



التنظيم العاطفي

نشرة للأهل

مصطلح التنظيم العاطفي

- أحد المصطلحات الرئيسية التي يمكن أن تساعدنا في فهم سلوك الطفل أثناء وجوده في ضائقه هو التنظيم العاطفي.
- التنظيم العاطفي هي القدرة التي نملكها لمواجهة، واحتواء وموازنة المشاعر القوية، مثل: الغضب، الخوف، الانفعال ..

التنظيم الذاتي عند الأطفال:

- القدرة الأساسية على التنظيم العاطفي تبدأ منذ المرحلة الجنينية في الرحم: يمكن أن نرى في فحص الموجات فوق الصوتية (أولتراساوند) أن الجنين الذي يتعرض لضوضاء بشكل مفاجئ يمكن البدء بمصّ أصبعه لتهدئة نفسه.
- القدرة على التنظيم في فترة الرضاعة محدودة جدًا، وتشمل سلوكيات تقطع عادة تواصل الطفل مع العالم، على سبيل المثال: النوم في الحالات التي فيها الكثير من الضجة من حوله (مثل، مناسبة يحضرها الكثير من المشاركين) أو مصّ الأضبع/ المصاصة التي تجعل الطفل يشعر بالراحة وتساعد في الهدوء.
- لا يكون الطفل قادرًا على تنظيم المشاعر القوية من تلقاء نفسه على الأغلب (أن يهدئ نفسه في حالات الخوف، الإرهاق، الضائقة العامة) كما أن الأطفال في الفئات العمرية الصغيرة يعتمدون بشكل كبير على والديهم والأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية من أجل تنظيم مشاعرهم.

وظيفة الأهل في التنظيم العاطفي:

- ما نسعى إلى فعله كأهل عندما يتعرض الطفل إلى ضائقة هو ليس السيطرة على مشاعر الطفل، بل احتواء هذه المشاعر.
- يجب التمييز بين رد فعل السيطرة مقابل الاحتواء:
- السيطرة: السيطرة معناها محاولة تغيير ما يشعر به الطفل. تأتي السيطرة عادة عندما يردّ أحد الوالدين من خلال الضائقة وعدم التنظيم، وهو يحاول تغيير مشاعر الطفل حتى يتغلب على ضائقته.

- **الاحتواء:** يعني الاحتواء منح الشرعية لمشاعر الطفل، منحه الإحساس بأن مشاعره شرعية. بالإضافة إلى ذلك، منحه الشعور بأن الأهل موجودون هناك من أجل مساندته ومساعدته في التعامل مع هذه المشاعر. ينجم رد فعل الاحتواء من قدرة الأهل في **التعرف** على مشاعر الضائقة لدى الطفل، ولكن عدم انتقال **عدوى** هذه المشاعر إلى الأهل ذاتهم.

● **الانفصال**

- يعتبر موضوع الانفصال ذو صلة وثيقة بالتنظيم العاطفي. ذكرنا أن الطفل عندما يعاني من ضائقة ما، فإنه بحاجة إلى تنظيم خارجي من أهله. عندما يكون أهله ليسوا على مرأى بصره، فمن ناحية الطفل الصغير فكأن الأهل لم يعودوا موجودين بعد الآن. يتطور مفهوم استمرار وجود الأهل حتى عندما يختفون عن الأنظار (دوام الكائن) تدريجياً في أول عامين من الحياة.
- ولذلك فإن الانفصال عن الأهل يعتبر عادة حدثاً مسبباً للتوتر بالنسبة للطفل (هذا هو قلق الانفصال الذي يبدأ في الظهور في سن 6 أشهر). بمرور الوقت وبمساعدة من والديه، يتعلم الطفل طرقاً للتعامل مع هذه الضائقة (مثلاً: الاستعانة بأشخاص بالغيين آخرين، استخدام وسائل التنظيم مثل البطانية أو الدمية). حتى عندما يكبر الطفل، فهناك أوقات قد يتساءل فيها عما إذا كان الأهل سيعودون أم لا.

يمكن أن يكون قلق الانفصال صعباً وخاصة بالنسبة لبعض الأطفال. ولذلك من الهام أن يكون الوالدان منتهيي

ومستجيبين لهذا القلق ويحتويان تجربة الطفل. ثمة عوامل أخرى يمكن أن تزيد من الخوف من الانفصال:

(1) أحداث الحياة: وفاة أحد الأقارب، الانتقال إلى منزل آخر، الطلاق أو حالات التوتر بين الوالدين، حالات الحرب والتوتر الأمني، ولادة أخ جديد، الانتقال إلى إطار علاجي جديد، أو أي تغيير آخر يقوّض إحساس الطفل بالاستقرار.

(2) الذهاب للنوم: يمثل النوم حالة انفصال بالنسبة للطفل، المكان الذي يبقى فيه وحيداً تماماً. بالنسبة للطفل الصغير

هذه التجربة مخيفة أكثر؛ لأنه من ناحيته عندما يذهب للنوم يختفي العالم.

(3) المزاج: يمكن أن يؤثر هو أيضاً في مستوى الصعوبة التي يواجهها الطفل عند الانفصال.

هناك نوعان من الاحتياجات العاطفية الأساسية التي يتعين على الوالدين توفيرهما لأطفالهما:

1. قاعدة أمنة للاستكشاف والبحث منها

2. حيّز آمن للعودة إليه

عندما يشعر الأطفال بالأمان والحماية مع الوالدين، ينشأ لديهم حب الاستطلاع والرغبة في الاستكشاف.

ومن أجل أن يحدث ذلك فإنهم بحاجة إلى والدين يدعمان حاجتهم في الاستكشاف.

عندما يبدأ الطفل في الاستكشاف، فإن دور الأهل هو:

- المراقبة خشية من الأخطار الحقيقية.
- المساعدة في الأشياء التي لا يستطيع القيام بها بنفسه. ولكن يجب استخدام التوجيه وليس السيطرة! نرشد الطفل في تنفيذ المهمة بمفرده ولا نقوم بها بدلاً منه.
- الاستمتاع في تجربة الاستكشاف: الأشياء البسيطة مثل المشاركة في النظرة، الانفعال، الابتسام عندما يتواصل الطفل من خلال العين.
- السماح بالحيّز المحمي: عندما يبدأ الأطفال في الشعور بالتعب/الخوف/الانزعاج فهم لا يرغبون أكثر في الاستكشاف (تنطفئ منظومة الاستكشاف) وهم بحاجة إلى الحيّز المحمي من الوالدين.

إذا هم بحاجة إلى الوالدين:

- الحماية- من موقف خطر، مثلاً، رفع الطفل إذا سقط أو نقله من مكان الخطر.
- المواسة- حتى عندما لا يكون هناك خطر حقيقي ولكن الطفل يعاني من الضائقة.
- مرتّب ومُنظّم: ساعدوا الطفل في فهم وتنظيم مشاعره. إظهار التعاطف والاهتمام لضائقة وآلام الطفل، ولكن ألا ننهار نحن أنفسنا، هذا يعطي الطفل رسالة مفادها أنّ مشاعره شديدة وصعبة بشكل لا يطاق، ولا يمكن مواجهتها.



مركز أبحاث وتعزيز صحة المرأة
جامعة بن غوريون في النقب