كيف تكون بجانب طفلك القلق

01 حين يكون طفلك قلِقًا

يهدأ الأطفال بهدوئك أنت, لا بكلماتك. ابحث عن هدوئك أولًا, ثم عن الكلمات
ست خطوات, بالترتيب

توقّف قبل أن تستجيب
ثلاث ثوانٍ. ثبّت قدميك على الأرض. خذ زفيراً واحداً بطيئاً. ثم التفت إلى طفلك

اخفض صوتك
النبرة قبل الكلمات. أبطأ, وأهدأ



سمِّ ما تراه، دون حكم
أنت خائف جدًا الآن ' تقبّل مشاعره, ولا تحكم عليها

كن حاضرًا، لا ضاغطاً
اجلس بقرب منه. لا تضغط عليه ليتكلم. انتظر

قدم اختيارًا صغيرًا واحدًا
تحب أن تشرب ماء, أو نجلس معًا؟' الاختيار
الصغير يعيد له الشعور بالقدرة علي التحكم

الإصلاح، لا الكمال
إذا انفعلت عليه, فعُد إليه. "قبل قليل كان ردّي
سريعًا. أنا آسف. قل لي ما الذي يساعدك في المرة القادمة

المبدأ

أكبر هدية يمكن أن تقدّمها لطفل القلِق هي جهازك العصبي المتّزن. لا أن تكون هادئًا طوال الوقت، بل أن تستطيع العودة إلى الهدوء بعد التوتر

متى تُشرك مختصًا

إذا كان القلق يؤثر في نوم طفلك، أو دراسته، أو أكله، أو صداقاته لأكثر من 4 إلى 6 أسابيع، فقد حان وقت الحديث مع مختص. وإذا تحدّث طفلك عن إيذاء نفسه أو عن عدم رغبته في أن يكون هنا، فتواصل اليوم في المملكة العربية السعودية، اتصل بـ 911 في حالات الطوارئ (الإسعاف 997). وللاستشارات النفسية خط وزارة الصحة هو 920033360 (يوميًا من 8 صباحًا حتى 8 مساءً، والسبت من 1 ظهرًا حتى 8 مساءً) لبقية دول الخليج: monita.org/in-crisis