



استراتيجيات فعّالة
وأدوات تمكّنا من تحقيقها

9 وصايا لتحقيق الرفاهية النفسية لطفلك



إيريني سمير حكيم
كاتبة - مصر

علمه كيف يدير مشاعره السلبية تجاه الناس والمجتمع

لا تركز على أخطائه.. امدح
نجاحاته حتى لو كانت صغيرة
وبسيطة

كن قريباً منه وشاركه نشاطاته
واحرص على بقائه دائماً في
محيط أسري

يواجه الأطفال في مراحل نموهم المختلفة العديد من التحديات النفسية التي تؤثر في صحتهم العاطفية والعقلية. تظهر هذه التحديات في سن مبكرة، وقد تتعدد الأسباب التي تؤدي إليها، من الصدمات العاطفية إلى التغيرات البيئية، مثل الانتقال من منزل إلى آخر أو أي تغير جذري في مسار الظروف العائلية.

التي تسبب له الخوف، يتعلم بمضي الوقت أن هذه المحفزات ليست مهددة أو مخيفة كما كان يعتقد؛ ما يسهم في تقليل خوفه تدريجياً.. على سبيل المثال: إذا كان الطفل يخاف من النوم في الظلام، يمكن البدء بتقليل الإضاءة تدريجياً في أثناء نومه، ثم تقليلها بمضي الوقت حتى يصل إلى نقطة يشعر فيها بالراحة في الظلام، وهذا الأسلوب يساعد الطفل على بناء الثقة بالنفس، ويعزز قدرته على مواجهة المواقف الصعبة بتدرج وهدوء، ويقلل من مشاعر القلق والخوف تدريجياً من دون أن يكون الأمر ضاعطاً عليه.

. استخدام القصص المطمئنة: يمكن سرد قصص للأطفال يظهر فيها أبطال يتغلبون على مخاوفهم بطريقة إيجابية.

. تأكيد قدرة الطفل على التعامل مع مخاوفه: وذلك يمكن من خلال كلمات الدعم، مثل «أنت قوي بما فيه الكفاية للتعامل مع هذا»، أو «كل شخص يشعر بالخوف أحياناً، ولكنك تستطيع التغلب عليه».

. إدارة الغضب عند الأطفال بالتعرف إلى إشارات الغضب، واستخدام تقنيات مثل التنفس العميق، والتعبير عن المشاعر بالكلمات بدلاً من السلوك العدواني. كما يمكن تعليمهم طرقاً لتفريغ الغضب، مثل الأنشطة البدنية أو أخذ فترة راحة.

. تعامل الأطفال مع مشاعر الحزن يتطلب تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم بالكلمات، واستخدام أنشطة تعبيرية مثل الرسم والكتابة للتعبير غير

لذلك؛ يتطلب الأمر من الأهل أن يكونوا على دراية بكيفية التعامل مع هذه المشاعر والتحديات، وتوفير بيئة صحية وآمنة تساعد الأطفال على التكيف والنمو بشكل سليم؛ لذا يجب الحرص على اتباع الاستراتيجيات الفعالة التي من الممكن أن تسهم في دعم الأطفال، لمواجهة التحديات النفسية التي قد يمرون بها، ومنها:

1. تعليم إدارة المشاعر السلبية: مثل «الغضب والحزن والخوف»

إنّ تعليم الأطفال كيفية إدارة مشاعرهم السلبية المختلفة، يُعدّ من الجوانب الحيوية في تطوير صحتهم النفسية والاجتماعية؛ ففي المراحل العمرية المبكرة، قد يواجه الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعرهم بطريقة مناسبة، ومنهم من يُعاني الخوف والقلق بسبب تجارب سابقة، أو تجارب جديدة يمرون بها أو يخشون التعرض لها؛ ما قد يؤدي إلى سلوكيات مدمرة مثل العدوانية أو الانسحاب الاجتماعي، ولكن هناك بعض الطرق التي يمكن من خلالها مساعدة الأطفال على إدارة مشاعرهم السلبية والتكيف معها، مثل:

. «مواجهة المخاوف تدريجياً» وهو أسلوب يهدف إلى مساعدة الطفل على التغلب على مخاوفه عن طريق تعريضه لها بشكل تدريجي وتدريسي، بحيث يشعر بالأمان والدعم خلال التجربة. عند تعريض الطفل بشكل متدرج للمواقف أو الأشياء

تعزيز الإنجازات الصغيرة: الإشادة بكل نجاح صغير، مثل إتمام الواجب المدرسي أو إتمام مهمة منزلية، يساعد الطفل على الشعور بالفخر وزيادة ثقته بنفسه.

التقدير الإيجابي: بدلاً من التركيز على الأخطاء أو الفشل، يجب التأكيد على النجاحات والإيجابيات، حتى لو كانت صغيرة.

تحفيز الطفل على المحاولة: تعليم الطفل أن المحاولة هي الأهم، وليس النتيجة دائماً، يساعد على التخلص من الخوف من الفشل ويشجعه على مواجهة التحديات.



4. التعبير الفني: وسيلة فعالة للتعامل مع المشاعر

يُعدّ التعبير الفني من أقوى الأدوات التي يمكن أن تساعد الأطفال على التعامل مع مشاعرهم الصعبة؛ فالكثير من الأطفال يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم بالكلمات، ولكنهم قد ينجحون في إظهار ما يشعرون به من خلال الرسم أو اللعب أو حتى الموسيقى؛ لذا تُعدّ الأنشطة الفنية وسيلة رائعة لتحرير مشاعر القلق والغضب أو حتى الحزن، وتسمح لهم بفهم مشاعرهم بشكل أعمق.

المباشر، كذلك يلزم توفير الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء؛ فالدراسات تُشير إلى أن الاعتراف المبكر بالحزن، يساعد على تقليل تأثيراته السلبية في الصحة النفسية للأطفال.

2. تعزيز التفاعل الاجتماعي والأنشطة الجماعية

العديد من الأطفال الذين يواجهون تحديات نفسية يشعرون بالعزلة أو الوحدة؛ لذا من المهم تعزيز التفاعل الاجتماعي لديهم من خلال:

الأنشطة الجماعية: مثل الأنشطة الرياضية أو الفنون الترفيهية (مثل المسرح أو الغناء)، التي تساعد على بناء الثقة بالنفس وتطوير المهارات الاجتماعية.

توجيه الطفل للتفاعل مع أقرانه: تشجيع الطفل على تكوين صداقات والانخراط في علاقات اجتماعية صحية من خلال اللعب المشترك أو الدراسة مع أصدقاء.

الأنشطة التطوعية: قد تساعد الأنشطة الخيرية أو التطوعية على بناء إحساس الطفل بأهمية نفسه بوصفه مشاركاً في المجتمع؛ ما يعزز من تقديره لذاته.

3. تعزيز الثقة بالنفس من خلال الإنجازات الصغيرة

يجب أن يتم تشجيع الأطفال على العمل نحو أهداف صغيرة تساعد على بناء الثقة بالنفس، مثل:

.



6. التعامل مع قلق الأداء المدرسي

من المهم أن يساعد الأهل الأطفال على التعامل مع القلق المرتبط بالأداء المدرسي، سواء أكان ذلك في الامتحانات أم الأنشطة الصفية، وذلك باتباع بعض الاستراتيجيات؛ منها:

. **إدارة التوقعات الواقعية:** يجب على الأهل وضع توقعات واقعية بالنسبة للطفل بناءً على قدراته الشخصية، مع التأكيد على أن الفشل ليس نهاية العالم.

. **التشجيع بدلاً من الضغط:** تشجيع الطفل على بذل الجهد والعمل الجاد من دون الضغط الزائد، قد يُقلل من مستويات القلق.

. **تقنيات التحضير الصحيحة:** تعليم الطفل كيفية تنظيم وقته، والتحضير للامتحانات بشكل متوازن ومريح، مثل تقسيم المادة إلى أجزاء صغيرة، قد يساعد على تخفيف القلق.

7. دور الوالدين في إدارة الإدمان الرقمي لدى الأطفال

من التحديات النفسية الحديثة التي تواجه الأطفال هو «إدمان التكنولوجيا»، مثل الهواتف الذكية والألعاب الإلكترونية. يمكن أن يؤثر الاستخدام المفرط لهذه الأجهزة في الصحة النفسية؛ ما يزيد من الشعور بالوحدة والقلق. لتجنب ذلك يمكن اتباع: . **وضع حدود زمنية لاستخدام الأجهزة:** وذلك بتحديد أوقات معينة للاستخدام اليومي للأجهزة الإلكترونية، وضمان التوازن بين الأنشطة الرقمية والأنشطة الحركية.

. **الأنشطة غير الرقمية:** تشجيع الأطفال على ممارسة الأنشطة التي لا تشمل الأجهزة الإلكترونية مثل الرياضة، القراءة، أو اللعب الإبداعي.

. **القُدوة في الاستخدام:** إذا كان الوالدان يحدان من استخدام الأجهزة، سيصبح الطفل أكثر قدرة على فهم أهمية التوازن بين الحياة الرقمية والحياة الواقعية.

8. الاعتراف بمشكلات الطفل النفسية بجدية

إذا أظهرت تصرفات الطفل علامات واضحة على التوتر أو القلق، مثل القُزلة، أو تغيرات في نمط النوم، أو تغيرات في السلوك، فيجب التعامل مع هذه المشكلة بجدية؛ حيث يمكن أن يكون العلاج



وفي هذا يمكن للأطفال «استخدام الرسم» لتمثيل مشاعرهم، أو «الكتابة» للتعبير عما يختلج في نفوسهم، وهذه الأنشطة لا تساعد فقط على معالجة المشاعر، بل تُنمي أيضًا القدرة على التفكير الإبداعي، وكذلك «الموسيقى»، من جهةها، تعزز من التوازن النفسي، حيث إنّ الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو تعلم العزف على آلة موسيقية، قد يكون له تأثير مهدئ للأطفال الذين يعانون التوتر أو القلق.

5. العلاج باللعب Play Therapy

العلاج باللعب هو أسلوب يستخدم لمساعدة الأطفال على التعبير عن أنفسهم باستخدام الألعاب؛ فالأطفال الأصغر سنًا غالبًا ما يكونون غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم بالكلمات؛ لذلك تُستخدم الأنشطة والألعاب وسيلة لفهم مشاعرهم ولمشكلاتهم، مثل:

. **استخدام الدُمى أو الألعاب الرمزية:** حيث يمكن أن يستخدم الأطفال الدمى أو الشخصيات في اللعب، لتمثيل مواقف حياتية صعبة؛ ما يساعدهم على التفاعل مع مشاعرهم من خلالها.

. **أنشطة الرسم والنحت:** مثل هذه الأنشطة تساعد الأطفال على التعبير عما يشعرون به، وتعد أداة قوية في معالجة المشاعر العميقة، حيث يعكسون مشاعرهم عليها.

. **اللعب الجماعي:** تفاعل الطفل مع أطفال آخرين من خلال اللعب الجماعي، يمكن أن يُعزز المهارات الاجتماعية ويشجع على التعاون والتعبير عن الذات في بيئة مرحّة.

9. أهمية الدعم العاطفي من الأسرة

دعم الوالدين هو الأساس في تقوية قدرة الطفل على مواجهة تحدياته النفسية، ومن الطرق التي يمكن للأهل تقديم الدعم العاطفي بها:

- **الوجود المستمر:** تخصيص وقت للطفل بفض النظر عن المشاغل اليومية؛ ليشعر بأنه ليس وحيداً في مواجهة مشكلاته وأفكاره ومشاعره.
- **الاهتمام بالأنشطة الصغيرة:** مثل تناول الوجبات معاً، أو اللعب مع الطفل؛ لأن هذه الأنشطة البسيطة تعزز الاتصال العاطفي.
- **الدعم اللفظي والمادي:** تقديم كلمات التشجيع والتأكيد على حبهم ودعمهم غير المشروط.

وهكذا فإن تقديم الدعم النفسي للأطفال، هو من الأمور الضرورية التي تؤثر بشكل كبير في نموهم العقلي والعاطفي والاجتماعي، فهو ليس مجرد مسألة رفاهية، بل هو أساس ضروري لنموهم السليم في جميع جوانب الحياة، واستثمار في مستقبل الطفل، ويسهم بشكل مباشر في بناء شخصية قوية ومتوازنة، قادرة على مواجهة تحديات الحياة بفعالية.



النفسي مثل الاستشارة، أو العلاج السلوكي المعرفي مفيداً في هذه الحالات، وذلك بالاستعانة باختصاصي نفسي، بحيث يتزامن هذا مع الرعاية الأسرية الفعالية؛ لتحسين الوضع النفسي للطفل بشكل حقيقي.

9 وصايا لتحقيق الرفاهية النفسية لطفلك

