

## مساعدة الأطفال الصغار والأكثر سناً على التكيف مع الأحداث المؤلمة

إن الأحداث المؤلمة والمفجعة كالعنف الاجتماعي لها وقع كبير على النفوس وتسبب القلق. وقد تخالج العديد من الناس مشاعر جيّاشة أو ردود فعل بدنية كالزعل والصدمة والخوف والغضب والتشوُّش والإرهاق. ويمكن أن تكونوا حالياً وتظلوا خلال الأسابيع المقبلة أنتم وطفلكم/أطفالكم متأثرين بوقوع ما حدث بطريقة أو بأخرى إذ أن رد الفعل يختلف من شخص لآخر، علماً أن الشعور بالضييق النفسي أمر طبيعي ومتوقَّع عقب أيِّ حادث مؤلم.

### ما الذي يمكن أن يفعله الوالدون ومقدِّمو الرعاية؟

بإمكان مقدِّمي الرعاية وأفراد العائلة المساعدة بتوفير بيئة آمنة وداعمة، والمحافظة على هدوء أعصابهم قدر الإمكان وتقليل الضغوطات. ويتعيَّن أن يعرف الأطفال والمراهقون أن أفراد عائلاتهم يحبونهم وأنهم سيفعلون ما باستطاعتهم لتقديم الرعاية لهم. طمئنوا أطفالكم أنهم بأمان وساعدوا على خلق شعور بالأمان لديهم.

### تكلّموا بصدق وصرّاحة عن الحدث بطريقة مناسبة لعمر الطفل

- قدّموا معلومات موثوقة وبسيطة يمكن أن تساعد الأطفال على فهم ما هو واقع وما هو خرافة- ولا حاجة لإطلاعهم على الكثير من التفاصيل.
- قدّموا للأطفال إجابات بسيطة وواقعية عن أسئلتهم. وإذا لم تتمكنوا من الإجابة عن السؤال، لا بأس من القول: «لا أعرف كيف أجيب عن هذا السؤال» أو «قد لا نعرف الجواب عن هذا السؤال أبداً» أو «ربما نستطيع إيجاد أحد لمساعدتنا».
- أخبروا أطفالكم بأنهم يستطيعون وصف مشاعرهم عندما يكونون جاهزين، وأنه بإمكانهم طرح أي سؤالٍ لديهم في أي وقت، مع الإشارة إلى أن للأطفال وتيرتهم الخاصة في التعامل مع الحزن مثل البالغين تماماً.

### قدّموا للأطفال الصغار والأكثر سناً فرصاً للتعبير عن مشاعرهم

- شجّعوا الأطفال الصغار والأكثر سناً على التحدّث عن أفكارهم ومشاعرهم - لكن لا تجبروهم على ذلك، علماً أنكم قد تحتاجون إلى فتح الحديث مع الأطفال الصغار. ساعدوا الأطفال الصغار والأكثر سناً على التعبير بالكلام عن مشاعرهم.
- دعوهم يتكلمون أو يكتبون أو يرسمون تصاویر عن الحدث وعن مشاعرهم.
- أيّدوا الحزن أو المشاعر الأخرى التي يعبر عنها طفلكم وشجّعوه على اللجوء إليكم.

### قلّلوا من تعريض الطفل للتقارير الإخبارية المتكررة عن الأحداث المؤلمة

- يستطيع البالغون حماية الأطفال الصغار من الأحداث المؤلمة بعدم جعلهم يشاهدون أو يسمعون الأخبار الإعلامية عن الأحداث أو سماعها مصادفة خلال أحاديث البالغين.
- إذا كان الأطفال الأكبر سناً يشاهدون قصصاً لأحداث مؤلمة على وسائل الإعلام، من الأفضل أن تشاهدوها معهم.

### طمئنوا الأطفال أنهم بأمان واستجيبوا لاحتياجاتهم كي يشعروا بالأمان

- اجعلوا الأطفال الصغار ينامون في غرفتكم (لفترة قصيرة) أو النوم ونور المصباح مضاء إذا كانوا يجدون صعوبة في الخلود للنوم.

- حاولوا التقيّد بالروتين المعتاد، كممارسة النشاطات خارج أوقات المدرسة وتناول الطعام معاً وتمضية وقت عائلي معاً.
- ساعدوهم على الشعور بالسيطرة بجعلهم يتخذون القرارات بأنفسهم، كاختيار وجباتهم الغذائية أو انتقاء ملابسهم.

## راقبوا ردود الفعل المحتملة للضغط النفسي

- راقبوا علامات الضغط النفسي لديكم ولدى الآخرين واحصلوا على مزيد من الدعم إذا استحوذت الأمور على المشاعر. يشمل ذلك التحدث عن مشاعرهم.
- انتبهوا إلى التغييرات المفاجئة في التصرفات أو الكلام أو اللغة المستخدمة أو المشاعر الجياشة.
- اتصلوا بمقدم الرعاية الصحية إذا تطورت المشاكل، وخصوصاً إذا استمر أيّ من الأعراض التالية لأكثر من بضعة أسابيع:

- تسارع نبضات القلب والتعرق
- الشعور بالفزع والصدمة بسهولة
- الشعور بخدر عاطفي
- الشعور بزعل أو اكتئاب شديد
- استرجاع المآسي (استحضار الحدث).

## خدمات المساعدة

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

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

خط هاتفية 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 والأكثر سنّاً 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 هاتفية 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 هاتفية يعمل فيها موظفون من الإثنين إلى الجمعة بين الساعة ٩ صباحاً و٤,٣٠ بعد الظهر لتقديم الدعم لأبناء NSW المتحدرين من خلفيات ثقافية ولغوية مختلفة.

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

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