





## أولاً الأمور المزعجة جداً

نبدأ بالأمور المزعجة. في كل سنة يحاول أكثر من ٥٠٠٠ شاب وشابة الانتحار. وينتحر ثلاثة من بينهم كل أسبوع. حيث إن الانتحار هو سبب الوفاة الأكثر شيوعاً بين الشباب في عمر ١٥ إلى ٢٤ سنة في السويد. كما تزيد مخاطر إيذاء المراهق نفسه اليوم عن مخاطر تعرضه للإيذاء من قبل الآخرين، ويمكنه فعل ذلك مثلاً من خلال استخدام الكحول والمخدرات وممارسة العنف تجاه جسمه أو عن طريق الجنس.

## والآن الأمور الإيجابية



تبيّن البحوث بوضوح تام أن المقدرة على التعبير عن الحالة النفسية، إلى جانب علاقة جيدة لبالغ قريب من الطفل، هي من أهم العوامل الوقائية في الحياة. إذا كان ذلك متوفراً لدى الطفل ويمكنه فوق ذلك التدريب على حل المشاكل مع شخص بالغ، فلا ينخفض بالفعل خطر الانتحار والتعرض لحالات الاكتئاب فحسب، بل ينخفض أيضاً خطر تعرض الطفل إلى الإدمان والإجرام عندما يصبح أكبر سناً. ومن خلال تعليم طفلك على التعبير عن مشاعره في كلمات فإنك لا تعطيه أفضل وسيلة وقائية في الحياة فحسب – بل تصبح علاقتكما أفضل ويمكنكما قضاء وقت ممتع معاً.

### الجسم والدماغ يتغيران

عندما يتغير الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، يتغير الجسم والدماغ على حد سواء، كما تتغير أيضاً المتطلبات من قبل الأشخاص المحيطين بالطفل. يبدأ عدد كبير منهم بالتفكير أكثر ويمكن أن يتعرضوا إلى الشك في قدراتهم. يمكن أن يتغير المزاج بسرعة ويصبح للأصدقاء دور أهم في حياة الطفل. كل هذه التغيرات عادية، ولكن قد يكون من الصعب متابعة ما يحدث بالنسبة للوالد. يمكنك قراءة المزيد بالسويدية على الموقع [livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se) حول ما يحدث في الجسم والدماغ خلال هذه الفترة وما يمكنك فعله لدعم طفلك.



## والآن الأمور العملية – التدريب، ثم التدريب، ثم التدريب

فكر بعدد المرات التي نحاول فيها تعليم الطفل أن يكون لطيفاً مع الأصدقاء، وكيفية غسل الأسنان أو السير بأمان في الحركة المرورية. ينبغي علينا التدريب على الحديث عن المشاعر بنفس الشكل. تبين الإحصائيات مثلاً أن الانتحار معتاد سبع مرات أكثر من الوفاة في حوادث المرور.

ولكن يمكن أن يستغرق تعلم الحديث عن المشاعر وقتاً طويلاً بالنسبة للطفل والبالغ على حد سواء، لذلك ننصح بالقيام بذلك قليلاً كل يوم. بعض الأطفال يحبون الدردشة عندما يحين وقت الذهاب إلى النوم، والبعض الآخر عند الاستحمام أو عند اختيار الملابس في الصباح. فكر بوقت الدردشة المعتاد لدى طفلك واستعمله كل يوم.

ولا تنس الاستماع! عندما يتحدث الأطفال عن مشاكلهم غالباً ما يريد الكبار تقديم شروح ومقترحات. لا تفعل ذلك! عوضاً عن ذلك اترك الطفل ينهي الحديث. من خلال الاستماع إلى الطفل بشكل فعال تبين أن ما يقوله الطفل مهم ونعطي للطفل فرصة للعثور بنفسه عن حلول للمشكلة.



# تمارين

بصرف النظر عن التحلي بالصبر وإيجاد الوقت المناسب، قد تساعد بعض التمارين العملية في البدء بالدردشة. *Pratstartaren* (البدء بالحديث) و *Emojitestet* (اختبار الرموز التعبيرية) هما تمرينان مسليان يمكنكما أنت وطفلك القيام بهما معاً.

## التمرين 1 – Pratstartaren

غالبًا ما يوافق الأطفال في عمر 9-12 سنوات على فعل أشياء مع والديهم، مثل لعب ألعاب التسلية. اكتب سؤالاً على كل لاصقة (أو اقلعها بنفسك)، ضعها في حاوية وخذ واحدة منها في كل مرة.

ما هو أفضل فيلم شاهدته؟	إذا أمكنك اختيار شيء يمكنك أن تكون ماهراً فيه، ما قد يكون؟
ما هي أوجه الشبه بيننا؟	كيف يكون الصديق الجيد؟
ما المكان الذي ترغب في السفر إليه؟	متى شعرت بالحزن آخر مرة؟
إذا أمكنك التعبير عن ثلاث رغبات، ما قد تكون؟	

يمكن العثور على المزيد من الأمثلة بالسويدية على الموقع الإلكتروني [livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se)

## التمرين 2 – Emojitestet

يمكن بالطبع التعبير عن المشاعر في كلمات بطرق مختلفة عديدة. في هذا التمرين تستعمل أنت والطفل رموزاً تعبيرية للحديث عن المشاعر. التمرين سهل – هذا ما يجب فعله! تقوم أولاً بطرح سؤال ويقوم الطفل بالإجابة من خلال الإشارة إلى رمز تعبيريري. يمكنك بالطبع الإجابة على السؤال أيضاً! يمكن الحديث بكل سرور عن الأفكار والاستفسارات التي ربما قد تظهر.



كيف كان نهارك اليوم؟	كيف يكون الشعور في جسمك عندما تشعر بالحزن؟	ما هو شعورك عندما ستجرب أشياء جديدة؟
كيف يكون الشعور في جسمك عندما تشعر بالفرح؟	ما هو شعورك عندما ستذهب إلى المدرسة؟	ما هو شعورك عندما يقول لك شخص أشياء سيئة؟
	ما هو شعورك عندما تكون مع أصدقائك؟	



يمكن العثور على المزيد من الأسئلة بالسويدية على الموقع الإلكتروني [livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se)

# FÖRÄLDRAPEPP

(تشجيع للوالدين)

قد تكون الأبوة أمرًا رائعًا بالفعل – وصعبًا جدًا. وعندما يشعر الوالدين أن دورهم ثقيل جدًا فقد يحتاجون إلى بعض التشجيع. في [livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se) توجد فقرة Extra föräldrapepp بالسويدية تحتوي على تمارين بسيطة ووسائل يمكنها أن تساعدك للتعامل مع القلق والمشاعر التي قد تشعر بها.

## خارج الأمور المعتادة

بالنسبة لمعظم الأطفال قد تكون فترة العمر من ٩ إلى ١٢ سنة فترة دون قلق أبدًا، ولكن قد تحدث أحيانًا أول أعراض القلق والاكتئاب الآن. إنه من المعتاد تمامًا أن يشعر طفلك بالقلق في فترات معينة أو فُبيل أوضاع معينة. ولكن إذا ازدادت المشاعر أو لم تتلاشى، وإذا كنت تشعر بالقلق بشأن طفلك، نوصي بأن تتصل بمرمض/ ممرضة المدرسة أو اتصل بvårdcentral (مركز الرعاية الصحية) أو ١١٧٧. Vårdguiden.

## إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المساعدة

يوجد على الموقع الإلكتروني [suicidezero.se/fa-hjalp](http://suicidezero.se/fa-hjalp) بيانات للاتصال بجهات رعاية مهمة ومعلومات عن منظمات يمكنها أن تساعدك بصفتك والد أو إذا كنت تلعب دورًا مهمًا في حياة طفل ما.



# SUICIDE ZERO

تم تحرير هذا النص من قبل Suicide Zero. نحن منظمة نعمل بشكل فعال من أجل الوقاية من الانتحار. إذا كنت تريد قراءة المزيد عما نفعله يمكنك العثور علينا على الموقع الإلكتروني [suicidezero.se](http://suicidezero.se)

شكرًا على قراءتك للنص!