



اقامت در کانادا میتواند استرس‌زا باشد. از این گذشته، اگر خانواده شما سفر طولانی را برای یافتن جای امن طی کرده باشد، معمولاً باز هم احساس ترس میکند. با این حال، این موضوع میتواند باعث شود کودک شما احساس ترس و اضطراب کند - و این مسئله باعث ایجاد استرس میشود. در این صفحه راهنمایی، یاد خواهید گرفت چگونه علایم استرس را در کودک خود تشخیص دهید. پس از اینکه متوجه شدید باید چی کنید، میتوانید به‌عنوان یک خانواده با هم همکاری کنید تا راه‌های را برای شروع احساس امنیت دوباره بیابید.

آیا فرزندتان دچار استرس است؟

رفتار

- آیا نق میزند، بیشتر گریه میکند یا آرام کردن او سخت‌تر است؟
- آیا به صدای بلند به‌شدت واکنش نشان میدهد؟
- آیا از تنهایی می‌ترسد؟ آیا همیشه میخواهد یکی از والدین یا خواهر یا برادرها آنها را نگهدارند؟
- آیا حاضر نیستند کنار دیگر بزرگسالان آشنا بمانند؟
- آیا در مورد حوادث ترسناک صحبت میکنند؟
- آیا میدوند، مخفی میشوند، دعوا میکنند و فریاد میزنند؟

احساسات

- آیا می‌ترسند، عصبانی، غمگین یا گوشه‌گیر هستند؟
- آیا بیش از حد واکنش نشان میدهند؟
- آیا به سختی میتوانند کودک تان را آرام کنید؟

اگر به هر یک از این سؤالات پاسخ «بلی» بدهید، ممکن است کودک تان دچار استرس باشد.

خواب

- آیا تغییرات در الگوهای خواب کودک تان رخ داده است؟
- آیا به‌سختی می‌خوابد یا بیدار میماند اما خواب‌آلود است؟
- آیا بیش از حد آرام، بیش از حد خواب‌آلود یا "کسل" است؟

خوردن

- آیا کمتر از حد معمول غذا می‌خورد؟
- آیا بیشتر از حد معمول غذا می‌خورد؟ آیا همیشه گرسنه است؟ آیا غذا ذخیره کرده‌اند؟

چطور میتوانید به کودک خود کمک کنید تا احساس امنیت و خوشی بیشتر داشته باشد؟

1. ایجاد و پایبندی به پروسیجرهای قابل پیش‌بینی. ممکن است نوزاد یا کودک تان هرج و مرج یا تغییرات بیش از حد را تجربه کرده باشد. داشتن یک پروگرام مشخص به آنها کمک خواهد کرد تا احساس امنیت بیشتر داشته باشند.

2. برای اوقات غذایی خانواده وقت بگذارید. در صورت امکان، همه با هم غذا بخورید و اجازه بدهید این کار مثبت و لذت‌بخش باشد. اطفال وقتی که آرام و خوشحال هستند بهتر غذا میخورند.

3. با کودک تان بازی کنید. هیچ چیز بهتر از بازی کردن به کودک تان کمک نمیکند از استرس رها شود! روی زمین بروید و با هم چشم در چشم شوید. با هم لذت ببرید! به چیزهای جدید که کودک تان یاد گرفته توجه کرده و او را تحسین کنید. بازی در خارج از خانه نیز راه عالی برای کاهش استرس است. همچنین میتوانید با دیگر کودکان در پارک یا در فعالیت‌های گروهی بازی کنید. اگر کودک شما کودکان دیگر را ببیند که احساس خوشی و امنیت دارند، خودش نیز همان احساس را خواهد داشت.

4. قبل از اصلاح رفتار کودک تان، او را آرام کنید. بعضی اوقات، رفتار ناشی از استرس شبیه سوءرفتار به نظر میرسد. و کودکان وقتی ناراحت باشند نمیتوانند خوب فکر کرده یا حرف بزنند. اگر کودک تان ناراحت است، قبل از اصلاح رفتارش، او را آرام کنید. آنها را بغل کنید، تکان بدهید، برایشان آواز بخوانید یا به آرامی با زبان مادری‌تان با او صحبت کنید. سپس در مورد احساسات و رفتار بهتر صحبت کنید.

5. درباره خاطرات ترسناک صحبت کنید. اگر کودک تان میخواهد در مورد چیزهای ترسناک یا غم‌انگیز که اتفاق افتاده صحبت کند، با آرامش گوش بدهید. اگر شما هم در آن موقع غمگین شده یا ترسیده بودید، مشکل ندارد اگر این موضوع را به کودک تان هم بگویید. اگر باز هم از بابت آن ناراحت هستید، مشکل ندارید که بگویید. به کودک تان اطمینان بدهید که احساساتش هم درست مثل بریده گی و کبودی بهبود مییابد، اما طول میکشد.

6. از خودتان مراقبت کنید. اگر خودتان استرس دارید، کودک تان هم احساس استرس میکند. این مسئله مخصوصاً در مورد نوزادان و کودکان خردسال صادق است زیرا جهان را از طریق والدینشان میبینند و احساس میکنند. حتماً خودتان خوب غذا بخورید، خوب بخوابید و قسمت از هر روز را لذت ببرید. در مورد چیزهای که از آنها لذت میبرید به کودک تان بگویید.