مركز دراسة التوتر الناجم عن الصدمات النفسية

قسم علم النفس | جامعة يونيفورمد سيرفسز | CSTS
Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 4301
www.CSTSonline.org |

مساعدة الأطفال على فهم الأحداث المخيفة

عند التحدث مع الأطفال عن أي من الموضوعات المخيفة، من المهم جداً التركيز في طريقة الشرح على مساعدتهم على فهم ما يرونه، وما يسمعونه.

يمكن أن يكون العالم مكاناً مخيف لدى البالغين وأشد قساوة، للأطفال لأنهم ليس بنفس مستوى الإدراك والقدرة العاطفية لإستيعاب أو فهم رهبة المواقف المخيفة التي تحدث من حولنا. خصوصاً عندما يتعلق بفهم أحداث مخيفة سواء كانت إعصار، أو إطلاق نار، أو انتشار وباء ، أو حروب. من المحتمل جداً أن يستشعر الأطفال بأن هناك شيئاً كبير قد حدث تبعاً لما يرونه ويتداول من حوله، وتحت هذه الظروف الصعبة، وقد يجد الابوين وأهل الرعاية صعوبة في توضيح وشرح الذي يحدث للأطفال تحت رعايتهم.

فالهدف هو أنه عند التحدث مع الأطفال عن الموضوعات المخيفة التي تحدث من حولهم هو محاولة مساعدتهم على فهم واستيعاب ما يرونه وما يسمعونه بطريقة بسيطة وغير مخيفة. اسمح للطفل بقيادة الحديث عن طريق سؤاله التالي: " هل هناك شيء رأيته أو سمعته وتريد التحدث عنه ؟" ، غالباً كبالغين نقع في إحدى الخطأين فإما أن نشاركهم بمعلومات أكثر من الداعي عن موضوع ما أو نزودهم بمعلومات قليلة جداً فلا يستوعبون ما يحدث، لذا علينا إعطائهم القدر الكافي من المعلومات التي يحتاجونها لفهم ما رأوه أو سمعوه.

فيما يلي بعض النصائح ستساعدك لمعرفة ما يجب عليك القيام به عندما يحتاج الأطفال معرفة الذي يدور حولهم من مواضيع معقدة:

- **قلل من تعرضهم لتفاصيل مزعجة وغير ضرورية** . وذلك عن طريق محاولة تقليص الوقت الذي يقضونه الأطفال في متابعة وسائل الإعلام ، والتي غالبًا ما تنقل تقارير عنيفة وتنقل معلومات وصور مخيفة قد لا يفهمها الأطفال أو من الممكن أن تخيفهم جداً.

- **لا تحاول أن تطمئنهم بطريقة زائفة، أو أن تتظاهر بأنه لم يحدث شيئاً.** ، فعندما يدرك الأطفال أن شيئاً مقلقاً ومخيفاً قد حدث، أكد أن معلوماتهم صحيحة وأن ردة فعلهم وإحساسهم طبيعي وحقيقي لخلق مفهوم مشترك بينكم.
لا يجوز أن يقوم البالغون أبًدا بتزويد الأطفال بمعلومات مغلوطة حول شيء ما حدث، حتى لو كان الهدف من وراء ذلك هي "حمايتهم". حتى في حالات صعبة جداً كأخبار عن حالات مثل " الانتحار" فإنه يجب عليهم شرح على

الأقل المعلومات الرئيسية حول ما حدث. أن حجب معلومات مهمة أو محاولة تضليل الأطفال في الأغلب سيجعلهم أقل شعوراً بالأمان، وقد يؤدي بهم إلى الشعور بالخوف من هذه الأحداث بدرجة أسوأ مما هي تستحق فعلياً.
يجب أن تدع الأطفال يعرفون ما إذا كان الحدث الصعب سيؤثر على حياتهم اليومية واذا كان هذا ممكن فكيف سيكون ذلك.

- **احسن اختيار المعلومات التي يجب أن تشاركها معهم** بناءاً على ما رأوه أو سمعوه وقدم لهم معلومات تجيب عن أسألتهم المحددة ولا تضع افتراضات من عندك حول ما يعرفه الأطفال. على سبيل المثال، على الشخص البالغ أن يبدأ المحادثة مع الطفل عن طريق استخدام تعليق مثل "لقد لاحظت أنك كنت تستمع إلى الأخبار المتعلقة بأوكرانيا على شاشة التلفاز، وقد عرضوا لنا صورا لمصفحات تتحرك في الشوارع ، وأردت أن أعرف رأيك في ما شاهدته أو إذا كان لديك أي أسئلة بخصوص ما رأيته". قد يختار الأطفال طلب المزيد من المعلومات عن الموضوع وقد يرفضون القيام بذلك، وفي هذه الحالة يمكن للأبوين ومقدمي الرعاية أن يتفهموا رغبتهم هذه يقولو لهم أنه "حتى لو لم يكن لديك أسئلة في الوقت الحالي، أريدك أن تعرف أنه دائماً تستطيعون طرح أي سؤال في أي وقت كان لاحقاً، فهذه الأحداث وما يدور حولها من أخبار هي مخيفة ومربكة حتى للبالغين منا".

- **استخدم مفردات ذات معاني واضحة في التواصل مع الطفل ومناسبة لسن الطفل**. ضع في اعتبارك سن الطفل ومرحلة نموه عندما تقرر كمية ونوع ودرجة التعقيد للمعلومات المزودة، فعلى سبيل المثال التحدث مع طفل في سن الحضانة ما قبل سن المدرسة في حدث وفاة جده بأن تخبره أن جده قد "رحل" أو "توفى" ممكن أن تكون مفردات مربكة وسيكون من الأفضل بدلاً من ذلك أن تستبدلها بقولك " أن جدك مات. هل تعلم ماذا يعني أن يموت أحداً؟".

- **قد يكون في بعض الأحيان القيام بمحادثات عديدة لنفس الموضوع مع الطفل ضروري جداً**. فليس من الضروري تزويد الطفل بجميع المعلومات في جلسة واحدة، خاصة مع الأطفال الأصغر سناً. فتكرار الحقائق وإعادة شرحها يساعد الأطفال على فهمها بطريقة أفضل.

- **قدم نفسك كنموذج للطفل في كيفية تعاملك مع المشاعر** (على سبيل المثال، مشاعر الخوف، الحزن، الغضب و ال الحداد) وساعدهم على رؤية أن البالغين كذلك قد يكون لديهم مشاعر مماثلة، وأننا مثلاً نتعامل مع الخوف بأننا نفصح عما يخيفنا للآخرين من حولنا ، وعندما تسنح الفرصة، من الممكن التنفيس عن المشاعر العنيفة عن طريق القيام بألعاب بدنية، أو رواية القصص، أو عزف الموسيقى أو ممارسة الأنشطة الفنية .

- **طمئن الأطفال عن طريق توفير الراحة الجسدية لهم،** عندما يكونون تحت تأثير التوتر أو الضغط النفسي خاصة الأصغر سناً منهم فضمهم إلى صدرك والتواصل الجسدي قد يكون له تأثيراً مفيداً في طمأنتهم أكثر من الكلمات.

- **أرشد الأطفال الأكبر سناً فيهم إلى مصادر اعلام و أخبار موثوقة للحصول على معلومات صحيحة ودقيقة** . وأعمل على متابعتهم بعد ذلك لمناقشة ما قرأوه وما رأوه ، أو لإجابة الأسئلة التي قد تكون لديهم بالخصوص. من المتوقع أن الأطفال من أعمار مختلفة يلجؤون لتحري المعلومات من مصادر مختلفة، والتي من الممكن أن تنتج عليها الوصول إلى معلومات درامية أو غير دقيقة (وكمثال على تلك المصادر وسائل التواصل الاجتماعي)، و قد يصل الأطفال ممن هم في مرحلة ما قبل المراهقة والمراهقين ،على وجه الخصوص، إلى المعلومات من مصادر غير موثوقة والتي قد تسبب ارتباكاً شديداً لهم.

- **اتجه إلى استشارة الأخصائيين** المتوفرين في محيط مجتمعك مثل رجال الدين، أو مقدمي الرعاية الصحية، أو أخصائيين الصحة السلوكية، في حالة أنك بحاجة إلى إرشادات أو توجيهات إضافية حول مشاركة المعلومات عن الأحداث المخيفة و المواضيع المعقدة التي يصعب الحديث عنها مع الأطفال الموجودين في حياتك.

مركز دراسة التوتر الناجم عن الصدمات النفسية | قسم علم النفس | جامعة ينيفورمد سيرفسز |
Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 4301
www.CSTSonline.org |