



التربية بصفتك والدًا



للآباء الذين يفكرون بأولادهم ...



يتطلب الأمر بعض الجهد كي تكون والدًا في أي وقت، لكن عندما يكون هناك مرض عقلي في الأسرة فإن طريقة التفاعل مع أطفالك ستؤثر تأثيرًا كبيرًا على نمو الأطفال وأوضاعهم.

حول ما يدور. إن مناقشة الأمر مع أطفالك بطريقة يفهمونها ستحميهم من التفكير بأنهم مسؤولين عما يحدث كما أنهم سيجدون أنهم ليسوا لوحدهم بما يفكرون ويختبرون وهذا مطمئن لهم.

وعندما تبدأ التحدث إلى طفلك عن المرض العقلي، يجب أن تأخذ بالإعتبار أعمارهم وقدرتهم على استيعاب المعلومات. وإذا كان لديك أطفال من أعمار مختلفة، فقد تتحدث إلى كل واحد بمفرده بطريقة تناسب عمره. بل إن حتى الأطفال الصغار قد يتعلموا أن يتفهموا ما يحدث لكن دون أن تكون لديهم القدرة على التعبير عما يراودهم من قلق ومخاوف. وعندما يقوم شخص بالغ يعنى بهم بشرح ما يحدث ومساعدتهم في التعرف على مشاعرهم فإن ذلك سيساعد كثيرًا في تطوير ونمو أحوالهم ومشاعرهم وأحاسيسهم.

ماذا يمكنك أن تفعل

- أخبر طفلك أن ما يحدث ليس بسبب خطأ منه وأنه يمكنه طرح ما يراوده من أسئلة.
- أخبر طفلك أن المرض العقلي غير «معد» أي أنه لا ينتقل من شخص لآخر مثل الزكام وأنه شائع.
- اشرح له أنه بالإمكان للناس أن يتحسنوا ويشفوا.
- وإن كان الأمر ملائمًا، أخبرهم أنه بإمكان الأسرة مواصلة العيش سويًا.
- قم بتنمية خطة عناية بالإشتراك مع أطفالك لاستعمالها متى تعرّضت أنت أو والدتهم للمرض.

مراقبة الأطفال

أنت بصفتك والدًا ستكون في موقع يسمح لك معرفة ما إذا كان وجود المرض العقلي ضمن العائلة يؤثر على أطفالك من الناحية الحسية، وإذا لاحظت أي مؤشرات من القلق أو التوتر يجب عليك طمأنة الأطفال أو الترتيب لتزودهم بالدعم اللازم.

أن تتفهم طفلك

رغم أن كل طفل فريد الشخصية، إلا أن الكثير من الآباء لديهم توقعات مُحدّدة من أطفالهم. وإذا كنت تتفهم قدرات وإمكانيات طفلك وما يحتاج إليه في كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره ستتمكن حينئذ من تعديل توقعاتك بما يوافق احتياجاته.

وعندما تقوم بتعديل توقعاتك بما يتناسب مع قدرات طفلك وإهتماماته الشخصية، فإنك تعطيه نوع من الطمأنينة وتبني إيمانه وثقته بك. إن بناء علاقة إيجابية مع التواصل المفتوح سيبني لك مشاركة طفلك وحين تفهم طفلك فإنك ستستخذ قرارات أفضل حول كيف تدعمه.

ماذا يمكنك أن تفعل

- عليك الإهتمام بأنشطة طفلك. اطرح الأسئلة حول ما فعل في مجموعة اللهو وكيف هي عليه دورس الموسيقى وما شابه.
- إسأل عن أصدقاء طفلك وتحدث إليهم متى كان ذلك ملائمًا.
- استكشف أفكاره ومشاعره واستفسر عما يراوده من مخاوف وقلق.
- احرص على معرفة طفلك وإذا كنت تجد صعوبة في التعاطي معه، قم بزيارة الموقع الإلكتروني لشبكة تربية الأطفال www.raisingchildren.net.au أو اقرأ أحد الكتب الكثيرة المتوفرة حول نمو الطفل وتنشئته.

التواصل

قد يكون لدى الأطفال الكثير من الأسئلة حيال مرض أحد أفراد الأسرة، وبصرف النظر عما إذا كان بوسعهم التعبير عما يراودهم أم لا، فإن معظمهم ستكوّن لديهم أفكار

تفهم الأطفال
السعي للحصول على الدعم
أن تتواجد حول الطفل
خلق جو الإستقرار

” لقد إفتقدت لوجوده، وكان بوسعي معالجة الوضع. كان التعامل مع الأمور أكثر صعوبة بدونه.“

كلام أولاد

” إعتقد إن أهم شيء قمت به كوالد هو التواجد حوالي أطفالي.“

كلام آباء

” يجب على الآباء أن يشرحوا لأطفالهم ما يعترض له الوالد أو الوالدة من تجربة، وما يمكن توقعه وأين تتوافر شبكات الدعم والأمان.“

كلام عاملون في قطاع الصحة

التربية بصفتك والدًا

ماذا يمكنك أن تفعل

- شارك قدر الإمكان في حياة أطفالك وذلك عبر الإخراط في أنشطتهم الرياضية والمدرسية ورافقهم حين الذهاب إلى الملاعب وخذهم إلى الشواطئ البحرية.
- شارك الأطفال في قضاء الوقت النومي سويًا كالقراءة سويًا مثلًا أو مشاهدة قرص دي في دي أو المشاركة في لعبة إلكترونية على الكمبيوتر.
- فتش عن الدعم الذي تحتاج إليه أنت وعائلتك للتعايش مع الفترات حين معاناة أحد الوالدين من المرض.

الأنماط التقليدية القديمة لا تساعد أطفالك

- ✗ ~~إذالم يكن بوسعي كسب المال لاداع حينذ لوجودي.~~
- ✓ إنه لمن المفيد أن يشاهدني أطفالي وأنا أساهم بأي طريقة ممكنة.
- ✗ ~~إن دوري يكمن في تحديد القوانين وتطبيقها والإفان الأطفال لن يحترموني.~~
- ✓ إن الإصغاء إلى تجارب طفلي ووضع القوانين سويًا سيقربنا من بعضنا الآخر (علمًا أنك غير مضطر إلى وضع كل القوانين والأنظمة سويًا).
- ✗ ~~سيشعر الأطفال بالأعباء أو التهديد إذا تحدثت عن مرضي أو مرض زوجتي العقلي.~~
- ✓ أغلب الاحتمالات هو أن الأطفال سيتفهمون وسيكونوا أكثر قدرة في التغلب على الأمور إذا ناقشت الأمور معهم حيث أمكن.

- دافع عن أطفالك إذا دعت الضرورة لذلك ولا سيما إذا تعرضوا للمضايقات أو وصمات التعبير والتشجيع.
- أعد التفكير بالأنماط التقليدية القديمة لدور الأب في الأسرة.

خلق جو الاستقرار

عندما يؤدي المرض العقلي لدى أحد الوالدين إلى تعطيل حياة الأسرة، فإن الروتين وخطط العناية قد تؤمن للأطفال الشعور بالأمان. وقد يشكل تحديًا إيجاد التوازن بين عدم القدرة على الإستشراف والإضطراب وكثرة القوانين المفروضة التي تتسم بقلّة المرونة. ومن الأهمية بمكان مراجعة الروتين والخطط المتبعة وتحديد مدى فعاليتها ضمن إطار عائلتكم. وبشكل النزاع وعدم التوافق جزءًا من حياة العائلة. أما المسألة الحيوية بالنسبة لحسن أوضاع الأطفال فهي طريقة معالجة الوالدين لها، وإذا كنت غير راض عن معالجتك لمسألة ما فقد يكون مفيدًا أن تتحدث عن هذه الأمور والإعتذار عن ذلك إن كان ملائمًا.

ماذا يمكنك أن تفعل

- حدّد الضوابط والروتين والخطط التي تتيح لبعض الخيار والمرونة. كما أن دعوة الأطفال للمساعدة في إتخاذ القرارات قد يكون أمرًا فعليًا.
- قم بمعالجة النزاعات والشجارات باحترام.

رر الموقع www.copmi.net.au/dads لمشاهدة الفيديو والروابط من أجل المزيد من المعلومات

تحدّث إلى شخص ما | احصل على المزيد من المعلومات

Mensline | 1300 78 99 78 | www.mensline.org.au
Beyond blue | 1300 22 4636 | www.beyondblue.org.au
SANE Australia | 1800 18 SANE (7263) | www.sane.org

وغالبًا ما يكون حصول التغييرات السلبية في سلوك طفلك مرتبطًا بالقلق وقد يكون مؤشرًا إلى وجود خلل ما. مثلًا، إذا شكى طفلك بانتظام من "شعور بالمرض" أو يقول بوجود ألم في المعدة أو صداع، فإن ذلك قد يكون أحد مؤشرات توتره أو قلقه.

قد ينسحب بعض الأطفال من الأنشطة العائلية والاجتماعية المعتادة. ومن ناحية أخرى، فإن الطفل قد يبدو كالمعتاد في البيت لكنه يتصرف بطريقة غير عادية خارج المنزل. وقد يُفيد التحدّث إلى العاملين في مدرسة طفلك كي تتفهم آرائهم ومشاعرهم وسلوكهم بشكل أفضل قبل أن تُحدّد ما إذا كانوا بحاجة إلى الدعم الإضافي.

ماذا يمكنك أن تفعل

- راقب سلوك طفلك للإطلاع على مؤشرات الإضطراب والقلق.
- تنبّه إلى التغييرات السلبية في السلوك.
- إسأل المدرسين أو مدرب الفريق الرياضي عن سلوك طفلك.

السي للحصول على الدعم للأطفال

قد يكون مفيدًا أحيانًا الحصول على الدعم الخارجي لطفلك. فهناك فائدة تنجم عن تنمية العلاقات الاجتماعية ضمن العائلة وخارجها. كما أن وجود الروابط والعلاقات مع النظراء قد يؤدي إلى تنمية الصلابة المعنوية عند صغار السن مما يتيح لهم التغلب بشكل أفضل مع التحديات الناجمة عن وجود المرض العقلي في حياة العائلة. ولا يحتاج الآباء والأطفال إلى حل مشاعرهم بالضغوط والأعباء أو التوتر حيال الفزلة. وإذا كنت قلقًا حيال تعرّض طفلك للضغوط والأعباء، فقد يكون مفيدًا العمل مع أحد مهنيي الصحة العقلية.

هناك الكثير من المعلومات والدعم المتوافر للأطفال، وتقدم الكثير من المواقع الإلكترونية الجيدة سلسلة من الخبرات والتجارب التي عانى منها صغار السن في العيش مع المرض العقلي وقد يساعدهم القراءة عن هذه التجارب والخبرات.

ماذا يمكنك أن تفعل

- شجّع أطفالك على المشاركة في النقاش مع من يثقون بهم من أصدقاء أو مُدرسين أو المدرب الرياضي.
- بالنسبة للأطفال من ٢٥-٥ سنة، يقدم خط مساعدة الأولاد 'Kids Helpline' خدمة إستشارية عبر الهاتف على مدار الساعة وعبر البريد الإلكتروني أو الموقع الإلكتروني www.kidshelp.com. أو عبر الرقم ١٨٠٠ ٥٥ ١٨٠٠.
- شجّع الأطفال للإطلاع على المزيد عن المرض العقلي www.copmi.net.au (قسم الأطفال) والمشاركة في النقاش على شبكة الإنترنت عبر الموقع au.reachout.com أو www.headspace.org.au
- شجّع طفلك على إقامة الروابط الإيجابية مع الأصدقاء، أفراد العائلة أو المجموعات المجتمعية.
- ربما قمت بالتواصل مع مستشار كي يتحدث إليه طفلك. إن عقد لقاء مع طبيبك العمومي يشكل نقطة إنطلاق جيدة لذلك.

احرص على التواجد من أجل أطفالك

قد يُشكل المرض العقلي مسألة طويلة الأمد ويصعب معرفة ماهيتها لكن يمكن التحكم بهذا المرض إذا توافر الدعم اللازم. ويجب عدم الإستخفاف بأهمية المشاركة والإخراط في حياة عائلتك ولا سيما ما يخص أطفالك.