

استراتيجيات للتحكم العاطفي بأطفال افتا

الهدف من السيطرة على المشاعر و العواطف هو زيادة قدرة الطفل على إدارة عواطفه بحيث يمكنه تحقيق الأهداف، المهام، أو سلوك معين. بعض أطفال ذوي افتا قادرين على التعامل مع مشاعرهم بشكل جيد، لكن البعض الآخر لا.

لذلك يجب عليك مساعدتهم و تعليمهم السيطرة على مشاعرهم، **هنا بعض الاستراتيجيات التي قد تساعدك:**

انشئ مقياساً من ٥ نقاط: استخدم مقياساً لمساعدة طفلك على قياس مدى شعوره بالضيق و مساعدته على إتخاذ قرار بكيفية التعامل مع كل خطوة.

المقياس قد يبدو كهذا:

١. هذا لا يزعجني على الإطلاق.

٢. أستطيع تهدئة نفسي.

٣. يمكن أن أشعرتسارع نبضات قلبي ، سأخذ نفساً عميقاً للإسترخاء.

٤. حسناً، بدأت أشعر بالأنزعاج، أحتاج إلى أخذ ٥ دقائق لتهدئة نفسي.

٥. أنا على وشك الإنهيار، أحتاج إلى مغادرة الموقف .

طبق مبدأ الغفران: شجع طفلك على مسامحة نفسه عند ارتكابه خطأ. الاضطراب العاطفي نادراً ما يكون نتيجة حالات أو أحداث معينة و غالباً ما يكون نتيجة ما نقوله لأنفسنا عن هذا الوضع.

على سبيل المثال، إذا كان طفلك يشعر بالضيق من نسيان واجباته أو كتبه، مساعدة على إعادة توجيه هذا الغضب إلى التخطيط بحيث يتذكر ذلك بالغد.

اكتب قصة مع طفلك: اكتب قصة مع طفلك عن مشكلة اجتماعية "مشكلة في الملعب، خيبة الأمل من درجة سيئة، والتوتر عندما يكون بحاجة لأداء عرض أمام مجموعة " بحيث تنتهي بسعادة مع قدرة الطفل على إيجاد استراتيجية مناسبة لمواجهة الحالة، وليس فقدانه سيطرته على مشاعره.

أثني على طفلك: تأكد من مدحك لطفلك عندما يظهر سيطرته على مشاعره بشكل جيد، حيث يمكنك أن تقول: "أعرف أنك كنت غاضباً، ولكنك تحكمت بأعصابك. أحسنت."

تأكد من حصول طفلك على قسط كاف من النوم: التعب يزيد من مشاكل الطفل مع السيطرة على مشاعره. الجدول أو الروتين اليومي يساعد الأطفال على السيطرة على مشاعرهم بشكل أفضل، لأنهم يعرفون ما يجب عليهم التعامل معه والقيام به مسبقاً.

كن قدوة لطفلك: بين لطفلك كيف يتعامل مع الاضطرابات العاطفية. على سبيل المثال، اشرح له كيف انك إذا وجدت نفسك متوتراً و كنت خائفاً من أنك قد تقول شيئاً لئيماً، تأخذ ٣ دقائق وقت مستقطع لتهدئة نفسك.

الاستراتيجيات التي تعمل معك قد تعمل بشكل جيد بالنسبة لطفلك أيضاً.

اقرأ مع طفلك: قراءة كتب عن السيطرة على المشاعر مع الطفل. مثلاً: ماذا تفعل عندما تغضب؟ ما يجب القيام به عندما تقلق كثيراً؟ مثل هذه الكتب تحتوي على استراتيجيات لمواجهة المشاعر السيئة و السيطرة عليها.