

مساعدة الأطفال على التغلب على الصعاب

بعد وقوع كارثة

نصائح عن مساعدة الأطفال على التغلب على الصعاب

اشرح ما الذي يحدث وما الذي من الممكن أن يحدث على نحو سهل ومباشر قدر الإمكان. فيعتمد مقدار المعلومات الذي سيجد الأطفال فيه ما يفهمهم على أعمارهم ومستوى نموهم وطريقة تعاملهم. على سبيل المثال، يرغب الأطفال الكبار، في العموم، في معرفة معلومات أكثر تفصيلاً من الأطفال الأصغر منهم فضلاً عن استفادتهم من هذه المعلومات. ولأن الأطفال يختلفون عن بعضهم بعضاً، استرشد بأطفالك عن مقدار المعلومات المطلوب تقديمها.

حجّم من وسائل الإعلام الناقلة للكوارث وغيرها من الأزمات لا سيّما للأطفال الأصغر سناً. وراع أن تشمل التغطية كل وسائل الإعلام، بما فيها التلفاز والإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي. فعندما يشاهد الأطفال الكبار التلفاز، حاول أن تشاركهم المشاهدة وأن تتحين الفرصة لتناقش معهم ما تشاهدونه وما تشعرون به حيال هذا المحتوى الذي تشاهدونه.

ساعد أطفالك في معرفة

التدابير الملموسة التي يمكن اتخاذها لمساعدة المتضررين من الأحداث الأخيرة. وبدلاً من التركيز على ما كان يمكن عمله تجاه الأحداث، وجّه جهودك إلى ما يمكن عمله في الوقت الراهن لمساعدة المتضررين من الأحداث.

يمكن أن تترك الكوارث في نفوس الأطفال والمراهقين أثر الخوف والاضطراب وانعدام الأمان. ويمكن أن تأتي ردودهم متباينة تبايناً كبيراً. ومن الضروري التعرّف على ردود الأفعال هذه إلى جانب مساعدة الأطفال على النجاح في التعامل مع المشاعر التي انتابتهم.



حدّث أطفالك عن العاصفة. وابدأ المناقشة بالسؤال عن فهمهم لما جرى.

واصغ إلى أي حالات سوء فهم إلى جانب المخاوف أو الشواغل الخفية أو الأمرين معاً. وعالج حالات سوء الفهم هذه أولاً ثم عالج أي مخاوف أو شواغل أو الأمرين معاً قد تكون حاضرة.



شجّع أطفالك على طرح أسئلة وأجب عن هذه الأسئلة مباشرة. وبإمكان الأطفال التغلب على أي كارثة، شأنهم شأن البالغين، إذا ما فهموها.



لا يفوتك أن تعرب عن مشاعرك للأطفال عن الكارثة. وتلك فرصتك لتكون مثلاً يحتذى به في كيفية التغلب على الصعاب والتخطيط للمستقبل. وكن واثقاً من قدرتك على وضع خطة إيجابية ونافعة.



طمئن الأطفال على الخطوات المراد اتخاذها للحفاظ على سلامتهم. فالكوارث وغيرها من الأزمات تذكرنا بأننا لسنا بمنأى تام عن الخطر. وابعث في نفوس الأطفال الطمأنينة بأنه ينبغي لهم أن يشعروا بالأمان في مدارسهم ومنازلهم ومجتمعاتهم.

إذا كنت في حاجة إلى المساعدة، اتصل بخط مساعدة التوترات الناشئة عن الكوارث أو أرسل رسالة نصية له على 1-800-985-5990، أو اتصل على 988 أو أرسل رسالة نصية له للوصول إلى خط النجدة لحوادث الانتحار والكوارث.



FEMA

Arabic

Helping Children Cope

Following a Disaster

Disasters can leave children and teens feeling frightened, confused and insecure. Their responses can be quite varied. It's important to not only recognize these reactions, but also help children cope with their emotions.



Talk about the storm with your child(ren). Start by asking about their understanding of what has occurred.

Listen for any misunderstandings that might be present along with underlying fears and/or concerns. Address misunderstandings first and then address any fears and/or concerns that might be present.



Encourage your children to ask questions and answer those questions directly. Like adults, children are better able to cope with a crisis if they feel they understand it.



Consider sharing your feelings about the crisis with your children. This is an opportunity for you to serve as a role model about how to cope and how to plan for the future. Be sure you can express a positive or hopeful plan.



Reassure children of the steps being taken to keep them safe. Disasters and other crises remind us we are never completely safe from harm. Reassure children they should feel safe in their schools, homes, and communities.

Tips on Helping Children Cope

Explain - as simply and directly as possible - what is happening or likely to happen. The amount of information that will be helpful to children depends on their age and developmental level, as well as their coping style. For example, older children generally want, and will benefit from, more detailed information than younger children. Because every child is different, take cues from your own children as to how much information to provide.

Limit media of disasters and other crisis events, especially for younger children. Consider coverage on all media, including television, the internet and social media. When older children watch television, try to watch with them and use the opportunity to discuss what is being seen and how it makes you and your children feel.

Help your children identify concrete actions they can take to help those affected by recent events. Rather than focus on what could have been done, concentrate on what can be done now to help those affected by the event.

If you need help, call or text the Disaster Distress Hotline: 1-800-985-5990, or call or text 988 to reach the Suicide & Crisis Lifeline.



FEMA