

# التواصل مع طفلك خلال اللحظات الصعبة

يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع مشاعرهم من خلال التدريب مع أفراد الأسرة الداعمين لهم. يحتاج الأطفال الصغار إلى الكبار لمساعدتهم على التعامل مع المشاعر القوية واللحظات الصعبة. عندما تحافظ على هدوئك، يمكنك حينها تعليم طفلك أن كل المشاعر طبيعية، ويمكنك مساعدته على تعلم المهارات للتعامل مع اللحظات الصعبة.

## افهم مشاعر طفلك وقم بتسميتها.

عندما تقوم بتسمية مشاعر الأطفال على مدار اليوم، فهذا يدل على أنك تراهم وتحبهم بصرف النظر عما يشعرون به. تريد أن يعرف طفلك أن كل المشاعر طبيعية وأن الكبار يمكنهم مساعدته على التعامل مع مشاعرهم القوية بأمان. فيما يلي بعض الأمثلة على تسمية المشاعر: "تبدو مُحبطًا". "أنت متحمس للذهاب إلى المتنزه." "أنت تتشاب وتبدو مُتعبًا."

## تحدث عن حلول للتعامل مع المشاعر.

لا يعني التواصل مع طفلك الاستسلام لسلوكه الصعب. نريد أن يعرف الأطفال أننا نحبههم ويمكننا مساعدتهم في الأوقات الصعبة. يمكن أن يعمل تقديم الخيارات ووضع الخطط والتصرف باتساق والمتابعة على مساعدة الأطفال على اجتياز الأوقات الصعبة.

## وفر لطفلك الراحة.

غالبًا ما يتساءل الأطفال عما إذا كان مقدمو الرعاية يحبونهم مهما حدث. ينطبق هذا بشكل خاص بعد اللحظات العصيبة. قد يكون من المفيد إخبارهم، "نحن على ما يرام". يمكنك القيام بذلك عن طريق احتضانهم أو الاعتذار أو قراءة كتاب معًا أو إخبارهم بأنك تحبهم.

## التواصل مع طفلك خلال اللحظات الصعبة

يتعلم الأطفال كيفية التعامل مع مشاعرهم من خلال التدريب مع أفراد الأسرة الداعمين لهم. يحتاج الأطفال الصغار إلى الكبار لمساعدتهم على التعامل مع المشاعر القوية واللحظات الصعبة. عندما تحافظ على هدوئك، يمكنك حينها تعليم طفلك أن كل المشاعر طبيعية، ويمكنك مساعدته على تعلم المهارات للتعامل مع اللحظات الصعبة.

## تدربوا على الهدوء معًا قبل أن يمر طفلك بلحظة صعبة.

تدربوا على التنفس العميق. اجعل طفلك يستلقي على ظهره. ضع حيوانًا محشوًا صغيرًا أو لعبة صغيرة على بطنه، وشجعه على مشاهدة اللعبة وهي ترتفع وتنخفض مع صعود وهبوط بطنه خلال التنفس شهيقًا وزفيرًا.

## تواصل مع طفلك بشكل هادف عندما تسير الأمور على ما يرام.

ابحثا عن البهجة الداخلية لديكما عن طريق اللعب أو القراءة أو رواية القصص أو الغناء أو الضحك أو العناق معًا. لاحظ طفلك عندما يفعل شيئًا إيجابيًا وقدم وصفًا بذلك. إليك مثالاً لوصف السلوك الإيجابي: "أنت تداعب الكلب بلطف للغاية!"

## تأكد من مشاركتك الخاصة.

ذكّر نفسك بأن طفلك يبذل قصارى جهده، حتى في اللحظات الصعبة. قد تشعر بأن طفلك يحاول استفزازك عن قصد أو يظهر نفسه بأنه يعرف كل شيء أفضل منك. ومع ذلك، في تلك اللحظة، قد لا يمتلك طفلك المهارات اللازمة للتصرف بطريقة مختلفة. دورك هو تعليم طفلك وتذكيره بوجود طريقة مختلفة.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

# استراتيجيات جديدة بالتجربة

## عندما يشعر طفلك بعدم الأمان:

**بدلاً من:** "هذا كل شيء. إذا قمت بالضرب مرة أخرى، فستعاقب. لقد سئمت من ذلك!"

**جرب:** "أنت غاضب. تريد يداك أن تضرب. سأحافظ على سلامتك من خلال منعك من الضرب."

## عندما يخشى طفلك تجربة شيء جديد:

**بدلاً من:** "أنت بخير. ليس هناك ما يدعو للقلق."

**جرب:** "يا إلهي، تبدو خائفاً! يشعر الجميع بالخوف في بعض الأحيان. يمكننا القيام بذلك معاً في المرة الأولى."

## عندما يكون طفلك متحمساً للغاية:

**بدلاً من:** "أريد منك أن تهدأ. لم يحن الوقت بعد."

**جرب:** "أنت متحمس! من الصعب جداً الانتظار. ماذا يمكننا أن نفعل حتى يحين وقت نشاطنا الممتع؟" قدّم بعض الاقتراحات، مثل غناء أغنية أو تلوين صورة أو لعب لعبة أو المشي أو العد حتى ١٠ أو قراءة كتاب معاً.

## عندما تلاحظ أن طفلك محبط:

**بدلاً من:** "هل هذا صعب للغاية؟ هل تريد مني أن أفعل ذلك من أجلك؟"

**جرب ما يلي:** "هذا يبدو شائكاً! أرى أنك تحاول بجد. استمر في المحاولة!"

## عندما يكون طفلك غاضباً:

**بدلاً من:** "أنت بحاجة إلى أن تهدأ الآن"

**جرب:** "لنأخذ بعض الأنفاس العميقة معاً لنشعر بفدر أقل من الغضب."

## عندما يشعر طفلك بخيبة أمل:

**بدلاً من:** "توقف عن البكاء؛ ليست بمشكلة كبيرة."

**جرب:** "أنت حقاً حزين الآن. لا بأس من أن تشعر بالحزن. كيف يمكنني مساعدتك على الشعور بالتحسن؟" قدم لطفلك بعض الطرق اللطيفة للمساعدة، مثل إعطائه حيواناً محشواً ليعانقه أو غناء أغنية هادئة أو فرك ظهره.

## الموارد

- [استراتيجيات لدعم التنظيم الذاتي: سلسلة لقطات](#)
- [تقنية السلحفاة](#)
- [ساعدنا على التهدئة: استراتيجيات للأطفال](#)

1-888-227-5125  
health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

أكتوبر 2021