

# العيش مع الأطفال

ولكن تذكروا بأن لا تلعبوا ألعاب خشنة مع الطفل كرميه في الهواء أو حمله أو سحبه من الذراع أو القدم وأن لا تضعوا الموسيقى الصاخبة. مثل هذه الأعمال يمكنها فعلاً أن تؤذي الطفل.

## مشاعركم

- يشعر العديد من الآباء الجدد بالسعادة العارمة حيال التغييرات في حياتهم. كما أنه قد تكون هناك مشاعر أقل سعادة يعتقد الآباء بأنها يجب أن لا تمتلكهم.
- قد تصيب بعض الآباء خيبة الأمل نتيجة لجنس المولود أو الامتعاض لعدم رغبتهم في قدوم مولود آخر.
- قد يكون من الصعب التأقلم مع أشياء لم يكن يتوقعها الأبوين مثل الولادة المبكرة أو المبكرة أو الولادة لأكثر من طفل في آن واحد أو ولادة طفل معاق.
- قد يكون من المزجج جداً للأبوين أن يبكي الطفل وأن لا يكونا قادرين على تهدئته، إزعاجاً إلى الحد الذي قد يؤدي بالشعور بالرغبة في إيذاء الطفل أو المغادرة.
- قد يكون من دواعي القلق عدم توفر الوقت لترتيب البيت أو الوقت للاستمتاع ببعض الوقت معاً كشريكي حياة.
- قد يشعر الأب أحياناً بأنه قد تم تناسيه أو قد يشعر بالغيرة بسبب توجه كافة اهتمام الأم للطفل.
- قد يشعر الأبوين بالقلق نحو كيفية توفير كافة التكاليف الإضافية التي تتأتى عن المولود الجديد.
- شاركوا مشاعركم مع شريك حياتكم أو الأصدقاء المقربين.
- غالباً ما تشعر الأمهات الجدد ببعض الحزن. فالعديد من الأمهات يشعرون بهذا الشعور بعد المرور بتجربة الولادة المضنية جسدياً وعاطفياً. هذا الشعور هو شعور مؤقت، فلا بد من الحصول على ما أمكن من الراحة ورعاية الذات وطلب المساعدة.
- في بعض الأحيان، تشعر الأمهات بالحزن والتعب والغضب

الشديد وعدم القدرة على التخلص من هذه المشاعر. فإذا كان هذا هو الحال وأدت هذه المشاعر للقلق، من الضروري التحدث لشريك الحياة أو للأصدقاء المقربين أو الطبيب عن ذلك.

- ولا بد من التذكر بأن هناك العديد من الأمهات اللواتي تنتابهن هذه المشاعر.

## ما يمكن للأبوين فعله

- يحتاج كافة الآباء الجدد للمساعدة. وإذا كان أحد الأبوين وحيداً في الرعاية، كانت هذه المساعدة أكثر إلحاحاً. فلا داعي للخجل من قبول ذلك في حال تم عرض مثل هذه المساعدة من شخص ما.
- لا بد من الاستمتاع ببعض الراحة أو الإجازة والقيام ببعض الأعمال مع شريك الحياة أو الأصدقاء.
- إذا شعر الأبوان باليأس نتيجة لبكاء الطفل، يمكن مغادرة الغرفة لبعض الوقت لحين هدوء الأعصاب وذلك بعد التأكد من أن الطفل في أمان. يمكن خلال ذلك الاستماع لبعض الموسيقى أو الاستمتاع بكوب من الشاي أو التحدث بالهاتف لأحد الأصدقاء الذين يتفهمون. وقد يكون من المفيد اصطحاب الطفل في نزهة في الهواء الطلق في عربته. اعرفوا ذاتكم وقوموا بكل ما من شأنه تخفيف التوتر.
- إذا ما انتابكم الحزن والتوتر معظم الوقت، تحدثوا حول هذا الأمر للطبيب أو أحد المختصين في مركز صحة المجتمع المحلي أو لشخص تثقون به.
- لا تتعففوا عن طلب المعلومات أو الإرشاد. فجميع الآباء يجدون الرعاية الأبوية في مرحلة ما صعبة، الأمر الذي لا يعتبر مؤشر فشل. جميعنا نحتاج للمساعدة في وقت ما وولادة مولود جديد هو أحد هذه الأوقات. اتصلوا بإحدى المؤسسات المدرجة أدناه للتحدث إلى أشخاص قد يكون بمقدورهم مد يد العون أو المساعدة.

## الخدمات المتوفرة للآباء والأبناء

- كينكشنز Kinnections (خدمة استشارية في بريزبين و لوغان)
- خط الآباء Parentline (من الثامنة صباحاً وحتى العاشرة ليلاً طوال أيام الأسبوع السبعة)
- مركز الصحة النفسية للجاليات Transcultural Mental Health Centre
- جمعية تطور التعدد الثقافي Multicultural Development Association
- دائرة الهجرة وشؤون التعدد الثقافي Department of Immigration and Multicultural Affairs
- دائرة التنوع في رعاية الطفل Diversity in Child Care
- برنامج كوينزلاند لمساعدة الناجين من التعذيب والصدمات Queensland Program of Assistance to Survivors of Torture and Trauma - QPASTT
- وتتوفر في مكتبكم العامة المحلية شتى الكتب حول الأبوة
- ابحثوا في دليل الهاتف - الصفحات البيضاء - White Pages عن خدمة صحة الطفل المحلية Community Child Health Service لديكم تحت باب صحة كوينزلاند Queensland Health وعن معلومات حول البرامج المتوفرة لديهم بشأن دورات توعية الآباء (برنامج الأبوة الإيجابية) Positive Parenting Program أو ما يسمى Triple-P.
- Adapted from information contained in the Parent Easy Guide "Limits that stick" © Parenting SA Government of South Australia 2000. Produced by the Department of Families. For reorders phone 07 3224 8045 if in the Brisbane Metropolitan area or 1800 811 810 if outside the metropolitan area.



Queensland Government  
Department of Communities