

# كيفية مساعدة الطفل المصاب بالصددمات

قامت بجمع المادة مرشدة العائلة سيدسيل سيدجديلين إنديرسون،  
لدى تنمية الفرق، بلدية فاردي. تم النشر بالتعاون بين بلدية فاردي  
ومجلس اللاجئين الدنماركي

## جهة الاتصال

مجلس اللاجئين الدنماركي  
مركز معارف اللاجئين الضعفاء  
الهاتف: 33 73 53 39 (+45)  
udsatte@drc.dk

## كيفية مساعدة طفلك



استمع إلى الطفل ودعه يعبر عن تجاربه وأفكاره ومشاعره ولو كانت صعبة



خصّص إجراءات يومية معنادة وحدّد أوقاتًا ثابتة للوجبات والنوم وغيرها من الأمور



شارك الطفل اللعب. فالكثير من الأطفال يعالجون التجارب المحزنة من خلال اللعب



تحلّ بالصبر. فالأطفال قد يحتاجون إلى التحدث عن الأمر نفسه مرارًا وتكرارًا

اتصل باختصاصي رعاية الأطفال/الشباب، أو معلمي المدرسة، أو طبيب المدرسة، أو مرشد  
العائلة إذا وجدت أن الأمور تزداد صعوبتها بدرجة بالغة أو أن الصدمات تتفاقم

## إنك تمثل أهمية بالغة

إن الأم والأب هما أهم شخصيتين في حياة الطفل، لا سيما عندما يحتاج الطفل إلى المساعدة للتغلب على التجارب الصادمة. وبمجرد معرفة كيفية تأثير التجارب الصادمة على الأطفال، ستزيد لديك سهولة استيعاب مشاعرهم وسلوكهم فضلاً عن مساعدتهم.

### رد فعل طبيعي

يتفاعل المخ تجاه التجارب الصادمة بإفراز هرمونات الضغط والتي تجعل الجسم في حالة الاحتراس من الخطر. وهذا الإجراء يساعدنا على التفكير والتحرك بسرعة حتى يتسنى لنا النجاة من المواقف التي تهدد الحياة. وإذا كانت التجربة عسيرة جداً واستمرت طويلاً، يظل المخ، والجسم أحياناً، في حالة الاحتراس من الخطر ولو انتهى الموقف المهدد للحياة.

### الصددمات يمكن أن تكون مُعدية

يمكن أن يتعرّض الأطفال للمشكلات، إذا تربوا بين أحضان أم أو أب يعانيان بشدة من الصدمات. كما يمكن للصددمات أن تُعدي الأسرة فعلياً. وفي الواقع، يمكن أن تنتقل الأعراض نفسها التي تعاني منها الأم أو الأب المصابان بالصدمة إلى الأطفال، وهذا بالرغم من أن الأطفال لم يمرّوا فعلياً بالموقف المُحزن.

### تحدّث إلى الطفل

يقصي العديد من الآباء الأطفال من المشاركة في محادثات البالغين حول التجارب المُحزنة والانفعالات الصعبة. ويظن الآباء أنهم يحمون أطفالهم باتخاذ هذه الخطوة. ولكن الحقيقة أن الأطفال يشعرون بأكثر مما يدركه البالغون، لا سيما عند حدوث المصاعب. ويصيبهم الفضول والقلق عندما يتم إخفاء الأسرار عنهم. ولذلك من الأفضل التحدّث إلى الأطفال حول تجاربك وتجاربههم وانفعالاتك وانفعالاتهم على السواء.

## أسباب الإصابة بالصددمات

الصدمة هي رد الفعل الطبيعي تجاه الأحداث غير الطبيعية مثل:

- وفاة الوالدين أو أفراد الأسرة المقربين
- شهود الحرب أو الصراعات
- المشاركة الشخصية في أعمال الحرب
- شهود العنف أو التهديدات
- الفرار من وطن الفرد أو دولته
- الغياب الطويل عن أسرة الشخص
- الإصابة البدنية
- المعاناة من الفقر نتيجة الحرب

### ردود أفعال الأطفال

يختلف رد فعل الأطفال تجاه الصدمات. وتتضمن ردود الأفعال الشائعة:

- صعوبة التركيز
- صعوبة تعلّم الأشياء الجديدة
- السلوك العدواني تجاه الآخرين
- السلوك العدواني تجاه أنفسهم
- ألم المعدة، الصداع، الدوّار
- الحزن والعزلة
- الألعاب المملّة أو غير الواقعية
- فرط النشاط
- كثرة البكاء، كثرة الصراخ
- ملازمة الوالدين دائماً
- الاستيقاظ ليلاً
- تكرار رؤية الكوابيس
- الخوف من الظلام
- الخوف من الضوضاء الصاخبة
- الخوف من الانفراد

