

نصائح بشأن تقديم الدعم لأطفالك بعد التعرض لصدمة

تختلف ردود فعل الأطفال عن البالغين تجاه الصدمات

تختلف الطريقة التي يتفاعل بها الأطفال مع الصدمات عن البالغين - فقد ينسحبون أو يتصرفون بطريقة "طفولية" أكثر من المعتاد، أو يبكون قلقين أو عاطفيين للغاية، أو منشغلين بفعل الحدث سواء من خلال اللعب أو الرسم، أو تظهر لديهم مشاكل في النوم أو كوابيس، أو قد يصابون بأعراض جسدية مثل آلام في المعدة أو الصداع.

كما هو الحال مع البالغين، يتعافى معظم الأطفال بفضل الدعم والحب من الذين حولهم.

وبدوركم كوالدين أو مقدمي رعاية، ستعرفون أطفالكم وما يناسبهم بشكل أفضل. واليك بعض الأمور التي يجب اتباعها أو تجنبها لتساعدكم على تهدئة طفل متوتر:

الأمور التي يجب اتباعها:

1. طمأنتهم بأن الحدث قد انتهى وأنهم الآن آمنون.
2. شجعهم على البوح عن شعورهم عما حدث.
3. أخبرهم أن بإمكانهم طرح الأسئلة وأجب عليها بلغة واضحة تتناسب مع أعمارهم - كن صريحاً ولكن تجنب تفاصيل الصدمة.
4. أخبرهم أن الشعور بالضيق أو الخوف أمر طبيعي، وأن إخبارك عن شعورهم سيساعدكم، وبمرور الوقت سوف يشعرون بتحسن.
5. كن متفهماً - قد يواجهون مشاكل في النوم، ونوبات من الغضب، وتبلى في السرير - كن صبوراً ومطمئناً إذا حدث ذلك - مرة أخرى، مع الدعم والعناية سوف تسير الأمور.
6. أعط أطفالك المزيد من الحب والاهتمام.
7. تذكر أن الأطفال يتطلعون إلى والديهم ليشعروا بالأمان ومعرفة كيفية الاستجابة - طمأنهم، وفهمهم بأنك مستاء للغاية ولكنك تعلم بأنكم ستكونون على ما يرام معاً.
8. حاول البقاء على الروتين المعتاد - أوقات الطعام، وأوقات النوم، إلخ. - السماح لهم بالخروج واللعب، والذهاب إلى الحديقة وما إلى ذلك.
9. مع ذلك، إذا بدأ توتر الطفل بالازدياد، أو أبدى أي سلوكيات مقلقة - مثل الابتعاد الشديد عن الآخرين، الرعب الذي لا يمكنك تهدئته - فاطلب المساعدة في وقت مبكر. طبيبك المعتاد هو نقطة انطلاق جيدة، أو للحصول على الدعم بشأن الحزن أو القلق أو الضيق أو الصحة النفسية، يمكنك الاتصال أو إرسال النصوص القصيرة على الرقم المجاني 1737 في أي وقت، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع - للتعبير عن ذلك مع مرشد مؤهل.

الأمور التي يجب تجنبها:

1. التحدث عن تفاصيل الصدمة بشكل متكرر قد يكون ضاراً بطفلك. قد يتخيل الأطفال / يشعرون بالرعب وقد يرغبون في السؤال عن التفاصيل، والتحدث عما شاهدوه / واجهوه.
2. في حالة تكرار ذلك، حاول إعادة تركيزهم على شعورهم على سبيل المثال ما حدث فظيع، من الطبيعي أن تشعر بالضيق أو الخوف، كيف تشعر الآن؟
3. لا تقل لهم "لا تقلق" أو "لا تنزعج" - من الطبيعي أن ترغب في حمايتهم من الخوف والعواطف الصعبة، لكنهم بحاجة إلى الاعتراف بمشاعرهم والتحقق من صحتها كرد فعل طبيعي.
4. لا تحاول حمايتهم أكثر من اللازم، وهذا أمر طبيعي بالنسبة للوالدين، ولكن كجزء من الحفاظ على الروتين المعتاد، من المفيد أن ينشغل طفلك كالذهاب إلى الحديقة واللعب مع الأصدقاء في الهواء الطلق وما إلى ذلك. وهذا سيساعدكم على الشعور بأن عالمهم آمن مرة أخرى، وأن الحياة الطبيعية يمكن أن تستمر.



New Zealand Government

الحزن لدى الأطفال الذين فقدوا صديقاً أو فرداً من العائلة

كما هو الحال مع الصدمة، يختلف رد فعل الأطفال تجاه الحزن عن البالغين، ويعتمد على عمرهم. عندما تكون الوفاة مأساوية، كما هو الحال مع البالغين، فإن ذلك قد يجعل عملية الحزن أكثر تعقيداً.

تغيير معتقدات الأطفال حول الموت بتقدم عمرهم

قد يرى الأطفال في عمر الطفولة المبكرة الموت أمر مؤقت - أن الشخص "نائم" لكنه سيستيقظ. يبدأ الأطفال في عمر المدارس الابتدائية في التفكير في الأمر بشكل أكثر مشابه للبالغين، لكن غالباً ما يعتقدون أنه لن يحدث لهم أو لأي شخص يعرفونه.

لا يجد الأطفال دائماً الكلمات للتعبير عن شعورهم

لا يجد الأطفال دائماً الكلمات التي يعبرون بها عن شعورهم، لذلك يميلون إلى التعبير عن مشاعرهم من خلال السلوك - الإنسحاب أو العبث أو المشاغبة أو نوبات الغضب أو رفض الذهاب إلى المدرسة وما إلى ذلك. يعبر الأطفال عن الحزن في "نوبات غضب"، لذلك قد ينتقلوا من حالتهم الطبيعية تمامًا إلى الشعور بالحزن العميق، بشكل متكرر.

لذلك من المهم أن تتحلى بمزيد من الصبر أكثر من المعتاد

من المهم التحلي بالصبر أكثر من المعتاد، والتحقق من شعورهم ومحاولة التحدث معهم حول هذا الموضوع. كما هو الحال مع الصدمة، في حين أنه من الطبيعي محاولة حماية أطفالك من الألم والحزن، فإن هذا ليس مفيداً لهم. يتطلع الأطفال إلى البالغين لمعرفة كيفية التصرف، لذا يعد طرح الأسئلة حول ما يشعرون به، وتشجيعهم على طرح ما يجول في خاطرهم من الأسئلة وشرح الأمور لهم بالكلمات المناسبة لسنهم، أمر أساسي.

من المفيد لك أن تشاركهم بعض ما يحزنك، بينما تظهر لهم قدرتك على التأقلم وأن الحياة يجب أن تستمر. من المفيد أيضاً شرح الموت بالكلمات التي يفهمونها. تجنب استخدام الكلمات التي قد تربكهم، مثل "ذهبت للنوم إلى الأبد" أو "انتقلت لعالم آخر".

من الشائع أيضاً أن يصبح الأطفال الذين يعانون من الحزن أكثر تشوشاً أو قلقاً وخوفاً

من الشائع أيضاً أن يصبح الأطفال الذين يعانون من الحزن أكثر تشوشاً أو قلقاً، ويخشون أن يموت أشخاص آخرون مهمون في حياتهم. ومن الشائع أيضاً، كما هو الحال مع الصدمات النفسية، أن يصابوا بأعراض جسدية - آلام في المعدة، وصداع - وكذلك تغيير روتين النوم المعتاد. الطمأنينة والراحة أمران مهمان بالنسبة لهم ليشعروا بالأمان والمحبة.

هذه النصائح العملية هي للمساعدة

النصائح العملية المذكورة أعلاه مفيدة لدعم طفلك خلال الحزن بعد وفاة مأساوية. المحافظة على الروتين المعتاد وتشجيعهم على اللعب والتعبير عن أنفسهم من خلال الرسم، كلها استراتيجيات جيدة.

من المفيد أيضاً التأكد من أن المدرسة ومعلميها على دراية بما حدث لطفلك، والاتفاق مع المعلمين على كيفية دعمهم لطفلك، وكيفية مشاركة هذه المعلومات مع زملائه في الفصل، وما يجب القيام به إذا أصبح طفلك حزينا في المدرسة.

كما هو الحال مع البالغين، يستمر حزن الأطفال عدة أشهر، ويفضل حيك، واستمراريتك، ورعايتك لطفلك، إلى جانب الاستمرار في تشجيعهم على التحدث وتبادل المعلومات بالكلمات التي يفهمونها، هو أفضل شفاء لهم.

للحصول على الدعم بشأن الحزن أو القلق أو الضيق أو الصحة النفسية، يمكنك الاتصال أو إرسال النصوص القصيرة على الرقم المجاني 1737 في أي وقت، 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع - للتعبير عن ذلك مع مرشد مؤهل.



New Zealand Government