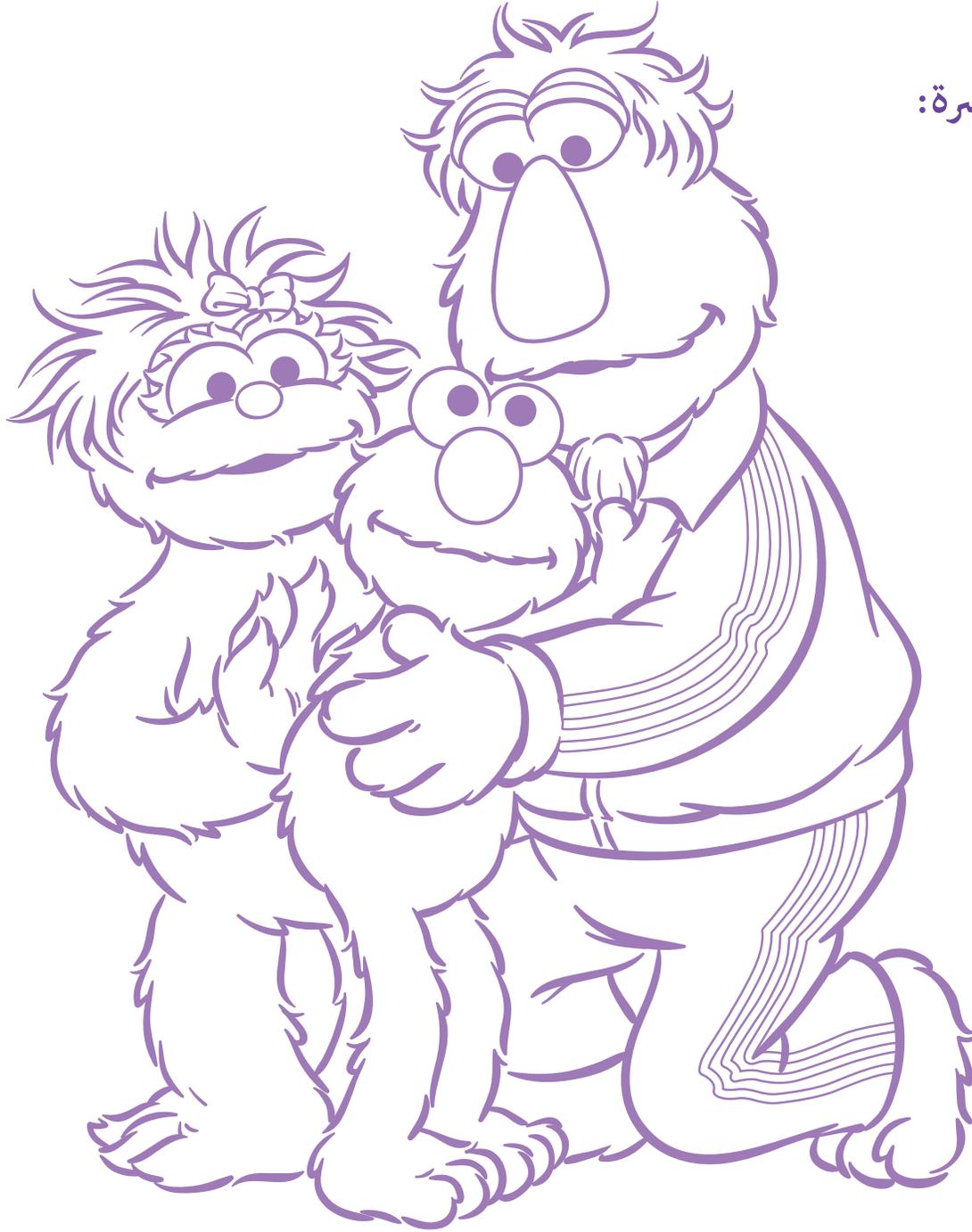


دليل الأسرة:
الزلازل

الجهات الاستشارية

- » المجلس الاستشاري العلمي للصليب الأحمر الأمريكي
- » الدكتورة أنجيلا د. ميكالايد، أخصائية رئيسية معتمدة في الإرشاد الصحي، رئيسة الخدمات الطبية في حالات الطوارئ في مركز الموارد الوطني للأطفال، النظام الوطني لصحة الأطفال
- » برنامج التوتر والمرونة التابع لمعهد صحة الطفل النفسية
- » ميلا هاريسون، دكتورة في الطب، حائزة على شهادة ماجستير في الصحة العامة، المديرية الطبية لمكتب الأطفال والشباب والعائلات في إدارة الصحة والسلامة النفسية في ولاية نيويورك

sesamestreet.org/emergencies
pseg.com/sesamestreet



دتمم لبعضكم البعض. هل تعلم أنك مصدر الراحة والطمأنينة لطفلك؟ فحبك له يساعده على تخطي الصعوبات. وبعد تجربة الزلزال، دعمك سيخفف عنه ويطمئنه بأن كل شيء سيكون على ما يرام.

ماذا حصل؟

وقع زلزال. وعندما يحدث ذلك، تهتز الأرض من تحتك بسبب تحرك الصفائح الصخرية داخل طبقات الأرض.

السلامة أولاً

عند وقوع زلزال، تذكر الإرشادات التالية:

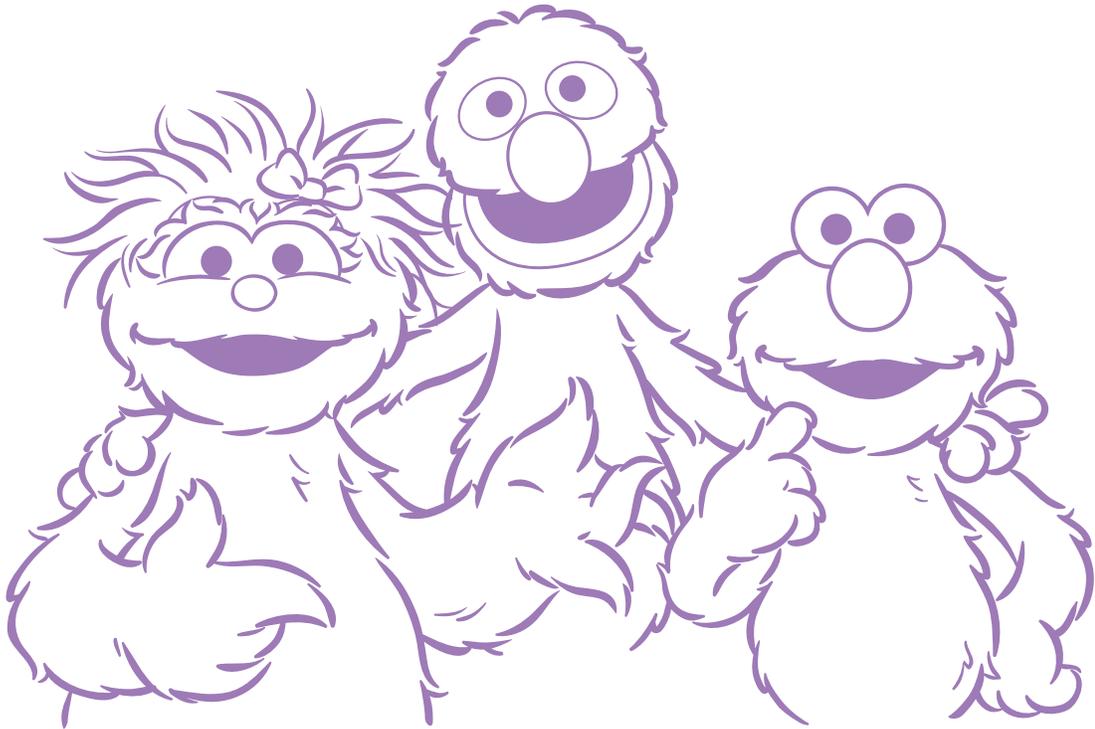
» طمئن أفراد أسرتك إلى أنكم بأمان.

» واكب التطورات. تقيّد بإرشادات الجهات الرسمية.

» ابتعد عن الأشياء المتساقطة مثل خطوط الكهرباء، المياه الوسخة أو الملوثة والزجاج المحطم.

حرصاً منا على أن تخوض رحلة تعافٍ سليمة ومفيدة، أعدنا لك دليل الأسرة هذا بعنوان «يداً بيد في الشدة» الذي يقدم لك نصائح وأنشطة يمكنك القيام بها مع طفلك كي يشعر بالراحة والطمأنينة من جديد.

نأمل أن تساعدك الأفكار التي سنطرحها على خلق بيئة دافئة وهادئة ومطمئنة لطفلك وتزرع فيكم الأمل والتفاؤل بمستقبل أفضل. وتذكر دائماً أنك لست وحدك. سنعمل يداً بيد في الشدة!





الراحة والطمأنينة

من الضروري طمأنة الأطفال مباشرةً بعد توقّف الزلزال. صحيح أن الأمر صعب، لكن إليك بعض الأساليب التي ستساعدك على خلق بيئة هادئة لطفلك:

أنشئ من حوله شبكة أمان

يمكن أن يشعر الطفل بالخوف أو الحزن بمجرد رؤية أو سماع أي شيء يعيد مشاهد الزلزال إلى ذهنه. لذا، احرص على إحاطته بمحادثات وأنشطة إيجابية. وقم بتذكيره باستمرار أن الزلزال مضى وهو بأمان الآن.

وقر له جواً مريحاً

طمئن طفلك إلى أنه بأمان وذكره بأنك تحبه. طمئن طفلك إلى أنك ستعتني به جيداً. الأطفال بحاجة إلى الاحتكاك الجسدي ليشعروا بالطمأنينة، لذا أمسك بيدي طفلك واحضنه كلما سنحت لك الفرصة.

راقب وسائل الإعلام

احرص على ألا يشاهد طفلك صور الزلزال والدمار الذي خلفه مراراً وتكراراً لأن الأطفال الصغار قد يظنون أنه يتكرر في كل مرة فعلاً. وفي حال لاحظت أن طفلك شاهد أو سمع أي خبر، تحدث معه في الموضوع. صحّح أي معلومات غير دقيقة لديه ودعه يعبر عن أفكاره وأحاسيسه.

كن قدوةً له في التأقلم بعد وقوع أي كارثة، يتطلع الأطفال إلى الراشدين من حولهم ليحددوا مشاعرهم ويتعلموا كيفية التفاعل مع ما جرى. حاول قدر المستطاع أن تحافظ على هدوئك. كما عليك تشجيع طفلك على التعبير عن مشاعره.

حاول الحفاظ على الروتين المعتاد

عادةً ما يجد الأشخاص الراحة في الأمور المألوفة، ولا سيما بعد وقوع كارثة. لذا قم باختيار روتين واحد يسهل عليك الحفاظ عليه حتى إذا اختلفت الظروف أو المكان. فيمكنك مثلاً أن تخصص لطفلك أنشطة بسيطة يتوق إليها بشكل يومي وتمنحه بعض الشعور بالسيطرة وتمكّنه من معرفة ما سيجري مسبقاً، مثل معانقته واحتضانه لعدة مرات في كل صباح أو غناء التهويدة نفسها في كل مساء.





راقب واسمع

تظهر علامات التوتر على الأطفال عادةً مباشرةً بعد وقوع كارثة ما. في حال استمرت التغيرات في سلوك الطفل لفترة طويلة أو ظهرت بعد فترة طويلة أو أثرت على حياته اليومية، قد يكون حان الوقت لطلب مساعدة أخصائيين. في ما يلي بعض ردود الفعل الشائعة لدى الأطفال والأساليب المناسبة للتعامل معها.

البحث عن علامات التوتر

- » إذا لاحظت تعلّق الطفل بشكلٍ غير اعتيادي بك أو خوفه من البقاء بمفرده...
- » حاول استخدام كلمات لطيفة وطمئنه بأنك ستحميه. وإن كان يخاف من الانفصال عنك، قم بتذكيره بأنك أينما ذهبت ستعود حتماً وأعلمه بموعد عودتك.
- » إذا لاحظت أن طفلك يخاف من أن تتكرر الحادثة...
- » احرص على ألا يشاهد الأخبار أو أي شيء قد يذكره بالحادثة. وكرر على مسمعه مراراً بأن الزلزال مضى وهو بأمان بجانبك.
- » إذا لاحظت أن الطفل يعاني من صعوبات في النوم...
- » حاول الحفاظ على روتين محدد لتوفير الراحة له.
- » يمكنك مثلاً قراءة قصة يحبها أو ترداد أغنية مفضلة لديه كل ليلة.
- » وقد يكون التنفس الصحيح أو التدليك مفيداً له أيضاً.
- » إذا لاحظت أن طفلك أصبح أقل انفتاحاً أو قليل الكلام أو انطوائياً على نحو غير عادي...
- » أسأله عما يشعر به وحاول إيجاد فرصة للتجاوز معه أو امنحه المجال ليشرح عليك كافة الأسئلة التي تشغل باله. كما يمكنك أن تعلمه أساليب تساعد ليعبر عن نفسه، على غرار الرسم.





أسئلة وأجوبة

من الضروري أن يفهم الطفل أن باستطاعته طرح الأسئلة التي يريدها وبالوتيرة التي تناسبه. وفي ما يلي بعض الأسئلة الشائعة التي يطرحها الأطفال بعد وقوع كارثة، ما بالإضافة إلى أفضل الإجابات عليها.

ماذا حصل؟

كان هناك حالة طوارئ - فقد حصل أمر لم نكن نتوقعه. أعلم أنه كان مخيفاً، لكنني دائماً بجانبك لأعتني بك وأحميك.

هل سنكون بخير؟

نعم، سنكون بخير. أنا أفعل كل ما يلزم لضمان سلامتنا وتحسين أحوال أسرنا. أنظر من حولك: هناك الكثير من الأشخاص الذين يساعدوننا ويعملون جاهدين لكي نكون بخير.

لماذا حصل ذلك؟ هل أخطأنا؟

كلا، نحن لسنا مسؤولين عما حصل. أحياناً تحدث الأمور من دون سبب ولا يكون لأحد ذنب فيها. لكن لحسن الحظ أن هذه الأمور لا تحدث غالباً، ونحن الآن بأمان.

من سيعتني بي؟

أنا سأعتني بك. سأفعل كل ما بوسعي لأبني كافة حاجاتك. وهناك أشخاص آخرون أيضاً قادرين على مساعدتنا مثل...

متى يمكننا العودة إلى بيتنا؟

لا أعلم. وأنا أيضاً أتمنى العودة إلى البيت. لكن ما أعرفه بالتأكيد هو أننا ما زلنا عائلة واحدة متماسكة وأي مكان نعيش فيه معاً يكون بيتنا.



قد لا تجد الإجابات على بعض الأسئلة. لكن لا بأس في ذلك، كن صادقاً وقل للطفل «لا أعلم». ويمكنك أن تضيف بعدها «لكنني أعلم أنني أحبك وسأحميك دائماً».

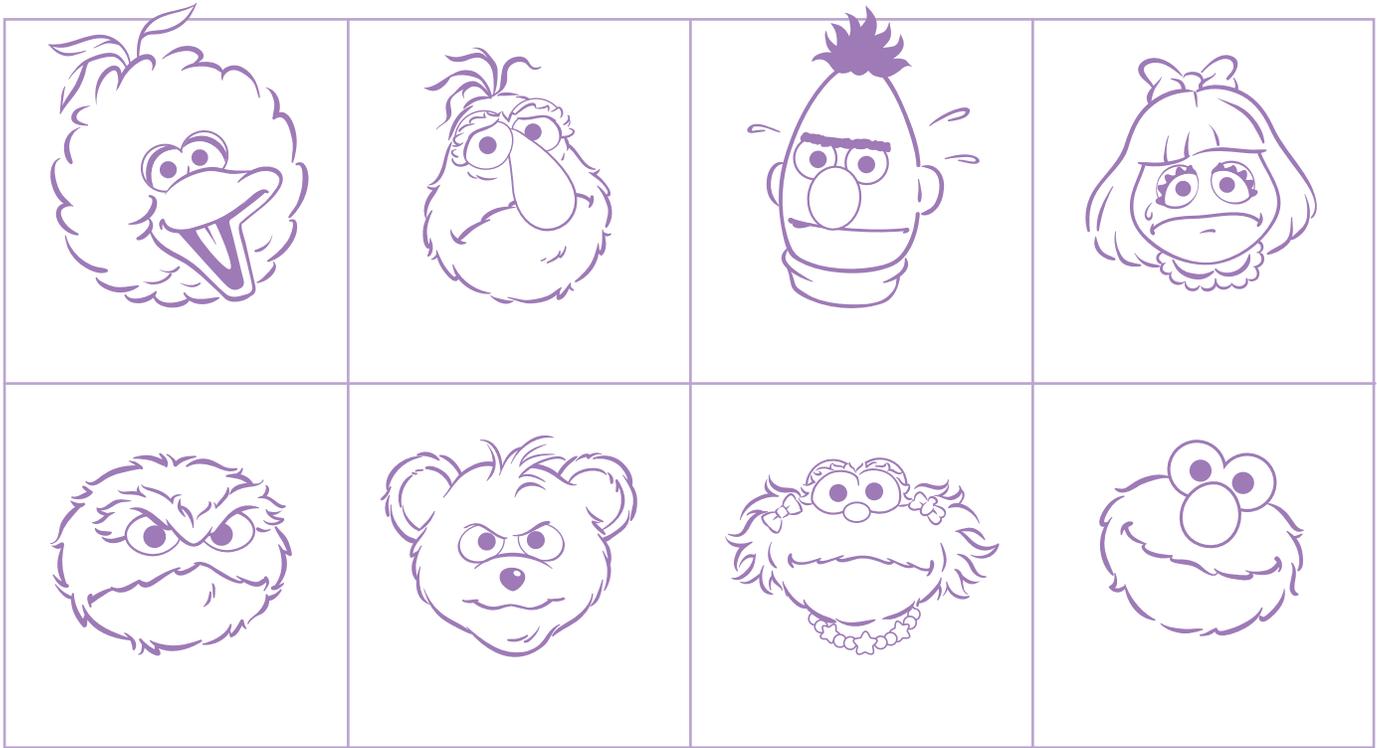


المشاعر الكبيرة

بعد التعرض لحالة طوارئ، قد تنتاب طفلك مشاعر قوية تظهر على شكل نوبات. بإمكانك مساعدته للتعبير عنها من خلال تعليمه أن يسمي أحاسيسه، ومن خلال طرح أسئلة عليه تشجعه على التعبير عما يجول في باله. ومن الضروري أن تطمئن الطفل إلى أن ما يشعر به طبيعي جداً وأن بإمكانه التحدث بصراحة عن مشاعره. ساعده ليكتشف ما الذي سيجعله أفضل حالاً.

بمّ تشعر؟

ضع أمام طفلك صوراً لهذه المشاعر واطلب منه أن يدل على تلك التي تشبه مشاعره. يمكن أن تقول له «أنا أرى أنك تشير إلى الوجه المحيط. لماذا تشعر بالإحباط؟»



قد يعبر بعض الأطفال عما يشعرون به بالكلام، في حين يختار آخرون التعبير عن طريق الفن أو اللعب.



معاً نحن أقوىاء

في ما يلي بعض الأساليب التي تمكّنكم كأفراد أسرة واحدة من دعم بعضكم البعض وتخفيف الأزمات معاً:

مكّن طفلك

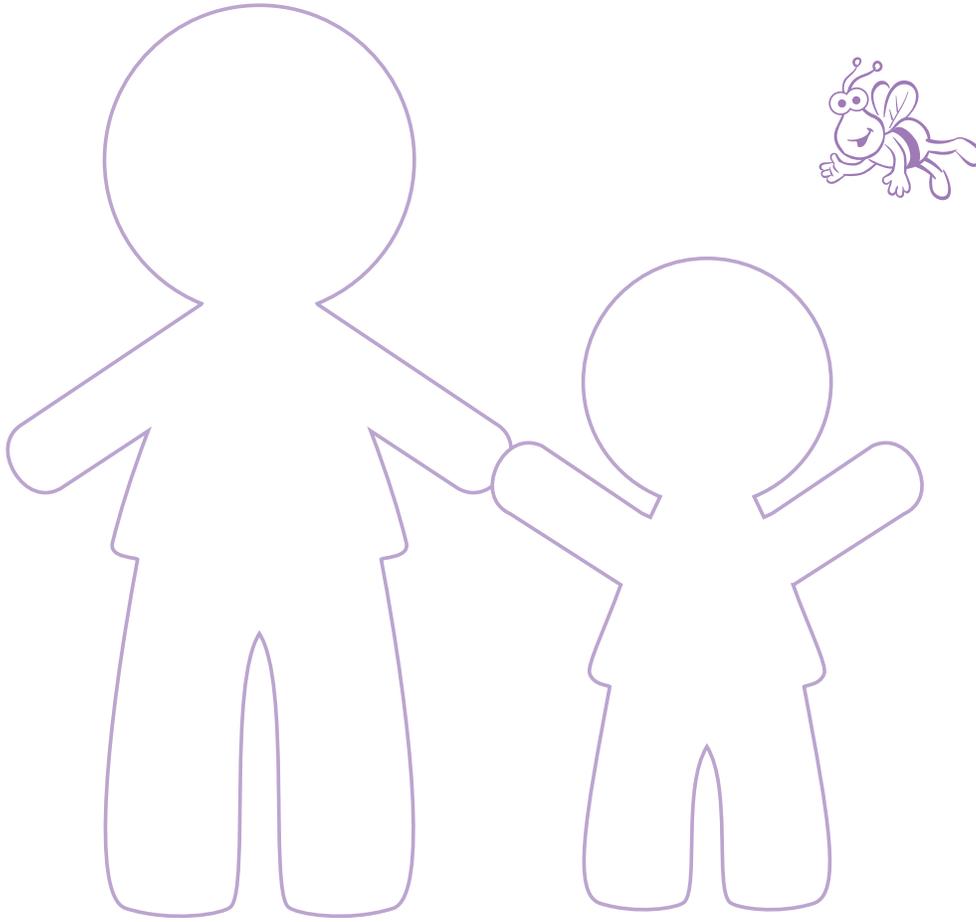
أعطي طفلك بعض المسؤوليات البسيطة أو اطرح عليه خيارات كي يشعر بأنه يتحكم بالأمر التي تدور من حوله. وإذا تأثر طفلك بشكل غير مباشر، شجّعه على مساعدة الآخرين. فبإمكانه مثلاً ادخار النقود أو كتابة بطاقات لمن هم بحاجة.

ابحث عن المساعدين

ساعد طفلك ليركّز على كافة المساعدين المتواجدين من حوله. هل تنبّه إلى وجود عناصر الشرطة أو رجال الإطفاء أو عمال الخدمة العامة أو الأطباء أو الممرضات/الممرضين أو المتطوعين؟ قد يشعر بالطمأنينة عند معرفة أن هناك الكثير من الأشخاص الموجودين لتحسين الوضع.

أمضوا الوقت معاً

قد يشعر الأطفال بالأمان لمجرد الضحك معاً والتحرك معاً واللعب معاً. حاول مثلاً رسم صورة ما أو ترديد أغنية.



تذكر بعد أي حالة طوارئ أنك لست وحيداً. ابحث عن المساعدين من حولك. فهم موجودون للحفاظ على سلامتك وصحتك. فكّر في شخص قدّم لك المساعدة - صديق(ة) أو جار(ة) أو رجل إطفاء أو ضابط شرطة أو ممرض(ة) أو أحد المستجيبين في حالات الطوارئ أو معلّم(ة).

ارسم صورة تجمّعك بهذا الشخص في المكان المخصص في جهة اليسار.



اعتن بنفسك

خلال أوقات الشدائد، قد يكون من السهل أن تهمل حاجاتك الجسدية والعاطفية. تذكر: يمكنك أن تساعد طفلك بشكل أفضل عندما تعتني بنفسك. حاول القيام بما يشعرك ببعض التحسن كل يوم. إليك بعض الأفكار المفيدة:

أطلق العنان لمخيلتك

أغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً وتخيل موقفاً أومكاناً يشعرك بالسلام والسكينة.

ردد أو استمع إلى أمور تحبها

دندن لحناً تحبه، أو استمع إلى أغنية تحسن مزاجك، أو اقرأ آيات روحانية تعطيك الراحة والسلام أو استمع لها.

تنفس

أغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً عبر أنفك. تخيل أنك تقوم بتعبئة بالون في بطنك. قم بالزفير ببطء. كرر هذا التمرين.

استرخ

من أجل التخفيف من تشنج العضلات، قم بتحريك رقبته وكتفك، أو حرك ذراعيك بشكل دائري.

حافظ على نشاطك

مارس أنشطة تحبها مثل التأمل أو زيارة أحد الأصدقاء أو التنزه أو القيام ببعض التمارين الرياضية إذا أمكن. فأحياناً قد تكون 5 دقائق فقط من تمارين الإطالة كافية لتشعر أن جسمك أفضل حالاً وأكثر استرخاءً.

تواصل مع الآخرين

اتصل بشخص تثق به ويمكنك التحدث إليه - سواء قريب أو صديق أو رجل دين أو مرشد. أنت لست وحدك.





أغراضنا المفضلة

لدى جميع الأصدقاء في أهلاً سمسسم لعبة مفضلة أو صديق من الحيوانات يريحهم عندما يشعرون بالخوف أو الحزن. أطلب من طفلك أن يختار واحدة من هذه البطاقات ليحملها عندما يرغب بقضاء الوقت مع صديق من أهلاً سمسسم ليتحسن مزاجه.

إرشادات لعبة الذاكرة

١. إلع مع صديق. قَطِّع البطاقات ووزعها على شكل مربع، على أن تكون واجهتها نحو الأسفل.
٢. يتم اللعب بالمدافرة بين شخصين. عندما يحين دورك، أقلب بطاقتين. إذا تطابقت البطاقتان، احتفظ بهما والعب من جديد. في حال لم تتطابق البطاقتان، أعدهما إلى مكانهما وحاول أن تتذكر البطاقات التي رأيتها كي تجد تلك المطابقة لها في الجولة المقبلة. مرر الدور لصديقك.

