



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة
والخدمات الاجتماعية
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

يونسف
لكل طفل

ردود أفعال الأطفال بعد الكوارث وحالات الطوارئ واقترحات للعائلات



أُعدَّ هذا الكتيب بالتعاون بين وزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية واليونسيف بتمويل من الاتحاد الأوروبي.

قد يظهر طفلك ردود الفعل التالية وفقاً لفترات العمر . ردود الفعل هذه هي ردود الفعل المعتادة للجسد والعقل على موقف غير عادي . قد يتفاعل كل طفل تعرض لكوارث وحالات طوارئ بطريقة مماثلة .

ردود فعل الأطفال على الأحداث الصعبة مثل الكوارث واقتراحات للتكيف

0 – 2 سنة (فترة الرضاعة)



- البكاء، التهيج، عدم القدرة على الهدوء والتوتر؛
- التشبث بالأُم أو الأب أو الأقارب وعدم الرغبة في الانفصال؛
- الرغبة في أن يُحَضَّنَ في كثير من الأحيان، وعدم القدرة على البقاء وحيداً؛
- عدم القدرة على النوم، الاستيقاظ بشكل متكرر مع تشنجات مفاجئة أو نوم مفرط؛
- رفض تناول الطعام أو الحاجة المستمرة لتناول الطعام أو المص أو العض .

لتسهيل تخطي ردود الفعل هذه؛



- ✓ السعي بجد لضمان شعور الطفل بالأمان وعدم إهمال احتياجاته الأساسية .
- ✓ حاولي الحفاظ على الروتين اليومي للطفل مثل النوم المعتاد والتغذية .
- ✓ افعلي أشياء تعرفين أنها ستساعد في تهدئة الطفل . يمكنك إعطائه لعبة يحبها أو شيئاً يفضلُه واعتاد عليه، أو غناء تهويده، أو لعب ألعاب الأصابع .
- ✓ إذا كان مقدم الرعاية للطفل سيتغير، تأكدي من أن هذا الشخص هو شخص اعتاد عليه الطفل .

3 - 5 سنة (فترة ما قبل المدرسة)



- الخوف المفرط من الريبة والمشاكل في الحياة، والشعور باليأس؛
- طرح أسئلة متكررة حول الأحداث، وتصوير الحادثة في ألعابهم؛
- التفكير في أنه خطؤهم؛
- البكاء، الأنين، الانطواء؛
- عدم القدرة على البقاء بمفردهم والتشبث بالوالديهم وعدم التخلي عنهم؛
- النشاط المفرط، التصرف بطرق تهدد سلامتهم (اللعب بأشياء مدببة، المشي في الخارج بمفردهم، لعب ألعاب خطيرة وما إلى ذلك)؛
- عدم الرغبة في الذهاب إلى الفراش والنوم، الكوابيس، الصراخ، التبول غير الإرادي؛
- عرض سلوكيات طفولية أكثر من عمرهم مثل مص الأصابع، تبليل أنفسهم، طلب إطعامهم بزجاجة أو حضنهم؛
- زيادة الوزن أو فقدانه بسبب فقدان الشهية أو زيادة الشهية.

لتسهيل تخطي ردود الفعل هذه؛



✓ دعي طفلك يطرح أسئلة حول الكارثة أو حالة الطوارئ والخسائر وتأكدي من الإجابة عليها بهدوء.

✓ أعطي إجابات مناسبة لعمر الطفل باستخدام جمل واضحة ومشابهة.

✓ بالنسبة للأطفال الذين يعانون من القلق الشديد، قد يؤدي إعطاء إجابات مفصلة في كل مرة إلى تفاقم أعراضهم. ادعمي أطفالك للإجابة على أسئلتهم الخاصة، قائلة "دعونا نتذكر الأشياء التي تحدثنا عنها من قبل".

✓ قومي بأنشطة مع طفلك عن طريق تهيئة وقت ومكان مناسبين. خصصي وقتاً لأنشطة مثل الرسم وقراءة القصص الخيالية ومشاهدة المعالم السياحية واللعب بالألعاب والحرف اليدوية والغناء والرقص.

✓ ابقِي على اتصال مع معلمي التربية الخاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتأكدي من عودتهم إلى تعليمهم في وقت قصير. إذا لم يتمكنوا من الذهاب إلى المدرسة، فاطلعي على جدولهم الأسبوعي لتنفيذه في المنزل ومساعدتهم على الالتزام به.

- الخوف المفرط من العلامات التي تذكرهم بالحادثة (اهتزاز السرير، الضوضاء في الليل)؛
- البكاء، الأنين؛
- التعصب بسرعة والعدوانية والسلوكيات الضارة التي لم يفعلوها من قبل؛
- مشاكل جسدية مجهولة السبب (مثل آلام البطن، آلام مختلفة في الجسم)؛
- الخوف من الشعور بالوحدة، البقاء باستمرار مع الأقارب، التشبث بالوالدين؛
- عدم القدرة على التركيز، فرط النشاط، عدم القدرة على البقاء ساكنا؛
- قضم الأظافر، تبليل أنفسهم؛
- الانطواء، تجنب الحديث عن الحادث؛
- عدم الرغبة أو رفض الذهاب إلى المدرسة؛
- تغيرات في أنماط النوم والتغذية (فقدان الشهية، عدم الرغبة في النوم، عدم القدرة على النوم / النوم المفرط).

لتسهيل تخطي ردود الفعل هذه؛



- ✓ حاولي الحفاظ على روتين طفلك اليومي مثل الوجبات والألعاب والدروس وساعات النوم.
- ✓ ادعمي طفلك في التواصل مع معلمه وأصدقائه.
- ✓ خططي للمناسبات والاجتماعات حيث يمكنهم الاجتماع مع الأصدقاء. تعلمي مواقع صديقة للأطفال للأنشطة واجعليه يشارك.
- ✓ حاولي أن تفهمي أفكار طفلك ومشاعره جيدا. أولا، شاركي مشاعرك وأفكارك مع طفلك: "هل تعلم... أنا قلقة أيضًا، أنا خائفة أيضًا".
- ✓ في محادثاتك، ادعمي أطفالك في التعبير عن أنفسهم باستخدام الكلمات التي يمكن أن تساعدكم على التعبير عن أنفسهم، مثل "أحياناً أشعر بقلبي ينبض، أو أجد صعوبة في التنفس، أو ترتجف يداي، أو أشعر بالغشيان حينما أقلق... هل تواجه علامات مماثلة؟"
- ✓ في بعض الأحيان يمكنك دعمهم للتعبير عن أنفسهم من خلال القصص والحكايات و / أو الأفلام.
- ✓ أوضحي أنك تستمعين إليهم بعناية. عندما يسألون أسئلة لا تعرفين جوابها، أخبريهم أنك لا تعرفين؛ ولكن يمكنك أن تذكري أنه يمكنك التعلم وإخبارهم، أو يمكنك أيضا إخباره أن بوسعكما البحث والتعلم معا.

- بروز العواطف الشديدة مثل الغضب والتمرد والحزن والشعور بالذنب؛
- البدء في التصرف بشكل أكثر نضجاً بعد الكارثة أو الطوارئ؛
- التصرف بطرق تؤدي إلى إيذاء النفس؛
- وجود شكاوى جسدية مجهولة السبب؛
- الميل نحو الجريمة، الميل لاستخدام مواد ضارة / تسبب الإدمان؛
- الانسحاب، الخوف من حدوث شيء سيء في أي وقت؛
- فقدان الدافع والطاقة، عدم المبالاة؛
- تجنب المواضيع والأماكن التي تذكّرهم بالحادث؛
- تغيرات في أنماط النوم والتغذية (فقدان الشهية، عدم الرغبة في النوم، عدم القدرة على النوم / النوم المفرط).

لتسهيل تخطي ردود الفعل هذه؛

✓ حاولي تهيئة بيئة يمكنهم فيها البقاء بمفردهم حتى لفترة قصيرة من الوقت إذا أرادوا البقاء بمفردهم.

✓ اجعليهم يفهمون أنك تقدرين أفكارهم كفرد. حاولي إجراء محادثات دون تقديم المشورة والاقتراحات. تأكدي من عودتهم إلى المدرسة والحياة الاجتماعية في أقرب وقت ممكن.

✓ شجعيهم على مشاركة تجاربهم مع الأصدقاء الذين يثقون بهم.

✓ وجهي أطفالك إلى المشاريع الاجتماعية والأنشطة الخيرية والأنشطة الاجتماعية (الرياضة والشطرنج والدراما) لاستعادة ثقتهم بأنفسهم.

✓ ابق عينيك مفتوحتين لاستخدام أطفالك للمواد الضارة أو المسببة للإدمان ومن ميلهم نحو الجريمة. طمئنيهم أنه يمكنهم التحدث معك حول هذه الأمور.



✓ اسمحي لطفلك بمساعدتك في الأعمال اليومية المناسبة لعمره مثل الطهي والتنظيف والإصلاح. دعهم يدلون برأيهم في الموضوعات التي تتطلب اتخاذ قرار ولكن لا تمنحهم مسؤوليات ثقيلة مثل دور الأم أو الأب.

عند تقديم الدعم للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة أثناء الكوارث ؛

- أولاً ، حاول فهم احتياجات الطفل الفريدة ودعمه في تلبيتها . ضع في بالك أن الطفل ذو الاحتياجات الخاصة سيرغب في مشاركة نفس الاحتياجات مع الأطفال الآخرين ، باستثناء احتياجاتهم الخاصة .
- ادمعهم لفهم الحادث . اشرح الحادث مرة أخرى باستخدام طرق مختلفة مثل المواد السمعية والبصرية .
- لبِّ احتياجاتهم الأساسية وضمن سلامتهم .
- ادمع طرق الطفل الفريدة التي يستخدمها للتعبير عن نفسه (الرسم ، التلوين ، التحدث وما إلى ذلك)
- شارك مشاعرك وأفكارك مع الطفل كونك بالغاً . ادمع الطفل في التعبير عن مشاعره وأفكاره أيضاً .



انتبه إلى الجوانب التالية أثناء دعم الأطفال والمراهقين في حالات الكوارث والطوارئ!

- يتأثر الأطفال بردود أفعالكم في حالات الكوارث والطوارئ . إذا كنت تعتقد أنك ضعيف جداً وعرضة للخطر واليأس ، وتعتقد أن الحادث أكثر من اللازم للتعامل معه ؛ فمن المحتمل أن يرى الطفل الأشياء بنفس الطريقة ويتأثر بردود أفعالكم . شارك مشاعرك مع أطفالك ، ولكن تأكد من أن مخاوفك وقلقك الشديد لا تؤثر عليهم .
- يمكن أن تؤدي الكوارث وحالات الطوارئ إلى فقدان البيئة المادية والاجتماعية والعاطفية التي اعتاد عليها الطفل . على سبيل المثال ، قد تتسبب أحداث مثل فقدان أحد الوالدين ، والانتقال ، والمرض الجسدي ، وعدم القدرة على الذهاب إلى المدرسة في إصابة الطفل بشكل أكبر . اتخذ إجراء لمساعدتهم على التعود على الروتين في أسرع وقت ممكن .
- يتأثر الأطفال بالكوارث والطوارئ على مختلف المستويات . تؤثر الخصائص الفردية للأطفال والعمر ومستوى النمو والجنس والأحداث المؤلمة السابقة والبيئة الاجتماعية على رد فعلهم على الكوارث . قد تختلف ردود فعل الأطفال والمراهقين على نفس الأحداث . لكن يجب على العائلات بذل أقصى جهد لدعم أطفالهم ، بغض النظر عن عمرهم وكيف يتفاعلون .
- تعرض الطفل لأحداث صادمة مختلفة في السابق (أحداث تترك ندوباً مؤلمة وتتجاوز بكثير مشاكل الحياة اليومية) قد تجعل من الصعب التعامل مع المشاكل . إذا كان الأمر كذلك ، راقب طفلك عن كثب واحصل على الدعم من المختصين النفسيين .

كيف يمكنك دعم طفلك؟

• ساعد طفلك على فهم ما حدث .



أولاً، اسأل طفلك أسئلة حول الحادث وكيف يتصوره؛ ثم أعط إجابات بسيطة وتوضيحية ومطمئنة . كرر إجابتك في جمل مماثلة بهدوء وثبات . لا تتعجل في إعطاء إجابات لا تعرفها أو تجعلك تشعر بالسوء . كن صبوراً عندما يسألك نفس الأسئلة والموضوعات مرارا وتكرارا ولا تجبره على التحدث عندما لا يسألك . قد يعتقد الأطفال الصغار بشكل خاص أن الكوارث تحدث بسببهم . قد تحتاج إلى تكرار أن الحادث الذي تعرضوا له و / أو الموت ليس نتيجة لأفعالهم

• عند التواصل مع طفلك، تأكد من أن تكون في بيئة هادئة وساكنة حيث

لا يزعجك أحد . ابدأ الاتصال بطريقة توجه انتباهك الكامل إلى طفلك في بيئة يمكن فيها لكليهما التواصل البصري بسهولة . استمر في التواصل ، وتأكد من أن صوتك هادئ ومطمئن ورحيم . تأكد من أنك لست في عجلة من أمرك عند التواصل أو قضاء الوقت معهم أو ممارسة الألعاب ، أو متعبا جدا ، أو جائعا ، أو بلا نوم أو غاضبا . إذا أدركت أنك متعب أو وصلت إلى نقطة تشعر فيها بالارتباك ؛ يمكنك أن تقول بأدب : ”دعنا نأخذ قسطا من الراحة لتناول شيئا ما أو لعب بعض الألعاب ، أو لنرتج قليلا . ثم يمكننا الاستمرار مرة أخرى“ .

• استخدم المهارات المناسبة لعمر طفلك عند تواصلك معه .

على سبيل المثال ، فيما يتعلق بالأطفال الذين يذهبون إلى الروضة ، يمكنك القيام بأنشطة مثل الرسم والموسيقى واللعب بالعجين وقص / لصق الورق ومشاهدة الرسوم المتحركة المفيدة معاً . استخدم إجابات قصيرة وواضحة وبسيطة . أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً ، فإنك تحتاج إلى استخدام مهارات الاتصال الخاصة بك في كثير من الأحيان ، ولكن تأكد من الاستماع أولاً . ساعدهم على إعادة بناء علاقاتهم الاجتماعية وتعزيز اهتماماتهم .



• ادعمهم في تسمية مخاوفهم؛ والتعبير عن مخاوفهم بالألعاب والحكايات والصور.

ادعمهم لفهم مشاعرهم وتجاربهم من خلال إخبارهم بما شعرت به وما مرتت به بعد الحدث .



على سبيل المثال، قد تقول إن قلبك كان ينبض بسرعة كبيرة أثناء الزلزال، وأنك كنت خائفاً ولا يمكنك التفكير في أي شيء للحظة. ولجعلهم يفهمون التغييرات في أجسادهم؛ يمكنك جعلهم يشعرون بنضات القلب السريعة بوضع أيديهم على قلوبهم أو وضع أيديهم على بطنهم لجعلهم يشعرون بتورم البطن عندما يأخذون نفساً عميقاً.

ولمساعدهتهم على تنظيم ضربات قلبهم وتنفسهم، يمكنك إجراء مسابقات لنفخ كرات الطاولة



لإبعادها، أو صنع فقاعات من الرغوة، أو محاولة نشر الريش المرتبط بخيط بعيداً. إن كان الأطفال مشتتين وغير نشطين أكثر من أي وقت مضى، يمكنك تنشيطهم بالألعاب. على سبيل المثال، إن كانوا مشتتين للغاية، يمكنك إجراء مسابقات باستخدام الأسئلة التي ستنشط حواسهم الخمس. يمكنك تقريب تفاحة من أنفهم وسؤالهم "ما هي الفاكهة التي تعتقد أنها هذه؟" يمكنك بعد ذلك جعلهم يسكون بها بأيديهم وتطلب منهم التعرف عليها. يمكنك لعب ألعاب التخمين حول الفاكهة أو المكسرات التي تلقيها في فمه وعيناه مغمضتان.

قد يكون من المفيد تكرار ما يقوله طفلك عندما يبدو غير مرتاح باستخدام عبارات مثل «أنت خائف» و «ما زلت تحنُّ إلى لعبتك المفقودة» على سبيل المثال.

إذا فقدوا لعبة محبوبة أو شيئاً مشابهاً، وكانوا في حدادٍ عليها، فاسمح لهم بذلك؛ وحاول استبداله إن أمكن.



• عانقهم أكثر وامض معهم وقتًا كذلك . دعهم يفهمون أنك معهم وأنهم آمنون . لا تتأخر عن اصطحابهم من المدرسة أو العودة بهم إلى المنزل من العمل ، وتجنب التغييرات المفاجئة دون سابق إنذار .

• ضع خططا للمستقبل ، واحلم ، وتحدث عن الأمور المفعمة بالأمل التي ستجعلك سعيدا . على سبيل المثال ، قم بإجراء بحث حول ما يطمحون أن يصبحوه عند الكبر . امنحهم الأمل في إعادة فتح المدارس وقدرتهم على تكوين صداقات جديدة . خطط للأنشطة التي يمكنك القيام بها أو حضورها ، وخطط للأشياء التي يمكنك القيام بها والأماكن التي يمكنك الذهاب إليها في عطلة نهاية الأسبوع أو الصيف .

• تأكد من عودة الجميع إلى أدوارهم ومسؤولياتهم المعتادة في وقت قصير .

سيكون مثالا لهم إذا بدأ البالغون في المنزل في الذهاب إلى العمل ، والوفاء بمسؤولياتهم في المنزل أو في منطقة المعيشة بانتظام ، والاهتمام بنظافتهم الشخصية وروتينهم . ادمم طفلك لتنظيم علاقاته بالمثل والوفاء بمسؤولياته والاهتمام بصحته



• عانق طفلك إن عانى من الكوابيس واطلب منه أن يخبرك بما رآه دون إجباره . استمع إليه بهدوء حتى النهاية ، وساعده على النوم مرة أخرى . يمكنك غناء التهديدات أو قراءة قصة قصيرة أو التحدث عن موضوع مثير للاهتمام أو وضع خطة سعيدة لليوم التالي وفقا لسنهم . سيكون من الجيد لهم أن يعرفوا أنك ترى كوابيسًا من وقت لآخر وأنه موقف مزعج ، لكنه شيء يمر به الآخرون أيضا .



● أبق طفلك بعيدا عن الصور والبرامج الإخبارية والمخادئات حول الكارثة أو حالة الطوارئ التي لا تناسب عمره . تأكد من أن الأطفال لا يرون صور الأناقض وما إلى ذلك قدر الإمكان . من المهم بشكل خاص للأطفال الذين يمكنهم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بنشاط أن يعرفوا أنه يجب عليهم الابتعاد عن المعلومات المضللة وغير الدقيقة والخيفة على وسائل التواصل الاجتماعي خلال هذه الفترة . تأكد من حصولك أنت وطفلك على معلومات من مصادر صحيحة وموثوقة في تلك الفترة .

● توفير الفرص للأطفال مفرطي النشاط للعب في بيئات آمنة حيث لن يؤذوا أنفسهم أو الآخرين .

تعرف على مواقع أقرب مناطق نشاط الأطفال ، وتأكد من أن هذه المناطق آمنة وتأكد من مشاركة طفلك . وجه طاقاتهم إلى الأنشطة

الإيجابية وعزز ثقتهم بأنفسهم .
تذكر أن الأطفال قد يكونون أكثر عدوانية وغضبا خلال هذه الفترة ، لاحظ هذه السلوكيات ولا تبالغ في ردة فعلك تجاهها . حفزهم بملاحظة سلوكياتهم الإيجابية ومكافأتهم أو تقديرهم .



● عندما تحدث مثل هذه الكوارث،

قد تصبح أكثر عرضة لاتخاذ

بعض الاحتياطات للاستعداد للكوارث . قد يساعد إجراء الاستعدادات المختلفة في التغلب على المشكلات التي ستنشأ لاحقا . لهذا السبب يجب أن تتدرب على ما يجب القيام به أثناء كارثة أو حالة طوارئ محتملة مع طفلك (مثل وضع خطط للزلازل ، وحفظ عنوان المنزل وأرقام الهواتف للاتصال في حالة نشوب حريق ، وما يجب فعله وما إلى ذلك) . لهذا يمكنك استخدام الدمى ومشاهدة مقاطع الفيديو الإعلامية وتجربة طرق مثل طرح الأسئلة باستخدام الألغاز .

● إذا أمكن ؛ تحدث معهم قبل النوم . يمكنك إخبارهم بالحكايات والقصص لجعلهم ينامون بشكل أكثر راحة . شرب الحليب الدافئ والابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية يمكن أن يحسن نوعية النوم . بالإضافة إلى ذلك ، فإن الرسم ولعب الألعاب الهادئة بلعبة أو لعبتين خلال الساعات التي تسبق النوم مباشرة سيساعدهم أيضا .

متى يجب عليك أن تستشير مختصاً نفسياً؟

- إذا استمرت ردود الفعل المذكورة دون تغيير وزادت لبضعة أشهر بعد الكارثة أو حالة الطوارئ و / أو إذا كانت في مستوى يؤثر على نمو الطفل الاجتماعي والعقلي والبدني؛
- إذا كان الطفل يظهر العديد من ردود الفعل المعتادة المذكورة أعلاه معا وبشدة؛
- إذا لوحظت التغييرات في سلوك الطفل في العديد من المواقف أو البيئات المختلفة (على سبيل المثال، في المنزل أو مع الأصدقاء في المدرسة)؛
- إذا حاول إيذاء نفسه أو التعبير عن رغبته في ذلك؛

فيجب أن يتلقى دعماً من مختص نفسي على الفور.



تذكر!

يمكنك طلب المساعدة من موظفي الدعم النفسي والاجتماعي الذين تنشرهم المديرية الإقليمية للأسرة والخدمات الاجتماعية في أوقات الكوارث والطوارئ.



الجمهورية التركية - وزارة الأسرة
والخدمات الاجتماعية
الإدارة العامة لخدمات الأسرة والمجتمع

في حالة الحاجة، فيمكنكم تلقي الدعم
النفسي والاجتماعي والإحالة من:

..... المديرية الإقليمية للأسرة
والخدمات الاجتماعية

العنوان:

.....

الهاتف: