

أحتاج إلى المساعدة في



التحدث إلى أبنائي في عمر المراهقة
عن الصحة النفسية

ParentClub.scot
هنا للمساعدة

أهمية الكلام

- يساعد التحدث عن المشاعر على جعل الصحة النفسية جزءاً طبيعياً من الحياة.
- عندما يشعر المراهقون بالأمان للتحدث، فمن المرجح أكثر أن يشاركوا همومهم معك.

نصائح للمحادثات

1. كلام أقل لكن أكثر تكراراً

فلتكن الدردشة حول المشاعر جزءاً من الحياة اليومية. تساعد اللحظات القصيرة والمنظمة على بناء الراحة.

2. بيئة مريحة

تكون المحادثات أسهل خلال أنشطة مثل المشي، أو الطبخ، أو متابعة التلفاز.

3. مساعدتهم على التعبير عن المشاعر

يجد بعض المراهقون صعوبة في إيجاد الكلمات المناسبة. يمكنك استخدام الإيموجي، أو الفن، أو عجلة المشاعر لبدء المحادثة.

4. الحديث عن المشاعر "الكبيرة" و "الصغيرة"

يمكنك توضيح أن جميع المشاعر طبيعية، لكن بعضها يبقى معنا لفترة أطول وقد يكون بحاجة إلى الاهتمام، تماماً كالإصابات الجسدية طويلة الأمد.

5. الاستماع دون المقاطعة

يجب إعطاء الاهتمام الكامل وعدم الاندفاع نحو الحلول، فالشعور بأن الطرف الآخر يسمع بصدق أهم من الحلول السريعة.

أهمية اللغة

يجب تجنّب مصطلحات مثل "مجنون" أو "أهبل". يلاحظ المراهقون كيف تتحدّث عن الصحة النفسية، وتساعد اللغة المحترمة في التقليل من وصمة العار.

انتبهوا إلى

بينما يمرّ جميع المراهقين في مراحل مختلفة، قد تكون الأعراض التالية منبعاً للقلق:

- انسحاب أو انزعاج مستمر
- تغيّرات في النوم
- مشاكل جسدية كألم المعدة
- تعلق أو عدائية شديدين

إذا استمرت هذه الأعراض، يمكنك التحدث إما مع عيادة الطب العام أو المدرّسين.



موارد مفيدة

هناك منظمات وخطوط مساعدة يمكنها مساعدتك وأبنائك المراهقين مثل:

- خط الأطفال - Childline - دعم للمراهقين
- YoungMinds - نصائح وأنشطة
- مساحة تنفّس - Breathing Space - دعم صحة نفسية في اسكتلندا
- Mind and SAMH - موارد صحة نفسية واسعة
- Shout - دعم عبر الرسائل النصية 24 ساعة يومياً

**يمكن إيجاد المزيد من الدعم
النصائح العملية على:
parentclub.scot**

فيسبوك: @ParentClubScotland

X: @parentclubscot

إنستغرام: @ParentClubScotland

دعم العافية والمحادثات الصعبة

الاهتمام بالصحة النفسية العائلية

ليس دعم الصحة النفسية عبر الكلام فقط، بل عبر كيفية عيش العائلة للحياة.

- ✓ اخرجوا من البيت وتحركوا أكثر
- ✓ قوموا بأنشطة معاً بحضور عقلي تام
- ✓ ابنوا نظاماً يحوي الراحة والتواصل

خلق مساحة هادئة

يمكن تجهيز زاوية صغيرة وهادئة (حتى ولو كان صندوقاً فيه أشياء مريحة كأقلام التلوين أو ألعاب التحكم بالتوتر) حيث يمكن للمراهقين الاسترخاء دون تشتيت.

