

چگونه می‌توانید در رویدادهای سخت فرزندتان را پشتیبانی کنید



محبت و آسایش

به فرزندتان اطمینان دهید که در امنیت است، او را دوست دارید، شما هم در امنیت هستید، و افراد زیادی هستند که به افرادی که به کمک نیاز دارند کمک می‌کنند.



گوش کنید و تایید کنید

اگر فرزندتان درباره رویداد می‌داند، از او پرسید چه حسی دارد، و از منابع دیگر چه چیزهایی شنیده است (درباره همه معلومات نادرست توضیح دهید).



نخست مواظب خودتان باشید

به عنوان یک مراقب، برای خود وقت صرف کنید تا به نیازها، افکار و احساسات خودتان رسیدگی کنید. رویدادهای همراه با ضربه روحی ممکن است باعث یادآوری خاطرات، تصاویر و عواطف ناراحت‌کننده شوند.



استفاده از رسانه‌ها را محدود کنید

تلاش کنید زمان استفاده از رسانه‌های تصویری مربوط به موضوعات ناراحت‌کننده را برای خودتان و فرزندتان محدود کنید. این کار باعث کاهش قرارگیری در معرض مسائل ناراحت‌کننده و معلومات نادرست خواهد شد. ببینید آیا مطالب آنلاین دیده است که برایش ناراحت‌کننده یا گیج‌کننده بوده است.



نشانه‌های مربوط به این که فرزندتان به کمک بیشتر نیاز دارد

رویدادهای ناراحت کننده ممکن است باعث تحریک عواطف و استرس شوند. بعضا کمک جانبی برای کودکان مفید هستند. در زیر نشانه‌هایی را می‌بینید که باید به آنها توجه کنید.

کودک نوپا

- هراسان و منزوی به نظر می‌رسد

- به شخص مراقب می‌چسبید، نمی‌خواهد از مراقب جدا شود

- گریه می‌کند، فریاد می‌کشد یا ناله می‌کند

- به رفتار سال‌های گذشته‌اش برمی‌گردد (خیس کردن تختخواب، مکیدن انگشت شست)

- «گیج/مبهوت» به نظر می‌رسد

نوجوان

- خاطرات ناراحت کننده را به یاد می‌آورد (یادآوری گذشته) یا دچار کابوس می‌شود

- در تمرکز روی کار مدرسه/تکالیف خانگی مشکل دارد

- ممکن است استفاده از مواد را بیشتر کند (الکل، مواد مخدر، نیکوتین)

- از دیگران دوری می‌کند و از دوستان و خانواده منزوی می‌شود

- ممکن است تغییراتی در روحیه، افزایش خشم، غم، حالت بی‌ادبی یا پرخاش داشته باشد

- به فعالیت‌هایی که قبلا علاقه داشت دیگر علاقه ندارد

- به آسیب زدن به خود یا پایان دادن به زندگی (خودکشی) فکر می‌کند

کودک

- ممکن است نخواهد کارهایی را انجام دهد که قبلا دوست داشت

- دچار کابوس می‌شود

- ممکن است در تمرکز کردن روی تکالیف خانگی یا کار مدرسه مشکل داشته باشد

- غمگین یا بی‌حس است

- ممکن است نسبت به مرگ خودش یا دیگران نگرانی یا ترس داشته باشد

- ممکن است نگرانی‌ها یا ترس‌هایی در او دیده شوند که قبلا نداشت



منابع محلی

اکنون به کمک نیاز دارید؟

وضعیت اضطراری: **911**

*برای وضعیت‌های بحرانی سلامت روانی و اعتیادها: Nova Scotia **8167-429-888-1** خط تلفن
را به **686868** بفرستید CONNECT تلفن کمک به کودکان: **1-800-668-6868** یا

*این تلفن‌ها رایگان هستند. در یک وضعیت اضطراری، همچنین می‌توانید به نزدیکترین بخش اضطراری خودتان بروید.

به خدمات و پشتیبانی نیاز دارید؟

دکتر خانواده

با دکتر خانواده یا در صورت امکان با متخصص مراقبت سلامت صحبت کنید.

خدمات سلامت روانی و اعتیادها

برای دسترسی به خط پذیرش مرکزی IWK & Nova Scotia درباره سلامت روانی و اعتیادها، با
1-855-922-1122 تماس بگیرید.

انجمن خدمات مهاجرت (ISANS) Nova Scotia

اگر مشتری ISANS هستید، با کارکنانی که با آنها کار می‌کنید صحبت کنید تا به برنامه‌هایی که می‌توانند به شما کمک کنند دسترسی پیدا کنید.

هنوز مشتری نیستید؟ هر لحظه تماس بگیرید تا به برنامه‌های سلامت یا پشتیبانی خانواده دسترسی پیدا کنید:
wellness@isans.ca, familysupport@isans.ca. می‌توانید ایمیل را به انگلیسی یا به زبان خودتان بفرستید.

خدمات مهاجرت YMCA

YMCA پشتیبانی محلی را ارائه می‌کند که جامع و پذیرا است. برای دسترسی به برنامه‌ها و خدمات پشتیبانی
برای کودکان تازه متولد شده، جوانان و خانواده‌ها، با **902-457-9622** تماس بگیرید.