

برای آن تعداد از والدین که از
مهاجرین ناروی هستند

چند نکته درباره
اینکه چطور به طفل
تان در این کشور جدید
کمک کنید



چند نکته درباره اینکه چطور به طفل تان در این کشور جدید کمک کنید

دچار شدن به بحران، گریختن از سر مجبوری بخاطر جنگ و جابجای شدن در یک کشور جدید می تواند برای اطفال و همچنین والدین با سختی ها و فشار روانی زیادی همراه باشد. اگر شما و طفل تان دچار بحران شده اید و مجبور شده اید که بگریزید، خوب است که درباره حالت هایی که ممکن است بعد از بحران داشته باشید و اینکه چطور می توانید یک تقسیم اوقات مطمئن و پرثمر را برای طفل تان فراهم کنید، معلومات داشته باشید.

شما منحیث پدر/ مادر، مهم ترین شخص در زندگی طفل تان هستید. در این ورقه یک سلسله معلومات به شما ارائه شده است درباره اینکه اطفال و اشخاص بالغ ممکن است بعد از بحران دچار چی حالت هایی شوند، و شما منحیث پدر/ مادر چطور می توانید به طفل تان کمک کنید تا بر احساسات و حالت های خود تسلط داشته باشد. همچنین برای شما لنک دسترسی به وب سایت ها و اپلیکیشن های ساده ارائه شده است تا بتوانید معلومات بیشتر حاصل کنید و بدانید که برای کمک و یا مشوره به کجا مراجعه کنید.



حالت هایی که شما منحیث پدر/ مادر ممکن است به آن دچار شوید:

اشخاص مختلف بعد از دچار شدن به بحران و یا گریختن از جنگ ممکن است دچار حالت های مختلف شوند، اما اکثر اشخاص دچار یک سلسله حالات مشخص مثل حالات ذیل می شوند:

- خاطرات تلخ و خواب های بدی که برای شان آزاردهنده است و تا یک مدت را دوام می کند
- احساس وحشت و غصه
- احساس واماندگی و نااطمینانی نسبت به آینده

حالت هایی که ممکن است طفل تان دچار آنها شود:

اطفال و نوجوانان هم ممکن است بعد از بحران دچار حالت های مختلفی شوند:

- یک تعداد از آنها بسیار دچار جیگرخون و دچار تشویش می شوند و از ادامه زندگی دلسرد می گردند.
- یک تعداد دیگر ممکن است دچار بی قراری و فعالیت بیش از حد شوند، و سر هر موضوع زود قهر شوند.
- اطفال کلان تر ممکن است مثل اطفال خرد رفتار کنند، و بعضی از آنها ممکن است دچار شب ادراری شوند.
- یک تعداد از اطفال ممکن است بخواهند تا ماحول خود را کنترل کنند و احساس کنند که همه چیز سخت و ناامیدکننده است.

هیچکدام از این حالت ها غلط نیست، و شما منحیث پدر/ مادر باید با آگاهی و صبوری با این حالت های طفل تان برخورد کنید.

شما می توانید برای کمک به طفل تان این کارها را انجام دهید:

a. وقتی که طفل تان دچار ترس است، احساس او را درک کنید و کوشش کنید که تاجایی که امکان دارد، به او احساس اطمینان و امنیت بدهید. به گپ های طفل تان گوش کنید و احساساتش را جدی بگیرید. بهترین جواب ممکن را به سوالات بدهید. به او بگویید که می فهمید که چی احساس دارد، و ترسیدن یک حالت طبیعی است، اما دیگر ضرور نیست که بترسد، چراکه شما در یک جای امن هستید و شما مراقب او هستید.

b. بعضی اطفال ممکن است دچار اضطراب زیاد تر شوند و ضرورت زیادتری به احساس امنیت داشته باشند. در این حالت، شما منحصی پدر/ مادر باید به طفل تان بفهمانید که همراهش هستید و در تمام زندگی از او مراقبت می کنید. طفل تان را تنها نمانید و یا در یک محیط همراه اشخاص کلانسن یا در محیط ناآشنا تنها نمانید.

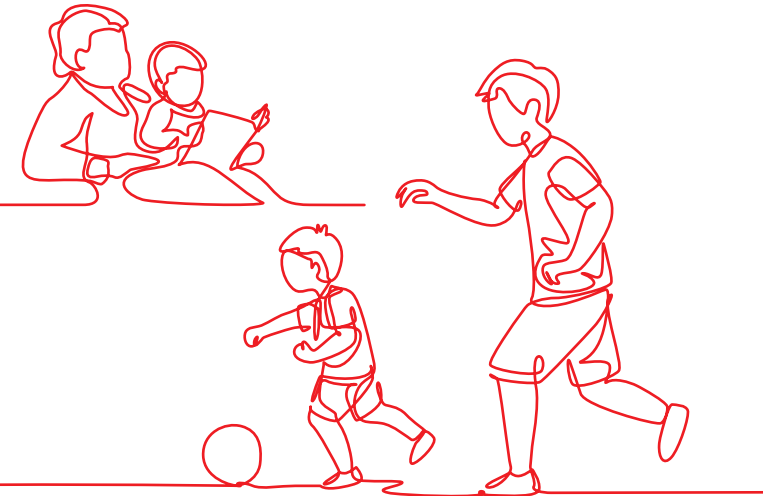
c. کوشش کنید که با یک سلسله فعالیت های عاداتی روزانه مثل وعده خوراک، فعالیت های سازنده، اوقات بازی و چیزهایی مثل این، که یک تقسیم اوقات روزانه مطمئن را برای طفل تان شکل می دهد، برایش ترتیب بدهید. شامل ساختن طفل تان در کودکستان یا مکتب هم می تواند به منظم شدن زندگی روزانه او کمک کند.

d. به طفل تان فرصت بدهید تا بازی کند و همراه اطفال دیگر رابطه بگیرد. بازی در زندگی اطفال اهمیت دارد چراکه زمینه ساز رشد آنها می شود و به آنها کمک می کند تا فشار روانی و بحران ها را به سلامت بگذرانند. همچنین اگر امکانات آن است، اشتراک اطفال کلان تر در فعالیت های سپورتی و یا کلب های تفریحی هم می تواند فایده مند باشد.

e. مطمئن شوید که طفل تان استراحت و خواب کافی دارد.

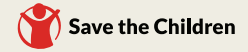
f. متوجه باشید که چی چیزهایی موجب خلق تشویش برای خودتان یا طفل تان می شود و طریقه های جلوگیری و کاهش تشویش را یاد بگیرید. این طریقه ها می تواند شامل تمرینات مختلف تنفس، گوش کردن موسیقی آرام بخش، نقاشی، و رسامی یا رقص باشد.

g. از اشتراک طفل تان در رویدادها یا فعالیت هایی که باعث تشدید ترس او می شوند و یا خاطرات بد را دوباره به یاد او می آورند، جلوگیری کنید. این هم مفکوره خوبی است که تلویزیون را گل کنید و استفاده از رسانه های اجتماعی یا ویدیو در تلفون یا تبلت را کم کنید، چراکه اینها می توانند موجب یادآوری دوباره خاطرات جنگ و دیگر خاطرات ناخوشایند شوند.



درباره مؤسسه نجات اطفال
(Save the Children):

معاهده حقوق طفل ملل متحد بیان می دارد که تمام اطفال، صرفنظر از هویت و محل بود و باش شان، از حقوق یکسان برخوردار می باشند. مؤسسه نجات اطفال یک مؤسسه بین المللی است که با هدف تضمین مراعات حقوق اطفال فعالیت می کند. شعبه های ما در بسیاری از کشورها فعالیت دارد و به اطفال و فامیل هایی که مهاجر شده اند کمک می کند تا مطمئن باشند که امنیت دارند،



از کجا می توانید کمک بگیرید

اطفال به محبت و حمایت و همچنین یک تقسیم اوقات مطمئن و منظم ضرورت دارند. شما منحیث پدر/ مادر مهم ترین شخص در زندگی طفل تان هستید. با خودتان و طفل تان صبورانه برخورد کنید و یک رابطه صمیمی بین تان برقرار کنید. اطفال اکثراً بعد از سپری شدن بحران دوباره حالت عادی می گیرند و بعد از یک مدت، خلق و خوی خودشان دوباره باز میگردند.

اگر به مشوره و یا به کدام کمک دیگر ضرورت دارید، می توانید با نرس صحت عامه در شفاخانه و یا مکتبی که طفل تان در آن شامل است، تماس بگیرید.

مراکز خدماتی دیگری که می

توانید از آنها کمک بخواهید:

شما می توانید به مرکز حمایت از والدین به نمبر 116123 زنگ بزنید. این یک نمبر تلفون و چت رایگان و بدون ضرورت به ذکر نام برای آن تعداد از سرپرستان اطفال زیر 18 سال است که به کمک، رهنمایی و یا مشوره درباره مفکوره های شان ضرورت دارند. این مرکز برای چندین لسان، بشمول روسی و اوکرایینی، ترجمان دارد.

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

اپلیکیشن Safe Place

مؤسسه نجات اطفال از طریق اپلیکیشن Safe Place یک سلسله تمرینات ساده برای کمک به آرامش جسمی و روحی شما و طفل تان پیشکش کرده است. همچنین شما می توانید در این اپلیکیشن درباره تشویش و ناخوشی های عاطفی معلومات حاصل کنید. اپلیکیشن Safe Place رایگان است و اسم و هویت شما در آن ذکر و افشا نمی شود.





Save the Children

reddbarna.no