

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:
فعلّوا 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 وقتًا للاستماع إليه بهدوء واهتمام.

التواصل مع الطبيب:
إذا لزم الأمر، تواصلوا مع طبيبك لمعرفة أنواع الدعم NHS المتاحة من خلال.

