

يستغرق بناء الثقة وقتًا. وترسيخ شعور "نحن معًا وفي أمان" يعتمد ذلك على جهودنا المنتظمة والمستمرة لبناء الثقة.

لا تنسى تلبية احتياجاتك العاطفية:

عندما يكون أحد الوالدين بعيد عاطفياً عن الطفل سيسبب ذلك بع الطفل عاطفياً أيضاً. يجب علينا تعلم كيفية التعامل مع عواطفنا لمساعدة أطفالنا من أجل تعليمهم كيفية تطوير علاقاتهم ومشاعرهم واحتياجاتهم بطريقة آمنة .

خيات الأمل السابقة ، مشاعر الغضب ومشابهاها ممكن ان تؤثر سلباً على قدراتنا كأب أو أم. يمكننا العمل على هذه المشاعر بأنفسنا ومعالجتها لتجنب اسقاطها أو تأثيراتها على أطفالنا بشكل غير مباشر. على سبيل المثال ، بدلاً من محاولة إخفاء غضبنا عن طفلنا ، من وقت لآخر يمكننا إخبارهم بأننا غاضبون من أشياء معينة قد قاموا بها. يجب أن لا ننسى أن أطفالنا يراقبوننا لتحديد كيفية الاستجابة لاحتياجاتهم. كمثال "سأهدأ لمدة 5 دقائق قبل أن أتحدث" يمكننا استخدام هذه الجملة لطفلنا لنخبره بأن أي شخص يمكن أن يشعر بالاستياء ، ولكن هذا يشير إلى أنها عاطفة يمكن التحكم فيها.



دعونا نستمع أولاً ، ثم نرد :

يمكنك إيصال العديد من الرسائل بكلمات لا تنطقها. تذكر أن معظم سلوك الأطفال موجهة من قبل عواطفهم. قبل إظهار أي تفاعل عليك الإستماع إلى الأشياء التي لم تحكي بعد.

عند الرد ، من المهم ملاحظة كيفية تواصلك. يجب ألا ننسى أن الصوت أداة قوية ؛ نبرة صوتنا تخبرنا الكثير ...

الاستماع الفعال إلى طفلنا يضمن أيضاً سلامته. كما أنه يجب توجيه الأسئلة المناسبة ك (كيف يمكنني أن أساعدك في هذا الخصوص ؟ ، كيف يمكننا تحسين الوضع ؟ ، هل تريدني أن أرافقك؟) للتواصل السليم ووضع الحل السليم. أحيانا نخبر طفلنا ببساطة "أنا هنا" ، "أنا معك" يمكن أن تساعد هذه العبارات في خلق بيئة يشعرون فيها بالأمان.

إذا كنت ترغب بالاستفادة من خدماتنا النفسية ، يمكنك طلب المعلومات والتواصل من أقرب مكتب SGDD_ASAM المكالمات مجانية وتجرى في سرية تامة .

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam y sgdd-asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



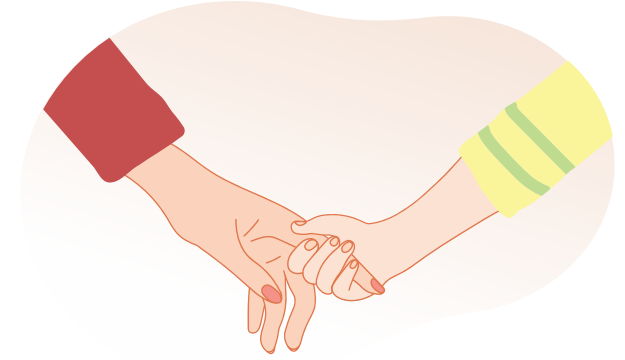
إنشاء مساحة أمان عاطفي من أجل أطفالنا

الأطفال بحاجة إلى منطقة آمنة من أجل الإحساس، التعلم، النمو. الأمن العاطفي جزء مهم من أجل التعلم والنمو مجال الأمان العاطفي هو المجال الذي يكتسب الأطفال من خلاله الإحساس بالذات والأهتمام بما يحدث من حوله.



Hollanda Kraliyeti





- ✳ من وقت لآخر يجب علينا أن نذكره باننا نستمتع اليه ، بقول "نعم ، أفهم" أو بقول "أه هوه".
- ✳ أثناء المحادثة ، يمكن الإجابة على أسئلة الأطفال ؛ وتقديم تفسيرات لمساعدته على الفهم الأشياء التي لم يستطيع فهمها.
- ✳ يمكننا تعزيز شعور أن طفلنا يتم الاعتناء به وموثوق به ومحبوب. هذا الموقف سيعزز ثقة الطفل بنا.
- ✳ يجب ان نخبرهم بانهم من الممكن ان يرتكبوا الأخطاء (حتى كل شخص يمكن أن يخطئ) ولكن من المهم ان نذكره طفلنا أن الشيء الوحيد المهم هو ملاحظة الأخطاء وتصحيحها
- ✳ يمكننا أن نجعل طفلنا يشعر بأنه محبوب في جميع الظروف.
- ✳ عندما يريد طفلنا أن يشاركنا شيئاً ما ، عليه ان يفعل ذلك باريحيه تامه ، وعلينا تحضير الوسط المناسب للطفل بهذا الخصوص.
- ✳ عندما يحدث شيء سيء ، أو عندما يكون خائفاً أو في موقف محزن يجب عليه أن يعلم أنك ستكون دائماً على أتم الاستعداد لحمايه من أي ظرف كان يعيشه.
- ✳ من المهم أيضاً أن تثبت له باننا ما نزال نحبه ، حتى لو لم تتفق مع ما يقوله في بعض الأحيان.
- ✳ في هذا الصدد ، من المهم أن تكون مدرّجين لمشاعرنا. قد نكون غاضبين أو خائفين جداً من شيء ما. ولكن إذا قمنا بتوجيه مخاوفنا نحو طفلنا فسوف تتسبب بأخافته و منعهم من تعلمهم كيفية التعامل مع المشاكل. نحن بحاجة إلى منحهم الفرصة ليستطيعوا العثور على المواقف المختلفة وتعرفهم عليها.
- ✳ الطريقة التي يمكنهم بها إخبارنا بكل هذا هي الاستماع إليهم بهدوء وتوجيههم إلى الطريق الصحيح إذا لزم الأمر.
- ✳ الأطفال مثل البالغين تماماً ، أحياناً يحتاجون فقط إلى التوضيح . نحن أمه أو والده ، ولسنا معلمه. يمكننا توفير البيئة المناسبة ليخبرنا عن الأمور التي تزعجه.

ولا يمكننا إحساس الطفل بالشعور بالامان عندما نقول له ثق بي أنني معك، يجب علينا جعل إشعار الطفل بهذا من وجودنا وأفعالنا.

مثال: عند قدوم الطفل من المدرسة ورؤيته تحضير الطعام من أجله فعند بدء الطفل بشرح حادثه جعلته يشعر بالانزعاج يجب علينا الاستماع له بدلاً من تحضير الطعام له ، لأن عدم سماعنا له سيكون سبباً بشعور الطفل بعدم تفهمه من قبل الآخرين.

من المفيد للطفل أن يعرف بأننا نهتم به ونسمع لمشاكله ونستطيع تفهمه حتى يتمكن من طلب الدعم منا في مشكلة محتملة قد يواجهه في سنوات الاحقة.

بالنسبة للطفل أن يكون بأمان هو أن يكون بجانبنا وفي المنزل. أهم مصدر للثقة للأطفال هم الذين يحبونهم ويحمونهم . وبحسب إعتقادهم الأشخاص الذين سيكونون بجانبهم في كل الظروف هم أبائهم وأمهاتهم من المهم جداً للوالدين أن يروا احتياجات أطفالهم من الحب والثقة وبذلهم الجهود لتلبية هذه الاحتياجات من أجل ثقة وصحة الأسرة بأكملها. المنزل هو المكان الذي نكون فيه بأمان، حيث يمكننا خلع دروعنا ضد التهديدات من البيئة المحيطة. طريقة ترسيخ مفهوم المنزل تساعد بشعور طفلنا بهذا الثقة.

معنى الأمان العاطفي توفير البيئة لمشاعرك لتكون أمنة بما يكفي لتظهر وتمتتع بالخبرة.

يتطلب الأمر جهداً لخلق شعور بالثقة والأمان.

هناك عدة طرق لتهيئة بيئة من الأمان العاطفي لأطفالنا:

✳ لا ينبغي لنا تجاهل مشاعرهم ، على أمل جعل طفلنا أكثر مرونة. "لا تخف" ، "لا تبكي" استخدام مثل هذه الكلمات لن يقلل من خوف أطفالنا أو تعلمهم كيفية التعامل مع حزنه ، بل يمكن أن تجعلهم يتعلمون إخفاء مشاعرهم .

✳ يمكننا أن نجعله يشعر أنه في بيئة دافئة داخل المنزل. يمكننا أن نبتمس ونقول "مرحباً" عندما يعود طفلنا إلى المنزل.

✳ يمكننا الاستماع إلى ما يقوله طفلنا ، ويجب علينا أن ننظر إلى وجهه أثناء الاستماع.

✳ علينا التحلي بالصبر حتى لو كان الأمر يتطلب منا أن نظهر ردة فعل. من المهم جداً إعطاء الوقت للاستماع ومحاولة فهم المشكلة.

✳ من خلال الاستماع إلى طفلك ، يمكنك المساهمة بشكل إيجابي وتشجيعهم على استمرار المحادثة.

✳ يمكننا أن نظهر له أننا نستمتع له وتفهم حديثه من خلال نظراتنا وحركاتنا.

الأمن العاطفي هو شرح الشخص على مشاركة لهذه المشاكل الذي يتعرض لها. ومعرفته طلب المساعدة من الأشخاص القريبين منه والذين من حوله والقدرة على الانفتاح لغيره.

بدءاً من الطفولة الإدراك للمشاعر مثل الجوع، الشبع، الشعور بالبرد، التعرق، الخوف، الشعور بالأمان- العمل على الشعور بهذه المشاعر وتلبية احتياجاتنا الجسدية. والتحكم بدوافعنا تحمل أهمية كبيرة عند التعلم والتحكم بهذه الدوافع

✳ التردد

✳ التفكير في إنه لن يتم تفهمه

✳ التفكير في عدم الاستماع له وعدم الاهتمام به

ممكن أن يكون سبب في إنشاء مساحة أمان عاطفي.

كيف يمكننا إنشاء مساحة أمان عاطفي:

الرضيع في أيامه الأولى بالحياة، يبدأ بالبكاء بسبب التغيرات المعوية. تشعر الأم من خلال بكاء الرضيع أنه بحاجة للغذاء، وتقوم بإعطاء الحليب وبهذه الطريقة يتعلم الرضيع أن الوضع الذي يمر به هو الشعور بالجوع وأن والدته يمكنها تقديم المساعدة له بهذا الصدد.

بمعنى آخر تظهر الأم أنها تشعر بجوع رضيعها وهي قادرة على تقديم المساعدة له في هذا المجال.

وهذا يخلق الطريقة التي يستخدمها الطفل لوصف وتسمية مشاعره عندما يكر.

هذا يعني أن تكون مدرّكين لمشاعرنا والقدرة على طلب الدعم من حولنا.

إذا لم تتمكن من التعرف على سبب بكاء الطفل وعدم قدرتنا على إعطائه الحليب أو أي طعام مناسب آخر (حليب بقر- الحليب الاصطناعي)

للمساعدة في إرضاء جوعه في ذلك الوقت، سيشرح الرضيع بنفس الشعور مرة أخرى ولكنه سيتعلم أنه لا يستطيع الحصول على المساعدة في هذا الصدد. هذا يمنع الرضيع من التعرف على الشعور بالجوع، من ناحية أخرى فإن الأطفال الذين يدركون مشاعرهم وإحتياجاتهم ويتعلمون مشاركة هذه المواقف مع أقاربهم يتعرفون على الأشخاص من حولهم وقد يشعرون أيضاً بالمزيد من الراحة والأمان أثناء التفاعل مع أصدقائهم وعوائلهم .

إن الوصول لمشاعرنا منذ الطفولة مفيدة جداً عند محاولتنا التغلب على الصعوبات والتغيرات التي طرحتها لنا الحياة وتكون مفيدة أيضاً عند الأندماج بهذه الصعوبات.

أساس الامان العاطفي مخابئة ضمن العلاقات الصحية الجيدة التي بنيناها مع أطفالنا، شعور الطفل بتفهمه من قبل غيره والشعور براحته وعند قناعته بأحترامنا له سيشره بأمان.

وبهذه الطريقة وجودنا مع طفلنا سيخلق أمان عاطفي بشكل لا يصدق شعور الطفل مهم عندما يكون بجانبنا.