كيف تحولين طفلاً خجولاً إلى فراشة اجتماعية؟



تشكو أم من أن طفلتها البالغة من العمر عاماً واحداً تعاني في التواصل مع الأطفال الآخرين، وتتساءل كيف تساعدها لتصبح اجتماعية؟ وبهذا الخصوص أخذنا رأي خبيرة الصحة بيني لازال Lazal Penny من "ماذر أند بايبي". التي تنصحك بالتالي: 1- عندما بلغت طفلتك تسعة أشهر من العمر وأصبحت قادرة على الحركة بنفسها، بالتأكيد أنها بدأت باكتساب المهارات الاجتماعية، ولكنها لن تتمكن من اللعب مع طفل آخر حتى تبلغ عامين، لكنها ستتعلم اللعب بجانب أطفال آخرين؛ ما سيساعد على تعزيز ثقتها بنفسها في المواقف الاجتماعية. 2- أخرجيها كلما أمكن حتى لو كانت ذلك للتسوق أو للتنزه في الحديقة، أي مكان فيه أشخاص أخرجيها كلما أمكن حتى لو كان ذلك للتسوق أو للتنزه في الحديقة، أي مكان فيه أشخاص آخرون ببساطة، فالأطفال يتعلمون الكثير من مجرد رؤية الوجوه وسماع الأصوات، وكلما زاد تواصلها الاجتماعي ستزداد ثقتها واستقلاليتها. 3- حربي تقنيات لطيفة لتشجيعها، فإن كانت متعودة على جو هادئ في المنزل معك فقط يكون من الصعب أول الأمر إقناعها، وجعلها تتكيف مع ضجة واجتماع لأشخاص كثر. 4- إن أظهرت خوفاً من التواصل عبر ضربك أو ضرب أطفال آخرين؟ اسألي نفسك، هل طفلتك مستعدة لتجربة كهذه؟ ربما مشاعرها لم تستقر. 5- قد تكون فكرة جيّدة وضع بعض المواعيد للعب في المنزل، ولتراقبي كم من الوقت تبقى سعيدة بالأمر، هذا سيساعدك على معرفة مقدار الوقت الذي ستتحمله في حدث اجتماعي. 6- سيكون من الأسهل لو نسقت موعداً للرسم أو لألعاب البناء والغناء، لا تجعلي عنصر المنافسة موجوداً، فهذا قد

يولد قلقاً لا داعي له، بدلاً من ذلك قدمي الكثير من الدعم والتشجيع. 7- انضمي إلى مجموعات اللعب الفعال للأطفال، ورتبي موعداً مع صديقة إن كنت ذاهبة لمكان جديد، فبهذا يكون مع طفلك وجه يألفه، كما أن أخذ لعبة مفضلة قد يجعل من الأمر طبيعياً أكثر. 8- تضطرين إلى البقاء معها في نهاية الأمر، فقومي بإجلاسها في حضنك على الأرض ضمن المجموعة، ومع الوقت ستتمكنين تدريجياً من الابتعاد، وإن ظهرت قلقة، أبعديها قليلاً عن الوضع لعدة دقائق، ثمّ أعيديها مع توفير الكثير من الدعم والتوكيد. 9- إن لم تتدرجي في الأمر فستتعلم طفلتك أنّ هذه تجربة سلبية؛ مما سيصعب الأمر على كليكما المرة القادمة. - تجربة أم.. يختبئ بين قدمي إيما، أم كامل البالغ من العمر 21 شهراً، عندما بلغ 18 شهراً من العمر لاحظت أنّه يختبئ بين قدميها، ويكف عن التجاوب عندما يرى أطفالاً آخرين، تتابع إيما: "عانيت من الخجل كثيراً ولم أشترك في مجموعات الأُم والطفل منذ ولادته، وشككت أن يكون هذا السبب، لم يكن متعوداً على الوجود مع الكثير من الأ"فال، ولكنني علمت أن هذا الأمر سيتغير ببدئه الحضانة". وهكذا بدأت بأخذه لمجموعات للعب حتى يتعلم التواصل، وقد كره الجلسات الأولى وأصيب بنوبات غضب، ولكن في نهاية الأمر قل احتياجه لوجودها ولمراقبته، فقد كان يستمتع مع الآخرين وسرعان ما أصبح قادراً على التجول والتواصل مع الأطفال. تستدرك إيما: "ساعدتني هذه المجموعات كثيراً وتمكنت من التحدث مع أمهات آخريات، وتجاوزت خجلي أنا أيضاً. ونصيحتي لكم أم طفلها خجول هي أن تحضر أكبر عدد ممكن من مجموعات اللعب، سيكون الأمر صعباً في بادئ الأمر، ولكن خلال أسبوع أو اثنين فإن عدم ثقته سيختفي، أنا أشعر بالثقة حول ذهابه للحضانة الآن، فمن المؤكد أنّه سيحبها".