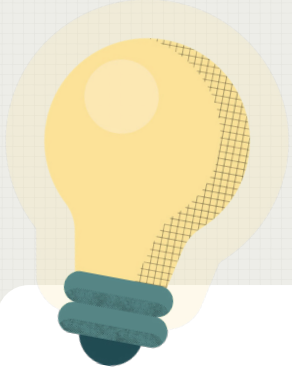




تحدث مع طفلك عن المرض النفسي

عندما يُصاب أحد الوالدين بمرض نفسي، من المهم التحدث مع الأطفال عن هذا المرض، لأن المرض النفسي يؤثر في الأسرة بأكملها.



لذلك ينبغي أن تتحدث مع طفلك عن المرض النفسي.

- يشعر الأطفال بحالة والديهم، وإذا لم يتلقوا أي تفسير، فقد يظنون أن ما يمرّ به والداك هو بسببهم.
- قد يحتاج الأطفال إلى توضيح أسئلة مهمة مثل: هل المرض معدّي؟ هل ستموت أمي أو أبي؟ هل أنا السبب؟
- قد يحتفظ الأطفال بأفكارهم ومشاعرهم ومخاوفهم لأنفسهم ويتجنبون طرح الأسئلة - خاصة إذا حاول البالغون إخفاء • الأعراض مراعاةً للأطفال.
- قد يحاول الأطفال حماية والديهم بعدم التحدث عن المرض
- قد يتحمّل الأطفال مسؤولية أكبر من طاقتهم في محاولة منهم للمساعدة
- قد يعاني الأطفال من عدم الارتياح عندما يشعرون بالوحدة في مواجهة مرض أحد الوالدين، وقد يظهر ذلك في صورة آلام في المعدة أو صداع، أو شعور بالتململ، أو صعوبات في التركيز، أو مشكلات اجتماعية، أو حزن وقلق.

يمكن أن يكون البالغون في حياة طفلك اليومية دعمًا له

عندما يعرف الآخرون وضع الأسرة في المنزل، يستطيعون فهم طفلك بشكل أفضل وتقديم الدعم له حتى خارج نطاق البيت اشرك شبكة العلاقات المحيطة بالأسرة، إذ يمكن أن تكون مصدر دعم إضافي لطفلك

تحدث مع مدرسة طفلك أو مؤسسة الرعاية النهارية حول الوضع

فلا رشدون المحيطون بطفلك يمكنهم تقديم دعم إضافي له لذا تحدث مع معلمي الطفل ومربيه حول ما هو الأفضل لمصلحته على سبيل المثال، في إمكانهم بعد التنسيق معك أن يشرحوا للصف عن المرض النفسي لزيادة فهم التلاميذ، مما قد يسهل على الطفل أن يتحدث مع أصدقائه المقربين عن وضعه.

إذا كان طفلك بحاجة إلى دعم طويل الأمد، فيمكن للمعلمين والمربين أيضًا المساعدة في ذلك

متى يجب أن أخبرهم؟

ليس هناك وقت متأخر أو غير مناسب لإبلاغ مدرسة الطفل أو مؤسسته التربوية بأي أمر قد يؤثر في رفاهيته نسق موعدًا للقاء أو مكالمة - أو أرسل رسالة إذا كان ذلك يجعلك تشعر بطمأنينة أكبر.

من يجب أن أتواصل معه؟

تواصل مع أحد الأشخاص في حياة طفلك اليومية، ممن تربطك أنت أو طفلك به علاقة طيبة. تجد عادةً معلومات الاتصال على موقع المدرسة أو المؤسسة التربوية الإلكتروني.

إذا كانت هناك حاجة إلى دعم داخل المنزل، فيمكنك التواصل مع الأخصائي الاجتماعي في بلديتك لمعرفة الخيارات المتاحة.

لماذا يجب على أحد المختصين تقديم بلاغ عند القلق بشأن طفل؟

يُلزَم المختصون باتخاذ إجراء إذا وُجد سبب يدعو للقلق بشأن أحد الأطفال. وبالتعاون مع الأسرة يمكنهم تنفيذ إجراءات تهدف إلى مصلحة الطفل ورفاهيته. وإذا لم يكن ذلك كافيًا، يمكن تقديم بلاغ إلى البلدية لطلب دعم إضافي للأسرة.

البلاغ هو وسيلة للحصول على المساعدة من البلدية، حتى تحصلوا كأ أسرة على الدعم اللازم عندما يكون أحد الوالدين مريضًا، وتوجد مخاوف تتعلق بالطفل.

كثير من الآباء يقلقون بشأن ما قد يعنيه إبلاغ البلدية عن وجود مرض نفسي، إذ قد يثير ذلك الخوف من سحب الطفل من أسرته لكن السلطات البلدية تعمل وفق إرشادات تؤكد أن الأطفال يكونون في أفضل حال عندما يبقون في منازلهم، ولذلك تُقدّم المساندة للأسرة بدلاً من فصل الطفل عنها.

نصائح مفيدة حول كيفية التحدث مع طفلك

من المهم أن تخبر طفلك عن مرضك، حتى وإن كان الحديث عن ذلك صعبًا، ومن الطبيعي أن تقول له إن هذا الموضوع صعب عليك أن تتحدث عنه.

«أجد أن الحديث عن هذا الأمر صعب، لكننا سنتعامل معه معًا. من المهم أن تعرف ما الذي يحدث في أسرتنا»

بادر إلى التحدث مع طفلك واسأله عن تجربته ومشاعره. اشرح له المرض بطريقة تناسب مع عمره، وأجب عن أسئلته بصدق.

«قد أشعر بأن طاقتي منخفضة، لأن المرض يستهلك كل طاقتي»
«المرض النفسي يُحدث فوضى في الأفكار والمشاعر ولهذا أتصرف أحيانًا بطريقة مختلفة.»

من المفيد لطفلك أن يعرف أن هناك من يساعدك على التحسن.

«أتلقى المساعدة من طبيب أو أخصائي نفسي أو في مستشفى للأمراض النفسية - وهو نوع من مستشفى للعقل أو للأفكار»
«قد يصبح الإنسان مريضًا إلى حد يجعله بحاجة إلى من يعتني به عناية خاصة بسبب المرض النفسي»



أخبر طفلك أن مرضك وما تشعر به ليس بسببه إطلاقًا.

«أنا حزين / متعب / أغضب بسرعة... لأن المرض يسيطر عليّ. هذا ليس خطأك، بل هو بسبب المرض»

كن واضحًا مع طفلك بشأن الأيام الجيدة والسيئة، حتى لا يضطر إلى التخمين. وإذا أمكن، فقم بإعداده مسبقًا، أو فسّر له لاحقًا سبب تصرفك بطريقة مختلفة عما كنت تودّ.

«أحيانًا لا أستطيع الالتزام بوعودي رغم أنني أرغب في ذلك، وقد أجد صعوبة في الإصغاء لما تقوله. إنَّه المرض النفسي الذي يسبب لي ذلك»
«المرض النفسي يجعل المشاعر العادية أقوى من المعتاد، لذلك قد أشعر بقلقي أو حزنٍ أو غضبٍ أو خوفٍ أشدّ مما هو طبيعي»

تذكّر أن هناك مواضيع تخصّ الكبار فقط.

احرص على التحدث مع أشخاص بالغين آخرين حول مخاوفك ومشاكلك، فليس من واجب الطفل أن يساعدك على الشفاء. تجنّب مشاركة الأفكار الثقيلة والمحنة دون تروّ. فالمخاوف المتعلقة مثلًا بالوضع المالي أو بالعلاقة الزوجية قد تزداد عندما يعاني الإنسان من مرضٍ نفسي. كن واضحًا وقدم للطفل فقط ما يناسب عمره من معلومات إذا كان لا بدّ من إشراكه.

فيما يخصّ المشكلات المتعلقة بالوضع المالي، يمكنك أن تقول:

«عندما يكون الإنسان مريضًا منذ فترة طويلة، يكون لديه مال أقل»
«للأسف، لا نملك المال الكافي لذلك»

فيما يخصّ المشكلات بين الوالدين، يمكنك أن تقول:

«وأحيانًا يستغرق الأمر وقتًا حتى نعود أصدقاء بعد أن نكون قد اختلفنا»
«قد يواجه الكبار أيضًا صعوبة في التحدث مع بعضهم أحيانًا»
«نبدل قصارى جهدنا لتكون والدين صالحين، حتى وإن لم يكن ذلك كافيًا دائمًا»