

## الشديد التوتر تسبب التي الأحداث حول أطفالك مع التحدث

الأحداث بشأن الأطفال مع يتكلم من أول مآباء/الأوصياء يكون أن نأمل أعمارهم: تناسب بطريفة الأمر اشرح مسخدم حدث، ما حول وواضحة بسيفطة بعبارات الموضوع شرح حول الطفل. على تؤثر قد التي الاجتماعية الطفل. يفمها أن المرح من التي والمفاهيم الكلمات

ولكلمات بأسلوبهم يخبروك ودعم حدث؟ أنه يعتقدون الذي وما الحدث. حول سمعوه عما أسألهم لأطفالك: استمع يشعرون الذي ما تعرف أنك تفترض ولا العمرية. فيتم تناسب بطريفة أسئلتهم على وأجب بهم الخاصة ممارسة أثناء تكون قد المحدثه هذه لإتمام طريفة أسأل أن حيث يطرحونها. سوف التي الأسئلة هي ما أو به السياره. في معك ركوبهم أثناء أو الرسم مثل ما، نشاط

قد الممثل، سبيل على للأطفال. الوضوح بذلك تكون لا ربما للبالغين واضحة تكون قد التي التفاصيل بيننا يسكنه، الذي الح في حدث قد ذلك أن ويقتقد المدارس إحدى في النار لإطلاق حدثا الأطفال أحد يشاهد ما يكرروا أن الصغار للأطفال بالنسبة المألوف غير من ليس أيضا، مدرسته. عن جدا بعيدة كانت الأحداث أن حدث. ما معالجة على لمساعدتهم وتكرارا مرارا سمعوه أو شاهدوه

على ركز لأعمارهم. بالنسبة معه التعامل يمكنهم التي غير المعلومات من الكثير إخبارهم دون لكن صادقاً كن جدهم قصارى دائماً تبذل سوف أنك حيث من واضحاً لكن المجد، للحدث لتصورهم فمك بمجرد سلامتهم: سلامتهم. على للحفاظ

تم أنه الأطفال مدرسة من التأكيد إعادة يمكن. سلامتهم على الحفاظ لضمان بجد يعملون الكبار أن يعلمون دعمه كان إذا مدرسته. أو طفلك على خطراً يشكك في عدم له وأنه العنف جريمة عن المسؤول الشخص على القبض يعرفه ما شخصاً أن بسبب للطفل إرباك الأمر هذا بسبب أن الممكن فمن للطفل، معروف المتهم الشخص ينفون فقد — مختلطة مشاعر الأطفال لدى تكون أن توقع خاطئاً. ما شيئاً ارتكب به يثق كان وربما الشخص. تجاه الإيجابية المشاعر حمل في يستمرون ربما أو مع، يتفاعلون أو الخبر

تستطيع كنت إذا أنت. منك التلميحات ويستقي بعناية طفلك يراقبك سوف أفعلك: ردود ان تبه بسولة طفلك طمأنة يمكن فإنه الشديد التوتر يسبب الذي الحدث بشأن لديك القلق مشاعر في التحكم كيف تريهم أن من تأكد لكن غاضب، أو قلق أو مزعج أنك يعرفوا أن الأطفالك تسمح أن بأس لا أكبر. منزعجاً. كنت لو حتى هادئاً تبقى أن يمكنك

رؤية أو الإخبارية التقارير بمساعدة الصغير لطفلك السماح عدم إن الإعلام: وسائل إلى الوصول راقب الأحداث يشاهدون الذين الصغار الأطفال أن حيث المسألة. هذه في يساعد سوف الصحيفة من الأولى الصفاة عما الكبار أطفالك أسأل مجدداً. تحدث سوف أنها أو مستمرة الأحداث تلك أن يعتقدون قد الأخبار على المؤلمة الفيسبوك. مثل الاجتماع الاعلالي وسائل على يسعون أو يشاهدون

التي الأشياء يكافحون يزلون ما أنم سلوكهم خلال من أطفالك على يظن قد السلوك: في التخيف يرات راقب الكوابيس يشمل: وهذا كثير، رجعية سلوكيات أو جسدية مشكل لديهم تكون أن يمكن حيث رأوها. أو سمعوه أو بالذنب يشعرون قد أنم لكم الفراش. في التبول أو سريرك في النوم في ورغبتهم النوم ومشاكل حدث. عما مسؤولين ليسوا بأنم طمأنتم إلى بحاجة فإنك لذا بأخرى، أو بطريفة حدث ما بشأن باليوم

النوم، وطقوس الطعام تن اول أوقات مثل: اليومية أنشطتك بهيكل التمسك إن: الروتينية أعمالك على حافظ لهم السماح خلال من السيفطرة من بمزيد الشهور على ويساعد أطفالك لدى القلق تقليل على يساعد إلخ وأن ببالم يخطر سؤال أي عليك يطرحوا أن على أطفالك شجع مفتوحاً: الباب أبق توقعه. يمكن ما بمعرفة دعم أسابيع. حتى أو أيام بضعة بعد الأسئلة طرح عن يتوقعوا أن تفترض ولا يقلقهم بما يخبروك بأن ذكرهم أجلهم. من دائماً الوقت لديك يكون سوف وأنك طبيعى أمر لديهم الذي والقلق المخوف أن يعرفوا ترحيب. موضع هي الأسئلة جميع

الطرق حول النقاش إلى الحدث هذا يؤدي قد الكبار، للأطفال بالنسبة للتعليم: فرصة هي اللحظة هذه اعتبار إذا فيم منم تطلب أن أيضاً ويمكنك عصيبة. أوقات من يعانون الذين الآخرين به يساعدوا أن يمكنهم التي التوتر تسبب قد التي الأحداث إن المنزل. خارج يكونوا عندما سلامتهم على الحفاظ كيفية يعرفون كانوا

يجعلنا ال حدث ذلك في إشراكه يمكننا بنائى نشاط أي فإين لذلك ال سيطرة، فقدنا بأننا نشعر ت جعلننا قد  
بالخطر. الش عور تقليل على ويساعنا ال سيطرة على قادين بأننا نشعر  
النفسيه. الصحة في مت خصص أو المدرسه مستشار مع تحدث طفلك، أفعال ردود حول قلقا كنت إذا