

## معلومات للكبار حول رعاية الأطفال أثناء وبعد اللجوء

عذك

### ماهي تجربتك؟

- يمكن أن تثار حفيظتك أكثر من المعتاد، قد يختلف مزاجك، وتتفعل بسرعة والانتقال ذهابا وإيابا بسرعه، وربما تشعر بقلق شديد أو بالعصبية والأكتناب.
- ربما يحدث معك تكرار لذكريات حية مما مررت به، ذكريات الماضي قد تؤدي لردود الفعل في الجسم، مثل أن القلب يدق بسرعه أو إنك تعرق.
- يمكن أن تشعر أنه من الصعب التركيز أو إتخاذ قرارات، أو تشعر بالأرتباك والحيره بسهولة.
- يمكن أيضا إن نظام نومك و أكلك إضطرب وأنتابته الفوضى.



كل هذه الأشياء يمكن أن تؤثر على طريقة معاملتك للطفل أو الأطفال التي أنت تقوم برعايتكم

### ماذا يمكنك أن تعمل لمساعدة نفسك؟

- اعترف أن هناك أوقات صعبة، ولكن انك تستطيع ان تمرن نفسك على التعامل معها لقد أستطعت في حياتك التغلب على الصعوبات في وقت سابق.
- تذكر انك شخص فريد من نوعه، إستخدم ما عندك من خبره والموارد الخاصة بك.
- إسمح لنفسك وللأطفالك الحداد على فقدان خسائر قد تعرضتم لها.
- حاول أن تكون صبورا مع كيفية تغير مشاعرك.
- حاول أن تكون متشجعا وأن تكون إيجابيا لكي تساعد أطفالك على الشعور بالأمل في المستقبل.
- ليدعم كل منكم الأخر والحصول على المساعدة من الأصدقاء، الأقرباء، والمجتمع ورجال الدين.
- تعنتي بنفسك بقدر الأمكان وحاول أن ترتاح عندما يمكنك ذلك.
- حاول العثور لبرنامج ينظم حياتك أو العوده الى الروتين القديم، مثل النوم بأوقات معينة.
- حاول الحفاظ على نفسك بشغلك في الأعمال العادية، إعمل أو إنشط مع الآخرين من حولك.
- استمر في الأنشطة الدينية التي كنت تزاولها عادة من قبل.

- حاول العثور لبرنامج ينظم حياتك أو العوده الى الروتين القديم، مثل النوم بأوقات معينة.
- حاول الحفاظ على نفسك بشغلك في الأعمال العادية، إعمل أو إنشط مع الآخرين من حولك.
- استمر في الأنشطة الدينية التي كنت تزاولها عادة من قبل.

” حاول أن تكون صبورا مع كيفية تغير مشاعرك ”

### ماذا حول طفلك ماهي تجربة طفلك؟

- كيفية ردود فعل الأطفال على التجارب المجهدة في الحياة التي يكون سببها أشياء مختلفة، مثلا أعمارهم، ولكن هناك بعض ردود الفعل المشتركة عند الأطفال:
- قد تكون لديهم اعراض جسديه مثل الصداع وآلام المعدة وفقدان الشهية.
  - قد يصبحون خائفين وقلقين.
  - قد تكون لديهم صعوبه في النوم، أحلام مزعجة، الذعر الليلي، الصراخ والصياح.
  - قد يبدأ الأطفال الأكبر سننا بالتبول في الفراش ليلا مرة أخرى، يصبحون متشبثين بالأباء والأمهات، البكاء في كثير من الأحيان، مص الإبهام، الخوف من أن يتركوا لوحدهم.
  - يمكن أن يكون نشطين بشكل غير عادي أو عدواني أو خجولين، هادئين، منعزلين حزنين.
  - قد يكون لديهم صعوبة في التركيز.

## من المهم أن تتذكر أنه من الطبيعي عند الأطفال ظهور الإجهاد وردود الفعل أو السلوك العنيف بعد مرورهم بتجارب مخيفه ومؤلمه

### مايمكنك القيام به للمساعدة

#### توفير الرعاية والحب

- وعد منك إنك ستفعل كل ما في وسعك لتعتني بهم وحمايتهم
- حاول أن تكون محبا وتعانقهم دائما وتمسك طفلك/أطفالك في يدك.
- حاول أن تقول مرار وتكرار إنك تحبهم، من خلال إظهار الرعاية والقول دائما أنك تحبهم، وتهنئهم.

#### إعطاء المديح

- حاول العثور وإستغلال الفرص لتقديم الثناء لطفلك/أطفالك عندما يفعلون شيئا جيدا حتى وإن كان صغيرا.
- حاول أن تكون صبورا مع طفلك/أطفالك وتجنب على إنتقادهم حتى لو تغير سلوكهم، على سبيل المثال إنهم يتشبثون بك أو يريدون أن تطمئنهم.
- شجع طفلك/أطفالك لمساعدتهم لك والثناء والشكر لهم عندما يفعلون ذلك، الأطفال يتعافون على نحو أفضل واسترداد أسرع عندما بمساعدون الآخرين.

#### قضاء بعض الوقت معا

- أظهر الأهتمام لطفلك، أقضي معهم بعض الوقت كلما إتحت لك الفرصة
- تأخذ الوقت الكافي للاستماع اليهم ومحاولة تفهم مآلديهم من تجارب. تسأل كيف يشعرون حول ماحدث من خلال تجربتهم وماهي أصعب تجربة والأكثر صعوبة في التعامل معها.
- كن صريحا وحاول إعطاء الأطفال معلومات صحيحة حول ماحدث.

#### شجع اللعب

- شجع طفلك على اللعب معك، أشفائهم أو الأطفال الآخرين. اللعب مهم للأطفال لمعالجة التوتر الحالي أو السابق وإعدادهم للمستقبل، إنه يساعدهم على الأحتفاظ على طبيعتهم في الحياة.

#### التمسك بالروتين

- حاول التمسك بالروتين اليومي، مثل أوقات النوم، بقدر ماتستطيع.
- تشجيع الأطفال على القيام بأعمال المدرسة (القراءة والرياضيات والكتابة) حتى لو انهم لا يذهبون للمدرسة.

#### في السويد

- في فصل الشتاء يكون بارد، يحتاج الأطفال لملايس كثيرة ( قبعة، قفازات، والأحذية الدافئة، وزرة (أوفرال) أو سترة دافئة أو البناطلين الدافئة). إذا توفر كل هذا فإنه من المستحسن أن يكون في الخارج كثيرا.



- في السويد الوالدين لا يضرّبون الأطفال، ولا حتى تيوخيهم قليلا، لكنه أمر جيد بوضع الحدود، من خلال التفاهم على قواعد بسيطة مع الأطفال والتحدث معهم.