

فيما يلي بعض الطرق التي يمكن للبالغين من خلالها مساعدة الأطفال والمراهقين ضحايا الحروب على فهم احساسهم والتعامل معها

ما هي الاحاسيس التي يمكن أن تنتاب ضحايا الحروب؟

يمكن أن يشعروا باحاسيس مثل...



الغضب



الحزن



الخوف

ما هو الأثر النفسي للحروب؟

يمكن أن يكون للحروب تأثير صادم على السلامة النفسية للأطفال والمراهقين. يمكن أن يعاني ضحايا الحروب من أعراض جسدية (مثل الصداع والتعب وفقدان الشهية) والبكاء والشعور بالقلق والاضطراب والاكتئاب والانفعال والشعور بالذنب (على سبيل المثال، للبقاء على قيد الحياة)، والارتباك، والمعاناة من الأرق، والكوابيس، وعدم القدرة على القيام بشيء ما، وتجنب الحديث، والعودة إلى السلوكيات الطفولية (على سبيل المثال، امتصاص الإبهام).

تذكر(ي) أن هذه ردود فعل طبيعية
تجاه أحداث غير طبيعية!

كيف يمكنك مساعدة الأطفال والمراهقين على التعامل مع الخوف والحزن والغضب؟

فهم ما هو مهم

خذ(ي) بعض الوقت للتركيز على أشياء أخرى

- مساعدتهم على التفكير في مواضيع إيجابية.
- اقتراح(ي) أنشطة الاسترخاء (مثل المشي والغناء واللعب).
- اقتراح(ي) إشراك المراهقين للأطفال الأصغر سنا في الأنشطة الترفيهية.
- تنظيم الأنشطة المدرسية والتعليمية.

تأقلم(ي)

- حدد(ي) الاحتياجات الأكثر إلحاحا.
- اعرف(ي) ما هو الأكثر أهمية لكل شخص في تلك اللحظة.
- احترم(ي) حق كل شخص في اتخاذ قراراته الخاصة.
- لا تطلق(ي) احكاما على أي أنشطة أو مشاعر.

اطلب(ي) الدعم وقم(ي) بمساعدة الآخرين

فهم المشاعر والتعبير عنها

- طمأنتهم بأن ما يشعرون به طبيعي.
- تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم (على سبيل المثال، الكلام، الرسم، الكتابة).
- اسأل(ي): "ما الذي يساعدك على الشعور بالتحسن؟"
- تجنب(ي) النصائح غير المفيدة مثل: "يجب ألا تشعر بهذا" أو "سيمر ألمك بسرعة".

تلقي المساعدة وتقديمها

- المساعدة العملية والدعم دون تدخل.
- احترام الاختلافات في الثقافة والعمر والجنس.
- عدم الاجبار على الكلام وقبول الصمت.
- محاولة لم شمل الأطفال والمراهقين مع أسرهم أو مع من يمكنهم الاعتناء بهم.

ابحث(ي) عن حلول

اتبع(ي) خطوات للمساعدة في حل المشكلة

- تأكد(ي) من تلبية الاحتياجات الأساسية (مثل المأوى والغذاء والماء والخدمات الصحية).
- احتم(ي) من المزيد من الأضرار الجسدية والنفسية.
- اعلم(ي) أنه من الممكن دائما القيام بشيء ما.
- حاول(ي) دائما أن تكون(ي) متفهما(ة).

تحدث(ي) عن الحقائق

- مساعدتهم على فهم الوضع.
- إعطاء معلومات واضحة ومناسبة للعمر.
- لا تقدم(ي) وعودا كاذبة ولا تختبر(ي) أشياء.
- استخدم(ي) نبرة صوت هادئة عند إعطاء المعلومات.

كمساعد(ة) راشد(ة)، تذكر(ي):

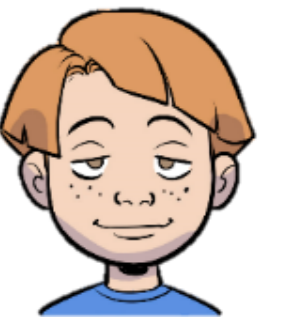
نريد أن نشعر بأحاسيس مثل...



الأمَل



الاستمَاع



الاستجمام

- استرح\ استريح(ي) واعتن(ي) بنفسك.
- تقبل(ي) كل ما يمكنك القيام به وما لا يمكنك القيام به.
- لا تفكر(ي) / تتصرف(ي) كما لو كان عليك حل مشاكل الجميع.
- اتصل(ي) بخدمات الدعم إذا كان الأطفال والمراهقون مزعجين لفترة طويلة.

هناك العديد من الطرق للتعامل مع الخوف والحزن والغضب: يمكننا ايجاد طرق تناسبنا وأيضا خلق طرق جديدة!

انظر(ي) الى الرابط التالي للحصول على المزيد من المبادرات والموارد المفيدة:

<https://www.hemot.eu/risorse-querre/>

