

# تأثر كبير على أطفال صغار: فهم كيفية تأثير التجارب المؤلمة على

## الأطفال الصغار جدًا

### بقلم ريبكا بارلاكيان

الوسوم: الصحة العقلية للرضع والطفولة المبكرة الصددمات

• □ مايو □ □ □ □

هذا المصدر من تطوير ريبكا بارلاكيان وهي خبيرة في نمو الأطفال بهدف التوزيع في الولايات المتحدة الأمريكية.

الأطفال الصغار هم بشر معقدون يتفاعلون مع المواقف بطرق مختلفة اعتمادًا على أعمارهم ومرحلة نموهم ومزاجهم، ويمكن أن تساعد استجابتك المرهفة طفلك على التأقلم خلال الأوقات الصعبة



ما مدى تأثر الأطفال الصغار بالتجارب والأحداث المحيطة بهم؟ تأثرًا كبيرًا؛ وينطبق هذا بشكل خاص على التجارب العاطفية القوية مثل إساءة معاملة الأطفال أو القسوة عليهم، أو مشاهدة الجدل الحاد بين الوالدين أو أفراد الأسرة، أو

العنف الموجه نحو الوالدين أو مقدمي الرعاية، وبطبيعة الحال، فإن حبس أحد الوالدين أو وفاته هو أمر مؤلم للغاية بالنسبة للرضع والأطفال الدارجين، وأخيرًا، حتى التغيرات الحياتية الشائعة، مثل الانفصال عن الوالدين بسبب الطلاق أو التعبئة العسكرية، يمكن أن تكون مؤلمة جدًا للأطفال الصغار.

## سلوكيات قد تراها

غالبًا ما يفتقر الأطفال الرضع والدارجين إلى المهارات اللغوية التي يحتاجون إليها للتعبير عن ارتباكهم أو خوفهم أو قلقهم، فهم يعبرون عن مشاعرهم إلى حد كبير من خلال سلوكياتهم، وتوضح القائمة أدناه بعض السلوكيات الأكثر شيوعًا لدى الأطفال الذين مروا بتجارب مؤلمة:

- زيادة التشبث بالوالدين.
- زيادة البكاء وصعوبة مواستهم.
- خوف أكبر من المعتاد من الانفصال عن الوالدين أو مقدمي الرعاية الموثوقين.
- أكثر انطواءً وهذوءًا وأصعب في المشاركة في اللعب أو التفاعل.
- الإصابة بالإحباط بسهولة وصعوبة في التهدئة.
- أقل بهجة أو سعادة. قد يبدو وجه الطفل "خاليًا" من أي تعابير. قد يكون لدى الأطفال تعبيرات تدل على القلق أو "فرط الانتباه".
- زيادة السلوك العدواني (الضرب، العض، الدفع، إلخ).
- تغيرات في أنماط النوم والأكل واستخدام المراض. على سبيل المثال، قد يتعرض الأطفال الصغار لمزيد من حوادث الحمام. قد يستيقظ الأطفال بشكل متكرر في الليل. قد يأكل الأطفال أكثر أو أقل من المعتاد.
- قد يقوم الأطفال الدارجين بتمثيل أحداث مخيفة.
- قد يعود الأطفال إلى السلوكيات السابقة، على سبيل المثال، قد يمارس الطفل الدارج مص الإبهام مرة أخرى.

## مساعدة طفلك على التأقلم

فيما يلي بعض استراتيجيات تقديم الرعاية التي يمكنك استخدامها لمساعدة طفلك الصغير على الشعور بالأمان والأمان مرة أخرى.

### □ . حافظ على الروتين المعتاد لطفلك.

ممارسة نفس الأنشطة في نفس الوقت تقريبًا كل يوم يساعده على الشعور بالأمان ويتيح له معرفة أنه يستطيع الاعتماد عليك.

## □. لاحظ الحالات الانفعالية لطفلك وأعطه الكلمات لشرح ما يشعر به.

تقد بدوت خائفًا عندما بدأ هذا الكلب بالنباح. وهذا يساعد الأطفال على البدء في عملية فهم مشاعرهم، حتى لو لم يبلغوا السن الكافي للتحدث بعد؛ فتجاهل المشاعر لا يجعلها تختفي، وعندما تعلم طفلك الكلمات التي تصف مشاعره، فإن ذلك يساعد على فهم هذه المشاعر.

## □. قدم لطفلك طرقًا آمنة للتعبير عن مشاعره.

يعد رسم الصور ولعب الأدوار وسرد القصص من الطرق الرائعة للأطفال الصغار للتعبير عن المشاعر الصعبة والتغلب عليها؛ فعلى سبيل المثال، قد يقوم الطفل الذي يكون والده غائبًا بسبب التعبنة العسكرية بالكثير من اللعب التظاهري حيث تفقد دميته أو حيوانه المحشو أحد أفراد الأسرة، كما أن قراءة كتب الأطفال التي تتناول أنواع التجارب التي يمر بها طفلك يمكن أن تكون مفيدة جدًا أيضًا.

## □. تحلى بالصبر والهدوء عندما يكون طفلك متشبثًا أو متذمرًا أو عدوانيًا.

قدم المزيد من العناق والأحضان للطفل الذي يحتاج إلى أن يكون قريبًا منك؛ وبالنسبة إلى الطفل الصغير المتذمر، يمكنك تقديم نموذج لنوع الصوت الذي تريد أن يستخدمه بدلاً من قول: لا أستطيع أن أفهمك. قل له: هل يمكنك استخدام صوت الطفل الكبير؟ وبالنسبة للطفل العدوانى، ضع حدودًا واضحة مناسبة لعمره ممنوع الضرب. الضرب مؤلم. ثم أعد توجيهه إلى نشاط آخر: حسن يلعب بالشاحنة. يمكنك اللعب بهذه السيارة.

## □. أجب عن أسئلة طفلك حسب مستوى فهمه.

نعم، ماما وبابا سوف يغيبان لبعض الوقت. ماما وبابا يحبانك، لكنهما غير قادرين على الاعتناء بك الآن. أنا هنا من أجلك، وسوف أعتني بك. أنا أحبك كثيرًا.

## □. استمتعوا معًا.

جزء مهم من الطفولة هو مشاركة التجارب الممتعة مع الأشخاص الذين تحبهم؛ لذا اضحكوا وداعبوا بعضكم البعض. شاركهم قصصك وأغانيك المفضلة، وتمشى معهم واستمتع بالاكتشافات الجديدة، وعانقوا بعضكم البعض قبل النوم، وخطط لنزهات خاصة إلى الحديقة أو حديقة الحيوان؛ افعلوا الأشياء التي تشعركم بالرضا معًا.

## □. اعرف متى تسعى للحصول على المساعدة.

إذا كان سلوك طفلك يجعل من الصعب عليه الاستكشاف والتعلم والتواصل مع الآخرين، فقد حان الوقت للبحث عن مقدم رعاية صحية أو متخصص في تنمية الطفل يمكنه مساعدتك خلال هذا الوقت العصيب.

تم اقتباس هذا المصدر من: *Levine, K. (2007). المستمعون الصغار في عالم غامض: استراتيجيات التكيف لك ولطفلك أثناء التعبئة أو عند حدوث أزمة ZERO TO THREE Washington, DC*

تأثر كبير على أطفال صغار: فهم كيفية تأثير التجارب المؤلمة على الأطفال الصغار جدًا