



ردود فعل الأطفال في حالات الضغط وكيفية التعامل معها

اعداد : فريال أبو العمل

مقدمه

► في حالات الضغط تظهر ردود فعل لدى الأطفال تكون في طرق مختلفة، يستطيع الوالدين التخفيف عن أطفالهم على المدى القصير في حالة تطور ردود فعل متكررة لحالات الضغط في الظروف الحالية.

► في هذه النشرة سأورد قائمة بردود فعل مميزة للأطفال في حالات الضغط , وإرشادات لطرق الرد المحتملة من قبل الوالدين.

► في حالة أن طفلكم يعاني من واحدة أو أكثر من التصرفات المميزة لمدة فترة متواصلة، أو أن هذه الاشارات أصبحت أكثر خطورة ينصح التوجه الى استشارة مهنية.

ردود فعل الأطفال في حالات الضغط ونصائح لردود اولياء الأمور على المدى القصير

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
التمسك بالوالدين وطلب القرب منهم بشكل متكرر	رفض أن يترك وحده، رفض الذهاب الى الحمام لوحده، رفض الذهاب لأي مكان بالبيت لوحده	أعيدوا للطفل الأمان؛ كونوا مع الطفل أكبر قدر ممكن؛ تحدثوا معه حتى تهدئه؛ حافظوا على اطار حياة اعتيادية.	امتنعوا عن تعبير الغضب والازدراء؛ شجعوا الطفل ليقول وداعا ولكن لا تدخلوا معه في صراع.

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
مشاكل تناول الطعام	فقدان الشهية; القيء; البصق, عدم المقدرة على البلع	حافظوا على اطار أوقات تناول الطعام وعادات تناول الطعام الصحيحة; لا تخافوا طفل سليم سيطلب تناول الطعام بنفسه .	لا تجبروا الطفل على تناول الطعام ولا تضغطوه.

المؤشر

مشاكل
في
عادات
النظافة

التفصيل

العودة الى
سلوك
طفولي;
الترطيب و
عدم
الذهاب الى
الحمام.

يفضل العمل

تحدثوا مع
الطفل من أجل
تهديته; ساعدوا
الطفل للحفاظ
على أوقات
مغادرة ثابتة.

لا يفضل العمل

لا تغضبوا
ولا تدخلوا في
مواجهة; الأمر
فقط سوف يزيد
من التوتر.

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
الخوف من الليل وصعوبات النوم	الخوف من الذهاب للنوم; الخوف من الصحوة وكوابيس الليل; الخوف من البقاء لوحده في الظلام.	حافظوا على عادات نوم ثابتة; تحدثوا مع الطفل على مخاوفه.	عندما يخاف الطفل، كونوا مع الطفل بجانب سريره وليس في سريره; حاولوا عدم اعطاء الأدوية المنومة، وانما بناء على نصيحة الطبيب.

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
الاعتداء والضرب العنيف	الاعتداء الجسدي تجاه أبناء العائلة وآخرين؛ الاعتداء والعناد (هدفها التغلب على الشعور بالعجز).	تحدثوا مع الطفل وشجعوه على التعبير عن نفسه، من المهم جعل الطفل يفهم بأن هناك حد لطلباته وعدوانه. اسمحوا للطفل أن يعبر عن مخاوفه وغضبه، من خلال الرسم واللعب أو سرد القصص أو الحديث.	أوقفوا الطفل الغاضب واعملوا على تطمينه بشدة، وليس بالعدوان والصراخ والعصبية،

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
النشاط الزائد	المجادلة، الطلاقة (هدفها التغلب على الشعور بالعجز)	استمعوا واعملوا على تهدئة النشاط المفرط، اذا كان ذلك ممكنا من خلال اعطاء أي وظيفة أو مهمة، اعملوا على وضع حدود بحذر.	لا تتجادلوا مع الطفل، لا ينبغي القول له بأنه لا حاجة للشعور كما هو يشعر.

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
صعوبة في التركيز	صعوبة تركيز الانتباه في موضوع واحد، الارتباك، الملل، عدم معرفة ما يعمل وبماذا يلعب.	أعطوا الطفل مهام قصيرة، بسيطة وواضحة، من أجل اعادته ببطء الى التوازن السابق.	لا تغضبوا ولا تمارسوا الضغط.

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
الاكتئاب / اللامبالاة	السكوت، حزن متواصل، البطء في النشاط، فقدان للشهية، التعبير عن الفراغ، نظرة حيرة.	ايلاء الاهتمام، انشاء لمسة شخصية، الدبلجة والحديث، اقترحوا تقديم الطعام السائل والساخن.	لا تبدووا شفقة مفرطة أو غضب.

المؤشر	التفصيل	يفضل العمل	لا يفضل العمل
رد فعل جسدي قاس / أوجاع جسدية	محاولة الانفصال عن المحيط، صداع شديد، أوجاع في البطن، الشعور بالشلل في أقسام الجسم المختلفة، انعدام الثقة بشكل كبير.	كثفوا الاهتمام، اعملوا على توفير مكان مريح ومنعزل، استشيروا شخص مهني في مجال الصحة النفسية.	لا تلوموا الطفل ولا تعطيه وعد بأن "كل شيء سيكون على ما يرام"، عدم اعطاء الدواء بدون وصفة طبية.

المؤشر

التفصيل

يفضل العمل

لا يفضل العمل

الدعر

محاولات
الهروب، فقدان
الحكم، الجري
خارج البيت
باتجاه غير
محدد وغير
مخطط.

حاولوا ايقاف الطفل
بحزم فقط اذا لم
يكن هناك مناص
استخدموا القوة،
أعطوا تعليمات
بسيطة وواضحة من
أجل اعادته تدريجيا
الى التوازن.

لا تضربوا، لا تسكبوا
الماء، لا تختفوا، لا تقيموا
تجمعات، لا تعطوا للطفل
أدوية بدون وصفة طبية.

المؤشر

التفصيل

يفضل العمل

لا يفضل العمل

أعراض
أخرى

مص الاصبع،
ممارسة
مفرطة للعادة
السرية، تأتأة
وتشنجات.

في حالة التأتأة
والتشنجات استشيروا
متخصص في مجال
الصحة النفسية. حاولوا
التهدئة بما في ذلك
التشغيل، التحويل،
أنشطة جسمانية
ممتعة.

لا تخافوا من الظاهرة،
لا تهددوا ولا تعاقبوا .