قد يذكر الطفل بهذا الانفصال.	احظنه و اخبره انه بامان و انك موجود و لن تتركه ,كن على علم انه لا يتطلب. قد يحتاج هذا لوقت ولكنه عندما يشعر بالامان سينام بشكل افضل .
خوف ان يصيبك مكروه من الطبيعي ان يكون لديك مثل هذه المخاوف بعد التعرض قد يكون انت لديك نفس) للخطر.	هذه المشاعر ربما تكون اقوى اذا كان الطفل منفصل عن شخص , بحنه خلال فترة الكارثة.	ذكر نفسك و ذكر طفلك دائما انكم بامان.
يبكي او يتذمر عندما تتركه,حتى لو كنت تريد الذهاب للحمام . لا يطيق ان يكون بعيد عنك	الاطفال الذين لا يستطيعوا النطق او التحدث يظهر وا مشاعرهم عن طريق التشبث او البكاء .	اذا لم تكن بامان تحدث عن ما تفعله لتكون بامان .
	الوداع قد يذكر طفلك باي افتراق قد حدث خلال الكارثة.	قم بعمل نشاطات ايجابية لتجعل طفلك يفكر بشيء اخر.
		قم بعمل خطه لكيفيه تامين طفلك اذا حدث لك شيء , ربما يساعدك بتقليل القلق.
		حاول البقاء مع طفلك و عدم الانفصال في الوقت الحالي.
		للانفصال لوقت قصير (الحمام , السوق) و ساعد طفلك عن طريق تسميه مشاعره و ربطها بما مر به . اجعله يعرف انك تحبه و ان هذا الوداع يختلف و انك ستعود قريبا " انت خائف و لا تريدني ان اذهب لانه في المرة الماضيه لم تكن تعرف الى اين انا ذاهب . هذه المره الوضع مختلف و سوف اعود قريبا "
	و قد يشعر ايضا بالخوف عندما يغادر شخص اخر(ليس انت فقط) الوداع يشعره بالخوف.	

<p>الضغوط النفسي باثر بطفلك بطرق متعدده و من ضمنها شهيتها على الطعام .</p> <p>استرخي . بالعادة عندما ينخفض مستوى التوتر لديه , و عادة في الاكل ستعود لطبيعتها . لا ترغم طفلك على تناول الطعام .</p> <p>الاكل بشكل صحي مهم جدا . و لكن التركيز على الاكل . تناولو الطعام معا و اجعل وقت الطعام ممتع و مريح .</p> <p>. قد يسبب تفتّر في العلاقة بينكما</p> <p>و فر دائما وجبات صحيه خفيفه , الاطفال بالعادة ياكلون اثناء التنقل .</p> <p>اذا كنت قلق او اذا كان طفلك يفقد كمية كبيرة من الوزن استشر طبيب اطفال.</p>	<p>لا يستطيع عمل اشياء كان يفعلها من قبل (مثل استخدام مقعد الحمام)</p> <p>بالعادة عندما يكون الاطفال متوترين او خائفين , يفقدون مؤقتا القدرات و المهارات التي تعلموها مؤخرا</p> <p>هذه الطريقة التي يخبرنا فيها اطفالنا انهم ليسو على ما يرام و انهم بحاجة لمساعدته.</p> <p>يفقد القدره على عمل شئى كان قد تعلمه (مثل التبول في سريره) يجعله يشعر بالاحراج و الخجل.</p> <p>طفلك لا يفعل هذا متعمدا.</p>	<p>لا يستطيع عمل اشياء كان يفعلها من قبل (مثل استخدام مقعد الحمام)</p> <p>بالعادة عندما يكون الاطفال متوترين او خائفين , يفقدون مؤقتا القدرات و المهارات التي تعلموها مؤخرا</p> <p>هذه الطريقة التي يخبرنا فيها اطفالنا انهم ليسو على ما يرام و انهم بحاجة لمساعدته.</p> <p>يفقد القدره على عمل شئى كان قد تعلمه (مثل التبول في سريره) يجعله يشعر بالاحراج و الخجل.</p> <p>طفلك لا يفعل هذا متعمدا.</p>
<p>تجنب الانتقادات هذا يجعله يقلق بانه لن يتعلم .</p> <p>لا تجبر طفلك لان ذلك يخلق رفض للسلطه</p> <p>بدل التركيز على القدرات (مثل عدم القدره على استخدام مقعد الحمام) و ساعد الطفل على الشعور بالتفهم و القبول و الحب و الدعم و كلما شعر الطفل بالامان اكثر سيستعيد قدراته تدريجيا .</p> <p>يجب على الاشخاص الذين يقدمون له العناية ان يكونو متفهمين و داعمين له فطفلك لا يقوم بعمل هذا متعمدا.</p>	<p>لا يتكلم كما كان يفعل من قبل</p> <p>قد يكون غريبا ولكن الاطفال يقومون باعمال خطره عندما يشعرون بعدم الامان .</p> <p>هي طريقه ليقول لك طفلك : <i>انا بحاجة لك . اربني انك مهتم بي عن طريق ابقائي امن.</i></p>	<p>لا يتكلم كما كان يفعل من قبل</p> <p>قد يكون غريبا ولكن الاطفال يقومون باعمال خطره عندما يشعرون بعدم الامان .</p> <p>هي طريقه ليقول لك طفلك : <i>انا بحاجة لك . اربني انك مهتم بي عن طريق ابقائي امن.</i></p>
<p>ابقى طفلك امن بهدوء اذهب الى طفلك و احضنه اذا دعت لحاجه .</p> <p>اجعله يعرف ان ما يفعله غير امن و انه يهتمك و انك لا تريد ان يحدث له شئى .</p> <p>اره امور ايجابية اخرى يجذب انتباهك له .</p> <p>عندما يشعر طفلك بالخوف , تحدث معه عن الطريقه التي تحميه بها .</p> <p>اذا كان هناك اشياء تذكر طفلك بالكارثه و يسبب له الخوف معتقدا ان الكارثه ستحدث مجددا حاول مساعدته بفهم ان الذي يحدث الان (المطر و الهزات الارتداديه) يختلف عن الكارثه.</p> <p>اشياء كثيره قد تذكر الطفل بالكارثه (المطر , الهزات . اذا كان يخاف من الوحوش انظم له في مطارده هذه الوحوش <i>"انهبي ايتها هل الارتداديه , سيارة الاسعاف , اشخاص . يصرخون , نظره وحوش , لا تزعجي طفلي , انا ساخيف الوحش و ستذهب"</i> .</p> <p>خوف على وجهك) و تخيفه</p>	<p>متهور و يقوم باعمال خطره</p> <p>الاطفال الصغار يعتقدون بان اهلهم يمتلكون قوه عظيمه و يستطيعون حمايتهم من اي شئى هذه الافكار تساعدهم على الشعور بالامان.</p> <p>بسبب ما حصل انهار هذا الشعور و من دون هذا الشعور يصبح العالم مكان مخيف .</p>	<p>متهور و يقوم باعمال خطره</p> <p>الاطفال الصغار يعتقدون بان اهلهم يمتلكون قوه عظيمه و يستطيعون حمايتهم من اي شئى هذه الافكار تساعدهم على الشعور بالامان.</p> <p>بسبب ما حصل انهار هذا الشعور و من دون هذا الشعور يصبح العالم مكان مخيف .</p>

هذا ليس خطاك هذا فعل الكارثة .

طفلك صغير للغاية ليعرف كيف تقوم بحمايته ولكن ذكر نفسك بالاشياء الجيده التي كنت تقوم بها من اجله.

يبدو نشيط جدا ولا يستطيع البقاء في مكانه ولا يبدي الاهتمام لاي شيء

الخوف قد يسبب طاقة عصبية التي تبقى في اجسامنا .

ساعد طفلك على تمييز مشاعره خوف , قلق) و اكد عليه انه امن .

الكبار احيانا يتسرعون عندما يخافون . الاطفال يركضون و يقفزون و يتململون .

عندما تعلق باذهاننا افكار سيئه , يكون من الصعب الالتفات لامور اخرى.

بعض الاطفال نشيطين بطبيعتهم , اذا كان طفلك نشيط بطبيعته , ركز على الجانب الايجابي .فكر بكل هذه الطاقة التي تكمن في طفلك لانجاز الاعمال و جد نشاطات تناسب احتياجاته.

يلعب بطريقة عنيفه

الاطفال بالغالب يتحدثون اثناء اللعب . اللعب بعنف قد تكون طريقتهم ليقولوا لنا كيف كانت الامور او ما زالت سيئه . و كيف يشعرون من الداخل.

اذا كنت قادر على الاحتمال استمع لطفلك عندما يتحدث اثناء اللعب.

يستمر بالحديث عن الماساه / الكارثة و الاشياء السيئه التي كانت تحصل

عندما يستمر الطفل بالتحدث عن ما حدث مشاعر قويه قد تظهر سواء منك او من طفلك (خوف , حزن , غضب) .

ساعده عن طريق تسميه المشاعر و كن موجود لتقديم الدعم المعنوي له (احمله و هدائه).

اذا اصبح عصيبا جدا ... او يستمر بالعب بنفس الطريقة المزعجه ساعده بان يهدا و ان يحس بالامان , و خذ بالاعتبار استشاره اشخاص متخصصين .

هو الان متطلب و يجب السيطرة

بين عمر 18 شهر - 3 سنوات يبدو غالبا مسيطرين.

تذكر طفلك ليس مسيطر او سيئ هذا طبيعي لكن من الممكن انه اسواء الان لانها تشعر بعدم الامان.

يبدو عنيد تصر على عمل الاشياء بطريقتها

قد يكون مزعج ولكنه جزء من النمو و يعلمهم انهم مهمون و يستطيعون عمل الاشياء .

دع طفلك يسيطر على اشياء بسيطة مثل اعطه الخيار ماذا تاكل و ماذا تلبس العاب تلعبها و القصة التي تقرأها . اذا كان لها السيطرة على امور بسيطه هذا يحسن شعورها .التوازن يعطي خياراتها و سيطرتها ترتيب و روتين ستشعر بعدم الامان ان كانت هي "تدير العرض " .

<p>ساعدها اذا كانت تجرب اشياء جديدة .ايضا ستشعر بالسيطره اكثر اذا ربطت حذاءها حلت لغز او سكبت العصير .</p>	<p>عندما لا يشعر الاطفال بالمان من الممكن ان يصبحوا مسيطرين اكثر من العاده و هذه طريقه للتعامل مع الخوف يقولون "الاشياء مجنونه و احتاج السيطرة على شئى".</p>
<p>اخبره انك تتفهم صعوبه ذلك له. الاشياء سيئه الان و مخيفه ليس لدينا العابك ولا تلفزيون و انت غاضب .</p>	<p>حتى قبل الكارثه طفلك كان لديه نوبات غضب و هذا جزء من كونه صغير هذا محبط عندما لا تستطيعين عمل شئى و ليس لديك الكلمات لتقول ماذا تريد او ماذا تحتاج.</p>
<p>استوعب نوبه الغضب اكثر من ما تفعل بالعهاده و لتكن ردة فعلك بمحبه اكثر من التاديب من الممكن انك عادة لا تفعل ذلك و لكن الوضع غير طبيعي اذا بكى او صرخ ابقى معه و عرفه انك موجود لاجله .حدود معقوله يجب ان توضع في حال عودة نوبه الغضب و ازدادت حده.</p>	<p>الان طفلك لديه الكثير ليغضب بشانه (مثلك تماما) و فعلا قد يكون بحاجة ليبيكي او ليصرخ.</p>
<p>في كل مره يضربك فيها طفلك اخبره ان هذا ليس صحيحا امسك بيدها حيث لا يستطيع ضربك اجلسها قل شئى مثل ليس صحيح ان تضرب و هذا ليس امن عندما تضرب فانك بحاجة لان تجلس.</p> <p>اذا كانت كبيره كفايه اعطها كلمات تستخدمها او اخبرها ماذا يجب ان تفعل اخبرها: استخدمى الكلمات , قولى اريد هذه اللعبه .</p> <p>ساعدها على ان تظهر غضبها بطرق مختلفه (لعب , كلام , رسم).</p> <p>اذا كان لديك صراع مع كبار اخرين حاول ان تجعله على انفراد بعيدا عن اعين الاطفال او سمعهم اذا كان هناك حاجه تكلم مع صديق او متخصص حول شعورك .</p>	<p>للاطفال , الضرب طريقه للتعبير عن الغضب.</p> <p>عندما يتمكن الاطفال من ضرب الكبار يشعرون بعدم الامان , من المخيف ان يتمكن الاطفال من ضرب الشخص الذي من المفترض ان يدافع عنه.</p> <p>الضرب ياتي ايضا من رؤيه اشخاص اخرين يتضاربون.</p>
<p>تذكر ان طفلك بما هو فيه لا يقصد كل ما يقول هو غاضب ويتعامل مع مشاعر صعبه.</p> <p>ادعم مشاعر الغضب عند ابنك , و بلطف حول الغضب اتجاه الكارثه "انت حتما غاضب الكثير من الاشياء حدثت و انا غاضب ايضا . اتمنى انها لم تحدث و حتى الامهات لا يستطعن منع الاعاصير هذا صعب علينا الاثنين ."</p>	<p>القول اذهب بعيدا انا اكرهك</p> <p>المشكله الحقيقيه هي الكارثه و الكل من تباعاتها لكن طفلك اصغر من ان يدرك ذلك.</p> <p>عندما تسوء الامور الصغار عاداتا يغضبون بشده من والديهم معتقدين ان واجبهم ان يوقفوا ما حدث.</p> <p>لست ملام و لكن هذا ليس وقت الدفاع عن النفس , طفلك يحتاجك.</p>

<p>اجلس بجانب طفلك و ابقه قريب منك . اجعله يعرف انك مهتم .</p> <p>اعطي اسم للاحساس . اجعله يعرف انه من الطبيعي ان يشعر بالحزن منزحج و قلق. "بيدو انك لا تريد عمل شئى , انا اتسائل هل انت حزين ؟ منالطبيعي ان تكون حزين سابقى معك "</p> <p>حاول عمل اي شئى مع طفل (قراءة كتاب الغناء اللعب معا).</p>	<p>طفلك بحاجة لك . كثير من الاشياء حصلت و قد يشعر بالحزن .</p> <p>عندما يكونوا الاطفال مضغوطين نفسيا . صراخ و بعض الرفض . كلاهما يحتاج الى الحب .</p>	<p>لا يريد اللعب او فعل اي شئى</p> <p>بيدو انه لا يملك اي مشاعر</p> <p>ربما عائلتك واجهت تغيرات قاسيه بسبب الكارثة . و من الطبيعي ان يكون طفلك حزين .</p> <p>عندما يكون طفلك حزين و تزوده انت بالراحه فهذا يساعد طفلك حتى لو بقي حزينا .</p> <p>اذا كان لديك شعور قوي بالحزن ربما يكون من الجيد ان تحصل على دعم . عزيمة طفلك مرتبطه بعزيمتك.</p> <p>ربما عائلتك واجهت تغيرات قاسيه بسبب الكارثة . و من الطبيعي ان يكون طفلك حزين .</p> <p>عندما يكون طفلك حزين و تزوده انت بالراحه فهذا يساعد طفلك حتى لو بقي حزينا .</p> <p>اذا كان لديك شعور قوي بالحزن ربما يكون من الجيد ان تحصل على دعم . عزيمة طفلك مرتبطه بعزيمتك.</p> <p>ساعد طفلك على انك يكون متفائل حيال المستقبل , معا حاولا التفكير بالمستقبل و الاشياء الجيده التي ستفعلوها مثل التنزه و الذهاب الى حديقة الحيوان اللعب مع الاصدقاء.</p> <p>اعتني بنفسك .</p>
<p>لهؤلاء الاشخاص الذين ابتعدو ساعد طفلك ليقى على تواصل معهم بطريقة او باخرى الرسائل الصور البطاقات المكالمات.</p> <p>ساعد طفلك بالتحدث عن هؤلاء الاشخاص حتى لو كنا منفصلين عنهم فما زال بإمكاننا ان يكون لنا مشاعر ايجابية بالتحدث عنهم و تذكرهم .</p> <p>الاعتراف بان البعد عن الاشخاص الذين نحبهم محزن.</p> <p>عندما يموت شخص اشرح لطفلك هذا بصراحه و ببساطه اذا استمرت ردة الفعل اكثر من اسبوعين استشر متخصص.</p>	<p>بالرغم ان الاطفال لا يعبروا دائما عن ما يشعرون به , كن منتهبا بان ذلك سيكون صعب عليهم عندما يفقدو التواصل مع اشخاص مهمين.</p> <p>اذا توفي احد الاشخاص القريبين لطفلك قد يبدي ردة فعل اقوى اتجاه الكارثة .</p> <p>الاطفال الصغار لا يفهمون الموت و قد يظنون بان الاشخاص سيعودوا.</p>	<p>يشناق الى اشخاص لا يستطيع رؤيتهم بعد الكارثة</p> <p>يشناق لاشياء فقدتها بسبب الكارثة</p> <p>عندما تجلب الكارثة ضررا كبيرا للعائلة و المجتمع سيكون من السهل التغاضي عن خساره طفل للعبه او بطانيه وما تعنيه له.</p> <p>حزنه على العابه هي نفس طريقه الطفل بحزنك على كل ما كان لديك قبل الكارثة.</p> <p>اسمح لطفلك ان يعبر عن حزنه , من المحزن ان طفلك فقد العابه.</p> <p>اذا امكن استبدال لعبته او بطانيته بشيء اخر يكون مرضي بالنسبه له.</p> <p>شنت طفلك بانشطه اخرى.</p>

نصائح للاهل لمساعدته الاطفال بعمر ما قبل المدرسه بعد الكوارث

ردة الفعل او التصرف	الاستجابيه	امثلة على اشياء ممكن تقولها او تفعلها
<p><u>العجز و السلبيه</u>: اطفالك يعرفون بانه لا يمكنهم حماية نفسهم . بالكوارث يزداد الشعور بالعجز . يريدون ان يشعروا بان اهلهم سيقونهم بامان و قد يعبرون عن ذلك بالهدوء او الهيجان.</p>	<p>قدم له الراحة الطعام الماء و فرصة للعب و الرسم.</p>	<p>قدم لطفلك المزيد من العناق و مسك الايدي ووقت في حضنك.</p>
<p><u>الخوف بشكل عام</u>: الاطفال الصغار قد يصبحون اكثر خوفا من البقاء وحيدين , في الحمام , النوم بمفردهم او الانفصال عن الاهل . الاطفال يريدون ان يشعروا بان اهلهم يستطيعون حمايتهم في اي موقف و ان البالغين كالمعلمين و رجال الشرطه موجودين لحمايتهم .</p>	<p>قدم طريقه لتحويل الرسوم العفويه التي تتحدث عن الماساه الى اشياء جيده لتشعره بامان اكثر.</p> <p>اكد على طفلك بانك انت و البالغين الاخرين ستقومون بحمايته.</p>	<p>تاكد ان هناك اماكن امنه لطفلك ليلعب بها مع مراقبه حثيئه.</p> <p>اثناء اللعب , بيني الطفل ذو الاربع سنوات حائطا من المكعبات فتسقطه الريح , تسال : هل يمكنك عمل هذا الحائط اقوى ؟ , فيسارع الطفل لجعل الحائط اجمل و يقول : هذا لن تسقطه الريح , يمكن للاهل التعليق بقول "هذا الحائط بالتاكيد قوي" , و القول "نحن نعمل الكثير من الاشياء لنبقى بامان."</p>
<p>كن هادئا قدر المستطاع امام اطفالك و لا تصرح بخوفك امامهم.</p>	<p>كن حذرا عندما تتحدث على الهاتف بان طفلك لا يتسنت عليك و انت تتكلم عن مخاوفك.</p>	<p>قل جمل مثل "الحمدالله اننا الان في امان من الهزه الارضية و ان هناك اشخاص اخرين يعملون بجد لابقائنا بامان" .</p>

ذكرهم بان هناك اشخاص اخرين يعملون لابقائهم بامان و ان عائلتكم تستطيع ان تستعين بهم.
ان كنت ستغادر اخبر طفلك بالوقت الحقيقي الذي ستعود به بطريقه يفهمها و ان ستعود بالوقت المحدد.
اعطي طفل طريقه مناسبه ليعبر لك عن مشاعره.
قل له : " عندما تشعر بالخوف تعال و امسك بيدي و انا ساعرف انك تحتاج لان تتكلم معي "

ارتباك حول الخطر الراهن :
الاطفال قد يسمع الاطفال من الكبار او الاطفال الاكبر منهم او يشاهدوا اشياء على التلفاز او قد يتخيلوا بان هذه الاشياء ستحصل مره اخرى . يعتقدون بان الخطر قريب حتى لو كان ذلك يحصل بعيدا .
قدم تفسيرات بسيطه و كررها حسب الحاجه , حتى لو كان ذلك يوميا تاكد انهم يفهموا مصطلحاتك.
استمر بالشرح لطفلك ان الكارثة قد زالت و انه بعيد عن الخطر.

اعرف ما هي الكلمات و التفسيرات الاخرى التي سمعها و حاول توضيح المغلوط.
اذا لم تكن على مقربه من الخطر فمن الضروري ان تخبر طفلك ان الخطر ليس قريب منك.
ارسم له او اشرح له على الخارطة ان الكارثة بعيده " هل ترى , الكارثة في هذا المكان البعيد و نحن هنا بامان " .

العودة لبعض الافعال التي كان يقوم بها سابقا : مص الابهام , تبليبل السرير , التكلم كالاطفال , الحاجه لان يكون في حضنك
ابقى على حياد او التزام بالوقائع قدر المستطاع , حيث ان هذه السلوكيات ستستمر لفترة بعد حدوث الكارثة .
اذا بدأ طفلك بتبليبل سريره قم بتغيير ملبسه بدون اي تعليقات و لا تسمح لاي شخص بتوبيخ او تذنيب الطفل .

يفسر له الفرق بين الكارثة و تذكر الكارثة.
اذا كانت تمطر فذلك لا يعني انه سيحدث اعصار الامطار اقل ولا يمكنها انتزاع " الاشياء مثل الاعصار
يخاف ان تعود الكارثة : عندما يتعرضون لامور تذكرهم عن طريق النظر او السمع و اي حاسه اخرى تذكرهم بالكارثة

حاول حماية طفلك من الاشياء التي تذكره بالكارثة قدر المستطاع.
ابعد طفلك عن التلفاز و المذياع و اي شييء يعيد خوفه من الكارثة.

لأ يتكلم : يبقى صامت و يجد صعوبة بان يعبر عن ما يزججه

ضع كلمات متداوله في جمل كغضب حزن و الخوف على العائلة و الاصدقاء.

ارسم وجوه بسيطه للاحاسيس المختلفه على ورق . احكي له قصه صغيرة عن كل وجه مثل " هل تذكر عندما دخلت المياه الى منزلنا و كنت خائف مثل هذا الوجه ؟ "

لا تجبره على الكلام و لكن دعه يعرف انه يستطيع ان يتكلم معك متى ما شاء.

قل اشياء مثل " الاطفال يكونوا حزنين جدا عندما تتضرر بيوتهم " .

قدم له فن او العاب لتساعده على التعبير عن مشاعره . " هذه الصورة مخيفه جدا هل كنت حقا خائف عندما رأيت المياه ؟ "

مشاكل بالنوم : يخاف من البقاء وحيدا بالليل , من النوم وحيدا , يستيقظ مفزوع , تراوده احلام سيئه

طمئن طفلك انه بامان و اقض معه بعض الوقت الهادئ بموعد النوم .

قدم له نشاطات هادئه مثل النوم مثل قصته المفضله.

اجعل طفل ينام بوجود ضوء خفيف و انت بجانبه لوقت قصير.

بعض الاطفال سيحتاجون الى تفسير الفرق بين الاحلام و الحياه الواقعيه.

عند النوم قل له " يمكنك الليله ان تنام معنى لكن غدا ستنام في سريرك " .

قل له " الاحلام تأتي من افكارنا السيئه من كوننا خائفين و ليس من اشياء حقيقيه تحدث " .

لا يفهم فكرة الموت : الاطفال بعمر ما قبل المدرسه لا يفهمون ان الموت لا يمكن عكسه لديهم " مخيله سحريه " و من الممكن ان يعتقدوا ان افكارهم هي التي سببت الموت خساره حيوان اليف قد تكون صعبه جدا على الطفل.

اعطاء التفسير المناسب للعمر المناسب و عدم اعطائهم امال كاذبه عن واقع الموت .

اسمح للاطفال ان يشاركو في مراسيم الحزن الثقافيه و الدينيه.

لا تقلل من اهمية خسارة الحيوان الاليف او لعبه مميزه.

خذ العظه من ما يريد طفلك معرفته . اشرحه له ببساطه و اساله اذا كان لديه اسئلة اخرى .

ساعدهم على ايجاد طريقتهم الخاصة للوداع , برسم ذكريات سعيده او اضاءة شمعه او تلاوة صلاة للفقيد.

لا " بببير " لن يعود ولكن يمكننا تذكره و الحديث عنه و تذكر كم كان كلب مضحك .

رجال الاطفاء قالو انه لم يتمكن احد من انقاذ بببير وهذا ليس خطاناك . اعلم انك تتفقده كثيرا .

نصائح للاهل لمساعدته الاطفال بعمر المدرسه بعد الكوارث

ردده الفعل او التصرف	الاستجابة	امثلة على اشياء ممكن تقولها او تفعلها
مرتبك حول ما حدث	اعطه تفسيرات واضحة عن ما يحصل عندما يسأل الطفل . تجنب التفاصيل التي تشعره بالخوف .صحح المعلومات الخاطئة لطفلك عن الخطر الحالي .	قل له " انا اعرف ان الاطفال يتحدثون عن اعصار قادم ولكن نحن الان في مكان امن " .
	ذكر طفلك ان هناك اشخاص يعملون دائما ليقوا العائلات بامان , و ان عائلتك يمكنها طلب المساعدة منهم وقت الحاجة.	استمر باجابة الاسئلة التي يطرحها طفلك (دون ان تكون هائج) و طمئنه ان العائلة بامان.
	دع طفلك يعرف المتوقع لما سيحدث لاحقا.	اخبره بما يحصل خصوصا الامور المتعلقة بالمدرسة و اين سقيمون.
<u>الشعور بالمسؤولية</u> : الاطفال بعمر ما قبل المدرسة لديهم مخاوف بانهم كانوا مخطئين و مسؤولين بطريقة ما عن ما حدث و كان بامكانهم تغيير ما حدث . قد يتردد بالتصريح بمعتقداته امام الناس.	قدم مكان امن لطفلك لتصرح بمخاوفها , غضبها, حزنها ,..... الخ . اسمح لها ان تعبر عن مخاوفها لك .	خذ طفلك جانبا , اشرح انه , بعد الكوارث المشابهه العديد من الاطفال - و الاباء ايضا يستمروا بالتفكير ماذا يمكنني ان افعل ايضا بشكل مختلف ؟ (او يجب ان اكون قادر على فعل شيء) وهذا لا يعني انه كان خطائهم .
<u>الخوف من ان يتكرر الحدث</u> و رده الفعل على المواقف التي تذكره	قدم لهم الاطمئنان بان الموضوع لم يكن خطائهم . ساعد بمعرفه المواقف المختلفه التي تذكره (الاشخاص الاماكن الاصوات الروائح الاحساس الوقت خلال اليوم) و وضح له الفرق بين الحدث و المواقف التي تذكره به بعد الحدث.	اتذكر؟ رجال الاطفاء لم يستطع احد انقاذ "بيبر" و هذا لم يكن خطائك . عندما يميزون انهم يذكروا بالحدث قل : " حاول ان تفكر بنفسك , انا منزعج لاني اتذكر الاعصار لانها تمطر , و الان لا يوجد اعصار و انا امن " .
	اكد لهم كل ما احتاجوا انهم بامان .	" اعتقد بانه يجب ان نأخذ قسط من الراحة من التلفاز الان "
	احم اطفالك من مشاهد وسائل الاعلام التي تغطي الكارثة لان ذلك قد يسبب له الخوف ان الكارثة ستحدث مجددا .	حاول الجلوس مع طفلك عند مشاهدة التلفاز . اسأل طفلك عن ما شاهده بالاخبار . وضح المفاهيم الخاطئة لديه .

<p>انت ترسم صور كثيرة عن ما يحدث هل تعرف ان كثير من الاطفال يفعلون هذا . ربما يساعدك ان ترسم مدرستك و كيف تريد اعادة بناءها لتكون مكان اكثر امان .</p>	<p>اسمح للاطفال بالتحدث و تمثيل ردود فعلهم و اعلمهم ان هذا طبيعي . شجع الطرق الايجابية لحل المشاكل مثل اللعب و الرسم .</p>
<p>عندما تحدث اشياء مخيفه ,يشعر الاشخاص بمشاعر قويه ,كالغضب من الكل او يصبحون حزاني . هل ترغب بالجلوس هنا بهذا الغطاء لحين الشعور بتحسن ؟</p>	<p>امن مكان امن لطفلك لتصرح بمخاوفها , غضبها, حزنها الخ . اسمح لها ان تبكي او تحزن لا تتوقع من الاطفال ان يكونو شجاعان او صليبين عبر .</p>
<p>هذا كان حلم مخيف . دعنا نفكر باشياء جيده من الممكن ان تحلم بها , وسوف ادعك ظهرك حتى تنام . يمكنك البقاء في غرفتنا لليلتين , بعدها يمكن البقاء معك بسريرك لوقت اطول قبل ان تنام , ان عدت وخفت ممكن ان نتحدث ثانية بالموضوع .</p>	<p>مشاكل بالنوم : احلام مزعجه , الخوف من النوم وحيدا , الاصرار ان ينام مع الوالدين . دع طفلك يخبرك عن الحلم المزعج اشرح ان الاحلام المزعجه سوف تختفي . لا تطلب من الطفل الكثير من تفاصيل الكابوس . الترتيبات المبدائية المتعلقة بالنوم جيده , اعمل خطه مع طفلك ليعود لعادات النوم الطبيعيه .</p>
<p>اصنع "صندوق المخاوف " الذي يستطيع الطفل فيه ان يضع مخاوفه فيها . و حدد وقت لفتح هذا الصندوق و معالجة المشاكل و تقديم اجوبه لمخاوفه .</p>	<p>ساعدهم ان يشاركو مخاوفهم و زودهم بمعلومات واقعيه . الاهتمام بموضوع الامان بالنسبة لهم و بالنسبه للاشخاص الاخرين .</p>
<p>اعرف انك لم تقصد ان تغلق الباب بقوه . لا بد ان يكون صعبا ان تشعر بالغضب . ماذا عن التمشي معا ؟ احيانا اذا حركنا اجسامنا يساعدنا ذلك بالتخلص من المشاعر القويه .</p>	<p>ساعد طفلك بالانضمام للنشاطات الترفيهيه النشاطات و التمارين تعتبر تنفيس عن المشاعر او الاحباط . تغير بالطباع : عدوانيه غير مسبوقة او سلوك مضطرب .</p>
<p>تاكد ان طفلك ينام جيدا و ياكل جيدا و يشرب كميات كبيره من المياه و يمارس التمارين . ماذا عن ان تجلس هناك ؟ عندما تشعر بتحسن , اعلمني لنلعب الورق معا .</p>	<p>الشكاوي الجسديه : صداع , الام معدة , الام بالعضلات و تاكد اذا كان يوجد سبب طبي . اذ لم يكن هنالك سبب طبي قدم له الراحة و طمئنه ان هذا طبيعي . كن واقعي مع طفلك : اعطاء هذه الشكاوي اكبر من حجمها قد يؤدي الى ازدياد الموضوع سوء .</p>
<p>نعم كاحلي مكسور ولكني اتعافى ولكنها تتحسن منذ الوقت الذي عالجنوني فيه . انا متأكد ان المشهد كان مخيف عندما رايتني اتالم ليس كذلك؟</p>	<p>اعط طفلك فرصه للتحدث عن شعوره , كذلك عن مشاكلك . يراقبون عن كثب ردة فعل الاهل و معافاتهم : لا يريد ازعاجهم بمخاوفه الشخصي . ابقي هادئا قدر المستطاع حتى لا تزيد مخاوف طفلك .</p>

قلق على الناجيين الاخرين و تشجيعه على الانشطة البناءه اتجاه الاشخاص الاخرين ,
العائلات.
ولكن لا تحمله مسؤوليات زائده.
ساعد الاطفال على تحديد المشاريع التي تتناسب مع سنهم و ذات مغزى (مثل ازاله
الانقاض من ارض المدرسه و جمع التبرعات للعائلات المحتاجه).

نصائح للاهل لمساعدة المراهقين بعد الكوارث

ردة الفعل	الاستجابة	امثلة على اشياء ممكن تقولها او تفعلها
<u>انعزال , عار , ذنب</u>	قدم وقت امن لتناقش مع مراهقك الحدث و شعورهم.	العديد من المراهقين و البالغين -يشعروا مثلك , غاضبين و يلوموا انفسهم انه كان بإمكانهم فعل شئئ . انت لست مخطئ و تذكر ان رجال الاطفاء قالوا انه او لم يكن بالامكان عمل اكثر مما انعمل .
<u>الوعي الذاتي : حول خوفهم , الشعور بالحساسيه , الخوف من ان يصنفوا غير طبيعيين.</u>	مساعدته المراهق ان يفهم ان هذه المشاعر شائعه .	كنت اشعر بنفس الشعور خائف ولا حيله لي معظم الناس يتصرفون بهذه الطريقة عند حدوث الكوارث حتى لو ظهوروا هادئين.
<u>تشجيع العلاقات مع العائله و الاقران من اجل الدعم خلال فترة الشفاء.</u>	تشجيع العلاقات مع العائله و الاقران من اجل الدعم خلال فترة الشفاء.	هاتفني يعمل ثانية لماذا لا تتصل بـ "بيتي" و ترى كيف تشعر . و شكرا لانك لعبت مع اخوك الصغير هو الان يشعر بحاله افضل .
<u>يتصرف بدافع سلوكي : استخدام الكحول و المخدرات , تصرفات جنسيه , سلوك واهن القوى.</u>	مساعدة المراهق على فهم خطورة التعبير عن المشاعر بقوه مثل الغضب حول ماحدث .	العديد من المراهقين كذلك البالغين يشعروا بعدم السيطرة و الغضب بعد الكوارث الشبيهه . يعتقدون ان المخدرات و الكحول قد يساعدهم بطريقه معينه من الطبيعي ان تشعر بذلك و لكن ليست فكره حسنه ان تنفذها .
<u>الحد من الوصول للكحول و المخدرات.</u>	الحد من الوصول للكحول و المخدرات.	من المهم في هذه المرحله ان اعرف اين انت و كيف يمكن ان اتصل معك . طمنهم ان هذا لفته مؤقتة حتى تهدء و تستقر الامور .
<u>التحدث حول موضوع الخطوره العاليه للممارسات الجنسيه . لوقت محدد راقب عن قرب الى اين يذهبون و لماذا يخططون.</u>	التحدث حول موضوع الخطوره العاليه للممارسات الجنسيه . لوقت محدد راقب عن قرب الى اين يذهبون و لماذا يخططون.	عندما تتذكر تستطيع ان تقول لنفسك انا منزح الان لانه تم تذكيري و الوقت الان مختلف و لا يوجد اعصار وانا بامان .
<u>الخوف من الانقراض و ردة الفعل للمذكرات</u>	ساعد بمعرفه المواقف المختلفه التي تذكره (الاشخاص الاماكن الاصوات الروائح الاحساس الوقت خلال اليوم) و وضح له الفرق بين الحدث و المواقف التي تذكره به بعد الحدث .	اشرح للمراهقين ان التغطيه الاعلاميه للحدث لا يعني انها ستحدث لاحقا .

قضاء المزيد من الوقت للتحدث كعائله حول حال كل شخص فيهم قل : "انتم تعلمون الحقيقه اننا شركاء و هذا طبيعي بالنظر لما مررنا فيه , اظن اننا نتعامل مع قد نقول : انا اقدر هدونك عندما كان اخوك يصرخ الليله الماضيه و انا اعلم انه اقضك ايضا اريد ان اعتذر عن تعكر مزاجي معك امسك و ساحاول جاهدا ان ابقي هادئ.

اشرح ان الشد بالعلاقات مقبول , ركز ان كل شخص بحاجة لعائله و اصدقاء للدعم في مرحله الشفاء شجع التحمل المختلف لاعضاء العائله و مرحلتهم للانتعاش. تقبل المسؤليه عن مشاعرك الخاصه.

التحول المفاجئ في العلاقات
بين الاشخاص : المراهقين قد

جميعنا تحت ضغوط قويه . و عندنا تتشوش حياة الافراد بهذه الطريقه نشعر جميعا بالخوف , الغضب و حتى الانتقام قد لا يبدو كذلك و لكن جميعا نشعر افضل اذا عدنا للروتين.

اشرح له ان هذا التغيير في تصرفات الناس شائع بعد الكوارث و لكن بالعهاده يرجعون على مرور الوقت.

تغيير جوهري بالتصرف

انا اعلم انك تفكر بتترك المدرسه و العثور على وظيفه للمساعده لكن المهم ان لا تتخذ قرارات كبيره حاليا , وقت الكوارث ليس الوقت المناسب لاخت قرارات رئيسيه.

شجع تاجيل القرارات الحياتيه الرئيسيه و جد طرق لجعل المراهق يشعر بالسيطره.

دخول ميكر في عالم البلوغ)
ترك المدرسه , الرغبه
بالزواج).

ساعد المراهقين على تحديد المشاريع التي تتناسب مع سنهم و ذات مغزى (مثل ازاله الانقاض من ارض المدرسه و جمع التبرعات للعائلات المحتاجه).

تشجيعه على الانشطه البناءه اتجاه الاشخاص الاخرين , ولكن لا تحمله مسؤوليات زائده .

قلق على الناجيين الاخرين و
العائلات

نصائح للبالغين

رده الفعل او التصرف الاستجابية

امثلة على اشياء ممكن تقولها او تفعلها

القلق الزائد / الاثاره: التوتر و القلق شائعين بعد الكوارث . البالغين قد يتوترون زيادة على المستقبل و يعانون من مشكل في النوم التركيز و الشعور بالعصبية و الهياج و قد تتصاحب مع دقات القلب السريعه و التعرق.

تمارين التنفس استنشاق من خلال انفك براحه املا رنتيك حتى معدتك و اثناء ذلك قل لنفسك " جسدي مرتاح" اخرج النفس ببطئ من خلال فمك حتى تفرغ الرئة اثناء ذلك اخبر نفسك بصمت " جسدي يسترخي " افعل ذلك خمس مرات ببطء و كل ما احتاج الامر خلال النهار.

خذ وقت خلال اليوم لتهدى نفسك من خلال تمارين الاسترخاء و هذا يسهل عمليه النوم , التركيز و يعطي الطاقه.

القلق او العار بناء على ردة فعلك . العديد من الاشخاص يصبح لديهم ردود فعل قويه بعد الكوارث بما في ذلك القلق و الخوف الصعوبه في التركيز الخزي كيف كانت ردة فعلهم و الشعور حول شئى ما.

تذكر ان هكذا ردود فعل شائعه و تاخذ وقتها لتهداء . صرح لوم النفس الزائد بمنطقيه و قيم حقيقة مالذي يمكن فعله.

ذكر نفسك ان مشاعرك مقبوله و انك لست بطريقك للجنون و انك لست الملام على هذه الكارثة . اذا بقيت هذه الحاله لشهر او اكثر قد تحتاج طلب متخصصين.

الشعور بالارتباك بالاشياء التي يجب ان تتم (البيت الطعام الاعمال الورقيه للتامين العناية بالاطفال و الابوه).

حدد ما هي اول اولوياتك.

اعمل قائمة بمخاوفك و قرر لماذا تريد ان تتصدى اولاً , خطوة في كل مره.

جد ما هي المساعدات المتوفره للحصول على حاجاتك.

جد اي المنظمات تستطيع مساعدتك و تلبية حاجاتك و كيفية الوصول لها.

ضع خطة لتجزئه المهام لخطوات سهله.

المناسب , الاعتماد على عائلتك , اصدقائك , و المجتمع من اجل تقييم عملي.

الخوف التكرار من ردود الفعل للمذكرات : من الشائع ان يخاف الناجيين من كارثه اخرى و يكون لديهم رد فعل للمذكرات.

تذكر ان المذكرات تكون اشخاص اماكن اصوات روائح شعور او وقت من النهار.

عندما تتذكر تستطيع ان تقول لنفسك: انا منزعج الان لانه تم تذكيري و الوقت الان مختلف و الكارثه لن تحدث ثانيه.

تذكر التغطيه الاعلاميه للكارثه قد تكون مذكروه و زناد للخوف من ان تحدث ثانيه.

حدد من مشاهدتك لتقارير الاخبار فقط ما تحتاج من معلومات.

اجل اي تغير جذري غير ضروري للمستقبل القريب. العوده للروتين المرتب يساعد على تحسين اتخاذ القرار.

التغير في المواقف , النظرة للعالم و النفس : التغير القوي في مواقف الفرد بعد الكارثه شيء شائع بما فيه التسائل حول المعتقدات الروحيه . الثقه بالآخر و الهيئات الاجتماعيه و الاهتمام بمدى فعاليتها و البحث عن مساعدة اخرين.

تذكر ان التعامل مع ما بعد الكارثه من صعوبات يزيد من الشعور بالشجاعه و الفعاليه. انخراط في جهود الاغاثة المجتمعيه.

ذكر نفسك ان المرور بكارثه قد يكون له تاثير ايجابي على ما لديه قيمه عندك و كيف تقضي وقتك .

استخدام الكحول و العلاجات

أو الانخراط في المقامرة و

سلوكيات جنسية خطره :الكثير

من الناس يشعروا انهم خارج

نطاق السيطرة , خائفين بلا

امل او غاضبين بعد الكارثة و

يتورطوا بهذه الافعال ليشعروا

بتحسن , هذه مشكلة خصوصا

ان كانوا قد تعرضوا مسبقا

لادمان او تعاطي مخدرات .

اعرف ان التورط في الادمان و استخدام المخدرات قد

يكون خطر في التعامل مع ما يحصل.

تذكر ان المواد المخدرة و تصرفات الادمان الاخرى تؤدي لمشاكل في النوم ,

العلاقات , الوظيفة , و الناحية الجسديه .

جد معلومات عن منظمات الدعم المحايه.

فهم ان الاصدقاء و العائلة هم شكل رئيسي من اشكال الدعم

لا تنسحب من وسط الاخرين لانك تشعر انك قد تكون حمل عليهم , معظم الاشخاص

خلال مرحلة الشفاء.

تحول في العلاقات بين الافراد

: الاشخاص يشعروا بطرق

مختلفه اتجاه العائله او

الاصدقاء . مثلا قد يشعروا

بحماية زائده , قلقين جدا على

امان بعضهم , محيطين من

ردود فعل اعضاء الاسره او

الاصدقاء او قد يشعروا انه

يدفع به بعيدا عن الاسر.

من المهم ان نتفهم و نتسامح مع الطرق المختلفه للشفاء

ظمن العائلة الواحده .

اسأل اصدقائك و عائلتك عن حالهم اكثر من ما تعطيهم نصائح فقط او اخبارهم ان

عليهم ان يتجاوزوا الموضوع . وفر لهم اذن صاغيه او مد لهم يد المساعدة.

اعتمد على افراد العائلة الاخرين في المساعدة في التربيه او

اخبرهم: نحن شركاء مع بعض و هذا طبيعي اما نمر به . اظن اننا نتعامل مع

النشاطات الاخرى عندما تكون منز عج او تحت ضغط .
الوضع بطريقة رائعة . حسنا اننا موجودين لبعض .

جد طريقه للسيطره على الغضب تساعدك بدل ان تؤذيك.

الغضب الزائد : ان درجه

معينه من الغضب بعد

الكوارث مفهومه ومتوقعه

خصوصا عند الشعور بالظلم

ولكن عندما يقود الغضب

لتصرفات عنيفه او غضب

زائد يصبح مشكله خطيره.

خذ وقتك لتهداء , اخرج من الوضع المجهد وتكلم مع الاصدقاء حول سبب غضبك ,
قوم ببعض التمارين الرياضيه , اشغل نفسك بنشاطات ايجابيه او حل مشكلة الوضع
الذي اغضبك.

ذكر نفسك ان الغضب قد يؤدي علاقات مهمه.

اذا اصبحت عدواني اطلب مساعده فورا.

اذهب للنوم في نفس الوقت كل يوم .

تأكد ان لديك نمط في النوم .

مشاكل في النوم : صعوبة

الاستغراق في النوم و

الاستيقاظ بشكل متكرر شي

شائع بعد الكوارث للاشخاص

على الحافه و القلقين من المحن

و تغيرات الحياة.

لا تاخذ مشروبات منبهه (تحتوي كافين) في المساء.

خفف من استهلاك الكحول.

زيد من التمارين الرياضيه اليوميه.

استرخي قبل موعد النوم.

حدد وقت القيلولة على الا يزيد عن ربع ساعة ولا تغفو بعد الرابعه مساء.