



الأحد 18 ذو القعدة 1445 هـ - 26 مايو 2024

أخبار النافذة

[السياسي: عشان نخلي الكهرياء شغالة 24 ساعة لازم أزود تمنها مرتين ثلاثة الأهلي بطل دوري أبطال إفريقيا للمرة الـ 12 كيف تتعامل مع الطفل الخائف أو العصبي؟.. رويشة نفسية جدل القلبية والمركزية في مصر أستاذ اقتصاد: التعويمات المتكررة تسببت في إفقار الطبقة المتوسطة في مصر لماذا أنقى المركزي المصري أسعار الفائدة الرئيسة دون تغيير؟ هل تعتبر دولة موازنة.. العرجاني يستقبل وفودا دبلوماسية وبطالب المجتمع الدولي . صحف أمريكية : ضغط غير قانوني وساسي غير مسروق على إسرائيل لوقف حربها على غزة](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأسرة](#)

كيف تتعامل مع الطفل الخائف أو العصبي؟.. رويشة نفسية





الأحد 26 مايو 2024 08:09 م

يواجه الوالدان في بعض الأحيان، صعوبة في معرفة الطريقة الصحيحة في التعامل مع الطفل، وبخاصة عندما يكون متوترًا أو خائفًا. في تلك الحالة ينتاب الوالدان الحيرة حول الطريقة الصحيحة: هل نعانقه؟ هل نتركه يبكي؟، في ظل الكثير من النصائح المتضاربة حول هذا الأمر.

وقدم موقع (pathways.org)، نصائح مجربة وحقيقية حول كيفية تهدئة الطفل العصبي أو الخائف، على النحو التالي:

عناق واحتضان الطفل

بالنسبة للعديد من الأطفال، فإن وجود الأب أو الأم إلى جانبهم يعمل على تهدئتهم. عانق أو ضم طفلك في حضنك، وحتى الإمساك بيديه يمكن أن يساعد في منحه الشعور بالأمان والراحة.

اجعله يحل مشاكله بنفسه

اسمح لطفلك بمحاولة حل المشكلة التي يواجهها أولاً قبل تقديم يد المساعدة له.

هذا يعني أنه لن يحتاج أبدًا إلى المساعدة. لكن عندما تخبره بما يجب عليه فعله بالضبط أو حتى ما يقوله في المواقف العصبية، لن يتمكن من حل المشكلات بمفرده أو تعلم طرق للتعامل معها بنفسه.

النشاط البدني

يمكن أن يكون النشاط البدني مهدئًا في أوقات التوتر الشديد. يساعد الجري أو ممارسة لعبة حركية في صرف انتباه الأطفال عن قلقهم أو خوفهم. تعرف على 4 طرق يستفيد بها الأطفال من التمارين الرياضية والتي لا علاقة لها باللياقة البدنية.

التعرض للمواقف الصعبة

يمكنك تهدئة طفلك من خلال تشجيعه عندما تظهر عليه علامات عدم الارتياح، وأحد الأساليب الفعالة في ذلك هو تشجيعه على التعرض التدريجي للمواقف الصعبة.

إذا تجنب الأطفال باستمرار الأنشطة التي تثير مخاوفه، فقد تستمر هذه المخاوف. ولمعالجة هذه المشكلة، يجب اتخاذ خطوات صغيرة، وعدم توقع الكثير من تحقيق التقدم مرة واحدة.

على سبيل المثال، إذا كان طفلك يعاني من صعوبة اللعب مع الآخرين في المدرسة، فإن تنظيم موعد للعب في المنزل يمكن أن يكون استراتيجية مدروسة.

وبهذه الطريقة، يمكنه التركيز مع طفل واحد قبل مواجهة المجموعة الأكبر في المدرسة، مما يساعده على التكيف بالسرعة التي تناسبه، ويسمح له بالتغلب على المخاوف خطوة بخطوة.

ومن خلال استخدام هذه الطريقة، يمكنك فهم كيفية تهدئة الطفل في المواقف الصعبة وتقديم الدعم اللازم له. كن صبورًا وداعمًا، وعليك أن تدرك أن التغلب على المخاوف هي عملية تستغرق وقتًا وتشجيعًا.

امنح طفلك فرصة للحديث

امنح طفلك وقتًا للحديث معك بمفرده، واستمع دون الحكم على قلقه أو التقليل منه. أفضل وقت للحديث عن الأمر هو عندما يشعر بالهدوء لأنه قادرون على الاستماع إليك بسهولة أكبر.

لا تبالي في الطمأنينة

عندما تخبر طفلك بأن "كل شيء سيكون على ما يرام" قد يؤكد لطفلك أن هناك شيئًا يدعو للخوف. في حين أنه من الصعب مقاومة غريزة طمأننة طفلك بأن كل شيء سيكون على ما يرام، إلا أن ذلك قد يكون الأفضل على المدى الطويل.

اسمح له بالتعبير، حتى لو لم يتمكن من شرح مخاوفه

إذا كان طفلك يواجه صعوبة في التحدث عن سبب عصبته، فهناك طرق أخرى للحوار معه. اطلب منه أن يرسم صورة أو يمثل ما يخشاه باستخدام دمية على سبيل المثال.

تحل بالصبر

قد يكون عدم معرفة كيفية المساعدة أمرًا صعبًا ومحبطًا للوالدين، لكن لا تدع هذه المشاعر تظهر لطفلك.

فالكشف عن مشاعرك قد يجعل طفلك يشعر بأنه أزعجك، الأمر الذي يزيد من توتره، ويجعل التواصل أكثر صعوبة. حاول أن تكون مثاليًا لكيفية التصرف بهدوء لمساعدة طفلك على الشعور بالهدوء أيضًا.

التعاطف

حتى لو كان ما يخشاه يبدو أمرًا سخيفًا بالنسبة لك، فمن المهم أن تظهر لطفلك أنك تفهمه. على الرغم من أنه قد لا يكون لديه ما يخشاه، إلا أن المشاعر التي يشعر بها حقيقية جدًا.

لا تنتظر حتى يتخلص من القلق بنسبة 100% لتكافئه على سلوكه

- التشجيع والثناء على الإنجازات الصغيرة. إن التحلي بالشجاعة أثناء مواجهة الأشياء التي يخاف منها الطفل أو يشعر بالتوتر منها هو أمر يستحق الاحتفال به.

تعرف على المزيد حول المهارات الاجتماعية والعاطفية لدى الأطفال وما يمكنك القيام به لمساعدة نمو طفلك الاجتماعي والعاطفي.

مقالات متعلقة

ككلفط ىدل عاڊبلاو ةبرقبعلا فشتكتة فيك

[كيف تكتشف العبقرية والإبداع لدى طفلك؟](#)

عوضرلا لفظلا عمل ماعنلا عانتأ تاهملاً اهيف عقة عاطخاً 7

[7 أخطاء تقع فيها الأمهات أثناء التعامل مع الطفل الرضيع](#)

ككلفط ىدل ةبوقة يصخش عانبل قرط 7


[7 طرق لبناء شخصية قوية لدى طفلك](#)

ل وئسملا بلأ له .. ل لفظلاً ضعب ىدل غولبلا تاملاء رخأت باسأ

[أسباب تأخر علامات البلوغ لدى بعض الأطفال... هل الأب المسئول؟](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني [إشترك](#)