



کمک به کودک شما پس از وقوع یک اتفاق سخت یا ترسناک

کودکان، حتی نوزادان و کودکان خردسال، وقتی اتفاقات بد یا ترسناکی رخ می‌دهد، متوجه می‌شوند. نادیده گرفتن موضوع یا گفتن اینکه چنین اتفاقی نیفتاده، می‌تواند آن‌ها را بیشتر ناآرام و مضطرب کند. ممکن است تغییراتی در رفتارشان ببینید؛ مانند وابسته‌تر شدن، نخواستن دوری از والدین، عصبانی شدن، مشکل در خواب، یا نگرانی درباره چیزهایی که قبلاً برایشان مهم نبود.

یک والد یا مراقب می‌تواند پس از یک اتفاق سخت یا ترسناک به کودک کمک کند.

۱. بر ایجاد احساس امنیت تمرکز کنید
 - او را در آغوش بگیرید و اجازه دهید نزدیک شما باشد.
 - به او بگویید وقتی اوضاع سخت یا ترسناک است از او مراقبت خواهید کرد. بگویید: «من کنار تو هستم.»
 - او را از تصاویر ترسناک اخبار یا گفتگوهای نگران‌کننده دور نگه دارید.
 - تا حد امکان برنامه و روال عادی زندگی‌اش را حفظ کنید.
 - اگر مجبورید جایی بروید، به او بگویید کجا می‌روید و چه زمانی برمی‌گردید.
 ۲. اجازه دهید احساساتش را بیان کند
 - کودکان وقتی نگران یا ترسیده‌اند و نمی‌توانند احساسشان را بیان کنند، ممکن است «بدرفتاری» کنند. به یاد داشته باشید: احساسات سخت = رفتار سخت.
 - به کودک کمک کنید احساساتش را نام ببرد: ترسیده، خوشحال، عصبانی، ناراحت.
 - به او بگویید داشتن این احساسات اشکالی ندارد، اما رفتار نادرست قابل قبول نیست. «می‌توانی عصبانی باشی، اما نمی‌توانی بزنی.»
 - راه‌هایی برای بیان احساساتش فراهم کنید: بازی کردن، حرف زدن، نقاشی کشیدن.
 ۳. اگر مایل بود، بگذارید با کلمات خودش تعریف کند چه اتفاقی افتاده است.
 - تعریف کردن ماجرا به کودک کمک می‌کند آنچه رخ داده را بهتر درک کند.
- بهترین ابزار برای کمک به بهتر شدن حال کودک، شما هستید. فقط کنار او بودن حتی اگر نتوانید شرایط را تغییر دهید به او کمک خواهد کرد.

برگرفته و اقتباس شده از شبکه ملی استرس تروماتیک کودک (NCTSN.org)