

كيف تدعم طفلك خلال الأحداث الصعبة؟



الحب والطمأنينة

طمئن أطفالك بأنهم في أمان ومحبوبون، وأنت آمن أيضًا، وأن هناك الكثير من المساعدين الذين يقدمون الرعاية للمحتاجين.



الاستماع والتحقق من صحة الأمر

إذا كان طفلك على علم بالحدث، فاسأله عن شعوره حيال ذلك، وما سمعه من مصادر أخرى (تخلص من أي معلومات خاطئة).



كن قدوة عبر الاعتناء بنفسك

امنح وقتًا لنفسك، كمقدم رعاية، للعناية باحتياجاتك وأفكارك ومشاعرك. قد تثير أحداث الصدمة ذكريات وصور وعواطف صعبة.



قلل من التعرض لوسائل الإعلام

حاول الحد من وقت الشاشة المتعلق بالموضوعات المؤلمة لك ولطفلك. مما سيقلل من التعرض للصدمات والمعلومات الخاطئة. تحقق لمعرفة ما إذا كانوا قد رأوا أي شيء عبر الإنترنت ووجدوه مزعجًا أو مربكًا.



إشارات تدل على احتمال حاجة طفلك إلى دعم إضافي

قد تثير الأحداث المؤلمة مشاعر شديدة وتوترًا. في بعض الأحيان يستفيد الأطفال من الدعم الإضافي. وفيما يلي بعض العلامات التي يجب البحث عنها.

طفل صغير

- يبدو أكثر خوفًا ومنسحبًا

- متشبث بمقدم الرعاية، ولا يريد الانفصال عن مقدم الرعاية

- البكاء أو الصراخ أو الأنين

- العودة إلى سلوك من هم أصغر عمرا (التبول اللاإرادي، مص الإبهام

- يبدو أنه "مذهول/متجمد"

مراهق

- يتذكر الذكريات المزعجة (ذكريات الماضي)، والكوابيس

- صعوبة الانتباه أو التركيز على الواجبات المدرسية/الواجبات المنزلية

- قد يزيد من تناول المواد (الكحول والمخدرات والنيكوتين)

- ينسحب من الآخرين، وينعزل عن الأصدقاء أو العائلة

- قد يتعرض لتغيرات في المزاج، أو زيادة الغضب، أو الحزن، أو عدم الاحترام، أو العدوانية

- يفقد الاهتمام بالأنشطة التي كان يستمتع بها

- يفكر في إيذاء النفس أو التفكير في الرغبة في إنهاء الحياة (الانتحار)

الطفل

- قد لا يرغبون في القيام بالأشياء التي اعتادوا الاستمتاع بها

- تجارب الكوابيس

- قد يواجه مشاكل في التركيز على الواجبات المنزلية أو الواجبات المدرسية

- يشعر بالحزن أو الخدر

- قد يكون لديه المزيد من القلق أو الخوف من الموت على نفسه أو على الآخرين

- قد يبدأ الشعور بالقلق أو مخاوف التي لم تكن لديه من قبل



الموارد المحلية

هل تحتاج إلى المساعدة الآن؟

الطوارئ: 911

خط أزمات الصحة العقلية والإدمان في نونا سكوشيا: *1-888-429-8167

هاتف مساعدة الأطفال: 1-800-668-6868 أو أرسل رسالة نصية CONNECT إلى الرقم 686868*

*هذه الخطوط الساخنة مجانية. في حالة الطوارئ، يمكنك أيضاً الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لديك.

هل تحتاج إلى الخدمات والدعم؟

طبيب العائلة

تحدث إلى طبيب العائلة أو ممارس الرعاية الصحية إذا كنت متصلاً بأحدهم.

خدمات الصحة النفسية والإدمان

اتصل بالرقم **1-855-922-1122** للوصول إلى خط IWK & Nova Scotia Health للصحة العقلية والإدمان المركزي المجاني. * الإحالة الذاتية

جمعية خدمات المهاجرين في نونا سكوتيا (ISANS)

إذا كنت أحد عملاء ISANS، فاتصل بالموظفين الذين تعمل معهم للوصول إلى البرامج التي يمكنها دعمك

لست عميلاً بعد؟ يمكنك التواصل في أي وقت للتواصل مع برامج العافية أو دعم الأسرة: ، wellness@isans.ca ، familysupport@isans.ca. يمكنك إرسال بريد إلكتروني باللغة الإنجليزية أو بلغتك الخاصة.

جمعية YMCA لخدمات المهاجرين

تقدم جمعية YMCA الدعم المجتمعي الشامل والترحيبي. للوصول إلى البرامج وخدمات التوعية للأطفال والشباب والأسر القادمين الجدد، اتصل بالرقم. **9622 457 902**