



مستقر شدن و جا افتادن شدن در کانادا کار پراسترسی است. از آن گذشته، اگر خانواده شما سفری طولانی برای رسیدن به امنیت طی کرده باشد، طبیعی است که هنوز هم ترس‌هایی داشته باشید. اما چنین وضعیتی ممکن است در کودک نیز ترس ایجاد کند و موجب استرس شود. در این برگه راهنما، با نحوه تشخیص نشانه‌های استرس در کودک خود آشنا خواهید شد. وقتی بدانید باید به دنبال چه نشانه‌هایی باشید، کل خانواده می‌توانید راه‌های رسیدن به اطمینان خاطر را دوباره پیدا کنید.

آیا کودک شما استرس دارد؟

رفتار

- آیا بهانه‌گیر شده، بیشتر گریه می‌کند یا آرام کردن او سخت‌تر شده است؟
- واکنش شدیدی نسبت به صداهای بلند نشان می‌دهد؟
- از تنها بودن می‌ترسد؟ همیشه دوست دارد یکی از والدین یا خواهر و برادرش او را نگاه دارد؟
- دوست ندارد پیش سایر بزرگترهای آشنا بماند؟
- درباره اتفاقات ترسناک حرف می‌زند؟
- می‌دود، قایم می‌شود، دعوا می‌کند و داد می‌زند؟

احساسات

- آیا وحشت‌زده، عصبانی، ناراحت یا گوشه‌گیر شده است؟
- واکنش بیش از حد نشان می‌دهد؟
- آرام کردن کودک سخت شده است؟

اگر به هر یک از این پرسش‌ها پاسخ «بله» بدهید، ممکن است کودک‌تان استرس داشته باشد.

خواب

- آیا تغییری در الگوهای خواب کودک‌تان به وجود آمده است؟
- خواب رفتن یا خواب ماندن برای او دشوار شده است؟
- بیش از حد آرام، خواب‌آلود یا «کسل» به نظر می‌آید؟

غذا خوردن

- آیا اخیراً کمتر از حد معمول غذا می‌خورد؟
- اخیراً بیشتر از حد معمول غذا می‌خورد؟ همیشه گرسنه است؟
- اخیراً پرخوری می‌کند؟

چگونه می‌توانید به فرزند خود کمک کنید احساس امنیت و خوشحالی بیشتری داشته باشد؟

5. **حرف زدن درباره خاطرات ترسناک.** اگر کودکتان می‌خواهد درباره موضوعات ترسناک یا ناراحت‌کننده‌ای که اتفاق افتاده حرف بزند، با آرامش به او گوش دهید. اگر خودتان نیز آن موقع ناراحت یا ترسیده بودید، اشکالی ندارد که به او بگویید. و اگر الان نیز احساس خوبی ندارید، باز هم اشکالی ندارد که به او بگویید. به کودک بفهمانید که این احساسات درست مثل زخم‌ها و کبودی‌های بدن خوب می‌شود، اما نیاز به زمان دارد.

6. **به خودتان برسید.** اگر شما استرس داشته باشید، کودکتان نیز استرس خواهد داشت. این موضوع مخصوصاً درباره نوزادان و کودکان خردسال صدق می‌کند، زیرا دنیا را از دریچه دید والدین خود می‌بینند و حس می‌کنند. حتماً به خورد و خوراک و خوابتان اهمیت دهید و بخش کوچکی از هر روز را به خودتان خوش بگذارید. فعالیت‌های لذتبخش را با کودکتان نیز سهیم شوید.

1. **برنامه‌های منظم و قابل‌پیش‌بینی ایجاد کنید و به آن پایبند باشید.** کودک شما ممکن است بیش از حد در معرض آشفتگی و تغییرات گوناگون قرار گرفته باشد. اگر برنامه منظمی داشته باشید، رفته‌رفته احساس امنیت بیشتری خواهد کرد.

2. **همه اعضای خانواده در وقت خاصی غذا بخورید.** در صورت امکان، سعی کنید همه دور هم غذا بخورید و مواقع صرف غذا را به اوقات مثبت و لذتبخش تبدیل کنید. وقتی کودک آرامش داشته و شاد باشند، بهتر غذا می‌خورند.

3. **با کودک بازی کنید.** هیچ چیزی مثل بازی کردن نمی‌تواند استرس را از کودک دور کند! روی زمین و رودروی کودک بنشینید. با هم خوش بگذارید! توجه کنید کودک چه چیزهای جدیدی یاد گرفته و با همان سرگرم شوید. بازی کردن در فضای بیرون از خانه نیز روش بسیار خوبی برای کاهش استرس است. همچنین، می‌توانید با سایر کودکان در پارک بازی کنید یا در فعالیت‌های گروهی شرکت نمایید. وقتی کودک سایر کودکان را خوشحال و بدون استرس می‌بیند، خود نیز همین احساس را پیدا می‌کند.

4. **پیش از اصلاح رفتار کودک، او را آرام کنید.** گاهی رفتار همراه با استرس مانند رفتار بد به نظر می‌رسد. و کودک وقتی ناراحت باشند نمی‌توانند خیلی خوب فکر کنند یا حرف بزنند. اگر کودکتان ناراحت است، پیش از اینکه بخواهید رفتار او را اصلاح کنید ابتدا او را آرام کنید. کودک را در آغوش بگیرید، تکانش دهید، برایش آواز بخوانید یا آهسته به زبان بومی خودتان با او حرف بزنید. سپس درباره احساسات و رفتار بهتر حرف بزنید.