

## المحاوره مع أطفالنا



إذا كنت قلقاً على طفل، فإنّ تشجيعه على التحدث قد يكون مفيداً جداً، سواء كنت أحد الوالدين، الأجداد، صديق أو مدرس.

إذا كنت تعتقد أنّ طفلاً تعرفه لديه مشكلة ما، قد يكون من الصعب معرفة كيفية بدء الحديث معه حول هذه المشكلة. عند وجود مشاكل في المنزل مثل خلافات الآباء أو الطلاق أو وفاة في العائلة، يمكن أن يصبح الطفل انطوائياً أو يصاب بالإحباط .

قد يساعد الطفل في بعض الأحيان أن يكون قادراً على التحدث إلى شخص آخر غير أحد الوالدين. يمكن للأجداد، الأعمام والعمات، المعلمين أو حتى مستشار تقديم الدعم.

شاهدهم يلعبون

يعبر الأطفال عن أنفسهم من خلال اللعب مثلما يعبرون من خلال الكلمات. يمكنك أن تتعلم الكثير عن

كيفية شعورهم عبر قضاء بعض الوقت معهم ومشاهدتهم يلعبون ببساطة. غالباً يلعب الأطفال المنزعجون والمصابون بالإحباط ألعاب القتال بدماهم. علق على ذلك بالقول: "هناك الكثير من المعارك المستعرة"، أو "إن ذلك يبدو مخيف جداً". قد يساعد ذلك على جعلهم يتحدثون عما يزعجهم.

حتى لو لم تبدأ بالحديث، عليك أن تجعل الطفل يشعر براحة أكبر معك، مما يمهّد الطريق له ليحدثك عن مشاكله.

إذا كنت تستطيع جعله يتحدث، اسأله بلطف عن المشكلة. ولكن إذا لم يكن الطفل يرغب بالحديث، انسى الموضوع، وكرر السؤال في وقت آخر، حتى يكون جاهزاً ليبوح لك بما يزعجه.

إذا كان الطفل خائفاً جداً من التحدث

إذا كنت قلقاً أن طفلاً تعرفه يتعرض للإساءة في المنزل، قد يساعد طرح سؤال مثل "هل تغضب أُمّك كثيراً منك؟ يمكنك أن تخبرني إذا كنت ترغب في ذلك". قد لا يفهم الطفل أنّه يتعرض للإساءة. قد يعتبر ببساطة أن أحد الوالدين غاضب أو منزعج منه.

سيسألك الطفل غالباً إذا ما كنت ستخبر أي أحد عما سيقوله لك. لا تعدّه أبداً بعدم إخبار أحد، ولكن اشرح له أنّك ستخبر فقط الناس الذين يريدون المساعدة.

إذا كان الطفل عدوانياً أو يسيء التصرف

إذا كان الطفل عنيفاً أو عدوانياً، فهو يفعل ذلك لسبب وجيه، والحديث قد يساعدك على اكتشاف السبب. ابدأ بإخبار الطفل أن سلوكه السيئ غير مقبول، واخبره السبب، على سبيل المثال لأنّه سيضر بالآخرين أو يوقعه في ورطة. ومن ثم اترك له الفرصة للحديث عن سبب غضبه.

هذا قد لا يجدي ذلك نفعاً على الفور، لأنّ الطفل الغاضب قد لا يستمع إليك على الفور. لا تستسلم. فالأطفال يدركون أنّهم يسيئون التصرف، ومن المهم معرفة الأسباب وراء سلوكهم، وكذلك تبليغهم الرسالة.

إذا كان الطفل حزينا

لا يفهم الأطفال الصغار دائماً ما معنى الموت. قد يساعدك شرح الفكرة بالقول "توفيت نانا. لن تكون معنا مجدداً".

راقب الأطفال بعناية إذا توفي شخص قريب منهم. إذا بدا الأطفال دامعين أو انطوائيين، شجعهم على الإفصاح عن مشاعرهم عبر الحديث عن الشخص المتوفي. يمكنك أن تقول شيئاً مثل، "إنّهُ لأمر محزن جداً أن نانا قد توفيت" أو "أنا أشعر بالحزن أن نانا قد توفيت، وأحياناً أنّهُ من الصعب أن نفهم لماذا يموت الناس".

إذا كنت لاتزال قلقاً بشأن طفلك

إذا كنت لاتزال تشعر بالقلق إزاء طفلك بعد التحدث معه، راجع الطبيب للحصول على مزيد من المشورة.