



مشاعر طفلك Your Child's Feelings

بعد الفترة اللاحقة لولادتهم، يمكن للأطفال تحمل فترات قصيرة من الضيق الخفيف، مثل عندما يتعلمون النوم لفترات أطول في الليل. يحتاج الأطفال الصغار إلى معرفة أنه يمكنهم دائمًا الاعتماد على شخص بالغ لتهدئتهم ومساعدتهم على التعامل مع مشاعرهم الصعبة.

التحديات

سيواجه طفلك كل يوم تحديات مثل تطوير مهارات وقدرات جديدة. عليه أن يتعلم كل شيء - كيفية الزحف والمشي والكلام واحترام الآخرين.

قد يشعر طفلك بالإحباط أثناء تعلمه مهارات جديدة، وقد تنتابه نوبات غضب في بعض الأحيان. كن صبورًا وابق هادئًا. يعتمد شعور طفلك بالأمان على معرفة أنه بأمان، لذا قم بتهدئته أو طمأنته. عادةً ما يشعر الطفل برضا أكثر بمجرد إتقانه المهارة الجديدة.

توقع ما سيحدث به طفلك في مواقف معينة وما يمكن أن تتوقعه منه بشكل واقعي. إذا أمضى طفلك يومه كله في التسوق معك في المركز التجاري، فسيكون مرهقًا ومنفعلًا للغاية بحلول وقت العشاء. قد يتسبب ذلك في بكائه أو تعرضه لنوبات غضب.

تشمل بعض الاقتراحات لمساعدة طفلك ما يلي:

- اعط طفلك خيارات كلما كان ذلك ممكنًا
- حاول أن تخطط ليومك بناءً على روتين يناسب طفلك
- اجعل تناول وجبات خفيفة صحية وممارسة النشاط البدني وأخذ فترات راحة جزءًا من البرنامج اليومي
- حاول قضاء بعض الوقت في الخارج كل يوم
- أخبر طفلك في حال كان هناك تغيير. على سبيل المثال، "خلال 5 دقائق يجب أن نعود إلى المنزل لإعداد العشاء".
- لا تهوّل الأمور الصغيرة

إذا كان طفلك يتصرف بعنف، ابحث عن الأسباب واعرض المساعدة. ابق صوتك هادئًا وأظهر الاحترام ودع طفلك يخبر القصة من وجهة نظره. "يمكنني أن أرى كم أنت غاضب. من فضلك أخبرني لماذا أنت غاضب جدًا." إن معاملة الأطفال باحترام تعلمهم حل المشكلات عن طريق الكلام، بدلاً من الطرق العدائية أو استخدام القوة البدنية. تحدث عن السلوكيات وأيضًا عن العواقب بلغة واضحة وبسيطة. "إذا رميت الرمل، سوف يكون عليك المغادرة".

تجنب العقاب بطريقة العزل، لأن الشعور بالعزلة أو الرفض قد يجعل من الصعب على طفلك التعامل مع المشاعر التي غمرته. جرب "استيعابه" بدلاً من ذلك بهدف طمأنته وتعليمه درسًا. تأكد من السيطرة على عواطفك الخاصة ومن ثم:

يشعر الأطفال بالعواطف حتى قبل أن يتعلموا اللغة أو يفهموها. يمكنهم معرفة ما إذا كنت سعيدًا وهادئًا، أو متوترًا ومستاءً. هم واعون بالأشخاص والعواطف التي يتم التعبير عنها من حولهم وبالمحيط الذين يعيشون فيه. يمتلك الأطفال نفس المشاعر التي لدى البالغين. قد لا يعرفون كلمات مثل غاضب أو حزين أو سعيد أو خائف، لكنهم سيختبرون هذه المشاعر.

قدر الأطفال

من المهم جدًا أن يشعر الطفل بالثقة بأن هناك شخص ما في حياته يحبه مهما حصل. أظهر لطفلك أنك تحبه في كل وقت - حتى عندما تكون غاضبًا منه. دع طفلك يعرف أنك تحبه من خلال الابتسام واللمس والحديث والإصغاء والمراقبة والتعاطف مع مشاعره.

عبر عن المشاعر

علم أطفالك تسمية مشاعرهم. من خلال إعطاء اسم للمشاعر والحديث عن عواطف طفلك، يمكنك مساعدته على فهم مشاعر مثل أن يكون سعيدًا أو حزينًا أو متشوقًا أو غاضبًا. الأطفال القادرون على التعبير عن مشاعرهم مع معرفتهم بأنهم سيحصلون على استجابة تهدئهم يكونون أقل ميلًا للقيام بأي تصرفات للتعريف باحتياجاتهم. سيتعلمون إخبارك بما يشعرون ولماذا.

يتعلم الأطفال كيفية فهم مشاعرهم والتصرف حيالها من خلال مراقبتهم لك. تحدث إلى طفلك عن شعورك والسبب وراءه. من خلال القيام بذلك، تساعد طفلك على فهم أن المشاعر (حتى المشاعر "السيئة") طبيعية وأن هناك طرقًا صحية للاستجابة لها. على سبيل المثال، "أشعر بالاستياء لأن الجدة اضطرت إلى إلغاء زيارتها. سوف أنتفخ بعمق حتى أهدأ، لكن لا بأس إن شعرت بالحزن وبكى لفترة قصيرة".

عندما يزعجك طفلك، اشرح له بهدوء ما تشعر به مع طمأنته بأنك لا تزال تحبه. يساعده ذلك على تعلم التعاطف وكيف تؤثر تصرفاته على الآخرين، مع استمرار شعوره بالأمان والقبول.

عندما تنزعج من شيء لا علاقة له بطفلك، قد تنعكس مشاعرك على طفلك ويصبح متوترًا إذا اعتقد أنه السبب في انزعاجك. تحدث عن هذه المواقف أيضًا. على سبيل المثال، "أشعر بالحزن لأن الجدة لا يمكنها أن تأتي لزيارتنا. أنت لم ترتكب أي خطأ".

انتبه للإشارات التي تدلّ على الضيق

لا يمكنك إفساد طفل بكثير من الاهتمام. لا تتجاهل إشارات الضيق التي تشير لك بأن طفلك قد تأذى أو أنه مريض أو خائف أو يشعر بالوحدة. تساعدك الاستجابة لإشارات طفلك على تكوين القوة التي يحتاج إليها دماغ طفلك وجسمه للنمو بطريقة صحية. تشير الأبحاث أيضًا إلى أن الأطفال الذين يُستجاب لبيكانهم فورًا يكون أقل بعد السنة الأولى من الأطفال الذين يدعهم أهلهم "يكون حتى يتوقفوا".

• أجلس طفلك معك في مكان هادئ لكي يرتاح ويهدأ

• اسأل طفلك عما يشعر به وتعاطف معه

• اشرح لطفلك لماذا لم تكن بعض سلوكياته مناسبة وتحدث عما يمكنه فعله بطريقة مختلفة في المستقبل

لمزيد من المعلومات حول التأديب الإيجابي، تفضّل زيارة Caring for Kids على الرابط

www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding_with_positive_discipline

بناء تقدير الذات

يُعرّف تقدير الذات على أنه "إيمان الشخص بنفسه". تعتمد قدرة الطفل على التعامل مع نفسه والمشاركة في العالم على شعوره بتقدير الذات. قم بتهيئة بيئة تساعد طفلك على تنمية تقديره لذاته وثقته بنفسه. امنحه الفرص للاستكشاف والتجربة والمغامرة، مع معرفته بأنك موجود إذا احتاج إليك.

مهّد الطريق أمامه لينجح

اخلق بيئة تكون إمكانية النجاح فيها أكبر. على سبيل المثال، ضع كرسيًا صغيرًا أمام المغسلة حتى يتمكن من غسل يديه بنفسه، أو اختر شيشبًا يسهل عليه ارتداؤه.

دعه يفعل الأشياء بنفسه

خطط أنشطتك بحيث يكون هناك وقت كافٍ لطفلك للقيام ببعض الأشياء بنفسه. إذا طلب طفلك المساعدة، يمكنك تقديم الدعم أو التوجيه له، ولكن تجنب تولي الأمور بدلًا عنه. قد لا ينجح طفلك المهمة بالجودة أو السرعة نفسها، لكنه سيحس أنه حقق إنجازًا من خلال ارتداء حذائه أو ملابسه بنفسه.

الخيار يعني القوة

يحتاج الناس لأن تكون لديهم بعض السيطرة على حياتهم. ويحتاج الأطفال إلى اتخاذ قرارات مناسبة لأنفسهم. على سبيل المثال:

• إذا رفض طفلك عمره 6 أشهر تناول الطعام الصلب الذي قدمته له، حاول من جديد في وقت لاحق.

• يمكن لطفل يبلغ من العمر عامين اختيار القميص الذي سيرتديه.

• يمكن لطفل يبلغ من العمر 3 سنوات الاختيار بين نوعين من الطعام تقدمهما له على الإفطار (مثل الحبوب الكاملة مع الحليب والموز أو التوست وزبدة الفول السوداني مع البرتقال)

اسمح لطفلك بأن يحظى ببعض الخيارات أو يتحكّم بحياته الخاصة عندما يكون ذلك ممكنًا. سوف يرتكب بعض الأخطاء، ولكن هذه هي الطريقة التي يتعلّم بها. اتخاذ القرارات الجيدة مهارة يمكن لطفلك تنميتها من خلال الممارسة.

أظهر الاحترام

شجع طفلك على التحدث وإبداء وجهة نظره، ثم فكر في الأمر بتمعّن. يمكن للأطفال أن يكونوا مبدعين للغاية وأن يحلّوا المشكلات. أظهر لهم الاحترام وعاملهم باللباقة نفسها التي تنتظر أن يعاملوك بها. عندما تكون قدوة في الأخلاق الحسنة، ستجعل طفلك يشعر بالاحترام وتضع معيارًا للسلوك في منزلك ولأسرتك.

الأطفال يحبون الروتين

يعيش الأطفال على الروتين وقد يعانون بسبب التغيير. يمكنك مساعدة طفلك من خلال الحديث عن أي تجارب جديدة، مثل الزيارة الأولى لطبيب الأسنان. أيضًا، أخبر طفلك مقدمًا إن كان روتينه سيتغير. على سبيل المثال، قل لطفلك، "بدلاً من الذهاب إلى الروضة غدًا، ستلعب مع جيسي".

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول صحة الطفل ونموه، انظر Baby's Best Chance على الرابط (Baby's Best Chance PDF 16.67) (MB)

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf

Toddler's First Steps على الرابط

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf

لمزيد من المعلومات، انظر ملفات HealthLinkBC التالية:

• [HealthLinkBC File #92a](#) طفلك واللعب من الولادة إلى 3 سنوات

• [HealthLinkBC File #92b](#) نمو طفلك من الولادة إلى 3 سنوات

• [HealthLinkBC File #92d](#) تعلّم استخدام المراض

• [HealthLinkBC File #92e](#) وقت النوم

لقد تم تعديل بعض المعلومات في هذا الملف بأذن من BC Healthy Child Development Alliance. لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance