

## التحدث مع الأطفال حول الهجمات الإرهابية

### معلومات للوالدين والأقارب

غالبًا ما يتم الإبلاغ عن أعمال إرهابية مختلفة حول العالم بقدر كبير من التفصيل. تصل مثل هذه الأخبار وصور الهجمات أيضًا إلى الأطفال ويمكن أن تؤدي إلى عدم اليقين والخوف. وكلما كانت هذه الأحداث أقرب أو تبدو كذلك، كلما كان التهديد المتصور أكبر .

يواجه العديد من الآباء والأمهات تحديًا صعبًا: كيف يمكنهم التحدث مع طفلهم عما حدث؟ ما هو النهج المناسب لإعداد التقارير الإعلامية؟ توفر هذه النشرة بعض الإجابات على مثل هذه الأسئلة .

#### ما هو مهم لطفلك

أظهر أنك موجود من أجل طفلك في جميع الأوقات. كن على استعداد للتحدث والاستماع بعناية إذا كان طفلك يريد التحدث عما حدث. لكن لا تفرض على طفلك إجراء محادثات حول الأعمال الإرهابية .

أجب عن الأسئلة بانفتاح وصراحة. نقل المعلومات المتاحة بموضوعية وهدوء قدر الإمكان. لا تستهين بما حدث، ولكن لا تبالغ فيه أيضًا: من ناحية، لا تحاول "التقليل من أهمية" أو "التقليل من شأن" ما حدث من أجل حماية طفلك. ومن ناحية أخرى، لا تقل أي شيء قد يثير مخاوف إضافية. إن التكهنات حول العواقب المحتملة للهجمات وغيرها من السيناريوهات الإرهابية المخيفة غير مناسبة للأطفال.

### كيف يمكنك حماية طفلك

#### نقل الشعور بالأمان

أشرح لطفلك ذلك وكيف سيتم مساعدة الأشخاص المتضررين. أشرح له أنه سيتم نقل المصابين إلى المستشفيات وسيتم الاعتناء بهم بشكل جيد. وضح أيضًا (إذا كان ذلك ينطبق) أنه لا يوجد خطر مباشر على طفلك أو نفسك في الوقت الحالي وأنكم آمنين. التركيز على ضمان بذل كل جهد ممكن لضمان القبض على مرتكبي الهجمات الإرهابية بسرعة. لفت انتباه طفلك أيضًا إلى الجوانب الإيجابية، مثل حقيقة أن العديد من الأشخاص تمت حمايتهم وإنقاذهم وأن العديد من خدمات الطوارئ كانت في الموقع بسرعة. إذا سأل طفلك عما إذا كانت الأعمال الإرهابية ممكنة في منطقتك المباشرة، فيجب عليك الإجابة بصدق أن هذا لا يمكن استبعاده تمامًا - ولكن مثل هذه الأحداث نادرة جدًا .

#### اجعل مخاوفك الخاصة مفهومة

لا تخفي قلقك الخاص. يشعر طفلك بسرعة عندما يتم حجب شيء ما عنه وقد يشعر بعد ذلك بمزيد من عدم الأمان. أشرح سبب قلقك أو حزنك حتى يتمكن طفلك من فهم سلوكك .

#### اختر وحدد كمية تقارير وسائل الإعلام

التكرار المستمر للصور ومقاطع الفيديو الرهيبة، خاصة على الإنترنت، يمكن أن يؤدي إلى إجهاد طفلك. لذلك، تأكد من الحد من استهلاك وسائل الإعلام. إذا لزم الأمر، شاهدوا التقارير الفردية معًا، خاصة معلومات الأخبار المناسبة لعمر الأطفال. لا تترك طفلك وحده مع التقارير والانطباعات. قم بحماية طفلك من تقارير وسائل الإعلام إذا كان يتفاعل معها بشكل خاص بقلق. يرغب الأطفال الأكبر سنًا في معرفة المزيد عن الوضع المحلي، أو خلفية الإرهاب، أو المفاهيم الأمنية أو إجراءات الإنقاذ.

إذا كان هذا الاهتمام موجودًا، فيمكنكم البحث في المعلومات ذات الصلة معًا. للقيام بذلك، استخدم مصادر موثوقة، مثل المواقع الحكومية أو المواد من الجمعيات المتخصصة ومنظمات الإغاثة.

## تمكين النشاط

فكر مع طفلك فيما إذا كان هناك شيء يمكنك القيام به بنفسك. ربما يرغب طفلك في كتابة أو رسم ما يحركه أو ما يريده. يمكنكما على سبيل المثال. أيضًا القيام بإضاءة شمعة معًا بشكل رمزي. تحدثا أيضًا عن الطرق التي يمكن للناس من خلالها توفير الراحة وتقديم الدعم لبعضهم البعض.

## إنتبه لردود الفعل المحتملة

إذا كان طفلك على سبيل المثال، يعاني من صعوبة في التركيز، أو يعاني من كوابيس، أو يشعر بالقلق أو الانفعال، فتعامل معه بتفهم. قد يعبر الأطفال الأصغر سنًا عن مشاعرهم من خلال الرسومات أو من خلال اللعب. يمكن أن تحدث ردود الفعل هذه عندما يتأثر الأطفال بهجوم إرهابي أو حادث خطير أو عمل من أعمال العنف. حتى الأطفال الذين لم يتأثروا بشكل مباشر بهذا الحدث ولكنهم مروا به يمكنهم إظهار ردود أفعال كهذه. تعتبر ردود الفعل هذه في البداية أحد الآثار الجانبية الطبيعية للتعامل مع الضغط، حتى لو كان من الممكن أن تكون مزعجة. وفي معظم الحالات، تهدأ ردود الفعل هذه بعد فترة قصيرة. ومع ذلك، إذا كانت شديدة جدًا أو استمرت لعدة أسابيع، فلا تخف من طلب الدعم المهني. حتى لو لم تكن متأكدًا تمامًا ولديك المزيد من الأسئلة حول التعامل مع طفلك، يمكنك دائمًا طلب المشورة المهنية، على سبيل المثال. من طبيب الأطفال الخاص بكم ومركز استشارات (تربوية) وأخصائيين نفسيين للأطفال والمراهقين.

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال ب:

جهة الاتصال الخاصة بكم بالمكان:

Traumaambulanz für Kinder und Jugendliche Universitätsklinik Magdeburg: 0391 - 7918470