



كيفية تعليم الأطفال التعبير عن مشاعرهم



اعداد :فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

تعتبر المشاعر أمراً معقداً ، وخاصة بالنسبة إلى طفل يبلغ من العمر 4 سنوات لا يفهم لماذا لن تسمح له بتناول قطعة أخرى من البسكويت ، وبالنسبة إلى طفل عمره 8 سنوات منزعج لأنك استدعيت إلى العمل وعليك ترك الملعب على نحو مبكر.

ولا شك أنه من الصعوبة بمكان تعليم الأطفال عن المشاعر وذلك لأنها فكرة مجردة إلى حد ما. فمن

الصعب عليك أن تصف شعورك بالحزن أو الخوف أو الإثارة.

ولذلك من المهم أن تبدأ في تعليم الأطفال عن مشاعرهم في أقرب وقت ممكن ، لأن مشاعرهم تؤثر على كل خيار يتخذونه.

ذلك أن الأطفال الذين يفهمون عواطفهم هم أقل عرضة لاستخدام نوبات الغضب ، والتعدي ، والجموح للتعبير عن أنفسهم.

فالطفل الذي يمكن أن يقول: أنا غاضب منك ، هو أقل تعرضاً للضرب. كما أن الطفل الذي يمكن أن يقول: إن ما تقوم به يؤدي مشاعري ، هو أفضل استعداداً لحل النزاع بسلام.

لذلك فإن تعليم طفلك عن عواطفه سيساعده على أن يصبح قوياً من الناحية العقلية. فالأطفال الذين يفهمون عواطفهم ولديهم مهارات التأقلم للتعامل معهم سيكونون واثقين من أنهم قادرون على التعامل مع كل ما تلقي به الحياة في طريقهم.

مواقف صعبة

واحدة من أكثر المواقف صعوبة التي يواجهها الوالدان هي مشاهدة طفليهما يتعامل مع العواطف الصعبة مثل الغضب والحزن والخوف والتوتر وغيرها الكثير،

دون أن يعرفا كيف يتصرفان ويتعاملان
مع الموقف بحذرٍ وحكمة بحيث يمكنه
من تنظيم عواطفه وإدارتها بمرونة وثقة
تستمرّ معه بقية حياته.

إذ يمكن للوالدين تطوير المهارات العاطفية
للأطفال من خلال مساعدتهم في التعرف
على عواطفهم والسلوكيات المتعلقة بها
وإدارتها. وهذا ينطوي على القيام بالعديد
من الخطوات اللازمة لمساعدتهم في
تحقيق شيءٍ لا يستطيعون القيام به

بأنفسهم. فغالبًا ما يتعلّم الطفل التحكّم
بالنفس والتعبير عن ذاته وعن عواطفه
ومشاعره من خلال المشاهدة والتجربة
التي تعتمد بالأساس على الآخرين من
حوله وكيفية تصرّفهم معه.

عواطفك تماما مثل عواطف طفلك
متداخلة ومتضاربة. لا يوجد أية إجماعٍ
عامٍ حول العواطف التي نطوّرها في
السياقات العاطفية والاجتماعية والثقافية،
إلا أنّ علماء النفس يعتقدون أنّ عواطف

الإنسان مبنية بالأساس على ثمانية
عواطف أساسية ذات قطبين: الفرح مقابل
الحزن، والغضب مقابل الخوف، والثقة
مقابل الاشمئزاز والمفاجأة مقابل الترقب.
وترتبط العواطف الثانوية دائماً بهذه
المشاعر الأساسية الثمانية وتعكس رد
فعالنا العاطفي لمشاعر معينة. فعلى سبيل
المثال، غالباً ما ينبع الاستياء من
الغضب، وغالباً ما يرتبط القلق بالخوف
وهكذا.

فهمك لكيفية تداخل العواطف وتشابكها
هو الخطوة الأولى للتعامل مع عواطف
طفلك ومشاعره، وقبل ذلك مع عواطف
ومشاعرك أنت نميل لتعلم هذه العواطف
من تجاربنا منذ لحظات طفولتنا الأولى.
فقد يشعر طفلك الذي تعرّض للسخرية
لتعبيره عن خوفه بالخزي والعار في المرة
التالية التي يشعر فيها بالخوف. وقد تشعر
طفلاتك التي عوقبت بسبب غضبها على
أمرٍ ما بالقلق في المرات القادمة التي

تغضب فيها. ولهذا، فإنّ فهمك لكيفية
تداخل العواطف وتشابكها هو الخطوة
الأولى للتعامل مع عواطف طفلك
ومشاعره، وقبل ذلك مع عواطف
ومشاعرك أنت.

اطلب من الأطفال أن يقوموا باستخدام كلماتهم عوضاً عن
السلوكيات لإظهار شعورهم



علم طفلك كلمات بسيطة يعبر بها عن مشاعره

قم بتعليم طفلك كلمات الشعور الأساسية مثل السعادة (سعيد) والغضب (غاضب) والحزن (حزين) والخوف (خائف) .

إذ بإمكان الأطفال الأكبر سناً أن يستفيدوا من تعلم كلمات شعور أكثر تعقيداً مثل الإحباط (محبط) وخيبة الأمل (خائب الأمل) والعصبية (عصبي).

وتتمثل إحدى الطرق الرائعة لمساعدة الأطفال في التعرف على المشاعر في مناقشة ما قد تشعر به شخصيات مختلفة في الكتب أو البرامج التلفزيونية.

حيث بإمكاننا أننا نتوقف مؤقتاً لنسأل: كيف تعتقد أنه يشعر الآن؟ ثم ناقش مختلف المشاعر التي قد تكون الشخصية أحست بها وأسبابها.

ومما لا شك فيه فإن الحديث عن مشاعر الآخرين يعلم أيضاً التعاطف. حيث يعتقد الأطفال الصغار أن العالم يدور حولهم ، لذا فقد تكون تجربة رائعة بالنسبة لهم لتعلم أن الآخرين لديهم مشاعر أيضاً.

فإذا علم طفلك أن دفع صديقه إلى الأرض قد يجعل صديقه غاضباً وحزيناً ، فسيكون احتمال أو إمكانية قيامه بذلك أقل .

خلق الفرص للحديث عن المشاعر

أظهر للأطفال كيفية استخدام كلمات الشعور في مفرداتهم اليومية. وقم بتوضيح كيفية التعبير عن مشاعرك من خلال استغلال الفرص لمشاركة مشاعرك معهم .

إذ بإمكانك أن تقول: أشعر بالحزن لأنك لا ترغب في مشاركة ألعابك مع أختك اليوم . أراهن أنها تشعر بالحزن أيضاً بسبب ذلك .

واسأل طفلك كل يوم : ما هو شعورك اليوم؟ واستخدم مع الأطفال الصغار ، مخططاً بسيطاً ذا وجوه مبتسمة إذا كان ذلك يساعدهم على اختيار شعور ثم ناقشوا هذا الشعور معاً.

كما أنصح بأن تقوم بالتحدث عن أنواع الأشياء وأنماطها التي تؤثر على مشاعر طفلك.

كما عليك أن تقوم بالتصريح و التوضيح عندما تلاحظ أن طفلك قد يشعر بشعور خاص. وعلى سبيل المثال : أنت سعيد حقاً لأننا سنأكل الآيس كريم ، أو يبدو أنك تشعر بالإحباط من اللعب بهذه المجموعات.

علم طفلك كيف يتعامل مع المشاعر

يحتاج الأطفال إلى تعلم ذلك ، إذ لمجرد أنهم يشعرون بالغضب لا يعني أنه يمكنهم ضرب شخص ما.

وهم يحتاجون عوضاً من ذلك ، إلى تعلم مهارات إدارة الغضب حتى يتمكنوا من حل النزاع بسلام.

لذلك ، قم بتعليم طفلك بشكل استباقي كيفية التعامل مع المشاعر غير المريحة.

ومن المفيد أن تقوم بتشجيع طفلك على أخذ مهلة ذاتية (فترة قصيرة يجلس بها مع نفسه).

كما عليك أن تشجعه على الذهاب إلى غرفته أو مكان هادئ آخر عندما يزعج . فهذا بإمكانه أن يساعده على أن يهدأ قبل أن يخرق قاعدة ويتم إرساله إلى تلك المهلة.

ولا تنسى أن تعلم طفلك طرقاً صحية للتعامل مع مشاعر الحزن أيضاً. فإذا شعر طفلك بالحزن لأن صديقه لن يلعب معه ، فتحدث عن الطرق التي يمكنه بها التعامل مع مشاعره الحزينة.

ففي كثير من الأحيان ، لا يعرف الأطفال ما يجب عليهم فعله عندما يشعرون بالحزن ، الأمر الذي يقودهم في نهاية المطاف لأن يسلكوا سلوكاً عدوانياً أو يقوموا بسلوك ما في سبيل البحث عن الاهتمام والانتباه .

تعزير الطرق الإيجابية للتعبير عن المشاعر

قم بتعزير السلوك الجيد بنتيجة إيجابية . وامدح طفلك على التعبير عن مشاعره بطريقة مناسبة اجتماعياً بقول أشياء مثل: أنا حقاً أحب الطريقة التي استخدمت بها كلماتك عندما أخبرت أختك أنك غاضب منها.

نموذج من الخيارات الصحية

إذا أخبرت طفلك أن يستخدم كلماته عندما يكون غاضباً ولكنه يشاهدك وأنت ترمي هاتفك بعد إجرائك لمكالمة هاتفية ، فلن تكون كلماتك فعالة. إذ أن نموذج طرق صحية موجه للتعامل مع المشاعر غير المريحة.

لذلك أشر إلى الأوقات التي تشعر فيها بالغضب أو الإحباط وقلها بصوت عالٍ قل: آه ، أنا غاضب من تلك السيارة التي تم سحبها أمامي للتو .

ثم خذ نفساً عميقاً أو صمم مهارة صحية أخرى حتى يتمكن طفلك من تعلم كيفية التعرف على المهارات التي تستخدمها عندما تشعر بالغضب .

ابحث عن لحظات مناسبة للتعليم

ستحتاج إلى العمل مع طفلك على العواطف طوال فترة طفولته بأكملها ، بما في ذلك سنوات المراهقة. ومن المهم أيضاً أن تستمر في إجراء محادثات مستمرة حول كيفية التعامل مع المشاعر بطريقة صحية.

وعندما يرتكب طفلك خطأً ، وذلك من خلال قيامه
بتحطيم شيء بسبب غضبه أو من خلال الاستسلام
عندما يكون محبطاً ، فاعتبرها فرصة لتعليمه كيفية
القيام بعمل أفضل في المرة القادمة.

وابحث عن اللحظات المناسبة للتعلم (وتذكر أنه
سيكون هناك الكثير منها) لمساعدته في العثور على
طرق صحية للتعامل مع مشاعره.

**التواصل الفعال: المفتاح الأول لعلاقتك
بطفلك**

يُعتبر التواصل مع أطفالك واحدًا من أكثر الخطوات أهمية في التربية والتنشئة الصحية. إذ يلجأ الأطفال منذ لحظة ولادتهم للتعبير عن أنفسهم والتواصل مع والديهم من خلال الأصوات التي يصدرونها كالبيكاء والصراخ والضحك، أو من خلال تعبيرات الوجه والإيماءات التعبيرية أو حركات الجسم مثل تحريك اليدين والقدمين كتعبير عن ما يريدون إيصاله، ويستمرّ تطوّرهم في استخدام

طرق التواصل بما يتناسب مع مرحلتهم
العمرية إلى أن يقوموا بتطوير نظام اللغة
الخاص بهم، والذي يتعرّض للقمع في
كثيرٍ من الأحيان.

لذلك، يبدأ التواصل الفعّال مع طفلك منذ
المرحلة الأولى حيث تكون الإيماءات
وتعبيرات الوجه هي الوسيلة الوحيدة
للتواصل، كالتفاعل معه في حال مدّ يديه،
أو النظر في عينيه في حال حدّق في
أمه، ومحاولة إضحاكه والحديث معه حتى

وإن لم يفهم ما تقول، فهذه الاستجابات
الفورية والمنتاسقة تخبر طفلك بأن
محاولته للتواصل معك مهمة وفعالة، وهذا
من شأنه أن يشجعه على مواصلة تطوير
مهاراته التواصلية.

تحديد العواطف التي يمرّون بها طبيعية وقابلة
للحدوث في أية لحظة

تساعد تسمية العواطف وتحديدّها الأطفال
أيضًا على معرفة أنّ العواطف التي
يمرّون بها طبيعية وقابلة للحدوث في أية
لحظة، فعندما يتعلّم الطفل أنّ عواطفه
طبيعية، يصبح أكثر قدرةً على قراءتها
ومن ثمّ التعامل معها وإدارتها. ولا يجب
أنّ ننسى أنّ الأطفال يتعلّمون من خلال
مشاهدة الكبار والناضجين من حولهم.

ابدأ تعليمه عن عواطفه من خلال تسميتها
وتحديدّها، استخدم عبارات من قبيل "أنت

تبدو حزينًا في الوقت الحالي أو أستطيع
أن أخبرك أنك غاضب. كما يجب عليك
أيضًا أن تحدّد عواطفك بقولك: أنا حزين
لأننا لا نستطيع الذهاب للسوق اليوم ، أو
أنا غاضب لأنّ الجيران يصرون أصواتًا
مزعجة، أو أنا سعيد لأنّنا سنقضي الوقت
سوية وهكذا.

تساعد القصص والأفلام في تحسين قدرة طفلك على
تصنيف عواطفه والتعرّف

يمكنك أيضًا إجراء محادثات حول
العواطف من خلال التحدث عن
الشخصيات في الكتب أو في الأفلام
ومسلسلات الكارتون. لذلك خصص من
وقتك يوميًا لتقرأ مع طفلة قصة قصيرة أو
بضع صفحات من قصة، وركّز على إثارة
تفاعله معها من خلال طرح الأسئلة من
حين لآخر مثل ماذا تعتقد أن هذه
الشخصية تشعر حياّل هذا؟ أو هل تعتقد
أنها يجب أن تكون غاضبة؟. ثق تمامًا

أنه مع الممارسة ستتحسن قدرة طفلك على تصنيف عواطفه والتعرّف عليها بقدرة أكبر.

شرح الفرق بين العواطف والتصرّفات

هذه نقطة مهمّة فالأطفال وأحيانًا الكثير من الكبار أيضًا، لا يستطيعون التمييز بين العاطفة وبين ما يرتبط بها من سلوكيات وتصرّفات. لذلك حاول منذ المراحل العمرية الأولى لطفلك أن تعلّمه

الفرق بحيث يكون قادرًا على التعبير عن
عواطفه بطريقة مناسبة اجتماعيًا. علّمه
أنّ الغضب طبيعيّ ومقبول، لكنّ الصراخ
والسباب ورمي الأشياء ليست مقبولة أبدًا
على سبيل المثال.

التحدّث عن المشاعر أولاً بأول يقي الطفل
من الخلط بين عاطفته وسلوكه. فحين
يشرح الأب أو الأم لطفليهما أنّ أمامه
خيارات أخرى يستجيب من خلالها

لعواطفه، يصبح الطفل قادرًا على تأديب سلوكه وليس مشاعره.

يميل الكثير من الآباء، سواء بحسن نية أو سوءها، إلى قمع مشاعر أطفالهم ومنعهم من التعبير عنها، كأن يمنعوهم من التعبير عن الغضب أو الحزن أو الشكوى أو الصراخ، إلا أنّ الأمر يقود لاحقًا لمشاكل نفسية كبيرة إحداها هي غياب قدرة الطفل، حتى عندما يكبر، عن التعبير عن نفسه، فتتكون لديه فكرة

داخلية أنّ أيّ تعبير عن الذات سيتم تلقيها
بالقمع والرفض.

ينصح الخبراء الآباء بأنّ التحدّث عن
المشاعر أوّلاً بأول يقي الطفل من الخلط
بين عاطفته وسلوكه. فحين يشرح الأب أو
الأم لطفليهما أنّ أمامه خيارات أخرى
يستجيب من خلالها لعواطفه، يصبح
الطفل قادرًا على تأديب سلوكه وليس
مشاعره. كما أنّ إرسال طفلك إلى غرفته
لتهدئته لن يمنعه من الانزعاج والغضب،

بل سيعطيه فقط رسالة مفادها أنه وحيد
مع هذه المشاعر الكبيرة والمخيفة ، وأنّ
عليه قمعها وكبتها حتى يستطيع التعامل
مع والديه. ولسوء الحظ، عندما يكبت
طفلك العاطفة بطريقة أو بأخرى، تصبح
مع الوقت خارج نطاق السيطرة الواعية،
فتصير غير منظمة لتؤدي إلى سلوكيات
وتصرفات فوضوية قابلة للانفجار في أية
لحظة.

في الوقت نفسه، ساعد طفلك على فهم أنّ
عواطفه يمكن أن تكون عابرة والطريقة
التي يشعر بها لن تستمر إلى الأبد، وليس
بالضرورة ان تستمرّ أكثر من بضع
دقائق. فإدراك أن مشاعره وعواطفه، تأتي
وتذهب، يمكن أن يساعد الطفل على
البقاء أكثر هدوءًا واتزانًا في خضمّ أية
لحظة عاطفية.

فروق فرديه بين الأبناء في التعبير

عن مشاعرهم

على الوالدين استيعاب فكرة وهي أن طفلك يختلف عن غيره في طريقة نظرتة للعالم وتفاعله معه، فقد يكون أكثر إثارة أو أكثر هدوءًا وحذرًا، وقد يفضل بعضهم التجارب الجديدة في حين أنّ آخرين قد يفضلون الروتين. كما يختلف الأطفال أيضًا في كيفية التبديل بين حالاتهم المزاجية، حيث يستغرق بعضهم وقتًا أطول للخروج من غضبهم أو قد يحتاجون

إلى مساعدة أكثر من غيرهم للتعافي من
الانزعاج. بعضهم يفضل المواجهة
وآخرون يفضلون الانسحاب والانسواء.

لذلك، يحتاج كل طفل لطريقة تواصل
تختلف عن غيره، فهناك من يفضل
الحديث صباحًا وآخرون يفضلونه قبل
النوم، وهناك من ينزعج من طرح الأسئلة
وهناك من ينتظرها لبدأ الحديث، وقد
يكون طفلك يحب التحدث السريع أو على
النقيض من ذلك يأخذ وقته في التحدث

البطيء. لذلك عليك أن تلاحظ ما يمكن أن نسمّيه بطقوس الحديث عند طفلك، كالوقت المفضل لديه والوتيرة والأسلوب ونبرات الصوت والقدرة على إظهار الانفعالات وغيرها الكثير، فهذا يساعدك فعليًا في بناء تواصل فعّال معه حول مشاعره وعواطفه.

خطوات لتعبير طفلك عن مشاعره

التعبير عن المشاعر ليس بعيب:
يتعامل الطفل بشكل عام مع مشاعره
بخجل، ويتضاعف هذا الخجل في العالم
العربي حيث اعتدنا على سماع الأهل و
الأقارب يوبخون الطفل الذي يبكي بأقوال
مثل: لا تبي أنت رجل ، يجب عليك أن
تكون قوياً.أما الطفلة أو الفتاة فتنشأ على
أن الضحكة إن كانت بصوت فهي عيب
وأنه لا ينبغي عليها التفاعل مع أي مشكلة

تتعرض لها ، فإن ينشأ الطفل مغلوباً على أمره ويعاني الاضطهاد خيراً من أن يتعلم الإفصاح عن مشاعره وإبداء رأيه والتعبير عن مشاعره. وبعد فوات الآوان نكتشف بأن أطفالنا يعانون في التعبير عن مشاعرهم وعن أنفسهم أيضاً. فكيف يمكننا مساعدة الطفل على التعرف على مشاعره وتسميتها بمسمياتها المحددة؟

سؤال سنجيب عليه من خلال خطوات بسيطة سأعرضها عليكم:

الإنصات لأطفالكم:

✓ الاستماع إلى الطفل في شكل

ملاحظ ومراقب مهتمّ ومتعاطف، وليس

ناقدًا أو حاكمًا؛ فإن ذلك يعطيه مزيدًا

من الحرية، وبالتالي الرغبة ثم القدرة

على التعبير.

✓ الإنصات الجيد له حين يتحدث مع

الإيماء بالرأس والابتسام، لحثه على

التعبير.

✓ الإبقاء على الاتصال البصري مع
الطفل أثناء حديثه وعدم الانشغال
بشيء آخر.

✓ فسّر تعبير طفلك كأفضل ما يمكن
أن يكون، وإياك والفرع مما يقول مهما
كان.

✓ استمع إلى المشاعر القابعة وراء
كلماته.

✓ أعد له ما قال بصياغتك ليعرف
أنك تستمع جيدًا مثلاً: كنت تقصد أنك

حاولت بقوة ولكن أحدًا لم يلاحظ
مجهودك.

✓ تأكد أنك أحسنت الفهم بسؤاله: هل
فهمتك بدقة أم أحتاج إلى توضيح آخر
منك!؟

✓ ليس معنى أنك تنصت بعمق
لأطفالك أنك توافق على كل ما يقولون
ولكن يمكنك بعد الإنصات التعبير
كالتالي: إذن أنت غاضب لأنك تظن
أني كنت أتجاهلك, لو أن هذا ما

ظننت فأنا أتفهّم غضبك ولك الحق
فيه.

ولكن احذروا من أربع سدادات
للمشاعر توقف أطفالكم الذين
يحتاجون لإنصاتهم التام:

1. عند التشجيع: ستكون بخير أو سيكون
كل شيء على ما يرام! سيفكر الطفل:
لكني لست على ما يرام يبدو أنهم لا
يعرفون ما أشعر به.

2.العقلانية: لكنك استطعت النجاح في ذلك من قبل، إذن لا بد أنك ستنجح هذه المرة, سيفكر الطفل: ما زلت قلقًا جدا رغم ذلك إنه لا يشعر حقا بما أمر به.

3.إصدار الأحكام: ما كان يجب أن تفكر بهذه الطريقة,الطفل المهذب لا يفعل ذلك, سيفكر الطفل: سأنتبه لما أقول في المرة القادمة، أو لن أتكلم سيكون ذلك أفضل.

4. الإنكار: لا أنت لست قلقًا قل لنفسك
أنت قوي وتشعر أنك أفضل, سيفكر
الطفل: إنهم لا يعرفون شيئًا! لماذا
أخبرتهم من البداية؟! أو هل ما أشعر به
هو القوة هذا غريب ظننت غير ذلك.

طبعًا الجمل السابقة مهمة جدًا ومطلوبة،
ولكن ليس في هذا الموضع، موضع
الإنصات، وذلك لأننا بصدد تنمية قدرته

على التعبير وليس حلّ موقفٍ بحدِّ ذاته أو توجيهه بشكل معين.

التوجيه وحل موقف ما في حياة الطفل ليس أمرًا معقدًا، ولكن المعقّد وحجر الأساس فعلاً هو تدريبه على التعرف على مشاعره والتعبير عنها بحرية تامة.

يمكنكم أن تستخدموا هذه الجمل ما أردنا، ولكن ليس في وقت متزامن مع إنصاتنا لهم؛ لأن ذلك ببساطة سيمنعهم من

التعبير الصحيح أو التعبير بحرية، وذلك
بدون قصد منا ولا منهم.