

# مساعدة الأطفال والشباب على التكيف بعد الكوارث الطبيعية

## معلومات أولياء الأمور ومقدمي الرعاية والتلاميذ

الكوارث الطبيعية حوادث قد تدخل الرعب في النفوس وتسبب الكرب. ومن الطبيعي أن تخالج من يتعرض لها مشاعر عديدة ومتنوعة، وتشمل ردود الفعل الشائعة مشاعر الخوف والقلق والغضب والإحباط والارتباك والحزن والخسارة والإنهاك. وتختلف ردود الفعل من شخص لآخر، وقد تذكّر الكارثة الطبيعية بعض الأطفال والشباب بتجارب سابقة.

### ماذا بإمكان أولياء الأمور ومقدمي الرعاية أن يفعلوه؟

بإمكانكم المساعدة بتوفير بيئة آمنة وداعمة والحفاظ على هدوء أعصابكم قدر الإمكان. ويحتاج الأطفال والشباب إلى معرفة أن أفراد عائلتهم يحبونهم وسيبذلون جهدهم للناية بهم.

ومن المهم أن تضعوا في اعتباركم أن الضيق النفسي أمر طبيعي ومتوقع بعيد وقوع كارثة طبيعية، لكن من المهم أيضاً مراقبة علامات الضيق النفسي المستمر أو المتزايد وأن تقدموا الدعم للأطفال والشباب حسب الحاجة.

ويميل الأطفال والمراهقون إلى التعافي بعد حدث صادم ومؤلم؛ ويمكننا تقديم الدعم لهم وتعزيز تعافيتهم الطبيعي من خلال بعض الاستراتيجيات البسيطة التالية.

### تعزيز السلامة

- أتبحوا لطفلكم الفرصة للتكلم، وذكّروه أنه بأمان وطمئنوه بأن ردود فعله طبيعية.
- العودة إلى الروتين، كالذهاب إلى المدرسة بأسرع وقت من الناحية العملية، تقلل من الضغط النفسي وتساعد طفلكم على الشعور بالأمان.
- قدموا للطفل معلومات واقعية ومناسبة لعمره وراقبوا تعرّضه للأخبار الإعلامية ووسائل التواصل الاجتماعي.

### تعزيز الهدوء

- أقرّوا بالتجربة التي يمرّ بها طفلكم وأيدّوه. وساعده على إدراك مشاعره ومعالجتها.
- هدّثوا من روع الأطفال والشباب الذين يشعرون بالضيق النفسي أو الإرهاق.
- تحدّثوا مع الأطفال بصراحة وانفتاح عن الحدث بأسلوب مناسب لأعمارهم. وقدموا لهم معلومات صحيحة بأسلوب بسيط يساعدهم على الفهم. ولا لزوم لتزويدهم بالكثير من التفاصيل.
- أجيّبوا عن أسئلة الأطفال بأسلوب بسيط وموضوعية. وإذا لم تستطيعوا الإجابة عن سؤال ما، لا بأس من قول، 'لا أعرف الجواب على ذلك' أو 'قد لا نعرف أبداً الجواب على ذلك'.
- أكدوا لطفلكم أنه بإمكانه الكلام متى شاء، وأتبحوا له الفرصة لطرح أية أسئلة لديه. والأطفال يتعافون من الضائقة النفسية على وتيرتهم الخاصة مثلهم مثل البالغين.

## مساعدة الأطفال والعائلات والمجتمعات على المشاركة في تعافيهم

- شجعوا طفلكم على استخدام استراتيجيات التكيف والعناية الذاتية، كالاستماع إلى الموسيقى أو ملاعبة حيوان أليف أو مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل.
- زودوا طفلكم بمعلومات مناسبة لعمره عن جهات الدعم والخدمات المتاحة، وذكروه بقدرته على الصمود واستراتيجيات التكيف الخاصة به.
- من المهم تمكين الشباب من الإيمان بقدراتهم كي يشعروا بالسيطرة على ردود فعلهم، وساعدوهم على التعبير عما يحتاجونه.

### تعزيز الترابط

- تكلموا مع طفلكم عندما يرغب في التكميم، وتواصلوا معه بلطف، وأسألوه عن مشاعره.
- ساعدوا الأطفال على تحديد الدعم الاجتماعي المتوفر وساعدهم على بناء علاقات إيجابية. وشجعوه على ملاحظة التغييرات التي حصلت وتحصل لأصدقائهم وعلى الاهتمام ببعضهم البعض.
- ينبغي أن يعرف الأطفال والشباب بوضوح الأشخاص الذين يمكنهم التحدث إليهم إذا احتاجوا إلى الدعم أو إذا كانوا قلقين بشأن صديق لهم.

### تعزيز الأمل

- ساعدوا طفلكم على الشعور بالأمان والتحكم بأموره. ركزوا على خطوات إيجابية صغيرة.
- أقرروا بأن الأمور صعبة الآن، لكنها سوف تتحسن بوجود الدعم وبمرور الوقت.
- عززوا مهارات التكيف والمشاعر الإيجابية لدى الطفل، وأطلعوه على قصص التحمل عند الشدائد التي حصلت في الماضي وذكرها بعضكم البعض بالأشياء التي ساعدتكم على تجاوز المحن.
- إذا أمكن، أشركوا طفلكم بنشاطات تساهم في خدمة المجتمع الأوسع وتدعم عملية التعافي.

### خدمات المساعدة

اتصلوا بأحد خطوط المساعدة إذا شعرت بالقلق بشأن أنفسكم أو بشأن شخص آخر.

#### خط الصحة العقلية (Mental Health Line): 1800 011 511

خط هاتفي يعمل على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع يجب عليه موظفون مختصون بالصحة العقلية يمكنهم توجيه المتصلين إلى خدمات دعم محلية.

#### خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline): 1800 55 1800

خدمة مجانية وسريّة توفر المشورة للأطفال الصغار والأكبر سناً عبر الإنترنت أو الهاتف.

#### خط الحياة (Lifeline): 13 11 14

دعم في الأزمات متوفر على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع للذين يعانون من أزمة أو ضائقة نفسية تدفع إلى التفكير بالانتحار.

#### HeadSpace: 1800 650 890

خدمة دعم محلية للصحة العقلية للشباب الصغار وعائلاتهم، تركز على التدخل المبكر.

#### 13 92 76: 13YARN

دعم مجاني لتقديم المشورة للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس.

#### خط الرجال (MensLine): 1300 78 99 78

خط دعم هاتفي متوفر على مدار الساعة يقدم المشورة للرجال الذين تساورهم مشاعر قلق بشأن الصحة العقلية والعلاقات والضغط النفسي والعافية.

#### مركز الصحة العقلية لمختلف الثقافات (Transcultural Mental Health Line): 1800 648 911

خط خدمة هاتفي يعمل فيها موظفون من الإثنين إلى الجمعة بين الساعة ٩ صباحاً و٤,٣٠ بعد الظهر لتقديم الدعم لأبناء NSW المتحدثين من خلفيات ثقافية ولغوية مختلفة.

#### خدمة الترجمة الهاتفية (TIS) (Telephone interpreting service): 131 450

إذا احتجتم إلى مساعدة مترجم اتصلوا بـ TIS وقلوا اسم اللغة التي تحتاجونها والرقم الذي تريدون الاتصال به. بعدها يقوم موظف الاستعلامات بتأمين مترجم على الخط لمساعدتكم في مكالمتكم.