



Save the Children  
مؤسسة إنقاذ الطفل

# الإسعافات الأولية النفسية للأطفال (٢)

كتيب تدريب

التعامل مع الاستجابات  
الصدمية لدى الأطفال









نُشر من قبل مؤسسة إنقاذ الطفل ٢٠١٧. مُنح الإذن لاستخدام، ونسخ، وتوزيع هذه الوثيقة جزئياً أو بكاملها، شرط أن يظهر مصدر المراجع في جميع النسخ.

المؤلفة: روزا أولغارد

يجب استخدامه كملحق للكتيب التالي: "الإسعافات الأولية النفسية: كتيب التدريب للممارسين في مجال الأطفال: برنامج ليومين، من تأليف بيرنيل ترلونج"

التحرير: آن-صوفي ديبدال

التدقيق: ويندي آجر

المساهمون: ميبوكي أكاساكا، أنجي بامغوبز، سيتا مايكل بورمان، أريج بورسلان، مارسيا بروفي، أليسيا شيوشيتي، ماري داهل، كارين فلاناغان، مازن هير، سارة هيلدرو، شيرلي لو، مي ميلين، نوربرت مونك، روث أو كونييل، مينجا بوشيل، بيمال روال، كارين تينغناس، كاي ياماغوشي-فاستينغ، جمانة زبانه، لويز ليكي أوسترغارد.

الغلاف الأمامي: كريس ستوويرز/ بانوس لمؤسسة إنقاذ الطفل

التصميم: ويسترينغ كوبنهاغن  
الطباعة: توبترك غرافيسك، شركة خاصة محدودة  
الرقم الدولي المعياري للكتاب: ٩٧٨-٨٧-٩١٦٨٢-٧٠-٤  
طُبع منه: ٢٠٠ نسخة

الدليل متوفر على شبكة الانترنت من مركز موارد مؤسسة إنقاذ الطفل على الرابط الآتي:  
<http://resourcecentre.savethechildren.se/>

نودّ توجيه الشكر لـ "Danida" على مساهمتهم المالية في هذا المنشور. وقد تمّ تطوير المواد بمشاركة موظفي مؤسسة إنقاذ الطفل وشركائها حول العالم. وإننا ممتنون جداً للدعم الذي تلقيناه في تطوير كتيب التدريب هذا من كلّ من شارك في الصياغة، والاختبار، والمراجعات.

إنّ الصور المستخدمة هنا لا تمثّل أشخاصاً يعانون الظروف المحدّدة المرتبطة بالبرامج المطروحة في وحدة التدريب.

مؤسسة إنقاذ الطفل الدنمارك

١٢ Rosenørns Allé

١٦٣٤ كوبنهاغن V

الدنمارك

هاتف: +٤٥ ٣٥ ٣٦ ٥٥ ٥٥

بريد الكتروني: [redbarnet@redbarnet.dk](mailto:redbarnet@redbarnet.dk)

الموقع الالكتروني: [www.savethechildren.dk](http://www.savethechildren.dk)



# المحتويات

الخلفية .....	٦
نطاق التدريب .....	٦
الجلسة ١	
مقدمة .....	٨
الجلسة ٢	
الاستجابة للأطفال .....	١٠
الجلسة ٣	
الاستجابة للأهل ومقدمي الرعاية .....	١٣
الجلسة ٤	
متى يجب أن نقلق .....	١٦
الجلسة ٥	
خلاصة .....	١٨
ورقة التوزيع ١	
نصائح لطاغم العمل .....	٢٠
ورقة التوزيع ٢	
نصائح للأهل ومقدمي الرعاية .....	٢٤
ورقة التوزيع ٣	
متى يجب أن نقلق .....	٢٦



## الخلفية

### نطاق التدريب

يوفر هذا التدريب توجيهاتٍ للطواقم العامل مع الأطفال المتضررين نفسيًا بشدة من جراء أزمةٍ حادة. لكنه ليس أداةً سريرية، ولا يخوّل بحدّ ذاته طاقم العمل للانخراط في التدخلات السريرية.

إنّه يقدّم النصائح لطاقم العمل الذي يتعامل مباشرة مع أطفال يُظهرون سلوكيات مقلقة (أبعد ممّا يُعتبَر بمثابة ردود فعل شائعة على الأحداث الصدمية). وهي تشمل الارتجاجات والأفكار الانتحارية. وقد تمّ تطوير التدريب كاستجابة للحاجة إلى التوجيهات التي عبّر عنها طاقم العمل الميداني المنخرط في الاستجابة للأزمة السورية، ولكن، يمكن استخدامه في جميع السياقات حيث يُظهر الأطفال سلوكيات تقتضي انتباهًا إضافيًا. وتنطبق النصائح على الأطفال من جميع الفئات العمرية، إلّا إذا تمّت الإشارة إلى خلاف ذلك.

إنّ التدريب على الإسعافات الأولية النفسية للممارسين في مجال الأطفال من مؤسسة إنقاذ الطفل، الذي يجري تعميمه حاليًا في عدّة مناطق، يضع القاعدة الأساسية لتوفير الإسعافات الأولية النفسية كدعمٍ نفسي أساسي. ولكن، في بعض الحالات، يبدو أنّ طرقًا مثل المواساة والتهذبة لا تكفي. لذا، فإنّ كتيّب الإسعافات الأولية النفسية ٢ يكمل التدريب الأساسي حول الإسعافات الأولية النفسية. فهو يقدّم النصائح إلى غير علماء النفس، بناءً على الخبرة الميدانية، والأبحاث، وأحدث النظريات حول صدمات الطفل، وقدرته على التكيف، وتعافيه.

يوصى بأن يقوم طاقم العمل باستكمال التدريب حول الإسعافات الأولية النفسية قبل إجراء التدريب الثاني حول الإسعافات الأولية النفسية. وفي ظروف معيّنة، قد يكون من الملائم إدراج التدريب الثاني ضمن التدريب الرئيسي حول الإسعافات الأولية النفسية.

### تشجيع التعلّم

يجب منذ بداية التدريب تشجيع المشاركين على طرح الأسئلة، عند الحاجة. وبعد كلّ جلسة، يُفسّح المجال لجلسة أسئلة وأجوبة. وفي حال تعذّرت عليك الإجابة عن السؤال، لا تشعر بالإحراج أو الخجل من الإقرار بذلك، بل استعِن بالمجموعة كمورد من خلال السؤال عمّا إذا كان هناك أيّ شخص آخر يودّ التعليق. فليس متوقعًا من أيّ شخص أن يعرف كلّ شيء. كذلك، بالنسبة إلى المسائل الحساسة كالصحة النفسية، لا تحاول أن تخمّن الإجابة، بل قل للمشاركين بدلاً من ذلك إنّك ستحاول إيجاد إجابة لليوم التالي أو للمرّة المقبلة التي ستقابلون فيها. وبعد كلّ جلسة، قم بتلخيص النقاط الأساسية على لوح قلاب لتعزيز التعلّم.

### احترام الأطفال

الأطفال والعائلات الواقعون في الضيق هم ناجون وليسوا ضحايا، مهما كانت السلوكيات المقلقة التي قد تظهر. فمن المفيد التركيز على الموارد التي لدى الأطفال والعائلات، بدلاً من المشكلات واليأس. ومن المهمّ أن يُعامل الأطفال دائماً كأشخاص فريدين وأن يتمّ التعاطي معهم باحترام. أحياناً، نجد أنفسنا نتكلّم مع الأهل من دون أن يفهم الأطفال ما يُقال. غير أنّه من المهمّ التكلّم مع الطفل كشخصٍ أيضًا. فاشرح أنّك سوف تتكلّم مع أهله لاكتشاف كيفية اختبارهم للأمور. وتوجّه إلى الطفل مباشرةً، عبر قول: "هل أنت ... وانظر إلى الطفل فيما تتكلّم. ولا تتجاهل الطفل فقط لأنّه يبدو شاردًا.

### ملاحظة عن الميسر

يجب أن يتمتع الميسر بخلفية متينة في مجال الصحة النفسية والدعم النفس-اجتماعي في العمل الإنساني. ويجب أن يكون الميسر مُلمًا بالمصطلحات التقنية وخبيرًا في العمل السريري مع الأطفال والعائلات. فهذا أساسي للتمكّن من إجراء التمييزات بين العمل السريري وتدخل الإسعافات الأولية ذات الصلة.



برنامج التدريب حول الإسعافات الأولية النفسية (٢)

الجلسة ١		
٩,٢٠ - ٩,٠٠	مقدّمة	الترحيب
الجلسة ٢		
٩,٣٠ - ٩,٢٠	الاستجابة للأطفال	٢,١ تمرين الاستهلال (١٠ دقائق)
١٠,٥٥ - ٩,٣٠		٢,٢ لعب أدوار حول ردود فعل الأطفال (مجموع ٨٥ دقيقة) تحضير للعب الأدوار (١٥ دقيقة) عمل جماعي (٢٠ دقيقة) تقديم العروض حول لعب الأدوار (٥٠ دقيقة)
١١,٠٥ - ١١,٠٠		٢,٣ تعليقات وأسئلة من المشاركين حول الجلسة ٢ (٥ دقائق)
١١,٢٠ - ١١,٠٠		استراحة
الجلسة ٣		
١١,٣٠ - ١١,٢٠	الاستجابة للأهل ومقدّمي الرعاية	٣,١ تمرين الاستهلال (١٠ دقائق)
١٢,٣٠ - ١٢,٠٥		٣,٢ لعب أدوار حول كيفية التحدّث مع الأهل (مجموع ٨٥ دقيقة) تحضير للعب الأدوار (١٥ دقيقة) عمل جماعي (٢٠ دقيقة) تقديم العروض حول لعب الأدوار (٥٠ دقيقة)
١٣,٠٥ - ١٢,٠٥		٣,٣ تعليقات وأسئلة من المشاركين حول الجلسة ٣ (٥ دقائق)
١٤,٠٠ - ١٣,٠٠		استراحة الغداء
الجلسة ٤		
١٤,٢٥ - ١٤,٠٠	متى يجب أن نقلق	٤,١ ما هي ردود الفعل الأكثر إثارة للقلق؟ (٢٠ دقيقة)
		٤,٢ آليات الإحالة (٥ دقائق)
١٤,٣٠ - ١٤,٢٥	أسئلة وأجوبة	٤,٣ تعليقات وأسئلة من المشاركين حول الجلسة ٤ (٥ دقائق)
الجلسة ٥		
١٤,٤٥ - ١٤,٣٠	خلاصة	٥,١ تمرين ختامي ٥,٢ خلاصة

المواد المطلوبة للتدريب: شرائح عرض PowerPoint، أوراق التوزيع ١-٣، طابة، بطاقات صغيرة لاصقة، أوراق لوح قلاب، أقلام تعليم للوح القلاب، أقلام، معلومات حول آليات الإحالة المحلية للجلسة ٤، أغراض للجلسة ٥، شهادات إذا كان ذلك ينطبق.



## الجلسة ١.

مقدمة 20

الغاية



الترحيب بالمشاركين وتوجيههم إلى التدريب

المواد



شريحتا العرض ١ و ٢.

ملاحظة للميسر: إذا كان هذا التدريب جزءًا من التدريب الرئيسي حول الإسعافات الأولية النفسية، فلا تقم بهذه المقدمة.



١,١. الترحيب 20

الغاية



الترحيب بالمشاركين وتوجيههم إلى التدريب.

المواد



شريحتا العرض ١ و ٢.

نرحب بالمشاركين ونشكرهم على الانضمام إلى هذا التدريب المرتبط بالتعامل مع الاستجابات الصدمية لدى الأطفال.

ندعو المشاركين إلى الوقوف معنا على شكل دائرة حيث يمكن للجميع رؤية بعضهم البعض. نخطو خطوة داخل الدائرة ونعرف أنفسنا، فنقول إسمنا والمنظمة التي نعمل لديها. ثم نتراجع خطوة إلى الوراء ونطلب من الجميع القيام بالأمر نفسه، كل بدوره.

الآن، نقدم لعبة بعنوان "الشمس تشرق دائمًا على الذين..." ونشرح أنه عندما يسمع المشاركون جملة تصح بالنسبة إليهم، يجب أن يخطوا خطوة إلى داخل الدائرة. وإذا كان الأمر التالي الذي يقوله أحدهم يصح أيضًا عليهم، فيجب أن يبقوا داخل الدائرة. وإلا، فيرجعون إلى الوراء مرة أخرى.

نبدأ اللعبة بما يلي:

- الشمس تشرق دائمًا على الذين يعملون مباشرة مع الأطفال.
- الشمس تشرق دائمًا على الذين يمتلكون خبرةً تفوق الثلاث سنوات من العمل.
- الشمس تشرق دائمًا على الذين قابلوا طفلًا واقعيًا في الضيق.

وندعو المشاركين إلى المداورة. وعندما يكون الجميع قد أخذوا دورًا، نطلب من المشاركين الجلوس مجددًا.

نهي الجلسة من خلال استعراض الشريحة ٢ (برنامج التدريب).









## الجلسة ٢.

### الاستجابة للأطفال

#### الغاية



التدرب على الاستجابة للأطفال الواقعيين في الضيق.

#### المواد



ورقة التوزيع ١ (نصائح للأهل) شرائح العرض ٨-٣، لوح قلاب، أقلام تعليم، طابة.

### ٢.١. تمرين الاستهلال

#### الغاية



تحديد مجموعة ردود الفعل التي يراها المشاركون لدى الأطفال في خلال عملهم.

#### المواد



طابة.

ندعو المشاركين إلى الوقوف على شكل دائرة حيث يمكن للجميع أن يروا بعضهم البعض.

ونطلب من المشاركين التفكير في ما يرونه في عملهم وأي نوع من ردود الفعل يرون لدى الأطفال الذين يقابلونهم.

الآن، نأخذ الطابة ونقول كلمة واحدة أو كلمتين حول ردود الفعل التي قد نراها لدى الأطفال في الميدان. ثم نرمي الطابة إلى أحد المشاركين ونطلب منه أن يقول كلمة أو كلمتين، ثم أن يرمي الطابة إلى مشارك آخر.



لدى المشاركين الحرية في تشارك أو تكرار ما تشاركه المشاركون السابقون. ونتابع إلى أن يكون الجميع قد حصلوا على فرصة للكلام.



## ٢,٣ لعب أدوار حول ردود فعل الأطفال

### الغاية



تعزيز التعلم من خلال لعب الأدوار.

### المواد



ورقة التوزيع ١ (نصائح لطاغم العمل)، شرائح العرض ٣-٨، لوح قلاب، أقلام تعليم.



### تحضير للعب الأدوار

نقول: "دعونا ننظر إلى ردود الفعل المختلفة التي قد ترونها لدى الأطفال." ونشرح كيف تختلف ردود الفعل في السياقات المختلفة ونشدد على أهمية أن يحدد المشاركون ردود فعل الأطفال في سياق عملهم الخاص.

نوزع ورقة التوزيع ١ (نصائح لطاغم العمل) حول ردود فعل الأطفال وكيفية الاستجابة.

ونعرض الشريحة ٣ مع مختلف ردود الفعل الواردة (الانسحاب/الاكتئاب، القلق، الارتجاعات، اضطرابات النوم، الغضب/السلوك العدائي).

ونعرض الشريحة ٤ التي تفصل الانسحاب/الاكتئاب ونطلب من المشاركين قراءة القسم في ورقة التوزيع المعنون "كيف يبدو ذلك؟" ونشير إلى أمثلة الانسحاب/الاكتئاب التي تشاركها المشاركون (في حال وجودها) في خلال تمرين الاستهلال.

ونتابع العمل مع ردود الفعل الأخرى، الواحدة تلو الأخرى (شرائح العرض ٨-٥) ونطلب من المشاركين قراءة ورقة التوزيع وتشارك الأمثلة من تجربتهم الخاصة.



### عمل جماعي

نوزع المشاركين ضمن سبع مجموعات. ونعطي كل مجموعة رد فعل من اللائحة:

- الانسحاب/الاكتئاب
- القلق
- الارتجاعات
- اضطرابات النوم
- الغضب/السلوك العدائي.

نعطي "الانسحاب/الاكتئاب" لمجموعتين، و"القلق" لمجموعتين، لأتھما غزيران بالمضمون ويتطلبان مزيداً من الانتباه.

نشرح خطوات العمل الجماعي:

١. نطلب من المشاركين قراءة قسم "من الجيد أن نعرف" على ورقة التوزيع ١ لرد الفعل الذي أعطي لهم.
٢. نطلب من المشاركين إعداد لعب أدوار موز حول عامل يتعامل مع طفل يتفاعل بطريقة معينة (تبعاً لرد الفعل الذي طلب من المجموعة معالجته). ونطلب منهم التفكير في كيفية استجابة العامل وما يجب أن يكون على علم به.
٣. نشرح أن لعب الأدوار يجب ألا يتخطى الخمس دقائق. ويجب أن يعرض وضعا محدداً. وعلى جميع أعضاء المجموعة المشاركة - من خلال أداء أدوار الطفل الذي يتفاعل بطريقة مقلقة، والعامل، وأطفال آخرين، والأهل أو مقدمي الرعاية، إلخ.

٤. نعطي المجموعة ١٥ دقيقة للمناقشة، والتحضير، والتدرب على لعب الأدوار.

٥. وقبل أن يبدأوا، نشرح أنَّ كلَّ مجموعة سوف تقدِّم لعب الأدوار الخاص بها في جلسة عامة، تليه مناقشة.



#### تقديم العروض حول لعب الأدوار



ملاحظة للميسر: حاول إنشاء بيئة تعلّم إيجابية، داعمة لجميع المشاركين، من أجل تشجيع المناقشة المفتوحة.

ندعو كلَّ مجموعة على التوالي إلى تقديم عرضها في جلسة عامة. وبعد كلَّ عرض، نسأل المشاركين الآخرين عن تعليقاتهم. ما كانت أهمّ جوانب العرض؟ ما الذي تعلّموه عن الاستجابة للأطفال الواقعيين في الضيق من خلال لعب الأدوار؟ وندعو المجموعة التي قدّمت العرض إلى إضافة أفكارها الخاصة.

نحرص على أن يعالج لعب الأدوار النقاط الأساسية في ورقة التوزيع ١. في حال غياب بعض الجوانب، علينا طرحها للمناقشة.

بعد أن تنتهي المجموعات كافة من عروضها، نشكرها على المشاركة.



#### ٢,٣ أسئلة وأجوبة

نسأل المشاركين عن التعليقات على هذه الجلسة، ونجيب عن أيّ أسئلة، كما نكتب النقاط الأساسية على اللوح القلاب.







David Bloomer/Save the Children

### الجلسة ٣.

#### الاستجابة للأهل ومقدمي الرعاية

الغاية



التدرب على الاستجابة للأهل ومقدمي الرعاية.

المواد



ورقة التوزيع ٢ (نصائح للأهل ومقدمي الرعاية)، شريحة العرض ٩، لوح قلاب، طابة.

#### ٣,١ تمرين الاستهلال

الغاية



تحديد مجموعة ردود الفعل التي يراها المشاركون لدى الأهل ومقدمي الرعاية في خلال عملهم.

المواد



طابة.

نشرح ما يلي: "سوف نقوم الآن بتمرين استهلال بالصيغة نفسها كما سبق، إلا أننا سوف نركز هذه المرة على ردود الفعل والأسئلة من قبل الأهل ومقدمي الرعاية."

ندعو المشاركين إلى الوقوف على شكل دائرة حيث يمكن للجميع أن يروا بعضهم البعض.

ونطلب من المشاركين التفكير في ما يرونه في عملهم وأي نوع من دواعي القلق تراود الأهل ومقدمي الرعاية بشأن أطفالهم.

الآن، نأخذ الطابة ونقول سؤالاً طرحه أحد الأهالي أو مقدّمي الرعاية في الميدان في ما يتعلّق بطفلٍ يسبّب لهم القلق. ثمّ نرمي الطابة إلى أحد المشاركين ونطلب منه أن يقول سؤالاً قد طرحه عليه ربّما أحد الأهالي أو مقدّمي الرعاية، ثمّ أن يرمي الطابة إلى مشاركٍ آخر، وهكذا دواليك.

ولدى المشاركين الحرّية في تشاؤك أو تكرار ما تشاركه المشاركون السابقون. ونتابع إلى أن يكون الجميع قد حصلوا على الطابة.

### ٣,٢. لعب أدوار حول كيفية التحدّث مع الأهل



الغاية



تعزيز التعلّم من خلال لعب الأدوار.

المواد



ورقة التوزيع ٢ (نصائح للأهل ومقدّمي الرعاية)، شريحة العرض ٩، لوح فلّاب، أقلام تعليم.

### تحضير للعب الأدوار



نُبقي على المجموعات السبع نفسها من العمل الجماعي في الجلسة السابقة.

نعرض الشريحة ٩ ونقرأ مجموعة ردود فعل الأطفال التي قد تسبّب القلق للأهل ومقدّمي الرعاية.

نوزّع ورقة التوزيع ٢ (نصائح للأهل ومقدّمي الرعاية).

### عمل جماعي



نعطي لكل مجموعة ردّ فعلٍ مختلفاً من اللائحة التالية:

- مشكلات النوم
- فقدان الشهية
- البكاء عندما يغادر الأهل أو مقدّمو الرعاية
- البكاء المفرط
- السلوك الخطر
- الانسحاب وفقدان الاهتمام باللعب
- الخوف من كلّ شيء (الخوف العام)

ونشرح خطوات العمل الجماعي:

١. نطلب من المشاركين قراءة قسم "من الجيّد أن نعرف" على ورقة التوزيع ٢ لردّ الفعل الذي أعطي لهم.

٢. نطلب من المشاركين إعداد لعب أدوار موزع حول عامل يتعامل مع أحد الأهالي أو مقدّمي الرعاية القلقين بشأن طفلهم (لأنّ الطفل واقعٌ في الضيق وتظهر لديه ردود فعل على شكل مشكلات في النوم/فقدان الشهية، إلخ). ونطلب منهم التفكير في كيفية استجابة العامل وما يجب أن يكونَ على علم به.

٣. نشرح أنّ لعب الأدوار يجب ألا يتخطّى الخمس دقائق. ويجب أن يعرّض وضعاً محدّداً. وعلى جميع أعضاء المجموعة المشاركة - من خلال أداء أدوار الأهل أو مقدّم الرعاية، والعامل، والطفل الذي يثير القلق، وأطفال آخرين، إلخ.

٤. نعطي المجموعة ١٥ دقيقة للمناقشة، والتحضير، والتدرّب على لعب الأدوار.

٥. وقبل أن يبدأوا، نشرح أنّ كلّ مجموعة سوف تقدّم لعب الأدوار الخاص بها في جلسة عامة، تليه مناقشة.





### تقديم العروض حول لعب الأدوار

ندعو كل مجموعة على التوالي إلى تقديم عرضها في جلسة عامة.

وبعد كل عرض، نسأل المشاركين الآخرين عما كانت برأيهم الرسائل المهمة المنقولة. وندعو المجموعة التي قدّمت العرض إلى إضافة أفكارها الخاصة إلى المناقشة.

بعد كل عرض، نسأل المشاركين الآخرين عن تعليقاتهم. ما كانت أهم جوانب لعب الأدوار؟ ما الذي تعلّموه عن الاستجابة للأطفال الواقعيين في الضيق من خلال لعب الأدوار؟ وندعو المجموعة التي تقدّم العرض إلى إضافة أفكارها الخاصة.

نحرص على أن يعالج لعب الأدوار النقاط الأساسية في ورقة التوزيع ٢. في حال غياب بعض الجوانب، علينا طرحها للمناقشة.

بعد أن تنتهي المجموعات كافة من عروضها، نشكرها على المشاركة.



### ٣.٣. أسئلة وأجوبة

نسأل المشاركين عن التعليقات على هذه الجلسة، ونجيب عن أي أسئلة، كما نكتب النقاط الأساسية على اللوح القلاب.







## الجلسة ٤.



متى يجب أن نقلق

الغاية



تحديد ردود الفعل الشديدة جدًا لدى الأطفال، تلك التي قد تستوجب الإحالة إلى خدمات متخصصة و/أو خدمات لحماية الطفل.

المواد



ورقة التوزيع ٣ (متى يجب أن نقلق)، شريحة العرض ١٠، لوح قلاب، بطاقات صغيرة لاصقة، أقلام، أقلام تعليم، معلومات حول آليات الإحالة المحلية.



٤,١. ما هي ردود الفعل الأكثر إثارة للقلق؟

الغاية



تحديد ردود الفعل الشديدة جدًا لدى الأطفال، تلك التي قد تستوجب الإحالة

المواد



ورقة التوزيع ٣ (متى يجب أن نقلق)، شريحة العرض ١٠، أوراق من اللوح القلاب وعليها رسمة لطفل، أقلام تعليم، بطاقات صغيرة لاصقة، أقلام.

ندعو المشاركين إلى العودة إلى مجموعاتهم. ونعطي لكل مجموعة بطاقات صغيرة لاصقة وأقلام.

نطلب من كل مشارك كتابة ثلاثة ردود فعل يعتبرها الأكثر إثارة للقلق/الاضطراب/الإزعاج لدى الأطفال - رد فعل واحد على كل بطاقة صغيرة لاصقة. ونعطيهم ١٠-٥ دقائق للقيام بذلك.

ونطلب الآن من المشاركين الوقوف على شكل دائرة. ونضع رسم الطفل في مكان حيث يستطيع الجميع رؤيته.



ندعو كلَّ مشارك على التوالي إلى قراءة ما كتب على البطاقة الصغيرة اللاصقة بصوتٍ عالٍ، ثمَّ نضعها على رسم الطفل. في حال كان أحد ردود الفعل مذكورًا أكثر من مرة، نطلب من المشاركين لصق البطاقات فوق بعضها البعض على اللوح القلّاب. ونشجّع المشاركين على تشارُك الأمثلة.

نطلب من المشاركين الجلوس مجدّدًا. ونعطيههم ورقة التوزيع ٣ (متى يجب أن نقلق).

في حال عدم ذكر بعض علامات الضيق من اللائحة على ورقة التوزيع من قبل أيّ من المجموعات، نعرض الشريحة ١٠ ونشرح ما هي.

في ما يلي اللائحة الواردة في ورقة التوزيع:

- إذا كان الطفل معرّضًا لخطر إيذاء نفسه و/أو الآخرين
- إذا عبّر الطفل عن أفكار انتحارية
- إذا أظهر الطفل انسحابًا شديدًا، مستمرًا، أي لا استجابة عاطفية، وتعبير الطفل تبدو فارغة، من دون أيّ إشارات سلبية أو إيجابية.
- إذا كان الطفل يعاني من أنين/تذمّر مستمرّ، وبكاء غير مسيطر عليه لفترةٍ طويلة (يختلف عن التنهيدة التي تعبّر عن الأسى).
- إذا كان الطفل يُظهر علامات التفكّك، أي إذا كان الطفل منفصلًا عن المحيط ويمتنع عن الانخراط العاطفي كما كان يفعل في العادة.
- إذا كان الطفل يختبر الهلوسات، أي يسمّع الطفل أصواتًا غير حقيقية (هلوسات سمعية) أو يرى أمورًا/أشخاصًا غير حقيقية/حقيقيين (هلوسات بصرية) بطرقٍ تبدو خارجة عن إطار المرح أو المزاح.
- إذا كان الطفل يختبر نوبات قلق مستمرة.
- إذا كان الطفل يُظهر علامات الإعاقات العقلية، كالصعوبات المستمرة في فهم اللغة والتفاعل الاجتماعي

## ٤,٢. آليات الإحالة

الغاية

ضمان معرفة المشاركين بآليات الإحالة المحليّة.

المواد

معلومات حول آليات الإحالة المحليّة.

**ملاحظة للميسّر:** من المهمّ جدًّا أن يعرف المشاركون كيف وأين يجب إجراء الإحالات لدى الاستجابة للأطفال الواقعين في ضيقٍ حادّ. ونظرًا إلى ضيق الوقت المخصّص لهذا الجزء من التدريب، من الأساسي أن تحضّر مسبقًا له. وتأكّد من أنّه لديك معلومات محدّثة حول آليات الإحالة المحليّة التي يمكنك تشاركتها مع المجموعة التدريبية.

نوزّع المعلومات حول آليات الإحالة المحليّة على المشاركين. ونعطي المشاركين وقتًا لقراءتها، ونسأل ما إذا كانت لديهم أيّ معلومات إضافية يجب إضافتها.

في حال توفّر ما يكفي من الوقت، ندعو مشاركينٍ إثنين أو ثلاثة مشاركين إلى وصف تجربتهم في إجراء الإحالة.

## ٤,٣. أسئلة وأجوبة

نسأل المشاركين عن التعليقات على هذه الجلسة، ونجيب عن أيّ أسئلة، كما نكتب النقاط الأساسية على اللوح القلّاب.



Jensen Walker/Getty Images for Save the Children

## الجلسة ٥.

**١٥** خلاصة

الغاية



إختتام التدريب بطريقة إيجابية.

المواد



أغراض للغرفة، شهادات.

**٥,١** تمرين ختامي

الغاية



استرخاء المشاركين قبل مغادرتهم.

المواد



أغراض للغرفة

**ملاحظة للميسر:** ضع بعض الأغراض في غرفة التدريب قبل أن يبدأ هذا التمرين. اختر أغراضًا يمكنك الإشارة إليها في خلال التمرين، مثلًا: شيء أزرق، شيء مصنوع من الخشب، شيء دائري، إلخ.

نشرح أنه تمرين ختامي بسيط يهدف إلى مساعدة الجميع على الاسترخاء قبل أن يستعدوا للمغادرة.

نطلب من المشاركين الجلوس في أكثر وضعية مريحة ممكنة.



ونقول: "بعد بضع دقائق، سوف أطلب منكم إيجاد أشياء معينة في الغرفة (من دون التحرك من كرسيكم)، ثمّ النظر إليها، مثلاً: "اعثروا على شيءٍ أزرق"، أو "اعثروا على شيءٍ مصنوع من الخشب"، أو "اعثروا على شيءٍ دائري"، إلخ. وبين التعليمات، يمكنكم النظر إلى الأرض أمامكم، أو إغماض أعينكم - بحسب ما يُريحكم أكثر."

الآن، نبدأ التمرين. نتكلّم بنبرة صوت هادئة، ونخصّص الوقت الكافي لتسمية أنواع مختلفة من الأغراض ونعطي وقتاً للاستراحة بين الأغراض.

نخبر المشاركين عندما نوشك على تسمية الغرض الأخير لكي يعرفوا أنّ التمرين شارفَ على النهاية.



٥,٢. خلاصة

الغاية



اختتام التدريب

المواد



ألواح قلابة عليها النقاط الأساسية من كلّ جلسة، شهادات التدريب

نقرأ النقاط الأساسية من كلّ جلسة من التدريب (أو نطلب من أحد المشاركين قراءتها). ونسأل المشاركين ما إذا كان لديهم أيّ تعليقات أو أسئلة إضافية ونعالجها. ونتيح الوقت للتفكير والمردود.

نشكر المشاركين على مشاركتهم ونشرح أنّهم أنهوا الآن التدريب حول الإسعافات الأولية النفسية للأطفال (٢) - التعامل مع الاستجابات الصدمية. وننظّم احتفالاً وداعياً ونقدّم شهادات الحضور.

نشكر كلّ مشارك ونودّعه.

# ورقة التوزيع ١

## نصائح لطاقم العمل

كيف يبدو ذلك؟	كيف هو ردّ فعل الطفل؟	الانسحاب، والاكنتاب، والأفكار الانتحارية
من الجيّد أن نعرف	كيفيّة الاستجابة	
<p>في بعض الأحيان، تكونُ علامات الأفكار الانتحارية قليلة، وقد يعتمد ذلك على شخصية طفلك؛ فالطفل الخجول أو الأكثر انسحابًا قد تكون لديه نسبة أقل من العلامات الظاهرة بالمقارنة مع الطفل المندفع أو الأكثر سعيًا إلى لفت الانتباه والذي قد يكون أكثر تعبيرًا عن المشاعر.</p> <p>وصحيح أنّ الأفكار الانتحارية لا تراود جميع الأطفال المكتئبين، إلّا أنّ الاكتئاب هو أحد عوامل الخطر للأفكار الانتحارية ومحاولات الانتحار. بالإضافة إلى ذلك، إنّ الأفكار الانتحارية لا تؤدّي دائمًا إلى محاولات الانتحار، إنّما يُعتقد أنّها تزيد الخطر على الطفل.</p>	<p>اتصرف النظر أبدًا عن الأفكار الانتحارية لدى الطفل ولا تقطع أبدًا أي وعدٍ بالحفاظ على سرّ لهم.</p> <p>استكشف بداية الاكتئاب مع الطفل والأهل. ابحث في ما إذا كان الاكتئاب ناتجًا عن حدثٍ محدّد، وابحث في الأفكار الانتحارية. اصغِ بشكلٍ ناشط إلى الطفل، وبطريقة متعاطفة .</p> <p>دع الطفل يشعر بالنجاح من خلال إشراكه في نشاطات يستطيع التأثير والسيطرة عليها. ادمع الطفل ليُشعر بأنّه شخص ذو قيمة ومهمّ. لا تجعل الطفل يشعر بأنّه مخطئ أو صعب بسبب الاكتئاب.</p>	<p>الطفل المكتئب هو طفلٌ حزين، يفتقرُ إلى الطاقة والرغبة. اضطرابات النوم والصعوبات في التركيز شائعةٌ أيضًا. عندما يصابُ المرءُ بالاكتئاب، يصعبُ التّصوّر بأنّ الأمور سوف تتحسنّ، وغالبًا ما ترتبط مشاعر انعدام القيمة، واليأس، والانسحاب الاجتماعي، بالاكتئاب والانتحار. في بعض الأحيان، يترافقُ الاكتئاب مع أفكار انتحارية. والطفل الذي تراوده أفكار انتحارية قد لا يتحدّث مباشرةً عن أفكاره. بدلاً من ذلك، قد تظهر هذه الأفكار من خلال إبداء الاهتمام بالانتحار أو الموت – الأمر الذي قد يصعبُ تمييزه عن الانشغال الطبيعي بوضع الطوارئ العام.</p> <p>سوف يتحدّث الطفل أحيانًا بطريقةٍ غير مباشرة عن الرغبة في "التخلّص من كل شيء" أو أنّ "العالم سيكون مكانًا أفضل من دوني".</p>

يرجى مراجعة دليل الإسعافات الأولى النفسية، صفحة ٩٧



# ورقة التوزيع ٢

## نصائح لطاخم العمل

القلق		
ردود الفعل الجسدية تشمل ألم الرأس، والغثيان، والدوار، والإسهال، والحدرد، وضيق التنفّس، وتسارع دقات القلب، والشعور بالإغماء، وتعرق اليدين والرجلين أو ارتجافهما. وتشمل ردود الفعل العاطفية مشاعر الغضب، والخوف، والعجز، والخيبة، والقلق المفرط. أمّا ردود الفعل السلوكية فقد تتضمن غياب الاتّصال البصري (إذا كان ملائمًا من الناحية الثقافية) والصوت الخافت.	القلق هو ردّ فعل طبيعي لدى الإنسان، وهو يخدم كجهاز إنذارٍ يتفعل عندما نستشعر خطرًا أو تهديدًا ما. يتولّد القلق من جراء تهديدات حقيقية، بالإضافة إلى الأفكار والتخيّلات المُربّعة. والأطفال المصابون بالضيق قد يختبرون القلق أيضًا عندما يختبرون أحداثًا شبيهة بتلك التي تسبّب الضيق.	إذا كان التهديد حقيقيًا، يجب حماية الطفل قدر الإمكان، ويجب أن يبقى مقدّم الرعاية مع الطفل من أجل طمأنته وتهنئته. استكشف الأفكار المُسبّبة للقلق مع الطفل، ولا تُطبق الأحكام. استكشف مع الطفل ما إذا كان التهديد حقيقيًا؛ وساعد الطفل على التمييز بين الفكرة والواقع من خلال طرح الأسئلة من مثال: "ما الذي يثبت أنّ الخطر حقيقي؟" و"ما الذي يثبت أنّه ليس حقيقيًا؟"
	من الشائع أن يتفادى الأطفال التكلم عن شعورهم، لأنّهم يقلقون من أنّ الآخرين (أهلهم بشكل خاص) قد لا يتفهّمون. قد يخاف الطفل أيضًا من أن يُحكّم عليه، أو من أن يُعتبَر ضعيفًا، أو من أن يكون عبئًا على أهله. ويؤدّي ذلك إلى شعور أطفال كثيرين بالوحدة أو سوء الفهم. تذكر أنّ قلق طفلك ليس علامة عن سوء التربية الوالدية. قد يزيد ذلك من الضغط النفسي على وضع ضابط في الأساس، إذ عليك تكييف حياتك بناءً عليه، لكنّ طفلك لا يتصرّف بقلق عمدًا.	خفف التعرّض لمُسبّبات القلق القابلة للتحديد عبر حماية الطفل منها. قم بتوفير بيئات آمنة، وقابلة للتنبؤ، وساملة، حتّى ولو كان ذلك صعبًا رُفها في خلال حالة الطوارئ.
	عن الشائع أن يتفادى الأطفال التكلم عن شعورهم، لأنّهم يقلقون من أنّ الآخرين (أهلهم بشكل خاص) قد لا يتفهّمون. قد يخاف الطفل أيضًا من أن يُحكّم عليه، أو من أن يُعتبَر ضعيفًا، أو من أن يكون عبئًا على أهله. ويؤدّي ذلك إلى شعور أطفال كثيرين بالوحدة أو سوء الفهم. تذكر أنّ قلق طفلك ليس علامة عن سوء التربية الوالدية. قد يزيد ذلك من الضغط النفسي على وضع ضابط في الأساس، إذ عليك تكييف حياتك بناءً عليه، لكنّ طفلك لا يتصرّف بقلق عمدًا.	في غالبية الأحيان، ينشغل الأطفال المصابون بالضيق بمسائل لا يستطيعون التأثير عليها، أو بأسئلة من دون جواب: "لماذا حصل ذلك لي؟" ساعد الطفل على التركيز على مسائل يمكن التأثير عليها، مثالًا: "ماذا سوف تتناول على العشاء هذه الليلة؟ أيّ لعبة تريد أن تلعب الآن؟" ساعد الطفل عبر نقل محور التركيز من الأسئلة الكبيرة المربكة إلى المسائل التي يمكن معالجتها هنا والآن. تحدّث عن الأمور التي يستطيع الطفل التحكم بها اليوم وغدًا.
	من الشائع أن يتفادى الأطفال التكلم عن شعورهم، لأنّهم يقلقون من أنّ الآخرين (أهلهم بشكل خاص) قد لا يتفهّمون. قد يخاف الطفل أيضًا من أن يُحكّم عليه، أو من أن يُعتبَر ضعيفًا، أو من أن يكون عبئًا على أهله. ويؤدّي ذلك إلى شعور أطفال كثيرين بالوحدة أو سوء الفهم. تذكر أنّ قلق طفلك ليس علامة عن سوء التربية الوالدية. قد يزيد ذلك من الضغط النفسي على وضع ضابط في الأساس، إذ عليك تكييف حياتك بناءً عليه، لكنّ طفلك لا يتصرّف بقلق عمدًا.	قم بتكييف التوقعات. عندما يبدو كلّ شيء في حالةٍ من الفوضى، من المهمّ مقارنة الأمور بخطواتٍ صغيرة. فالتغييرات سوف تأتي شيئًا فشيئًا.
	من الشائع أن يتفادى الأطفال التكلم عن شعورهم، لأنّهم يقلقون من أنّ الآخرين (أهلهم بشكل خاص) قد لا يتفهّمون. قد يخاف الطفل أيضًا من أن يُحكّم عليه، أو من أن يُعتبَر ضعيفًا، أو من أن يكون عبئًا على أهله. ويؤدّي ذلك إلى شعور أطفال كثيرين بالوحدة أو سوء الفهم. تذكر أنّ قلق طفلك ليس علامة عن سوء التربية الوالدية. قد يزيد ذلك من الضغط النفسي على وضع ضابط في الأساس، إذ عليك تكييف حياتك بناءً عليه، لكنّ طفلك لا يتصرّف بقلق عمدًا.	شجّع على التمارين الرياضية التي سوف تؤثر تأثيرًا إيجابيًا على القلق. وشجّع على التفاعل الاجتماعي مع الأطفال الآخرين. خطط للمراحل الانتقالية. على سبيل المثال، اعط وقتًا إضافيًا قبل المراحل الانتقالية وبعدها للسماح للطفل بالتكيف. ساعد الطفل على إعادة اكتساب السيطرة على الجسم، عبر التنفّس بهدوء باتجاه المعدة، والطلب من الطفل بأن يستشعر رجليه على الأرض. انتقل إلى الرقبة، والظهر، والذراعين، واليدين، والساقين، والرجلين، واطلب من الطفل أن ينفس التوتر ويستمرّ في التنفّس باتجاه المعدة. اتبع التمرين بنفسك مع الطفل إذا أردت.
	من الشائع أن يتفادى الأطفال التكلم عن شعورهم، لأنّهم يقلقون من أنّ الآخرين (أهلهم بشكل خاص) قد لا يتفهّمون. قد يخاف الطفل أيضًا من أن يُحكّم عليه، أو من أن يُعتبَر ضعيفًا، أو من أن يكون عبئًا على أهله. ويؤدّي ذلك إلى شعور أطفال كثيرين بالوحدة أو سوء الفهم. تذكر أنّ قلق طفلك ليس علامة عن سوء التربية الوالدية. قد يزيد ذلك من الضغط النفسي على وضع ضابط في الأساس، إذ عليك تكييف حياتك بناءً عليه، لكنّ طفلك لا يتصرّف بقلق عمدًا.	استخدم تقنيات الاسترخاء، كالطلب من الطفل الجلوس في وضعية مُريحة ومسترخية، والتنفّس ببطء، شهيقًا وزفيرًا. ثمّ اطلب من الطفل تسمية خمسة أشياء غير مسبّبة للضيق يستطيع رؤيتها. مثالًا: "أرى كرسيًا/ حذاءي/ الأرض". ذكر الطفل بالتنفّس ببطء شهيقًا وزفيرًا. اطلب منه بعد ذلك تسمية خمسة أشياء غير مسبّبة للضيق يستطيع سماعها. مثالًا: "استطيع سماع بعض الأطفال وهم يلعبون/ شخصًا مشي في الغرفة المجاورة". ذكر الطفل بالتنفّس ببطء شهيقًا وزفيرًا. اطلب من الطفل الآن تسمية خمسة أشياء غير مسبّبة للضيق يستطيع أن يحسّ بها. مثالًا: "أستطيع أن أحسّ بالكروسي البلاستيكي بساقيّ/برجاعيّ يضعطان على الأرض". ذكر الطفل بالتنفّس ببطء شهيقًا وزفيرًا. يمكنك أن تطلب من الطفل أيضًا تسمية مختلف الألوان التي يراها من حوله.

# ورقة التوزيع ٣

## نصائح لطاخم العمل

الارتجاع	الارتجاعات هي أفكار دخيلة تسببها صورٌ، وروائح، وأصوات، وأذواق، وحالات تذكّر الطفل بوضع ضاغط أو صدميٍّ. تبدو الارتجاعات أحيانًا وكأنّ التجربة الصدمية تتكرّر مجدّدًا هنا والآن. بالنسبة إلى البعض، يبدو الارتجاع حتّى وكأنّه تهديد للحياة، وقد يسبّب القلق (يرجى مراجعة القسم حول القلق).	من الخارج، قد تبدو الحالة شديدة ومرعبة لدى مشاهدتها، عندما يفقد الطفل أيّ رابطٍ مع الوقت الحاضر، فيظهر بعيدًا وصعبَ المنال.	ابقَ بعيدًا عن المسبّبات. افسح المجال أمام التواصل والنقاش عندما تحصّل الحادثة، للتخفيف من التعقيد بالنسبة إلى الطفل. ساعد الطفل على تحديد عناصر الارتجاع، ولا تقلّل من تقدير مدى شدّة هذا الشعور بالنسبة إلى الطفل. ثمّ ساعد الطفل على اكتشاف أنّ الارتجاع ليس حقيقيًّا، بل هو فكرة أو شعور لا وجود لها/له سوى داخل الدماغ. فأنظر إلى الارتجاع باعتباره فكرة أو صورة قد يساعد الطفل على أن يفصل نفسه عن الارتجاع ويفهم تدريجيًّا أنّ الأفكار ليست خطيرة، وأنّها سوف تمرّ.
	اعرف أنّ الارتجاعات هي خارج سيطرة الطفل الواعية وأنها تظهر تلقائيًّا، فلا جدوى من محاولة أن تطلب من الطفل أن يهدأ أو ينسى الماضي.	عندما تظهر الارتجاعات، احرص على السلامة الجسدية وساعد الطفل على استعادة التنفّس الطبيعي والاسترخاء. حدّد الزمان والمكان الحاليّين. ساعد الطفل على قبول أنّ الأفكار والمشاعر تبرز، ثمّ ساعد الطفل على النسيان من خلال العودة بهدوء إلى أيّ نشاط كان الطفل منخرطًا فيه، قبل الارتجاع. استخدم تقنيات التثبيت <sup>٢</sup> حيث تستعمل الحواس الخمس كلّها. ركّز على الروائح، والمذاقات، والأصوات، واللمس، والمشاهدات التي تختلف عمّا يشبه الصدمة لتحويل الانتباه إلى مكانٍ آخر.	واللمس، والمشاهدات التي تختلف عمّا يشبه الصدمة لتحويل الانتباه إلى مكانٍ آخر.

<sup>٢</sup> التثبيت هو مجموعة من الدسّاتجيات البسيطة لالنفصال عن الألم العاطفي. يتمّ ذلك من خلال صرف الانتباه عور التركيز على الخارج وليس على الداخل، على العالم الخارجي ونحو مكانٍ آمن. عند الزيارك بسبب الألم العاطفي، من المفيد أحيانًا تثبيت أفكارك على الحاضر هنا والآن، لاكتساب حش من السيطرة على مشاعرك وحش من اليقظة. بأمكان، قد تشمل تقنية التثبيت بيساطة في الطلب من الطفل التركيز على الألوان أو الروائح في الهواء.



# ورقة التوزيع ٤

## نصائح لطاخم العمل

اضطرابات النوم	يعاني الطفل من مشكلاتٍ في الخلود إلى النوم، أو البقاء نائمًا، أو الأحلام المزعجة.	يبدو أنه هناك رابط بين القلق واضطرابات النوم، فقد يكون القسم الخاص بالقلق مفيدًا أيضًا لدى التعامل مع اضطرابات النوم.	<p>رُوحٌ لبيئة آمنة للنوم. شجّع على تخصيص حوالي ٩ ساعات للنوم تبعًا لعمر الطفل والنوم بوقت الاستيقاظ الطبيعي للعائلة. الرضع وحدهم يجب أن يأخذوا قيلولة في خلال النهار. لا تأكل أو تشرب كثيرًا مباشرةً قبل وقت النوم. استخدم قمارين الاسترخاء والتنفس. شجّع العائلة على الالتزام بالروتينيات الاعتيادية عند وقت النوم، مثلًا: غناء التهويدات، إخبار القصص، النوم مع اللعبة، تلاوة الصلوات. بالنسبة إلى الأطفال الصغار، شجّع على النوم مع الأشاء/الأهل قدر الإمكان.</p> <p>إذا كان الطفل خائفًا قبل وقت النوم، لا تقنّعه بأنّه ما من شيء يجب الخوف منه، بل ساعده على تطوير صور أكثر واقعية عن الوضع، من خلال طرح الأسئلة من مثال: "ما الذي يثبت أن ذلك يجب أن يحصل؟" و"ما الذي يثبت أنه لن يحدث؟" ساعد الطفل أيضًا على إيجاد "مكان آمن"، عبر تصوّر وضع محدّد شعر فيه الطفل بالأمان والسعادة كوسيلة لإبعاد الأفكار السلبية الدخيلة قبل وقت النوم.</p>
الغضب والسلوك العدائي	الأطفال الذين يعانون من السلوك العدائي قد يكونون مشاكسين وعدائيين لفظيًا. كذلك، قد يعاني الأطفال ذوو السلوك العدائي من صعوبة في السيطرة على أعصابهم، ويستأثرون ويزعجون من الآخرين بسهولة. وغالبًا ما يكونون مُتحدّين وقد يبدوون غاضبين وممتنعين.	<p>قد تكون مواجهة الغضب مخيفة جدًّا، وقد تشعر كمُساعد بأنّ الغضب موجهٌ إليك، إذا تصرّف الطفل بعدوانية تجاهك. تتمثّل الطريقة الفضلى لمساعدة الطفل على التأقلم مع غضبه في الحفاظ على الهدوء والدعم وتقادي الاستجابة بامتعاض. افهم حجم اليأس الذي يتراكم داخل الطفل فيقوده إلى التصرّف بعدائية. وتذكّر أنّه ما من طفلٍ يريد التصرّف بعدائية.</p>	<p>قدّم نموذجًا عن السيطرة العاطفية الملائمة وإدارة مشاعر الغضب. علّم أطفالك كيفية التعبير عن أحاسيسهم – جيّدة كانت أم سيّئة. قدّم نموذجًا يُظهر أنّك قادر كراشد على معالجة مختلف ما يوجهه الطفل إليك. قد يكون من الصعب التعامل مع السلوك العدائي الصادر عن طفل. ومن المهمّ أن تقدّم للطفل نموذجًا عن التأقلم من خلال معالجة السلوك العدائي، إنّما من المهمّ أيضًا أن تضع حدودًا شخصية لما تستطيع تقبله، عبر تخصيص بعض الوقت في خلال النهار لتتنفّس أنت أيضًا. اسمح للطفل بأن يشعر بالغضب، وأبّد الشعور باعتباره ردّ فعل طبيعي على وضع ضاغط – وضع غير طبيعي.</p> <p>اسمح للطفل بأن يعبر عن مشاعر الغضب، حتّى ولو كان الغضب موجهًا إليك. ضع حدًّا للسلوك العدائي من خلال تحويل العدائية إلى كلمات أو من خلال إعطاء طريقة بديلة للطفل لكي يعبر عن الغضب (كالسمّاح له بأن يشدّ على وسادة أو أن يركض). يمكنك أن تقول شيئًا من هذا القبيل: "ربّما أنت غاضب ولا بأس بذلك، ولكن من غير المقبول أن تقرصني. يمكنك أن تقرّب قدمك بالأرض أو أن تقفز صعودًا وهبوطًا".</p> <p>استكشف سبب غضب الطفل وحاول أن تفهم السبب الجذري للغضب من أجل حلّ المشكلة. ويجب إشراك الأهل عند الإمكان.</p>

## ورقة التوزيع ٢ - ٢/١

### نصائح للأهل ومقدمي الرعاية

رد الفعل	كيفية الاستجابة
١. مشكلات النوم:	<p>أحياناً، يكون الأطفال أكثر حساسيةً عند وقت النوم، وقد يقلقون فتنابهم أفكار مشوشة. أنشئ روتيناً لوقت النوم: قصة، صلاة، وقت للمعانقة، وافهم أن الطفل لا يتعمد أن يكون صعباً. إذا أردت، دع طفلك الصغير ينام بجانبك لبعض الوقت من أجل تفادي خوف الانفصال. والروتين الثابت لوقت النوم قد يكون مفيداً للمراهقين والأهل أيضاً. اخلق أوقاتاً هادئة قبل النوم عبر تفادي الحركة والتعرض للأصوات المزعجة مباشرةً قبل وقت النوم إذا أمكن. ركز على الأصوات الجيدة التي تسمعها واحرص على أن يكون الطفل برفقة أشخاص مألوفين.</p> <p>في حال كان طفلك يعاني من الأحلام المزعجة، ساعده عبر التمييز بين الحلم والواقع، من خلال قول شيء من هذا القبيل: "الأحلام المزعجة تأتي من أفكارنا في الداخل، ومن الشعور بالخوف. أنت موجود في السرير، ونحن بأمان الآن." اشرح أن الأحلام المزعجة طبيعية، وأنها سوف تختفي.</p> <p>غالباً ما يكون لدى الأطفال الأصغر سناً لعبة عزيزة أو غرض ما يحتفظون به، وبإمكانك استخدام ذلك في تمرين للنوم مع الطفل. اطلب من الطفل أن يتمدد في السرير واضعاً الغرض على بطنه. والآن، قل للطفل إنه يجب هز الغرض العزيز لينام، عبر تحريك بطن الطفل، لذا على الطفل أن يتنفس بطريقة بطيئة ومنظمة. قد يكون من المفيد أن تقول: "شهيق، ٢-٣-٤، زفير ٢-٣-٤".</p>
٢. فقدان الشهية:	<p>يؤثر الضغط النفسي على طفلك بطرق عدّة، منها الشهية. وفي حين من المهم تناول الطعام الصحي، إلا أن التركيز المفرط على الأكل قد يسبب المزيد من الضغط النفسي والتوتر. اجلساً معاً، وحاول أن تجعل أوقات الوجبات مريحة ومرحة، ولا تُرغم طفلك أبداً على تناول الطعام. قدّم لطفلك نموذجاً عن عادات الأكل الصحية. وتأكد من عدم وجود سبب طبي لفقدان الشهية. الهاجس الأولي هو رفاه الطفل النفسي، لكن احرص على العودة إلى عادات الأكل الطبيعية عند الإمكان. لمساعدة الطفل على اجتياز الأزمة، لا بأس إذا لم تكن الوجبة مثالية، ومن المهم توفير الطاقة بطريقة يستطيع الطفل تلقيها.</p>
٣. البكاء عندما تغادر:	<p>يصعب على الأطفال غالباً أن يعبروا عن شعورهم، فقد يُظهرون خوفهم من خلال التعلّق أو البكاء. الوداعات قد تذكر طفلك بأي انفصالٍ اختبرتهما وكان مرتبطاً بالكارثة. افهم أن طفلك خائف ربّما من الانفصال عنك، ولا يحاول فقط التحكم بك. حاول أن تبقى مع طفلك قدر الإمكان. وبالنسبة إلى الانفصالات الوجيزة (الحمام، المتجر إلخ)، هيئ الطفل عبر تحويل مشاعره إلى كلمات وشرح أنك سوف تعود قريباً. إذا كنت تترك طفلك الصغير مع شخص آخر، من المهم أن تبين للطفل أن مقدم الرعاية المؤقت هو شخص قادر، حتى يشعر الطفل بأنه في أيادٍ آمنة. قد يكون من المفيد قضاء بعض الوقت مع الطفل ومقدم الرعاية الآخر قبل مغادرتك من أجل جعل الوضع طبيعياً. يمكنك أن تقول شيئاً من هذا القبيل: "أعتقد أنك خائف. ربّما لا تريدني أن أذهب، لأننا في آخر مرة لم نكن فيها معاً، لم تكن عالماً بمكان تواجدي. لكنّ هذا مختلف، فأنا ذاهبٌ إلى الحمام وسأعود على الفور." بالنسبة إلى الانفصالات الأطول مدّة، احرص على أن يبقى الطفل مع أشخاص مألوفين، وأخبره أين أنت ومتى سوف تعود.<sup>٢</sup> تحاش عند الإمكان ترك الطفل بمفرده لفتراتٍ أطول من الوقت (ساعتان هو وقتٌ طويل بالنسبة إلى الطفل الصغير).</p>



## ورقة التوزيع ٢ - ٢/٢

### نصائح للأهل ومقدمي الرعاية

٤. البكاء المفرط:	ربما اختبرت عائلتك تغييراتٍ صعبة بسبب الكارثة، ومن الطبيعي أن يكون طفلك حزينًا. عندما تدع طفلك يشعر بالحزن وتوفّر له الطمأنينة، فإنك تساعد طفلك حتى ولو بقي حزينًا. إذا كانت تبتك مشاعر قوية من الحزن، فقد يكون من الجيد الحصول على الدعم، ولكن، لا بأس إذا بكيت مع طفلك. دع طفلك يعبر عن مشاعر الحزن. ساعد طفلك على تسمية مشاعره وفهم لماذا قد يراوده هذا الشعور. ادعم طفلك عبر الجلوس معه وإعطائه مزيدًا من الاهتمام. ساعد طفلك لكي يشعر بالأمل إزاء المستقبل. وسيكون من المهم التفكير والتحدث عن كيفية استمرارية حياتكما والأمور الحسنة التي ستقومان بها، كالذهاب في نزهة، أو إلى المساحات الصديقة للطفل، أو لعب الألعاب، أو إخبار القصص ضمن العائلة. والعناق والدفع الجسدي غالبًا ما يساعدان كثيرًا أيضًا.
٥. السلوك الخطر:	ربما يبدو الأمر غريبًا، إلا أنه عندما يشعر الأطفال بعدم الأمان، يسلكون أحيانًا طرقًا غير آمنة. فقد تكون هذه هي طريقتهم لإخبارك بأنهم يحتاجون إلى توجيهك ودعمك. وهم بحاجة إلى أن تُظهر لهم أنهم مهمون بما يكفي لكي تحافظ على أمانهم. عند الضرورة، أمسك بطفلك، ودع الطفل يعرف بأن ما يقوم به ليس آمنًا، وبأنه مهم جدًا بالنسبة إليك، وبأنك لا تريد حصول أي مكروه له. مع المراهقين، قد يكون من المفيد إنشاء نشاطات مفيدة للمجتمع المحلي ككل لإعطاء المراهقين حسًا بأنهم يساعدون فعليًا ويؤدون دورًا مهمًا في التعافي.
٦. الانسحاب/الانطواء وفقدان الاهتمام باللعب:	لقد حصل الكثير، وطفلك ربما يشعر بالحزن والإرتباك. عندما يكون الأطفال في حالةٍ من الضغط النفسي، البعض يصرخون وينفعلون، والبعض الآخر يلتزمون الصمت. والفتتان تحتاجان إلى المقرّبين منهم. فابق قريبًا من طفلك ودعه يظل بجانبك. دع طفلك يعرف بأنك تهتمّ. حاول التعبير عن مشاعر طفلك بكلمات. دعه يعرف بأنه لا بأس بالشعور بالحزن، أو الغضب، أو القلق. أمسك زمام المبادرة وأظهر للطفل أنك مسؤول كراشد، وأنت قادر على الاهتمام بطفلك. حاول القيام بنشاطات قد يحبّها طفلك، كقراءة كتاب، أو الغناء، أو اللعب معًا. فالطفل الذي يعاني من فقدان الاهتمام قد يستفيد من النشاطات الصغيرة، كالأعمال المنزلية البسيطة أو المساعدة العملية. لا ترغم طفلك على التحدث معك، بل دعه يعرف أنك موجود دائمًا.
٧. الخوف من كل شيء:	قد يصبح طفلك أكثر خوفًا في الأوضاع الضاغطة. حاول أن تبقى هادئًا قدر الإمكان مع طفلك. لا ترغم طفلك على تخطي المخاوف؛ على سبيل المثال، إذا كان طفلك يخاف من الظلام، لا ترغمه على البقاء وحيدًا في مكانٍ مظلم. ويجب أن تتفادى التحدّث عن مخاوفك أمام طفلك. أعط طفلك طرقًا لإيصال مخاوفه إليك، كأن تقول مثلاً: "إذا بدأت تشعر بخوفٍ أكبر، أمسك بيدي. عندئذ، سأعرف أنك تحتاج إلى أن تقول لي شيئًا."

<sup>٢</sup> راجع سياسة الحماية الخاصة بمؤسسة إنقاذ الطفل. الإسعافات الأولية النفسية صفحة ١١٨.

## ورقة التوزيع ٣ متى يجب أن نقلق

تشير اللائحة أدناه إلى علامات تدل على أن الطفل قد يكون في حالة ضيق شديد، وقد يكون من اللازم الإحالة إلى خدمات متخصصة و/أو خدمات حماية الطفل:

- إذا كان الطفل معرضًا لخطر إيذاء نفسه و/أو الآخرين
  - إذا عبّر الطفل عن أفكار انتحارية
  - إذا أظهر الطفل انسحابًا شديدًا، مستمرًا، أي لا استجابة عاطفية، وتعبير الطفل تبدو فارغة، من دون أي إشارات سلبية أو إيجابية.
  - إذا كان الطفل يعاني من أنين/تذمر مستمر/بكاء غير مسيطر عليه لفترة طويلة (يختلف عن التنهيدة التي تعبر عن الأسى).
  - إذا كان الطفل يُظهر علامات التفكك، أي إذا أظهر الطفل انفصالًا عن المحيط وامتنع عن الانخراط العاطفي كما كان يفعل في العادة.
  - إذا كان الطفل يختبر الهلوسات، أي يسمع الطفل أصواتًا غير حقيقية (هلوسات سمعية) أو يرى أمورًا/أشخاصًا غير حقيقية/حقيقيين (هلوسات بصرية) بطرق تبدو خارجة عن إطار المرح أو المزاح.
  - إذا كان الطفل يختبر نوبات قلق مستمرة.
  - إذا كان الطفل يُظهر علامات الإعاقات العقلية كالصعوبات المستمرة في فهم اللغة والتفاعل الاجتماعي.
- اطلب الدعم دائمًا من الزملاء، أو المدير المباشر، أو خبراء الصحة النفسية المتوفرين لدى البحث في ما قد يعنيه رد فعل معين.
- لا تقم بتسمية ردود الفعل بـ"الأعراض"، أو تتحدث بمصطلحات "التشخيص"، أو "الحالات"، أو "الأمراض"، أو "الاضطرابات".
- قم بوصف سلوك الطفل وأفكاره بأدق صورة ممكنة.
- في بعض الحالات، قد يكون من المجدي مراجعة الطبيب للتأكد من أن السلوك المعني ليس ناتجًا عن أمراض طبية كالسكري أو الصرع.









# Save the Children

تعمل مؤسسة إنقاذ الطفل في ١٢٠ بلداً. نحن ننقذ حياة الأطفال، ونحارب من أجل حقوقهم ونساعدهم على تحقيق إمكاناتهم.

رؤيتنا هي عالم يحصل فيه كل طفل على حقه في البقاء على قيد الحياة، وفي الحماية، والنمو، والمشاركة.

رسالتنا هي أن نكون مصدر وحي لابتكارات عظيمة في الطريقة التي يعامل بها العالم الأطفال، وأن نحقق تغييراً فورياً ودائماً في حياتهم.