



الاستقرار في كندا قد يكون أمرًا مرهقًا. علاوة على ذلك، إذا خاضت أسرتك رحلة طويلة إلى السلامة والأمان، فمن الشائع أن يستمر شعورهم بالخوف ملازمًا لهم. وهذا قد يدفع طفلك إلى الشعور بالخوف، أيضًا، مما يؤدي إلى إصابته بالتوتر. في نشرة النصائح هذه، سنتعلم كيفية التعرف على علامات التوتر لدى طفلك. بمجرد أن تدرك ما تبحث عنه، يُمكنك العمل مع الأسرة لإيجاد طرق تعيد إليكم الشعور بالأمان مرة أخرى.

السلوك

- هل هو صعب الإرضاء، يبكي بصورة أكثر أو من الصعب تهدئته؟
- هل يصدر رد فعل عنيف مع سماع الأصوات الصاخبة؟
- هل يشعر بالخوف من البقاء وحيدًا؟ هل يريد دائمًا أن يحمله أحد الوالدين أو شقيقه؟
- هل يرفض أن يتم تركه مع الكبار الآخرين المألوفين لديه؟
- هل يتحدث حول أحداث مُخيفة؟
- هل يجري، يختفي، يتعارك ويصيح؟

المشاعر

- هل يعاني الخوف، الغضب، الحزن أو الانطواء؟
- هل يصدر ردود أفعال مفرطة؟
- هل يكون من الصعب تهدئة طفلك؟

هل يعاني طفلك من التوتر؟

إذا أجبت بـ "نعم" على أي من الأسئلة التالية، فربما يكون طفلك مُصابًا بالتوتر.

النوم

- هل طرأت أية تغيرات في أنماط النوم لدى طفلك؟ هل يواجه صعوبة في الخلود للنوم أو مواصلة النوم؟
- هل يبدو لك هادئًا أو نعسانًا للغاية أو "مُتبلدًا"؟

الأكل

- هل أصبح يأكل بصورة أقل من المعتاد؟
- هل أصبح يأكل بصورة أكثر من المعتاد؟ هل يشعر دومًا بالجوع؟ هل يقوم بتكديس الطعام داخل فمه؟

5. **تحدث معه حول الذكريات المخيفة.** إذا أراد طفلك أن يتحدث حول أشياء مخيفة أو حزينة حدثت سابقاً، فاستمع إليه بهدوء. وإذا كنت حزينا أو خائفاً أنت كذلك، فلا بأس من أن تخبر طفلك بذلك. إذا كنت تشعر بالحزن حول ذلك الآن، فلا بأس أن تذكر ذلك أيضاً. ساعد طفلك على إدراك أن المشاعر ستُشفى تماماً مثلها مثل الجروح والكدمات، ولكن ذلك يستغرق وقتاً طويلاً.

6. **اعتن بنفسك.** فإذا كنت تعاني من التوتر، فسيشعر طفلك بالتوتر أيضاً. وينطبق هذا الأمر بشكل خاص على الأطفال الرضع والصغار الذين يرون ويشعرون بالعالم من خلال آبائهم. احرص على تناول الطعام والنوم بشكل جيد واستمتع ولو لجزء صغير من كل يوم. ولا تنس مشاركة طفلك ما تستمتع به.

كيف يمكنك مساعدة طفلك على الشعور بالأمان والسعادة؟

1. **وضع روتين منتظم ومتوقع والالتزام به.** قد يتعرض طفلك الرضيع أو طفلك للكثير من الفوضى والعديد من التغييرات. ووجود الروتين سيساعده حتماً في استعادة الشعور بالأمان.

2. **خصص وقتاً للوجبات العائلية.** وإن أمكن، اجعل الجميع يأكلون معاً، واجعله وقتاً إيجابياً وممتعاً. فالأطفال يأكلون بصورة أفضل عندما يشعرون بالراحة والسعادة.

3. **العب مع طفلك.** فلا شيء يساعد طفلك على التعافي من التوتر أفضل من اللعب! استلقوا على الأرض، وجهاً لوجه. استمتعوا معاً! انتبه جيداً لكل شيء جديد يتعلمه طفلك واحتفل به. اللعب بالخارج في الهواء الطلق يُعد أيضاً وسيلة رائعة للحد من التوتر. يُمكنك أيضاً أن تلعب مع الأطفال الآخرين في الحديقة أو في الأنشطة الجماعية. فرؤية الأطفال الآخرين وهم سعداء ويشعرون بالأمان ستساعد طفلك على الشعور بنفس الطريقة.

4. **قم بتهنئة طفلك قبل تصحيح سلوكه.** في بعض الأحيان، قد يبدو سلوك التوتر مثل السلوك الخاطئ. والأطفال لا يفكرون أو يتكلمون بأسلوب جيد عندما يشعرون بالضيق. إذا شعر طفلك بالضيق، ساعده بتهنئته أو لأقبل تصحيح سلوكه. قم بحمله، التربيت عليه، والغناء له أو تحدث معه بهدوء بلغتك الأم. ثم تحدث عن المشاعر والسلوك الأفضل.