

# فهم الصدمة النفسية

## خمس طرق لدعم طفلك

:روتين يومي منتظم

حاولوا أن يتناول طفلكم الطعام وينام في نفس  
الوقت كل يوم.

:تنظيم المشاعر

استخدموا أساليب التهدئة لمساعدة طفلكم على التعامل  
مع مشاعره.

:تقليل التعرض للمحتوى المزعج

فعّلوا أدوات الرقابة الأبوية على هاتف الطفل لمنع الوصول إلى  
محتوى صادم، وحددوا وقت استخدام الشاشات.

:تشجيع الإبداع

اسمحوا لطفلكم بالرسم، أو كتابة اليوميات، أو التحدث معكم  
عن مشاعره. خصصوا وقتاً للاستماع إليه بهدوء واهتمام

:التواصل مع الطبيب

إذا لزم الأمر، تواصلوا مع طبيبكم لمعرفة أنواع الدعم  
NHS المتاحة من خلال

