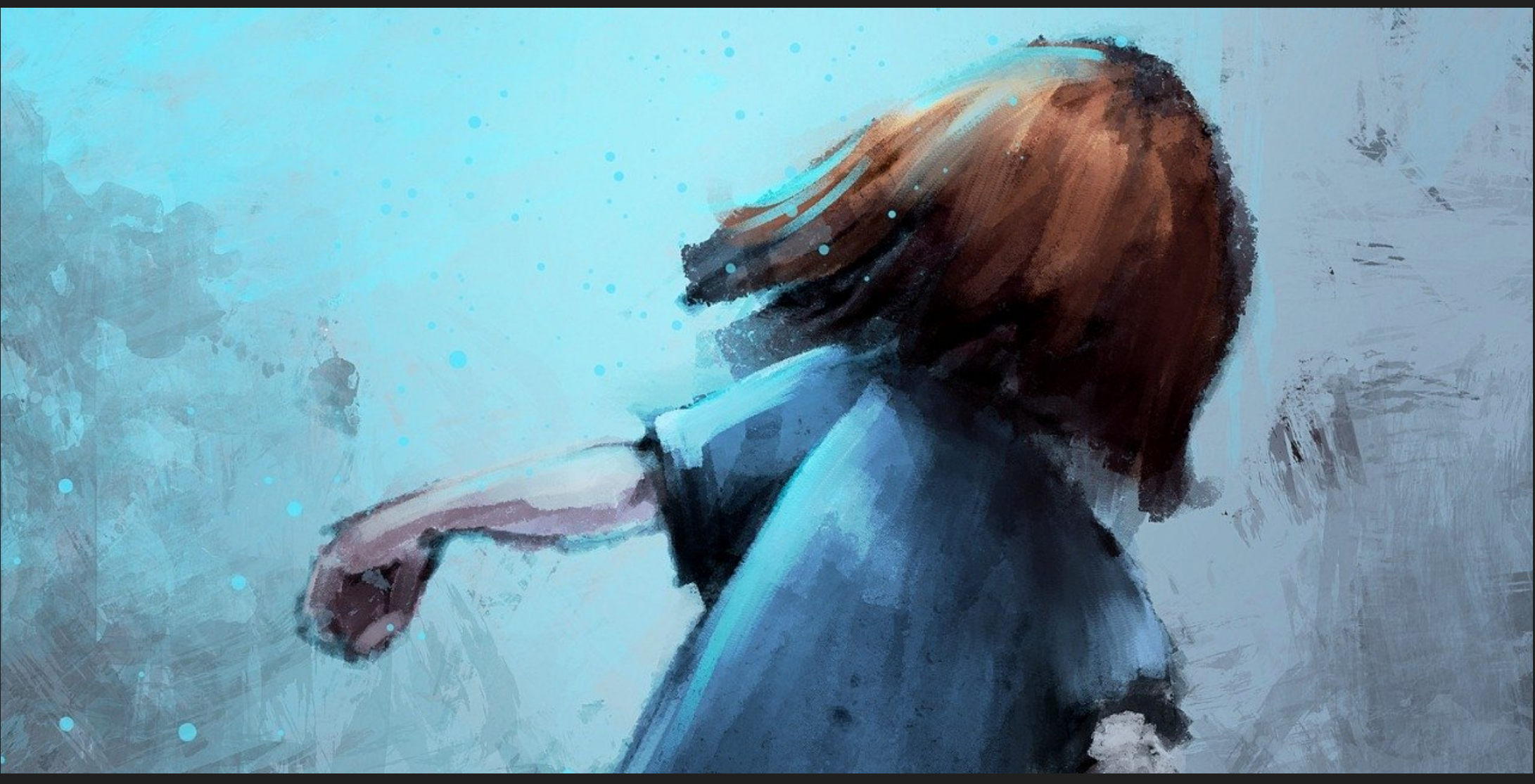




مساعدة الأطفال على المواجهة بعد وقوع حادث صادم

- إجعل طفلك يشعر بالأمان
- تصرف بهدوء
- داوم على الأعمال الروتينية قدر المستطاع
- ساعد الأطفال على الإستمتاع بوقتهم
- شارك المعلومات حول ما حدث
- تجنب أو ضع حداً لإطالعتهم على التغطيات الإخبارية
- تفهم أن الأطفال يقومون بالموالجة بطرق مختلفة
- أنصت جيداً
- الإقرار بما يشعر به طفلك
- اعلم أنه لا بأس من الإجابة بلا أعرف
- اعلم أن الأسئلة قد تستمر
- شجع المناقشات العائلية
- لا تكلف الأطفال بالكثير من المسؤوليات
- ساعد طفلك على الإسترخاء من خلال تمارينات التنفس
- راقب ظهور علامات الصدمة النفسية
- إعرف متى تطلب المساعدة
- إعتن بنفسك أنت ايضاً





عالمات الصدمة النفسية



- استعادة الحادث باستمرار في أذهانهم
- رؤية كوابيس
- الاعتقاد بأن العالم غير آمن بشكل عام
- سرعة الأنفعال والغضب والتقلب المزاجي
- ضعف التركيز
- مشكلات في الشهية أو النوم
- مشكلات في السلوك
- الشعور بالتوتر عند اقتراب الأشخاص إليه
- الفزع من الأصوات العالية
- الرجوع إلى سلوكيات خاصة بمرحلة في الطفولة سابقة
- صعوبة النوم
- الانعزال
- القصور الوظيفي: عدم القدرة على الذهاب إلى المدرسة أو التعلم أو اللعب مع الأصدقاء، إلى غير ذلك.