

إلى أولياء الأمور في رياض الأطفال في بلدية يردروم

ردات الفعل المختلفة تجاه الأزمة

يستجيب الأطفال للأزمات بأشكال مختلفة. البعض غير مهتم بما يحدث خارج عالمهم، بينما يستوعب آخرون معظم الذي يحدث. يلعب العمر والشخصية والتجارب والأحداث السابقة في حياة الأطفال دورًا. قد تجد أنّ طفلك يُعاني من ردود فعل مثل:

- زيادة الحاجة إلى الإقتراب من الأحياء - الخوف من أنّ شيئاً ما قد يحدث
- الخوف والقلق والحزن والتهيج والغضب
- اضطرابات النوم - صعوبة في النوم و رؤية كوابيس
- أسئلة وعدم يقين بشأن ما حدث
- متشغل بما حدث في المحادثات واللعب و/ أو السلوك

نصائح عامة وقواعد لتتذكرها كأهل:

- من المهم أن تقوم أنت كوالدة/ة بتكييف المحادثات حسب العمر والقدرة على الفهم.
- استمع لطفلك! استمع إلى ما لديهم من أفكار ودعها توجه المحادثة.
- انتبه لردود الفعل المختلفة المذكورة أعلاه. لا تُجبر طفلك على التحدث عن الحادث، إذا شعرت أنّ الطفل يبدو غير مهتم.

الأطفال في سن المدرسة

- يمكن للمحادثات التي تجري بين الأطفال ذوي نفس العمر أنّ تُسهّم في سوء الفهم والشائعات والمخاوف والتخيلات. حاول أنّ تتأكد من أنّ الأطفال لديهم المعلومات الصحيحة ولا تتردد في سؤالهم كيف يتحدثون عن الحادث في المدرسة. سوف يمنحك ذلك تصوراً واضحاً حول فهم طفلك للموقف.
- إذا وجدت صعوبة في الإجابة على أسئلة الأطفال، فقد ترغب في أخذ استراحة من التفكير. يُمكنك أنّ تُجيب على الطفل: "كان هذا سؤالاً جيداً. ليس عندي إجابة على ذلك الآن، لكنني سأبحث عنها وأجيب عليك بعد قليل".
- إذا كان طفلك ينتبه على من حوله من الصغار والكبار أنهم يشعرون بالخوف أو القلق أو الحزن أو الغضب، فمن الممكن أنّ تشرح للطفل سبب ذلك وعن ماذا يتحدث الأمر. سيساعد ذلك الطفل على فهم أنماط ردود الفعل لدى الآخرين بشكل أفضل.
- تقبل أنّ الأطفال قد يحتاجون إلى مزيد من التقارب والأمان خلال هذه الفترة. يمكن أن يكون هذا عبارة عن حُسن أمن، مما يجعلهم يبحثون عن الراحة في الليل أو يرغبون في النوم مع وجود الضوء. التواجد في أنشطة الأطفال والقيام بالأشياء مع الأطفال يخلق التواصل والأمن.
- لا تخف من إظهار المشاعر في المحادثات مع طفلك. يدل ذلك على أنّك نموذج عاطفي جيد لطفلك إذا استطعت أن تظهر عاطفتك وكانت لديك القدرة بأن تُعبّر عن الذي تشعر به بالكلمات بنفس الوقت. من المهم أنّ يرى الطفل أنّ الوالدين قادرين على تهدئة أنفسهم، وأنّ ردود أفعالهم العاطفية لا تُطغى عليهم.
- تُؤمّر الإجراءات الروتينية والمهام والأنشطة المنتظمة كلاً من النظام والقدرة على التنبؤ، وتسمح أيضاً للطفل بأخذ استراحة من الأمل والمشاركة في الساحات التي توفر الإنتماء والسيطرة.
- أخلق الأمن بالقول أنّ الكثيرين سيقومون بالمساعدة: السلطات والشرطة وشركات التأمين والمهنيين الصحيين والدعم من المجتمع المحلي وبقية السكان. فُلّ أنّه يتم الاعتناء بالأطفال بشكل جيد و أنّهم سيحصلون على كل المساعدة التي يحتاجونها.

تم الحصول على المعلومات من الموقع التالي:

<https://krisepsykologi.no/hva-skal-vi-si-til-barna-om-skredet-i-gjerdrum/>



إذا كنت بحاجة للنصائح أو للمساعدة، قم بالتواصل مع:

- خط المساعدة في بلدية يردروم للدعم وتقديم التوجيهات على الرقم التالي: 481 11 436
- مواعيد الدوام: من الساعة العاشرة صباحاً حتى الساعة السادسة مساءً.
- مرضي الصحة والمرشد الاجتماعي في المدارس المختلفة