

هكذا يمكنك دعم طفلك عند حدوث أزمة

عندما يواجه الطفل أزمة

قد يتأثر الأطفال بشدة بالأزمات. يُقصد بالأزمة الحدث المفاجئ وغير المتوقع الذي يكون فيه الأطفال بشكل خاص مُعرّضين للخطر.

يُسمع الأطفال أخبار النزاعات والأزمات في فنلندا وفي خارجها ويرؤنها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ومن خلال أحاديث الآخرين في الفسحة المدرسية. إنَّ الحروب والعنف والمناخ والأزمات الاقتصادية تُثير أسئلة ومخاوف وقلقًا لدى الأطفال. من المهم أن يقوم البالغون بمراقبة كيفية تفاعل الطفل مع الأزمة أو كيفية تطرُق وسائل الإعلام إليها، والاستماع إلى أسئلة الطفل وتقديم إجابات صادقة عليها وطمأنته.

قم بتهدئة نفسك أولاً

من المهم أن يكون الكبار على دراية بمشاعرهم عند الحديث عن الأزمات مع الأطفال. فإذا كُنْتَ قلقًا جدًا بشأن الموضوع، فحاول تهدئة نفسك أولاً عن طريق أخذ نفس عميق قبل التحدث إلى طفلك على سبيل المثال. تذكر أنه يمكنك أنت أيضا الحصول على دعم خارجي للتعامل مع مشاعرك عند الحاجة.

كن حاضراً، ادعم الطفل وامنحه وقتك

وظيفتك كشخص بالغ مُقرب من الطفل هي أن تدعمه. من المهم أن يكون الشخص البالغ حاضراً حقاً ومُتاحاً للطفل يمتحهُ ما يحتاجه من الوقت. هذا يحافظ على شعور الطفل بالأمان أو يمكنه استعادة هذا الشعور عندما يكون مستاءً.

اجعل حديثك مع الطفل مناسباً

إبدأ بمعلومات بسيطة، لأن الكثير من التفاصيل يمكن أن تُربك طفلك. يحتاج الأطفال الأكبر سناً إلى تفاصيل أكثر من الأطفال الأصغر سناً.

أجب عن أسئلة الطفل بصدق، مع مراعاة مستوى عمره. اجعل كلامك مبنيًا على الحقائق الثابتة وتجنّب المبالغة في زدة الفعل. لا ترسم له تصورات خطيرة في حديثك. ساعد طفلك على إدراك الفرق بين الحقائق الثابتة والآراء الشخصية.

حافظ على روتين طفلك وشعوره بالأمان

يتعاطف الأطفال مع محنة الأطفال الآخرين. الكثير منهم يشعر بالقلق بشأن ما إذا كانوا هم وأحبائهم في أمان. أخير طفلك بأننا الآن آمنون وأنَّ وقوع حالات العنف والحوادث الكبيرة نادرٌ في فنلندا .

تأكد من عدم تعطل الروتين اليومي للطفل وأنه يأكل وينام ويتحرك بشكل كاف. إنَّ الروتين المنتظم في حياة الطفل اليومية يُعزز شعوره بالأمان ويُبعد عنه الأفكار التي من شأنها أن تُشغل باله.

استمع إلى طفلك وشجعه على التحدث عن مشاعره

تحدث مع طفلك حول مشاعره وأفكاره، ودعه يطرح الأسئلة ولا تُقلل من شأنها ولا تحكم عليها. تأملا في الإجابات معًا. من شأن النقاش المفتوح والصادق حول مخاوف الطفل وقلقه أن تُشعره بالتحسن.

دع الطفل يعرف أن جميع المشاعر مسموح بها وأنه من الطبيعي أن يتفاعل بقوة عندما يشعر بوجود خطرٍ على سلامته أو سلامة الآخرين.

ساعد طفلك على إيجاد الكلمات إذا لم تُسعه أو لا يستطيع التحدث عنها. على كل حال لا تتحدث نيابة عنه.

انتبه إلى أنّ حاجة الطفل للمناقشة والتعبير عن المشاعر قد تأتي بعد حين. لهذا السبب من المهم إعطاء طفلك الوقت ومراقبة حاله.

امنح طفلك الأمل

ساعد طفلك على أن ينظر إلى المستقبل بتفاؤل. ذكّرهُ بأن الأطفال ليسوا مسؤولين عن حلّ النزاعات والأزمات، لكن البالغين في جميع أنحاء العالم يعملون بجد لحلّها.

دع طفلك يعرف أنه حتى لو حدث شيء سيء من حوله، قريبًا كان أو بعيدًا، فيجب ألا يشعز بالذنب، بل يجب أن يظلّ قادرًا على اللعب ومقابلة أصدقائه والقيام بالأشياء التي تُسعه.

احم طفلك ونفسك أيضًا من الحمل الزائد للمعلومات

تنتشر المعلومات حول الأحداث في العالم وفي فنلندا بوتيرةٍ أسرع، سواءً في الأخبار أو على وسائل التواصل الاجتماعي. قد يتعرض الأطفال لمحتويات إعلامية ضارة خاصة على وسائل التواصل الاجتماعي. في بعض الأحيان، قد تكون المعلومات والصور ومقاطع الفيديو مثيرة للاهتمام في البداية، لكن حمل كثرة المعلومات قد يصبح مؤلمًا.

يجب أن يكون الطفل قادرًا على التحدث بصراحة وبصدق عن الأخبار وعمّا يراه على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكنكم معًا التفكير في كيفية تخفيف الحمل الزائد والمفرط للمعلومات حسب عمر الطفل.

هناك أيضًا معلومات غير صحيحة متداولة على وسائل التواصل الاجتماعي. تعامل مع أيّة شائعات أو مخاوف خاطئة قد يسمعها طفلك من الأصدقاء أو عبر الإنترنت.

فكروا معًا في طرقٍ للمساعدة

من المهم أن تدع الطفل يعرف أنه يمكن القيام بشيء ما وأن بإمكانكم المساعدة معًا بطريقتكم الخاصة. فكروا معًا في كيفية المساعدة والتأثير بشكل ملموس.

يمكن للطفل المساعدة رفقة شخص بالغ مُقرّب منه على سبيل المثال من خلال المنظمات المختلفة أو التبرع بمبلغ صغير أو مراسلة صانعي القرار أو وسائل الإعلام.

يُمكن للمساعدة والتأثير أن تقلل من مشاعر العجز واليأس لدى الطفل.

المزيد من المساعدة والتوجيه المستقبلي

من الجيد مراقبة حالة الطفل ومزاجه من خلال تحسيسه بالحضور في حياته اليومية. إذا كان رد فعل الطفل عنيفًا واستمرّ الحال لمدة طويلة فيجب طلب مساعدة إضافية من خلال المدرسة أو الرعاية الصحية.

دعم دردشة منظمة إنقاذ الطفولة Pelastakaa Lapset

تقدم منظمة إنقاذ الطفولة Pelastakaa Lapset خدمات الدعم عبر الإنترنت للأطفال والشباب باللغة الفنلندية، حيث يمكنهم مناقشة القضايا التي تدور في أذهانهم مع بالغين مؤهلين وموثوق بهم. يمكنكم الحصول على مزيد من المعلومات حول هذا الأمر وحول مواعيد العمل في netari.fi.