

## الشارقة القرائي للطفل» يرسم خارطة النمو العاطفي للصغار»





أكدت خبيرة التعامل مع الأطفال أسماء قدري، أن المشاعر الصعبة التي يمر بها الطفل، من حزن وخوف وغضب، وما يتبعها من ردات فعل، ينبغي التعامل معها بحكمة وروية، وأن يكون الآباء والأمهات داعمين لأبنائهم عندما يتعرضون لمثل تلك المشاعر، لا أن يحاولوا إلغائها؛ إذ الهدف هو مساعدة الطفل على التعامل مع مشاعره وليس كبتها، لتتعزز قدرته على النمو العاطفي والنفسي.

وأشارت أسماء قدري، خلال الجلسة الحوارية التي أقيمت ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل 2024،

وحاورتها فيها منال محبوب، المحررة الأدبية في مجموعة كلمات، إلى أن المشاعر تمثل جزءاً أساسياً من حياة الإنسان مؤكدة أنها تفضّل أن يُطلق على الخوف والغضب وغيرهما من المشاعر التي قد تبدو مزعجة اسم «المشاعر الصعبة» بدلاً من «المشاعر السلبية»، للتأكيد على أهمية فهمها وليس مجرد تصنيفها

#### • خطورة قمع المشاعر الصعبة

وقالت قدرتي: «في رحلة التربية والتنشئة، يواجه الأهل تحديات كثيرة، لعل من أبرزها التعامل مع (المشاعر الصعبة) لدى الأطفال، التي من الضروري استقبالها بفهم وتقبّل، من خلال الاستجابة لمشاعر الطفل بتعبيرات واضحة ومفهومة تُمكنه من استيعاب رسائل الأهل بشكل صحيح، دون أن يشعر بالإحباط أو الحرمان من حقه في التعبير عن نفسه بدلاً من مواجهتها بردود فعل قمعية قد تؤدي إلى كبت الطفل، وهذا النهج يعتبر جزءاً لا يتجزأ من تنمية الصحة النفسية للطفل وتعزيز قدرته على التكيف والتعامل مع التحديات العاطفية».

وتناولت أسماء قدرتي، في حديثها عن النمو العاطفي للأطفال، نظرية مبتكرة تصنف المشاعر إلى أربعة نطاقات لونية تعبر عن مراحل مختلفة من الحالة النفسية؛ فالنطاق الأزرق يمثل المشاعر المفرحة التي يشعر فيها الطفل بالسرور والسعادة، بينما يشير النطاق الأصفر إلى مشاعر التوتر والقلق والحذر، ويعتبر بمثابة إشارات تحذيرية تدعو الأهل للتدخل والمساعدة عن طريق الحديث الودود إلى الطفل، إذ هي مرحلة تسبق مرحلة النطاق الأحمر، التي يجد الطفل نفسه فيها داخل المشاعر الصعبة، حيث تظهر ردود فعل قد تكون مزعجة وتشير إلى شعوره بالعجز

#### • التواصل العاطفي مع الطفل

وتابعت قدرتي: «في مرحلة النطاق الأحمر، يُنصح الأهل بالتواصل العاطفي بدلاً من المنطقي، مثل تشجيع الطفل على التنفس العميق لاستعادة الهدوء تهدئة الجهاز العصبي؛ لأن الطفل في هذه المرحلة لا يستمع إلى المنطق، بل يعتمد مواجهة أي ردة فعل للأهل لتهدئته بالعناد، ومن الحكمة هنا أن يقابل الأهل طفلهم فيها بالمشاعر أيضاً، بأن يقولوا «للطفل مثلاً: نعلم أنك غاضب، وندرك أنك تشعر بالحزن... ثم يطلبوا منه أخذ نفس عميق، حتى وإن كان يبكي».

وأشارت إلى النطاق الأخضر بوصفه مرحلة العودة إلى الحالة الطبيعية بعد تجاوز الحالة الحمراء، أو الزرقاء، حيث يستحسن أن يُطلب من الطفل في هذه المرحلة رسم مشاعره، ما يساعده على التعبير عن نفسه والانتقال من الحالة العاطفية المتقلبة إلى الاستقرار، حيث تتميز الحالة الخضراء بالمشاعر الحيادية