

# دعم الأطفال والشباب اليافعين في إدارة مشاعرهم:

## أهمية أولياء الأمور ومقدمي الرعاية

ما نعرفه من خلال العلم



### التحكّم بالعواطف والمشاعر وإدارتها

نحتاج جميعاً إلى تعلّم كيفية إدارة كلّ من المشاعر والعواطف الإيجابية (كالفرح والحماس)، والسلبية (كالحزن والغضب). عندما نكون قادرين على إدارة عواطفنا، فإننا لن نشعر بالضيق في كثير من الأحيان. يمكن أن يساعدنا ذلك في اتخاذ خيارات أفضل لسلوكنا في المواقف المختلفة. على سبيل المثال، يمكننا أخذ نفس عميق عند الشعور بالإحباط، أو التفكير في مدى صعوبة شعورنا بالحماس تجاه أمر ما على شخص يمرّ بيوم عصيب. في هذا السياق، يلعب الوالدين وغيرهم من البالغين المهتمين بالأطفال دوراً هاماً في دعم وتطوير التحكّم بالمشاعر والعواطف.

### لِمَ تُعتبر إدارة عواطفنا ومشاعرنا مهمة جداً؟

يحقّق الأطفال، والشباب، والكبار الذين يتعلّمون ويعرفون كيفية التحكّم بمشاعرهم نجاحاً أفضل في المدرسة (أو العمل)، والعلاقات الشخصية، ويتمتعون بصحة نفسية إيجابية وبصحة جيدة بشكل عام. على سبيل المثال، يحتاج الطفل المتحمّس تجاه حدث معين إلى القدرة على إدارة هذا الحماس، وذلك لتمكينه من التركيز في واجباته المدرسية (نجاح دراسي أفضل). من ناحية أخرى، يحتاج الطفل الغاضب إلى إدارة هذا الغضب للحدّ من استخدامه للغة مؤذية أو اللجوء إلى العنف الجسدي ضد الآخرين (علاقات أفضل).

### كيف يتعلّم الأطفال والشباب إدارة عواطفهم ومشاعرهم؟

يُشبه تعلّم كيفية إدارة العواطف والمشاعر تعلّم لغة جديدة. يحتاج ذلك الكثير من الممارسة! يتعلّم الأطفال والشباب كيفية إدارة عواطفهم ومشاعرهم باستخدام طريقتين: (1) استخدام عقولهم للتفكير في الاستراتيجيات والطرق التي تمكنهم من إدارة مشاعرهم (على سبيل المثال، التعبير من خلال الرسم، والتحدث مع الآخرين عن مشاعرهم) و(2) تلقّي الدعم والطمأنينة من الوالدين والبالغين الموثوق بهم في حياتهم.

**الرُضّع وصغار الأطفال،** يعتمدون على والديهم لمساعدتهم في التحكّم وإدارة مشاعرهم. يقوم الوالدان بذلك من خلال حماية الرضيع ليحس بالأمان، والتأكد من تلبية احتياجاته الجسدية (على سبيل المثال، توفير الطعام، والحفاضات الجافة، والملابس المناسبة)، وتهنئة الرضيع (من خلال حمله، والتحدث إليه، والابتسام له، واللعب معه، والغناء له). تساعد رعاية الطفل بهذه الطريقة في تمكينه من الشعور بالأمان والطمأنينة.

**الأطفال الصغار،** يبدأون تعلّم كلمات لوصف مشاعرهم (على سبيل المثال؛ "أشعر بالسعادة"، "أشعر بالحزن"). من ثم يبدأون في تجربة الطرق المختلفة لإدارة مشاعرهم. على سبيل المثال، قد يعانقون الدمى المحشوة المفضّلة لديهم عند الشعور بالحزن، أو إشغال أنفسهم باللعب بالألعاب لإلهاء أنفسهم عند انتظار نشاط ممتع قادم. يحتاج الأطفال الكثير من الدعم من الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين لتعلّم الكلمات التي تصف مشاعرهم، وتعلّم الطرق والاستراتيجيات لإدارة هذه المشاعر.

**الأطفال في المدرسة الابتدائية**، يستمر الأطفال في تعلم طرق إدارة مشاعرهم لمواجهة عالمهم الذي يكبر مع تمتعهم بدرجة أكبر من الاستقلالية. يقوم العديد من المدرسين بتعليم الأطفال الاستراتيجيات التي تساعد في معرفة الطرق الإيجابية لإدارة مشاعرهم. يُعدّ هذا التعلم في المدرسة الذي يتم بشكل مواز للدعم المقدم من الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين أمراً أساسياً للأطفال بغية تطوير مهارات قوية لإدارة مشاعرهم.

في **مرحلة المراهقة**، يستمرّ العقل في النضوج، لذلك على الرغم من تمتع اليافعين بقدرات أكبر على إدارة المشاعر، إلا أنهم ما زالوا في مرحلة التعلم. قد يشعر المراهقون بالضيق والضغط أثناء هذه المرحلة مع كثرة التغيرات في نموهم وتطورهم. يحتاج المراهقون في هذه الأوقات إلى شخص بالغ ليساعدهم. يمكن للوالدين وغيرهم من المعنيين برعاية الشباب تقديم الدعم من خلال الاستماع إليهم، وقضاء الوقت معهم للقيام بأنشطة مشتركة، وإخبارهم أننا سنكون دائماً إلى جانبهم.

## أسئلة هامة للوالدين ومقدمي الرعاية

### كيف تتحكّم بمشاعرك كوالد أو مقدم رعاية؟

يمكن للبالغين القادرين على إدارة مشاعرهم بشكل أفضل تقديم دعم أكبر لمساعدة الأطفال والشباب في تعلم كيفية إدارة مشاعرهم. لنفكر في رسالة السلامة على متن الطائرة: "يتوجب عليك ارتداء قناع الأكسجين الخاص بك قبل مساعدة طفلك في ارتداء قناع الأكسجين الخاص به". يحتاج الوالدان ومقدمو الرعاية إلى إدارة مشاعرهم أولاً. ليس هناك مانع من إخبار طفلك بأنك بحاجة إلى لحظة للاعتناء بمشاعرك، هذا يعلم الأطفال أنّ المشاعر والعواطف أمر طبيعي، وأنه يمكننا جميعاً تعلم كيفية إدارة مشاعرنا. يمكن للبالغين الذين يواجهون صعوبة في التحكم بمشاعرهم الحصول على المساعدة لتعلم طرق جديدة لإدارة المشاعر. على سبيل المثال، تُعتبر المشاركة في حلقات أولياء الأمور، والحصول على الاستشارة النفسية، والمشاركة في ورش العمل مصدراً للمساعدة في هذا المجال.

### ماذا يحاول طفلك أو ابنك اليافع إخبارك؟

تذكّر، تماماً مثل تعلم لغة جديدة، قد يشكل تعلم إدارة كيفية إدارة المشاعر أمراً صعباً لكل منا. قد يلجأ الأطفال واليافعون الذين يعانون مشاعر قوية ولا يستطيعون إدارتها بطريقة مناسبة إلى إساءة التصرف. هذه طريقتهم في القول: "أنا بحاجة للمساعدة، فهذا الأمر يفوق قدرتي على مواجهته بمفردي". يساهم أولياء الأمور ومقدمو الرعاية الذين يمكنهم تقديم الدعم من خلال بناء علاقة دافئة ومنفتحة في تطوير وتنمية قدرات أطفالهم.

### هل يشعر طفلي بالأمان والطمأنينة في علاقتنا؟

واحدة من أكبر الهدايا التي يمكن تقديمها للطفل هي مساعدته على الشعور بالأمان ضمن العلاقة الأسرية. إن أولياء الأمور ومقدمو الرعاية الذين يستخدمون الأبوة والأمومة الإيجابية (مثل ذلك تشجيع الأطفال، ومساعدتهم في رؤية نقاط قوتهم)، ويدعون أطفالهم للتعبير عن شعورهم بالطرق الاجتماعية المناسبة، يساعدون أطفالهم في أن يصبحوا أفضل في إدارة مشاعرهم. يُشكّل الانتباه للأطفال والشباب الذين يواجهون مشاعر صعبة، والعمل على تقديم الدعم، والرعاية، والدعم المستمر وسيلة فعالة لمساعدتهم في تطوير مهاراتهم وتنميتها.

## Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houtberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>