



أثناء انتظارك للخدمات: نصائح للعائلات

إن اتخاذ قرار بطلب خدمات الصحة العقلية لطفلك هو الخطوة الأولى نحو مساعدته على الشعور بالتحسن. قد يكون الأمر محبطاً ومثبطاً للهمة عندما لا يكون المعالجون متاحين على الفور، ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها في هذه الأثناء. هذه الإستراتيجيات ليست بديلاً عن العلاج، ولكن يمكن أن يكون من المفيد تنفيذها أثناء الانتظار.

التحدث مع طفلك عن صحته العقلية

يشعر العديد من الآباء ومقدمي الرعاية بعدم التأكد من كيفية التحدث عن الصحة العقلية مع أطفالهم. إن بدء المحادثة سيُعلم طفلك أنك تهتم به، وأنتك تدعمه، وأنتك على استعداد لإجراء محادثات صعبة معه. تأكد من اختيار وقت خاص متواصل تكون فيه مشاعر الجميع هادئة لبدء المحادثة.

• ابدأ المحادثة:

استخدم عبارات مفتوحة بصيغة "أنا" مثل "لقد لاحظت أنك تقضي وقتاً أطول بمفردك مؤخراً" أو "أنا قلق من أنك تبدو منزعجاً حقاً".

• حافظ على التواصل المفتوح:

فكر في أي مشاعر أو تجارب يشاركونها معك دون التعبير عن الأحكام أو الاختلاف مع ما يقولونه. إذا وصفوا موقفًا ما، فقل أشياء مثل، "يبدو هذا صعباً حقاً" أو مجرد إعادة صياغة ما أخبروك به يمكن أن يكون مفيداً. هذا يساعد الأطفال والمراهقين على الشعور بالاستماع لهم وفهمهم.

• قم بجدولة عمليات متابعة وفحص يومية للأطفال:

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً والمراهقين، يمكن أن يكون التقييم السهل من 1 إلى 10 طريقة لطيفة للأطفال لتوصيل مشاعرهم سريعاً إلى أولياء الأمور. اسألهم عما يحتاجون إليه في تلك اللحظة واعرض عليهم بعض الأفكار (على سبيل المثال، عناق، أو مجرد الجلوس بهدوء معاً، أو التحدث أو المشي، أو إلهاء متعمد).

تشجيع الروتين والرعاية الذاتية

تعد التغيرات في الشهية والنوم ومستوى النشاط شائعة لدى الأشخاص الذين يعانون من صعوبات في الصحة العقلية مثل القلق أو الاكتئاب. افعل ما بوسعك لمساعدة طفلك على الالتزام بالروتين المعتاد. إن كتابة الجدول اليومي وتعليقه على الحائط يمكن أن يساعد الجميع على معرفة الخطة. من المهم بنفس القدر أن يخصص مقدمو الرعاية وقتاً للرعاية الذاتية حتى تتمكن من دعم طفلك.

• الأكل الصحي:

حافظ على تناول الوجبات الخفيفة وأوقات الوجبات في أوقات ثابتة نسبياً.

• الحرص على النوم الكافي:

عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يؤدي إلى المزيد من الصعوبات في المزاج والسلوك. حاول التأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم. قد يكون هذا أمراً صعباً، لكن تشجيع أوقات الاستيقاظ المعتادة وتجنب النوم أثناء النهار يمكن أن يساعد في الحفاظ على نوم أفضل أثناء الليل.

• الاحتفاظ بسجل للنوم قد يساعدك على فهم مقدار النوم الذي يحصل عليه طفلك بشكل أفضل.

• تقدم الأكاديمية الأمريكية لطب النوم نصائح حسب العمر لتحسين نوم الأطفال والمراهقين (sleepeducation.org/sleep-faqs).

• من الأفضل أن ينام الأطفال والمراهقون في غرفة هادئة ومظلمة، مع إبقاء عوامل التنشيط مثل الهواتف والأجهزة اللوحية غير متاحة وفي غرفة أخرى أثناء ساعات النوم.



• - الانخراط في أنشطة إيجابية وممتعة:

إن خلق وتشجيع جرعات صغيرة من الحركة والنشاط عدة مرات في اليوم يمكن أن يحدث فرقاً حقيقياً لطفلك.

- فكر فيها على أنها "وجبات خفيفة" للأنشطة - فترات قصيرة مدتها 10 دقائق لفعل شيء ما.
- أنشئ "قائمة" من خيارات الأنشطة مع طفلك. يمكن أن تشمل الأنشطة الذهاب للزهره، أو اصطحاب حيوان أليف في الخارج، أو اللعب معًا، أو التلوين، أو الخبز، أو البناء بالألعاب، أو استخدام عجينة اللعب، أو الاستماع إلى الموسيقى مع شخص ما، أو ركوب الدراجة أو السكوتر.
- اكتب متى ستتم الأنشطة كل يوم حتى تصبح جزءًا من الروتين اليومي ولا يتم إغفالها.

تعليم ونمذجة مهارات التأقلم

هناك العديد من الإستراتيجيات التي يمكنك البدء في استخدامها مع طفلك أو مرافقك والتي من المعروف أن لها آثارًا إيجابية على الصحة العقلية. هناك العديد من التطبيقات المجانية التي يمكن أن تساعد في توجيه طفلك: *Smiling Mind* (الأطفال الصغار)، *Mindful Powers* (الأطفال الأكبر سنًا)، *Insight Timer*، *Let's Meditate*، *eQuoo*، *MindDoc*. أو يمكنك استخدام هذه الأفكار البسيطة لتوجيه طفلك خلال هذه الممارسات معًا. مارس هذه الإستراتيجيات كل صباح ومساءً عندما لا يكون لدى طفلك مشاعر كبيرة. كلما تم ممارستها أكثر، أصبح استخدامها أسهل عندما يشعر طفلك بالضيق.

• التنفس الاسترخائي:

قم بتخصيص تنفس الاسترخاء لطفلك: بطنه عبارة عن بالون يتم ملؤه ثم تفرغ من الهواء؛ التنفس بلون هادئ وإخراج اللون المجهد ببطء؛ استنشاق وزفير ما يكفي من الهواء لإطفاء 100 شمعة عيد ميلاد؛ شم رائحة الكعكة ثم انفخها لتبريدها.

• استرخاء العضلات التدريجي:

اطلب من طفلك أن يضغط على قبضتيه بإحكام كما لو كان يعصر ليمونة. ثم اطلب منه إسقاط الليمون بينما يسمح لجميع عضلات أذرع الاسترخاء. كرر هذا ثلاث مرات. اجعل طفلك يغمض عينيه ويفكر في جميع عضلات جسمه، ويلاحظ ما إذا كان أي منها يشعر بالتوتر. لكل جزء من الجسم، تخيل شد العضلات ثم اسمح لها بالاسترخاء. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، اطلب منهم استخدام خيالهم (على سبيل المثال، عصر الليمون في قبضاتهم، العض على الفك، التظاهر بأنهم سلفاة وهز أكتافهم).

• الصور الإرشادية:

فكر في مشهد هادئ ومرح مع طفلك. ساعده على الذهاب إلى هذا المكان في أذهانه من خلال إرشاده لتخيل ما يمكن سماعه ورؤيته وشمه وتنوقه والشعور به في هذا المكان المريح. افض 5 دقائق في التركيز على خصائص ذلك المكان مع إبطاء عملية التنفس أيضًا.

العلاقة بين مقدم الرعاية والطفل

• الوقت الخاص:

يعد الوقت الخاص إحدى الطرق التي يمكن لمقدمي الرعاية من خلالها التواصل مع أطفالهم بطريقة إيجابية. حدد 5 دقائق لوقت خاص لا يتخلله تشتيت الانتباه أو متطلبات أخرى. قم بتوفير ألعاب إبداعية وبناءة مناسبة للعمر (مثل المكعبات والتلوين والدمى والصلصال والحرف اليدوية) التي لا تحتوي على قواعد أو تعليمات. تتبع أفكار الطفل أثناء اللعب، طالما أنها مناسبة وآمنة.

• شجع السلوك المرغوب فيه:

تأكد من "طمأنة طفلك على أنه جيد" من خلال الاهتمام والثناء عند حدوث سلوك جيد، مهما كان صغيرًا - "شكرًا لك على مساعدتي"، "أنا فخور بك لأنك بقيت هادئًا". من خلال التقاط هذه اللحظات الصغيرة، قد تبدأ في تغيير شعور الطفل أو المراهق تجاه نفسه.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يفكر في الانتحار، فاتصل بخط شريان الحياة للانتحار والأزمات على الرقم 988، أو اتصل بخط الرسائل النصية للأزمات من خلال إرسال كلمة "START" إلى الرقم 741-741.