

كيف نتحدث إلى الأطفال عن الكوارث

يعد حدوث أي كارثة، سيحتاج الأطفال وصغار السن إلى التحدث مع أسرهم وأصدقائهم الحميمين بحثًا عن المواساة ولتوضيح التجربة التي تعرضوا لها وانطباعاتهم عنها.

في هذه الحالة نوصيك بما يلي:

- تحلى بالهدوء . خذ من الوقت ما يكفيك للتحدث مع الأطفال عن التجربة التي تعرضوا لها، وأخبرهم بأنه يمكنهم طرح الأسئلة المختلفة وإبلاغ الآخرين بكل ما يشغلهم.
 - يجب تقديم المعلومات للأطفال بصدق وطريقة مفهومة . تحقق من استيعاب الأطفال لهذه المعلومات من خلال طرح الأسئلة المتعلقة بأرائهم وأفكارهم.
 - تأكد من شعور الأطفال بالأمان واحرص على قضاء وقت كثير معهم (في الأنشطة الخارجية أو القراءة أو ما شابه ذلك) . وابدئي لهم مشاعر الرعاية والحب.
 - تحدث إلى الأطفال عن النواحي الإيجابية الخاصة بأعمال الإغاثة وجميع الإجراءات التي يتم اتخاذها من أجل مساعدة الضحايا.
 - قد تحتوي بعض المناقشات التي تتم بين الكبار على أحاديث قد تخيف الأطفال على نحو غير ضروري، من ثم يجب توخي الحذر عند التحدث أمام الأطفال . احرص على تقييد وصول الأطفال إلى التغطية الإعلامية على الإنترنت، والتلفزيون، والراديو، والصحف (قد تزيد الصور المعروضة في التلفزيون من التوتر لدى الأطفال).
- اتصل بطبيب الأسرة، أو الممرضة الفنية، أو المركز الصحي، أو مكتب خدمات الأسرة، أو قسم الحوادث والطوارئ المحلي في حالة الحاجة إلى المساعدة.