مراحل تطور الطفل في عمر السنة الى الثلاث سنوات
مقالة

كيف تساعدين طفلك ليُعبر عن مشاعره من خلال اللعب؟

مايو 26, 2022

مع بدء مرحلة الخطوات الأولى، يبدأ طفلك أيضًا باكتشاف أمر جديد وغريب: المشاعر.

مع بدء مرحلة الخطوات الأولى، يبدأ طفلك أيضًا باكتشاف أمر جديد وغريب: المشاعر. تتطوّر مشاعره لتشمل: الخوف، والسعادة، والغيرة، والحزن، وغيرها من المشاعر الأخرى. غير أنّه قد لا يعرف الكلمات المناسبة للتعبير عن هذه المشاعر الجديدة، وعلى الأمّ أن تقوم بمساعدته للتعبير عن تلك المشاعر.

أولًا، يمكنك مساعدة طفلك لكي يفهم مشاعره من خلال استخدام الكلمات المُناسبة لوصف أحاسيسه. فمع مرور الوقت، ستمنحه هذه الكلمات القدرة على التعبير عن مشاعره، بدلًا من أن تؤثّر فقط على تصرفاته. (نصيحة: اشرحي لطفلك الأحاسيس التي يشعر بها. امنحيه المصطلحات المناسبة لوصف أحاسيسه. وهكذا سيتعلم المفردات اللازمة للتعبير عما يشعر به..!)

وهناك طريقة مُذهلة أخرى لتجعلي طفلك يتفهم مشاعره وهي اكتشافها أثناء اللعب. يمكنك استخدام الدمى لتأليف قصة عن مخاوف طفلك، أو للتعامل مع القلق الذي ينتابه مثلًا لحظة الانفصال عنك. يمكن للرسم أيضًا أن يكون وسيلة مُفيدة، وكذلك قراءة الكتب التي تروي قصصًا عن المشاعر. (نصيحة: ساعدي طفلك لكي يُعبر عن مشاعره عن طريق الاحتفاظ برسم بياني عمليّ يضمّ مجموعة من الوجوه التي تُعبر عن مشاعر مختلفة. فإن كان لا يملك الكلمات الصحيحة، سيتمكن على الأقلّ من التعرّف إلى الصور والتعبير عن مشاعره!).

بغض النظر عن الطريقة التي سيختارها طفلك، سيُحاول دائمًا أن يُطلعك على مشاعره بطريقة أو بأخرى. على سبيل المثال، قد يُعبر عن مشاعره من خلال اللعب بدميته، وإعادة استعراض المشاهد التي تُشعره بالخوف في ذهنه. يمكنك تهدئة مخاوفه من خلال اللعب معه. ويومًا بعد يوم، سيتمكن طفلك من فهم مشاعره بشكل أفضل.

المرجع:

https://www.zerotothree.org/resources/241-24-36-months-social-emotional-development