



كيف يستطيع  
الأهل دعم  
الأطفال  
للتكيف مع  
الأزمة ؟

يستطيع الأهل في أوقات الشدة، أو في أعقاب حدث صعب، أو في أثناء حالة طارئة، أن يدعموا رفاه الأطفال النفسي – الاجتماعي من خلال طرق عدة.

استمعوا لهم

ساعدوهم  
ليشعروا  
بالأمان

اشعروهم  
بالطمأنينة و  
العوا معهم

تحدثوا الى  
اطفالكم  
بلطف



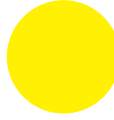
امنحوا الأطفال المعلومات المناسبة حول وضعهم بما يتلاءم مع أعمارهم ومراحل نموهم. وحاولوا أن تكونوا صادقين قدر المستطاع حول ما حدث وحول الوضع الراهن.

شجعوا اليافعين على التطوع وتقديم المساعدة: نشر المعلومات الرئيسية، والاتصال بأقربانهم، دعم الجهود الرامية الى اطلاق مرافق الدعم والأماكن الآمنة والحفاظ عليها.

أدعوا الأطفال واليافعين ( الذكور منهم والبنات ) للذهاب الى المدارس أو حضور صفوف التقوية أو التدريب المهني والمشاركة في أنشطة أخرى.

لا تنتقدوا أطفالكم ولا تلوموهم على التغيرات التي تطرأ على سلوكهم، مثل التعلق بمقدمي الرعاية/ الأهل أو السعي الى الأطمئنان في غالب الأحيان. فردود فعل كهذه تكون طبيعية تجاه الأحداث الاستثنائية.

قد يحتاج أطفالكم الى دعم متخصص ( بما في ذلك الدعم النفسي)، إذا كانت ردود أفعالهم حادة وأستمرت لفترة طويلة، أو إذا شعرتم بأنهم عاجزون عن التأقلم.



تذكروا أن من الطبيعي أن يقوم الأطفال وسائر أفراد الأسرة بردود فعل قوية مثل فقدان الاهتمام بالحياة اليومية، أو الشعور بالحنن، أو تفكير المزاج أو الاضطراب، أو صعوبة التركيز والنوم، أو ردود فعل جسدية، أو تخوف مما يحدث.

ساعدوا الأطفال على التغلب على هذه المشكلات من خلال الأستماع اليهم، والتحدث اليهم بلطف، وطمأنتهم، واللعب معهم، ومنحهم حبا وأهتماما أضافيتين، ومساعدتهم على الشعور بالأمان

حاولوا إعادة أرساء عادات أطفالكم الروتينية ( مثل النوم، واللعب، وما شابه ) وأطلبو منهم المساعدة في الأعمال المنزلية، لأن ذلك سيمنحهم الشعور بالأمان والقدرة على توقع الأمور والسيطرة عليها.

حاولوا إيجاد الفرص التي تتيح لأطفالكم اللعب أو الأختلاط معكم ومع الأطفال الآخريين.

امنحوا الأطفال المزيد من العاطفة والرعاية.

شاركوهم همومهم وأستمعوا اليهم: قد يختار بعض الأطفال الانعزال عن محيطهم، وقد يشعر بعضهم الآخر بحزن أو بغضب شديد، أو يتصرفون وكأن شيئاً لم يحدث. فغالبا ما يشعر الأطفال بالضيق آزاء الوقائع، ويحتاجون اليكم لمساعدتهم على فهم ما حدث وما يمكن أن يحدث في المستقبل.



تذكروا أن تسجيل أطفالكم سيسهل عليكم الحصول على الخدمات المتعلقة بالصحة والتعليم والرعاية.