

لماذا يُعد الوداع صعبًا جدًا؟ من الممكن أن يواجه الأطفال الصغار صعوبة في الابتعاد عن مقدمي الرعاية الأولية. وقد يشعر مقدمو الرعاية الأولية بالقلق بدورهم. وبالنسبة للأطفال الصغار، قد يكون الابتعاد عن "قاعدتهم الآمنة" أمرًا مخيفًا. ويحتجون على ذلك في الغالب عن طريق البكاء أو بنوبة غضب كاملة. وقد يضيف هذا صعوبة في قدرة مقدمي الرعاية الأولية على المغادرة! وإذا شعروا بالذنب أو القلق بشأن رعاية الطفل، فقد يكون الوداع أكثر صعوبة.

إليك بعض النصائح للوداع "الجيد":

- **جهزوا أنفسكم للحفاظ على نبرة صوت إيجابية ومتفائلة.** يقلد الأطفال ردود أفعال الأشخاص البالغين الموثوق بهم في حياتهم. حيث إن سلوكك يرسل رسالة إليهم. وفي حال انزعاجك من الوداع، فقد ترسل عن طريق الخطأ رسالة إلى الطفل توجي له بوجود شيء يدعو إلى القلق. يُرجى التحدث إلى شخص بالغ آخر حول مخاوفكم حتى لا يبدو عليك القلق أو الحزن. ولا داعي للتباطؤ. ينبغي قول وداعًا بشكل سريع ومبهج. وعليك التأكد من صياغة الكلمات ونبرة الصوت وتعبيرات الوجه ترسل الرسالة ذاتها: سوف تكون بخير. لا داعي للعودة عند سماع صوت الطفل يبكي، حتى لو كان الأمر مزعجًا. وفي حال الشعور بالقلق، يمكن الاتصال لاحقًا للسؤال.

- **عليك إعداد طفلك.** إذا كان طفلك كبيرًا بما يكفي، فيمكن التحدث معه ببعض القصص عن موضوع الانفصال. ويمكنكما أيضًا اللعب بالدمى التي يتم توصيلها إلى الحضانة أو دار رعاية الأطفال. وتأكد أنه يقضي يومًا ممتعًا وأنه يتم اصطحابه دائمًا للعودة إلى المنزل. ويمكنك زيارة موقع دار رعاية الأطفال أو طبيب الرعاية. وعندما يحين الوقت، أخبر طفلك أن اليوم هو يوم رعاية الطفل. وأخبر طفلك دائمًا متى ستعود بطريقة يفهمها. قل: "سأكون في المنزل لأقبلك قبل النوم" أو "سأراك بعد قليلولتك".

- **خطط للبقاء لفترة من الوقت.** قد يجعل البقاء لمدة 10-15 دقيقة الأمور أسهل. وإذا قررت البقاء، سيكون من الهام أن تكون لديك خطة معدة بالفعل مع أخصائي رعاية طفلك. وستعرف أن الوقت قد حان للمغادرة عندما ترى أن طفلك مرتاح. وإذا كان يواجه صعوبة في المشاركة، اطلب من أحد مقدمي الرعاية لطفلك البقاء معه أثناء توديعه. وبهذه الطريقة، عندما تغادر، يمكنه اللجوء إلى شخص بالغ آخر مهتم للحصول على الدعم.

- **أنشئ روتين وداع خاص.** على سبيل المثال، يمكنك إعطاء طفلك قبلة على راحة اليد "ليتذكرها" طوال اليوم. أو يمكنكما غناء أغنية خاصة معًا قبل المغادرة. ويُعد روتين الوداع شيئًا مريحًا للأطفال، حيث يساعدهم على فهم ما سيحدث بعد ذلك والاستعداد له. وربما تحاول التسلل إلى الخارج لأنه يبدو أن طفلك لن يلاحظ ذلك، لكنه سيلاحظ. ومن المحتمل أن يكون أكثر انزعاجًا وتوترًا إذا لم يرك أثناء مغادرتك. وقد يصبح أقل ثقة وأكثر تشبثًا بك!

- استخدم شيئاً مريحاً (راجع المقالة بعنوان ["Loveys", Teddy Bears, and Blankies](#)). وأحضر معك دمية طفلك المحشوة بالقطن المفضلة لديها أو بطانية ناعمة. وهناك طريقة أخرى لتهدئة الطفل أثناء ابتعادك وهي ترك صورة عائلية في حجرتة أو جيبه. كما يمكنك البدء في رسم صورة مع طفلك قبل المغادرة والوعد بإنهائها عند العودة.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

