

في مجموعة اليافعين، تشير المحن إلى الحزن أو الألم أو الاكتئاب أو الخوف أو الاضطراب أو القلق أو الشعور بالذنب الذي قد ينتاب اليافعين في المواقف الإنسانية.

استخدم الأداة التالية للإرشاد في دعم الميسرين للتعرف على علامات المحن لدى اليافعين والاستجابة لها.²

محن اليافعين في المواقف الإنسانية

- يمكن للاضطراب والخسارة والعنف المقترنين بالأزمات الإنسانية أن تؤثر في اليافعين بطرق مختلفة.
- من المحتمل أن يبدو على جميع اليافعين واليافعات تقريباً بعض التغييرات الأولية في سلوكهم ومشاعرهم وأفكارهم وعلاقاتهم الاجتماعية. وهذا أمر طبيعي. من المهم أن تذكر أن معظم اليافعين سيتحسنون ويتعلمون كيف يتأقلمون.
- يتفاعل اليافعون مع الظروف الصعبة بطرق مختلفة. قد يكون بعضهم أكثر مرونة أكثر ويستجيبون بسرعة، بينما قد يعاني البعض الآخر من صعوبة في أداء وظائفهم ويتطلبون دعماً خاصاً.
- من الممكن أن يتسبب وجود بالغين أو أقران مهتمين في فرق ملحوظ لليافعين أثناء المحن.

علامات شائعة تدل على المحن عند اليافعين

من الممكن التعبير عن المحن بطرق متعددة وقد يختلف من ثقافة إلى أخرى. غالباً ما يتم تقسيم علامات المحن الشائعة إلى نوعين:

- سلبية:** يصبح اليافعون أقل نشاطاً واهتماماً بالأمر ولا يتفاعلون كثيراً مع غيرهم
- عنيفة:** يصبح اليافعون أكثر نشاطاً ولديهم طاقة مفرطة ويتصرفون بعنف واضطراب وتمرد.

من بعض العلامات الشائعة التي تدل على المحن عند اليافعين:

جسدية:

- إرهاق وإنهاك ونوم مضطرب
- يقظة مفرطة، في انتظار الخطر، يفرغ بسهولة
- أوجاع وآلام من بينها آلام المعدة أو آلام الرأس أو الدوار

عاطفية (المشاعر):

- خوف وخدر وانعزال واكتئاب وحزن
- حزن شديد (يفهم عواقب الخسارة أكثر من الطفل الأصغر سناً)
- يشعر بالذنب أو الندم والاستغراق واليأس
- الغضب وسرعة الانفعال، الاضطراب والخوف
- تغييرات مزاجية غير منتظمة

¹ المصادر: Actions for the Rights of Children, ARC Resource Pack, Critical Issue Module 7: Psychosocial Support, The International Rescue Committee, Save the Children, Terre des Hommes, The Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, United Nations High Commissioner for Refugees, UNICEF, New York, 2009; UNICEF, The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher training manual, UNICEF, New York, 2009; UNICEF, Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises, UNICEF, New York, 2011; Global Protection Cluster, Child Protection Working Group, Toward Effective Child Friendly Space Programmes in Emergencies: Participant Handbook, Global Protection Cluster Child Protection Working Group, Child Protection Working Group, 2014.

² راجع قسم اليافعين والدعم النفسي والاجتماعي في "الدليل الأساسي" لمزيد من المعلومات.

علامات شائعة تدل على المحن عند اليافعين

سلوكية:

- ▶ يتصرف بانسحاب ولامبالاة ولا يتفاعل مع الألعاب أو أنشطة الترفيه
- ▶ انعزال اجتماعي، فقدان الاهتمام بالأنشطة العادية
- ▶ يبدو حزينا دائماً ولا يبتسم أبداً ويبيكي كثيراً وكثيراً التعلق أو مستقل
- ▶ تغير في الشهية أو عادات الأكل
- ▶ يتصرف بعنف دائماً مع الأقران أو الميسرين، سواء جسدياً أو لفظياً
- ▶ رفض للقواعد أو سلوك هدام مثل الأسئلة أو الجدالات التي لا تنتهي
- ▶ تحدي الوالدين أو الميسرين أو أصحاب السلطة
- ▶ سلوكيات محفوفة بالمخاطر مثل إدمان الكحول أو المواد المخدرة (مرتبط بمشاعر مدمرة للذات أو الشعور بأنه لا يُقهر)

إدراكية (الأفكار):

- ▶ أفكار تطفلية أو ذكريات لأحداث محزنة أو كوابيس
- ▶ صعوبة في التركيز، سهولة الارتباك أو الحيرة، ذاكرة ضعيفة
- ▶ تغير في نظرتة للعالم، فلسفته، معتقداته الدينية، فقدان الإيمان
- ▶ الانشغال بالعنف والموت والقتل (بما في ذلك الانتحار)

الاستجابة إلى العلامات الشائعة للمحن باستخدام مجموعة اليافعين

شجّع الميسرين على:

- ▶ إنشاء بيئة يشعر فيها اليافعون بحرية التحدث حول أفكارهم وآمالهم ومخاوفهم، من دون الخوف من الحكم عليهم.
- ▶ الاستماع المساند لليافعين والتأكيد لهم أن ردود أفعالهم تجاه الظروف طبيعية. فمن الطبيعي أن تشعر بالخوف والارتباك والغضب والذنب.
- ▶ السماح لليافعين بمناقشة ظروفهم (إن أرادوا) ومساعدتهم على إيجاد طرق إيجابية للتأقلم على الصعوبات التي تواجههم في الحياة.
- ▶ توفير فرص لليافعين للتعبير عن أنفسهم مع عدم الضغط عليهم ليعيشوا تجاربهم مرة أخرى أو للتحدث عن (أو رسم صور) الأحداث السلبية في حياتهم إن لم يريدوا.
- ▶ توفير وقت للفن التعبيري والرسم والغناء والرقص والكتابة وقص القصص والدراما لمساعدة اليافعين على استكشاف مشاعرهم ولزيادة فهمهم لاحتياجاتهم ومخاوفهم وأفكارهم وآرائهم.



الاستجابة إلى العلامات الشائعة للمحن باستخدام مجموعة اليافعين

شجّع الميسرين على:

- ◀ تضمين خليط من الأنشطة الفعالة والأنشطة الهادئة المريحة.
- ◀ توفير فرص لليافعين للتأثير الإيجابي فيما يحدث لهم، على سبيل المثال، عن طريق إشراكهم في الجهود المبذولة لإعادة بناء منازلهم ومجتمعاتهم وإعادة تأهيلها (إن أمكن).
- ◀ تشجيع اليافعين على دعم بعضهم عن طريق تكوين فريق والأنشطة الجماعية.
- ◀ ملاحظة اليافعين بحرص وملاحظة العلامات الدائمة التي تدل على المحن أو السلوكيات المقلقة التي قد تتطلب دعماً خاصاً.



علامات المحن الشديدة عند اليافعين

- ◀ قد يعاني بعض اليافعين للتأقلم مع محنهم، وقد يجدون صعوبة شديدة في حياتهم اليومية. وهذا ينسحب على اليافعين والباقيات الذين:
- ◀ يتفاعلون مع الأزمة عاطفياً بشكل مطول وشديد، ويزداد سوءاً بمرور الوقت ويتداخل شعوره هذا مع الأنشطة الطبيعية مثل الذهاب إلى المدرسة أو العمل؛
- ◀ يُظهرون علامات المحن التي تستمر لفترة أطول من مثيلتها لدى غيرهم من اليافعين الذين يمرون بأحداث أو تجارب مماثلة؛
- ◀ يدمنون المخدرات أو الكحول؛
- ◀ يتصرفون بعنف مفرط، لدرجة أنهم يشكلون خطراً على أنفسهم وعلى الآخرين؛
- ◀ يصبحون مكتئبين بشكل خطير - على سبيل المثال، قد يشعرون بالحزن طوال الوقت ويكون كثيراً ويمتنعون عن الطعام ويصبحون نحفاء بشكل متزايد ويعانون من مشكلات في النوم ويشعرون بالإجهاد دائماً ويفقدون الاهتمام بمعظم الأمور التي كانت تسعدهم؛
- ◀ يميلون نحو الانتحار ويبدأون في التحدث عن أنهم ليس لديهم رغبة في الحياة -- وهذا يشكل خطراً حقيقياً على اليافعين؛
- ◀ يعانون من الذهان - وفي حالات نادرة، قد يفقد اليافعون الارتباط بالواقع ويتعذر عليهم التمييز بين الواقع والخيال.

تذكّر أنّ **المُيسرون ليسوا مستشارين**. يجب عدم تقديم الاستشارة إلا من قبل فريق مدرب وخبير يمكنه أن يضمن أن يحصل اليافعون على الدعم والمتابعة المناسبين والذي يعمل ضمن المعايير المتفق عليها.

- ▶ تعزيز المُيسرين وتدريبهم على إجراءات الإبلاغ والإحالة السرية للاستجابة إلى المخاوف بشأن اليافعين.
 - ▶ المخطط وخطوات التدريب التي يجب أن يتخذها المُيسرون إذا ظهر على اليافعين علامات شديدة للمحن. ويتضمن هذا التأكد من أنهم يعرفون إلى من يبلغون بمخاوفهم - على سبيل المثال، منسق البرنامج أو مدير الحالة.
 - ▶ التأكد من أن المُيسرين على دراية بأنواع الخدمات والدعم المتاح لليافعين. قد يشمل هذا:
 - ▶ أنشطة لمساعدة اليافعين على التعامل مع الأحداث المحزنة بشكل خاص (مثل مجموعات الدعم للناجين من عنف جنسي)؛
 - ▶ رعاية صحية عقلية متخصصة في المستشفيات أو العيادات الصحية؛
 - ▶ الدعم أو الاستشارة من الأخصائيين الاجتماعيين والمعالجين النفسيين والمستشارين والمعالجين التقليديين والقادة الدينيين.
- راجع أداة توصيل اليافعين بالدعم.

راجع القسم النفسي والاجتماعي في الموارد في الدليل الأساسي للحصول على مزيد من المعلومات والدعم في هذا المجال.