

5 عبارات تجنب قولها لطفلك عندما يبكي



الخميس 15 فبراير 2018 01:02 م

نشرت مجلة "إتابا إنفانتيل" الإسبانية تقريراً، تطرقت فيه إلى مختلف العبارات التي يتعين على الوالدين تجنب قولها للطفل عندما يبكي، لما لها من آثار سلبية على نفسيته.

وقالت المجلة، في تقريرها، إن البكاء يعد من أشكال التعبير لدى الأطفال منذ الولادة؛ لجذب انتباه الوالدين، وذلك يعني عدم الراحة أو حاجتهم لأمر ما. ومع مرور الوقت، يتعلم الأطفال الكلام، لكن في كثير من المناسبات لا يعرفون كيفية التعبير عن مشاعرهم بالكلمات، ما يدفعهم إلى البكاء.

ولكن، يجهل العديد من الآباء كيفية التعامل بالشكل الصحيح مع دموع أطفالهم، ويلجؤون في بعض الأحيان إلى التلفظ بعبارات غير مناسبة، يمكن أن تترك أثراً عميقاً في شخصية الطفل.

وذكرت المجلة، أولاً، أن قول عبارات مثل **"لا تبك، ولا تكن سخيّاً"** يمكن أن تخلق شعوراً بالحرج لدى الطفل. فمن الضروري أن يدرك الآباء الأسباب التي تدفع أطفالهم إلى البكاء، الذي يكون غالباً إما بدافع الخوف، أو الشعور بالإحباط، أو عجزهم عن حل مشكلة ما، أو للتعبير عن حاجتهم لمزيد من الاهتمام.

بالإضافة إلى ذلك، يجب ألا يعدّ التعبير الصادق عن العواطف أمراً سخيّاً؛ إذ يمكن أن ينم في بعض السياقات عن الشجاعة؛ لأن الشخص عندما يكبر سيحتاج إلى مزيد من الشجاعة للتعبير عن مشاعره بشكل صريح دون إخفاؤها أو قمعها.

وأوردت المجلة، ثانياً، أن العديد من الآباء يردون على بكاء أطفالهم بالقول: **"لا تبك، الجميع ينظرون إليك"**، لكن هذه الطريقة لا تعلم الطفل سوى الخجل من مشاعره. وفي الواقع، تثير هذه العبارات قلق الأطفال بشأن ما يفكر به الآخرون حيالهم. ومع ذلك، يظل البكاء بالنسبة للأطفال الوسيلة المثالية للتعبير عما يخالجهم.

وبهذه الطريقة، قد يجعل الآباء أطفالهم يلجؤون إلى قمع مشاعرهم خوفاً من حكم الآخرين. لكن يجب أن يأخذ الأولياء بعين الاعتبار أن النضج العاطفي لدى الأطفال يتطور بالتعاطف والتفاهم، وليس بالإسكات والقمع.

وأشارت المجلة، ثالثاً، إلى أن استخدام عبارات مثل **"توقف عن النحيب، أو هل هناك سبب حقيقي يدفعك إلى البكاء"**، يعكس ببساطة اللامبالاة والاستخفاف بمشاعر الطفل. فمن المرجح أن يكون بكاء الطفل بسبب مسألة ليس لها أي أهمية لدى الكبار، لكنها مهمة جداً ومؤلمة بالنسبة له. لذلك، من المهم أن يحاول الوالدان فهم أطفالهم، وأن يقدموا لهم الدعم الذي يحتاجون له في تلك اللحظة. أما إذا كان الولدان يرغبان في كسب ثقة أطفالهم مستقبلاً، فيجب عدم الاستهانة بمشاعرهم ومشاكلهم.

وأضافت المجلة، رابعاً، أن استخدام عبارات من قبيل **"لا تبك، أنت لست طفلاً صغيراً"**، قد تؤثر سلباً على نفسية الطفل. فمن المعلوم أن الطفل يكتسب طرق تعبير جديدة كلما كبر، مقابل التخلي عن عادة البكاء. ومع ذلك، ستظل الدموع اللغة الأساسية التي تنبع من القلب. وهنا تجدر الإشارة إلى ضرورة تجنب ربط مسألة البكاء بعدم النضج. ومن المهم أن نتذكر أيضاً أن الدموع في بعض الأحيان لديها قدرة تأثيرية أكثر من الكلمات.

وذكرت المجلة، خامساً، أن قول **"اذهب للبكاء في مكان آخر، لا أريد أن أسمعك"**، قد تؤدي إلى كسر الرابط العاطفي مع الطفل تماماً. فهناك من يعتقد أن عدم إغارة بكاء الطفل الاهتمام اللازم ستجعله يتوقف عن البكاء، لكن ذلك يؤكد للطفل أنه وحيد. وفي بعض الأحيان، يبكي الطفل بسبب الشعور بالحزن أو عدم إحساسه بالأمن والراحة. وبالتالي، لن يكون إبعاده عنك إستراتيجية فعالة لتطوير حس التعاطف لديه.

وفي الختام، شددت المجلة على ضرورة محاولة الوالدين فهم أطفالهم ومعرفة سبب بكائهم وفي هذه الحالة، من الأفضل أن يقولوا لهم "نحن إلى جانبك عزيزي، أنت بأمان، وسوف نظل معك إلى أن تشعر بتحسن".