



# Ratgeber für Flüchtlingseltern

Wie helfe ich meinem  
traumatisierten Kind?

# INHALT

Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind? .....	3
Ratschläge für Eltern, wie sie <b>Kleinkindern</b> nach traumatischen Ereignissen helfen können .....	5
Ratschläge für Eltern, wie sie <b>Vorschulkindern</b> nach traumatischen Ereignissen helfen können .....	16
Ratschläge für Eltern, wie sie <b>Schulkindern</b> nach traumatischen Ereignissen helfen können .....	22
Ratschläge für Eltern, wie sie <b>Jugendlichen</b> nach traumatischen Ereignissen helfen können .....	28

## IMPRESSUM

Herausgeber: Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)

Klosterstraße 64

10179 Berlin

Tel.: 030 278785-0

Fax: 030 278785-44

E-Mail: [info@bptk.de](mailto:info@bptk.de)

Internet: [www.bptk.de](http://www.bptk.de)

Grafik und Umsetzung:

KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

Erscheinungsdatum: April 2016

## RATGEBER FÜR FLÜCHTLINGSELTERN

# Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?

Sie sind aus Ihrer Heimat geflüchtet, vielleicht weil sie zerstört war oder dort Krieg geherrscht hat. Sie haben Ihr Zuhause verlassen, in dem Sie mit Ihrer Familie gelebt hatten. Sie sind oft auf sehr beschwerlichen Wegen nach Deutschland gekommen.

Sie sind geflohen, weil Sie möglicherweise Ihr Leben und das Ihrer Kinder bedroht sahen. Auf der Flucht war vieles sehr schwierig. Wer solche Unsicherheit erlebt, trägt manchmal noch lange die Erinnerungen daran mit sich herum. Vor allem die Bilder von bedrohlichen Ereignissen sind nicht einfach zu vergessen. Die Angst, die damit verbunden war, steckt noch im Körper und in der Seele.

Das ist normal. Das geht allen Menschen so. Aber manchmal leben die Erinnerungen weiter und weiter.

Die Erinnerungen an ein fürchterliches Ereignis brennen manchmal wie eine körperliche Wunde. Diese Erinnerungen sind dann anders als die Erinnerungen, die man bis dahin kennt. Wenn man sich an bedrohliche Ereignisse erinnert, ist es so, als erlebe man die Bedrohung wieder. Es ist gar nicht so, als sei das Erlebte vergangen. Es ist so, als kehrte das Erlebte mit den Erinnerungen zurück. Die Erinnerungen werden nicht immer blasser, sondern bleiben stark und lebendig. Solche Erinnerungen machen es schwierig, wieder ein ganz normales Leben zu führen.

*Wenn Menschen eine außergewöhnliche Bedrohung erleben, kann dies auch zu seelischen Verletzungen führen. Psychotherapeuten sprechen dann von einem Trauma. Das Wort „Trauma“ bedeutet „Wunde“.*

Ihren Kindern kann es ähnlich ergehen. Vielleicht haben Sie Veränderungen bemerkt. Vielleicht ist Ihr Kind sehr schreckhaft geworden. Vielleicht schläft es schlecht und wacht aus bösen Träumen auf. Kinder und Jugendliche sind besonders empfindlich und können durch bedrohliche Erlebnisse stark erschüttert werden.

Kinder und Jugendliche reagieren sehr unterschiedlich und jeweils auf eigene Weise auf Ereignisse, die zu viel für sie waren. Manche ziehen sich zurück. Sie sind niedergeschlagen und traurig. Andere sind sehr unruhig oder viel aktiver als früher. Große Kinder benehmen sich plötzlich wie kleine Kinder. Manchmal machen sie nachts wieder ins Bett. Andere Kinder wollen alles bestimmen und unter ihre Kontrolle bringen. Ältere Kinder und Jugendliche sagen manchmal, dass sie nicht mehr an die Zukunft glauben. Sie sagen, dass sie nicht erwachsen oder alt werden.

## Wie können Eltern helfen?

Geben Sie Ihrem Kind – so gut es geht – das Gefühl, sicher und aufgehoben zu sein. Zeigen Sie Verständnis, wenn es Angst hat. Erklären Sie ihm, dass Sie verstehen, wie es sich fühlt. Erklären Sie ihm, dass es jetzt keine Angst mehr haben muss. Sagen Sie ihm, dass der Krieg weit weg und es hier nicht mehr durch den Krieg bedroht ist.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen und gerne mit ihm zusammen sind. Seien Sie mit Ihrem Kind zusammen und lassen Sie es möglichst nicht in einer fremden Umgebung alleine. Das, was Ihr Kind am meisten braucht, ist Geborgenheit.

Ein Kind, das schreckliche Ereignisse nicht vergessen kann, sollte nicht bedrängt werden. Es kann sich nicht zusammenreißen und sich wieder normal verhalten. Es kann seine

Erinnerung nicht verscheuchen, auch wenn es das will.

*Ein Kind, das von seinen Erinnerungen verfolgt wird, sollte mit seinen Gefühlen angenommen werden.*

*Wenn es möchte, sollte es seine Gefühle ausdrücken können. Es sollte weinen oder wütend sein können.*

Fühlt sich das Kind gezwungen, seine Gedanken und Gefühle zu verbergen, sind diese Gedanken und Gefühle nicht einfach weg. Sie sind weiter da. Es ist für Ihr Kind aber noch schwieriger, mit ihnen zu leben.

Wenn kleine Kinder spielen, spielen sie manchmal nach, was sie erlebt haben. Unterbrechen Sie das Kind nicht. Das Spiel hilft dem Kind, die Erinnerungen zu verarbeiten.

Zieht sich Ihr Kind sehr zurück, können Sie vorsichtig versuchen, mit ihm über das Erlebte zu sprechen. Sie können ihm auch vorschlagen, das Erlebte in einem Bild darzustellen.

Bleibt Ihr Kind über Wochen und Monate anders, als Sie es kennen, sollten Sie sich nach einem Spezialisten erkundigen. Es sollte ein Spezialist sein, der sich mit den seelischen Leiden von Kindern und Jugendlichen auskennt. Solche Spezialisten heißen in Deutschland zum Beispiel *Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten*. Sie heißen auch *Kinder- und Jugendpsychiater*.

Möchten Sie noch mehr wissen, wie Sie Ihrem Kind helfen können, dann können Sie folgende Informationen lesen. Diese Informationen sind nach dem Alter der Kinder sortiert.\*

\* Die Informationen wurden vom National Child Traumatic Stress Network und dem National Center for PTSD entwickelt und im Manual „Psychological First Aid: Field operations guide“ veröffentlicht. Die Informationen werden an einigen Stellen auf die Situation und Belange von Flüchtlingen angepasst.

# Ratschläge für Eltern, wie sie Kleinkindern nach traumatischen Ereignissen helfen können\*

**Wenn Ihr Kind Schlafschwierigkeiten hat, nicht ins Bett gehen möchte, nicht alleine schlafen möchte oder nachts schreiend aufwacht.**

## Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Wenn Kinder verängstigt sind, wollen sie mit Menschen zusammen sein, die ihnen helfen, sich sicher zu fühlen. Sie sind beunruhigt, wenn sie nicht mit Ihnen zusammen sein können.
- ▶ Wenn Sie und Ihr Kind während des traumatischen Ereignisses getrennt waren, kann das Kind allein durch das Zubettgehen an diese Trennung erinnert werden.
- ▶ Schlafenszeit ist eine Zeit, in der Erinnerungen aufsteigen, weil wir nicht mit anderen Dingen beschäftigt sind. Kinder träumen häufig von Dingen, vor denen sie sich fürchten, und haben deshalb Angst, schlafen zu gehen.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Wenn Sie möchten, lassen Sie Ihr Kind bei sich schlafen. Sagen Sie ihm, dass dies jetzt ausnahmsweise so ist.
- ▶ Halten Sie eine Schlafengeh-Routine ein: eine Geschichte, ein Gebet, Kuschelzeit. Beschreiben Sie diese Routine (jeden Tag), sodass das Kind weiß, was es erwarten kann.
- ▶ Halten Sie es und sagen Sie, dass es sicher ist, dass Sie da sind und dass Sie es nicht verlassen. Haben Sie Verständnis, da es nicht mit Absicht schwierig ist. Wenn das Kind sich wieder sicherer fühlt, wird es besser schlafen. Das braucht aber Zeit.

\* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

## Wenn Ihr Kind sich sorgt, dass mit Ihnen etwas Schlimmes passieren wird.

(Möglicherweise haben Sie auch derartige Sorgen.)

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Es ist normal, solche Ängste zu haben, nachdem man einer Gefahr ausgesetzt war.
- ▶ Diese Ängste können noch stärker sein, wenn Ihr Kind während des traumatischen Ereignisses von geliebten Menschen getrennt war.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Erinnern Sie Ihr Kind und sich selbst daran, dass Sie zurzeit in Sicherheit sind.
- ▶ Wenn Sie nicht sicher sind, erklären Sie Ihrem Kind, was Sie alles tun, um in Sicherheit zu kommen.
- ▶ Machen Sie sich einen Plan, wer für Ihr Kind sorgen wird, wenn irgendetwas mit Ihnen passiert. Das hilft Ihnen vielleicht, sich selbst zu beruhigen.
- ▶ Unternehmen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind angenehme Dinge. Ihr Kind kann dann einfacher seine Sorgen vergessen.

## Wenn Ihr Kind immer dann weint oder klagt, wenn Sie es verlassen, auch wenn Sie nur ins Badezimmer gehen.

## Wenn Ihr Kind es nicht erträgt, von Ihnen getrennt zu sein.

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Kinder, die noch nicht sprechen oder sagen können, was sie empfinden, zeigen ihre Angst, indem sie sich anklammern oder weinen.
- ▶ Abschiede erinnern Ihr Kind möglicherweise an eine Trennung während des traumatischen Ereignisses.
- ▶ Ihr Kind reagiert auch körperlich auf die Trennung (sein Magen zieht sich zusammen, sein Herz schlägt schneller). Irgendetwas in seinem Innern sagt: „Oh nein, ich darf sie nicht verlieren!“
- ▶ Ihr Kind versucht nicht, Sie zu manipulieren oder zu kontrollieren. Es hat Angst.
- ▶ Es bekommt möglicherweise auch Angst, wenn andere Menschen (nicht Sie) weggehen. Es hat allgemein Angst bei Trennungen.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Versuchen Sie, bei Ihrem Kind zu bleiben und vermeiden Sie Trennungen.
- ▶ Bei kurzen Trennungen (Einkauf, Bad) helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie seine Gefühle benennen und die Gefühle mit dem erklären, was es erlebt hat. Teilen Sie ihm mit, dass Sie es lieben und dass diese Trennung etwas anderes ist und Sie bald wieder da sein werden: „Du bist so verängstigt. Du möchtest nicht, dass ich gehe, weil du nicht wusstest, wo ich war, als ich damals weggegangen bin. Dieses Mal ist es anders und ich werde bald zurück sein.“
- ▶ Lassen Sie Ihr Kind bei längeren Trennungen bei bekannten Menschen. Sagen Sie ihm, wohin Sie gehen, warum Sie gehen und wann Sie zurückkommen werden. Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass Sie an es denken werden. Hinterlassen Sie ein Foto oder etwas von Ihnen und rufen Sie an, wenn es möglich ist. Wenn Sie zurückkommen, sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es vermisst haben, dass Sie an es gedacht haben und dass Sie zurückgekommen sind. Sagen Sie das immer wieder.

## Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten mit dem Essen hat, zu viel isst oder sich weigert zu essen.

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Stress beeinflusst Ihr Kind vielfältig, auch seinen Appetit.
- ▶ Es ist wichtig, dass Ihr Kind gesund isst. Wenn Sie jedoch zu stark auf das Essen schauen, kann das Stress und Spannung in Ihre Beziehung bringen.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Bleiben Sie ruhig. Sobald das Kind weniger Stress hat, wird es wahrscheinlich auch wieder normal essen. Zwingen Sie Ihr Kind nicht, etwas zu essen.
- ▶ Essen Sie mit Ihrem Kind zusammen. Gestalten Sie das gemeinsame Essen freundlich und entspannend.
- ▶ Halten Sie gesunde kleinere Mahlzeiten bereit. Kleine Kinder essen oft zwischendurch.
- ▶ Wenn Sie besorgt sind oder Ihr Kind erheblich an Gewicht verliert, suchen Sie einen Kinderarzt auf.

**Wenn Ihr Kind nicht fähig ist, das zu tun, was es sonst tut (wie das Töpfchen benutzen).**

**Wenn Ihr Kind nicht wie üblich spricht.**

### **Wie kann ich mein Kind verstehen?**

- ▶ Wenn kleine Kinder belastet oder verängstigt sind, verlieren sie oft zeitweise Fähigkeiten oder Fertigkeiten, die sie schon gelernt hatten.
- ▶ Damit teilen uns kleine Kinder mit, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und dass sie unsere Hilfe brauchen.
- ▶ Es kann Ihr Kind beschämen und verwirren, wenn es plötzlich nicht mehr das kann, was es schon einmal gelernt hatte (z. B. wenn es nachts wieder ins Bett macht). Eltern sollten verständnisvoll und unterstützend reagieren.
- ▶ Ihr Kind tut das nicht mit Absicht.

### **Was Eltern tun oder sagen können**

- ▶ Vermeiden Sie Kritik. Ihr Kind bekommt dann nur noch mehr Angst, dass es das Verhalten nie lernen wird.
- ▶ Zwingen Sie Ihr Kind zu nichts. Das führt nur zu einem Machtkampf.
- ▶ Schauen Sie nicht auf das, was Ihr Kind nicht kann (wie das Töpfchen zu nutzen). Helfen Sie Ihrem Kind, sich verstanden, akzeptiert, geliebt und unterstützt zu fühlen.
- ▶ Sobald Ihr Kind sich sicherer fühlt, wird es die verloren gegangenen Fähigkeiten wiedererlangen.

**Wenn Ihr Kind rücksichtslos ist und gefährliche Dinge unternimmt.**

### **Wie kann ich mein Kind verstehen?**

- ▶ Es mag unverständlich klingen, aber wenn Kinder sich nicht sicher fühlen, tun sie gefährliche Dinge.
- ▶ Mit seinem Verhalten drückt Ihr Kind aus, dass es Sie braucht. Es möchte, dass Sie ihm zeigen, dass es Ihnen wichtig ist, indem Sie sich um seine Sicherheit kümmern.



## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sicher ist. Wenn Ihr Kind gefährliche Dinge unternimmt, gehen Sie ruhig auf das Kind zu, nehmen Sie es und halten Sie es, wenn es notwendig ist.
- ▶ Sagen Sie Ihrem Kind, dass das, was es gerade tut, gefährlich ist. Sagen Sie ihm, dass es Ihnen wichtig ist und dass Sie nicht wollen, dass ihm irgendetwas passiert.
- ▶ Zeigen Sie Ihrem Kind andere, positivere Verhaltensweisen, wie es Ihre Aufmerksamkeit bekommen kann.

## Wenn Ihr Kind von Dingen verängstigt ist, die es vorher nicht geängstigt haben.

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Kleine Kinder glauben, dass ihre Eltern allmächtig sind und dass sie es vor allem beschützen können. Dieser Glaube hilft ihnen, sich sicher zu fühlen.
- ▶ Das traumatische Ereignis hat diesen Glauben erschüttert. Die Welt wird dadurch für das Kind bedrohlicher.
- ▶ Ihr Kind kann durch viele Dinge an das traumatische Ereignis erinnert werden (Regen, Nachbeben, Krankenwagen, schreiende Menschen, ein ängstlicher Blick von Ihnen). Alle diese Dinge können es ängstigen.
- ▶ Das ist nicht Ihr Fehler – der Grund ist das traumatische Ereignis.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Wenn Ihr Kind verängstigt ist, sprechen Sie mit ihm darüber, wie Sie ihm Sicherheit geben können.
- ▶ Wenn Ihr Kind an das traumatische Ereignis erinnert wird und besorgt ist, dass so etwas wieder geschieht, erklären Sie ihm, dass das, was heute geschieht (wie schreiende Menschen), etwas anderes ist als das, was während des traumatischen Ereignisses passiert ist.
- ▶ Wenn Ihr Kind über Monster spricht, helfen Sie ihm, diese Monster zu verjagen: „Haut ab, ihr Monster. Quält mein Kind nicht! Ich werde die Monster erschrecken und ich werde ihnen Angst einjagen und sie werden fliehen: Buh!“
- ▶ Ihr Kind ist zu jung, um zu verstehen, dass Sie es in der traumatischen Situation geschützt haben. Sie sollen sich aber daran erinnern, was Sie Gutes getan haben.

## Wenn Ihr Kind aufgedreht ist, nicht still sitzen und sich nicht auf eine Sache konzentrieren kann.

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Angst macht nervös und steckt auch in unseren Körpern.
- ▶ Manchmal gehen Erwachsene auf und ab, wenn sie besorgt sind. Kleine Kinder rennen, springen und zappeln.
- ▶ Wenn unser Kopf voller negativer Dinge ist, ist es schwer, etwas anderem Aufmerksamkeit zu schenken.
- ▶ Einige Kinder sind auch von Natur aus aktiver als andere.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle (Angst, Ärger) zu verstehen. Versichern Sie ihm, dass es in Sicherheit ist.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, seine Nervosität durch körperliche Übungen abzubauen (dehnen, laufen, Sport machen, tief und langsam atmen).
- ▶ Setzen Sie sich zusammen und beschäftigen Sie sich mit etwas, das Ihnen beiden Spaß macht (Ball spielen, Bücher lesen, spielen, malen). Auch wenn Ihr Kind nicht aufhört herumzurennen, hilft ihm das.
- ▶ Wenn Ihr Kind von Natur aus aktiv ist, schauen Sie auf das Positive daran. Denken Sie an die Energie, die Ihr Kind hat, um Dinge zu tun und finden Sie Aktivitäten, die seinen Bedürfnissen entsprechen.

## Wenn Ihr Kind gewalttätig spielt.

## Wenn Ihr Kind immer wieder über das traumatische Ereignis und die schlimmen Dinge, die es gesehen hat, spricht.

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Kleine Kinder drücken sich oft durch ihr Spiel aus. Gewalttätiges Spielen kann ihre Art sein, uns zu sagen, wie chaotisch Dinge waren oder sind und wie sie sich im Innern fühlen.
- ▶ Während Ihr Kind über das spricht, was passiert ist, können starke Gefühle bei Ihnen und Ihrem Kind aufsteigen (Angst, Traurigkeit oder Wut).

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Wenn Sie es aushalten können, hören bzw. schauen Sie Ihrem Kind zu, wenn es das ausspricht bzw. im Spiel darstellt.
- ▶ Sobald Ihr Kind spielt, beobachten Sie die Gefühle, die es hat, und helfen Sie ihm, indem Sie diese benennen. Seien Sie für Ihr Kind da, um es zu unterstützen (in den Arm nehmen, beruhigen).
- ▶ Wenn Ihr Kind allzu aufgebracht ist, sich verschließt oder die gleiche erschütternde Szene immer wieder spielt, helfen Sie ihm dabei, sich zu beruhigen, sich sicher zu fühlen, und überlegen Sie, ob Sie nicht professionelle Hilfe brauchen.

## Wenn Ihr Kind jetzt sehr fordernd und beherrschend ist.

### Wenn Ihr Kind eigensinnig zu sein scheint und darauf beharrt, dass die Dinge nur auf seine Art gemacht werden dürfen.

## Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Kinder sind im Alter zwischen 18 Monaten und 3 Jahren sehr fordernd.
- ▶ Das kann anstrengend sein, ist aber normal. Es hilft den Kindern zu lernen, dass sie wichtig sind und dass sie Dinge beeinflussen können.
- ▶ Wenn Kinder sich nicht sicher fühlen, werden sie möglicherweise beherrschender als üblich. Das ist eine Art, mit Angst umzugehen. Kinder wollen damit ausdrücken: „Dinge laufen so chaotisch, ich brauche Kontrolle über irgendetwas!“

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Erinnern Sie sich daran, dass Ihr Kind normalerweise nicht beherrschend oder schlecht ist. Es ist aber möglicherweise gerade jetzt anstrengend, weil es sich unsicher fühlt.
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Kontrolle über kleine Dinge hat. Lassen Sie es entscheiden, was es isst oder anzieht, spielt oder liest. Wenn es Kontrolle über kleine Dinge hat, kann das dazu führen, dass es sich besser fühlt. Lassen Sie Ihr Kind einerseits gewähren, schaffen Sie aber auf der anderen Seite Routine und Struktur, an die es sich halten soll. Es geht um eine gute Balance. Ihr Kind wird sich auch unsicher fühlen, wenn es alles bestimmen kann.
- ▶ Bestärken Sie Ihr Kind, wenn es neue Dinge ausprobiert. Es kann auch zum Beispiel dadurch das Gefühl von Kontrolle bekommen, dass es alleine seine Schuhe anzieht, ein Puzzle macht oder sich alleine Saft eingießt.

## Wenn Ihr Kind Wutanfälle hat und gereizt ist.

## Wenn Ihr Kind viel schreit – mehr als üblich.

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Auch vor dem traumatischen Ereignis hatte Ihr Kind wahrscheinlich schon Wutanfälle. Sie sind ein normaler Teil der Entwicklung. Es ist frustrierend, nichts tun zu können und keine Worte zu haben, um zu sagen, was man möchte und braucht.
- ▶ Nach einem traumatischen Ereignis beschäftigt Ihr Kind vieles. Deshalb ist es aufgebracht (genau wie Sie) und es weint und schreit.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Teilen Sie Ihrem Kind mit, dass Sie verstehen, wie schwer das alles sein muss: „Es läuft gerade wirklich schlecht. Es ist wirklich furchtbar. Wir haben deine Spielsachen nicht oder einen Fernseher und das macht dich wütend!“
- ▶ Tolerieren Sie die Wutanfälle Ihres Kindes häufiger als sonst und reagieren Sie eher mit Zuneigung als mit Disziplin. Möglicherweise würden Sie das sonst nicht tun, aber Sie sind gerade auch nicht in einer normalen Situation. Wenn Ihr Kind weint und schreit, bleiben Sie bei ihm und zeigen Sie ihm, dass Sie für es da sind. Sie sollten dann angemessene Grenzen setzen, wenn die Wutanfälle häufiger oder extremer werden.

## Wenn Ihr Kind Sie schlägt.

### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Schlagen ist für Kinder ein Weg, Ärger auszudrücken.
- ▶ Wenn Erwachsene ihrem Kind erlauben, sie zu schlagen, dann kann das seine Unsicherheit verstärken. Es macht Angst, jemanden schlagen zu können, der einen eigentlich beschützen soll.
- ▶ Manche Kinder schlagen, weil sie gesehen haben, wie sich andere Menschen schlagen.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Jedes Mal, wenn Ihr Kind Sie schlägt, sagen Sie ihm, dass das nicht in Ordnung ist. Halten Sie Ihr Kind an den Händen fest, sodass es nicht schlagen kann, und lassen Sie es sich setzen. Sagen Sie beispielsweise: „Es ist nicht in Ordnung, dass du mich schlägst. Es ist gefährlich. Wenn du schlägst, wirst du dich hinsetzen müssen!“
- ▶ Wenn es alt genug ist, bitten Sie Ihr Kind, seine Worte zu benutzen, um Ihnen mitzuteilen, was es möchte: „Gebrauche deine Worte. Sag: ‚Ich möchte das Spielzeug!‘“

- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, seinen Ärger in anderer Weise auszudrücken (spielen, miteinander reden, malen).
- ▶ Wenn Sie Konflikte mit anderen Erwachsenen haben, sollten Sie diese austragen, ohne dass Ihr Kind Sie dabei sehen oder hören kann. Wenn es notwendig ist, sprechen Sie mit einem Freund oder einer professionellen Person über Ihre Gefühle.

### Wenn Ihr Kind sagt: „Hau ab, ich hasse dich!“

### Wenn Ihr Kind sagt: „Das ist alles deine Schuld!“

#### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Das wirkliche Problem ist das traumatische Ereignis und alles, was folgte. Ihr Kind ist jedoch zu klein, um das wirklich zu verstehen.
- ▶ Wenn Dinge falsch laufen, werden kleine Kinder oft wütend auf ihre Eltern, weil sie glauben, dass die Eltern das Geschehene hätten verhindern müssen.
- ▶ Sie tragen keine Schuld, aber jetzt ist nicht die Zeit, sich zu verteidigen. Ihr Kind braucht Sie.

#### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Erinnern Sie sich, was Ihr Kind erlebt hat. Ihr Kind meint gerade nicht alles so, wie es es sagt. Ihr Kind ist verärgert und muss mit vielen schwierigen Gefühlen fertigwerden.
- ▶ Unterstützen Sie das Gefühl von Ärger Ihres Kindes, aber lenken Sie den Ärger behutsam auf das traumatische Ereignis: „Du bist wirklich verärgert. Eine Menge fürchterlicher Dinge sind geschehen. Ich bin auch verärgert. Ich wünschte wirklich, das alles wäre nicht passiert, aber selbst Mütter und Väter können nicht alle schlimmen Dinge verhindern. Es ist für uns beide schwer.“

### Wenn Ihr Kind nicht spielen oder irgendetwas tun möchte.

### Wenn Ihr Kind erscheint, als ob es keine Gefühle hat (Freude oder Traurigkeit).

#### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Ihr Kind braucht Sie. So viel ist geschehen und Ihr Kind fühlt sich möglicherweise gerade traurig oder überwältigt davon.
- ▶ Manche Kinder schreien, wenn sie belastet sind. Andere ziehen sich zurück. Aber alle Kinder brauchen die Menschen, die sie lieben.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Setzen Sie sich zu Ihrem Kind und halten Sie es nahe bei sich. Teilen Sie ihm mit, dass Sie für es sorgen.
- ▶ Wenn Sie können, fassen Sie die Gefühle Ihres Kindes in Worte. Teilen Sie ihm mit, dass es okay ist, sich traurig, wütend oder ängstlich zu fühlen: „Es scheint, als ob du überhaupt nichts tun willst. Ich frage mich, ob du traurig bist. Es ist in Ordnung, traurig zu sein. Ich bleibe bei dir.“
- ▶ Versuchen Sie, etwas mit Ihrem Kind zu unternehmen – etwas, das es mag (ein Buch lesen, singen, zusammen spielen).

### Wenn Ihr Kind viel weint.

#### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Ihre Familie hat wahrscheinlich schwierige Veränderungen wegen des traumatischen Ereignisses erlebt. Es ist nur verständlich, dass Ihr Kind traurig ist.
- ▶ Wenn Sie zulassen, dass Ihr Kind traurig ist, und es trösten, hilft das Ihrem Kind, auch wenn die Traurigkeit davon nicht weggeht.
- ▶ Wenn Sie selbst sehr traurig sind, kann es hilfreich sein, wenn Sie sich selbst Unterstützung suchen. Das Wohlbefinden Ihres Kindes ist mit Ihrem Wohlbefinden verbunden.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Erlauben Sie Ihrem Kind auszudrücken, dass es traurig ist.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle zu benennen und zu verstehen, weshalb es so empfindet: „Ich glaube, du bist traurig. Eine Menge schwieriger Dinge sind geschehen.“
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, indem Sie sich zu ihm setzen und ihm zusätzliche Aufmerksamkeit schenken. Verbringen Sie besondere Zeit miteinander.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen. Sprechen Sie gemeinsam darüber, wie Ihr Leben weitergehen wird und welche guten Dinge Sie erleben werden, dass Sie z. B. in einen Park oder Zoo gehen oder mit Freunden spielen werden.
- ▶ Gehen Sie fürsorglich mit sich selbst um.

### Wenn Ihr Kind Menschen vermisst, die es nach dem traumatischen Ereignis nicht mehr sehen kann.

#### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Kleine Kinder können nicht immer ausdrücken, wie sie sich fühlen. Machen Sie sich trotzdem bewusst, dass es schwierig für sie ist, wenn sie den Kontakt zu Menschen verlieren, die ihnen wichtig sind.

- ▶ Wenn ein Mensch, der Ihrem Kind nahegestanden hat, gestorben ist, zeigt Ihr Kind vielleicht stärkere Reaktionen auf das traumatische Ereignis.
- ▶ Kleine Kinder verstehen nicht, was es bedeutet, tot zu sein, und denken manchmal, dass die Person zurückkommen kann.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Wenn es möglich ist, helfen Sie Ihrem Kind, in irgendeiner Weise mit den Personen, die es nicht mehr sehen kann, in Kontakt zu bleiben (Bilder oder Postkarten schicken, anrufen).
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, über die Menschen, die ihm nahegestanden haben, zu sprechen. Auch wenn wir von anderen Menschen getrennt sind, können wir weiterhin positive Gefühle empfinden, indem wir uns an sie erinnern und über sie sprechen.
- ▶ Erkennen Sie an, wie schwer es ist, Menschen, die wir gernhaben, nicht sehen zu können. Es ist traurig.
- ▶ Wenn jemand verstorben ist, beantworten Sie die Fragen des Kindes ehrlich und in einfacher Sprache. Wenn starke Reaktionen länger als zwei Wochen dauern, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe zu suchen.

### Wenn Ihr Kind Dinge vermisst, die aufgrund des traumatischen Ereignisses verloren gegangen sind.

#### Wie kann ich mein Kind verstehen?

- ▶ Wenn ein traumatisches Ereignis passiert, erleidet eine Familie oder eine Gemeinschaft häufig so schwere Verluste, dass es leicht ist, den Blick dafür zu verlieren, was der Verlust eines Spielzeugs oder eines anderen wichtigen Gegenstands (z. B. einer Kuschedecke) für ein Kind bedeuten kann.
- ▶ Um ein verlorenes Spielzeug zu trauern, ist ein Weg Ihres Kindes, über all das zu trauern, was Ihre Familie vor dem traumatischen Ereignis besessen hat.

#### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Erlauben Sie Ihrem Kind, seine Trauer auszudrücken. Es ist traurig, dass Ihr Kind sein Spielzeug oder seine Kuschedecke verloren hat.
- ▶ Wenn möglich, versuchen Sie etwas zu finden, das das Spielzeug oder die Decke für Ihr Kind in vergleichbarer Weise ersetzen könnte.
- ▶ Lenken Sie Ihr Kind mit anderen Aktivitäten ab.

# Ratschläge für Eltern, wie sie Vorschulkindern nach traumatischen Ereignissen helfen können\*

## Verhalten des Kindes: Hilflosigkeit und Passivität

Kleine Kinder wissen, dass sie sich nicht selbst beschützen können. Wenn ein Unglück geschieht, fühlen sie sich noch hilfloser. Sie wollen sich sicher sein, dass ihre Eltern sie beschützen können. Möglicherweise drücken sie das dadurch aus, dass sie ungewöhnlich ruhig oder nervös sind.

## Reaktion der Eltern

- ▶ Bieten Sie Ihrem Kind Trost, Erholung, Essen und Trinken sowie Gelegenheiten zum Spielen und Malen an.
- ▶ Schlagen Sie Möglichkeiten vor, wie spontane Zeichnungen oder Spiele, über die das traumatische Ereignis so verändert werden kann, dass Ihr Kind sich sicherer und besser fühlt.
- ▶ Versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie und andere Erwachsene es beschützen werden.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Umarmen Sie Ihr Kind häufiger, halten Sie öfter seine Hand und lassen Sie es häufiger auf Ihrem Schoß sitzen.
- ▶ Sorgen Sie dafür, dass es einen besonderen geschützten Ort gibt, an dem Ihr Kind unter Beaufsichtigung spielen kann.
- ▶ Im Spiel einer Vierjährigen werden die Hausmauern aus Bauklötzen immer wieder vom Feuer umgeworfen. Als sie gefragt wird: „Kannst du die Mauern des Hauses so bauen, dass sie dem Feuer standhalten?“, baut das Mädchen schnell eine doppelt so dicke Mauer und sagt: „Das Feuer wird uns nicht kriegen.“ Eltern könnten darauf antworten: „Diese Mauer ist wirklich stark“, und erklären: „Wir tun viele Dinge, um in Sicherheit zu sein.“

\* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).



## Verhalten des Kindes: generelle Ängstlichkeit

Kleine Kinder können mehr Angst davor entwickeln, alleine zu sein, im Badezimmer zu sein, ins Bett zu gehen oder in einer anderen Weise von ihren Eltern getrennt zu sein. Kinder wollen glauben, dass ihre Eltern sie in allen Situationen beschützen können und dass andere Erwachsene, wie Erzieherinnen oder Polizisten da sind, um ihnen zu helfen.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Seien Sie Ihrem Kind gegenüber so gelassen wie möglich. Versuchen Sie, Ihre eigenen Ängste nicht vor Ihrem Kind zu zeigen.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, erneut darauf zu vertrauen, dass Sie es nicht verlassen werden und dass Sie es beschützen können.
- ▶ Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es Menschen gibt, die sich darum kümmern, Familien zu beschützen, und dass Ihre Familie weitere Hilfe erhalten kann, wenn es nötig ist.
- ▶ Wenn Sie fortgehen, versichern Sie Ihrem Kind, dass Sie zurückkehren werden. Geben Sie in verständlichen Worten eine realistische Zeit an, wann Sie wiederkommen werden, und seien Sie pünktlich.
- ▶ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Ängste mitzuteilen.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zufällig Ihre Ängste und Sorgen mithört, wenn Sie telefonieren oder mit anderen sprechen.
- ▶ Sagen Sie Dinge wie: „Wir sind jetzt in Sicherheit und die Leute strengen sich sehr an, um sicher zu sein, dass es uns gut geht.“
- ▶ Sagen Sie: „Komm zu mir und nimm meine Hand, wenn du Angst hast. Dann weiß ich, dass du mir etwas sagen willst.“

## Verhalten des Kindes: Unklarheit darüber, ob die Gefahr vorüber ist

Kleine Kinder können Dinge von Erwachsenen oder anderen Kindern mit anhören oder im Fernsehen sehen oder sich Dinge vorstellen, die sie glauben lassen, dass alles noch einmal geschieht. Sie nehmen manchmal auch an, dass eine Gefahr in ihrer Nähe ist, auch wenn ein Ereignis weit entfernt passiert ist.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Geben Sie wiederholt einfache Erklärungen, wenn nötig auch jeden Tag. Wählen Sie Worte, die Ihr Kind versteht.
- ▶ Finden Sie heraus, welche anderen Wörter und Erklärungen Ihr Kind gehört hat und beheben Sie Unklarheiten und Missverständnisse.
- ▶ Wenn Sie außer Gefahr sind, ist es wichtig, Ihrem Kind zu erklären, dass die Gefahr nicht in Ihrer Nähe ist.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Erklären Sie Ihrem Kind wiederholt, dass Sie das gefährliche Gebiet verlassen haben.
- ▶ Zeigen Sie ihm auf einer Landkarte oder zeichnen Sie auf, wie weit Sie vom Unglücksgebiet entfernt sind und dass Sie in Sicherheit sind: „Siehst du? Das Unglück war dort, aber wir sind jetzt hier, weit davon entfernt, an einem sicheren Ort.“

## Verhalten des Kindes: Rückkehr zu früherem Verhalten

Daumenlutschen, Bettnässen, Babysprache, Wunsch, auf dem Schoß zu sitzen.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Verhalten Sie sich so neutral oder sachlich wie möglich. Dieses Verhalten Ihres Kindes kann nach dem Unglück noch eine Weile bestehen.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Wechseln Sie die Kleidung und die Bettwäsche ohne Kommentar, wenn Ihr Kind das Bett einnässt. Lassen Sie nicht zu, dass jemand Ihr Kind deshalb kritisiert oder beschämt.

## Verhalten des Kindes: Angst davor, dass die Gefahr zurückkehrt

In Situationen, in denen sich das Kind an das Unglück erinnert – durch Dinge, die es sieht, hört oder spürt.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Erklären Sie den Unterschied zwischen dem Ereignis und den Erinnerungen daran.
- ▶ Schützen Sie Ihr Kind soweit es geht vor Dingen, die es an das Unglück erinnern.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Obwohl im Kamin ein Feuer brennt, bedeutet das nicht, dass unser Haus wieder abbrennt. Wir kontrollieren dieses Feuer. Es ist viel schwächer als damals und kann keinen Schaden anrichten.“
- ▶ Bewahren Sie Ihr Kind davor, im Fernsehen, im Radio oder im Internet von der Katastrophe zu hören oder Bilder zu sehen, die Ängste an ein erneutes Unglück auslösen können.

## Verhalten des Kindes: Schweigen

Das Kind schweigt oder hat Schwierigkeiten, zu sagen, was es bedrückt.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Beschreiben Sie Gefühle, die Kinder in dieser Situation haben können, wie Wut, Traurigkeit oder Sorge um die Sicherheit von Eltern, Freunden und Geschwistern.
- ▶ Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Reden, aber lassen Sie es wissen, dass es jederzeit mit Ihnen sprechen kann.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Malen Sie einfache „Smileys“ für verschiedene Gefühle auf Papier auf. Erzählen Sie eine kurze Geschichte zu jedem Gesicht, wie „Erinnerst du dich daran, als du die ersten Flammen gesehen hast und solch ein besorgtes Gesicht gemacht hast?“
- ▶ Sagen Sie etwas wie: „Kinder können sehr traurig sein, wenn ihr Zuhause kaputtgegangen ist.“
- ▶ Stellen Sie Spiel- und Bastelmaterialien zur Verfügung, damit Ihr Kind sich ausdrücken kann. Benutzen Sie Emotionswörter, um herauszufinden, wie Ihr Kind sich fühlt: „Das ist ein wirklich unheimliches Bild. Hattest du Angst, als du das Feuer gesehen hast?“

## Verhalten des Kindes: Schlafstörungen

Angst davor, nachts alleine zu sein oder alleine zu schlafen, aus dem Schlaf aufschrecken oder Alpträume haben.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Versichern Sie Ihrem Kind, dass es in Sicherheit ist. Versuchen Sie, beim Zubettgehen einen Moment zu schaffen, in dem Sie ganz ruhig mit Ihrem Kind zusammen sind.
- ▶ Wenn möglich, lassen Sie Ihr Kind bei gedämpftem Licht oder für eine begrenzte Zeitspanne bei Ihnen im Bett schlafen.
- ▶ Manche Kinder brauchen eine Erklärung dafür, was der Unterschied zwischen Traum und Realität ist.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Achten Sie darauf, dass Ihr Kind vor dem Zubettgehen nur beruhigende Dinge tut. Erzählen Sie eine Lieblingsgeschichte mit beruhigendem Inhalt.
- ▶ Sagen Sie zur Schlafenszeit: „Du kannst heute Nacht bei uns schlafen, aber morgen schläfst du in deinem eigenen Bett.“
- ▶ Erklären Sie: „Erinnerungen an schreckliche Dinge können noch lange zu Alpträumen führen, auch wenn die Dinge jetzt nicht mehr passieren.“

## Verhalten des Kindes: Unverständnis für den Tod

Vorschulkinder verstehen nicht, dass der Tod nicht rückgängig gemacht werden kann. Sie besitzen ein „magisches Denken“, das heißt, sie können glauben, dass ihre Gedanken den Tod verursacht haben. Bereits der Verlust eines Haustieres kann für ein Kind sehr hart sein.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Geben Sie altersangemessene logische Erklärungen über die Realität des Sterbens – es verhindert falsche Hoffnungen.
- ▶ Spielen Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht herunter, auch wenn es nur um den Verlust eines Haustieres oder eines besonderen Spielzeugs geht.
- ▶ Achten Sie auf Hinweise darauf, was Ihr Kind wissen möchte. Antworten Sie auf eine verständliche, einfache Art und fragen Sie Ihr Kind, ob es noch mehr wissen möchte.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, an gesellschaftlichen oder religiösen Trauer-ritualen teilzunehmen.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, seinen eigenen Weg des Abschieds zu finden, z. B. indem es eine schöne Erinnerung aufzeichnet, eine Kerze anzündet oder ein Gebet für Verstorbene spricht.
- ▶ „Nein, Opa wird nicht zurückkommen, aber wir können an ihn denken und über ihn sprechen und uns an ihn erinnern.“
- ▶ „Niemand konnte Opa retten. Es war nicht dein Fehler. Ich weiß, du vermisst ihn sehr.“

# Ratschläge für Eltern, wie sie **Schulkindern** nach traumatischen Ereignissen helfen können\*

## Verhalten des Kindes: Unsicherheit darüber, was passiert ist

### Reaktion der Eltern

- ▶ Geben Sie Ihrem Kind eine klare Erklärung dessen, was geschehen ist, wann immer es danach fragt. Vermeiden Sie Details, die Ihr Kind ängstigen würden. Wenn Ihr Kind Angst hat, immer noch in Gefahr zu sein, stellen Sie klar, dass sie nun in Sicherheit sind.
- ▶ Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es Menschen gibt, die sich darum kümmern, Familien zu beschützen, und dass Ihre Familie weitere Hilfe erhalten kann, wenn es nötig ist.
- ▶ Informieren Sie Ihr Kind darüber, was als Nächstes passieren wird.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Ich weiß, dass andere Kinder sagen, dass es wieder ein Unglück geben wird, aber wir sind jetzt an einem sicheren Ort.“
- ▶ Beantworten Sie weiterhin alle Fragen Ihres Kindes (ohne gereizt zu reagieren) und erklären Sie ihm, dass Sie in Sicherheit sind.
- ▶ Erklären Sie Ihrem Kind, falls möglich, was als Nächstes passieren wird.

\* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

## Verhalten des Kindes: Gefühle von Verantwortlichkeit

Schulkinder können darüber besorgt sein, dass sie Schuld an dem haben, was passiert ist, oder es hätten ändern können. Sie zögern möglicherweise, anderen diese Bedenken mitzuteilen.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, Ihnen seine Sorgen mitzuteilen.
- ▶ Versichern Sie Ihrem Kind, dass es keine Schuld hat, und erklären Sie ihm, warum es nicht sein Fehler war.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Nehmen Sie Ihr Kind zur Seite. Erklären Sie: „Nach so einem Unglück denken viele Kinder – und auch Eltern – ‚Was hätte ich anders machen können?’ oder ‚Ich hätte etwas tun können’. Das bedeutet aber nicht, dass sie wirklich Schuld haben.“
- ▶ „Niemand konnte Opa retten. Es war nicht deine Schuld.“

## Verhalten des Kindes: Ängste davor, dass das Ereignis sich wiederholt und dass die Erinnerungen stark belasten

### Reaktion der Eltern

- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, Situationen zu erkennen, die Erinnerungen an das traumatische Ereignis hervorrufen (z. B. Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Tageszeiten). Erklären Sie den Unterschied zwischen dem Unglück selbst und den Erinnerungen, die danach auftreten.
- ▶ Versichern Sie Ihrem Kind so oft wie nötig, dass es in Sicherheit ist.
- ▶ Schützen Sie Ihr Kind davor, in den Medien Berichte von dem Ereignis zu sehen, weil sie Ängste davor auslösen können, dass sich das Ereignis wiederholt.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Wenn Ihr Kind merkt, dass es an das Unglück erinnert wird, sagen Sie zu ihm: „Versuche Dir selbst zu sagen ‚Ich bin traurig, weil ich an unser zerstörtes Haus erinnert werde, wenn ich die Berichte über unsere Heimat lese, aber das bedeutet nicht, dass dieses Haus zerstört werden kann. Wir sind jetzt in einem anderen Land und in Sicherheit.“
- ▶ „Ich glaube, wir brauchen jetzt mal eine Pause vom Internet.“
- ▶ Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Nachrichten und lassen Sie sich von Ihrem Kind erklären, was sie in den Nachrichten gesehen haben. Klären Sie Missverständnisse auf.

## Verhalten des Kindes: das Ereignis immer wieder nacherzählen oder nachspielen

### Reaktion der Eltern

- ▶ Erlauben Sie Ihrem Kind, das Ereignis nachzuerzählen und nachzuspielen. Lassen Sie es wissen, dass dieses Verhalten normal ist.
- ▶ Fördern Sie positive Lösungen des Problems im Spiel und in Zeichnungen.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Du malst viele Bilder von dem, was geschehen ist. Wusstest du, dass viele Kinder das so machen?“
- ▶ „Es könnte dir helfen, wenn du zeichnest, wie die Menschen wieder Frieden schließen.“

## Verhalten des Kindes: Angst davor, von seinen Gefühlen überwältigt zu werden

### Reaktion der Eltern

- ▶ Bieten Sie Ihrem Kind einen sicheren Ort, an dem es seine Ängste, Wut, Traurigkeit etc. ausdrücken kann. Erlauben Sie Ihrem Kind zu weinen oder traurig zu sein; erwarten Sie nicht von ihm, dass es mutig und stark ist.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Wenn beängstigende Dinge passieren, bekommt man starke Gefühle, es kann z. B. passieren, dass man auf alles wütend oder sehr traurig ist. Möchtest du hier mit einer Decke sitzen bleiben, bis es dir wieder besser geht?“



## Verhalten des Kindes: Schlafstörungen

Alpträume; Angst davor, allein zu schlafen, Wunsch, bei den Eltern zu schlafen.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Lassen Sie sich von Ihrem Kind von seinem Alptraum erzählen. Erklären Sie ihm, dass Alpträume normal sind und dass sie wieder verschwinden werden. Fragen Sie Ihr Kind nicht zu detailliert nach Inhalten der Träume.
- ▶ Vorübergehende Änderungen der Schlafroutine sind in Ordnung. Machen Sie mit dem Kind einen Plan, wie und wann wieder zu den alten Schlafgewohnheiten zurückgekehrt wird.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Das war ein beängstigender Traum. Lass uns über ein paar schöne Dinge nachdenken, von denen du träumen kannst und ich kraule dir deinen Rücken, bis du wieder eingeschlafen bist.“
- ▶ „Du kannst in den nächsten Nächten in unserem Bett schlafen. Danach werden wir mehr Zeit als bisher bei dir im Bett verbringen, bevor du einschläfst. Wenn du dann noch Angst bekommst, können wir darüber reden.“

## Verhalten des Kindes: Sorge um Ihre Sicherheit und die anderer

### Reaktion der Eltern

- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, seine Sorgen mitzuteilen, und geben Sie ihm realistische Informationen.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Bauen Sie eine „Sorgenschachtel“, in die Ihr Kind seine aufgeschriebenen Sorgen legen kann. Legen Sie eine Zeit fest, um die Sorgen anzugucken, Probleme zu lösen und Antworten auf die Sorgen zu entwickeln.

## Verhalten des Kindes: verändertes Verhalten

Ungewöhnlich aggressives oder unruhiges Verhalten.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Ermuntern Sie Ihr Kind zu Freizeitaktivitäten und Bewegung als Ventil für seine Gefühle und Frustration.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Ich weiß, dass du die Tür nicht zuschlagen wolltest. Es muss schwierig sein, sich so wütend zu fühlen.“
- ▶ „Wollen wir spazieren gehen? Manchmal hilft Bewegung, um besser mit starken Gefühlen umgehen zu können.“

## Verhalten des Kindes: körperliche Beschwerden

Kopf-, Bauch- und Muskelschmerzen, für die es keine medizinische Ursache gibt.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Finden Sie heraus, ob es eine medizinische Ursache gibt. Wenn das nicht der Fall ist, trösten Sie Ihr Kind und versichern Sie ihm, dass dies normale Reaktionen auf schreckliche Ereignisse sein können.
- ▶ Gehen Sie ruhig mit Ihrem Kind um. Wenn Sie diesen nichtmedizinischen Beschwerden zu viel Aufmerksamkeit schenken, können sich die Symptome verstärken.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genug schläft, sich gesund ernährt, viel Wasser trinkt und sich ausreichend bewegt.
- ▶ „Wollen wir uns da drüben hinsetzen? Sag mir Bescheid, wenn du dich besser fühlst, dann können wir Karten spielen.“

## Verhalten des Kindes: genaue Beobachtung, wie die Eltern auf das traumatische Ereignis reagieren

Kinder wollen ihre Eltern nicht zusätzlich mit ihren eigenen Sorgen belasten.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, über seine sowie Ihre Gefühle zu sprechen.
- ▶ Bleiben Sie so gelassen wie möglich, um die Sorgen Ihres Kindes nicht zu verstärken.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Ja, mein Knöchel ist gebrochen, aber es ist schon besser, seit die Sanitäter ihn verbunden haben. Du hattest bestimmt Angst, als du gesehen hast, dass ich verletzt bin, oder?“

## Verhalten des Kindes: Sorge um andere Opfer und Familien

### Reaktion der Eltern

- ▶ Unterstützen Sie den Wunsch Ihres Kindes, anderen zu helfen. Es sollte aber nicht das Gefühl bekommen, wie ein Erwachsener für Dinge verantwortlich zu sein.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Helfen Sie Ihrem Kind, Projekte zu finden, die angemessen und wichtig sind (z. B. auf kleinere Kinder aufpassen).

# Ratschläge für Eltern, wie sie Jugendlichen nach traumatischen Ereignissen helfen können\*

## Verhalten des Jugendlichen: Distanzierung, Scham- und Schuldgefühle

### Reaktion der Eltern

- ▶ Schaffen Sie eine sichere Situation, um mit dem Jugendlichen über das traumatische Ereignis und seine Gefühle zu sprechen.
- ▶ Betonen Sie, dass diese Gefühle normal sind. Korrigieren Sie übermäßige Gefühle der eigenen Verantwortlichkeit und Schuld durch eine realistische Sichtweise dessen, was wirklich hätte getan werden können.

### Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Viele Jugendliche – und Erwachsene – fühlen sich wie du, sie sind wütend und geben sich selbst die Schuld dafür, dass sie nicht mehr tun konnten. Du hast keine Schuld.“

## Verhalten des Jugendlichen: verändertes Bild von sich selbst

Der Jugendliche hat das Gefühl, außerordentlich verletztlich zu sein und als unnormal abgestempelt zu werden.

### Reaktion der Eltern

- ▶ Helfen Sie dem Jugendlichen zu verstehen, dass diese Gefühle normal sind.
- ▶ Fördern Sie Beziehungen zu Familienangehörigen und Gleichaltrigen, um in der Zeit nach dem Unglück die nötige Unterstützung zu haben.

\* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Ich habe mich genauso gefühlt. Ich hatte Angst und fühlte mich hilflos. Die meisten Menschen fühlen sich so, wenn ein Unglück geschieht, selbst wenn sie nach außen ruhig wirken.“
- ▶ „Mein Handy funktioniert wieder. Warum versuchst du nicht, ob du Peter erreichen kannst, um zu hören, wie es ihm geht?“
- ▶ „Vielen Dank, dass du mit deiner kleinen Schwester gespielt hast. Es geht ihr jetzt schon viel besser.“

## Verhalten des Jugendlichen: risikoreiches Verhalten

### Missbrauch von Alkohol und Drogen, unfallträchtiges Verhalten.

#### Reaktion der Eltern

- ▶ Helfen Sie dem Jugendlichen zu verstehen, dass solche Verhaltensweisen eine gefährliche Art und Weise sind, starke Gefühle (wie Wut) auszudrücken, weil sie schlimme Folgen haben können.
- ▶ Beschränken Sie den Zugang zu Alkohol und Drogen.
- ▶ Bitten Sie den Jugendlichen, Ihnen zu sagen, wo er hinget und was er tun möchte. Diese zusätzliche Kontrolle in der Zeit nach dem Unglück sollte nur vorübergehend sein.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Viele Jugendliche – und manche Erwachsene – verhalten sich nach so einem Unglück unkontrolliert und sind wütend. Sie glauben, dass Alkohol oder Drogen ihnen irgendwie helfen werden. Es ist ganz normal, sich so zu fühlen – aber es ist keine gute Idee, auch so zu handeln.“
- ▶ „In diesen Zeiten ist es wichtig, dass ich weiß, wo du bist und wie ich dich erreichen kann.“ Versichern Sie dem Jugendlichen, dass diese zusätzliche Kontrolle nur vorübergehend ist, bis sich die Dinge wieder stabilisiert haben.

## **Verhalten des Jugendlichen: Ängste davor, dass das Ereignis sich wiederholt und dass die Erinnerungen stark belasten.**

### **Reaktion der Eltern**

- ▶ Helfen Sie dem Jugendlichen, verschiedene Situationen zu erkennen, die Erinnerungen an das traumatische Ereignis hervorrufen (z. B. Menschen, Orte, Geräusche, Gerüche, Gefühle, Tageszeiten). Erklären Sie den Unterschied zwischen dem Unglück selbst und den Erinnerungen, die danach auftreten.
- ▶ Erklären Sie ihm, dass Berichterstattungen von dem Ereignis in den Medien Ängste vor einem erneuten schlimmen Ereignis auslösen können.

### **Was Eltern tun oder sagen können**

- ▶ „Wenn du daran erinnert wirst, kannst du versuchen, dir selbst zu sagen: ‚Ich bin jetzt traurig, weil ich an das Unglück erinnert werde, aber es ist jetzt anders und ich bin in Sicherheit.‘“
- ▶ Schlagen Sie Folgendes vor: „Nachrichten schauen kann es schlimmer machen, weil sie immer wieder die gleichen Bilder zeigen. Wollen wir nicht aufhören, im Internet zu surfen?“

## **Verhalten des Jugendlichen: plötzlicher Wandel in zwischenmenschlichen Beziehungen**

Jugendliche können sich von ihren Eltern, ihrer Familie und selbst von Gleichaltrigen zurückziehen. Sie können stark auf das elterliche Verhalten in der Krisensituation reagieren.

### **Reaktion der Eltern**

- ▶ Erklären Sie dem Jugendlichen, dass ein solches Unglück Familien und Freundschaften belastet und dass das ganz normal ist. Betonen Sie, dass Familie und Freunde eine notwendige Unterstützung in der Zeit nach dem Unglück sind.
- ▶ Fördern Sie Toleranz dafür, dass Familienmitglieder unterschiedlich auf das Unglück reagieren und damit umgehen.
- ▶ Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Verbringen Sie als Familie mehr Zeit damit, darüber zu sprechen, wie es allen geht.  
Sagen Sie: „Es ist völlig normal, dass wir aneinander herumnörgeln – nach allem, was wir durchgemacht haben. Ich denke, wir gehen mit der ganzen Sache erstaunlich gut um. Es ist gut, dass wir einander haben“
- ▶ Sie könnten sagen: „Ich schätze es, dass du ruhig geblieben bist, als dein Bruder letzte Nacht geschrien hat. Ich weiß, er hat auch dich aufgeweckt.“
- ▶ „Ich möchte mich dafür entschuldigen, dass ich gestern dir gegenüber so gereizt war. Ich werde noch stärker daran arbeiten, ruhig zu bleiben.“

## Verhalten des Jugendlichen: radikale Veränderungen in den Einstellungen

### Reaktion der Eltern

- ▶ Erklären Sie, dass sich Menschen verändern, die so ein Unglück erlebt haben und dass dies sehr häufig ist. Erklären Sie, dass mit der Zeit aber alles wieder normaler wird.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ „Wir stehen alle unter starker Belastung. Wenn das Leben derart unterbrochen wird, fühlen sich alle Menschen ängstlicher, wütender – auch voller Rachegefühle. Es mag nicht so scheinen, aber wir werden uns alle wieder besser fühlen, wenn wir zu einem geordneten Alltag zurückkehren.“

## Verhalten des Jugendlichen: Sorge um andere Opfer und Familien

### Reaktion der Eltern

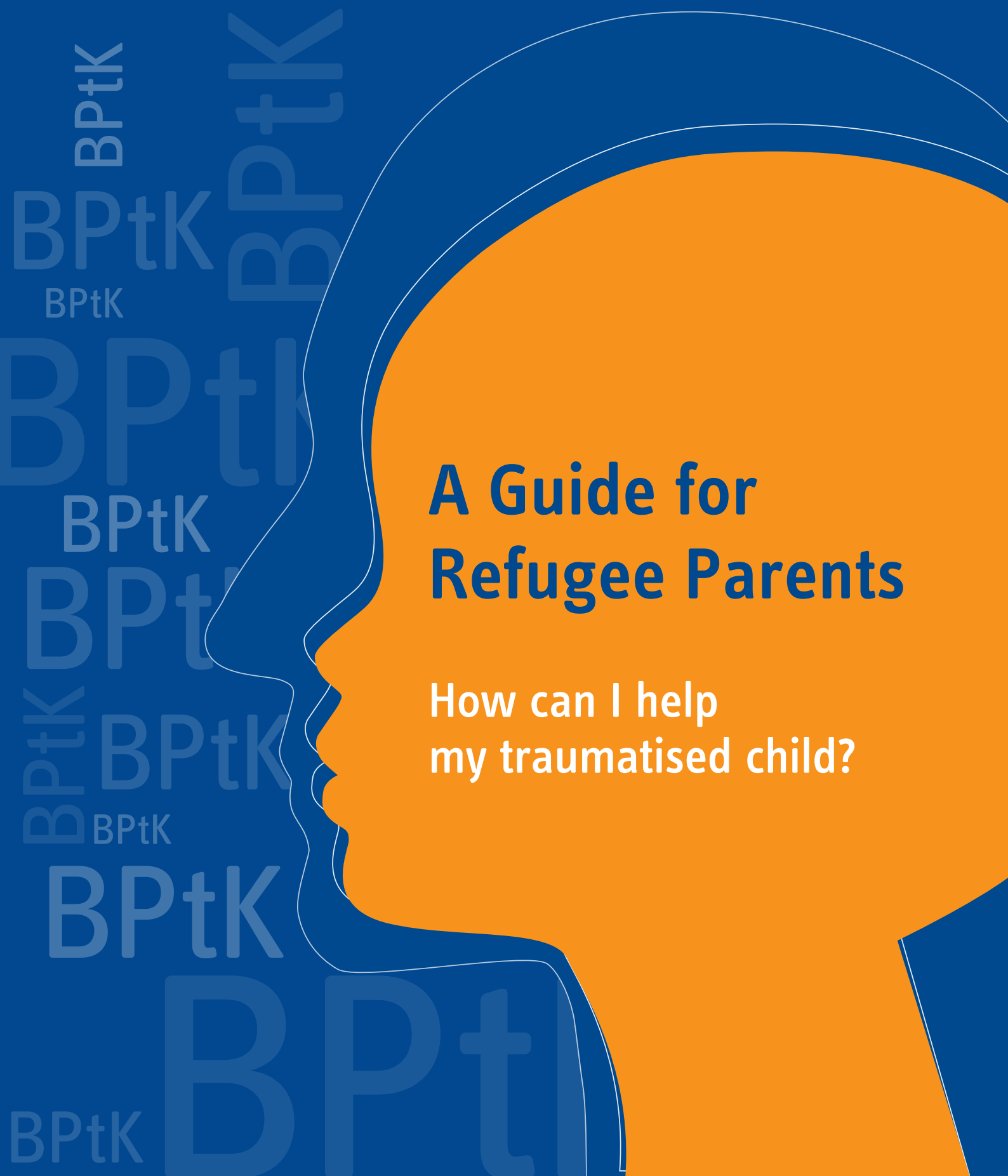
- ▶ Unterstützen Sie den Wunsch des Jugendlichen, anderen zu helfen. Er sollte aber nicht das Gefühl bekommen, wie ein Erwachsener für Dinge verantwortlich zu sein.

## Was Eltern tun oder sagen können

- ▶ Helfen Sie dem Jugendlichen, Projekte zu finden, die angemessen und wichtig sind (z. B. einkaufen gehen).

Bundespsychotherapeutenkammer  
Klosterstraße 64, 10179 Berlin  
[www.bptk.de](http://www.bptk.de)





# A Guide for Refugee Parents

How can I help  
my traumatised child?

# INDEX

<b>How can I help my traumatised child?</b> .....	<b>3</b>
<b>Parent Tips for Helping <b>Infants and Toddlers</b> after Disasters</b> .....	<b>5</b>
<b>Parent Tips for Helping <b>Preschool-Age Children</b> after Disasters</b> .....	<b>14</b>
<b>Parent Tips for Helping <b>School-Age Children</b> after Disasters</b> .....	<b>18</b>
<b>Parent Tips for Helping <b>Adolescents</b> after Disasters</b> .....	<b>23</b>

## IMPRINT

Editor: Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)

Klosterstrasse 64

10179 Berlin

Tel.: 030 278785-0

Fax: 030 278785-44

E-Mail: [info@bptk.de](mailto:info@bptk.de)

Internet: [www.bptk.de](http://www.bptk.de)

Implementation: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Berlin

Publication date: April 2016

## A GUIDE FOR REFUGEE PARENTS

# How can I help my traumatised child?

Perhaps you have fled your homeland because it has been destroyed, or because a war is going on there. You have left the home that you shared with your family. And on your journey to Germany, you may also have experienced great hardship.

Perhaps you fled your homeland because you felt that your life and that of your children was threatened. Many things were also very difficult while on the run. People who have experienced such unsafe circumstances are sometimes haunted by the memories for a long time. The images of threatening events are particularly hard to forget. The fear associated with them plagues the mind and soul. It is normal and human to feel this way, but sometimes the memories remain alive.

*Such extraordinarily threatening experiences can leave people psychologically injured.*

*Psychotherapists refer to this condition as trauma, which means "wound".*

The memories of a terrible event sometimes continue to hurt like a physical wound. Such memories are sometimes unlike any you have ever experienced. When you think about these threatening events, it can be like living through them all over again. Rather than it feeling like something that occurred in the past, it is as though the experience itself returns with the memories. And rather than these memories gradually becoming fainter, they remain strong and vivid – making it difficult to lead a normal life again.

It can be a similar experience for your children. Perhaps you have noticed changes in their behaviour. Perhaps your child has become very easily frightened. Perhaps he or she sleeps poorly and is woken by nightmares. Children and teenagers are especially sensitive, and may be particularly shaken by threatening experiences.

Children and teenagers react in very different ways to overwhelming events. Some become withdrawn, sad, and depressed. Others become very restless and much more active. Older children might suddenly begin behaving like young children. They may, for example, wet their beds again. Other children become very demanding and want to be in control of everything around them. Some older children and teenagers will believe that they have no future. They will say that they won't grow up and become adults.

## How can parents help?

Try to make your child feel as safe and protected as possible. Be understanding when they are afraid. Tell them that you understand what they are feeling. Explain to them that they don't need to be afraid anymore, that the war is now far away, and that they are no longer threatened by it in Germany.

Show them that you love them and that you love being with them. Spend time with them, and avoid leaving them alone in unfamiliar settings as much as possible. What your child needs most is security.

Children should not be nagged or reprimanded for not forgetting terrible events – for not pulling themselves together and behaving normally again. Understand that, even though they want to, they are unable to make the memories go away.

*Children haunted by memories should feel accepted, along with their feelings about the memories. If they want to, they should be allowed to express their feelings. They should be allowed to cry and be angry.*

Compelling your child to hide his or her thoughts and feelings doesn't make those thoughts and feelings go away. Not only do the thoughts and feelings remain, but it becomes harder for your child to live with them.

Sometimes when young children are playing, they will re-enact the events they have experienced. Don't stop them from doing this, as it helps them come to terms with the memories.

If your child has become very withdrawn, you can gently try to talk about the experience with him or her. You can also suggest drawing a picture about it.

If the changes in your child's behaviour remain for weeks and months, you should seek the help of a specialist – one who is familiar with the mental suffering of children and teenagers. In Germany, these specialists are called *Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten* (child and adolescent psychotherapists) or *Kinder- und Jugendpsychiater* (child and adolescent psychiatrists).

To find out more about how to help your child, you can read the information in this guide. It has been arranged by age group.\*

\*The source of the material used in this publication is the manual "Psychological First Aid: Field operations guide" produced and published by the National Child Traumatic Stress Network and the National Center for PTSD. Where necessary, the material was amended to address the special circumstances and needs of refugees.

# Parent Tips for Helping Infants and Toddlers after Disasters\*

## If your child has problems sleeping, doesn't want to go to bed, won't sleep alone, wakes up at night screaming

### Understand

- ▶ When children are scared, they want to be with people who help them feel safe, and they worry when you are not together.
- ▶ If you were separated during the disaster, going to bed alone may remind your child of that separation.
- ▶ Bedtime is a time for remembering because we are not busy doing other things. Children often dream about things they fear and can be scared of going to sleep.

### Ways to help

- ▶ If you want, let your child sleep with you. Let him know this is just for now.
- ▶ Have a bedtime routine: a story, a prayer, cuddle time. Tell him the routine (every day), so he knows what to expect.
- ▶ Hold him and tell him that he is safe, that you are there and will not leave. Understand that he is not being difficult on purpose. This may take time, but when he feels safer, he will sleep better.

## If your child worries something bad will happen to you (You may also have worries like this)

### Understand

- ▶ It is natural to have fears like this after being in danger.
- ▶ These fears may be even stronger if your child was separated from loved ones during the disaster.

### Ways to help

- ▶ Remind your child and yourself that right now you are safe.
- ▶ If you are not safe, talk about how you are working to keep her safe.

\*© Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

- ▶ Make a plan for who would care for your child if something did happen to you. This may help you worry less.
- ▶ Do positive activities together to help her think about other things.

## If your child cries or complains whenever you leave him, even when you go to the bathroom

### If your child can't stand to be away from you

#### Understand

- ▶ Children who cannot yet speak or say how they feel may show their fear by clinging or crying.
- ▶ Goodbyes may remind your child of any separation you had related to the disaster.
- ▶ Children's bodies react to separations (stomach sinks, heart beats faster). Something inside says, "Oh no, I can't lose her."
- ▶ Your child is not trying to manipulate or control you. He is scared.
- ▶ He may also get scared when other people (not just you) leave. Goodbyes make him scared.

#### Ways to help

- ▶ Try to stay with your child and avoid separations right now.
- ▶ For brief separations (store, bathroom), help your child by naming his feelings and linking them to what he has been through. Let him know you love him and that this goodbye is different, you'll be back soon. "You're so scared. You don't want me to go because last time I was gone you didn't know where I was. This is different, and I'll be right back."
- ▶ For longer separations, have him stay with familiar people, tell him where you are going and why, and when you will come back. Let him know you will think about him. Leave a photo or something of yours and call if you can. When you come back, tell him you missed him, thought about him, and did come back. You will need to say this over and over.

## If your child has problems eating, eats too much or refuses food

### Understand

- ▶ Stress affects your child in different ways, including her appetite.
- ▶ Eating healthfully is important, but focusing too much on eating can cause stress and tension in your relationship.

### Ways to help

- ▶ Relax. Usually, as your child's level of stress goes down, her eating habits will return to normal. Don't force your child to eat.
- ▶ Eat together and make meal times fun and relaxing.
- ▶ Keep healthy snacks around. Young children often eat on the go.
- ▶ If you are worried, or if your child loses a significant amount of weight, consult a pediatrician.

## If your child is not able to do things he used to do (like use the potty)

### If your child does not talk like he used to

### Understand

- ▶ Often when young children are stressed or scared, they temporarily lose abilities or skills they recently learned.
- ▶ This is the way young children tell us that they are not okay and need our help.
- ▶ Losing an ability after children have gained it (like starting to wet the bed again) can make them feel ashamed or embarrassed. Caregivers should be understanding and supportive.
- ▶ Your child is not doing this on purpose.

### Ways to help

- ▶ Avoid criticism. It makes him worried that he'll never learn.
- ▶ Do not force your child. It creates a power struggle.
- ▶ Instead of focusing on the ability (like not using the potty), help your child feel understood, accepted, loved, and supported.
- ▶ As your child feels safer, he will recover the ability he lost.

## If your child is reckless, does dangerous things

### Understand

- ▶ It may seem strange, but when children feel unsafe, they often behave in unsafe ways.
- ▶ It is one way of saying, "I need you. Show me I'm important by keeping me safe."

### Ways to help

- ▶ Keep her safe. Calmly go and get her and hold her if necessary.
- ▶ Let her know that what she is doing is unsafe, that she is important, and you wouldn't want anything to happen to her.
- ▶ Show her other more positive ways that she can have your attention.

## If your child is scared by things that did not scare her before

### Understand

- ▶ Young children believe their parents are all-powerful and can protect them from anything. This belief helps them feel safe.
- ▶ Because of what happened, this belief has been damaged, and without it, the world is a scarier place.
- ▶ Many things may remind your child of the disaster (ambulances, people yelling, a scared look on your face), and will scare her.
- ▶ It is not your fault – it was the disaster.

### Ways to help

- ▶ When your child is scared, talk to her about how you will keep her safe.
- ▶ If things remind your child of the disaster and cause her to worry that it is happening again, help her understand how what is happening now (like people yelling) is different from the disaster.
- ▶ If she talks about monsters, join her in chasing them out. "Go away monster. Don't bother my baby. I'm going to tell the monster boo, and it will get scared and go away. Boo, boo."
- ▶ Your child is too young to understand and recognize how you did protect her, but remind yourself of the good things you did.



## If your child seems “hyper”, can’t sit still, and doesn’t pay attention to anything

### Understand

- ▶ Fear can create nervous energy that stays in our bodies.
- ▶ Adults sometimes pace when worried. Young children run, jump, and fidget.
- ▶ When our minds are stuck on bad things, it is hard to pay attention to other things.
- ▶ Some children are naturally active.

### Ways to help

- ▶ Help your child to recognize his feelings (fear, worry) and reassure your child that he is safe.
- ▶ Help your child get rid of nervous energy (stretching, running, sports, breathing deep and slow).
- ▶ Sit with him and do an activity you both enjoy (throw a ball, read books, play, draw). Even if he doesn’t stop running around, this helps him.
- ▶ If your child is naturally active, focus on the positive. Think of all the energy he has to get things done, and find activities that fit his needs.

## If your child plays in a violent way

## If your child keeps talking about the disaster and the bad things he saw

### Understand

- ▶ Young children often talk through play. Violent play can be their way of telling us how crazy things were or are, and how they feel inside.
- ▶ When your child talks about what happened, strong feelings may come up both for you and your child (fear, sadness, anger).

### Ways to help

- ▶ If you can tolerate it, listen to your child when he “talks.”
- ▶ As your child plays, notice the feelings he has and help him by naming feelings and being there to support him (hold him, soothe him).
- ▶ If he gets overly upset, spaces out, or he plays out the same upsetting scene, help him calm down, help him feel safe, and consider getting professional help.

## If your child is now very demanding and controlling

### If your child seems "stubborn" insisting that things be done her way

#### Understand

- ▶ Between the age of 18 months to 3 years, young children often seem "controlling."
- ▶ It can be annoying, but it is a normal part of growing up and helps them learn that they are important and can make things happen.
- ▶ When children feel unsafe, they may become more controlling than usual. This is one way of dealing with fears. They are saying, "Things are so crazy I need control over something."

#### Ways to help

- ▶ Remember your child is not controlling or bad. This is normal, but may be worse right now because she feels unsafe.
- ▶ Let your child have control over small things. Give her choices over what she wears or eats, games you play, stories you read. If she has control over small things, it can make her feel better. Balance giving her choices and control with giving her structure and routines. She will feel unsafe if she "runs the show."
- ▶ Cheer her on as she tries new things. She can also feel more in control when she can put her shoes on, put a puzzle together, pour juice.

## If your child has tantrums and is cranky

### If your child yells a lot – more than usual

#### Understand

- ▶ Even before the disaster, your child may have had tantrums. They are a normal part of being little. It's frustrating when you can't do things and when you don't have the words to say what you want or need.
- ▶ Now, your child has a lot to be upset about (just like you) and may really need to cry and yell.

#### Ways to help

- ▶ Let him know you understand how hard this is for him. "Things are really bad right now. It's been so scary. We don't have your toys or TV, and you're mad."
- ▶ Tolerate tantrums more than you usually would, and respond with love rather than discipline. You might not normally do this, but things are not normal. If he cries or yells, stay with him and let him know you are there for him. Reasonable limits should be set if tantrums become frequent or are extreme.

## If your child hits you

### Understand

- ▶ For children, hitting is a way of expressing anger.
- ▶ When children can hit adults they feel unsafe. It's scary to be able to hit someone who's supposed to protect you.
- ▶ Hitting can also come from seeing other people hit each other.

### Ways to help

- ▶ Each time your child hits, let her know that this is not okay. Hold her hands, so she can't hit, have her sit down. Say something like, "It's not okay to hit, it's not safe. When you hit, you are going to need to sit down."
- ▶ If she is old enough, give her the words to use or tell her what she needs to do. Tell her, "Use your words. Say, I want that toy."
- ▶ Help her express anger in other ways (play, talk, draw).
- ▶ If you are having conflicts with other adults, try to work it out in private, away from where your child can see or hear you. If needed, talk with a friend or professional about your feelings.

## If your child says "Go away, I hate you!"

## If your child says "This is all your fault."

### Understand

- ▶ The real problem is the disaster and everything that followed, but your child is too little to fully understand that.
- ▶ When things go wrong, young children often get mad at their parents because they believe they should have stopped it from happening.
- ▶ You are not to blame, but now is not the time to defend yourself. Your child needs you.

### Ways to help

- ▶ Remember what your child has been through. He doesn't mean everything he is saying; he's angry and dealing with so many difficult feelings.
- ▶ Support your child's feeling of anger, but gently redirect the anger towards the disaster. "You are really mad. Lots of bad things have happened. I'm mad too. I really wish it didn't happen, but even mommies and daddies can't make bad things not happen. It's so hard for both of us."

## If your child doesn't want to play or do anything

### If your child seems to not really have any feelings (happy or sad)

#### Understand

- ▶ Your child needs you. So much has happened and he may be feeling sad and overwhelmed.
- ▶ When children are stressed, some yell and others shut down. Both need their loved ones.

#### Ways to help

- ▶ Sit by your child and keep him close. Let him know you care.
- ▶ If you can, give words to his feelings. Let him know it's okay to feel sad, mad, or worried. "It seems like you don't want to do anything. I wonder if you are sad. It's okay to be sad. I will stay with you."
- ▶ Try to do things with your child, anything he might like (read a book, sing, play together).

## If your child cries a lot

#### Understand

- ▶ Your family may have experienced difficult changes because of the disaster, and it is natural that your child is sad.
- ▶ When you let your child feel sad and provide her with comfort, you help your child even if she remains sad.
- ▶ If you have strong feelings of sadness, it may be good for you to get support. Your child's well-being is connected to your well-being.

#### Ways to help

- ▶ Allow your child to express feelings of sadness.
- ▶ Help your child name her feelings and understand why she may feel that way. "I think you're sad. A lot of hard things have happened."
- ▶ Support your child by sitting with her and giving her extra attention. Spend special time together.
- ▶ Help your child feel hopeful about the future. Together think and talk about how your lives will continue and the good things you will do, like go for a walk, go to the park or zoo, play with friends.
- ▶ Take care of yourself.

## If your child misses people you are no longer able to see after the disaster

### Understand

- ▶ Even though young children do not always express how they feel, be aware that it is difficult for them when they lose contact with important people.
- ▶ If someone close to your child died, your child may show stronger reactions to the disaster.
- ▶ Young children do not understand death, and may think that the person can come back.

### Ways to help

- ▶ If possible, help your child stay in touch in some way (for example, sending pictures or cards, calling).
- ▶ Help your child talk about these important people. Even when we are apart from people, we can still have positive feelings about them by remembering and talking about them.
- ▶ Acknowledge how hard it is to not be able to see people we care for. It is sad.
- ▶ Where someone has died, answer your child's questions simply and honestly. When strong reactions last longer than two weeks, seek help from a professional.

## If your child misses things you have lost because of the disaster

### Understand

- ▶ When a disaster brings so much loss to a family and community, it is easy to lose sight of how much the loss of a toy or other important item (blanket) can mean to a child.
- ▶ Grieving for a toy is also your child's way of grieving for all you had before the disaster.

### Ways to help

- ▶ Allow your child to express feelings of sadness. It is sad that your child lost her toy or blanket.
- ▶ If possible, try to find something that would replace the toy or blanket that would be acceptable and satisfying to your child.
- ▶ Distract your child with other activities.

# Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters\*

## Reactions/Behavior: Helplessness and passivity

Young children know they can't protect themselves. In a disaster, they feel even more helpless. They want to know their parents will keep them safe. They might express this by being unusually quiet or agitated.

### Responses

- ▶ Provide comfort, rest, food, water, and opportunities for play and drawing.
- ▶ Provide ways to turn spontaneous drawing or playing from traumatic events to something that would make them feel safer or better.
- ▶ Reassure your child that you and other grownups will protect them.

### Examples of things to do and say

- ▶ Give your child more hugs, hand holding, or time in your lap.
- ▶ Make sure there is a special safe area for your child to play with proper supervision.
- ▶ In play, a four year old keeps having the blocks destroyed by fire. Asked, "Can you make it safe from the fire?" the child quickly builds a double block thick wall and says, "The fire won't get us now." A parent might respond with, "That wall sure is strong" and explain, "We're doing a lot of things to keep us safe."

## Reactions/Behavior: General fearfulness

Young children may become more afraid of being alone, being in the bathroom, going to sleep, or otherwise separated from parents. Children want to believe that their parents can protect them in all situations and that other grownups, such as teachers or police officers, are there to help them.

### Responses

- ▶ Be as calm as you can with your child. Try not to voice your own fears in front of your child.
- ▶ Help children regain confidence that you aren't leaving them and that you can protect them.
- ▶ Remind them that there are people working to keep families safe, and that your family can get more help if you need to.

\*© Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

- ▶ If you leave, reassure your children you will be back. Tell them a realistic time in words they understand, and be back on time.
- ▶ Give your child ways to communicate their fears to you.

### Examples of things to do and say

- ▶ Be aware when you are on the phone or talking to others, that your child does not overhear you expressing fear.
- ▶ Say things such as, "We are safe from the fire now, and people are working hard to make sure we are okay."
- ▶ Say, "If you start feeling more scared, come and take my hand. Then I'll know you need to tell me something."

## Reactions/Behavior: Confusion about the danger being over

Young children can overhear things from adults and older children, or see things on TV, or just imagine that it is happening all over again. They believe the danger is closer to where they live now, even if it happened further away.

### Responses

- ▶ Give simple, repeated explanations as needed, even every day. Make sure they understand the words you are using.
- ▶ Find out what other words or explanations they have heard and clarify inaccuracies.
- ▶ If you are at some distance from the danger, it is important to tell your child that the danger is not near you.

### Examples of things to do and say

- ▶ Continue to explain to your child that you are away from the danger.
- ▶ Draw, or show on a map, how far away you are from the disaster area, and that where you are is safe. "See? The disaster was way over there, and we're way over here in this safe place."

## Reactions/Behavior: Returning to earlier behaviors

Thumb sucking, bedwetting, baby-talk, needing to be in your lap

### Responses

- ▶ Remain neutral or matter-of-fact, as best as you can, as these earlier behaviors may continue a while after the disaster.

## Examples of things to do and say

- ▶ If your child starts bedwetting, change her clothes and linens without comment. Don't let anyone criticize or shame the child.

## Reactions/Behavior: Fears the disaster will return...

... when having reminders – seeing, hearing, or otherwise sensing something that reminds them of the disaster.

## Responses

- ▶ Explain the difference between the event and reminders of the event.
- ▶ Protect children from things that will remind them as best as you can.

## Examples of things to do and say

- ▶ "Even though a fire is burning in the fireplace, that doesn't mean our house is burning down again. The fire in the fireplace is under our control and it is much smaller."
- ▶ Keep your child from television, radio, and computer stories of the disaster that can trigger fears of it happening again.

## Reactions/Behavior: Not talking

Being silent or having difficulty saying what is bothering them

## Responses

- ▶ Put common feelings into words, such as anger, sadness, and worry about the safety of parents, friends, and siblings.
- ▶ Do not force them to talk, but let them know they can talk to you any time.

## Examples of things to do and say

- ▶ Draw simple "happy faces" for different feelings on paper plates. Tell a brief story about each one, such as, "Remember when you saw the flames and you had a worried face like this?"
- ▶ Say something like, "Children can feel really sad when their home is damaged."
- ▶ Provide art or play materials to help them express themselves. Then use feeling words to check out how they felt. "This is a really scary picture. Were you scared when you saw the fire?"



## Reactions/Behavior: Sleep problems

Fear of being alone at night, sleeping alone, waking up afraid, having bad dreams

### Responses

- ▶ Reassure your child that he is safe. Spend extra quiet time together at bedtime.
- ▶ Let the child sleep with dim light on or sleep with you for a limited time.
- ▶ Some might need an explanation of the difference between dreams and real life.

### Examples of things to do and say

- ▶ Provide calming activities before bedtime. Tell a favorite story with a comforting theme.
- ▶ At bedtime say, "You can sleep with us tonight, but tomorrow you'll sleep in your own bed."
- ▶ "Bad dreams come from our thoughts inside about being scared, not from real things happening."

## Reactions/Behavior: Not understanding about death

Preschoolage children don't understand that death is not reversible. They have "magical thinking" and might believe their thoughts caused the death. The loss of a pet may be very hard on a child.

### Responses

- ▶ Give an age-appropriate consistent explanation – that does not give false hopes – about the reality of death.
- ▶ Don't minimize their feelings over a loss of a pet or a special toy.
- ▶ Take cues from what your child seems to want to know. Answer simply and ask if he has any more questions.

### Examples of things to do and say

- ▶ Allow children to participate in cultural and religious grieving rituals.
- ▶ Help them find their own way to say goodbye by drawing a happy memory or lighting a candle or saying a prayer for the deceased.
- ▶ "No, grandpa won't be back, but we can think about him and talk about him and remember what a great grandpa he was."
- ▶ "Nobody could help grandpa. I know you miss him very much."

# Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters\*

## Reactions: Confusion about what happened

### Responses

- ▶ Give clear explanations of what happened whenever your child asks. Avoid details that would scare your child. Correct any misinformation that your child has about whether there is a present danger.
- ▶ Remind children that there are people working to keep families safe and that your family can get more help if needed.
- ▶ Let your children know what they can expect to happen next.

### Examples of things to do and say

- ▶ "I know other kids said that something terrible will happen again, but we are now in a safe place."
- ▶ Continue to answer questions your children have (without getting irritable) and to reassure them the family is safe.
- ▶ Tell them what's happening next.

## Reactions: Feelings of being responsible

School-age children may have concerns that they were somehow at fault, or should have been able to change what happened. They may hesitate to voice their concerns in front of others.

### Responses

- ▶ Provide opportunities for children to voice their concerns to you.
- ▶ Offer reassurance and tell them why it was not their fault.

### Examples of things to do and say

- ▶ Take your child aside. Explain that, "After a disaster like this, lots of kids – and parents too – keep thinking, 'What could I have done differently?' or 'I should have been able to do something.' That doesn't mean they were at fault."
- ▶ „Nobody could help grandpa. It wasn't your fault."

\*© Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

## Reactions: Fears of recurrence of the event and reactions to reminders

### Responses

- ▶ Help identify different reminders (people, places, sounds, smells, feelings, time of day) and clarify the difference between the event and the reminders that occur after it.
- ▶ Reassure them, as often as they need, that they are safe.
- ▶ Protect children from seeing media coverage of the event, as it can trigger fears of the disaster happening again.

### Examples of things to do and say

- ▶ When they recognize that they are being reminded, say, "Try to think to yourself, I am upset because I am being reminded of our house that has been destroyed when I read something about the disaster, but the house we live in now cannot be destroyed. I am in another country and I am safe."
- ▶ "I think we need to take a break from the Internet right now."
- ▶ Try to sit with your child while watching the news. Ask your child to describe what they saw on the news. Clarify any misunderstandings.

## Reactions: Retelling the event or playing out the event over and over

### Responses

- ▶ Permit the child to talk and act out these reactions. Let him know that this is normal.
- ▶ Encourage positive problem-solving in play or drawing.

### Examples of things to do and say

- ▶ "You're drawing a lot of pictures of what happened. Did you know that many children do that?"
- ▶ "It might help to draw about how people make peace with each other."

## Reactions: Fear of being overwhelmed by their feelings

### Responses

- ▶ Provide a safe place for her to express her fears, anger, sadness, etc. Allow children to cry or be sad; don't expect them to be brave or tough.

### Examples of things to do and say

- ▶ "When scary things happen, people have strong feelings, like being mad at everyone or being very sad. Would you like to sit here with a blanket until you're feeling better?"

## Reactions: Sleep problems

### Bad dreams, fear of sleeping alone, demanding to sleep with parents

### Responses

- ▶ Let your child tell you about the bad dream. Explain that bad dreams are normal and they will go away. Do not ask the child to go into too many details of the bad dream.
- ▶ Temporary sleeping arrangements are okay; make a plan with your child to return to normal sleeping habits.

### Examples of things to do and say

- ▶ "That was a scary dream. Let's think about some good things you can dream about and I'll rub your back until you fall asleep."
- ▶ "You can stay in our bedroom for the next couple of nights. After that we will spend more time with you in your bed before you go to sleep. If you get scared again, we can talk about it."

## Reactions: Concerns about the safety of themselves and others

### Responses

- ▶ Help them to share their worries and give them realistic information.

### Examples of things to do and say

- ▶ Create a "worry box" where children can write out their worries and place them in the box. Set a time to look these over, problem-solve, and come up with answers to the worries.

## Reactions: Altered behavior

### Unusually aggressive or restless behavior

#### Responses

- ▶ Encourage the child to engage in recreational activities and exercise as an outlet for feelings and frustration.

#### Examples of things to do and say

- ▶ "I know you didn't mean to slam that door. It must be hard to feel so angry."
- ▶ "How about if we take a walk? Sometimes getting our bodies moving helps with strong feelings."

## Reactions: Somatic complaints

### Headaches, stomachaches, muscle aches for which there seem to be no reason

#### Responses

- ▶ Find out if there is a medical reason. If not, provide comfort and assurance that this is normal.
- ▶ Be matter-of-fact with your child; giving these non-medical complaints too much attention may increase them.

#### Examples of things to do and say

- ▶ Make sure the child gets enough sleep, eats well, drinks plenty of water, and gets enough exercise.
- ▶ "How about sitting over there? When you feel better, let me know and we can play cards."

## Reactions: Closely watching a parent's responses and recovery

Not wanting to disturb the parents with their own worries

### Responses

- ▶ Give children opportunities to talk about their feelings, as well as your own.
- ▶ Remain as calm as you can, so as not to increase your child's worries.

### Examples of things to do and say

- ▶ "Yes, my ankle is broken, but it feels better since the paramedics wrapped it. I bet it was scary seeing me hurt, wasn't it?"

## Reactions: Concern for other victims and families

### Responses

- ▶ Encourage constructive activities on behalf of others, but do not burden them with undue responsibility.

### Examples of things to do and say

- ▶ Help children identify projects that are age-appropriate and meaningful (e.g. looking after younger children).

# Parent Tips for Helping Adolescents after Disasters\*

## Reactions: Detachment, shame, and guilt

### Responses

- ▶ Provide a safe time to discuss with your teen the events and their feelings.
- ▶ Emphasize that these feelings are common, and correct excessive self-blame with realistic explanations of what actually could have been done.

### Examples of things to do and say

- ▶ "Many teens – and adults – feel like you do, angry and blaming themselves that they could have done more. You're not at fault."

## Reactions: Self-consciousness

### About their fears, sense of vulnerability, fear of being labeled abnormal

### Responses

- ▶ Help teens understand that these feelings are common.
- ▶ Encourage relationships with family and peers for needed support during the recovery period.

### Examples of things to do and say

- ▶ "I was feeling the same thing. Scared and helpless. Most people feel like this when a disaster happens, even if they look calm on the outside."
- ▶ "My cell phone is working again, why don't you see if you can get a hold of Pete to see how he's doing."
- ▶ "And thanks for playing the game with your little sister. She's much better now."

\*© Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Available on: [www.nctsn.org](http://www.nctsn.org) and [www.ncptsd.va.gov](http://www.ncptsd.va.gov).

## Reactions: Acting out behavior

### Using alcohol and drugs, accident-prone behavior

#### Responses

- ▶ Help teens understand that acting out behavior is a dangerous way to express strong feelings (like anger) over what happened.
- ▶ Limit access to alcohol and drugs.
- ▶ On a time-limited basis, keep a closer watch on where they are going and what they are planning to do.

#### Examples of things to do and say

- ▶ "Many teens – and some adults – feel out of control and angry after a disaster like this. They think drinking or taking drugs will help somehow. It's very normal to feel that way – but it's not a good idea to act on it."
- ▶ "It's important during these times that I know where you are and how to contact you." Assure them that this extra checking-in is temporary, just until things have stabilized.

## Reactions: Fears of recurrence and reactions to reminders

#### Responses

- ▶ Help to identify different reminders (people, places, sounds, smells, feelings, time of day) and to clarify the difference between the event and the reminders that occur after it.
- ▶ Explain to teens that media coverage of the disaster can trigger fears of it happening again.

#### Examples of things to do and say

- ▶ "When you're reminded, you might try saying to yourself, 'I am upset now because I am being reminded, but it is different now because there is no fire and I am safe.'"
- ▶ Suggest, "Watching the news reports could make it worse, because they are playing the same images over and over. How about turning it off now?"



## Reactions: Abrupt shifts in interpersonal relationships

Teens may pull away from parents, family, and even from peers; they may respond strongly to parent's reactions in the crisis

### Responses

- ▶ Explain that the strain on relationships is expectable. Emphasize that everyone needs family and friends for support during the recovery period.
- ▶ Encourage tolerance for different family members' courses of recovery.
- ▶ Accept responsibility for your own feelings.

### Examples of things to do and say

- ▶ Spend more time talking as a family about how everyone is doing. Say, "You know, the fact that we're crabby with each other is completely normal, given what we've been through. I think we're handling things amazingly. It's a good thing we have each other."
- ▶ You might say, "I appreciate your being calm when your brother was screaming last night. I know he woke you up, too."
- ▶ "I want to apologize for being irritable with you yesterday. I am going to work harder to stay calm myself."

## Reactions: Radical changes in attitude

### Responses

- ▶ Explain that changes in people's attitudes after a disaster are common, but often return back over time.

### Examples of things to do and say

- ▶ "We are all under great stress. When people's lives are disrupted this way, we all feel more scared, angry – even full of revenge. It might not seem like it, but we all will feel better when we get back to a more structured routine."

## Reactions: Concern for other survivors and families

### Responses

- ▶ Encourage constructive activities on behalf of others, but do not let them burden themselves with undue responsibility.

### Examples of things to do and say

- ▶ Help teens to identify projects that are age-appropriate and meaningful (e.g. doing the shopping).



Bundespsychotherapeutenkammer  
Klosterstraße 64, 10179 Berlin  
[www.bptk.de](http://www.bptk.de)

كتيب استشاري لآباء وأمهات  
الأطفال المصابين بصدمات  
صادر عن نقابة الأطباء  
النفسانيين الألمانية

كيف يمكنني مساعدة طفلي  
المصاب بصدمة؟

## فهرس المحتويات

- 3 كيف يمكنني مساعدة طفلي المصاب بالصدمة؟
- 4 كيف يمكن للوالدين أن يقدموا المساعدة؟
- 5 نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة الأطفال الصغار بعد أحداث أليمة صادمة
- 14 نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة أطفال في سن ما قبل المدرسة بعد إصابتهم بحوادث أليمة صادمة
- 18 نصائح للوالدين بخصوص كيفية مساعدة الأطفال في سن المدرسة بعد اختبارهم لحوادث أليمة صادمة
- 24 نصائح للوالدين بخصوص كيفية مساعدة الفتيان والفتيات بعد أن عاشوا أحداثاً أليمة صادمة

## الناشر

المحرر: نقابة الأطباء النفسيين الألمانية  
العنوان:

Klosterstraße 64

Berlin 10179

هاتف: 49+ (0) 30 0-278785

فاكس: 49+ (0) 30 44-278785

البريد الإلكتروني: info@bptk.de

الإنترنت: www.bptk.de

التنفيذ: دار النشر KomPart Verlagsgesellschaft mbH/Co. KG, Berlin

تاريخ النشر: نيسان / أبريل 2016

كتيب استشاري لآباء وأمّهات الأطفال المصابين بصدمات - صادر عن نقابة  
الأطباء الألمانية للأطباء النفسيين

## كيف يمكنني مساعدة طفلي المصاب بالصدمة؟

لقد هربتم من وطنكم وربما لسبب التدمير الذي لحق به أو لسبب الحرب الدائرة فيه. لقد نزحتم عن دياركم  
حيث كنتم تعيشون مع أسرتم وأتيتم إلى ألمانيا عبر طرق غالباً ما كانت شاقة ومضنية جداً.

لقد هربتم من وطنكم لأنكم ربما رأيتم أن حياتكم وحياة أطفالكم مهددة بالخطر، وخلال الهروب والنزوح فقد  
كان الكثير من الأمور صعباً جداً. وكل إنسان عاش هذه الاضطرابات والخوف فإنه يبقى أحياناً حاملاً معه هذه  
الذكريات لوقت طويل. وعلى وجه الخصوص تلك الصور للأحداث الخطيرة هي أمور يصعب نسيانها، والخوف  
المرتبط بذلك مترسخ في الجسد والنفوس. هذا أمر عادي ولكن في بعض الأحيان تبقى الذكريات حية في المخيلة.

عندما يختبر الإنسان خطراً استثنائياً فهذا من شأنه أن يؤدي أيضاً إلى جروح نفسية. ويسمى المعالجون  
النفسانيون ذلك بالصدمة النفسية مع العلم بأن كلمة "صدمة" تعني "جرحاً".

الذكريات التي تراود الإنسان عن أحداث أليمة ومروعة حارقة للنفوس أحياناً مثل حرقه الجروح البدنية. وهذه  
الذكريات تختلف عن الذكريات التي يعرفها المرء عادة. عندما يتذكر المرء أحداثاً خطيرة فيكون الأمر كما لو أنه  
يعيش التهديد من جديد وكأن الحدث يعود مع الذكريات. ولاتبهت الذكريات دوماً بل أنها تبقى قوية وحية وهذه  
الذكريات تُصعب العودة إلى حياة طبيعية تماماً.

ويمكن أن تكون لأطفالكم تجارب مماثلة ولربما لاحظتم تغيرات، ولربما أصبح طفلكم سريع الإصابة بالفزع،  
ولربما لاينام بصورة جيدة ويستيقظ لسبب كوابيس. الأطفال والأحداث حساسون جداً ويمكن أن تؤدي أحداث  
خطيرة إلى هز كيانهم بوجه خاص.

رد فعل الأطفال والأحداث على وقائع أليمة صادمة يمكن أن يأخذ اشكالاً مختلفة جداً ويأتي رد فعلهم على أحداث  
كانت شديدة الوطأة، كل على طريقته الخاصة. والبعض منهم ينطوي على نفسه وهم محبطون وحزينون. وأما  
الأخرون فهم مضطربون جداً وأكثر نشاطاً من السابق. الأطفال الكبار يمكن أن يتصرفوا فجأة كأطفال صغار وفي  
بعض الأحيان يتبولون في فراشهم من جديد. وثمة أطفال آخرون يريدون تقرير كل شيء وجعل كل شيء تحت  
سيطرتهم. الأطفال الكبار والأحداث يقولون أحياناً بأنهم لم يعدوا يؤمنون بالمستقبل. كما أنهم يقولون بأنهم لن  
يصبحوا كباراً في السن.

# كيف يمكن للوالدين أن يقدموا المساعدة؟

امنحوا طفلكم وبقدر الإمكان الشعور بأنه في أمان. أظهروا له تفهمكم عندما يشعر بالخوف. اشرحوا له بأنكم تتفهمون الطريقة التي يشعر بها وافهموه بأنه لم يعد هناك داع للخوف وقولوا له بأن الحرب باتت بعيدة جداً وأنه لم يعد مهدداً بخطر الحرب. أظهروا لطفلكم بأنكم تحبونهم وأن قضاء الوقت معه مبعث لمسررتكم. اقضوا الوقت مع طفلكم ولا تتركوه بقدر المستطاع لوحده في مكان غريب وأكثر شيء يحتاجه طفلكم هو الشعور بالأمان. لايجوز الضغط على طفل لا يستطيع نسيان ذكريات أليمة، فهو لا يستطيع أن يضغط على نفسه ويسلك سلوكاً طبيعياً من جديد. كما أنه لا يستطيع أن يبدد ذكرياته حتى ولو أراد ذلك. يتعين تقبل الطفل الذي تلاحقه ذكرياته، بمشاعره كما هي وإن أراد الطفل فليكن له إمكانية التعبير عن هذه المشاعر، كما يتعين أن تكون له حرية البكاء أو الغضب.

وإن كان الطفل يشعر بأنه مجبر على إخفاء أفكاره ومشاعره فهذا لا يعني بأن الأفكار والمشاعر قد اختفت بسهولة، إنها تبقى مستمرة في الوجود، وهكذا فإن الأمر أصعب بالنسبة لطفلكم العيش معها. عندما يلعب الأطفال الصغار فإنهم أحياناً يلعبون ما قد عاشوه. لاتحاولوا قطع الطفل في لعبه لأن اللعب يساعد الطفل على معالجة الذكريات. في حالة انطواء طفلكم على ذاته فبوسعكم محاولة التحدث معه عن ماعاشه. كما أنه بوسعكم أيضاً اقتراح وصف ماعاشه عن طريق الرسم.

وإن بقي طفلكم على مدى أسابيع وأشهر مختلفاً عن ما عهدتمونه، فعليك في هذه الحالة مراجعة أخصائي متخصص في المعاناة النفسية لدى الأطفال والفتوة. وهؤلاء الأخصائيون يُعرفون في ألمانيا على سبيل المثال بالمعالجين النفسيين للأطفال والأحداث أو أطباء نفسيين أخصائيين بالأطفال والأحداث.

إن أردتم معرفة المزيد عن كيفية مساعدة طفلكم، فبوسعكم قراءة المعلومات التالية. تم تصنيف هذه المعلومات وفقاً لسن الطفل.



# نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة الأطفال الصغار بعد أحداث أليمة صادمة\*

إن كان طفلكم  
...يعاني من الأرق ولا يريد الذهاب إلى السرير ولا يريد النوم لوحده أو أنه يفتيق أثناء الليل  
من النوم صارخاً

## كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ عندما يكون الأطفال في حالة خوف فإنهم يريدون أن يكونوا سوية مع أشخاص يساعدهم على الشعور بالأمان. إنهم يشعرون بالقلق عندما لا يكونون معكم سوية.
- ▶ إن كنتم أنتم وطفلكم خلال الحدث الأليم الصادم منفصلين عن بعضكم البعض فإن الذهاب بمفرده إلى السرير من شأنه أن يذكر الطفل بهذا الانفصال. غالباً ما يحلم الأطفال بالأشياء التي يخافون منها ولذلك فإنهم يخافون من الذهاب إلى النوم.
- ▶ وقت النوم هو الوقت الذي تطفو فيه الذكريات لسبب أنه لا توجد أشياء أخرى تشغلنا. غالباً ما يحلم الأطفال بأشياء تخيفهم ولذلك فهم يخافون من الخلود للنوم.

## مالذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ إن أردتم فبوسعكم السماح لطفلكم أن ينام معكم وأخبروه بأن هذا يشكل الآن حالة استثنائية.
- ▶ التزموا بروتين الذهاب إلى النوم: سرد قصة، صلاة، وقت حضن وعناق. يتعين وصف هذا الروتين (كل يوم) للطفل بحيث أنه يعلم بما ينتظره.
- ▶ احضن طفلكم وقل له بأنه في آمان وبأنك موجود وأنك لن تتركه وحده. عليكم تفهم الطفل فهو ليس صعب المراس بصورة متقصدة. وعندما يشعر الطفل بالأمان من جديد فسيكون نومه أفضل، غير أن ذلك يحتاج لبعض الوقت.

إن كان طفلكم  
...يخاف من أن سوءاً قد يصيبكم.  
(ولربما يكون لديكم هذا القلق أيضاً).

## كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ إنه أمر طبيعي أن يشعر المرء بهذا الخوف بعد الخطر الذي تعرض له.
- ▶ يمكن أن تكون هذه المخاوف أشد إن كان طفلكم أثناء الحدث الأليم منفصلاً عن أحبائه.

## ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ◀ ذكروا طفلكم وأنفسكم بأنكم الآن في أمان.
- ◀ إن لم تكونوا في أمان فاشرحوا لطفلكم كل ما ستفعلونه للوصول إلى بر الأمان.
- ◀ ضعوا خطة للشخص الذي سيتولى رعاية طفلكم إن أصبتم بمكروه فهذا لربما يساعدكم أنتم لتهدئة أنفسكم.
- ◀ قوموا بفعاليات ممتعة سوية مع طفلكم، وهكذا سيتمكن بسهولة نسيان الهموم.

إن كان طفلكم  
...بيكي أو يشتكي دوماً عندما تتركونه حتى ولو كان ذلك إلى غرفة النوم فقط.  
...لايتحمل انفصاله عنك.

## كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ◀ الأطفال اللذين لا يتحدثون بعد أو لا يستطيعون التعبير عن ما يشعرون به يظهرون خوفهم من خلال تشبثهم أو البكاء.
- ◀ الوداع يذكر طفلكم لربما بالانفصال وقت حصول الحدث الأليم الصادم.
- ◀ يمكن أن يرد طفلكم أيضاً بدنياً على الانفصال ( انكماش معدته وتسارع ضربات قلبه). وشيء ما بداخله يقول: "لا..لايمكن أن أفقدهم!".
- ◀ طفلكم لا يحاول ان يلعب عليكم أو التحكم بكم. إنه خائف.
- ◀ ولربما يصاب بالخوف أيضاً عند مغادرة أناس آخرين (ليس أنتم). يعاني من الخوف بصورة عامة عند الانفصال.

## ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ◀ حاولوا البقاء مع طفلكم وتجنبوا البعد عنه.
- ◀ عند الانفصال لفترة قصيرة (المشريات، الحمام) فإنكم تساعدون طفلكم عندما تسمون عواطفه وتشرحون له المشاعر بما قد اختبره من حادث اليم، قولوا له بأنكم تحبونه وأن هذا الانفصال شيء آخر وأنكم سوف تعودون قريباً:
- ◀ "أنت خائف جداً. وأنت لا تريدني أن أذهب لأنك لم تكن تعلم أين أنا عندما كنت قد ذهبت آنذاك ولكن في هذه المرة الأمر يختلف وسوف أعود قريباً".
- ◀ اتركوا طفلكم يمكث مع أناس معروفين عندما تنفصلون عنه لمدة طويلة. وأخبروه بالمكان الذي ستذهبون إليه وسبب ذهابكم ووقت عودتكم. أخبروا طفلكم بأنكم تفكرون فيه. اتركوا صورة لكم أو شيئاً ما منكم لديه واتصلوا به إن أمكن. وعند عودتكم أخبروه بأنكم قد افتقدتموه وقولوا له ذلك مراراً وتكراراً.

### إن كان طفلكم

...إن كان يواجه مشاكل مع الطعام أو يأكل الكثير أو يرفض الأكل.

#### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ الإجهاد يؤثر على طفلكم بأشكال مختلفة وحتى على شهيته.
- ▶ من المهم أن يتغذى طفلكم بصورة صحية. غير أنه عند تركيزكم على الطعام بشدة فقد يجلب ذلك الضغط والتوتر لعلاقتكم.

#### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ احتفظوا بهدوءكم. وبمجرد أن يزول الضغط عن طفلكم فمن المحتمل أنه سيتناول الطعام بصورة طبيعية. لاتجبروا طفلكم على الطعام.
- ▶ تناولوا الطعام سوياً مع طفلكم. وليكن وقت تناول وجبات الطعام بصورة مشتركة حلواً ومبعثاً على الاسترخاء والمتعة.
- ▶ لتكن لديكم وجبات طعام صغيرة خفيفة وجاهزة للأطفال الصغار غالباً ما يأكلون أيضاً ما بين وجبات الطعام الرئيسية.
- ▶ إن كنتم قلقين أو إن فقد طفلكم وزنه بصورة بالغة فيرجى مراجعة طبيب الأطفال.

### إن كان طفلكم

...إن كان غير قادر على فعل ما يقدر فعله عادة (مثلاً استخدام مرحاض الأطفال - النونية-).  
...إن كان لا يتحدث بالصورة المعهودة.

#### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ إن كان الأطفال الصغار تحت وطأة الضغط أو الخوف فإنهما في الغالب يفقدون وبصورة عابرة قدرات أو مهارات كانوا قد تعلموها.
- ▶ وهكذا يعلمنا الأطفال بأن شيئاً ما في حالة خلل لديهم وأنهم يحتاجون مساعدتنا.
- ▶ يمكن أن يصاب طفلكم بالخجل والتشوش إن بات فجأة عاجزاً عن فعل ما قد سبق له وأن تعلمه مرة (مثلاً إن أصيب ببوال ليلي في سريره). على الوالدين أن يردوا بتفهم ويدعموا طفلهم.
- ▶ إن طفلكم لا يفعل ذلك من باب العمد.

#### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ تجنبوا الانتقاد لأن طفلكم سيصاب بمزيد من الخوف من أنه لن يتعلم إطلاقاً السلوك الصحيح.
- ▶ لاتجبروا طفلكم على أي شيء فهذا سيؤدي فقط إلى صراع على السلطة.
- ▶ لاتنظروا إلى ما لا يستطيع طفلكم القيام به (مثل استخدام مرحاض الأطفال (النونية). ساعدوا طفلكم على إدراك أنكم تتفهمونه وتتقبلونه وتحبونه وتدعمونه.
- ▶ وبمجرد أن يسترد طفلكم شعوره بالأمان فسيسترد المقدرات والمهارات التي فقدوها.

## إن كان طفلكم ...إن كان قاسياً ويقوم بأشياء خطيرة.

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ◀ لربما يبدو الأمر مستغرباً ولكن الأطفال يفعلون أشياء خطيرة عندما يشعرون بعدم الأمان.
- ◀ يعبر الطفل من خلال سلوكه عن حاجته لكم. إنه يريد منكم أن ترونه بأنه مهم بالنسبة لكم وهذا من خلال اهتمامكم بسلامته وأمانه.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ◀ اعملوا على توفير الأمان لطفلكم. وإن كان طفلكم يقوم بأشياء خطيرة فاذهبوا إليه بهدوء وخذوه بالأحضان إن كان ذلك ضرورياً.
- ◀ أفهموا طفلكم بأن مايفعله الآن خطير. وقولوا له بأن أمره يهتمكم وأنكم لا تريدون أن يصيبه مكروه.
- ◀ اروا لطفلكم سلوكيات أخرى ايجابية تساعد على اجتذاب انتباهكم له.

## إن كان طفلكم ... إن كان خائفاً من أشياء لم تكن تخيفه في الماضي.

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ◀ يعتقد الأطفال الصغار بأن والديهم قادرين على كل شيء وبأنهم قبل كل شيء قادرين على حمايتهم. يساعدهم هذا الاعتقاد على الشعور بالأمان.
- ◀ من خلال الحدث الأليم الصادم فإن هذا الاعتقاد قد أصيب بهزة، فالعالم أصبح أكثر خطورة للطفل.
- ◀ يمكن أن يتم تذكير طفلكم بالحدث الأليم الصادم من خلال العديد من الأشياء (المطر، هزات أرضية لاحقة، سيارة الإسعاف، أناس يصرخون، نظرة خائفة منكم). كل هذه الأشياء من شأنها أن تخيفه.
- ◀ هذا ليس خطأك- السبب يعود إلى الحدث الأليم الصادم.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ◀ إن كان طفلكم خائفاً فتحدثوا معه عن كيفية منحه الشعور بالأمان.
- ◀ إن تم تذكير طفلكم بالحدث الأليم الصادم وإن كان قلقاً بأن شيئاً من هذا القبيل سيحدث ثانية فاشرحوا له بأن ما يحدث اليوم (مثل الأناس الصارخين) هو شيء يختلف عن ما حدث خلال الحدث الأليم الصادم.
- ◀ إن كان طفلكم يتحدث عن وحوش فساعده على طرد هذه الوحوش: "انصرفوا أيها الوحوش ولا تعذبوا طفلي! أنا سوف أفرغ الوحوش وسوف أضع الخوف في قلوبهم وسوف أطردهم وهم سيهربون "بوه".
- ◀ طفلكم ما يزال صغيراً لكي يفهم ويستوعب بأنكم قمتم بحمايته خلال الحدث الأليم الصادم، غير أنه عليكم تذكر الأشياء الجيدة التي قمتم بها وقتئذ.

### إن كان طفلكم

...إن كان مفرط النشاط ولايستطيع الجلوس هادئاً وغير قادر على التركيز على أمر واحد.

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ◀ الخوف يثير الانفعال وراسخ في أجسادنا أيضاً.
- ◀ أحياناً يقوم الكبار بالسير ذهاباً وإياباً عندما يكونون قلقين وأما الأطفال الصغار فإنهم يركضون ويقفزون ويتلوون.
- ◀ عندما يكون رأسنا مليئاً بالأفكار السلبية فإنه من الصعب إيلاء الاهتمام لآخرين.
- ◀ البعض من الأطفال يتميز بنشاط أكبر من أنداده لأسباب طبيعية.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ◀ ساعدوا طفلكم على فهم (مخاوفه و غضبه). أكدوا له بأنه في أمان.
- ◀ ساعدوا طفلكم على التخلص من توتره من خلال تمارين بدنية (التمطيط والجري والرياضة والتنفس بعمق وببطء).
- ◀ اجلسوا مع طفلكم سوية واشغلوا أنفسكم بشئ ما يعطيكم المتعة (لعب الكرة، مطالعة الكتب واللعب والرسم).
- ◀ حتى وإن لم يكف طفلكم عن الجري إلى هنا وهناك فإن هذا سيساعده بالرغم من ذلك.
- ◀ إن كان طفلكم بطبيعته ناشطاً فانظروا إلى ذلك بصورة إيجابية. فكروا بالطاقة التي يتمتع بها طفلكم لفعل أشياء واكتشفوا نشاطات تتطابق مع احتياجاته.

### إن كان طفلكم

...إن كان يلعب بعنف

...إن كان يتحدث مراراً وتكراراً عن الحدث الأليم الصادم والأشياء المرعبة التي شاهدها.

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ◀ الأطفال الصغار غالباً مايعبرون عن أنفسهم من خلال اللعب. والألعاب العنيفة يمكن أن تكون طريقة للطفل يريد أن يقول من خلالها كم كانت الأمور جنونية أو مازالت وكيفية أحاسيسه باطنياً.
- ◀ في الوقت الذي يتحدث فيه طفلكم عن ما حدث فقد تثار مشاعر عارمة لديكم ولدى طفلكم (خوف، حزن أو غضب).

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ◀ إن كنتم قادرين على التحمل فحاولوا الإصغاء لطفلكم أو بالأحرى النظر إليه عندما يقول ذلك أو بالأحرى عندما يعبر عن ذلك من خلال اللعب.
- ◀ وبمجرد أن يبدأ طفلكم اللعب راقبوا المشاعر التي تنتابه وساعده من خلال تسمية هذه المشاعر. كونوا تحت تصرف طفلكم لدعمه (أخذه بالأحضان وتهديته).
- ◀ وإن كان طفلكم منزعجاً جداً ومنطوياً على نفسه أو إن كان يمثل نفس المشهد المفزع مراراً وتكراراً فساعده خلال ذلك لكي يهدأ وليشعر بالأمان وفكروا ماإذا كان الوضع يتطلب الاستعانة بطبيب نفسي.

## إن كان طفلكم

...إن كان الآن قد بات شديداً في مطالبه وامتسلطاً  
... إن كان يبدو متعنناً ومصراً على أن الأمور لا يمكن أن تتم إلا بالشكل الذي يريده هو

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ الأطفال الصغار اللذين تتراوح أعمارهم ما بين 18 شهراً و ثلاث سنوات غالباً ما يكونون من النوع المطالب جداً. هذا ما يمكن أن يكون متعباً جداً ولكن طبيعياً. من المساعد للأطفال أن يتعلموا بأنهم هامين وبأنه من شأنهم أن يؤثروا على الأشياء.
- ▶ عندما لا يشعر الأطفال بالأمان فإنه من المحتمل أن يصبحوا أكثر سلطوية مقارنة بالعادة. وهذه هي طريقة للتعامل مع الخوف. الأطفال يريدون أن يعبروا من خلال ذلك عن أن: "الأمور تسير بصورة جنونية وأنا بحاجة للسيطرة على شيء ما!"

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ تذكروا أن طفلكم عادة ليس من النوع المهيم أو سيئاً، ولكن من المحتمل أن الحالة الآن متعبة لسبب أن طفلكم لا يشعر بالأمان حالياً.
- ▶ اعملوا على تمكين طفلكم بأن تكون له السيطرة على أشياء صغيرة. دعوه يقرر ماذا سيأكل أو ماذا سيرتدي أو ماذا سيقراً. وإن كانت له السيطرة على أشياء صغيرة فهذا يمكن أن يؤدي إلى تحسن شعوره. اتركوا لطفلكم حرية التصرف ولكن حاولوا من الجانب الآخر خلق روتين وبنى هيكلية بوسعه أن يتمسك بها. الأمر يتعلق بالتوازن الجيد، لأن طفلكم سيشعر بعدم الأمان أيضاً إن كان ممكناً له أن يتحكم بكل شيء.
- ▶ شجعوا طفلكم إن كان يجرب أشياء جديدة وهو بذلك يمكن أن يشعر بأنه قد حصل على قدرة السيطرة بقيامه ارتداء حذاءه بنفسه أو تصفيت قطع لعبة البازل أو سكب العصير لوحده.

## إن كان طفلكم

...إن كانت لديه نوبات غضب وإن كان منفعلاً.  
...إن كان يصرخ كثيراً - وهذا أكثر من المعتاد.

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ وربما كان طفلكم يعاني من نوبات غضب حتى قبل الحدث الأليم الصادم وهذه جزء من النمو الطبيعي. إنه لأمر محبط أن يكون المرء عاجزاً عن فعل أي شيء وأن لا يجد الكلمات للتعبير عن ما يريده أو يحتاجه.
- ▶ بعد الحدث الأليم الصادم فثمة الكثير مما يشغل بال طفلكم. ولذلك فهو مضطرب (مثلكم) ويبكي ويصرخ.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ أخبروا طفلكم بأنكم تتفهمون كيف أن ذلك كله صعب عليه. "كل الأمور لاتسير فعلاً على مايرام الآن، والوضع مفزع وألعابك ليست لدينا كما أنه ليس لدينا جهاز تلفاز وأنت غاضب جداً!"
- ▶ تقبلوا نوبات الغضب التي تصيب طفلكم أكثر من المعتاد وليكن رد فعلكم بمودة أكثر من اتخاذ إجراءات تأديبية في حقه. وربما سيكون هذا أمر لاتفعلونه عادة ولكن الأمر ومافيه هو أنكم في حالة غير طبيعية. إن كان طفلكم يبكي فابقوا معه وأروه بأنكم تحت تصرفه، عليكم رسم حدود واضحة إن حدثت نوبات الغضب بصورة أكثر تكررأ أو حدة.

## إن كان طفلكم ...إن كان يضربكم

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ الضرب يعتبر بالنسبة للأطفال طريقة للتعبير عن غضبهم.
- ▶ عندما يسمح الكبار للأطفال بأن يضربونهم فهذا يمكن أن يعزز من عدم شعورهم بالأمان. إنه أمر مثير للخوف عند التمكن من ضرب شخص من المفروض أن يقوم بحمايتك.
- ▶ ولذلك فإن الضرب يمكن أن يتأتى أيضاً من خلال مراقبة أناس آخرين كانوا يتضاربون

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ في كل مرة يقوم طفلكم بضربكم فاخبروه بأن هذا ليس أمراً حسناً. أمسكوا طفلكم بيديه بحيث أنه لا يستطيع الضرب واتركوه يجلس. قولوا له على سبيل المثال: "إنه أمر سيء أن تضربني وهذا أمر خطير. إن ضربت فلا بد لك من أن تجلس!"
- ▶ إن كان سن الطفل كبيراً فاطلبوا منه أن يستخدم كلمات من عنده للتعبير عن ما يريد: "استخدم كلماتك. قل: أريد اللعبة!"
- ▶ ساعدوا الطفل للتعبير عن الغضب بطريقة أخرى (اللعب، التحدث سوية، الرسم).
- ▶ إن كنتم على خلاف مع كبار آخرين فعليكم تسوية الخلاف دون أن يشاهد أو يسمع طفلكم ذلك. وإن اقتضى الأمر فتحدثوا مع صديق أو مع استشاري بخصوص مشاعرهم.

## إن كان طفلكم

..عندما يقول: "اغرب عن وجهي، أنا أكرهك!"  
...وعندما يقول: "هذا كله بسببك!"

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ المشكلة الفعلية هي الحدث الأليم الصادم وكل ماتبعه، غير أن طفلكم صغير على فهم ذلك.
- ▶ عندما لاتسير الأمور بصورة سوية فإن الأطفال الصغار غالباً ما يغضبون من والديهم لأنهم يعتقدون بأنه كان بوسعهم منع حدوث ما حصل.
- ▶ الذنب ليس ذنبكم ولكن الوقت الآن ليس مناسباً للدفاع عن النفس، فطفلكم بحاجة إليكم.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ تذكروا ماجرى لطفلكم. طفلكم لايعني فعلياً مايقوله، فهو غاضب وهو مجبر على التعامل مع الكثير من المشاعر الصعبة.
- ▶ ادعموا شعور الغضب الذي ينتاب طفلكم ولكن حاولوا وبحذر رد الغضب إلى الحدث الأليم الصادم: "أنت غاضب فعلاً، فالكثير من الأمور المخيفة قد حصلت، وأنا أيضاً غاضب، وكم أتمنى لو أن ذلك كله لم يحصل ولكن حتى الأمهات والآباء لايقدرن على منع كل الأشياء المخيفة التي تحصل. الأمر صعب على كل منا."

إن كان طفلكم  
...عندما لا يرغب في اللعب أو فعل أي شيء  
...يبدو وكأنه عديم المشاعر (فرح أو حزن)

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ طفلكم يحتاجكم. لقد حصل الكثير، وطفلكم يحس لربما بالحزن أو أن ما حصل قد طغا عليه.
- ▶ البعض من الأطفال يصرخ عندما يكون تحت وطأة عبء وآخرون ينطوون على ذاتهم، ولكن كل الأطفال يحتاجون لهؤلاء الذين يحبونهم.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ اجلسوا إلى جانب طفلكم واتركوه قريباً منكم واخبروه بأنكم تهتمون برعايته شؤونه.
- ▶ إن قدرتم فحاولوا صياغة مشاعر طفلكم بكلمات وأخبروه بأن الأمر طبيعي إن كان المرء يشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف:  
"يبدو وكأنك لا تريد فعل أي شيء. وأنا أسأل نفسي إن كنت حزيناً. إنه أمر طبيعي أن يكون المرء حزيناً. سوف أبقى معك وإلى جانبك".
- ▶ حاولوا القيام بفعاليات ما مع طفلكم - شيئاً ما يحبه (قراءة كتاب، غناء، أو اللعب سوية).

إن كان طفلكم  
...يبكي كثيراً

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

- ▶ لربما شهدت أصرتم تغيرات صعبة لسبب الحدث الأليم الصادم وإنه لأمر مفهوم أن يكون طفلكم حزيناً.
- ▶ إن سمحتم بحزن طفلكم وقيمتهم بالتخفيف عنه وتهديته فهذا يساعد طفلكم حتى وإن بقي الحزن ولم يزل.
- ▶ إن كنتم أنتم في حالة حزن شديدة فمن المساعد أن تبحثوا أنتم عن المساعدة، فعافية طفلكم مرتبطة بعافيتكم.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

- ▶ اسمحوا لطفلكم بأن يعبر عن أنه حزين.
- ▶ ساعدوا طفلكم على تسمية مشاعره وفهم سبب شعوره بذلك: "أنا أظن أنك حزين فالكثير من الأشياء الصعبة قد حصلت".
- ▶ ساعدوا طفلكم من خلال الجلوس إلى جانبه واحظاه بالاهتمام. اقضوا أوقاتاً متميزة مع بعضكم البعض.
- ▶ ساعدوا طفلكم للتطلع بأمل إلى المستقبل. تحدثوا معه عن كيف ستكون حياتكم وماهي الأشياء الرائعة التي ستشهدونها مثل التنزه أو الذهاب إلى حديقة أو حديقة حيوانات واللعب مع أصدقاء.
- ▶ تعاملوا باهتمام مع أنفسكم.



## إن كان طفلكم ...إن كان يفتقد أناساً لم يعد قادراً على لقاءهم بعد الحدث الأليم

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

الأطفال الصغار لا يستطيعون دوماً التعبير عن مايشعرون به. كونوا مع ذلك على دراية بأن فقدان الاتصال بأشخاص كانوا يهتمونهم مسألة صعبة بالنسبة لهم.

إن كان هناك شخص مقرب لطفلكم وتوفي، فإن رد فعل طفلكم على الحادث الأليم الصادم قد يكون أقوى.

الأطفال الصغار لا يفهمون معنى أن يكون المرء ميتاً ويفكرون أحياناً بأن الشخص سوف يعود.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

إن كان الأمر ممكناً فساعدوا طفلكم بطريقة ما على البقاء على اتصال بالأشخاص الذين لم يعد قادراً على رؤيتهم (الصور أو البطاقات البريدية أو الاتصال الهاتفي).

ساعدوا طفلكم على التحدث عن الأشخاص الذين كانوا مقربين له. وحتى في حالة أننا منفصلين عن أشخاص آخرين فإنه بوسعنا أن نستمر في أن تكون لنا مشاعر إيجابية من خلال تذكرنا لهم أو الحديث عنهم.

عليكم إدراك صعوبة عدم القدرة على رؤية أناس كنا نحبهم كثيراً. إنه لأمر محزن.

إن توفي أحد فردوا على أسئلة الطفل بصدق وبلغة مبسطة. وإن استمرت ردود الفعل القوية لمدة تزيد عن أسبوعين فيمكن أن يكون مجدداً مراجعة استشاري.

## إن كان طفلكم ...إن كان يفتقد أشياءً ضاعت لسبب وقوع الحدث الأليم الصادم.

### كيف يمكنني فهم طفلي؟

عندما يقع حادث أليم فإن خسائر فادحة غالباً ماتلحق بالأسرة أو الجماعة بحيث أن المرء يفقد قدرة إدراك أهمية خسارة لعبة أو أي غرض آخر هام (مثل بطانية أو لعبة الحضان والمداعبة) التي يكون الطفل متعلقاً بها.

حزن طفلكم لسبب فقدان لعبة هو طريقة يحزن فيها طفلكم على كل ماامتلكته أسرته قبل وقوع الحدث الأليم الصادم.

### ما الذي يمكن أن يفعله أو يقوله الوالدان

اسمحوا لطفلكم أن يعبر عن حزنه. وإنه لأمر محزن أن يفقد طفلكم لعبته أو بطانية الحضان والمداعبة.

إن أمكن فحاولوا العثور على شيء ما من شأنه أن يشكل العوض بصورة مماثلة للعبة أو البطانية.

حاولوا تلهية طفلكم بفعاليات أخرى.

# نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة أطفال في سن ما قبل المدرسة بعد إصابتهم بحوادث أليمة صادمة\*

سلوك الطفل - حالة السلبية ومن لاحيلة له (العجز)

الأطفال الصغار يعرفون بأنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم بأنفسهم. وعند حدوث مأساة فهم يشعرون أكثر بأنه لاحول ولاقوة لهم ويريدون أن يكونوا متأكدين من أن بمقدور والديهم حمايتهم. ولربما يعبرون عن ذلك من خلال كونهم هادئين أو متوترين بصورة غير عادية.

رد فعل الوالدين

◀ وفروا لطفلكم المواساة والاستجمام والطعام والشراب وفرصاً للعب والرسم.

◀ اقترحوا إمكانيات عن كيفية الرسم واللعب بصورة تلقائية يمكن من خلالها تغيير الحدث الأليم الصادم بحيث أن طفلكم يشعر بالأمان وبصورة أفضل.

◀ أكدوا لطفلكم بأنكم أنتم وأناساً كبيراً آخرين ستقومون بحمايته.

أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

◀ احضنوا طفلكم أكثر وامسكوا كثيراً بيده واركوه كثيراً يجلس في حضنكم.

◀ اعملوا على وجود مكان خاص محمي لطفلكم أن يلعب فيه دون أن يكون تحت رقابة.

◀ في لعبة تلعبها طفلة تبلغ 4 سنوات من العمر فإن جدران المنزل المكونة من قطع بناء تهدمها النيران مراراً وتكراراً. وعند سؤالها "هل يمكنك بناء جدران المنزل بشكل تستطيع فيه مقاومة النيران؟" فقد قامت الطفلة وبسرعة ببناء جدران مزدوجة السماكة وقالت: "النيران لن تصلنا".  
بوسع الوالدين أن يردا هنا: "هذا الجدار قوي فعلاً ويقولون: "نحن نفعل الكثير من الأشياء للبقاء في أمان".

### سلوك الطفل - خوف عام:

الأطفال الصغار يخافون أكثر من البقاء لوحدهم أو التواجد في الحمام أو الذهاب إلى السرير للنوم أو الانفصال عن والديهم بأي شكل آخر. الأطفال يريدون أن يعتقدوا بأن والديهم يقدرّون على حمايتهم في كافة الحالات وأن أشخاصاً كباراً آخرين مثل المربية في الحضانة أو الشرطة موجودون لمساعدتهم.

### رد فعل الوالدين

- ▶ تحلوا بأكبر قدر ممكن من الهدوء أمام أطفالكم. حاولوا عدم التعبير عن خوفكم أمام أطفالكم.
- ▶ حاولوا مساعدة طفلكم لكي يثق من جديد بأنكم لن تتركونه وأنكم ستحمونه.
- ▶ ذكروا طفلكم بأنه هناك أشخاص يهتمون بحماية العائلة وأن أسرّكم ستلتقى المساعدة إن اقتضت الحاجة لذلك.
- ▶ عند مغادرتكم، أكدوا لطفلكم بأنكم سترجعون وحددوا له بكلمات مفهومة زمناً واقعياً لوقت عودتكم والتزموا بالوقت.
- ▶ أعطوا طفلكم الفرصة لكي يعبر عن خوفه.

### أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ احرصوا على عدم سماع طفلكم صدفة مخاوفكم وهمومكم عندما تجرون مكالمة هاتفية أو تتحدثون مع أشخاص آخرين.
- ▶ قولوا له أشياء مثل: "نحن الآن في أمان والآن الناس يبذلون كل ما في وسعهم للتأكد من أننا نحن في أمان."
- ▶ قولوا له: "تعال إلي وأمسك بيدي إن كنت خائفاً وهنا أعلم بأنك تريد أن تخبرني بشيء ما."

### سلوك الطفل - عدم اليقين مما إذا كان الخطر قد زال:

يمكن للأطفال الصغار أن يسمعوها أشياء من الكبار أو من أطفال آخرين أو من التلفزيون تجعلهم يعتقدون بأن كل شيء سيحدث من جديد. وفي بعض الأحيان يعتقدون أيضاً بأن خطراً ما محدد بهم حتى وإن كان الحدث بعيداً كل البعد عنهم.

### رد فعل الوالدين

- ▶ أعطوا طفلكم وبصورة متكررة إيضاحات مبسطة وإن اقتضى الأمر فهذا كل يوم أيضاً، وحرصوا على اختيار كلمات مفهومة بالنسبة لطفلكم.
- ▶ تحققوا من الكلمات والإيضاحات التي سمعها طفلكم وحاولوا إزالة كل شيء غير مفهوم أو أي سوء فهم.
- ▶ وإن كان الخطر قد زال عنكم، فمن المهم أن تشرحوا لطفلكم بأن الخطر لم يعد قريباً منكم.

### أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ اشرحوا لطفلكم بصورة متكررة بأنكم قد غادرت المنطقة الخطرة.
- ▶ اروه على الخارطة أو ارسموا له كم أنتم قد أصبحتم بعيدين عن الخطر وأنكم قد أصبحتم في أمان: "هل ترى؟ الكارثة كانت هناك ولكننا الآن أصبحنا هنا، بعيدين جداً وفي مكان آمن."

### سلوك الطفل - الرجوع إلى السلوك القديم:

مص الإبهام، بوال ليلي، لغة الأطفال الرضع، والرغبة في الجلوس في الحضان

#### رد فعل الوالدين

ليكن سلوككم حيادياً أو موضوعياً بأكبر قدر ممكن، فسلوك طفلكم هذا قد يستمر لفترة بعد الحدث الأليم.

#### أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

استبدلوا الملابس وأغطية الفراش بدون تعليق منكم إن كان طفلكم قد تبول ليلاً فيه. ولا تسمحوا لأي أحد أن ينتقد طفلكم لهذا السبب أو أن يعيبه لهذا السبب.

### سلوك الطفل - الخوف من عودة الخطر:

...في الحالات التي يتذكر فيها الأطفال الحدث الأليم الصادم - وهذا من خلال الرؤية والسمع والحس.

#### رد فعل الوالدين

اشرحوا الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكريات عنه.

احموا أطفالكم بقدر المستطاع من أشياء تذكرهم بالحدث الأليم الصادم.

#### أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

" بالرغم من أن النار مشتعلة في الموقد فإن هذا لا يعني بأن منزلنا سيحترق ثانية. نحن نتحكم بالنار وهي أضعف بكثير من النار آنذاك ولا يمكن لهذه النار أن تسبب أضراراً."

احفظوا طفلكم من سماع أخبار أو مشاهدة صور عن الكارثة في التلفزيون أو الراديو أو الانترنت والتي من شأنها أن تثير المخاوف مجدداً من الكارثة."

### سلوك الطفل - الصمت:

الأطفال يصمتون أو أنه لديهم صعوبات لقول ما يريدون التعبير عنه.

#### رد فعل الوالدين

صفوا المشاعر التي يمكن أن تنتاب الأطفال في هذه الحالة، مثل الغضب والحزن أو القلق بخصوص أمان الوالدين.

لاتجبروا طفلكم على الحديث ولكن دعوه يعلم بأنه بوسعهم أن يتحدث معكم في كل وقت.

### أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ ارسموا ببساطة وجوهاً (سمايلي) للتعبير عن مشاعر مختلفة على الورق. قصوا حكاية قصيرة عن كل وجه مثل "هل تتذكر عندما رأيت أول أسنة نارية وارتسم على وجهك هذا القلق؟"
- ▶ قولوا لهم شيئاً مثل "الأطفال يمكن أن يكونوا حزينين جداً، إن كان منزلهم قد تهدم."
- ▶ ضعوا مواد لعب وأشغال يدوية تحت التصرف لكي يتمكن طفلكم من التعبير عن نفسه. استخدموا مصطلحات مشاعرية لاكتشاف كيف هي أحاسيس طفلكم. " هذه صورة مخيفة جداً. هل كنت خائفاً عندما شاهدت النار؟"

### سلوك الطفل – اضطرابات في النوم (أرق):

الخوف من البقاء وحيداً في الليل أو الاستيقاظ من النوم في حالة فزع أو لسبب كوابيس.

### رد فعل الوالدين

- ▶ أكدوا لطفلكم بأنه في أمان. حاولوا عند ذهاب طفلكم للسريير خلق لحظة تقضونها بهدوء كامل مع طفلكم.
- ▶ إن أمكن فاتركوا طفلكم يرقد في ضوء خافت أو أن ينام في فراشكم لمدة عابرة. البعض من الأطفال يحتاج إلى توضيح للفرق ما بين الحلم والحقيقة.

### أمثلة على مايمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ احرصوا على قيام طفلكم بأشياء مهدئة فقط قبل خلوده إلى النوم. قصوا عليه حكايته المفضلة والتي هي ذات مضمون مهدئ.
- ▶ قولوا له وقت النوم: " بوسعك أن تنام الليلة لدينا، ولكنك غداً ستنام في فراشك."
- ▶ وضعوا لهم: "الذكريات عن الأشياء الرهيبة يمكن أن تسبب كوابيس لفترة طويلة حتى ولو أن هذه الأشياء لاتحدث حالياً"

### سلوك الطفل - عدم تفهم الموت:

الأطفال في سن ما قبل المدرسة لا يفهمون أن الموت لا يمكن جعله رجعيًا. لديهم "تفكير سحري" أي أنهم يستطيعون الاعتقاد بأن أفكارهم قد سببت الموت. وفقدان حيوان أليف منزلي بمفرده يمكن أن يكون مصدر ألم مبرح للطفل.

### رد فعل الوالدين

- ▶ اعطوا طفلكم شروحات مناسبة لعمره ومنطقية عن حقيقة الموت فهذه تمنع الأمل الكاذب.
- ▶ لاتحاولوا الاستخفاف بمشاعر طفلكم حتى إن كان الأمر يتعلق بحيوان منزلي أو بلعبة خاصة.
- ▶ انتبهوا لأشياء من شأنها أن تعطيكم مؤشراً على ما يريد طفلكم أن يعرفه. ليكن ردكم بطريقة مفهومة وبسيطة واسألوا طفلكم إن كان يريد معرفة المزيد.

### أمثلة على ما يمكنكم أن تفعلونه أو تقولونه

- ▶ إن أمكن فوفروا لطفلكم إمكانية المشاركة في طقوس اجتماعية أو دينية للتأبين والعزاء.
- ▶ ساعدوا طفلكم في العثور على طريقه الذاتي للوداع وعلى سبيل المثال من خلال رسم ذكرى جميلة وإشعال شمعة أو الدعاء للميت.
- ▶ "لا، جدك لن يعود ولكننا نقدر أن نفكر فيه ونتحدث عنه ونتذكره."
- ▶ لم يستطع أحد انقاذ جدك. لم يكن ذلك ذنبك. أنا أعرف بأنك تفتقده كثيراً"

# نصائح للوالدين بخصوص كيفية مساعدة الأطفال في سن المدرسة بعد اختبارهم لحوادث أليمة صادمة\*

## سلوك الطفل - الحيرة إزاء ما حدث.

الأطفال الصغار يعرفون بأنهم لا يستطيعون حماية أنفسهم بأنفسهم. وعند حدوث مأساة فهم يشعرون أكثر بأنه لا حول ولا قوة لهم ويريدون أن يكونوا متأكدين من أن بمقدور والديهم حمايتهم. ولربما يعبرون عن ذلك من خلال كونهم هادئين أو متوترين بصورة غير عادية.

## رد فعل الوالدين

- ▶ أعطوا طفلكم إيضاحاً كافياً عن ما حصل وهذا في كل وقت يستفسر عنه.
- ▶ تجنبوا التفاصيل التي يمكن أن تثير الخوف في نفس طفلكم. إن كان طفلكم ما يزال خائفاً من أنه ما يزال في خطر، فوضحوا له بأنه قد أصبح الآن في أمان.
- ▶ ذكروا طفلكم بأن هناك أناس يعملون على حصول العائلات على الحماية وأن أسرته ستستمر في تلقي المساعدة عندما تكون بحاجة إليها.
- ▶ أخبروا طفلكم بما سيحصل في الخطوة التالية.

## أمثلة على ما يمكنك فعله أو قوله

- ▶ "أعرف بأن أطفالاً آخرين يقولون، بأن كارثة أخرى ستحصل، ولكننا الآن أصبحنا في مكان آمن."
- ▶ استمروا في الرد على كافة أسئلة طفلكم (دون الرد عليه بعصبية) ووضحوا له بأنكم في أمان.
- ▶ اشرحوا لطفلكم إن أمكن ما سيحدث كخطوة قادمة.

## سلوك الطفل - الشعور بالمسؤولية:

أطفال المدارس يمكن أن يقلقوا بأنهم هم من تسببوا في ما حصل أو أنه كان بوسعهم تغيير ما حصل. من المحتمل أنهم يترددون في إخبار الآخرين بهذا القلق.

## رد فعل الوالدين

- ▶ امنحوا طفلكم الفرصة ليخبركم بهمومه.
- ▶ أكدوا لطفلكم بأنه لا ذنب له ووضحوا له سبب عدم كون ذنب له في ذلك.

### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ خذوا طفلكم جانباً واشرحوا له: " بعد كارثة كهذه يفكر الكثير من الأطفال - وأيضاً الأمهات والآباء، في ما كان يمكن أن يفعلونه بصورة مختلفة؟ أو "كان من الممكن أن أفعل شيئاً ما." ولكن هذا لايعني بأنهم السبب في ذلك فعلاً."
- ◀ "لم يتمكن ولا أحد من إنقاذ جدك. لم يكن هذا ذنبك."

### سلوك الطفل - خوف من تكرر وقوع الحدث الأليم وأن الذكريات عنه تشكل عبئاً بالغاً

#### رد فعل الوالدين

- ◀ ساعدوا طفلكم لاكتشاف مواقف تذكره بالحدث الأليم (مثل أناس وبلدات وأصوات وروائح ومشاعر وأوقات اليوم). اشرحوا له الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكريات.
- ◀ أكدوا لطفلكم كلما اقتضت الضرورة بأنه في أمان.
- ◀ احموا طفلكم من مشاهدة تغطية إعلامية عن الحدث الأليم لأن هذه قد تثير خوفه من أن الحدث الأليم قد يتكرر.

### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ عندما يلاحظ طفلكم بأنه يتم تذكيره بالحدث الأليم الصادم أو الكارثة فقولوا له:  
"حاول أن تقول لنفسك، أنا حزين لأنه يتم تذكيري ببيتنا الذي تم تخريبه عندما أقرأ الأخبار عن وطننا ولكن هذا لايعني بأن هذا البيت يمكن أن يتم تخريبه. أصبحنا الآن في بلد آخر وفي أمان."
- ◀ "أعتقد بأننا الآن بحاجة إلى استراحة من الانترنت."
- ◀ شاهدوا سوية مع طفلكم نشرات الأخبار ودعوا طفلكم يشرح لكم ماذا شاهدتم في الأخبار. وضخوا أي سوء فهم.

### سلوك الطفل - عندما يقص الحدث مراراً وتكراراً أو يمثله.

#### رد فعل الوالدين

- ◀ اسمحوا لطفلكم بأن يقص الحدث الأليم أو يمثله واعلموه بأن هذا السلوك طبيعي.
- ◀ ادعموا حلولاً إيجابية للمشكلة في اللعب والرسم.

### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ "أنت ترسم الكثير من الصور عن ماحدث. هل تعلم بأن الكثير من الأطفال يفعلون ذلك؟"
- ◀ "ربما قد يساعدك رسم كيف أن الناس يعتقدون سلاماً فيما بينهم."



### سلوك الطفل - الخوف من أن مشاعره ستسيطر عليه.

#### رد فعل الوالدين

- ◀ وفروا لطفلكم مكاناً آمناً يتمكن فيه من التعبير عن مخاوفه وغضبه وحرزته..الخ. اسمحوا لطفلكم بالبكاء أو الحزن. ولاتنتظروا منه أن يكون شجاعاً أو قوياً.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ "عندما تحدث أشياء مخيفة فإن مشاعر عارمة تنتاب الإنسان وعلى سبيل المثال يمكن أن يصاب المرء بالغضب من الجميع أو بالحزن. هل تريد أن تجلس هنا ومعك بطانية إلى أن تشعر بتحسّن؟"

### سلوك الطفل - اضطراب النوم (ارق):

كوابيس، خوف من النوم بمفرده أو الرغبة في النوم لدى الوالدين.

#### رد فعل الوالدين

- ◀ اطلبوا من طفلكم أن يحدثكم عن الكابوس. اشرحوا له بان الكوابيس أمر طبيعي وبأنها ستختفي من جديد. لاتسألوا طفلكم عن تفاصيل كثيرة بخصوص الأحلام.

- ◀ التغيير العابر لروتين النوم أمر مقبول. ضعوا خطة مع الطفل عن متى ستتم العودة إلى عادات النوم القديمة.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ "كان هذا حلماً مرعباً. دعنا نفكر ببعض الأشياء الجميلة التي يمكن أن تحلم بها وسوف أربت على ظهرك إلى أن تغفو."

- ◀ "بوسعك أن تنام في سريرنا في الليالي القادمة. وبعد ذلك سنقضي وقتاً أكثر في سريرك قبل أن تخذل إلى النوم."

### سلوك الطفل - قلق بخصوص أمنك وأمن الآخرين.

#### رد فعل الوالدين

- ◀ ساعدوا طفلكم على التمكن من الإخبار بهوممه واعطوه معلومات واقعية.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ اصنعوا "صندوق هموم" يمكن طفلكم من أن يضع فيه همومه التي يكتبها على الورق. حددوا وقتاً ثابتاً للاطلاع على الهموم وحل المشاكل وتطوير أجوبة على الهموم.

### سلوك الطفل - سلوك متغير:

سلوك عدواني أو متوتر بصورة غير عادية.

#### رد فعل الوالدين

شجعوا طفلكم للقيام بفعاليات أوقات الفراغ والحركة كمتنفس لمشاعره واحباطه.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"أنا أعلم بأنك لم تكن تريد إغلاق الباب بقوة. ولا بد من أنها مسألة صعبة أن يشعر المرء بهذا القدر من الغضب."

"هل نذهب للتنزه؟ في بعض الأحيان تساعد الحركة على التعامل بصورة أفضل مع المشاعر العارمة."

### سلوك الطفل - متاعب جسمية:

ألم في الرأس والبطن والعضلات ولكن بدون أن تكون له أسباب طبية.

#### رد فعل الوالدين

اكتشفوا ما إذا كان هناك سبب طبي للألم. وإن لم يكن الأمر هكذا فواسوا طفلكم وأكدوا له بأن هذا هو رد فعل طبيعي على أحداث مروعة يشهدها المرء.

تعاملوا بهدوء مع طفلكم. وإن أوليتم هذه الأعراض غير الطبية اهتماماً كبيراً جداً فإن من شأن هذه الأعراض أن تشتد.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

اضمنوا نوماً كافياً لطفلكم وكذلك التغذية الصحية وشرب الماء بصورة كافية والحركة بقدر كاف.

"هل تريد أن نجلس هناك؟ أخبرني عندما تشعر بتحسن وبعد ذلك سنلعب الورق (الكوتشينة)."

### سلوك الطفل - مراقبة دقيقة لكيفية رد فعل الوالدين على الحدث الأليم الصادم:

الأطفال لا يريدون أن يشكروا عيباً إضافياً على والديهم من خلال همومهم أيضاً.

#### رد فعل الوالدين

أعطوا طفلكم فرصة التحدث عن مشاعره.

ابقوا راثقين بأكبر قدر ممكن لكي لاتعززوا هموم طفلكم.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

"نعم، لقد أصيب كاحلي بكسر ولكنه قد تحسن منذ أن قام المسعف بتضميده. كنت بالتأكيد تشعر بالخوف عندما رأيتني قد أصبت بجرح، أليس كذلك؟"

### سلوك الطفل - قلق حول ضحايا وأسر أخرى.

#### رد فعل الوالدين

◀ ادعموا رغبة طفلكم في مساعدة الآخرين، غير أنه لايجوز أن ينتابه الشعور بأنه عليه تحمل المسؤولية عن الأشياء مثل الكبار.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

◀ ساعدوا الطفل على إيجاد مشاريع ملائمة ومهمة (مثلاً رعاية أطفال أصغر سنًا).

# نصائح للوالدين حول كيفية مساعدة الفتيان والفتيات بعد أن عاشوا أحداثاً أليمة صادمة\*

## سلوك الفتى أو الفتاة - الانطواء، مشاعر الخجل والذنب

### رد فعل الوالدين

- ▶ اخلقوا حالة آمنة للحدث مع الفتى أو الفتاة عن الحدث الأليم الصادم وعن مشاعره أو مشاعرها.
- ▶ أكدوا على أن هذه المشاعر طبيعية.
- ▶ صححوا المشاعر المفرطة بخصوص المسؤولية الذاتية والذنب من خلال رؤية واقعية لما كان يمكن القيام به فعلاً.

### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ▶ "الكثير من الفتيان والفتيات والكبار يشعرون مثلك، وهم غاضبون ويحملون أنفسهم الذنب بأنه لم يقدرُوا فعل المزيد. لا ذنب لك."

## سلوك الفتى أو الفتاة - تغيير الصورة عن الذات:

- ▶ لدى الفتى أو الفتاة الشعور بأنه أو بأنها معرض أو معرضة لخطر الانجراف أو الاعتبار بأنه أو بأنها غير طبيعي أو غير طبيعية.

### رد فعل الوالدين

- ▶ ساعدوا الفتى أو الفتاة على أن هذه المشاعر طبيعية.
- ▶ شجعوا العلاقات بأفراد الأسرة والأنداد لكي يتوفر الدعم اللازم في الفترة مابعد الصدمة.
- ▶ أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله
- ▶ "شعرت مثلك تماماً. كنت أشعر بالخوف وبالعجز وبأنني بلاحيلة. وغالبية الناس تشعر هكذا عندما تحدث مصيبة حتى وإن كانوا يعطون انطباعاً هادئاً خارجياً.
- ▶ هاتفى الجوال عاد ليشغل من جديد. لما لاتحاول الاتصال بنبيبلكي تستفسر عن حاله؟"
- ▶ "شكراً جزيلاً لأنك لعبت مع شقيقتك الصغيرة. إنها تشعر أفضل بكثير الآن."

### سلوك الفتى أو الفتاة - سلوك متسم بالمجازفة الكبيرة: الإدمان على الكحول والمخدرات، سلوك محفوف بخطر الحوادث.

#### رد فعل الوالدين

- ▶ ساعدوا الفتى أو الفتاة على فهم أن سلوكيات كهذه هي طرق خطيرة للتعبير عن مشاعر عاتية (مثل الغضب) لسبب مصيبة قد حدثت.
- ▶ ضعوا حواجز لإمكانية الوصول إلى الكحول والمخدرات.
- ▶ اطلبوا من الفتى أو الفتاة لكي يعلموكم عن المكان الذي سيذهبون إليه وماذا يرغبون في أن يفعلوا. يتعين أن تبقى هذه المراقبة الإضافية بعد الحدث الأليم لمدة مؤقتة فقط.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ▶ "يتسم سلوك الكثير من الأحداث - والبعض من الكبار- بعد وقوع أحداث أليمة مؤلمة بالمجازفة ويكونون غاضبين. إنهم يعتقدون بأن الكحول والمخدرات من شأنها أن تساعدهم. من الطبيعي جداً أن يشعر المرء هكذا، ولكن ذلك ليست بالفكرة الجيدة أن يتصرف هكذا أيضاً."
- ▶ "في هذه الأوقات من المهم أن أعرف أين أنت وكيف لي أن اتصل بك." أكدوا للفتى أو للفتاة بأن هذه الرقابة الإضافية مؤقتة فقط إلى أن تستقر الأمور.

### سلوك الفتى أو الفتاة - مخاوف من تكرر وقوع الحدث وأن الذكريات ستسبب عبئاً كبيراً.

#### رد فعل الوالدين

- ▶ ساعدوا الفتى أو الفتاة على التعرف على حالات مختلفة تثير الذكريات حول الحدث الأليم الصادم (مثلاً أناس وأماكن وأصوات وروائح ومشاعر وأوقات النهار). اشرحوا الفرق ما بين الحدث الأليم الصادم والذكريات التي ستظهر بعد ذلك.
- ▶ اشرحوا له أو لها بأن التغطية الإعلامية حول الحدث في وسائط الإعلام يمكن أن تثير مخاوف من أن الحدث يمكن أن يتكرر.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ▶ "إن تم تذكيرك به، فبوسعك أن تحاول القول لنفسك: أنا الآن حزين لأنه تم تذكيري بالحدث الأليم الصادم، ولكن الأمر مختلف الآن وأنا في أمان."
- ▶ اقترحوا مايلي: "مشاهدة الأخبار تزيد الأمر سوءاً لأنها تعرض نفس الصور مراراً وتكراراً. لما لانتوقف عن تصفح الانترنت؟"

### سلوك الفتى أو الفتاة - تحول مفاجئ في العلاقات الإنسانية:

يمكن أن يقوم الفتيان والفتيات بالانسحاب من والديهم وأسرتهن وأندادهن. كما أنه يمكن أن يردوا بقوة على سلوك الوالدين في حالة الأزمة.

#### رد فعل الوالدين

- ◀ اشرحوا له أو لها بأنه أمر طبيعي للغاية بأن مصيبة كهذه تشكل عبئاً على الأسرة. أكدوا له بأن الأسرة والأصدقاء هم مصدر دعم هام في الفترة مابعد الحدث الأليم الصادم.
- ◀ عززوا التسامح فيما يخص اختلاف التعامل وردود الفعل من جانب أفراد العائلة على الحدث الأليم الصادم. تولوا المسؤولية بخصوص مشاعرهم الذاتية

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ اقضوا كأسرة وقتاً أكثر في الحديث عن كيفية حالكم. قولوا: "أنتم تعلمون بأن حقيقة انتقادنا لبعضنا البعض مسألة طبيعية كلياً بعد كل مالحق بنا. إنني اعتقد بأن تعاملنا مع القضية بأكملها جيد بصورة مذهشة. وياله من أمر جميل بأننا لبعضنا البعض".
- ◀ وبوسعكم أن تقولوا: أقدر لك بأنك بقيت هادئاً عندما صرخ شقيقك الليلة الماضية. أنا أعلم بأنه قد أيقظك أيضاً".
- ◀ "أود أن اعتذر لأنني كنت بالأمس عصبية تجاهك. سأعمل بقوة أكبر للبقاء هادئة".

### سلوك الفتى أو الفتاة - تحولات جذرية في الآراء والمعتقدات

#### رد فعل الوالدين

- ◀ اشرحوا بأن الأناس الذين شهدوا مثل هذا الحدث الأليم الصادم يتغيرون وأن هذا أمر يتكرر حدوثه جداً. واشرحوا لهم أيضاً بأن الأمور تعود لتصبح طبيعية مع مرور الزمن.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ "جميعنا يواجه أعباء شديدة. وعندما تنقطع الحياة بمثل هذه الصورة فإن جميع الناس يشعرون أكثر بالخوف والغضب ويكونون مليئين بمشاعر الانتقام. وصحيح أن الأمر لا يبدو هكذا ولكننا جميعاً سنشعر بالتحسن في يوم ما، إن رجعنا إلى الحياة اليومية المنظمة.

### سلوك الفتى أو الفتاة - القلق حول ضحايا وعائلات أخرى.

#### رد فعل الوالدين

- ◀ ادعموا رغبة ولدكم في مساعدة الآخرين. غير أنه لايجوز أن يتولد الشعور لديه بأنه مسؤول عن الأمور كشخص كبير.

#### أمثلة على مايمكنك فعله أو قوله

- ◀ ساعدوا الفتى أو الفتاة على إيجاد مشاريع ملائمة وهامة (مثلاً الذهاب للتسوق).

Bundespsychotherapeutenkammer  
Klosterstraße 64, 10179 Berlin  
[www.bptk.de](http://www.bptk.de)