کمک به اطفال و نوجوانان برای مدیریت استرس در یک کشور جدید

اطفال و نوجوانان ممکن است متفاوت فکر کنند، احساس کنند و رفتار کنند.

اطفال و نوجوانانی که مجبور به ترک کشور خود شده اند، حوادث سخت و اغلب ترسناکی را پشت سر گذاشته اند. رویدادهای دشوار و مهاجرت به کشوری جدید می تواند شیوه تفکر، احساس و رفتار اطفال و نوجوانان را تغییر دهد.

اطفال خردسال اغلب کلماتی برای بیان احساس خود ندارند، بنابراین احساسات خود را با رفتارها بیان می کنند. **اطفال خردسال ممکن است:**

- در خوابیدن مشکل داشته باشند، کابوس ببینند یا تخت خواب را تر کنند
- خشن تر رفتار کنند
- طوری رفتار کنند که آنها جوانتر از عمر واقعی خود به نظر برسند
- معده درد یا سردرد داشته باشند
- از جدا شدن از والدین یا مراقب خود بترسند
- اگر ناراحت هستند نتوانند خود را آرام کنند
- با نمایش وقایع ترسناک گذشته روی آنها تمرکز کنند

اگر طفل شما رفتار نامناسبی از خود نشان دهد یا ناراحت شود:

- آرام باشید و به آنها کمک کنید تا احساسات خود را شناسایی کنند
- راه های بهتری برای ابراز احساسات به آنها بگویید
- به آنها یادآوری کنید که چه چیزی برای آرام کردن آنها بهتر عمل می کند

نوجوانان ممکن است در بیان احساسات خود با کلمات مشکل داشته باشند یا ممکن است در مورد احساسات خود احساس شرم، گناه یا سردرگمی کنند. **نوجوانان ممکن است:**

- نگران امنیت خود و دوستان و خانواده خود باشند
- با صحبت کردن در مورد آن، ترسیم آن، یا نگرانی در مورد آن، روی رویدادهای ترسناک گذشته متمرکز بمانند
- در تمرکز یا به خاطر سپردن چیزها مشکل داشته باشند
- احساس تحریک پذیری، عصبانیت یا غمگینی کنند
- خیلی می خواهند تنها باشند
- معده درد و سردرد داشته باشند
- زیاد یا خیلی کم بخوابند

اگر یک نوجوان رفتار نامناسب داشته باشد یا ناراحت شود:

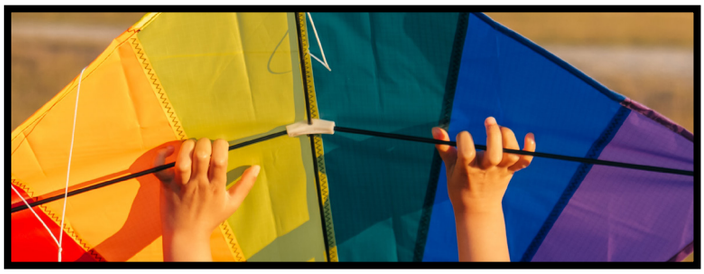
- با آرامش اصول و عواقب را به آنها یادآوری کنید
- بعداً در مورد آنچه به آنها کمک می کند آرام شوند و احساسات شان را مدیریت کنند، صحبت کنید

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

مدیریت استرس در یک کشور جدید

والدین می توانند به اطفال خود در سازگاری کمک کنند.

اطفال و نوجوانان تاب آور هستند و با عشق، حمایت و ثبات می توانند شفا پیدا کنند و با محیط جدید خود سازگار شوند. از آنجایی که والدین و سرپرستان طفل خود را می شناسند و دوست دارند، آنها در بهترین موقعیت برای کمک به طفل خود در بهبود حوادث گذشته، مدیریت نگرانی ها و سازگاری با یک خانه جدید هستند.



راه های حمایت از اطفال و نوجوانان عبارتند از:

زمانی را با هم به انجام کارهای آشنا بگذرانید، مانند کاغذ پرانی، بازی شطرنج، یا خواندن یک آهنگ.

به اطفال کوچک تر بگویید چه زمانی باید برای مدتی کوتاه بروید و چه زمانی برمی‌گردید.

اطفال را از تصاویر ترسناک در تلویزیون و رسانه های اجتماعی دور نگه دارید.

اجازه دهید اطفال و نوجوانان با صحبت کردن، نقاشی کردن

یا بازی کردن در مورد آنچه برای آنها اتفاق افتاده یا احساسات شان صحبت کنند.

به اطفال و نوجوانان کمک کنید درک کنند که احساسات آنها طبیعی است.

به نوجوانان بگویید که این پروسه سخت است و شما برای حمایت از آنها حاضر هستید.

از نوجوانان درباره روز یا تجربه شان با اسکان مجدد سوالات بپرسید و به پاسخ های آنها گوش دهید.

با اطفال و نوجوانان کار کنید تا فعالیت‌های یا گروه‌هایی مانند ورزش یا کلب ها را شناسایی کنید، جایی که آنها می‌توانند خود را نشان دهد و دوست پیدا کنند.

برخی از اطفال نیاز به حمایت بیشتری دارند.

گاهی اوقات مدیریت استرس کافی نیست و افراد ممکن است بخواهند یا نیاز به حمایت بیشتری داشته باشند. والدین می توانند از داکتر، مکتب، کارمند قضیه یا مشاور طفل شان کمک بیشتری دریافت کنند.

اطفال و نوجوانان ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشند اگر:

- مشکلاتی در خلق و خو، رفتار یا صحت فزیکی خود دارند که با گذشت زمان بهبود نمی یابند
- در بازیابی مهارتی که قبلا آموخته اند مشکل دارند
- در رفتارهای مضر مانند الکول مواد مخدر، یا باندها درگیر هستند
- در مورد آسیب رساندن به خود یا دیگران صحبت کنید

هرکسی که احساس می‌کند زندگی ارزش زیستن ندارد یا اگر کسی فکری در مورد آسیب رساندن به خود دارد، باید فوراً با **988** یا **+1 (800) 273-8255** تماس بگیرد.

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants