

طبيب يتحدث عن كيفية مساعدة طفلك في التغلب على التوتر



يشير الدكتور يفغيني ليكوف أخصائي علم النفس الطفولي، إلى أنه: "لا يمكن للأهل ترك أطفالهم يواجهون المواقف الصعبة بمفردهم على الإطلاق".

ويقو: "للتوتر نوعان: إيجابي وسلبي الأول لا يؤدي النفس، والثاني له تأثير سلبي على الجسم، يمكن أن يسبب النشاط البدني المفرط لدى الطفل الضيق واضطراب عاطفي، مثل الانتقال إلى مدرسة جديدة، والنجاح الأكاديمي، ومشكلات في الأسرة، وطلاق الوالدين، وما شابه".

وأضاف: "ولكي نفهم أن الطفل منزعج علينا مراقبة حالته المزاجية ومقارنة مستوى نشاطه وانفتاحه حاليا مع ما كان عليه قبل أسبوع مثلا، فإذا تبين أنه يتحدث أقل عن انفعالاته ومنغلق، فهذه علامة تشير إلى أن جسده ونفسيته هما في وضعية توفير الطاقة".

ويقو: "لإذا لم يكن الطفل في حالة مزاجية جيدة، على الوالدين مشاركته مشاعرهم".

ووفقا له، "يشعر الطفل بهذه الطريقة بأن مشاعره تهم والديه أيضا، بعد ذلك يجب وضع ومناقشة خط لحل المشكلات، وإذا بقي الطفل صامتا، يجب البقاء بجانبه لكي يدرك أنه ليس وحيدا".

ويدعو الأخصائي إلى عدم تجاهل مساعدة الأطباء النفسانيين في الأزمات. مشيرا إلى أنه في حالة التوتر تركز النفس على الأشياء السلبية والسيئة، لذلك يجب مساعدة الطفل في تحويل تركيزه إلى أشياء إيجابية جيدة ومن ثم تقييم إنجازاته والثناء عليه.