

بعد الكوارث: مساعدة أطفالك الصغار على الشفاء

يبي الأطفال الصغار والرضع وحتى أولئك ما قبل سن الدراسة - متى تحدث المصائب ، ويتذكرون ما مروا به. بعد وقوع حدث 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 تزجهم قبلاً ويفقدون المهار 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 ونسمح له بالبقاء بقربك.
- دعه يعرف ما سيحدث بعد ذلك (بالدرجة التي تعرفها).
- تؤكد لطفلك أنك سوف نرعه عندما تكون الأمور مخيفة أو صعبة. استخدم كلمات بسيطة مع الأطفال الذين يتعلمون الكلام كعبارة «بابا هنا».
- حافظ على روتين يمكن التنبؤ به، على الأقل لوقت النوم: قراءة قصة، أو الصلاة، أو وقت الاحتضان.
- أبعد الطفل عن الصور التلفزيونية المرعبه والمحادثات المخيفة.
- اترك طفلك برعاية أشخاص مألوفين عندما تضطر إلى الابتعاد.
- قم بأشياء مألوفة، مثل غناء أغنية تحبها أو سرد قصة.
- أخبره إلى أين أنت ذاهب ومتى ستعود.

الأمان اول . يشعر الأطفال الصغار بالأمان عندما:

- 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.
- 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.
- ساعد طفلك على تسمية الشعور الصعب: «خائف»، «سعيد»، «غاضب»، «حزين». أخبره أنه من الطبيعي الشعور بذلك الشعور.
- تحدث عن الأمور التي تسيير على مايرام كي تساعدك أنت وطفلك على تحسين مزاجكم.

تصرف حسب طفلك:

- تختلف احتياجات الاطفال من طفلٍ لآخر. بينما يقوم بعض الأطفال باللعب، يحتاج آخرون ان يحملوا
- استمع لطفلك وراقب تصرفاته كي تفهم احتياجاته.

ممكن طفلك من سرد قصة ما حدث أثناء وبعد الحادث.

- وجود قصة يساعد طفلك على تفهم ما حدث والتعامل معه بشكل أفضل.
- 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.
- يستخدم الأطفال اللعب لرواية قصتهم. فعلى سبيل المثال، قد يصدرون أصوات فرقه أو يختبئون في الدولاب ليعبروا عن الاحتماء بماوي
- قد يكون من الصعب مشاهدة أطفالك يلعبون أو الاستماع إلى قصصهم عن المساء. اطلب الدعم إذا كان من الصعب عليك الاستماع دون الشعور بالضيق.
- انضم لطفلك في أداء وسرد ليس فقط ما حدث خطوة بخطوة، ولكن أيضاً كيف شعر كلاكما.

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 لكما الأمل.
- سوف تساعد طفلك عندما تقوم بالاعتناء بنفسك. احصل على الدعم من الآخرين عندما تحتاجه.
- إذا كنت تنتمي لمجموعة ما كالكنيسة، حاول إيجاد طرق لإعادة التواصل معهم.

طفلك يحتاجك!

- طمئن طفلك أنكما ستكونان معاً.
- مجرد التواجد مع طفلك، حتى عندما لا تتمكن من إصلاح الأمور، يساعد طفلك.
- من الطبيعي أن يكون الأطفال متعلقين وقلقين من الابتعاد عنك.
- إذا كنت بحاجة إلى ترك طفلك، فأخبره بمدة وموعده عودتك. إذا أمكن، اترك شيئاً يخصك، أو صورتك مع طفلك.
- اذا اضطرت لترك طفلك عليك اخبارهم بمدة ابتعادك عنهم ومتي تعود وان امكن اترك معه أي شيء يخصك أو صورتك