



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 في التعرف 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 Feelings لأليكي Alike.

علم الطفل طرق التكيف.

مثل نماذج للتعامل مع المشاعر السلبية للاقتداء بها. «أشعر بالحزن. هيا نتعانق ثم نذهب للمشي.» «أشعر بالإحباط لا أحد يريد على مكالماتي. لنتناول الغداء ثم سأحاول لاحقا.» «هل تودين حزم حقيبة بالقليل من الأشياء المفضلة لحملها معنا عندما ننتقل؟» شجع طفلك على التعبير عن مشاعره بالاستماع إليه وعدم تجاهل مشاعره.

خفف الضغوط.

حاول أن تتوقع الأحداث التي قد تسبب الضغوط النفسية وهيئ طفلك لها. أخبره مثلاً أن جدته مريضة لذلك ستكون جدته في السرير عند زيارتهم لها أو أن معلمة جديدة ستأتي في المدرسة. طمئنه بأنه قد يجد التغيير غريبا في البداية ولكن ذلك سيمضي. حافظ على العادات اليومية على طبيعتها بقدر الإمكان أثناء الأوقات العصيبة. وتجنب قدر الإمكان إضافة تغييرات أخرى ضاغطة عندما يكون طفلك في حالة تكيف مع تغيير حالي.

كن بجانب الطفل.

خصص وقتا للتحدث مع طفلك كل يوم. اقض معه وقتا حتى وإن بدا عليه عدم الرغبة في الحديث. احرص دائما على طمأنته بأنك تعتني به وتحبه. كما أن مجرد المرح سويا يمكنه تقوية مهارات التكيف عند طفلك.

تحدث إلى مقدم رعاية طفلك أو طبيبه.

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 إلى مساعدة إضافية.

English Title: Small Child, Big Stress?

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.