



مساعدة الأطفال على تطوير «التحكم في الانفعالات»

الإثارة والفرح والغضب والإحباط وخيبة الأمل كلها جزء من النمو. تعلم كيف ومتى يتم إظهار هذه المشاعر يُعرف باسم التحكم في الانفعالات. فيما يلي بعض الحقائق حول التحكم في الانفعالات:

يساعد التحكم في الانفعالات الأطفال على تكوين صداقات والحفاظ عليها.

الأطفال الذين يمكنهم التحكم في غضبهم وإحباطهم، واستخدام الكلمات للتعبير عن مشاعرهم، من المرجح أن يكونوا قادرين على تكوين صداقات والحفاظ عليها. وتكوين صداقات والاحتفاظ بها يمكن أن يعزز احترام الذات والنجاح في المدرسة لاحقًا.

يمكن أن تساهم التجارب المبكرة في تحقيق النجاح مع التحكم في الانفعالات لاحقًا.

- يحتاج الأطفال الرُّضّع إلى بيئة سريعة الاستجابة ويمكن التنبؤ بها. عندما تستجيب لاحتياجاتهم الجسدية بالحب والرعاية، فإنهم يتعلمون توقع وجود النظام في عالمهم. ويتعلمون أيضًا أن أفعالهم تؤثر على الآخرين.
- يحتاج الأطفال الصغار إلى الشعور بالاستقلالية والقدرة. ويمكنك مساعدتهم على استخدام مهاراتهم اللغوية المتطورة لتسمية أفعالهم وأفعال الآخرين. تَعَلَّم كيفية وصف الأفعال والأفكار والمشاعر بالكلمات هو مفتاح للتحكم الجيد في الانفعالات.
- يتعلم الأطفال الأكبر سنًا في مرحلة ما قبل المدرسة التحكم في دوافعهم عن طريق التناوب أو مشاركة ألعابهم. ويصبحوا قادرين بشكل متزايد على استخدام اللغة للتحكم في عواطفهم والتفاعل مع الآخرين.

يمكنك تشجيع تطوير التحكم في الانفعالات لدى أطفالك الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 4 و 5 سنوات بالطرق التالية:

- اقترح كلمات يمكن لطفلك استخدامها للتعبير عما يشعر به. إذا شعر طفلك بالغضب أثناء لعب إحدى الألعاب، فشجعه على استخدام الكلمات لإظهار غضبه، مثل «هذا يجعلني غاضبًا حقًا!» أو «لا يعجبني الأمر عندما تلعب اللعبة بهذه الطريقة!»
- أوضح له أن إيذاء الآخرين غير مسموح به. عندما يُصاب طفلك بالغضب وهو يلعب لعبة ما ويدفع أو يضرب طفلًا آخر، تنحى به جانبًا وذكره بأن إيذاء الآخرين غير مسموح به.
- ساعد طفلك على التفكير في طرق جديدة لحل المشاكل. عندما يكون طفلك على خلاف مع طفل آخر، اقترح حلولًا مثل التناوب أو المشاركة.
- رد على سوء سلوك طفلك بالكلمات. عندما تخبر طفلك عن الأسباب الكامنة وراء القواعد وتشرح له عواقب سوء السلوك، فإنك بذلك تساعده على تطوير ضوابط داخلية على سلوكه.
- قدّم نموذجًا لضبط النفس عند التعامل مع التوتر أو الإحباط. يتعلم طفلك العديد من السلوكيات من خلال ملاحظة أفعالك. عندما تكون قدوة للانضباط الذاتي وضبط النفس في المواقف الصعبة، فسيتعلم طفلك أن يحدو حدوك.

English Title: Helping Children Develop 'Impulse Control'



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>



Illinois
State Board of
Education