

كيفية تقديم الدعم للطفل بعد أحداث (صدمة) صادمة

المحافظة على الروتين اليومي و التواجد في حياة طفلك

التحدث مع طفلك عن الحادثة

كن على علم بما يقرأه طفلك بالصحيفة او يشاهده على التلفاز و محاولة تنظيم هذه الحاجة اذا
امكن

السماح للمشاعر المختلفة و ردود الافعال

المحافظة على الروتين اليومي و التواجد في حياة طفلك

بعد الاحداث الصادمة (الصدمة) قد يتزعزع شعور الطفل بالامان. الهاجس الاساسي للطفل هو ما اذا كان هو و عائلته في مأمن من الان و صاعدا. يمكنك التعجيل بعودة الشعور بالامان عن طريق طمأنة الطفل بأن الاجراءات اليومية الروتينية سوف تستمر: يلي ذلك وجبة الطعام و الروتين اليومي لنوم الطفل كما كان سابقا و مواصلة لانشطة وقت الفراغ. يمكنك ان تخبر طفلك ان الخطر قد انتهى و ان الكبار سوف يبذلون قصارى جهدهم لضمان سلامتهم. قضاء الوقت معا والاستمتاع بالانشطة معا يجعل الطفل يعرف بان الاحداث الصادمة قد انتهت. ايضا قد يكون اكثر اهمية من ذي قبل بالنسبة للطفل لمعرفة كيفية الاتصال بالديه عندما لا يكونوا موجودين معه.

التحدث مع طفلك عن الحادثة

لا تخف من التحدث مع طفلك حول الحدث. يعرف الأطفال عادة و يسمعون و يفكرون أكثر بكثير مما يتوقع الكبار لهم. الأطفال في حاجة إلى معلومات صادقة عن الحدث الصادم، التي يتم توفيرها من قبل الكبار. يمكنك أن تبدأ من معرفة ما يعرفه طفلك بالفعل أو ما قد شهد. انه الامر جيد التحدث مع الطفل حول ما سمعه من الآخرين عن هذا الحدث. فمن المهم بالنسبة لشخص بالغ ان يساعد الطفل على التمييز بين الحقائق والإشاعات ومنتجات خيالهم. فهم الأطفال وتساؤلاتهم تتغير مع مجرى الزمن. وبالتالي فمن المهم أن تكون متواجدا للطفل وان تكون مستعدا للحديث وتقديم المزيد من المعلومات عند عودة الطفل للحديث عما حصل.

كن على علم بما يقرأه طفلك بالصحيفة او يشاهده على التلفاز و محاولة تنظيم هذه الحاجة اذا

امكن

بعد الكارثة قد تتفاقم الحاجة عند البالغين لسماع آخر الأخبار عما حصل , ومع ذلك ، فقد أظهرت الأبحاث أن أنباء غير متوقعة من التلفزيون والصور المخيفة يمكن أن تعيد التأكيد للمشاكل ذات الصلة. يمكن حصول ارتباك للاطفال الصغار عند رؤية صور الصدمة نفسها مرارا وتكرارا. وهذا يمكن أن يؤدي بهم إلى استنتاج أن سلسلة الأحداث لا تزال مستمرة.

حتى بالنسبة للأطفال الأكبر سنا، فإن رؤية الكثير من الأخبار حول هذا الحدث يمكن ان يكون مؤثراً ويزيد الشعور بالعجز والقلق .

السماح للمشاعر المختلفة و ردود الافعال

من المهم أن نتذكر أن ردود فعل الأطفال تعتمد على العمر، والشخصية وأسلوب التعامل. ومن المعتاد أن الطفل المتعلق، لا يريد أن يترك والديه ويريد البقاء على مقربة منهم . بعض الأطفال يريدون التحدث عن تفاصيل هذا الحدث، وبعضهم هادئ وقلق، بعضهم حزين للغاية أو غاضب احيانا ، وبعضهم أكثر نشاطا من المعتاد، والبعض الآخر يريد أن يستمر وكان شيئا استثنائيا لم يحدث. يمكن لمزاج الطفل ان

يتقلب، وردود الفعل المختلفة يمكن أن تحدث في أوقات مختلفة. الأطفال غالباً ما يرتبكوا بين ما حدث و مشاعرهم الخاصة. ليس لكل الأطفال ردة فعل فورية. ردود الأفعال يمكن أن تظهر بعد أيام أو أسابيع أو حتى شهور. وينبغي احترام طريقة الطفل الشخصية لمعالجة الأحداث المروعة التي واجهها . وينبغي معالجة هذا الحدث بالاعتماد على جدولة الطفل الداخلية. ومع ذلك ، فإنه من الجدير تشجيع الطفل على التعبير عن مشاعره بأسلوب طبيعي بالنسبة له و متناسب مع عمره : من خلال التحدث او الكتابة او الرسم أو اللعب.

إذا كان الطفل لا يكف عن طلب الشيء نفسه مرارا وتكراراً فقد تكون على الأرجح مجرد محاولة لفهم الأحداث التي هزت عالمه و للتعامل مع حيرته. على سبيل المثال ، الأطفال الصغار لا يفهمون أن الموت نهائي لكنهم قد يطرحون الأسئلة مرارا وتكرارا لأنهم يفترضوا أن كل شيء سيعود إلى ما كان عليه قبل هذا الحدث. انه لأمر جيد أن تصغي بتمعن الى الطفل. إذا ظهر أنه يلوم نفسه على نحو ما عن الذي لحدث، فمن المهم شرح الحقائق والحرص على أن لا يستمر الطفل في لوم نفسه.

هناك حاجة إلى مساعدة مهنية في كثير من الأحيان إذا

ابتعاد الطفل عن الأصدقاء و / أو البالغين

سلوك الطفل وشخصيته تتغير بشكل ملحوظ

يفتقر إلى الدعم الاجتماعي

انجازات الطفل المدرسية آخذة في التناقص

الطفل يظهر سلوك تجنبى قوي و مستمر أو قمع قوي ومستمر للمشاعر

ان كان للطفل هلوسات أو كلامه يفترق الى الربط

ان كرر الطفل الحدث باستمرار

إذا كان للطفل ردود فعل ناجمة عن الخوف

إلقاء اللوم على نفسه بقوة

الأسرة والجو العائلي سلبي