

# دعم النمو الاجتماعي والعاطفي لدى الأطفال فهم سلوك الطفل

يُخبرنا سلوك الطفل الكثير عن المشاعر التي تتناوبه في ذلك الوقت. إذ تعتمد طريقة تعبيره عن مشاعره على عمره ومرحلة فوه. مثلاً، قد يبكي الرضيع عندما يكونون جائعين أو غير مرتاحين أو متعبين، ولكن كلما زاد عمره الطفل، تعلم استخدام الكلمات والإيماءات للتعبير عن نفسه. وحتى عندما يصعب التعامل مع سلوك الطفل، يجب أن نحاول فهم الأسباب التي تدفعه للتصرف بهذه الطريقة. ويرد فيما يلي بعض الطرق التي قد تساعدنا على تحقيق ذلك:

## ولا يمكن أن ننسى مشاعرنا نحن أيضاً!

من الطبيعي أن يواجه الوالدين مشاعر مختلفة عندما يبكي الأطفال أو يُكثرون من الطلبات أو تتناوبهم نوبة غضب. لكن هذه السلوكيات تشكل جزءاً طبيعياً من الطفولة، وعندما نتصرف بهدوء في هذه اللحظات، نُعلم أطفالنا كيفية إدارة مشاعرهم أيضاً. علينا أن نكون لطفاء مع أنفسنا وأن نخصص الوقت للراحة والتنفس إذا احتجنا لذلك.

## تقديم خيارات بسيطة

يمكن لإعطاء الطفل خيارات بسيطة أن يساعده على الشعور بالتحسن، لاسيما في المواقف الصعبة. يمكننا أن نقول مثلاً: «لننتظر دورنا ونلعب بهذه المكعبات بدلاً من ذلك»، أو «لنغني أغنية بينما ننتظر».

## التحدث عن المشاعر

قد يساعد التحدث مع الطفل عن مشاعره في شعوره بأن هنالك من يسمعه ويفهمه. على سبيل المثال، يمكننا أن نقول «أعرف أنك حزين لأنك لم ترغب في مغادرة ساحة اللعب»، أو «تبدو غاضباً لأنه أخذ كرتك وتريد استعادتها». كلما زادت قدرة الطفل على التعبير باستخدام الكلمات، تمكن من تعلم كيفية التعبير عن احتياجاته ومشاعره بطريقة إيجابية.

## «التحقيق» في المشاعر

ما الذي يتسبب بشعور الطفل بالقلق؟ ماذا عن سبب سعادته؟ متى يشعر بالجوع؟ ما الذي يُشعره بالاضطراب؟ في المواقف الصعبة، يمكن أن نسأل أنفسنا: «هل من سبب آخر محتمل في هذه الحالة؟» وقد تساعدنا هذه الطرق على الاستجابة بهدوء وانتظام لاحتياجات الطفل.

