

التعامل مع مخاوف الأطفال الصغار

لماذا يشعر طفلي بالخوف؟

يشعر الرضع والأطفال الصغار في كثير من الأحيان بمخاوف كبيرة. وفي بعض الأحيان، قد يتحول ما كان مألوفًا بالأمس إلى شيء مخيف اليوم. وقد يصاب الأطفال بالخوف عند سماع أصوات عالية. وربما يشعرون بقلق شديد من الغرباء. ويمكن أن يخاف الأطفال الصغار فجأة من الظلام أو الضوضاء أو وقت الاستحمام أو حتى الحيوانات. ويحدث هذا عندما يصبحون أكثر قدرة على الحركة ويتعدون عن حمايتك.

عند بلوغهم عامين، يحب معظم الأطفال عالم التظاهر، ولا يفهمون تمامًا الفرق بين الخيال والواقع. ويمكن أن يؤدي خيالهم إلى الشعور بالخوف. وقد تكون التغييرات الأخيرة في حياة الطفل أحد العوامل الأخرى المسببة لذلك. وقد يحدث بسبب الانفصال عن أحد أفراد الأسرة أو مولود جديد أو جليسة أطفال جديدة أو انتقال حديث. ويمكن حتى أن تجعل الأشياء التي تبدو بسيطة الطفل يشعر بعدم الأمان وأكثر خوفًا.



تعتبر حالة طفلك المزاجية مهمة كذلك (راجع مقال [الحالة المزاجية](#)). ويعتبر الأطفال الأكثر حذرًا أو الذين يشعرون بالارتباك بسهولة أكثر عرضة للشعور بالخوف. وإذا كان طفلك "بطيء التكيف"، خصصي وقتًا له للتكيف مع الأشخاص والأماكن الجديدة.

لا تنجح محاولة التواصل مع طفل صغير بشأن مخاوفه. وإليك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها للمساعدة في تهدئة طفلك:

- **قدي دائمًا أشخاصًا جددًا إلى طفلك.** ويتيح له هذا معرفة أن الشخص الجديد جيد. وقد يكون الأمر بسيطًا مثل: "هذه صديقتي شيري. لقد جاءت لزيارتنا." وتعتبر لغة جسدك مهمة هنا أيضًا، حيث تخبر طفلك أن شيري ضيف مرحب به.
- **تقبلي مخاوف الأطفال الصغار.** أعطهم كلمات للتعبير عن مخاوفهم. وتساعد تسمية الخوف في تقليل قلقهم - أطلق على الخوف اسمًا لترويضه. وقولي "تشعر بالخوف من نباح الكلب".
- **لا تسخري من الخوف أبدًا (حتى بروح الدعابة).** لا تحاولي التحدث معه لإقناعه بالعدول عن ذلك. وربما يجعل هذا الخوف يدوم لفترة أطول، ويقلل ثقة طفلك بك. تحقق من صحة المشاعر وحدديها: "أعلم أنه شعور مخيف عندما تسمع صوت الرعد. إنه صاخب للغاية، لكننا بأمان. سأبقى بجانبك حتى تنتهي العاصفة".
- **عندما يبدو طفلك خائفًا من مكان أو نشاط، لا تجبريه على المشاركة.** يمكنك المساعدة عن طريق الانضمام إلى النشاط بنفسك. ويمكنك أيضًا إقران طفلك بطفل آخر مشارك. وتعرفين طفلك أفضل من الآخرين ويمكنك أن رؤيه كيف يتفاعل مع المواقف الجديدة.



- عندما يشعر طفل بالخوف، قد تتمكني من تهدئته أو تشتيت انتباهه. وإذا لم تستطعي، ما عليك سوى البقاء على مقربة منه وتقديم الدعم.
- حافظي على الهدوء عندما يُبدي لك طفلك أنه خائف. ومن المريح أن تحافظي على هدوئك، حتى لو لم تتمكني من "تهدئة" الخوف مهما كان.
- لا تبذل جهدًا كبيرًا لتجنب شيء يخشاه طفلك. من الممكن أن تؤدي مساعدة طفلك عمدًا على تجنب شيء ما إلى خوفه منه بدرجة شديدة. وبدلاً من ذلك، ادعّميه عندما يشعر بالخوف. ولا يعني هذا أنه يجب عليك بذل قصارى جهدك ومحاولة التوصل إلى ما يخيفه بالطبع. على سبيل المثال، إذا كان خائفاً من ركوب الحافلة، يمكنك المساعدة في تهيئته ودعمه عندما تضطرين إلى ركوب الحافلة.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

