

كيف تتحدث مع الأطفال الصغار عن الحرب؟

ZERO TO THREE هنا يدعمك وأنت تخدم مجتمعك خلال هذا الوقت الصعب.

أثناء التقارير عن الأزمات العسكرية والنزاعات المسلحة والمآسي، قد يجد العاملون في مجال الطفولة المبكرة أنفسهم مع أسر متأثرة بشكل مباشر بالنزاع من خلال الأصدقاء والعائلة، أو أفراد الخدمة في الأسرة، أو التوتر والخوف من أخبار العنف.

يقترح موقع **ZERO TO THREE** هذه النصائح للآباء ومقدمي الرعاية للأطفال الرضع والأطفال الصغار الذين يواجهون الصدمات:

1. انتبه إلى تعبيرات وجهك ولغة جسدك.

يراقب طفلك الصغير إشاراتك الغير اللفظية ليقرر ما إذا كان آمناً أم لا. خذ لحظة للتنفس واسترخي وجهك وكتفك. تقطع هذه التحولات الجسدية الصغيرة شوطاً طويلاً في خلق شعور قوي بالأمان لدى طفلك.

2. لاحظ نبيرة صوتك.

من الطبيعي تماماً خلال هذه الفترة أن يكون لديك قلق في صوتك، لكن يمكن لطفلك أن يشعر بخوفك في وقت مبكر يصل إلى 3 أشهر. البقاء في الوقت الحاضر. قد تكون الصورة الأكبر مخيفة تماماً. ولكن إذا كان الجميع آمنين جسدياً، فذكر نفسك أنك وعائلتك بخير. من خلال إدراك نبيرة صوتك والحفاظ على هدوء صوتك، يمكنك مساعدة طفلك الصغير على الشعور بالأمان.

3. حافظ على استمرار الإجراءات الروتينية.

من المؤكد أنك ستشعر بالتوتر والإرهاق، لكن حاول إبقاء الجدول اليومي لطفلك الصغير طبيعياً قدر الإمكان. قد يكون من المفيد لطفلك أن تتمكن من الحفاظ على بعض الإجراءات الروتينية في حياته اليومية، مثل الوجبات وأوقات النوم المتوقعة. إن معرفة ما يمكن توقعه يمكن أن يساعد الأطفال على الشعور بالأمان الجسدي والعاطفي - وقد يساعدك أيضاً على الشعور بمزيد من الثبات.

4. احمي طفلك من المحادثات أو الصور المخيفة.

احتفظ بتفاصيل العنف بعيداً عن أطفالك قدر الإمكان. قد يشعر الأطفال بالخوف في وقت مبكر من حياتهم، بدءاً من عمر 3-5 أشهر.

1. العب وغي واحكي القصص على الرغم من أنك قد لا تشعر برغبة كبيرة في اللعب، حاول إيجاد بعض الوقت للتواصل مع طفلك بطريقة مرحة. هذا شكل من أشكال الحياة الطبيعية بالنسبة لهم ويساعدهم على الشعور بالقرب منك.

2. اعلم أنه خلال هذا الوقت قد يبدو أن طفلك يفقد بعض المهارات التي اكتسبها بالفعل. على سبيل المثال، قد يبدأ الطفل الذي تم تدريبه على استخدام الحمام في التعرض لحوادث أو قد يبدأ الطفل الذي ينام جيدًا في الاستيقاظ أثناء الليل. قد يُظهر طفلك أيضًا قدرًا أقل من الثقة بالنفس والاستقلالية ويرغب في البقاء بالقرب منك ويتم احتضانه أكثر من المعتاد. هذا "التشبث" هو وسيلة لي شعروا بالأمان وبالقرب منك، وهو أمر مهم جدًا بالنسبة لهم الآن.

3. قد تجد أن طفلك يبكي أو ينعج أكثر أو يبدو منعزلاً للغاية، خاصة بعد تعرضه لحدث مرهق. وهذا يعني أن الأطفال ما زالوا يشعرون بعدم اليقين وعدم الاستقرار. سيحتاجون إلى المزيد من الحزن واللعب والاهتمام خلال هذا الوقت، وهو الأمر الذي قد يكون صعبًا لأنه من المحتمل أنك ستواجه العديد من المشاعر والاحتياجات أيضًا. تأكد من إخبار طفلك عندما يتعين عليك تركه (تجنب "التسلل")، وفكر في استخدام روتين - مثل قبلة خاصة أو أغنية - لتسهيل الوداع. إذا استمرت سلوكيات طفلك، فكر في التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص به أو البحث عن مقدم رعاية صحية عقلية لديه خبرة في دعم الأطفال الصغار. من الشائع أن يحتاج كل من الأطفال والبالغين إلى بعض الدعم الإضافي بعد وقوع حدث مخيف وصادم في بعض الأحيان.