كيف لا تهلع عندما يتأذى طفلك؟

يسقط الأطفال كثيرًا ، ويؤذون أنفسهم كثيرًا. إنها ميزة ، وليست مشكلة. يجب عليك أن تزحف قبل أن تتمكن من المشي ، يجب عليك المشي قبل أن تتمكن من الركض ويجب عليك أن تتجول على قدميك الخرقاء خمسة آلاف مرة قبل أن يتمكن دماغك من معرفة كيفية تشغيل أطرافك.

إن تعلم الحقائق الجسدية لعلاقة الإنسان بالجاذبية عملية مؤلمة ، سواء بالنسبة للشخص الذي يعيش من خلالها أو للشخص الذي يفترض أن يحافظ على ذلك الشخص من خلال قتل نفسه بطريق الخطأ.

لا توجد طريقة لتجنب ذلك ، ولكن هذه النصائح ستجعل الأمور أسهل لك ولطفلك.

- **لا تتفاعل**

هذه هي الخطوة الكبيرة. إذا لا تتعلم الصمت ، سيحمل أطفالك صوت محنتك في ذاكرتهم إلى الأبد. ما زال بإمكاني سماع أمي وهي تصرخ كلما رأتني أو أخي نقفز من شجرة او نيركب دراجاتنا بسرعة كبيرة أسفل التل.

عندما يضرب طفلك ركبته على سطح الأرض ويصرخ ، سيعرف في اللحظة الأولى التي يرى فيها وجهك ما إذا كان ينبغي أن يكون خائفاً . لا تبتسمي او تصرخي أن كل شيء سيكون على ما يرام. هذا سيبدو كاذباً للجميع ، حتى الأطفال الصغار. بدلاً من ذلك ، أظهر لهم وجهاً من اللامبالاة بالرغم من أي شيء قد تحسه.

- **كن مستعدا**

جزء من قلقك بشأن الإصابات يأتي من الخوف من عدم قدرتك على المساعدة. إذا كنت مستعدًا ، فستكون أكثر هدوءًا. ابقي معك مضاد حيوي ، وحفنة من الإسعافات ، وعدد قليل من الشاش ، وشريط طبي ، وملاقط ، و زجاجة من ايبوبروفين قابل للمضغ ، وحزمة فورية الباردة ، كريم هيدروكورتيزون وقفازات زوجين القابل للتصرفوأحضرها معك في كل مرة تغادر فيها المنزل. حتى لو كنت تتجول في الحي!

- **افعل شيئًا**

سواء أكنت ستقوم بتطبيق الإسعافات الأولية أو تقبل الجرح المؤلم ليصبح أفضل ، يحتاج الأطفال إلى رؤيتك تتخذ إجراء او موقف يمكنه من ومعرفة أن كل شيء تحت تصرفك. من المهم أن تفعل شيئًا ، حتى لو كان كل ما يمكنك فعله هو أخذهم بين يديك.

- **انتبه**

نحن نعلم انك تود ان تتمتع ببعض اللحظات لنفسك ولكن لا تلتهي بهاتفك ، أو على الأقل لا تفعل ذلك لمدة طويلة.

إذا شاهدت يوماً طفلاً فعليًا ، فإن اللحظة التي يسقط فيها طفلك لن تكون مفاجأة. لن تشعر بالذعر بسبب الصراخ لأنك ستشاهدهم يتعثرون في رقائق الخشب. إذا كانت السقطة أكبر فلن يكون عليك أن تسأل طفلك المفزع عما حدث. ستغتنم الفرصة لتحصل على مجموعة من الإسعافات الأولية وستأخذ نفسًا عميقاً وهادئاً بينما تتحقق من وجود علامات للارتجاج.

- **اشركهم**

قم بتضمينهم في عملية معالجة الجرح من خلال طرح الأسئلة عليهم وشرح ما يحدث. يمكن أن يساعدهم ذلك في الشعور بالتحكم بشكل أكبر. لا تنظر خلف كتفهم وتسأل شخص آخر وتطرح الأسئلة. إنهم الجرحى ، يريدون أن يكونوا جزءًا من هذا. دعهم يحملون المرهم ، أو يختارون شريط الإسعافات أو يضعون الثلج بأنفسهم.

- **الهيهم**

أفضل أسلوب للعديد من المواقف الوالدية الصعبة هو الإلهاء حيث أنه يمكن أن يساعد الأطفال على تخطي ما يجري معهم. ما إن تعترف بألمهم أو تغني أغاني أو تصنع وجوهًا سخيفة أو تقول نكاتًا – "هل يجب علينا وضع الإسعافات الأولية على عينيك؟" – يمكن أن يساعد الجميع في العودة إلى اللعب.