

إذا كان طفلك يعاني من مشاكل أو يتصرف بشكل مختلف بعد وصوله إلى هولندا

نشرة حول المشاكل النفسية لدى الأطفال بعد الهجرة القسرية والأحداث المؤلمة

عندما تضطر إلى الانتقال إلى بلد آخر، فإن ذلك يكون صعبًا أيضًا على أطفالك. يجد الأطفال أنفسهم خارج محيطهم المألوف، حيث يضطرون إلى ترك مدرستهم وأصدقائهم وأقاربهم. قد يشعر طفلك في بعض الأحيان بتوعدك وقد يواجه مشاكل. هذا أمر طبيعي جدًا. يمكنك مساعدته في تخطي هذه المشاكل. غالبًا ما تختفي هذه المشاكل من تلقاء نفسها بعد فترة. لكن أحيانًا، قد يحتاج طفلك إلى مساعدة للتعافي بشكل أفضل.



المشاكل عند الأطفال

- يمكن أن يصبح الطفل أكثر نشاطًا وصخبًا مما كان عليه سابقًا.
- قد يصبح الطفل هادئًا ويتحدث بشكل أقل.
- في بعض الأحيان، تلاحظ أن الطفل يتصرف وكأنه (عاد) طفل صغير.
- أو قد يعود الطفل للتبول في سرواله مجددًا، وهو شيء لم يحدث منذ فترة طويلة.
- قد يشعر الأطفال أيضًا بالخوف أو الحزن الشديد.
- يمكن أن يظهر الأطفال أيضًا سلوكيات متمردة.

من الصعب على أي والد أن يرى طفله يعاني. كما أن الأطفال بدورهم يتأثرون بمعاناة والديهم. من الطبيعي أن يشعر كلا الطرفين بالقلق تجاه الآخر.

قد يميل بعض الآباء إلى معاقبة أطفالهم بشكل أكثر صرامة مما اعتادوا عليه، خاصةً عند ملاحظة زيادة في نشاطهم وصخبهم. وفي بعض الأحيان، قد يكون الوالد نفسه قد مرّ بتجارب صعبة تجعله يشعر بعدم الارتياح، مما يجعل من الصعب عليه أن يولي كامل انتباهه لأطفاله. في مثل هذه الحالات، من الأفضل طلب المساعدة. يُمكن لطبيب الأسرة أو الممرضة أو الطبيب المتخصص في صحة الطفل أن يقدموا المساعدة في هذه المواقف. يعمل هؤلاء المهنيون في مجال الرعاية الصحية للأطفال والشباب، سواء في عيادات صحة الطفل أو في المدارس الابتدائية والثانوية.

ماذا يمكنني أن أفعل؟

شارك طفلك في القيام ببعض الأنشطة، وحاول أن تبقى نشيطًا معه، فهذا سيساهم في شعوره بتحسن.

نصائح

- تحدث مع طفلك. اطرح عليه أسئلة مفتوحة. وقدم له إجابات صادقة دون إخافته.
- ضع جدولًا يوميًا مع أفراد الأسرة، واحرص على أن يستيقظ طفلك وينام في نفس الوقت كل يوم. خطط أيضًا للقيام بأنشطة ممتعة، ولا تنسَ تعليق الجدول.
- مارسوا أنشطة ممتعة معًا؛ اذهبوا للعب الألعاب، أو زوروا حديقة ألعاب، أو حتى ارقصوا معًا.
- اصطحب طفلك إلى الهواء الطلق؛ مارسوا الألعاب الخارجية، اركبوا الدراجة، أو اذهبوا للتنزه.
- لا تترك طفلك يشاهد التلفاز أو يستخدم الهاتف لفترات طويلة. ويفضل الاستماع إلى الموسيقى أو القراءة.

متى تطلب المساعدة؟

لا تستمر الأعراض دائماً لفترة طويلة. فغالبًا ما تقل حدة الأعراض أو تختفي تمامًا بعد بضعة أسابيع. إذا لم تختفِ الأعراض بعد شهر وازدادت سوءًا بالفعل، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء. يُمكنك طلب المشورة من مركز الشباب والأسرة (CJG).



المصدر المرجعي

تم إعداد هذه النشرة من قبل المركز الوطني للخدمات النفسية ARQ. الكثير من المعلومات مأخوذة من نشرة صادرة عن مؤسسة [Pharos](#) في يونيو 2018.