العناية بالأطفال والشباب
أثناء إجراءات المحكمة

الأطفال الصغار

لا يمكن للأطفال الصغار مشاهدة إجراءات المحكمة أو الاستماع إليها، لكنهم يحتاجون إلى معرفة بعض المعلومات بخصوص ما يحدث.

- إن تيسر، اتخذ الترتيبات اللازمة للعناية بالطفل أثناء المشاهدة عبر الإنترنت أو استخدم سماعات الرأس عندما يكون الأطفال بجوارك.
- قد يتفق الأشخاص الكبار على توضيح بسيط لما يحدث حتى يعطي كل شخص للأطفال المعلومات نفسها.
- اشرح للأطفال الصغار أن أفراد الأسرة قد يبكون أو ينزعجون في هذا الوقت وأن هذا ليس بسببه.
- ذكّر الأطفال أنهم بأمان الآن.
- يشعر الأطفال في هذا العمر بالأمان عندما يبقى روتينهم كما هو فيما يتعلق بمواعيد النوم والوجبات والذهاب إلى المدرسة.

المراهقون

قد يرغب المراهقون في معرفة المزيد من المعلومات بخصوص إجراءات المحكمة، لكنهم لا يزالون بحاجة إلى إرشاد ورقابة من قبل أولياء الأمور.

- اشرح للمراهق أن هذه العملية صعبة وأن وسائل التواصل الاجتماعي قد تصيبه بالإرهاق الذهني، واتفقوا معًا على استراتيجيات كعائلة واحدة.
- إذا أخذوا استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي، فشجعوهم على الالتقاء بأصدقائهم أو التواصل معهم عبر الرسائل النصية.
- كما هو الحال مع الأطفال الصغار، قد يحتاج المراهقون إلى معرفة أن أفراد الأسرة قد ينزعجون وأن العائلة ستحتاج إلى التحلي بالصبر مع بعضهم البعض.
- قد يشعر المراهقون براحة أكثر عند وجود بعض المرونة في روتينهم اليومي.
- قد يفتحوا قلوبهم ويشعروا بالأمان للتحدث إذا قاموا ببعض الأنشطة معًا (مثل الذهاب في جولة بالسيارة).

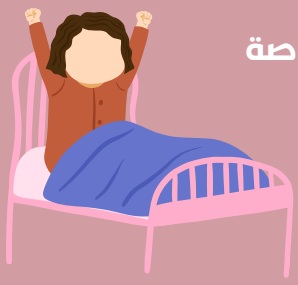
العناية بالأطفال والشباب
أثناء إجراءات المحكمة

ابقوا على تواصل

احرصوا على قضاء وقت ممتع مع بعضكم البعض في الأوقات العصيبة:

- تواصلوا بالعينين، وتشاركوا الألعاب، واستمعوا إلى بعضكم بعيدًا عن الأجهزة
- احرصوا على الصلاة وتلاوة القرآن والدعاء في جماعة
- العبوا ألعابًا مثل Twisterg Jengag Spot-it، فهي تشجع على التفاعل الممتع وأخذ هدنة من التفكير في الأحداث المسببة للضغط
- انطلقوا في نزهة بالدراجة أو سيرًا على الأقدام أو بالاسكوتر، فالأطفال بمختلف أعمارهم يميلون إلى التحدث من القلب والإفصاح عما يثير قلقهم أثناء القيام بالأنشطة

أهمية الحفاظ على نمط حياة طبيعي



قد نلاحظ بعض التغييرات على تصرفات الطفل:

- حافظ على الروتين بسيطًا ومتسقًا ومتوقعًا
- تذكر أن السلوك الصعب قد ينتج عن مشاعر قوية تعرض لها الطفل، وبخاصة القلق والخوف
- استمع لمشاعر طفلك بتعاطف ووافقه على هذه المشاعر
- ساعد طفلك على إيجاد الكلمات التي تعبر عن مشاعره وموقفه
- ضع جدولًا مرئيًا للأنشطة اليومية
- حدد توقعات للتصرفات المقبولة، واكتشف استراتيجيات للمرة القادمة

الأطفال يقلدون ما نفعله

- نحن قدوة لأطفالنا، وينبغي علينا الحفاظ على صحتنا النفسية
- تذكّر أن الآباء يشكّلون محفزات أيضًا، لذلك، علينا أخذ قسط من الراحة، والنوم في مواعيد ثابتة، وتناول الطعام في الموعد المحدد