

تحدثوا مع طفلكم

قد يكون التحدّث عن الصحة النفسية أمراً صعباً. وفي بعض الأحيان نشعر بالقلق من أن هذا الأمر قد يسبّب الشعور بالاستياء أو نشعر بالقلق من أننا قد نزيد الأمور تعقيداً.

لا توجد طريقة مثالية لبدء المحادثة. فما تقولونه سيعتمد على عمر طفلكم ومقدار فهمه. حاولوا استخدام العبارات التي تبدأ بـ"أنا" كالعبارات التالية:

- أنا لاحظتُ مؤخراً أنك تبدو مشغول البال كثيراً. أنا مستعدّ للتحدّث معك أو الاستماع إليك ومعرفة ما إذا كان بإمكانني المساعدة.
- يبدو وكأنك [لا تبدو على طبيعتك مؤخراً/مشاعرك متقلّبة]، كيف هي الأمور معك؟
- يبدو أنك [قلق/حزين]، ماذا يحدث لك؟ يمكننا حلّها معاً.
- لا بأس إذا كنت لا تريد التحدّث معي، ولكن يمكنك التحدّث إلى [شخص بالغ تثقون به/تعرفونه]. سأخبرك دائماً بأنني أحبك وأنا قلق عليك.

إذا أخبركم طفلكم بما يشعر به:

- طمئنوه أن كل شيء سيكون على ما يرام وأنكم سعداء لأنه يتحدّث معكم
- أخبروه بأنكم تعرفون أنه قد يكون من الصعب التحدّث عن الأفكار والمشاعر الشخصية
- اسألوه عن الأشياء التي يحتاج إليها منكم (مع أنه قد لا يعرف ما يحتاج إليه)
- اعرضوا عليه المساعدة في العثور على المعلومات والدعم. للحصول على المزيد من النصائح حول التحدّث مع طفلكم، راجعوا:
- [Raising Children Network: ما الذي يمكنني قوله لبدء محادثة مع ابني الشاب/ابنتي الشابة حول صحته/صحتها النفسية؟](#)
- [Safe Minds: ورقة نصائح حول سبل الاستفسار للعائلات](#)
- [Reach Out: كيفية إجراء محادثة بناءة](#)

تعدّ التغييرات التي تطرأ على مزاج طفلكم وسلوكه جزءاً طبيعياً من نموّه. في حين أن لا أحد يعرف طفلكم أكثر منكم، غير أنه قد يكون من الصعب أحياناً معرفة الفرق بين السلوك الطبيعي والمخاوف المُحتَملة المتعلقة بالصحة النفسية. ولا أحد يتوقّع منكم أن تكونوا خبراء في الصحة النفسية ولكن هناك أشياء يمكنكم القيام بها لدعم طفلكم.

لاحظوا التغييرات

قد تحدث بعض التغييرات في مشاعر طفلكم وسلوكه وتفكيره والتي تشير إلى أنه قد يكون بحاجة إلى بعض المساعدة الإضافية. قد تلاحظوا التغييرات التالية:

- الشعور بالخوف والقلق والحزن و/أو نوبات الغضب
- الابتعاد عن الأصدقاء والعائلة والأنشطة و/أو انخفاض في مستويات النشاط
- صعوبات في الخلود إلى النوم و/أو تغييرات في الشهية
- صعوبة في التركيز
- أفكار سلبية لا تغيب عن البال
- تغييرات أخرى في السلوك - زيادة الانفعال أو نوبات الغضب لدى الأطفال الصغار.

توفّر منظمة Headspace قائمة شاملة بالأشياء التي قد تلاحظونها حول صحة طفلكم النفسية. وللمزيد من المعلومات، راجعوا:

[كيف تتحدثون مع طفلكم عن الصحة النفسية.](#)

إليك بعض الأشياء الأخرى التي يجب التفكير فيها:

- كم مضى من الوقت على هذه العواطف والسلوك؟ إذا استمرّت أكثر من أسبوعين، فقد حان الوقت لطلب المساعدة.
- ما هي حدّة هذه المشاعر؟ هل هذه المشاعر موجودة طوال الوقت أم هل تذهب وتعود؟
- ما مدى تأثير المشاعر والسلوك على أعمال طفلكم المدرسية، وصحّته البدنية، وعلاقاته واستمتاعه بالأنشطة اليومية؟



الخدمات والمعلومات المتوفرة لطفلكم

- بالإضافة إلى الدعم الذي تقدّمه مدرسة طفلكم وطبيب العائلة GP، هناك مجموعة من الخدمات التي يمكن لطفلكم الحصول عليها من المنزل:
 - [استشارة فردية مجانية](#) – تمنح الشراكة بين الدائرة ومنظمة headspace الفرصة لطلاب المدارس الثانوية التابعة لحكومة ولاية فيكتوريا بالوصول إلى خدمات الاستشارات الهاتفية.
 - [Kids Helpline](#): 1800 551 800 – خدمة استشارات هاتفية وعبر الإنترنت مجانية وشخصية وسرية متوفرة 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 سنوات و25 سنة.
 - [headspace](#): 1800 650 890 – خدمات دعم الصحة النفسية عبر الإنترنت والهاتف للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و25 سنة.
 - [ReachOut](#) – منظمة للصحة النفسية عبر الإنترنت للشباب وأولياء أمورهم. وهي تقدّم دعماً عملياً وأدوات ونصائح لمساعدة الشباب على تجاوز أي شيء بدءاً من المشاكل اليومية وحتى الأوقات العصيبة.

في حال حدوث أي طارئ

- إذا كنتم تعتقدون أن طفلكم يتعرّض لخطر فوري، اتصلوا على رقم الطوارئ 000 أو خذوا طفلكم إلى قسم الطوارئ في المستشفى.

احصلوا على الدعم

إذا كانت لديكم مخاوف بشأن صحة طفلكم النفسية، ابدأوا بالتحدّث إلى مدرسة طفلكم. فهي يمكنها مساعدتكم في الوصول إلى مجموعة من أشكال الدعم التي تقدّمها دائرة التعليم والتدريب.

الخدمات والمعلومات والأدوات المتوفرة لكم

تتوفر أيضاً الخدمات والمعلومات والأدوات التي يمكنكم الوصول إليها لمساعدتكم في تحديد ما إذا كان طفلكم بحاجة إلى دعم إضافي.

الخدمات

- [Parentline](#): 13 22 89 – خدمة هاتفية سرية وبدون ذكر أسماء لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال منذ الولادة وحتى 18 سنة.
- [Lifeline](#): 13 11 14 – دعم عند المعاناة من الأزمات واستراتيجيات منع الانتحار متوفر 24 ساعة في اليوم.
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – استشارات فردية وأدوات وموارد سرية للاعتناء بصحتكم النفسية.

المعلومات

- [مجموعة أدوات الصحة النفسية](#) التابعة للدائرة
- معلومات عن [الصحة النفسية والرفاه والعافية للأطفال](#) (مناسبة للأطفال من 0 - 8 سنوات) و [الصحة النفسية والرفاه والعافية للمراهقين](#) في موقع [Raising Children](#) الإلكتروني
- [Headspace للأصدقاء والعائلة](#) – يتضمن معلومات حول كيفية دعم فرد من العائلة، ونصائح حول التفكير الصحي، وفهم المراهقة وكيفية بدء المحادثة.
- [محتويات للمساعدة الذاتية للوالدين من Reachout](#) – تقدّم النصائح والموارد لمساعدة طفلكم في مشاكل الصحة النفسية، والمسائل اليومية، والرفاه، والاتصال والتواصل.
- [Black Dog Institute](#) – الأدوات الذاتية والتطبيقات، وتقديم المشورة حول الوقت والمكان حيث يمكنكم طلب المساعدة، ومعلومات عن حالات الصحة النفسية ومجموعات الدعم.

الأدوات

- [قائمة بالأشياء المتعلقة بصحة الأطفال النفسية التي يجب التحقق منها](#) التابعة ل [Beyond Blue](#) (مناسبة للأطفال من عمر 4 - 16 سنة). وتسأل هذه القائمة عن تفكير ومشاعر وتصرفات طفلكم. وهي يمكن أن تساعدكم على تحديد ما إذا كان طفلكم يحتاج إلى دعم من المحترفين. وقائمة التحقق هذه سرية.

