

## دعم الأطفال والشباب المتأثرين بالكراهية

تقع حوادث وجرائم الكراهية عندما يقترف بعض الأفراد أفعالاً بدافع الكره الشديد أو الاعتقادات السلبية أو الخوف غير المنطقي بناءً على معتقدات دينية فعلية أو مُفترضة و/أو العرق أو الهوية الجندرية و/أو الإعاقة و/أو الانتماء السياسي و/أو العمر. كثيراً ما تقع حوادث وجرائم الكراهية قبل الانتخابات الوطنية وبعدها، وكنوع من الاستجابة لأحداث عالمية، مثل الحروب والنزاعات والأعمال الإرهابية. وقد يتعرض الأفراد بشكل مباشر لحوادث أو جرائم الكراهية أو يشهدونها أو يصبحون على علم بها من وسائل الإعلام. ربما تستهدف حوادث وجرائم الكراهية الأفراد أو الجماعات، بما فيها المراكز المجتمعية أو الدينية.

### هل تعرضت عائلتك لجريمة كراهية أو حادث كراهية

قد يسبب ذلك الشعور بالانزعاج البالغ، ويؤدي إلى تفاقم أي ضائقة تتعرض لها بالفعل. ربما يساورك القلق بشأن سلامتك وسلامة أطفالك وعائلتك. إذا كنت وافداً قررت الحضور من دولة أخرى إلى الولايات المتحدة، فقد تتساءل عما إذا كان هذا القرار صحيحاً. إذا خضت تجربة الحرب والنزاع القاسية واضطرت إلى الفرار من بلدك، فقد تشعر بقلق من تكرار مثل هذه الأحداث المروعة.

تتضمن حوادث الكراهية أفعالاً غير إجرامية تتم بدافع الكراهية.

جرائم الكراهية هي أفعال إجرامية تتم بدافع الكراهية، مثل التهديدات اللفظية بالإيذاء أو الاعتداء أو التخريب.

بعد وقوع الحادث، ربما تتناوب أنت وأفراد عائلتك مشاعر مثل:

الغضب	العجز	الخوف	الحزن	الإحباط	عدم الشعور بالأمن
اضطرابات النوم	الصداع	الخجل	القلق	عدم الثقة بالنفس	الشك

كوالد، ربما تلاحظ تغييرات تطراً على سلوك طفلك، مثل:

الأطفال الصغار	الأطفال في عمر المدرسة	اليافعون
• التثبُّت	• المخاوف المتعلقة بالسلامة	• التقلبات المزاجية
• نوبات الغضب	• التحدث باستمرار عن الحادث	• الرغبة في العزلة
• التبول اللا إرادي	• إعادة تمثيل الحادث أثناء اللعب	• التحدث باستمرار عن الحادث
• إعادة تمثيل الحادث أثناء اللعب	• صعوبة التركيز	• صعوبة التركيز

### تقديم الدعم لأطفالك

فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها تقديم الدعم لأطفالك للتعافي من جريمة الكراهية أو حادث الكراهية.

ادعم نفسك - الأطفال يستمدون الشعور بالأمن والسلامة من والديهم. احرص على الاعتناء بنفسك حتى تتحلى بهدوء الأعصاب وتستطيع التحكم في مشاعرك في وجودهم. ✓

✓ **كن حاضرًا** - إن حضورك وحبك لأطفالك أمر في غاية الأهمية. حاول قضاء أوقات أطول مع أطفالك. يمكنكم إمضاء الوقت معًا وأداء أنشطة مثل التلوين أو إنشاد الأغاني التي تبتث الطمأنينة في نفوسهم أو مشاهدة برنامج تليفزيوني مناسب لأعمارهم، أو الخروج للتمشية.

✓ **كن منفتحًا** - كُن منفتحًا على أفكارهم ومشاعرهم، وناقش الحادث معهم بأسلوب مناسب لأعمارهم.

✓ **تبادل المعلومات** - تبادل معهم الحقائق البسيطة والمعلومات ولكن بطريقة متوازنة لا تُفقد لهم الشعور بالأمان. بالنسبة للأطفال الصغار، يمكنك أن تقول على سبيل المثال "ولكن والدتك كانت موجودة وتمكنت من مساعدتك." بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، يمكنك التأكيد على حقيقة أن هناك منظومات أو وكالات أخرى حافظت على سلامة عائلتك أو تسعى للمحافظة على سلامتها.

✓ **تحلى بالصبر** - ربما يتمكن الطفل من استعادة شعوره بالأمن بعد مرور بعض الوقت، وقد يحدث التحسن التدريجي لأفكاره ومشاعره وسلوكياته.

✓ **حافظ على الروتين** - الروتين يساعد الأطفال على الشعور بالأمن وبأن الأمور تمضي على ما يرام. اجعل الأطفال يستيقظون ويخلدون للنوم في نفس الوقت ويتناولون الطعام في نفس الأوقات كل يوم. حافظ على أداء الأنشطة الروتينية أو حدد أنشطة روتينية أخرى مثل القراءة للطفل قبل النوم، أو ممارسة المشي يوميًا، أو إقامة حدث في عطلة نهاية الأسبوع مثل تناول طعام لذيذ يحبه الأطفال أو مشاهدة فيلم أو اللعب مع أفراد المجتمع المحلي أو مشاهدة فعالية رياضية.

✓ **قدّم نموذجًا على مهارات التكيف**: - علّم أطفالك أشياء تساعد على التكيف، مثل التنفس العميق، والاستماع إلى الموسيقى، وممارسة التمارين الرياضية، والصلاة. اسأل أطفالك عما يساعدهم على التكيف. مارسوا مهارات التكيف معًا كعائلة.

✓ **قلل التعرض لوسائل الإعلام** - قلل التعرض للمحتوى المرتبط بالعنف أو المسبب للضيق والحزن في وسائل الإعلام أو على وسائل التواصل الاجتماعي.

✓ **احصل على المساعدة عند اللزوم** - إذا شعرت أن حالتك أنت وأطفالك تزداد سوءًا بمرور الوقت ولا تتحسن، ففكر في طلب الدعم الإضافي، ربما من مستشار أو طبيب أو منظمة مجتمعية أو رجل دين.