

بعد الزلزال: مساعدة أطفالك الصغار على الشفاء

يعي الأطفال الصغار والرضع وحتى أولئك ما قبل سن الدراسة - متى تحدث المصائب ، ويتذكرون ما مروا به. بعد وقوع حدثٍ مخيف، غالباً ما نرى تغييرات في سلوكهم. قد يكون أكثر و يصبحون متعلقين ولا يرغبون برحيلنا ولديهم نوبات غضب ويضربون الآخرين ويعانون من مشاكل في النوم ويخافون من الأشياء التي لم نزعجهم قبلاً ويفقدون المهارات التي اكتسبوها قبلاً. مثل هذه التغييرات هي علامة على أنهم بحاجة إلى المساعدة. إليك بعض الطرق يمكنك مساعدتهم بها

الأمان اول . يشعر الأطفال الصغار بالأمان عندما:

تحضن طفلك وتسمح له بالبقاء بقربك.

- تؤكد لطفلك أنك سوف نرعه عندما تكون الأمور مخيفة أو صعبة. استخدم كلمات بسيطة مع الأطفال الذين يتعلمون الكلام كعبارة "بابا هنا".
- أبعد الطفل عن الصور التلفزيونية المرعبة والمحدثات 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.
- وضح لطفلك الطريقة الصحيحة للتصرف كأن تقول: "من الطبيعي أن تشعر بالغضب ولكن غير مقبول 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 طفلٍ لآخر. بينما يقوم بعض الأطفال باللعب، يحتاج آخرون ان يحملوا
- استمع لطفلك وراقب تصرفاته كي تفهم احتياجاته.

مكّن طفلك من سرد قصة ما حدث أثناء وبعد الحادث.

- وجود قصة يساعد طفلك على تفهم ما حدث والتعامل معه بشكل أفضل.
- يستخدم الأطفال اللعب لرواية قصتهم. فعلى سبيل المثال، قد يصدرون أصوات فرقه أو يختبؤون في الدولاب ليعبروا عن الاحتماء بمأوي
- 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 قادراً.
- قد يكون من الصعب مشاهدة أطفالك يلعبون أو الاستماع إلى قصصهم عن المأساة. اطلب الدعم إذا كان من الصعب عليك الاستماع دون الشعور بالضيق.

الروابط: أعد التواصل مع الأشخاص الداعمين لك، ومجتمعك، وثقافتك وطوقسك.

- القيام بالأمور البسيطة كقراءة قصة مألوفة قبل النوم أو غناء أغنية أو الصلاة أو القيام بأي من التقاليد العائلية التي تنذكرك أنت وطفلك بحياتكم وتقديم لكم الأمل.
- إذا كنت تنتمي لمجموعة ما كالكنيسة، حاول إيجاد طرق لإعادة التواصل معهم.
- سوف تساعد طفلك عندما تقوم بالاعتناء بنفسك. احصل على الدعم من الآخرين عندما تحتاجه.

طفلك يحتاجك!

- 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.
- إذا اضطررت لترك طفلك عليك اخبارهم بمدة ابتعادك عنهم ومتي تعود وان امكن اترك معه أي شيء يخصك او صورتك

For more information go to NCTSN.org

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