

توصيات لأهل الرضع والأطفال الصغار للتعامل في أوقات التوتر والخوف

ما المهمّ تذكره ؟

- حتى الأطفال الرضع والصغار يتأثرون بالأحداث الضاغطة؛ فهم يسمعون ويرون ويشعرون بوالديهم وبما يحدث حولهم، ويتأثرون أيضًا بما لا يفهمونه.
- يعتبر الرضع والأطفال الصغار عن ضيقهم من خلال سلوكهم، وغالبًا عبر استجابات جسدية (صعوبات في النوم والأكل، عدم هدوء جسدي، آلام مختلفة).
- يحتاج الرضع والأطفال الصغار إلى والديهم لمساعدتهم على التعامل مع الأحداث المؤثرة وما تثيره من استثارة عاطفية وجسدية. ويمكن للوالدين مساعدتهم بشكل فعال في التنظيم العاطفي والجسدي.

ما الذي يُنصح بفعله؟

- محاولة التفكير من خلال عيني الطفل: ماذا رأى؟ ماذا سمع؟ ماذا شعر في اللحظات الضاغطة؟
- إعطاء كلمات وشرعية لما شعر به الطفل: "لقد خفت كثيرًا... كان هناك صوت انفجار قوي... أنت محق تمامًا".
- التهدئة من خلال اللمس، الحركة، ورسالة حماية: "أنت بأمان هنا معي، أنا معك وأحميك".
- حتى الأطفال الذين لا يفهمون الرسالة الكلامية بعد، يدركون الرسالة على مستويات أخرى — نبرة الصوت وتعابير الوجه. الرسالة الكلامية هي وسيلة البالغين للتعبير عن فهمهم الدقيق للطفل واستجاباتهم له.

للأطفال الصغار الذين أصبحوا قادرين على التعبير الكلامي

- إدارة حديث لطيف وفضولي، والاهتمام بما رآه الطفل، وشعر به، وفهمه: "ماذا سمعت؟ ماذا فهمت؟ ما الذي أربك؟ ماذا شعرت في جسدك؟" (هل خفق قلبك؟ هل آلمتك أذنك؟ هل ارتجف جسدك؟)
- التوسّع واقتراح أفكار تتعلق بتجربة طفلك العاطفية خلال الحدث: "ربما كان ذلك مخيفًا؟ أنا أيضًا خفت كثيرًا... بالتأكيد ليس ممتعًا ان لا تنام في سريرك... ربما تُغضبك صفارات الإنذار".
- إنهاء الحديث برسالة مطمئنة: "أنا معك، وأرغب في سماع كل ما تشعر به"

يمكن، بل يُستحسن، العودة والحديث عن الأمور، خاصة في كل مرة تعود فيها الاستجابة السلوكية (صعوبة في النوم، معاناة من ألم، القفز والخوف عند سماع صوت) — العودة، إعطاء شرعية، منح معنى، والتهدئة: "أنت محق، كان هناك صوت مخيف وخفت كثيرًا، لأن الخوف ما زال في جسدك منذ الحدث كما تحدثنا. الآن أنا معك، وبالتدريج سيغادر الخوف جسدك"



ما الذي يُفضل تجنّبه؟

- التقليل من مشاعر الطفل أو إلغاؤها (مثل: "لم يحدث شيء").
- إخفاء الحقيقة أو تحريفها أو الكذب — حتى بدافع الحماية — لأن الطفل يشعر بالتوتر، وقد يزداد ارتباكًا وقلقًا.
- إظهار ردود فعل قوية أمام الطفل، مثل بكاء شديد أو فزع غير مسيطر عليه. وإذا حدث ذلك، من المهم شرح الأمر للطفل وطمأنته. مثل: "في البداية خفت وصرخت، وهذا أخافك. أنت محق، من المخيف فعلاً عندما يصرخ الوالدان..."
- تقديم وعود لا يمكن الالتزام بها (مثل: لن تكون هناك صفارات إنذار بعد الآن، أو سنعود إلى المنزل غدًا)

