

لمغامرة الأسرة

الدوافع التربوية



09_ عندما يُصاب الأطفال بالحزن

أخيرًا يولد الطفل - ويصرخ ويصرخ. الآباء مرهقون ويائسون ويشعرون بالعجز؛ لأن كل ما يقدمونه للطفل من أجل الطمأنينة والدعم هو أمر غير ناجح. كثيرون يندلعون في نشاط محموم، ويضعون الطفل على الثدي مرة أخرى، ربما لا يزال جائعًا بعد كل شيء؟ وآخرون يقومون بأرجحة الطفل بثبات لأعلى ولأسفل، غالبًا بمساعدة كرة الجمباز، أو اصطحاب الطفل في أرجوحة الذراع وحمله لأعلى ولأسفل. غالبًا ما ينام الطفل لفترة قصيرة نتيجة الإرهاق، ولكن بمجرد وضعه في سريرته، يبدأ في البكاء مرة أخرى.

الصراخ هو لغة الجسم التي يمارسها الرضع.

إنهم يعلمونك عندما يكونون متعبين أو جائعين أو باردين جدًا/ دافئين جدًا، أو يعانون من الألم، أو يُضطرون إلى معالجة الكثير من الانطباعات من اليوم. يقول توماس هارمز، معالج الجسم من بريمن ومطور الإسعافات الأولية العاطفية - EEH: "الأطفال يريدون بهذه الرسائل أن يسمعهم الآخرون". بنسبة 90 بالمائة من الحالات، يشتبه الآباء أو الأجداد أو من حولهم في حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي إذا بكى الطفل بمعدل أعلى من المتوسط. ومع ذلك، فإن هذا الافتراض غير صحيح؛ لأن نسبة 10 بالمائة فقط من الأطفال تعاني من شكاوى فعلية في الجهاز الهضمي. عندما يبكي الطفل تنقلص تشنجات الجسم بالكامل، ويصبح جدار البطن صلبًا. وهذا ما يسبب الاعتقاد الموضح أعلاه.

يريد الأهل أن يتوقف الطفل عن البكاء في أسرع وقت ممكن.

يتم عمل كل شيء؛ لأن الجميع يريد أطفالًا هادئين وسعداء. من المسلم به أنه من الصعب للغاية تحمل صراخ الطفل بصوت عالٍ لفترة طويلة. فهذا الأمر يسبب توترًا هائلًا للآباء. يقول هارمز إن الأطفال الصغار يعبرون عن أنفسهم من خلال البكاء. في الإسعافات الأولية العاطفية (EEH) تظهر القابلات من ذوات الخبرة واستشاريو الرضاعة كيف يمكن للوالدين أن يتفاعلوا بهدوء مع البكاء. يتعلم الوالدان تقنيات بسيطة لتنظيم المستوى العالي من الضغط الداخلي بشكل أفضل أثناء مراحل بكاء الطفل. هذه هي على سبيل المثال تقنيات التنفس البسيطة. لذا، فإن الهدف ليس تهدئة الطفل بسرعة، ولكن التواصل مع الطفل والاستماع إليه، فقط كن هناك. الخطوة الأولى هي أن يكون الأب أو الأم على اتصال مع أنفسهم أولاً، ليشعروا بأنفسهم مرة أخرى بدلاً من الاستجابة بسرعة وبشكل متسرع.

استرخاء الجسم والعقل هو المطلوب الأساسي للترابط.

ومن المثير للاهتمام أن النية الحسنة لا تكفي لبناء علاقة حميمة مع الطفل، ولكن المفتاح يكمن في هذا: الشعور أولاً، والإدراك، والاسترخاء. يسمى الخبراء هذا "الاتصال الذاتي". وعندئذ يشعر الرضع بما يلي: ماما وبابا الآن هنا، وليسا "بعيدين". الأفكار ليست من الخارج، على سبيل المثال "ماذا علي أن أفعل؟"، لكنها مركزة بالكامل. يمكن ملاحظة أن الأطفال الذين يُسمح لهم بالبكاء بسلام على معدة مهم يهدؤون من خلال التنفس الهادئ والانفتاح على ما يحدث في الوقت الحالي. يمكن للخبراء استخدام تدخلات مفيدة موجهة نحو الجسم لإعادة الوالدين إلى أجسادهم. "فقط عندما أكون مرتاحًا، يمكنني التعامل مع شخص ما"، هذا ما يقتنع به هارمز.

يشارك الأطفال تجاربهم وصددمات الولادة عندما يصرخون.

أحياناً ما يبدأ الطفل الذي يشعر بالأمان والاسترخاء مع والديه في البكاء، و "يخبرنا" عن تجاربه الصعبة. من المهم أن يبدأ الآباء في الاعتراف بالمشاعر الموجودة ببساطة. يمكن للقابلات مساعدة الآباء والرضع في التغلب على الأزمات العاطفية بعد الولادة، من خلال العلاج الموجه نحو الجسم ونهج الاستشارة.

كيف يمكن للإسعافات الأولية العاطفية - EEH أن تساعد هؤلاء الآباء والأطفال؟

يتعلم الوالدان التعرف على إشارات جسم الطفل كإشارات تحذير في مرحلة مبكرة. بدلاً من الانخراط في نشاط محموم، يقوم الآباء أولاً بتهدئة ابنهم بتمارين بدنية محددة، وبالتالي يجدون طريقهم إلى الحل الوسط. حتى إذا كان الرضع والأطفال الصغار الأكبر سناً لا ينامون بسلام في الليل، وأصبح مرافقهم في حالة عصبية شديدة، يمكن تقديم المساعدة. تعتبر معالجة الصدمات الوقائية هذه مهمة جداً لإنشاء علاقة حب مع المولود الجديد، ولكن أيضاً للعائلة إذا تم التخطيط لحالات حمل أخرى.

النص: إليزابيت كوستاتشر | www.familie.it