

# شرح الإدمان للأطفال.

قد يتسبب إدمان الوالدين أو أفراد الأسرة في شعور الأطفال بالارتباك الشديد.



يحتاج الأطفال إلى الشعور بالسلامة والأمان والمحبة والرعاية.



إن عدم الاعتراف للطفل أو عدم إخباره بما يحدث هي إحدى الصعوبات الشائعة التي يواجهها الأطفال الذين يكبرون مع مدمن في العائلة إن كان أحد الوالدين أو فرد من أفراد العائلة.



إن التحدث مع الأطفال عن إدمان أحد أفراد عائلتهم قد يساعد الأطفال في إيجاد سُبلٍ للتعامل مع الأمر بشكل سليم.



## نصائح للتحدث مع الأطفال عن الإدمان

هل أنت مُرتبك أو غير واثق مما يجب عليك قوله؟ قد تُفيدك النصائح التالية.

- قبل أن تبدأ المحادثة، ينبغي عليك تقييم نفسك حول الموضوع أولاً لكي تُقدّم المعلومات الصحيحة.
- لتكن المعلومات مناسبة لعمر الطفل.
- لتكن بسيطة ولكن صادقة.
- استخدم كلمات يفهم معانيها.
- اختر وقتاً يكون فيه الطفل مرتاحاً.
- اختر مكاناً لن يقاطعكما فيه أحد أو يسمعكما شخص آخر.
- أخبره أن والده/والدته/أحد أفراد عائلته يحبه حتى لو لم يتمكّن دائماً من رعايته.
- اطرح عليه الأسئلة وشجّعه على التحدّث عمّا يحدث وعن مشاعره.
- أخبره أنك متواجد هنا من أجله ويمكنه اللجوء إليك في أي وقت إذا كان لديه أي أسئلة.

إليك بعض الرسائل التي يمكنك إيصالها له:

- أنت لست لوحده - لدى الكثير من الأطفال والبالغين/أفراد من العائلة مدمنون
- أنت لم ترتكب أي خطأ - أنت لست السبب في شرب والدك/والدتك/أحد أفراد عائلتك للكحول أو تعاطيه للمخدرات
- قد يتسبب الإدمان في اتخاذ الأشخاص الطبيعيين للقرارات الخاطئة (بدلاً من قول أن الوالد/الوالدة شخص "سيء")
- لا بأس من التحدّث عن مشاعرك ومخاوفك وما يثير قلقك وطلب المساعدة.

تساعد "الرسائل السبع الأساسية" الأطفال على تذكّر ما يلي:

- أنا لم أسببه
- أنا لا يمكنني علاجه
- أنا لا يمكنني السيطرة عليه
- أستطيع أن أهتم بنفسني من خلال التعبير عن مشاعري واتخاذ قرارات صحية والاحتفاء بنفسني<sup>1</sup>.

تعدّ الكتب مصدراً رائعاً للمساعدة في شرح الإدمان للأطفال - إليك لأحة ببعض الكتب أدناه.

- **The Blue Polar Bear** (الدب القطبي الأزرق) - للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 7 سنوات يمكن تنزيله مجاناً من الموقع الإلكتروني لحكومة ولاية نيو ساوث ويلز.
- **The Flying Dream** (الحلم الطائر) - للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 12 سنة يمكن تنزيله مجاناً من الموقع الإلكتروني لحكومة ولاية نيو ساوث ويلز.
- **A Terrible Thing Happened** (حدث شيء فظيع) - للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 4 و 7 سنوات.
- **Critters Cry Too** (حتى الكريتيز يبكون)
- **Addie's mom isn't home anymore: Addiction is scary-especially when you don't know what it is** (لم تعد والدة أدي تعيش في المنزل: الإدمان مُخيف - خاصة عندما تجهل ما هو) - للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 12 سنة
- **Daddy Goes to Meetings** (يذهب أبي إلى الاجتماعات)
- **Floating away: a book to help children understand addiction** (الطفو بعيداً: كتاب لمساعدة الأطفال على فهم الإدمان) - للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و 12 سنة.

**Timbi talks about addiction: Helping children cope with a parent's addiction** (تيمبي يتحدث عن الإدمان: مساعدة الأطفال على التعامل مع

إدمان أحد الوالدين)

**The Tail of the Raccoon (Part I, Secrets of Addiction; Part II, Touching the Invisible; Part III, Departures)** (ذيل الراكون، الجزء الأول: أسرار الإدمان، الجزء الثاني: لمس ما لا تراه عين الإنسان، الجزء الثالث: الرحيل)

لا تحلّ هذه الكتب محل التحدث مع الأطفال حول الإدمان، ولكنها فرصة لاستكشاف الموضوع معاً بشكل أكبر، وتشجيعهم على طرح الأسئلة والتحدّث عن مشاعرهم.

إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن الخدمات القريبة منك المعنية بتربية الأطفال والعائلة فيما يخص الكحول والمخدرات، اتصل بالخط الساخن National Alcohol and Other Drug Hotline (الخط الساخن الوطني للكحول والمخدرات) على الرقم 1800-250-015.

