

## مساعدة الأطفال على التغلب على التوتر النفسي

يمكن أن يصيب التوتر النفسي أي شخص—حتى الطفل—يشعر بالارتباك. ينتج التوتر النفسي عن المطالب المفروضة على الشخص ومدى قدرته (أو قدرته المتصورة) على تلبيتها. ينتج التوتر النفسي في مرحلة الطفولة عن مصادر خارجية (الأسرة، والأصدقاء، والمدرسة، والمرض، ووفاة الأحباء، والطلاق، والكوارث) وعن أسباب داخلية (الضغوط التي يضعها الأطفال على أنفسهم).

### ما علامات شعور طفلي بالتوتر النفسي؟

- تقلب المزاج
  - سوء السلوك
  - تغيرات في أنماط النوم
  - التبول في الفراش
  - آلام في المعدة
  - صداع
  - كوابيس
  - قلق من الانفصال عن الآخرين
  - ردود فعل مبالغ فيها تجاه المشكلات
  - تغيرات جذرية في الأداء الدراسي
  - رفض المشاركة في الأنشطة
  - صعوبة في التركيز
  - مشكلات عند إكمال الواجبات المدرسية
  - الانعزال
  - الانحدار (شائع عند الأطفال الأصغر سنًا؛ قد يشمل مص الإبهام ويرم الشعر)
  - الكذب، والتنمر، وتحدي السلطة (شائع عند الأطفال الأكبر سنًا)
- قد لا تتمكن من منع طفلك من الشعور بالإحباط أو الحزن أو الغضب، ولكن يمكنك مساعدته على التأقلم مع هذه المشاعر.
- اطلب المساعدة عندما تبدو المشكلات خطيرة و/أو تعيق الحياة اليومية. تحدث إلى طبيب طفلك أو استشاري.

للحصول على دعم عاطفي مجانيًا أثناء مساعدة طفلك على التأقلم مع التوتر النفسي الناتج عن جائحة كوفيد-19:

اتصل بالخط الساخن الخاص بأزمة كوفيد-19 في ولاية ميشيغان على الرقم 1-888-535-6136، واضغط على "8" للتحدث إلى استشاري تابع لـ Stay Well.

- خصص وقتًا تقضيه مع طفلك كل يوم.
- عانق طفلك وقبّله كثيرًا.
- انتبه لمشاعر طفلك بصوت عالٍ.
- استمع لطفلك—اسمح له بالتحدث عن الأشياء التي قد تسبب التوتر النفسي.
- ساعد طفلك من خلال مناقشة المواقف التي قد تبعث على التوتر النفسي ومساعدته على التأهب لها.
- كن دائمًا متاهبًا لمساعدته. احترم طفلك وأخبره بأنك ستنتصت إليه عندما يكون مستعدًا للتعبير عما بداخله.
- تحلى بالصبر. قاوم الرغبة في إصلاح كل مشكلة. ساعد طفلك على النمو ليكون قادرًا على حل المشكلات بشكل جيد.
- تجنب الحديث عن مشاكلك في وجود طفلك.
- تأكد من حصول طفلك على الراحة المناسبة.
- تأكد من حصول طفلك على التغذية السليمة—وجبات متوازنة وتناول الوجبات في أوقات منتظمة.
- احرص على ممارسة طفلك تمارين رياضية كافية.
- تجنب المبالغة في الجداول الزمنية. ساعد طفلك على إدارة وقته ومسؤولياته.
- تأكد من أن لدى طفلك وقتًا للعب ووقتًا للاستمتاع بالهدوء.
- راقب مدى متابعة طفلك للأخبار حول الصدمات.

يتم تمويل برنامج Stay Well Crisis Counseling and Training من خلال منحة مقدمة من وكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية (Federal Emergency Management Agency, FEMA) ويتولى موظفي الصحة السلوكية الطارئة داخل وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية ميشيغان إدارة البرنامج. المحتوى مقتبس من Louisiana Spirit CCP.