

# مخرجات نصائح لحماية الطفل أثناء فترة الأزمات

على النوم بشكل كامل، مما سيساعده على التعامل بشكل أفضل مع اليوم التالي.

**توقع ما هو غير متوقع:** تتفاوت خبرات الأطفال عند تعرضهم للأحداث. تتفاوت قدرات الطفل الفكرية والجسدية وال نفسية بناء على نمو كل طفل. يعتمد الأطفال الأصغر سنا إلى حد كبير على والديهم لتفسير الأحداث، في حين أن الأطفال الأكبر سنا والمراهقين سيحصلون على المعلومات من مصادر متنوعة، قد لا يمكن الاعتماد على صحتها. يجب التفهم أن الأطفال الأكبر سنا قد يتأثرون أكثر بهذه الأحداث وذلك لقدرتهم على الفهم بصورة أكبر. بالرغم من أن المراهقين لديهم إمكانية التبراف في التعافي، فإنهم لازالون يحتاج إلى الحب والفهم والدعم لإجتياز هذه الأزمة.

**راقب السلوك الخاص بك:** كن حساسا تجاه الكلمات التي تستخدمها في المحادثات العائلية أو مع الجيران. قد يبدو أن طفلك مركز في اللعب بالعبه أو مشاهدة التلفزيون، لكنه يستمع إلى كل شيء.

**كن نموذجا لطفلك:** سيتعلم طفلك كيفية التعامل مع هذه الأحداث من خلال رؤية كيفية تعاملك أنت معها. انعكس تفسيرك وتأثيرك الشخصي بالأحداث بناء على سس ونمو كل طفل. عبر عن مشاعرك ولكنه تذكر أن تفعل ذلك بهدوء.

**شجع الأنشطة الجماعية في المنزل:** تشجيع الأطفال الأكبر سنا والمراهقين لطقابة الأصدقاء في المنزل أثناء اليوم. المراهقين لديهم حب الإستطلاع وعادة ما يفضلون التواجد في الشارع. وبدلا من ذلك عليك تشجيعهم لدعم بعضهم البعض. مساعدة الأخرى توفر لطفلك الشعور بالتحكم والأمن والتعاطف. من المؤكد، في خضم الأزمة، أن يكون المراهقين والشباب عناصر فعالة في أحداث تغيير إيجابي.

**تكر في الحصول على مساعدة مهنية كأحد البدائل:** قد يتأثر الأطفال بالصور والقصص التي يشاهدونها ويسمعونها. كن يقظا لى تغيرات كبيرة في أنماط النوم، عادات الأكل، والتر كين، والتقلب العاطفي أو الشكاوى الجسدية المتكررة دون مرض واضح. إذا كانت تلك الأعراض موجودة، قد تزول في غضون فترة زمنية قصيرة. وإذا استمرت لفترة طويلة، نحث نشجعك على طلب الدعم المعنى والإرشاد النفسى.

**إيقاف تشغيل التلفزيون:** مشاهدة التقارير التلفزيونية الخاصة بالاضطرابات السياسية تكل بإدراك الأطفال الصغار. قد لا يعي الأطفال تكرار عرض شريط الفيديو الخاص بالأحداث وقد يفهموا أن تلك الأحداث تتكرر مرارا وتكرارا. لذا يجب ضبط أو الحد من متابعة الأطفال لبرامج التلفزيون الخاصة بالأحداث الراهنة.

**الاستماع إلى الأطفال باهتمام:** قبل الرد على أسئلة الأطفال، يجب معرفة ما يدور بأذهانهم للحصول على صورة واضحة وما الدافع لطرحهم لهذا السؤال. ينتج الضغط النفسى جزئيا عندما لا يتمكن الطفل من إستيعاب التجارب الخطيرة المحيطه به. ولذا يجب التعرف على ما يفهمه الطفل مما يحدث حوله. تتحدد معرفتهم بحكم سنهم وتعرضهم لأحداث مماثلة سابقة. ضرورة بدء حوار مع الأطفال لمساعدتهم على تفهم الوضع بصورة مناسبة لسنهم والإستجابة لتساؤلاتهم. يجب الحرص على عدم تقديم أي وعود كاذبة للأطفال عما سيحدث بعد ذلك مثل نتائج الأزمة أو متى ستنتهي. حيث أن هذا يمكن أن يزيد من توقعات ومخاوف الأطفال إذا لم تنتهي الأحداث كما وصفتها.

**منح الأطفال الإطمئنان والإسعافات النفسية الأولية:** أكد لطفلك على كل ما يتم القيام به لحماية الأطفال الذين تضرروا مباشرة من هذه الأزمة. اغتنم هذه الفرصة لكي يعرف طفلك أنه إذا حدث أي خطر سيكون اهتمامك الاساسى هو سلامته. طمأنة أن هناك خطة لحماية واستعراضها معه موضحا له ما يجب عليه أن يفعله وأنه يذهب في حالة الطوارئ. تأكد من أن طفلك يعرف أنه محمي.

**امنح طفلك وقت واهتمام إضافي:** يحتاج الطفل إلى مشاركتك الشخصيه معه ليفهم أنه آمن. تحدث، والعب واستمع له. حاول إيجاد الوقت للإخراط في أنشطة خاصة بالأطفال في جميع الأعمار.

**مساعدة طفلك على العودة إلى ممارسة الأنشطة اليومية:** دائما ما يستفيد الأطفال من القيام بأنشطة محددة الأهداف والمشاركة في الأعمال الاجتماعية. حتى تستأنف المدرسة، إشرك طفلك في الأنشطة التعليمية اليومية واللعب. كما أن المشاركة في تناول الوجبات الغذائية مع أفراد الأسرة تضيف على الطفل نوعا من الأمان. كما أن الإبقاء على مواعيد النوم الخاصة بطفلك سيساعده

