

"في البداية كنت حقا" خائفا" جدا" ولكن فيما بعد أصبح الأمر مضحكا" بعض الشيء بعدئذ عندما أصبح هناك العديد من الهزات الأرضية كنت بحيرة هل من الممكن أن تنتهي. أردت النوم مع والدي ووالدتي. المكان الوحيد الذي شعرت فيه بالأمان هو الاختباء في غرفتهم تحت الطاولة."

الأطفال بشكل عام سوف يمرون بمراحل متعددة من العواطف والشعور خلال وبعد الهزة الأرضية. فهذا شيء طبيعي أن يمرون بشكل واسع من تلك المشاعر. هناك العديد منهم يتكلمون عن تجربتهم ويعيدوها مرارا" وتكرارا" وهناك من يرفضون التكلم عنها بشكل بات. هذه حالة عادية يمر فيها الأولاد بعد تجربتهم بهزة أرضية. لدينا بعد الاقتراحات العامة يمكن الاستعانة بها.

الانسحاب:

بعد أي هزة أرضية بعض الأولاد يرفضون التعامل مع أي شخص وحتى يرفضون أي نشاطات عامة.

اقتراحات:

من المهم جدا" أن نخصص بعض الوقت للتكلم مع الأولاد وإعطائهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وإحساسهم والاستماع لهم دون المقاطعة والاندماج معهم في هذا الموضوع وتشجيعهم للتعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم. دعوهم يعرفون ما هي حقيقة مشاعرهم لو كنتم في موضعهم وكيف كنتم ستتعاملون مع هذه الكارثة الطبيعية واشرحوا لهم أن الشعور بالغضب، الحزن، الذنب، الخجل والحب هو شيء طبيعي.

الطبع الحاد:

بعض الأولاد يمارسون "التصلب" بعد مرورهم بهزة أرضية فهم يصبحون بطبع حاد وقاس وليسوا على أي استعداد للتعاون مع نشاطات الأهل أو المدرسة.

اقتراحات:

عندما يكون الأولاد منزعجون وطبعهم حاد فهذا بسبب انزعاج داخلي وإحساس داخلي بعدم القدرة على المساعدة لذلك يظهرين بطبع حاد وقاس ليشعرون أنفسهم أنهم بأمان تام .

خصص بعض الوقت وفي المكان المناسب للتكلم مع الأولاد بشكل انفرادي. لا تجرح شعورهم أمام الآخرين فهم يمرون بمرحلة صعبة ولكنها مؤقتة وعلبك أن تتفهم وضعهم هذا. شاركهم بانطباعاتك الشخصية عنهم وحاول أن تبرهن لهم أنه هناك آخرون يريدون تقدمة المساعدة والعون.

لا تحاول تجنب أي سؤال مباشر من قبلهم فإنه هناك العديد من الأولاد في سن المراهقة لا يعرفون سبب تصرفهم ومشاعرهم ولهم الحق بممارستها.

الاكتئاب:

بعد حدوث هزة أرضية بعض الأولاد ينتابهم الشعور بالذعر والاكتئاب وتتغير حالتهم الطبيعية من الأكل والنوم على السواء ويقل نشاطهم بشكل ملحوظ. تلك الحالة يمكن أن تدوم لعدة أشهر بعد حدوث الهزة الأرضية (الزلال).

اقتراحات:

يجب التحدث عن حالة الاكتئاب مباشرة ودون تردد. حالة الاكتئاب هي حالة طبيعية وهي جزء من الكارثة الطبيعية ولكن إذا كان الشعور قوي ولن يعالج فوراً" بأساليب متعددة فهو قد يتحول الى علاج صعب الذي يحول الأولاد لعدم التركيز لذا فهو من المهم جدا" أن يتم التركيز على الحياة والمعيشة اليومية وسؤالهم عما يريدون فعله الآن لكي يمروا من هذه الفترة الوجيهة

ذات "الغيمة السوداء" وحاول أن تتفادى سماع الأخبار سواء عن طريق الراديو أو رواية التلفزيون.

الطبع التراجعي أو العكسي:

بشكل عام بعد حدوث هزة أرضية فإن طبع الكثير من الأولاد يتراجع عكسيا". منهم الآن أصبحوا بحاجة ماسة الى الاحتضان بشكل دائم وهم بخوف شديد يتمنون عدم البقاء لوحدهم. هذا الشعور هو طبيعي نوعا" ما بعد حدوث الهزة الأرضية، فإن الكثير من المراهقين بالعمر يبدأوا عليهم الخوف والذعر من النوم وحدهم في الغرفة ومنهم يريدون إبقاء الضوء في الغرفة من المساء حتى الفجر.

اقتراحات:

تنبه ثانية أنه من المهم جدا" أن الأولاد يعبرون عن مخاوفهم. نرجوا أن تفتحوا المجال ليسألون الكثير من الأسئلة التي تحيرهم ومن المهم أن تكون واضح ومخلص في إجابتك عن تلك الأسئلة. لا تعدهم أي وعد أنت لست قادر على تنفيذه. كن منتظم في مواعيدهم وملاستهم ملامسة سطحية تضع الطمأنينة في قلوب الأولاد.

أوضح لهم أنه هناك خطة ونظام عائلي واجتماعي متكامل يمد إليهم يد المساعدة عند الحاجة لكي يكونوا في أمان وطمأنينة تامة. إنه مسموح للأولاد أن يتغير طبعهم قليلا" ولكن بكل هدوء وحذر تراجع قليلا" وامنح لهم المجال أن تأخذ الحياة اليومية مسلكتها ثانية ولكن ضمن إطار شعور الأولاد بالراحة.

الطبع المدافع:

بعض الأولاد يحاولون الدفاع عن أنفسهم وعنك كأنهم أصبحوا عاقلين كالكبار، يمثل هذا على أنهم غير مبالين بما حدث حولهم.

اقتراحات:

مساعدة الأولاد التكيف بعد الهزة الأرضية

Helping Children Cope After a Major Earthquake



The Centre for Living with Dying
554 Mansion Park Drive
Santa Clara, California 95054
☎ 408/980-9801

المعلومات التي يجب مشاركتها مع الأولاد:

- أجد الأماكن الآمنة خلال الهزة الأرضية أو ما بعدها من هزات أرضية بسيطة هو بناء المدارس.
- إذا كنت في المدرسة خلال حدوث هزة أرضية تذكر فوراً أن الأستاذ أو المعلمة هم الخبراء في هذه الحالة الطارئة فيجب أن تستمع لتعليماتهم فوراً.
- الخبراء والمختصون ينصحون الجميع بأن يأمروا عقلياً الهزة الأرضية بالتوقف وأن يكرروا هذا الأمر العقلاني حتى انتهاء الهزة الأرضية. فإن هذا الأمر العقلي يخفف من حدة التوتر النفسي خلال وبعد الهزة الأرضية.
- الهزات الأرضية البسيطة سوف تتكرر بعد الهزة الأرضية الأولى ولكن على الأغلب ليست بتلك القوة التي حدثت المرة الأولى.
- بعد حدوث هزة أرضية فوراً احتضان أحد الأقارب فهذا يؤمن الشعور بالاطمئنان ثانية.
- كل شخص يجب أن يسمح له المجال بالتكلم والاستماع للآخرين. الأهل والمعلمون والأصدقاء سوف يسمعون ما أحسست به.
- لا تكن خجول بأن تسأل ما لديك. اسأله وتكلم عن ما تشعر فيه لأن أصدقائك على الأغلب يشعرون بنفس الشعور.
- يجب أن تنام بشكل جيد وأن تأكل المأكولات الصحية.
- أحضر معك لعبتك المفضلة للمدرسة لكي تكون بجوارك خلال الهزة الأرضية.
- تذكر دائماً أن الهزة الأرضية مهما كانت قوية ومخربة فإن أهلك أو مجتمعك لن يتخلوا عنك بتاتا.

الطبع المدافع هو أحد الأبطال الذي يحاول السيطرة على شعورهم بعدم الخوف وقلة المساعدة للآخرين وللنفس. فعندما يحدث هذا فهم يحاولون تخيئة حقيقة مشاعرهم. حاولوا أن تؤكدوا لهم حبهم وأشروا أنهم لا يزالون أولاد وهم الذين بحاجة لمحبتكم وعطفكم واهتمامكم وليس العكس. كونوا أنتم المثل الأعلى لهم فإن أعمالكم تتكلم بصوت أعلى عن أقوالكم لذا شاركوهم الدموع والإحساس بالغضب وعدم القدرة على المساعدة. إنه لأمر عادي بأن تمر عدة أشهر قبل أن تتأهبهم تلك الأحاسيس الداخلية. فإن الأولاد في البداية يبدوا عليهم أنهم يسيطرون على أنفسهم بكل راحة بعد حدوث الهزة الأرضية. ولكن فجأة يئنابهم الشعور بعدم الأمان في هذا العالم إذا ما حدث هزة أرضية بسيطة بعد تلك الهزة الأرضية الأولى.



A United Way Agency

This translation from the English original into Arabic was made possible by the Collaborative for Disaster Mitigation. The translation was provided through the courtesy of Antoine Karam.

Please feel free to download this brochure, free of charge, from CDM's website at: www.sjsu.edu/cdm