

لمغامرة الأسرة

# الدوافع التربوية



## 08\_ لا تترك ابنك بمفرده عندما يبكي

عندما يبكي الطفل، هناك دائماً سبب وجيه لذلك.

إنه إما خائف، أو عطشان، أو جائع، أو متألم، أو منهك، أو وحيد، أو مفرط التحفيز، أو يشعر بالملل، أو يشعر بحرّ شديد، أو برد بالغ، أو يشعر بمخاوف الوالدين وتوترهما. أحياناً يكون من الصعب معرفة سبب بكاء الطفل. لكن الأطفال لا يكونون أبداً لمضايقة الوالدين أو السيطرة عليهم أو من أجل المتعة أو الحقد. ومع ذلك، غالباً ما يبكي الأطفال في عربة الأطفال أو في غرفتهم الخاصة ليلاً، دون أن يأتي أحد لإخراجهم وتهدينتهم.

البكاء هو الضمان الوحيد لبقاتهم على قيد الحياة.

البكاء هو الطريقة الوحيدة التي يظهر بها الأطفال عدم ارتياحهم. عندما يبكي الأطفال، يشعرون بالعجز والوحدة. كتب المتخصص في الطب النفسي للأطفال والمراهقين كارل هايننتس بريش في كتابه **SAFE - تدريب آمن للآباء**: "من المهم للغاية أن يعرف الوالدان أن الأطفال الرضع غير قادرين بعد على التحكم بشكل مناسب في الإجهاد الشديد، أي عدم تهدئة أنفسهم. فهم منذ البداية يحتاجون إلى شخصية تعلقية واحدة على الأقل تعمل معهم لتنظيم وتقليل إجهادهم، من خلال الاتصال الجسدي الحساس، مثل اللمس الحنون والتواصل البصري وفهم الكلمات. وبهذه الطريقة، فإن شخصية التعلق تنقل إحساساً بالأمان العاطفي. فقط من خلال العديد من هذه التجارب المفيدة يتعلم الرضيع كيفية تنظيم التوتر."

ما أفضل طريقة لتهدئة ضغوط الأطفال؟

أكثر الوسائل فعالية هي الاتصال الجسدي: الهز، والإمساك، والمداعبة، والتدليك، والغناء، والاستجابة لانزعاج الطفل بصوت هادي.

عندما يترك الطفل وحيداً في مكانه، يتعلم أنه في حالات الخوف والألم لا يمكنه الاعتماد على أي شخص في الحماية والأمان. إنه يعاني من الضعف والهجر والذعر والخوف من الموت. تخيل الليل وأنت في المستشفى. يصاب الإنسان بالألم والخوف. تفرع الجرس لتأتي الممرضة وهي لا تأتي. ما مقدار الضياع الذي يشعر به الطفل بالبكاء ليلاً؟ تترك هذه التجارب انطباعاً عميقاً لدى الطفل.

ماذا تفعل عندما يتوتر الوالدان بسبب بكاء الطفل؟

في بعض الأحيان لا يمكن تهدئة الطفل، ولا يمكنك معرفة ما هو الخطأ. وهذا يعني التوتر للوالدين. لكن مجرد حمل الطفل بين ذراعيك ينقل إلى الطفل إحساساً: أنا لست وحدي في محنتي. يساعد أي شكل من أشكال الاتصال الجسدي المحب، الطفل، على تقليل بعض التوتر والشد العصبي. يعد الاتصال الجسدي مهدئاً؛ لأن الدماغ يطلق نواقل عصبية تخفف الألم والتوتر، فضلاً عن بناء الثقة والتعلق، وبالتالي الشعور بالأمان والحماية.

إذا كان أحد الوالدين مرهقاً جداً أو هو نفسه يعاني من ضغط، فمن المستحسن وضع الطفل بين ذراعي الوالد الآخر واستعادة قوتك بنفسك. أو قبول المساعدة من الأجداد والأصدقاء والجيران ليضع ساعات. تهدئة شخص آخر توتي أفضل ثمارها عندما يكون الشخص القائم بالتهدئة ينعم بالهدوء الداخلي. يمكن للقابلات والممرضات من ذوي الخبرة استخدام الإسعافات الأولية العاطفية (EEH) لمساعدة الأمهات على الاسترخاء، وتنمية المزيد من الثقة بالنفس لكونهن أمهات، وللتخلص من صدمة الولادة.

هل ندلل الأطفال باحتضانهم وهم يصرخون؟

لسوء الحظ، لا يزال هناك اعتقاد خاطئ في العديد من الأماكن بأن ترك الأطفال يبكون لن يضرهم. هذا الاعتقاد هو من العهد النازي، عندما كان يوصى بذلك في الأدلة التعليمية التربوية. كان من المفترض أن رفع الأطفال وضمهم يمكن أن يفسدهم. ومع ذلك، فإن أبحاث التعلق والدماغ اليوم تثبت العكس. أي شخص، كالرضيع أو الطفل مثلاً، يعلم أن شخصاً ما يساعده في مواقف الشدة والخوف، يطور القدرة على تهدئة نفسه بمرور الوقت، ويمكنه تنظيم حالات الإثارة بشكل أفضل.

النص: أستريد إيجر | [www.familie.it](http://www.familie.it)