

لا تجعل إرهابك يؤثر على نفسية أبنائك □ □ 8 نصائح لا تفوتك



الأحد 12 مايو 2024 07:27 م

توصلت دراسة جديدة إلى أنه كلما كانت الأنشطة اللامنهجية التي يمارسها الطفل أكثر تنظيماً، زادت فرصة ظهور سلوكيات سلبية مثل صعوبة التركيز، وسهولة تشتيت الانتباه، والشجار مع الأطفال الآخرين □ وربطت دراسة أجرتها جامعة ولاية أوهايو بين الإرهاق الأبوي والممارسات الأبوية القاسية وارتفاع معدل حدوث مشاكل الصحة العقلية لدى الأطفال □

التخلص من مشاعر الإرهاق

وتوصي النتائج، الآباء بالتخفيف من مشاعر الإرهاق من خلال ممارسة اللعب مع أطفالهم، وهي خطوة يمكن أن تقلل من احتمالية إصابتهم بالقلق أو الاكتئاب أو غيرها من حالات الصحة العقلية □ وقالت كيت جاوليك، إحدى الباحثين الرئيسيين في الدراسة: "لدينا توقعات عالية لأنفسنا كأباء؛ لدينا توقعات كبيرة لما يجب أن يفعله أطفالنا، ثم على الجانب الآخر، أنت تقارن نفسك بأشخاص آخرين، وعائلات أخرى، وهناك الكثير من الأحكام التي تستمر □ وسواء كان ذلك مقصوداً أم لا، فهو لا يزال موجوداً". وفي استطلاع عبر الإنترنت شمل 722 من مقدمي الرعاية أجرته ولاية أوهايو في الصيف الماضي، أبلغ 57% من الآباء عن معاناتهم من الإرهاق □

مشاكل الصحة العقلية للطفل

وتوصل الباحثون إلى أن والد الطفل المصاب باضطراب في الصحة العقلية يعاني من مستوى أعلى من الإرهاق واحتمال أكبر لإهانة الطفل وانتقاده والصراخ عليه و/أو شتمه و/أو صفعه □ ويرتبط هذا الأسلوب السلبي في التربية بالمزيد من مشاكل الصحة العقلية للطفل، وفقاً للدراسة، بحسب ما ذكرت صحيفة "نيويورك بوست".

وقالت برناديت ميلنيك، نائبة الرئيس لتعزيز الصحة، وكبيرة مسؤولي الصحة في ولاية أوهايو: "عندما يشعر الآباء بالإرهاق، فإنهم يعانون من المزيد من الاكتئاب والقلق والتوتر، لكن أطفالهم أيضاً يكونون أسوأ من الناحية السلوكية والعاطفية □ لذلك من المهم للغاية أن تواجه قصتك الحقيقية إذا كنت منهكاً كوالد وأن تفعل شيئاً حياً ذلك من أجل رعاية ذاتية أفضل". وكجزء من دراسة أجريت عام 2022 حول الإرهاق الأبوي أثناء جائحة كوفيد-19، طور جاوليك وميلنيك، مقياس إرهاب الآباء العاملين لقياس إرهابهم بناءً على إجاباتهم على استبيان من 10 نقاط □

تقليل الضغوطات

وتتضمن التوصيات للآباء الذين يعانون من الإرهاق تخصيص وقت يومي لفعل شيء ما من أجل صحتهم العقلية، وتقليل الضغوطات، والتفكير في طلب المساعدة □ وأوضحت ميلنيك، "يقوم الآباء بعمل رائع في رعاية أطفالهم وكل شخص آخر، لكنهم في كثير من الأحيان لا يمنحون الأولوية لرعايتهم الذاتية".

وتابعت: "كآباء، لا يمكننا الاستمرار في صب الماء من كوب فارغ □ إذا رأى الأطفال أن والديهم يقدمون رعاية ذاتية جيدة، فمن المحتمل أن يكبروا بهذه القيمة أيضاً □ وله تأثير مضاعف على الأطفال وعلى الأسرة بأكملها". ويؤيد جاوليك وميلنيك نهج التربية الإيجابية، الذي يتضمن بناء علاقات بين الوالدين والطفل من خلال الاستماع والتواصل والاحترام والثقة المتبادلين والحدود الثابتة والتعاطف والتعزيز الإيجابي والحب والدعم غير المشروط □

8 نصائح لتربية إيجابية

- أظهر وأخبر طفلك أنك تحبه
- لاحظ حسن السلوك
- توفير روتين يومي، بما في ذلك وقت العشاء ووقت النوم
- الانضباط بلطف عند الحاجة
- وضع الحدود
- علموا أطفالكم أن القرارات والسلوكيات لها عواقب
- ضع توقعات واقعية
- نموذج للسلوكيات الصحية

[لمطالعة الموضوع من مصدره الأصلي اضغط هنا](#)