



## هل يتعرض الطفل الصغير لضغوط كبيرة؟

هل تتعرض أحيانا للضغوط؟ الأطفال أيضا يشعرون بها. فالضغوط قد تكون جزءا من حياة الجميع ولكن الضغوط المستمرة قد تكون ضارة. يمكنك مساعدة طفلك على تعلم كيفية معرفته وتكيفه مع مشاعر الإحباط والحزن والقلق والغضب التي يمكن أن تؤدي إلى الضغوط أو تكون علامات على الضغوط.

### لاحظ السلوك الذي يبدو غريبا على طفلك.

مايكا ذو الثلاث سنوات من العمر دائما ما يثرثر ويضحك مع والديه وأصدقائه، ولكن أمه لاحظت أنه يقضي وقتا طويلا يحتضن ويهدد دميته الدب. زميلته مادي دائما ما تلعب بالدمى والكتب بسعادة ولكنها فجأة صارت تتعلق بمعلمتها كثيرا وتنزعج من أقل شيء. فقد تكون تلك علامات على الضغوط لكليهما.

### ساعد أطفالك للتعرف على مشاعرهم.

أخبر أطفالك أنك تفهم وساعدهم على تحديد مشاعرهم. «مايكا، يبدو الحزن على وجهك!» «مادي، يبدو عليك القلق! هل يمكنني المساعدة؟» جرب قراءة كتب عن المشاعر معهم. اطلب اقتراحات من أمينة مكتبة أطفالك. هناك كتابان مقترحان: الوحش السعيد والوحش الحزين Glad Monster, Sad Monster لإد إمبرلي Ed Emberley والمشاعر Alike لأليكي.

### علم الطفل طرق التكيف.

قدم نماذج للتعامل مع المشاعر السلبية للاقتداء بها. «أشعر بالحزن. هيا نتعانق ونذهب للمشي.» «أشعر بالإحباط لا أحد يرد على مكالماتي. لتتناول الغداء ثم سأحاول لاحقا.» «هل تودين حزم حقيبة بالقليل من الأشياء المفضلة لحملها معنا عندما ننتقل؟» شجع طفلك على مشاركة مشاعرها بالاستماع لا بنبذ المشاعر.

### خفف الضغوط.

حاول أن تتوقع الأحداث التي قد تسبب الضغط وهيئ طفلك لها. أخبرها أن جدتها مريضة لذلك ستكون جدتها في السرير عند زيارتها أو أنه ستأتي معلمة جديدة لها في المدرسة. طمئنها بأنها قد تجد تغييرا غريبا في البداية ولكن ذلك سيمضي. حافظ على العادات اليومية على طبيعتها بقدر الإمكان أثناء الأوقات العصيبة. تجنب قدر الإمكان إضافة تغييرات أخرى ضاغطة عندما يكون طفلك في حالة تكيف مع تغيير حالي.

### كن بجانب الطفل.

خصص وقتا للتحدث مع الطفل كل يوم. افض معه وقتا حتى وإن بدا عليه عدم الرغبة في الحديث. احرص دائما على طمأنته بأنك تحبه وسوف تعتني به. والمرح سويا يمكنه تقوية مهارات التكيف عند طفلك.

### تحدث مع مقدم رعاية الأطفال أو الرعاية الصحية لطفلك.

عبر عن قلقك إذا ظهرت على طفلك علامات الضغوط الشديدة أو المستمرة. فالطفل الذي تظهر عليه قلة الاهتمام بالأنشطة اليومية أو عدم النوم أو الأكل بطريقة طبيعية أو الاستمرار في الانسحاب أو الانزعاج لأبسط الأسباب قد يحتاج مساعدة إضافية.

## English Title: Small Child, Big Stress?



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

