



مساعدة طفلك بعد حدوث شيء صعب أو مخيف

يعرف الأطفال ، حتى الأطفال الصغار والرضع ، متى تحدث أشياء سيئة أو مخيفة. إن تجاهل الأمر أو إخبارهم أنه لم يحدث هو أمر مزعج أكثر لهم ويمكن أن يجعلهم قلقين. قد ترى تغيرات في سلوكهم مثل أن يصبحوا متشبثين ولا يريدون الابتعاد عن أحد الوالدين ، والشعور بالغضب ، ومشاكل النوم ، والقلق بشأن الأشياء التي لم تكن تزعجهم من قبل ، وما إلى ذلك.

يمكن للوالد أو مقدم الرعاية مساعدتهم بعد حدوث شيء صعب أو مخيف.

1. ركز على جعلهم يشعرون بالأمان
 - امسكهم، دعهم يكونوا قريبين
 - أخبرهم أنك ستهتم بهم عندما تكون الأمور مخيفة أو صعبة. قل ، "أنا هنا."
 - إبعادهم عن الصور المخيفة في الأخبار أو المحادثات المخيفة
 - حافظ على روتينهم الطبيعي قدر الإمكان
 - أخبرهم إلى أين أنت ذاهب إذا كان عليك المغادرة ومتى ستعود
 2. اسمح لهم بالتعبير عن المشاعر
 - قد "يتصرف الأطفال بشكل سيء" عندما يكونون قلقين أو خائفين وليس لديهم الكلمات التي يخبروك بها. تذكر! مشاعر صعبة = سلوك صعب
 - ساعد طفلك على تسمية مشاعره: خائف ، سعيد ، غاضب ، حزين
 - أخبرهم أنه من الجيد أن يشعروا بهذه الطريقة ، ولكن ليس من الجيد أن يكون لديك سلوك سيء "يمكنك أن تشعر بالغضب ، لكنك لا تستطيع الضرب"
 - امنحهم وسيلة للتعبير عن مشاعرهم ، واللعب في الخارج ، واستخدام الكلمات ، ورسم الصور
 3. دعهم يخبرونك بكلماتهم بما حدث إذا رغبوا في ذلك
 - يتيح سرد القصة لطفلك فهم ما حدث.
- أنت أفضل وسيلة لمساعدة طفلك على الشعور بالتحسن! مجرد التواجد معهم ، حتى لو لم يتغير الوضع ، سيساعد طفلك.

مقتبس من الشبكة الوطنية لإجهاد الطفل
NCTSN.org