

# التنظيم الذاتي

التنظيم الذاتي هو عندما تلاحظين أن عواطفك تتراكم تدريجيًا بشكل كبير وتكوني قادرة على الهدوء قبل فعل شيء تندمين عليه. ولا يستطيع الرضع والأطفال الصغار فعل ذلك بعد. ولا يمكنهم منع أنفسهم من التصرف وفقًا لدوافعهم، وتأتي هذه القدرة على ملاحظة وتنظيم عواطفهم وسلوكياتهم لاحقًا. ويتعلم الأطفال الصغار فعل ذلك ببطء بدعم من شخص بالغ. ويحتاج الشخص البالغ إلى الهدوء حتى يتمكن من توجيه الطفل. وقد يكون هذا أمرًا صعبًا لأنه من السهل جدًا الرد والمبالغة في رد الفعل تجاه سلوك الطفل الصغير (راجع مقال [سلوكيات التحدي](#)).

عندما يحس الطفل بمشاعر سلبية كبيرة، فهذا يعني على الأرجح أنه لم يعد قادرًا على التأقلم. ولا يمكنه تعلم أي شيء في هذه الحالة، لكنك قد تكوني قادرة على مساعدته على الهدوء. وتكون بداية التنظيم الذاتي دائمًا هي التنظيم المشترك. وعندما تكوني هادئة، يمكنك مساعدة طفلك على أن يصبح أكثر تنظيمًا، حتى يتمكن من العودة إلى التعلم.

## بعض الأشياء التي ستساعد:

**وجود توقعات واقعية.** يواجه الأطفال الصغار وقتًا عصيبًا عندما تكون لديهم مشاعر كبيرة. ولا يمكنهم حتى الآن فعل ما يلي:

- تذكر جميع القواعد في كل وقت.
- فهم نتائج أفعالهم بالكامل.
- منع أنفسهم من فعل شيء ما، حتى لو كانوا يعلمون أنه غير مسموح به.

**حافظي على هدوئك.** لم يتكون الجزء من الدماغ الذي يسمح للشخص "بالهدوء" عند الأطفال الصغار. وهم بحاجة لأن يستخدم مقدمو الرعاية أدمغتهم البالغة للتنظيم وأن يكونوا قدوة حسنة لهم. ويساعدك ذلك على تنظيم ما يلي:



- التعرف على الوقت الذي تبدئين فيه الشعور بالانزعاج أو الضيق.
  - تذكري أن طفلك يحتاج منك أن تبقي هادئة حتى تتمكني من مساعدته.
  - خذي بعض الأنفاس العميقة قبل الرد (طالما أن الجميع في أمان).
- ضعي حدودًا واضحة.** يجب ذكر الحدود والقواعد بشكل واضح وفي كثير من الأحيان. ويجب أن تكون متسقة. وتذكري أن الأمر سيستغرق وقتًا حتى يتعلم القواعد ويتبع التوقعات.
- استخدمي الكلمات والأفعال لوضع الحدود.** (راجع مقالتي [وضع الحدود](#)). في بعض الأحيان لا تكفي الكلمات وحدها. استخدمي صوتًا هادئًا ومنخفضًا وهزي رأسك. أو جربي إشارات اليد بعلامات "توقف" أو "لا لا" مع كلماتك. وسيساعد سماع الكلمات مع الأفعال طفلك على اتباع التوجيهات بشكل أكثر انتظامًا.
- تحلي بالصبر.** يجب أن تتكرر الأشياء حتى يتعلمها الأطفال الصغار. وفي بعض الأحيان يكون الشيء الذي ينجح هو الوقت والثقة في أن طفلك سيصل إلى ما يريده في النهاية.
- تعرفي على رغبات طفلك ومشاعره.** استخدمي الكلمات لتخبري طفلك أنك تفهمين ما يريده. قولي: "أنت تريد كعكة أخرى، لكنني قلت واحدة فقط، وهذا يجعلك غاضبًا / حزينًا". تعاطفي مع مشاعره وأيديها. ولاحظي أنه في بعض الأحيان تكون الخيارات المقدمة له غير الخيارات التي يريدها.
- خذي قسطًا من الراحة.** في بعض الأحيان، تتسبب محاولة تهدئة الطفل في زيادة الأمر سوءًا. وفي هذه الأوقات، قد يساعده الحصول على قسط من الراحة على الهدوء. لا تتعاملي مع فترة الراحة كعقاب (راجع مقالتي [وقت النشاط ووقت الاستراحة القصيرة](#))، لكن كوكت لمساعدته على التقاط أنفاسه.
- ساعد طفلك على تعلم تهدئة نفسه.** لا تعني مساعدة طفلك على الهدوء الاستسلام له أو إفساده، بل تعلم المهارة المهمة لتهدئة الذات. وفي بعض الأحيان يمكن تهدئة الأطفال الصغار من خلال حملهم عن قرب أو هزهم، حيث يحتاجون إلى هذا النوع من اللمس والاتصال الجسدي للاسترخاء. ويحتاج بعض الأطفال إلى القفز لأعلى ولأسفل للتنفيس عن طاقتهم.
- من الصعب الحفاظ على الهدوء والتنظيم! ومع ذلك، لكي يتعلم طفلك، فإنه بحاجة إلى رؤيتك تفعلين ذلك. تواصل مع أخصائي HealthySteps إذا كنت بحاجة إلى الدعم.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

