



الآثار المترتبة للهجره القسريه على الآباء، الأمهات
والأطفال

الهجرة القسرية: ما هي التبعات المترتبة عليها؟

لقد تجاوزت عتبة الهجرة القسرية العالمية 60 مليون شخص. حيث أُجبروا على الفرار من بلدانهم الأصلية لأسباب مختلفة أهمها:

الحرب، الإضطهاد السياسي، الملاحقة السياسية، الكوارث البيئية، وأسباب أخرى.

يتعرض المهاجرون، سواء قبل رحله اللجوء، أثناءها وبعدها إلى الكثير من المخاطر، هذه المخاطر والأهوال قد تترك آثاراً سلبية عليهم.

يبدل الآباء قصارى جهدهم لحماية أطفالهم من تلك التجارب المرعبة.

لا يستطيع الآباء غالباً أثناء رحله الهروب من تجنب أنفسهم وأبناءهم من لتعرض للتجارب المؤلمة، وهذا ليس ذنب الآباء

لقد تعرض هؤلاء الأشخاص في بلدانهم الأصلية قبل الهروب القسري لكثير من الأحداث المرعبة. سواء كانت إنتهاكات تعرضوا لها بأنفسهم أو التي كانوا شهود عيان عليها. هذا وإن قرار هجرتهم كان في أغلب الأحيان نتيجة لتعرضهم لتلك الإنتهاكات الجسيمة.

يتعرض المهاجرون أثناء رحله اللجوء الى حوادث مختلفة، تهديدات وإنتهاكات متنوعة. كل هذه العوامل تؤدي إلى ترك آثاراً عميقة لدى المهاجرين. لايمكن المهاجر من نسيانها بسهولة. قد تكون هذه الذكريات مؤلمة جداً.

تنتهي رحله اللجوء فور وصول المهاجر إلى البلاد الجديدة الآمنة، لكن يتوجب عليه مواجهه تحديات جديدة حيث يتوجب عليه الإستقرار في تلك البلاد (معظم البلاد غريبه غير مألوفه بالنسبه له).

يتوجب عليه تعلم لغه جديده، ويجب أن يتعايش مع القيم الجديده للمجتمع الجديد.

هذه التحديات الكثيره، الناتجه عن رحله اللجوء وماقبلها ومابعدها تؤدي إلى إرهاق المهاجر لفته طويله الأمد. وهذا أمر طبيعي في هذه الحاله. يحدث مع الكثير من الاشخاص.

هذا وتختلف ردود أفعال الأشخاص حيال آثار الهجره من شخص لآخر،تختلف باختلاف المواقف المؤلمه أو الإجهاد و الضغوط النفسيه المختلفه. بعض المهاجرين لا يحتاجون الى مساعدات لتجاوز هذه الآثار النفسيه، البعض الآخر يحتاج إلى القليل من الدعم النفسي أو المشوره لبعض الوقت، والبعض الآخر يحتاج الى دعم نفسي طويل الأمد. على سبيل المثال، زياره المعالج النفسي لإستعادته قدراته على إداره حياته اليوميه.

كيف يمكن لنا أن نفهم مثل تلك الرحلات ؟



هذا هو كريم، طفل عمره تسع سنوات، أففاني الأصل.. عاش كريم سنواته الثلاثه الأولى في أفغانستان مع أبويه وأخته الصغرى " سونا" .. كانت العائله تعيش في قريه صغيره هناك، في مقاطعه "فارياب". كانت طفوله كريم، طفوله سعيده للغايه، كان يلعب كره القدم مع الأطفال الآخرين..

ما قبل الهجره:

في وقت ما، بدأ كريم يشاهد بإستمرار، كيف كان والده يتعرض للتهديد، الضرب والتعذيب من قبل حركه "طالبان"..كان كريم دائم القلق على والده. لقد اضطر للفرار مع عائلته فجأه من القريه، عندما هاجم "طالبان" القريه فجأه تلك الليله..

خلال رحله الهجره:

لم تملك العائله الوقت الكافي لجمع
الأمته أو الأموال. لقد هربوا بالثياب
التي عليهم فقط. حاولت العائله
مغادره البلاد بأسرع مايمكن.

إعتمدت العائله في أغلب الأحيان
على المسير الليلي ، حيث كان الليل
معينهم على الإختباء. وصلت العائله
إلى الحدود الإيرانيه التركيّه، بعد
رحله طويله وخطيره، إضطروا خلالها إلى ركوب الحافلات سراً.

كان لدى العائله أثناء رحلتهم القليل من الطعام والشراب ، حيث عانى كريم في
أغلب الأحيان من الجوع والعطش. إلتقت العائله في بعض الأحيان عائلات
أخرى، قدموا لهم القليل من الطعام والشراب، لكنه لم يكن كافياً في أغلب
الأحيان.





سافرت العائلة في تركيا سرّاً إستقلت العائلة
شاحنه إلى إسطنبول سرّاً ، حيث مكثت
هناك لمدته عام. إختبأت العائلة هناك سرّاً في
غرفه صغيره للغاية، حيث كان يتوجب
عليهم جميعاً العمل سرّاً لدفع الإيجار. عمل
كريم طوال اليوم مع أطفال آخرين. في
مصنع للأحذية.

لم يتمكن كريم من النوم ليلاً بشكل جيد، كان
دائم الخوف من أن يُكتشف أمرهم.

تمكنت العائلة بعد عام من جمع المال الكافي
لمتابعه المسير. تمكنت العائلة بمساعدة المهربين من عبور البحر الأبيض
المتوسط حيث إستقلت العائلة قارب إلى اليونان

تشاركت العائلة ذلك القارب الصغير مع عشرين من الأشخاص الآخرين ، حيث
تهاوى البعض منهم في المياه وغرقوا أثناء هبوب العاصفه.

تمكنت عائله كريم من الوصول إلى اليونان، كانوا سعداء لوصولهم سالمين.

مكثت العائلة هناك بضعة أشهر في العراء . توجب عليهم خلالها إلى التسول،
لتأمين لقمة العيش.

وصلت العائلة إلى ألمانيا بعد عامين، عبر ركوبهم إحدى المقطورات.



بعد انتهاء الرحله:

يذهب كريم الآن إلى المدرسه، هو الآن في الصف الثاني الإبتدائي. إستطاع كريم أن يعتاد على قساوه الطقس هنا تدريجياً، وعلى الثقافه الجديده، إلا أنه لا زال يعاني قليلاً من صعوبه فهمه للمدرسين ولزملاء الدراسه.

لا يستطيع كريم النوم ليلاً بشكل جيد، كما أنه يعاني من صعوبات في التركيز والتعلم، إضافة إلى شعوره أحياناً بالحزن الشديد، والرغبه في البقاء بمفرده في أحيان أخرى. أما عندما يكون على مايرام، تجده يشعر بالسعاده ويشارك الاطفال في لعب كره القدم، تماماً كما كان يفعل، عندما كان في أفغانستان..



ماهي الصدمة النفسية؟

الصدمة النفسية هي حدوث حدث مرعب في الماضي، مع بقاء آثاره في الحاضر والمستقبل. تشير الصدمة إلى حدوث ضرر أو أذى نفسي عميق، قد يكون له تبعاته على كل من العقل

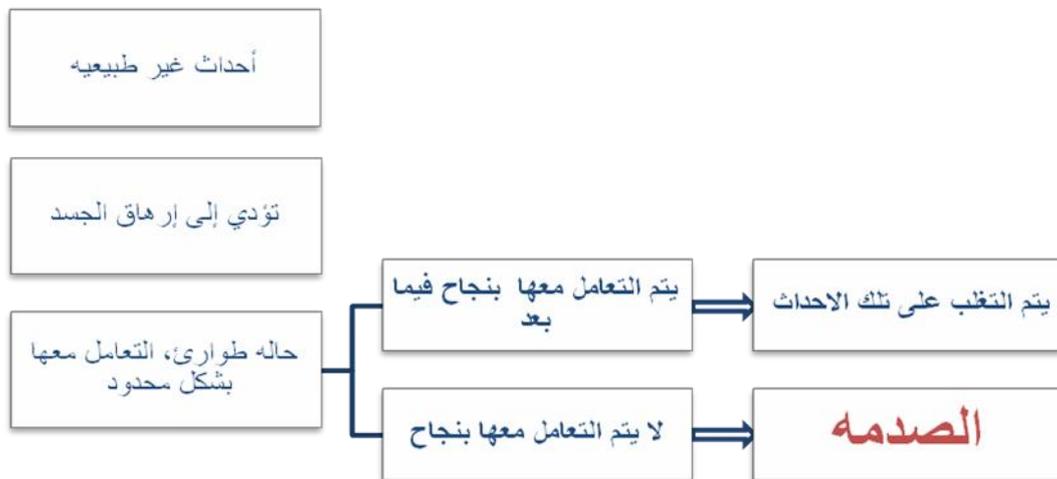
و الجسد.. (Liedl, Schäfer &Knaevelsrud, 2013)

بعض الحالات تكون مرهقة جداً، حيث يشعر الإنسان خلالها بالعجز التام. قد تكون تلك الحالات على سبيل المثال، حادث قد تعرض له الشخص أو كان خلالها كشاهد عيان ، قد تكون كارثة طبيعية، أو هجوم عنيف.

مثل هذه التجارب المؤلمة ترهق الجسد، حيث يعلن الجسد "حالة الطوارئ" ليستطيع التجاوب والتعايش مع تلك الحالة.

عندما ينتهي كل شيء، عندها يتمكن المرء من التعامل مع التجربة. غالباً ما يدرك المرء بعد إنتهاء الأحداث فقط ما حدث بالفعل. قد لا يتمكن المرء من التعامل مع هذه الأحداث بشكل طبيعي. حيث يتوقف ذلك على عدد المرات التي واجه فيها الإنسان مثل تلك الأحداث، أو مدى سوء الحدث بالنسبة للشخص. ثم إنها تتسبب له بظهور القلق لفترة طويلة من الزمن، ويكون لدى الأشخاص صعوبات في مواصلة حياتهم الطبيعية المعتادة.

يعتبر هذا الأمر طبيعي بعد الأحداث المؤلمة، حيث يعرف الكثير من الناس المتضررين مثل هذه الإستجابات. عندها يقال إن هؤلاء الأشخاص "يعانون من صدمة نفسية"



الصدمة كجروح:

يمكن للمرء أن يقارن بين الصدمة و الجروح التي خبرها في الماضي.

(aus Liedl, Schäfer & Knaevelsrud, 2013)

جروح مفتوحة	الصدمة النفسية
عندما يُجرح الإنسان، فإن جراحه الحاليه تنزف	عندما يتعرض الشخص لخبره مرعبه، يكون لديه خوف كبير ويتأذى نفسياً بشكل كبير.
ومن ثم على المرء أن يهتم بالجرح بشكل جيد، يتوجب عليه الإعتناء به، تنظيفه وتضميده	يمكن للمرء أن يترك الصدمة مبدئياً. كما يمكنه النظر في أمرها أولاً ، ومن ثم تركها وشأنها، عندما تشفى.
تحتاج الجراح إلى وقت كافٍ لتلتئم بالكامل، مما يساعدها على الإلتئام: الراحة التامه في الفراش.،تنظيف الجروح والحصول على المساعدة من الطبيب	تحتاج الصدمة كذلك إلى الوقت حتى تشفى
في بعض الأحيان يكون من المفيد إعادة فتح الجرح وتنظيفه (وهذا يكون مؤلماً)	في بعض الأحيان لا تشفى الصدمة من تلقاء نفسها. قد يحتاج المرء للحديث عنها مرة أخرى (وهو أمر يمكن أن يسبب للشخص الألم. لأنه سيسترجع حاله الخوف من جديد)، ولكن بعد ذلك غالباً ماتسير الأمور بشكل أفضل
الرعاية الإجتماعية لها أثر جيد، فمن المفيد وجود شخص يهتم به.	أيضاً في حاله الصدمه، فإن الرعاية الإجتماعية مفيده.التحدث إلى الآخرين، يصرف الإنتباه، أو إحتضان الشخص ، الأمر الذي يساعد الشخص في حاله الخوف، أو عندما يشعر بمشاعر غريبه.
حتى بعد إلتئام الجرح، قد تبقى بعض الندوب	يمكن أن تبقى ندوب، عندما يتم التغلب على الصدمة، هذا يعني، أنه قد يتم تذكر الصدمة ،مما قد يسبب للشخص ألماً أيضاً.

الأمراض النفسية التي تظهر بعد الصدمة تدعى (إضطراب ما بعد الصدمة).
إضطراب ما بعد الصدمة هو استجابته متأخره ومستمره لمثل تلك الأحداث
المجهده.

كيف يبدو إضطراب ما بعد الصدمة ؟

الأشخاص الذين يعانون من الصدمة النفسية، يظهرن أنماط محددة من السلوك أو ردود الأفعال، يرجع السبب إلى أن الدماغ، لا يستطيع معالجه هذه الأحداث المرعبه بشكل جيد.

نتيجة لتلك الحالة الطارئة للدماغ، قد لا يتمكن المرء من تذكر الأحداث. بدقه. هذه الأحداث لا يمكن معالجتها عقلاً و عاطفياً بما فيه الكفايه

في بعض الأحيان، لا يمكن تذكر الحدث بشكل كامل. عندها يمكننا وصفها على أنها فقدان الذاكرة المؤقت، هذا فقدان للذاكره هو بمثابة حمايه للذاكره من الألم والإرهاق النفسي..

قد يتم إستدعاء صورته أو ذكرى بشكل مفاجئ في الدماغ (على سبيل المثال، رائحة أو ضجيج). عندها يشعر المصاب بصدمة نفسيه، أنه يعود لعيش تلك الأحداث المؤلمه مره أخرى. قد تظهر هذه الأحداث أيضاً على شكل كوابيس، وهي ترتبط مع الإجهاد وردود الأفعال.

علاوه على ذلك ، غالباً ما يتجنب الأشخاص الذين يعانون من الصدمة النفسية المحفزات التي قد تؤدي إلى تكرار تلك الأحداث المؤلمه، أوحتى إلى تكرار ذكرى منها. على سبيل المثال، أن يأخذ الشخص طريق معين، ليتجنب مروره من طريق آخر يذكره بحدث معين، أو كأن يتجنب الشخص ذكرى معينه أو مشاعر، مرتبطه بتلك الصدمه.

طريقه أخرى لحمايه الشخص و هي عن طريق محاولته البقاء في حاله من اليقظه القصوى.

مما يعني أن الجسم يكون دائماً في حالة تأهب قصوى، هذه الحالة تجعله على إستعداد تام لمواجهة الخطر في أي لحظة.
غالباً ماتترافق تلك اليقظه المفرطه مع:

أضطرابات في النوم

التهيج

العدوانيه

عدم الهدوء

الرعب

مشكلات في التركيز

لمحه عن أعراض اضطراب ما بعد الصدمه

تكرار الأحداث

سلوك التجنب

أعراض تتعلق بالمشاعر

أعراض فيزيولوجيه

إضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال والمراهقين

تظهر هذه الأعراض لدى الأطفال والمراهقين الذين عاشوا تجربه الهجره القسريه، تلك الهجره التي سببت لهم الصدمه النفسيه. هناك أعراض مميزه، نستطيع من خلالها التمييز بينها وبين تلك التي تصيب الراشدين.

(الأعراض التي تصيب الأطفال والمراهقين تختلف عن تلك التي تصيب الراشدين)

في المدرسه: غالباً ما يواجه الأطفال الذين يعانون من الصدمات النفسيه في المدرسه صعوبات في التركيز والانتباه. السبب في ظهور هذه الأعراض، هو الإسترجاع المتكرر لشريط الذكريات الهائجه والمخيفه. لذلك قد يحصل الأطفال بعد تعرضهم للخبرات السيئه على علامات متدنيه في المدرسه.

عملية النمو: في بعض الأحيان، يتصرف الطفل فجأه بعد الصدمه وكأنه أصغر من عمره الحقيقي. وكأن النمو قد تراجع لديه. كذلك قد يحدث أيضاً أن يتصرف الطفل كما لو أنه شخص راشد.

السلوك أثناء اللعب: يستخدم الأطفال غالباً خبراتهم خلال اللعب والرسم. على سبيل المثال، يلعب الأطفال لعبه الحرب، أو يقومون برسم رسومات تحتوي على تفاصيل مؤلمه.

التراجع: من الممكن أن يتصرف الطفل بشكل طبيعي ويبدو سعيداً، بالرغم من الخبرات السيئه التي عاشها. يحدث ذلك عندما تتلاشى تلك الذكريات المؤلمه. لكن تكمن الصعوبه عندما تظهر تلك الذكريات فجأه، حيث يعيش الطفل أحداثها السيئه والمؤلمه جداً

المستقبل: غالباً يصبح لدى الشباب بعد الصدمات النفسيه تصور سلبي عن المستقبل. يصبحون بلا أمل وأحياناً يُرهقون من التخطيط لمستقبلهم

كل ردود الأفعال تلك تعتبر مظاهر طبيعيه بعد الصدمه. هذا كما أنه يحدث الأمر نفسه لدى معظم الأطفال والمراهقين الذين يعانون من أعراض ما بعد الصدمه.

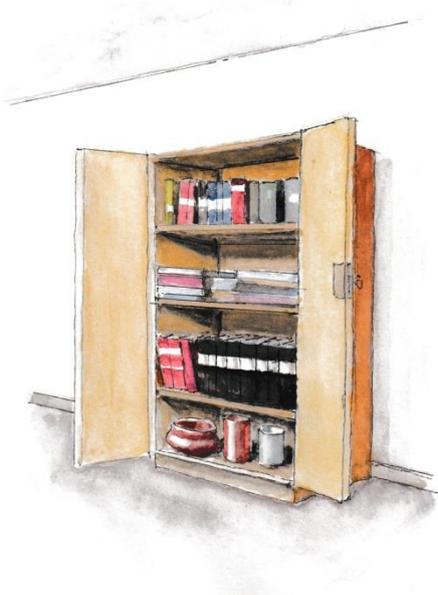
متى تحدث هذه الأعراض؟

قد لا يستطيع الدماغ التعامل مع الصدمات النفسية بشكل جيد، حيث يخلط الدماغ أجزاء متبعثره من الذكريات مع بعضها البعض. ويقوم بربط أجزاء من الذاكرة مع مشاعر و أفكار لا تنتمي لبعضها البعض..

لذلك يمكن أن يحدث أن بعض المحفزات (أحداث، أصوات، روائح، الحالة الفيزيولوجية مثل الجوع، العطش، نقص النوم)، التي كانت تحفز أثناء الصدمة النفسية، قد تستمر بالتحفيز فيما بعد الصدمة النفسية.

ترتبط المشاعر السلبية مثل الخوف والتوتر مع بعضها البعض. حيث يشعر الأشخاص المتضررون وكأنهم عادوا ليعيشوا تلك الأحداث المؤلمة من جديد، وقد يفقدون الإتصال مع الواقع.

الذاكرة كخزانة.



يقوم الدماغ عادةً بتخزين الذكريات بشكل منظم جداً. يمكن أن يصف المرء ذلك وكأنه خزانة. على سبيل المثال، يتم ترتيب الذكريات الأكثر قدماً في الأعلى. ويتم ترتيب الذكريات الحديثه في الأسفل عندما يفتح المرء الخزانة، يكون كل شيء مرتب. يستطيع المرء إخراج شيء معين، وإغلاق الخزانة من جديد.



لدى الأشخاص المصابين بإضطراب مابعد الصدمة. لا يحدث ذلك الترتيب بشكل جيد. حيث يقوم الدماغ بوضع الذكريات المتعلقة بالصدمة بمكان ما، دون أن يقوم بترتيبها. مما يجعل الخزانة بحاله فوضى. عندما يفتح المرء الخزانة، قد 'تلقى جميع الذكريات خارجها. فلا يتمكن المرء من إغلاق الخزانة مره أخرى. قد يبقى شيء ما بشكل عرضي أو معلق خارجاً. لذلك من الأهميه بمكان أن يتم ترتيب تلك الذكريات ، حتى تعود إلى مكانها المخصص وتستطيع الخزانة أن 'تفتح و'تغلق.

كيف يمكن للمرء أن يتصور حدوث ذلك؟



قام كريم برحله مدرسيه مع زملائه إلى حديقة الحيوان. لكن و لسوء حظه أنه قد نسي بأنه لن يعود من الرحله حتى وقت متأخر. لقد أخذ معه القليل من الماء وقطعه واحده من الخبز. نفذ الماء منه في فتره مابعد الظهره و كذلك الطعام.

شعر كريم بالجوع والعطش. أبدى كريم رد فعل غريب عندما حاول صديقه توماس إخافته على سبيل الدعابه. لقد بدأ بالإرتعاش والصراخ وقام بضرب توماس. حيث تعرض كريم للتوبيخ الشديد من قبل المعلمه.

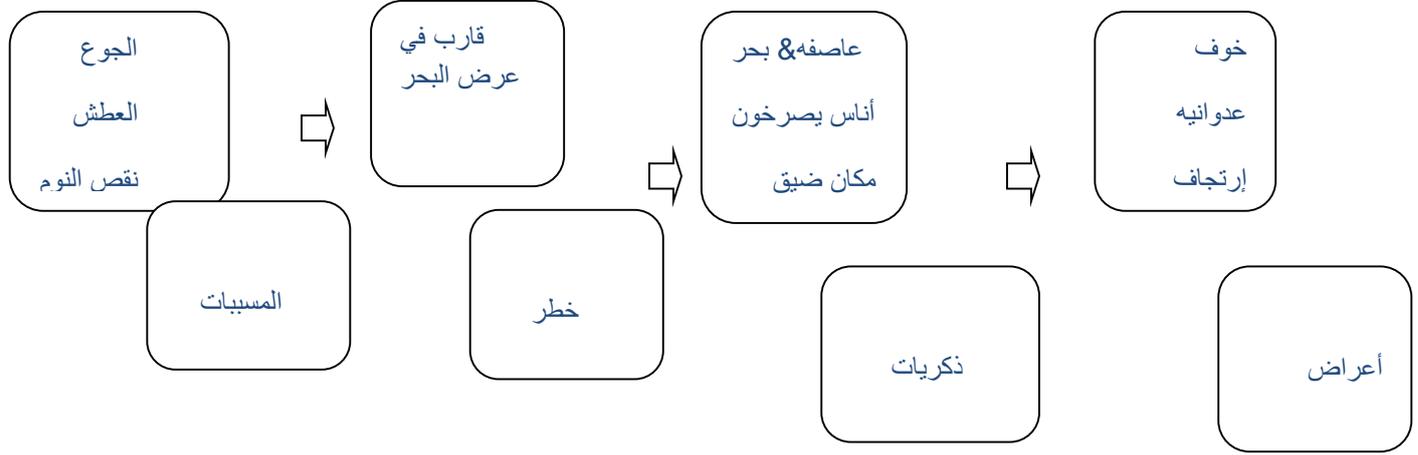
ما الذي حدث مع كريم؟

عاش كريم خلال هروبه الكثير من الخبرات السيئة. لقد عاش حاله من الخوف الدائم ، كان يخشى أن تجده حركه طالبان هو وأسرته.

خلال تلك الفتره المليئه بالخوف والتوتر ، عانى كريم وأسرته من نقص في الطعام والشراب. عانى خلال تلك الفتره من الجوع والعطش.

شعر كريم فجأه أثناء وجوده في حديقة الحيوان وكأنه في حاله هروب. لقد عانى من الجوع والعطش . حيث كان الجوع والعطش بمثابة محفزات لدماع كريم لتحذيره من خطر ما. إنهم يقومون بتحذيره قبل وقوع خطر ما، كذلك في حالات الهروب من الخطر.

المسببات (الجوع والعطش) يجعلان دماغ كريم يعتقد ، أنه في حاله هرب مره أخرى. بدأ دماغ كريم بالإستجابه على هذه الأخطار المحتمله. من خلال الخوف والعدوانيه



المسببات

يعاني معظم الناس أثناء الهروب من حالة نقص في الطعام والشراب، أو عدم النوم بما فيه الكفايه. هذا ما حدث أيضاً مع كريم وعائلته في أيام الهروب. على سبيل المثال، عندما كان عليهم الإختباء في العراء.

إذا تعرض الشخص فجأة لحاله من الجوع أو العطش أو نقص النوم بعد الهروب، يمكن أن يسترجع الشخص تلك الأحداث المؤلمه التي تعرض لها كذكريات أو كحاله معاشه. هذا شئ مؤلم جداً. تختلف المحفزات بإختلاف الأشخاص ، تلك المحفزات التي تعمل على جعل الشخص يسترجع الذكريات المؤلمه.

لدى الأشخاص الذين تعرضوا للصدمات النفسيه أثناء الهروب، قد يصبح الجوع والعطش ونقص النوم مسببات لظهور أعراض اضطراب مابعد الصدمه.



مالذي يمكن للمرء أن يفعله؟

يجب على الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة طلب المساعدة النفسية. في ألمانيا يدعى الأشخاص الذين يقدمون المساعدة للأطفال والمراهقين في هذا المجال "المعالجين النفسيين للأطفال والمراهقين." أو "الأطباء النفسيين للأطفال والمراهقين"

طرق العلاج النفسي ناجحة جداً في حالات الصدمات النفسية. حيث تم تقييمها من قبل العديد من البحوث على أنها فعالة لتحسين الأعراض. حتى لو لم تكن متوافقة تماماً مع ثقافات محده، إلا أنها تُظهر فعاليتها ملحوظة مع اللاجئين الشباب على اختلاف مواطنهم الأصليين

(Anders & Christiansen, 2016; Eberle-Sejari, Nocon & Rosner, 2015)

إذا كنت أنت أو طفلك بحاجة إلى مساعدة نفسيه، يمكنك الاتصال بالعناوين التالية:

للأطفال والمراهقين :

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg (KJ-PAM)

am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität
Frankfurter Str. 35
35037 Marburg

Sie finden uns im 1. Obergeschoss, oberhalb der
Sparkasse. .

تجدنا في الطابق الأول، فوق بنك شباركاسه

Telefon (Sekretariat): +49 6421 28 25096

Fax: +49 6421 166 72 96

E-Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

للراشدين :

Psychotherapie-Ambulanz Marburg (PAM)

am Fachbereich Psychologie der Philipps-
Universität
Gutenbergstraße 18
35032 Marburg

Sie finden uns im 3. Obergeschoss, Aufzug
vorhanden.

تجدنا في الطابق الثالث، يوجد مصعد.

Telefon (Sekretariat): 06421 - 282 – 3657

Fax: 06421 - 282 - 8904

E-Mail: pam@uni-marburg.de

المساعدة من خلال بذل جهد بسيط:

بغض النظر فيما إذا كانت أعراض اضطراب الصدمة قد ظهرت بشكل كامل أم لا ، فالمساعدة تساعد الشخص على أن يكون على دراية ووعي بالمسببات الذاتية للحاله.

في حالة الصدمات النفسية الناتجة عن الخبرات المعاشه أثناء الهروب، قد يكون من المفيد تلبية الإحتياجات الأساسية لأولئك الأطفال المتضررين من خلال توفير

كميه كافيه من الطعام والشراب والنوم. قد يشعر الطفل بالأمان، من خلال تلبية الإحتياجات الأساسية له. . ونتيجة لذلك فإن أعراض الصدمة لن تعود للظهور



بسهولة.

نصائح:

- تأكد من أن طفلك يتناول وجبة فطور صباحيه كافيه ويشرب كميته كافيه من الماء.
- أعط طفلك شيئاً من الطعام والشراب ليتناوله في المدرسة.
- النوم: يجب أن ينام طفلك بشكل جيد ويذهب إلى المدرسة مرتاحاً.. عند وجود اضطرابات في النوم، فإن " تعليمات النوم " قد تكون مفيدة لك.
- أعط طفلك الدفئ والقرب، فمن خلال ذلك سوف يشعر الطفل بالأمان.

الطعام

الشراب

النوم

قد يتسبب اللاجئون المتضررون نفسياً في حدوث توترات أثناء إعطاء الدرس. مما يشكل عبئاً على التلاميذ والمعلمين. ولذلك ينبغي على المعلمين أن يأخذوا في إعتبارهم مهمه تقديم قواعد مدرسيه واضحه وإطار عام واضح للاجئين دون السن القانونيه في المدرسه ليحصل الأطفال على الكميّه الكافيه من الأمان وكذلك على الرؤيه المسبقه.

تعليمات النوم للأطفال



هناك العديد من الطرق والنصائح التي يمكن من خلالها تحسين النعاس والنوم لدى الأطفال وهي:

- ❖ **الانتظام:** تأكد من أن هناك أوقات ثابتة للذهاب للنوم و الإستيقاظ. صباحاً. كذلك فإن الروتين اليومي الجيد المنظم والكثير من الهواء النقي مفيد للنوم الصحي.
- ❖ **• طقوس النوم:** الطقوس الثابتة قبل النوم (قراءة قصص ما قبل النوم، الإستماع إلى الموسيقى، الإستحمام، القراءة بصوت عال، القراءة ، ...) يمكن أن تساعد الأطفال على النوم وكذلك تهيئه الجسم للنوم.
- ❖ في حال أن طفلك لا يستطيع النوم ليلاً، يفضل أن لا تلعب معه أثناء الليل ، فالليل فقط للنوم.
- ❖ **السريير:** هو مكان مخصص للنوم. تأكد من أنه يُستخدم للنوم فقط. هكذا يتعلم الأطفال الإتصال المباشر بين السريير والنوم.. يجب على الأطفال عدم البقاء في السريير خلال النهار.

المراجع:

Literatur

Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). *Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen*. Stuttgart: Schattauer.

Steinhausen, H. (2010). Belastungs- und Anpassungsstörungen. In *Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen* (S. 233-243). München: Elsevier.

Eberle-Sejari, R., Nocon, A., & Rosner, R. (2015). Zur Wirksamkeit von psychotherapeutischen Interventionen bei jungen Flüchtlingen und Binnenvertriebenen mit posttraumatischen Symptomen. Ein systematischer Review. *Kindheit und Entwicklung*, 24, 156-169.

Anders, M. & Christansen, H. (in Druck). Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Eine systematische Übersicht über psychologische Interventionen. *Kindheit und Entwicklung*.

FOLGEN EINER FLUCHT FÜR ELTERN UND KINDER

INFORMATIONSBROSCHÜRE FÜR FAMILIEN, ANGEHÖRIGE, LEHRKRÄFTE, HELFER UND ALLE INTERESSIERTEN

VON MERLE ANDERS UND JOHANNA KETTER

mit Illustrationen von Wolfgang Kessler

©alle Rechte vorbehalten

