كيفية دعم أولياء الأمور ومقدمي الرعاية للطفل أثناء رحلة العلاج

WISCONSIN OFFICE OF Children's Mental Health

من المحتمل أن يبدأ طفلك في تلقي خدمات الصحة النفسية بسبب معاناته من القلق أو الغضب أو التقلبات المزاجية أو الحزن أو صعوبة التركيز أو النوبات الانفعالية أو أي مشكلة أخرى تعيق حياته اليومية. وبغضّ النظر عن السبب الأولي لبدء العلاج، **فإنه يركّز على تطوير مهارات جديدة للتعامل مع التوتر عندما تزداد الأوضاع صعوبة.** وسواء قُدِّمت خدمات العلاج في المدرسة أو في عيادة داخل المجتمع أو عبر مكالمة فيديو، **يظل لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية دور مهم في دعم هذه العملية.**

"قد يبدو لنا أنَّ التحدث مع شخص ما يُعدّ ضعفًا، وهذا غير صحيح".

أحد أولياء الأمور

العلاج قائم على التواصل

"العلاج لا يُعدّ حلًا سريعًا".

المعالج النفسي داخل المدرسة

لكي يحقق العلاج نتائجه المرجوة، ينبغي أن يكون المعالج شخصًا يشعر كلٌّ منكما - أنت وطفلك - بالطمأنينة تجاهه. فوجود علاقة آمنة ومبنية على الثقة مع معالج نفسي يتيح لطفلك تكوين علاقة قوية مع الأخصائي وتمكنه من **التحدث بانفتاح عن تجاربه وحالته المزاجية وسلوكياته.** وتمكّن هذه الشفافية عائلتك والمعالج النفسي من تحديد مهارات التأقلم وممارستها خلال الأوقات العصيبة.

يختلف كل معالج عن الآخر، وربما لا يكون المعالج الذي تلتقي به لأول مرة هو الخيار الأمثل لعائلتك. وإذا لم تشعر بالارتياح تجاه العلاقة مع المعالج النفسي الحالي المتابع لحالة طفلك، فاستفسر عن إمكانية وجود أخصائي آخر يمكنه مساعدته.

لكي يحقق العلاج نتائجه الفعَّالة، ينبغي أن يشعر طفلك بالاطمئنان الكافي ليتحدث بكل صراحة. وقد يتطلب ذلك بعض الوقت، شأنه شأن أي علاقة جديدة في بدايتها.

الحقيقة الكاملة حول العلاج

الخرافات	الحقائق
العلاج ما هو إلا جلسة لتبادل الحديث.	العلاج يساعد على تطوير مهارات للتعامل مع التحديات المصاحبة للحياة.
المعالجون النفسيون يخبرون الأفراد بما يجب عليهم فعله.	المعالجون النفسيون يوفِّرون بيئة هادئة للأفراد تمكِّنهم من استكشاف مشاعرهم **ويطرحون عليهم أسئلة تساعدهم على التفكير بعمق أكبر.**
لسنا مطالبين بمشاركة شؤوننا الخاصة مع أي شخص آخر.	إنَّ التمسّك بالتجارب الماضية والمشاعر العارمة يمكنه أن يزيد من صعوبة الاستمتاع بالحياة اليومية. **ويكمن الهدف من مشاركة "شؤونك الخاصة" في معالجة المشكلات الصعبة والمضيّ قدمًا.** فالعلاج عبارة عن بيئة خالية من إصدار الأحكام. وكل ما يُذكر فيه يبقى سريًا ولا يُشارك إلا إذا كان هناك احتمال بأن يتعرض أحد للأذى.
العلاج سيشفي طفلي! فلن يعد يشعر بالحزن أو القلق أو الغضب بعد الآن!	**العلاج ليس حلًا سحريًا!** سنستمر في الشعور بالانزعاج من بعض التجارب، ولكن عندما نمارس المهارات كعائلة واحدة ونجد مساحة آمنة لمشاركة ما نواجهه من تحديات، يمكن للعلاج عندها أن يساعدنا على تعلّم طرق أفضل لمواجهة التوتر.
أنا ولي الأمر - ينبغي أن أشارك في جلسة العلاج الخاصة بطفلي.	يحق لأولياء الأمور معرفة ما يجري في جلسة العلاج، لكن تواجدهم داخل الغرفة خلال الجلسة قد يحد من صراحة الطفل حول مشاعره أو سلوكياته. **وعلى الرغم من أهمية اللقاءات الدورية مع المعالج النفسي، إلا أن أولياء الأمور لا يشاركون بشكل فعلي في جلسات العلاج الخاصة بطفلهم.** وإذا رغبت في المشاركة في جلسات العلاج مع طفلك، فاستكشفا معًا خدمات العلاج الأسري.

كيفية دعم أولياء الأمور ومقدمي الرعاية للطفل أثناء رحلة العلاج

التواصل هو العنصر الأهم

بصفتك ولي أمر أو مقدم رعاية، من الضروري إبقاء قنوات التواصل مفتوحة بينك وبين المعالج النفسي المتابع لحالة طفلك. وبما أنك الأدرى بطفلك، فإن ملاحظتك لأي تغيّر في حالته المزاجية أو سلوكياته تشكّل معلومات ذات قيمة ينبغي مشاركتها. كما أنَّ مشاركة الضغوط العائلية الجديدة مع المعالج النفسي (مثل فقدان شخص عزيز أو تغييرات السكن وما شابه) يوفّر خلفية مفيدة لفهم وضع طفلك. وسيلتزم المعالج بالسرية التامة ولن يشارك أي معلومات مع أي طرف آخر دون موافقتك، إلا في حال وجود خطر على سلامة عائلتك. وحتى إذا ظننت أن التفاصيل أو المستجدات الحياتية لا تستحق المشاركة، فإن معرفة المعالج بما يحدث خارج الجلسات تمكّنه من تقديم دعم أفضل. **وإذا ساورك الشك حول مشاركة معلومة ما، فيستحسن مشاركتها! فهذا يمكّن المعالج المتابع لحالة طفلك من تزويده بالدعم بأفضل طريقة ممكنة.**

"أحافظ على التواصل لأنني أريد التأكّد من فهم احتياجات طفلي وتلبيتها".

أحد أولياء الأمور

ممارسة المهارات الجديدة معًا

بعد بضعة أشهر من العلاج، سيكون طفلك قد اكتسب مهارات تأقلم جديدة تمكّنه من استعادة هدوئه عند الشعور بالانزعاج. وتشمل بعض التقنيات الشائعة التنفس المركّز أو ممارسات التأريض مثل العد أو أنشطة مثل تدوين اليوميات أو أداء حركة جسدية آمنة. **هذه كلها مهارات، ولا يُمكن إتقانها إلا بالممارسة!** ففي المنزل، يمكن لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية توفير الوقت لممارسة المهارات الحياتية التي يتعلمها الطفل.

يلاحظ الأطفال تصرفات الأشخاص البالغين الذين يثقون بهم، لذلك يمكن للعائلات المساعدة بممارسة نفس المهارات لتهدئة أنفسهم. فحين تشعر بالانزعاج، حاول خلال تلك اللحظة الصعبة تطبيق نفس المهارة التي يكتسبها طفلك في العلاج، حتى يرى أحد أحبّائه يستخدمها فعليًا. وحتى لو لم يعبّر الطفل عن ذلك بصراحة، **فإن مشاهدته أحبّتهم وهم يستخدمون تقنيات لتنظيم حالتهم المزاجية تساعده على فهم كيفية تطبيق مهارات التأقلم في الحياة اليومية.**

"زوِّد طفلك بالدعم لما يتعلّمه في جلسة العلاج داخل المنزل. فالممارسة خارج الجلسة هي ما تُحدث الفرق".

المعالج النفسي داخل المدرسة

عندما يكون طفلك هادئًا، تكون تلك فرصة ممتازة ليمارس مهارات التأقلم.

زوِّد طفلك بالدعم من خلال الاستماع إليه بتعاطف واهتمام

فيما يلي اقتباسات لمراهقين حول الطريقة التي يتمنّون أن يحصلوا بها على الدعم من أحبّاؤهم.

"دوري أن أكون بجانبها في أيامها الصعبة والجيدة على حدٍّ سواء، كي تشعر بأنها ليست وحدها، وأن المستقبل يحمل لها الكثير من الأمل".

أحد أولياء الأمور

"البكاء ليس تصرّفًا مبالغًا فيه. فالمشاعر تستحق أن يؤخذ بها ويُستمع إليها". أحد المراهقين

"الشعور بالقلق أو الاكتئاب ليس خياراً".

أحد المراهقين

"أنصت وحسب. فتقديم النصائح قد يشكّل عبئًا كبيرًا في بعض الأوقات".

أحد المراهقين

"نبذل قصار جهدنا. ونرجوا أن تقوم بذلك أيضًا".

أحد المراهقين

WISCONSIN OFFICE OF
Children's Mental Health
children.wi.gov