



# مشاعرنا ومشاعر أطفالنا مش كبسة زر

اعداد: د. ميري أبو حنا حنانيا  
اخصائية ومشرفة في علم النفس التربوي

# كيف تشعرّون هذه الفترة؟

الضغط النفسي والتوتر موجود لدينا جميعًا، وكل شخص يعبر عنه بطريقة مختلفة.

ردود الفعل الطبيعية



تجمد



هروب



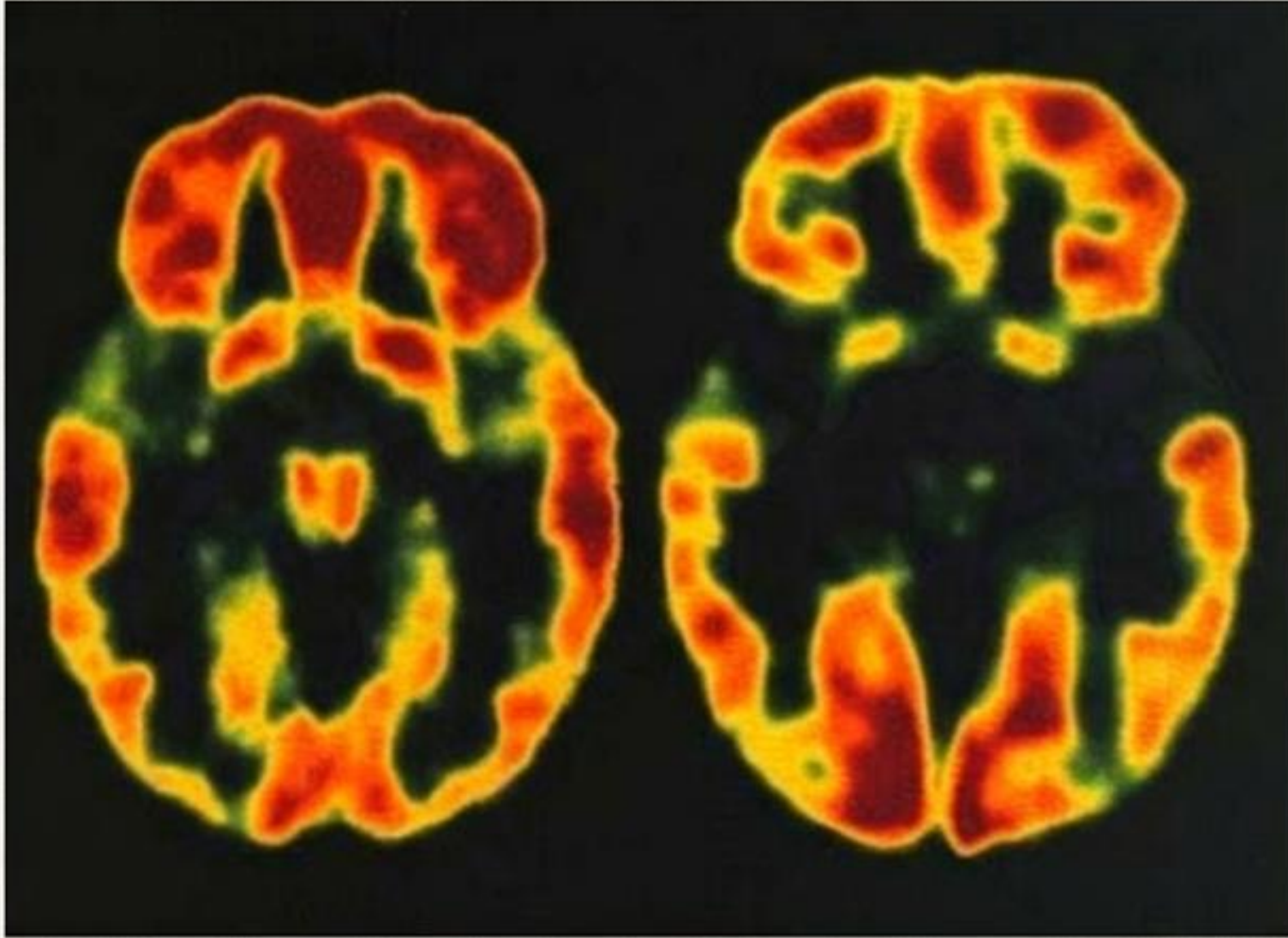
هجوم

## التواصل العاطفي يشكل بنية الدماغ

- الاعتناء بالأطفال عاطفياً منذ مرحلة مبكرة يؤثر جسدياً على تطور الدماغ.

- غياب الحنية والأمان يؤدي إلى نقص في "المادة البيضاء" المسؤولة عن التركيز والتركيز والتنظيم.

- الاستنتاج: الاحتياجات النفسية هي احتياجات بقاء، تماماً كالغذاء.

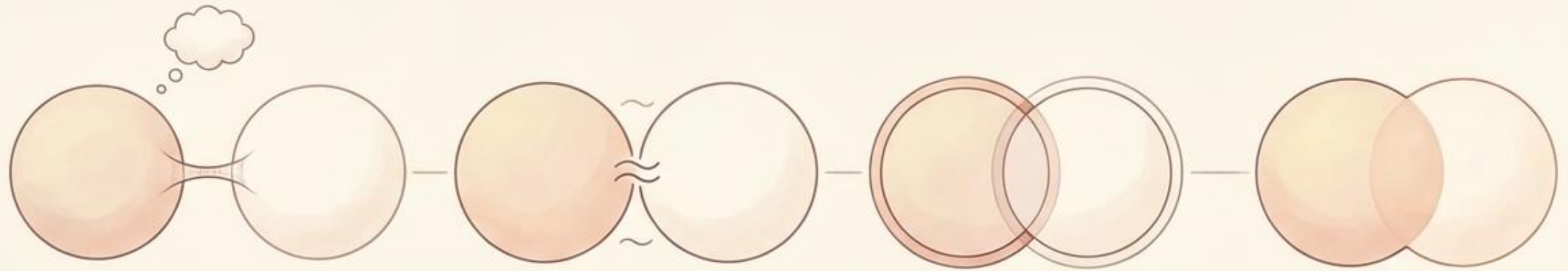


نشاط دماغ طفل طبيعي  
بعمر 5 سنوات (يسار)

نشاط دماغ طفل مؤسسي  
بعمر 5 سنوات (يمين)

# "الولادة النفسية": مسار الطفل نحو الفردانية

نظرية مارجاريت  
ماهلر  
محللة نفسية



**3 سنوات:**

ما بين الانفصال  
والفردانية  
مهمة لا تنتهي  
مدى الحياة

**15-24 شهر:**

التقرب من جديد -  
ذروة "قلق الانفصال".

**6-10 أشهر:**

التمييز - ظهور  
"قلق الغرباء".

**0-6 أشهر:**

التوحد الطبيعي  
والاندماج - الطفل والأم  
وحدة واحدة.

# اكتشاف العالم وتطور المشاعر الأولى

يولد الأطفال مع حب الاستطلاع ومن خلال الاستكشاف بالتفاعل مع البيئة يطورون المشاعر المختلفة.

غضب وإحباط  
(Anger and Frustration)



مشاعر الفرح والانفعال  
(Joy and Excitement)

# المعالم العاطفية في مرحلة الطفولة المبكرة



السنة  
الثالثة

تطوير Theory of mind (نظرية العقل)، وتطوير مشاعر تتعلق بالغير مثل الغيرة والتعاطف.

السنة  
الثانية

التعبير عن الاحتياجات عن طريق الكلام.

3 أشهر

الابتسامة الأولى (جذب الآخرين والتعبير عن الاحتياجات) Social Referencing (تعايير الوجه تحدد ردة فعل الطفل).

هل هنالك مشاعر أخرى موجودة منذ الولادة؟

نظريات نفسية تحليلية مختلفة تحدثت عن مشاعر القلق الشديدة والغيرة منذ  
الولادة

وحاجة الطفل لاسقاط هذه المشاعر الصعبة على الام لكي يتمكن من البقاء بتوازن  
نفسي

# أثر الحرب على القلق الطبيعي

بالإضافة الى القلق الموجود ضمن التطور الطبيعي للأطفال، يصطحب هذه الفترة القلق من الحرب.



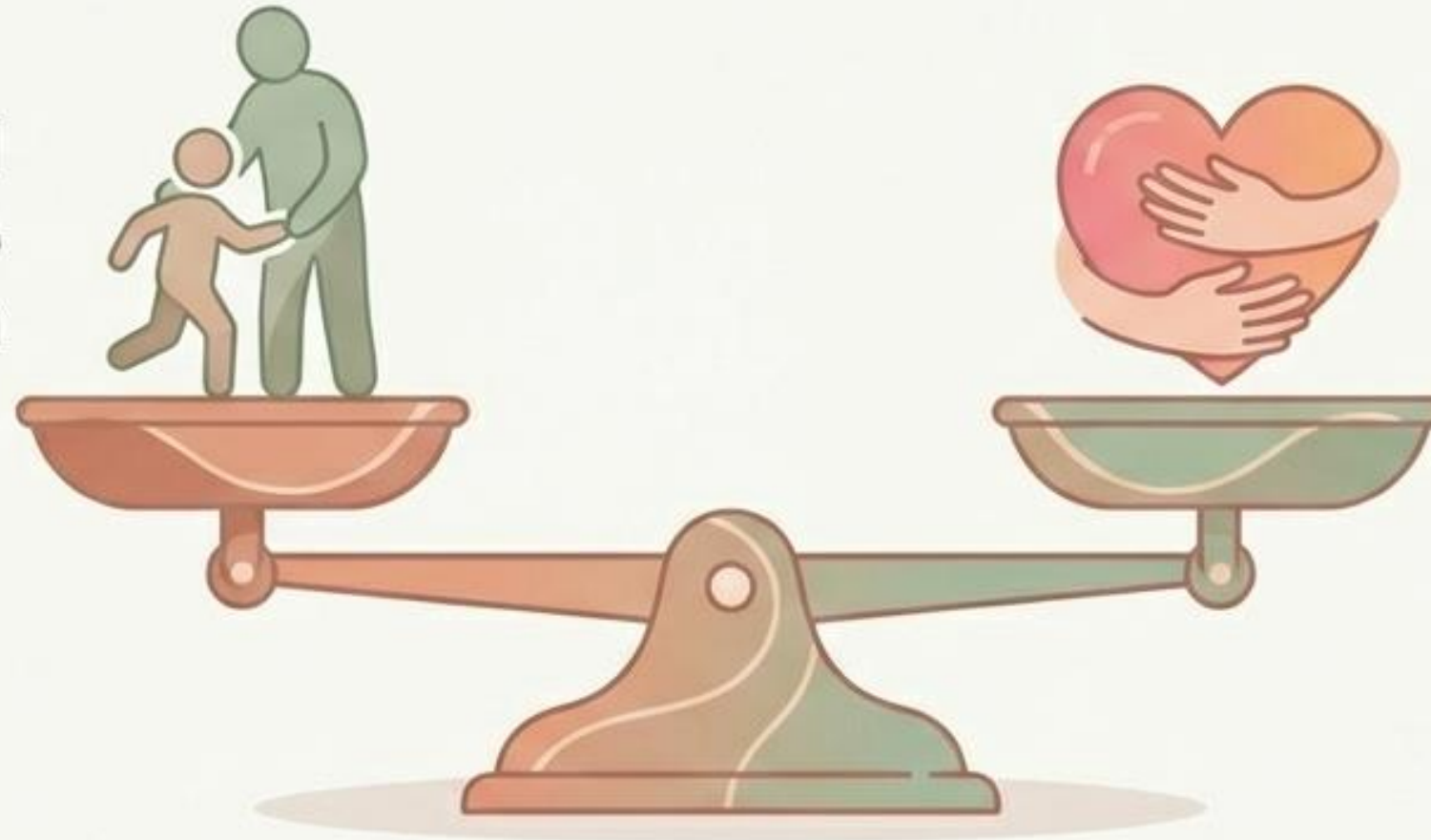
عادةً ما يعبر الأطفال من خلال السلوك بالذات في الاعمار الأصغر.

# الحاجة المزدوجة للتعلق والاستقلالية

بحسب نظرية بولبي (Bowlby): يولد الأطفال مع "جهاز تعلق" يبحث عن:

الاستقلالية مع وجود  
شخص بالغ يحميه

**Secure base**



الطمأنينة والحنان

**Safe Haven**

نحن البالغين، لدينا بالفطرة الاحتياج للاعتناء  
بالأطفال الرضع والصغار.



# التنظيم العاطفي المشترك (Co-regulation)

- الأطفال الرضع لا يملكون القدرة على تهدئة مشاعرهم لوحدهم
- تعتمد "الملاءمة الحسية العاطفية" على الجهاز العصبي لمقدم الرعاية.
- لكي نهدئهم، يجب أن نهدأ نحن أولاً.

## تحديات الحفاظ على التناغم عن بُعد

هذا التناغم بين الطفل ومقدم الرعاية  
هو المفتاح لصحة نفسية سليمة!



في هذه الفترة من الصعب المحافظة على  
على هذه العلاقة عن بعد.

# مساحة للتفكير والمشاركة العملية



نقاش الأسئلة التالية والعودة بعد 15 دقيقة للمجموعة الكبيرة.



أوصفي حالة لأحد  
الأطفال في الروضة أو  
الحضانة وصلك من الام  
أن هنالك تغييرات في  
**سلوكه وروتينه خلال**  
هذا الأسبوع؟



ما هي النصائح التي  
**قدمتها للام؟**



هل يمكنك كحاضنة  
المساعدة بأي طريقة  
تواصل مع هذا الطفل؟

الخوف فوق  
الخط وتحت  
الخط

## تحت الخط ومثلث الدراما

بحسب برييه براون (Brené Brown)، عندما يحررنا الخوف ننزلق إلى مثلث الدراما.

### تحت الخط



# الاستجابة الواعية: فوق الخط ومثلث التمكين

عندما نعترف بالخوف ونستجيب بوعي (Mindfully)، نرتفع فوق الخط.

المبتكر (Creator)

ما الذي يمكننا  
بناؤه من هنا؟

هل فكرنا في  
السلبيات؟

ساعدني لأفهم

المتحدي (Challenger)

المدرّب (Coach)

فوق الخط

# ما هو عكس الخوف برأيك؟ الأمل هو عكس الخوف.

الأمل بحسب برينيه براون هو حالة ذهنية وقرار وليس شعور فقط.

لنحيي الأمل علينا أن نضع أهداف محددة للتواصل مع الأمهات والأطفال وأن يكون لدينا إصرار على تحقيقها.

# هندسة الأمل في أوقات الأزمات

خطوات عملية تساعدنا بأن نبقي في صيرورة الأمل:

**الفعل والإيمان بالذات (Agency):** أن تؤمنى بنفسك أنك تستطيعين ذلك.



**الطريق (Pathways):** إيجاد طرق تساعدنا للوصول للهدف بالرغم من التغييرات.



**الأهداف (Goals):** عرفى احتياجك.



# كيميااء التواصل: هرمون المحبة

رفع هورمون الاوكسيتوسين (Oxytocin)  
(Oxytocin) هو أحد الإمكانيات الرائعة  
للحفاظ على تواصل جيد مع الأطفال.

لعمل ذلك عن بعد من المهم اعتماد طرق  
مختلفة ومتنوعة.

# أدوات عملية للحفاظ على العلاقة عن بُعد

طرق عملية للحفاظ على العلاقة مع الأطفال عن بعد:



تسجيل صوت أو  
فيديو  
(Voice/Video  
recordings)



مكالمة فيديو  
(Video calls)



طلب إرسال فيديو  
من الأهل للطفل  
للطفل مع مهمة  
محددة وتحفيز  
صوتي/مرئي



فعاليات رقص  
وموسيقى  
(Dance & Music)



الضحك والتمارين  
والتمارين الرياضية  
الرياضية البسيطة  
(Laughter &  
Simple exercises)

# التقارب الإنساني كدرع للأمان

الفكرة هي محاولة إبقاء التقارب الإنساني قدر  
الإمكان لرفع الشعور بالأمان والمحبة.

شكرًا على طيب الاستماع والجهود المستمرة