

## حماية الأطفال من تقارير وسائل الإعلام المزعجة خلال الأحداث الصادمة

يمكن أن يحزن الأطفال عندما يرون تقارير وسائل الإعلام عن أحداث صادمة، ويؤثر ذلك سلبيًا عليهم. تقدم هذه النشرة معلومات حول كيفية حماية أطفالك من الآثار السلبية لتقارير وسائل الإعلام المزعجة عن الأحداث الصادمة، بما في ذلك الأخبار ومقاطع الفيديو والصور. لتلقي دعم مجاني وسري اليوم بخصوص الصحة النفسية واستخدام المواد، اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم 988 أو استخدم خاصية الدردشة عبر [nyc.gov/988](http://nyc.gov/988). يرحب مستشارون مدربون بالتحدث معك وتوصيلك بالخدمات على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع، وتتوفر خدمة تقديم المشورة بأكثر من 200 لغة.

### نصائح حسب العمر للوالدين ومقدمي الرعاية

من الشائع البحث عن المعلومات في أثناء الكوارث والحوادث والأحداث الصادمة الأخرى وبعدها محليًا وعالميًا. ولكن مشاهدة تقارير وسائل الإعلام المزعجة عن الأحداث الصادمة على التلفزيون والإنترنت، بما في ذلك الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، والصحف بشكل متكرر يمكن أن تحزن الأطفال وتؤثر سلبيًا على مشاعرهم وسلوكياتهم وأدائهم في المدرسة. فإن قدرة الأطفال على فهم تقارير وسائل الإعلام المزعجة مختلفة، فهم يفهمون هذه التقارير بناءً على أعمارهم ومدى نضجهم. وقد يعبرون عن واحد أو أكثر من هذه المشاعر والسلوكيات المحددة حسب العمر:

#### **الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 6 أعوام وأقل:**

- يعتقدون أن ما يشاهدونه على التلفزيون يحدث بشكل مباشر بينما يشاهدونه.
- يعتقدون أن الحدث الصادم يحدث مرارًا وتكرارًا عندما يرون صورًا متكررة له.
- يجدون أن صور الأشخاص الذين يعانون أو يبكون أو يتعرضون للهجوم محزنة للغاية.

#### **الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و12 عامًا:**

- يدركون أن الأحداث التي تفيد عنها التقارير قد وقعت بالفعل.
- ينتابهم الحزن بسبب تقارير وسائل الإعلام المزعجة.
- قد يشعرون بالقلق على سلامتهم وسلامة أسرهم.

#### **الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 13 أعوام وأكثر:**

- يمكن أن يخافوا ويصابوا بالرعب تمامًا مثل الأطفال الأصغر سنًا عند مشاهدة تقارير وسائل الإعلام المزعجة.
- قد يشعرون بالقلق الشديد والخوف على سلامتهم وسلامة أسرهم ومستقبلهم جميعًا.
- قد يرغبون في معرفة سبب حدوث الأشياء السيئة التي يرونها في تقارير وسائل الإعلام.

### مراقبة ردود أفعال الأطفال تجاه تقارير وسائل الإعلام المزعجة

كن على دراية بالعلامات التي تشير إلى أن تقارير وسائل الإعلام، بما في ذلك الأخبار ومقاطع الفيديو والصور، قد تكون قد أزعجت أطفالك. وتتضمن تلك العلامات:

- الشكوى من الصداع وآلام المعدة وآلام الصدر حتى وإن لم يكونوا مرضى.
- التغيرات في الشهية وأنماط النوم (مثل الكوابيس).
- الخوف أو القلق أو الحزن أو التغيرات في السلوكيات أو الشخصية المعتادة، مثل تمسك الأطفال الصغار بالوالدين أو مقدمي الرعاية أو العدوانية في المدرسة أو العدوانية تجاه أقرانهم.

## التقليل من تعرض الأطفال لتقارير وسائل الإعلام المزعجة

يمكنك مساعدة الأطفال عن طريق هذه الاستراتيجيات:

- قلّل من عدد وحدة تقارير وسائل الإعلام التي يشاهدها الأطفال على التلفزيون وعلى الإنترنت، بما في ذلك الهواتف الذكية ووسائل التواصل الاجتماعي، وفي الصحف.
- إذا صادف الأطفال تقارير مزعجة من وسائل الإعلام حول حدث صادم، فلا تركهم يشاهدونها بمفردهم، خاصة قبل موعد النوم.
- لا تترك التقارير المزعجة على التلفزيون أو في الصحيفة على مرأى من الجميع.
- شجع أطفالك على المشاركة في أنشطة تقلل من تعرضهم لتقارير وسائل الإعلام المزعجة عندما تُبثّ.
- قلل من تعرضك الشخصي لتقارير وسائل الإعلام المزعجة، بما في ذلك الأخبار ومقاطع الفيديو والصور. يمكن أن يساعدك هذا أيضًا على التعامل مع الأمر بطريقة أفضل.

## عندما تقع الأحداث الصادمة وتُبثّ تقارير وسائل الإعلام المزعجة

عندما تقع الأحداث الصادمة ويرى الأطفال تقارير وسائل الإعلام المزعجة، لا تتجاهل مخاوفهم أو قلقهم. بدلاً من ذلك، اقبض المزيد من الوقت معهم:

- شاهد تقارير وسائل الإعلام معهم وشرح لهم بهدوء ما يرون.
- عند شرح الأحداث، أخبر الأطفال فقط بالقدر الذي يحتاجون إلى معرفته وفقًا لعمرهم وبطريقة يمكنهم فهمها.
- للأطفال الأصغر سنًا، اشرح لهم أن بعض الصور قد تظهر بشكل متكرر، لكن الحدث قد وقع مرة واحدة فقط.
- أجب عن أسئلتهم وصبّح أي سوء فهم حول الحدث.
- انتبه لعواطفهم ومشاعرهم، وطمأنهم بأنهم آمنون.
- وضح أن تقارير وسائل الإعلام غالبًا ما تتحدث عن أشياء سيئة، ولكن معظم الأشخاص يتسمون بالطيبة وهناك أشياء جيدة تحدث في المجتمع والعالم.

## العثور على الدعم

- إذا كنت بحاجة إلى الدعم في التعامل مع الضغط النفسي أو الصدمة أو مساعدة الأطفال على التأقلم، فمن المفترض أن تطلب الدعم.
- اتصل أو أرسل رسالة نصية على الرقم **988** أو استخدم خاصية الدردشة عبر [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988)، أو تفضل بزيارة [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988) للمزيد من المعلومات.
  - بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمتخصصين أيضًا المساعدة في تحديد ما إذا كنت تعاني أنت أو طفلك حالة مثل الاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية، فاتصل على الرقم **311** أو الرقم 844-692-4692.

الخدمات متاحة لجميع سكان نيويورك بغض النظر عن التأمين أو القدرة على الدفع أو حالة الهجرة.