



الطريقة المناسبة للتعامل مع الطفل الحساس

الأطفال الحساسون يكونون حساسين منذ الولادة فهم أكثر حساسية للصوت والتغيير ويسهل عليهم البكاء ويتعاملون مع النقد بجدية كبيرة. على الرغم من أن هذه السمات يمكن أن تكون مرغوبة فإن الحساسية المفرطة يمكن أن تسبب مشكلات في الحياة حيث لا يعرف الأطفال الحساسون كيفية الرد على الإهانات والمضايقات والتعليقات الانتقادية. بدلاً من تجاهلها هم يعيشون أوقاتاً من العواطف المفرطة وهذا يبعد الأطفال الآخرين عنهم لذا فإن الحساسية المفرطة هي من أسباب مشكلات الصداقة. لا يمكنك تغيير المزاج الطبيعي لطفلك ويجب ألا تفعل ذلك لأن الطبيعة الحساسة هي من شخصيته لكن عليك مساعدته لاستخدامها بشكل إيجابي وتعليمه التكيف معها والسيطرة عليها يمكن أن يؤدي القيام بذلك إلى إحداث فرق كبير في تعزيز استعداد الأطفال الرقيقين للصداقة ومساعدتهم على البقاء أقوىاء في عالم غير حساس للغاية. جربي هذه الخطوات المست للتحدث مع طفلك الحساس لكي يتجاوز عواطفه التي تجعله ضعيفاً.

احترمي مشاعر طفلك الحساس

ابنك الحساس هو طفل مفعم بالمشاعر لذا ابدئي بالاعتراف بها فهذا قد يساعده على الانفتاح ومناقشة مخاوفه قولي له عبارات مثل:

- تبدو حزينا للغاية .
- أنا آسفة جداً لأنك مستاء جداً. عندما تهدأ قليلاً يمكننا التحدث .
- أعلم أنك غاضب حقاً لأن صديقك سخر منك .

امنحي طفلك السيطرة على ردود الفعل

علمي طفلك الطريقة التي يختارها ليتفاعل مع طفل آخر قولي له عبارات مثل:

- لا يمكنك التحكم فيما يقوله أو يفعله شخص آخر ولكن يمكنك التحكم في طريقة ردك .
- قد لا تكون قادراً على منع هذا الطفل من أن يكون لئيماً للغاية ولكن إذا كنت لئيماً معه في المقابل فلا تتضايق عندما يتعمد إزهاجك .
- لا أريدك أن تتوقف أبداً عن أن تكون شخصاً مهتماً بالآخرين فهذه ميزة أحبها فيك ولكن يمكنك أن تتعلم كيف تخفف من درجة

استيائك .

أشيري إلى الموقف المخاطئ

لا تفترض أن طفلك يعرف ما يفعله ويثير غضبه ربما كان يستخدم هذا المتجهم أو العبوس أو أي شيء آخر لفترة طويلة لدرجة أنه لا يدرك أنه يفعل ذلك لذلك قللي له عندما تكونان بمفردكما:
- ألاحظ أنه عندما تكون غاضباً فإن ملامح وجهك تختلف هل تعرف ما أعنيه؟ إذا لم يفهم فاشرحي له .
- هل تعتقد أن هذا الوجه سيجعل الأصدقاء يريدون أن يكونوا معك أو يتركوك بمفردك؟ دعنا ن فكر في أشياء أخرى يمكنك القيام بها عندما تكون منزجاً ولما تبعد الأطفال عنك .

أقترحي عليه البدائل

إذا كان طفلك يبكي بسهولة فسوف يحتاج إلى معرفة ما يجب فعله بدلاً من البكاء. اقترحي عليه واجعليه يختار أكثر ما يعجبه
قولي له:

- فكر في مكان ممتع حقاً داخل رأسك واجعل عقلك يذهب هناك .

- تناس ما يؤلمك .

- توقف عن البكاء وخذ نفساً عميقاً .

- عد إلى 10 داخل رأسك .

- ما رأيك أن نغني هذه الأغنية في داخلنا؟ .

فسري لطفلك معاني النغمات المختلفة من الصوت

النشيج البكاء النحيب الصراخ الهمس النغمات المرتعشة هي نبرات صوتية للأطفال لذا أخبري طفلك قبل أن يبدأ برفع صوته أنه سيحتاج إلى التمييز بين نغمات الصوت واجعليه يمارس أصواتاً مختلفة حتى يتمكن في النهاية من التحدث بصوت واضح.

علمي طفلك فكرة ماذا في ذلك؟

بمجرد أن تعرفي أن طفلك سينزعج قللي له ماذا في ذلك؟ أو لأمشكلة كبيرة أو وجهيه إلى ما يلي:

- لا تنظر حتى إلى الطفل الذي يزعجك .

- انظر في الغروب .

- ابتعد إذا أمكن .

حتى المهز الخفيف للرأس يمكن أن يساعد في تحقيق فكرة ماذا في ذلك؟ .