

للوالدين اللاجئين في النرويج

كيف تساعد طفلك في بلد جديد



ردود الفعل التي يجوز أن تتعرض لها كأحد الوالدين:

يمكن أن يكون لكل شخص رد فعل مختلف بعد التعرض لأزمة أو الهروب من الحرب، ولكن بعض نماذج من ردود الفعل سوف نستمر ويمكن أن يتعرض الكثيرون إلى ما يلي:

- ذكريات سيئة وكوابيس يعانون منها وتصبحهم بمرور الوقت
- شعور بالرعب والحزن
- شعور بالضعف وعدم اليقين بشأن المستقبل

ردود الفعل التي يمكن أن يتعرض لها طفلك:

يمكن أن يتفاعل الأطفال والشبان أيضًا بشكل مختلف جدًا بعد أزمة:

- يصيب بعضهم الحزن الشديد والقلق والانسحاب.
- يمكن أن يكون البعض منهم مضطربين، وأكثر نشاطاً أو يغبضون بأسرع من المعتاد.
- يمكن أن يبدأ الأطفال الأكبر سناً بالتصرف كأنهم صغار جداً، وبعضهم يبطلون فراشهم ليلاً.
- يمكن أن يحاول بعض الأطفال السيطرة على البيئة المحيطة بهم أو يشعرون أن كل شيء صعب وميؤوس منه.

ليس هنالك خطأ في أي رد فعل، ومن المهم، كوالد، أن تتجاوب لردود أفعال طفلك بالفهم والصبر.

نصائح حول كيفية مساعدة طفلك في بلد جديد

يمكن أن يكون التعرض لأزمة والهروب من الحرب والاستقرار في بلد جديد أمر شاق جدًا ومرهق لكلا الأطفال والبالغين. فإذا تعرضت أنت وطفلك إلى أزمة وأصبحت مضطرباً إلى الهرب، من المهم أن تحاول فهم ردود الفعل التي تشعر بها بعد الأزمة وكيفية تأسيس إطار آمن وإيجابي لطفلك.

باعتبارك والد، فأنت أهم شخص في حياة طفلك. في هذه النشرة ستجد معلومات عن كيفية تجاوب الأطفال والبالغين بعد تعرضهم لأزمة، ونصائح حول كيفية مساعدة طفلك، كوالد، للتعامل مع العواطف وردود الفعل. ستجد أيضًا روابط إلى مواقع إلكترونية بسيطة وتطبيقات يمكنك استعمالها للعثور على المزيد من المعلومات والجهة التي تقصدها إذا احتجت إلى المساندة وإلى شخص تتحدث معه.



فيما يلي ما يمكنك عمله لمساعدة طفلك:

٥. تأكد من حصول طفلك على راحة ونوم كافيين.

٦. حدد ما الذي يسبب الاجهاد لنفسك ولطفلك وتعلم طرق الوقاية من الإجهاد والحد منه. ويمكن ذلك في تمارين تنفس مختلفة والاستماع إلى الموسيقى، والرسم على القماش والورق والرقص.

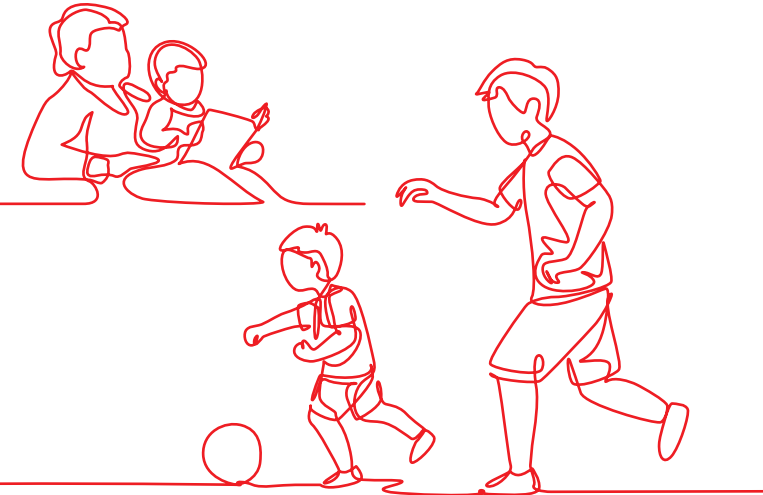
٧. وفر الحماية لطفلك من أحداث أو أنشطة التي يمكن أن تفاقم المخاوف وتعيد ذكريات سيئة. ويمكن أن يكون من المفيد جدًا أن تقفل التلفزيون وتحدد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي أو أشرطة الفيديو على الهاتف أو الكمبيوتر اللوحي التي يمكن أن تعيد ذكريات سيئة عن الحرب أو الأحداث السيئة الأخرى.

أ. إظهار التفاهم عندما يشعر طفلك بالخوف وحاول جعله يشعر بالسلامة والأمن بقدر الإمكان. استمع إلى طفلك وخذ مشاعره/مشاعرها على محمل الجد. أجب على الاستفسارات بأفضل ما يمكنك. قل له/لها أنك تفهم ما يشعر/تشعر به، وأن من المعتاد أن يشعر المرء بالخوف، لكن لا حاجة للخوف بعد، لوجوده/وجودها في مكان آمن وأنت موجود لحمايته/حمائتها.

ب. بعض الأطفال يمكن أن يكونوا أكثر قلقًا وبحاجة إلى المزيد من الحاجة إلى الشعور بالأمان. في هذه الحالة من المهم لك، كوالد، أن تبين أنك حاضر ومشارك في حياة الطفل. تجنب ترك طفلك وحيدًا أو تركه مع أشخاص بالغين في أماكن غير مألوفة له أو لها.

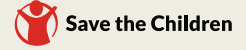
ج. حاول تأسيس روتين يومي مثل أوقات منتظمة للوجبات الغذائية والأنشطة ووقت اللعب الخ. لإعطاء الطفل إطارًا عامًا للحياة اليومية. يمكن أن يساعد الطفل أيضًا البدء برياضة الأطفال أو المدرسة في الحصول على هيكل عام في الحياة اليومية.

د. امنح الطفل فرصة لكي يلعب ويمارس أنشطة مع أطفال آخرين. إذ يعتبر اللعب ضروري للأطفال لأنه يعزز نموهم ويساعدهم على التعامل مع الإجهاد والأزمات. بالنسبة للأطفال الأكبر عمرًا، لعله من المفيد المشاركة في رياضة أو في ناد ترفيهي إن أمكن.



عن منظمة إنقاذ الأطفال:

يتمتع جميع الأطفال بنفس الحقوق، بغض النظر عن هويتهم أو مكان إقامتهم، حسب اتفاقية الأمم المتحدة الخاصة بحقوق الأطفال. تعمل منظمة إنقاذ الأطفال الدولية لضمان احترام حقوق الأطفال. ولنا وجود في بلدان كثيرة لمساعدة الأطفال وعائلاتهم المهاجرة لتأمين سلامتهم، وإمكان ذهابهم إلى المدرسة، وممارسة اللعب والمشاركة في الأنشطة الترفيهية.



أين يمكن الحصول على المساعدة

يحتاج الأطفال إلى الحب والمساندة أثناء تزويدهم بإطار عام وحدود آمنة. باعتبارك والد، فأنت أهم شخص في حياة طفلك. التمس الصبر مع نفسك ومع طفلك وأنشئ حواراً جيداً بينكما. إذ تتحسن أحوال معظم الأطفال بعد تعرضهم لأزمة ويعودوا إلى وضعهم الطبيعي بعد مدة قصيرة. إذا احتجت إلى مساعدة أخرى، يمكنك الاتصال بمرمضة الصحة العامة في المستشفى أو المدرسة التي يتعلم فيها طفلك.

خدمات أخرى حيث يمكنك

الحصول على المساعدة منها:

يمكنك الاتصال هاتفياً مع مساندة الوالدين على الهاتف رقم ٣٢١ ٦١١. وهو هاتف مجاني ومجهول الهوية وخدمة للدردشة لمقدمي الرعاية للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٨١ سنة والذين يحتاجون إلى المساعدة أو الذين يحتاجون إلى مناقشة أفكارهم. لديهم مترجمين فوريين في لغات عديدة من ضمنها اللغتين الأوكرانية والروسية.

<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

تطبيق المكان الآمن:

في تطبيق المكان الآمن لمنظمة إنقاذ الأطفال، يمكنك العثور على تمارين بسيطة لمساعدتك وطفلك على الاسترخاء والهدوء. كما يمكنك العثور على المزيد من المعلومات عن الإجهاد والعواطف الصعبة في نفس التطبيق. تطبيق المكان الآمن مجاني ومجهول الهوية.





Save the Children

reddbarna.no