

أفضل العبارات لتهدئة طفل قلق

قلق الأطفال أمر لا يمكن تفاديه، ولكن طريقة التعاطي مع هذا القلق، سيؤثر كثيراً على طريقة نموهم. لذلك كوني هادئة عند مواجهة قلق أطفالك، واستخدمي العبارات التالية!

• "أنا هنا، انت بأمان"

ستساعد هذه الكلمات على تهدئة طفلك لأنه سيعلم بأنك لا تشعرين انت بدورك بالقلق، وبأنه يمكن ان يلقي همه عن كتفيه.

• "أخبرني بما يزعجك"

أعطي طفلك مساحة للتكلام عما يخيفه او يقلقه دون ان تقاطعيه.

• "ما حجم قلقك؟"

شجعي طفلك على ترجمة مخاوفه الى كلمات تحسّن قدراته على التعبير، وتساعدك على فهم ما يدور في رأسه.

• "لنصنع نهاية مختلفة"

تساعد هذه الجملة طفلك، على الفهم انه يستطيع ان يغيّر الأوضاع التي تزعجه في حياته. لذلك ادفعيه الى التفكير في حلول لمشكلته، مما سيريجحه. كما انه سيستند الى هذه الطريقة في كل مرة يجد نفسه فيها في وضع صعب.

• "هذا الشعور سيزول"

لا بد من أن تعلمي طفلك بأن كل الأمور الصعبة ستزول اذا اراد ذلك فعلاً. هدئي مخاوفه وطمئنيه بان كل شيء سيكون على ما يرام اذا ان شعوره هذا سيزول.