

## معلومات لمساعدة البالغين المسؤولين عن رعاية طفل أو أكثر أثناء النزاعات أو النزوح

### معلومات تخصك أنت

#### ما الذي تمر به؟ من المحتمل أن...

- تشعر بالانزعاج بشكل متزايد وبتقلب مزاجك بشكل متكرر، كما قد تشعر بالقلق والتوتر والاكتئاب.
- تقوم بتذكر الأحداث التي مررت بها بشكل واضح ومتكرر، قد تؤدي هذه الذكريات إلى رد فعل جسدي كتسارع نبضات القلب أو التعرق.
- تشعر بالحيرة بسهولة وأن تعاني من صعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، كما قد تلاحظ تغييرا في نمط نومك وأكلك.

قد تؤثر كل هذه الأشياء على علاقتك بالطفل الذي تحت رعايتك.

### الأمور التي يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك

- اعلم أنك تمر بوقت عصيب لكنه في نفس الآن وقت يمكنك السيطرة عليه، وتذكر أنك تمكنت من مواجهة مصاعب أخرى في حياتك بنجاح.
- اعلم أنك شخص فريد من نوعك فقم باستغلال مهاراتك والمصادر الموجودة حولك بشكل مثمر.
- حاول أن تكون صبورا تجاه مشاعرك المتغيرة.
- حاول أن تكون صاحب نظرة متفائلة وإيجابية فإن ذلك سيساعد على بناء روح الأمل لدى طفلك.
- ادعموا بعضكم البعض وتقبل الدعم من أصدقائك وأقاربك وجاليتك والشخصيات الدينية.
- اعتن بنفسك بأكثر قدر ممكن وحاول أن تنال قسطا من الراحة كلما سنحت لك الفرصة.
- حاول أن تؤسس أو أن تعيد تأسيس روتين لأطفالك قدر الإمكان، كتحديد موعد للنوم مثلا.
- داوم على الأنشطة الدينية التي تلتزم بها.

### معلومات تخص طفلك

#### ما الذي يمر به طفلك؟

تختلف ردود فعل الأطفال تجاه التجارب العصبية بناء على عدة عوامل كالعمر على سبيل المثال، إلا أن هناك ردود فعل مشتركة بينهم مثل:

- الشكاوى الجسدية مثل الشكاوى من الصداع وآلام البطن والحرارة والسعال وفقدان الشهية.
- الشعور بالقلق والخوف.
- المعاناة من الصعوبة في النوم ومن الكوابيس ومن الفرع أثناء النوم ومن الصراخ.
- قد يعاني بعض الأطفال الأكبر سنا من بعض العادات القديمة مثل التبول الليلي والتعلق بالأهل والبكاء المتكرر ومص الإصبع والخوف أثناء الوحدة.
- قد يصبح بعض الأطفال أكثر نشاطا أو عدائية بينما قد يصبح بعضهم الآخر أكثر خجلا وسكوتا وانطوائية وحزنا.
- الصعوبة في التركيز.

من الضروري أن تتذكر أنه ليس غريبا على طفلك أن يظهر ردود فعل معينة أو مشاكل سلوكية بعد تجارب مخيفة عصبية.

### كيف يمكنك مساعدة طفلك؟

## الأمان

- اسع جاهدا على إبقاء عائلتك مع بعضها البعض دائما.
- حاول أن لا تفترق عن طفلك لفترات طويلة.
- علم طفلك اسمه ومكان إقامته وكيفية طلب المساعدة في حال افترق عنك.
- إن كنت متجها إلى موقع لتوزيع المواد التموينية فابق طفلك بالقرب منك في جميع الأوقات أو اتركه تحت رعاية شخص بالغ أو قريب مسؤول وموثوق.
- إن قررت اصطحاب طفلك معك فاتفق معه بشكل مسبق على مكان تلتقون فيه في حال افترق عنك، وتأكد من معرفة طفلك للمكان ومن أنه مكان مريح.
- عندما يخرج طفلك للعب اطلب منه أن يخبرك عن المكان الذي سيلعب فيه وعن موعد رجوعه إلى البيت.

## توفير الدعم والحنان

- اقطع لطفلك وعدا بأنك ستقوم بكل ما باستطاعتك لرعايته والمحافظة على سلامته.
- حاول أن تكون حنونا مع طفلك بضمّه ومسك يده بشكل اعتيادي.
- أخبر طفلك أنك تحبه بشكل متكرر فإن اهتمامك به سيشعره بالاطمئنان.

## المدح

- انتهز كل فرصة يقوم بها طفلك بسلوك حسن لمدحه.
- حاول أن تكون صبورا مع طفلك وأن لا تنتقد التغييرات الطارئة في سلوكه كتعلقه بك أو كسعيه للشعور بالطمأنينة بشكل مستمر.
- حفّز طفلك على تقديم المساعدة للغير وامدحه واشكره في كل مرة يقوم فيها بذلك، فإن تقديم المساعدة للغير يساعد الأطفال على تحمّل الظروف والتحسّن.

## قضاء الوقت سوية والتحدث مع بعض

- أعر طفلك اهتمامك واقض معه بعض الوقت كلما سنحت لك الفرصة.
- أعر طفلك بعضا من وقتك واستمع إليه وحاول فهم التجارب التي يمر بها واسأله عن مشاعره تجاهها، واسأله أيضا عن أكثرها صعوبة وأصعبها مواجهة.
- لا تقطع لطفلك وعودا لا يمكنك الوفاء بها.
- كن صريحا مع طفلك وزوّده بمعلومات دقيقة عمّا يحصل.

## التشجيع على اللعب

- شجع طفلك على اللعب معك ومع إخوته أو مع غيرهم من الأطفال، فإن اللعب أمر ضروري لمساعدة طفلك على مواجهة التجارب العصبية سواء كانت سابقة أو حالية كما أنه ضروري لتحضيره للمستقبل، فهو يساعد على إضفاء طابع طبيعي لحياته.

## المحافظة على الروتين

- حاول قدر الإمكان أن تحافظ على روتين يومي كتحديد موعد للنوم على سبيل المثال.
- شجّع طفلك على القيام بالواجبات المدرسية كالقراءة والكتابة والرياضيات حتى إن لم تكن المدارس متوفرة.