

التعامل مع التغيير وحالة الحيرة لدى الأطفال

إن مجارة التغييرات السريعة أمر صعب بما فيه الكفاية بالنسبة للبالغين. بالنسبة للأطفال، الذين تتفاوت مستويات النضج والفهم لديهم، يمكن أن يكون الأمر أكثر صعوبة. إذا كان لديك طفل أو مراهق في حياتك، ففكر في هذه النصائح لمساعدتهم على إيجاد التفاهم وبناء القدرة على الفهم والتكيف. وهي نصائح ناعمة للآباء والمعلمين ومربيات الأطفال وغيرهم من البالغين الموثوقين.

ابدأ بالانصات لما يقول

قبل أن تقدم معلومات أو نصائح، تأكد من أنك لا تضع افتراضات حول ما يعرفه الطفل بالفعل أو ما يشعر به. استمع إلى طفلك، وامنحه مساحة للتحدث وتجنب طرح الكثير من الأسئلة، التي قد تشعره بالإحباط. تقبل مشاعره، وأجب على أية أسئلة لديه.^{1,2}

تحلى بالصدق وتمتع بذهن متفتح

لا سيما مع الأطفال في سن التعليم الثانوي، فاستماعهم إلى مشاعرك قد يكون مفيدًا. وعلى الرغم من أنك لا تريد إثارة قلقهم، فإن مشاركتك إياهم بعض أفكارك ومشاعرك يمكن أن يقلل شعورهم بالوحدة. ويمكن أن يُظهر لهم أيضًا أنه ليس عليهم دائمًا التظاهر بأن كل شيء على ما يرام أو إخفاء مشاعرهم. تأكد أيضًا من إخبارهم بالطرق التي تتعامل بها لتخطي مشاكلك.

تعليم سلوك تهدئة النفس

فتمتلك أفضل الجري بمفردك أو أخذ حمام ساخن أو التأمل لتصفية ذهنك عندما تشعر بالتوتر والضغط، يمكن للأطفال إيجاد طرق لتهدئة أنفسهم. بالنسبة للبعض، قد يفضلون وسيلة إلهاء مثل الرسم أو بناء حصن من البطانيات والوسائد. بالنسبة لآخرين، قد يكون احتضان دميتهم المحشوة على شكل حيواناتهم المفضلة أو قضاء بعض الوقت في الخارج إحدى طرق تهدئة النفس التي يتبعونها. شجعهم على إيجاد طرق للاسترخاء عندما يشعرون بالتوتر.³

يعد الاكتئاب والقلق والمخاوف الأخرى المتعلقة بالصحة النفسية أمراً شائعاً خلال أيامنا "المعتادة". إذا كان طفلك يواجه صعوبة في التكيف مع التغيير أو يعاني من أعراض ذلك، فاطلب المساعدة المتخصصة.³ يمكن لبرنامج حلول الصحة العاطفية، وهو برنامج حديث ومرن لمساعدة الموظفين (EAP)، أن يصلك بأخصائي الصحة العاطفية.

القدرة على التكيف والصمود هي مهارة يمكن اكتسابها، والآن هو الوقت المناسب لمساعدة الأطفال على اكتشاف كيفية إدارة التوتر والقلق والحيرة. لكن حتى الأشخاص الأقدر على التكيف يمكن أن تُجرح مشاعرهم بشدة. ادم طفلك على الدوام وحاول الحفاظ على نظرة إيجابية تجاهه.⁴ وطمئن طفلك بأنه لا بأس من الشعور بما يشعر به. وتعتبر ممارسة بعض التمارين الرياضية أو ممارسة بعض الألعاب أو القراءة كلها طرق رائعة لقضاء الوقت معاً.

الدعم الأساسي وقتما تحتاج إليه
تفضل بزيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم اللازم الإضافية. 

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspaw/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-pdf. آخر وصول بتاريخ 25 فبراير 2021.

2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting. آخر وصول بتاريخ 25 فبراير 2021.

3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. آخر وصول بتاريخ 25 فبراير 2021.

4. Resilience guide for parents and teachers. American Psychological Association. 26 أغسطس 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. آخر وصول بتاريخ 25 فبراير 2021.