

بعد الزلزال: مساعدة أطفالك الصغار على الشفاء

يعرف الأطفال الصغار والرضع وحتى أولئك الذين لم يدخلوا المدرسة بعد - متى تحدث الأشياء السيئة ، ويتذكرون ما مروا به. بعد وقوع حدثٍ مخيف ، غالباً ما نرى تغييرات في سلوكهم. قد يبكون أكثر و يصبحون متعلقين ولا يرغبون برحيلنا ولديهم نوبات غضب ويضربون الآخرين ويعانون من مشاكل في النوم ويخافون من الأشياء التي لم تزعجهم من قبل ويفقدون المهارات. مثل هذه التغييرات هي علامة على أنهم بحاجة إلى المساعدة. إليك بعض الطرق كي تساعدكهم.

الأمان- ركز على السلامة أولاً. يشعر الأطفال الصغار بالأمان عندما:

-نحضر الطفل ونسمح له بالبقاء بقربنا.

-نقول له أننا سوف نهتم به عندما تكون الأمور مخيفة أو صعبة. استخدم كلمات بسيطة مع الأطفال الذين يتعلمون الكلام كعبارة "بابا هنا".

-أبعد الطفل عن الصور التلفزيونية والمحادثات المخيفة.

-قم بأشياء مألوفة، مثل غناء أغنية تحبها أو سرد قصة.

-دعه يعرف ما سيحدث بعد ذلك (بالدرجة التي تعرفها).

-حافظ على روتين يمكن التنبؤ به، على الأقل لوقت النوم: كقراءة قصة، أو الصلاة، أو وقت الاحتضان.

-اترك طفلك برعاية أشخاص مألوفين عندما تضطر إلى الابتعاد.

-أخبره إلى أين أنت ذاهب ومتى ستعود.

السماح بالتعبير عن المشاعر:

-غالباً ما يتصرف الأطفال الصغار بشكل سيء عندما يكونون قلقين أو خائفين. يمكن للأطفال أن يسيئوا التصرف كتعبير عن طلب المساعدة. تذكر: المشاعر الصعبة= السلوك الصعب.

-ساعد طفلك على تسمية الشعور الصعب: "خائف"، "سعيد"، "غاضب"، "حزين". أخبره أنه من الطبيعي الشعور بذلك الشعور.

-أظهر لطفلك الطريقة الصحيحة للتصرف كأن تقول: "من الطبيعي أن تشعر بالغضب ولكنه من غير المقبول أن تضربني".

-ساعد طفلك على التعبير عن الغضب بطرق غير مؤذية كاستخدام الكلمات أو اللعب أو الرسم.

-تحدث عن الأمور التي تسير على مايرام كي تساعدك أنت وطفلك على تحسين مزاجكم.

تصرف حسب طفلك:

-تختلف احتياجات الأطفال من طفلي لآخر. بينما يقوم بعض الأطفال باللعب، يحتاج آخرون للحمل.

-استمع لطفلك وراقب تصرفاته كي تفهم احتياجاته.

مكّن طفلك من سرد قصة ما حدث أثناء الزلزال وبعده.

-وجود قصة يساعد طفلك على فهم ما حدث والتعامل معه بشكل أفضل.

-يستخدم الأطفال اللعب لرواية قصتهم. على سبيل المثال، قد يرمون كتلاً لإظهار كيف كان الزلزال. قد يفصلون بين ألعاب الحيوانات لإظهار كيف انفصلوا عنك.

-انضم لطفلك في أداء وسرد ليس فقط ما حدث خطوة بخطوة، ولكن أيضاً كيف شعر كلاكما.

-أثناء سرد القصة، اتبع خطوات طفلك. عندما تكون القصة صعبة، قد يحتاج طفلك الصغير إلى فترات راحة كالركض، أو الحمل، أو اللعب بشيء آخر. لا يوجد مشكلة. سيعود إلى القصة عندما يكون جاهزاً.

-قد يكون من الصعب مشاهدة أطفالك يلعبون أو الاستماع إلى قصصهم عن الزلزال. إحصل على الدعم إذا كان من الصعب عليك الاستماع دون الشعور بالضيق.

الروابط- أعد التواصل مع الأشخاص الداعمين لك، ومجتمعك، وثقافتك وطقوسك.

-القيام بالأمور البسيطة كقراءة قصة مألوفة قبل النوم أو غناء أغنية أو الصلاة أو القيام بأي من التقاليد العائلية التي تذكرك أنت وطفلك بحياتكم وتقدم لكم الأمل.

-إذا كنت تنتمي لمجموعة ما كالكنيسة أو المسجد، حاول إيجاد طرق لإعادة التواصل معهم.

-سوف تساعد طفلك عندما تقوم بالاعتناء بنفسك. إحصل على الدعم من الآخرين عندما تحتاجه.

طفلك يحتاجك! هذا هو أهم شيء يجب تذكره.

-طمئن طفلك أنكما ستكونان معاً.

-من الطبيعي أن يكون الأطفال متعلقين وقلقين من الابتعاد عنك.
-إذا كنت بحاجة إلى ترك طفلك، فأخبره بمدة وموعد عودتك. إذا أمكن، اترك شيئاً يخصك، أو صورتك مع طفلك.
-مجرد التواجد مع طفلك، حتى عندما لا تتمكن من إصلاح الأمور، يساعد طفلك.

For more information go to NCTSN.org

Chandra Ghosh Ippen, Alicia F. Lieberman, & Patricia Van Horn, 2005