

# نتحدث مع الأطفال عن ...

## القلق والتوتر والصدمة

التحدث إلى الأطفال عن ... يريد تشجيعك على تجربته. لأن مجرد محاولة جعل الأشياء الصعبة قابلة للتحدث هي منع للعنف والتلاعب والاعتداء الجنسي والتمييز العنصري والارتباك. وهي تقوي ، سواء كان الطفل يستمع بفاعلية أم لا. إنه يعرف أنك أو ستكون شخصاً مهتماً يستطيع التحدث معه عندما يكون هناك شيء مهم للغاية. لأنك تجرئ على التحدث عن أشياء غير عادية ، وربما محرجة أو مرهقة.

ستجد أدناه معلومات وأمثلة على جمل و معلومات مفيدة للمحادثات مع الأطفال عن القلق و التوتر والصدمة وتوابعها.

العنوان : 1160 Wien, Thaliastraße 2/2A  
رقم الهاتف : +43 1 810 90 31  
الايمل : office@selbstlaut.org  
الصفحة الإلكترونية : selbstlaut.org

زلبست لاوت  
الجهة المختصة ضد العنف الجنسي  
مع الأطفال والناشئين  
الوقاية. الإرشاد. الدعم في الحالات المشتبهة

هذه الاقتراحات جزء من مجموعة مكونة من خمس أجزاء من اقتراحات للمناقشة الملموسة حول الموضوعات التالية:

- 1) حقوق الطفل والمساعدة في حالة العنف
- 2) الاعتداء الجنسي على الطفل والموافقة عليه (الإجماع)
- 3) الارتباك و الإثارة من سلوك الكبار
- 4) التربية الجنسية والتعامل مع المواد الإباحية
- 5) القلق والتوتر والصدمة

تم تطوير مجموعة «التحدث إلى الأطفال حول ...» بواسطة فريق جمعية زلبست لاوت. و ذلك لإجراء محادثات مع الأطفال في سن المدرسة الابتدائية. و قد تكون بعض المعلومات والجمل مناسبة أيضاً للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٢ و ١٣ عاماً.

بشكل عام ، يحتاج المراهقين و الشباب إلى كلمات وجمل وصياغات أخرى لن تجدها في هذه المجموعة.

إذا أظهر الطفل علامات الصدمة (مثل الهلع المتكرر والعنيف ، ضرب رأسه بالحائط ، الاستمناة المستمر والقهري ، والابتعاد وعدم الاستجابة وما إلى ذلك) فإنه يحتاج إلى مساعدة مختصة. ليس من مهام المعلمين أو مقدمي الرعاية معالجة صدمة الطفل بأنفسهم. هذه مهمة المعالجين النفسيين غيرهم من الأشخاص المختصين.

لكن المعلمين والآباء ومقدمي الرعاية يمكنهم أيضاً تقديم المساهمة على مستوى الحياة اليومية لدعم الأطفال المصابين بصدمة نفسية. إذا أظهر الطفل سلوكاً متطرفاً أو مزعجاً باستمرار فإن أول شيء يجب القيام به من قبل المعلمين و الراشدين من مقدمي الرعاية هو الوقوف عند هذا التصرف والأخذ بعين الاعتبار أنه من الممكن أن يكون رد فعل إثر صدمة ما. هذا يعني أن الطفل ربما لا يكون على دراية بما يفعله ولا يمكنه مساعدة نفسه في الوقت الحالي.

إن وضع هذا الاحتمال أو النظرية في الاعتبار ينتج عنه بشكل أساسي تقديم التثبيات والإغاثة بالإضافة لما يسمى المساعدة في الكلام والفرز.

التحدث إلى الأطفال ... يتطلب ويحتاج تدريباً ، ويستغرق وقتاً ، يضع دقائق هنا ، وخمس عشرة دقيقة هناك ، ويضع ثوان هنا. الممارسة على أي وكل حال. جربها من فضلك. سوف يصبح الأمر أسهل وجزء من حياتكم اليومية.

ستجد أدناه معلومات وأمثلة على الجمل للمحادثات مع الأطفال.

غالباً ما يشعر الأطفال المصابون بصدمات نفسية بالفشل المستمر لأنهم غير قادرين على تغيير سلوكياتهم الصعبة والمتعبة والمنحرفة وغير المفهومة بالنسبة لهم. هذا الشعور المستمر بالهزيمة يضعف الأطفال أكثر. لذلك يجب على الراشدين التركيز على موارد ونقاط القوة لدى الطفل المعني وإظهارها للطفل. هذا الأمر يتطلب الكثير من التفهم والمراعاة والمثابرة والصبر.

## المساعدة في الكلام والفرز

إن المساعدة في الكلام والفرز التي يمكن أن يقدمها الراشدون للأطفال لا تتعلق بالتحدث مع الطفل عن الحدث الصادم نفسه وإنما بمحاولة إجراء محادثة مع الطفل حول السلوك الذي يظهره والمشاعر المرتبطة بهذا السلوك. بهذه الطريقة يمكن للراشدين إعطاء الطفل كلمات للتعبير عما يصعب فهمه وإدراكه وإظهار التفهم لسلوك الطفل. هذا يساعد المتأثرين على فهم وقبول أنفسهم بشكل أفضل قليلاً.

## تخفيف العبء

الرسالة الرئيسية هي أن سلوك الطفل على الأرجح هو استجابة طبيعية لأشياء صعبة للغاية لا ينبغي أن تكون طبيعية. الموقف الأساسي وراء ذلك هو: «أنت لست مخطئاً ولكن السبب الإقتراضي وراء سلوكك هو الخاطئ.» و: «كل سلوك له سبب وجيه.»

## أمثلة لشرح الصدمة للأطفال

### الجسد يتذكر

في بعض الأحيان لا يستطيع الأطفال تذكر ما حدث بالضبط. تخيم الذاكرة مثل ضباب كثيف. لكن الجسد له ذكرياته الخاصة. على سبيل المثال يتذكر الجسم رائحة أو غرفة وإذا شم الطفل هذه الرائحة مرة أخرى أو ذهب إلى غرفة مشابهة تتأجج نفس المشاعر التي شعرها في موقف سابق. عندها يصاب الطفل بالتوتر والخوف ويمكن أن يصبح التنفس أسرع وتتسارع ضربات القلب أو يصبح الطفل غاضباً جداً أو يسافر في خياله إلى مكان بعيد من هنا ويفقد الذاكرة حول هذا الحدث.

واجه بعض الأطفال أموراً صعبة للغاية في حياتهم كالحرب أو العنف المنزلي أو آباء لم يتعاملوا مع بعضهم بشكل جيد وتجادلوا كثيراً بطريقة غير محترمة أو فقدان شخص مهم لأنه مات أو رحل أو راشدون لم يهتموا بالأطفال أو لمسوا الطفل بطريقة سيئة ومربكة.

حتى لو مر وقت طويل قد يشعر الطفل أنه في إحدى تلك المواقف الصعبة مرة أخرى. لا يمكن أن يكون هذا هو الحال لأن وقت مختلف لكن في المشاعر أو في الرأس أو في الجسد يبدو الأمر كما لو أنه كما كان عليه سابقاً. يمكن أن يحصل هذا في منتصف اليوم أثناء قيام الطفل بفعل مختلف تماماً. عندها يظهر ما حدث في ذلك الوقت كصورة أو يسرد كفيلم في الرأس.

أحياناً يتذكر الجسد أيضاً شخصاً لم يكن جيداً مع الطفل وولد فيه الإحساس بالخوف. فإذا ظهر شخصاً ما يشبه ذلك الشخص من الماضي بالشكل أو التصرفات قد يشعر الطفل بضغط شديد أو يغضب مرة أخرى على الرغم من أنه ليس نفس الشخص.

من الصعب فهم هذه الأمور. هل لديك أسئلة؟

لأنني أعتقد أنك تشعر بنفس الطريقة أحياناً فمن الجيد أن ننظر معاً ونحاول معرفة ما الذي يمكن أن يثير مثل هذه المشاعر أو الذكريات الجسد بداخلك. ربما يمكننا بعد ذلك القيام بشيء يجعلك أقل غضباً أو خوفاً أو توتراً.

## حالة التأهب والإنذار

يمكن أن تكون إحدى علامات الصدمة الإثارة المفرطة - عندما يكون الأطفال مفرطي النشاط ولا يرتاحون أبداً وفي حالة تأهب دائم. غالباً ما يتم الخلط بين أعراض الصدمة واضطرابات فرط الحركة ونقص الانتباه وبالتالي تشخيصها بشكل خاطئ. ففي مواقف تعتبر على أنها تهدد الحياة يفرز جسمنا تلقائياً الكثير من الأدرينالين حتى تتمكن من الهروب أو الدفاع عن أنفسنا. فإذا لم يكن هذا ممكن يتصلب الجسم و تبقى الطاقة التي تم توفيرها للقتال أو الهروب مخزنة في الجسم ولا يتم صرفها. إذا بقي الناس في هذه الحالة وكانوا في حالة من الإثارة المفرطة المستمرة يستمر عندهم الشعور بالتهديد والخطر حتى وإن أصبحوا بأمان.

### يمكنك على سبيل المثال شرح ذلك للطفل كالتالي:

#### اتفاق

سأفكر في كيفية دعمك وما يمكننا القيام به معاً لتسهيل الأمر والتخفيف من أثر التوتر عليك. في المواقف التي تكون فيها مضطرباً للغاية سأحاول ألا أزيد العبيء أو أضغط عليك وسوف أذكرك أنك بأمان وأنه لا يوجد تهديد أو خطر حالياً. سنتفق على قواعد ثابتة لمدة يوم أو أسبوع لكي تكون على دراية بما يحصل.

ما سيساعدك في مثل هذا الموقف بإعتقادك؟ ما الذي يمكن أن يهدئك؟

#### صندوق الطوارئ

ربما يمكننا صنع صندوق طوارئ معاً وتملأه بأشياء تساعدك على الشعور بالهدوء مرة أخرى. على سبيل المثال كرة ضغط ، صورة تحب أن تنظر إليها وتمنحك القوة ، حيوان محشو خاص ، عطر معين ، أو وجبة خفيفة تحبها ...

ألاحظ أنك غالباً ما تكون نشيطاً جداً ولا تستطيع الإستراحة وكأنك بركان على وشك الانفجار. يبدو وكأن هناك الكثير من الطاقة بداخلك وأحياناً لا تعرف حتى ماذا تفعل بهذه الطاقة وكيف تتخلص منها.

ربما يبدو الأمر وكأن هناك منبه ينطلق بداخلك طوال الوقت. أو شيء ما في جسديك ينادي: «تحذير ، تحذير ، خطر!» أو كسيارة في وسط السير تمشي بمكابح مشدودة وبسرعة مطلقة بنفس الوقت.

أحياناً أجد أن أدنى قدر من التوتر أو أي موقف يكون متوتراً بعض الشيء ولكن في الواقع ليس خطيراً يجعلك تشعر بالتهديد وعدم الأمان. أتخيل أن هذه الحالة مرهقة لك بشدة.

غالباً ما أخبرك أن تهدأ وتبطئ. لكن ربما لا يسعك إلا أن تكون سرياً ومرهقاً. إذا كان الأمر كذلك فسيكون الأمر مملاً حقاً عندما أستمر في توبيخك لأنه لا يمكنك تغييره.

أعرف بعض الأطفال الآخرين الذين لديهم نظام إنذار داخلي ويواجهون صعوبة في الالتزام بالاتفاقيات. لقد مر بعضهم بظروف صعبة في الماضي. على سبيل المثال مرضوا كثيراً أو اضطروا إلى البقاء في المستشفى لفترة طويلة أو أن الأم عانت من ولادة صعبة للغاية أو أن أحداً في المنزل لم يتحدث إلى الطفل أو يواسيه أو يحضنه عندما شعر بالوحدة أو تعرض للعنف أو الضرب أو الصراخ أو التهديد أو لمسات متطرفة بين الساقين أو الأرداف أو القضيب أو المهبل. علي الرغم من أن هذه المواقف الصعبة قد انتهت إلا أن نظام الإنذار في أجساد هؤلاء الأطفال لا يزال قيد التشغيل ويبدو أنه لا يوجد زر لإطفائها.

## غضب شديد

يعتلي الأطفال أحياناً نوبات غضب عنيفة يصعب إيقافها. يعتبر الغضب ونوبات الإنفعال جزء من التطور في مرحلة الطفولة إلى حد ما. إذا كانت نوبات الغضب شديدة العنف ومتكررة جداً واستمرت لفترة طويلة بشكل غير معتاد يمكنك أيضاً محاولة تقديم المساعدة في الكلام والفرز مرة أخرى:

أحد أشكال استجابة الصدمة هو التفكك - الابتعاد عن الحاضر. يجد الأطفال أنفسهم عاطفياً في الحدث الصادم. هذا محير جداً للأطفال. في بعض الأحيان لا يمكنهم تذكر الموقف أو الوقت الذي انفصلوا فيه مطلقاً أو فقط بشكل جزئي أو غامض. حالات التفكك معقدة للغاية ويمكن أن يعبر عنها بطرق مختلفة. في حال وجود إمكانية يجب وقف التفكك لأنه مضر ومؤلم للغاية للطفل نفسه بالإضافة للأطفال الآخرين في المجموعة أو الفصل المدرسي الذين يشعرون بشدة الأثر دون القدرة على تصنيف ما يشعرون به أو يرونه.

## التفكك

أحد أشكال استجابة الصدمة هو التفكك - الابتعاد عن الحاضر. يجد الأطفال أنفسهم عاطفياً في الحدث الصادم. هذا محير جداً للأطفال. في بعض الأحيان لا يمكنهم تذكر الموقف أو الوقت الذي انفصلوا فيه مطلقاً أو فقط بشكل جزئي أو غامض. حالات التفكك معقدة للغاية ويمكن أن يعبر عنها بطرق مختلفة. في حال وجود إمكانية يجب وقف التفكك لأنه مضر ومؤلم للغاية للطفل نفسه بالإضافة للأطفال الآخرين في المجموعة أو الفصل المدرسي الذين يشعرون بشدة الأثر دون القدرة على تصنيف ما يشعرون به أو يرونه.

## على سبيل المثال يمكن تفسير التفكك على النحو التالي:

### إيقاف التفكك

مثل هذه الحالة ليست جيدة لأي طفل أو راشد. هي ليست جيدة لك. فإذا تعرضت لهذه الحالة مرة أخرى أرغب في محاولة إعادتك إلى هنا والآن. عندها سأحدث إليك وأخبرك أين أنت الآن وكم عمرك ومن أنا. ربما يمكنني أن أعطيك شيئاً لتشمه أو أداة لتلمسها أو سأحاول أن ألمسك لفترة وجيزة على كتفك أو على ذراعك حتى تتمكن من الخروج من هذه الحالة. كيف يبدو هذا بالنسبة لك؟ وما الذي برأيك يمكنه أن يساعدك؟

أحياناً عندما يصبح كل شيء من حولنا فوق طاقتنا ومرهقاً ومربكاً جداً يصرخ جسدنا بالكامل «لا يمكنني تحمل هذا بعد الآن!» وينطفئ كصمام فاصل فتشعر أنك لم تعد في هذا العالم بعد الآن كما لو كنت قد قطعت شوطاً طويلاً في رأسك أو في مشاعرك. تشعر أنك أصبحت شبحاً أو أنك مجرد جسد بلا مشاعر ولا روح. تشعر وكأنك تراقب نفسك من الخارج كشخص آخر أو كما لو كنت ملفوفاً بالقطن ولا تستوعب إلا القليل مما يحصل في العالم الخارجي. في بعض الأحيان يصعب عليك العودة إلى هنا والآن. لا يمكنك التفكير أو التحدث جيداً بعد ذلك. وغالباً لا تستطيع بعد ذلك حتى تذكر ما حدث للتو أو أين كنت للتو. عندما تعود إلى هنا والآن غالباً ما تكون متعباً جداً ومرهقاً.

## ما يسمى صدمة

الصدمة هي موضوع معقد للغاية ومن الصعب جداً دعم الأطفال المصابين بصدمات نفسية. فالأمر يتطلب حدود واضحة و أسس مستقرة ووضوح شديد لتحقيق الاستقرار لدى المتضررين. وأيضاً حتى لا تتعرض نفسك لما يسمى بالصدمة احصل على الدعم بنفسك ، وتبادل الأفكار ، وخذ فترات راحة. بهذه الطريقة يمكنك أن تكون داعماً برفق ومقوياً في الحياة اليومية للأطفال المتأثرين بالصدمة.

## لمزيد من القراءة

Krüger, Andreas (2011): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg  
Krüger, Andreas (2013): Erste Hilfe für traumatisierte Kinder. 4. Auflage. Ostfildern  
UNHCR Österreich (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für PädagogInnen. Wien