

أخطاء شائعة في تهدئة الأطفال ترفع مستوى توترهم

الأربعاء 4 فبراير 2026 م 08:00

في لحظات بكاء الطفل أو نوبات غضبه، يجد كثيرون من الأهلالي أنفسهم تدت ضغط الوقت أو الإدراجه في الأماكن العامة أو الإرهاق النفسي عندها تُتخذ قرارات سريعة بنية التهدئة -هاتف يقدم على عجل وتجاهل يقصد به تعليمه الاعتماد على نفسه- أو محاولة إسكات الانفعال بأي وسيلة متاحة وغير أن أبحاثاً حديثة في علم نفس النمو تشير إلى أن بعض هذه الممارسات الشائعة -رغم حسن النية- قد تؤدي إلى نتائج عكسية، وتزيد من توتر الطفل بدلًا من تخفيفه.

التهدئة السريعة هل هي دائمًا الحل؟

يميل كثيرون من الأهلالي إلى الاعتقاد بأن الهدف الأساسي عند بكاء الطفل هو إيقاف البكاء بأسرع وقت ممكن إلا أن باحثين في مجال تطور الدماغ يؤكدون أن البكاء والانفعال ليسا مشكلة بذاتها، بل هما جزء من عملية تعلم الطفل للتعامل مع مشاعره

وفي دراسة أعدّتها الباحثة كلانسي بيلر من جامعة نيويورك، أوضحت أن الأطفال لا يولدون بقدرة جاهزة على تهدئة أنفسهم، بل يتطورون بهذه القدرة تدريجياً عبر تفاعلهم مع الراشدين الذين يساعدونهم على فهم مشاعرهم وتنظيمها

وتشير الدراسة إلى أن التهدئة الفورية دون الاعتراف بالمشاعر أو تسعيتها قد تحرم الطفل من العبور بالتجربة الكاملة للانفعال، وهي تجربة ضرورية لبناء مهارات التنظيم العاطفي لاحقاً.

التشتت بالشاشة هدوء مؤقت بثمن طويل

من أكثر أساليب التهدئة شيوعاً إعطاء الطفل الهاتف أو تشغيل فيديو كرتوني عند الغضب، وغالباً ما ينجح هذا الأسلوب في إيقاف البكاء بسرعة، لكنه لا يساعد الطفل على فهم مشاعره أو التعامل معها.

ووُجدت دراسة نُشرت عام 2025 في مجلة جورنال بينا باود (Jurnal Pena PAUD) وأعدّتها باحثات من جامعة هالو أوليليو في إندونيسيا، أن الأطفال الذين يستخدمون الهاتف كوسيلة أساسية للتهدئة يظهرون صعوبة أكبر في التحكم بانفعالاتهم مقارنة بأقرانهم وأوضحت الدراسة أن الاعتماد المتكرر على الشاشات:

يضعف قدرة الطفل على تسمية مشاعره.

يؤخر تطور مهارات التنظيم العاطفي.

يربط الشعور بالهدوء بمحفز خارجي دائم.

وتدعم هذه النتائج دراسة أخرى أعدّها باحثون من جامعة "فيليروس" أكبر وأقدم جامعة في ليتوانيا، إذ أظهرت أن زيادة وقت الشاشة ترتبط بارتفاع حدة الانفعالات وصعوبة السيطرة على المشاعر لدى الأطفال في سن مبكرة.

تجاهل المشاعر بين التربية والإهمال

يبدأ بعض الأهلالي إلى تجاهل بكاء الطفل أو انفعاليه اعتماداً على "الاعتباً" أو بناء القوة النفسية غير أن مختصين يميزون بوضوح بين منح الطفل مساحة ليهداً، وبين تجاهل مشاعره بالكامل.

وفي دراسة أعدّها فريق بحثي من جامعات أمريكية نُشرت في مجلة جورنال أوف أبلايد ديفلوبمنتال سايكولوجي (Journal of Applied Developmental Psychology) ، تبيّن أن تجاهل المشاعر بشكل متكرر يرتبط بارتفاع مستويات القلق والتوتر لدى الأطفال وبضعف قدرتهم على تنظيم انفعالاتهم لاحقاً، كما تشير الدراسة إلى أن الطفل الذي لا يجد اعترافاً بمشاعره قد يتعلم، مع الوقت، أن مشاعره غير مهمة والتعبير عن الانزعاج غير مقبول وطلب الدعم لا جدوى منه وهو رسائل نفسية صامدة قد ترافقه إلى مراحل عمرية لاحقة.

الاحتواء بدل الإلغاء

الاحتواء العاطفي لا يعني التدليل المفرط أو الاستجابة لكل نوبة غضب، بل يقوم على الاعتراف بالمشاعر مع الحفاظ على الحدود وفى مراجعة علمية نُشرت في قاعدة بيانات بيمد(PubMed) ، خلصت إلى أن تفاعل الأهل مع مشاعر الطفل وتسعيتها بالكلمات، يلعب دوراً محوريًا في بناء وعيه العاطفي، حتى في البيئات التي لا يمكن فيها تجنب الشاشات كلياً، ويبدأ الاحتواء بجمل بسيطة مثل:

"أرى أنك غاضب"

"أفهم أنك مزعج"

"أنا هنا معك حتى تهدا"

هذه العبارات تساعد الطفل على ربط الإحساس بالكلمة، وهي خطوة أساسية في بناء الذكاء العاطفي.

كيف نهدى الطفل دون زيادة توتره؟

يوصي مختصون في نمو الطفل بعدد من الخطوات العملية:

خفض نبرة الصوت بدل رفعها.

البقاء قريراً جسدياً دون فرض تلامس.

منح الطفل وقتاً آمناً للهدوء.

تأجيل الشرح أو العقاب إلى ما بعد زوال الانفعال.

فالطفل المتوتر لا يتعلم، بل يحتاج أولاً إلى الشعور بالأمان وليس الهدف إيقاف بكاء الطفل بأسرع وقت، بل مساعدته على فهم ما يشعر به ومنحه الأدوات اللازمة لبناء قدرة داخلية على التنظيم العاطفي و مع الوقت، يتَّمَّ هذا الدعم إلى مهارة ترافقه في المدرسة والعلاقات والحياة اليومية وإذا تكررت نوبات التوتر بشكل مفرط أو تأثيرها على حياة الطفل اليومية، يُنصح بمراجعة مختص في الصحة النفسية للأطفال.