



دعم طفلك.

قد يكون وقوع حدث مؤلم أمر مخيف بالنسبة للأب أو الأم أو الوصي. ويمكن أن يكون مخيفًا ومقلقًا بدرجة أكبر بالنسبة للأطفال. فهم يمرون أيضًا بنفس الحدث مثل البالغين من حولهم. الأطفال الموجودون في حياتك يتعرضون أيضًا لنفس الصور الفوتوغرافية والقصص في وسائل الإعلام المطبوعة والتلفزيونية، وسيحتاجون إلى طمأنتك بأنهم في أمان معك. لكن من الضروري أن تُعرفهم أن التعبير عن مشاعرهم والإفصاح عنها شيء صحي. فخلال هذا الوقت، تزداد احتمالية أن يصبح الأطفال حساسين للغاية وواعين باستجابات البالغين المحيطين بهم.

الأمر التي يمكنك فعلها.

المكان.

- لا تترك طفلك بمفرده في مكان جديد
- حاول طمأنته أنه في مكان آمن
- قد يكون وقت النوم صعبًا. ربما يخاف طفلك من الظلام، ولا يرغب في النوم بعيدًا عنك و/أو قد يرى كوابيس أو يبدأ بتبليل السرير مرة أخرى
- ابق معه ليعرف أنك لن تتركه
- دع طفلك يساعد في التنظيف طالما يمكن القيام بذلك بأمان



التحدث.

- أخبره أنه لا بأس من أن يشعر بالخوف وأنت كنت خائفًا أيضًا
- اشرح وتحدث واستمع إلى ما يقوله حول الكارثة وأي شيء آخر يريد مناقشته
- نظم يومك بأفضل قدر ممكن وأخبر طفلك عن خططك كل يوم

الراحة.

- انتبه إلى أن التغطية الإعلامية تزيد من مستوى الضغط النفسي
- الذي تشعر به أنت وطفلك
- أمسك يده واحضنه

أشياء يمكنك فعلها في وقت النوم.

- اشرح سبب الظلام
- امدح طفلك عندما يفعل أشياء جيدة
- لا تصرخ
- اتفق مع طفلك على وقت يذهب فيه إلى السرير
- اترك النور مفتوحًا
- اقرأ لطفلك
- والباب مفتوحًا بعض الشيء
- تحدث عن الأحلام
- حاول حكاية قصة عن شيء جيد
- حدث في ذلك اليوم

من المهم أن تساعد طفلك على إخراج مشاعره. إن كتم ردود الفعل في الداخل لن يؤدي إلا إلى اختبائها ثم عودتها بعد ذلك في وقت غير متوقع. تحدث أيضًا مع الآباء الآخرين أو مقدمي الرعاية أو معلم طفلك أو مدير المدرسة لمناقشة الأفكار والاقتراحات والدعم والموارد الأخرى.