

المرونة النفسية عند الطفل

التعريف:

هي قدرة الطفل على مواجهة الضغوط الحياتية والتكيف مع الاضطرابات أياً كانت وإيجاد حلول صحية ومتوافقة مع نموه ويحتاج إلى مرونة لامتناهات قوتها.

الإيجابيات من تعلم المهارة:

- * يصبح لديه مهارات التفكير والثقة بالنفس ومتفاناً بالحياة
- * يشعر بالمسؤولية والمشاركة المجتمعية وينمو لديه التركيز والانتباه.
- * يجد العطف والحنان والتقبل والتواصل البصري والانفعالي مع والديه.
- * يكون لديه الفرصة لاتخاذ القرار اللازم والتمتع بقدر مناسب من الحرية وفقاً لعمره وتحمل الاحباطات.
- * تحصل له السعادة المنزلية والتكيف مع العوامل المسببة للقلق والخوف والاكئابوسرعة التعافي منها.

السلبيات عندما لا يمتلك المهارة:

- الشعور بالوحدة والإحساس بعدم الأمن في البيت والمدرسة لوجود تهديد واحتمال تحرش.
- التغيرات المفاجئة في حياته من القوة للضعف كاتفصال الوالدين.
- صعوبة العلاقات مع أفراد الأسرة والأقارب والجيران والمعلمين والأقران والإخفاق الدراسي المتكرر.
- عدم القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الاضطرابات أياً كانت وعدم السعي الجاد لإيجاد حلول ناضجة ومتوافقة مع نموه النفسي.

كيفية تعلم هذه المهارة:

- المسح على رأس الطفل والتبسم له واحتضانه ومنحه الاهتمام والكثير من القبل سيسهره ذلك بالأمان والتقبل والحنان.
- اللعب معه فذلك يساعده على التعمق في مشاعره وطريقة تفكيره واستمع له باهتمام ليشرح بوجودك وجدانياً وذهنياً معه.
- اقرأ له قصصاً هادفة ومشوقة عن التعاون والعلاقات الجميلة مع البشر وإذا طفلك تحت العامين لاتسمح له بمشاهدة التلفاز الا في حدود الساعة وخصص وقتاً لك معه.
- امنحه الامان عند الاحساس بالخطر أو حين المرض أو حين يخاف وساعده للتعبير عن مشاعره أياً كانت بطريقة مقبولة وأخبره أن الآخرين يمرون بنفس المشاعر.
- اعطاءه فرصة اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية والتمتع بقدر مناسب من الحرية وفقاً لعمره والتحكم بذاته وحل مشكلاته.

