



سبتمبر 2021

المشاعر – بوصلة روح الطفل

كل الأطفال يريدون الشعور بالرضا، هذا أمر غريزي. ولتحقيق ذلك، يحتاجون إلى الحب والصحة والأمن، على سبيل المثال. وهذا ما يسمى "أن يكون لهم احتياجات". وتظهر لنا المشاعر ما إذا كان يتم تلبية احتياجاتنا، حيث يريد الأطفال أن يشعروا بأنهم محط اهتمام. ويريدون منا أن ندعمهم حتى يكونوا بصحة جيدة. وهذا حقهم.

نصيحة: وضح أنك تأخذ مشاعر طفلك على محمل الجد.

- امنح طفلك اهتمامًا جيدًا.
- باستخدام نبرة صوتك وتعبيرات وجهك ووضعيتك، أكد أنك يمكنك الشعور بمشاعر طفلك. فهذا يعود بالنفع عليه.
- في الأشهر القليلة الأولى، يمكنك الانحناء إلى الأمام قليلاً حتى يتمكن طفلك من رؤيتك بشكل أفضل.
- قم بمراجعة احتياجات طفلك. حاول أن تكتشفها وأن تمنحه ما يريده.
- ساعد طفلك على التعامل مع التوتر وافرح عندما يكون سعيدًا.

عندما ندرك مشاعرنا، ندرك أنفسنا. ماذا أحتاج؟ ما الذي يؤلمني؟ هذه الخبرات مهمة للأطفال. ففي بعض الأحيان، يكون من الصعب السماح بسيطرة المشاعر السلبية علينا، لأنها تؤذينا. إلا أن المشاعر تريد الإعراب عن نفسها. لذلك، من المهم أن يدرك الأطفال أهمية استيعاب كافة المشاعر.

نصيحة: أنت قدوة لأطفالك:

يقرر الأطفال في سن مبكرة ما إذا كانوا سيظهرون مشاعرهم وكيف يجربون ما يمكنهم فعله لجعل أنفسهم أو آبائهم يشعرون بالرضا. اسأل نفسك: "ما هي المشاعر التي أسمح بالإعراب عنها، وأيها لا أعرب عنها كثيرًا؟ كيف يمكنني التعامل مع هذه المشاعر بطريقة تجعلني وتجعل طفلي بخير معها؟"

من المهم أن تتاح للأطفال الفرصة للحصول على العديد من الخبرات المختلفة في التواصل مع الأطفال الآخرين. هذا هو السبب في أن ارتياد مؤسسة الرعاية النهارية للأطفال أو مركز الرعاية النهارية (الحضانة) له أهمية كبيرة. فكلما زادت الخبرات التي يتم جمعها، زادت قدرتك على اتخاذ القرارات. نتعلم بشكل مختلف طريقة التعبير عن مشاعرنا اعتمادًا على مكان وكيفية نمونا. ونظرًا لأن بعض المشاعر تظهر بشكل متشابه في العديد من الثقافات حول العالم، يمكن للأطفال في كثير من الأحيان فهم بعضهم البعض جيدًا حتى دون التواصل اللغوي.

Eine Kooperation von:



Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Gefördert vom:



إلا أن سوء الفهم والخبرات غير الجيدة هي جزء من الحياة بقدر ما هي ممتعة. فالنزاعات تمنح الأطفال الفرصة للتفاوض على القواعد فيما بينهم. حيث يتعلمون أن النزاعات يمكن حلها وأن المشاعر السلبية ستزول. عندما نفهم مشاعرنا، نطور الثقة في أنفسنا والتعاطف مع الآخرين. من المهم أن تكون عائلتك ودور الحضانة أو مؤسسات الرعاية النهارية للأطفال أماكن تسودها السعادة.

نصيحة: أبداع تجاربًا جميلة لطفلك، على سبيل المثال في التعامل مع الطقوس المعتادة:

- قم بغناء الأغاني (على سبيل المثال، أثناء تغيير الحفاضات) أو مارس لعبة الأصابع.
- نظم رحلات منتظمة مشتركة، إلى الملعب أو إلى الأماكن التي تسودها الطبيعة. اترك الأجهزة الرقمية (مثل هاتفك الخليوي) في المنزل خلال هذا الوقت.
- قم بدعوة الأصدقاء أو قم بزيارة شخص ما مع الطفل.
- اقرأ كتب الأطفال مع طفلك. كل قصة جيدة هي بمثابة خبرة.
- عندما تشعر بالتوتر، خذ نفسًا عميقًا مع طفلك، أو استلقوا سوياً على منشفة، وأطلق عليها "جزيرة الهدوء". احكي ما يمكنك رؤيته.
- أبداع طقوسك الخاصة. ما هي الطقوس التي لديك بالفعل؟

يجب تعلم التعامل مع المشاعر. فالأطفال يحاولون ذلك كثيرًا. فمن الممكن أن يفعلوا أشياء غير جيدة لهم أو للآخرين. حاول تفسير سلوك طفلك. ما هو الشعور / الاحتياج وراء ذلك؟ اذكر له الكلمات التي توضح ذلك. عندما يتكلم الطفل، امنحه بعض الوقت. اذكر أيضًا ما تخمنه أن سببه سلوك الأطفال الآخرين. يمكنك مساعدة طفلك على اتخاذ قرارات أفضل: "هل كان هذا قرارًا جيدًا؟" و"ماذا تريد أن تفعل الآن؟" هذه هي الطريقة التي تساعد بها الطفل على أن يصبح نشيطًا وأن يقوم بموائمة تصرفاته.

نصيحة: امنح طفلك العديد من الفرص للإعراب عن مشاعره في الحياة اليومية، مثل:

- العروض الإبداعية، مثل الرقص والألعاب والأغاني والحركة ومواد الرسم.
- عند تناول وجبة العشاء نقول: ما الذي كان جميلًا اليوم وما الذي كان مرهقًا؟
- امنح طفلك تواصلًا جسديًا عندما يحتاج إليه ليهذا.
- قم بإتاحة الألعاب والتجارب الجماعية، على سبيل المثال في الحضانة أو مؤسسة الرعاية النهارية أو مع الأصدقاء في عروض العطلات.
- اصنع بطاقات صور يمكن استخدامها للإعراب عن المشاعر.
- اقرأ كتب الأطفال التي تُعرب عن المشاعر مثل: "Heute bin ich" بقلم ميس فان هوت. يمكن استعارة هذه الكتب مجانًا من مكتبة المدينة.
- اصنع صندوق التنفيس عن الغضب: هذا عبارة عن صندوق أحذية قديم به ثقب. يمكن للجميع الصراخ بداخله. يوجد أيضًا بالونات يمكن نفخها، ويمكنك بعد ذلك أن تدوس عليها، أو أقلام تلوين، وورق، ومنشفة مطبخ يمكن لفها حولك. يتم إفراغ الصندوق وإعادة ملؤه بانتظام.



لا يمكننا أن نتجنب انخراط أطفالنا في مواقف في حياتهم تكون مربكة بالنسبة لهم. ويمكن أن يحدث هذا للأباء أيضًا. يمكن أن تساعدنا "مصادر القوة" التالية على التأقلم بشكل أفضل مع التجارب الصعبة:

- "أشعر أنني بحالة جيدة بين عائلتي".
- "الذي فترات راحة منتظمة، ووقت فراغ، ووقت للاسترخاء".
- "الذي أصدقاء، ودعم اجتماعي".
- "أنا في الأماكن الطبيعية، وأتحرك بحرية".
- "أعمل دون وسائط رقمية (دون هاتف خلوي أو كمبيوتر أو تلفاز)".

نصيحة: لديك الحق في الحصول على الدعم:

يمكن أن يحدث التوتر، على سبيل المثال، بسبب الفقر أو الطلاق أو المرض الخطير في الأسرة أو المشاجرات المتكررة أو بسبب تجربة معينة. إذا كان ذلك يُسبب مشكلة لك أو لأطفالك، يمكنك الحصول على المساعدة. على سبيل المثال، يمكنك التحدث بصراحة مع المعلمين حول مخاوفك أو طلب موعد لدى قسم المساعدة المبكرة. لكل أسرة الحق في الحصول على دعم مهني.