حاجة أطفالنا للإحساس بالأمان



مظاهرات تجوب الشوارع، وأصوات وصرخات المحتجين على الأوضاع السياسية في الوطن العربي تملأ الفضائيات التليفزيونية، حتى بات أطفالنا لا يشاهدون سواها، وهو الشيء الذي يفقدهم الإحساس بالأمان، وينزعجون من أصوات عالية لا يستطيعون استيعابها، فكيف نبدد لهم مخاوفهم؟

"يجب أن نتحاور معهم، ونتعرف على أسباب خوفهم، هل هو الصوت العالي، أم الصراخ وطلقات النيران، أم مناظر القتلى والجرحى؟" هذا ما تراه الدكتورة إيناس عبدالمنعم، مدرسة علم النفس بآداب عين شمس، بعدها تقترح تبسيط الأمور لهم:

- مثلاً نقول لهم هذه دبابة تستخدم في الحروب ضد الأشرار، وهذه طائرات للسفر، وتلك أنواع من الأسلحة نستخدمها ضد أي شخص شرير يعتدي علينا.

- نعرفهم أيضاً على بعض المعاني الراقية كالاتحاد، والتعاون مع الآخرين، والانتماء، وحب الوطن، وكيف نحمي أنفسنا ومنازلنا.

- بالنسبة للأطفال الأصغر سناً يمكننا أن نشغلهم ببعض اللعب، والأغاني، وأفلام الأطفال، فمعظمهم بات يعاني من المخاوف التالية.

الظلام:

يمكنك ببساطة أن تعلميه كيفية إضاءة المصابيح مع توفير الإضاءة الليلية لغرفته، وعرفيه بالظلام من خلال النزهات الليلية، وعلميه الفرق بين النهار والليل والشمس والقمر.

الوحوش:

قد يتخيّل طفلك بأنّ هناك وحشاً أو مخلوقاً شريراً يختبئ تحت سريره منتظراً الفرصة لإيذائه، حاولي أن تستقبلي مخاوفه على محمل الجد، فبعد البحث معه عن الوحوش تحت السرير رشي ماء وإسبراي، وأقنعيه أن تلك المخلوقات لن تستطيع إيذاءه طالما وضعت هذه الوصفة.

أصوات الطبيعة:

قد يخاف طفلك من أصوات الرياح، ولذلك اصطحبيه للعب خارج المنزل في مختلف أنواع الطقس؛ حتى يتعرف عليه عندما يكون عاصفاً أو ممطراً، وعلميه أسماء الظواهر التي تحدث حوله بطريقة بسيطة.

الأحلام المزعجة:

قومي بطمأنته بلعبة محببة لقلبه مع التأكيد عليه بأنكِ موجودة دائماً لحمايته، لكن لو زاد الأمر على حده فعليك بالتوجه لطبيب.

الغرباء:

أعطي طفلك وقتاً للتعرف على الشخص الغريب عن الأسرة قبل أن تتوقعي منه الود تجاهه، ثمّ عدلي سلوكه باستمرار، وإذا كان خجولاً، فلتخبري المحيطين بأنّه يحتاج وقتاً للتأقلم.

العزلة:

لو كنتِ تتركيه وحيداً سواء أثناء ذهابك إلى عملك أو للسوق، فعليك اتباع بعض طرق الوداع الجيدة كأن تتركيه وهو منشغل بأي نشاط، وبصحبة شخص موثوق به، مع ضرورة توديعه، والتأكيد على عودتك له بأسرع ما يمكن.

الوحدة:

يشعر الطفل بالأمان وأنت معه في الغرفة، فشاركيه لعبة الجلوس وحيداً، وتبادلي معه الأدوار بأن تجلسي بعيداً عنه في أركان غرفته، ثمّ في غرفة أخرى غير التي يوجد بها على أن يراك، ويسمع صوتك، وذلك لفترات قصيرة "30 دقيقة" مثلاً، وكرري الأمر حتى يمكنك الابتعاد دون جزع من جانبه، مع العلم بأنّه من الخطأ تركه بمفرده تماماً ولو لفترة قصيرة.

الأقنعة والمجسمات:

الأقنعة والدباديب الكبيرة ذات النظرات الغريبة تخيف طفلك؛ لأنّه غالباً ما يشعر بأنّ هناك من يختبئ خلفها، ورغم سعادتك بالتقاط صور له بجانبها، عليك معرفة أنّ الأحجام المبالغ فيها للعرائس والحيوانات ستخيفه. فلا تجبريه على التعامل معها.