

كيف نساعد الأطفال على التعامل مع الأخبار المروعة؟



ترجمة حفصة جودة

عندما تصيبنا فاجعة ما، نجد أننا كأباء نواجه تحديًا مضاعفًا: معالجة مشاعر الحزن والأسى لدينا ومساعدة أطفالنا على القيام بالشئ ذاته.

كنت أتمنى لو أخبركم كيف تجنّبون أطفالكم الألم عندما يفقدون صديقًا أو أحد أفراد العائلة، وكيف تجنّبونهم الخوف من الحوادث المروعة خاصة إذا حدثت قريبًا من المنزل، لكنني لن أفعل، كل ما يمكنني القيام به هو مشاركتكم ما تعلمته عن كيفية مساعدة الأطفال في التعامل مع الأحداث المزعجة بطريقة صحية.

كأب أو أم لا يمكنك حماية أطفالك من الحزن، لكنك تستطيع مساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم ومواساتهم ومساعدتهم على الشعور بالأمان، فمن خلال السماح لهم وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم، يمكنك مساعدتهم على اكتساب مهارات تحمل صحية، والتي ستساعدهم بشكل جيد في المستقبل، وتمنحهم الثقة التي يحتاجونها للتغلب على الشدائد.

حطم الحدث

فعندما يحدث أمرٌ ما من شأنه أن يحظى بانتشار واسع، فنصيحتي الأولى والأهم هي عدم تأجيل إخبار الأطفال بما حدث، فمن الأفضل أن تكون أنت أول من يخبرهم، بالطبع لا ترغب في أن يسمعوا عن ذلك من طفل آخر، أو من تقرير تليفزيوني، أو من عناوين الأخبار بالصفحة الأولى من نيويورك بوست، يجب أن تكون قادرًا على نقل الوقائع، حتى لو كانت مؤلمة، وضبط اللهجة العاطفية.

التقط التلميحات من طفلك

دعه يخبرك عن كل شيء سمع به عن تلك المأساة وما هي مشاعره، وامنحه فرصة كبيرة لطرح الأسئلة، لكن يجب أن تكون مستعدًا للإجابة (ليس فورًا بالضرورة) على الأسئلة المتعلقة بالتفاصيل المزعجة،

وليكن هدفك هو تجنب زيادة الأوهام المخيفة.

التزم الهدوء

لا بأس بأن يعرف طفلك إذا كنت حزينا، لكن إذا تحدثت مع طفلك عن تجربة مؤلمة بطريقة عاطفية فمن المرجح أن يمتص طفلك هذه العواطف، والقليل جدًا من الأشياء الأخرى.

لكن من الناحية الأخرى، إذا التزمت الهدوء، فسوف يستطيع طفلك فهم الأشياء الأكثر أهمية وهي أن الأحداث المؤلمة قد تتسبب باضطرابات في حياتنا، وربما اضطرابات شديدة، لكننا نتعلم الكثير من تلك التجارب السيئة ونعمل معا للنمو بشكل أقوى.

كن مطمئنا

الحديث عن الموت دائما ما يكون صعبا، لكن الأحداث المأساوية وأعمال العنف دائما ما تكون أصعب لأن الأطفال أنانيون في ذلك الأمر، فغالبا ما ينصب تركيزهم حول إذا ما كان هذا الأمر قد يحدث لهم، لذا فمن المهم جدا طمأنة طفلك بأن هذه النوعية من الحوادث غير اعتيادية، وأن هناك تدابير عالية من الأمان قد قمتم باتخاذها لمنع تلك الحوادث، يمكنك أيضا طمأنته بأن تلك النوعية من الحوادث يتم التحقيق فيها بعناية لمعرفة أسبابها والعمل على منع حدوثها مرة أخرى، هذه الأمور يساعد على بناء ثقة الأطفال لمعرفة أننا نتعلم من التجارب السلبية.

ساعد الطفل في التعبير عن مشاعره

في حديثك مع الطفل، يمكنك أن تجرب بعض الطرق التي تساعد طفلك على تذكر الأشياء التي فقدتها مثل رسم الصور ورواية القصص عن أشياء فعلتموها معًا، وإذا كنت متديبا، فالذهاب إلى المسجد أو الكنيسة قد يكون أمرا مفيدا.

كن متخصصا تنمويا

لا تتطوع بتقديم الكثير من المعلومات، فهذا الأمر قد يكون ساحقا، وبدلا من ذلك حاول الإجابة على جميع أسئلة الطفل، ابذل قصارى جهدك للإجابة بأمانة ووضوح، ولا بأس إن لم تتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة، فالأهم أن تكون موجودا كلما احتاجك طفلك، فالمحادثات الصعبة لا تنتهي غالبا في جلسة واحدة، توقع أن يعود طفلك للحديث في نفس الأمر مرات عديدة كلما احتاج أن يتصالح مع تلك التجربة.

كن متاحا

عندما يكون طفلك منزعا، فمجرد قضاء الوقت معه يجعله يشعر بالأمان، فالأطفال يشعرون براحة كبيرة في الأشياء الروتينية، والقيام بالأشياء المعتادة معًا كأسرة واحدة قد يكون الوسيلة الأكثر فعالية في التعافي.

تذكروا دائما من فقدتوهم

فرسم الصور، وغرس الشجر، ومشاركة القصص، وإطلاق البالونات، كلها أمور جيدة تساعد على توفير خاتمة إيجابية للطفل، فمن المهم طمأنة الطفل بأن هذا الشخص مازال حيا في قلوب وعقول الآخرين، كما أن مساعدة الأشخاص المحتاجين قد يساعد في العلاج أيضا فهو لا يساعد الطفل فقط على الشعور بالرضا عن نفسه لكنه يعلمه أيضا التعامل بطريقة صحية مع حزنه.

المصدر : تشايلد مايند

كيف نساعد الأطفال على التعامل مع الأخبار المروعة؟

هارلود كوبليفتش | نشر في ٢٧ مارس، ٢٠١٦



رابط المقال: <https://www.noonpost.com/10945/>