

حمایت از صحت مندی طفل تان از طریق تامین ارتباط و گفتگوی آزاد

بزرگ شدن می‌تواند سخت باشد. برای اطفال و نوجوانان که در ایالات متحده تازه آمده‌اند، بزرگ شدن حتی می‌تواند سخت‌تر باشد. آن‌ها یک زبان، فرهنگ، و سیستم مکتب جدید را یاد می‌گیرند و دوستان جدید پیدا می‌کنند و می‌فهمند که خودشان چقدر کسی هستند. در این مدت، طبیعی است که بسیاری از جوانان به حمایت بیشتری از سوی مراقبین و سایر بزرگسالان مورد اعتماد نیاز داشته باشند. در عین حال، ممکن است خود را کنار بکشند یا کمتر صحبت کنند. این راهنما نظریات ساده را ارائه می‌کند که می‌تواند به شما کمک کند تا با طفل تان به روش‌های صحبت کنید که می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بشکل بازتر شریک سازند. این راهنما همچنان نشانه‌های معمول را توضیح می‌دهد که یک طفل ممکن به حمایت بیشتر نیاز داشته باشد، و اینکه آنرا کجا پیدا کند.

نکات گفتگوی آزاد



اگر شما متوجه تغییرات در رفتار طفل تان شدید یا در مورد فشار یا احساسات او احساس نگرانی می‌کنید، شروع کردن گفتگو با وی می‌تواند اولین قدم مهم باشد. حتی وقتی اطفال یا نوجوانان خوب به نظر می‌رسند، معمولاً با بزرگ شدن، گوشه‌گیر یا کم‌حرف‌تر می‌شوند. نکات ذیل می‌تواند به شما کمک کند تا به آرامی ارتباط برقرار کنید و با تجارب و چالش‌های فرزندتان در ارتباط باشید.

- **آرام باشید**، حتی زمانیکه مسائل خیلی سخت هستند.
- به اطفال اجازه دهید تا بدون ترس از مجازات، **بشکل آزاد** نظریات خود را شریک سازند.
- **قبل از تلاش برای حل مشکل**، احساسات آن‌ها را بپذیرید.
- **تمام توجه خود را به آن‌ها بدهید**.
- بپذیرید که **تجارب فرزندتان ممکن است با تجارب شما متفاوت به نظر برسد** یا احساس شود. حرفش را قطع نکنید، برایش لکچر ندهید یا برای ارائه راه‌حل‌ها عجله نکنید.
- **سوالات باز پرسان کنید** تا فراتر از جواب‌های "بلی" و "نخیر" بروید.
 - برای مثال: به جای "آیا روز تان خوب گذشت؟" می‌توانید بگوئید "درباره روزات به من بگو" یا "بهترین/بدترین بخش روزت چه بود؟"
- هر زمانیکه ممکن باشد **انتخاب‌ها را ارائه کنید**. **طفل خود را تحت فشار قرار ندهید** تا قبل از اینکه آماده شود صحبت کند، مگر اگر نگران هستید مستقیماً در مورد مصونیت پرسان کنید.
- **در صورت نیاز، گفتگوهای سخت را بعداً دوباره مرور کنید**.
- **به دنبال لحظاتی** برای صحبت کردن در طول روز باشید (پیاده‌روی، غذا خوردن و غیره) و مرتباً اوقات تنهایی را با هم بگذرانید.
- با **اطمینان و ارتباط** گفتگوهای خود را به پایان برسانید.

نکات گفتگوی آزاد (ادامه)

عبارات ساده‌ای که می‌توانید در گفتگوها از آن‌ها استفاده کنید:

- "این خیلی سخت به نظر می‌رسد."
- "تشکر از اینکه به من گفتید."
- "اگر شما گاهی احساس ناامنی کنید، من می‌خواهم که شما به من بگوئید تا ما بتوانیم کمک بگیریم."
- "من جواب را نمی‌دانم، مگر ما می‌توانیم باهم یکجا کمک پیدا کنیم."

استفاده از جملات آغازگر گفتگو مانند موارد ذیل را در نظر بگیرید:

- "در مورد یک موضوع که امروز در صنف شما مورد بحث قرار گرفت به من بگوئید."
- "چه چیزی در مکتب وجود دارد که در حال حاضر آسان به نظر می‌رسد؟ چه چیزی باعث استرس می‌شود؟"
- "شما اخیراً اندکی خاموش‌تر به نظر می‌رسید. چه احساس دارید؟"
- "چیزی است که شما از این هفته به آن افتخار می‌کنید؟"
- "من متوجه شده‌ام که شما اخیراً کمی متفاوت به نظر می‌رسید، و من می‌خواستم چک کنم."



نشانه‌های که طفل یا نوجوان بزرگتر شما ممکن است پریشانی احساسی را تجربه کند

حتی با حمایت قوی در خانه، بعضی از جوانان باهم بعضی اوقات پریشانی عاطفی را تجربه می‌کنند. اطفال بزرگتر و نوجوانان اکثر اوقات این را از طریق تغییرات در خلق و خوی یا رفتارشان نشان می‌دهند. این‌ها بعضی از نشانه‌ها است که نشان می‌دهد طفل شما ممکن به حمایت اضافی نیاز داشته باشد:

- اختلال‌ها در خواب (خواب زیاد، خواب کم، یا کابوس‌ها)
- منزوی کردن خودشان یا لذت نبردن از فعالیت‌های که قبلاً از آن لذت می‌بردند
- مکرراً تحریک پذیر، زود رنج، یا عصبانی
- نگرانی یا بیش از حد فکر کردن
- احساس غم یا گریه کردن اکثر اوقات
- مشکل در تمرکز یا به یاد آوردن چیزها
- اکت کردن یا ظاهر شدن به عنوان فردی نافرمان
- شکایات فزینی مکرر (سر درد، دل درد، خستگی، درد بدن و غیره)



نشانه‌های که طفل جوان شما ممکن است پریشانی عاطفی را تجربه کند

اطفال خردسال اکثراً ناراحتی عاطفی خود را از طریق تغییر در رفتار، بازی یا شکایات فیزیکی ابراز می‌کنند، زیرا کلماتی برای بیان احساسات خود ندارند. بعضی از نشانه‌های که باید مراقب آن باشید شامل موارد ذیل می‌شود:

- بازگشت به رفتارهای جوانتر (چوشیدن انگشت شست، شب ادراری، و غیره)
- وابستگی شدید یا ترس از تنها بودن
- بازی‌های مرتبط با وقایع آسیب‌زای گذشته
- شکایات فیزیکی (سر درد، دل درد، بی‌اشتهایی و غیره)
- مشکل در خوابیدن، کابوس دیدن، فریاد زدن یا گریه کردن در خواب
- افزایش تحریک‌پذیری، بهانه‌گیری، بد خلقی و بد رفتاری
- احساس غم، گوشه‌گیری یا خاموش بودن



حمایت اضافی

حمایت از طفل تان می‌تواند از جاهای مختلفی صورت گیرد، از جمله اعضای خانواده، بزرگان فرهنگی یا مذهبی، معلمین یا کارکنان مکتب، و افراد یا برنامه‌های مورد اعتماد در اجتماع. بعضی از جوانان همچنین از صحبت با یک مشاور بهره‌مند می‌شوند، که می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در مورد استرس خود صحبت کنند و راه‌های سالمی برای مقابله با آن بیاموزند. مراجعه به مشاور در ایالات متحده بسیار عام است و به این معنی نیست که طفل شما مریضی طولانی مدت دارد. بسیاری از خانواده‌های تازه وارد، مشاوره را مفید یافته‌اند. اگر می‌خواهید درباره مشاوره بیشتر بدانید، با داکتر متخصص اطفال، کارگر اجتماعی یا مکتب طفل تان صحبت کنید.



در شرایط اضطراری یا بحرانی

اگر فرزند شما دچار بحران صحت روانی، پریشانی شدید عاطفی است، یا اگر معتقدید که طفل تان در معرض خطر آسیب رساندن به خود یا آسیب رساندن به دیگران است، با شماره **988** تماس بگیرید یا فوراً به نزدیکترین شفاخانه یا شعبه عاجل مراجعه کنید. **شماره تماس 988 ملی نجات خودکشی و بحران است** - این شماره 24 ساعته و 7 روز در هفته در دسترس است و وقتی تماس می‌گیرید، می‌توانید درخواست ترجمان شفاهی به زبان خودتان را کنید.

به یاد داشته باشید، درخواست کمک امری طبیعی و قابل قبول است. شما تنها نیستید و حمایت برای شما و خانواده‌تان در دسترس است.

