

دعم صحة طفلك من خلال تقوية رابطة الأبوة والأمومة والتواصل الصريح

يكون النضوج صعبًا أحيانًا، وهو ربما أصعب على الأطفال والمراهقين الذين وصلوا لتوهم إلى الولايات المتحدة. فهم يتعلمون لغة جديدة، ويندمجون في ثقافة غير مألوفة، ويختبرون نظامًا مدرسيًا يلتحقون به لأول مرة، ويكُونون في الوقت نفسه صداقات جديدة ويستكشفون هوياتهم. أثناء هذه الفترة، من الطبيعي أن يحتاج الشباب إلى دعم إضافي من مقدمي الرعاية والأشخاص البالغين الآخرين الذين يثقون بهم. وهم قد يميلون في هذه الفترة إلى العزلة أو التقليل من الحديث. يقدم هذا الدليل أفكارًا بسيطة قد تساعدك على التحدث مع طفلك بطرق تساعد على التعبير عن نفسه بصراحة أكبر. كما أنه يلفت نظرك إلى مؤشرات معينة يدل ظهورها عند الطفل إلى أنه يحتاج إلى مزيد من الدعم، ويبيّن لك كيف يمكنك ملاحظتها.



نصائح للتواصل

في حال لاحظت أي تغيير في سلوك طفلك، أو إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن مستويات التوتر عنده أو مشاعره، يجب أن تكون الخطوة الأولى والأهم هي التحدث معه. فعادةً ما يميل الأطفال والمراهقون إلى الخصوصية أو الإقلال من الحديث كلما كبروا، حتى وإن بدوا وكأنهم بصحة جيدة. ستساعدك النصائح أدناه على المبادرة بالتواصل مع طفلك بلطف، وفهم تجاربه والصعوبات التي يواجهها.

- **يجب عليك الحفاظ على هدوئك**، حتى عند التكلم عن مواضيع صعبة.
- عليك السماح للأطفال **بالتحدث بصراحة** من دون أن يخافوا من العقاب.
- **عليك تقبل مشاعرهم** قبل محاولة حل المشكلة.
- عليك الإنصات إليهم **بكامل انتباهك**.
- عليك التقبل أن **تجارب طفلك** تختلف **عن تجربتك**. يجب تفادي مقاطعة الطفل، وعدم التسرع في تقديم حلول.
- عليك طرح **أسئلة مفتوحة** كي لا تتوقف إجابات الطفل عند 'نعم' أو 'لا'.
(على سبيل المثال: بدلاً من السؤال "هل كان يومك جيداً؟"، يمكنك طرح السؤال التالي: "أخبرني، كيف كان يومك؟" أو "ما كان أفضل/أسوأ جزء في يومك؟")
- **عليك عرض خيارات متعددة على الطفل** كلما أمكن. **يجب تفادي الضغط على** الطفل للتحدث قبل أن يكون مستعداً لذلك، لكن في حال راودتك أي مخاوف عن سلامته، فيمكنك سؤاله عن سبب قلقك مباشرة.
- **يمكنك إعادة فتح المواضيع الصعبة** في وقت لاحق إن دعت الحاجة إلى ذلك.
- يمكنك استغلال **أنشطة يومية** معينة (مثل النزهة أو أوقات الطعام وما إلى ذلك) للحديث، ويُنصح بالتحدث مع طفلك على انفراد بانتظام.
- عليك دائماً اختتام الحوار بكلمات تبعث على **الطمأنينة** وتقوي **الصلة** بينكما.

نصائح للتواصل (تابع)

يمكنك استخدام هذه العبارات البسيطة أثناء الحوار:

- "الأمر صعبٌ حقًا."
- "أشكرك على مصارحتي."
- "أخبرني إذا كنت تشعر بأنك لست بأمان حتى أستطيع مساعدتك."
- "لا أعرف الإجابة، لكن يمكننا البحث عنها معًا."

يمكنك استخدام بعض العبارات المفاتيح لإطلاق الحوار مثل:

- "حدثني عن موضوع ناقشتموه في الفصل اليوم."
- "ما هو شيء تشعر بأنه سهل في المدرسة الآن؟ وما هو شيء يسبب لك الضغط؟"
- "لاحظت أنك أصبحت أهدأ مؤخرًا، أخبرني، بم تشعر الآن؟"
- "أخبرني عن شيء فعلته وتشعر أنك فخورٌ به هذا الأسبوع."
- "أريد أن أطمئن عليك لأنني لاحظت أنك تغيرت مؤخرًا، كيف حالك؟"



مؤشرات تدل على أن طفلك الكبير أو المراهق ربما يمر بضيق عاطفي

يمر بعض الشباب بضغط عاطفي حتى لو كانوا يحصلون على دعم قوي في المنزل، وتظهر المؤشرات على ذلك عادة عند الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين من خلال تغيير مزاجهم أو سلوكهم. وفيما يلي بعض المؤشرات التي تدل على حاجة طفلك إلى دعم إضافي:

- **اضطرابات النوم** (إما بإطالة النوم، أو عدم الحصول على ما يكفي من النوم، أو الكوابيس)
- **الانعزال أو عدم الاستمتاع بالأنشطة** التي كان يستمتع بها الطفل في السابق.
- سرعة الانفعال أو حدة الطبع أو الغضب.
- **القلق أو إطالة التفكير.**
- الشعور بالحزن أو كثرة البكاء.
- **صعوبة في التركيز أو التذكر.**
- **المشاكسة أو العناد.**
- **شكاوى بدنية متكررة** (مثل الصداع أو آلام المعدة أو الإرهاق أو الشعور بالألم في أنحاء متفرقة من الجسد).



مؤشرات تدل على أن طفلك الصغير ربما يمر بضيق عاطفي

يعتبر الأطفال الصغار عادة عن الضيق العاطفي من خلال الشكاوى البدنية أو تغيير سلوكهم أو طريقتهم في اللعب، لأنهم لا يملكون المهارات اللغوية الكافية للتعبير عن مشاعرهم بعد. ومن المؤشرات التي ينبغي عليك الانتباه لها:

- الرجوع إلى ممارسة سلوكيات طفولية قديمة (مثل مص الإبهام أو التبول اللاإرادي وما إلى ذلك)
- التعلق الشديد بالأهل، أو الخوف الزائد لدى الطفل من أن يُترك وحيداً.
- تمثيل أحداث صادمة مؤلمة من الماضي أثناء اللعب.
- شكاوى جسدية (مثل الصداع أو آلام البطن أو فقدان الشهية وما إلى ذلك)
- صعوبات في النوم، مثل الكوابيس، أو الصراخ والبكاء أثناء النوم.
- سرعة الانفعال وكثرة التذمر ونوبات الغضب وإساءة التصرف.
- الشعور بالحزن أو الانسحاب أو الهدوء بشكل غير معتاد.



أشكال إضافية من الدعم:

يمكن لطفلك الحصول على الدعم من عدة مصادر، منها أفراد العائلة، والقادة الدينيون أو الثقافيون، والمعلمون أو الموظفون الآخرون في المدرسة، والأشخاص الموثوق بهم، أو البرامج التي تُنفذ في المجتمع المحلي. ويستفيد بعض الشباب أيضًا من التحدث مع مرشد نفسي، وهو شخص يمكنه مساعدتهم على التعبير عن الضغوط التي يمرون بها وتعلم طرق صحية للتعامل معها. ومن المهم التذكّر أن زيارة مرشد نفسي هي أمرٌ شائع جدًا في الولايات المتحدة، ولا تعني أبدًا أن طفلك يعاني من مرض سيلازمه على المدى الطويل. في الواقع، لقد استفادت الكثير من العائلات الوافدة حديثًا من خدمات الإرشاد النفسي. وإذا أردت معرفة المزيد عن هذا الموضوع، يمكنك التوجه إلى طبيب الأطفال الخاص بطفلك، أو التحدث مع الأخصائي الاجتماعي المعني به، أو إلى مدرسته.



في حالات الطوارئ أو الأزمات

إذا كان طفلك يمر بأزمة نفسية، أو ضيق عاطفي شديد، أو إذا كانت لديك أي شكوك بأن طفلك معرض للخطر وقد يؤذي نفسه، يجب الاتصال بالرقم 988 أو التوجه إلى أقرب مستشفى أو قسم طوارئ فورًا. **والرقم 988 هو الخط الوطني الساخن للمساعدة في حالات الانتحار والأزمات**، وهو متاح على مدار الأسبوع وطوال اليوم (24/7). يمكنك طلب الحصول على خدمة مترجم يتحدث لغتك عند الاتصال.

ويجب التذكّر أن طلب المساعدة هو أمرٌ طبيعي ولا عيب فيه. أنت لست وحدك، والدعم متاح لك ولعائلتك.

