



مساعدة الأطفال على التعامل مع خيبة الأمل

قد يواجه الأطفال الصغار العديد من خيبات الأمل البسيطة مثل عدم حضور حفل عيد ميلاد أحد الأصدقاء، أو فقدان إحدى الألعاب، أو عدم اللعب بالمكعبات. يرغب أولياء الأمور والمعلمين في أن تمتلئ أيام الأطفال بالتجارب الإيجابية والناجحة، ولكن الحياة اليومية تشتمل على فترات صعود وهبوط. ولذلك فإن مساعدة الأطفال في التعامل مع خيبات الأمل يمكنها أن تزودهم بمهارات التعامل مع المشاكل مدى الحياة.

يجب أن تقرر بتفهمك لمشاعر الأطفال، ولكن مع التركيز على الجانب الإيجابي.

- شجّع الأطفال على أن يعبروا عن خيبة أملهم بالكلمات: «أنت تبكي. هل تشعر بخيبة الأمل إزاء عدم الذهاب إلى حفل ميغيل؟»
- إذا كان الطفل حزينًا أو غاضبًا لأنه لم يتلق الهدية التي تمنها، فأقر بوجهة نظره، ولكن ابق متفائلًا: «يبدو أنك تشعر بخيبة أمل إزاء عدم الحصول على كرة سلة جديدة من العم تود بمناسبة عيد ميلادك. ولكن عمك اختار لك كرة قدم رائعة ومميزة. ربما يمكنك تجربتها في الحديقة غدًا. هل تعلم أنه كان في فريق كرة القدم في المدرسة الثانوية؟»

ساعد طفلك على وضع الأمور في منظورها الصحيح.

- ولا تحاول المبالغة في ردة الفعل إزاء الإحباطات الصغيرة التي يعاني منها الأطفال. عندما تساعد طفلًا على أن يرى أن فقدان فرصة اللعب في منطقة المكعبات ليس مأساة، فأنت على سبيل المثال، تساعد على قبول فكرة أن الانتظار جزء من الحياة: «وسوف تظل هذه المكعبات موجودة هنا في الصباح. يمكنك أن تأخذ دورك حينها.»
- أظهر للأطفال أنهم ليسوا الوحيدين الذين يشعرون أحيانًا بخيبة الأمل: «إن هذا النوع من الأمور يحدث للجميع من حين لآخر.»
- ذكّر الأطفال بأن خيبات الأمل البسيطة لن تستمر إلى الأبد: «أبلغني عندما تشعر بتحسن. ثم سنمشي إلى الحديقة.»
- أظهر للأطفال كيفية التعبير عن مشاعر خيبة الأمل ووقت التعبير: «تتمنى أن تتصل أمك اليوم، ولكن الأبطال لا يحق لهم الاتصال بالمنزل الآن. يمكنك إظهار مشاعرك الحزينة والغاضبة عن طريق البكاء أو رسم الصور. ولكن لا يمكن أن أسمح لك بأن تصيح في الكلب.»

أظهر ثققتك وحبك ودعمك.

- استمر في تقديم المحبة للطفل: «هل من الممكن أن يساعدك العناق في الوقت الحالي؟»
- أخبر الأطفال أنك واثق بأنهم يستطيعون التعامل مع خيبة الأمل: «من الصعب أن نفوت حفل ميغيل، ولكنني أراهن على أنك سوف تفكر في طريقة لتتمنى له عيد ميلاد سعيدًا.»

شجّع الأطفال على التفكير في استراتيجيات التأقلم.

- لمساعدة الأطفال على التعامل مع خيبات الأمل، ذكّرهم بالطريقة التي تعاملوا بها مع مواقف مماثلة: «ذات يوم حين عجز جوش عن اللعب، دعوت رشاد إلى الحضور إلى المنزل.» «في المرة الأخيرة التي لم تستطع والدتك الاتصال فيها، شعرت بتحسن بعدما أعددت لها حزمة الرعاية.»
- قم بالثناء على الطفل عندما يتعامل مع خيبة الأمل بطريقة جيدة: «أعرف أنه من الصعب أن تكون مريضًا في المنزل بينما يلعب أصدقائك في الخارج، ولكنك تحقق أقصى قدر من الاستفادة من هذا الوضع برسم صور لأصدقائك.»

English Title: Helping Children Handle Disappointment



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education