

Guidance for Parents of Children of Determination Transitioning Back to School

When something frightening, unsettling, or disruptive happens — whether in your community, your home, or the wider world — getting your child back into their school routine can feel like a big ask. For children of determination, who may already find change and uncertainty challenging, the return to school can bring up strong feelings and unexpected behaviors.

This guide is here to help. It is built on the best available research from around the world, and it gives you clear, practical steps you can take right now — at home, in the morning, and at pickup time.

One important thing to know before you read on:

- Every child responds differently. Some children will show clear signs of worry, fear, or distress. Others will adapt quickly, or may not fully understand that something happened at all.
- Both responses are completely normal. There is no “right” way for a child to react.
- Whatever your child is showing you right now, the same supportive actions will help. You do not need a different plan for every possible response. You just need to meet your child where they are today.

Understanding What Is Happening in Your Child’s Body

Before we look at what to do, it helps to understand why your child may be acting differently.

When children experience something frightening — or when they sense that the adults around them are worried — their nervous system shifts into what researchers call a “protection state.” Think of it as the brain switching from learning mode to survival mode.

In protection mode:

- The brain is scanning for danger — even when none is present.
- Emotions feel bigger and harder to manage.
- Behavior that looks like “acting out” or stubbornness is often the body’s way of coping with feeling unsafe.
- Skills the child had before — in language, self-care, learning, or social interaction — can temporarily disappear.

This is not misbehavior. It is not a step backwards. It is a normal, protective response. **And here is the most important thing: your calm is the most powerful tool you have.**

Research shows that children literally borrow regulation from the adults around them. When you slow down, lower your voice, and stay steady, your child’s nervous system starts to follow. You do not need to have answers. You just need to be present.

Try this

Situation: Your child has been back at school for three days and is suddenly clingy at drop-off, crying in a way they haven’t done in years.

What you can do: Take a breath before you respond. Crouch to their level. Say quietly: “I know this feels hard right now. Your body is getting used to being back. I will be here when school finishes.” Give a slow hug, hand them to their teacher, and leave calmly. Your steady departure teaches their nervous system that it is safe.

1. Keep the Routine Predictable

Structure is safety — especially right now

The brain loves knowing what comes next. When children know the order of their day, they spend less mental energy scanning for threats — which means more energy is available for learning, communicating, and coping.

Research consistently shows that predictable daily routines lower stress hormones in children’s bodies. This is true for every child, and it is especially important for children of determination, many of whom rely on routine as a primary way to feel safe and organized.

Simple things to do right now:

- Wake up and go to bed at the same time every day — even on weekends. Disrupted sleep makes everything harder.
- Keep the morning routine the same, in the same order: wake, wash, dress, eat, go. Use a visual schedule if that helps your child.
- Use a simple preview sentence: “First school, then home, then dinner, then bath.” Say it the same way every morning.
- Tell your child about changes the day before, not in the moment. “Tomorrow, Grandma picks you up instead of me — that’s the only difference.”
- Use a goodbye phrase and stick to it. Say it the same way every drop-off. Predictability reduces fear.

Try this

Situation: Your child asks repeatedly each morning “What happens today?” even though the answer is always the same.

What you can do: Make a simple picture or word card with the day’s order: School → Lunch → Library → Home → Dinner. Put it where they can see it every morning. Answer the question the same way each time. This is not a sign of a problem — it is your child using the tools available to them to feel safe.

2. Your Calm Is Contagious

Children borrow steadiness from the adults they trust

This may be the single most important principle in this guide. Decades of research confirm that a parent’s emotional state directly affects a child’s ability to regulate their own feelings. When you are stressed, your child’s body picks this up — even if you have not said a word.

This is not about being perfect. It is about being good enough. You do not need to pretend everything is fine. You just need to be a steady presence that your child can lean on.

During a meltdown, a big emotion, or a refusal:

- Lower your voice. Speak slowly and quietly. Volume and urgency increase fear.
- Use fewer words. In the middle of a big feeling, your child cannot process long explanations.
- Sit near them — not hovering, not demanding, just present.
- Focus on calming first. Problem-solving and talking come later, when the storm has passed.
- Avoid asking “why” questions when your child is overwhelmed. They do not know why. Their body is in survival mode.

Instead of saying...

“Why are you acting like this?”
“Your body is feeling a lot right

Try saying...

You were fine yesterday.”
now. I’m right here. We don’t have to talk. I’m not going anywhere.”

Instead of saying...

“Stop crying. There’s nothing to be scared of.”

Try saying...

“You feel scared right now. That’s okay. Scared feelings don’t last forever. I’ve got you.”

A note for you, the parent:

- It is hard to stay calm when you are also carrying worry, exhaustion, or fear. That is completely understandable.
- Taking care of your own feelings is not a luxury — it is part of taking care of your child. Even small moments help: a few slow breaths before school drop-off, five minutes alone with a cup of tea, a voice note to a friend.
- You do not need to have it all together. You just need to return to calm when you can. That is enough.

3. Small Steps, Not Big Leaps

Confidence is rebuilt through success, not pressure

After a stressful period, your child’s capacity to learn, perform, and behave as they did before will temporarily reduce. This is not permanent. It is the nervous system protecting itself while it recovers.

The temptation is to push for a quick return to normal. Research consistently shows that this approach backfires. Confidence and ability come back through small, achievable successes — not through pressure or high expectations.

What small wins look like in practice:

- Reduce the academic workload temporarily. If your child normally does 30 minutes of homework, try 10 minutes for the first week back. That is a success, not a failure.
- Break tasks into the smallest possible steps. Instead of “get ready for school,” say “first, let’s put on your socks.” One step, then celebrate.
- Praise the effort, not the result. “You tried something hard today. I noticed that.” Not: “You should have done better.”
- Count presence as a win. Getting to school and staying — even a short day — is an achievement right now.
- Aim for progress, not performance. A child who went from refusing to go, to sitting in the car, to walking inside — has taken three steps forward.

Try this

Situation: Your child is arguing to do any homework since returning to school. Arguments at the table are getting worse.

What you can do: Stop the homework battle for now. Instead, try this: sit together for ten minutes with no pressure. Say: “Let’s just look at this together. You don’t have to write anything yet.” If they engage even slightly, that is a win. Build on it the next night. Homework matters less right now than rebuilding their sense of safety at the table.

4. Reduce What You Can, When You Can

A stressed nervous system has less room for noise, rush, and demands

When a child is in a stress response, their brain is already working very hard just to feel safe. This leaves less capacity for everything else: processing instructions, managing sensory input, handling transitions between activities, and coping with tiredness.

This is not an excuse. It is a biological fact. And the good news is that small adjustments at home can make a meaningful difference.

Common overload triggers — and what to do:

- Noise and chaos in the morning: Turn off the television, reduce background sound, and speak quietly. Give your child more time to get ready — even 15 extra minutes removes significant pressure.
- Multiple instructions at once: Give one instruction at a time. Wait for it to be completed before the next. “Socks first.” Then: “Now shoes.”
- The rush between school and the next demand: Build in at least 20–30 minutes of unstructured, low-demand time after school before asking anything of your child.
- Screen time in the evening: Screens can heighten arousal and make sleep harder. Reduce screen time in the hour before bed.
- Tiredness: Overtired children are dysregulated children. Sleep is not a reward — it is medicine.

Try this

Situation: After school, your child comes home and immediately becomes difficult — refusing to eat, shouting, or shutting down.

What you can do: They are not choosing to be difficult. Their nervous system has been working at maximum capacity all day. When they walk through the door, they need to release. Try this: have a snack ready with no talking required. No questions about school. No activities planned. Just twenty minutes of quiet alongside you. Then, when they are settled, you can gently re-engage.

5. Let Your Child Show You How They Feel

You don’t need to fix it — you just need to receive it

One of the most powerful things a parent can do is simply make space for feelings to exist — without immediately trying to fix them, correct them, or take them away. Research shows that children who have a trusted adult who receives their emotions without judgement recover more quickly after stressful events.

This does not mean encouraging your child to keep talking about frightening things or dwelling in distress. It means staying open to whatever they bring — a mood, a question, a piece of play — and responding in a way that says: “I see you. I’m not scared of your feelings. You are safe with me.”

For children who do not use words, or who use very few words, expression looks different. Changes in behaviour, appetite, sleep, play, or how they respond to touch are all communications. Trust what you see. Respond to the message underneath the behaviour.

Ways to create space for expression:

- During a quiet, calm moment — not in a rush — you might say: “I wondered if you had any thoughts about things lately. You don’t have to say anything. I’m just here.” Then wait.
- Follow your child’s lead in play. If they are playing out something that seems connected to a stressful event, do not correct the play. Join it gently or stay nearby.
- When your child expresses something hard, try not to immediately reassure. Instead, reflect: “That sounds like it was really scary.” Then wait.
- If your child gets angry, resist the urge to match that energy. Say: “You’re really angry right now. That’s okay. I’m going to stay right here.”
- For non-verbal or minimally verbal children: offer a simple choice of emotion cards or pictures. Let them point, or just be nearby — physical presence communicates safety without needing words.

Instead of saying...

“You have to calm down. Stop making everything about this.”

Try saying...

“It makes sense that you’re feeling this way. I’m not going anywhere. You can feel this with me right here.”

Try this

Situation: Your child keeps asking the same question about something frightening that happened — “Is it going to happen again?” — even after you have answered.

What you can do: They are not asking for information. They are asking for reassurance that they are safe. Answer simply and the same way each time: “Right now, you are safe. I am here. And we have a plan if we ever need one.” Then gently redirect to something concrete: “Now — what shall we have for dinner?” Repetitive questions often reduce when the child feels the answer is being truly heard, not managed.

6. Give It Time

And Expect Some Steps Back Recovery is not a straight line

Almost every child shows some degree of regression after a stressful event. This means skills, behaviours, or independence they had before may temporarily disappear. Toilet accidents might return. Sleep may be disrupted. A child who was managing transitions well might need extra support again.

This is temporary. Research shows that most children, when given consistent, supportive care, stabilise and recover their previous abilities within a few weeks. The key word is “consistent” — not perfect, not intense, but steady and predictable.

Signs of regression that are normal and expected:

- Clinginess — wanting to be near you more than usual, or difficulty separating at school drop-off.
- Irritability and emotional outbursts — tears, frustration, or anger that seems out of proportion.
- Avoidance — not wanting to go to school, refusing activities they previously enjoyed.
- Sleep changes — difficulty falling asleep, waking in the night, wanting to sleep with you.
- Skill regression — difficulties with things they could manage before (dressing, eating independently, etc.).

These are not signs of failure. They are signs that your child is processing something hard. Your job is not to push through these signs, but to respond to them with the same steady calm you are bringing to everything else.

Try this

Situation: Your child was fully independent at drop-off before the disruption. Now they cry every morning and won’t let go of you.

What you can do: Do not try to eliminate the distress all at once. Instead, build a gradual sequence: Week 1 — stay five minutes at the gate. Week 2 — say goodbye at the entrance. Week 3 — goodbye at the car. Each step is a success. Praise specifically: “You walked through the gate today. That was brave.” Do not say “See, that wasn’t so bad” — it validates the fear without dismissing it.

Remember: Every Child Is Different

This guide describes strategies that work across a wide range of children and responses. But your child is an individual. Some of these ideas will resonate immediately. Others may need adapting. That is not only okay — it is expected.

Some children will need much more support than these strategies provide. Others will need very little — they will walk back into school, reconnect with friends, and carry on with barely a missed step. Both experiences are valid. Neither means you are doing something wrong.

The most consistent message from decades of research is this: a caring, present, steady adult is the single most important thing a child needs when they are navigating something difficult. You are already that for your child. These strategies are simply tools to support what you are already doing.

When to Ask for More Support

Most children will settle back into their routines within a few weeks with the support described in this guide. But sometimes a child needs more than a parent can provide on their own, and that is completely okay.

Consider speaking to your child’s doctor, school counsellor, or a mental health professional if you notice any of the following — especially if the signs have lasted more than two to three weeks, or are getting worse rather than better:

Reach out for support if your child is showing:

- Panic episodes — sudden intense fear, fast breathing, or physical distress — that are interfering with daily life (eating, sleeping, leaving the house).
- A total refusal to attend school, combined with physical symptoms like vomiting or pain that have no clear medical cause.
- A complete withdrawal from activities, people, or play they previously enjoyed — lasting more than two weeks.
- Regression or difficulties that are getting worse, not better, after several weeks of support at home.
- Any talk of not wanting to be here, not wanting to exist, or harming themselves. These comments should always be taken seriously.
- Behaviour that is becoming unsafe for your child or others.

If you are unsure, reach out anyway. Asking for support is not an overreaction. Early support almost always leads to better outcomes than waiting.

Quick Reference: Your Six Actions at a Glance

1. Keep the same wake time, bedtime, and morning routine every day. Tell your child what happens next.
2. In hard moments, lower your voice and use fewer words. Calm yourself first, then your child.
3. Break tasks into small steps. Celebrate presence and effort. Reduce academic demands temporarily.
4. Protect the morning from rush. Build in 20–30 minutes of quiet after school. Give instructions one at a time.
5. Make space for feelings without trying to fix them. Reflect what you hear. Wait. You don’t need answers.
6. Expect regression. Respond with patience, not pressure. Most children recover with steady, consistent support.

دليل إرشادي لوالدين أصحاب الهمم بخصوص العودة إلى المدرسة

© 2017 Early Childhood Authority

© 2017 Early Childhood Authority

عندما يحدث شيء مخيف أو مقلق أو مزعج - سواء في مجتمعك أو منزلك أو العالم بأسره - فإن إعادة طفلك إلى روتينه المدرسي قد يبدو مهمة صعبة. وبالنسبة لأصحاب الهمم الذين يجدون التغيير والاضطرابات أمراً صعباً بالفعل، فإن العودة إلى المدرسة قد يثير مشاعر قوية وسلوكيات غير متوقعة.

والغرض من هذا الدليل الإرشادي هو المساعدة، حيث تم إعداده بناءً على أفضل الأبحاث المتاحة من جميع أنحاء العالم وهو يعطيك خطوات واضحة وعملية يمكنك اتخاذها الآن في المنزل وفي الصباح وفي وقت اصطحاب الأطفال.

هناك أمر مهم يجب معرفته قبل متابعة القراءة:

- كل طفل يستجيب بشكل مختلف، إذ يظهر بعض الأطفال علامات واضحة للخوف أو الضيق، بينما يتكيف آخرون بسرعة أو قد لا يدركون بشكل تام أن شيئاً ما قد حدث على الإطلاق.
- وكلنا الاستجابتين طبيعية تماماً، إذ لا توجد طريقة “صحيحة” لرد فعل الطفل.
- وأياً كان ما يظهره طفلك لك الآن، فإن نفس الإجراءات الداعمة ستساعدك. كما أنك لا تحتاج خطة مختلفة لكل استجابة محتملة. فأنت لا تحتاج سوى التعامل مع طفلك بناءً على حالته اليوم.

افهم ما يحدث في جسم طفلك

قبل أن نتطرق لما يجب فعله، من المفيد أن نفهم لماذا قد يتصرف طفلك بشكل مختلف.

عندما يمر الأطفال بشيء مخيف أو عندما يشعرون بأن البالغين المحيطين بهم قلقون، ينتقل جهازهم العصبي إلى ما يسميه الباحثون “حالة الحماية”. فكر في الأمر على أنه تحول في الدماغ من وضع التعلم إلى وضع البقاء على قيد الحياة.

وفي وضع الحماية:

- يقوم الدماغ بالبحث عن الخطر حتى في حالة عدم وجوده.
- تبدو المشاعر أكثر ويصعب التحكم بها.
- السلوك الذي يبدو وكأنه “تصرفات عدوانية” أو عناد غالباً ما يكون هو طريقة الجسم للتعامل مع الشعور بعدم الأمان.
- من الممكن أن تتلashed مؤقتاً المهارات التي كان الطفل يمتلكها سابقاً في اللغة أو العناية الشخصية أو التعلم أو التفاعل الاجتماعي.

وهذا لا يشكل سوء سلوك. كما أنه ليس خطوة للوراء، إنه استجابة وقائية طبيعية. **وهنا يكمن الأمر الأكثر أهمية: هذوؤك هو أقوى أداة تملكها.**

وتظهر الأبحاث أن الأطفال يستمدون حرفياً تنظيم مشاعرهم من البالغين المحيطين بهم، فعندما تتمهل وتخفص صوتك وتحافظ على ثباتك يبدأ الجهاز العصبي لطفلك في الاستجابة. وأنت لست في حاجة لأن تكون لديك جميع الإجابات. يكفي أن تكون حاضراً.

جرب ما يلي

الموقف: عاد طفلك إلى المدرسة منذ ثلاثة أيام وأصبح فجأةً شديد التعلق بك عند توصيله للمدرسة، ويبكي بطريقة لم يفعلها منذ سنوات.

ما يمكنك فعله: خذ نفساً قبل أن ترد. واجلس على مستوى نظره. وقل بهدوء: “أعرف أن الأمر صعب عليك الآن. وجسمك اعتاد على العودة. سأكون هنا عند انتهاء الدوام المدرسي” عانقه بهدوء وسلمه لعلمه، ثم غادر بهدوء. إن ثباتك عند المغادرة تطمئن جهازه العصبي بأن المكان آمن.

1. حافظ على روتين يمكن توقعه

النظام هو الأمان، لا سيما في الوقت الحالي.

والدماغ يحب معرفة ما سيحدث لاحقاً. وعندما يعرف الأطفال ترتيب يومهم، فإنهم يستهلكون طاقة ذهنية أقل في البحث عن التهديدات، مما يعني توفر المزيد من الطاقة للتعلم والتواصل والتكيف.

وتشير الأبحاث باستمرار أن الروتين اليومي الذي يمكن توقعه يقلل من هرمونات التوتر في أجسام الأطفال. وهذا ينطبق على جميع الأطفال، وهو أمر مهم بشكل خاص لأصحاب الهمم الذين يعتمد الكثير منهم على الروتين كطريقة أساسية للشعور بالأمان والتنظيم.

أشياء بسيطة يمكن فعلها الآن:

- الاستيقاظ والنهذب إلى الفراش في نفس الوقت يومياً حتى في عطلات نهاية الأسبوع. النوم المنتظم يجعل كل شيء أصعب.
- حافظ على روتين الصباح هو نفسه وبالترتيب نفسه: الاستيقاظ ثم غسل الوجه ثم ارتداء الملابس ثم الأكل ثم الذهاب. استخدم جدول زمني مرئي، إذا كان ذلك يساعد طفلك.
- استخدم جملة تمهيدية بسيطة: “أولاً المدرسة ثم المنزل ثم العشاء ثم الاستحمام”. وقلها بنفس الطريقة كل صباح.
- أخبر طفلك بالتغيرات في اليوم السابق وليس في نفس اللحظة. “غداً ستقوم الجدة باصطحابك بدلاً مني وهذا هو الاختلاف الوحيد”.
- استخدم عبارة وداع ثابتة والترم بها. وقلها بنفس الطريقة في كل مرة. توصله فيها عند المدرسة. القدرة على توقع ما سيحدث تقلل من الخوف.

جرب ما يلي

الموقف: يسأل طفلك بشكل متكرر كل صباح “ماذا سيحدث اليوم؟” رغم أن الإجابة هي نفسها دائماً.

ما يمكنك فعله: اصنع بطاقة بسيطة تحتوي على صور أو كلمات توضح ترتيب اليوم: للمدرسة ← الغداء ← المكتبة ← المنزل ← العشاء. وضعها في مكان يمكنه رؤيته كل صباح. وأجب عن السؤال بنفس الطريقة في كل مرة. وهذا لا يعد علامة على وجود مشكلة، بل يعني أن طفلك يستخدم الأدوات المتاحة له ليشعر بالأمان.

2. هذوؤك مُعدٍ

يستمد الأطفال ثباتهم من البالغين الذين يتقون بهم.

ويجوز أن يكون هذا هو المبدأ الوحيد الأكثر أهمية في هذا الدليل الإرشادي. وتؤكد عقود من الأبحاث أن الحالة العاطفية للوالدين يؤثر بشكل مباشر على قدرة الطفل على تنظيم مشاعره. وعندما تكون متوتراً فإن جسم طفلك يلتقط هذا التوتر حتى لو لم تنطق بكلمة واحدة.

والأمر لا يتعلق بالثباتية، بل يقصد به أن تكون جيداً بالقدر الكافي. كما أنك لست بحاجة إلى التظاهر بأن كل شيء على ما يرام. وكل ما تحتاجه هو أن تكون سندا ثابتا يمكن لطفلك الاتكال عليه.

أثناء نوبة الغضب أو المشاعر القوية أو الرفض:

- اخفض صوتك. وتحدث ببطء وهدوء، إذ يزيد رفع الصوت والاستعجال من الشعور بالخوف.
- استخدم كلمات أقل، ففي منتصف الشعور القوي لا يستطيع طفلك استيعاب التفسيرات المطولة.
- اجلس بالقرب منه دون مصابقتها أو مطالبته بشيء، ما عليك سوى أن تكون حاضراً فقط.
- ركز على التهئدة أولاً، وياتي حل المشكلات والتحدث لاحقاً بعد هدوء العاصفة.
- تجنب طرح أسئلة تبدأ بـ “لماذا” عندما يكون طفلك مثقلاً بالمشاعر، فهم لا يعرفون السبب لأن أجسامهم تكون في وضع البقاء على قيد الحياة.

بدلاً من أن تقول...	جرب أن تقول...
“لماذا تصرف هكذا؟ لقد كنت بخير أمس”.	“جسمك يشعر بالكثير من المشاعر الآن وأنا هنا. لسنا مضطرين للتحدث، ولن أذهب لأي مكان”.
بدلاً من أن تقول...	جرب أن تقول...
“توقف عن البكاء. لا يوجد ما يدعو للخوف”.	“أنت تشعر بالخوف الآن. لا بأس. مشاعر الحزن لا تدوم، أنا معك”.

ملاحظة لك أيها الوالد:

من الصعب أن تظل هادئاً عندما تكون أنت أيضاً مثقلاً بالقلق أو الإرهاق أو الخوف. هذا أمر مفهوم تماماً.

إن العناية بمشاعرك ليست رفاهية بل هي جزء من العناية بطفلك. وحي اللحظات الصغيرة تساعد: مثل أخذ أنفاس عميقة قبل توصيل الطفل للمدرسة أو قضاء خمس دقائق بمفردك مع تناول كوب من الشاي أو إرسال رسالة صوتية لصديق.

ليس عليك أن تكون مسيطراً على جميع الأمور تماماً. بل يكفي أن تعود هذوؤك عندما تستطيع.

3. خطوات صغيرة، وليس فترات كبيرة

ثَبِّتِي بناء الثقة مجدداً من خلال النجاح وليس الضغط.

بعد فترة عصبيةٍ ستخفص مؤقتاً فِدرة طفلك على التعلم والأداء والتصرف كما كان يفعل سابقاً. وذا ليس أمراً دائماً، بل هو حماية الجهاز العصبي لنفسه أثناء تعافيه.

ويميل البعض إلى السعي للعودة إلى الوضع الطبيعي بسرعة. وتشير الأبحاث باستمرار إلى أن هذا النهج يأتي بنتائج عكسية. وتعود الثقة والقدرة من خلال النجاحات الصغيرة التي يمكن تحقيقها وليس من خلال الضغط أو التوقعات العالية.

كيف تبدو النجاحات الصغيرة في الواقع:

قلل اللعب الدراسي مؤقتاً. وإذا كان طفلك يقوم عادةً بحل الواجبات لمدة 30 دقيقة، جرب القيام بذلك في 10 دقائق في الأسبوع الأول من العودة. وهذا يعتبر نجاحاً وليس فشلاً.

قسم المهام إلى أصغر خطوات ممكنة. وبدلاً من أن تقول “استعد للمدرسة” قل “لترتد الجوارب أولاً”. خذ خطوة واحدة ثم احتفل بها.

أُنْجِثِي الجهد وليس النتيجة. لقد جربت شيئاً صعباً اليوم، وأنا لاحظت ذلك”. ولا تقول: “إنك عليك الأبتداء بشكل صحيح”.

اعتبر الحضور إنجازاً. فالذهاب للمدرسة والبقاء فيها - ولو ليوم قصير - يُعَدُّ إنجازاً في الوقت الراهن.

ركز على التقدم وليس الأداء. الطفل الذي انتقل من حالة رفض الذهاب للمدرسة إلى الجلوس في السيارة، ثم إلى المشي داخلها، قد خطا ثلاث خطوات إلى الأمام.

جرب ما يلي

الموقف: يرفض طفلك القيام بأي واجبات منزلية منذ عودته للمدرسة. وللمشاحنات على طاولة المذاكرة تزداد سوءاً.

ما يمكنك فعله: أوقف معركة الواجبات المنزلية في الوقت الحالي. وبدلاً من ذلك، جرب التالي: اجلسا معاً لمدة عشر دقائق دون أي ضغط. ثم قل: “لنلق نظرة على هذا معاً. وأنت لست مضطراً لكتابة أي شيء بعد”. فإذا تجاوب ولو قليلاً، فإن يعد ذلك نجاحاً تبني عليه في الليلة التالية، فالواجبات المنزلية أقل أهمية الآن من إعادة بناء شعوره بالأمان على طاولة المذاكرة.

4. قَلل ما يمكنك تقليله عندما تستطيع ذلك.

الجهاز العصبي المجهد لديه مساحة أقل للضجيج والاستعجال والتطلبات.

عندما يكون الطفل في حالة استجابة للتوتر فإن دماغه يعمل بجهد كبير لجرد الشعور بالأمان. وهذا يقلل من قدرته على القيام بأمور أخرى: معالجة التعليمات، وإدارة اللدخلات الحسية، والتعامل مع الانتقالات بين الأنشطة، ومواجهة التعب.

وهذا ليس عذراً، بل هو حقيقة بيولوجيةٍ. والخبر السار هو أن بعض التعديلات البسيطة في المنزل قد تُحدث فرقا ملموساً.

أسباب الحمل الزائد الشائعة - وكيفية التعامل معها:

- الضجيج والوضوي في الصباح: أغلق النفاذ وقلل الأصوات الخلفية وتحدث بهدوء. وامنح طفلك وقتاً أطول للاستعداد - فحتى 15 دقيقة إضافية قد تُخفف كثيراً من الضغط.
- تعليمات متعددة في وقت واحد: اعط التعليمات واحدة تلو الأخرى. انتظر حتى يتكتم تنفيذها قبل الانتقال للتعليمات التالية. “الجوارب أولاً”. ثم: “الحذاء الآن”.
- الانتقال السريع بين المدرسة والنشاط التالي: خصص لطفك ما لا يقل عن 20-30 دقيقة من الوقت غير المنظم الذي تقل فيه الطلبات بعد المدرسة قبل أن تطلب منه القيام بأي مهمة.
- وقت الشاشة في المساء: من الممكن أن تزيد الشاشات من حالة الاستئارة وتجعل النوم أكثر صعوبة. قلل وقت الشاشة في الساعة التي تسبق النوم.
- التعب: الأطفال المرهقون غالباً ما يواجهون صعوبة في ضبط مشاعرهم. النوم ليس مكافأة، بل حاجة أساسية تدعم توازنهم وصحتهم.

جرب ما يلي

الموقف: يعود طفلك بعد المدرسة إلى المنزل ويصبح صعب المراس فوراً فيرفض الأكل أو يصرخ أو ينعزل.

ما يمكنك فعله: هو لا يختار أن يكون صعب المراس. لقد كان جهازه العصبي يعمل بأقصى طاقته طوال اليوم. وعندما يدخل من الباب يحتاج إلى الاسترخاء. جرب هذا: جهز وجبة خفيفة دون الحاجة إلى التحدث. لا تطرح أسئلة عن المدرسة. ولا تخطط لممارسة أنشطة. امنحه نحو عشرين دقيقة من الهدوء بجانبك دون ضغط أو مطالب. وعندما يشعر بالارتياح، يمكنك معاودة التواصل معه بلطف.

5. دع طفلك يظهر لك كيف يشعر

لست مضطراً لإصلاح الأمر بل تحتاج فقط إلى تقبله.

من أقوى الأشياء التي يمكن أن يفعلها الوالدان هو ببساطة إفساح المجال لوجود المشاعر - دون محاولة إصلاحها أو تصحيحها أو إزالتها على الفور. وتشير الأبحاث إلى أن الأطفال الذين لديهم شخص بالغ متوقف يتقبل مشاعرهم دون إطلاق أحكام يتعافون بسرعة أكبر بعد الأحداث المجهدة.

وهذا لا يعني تشجيع طفلك على الاستمرار في التحدث عن أشياء مخيفة أو الاستغراق في الضيق، بل يقصد به البقاء منفتحاً على كل ما يقدمونه سواء كان مزاجاً أو سؤالاً أو جزءاً من اللعب والرِد بطريقة تقول: “أنا أراك. أنا لست خائفاً من مشاعرك. أنت بأمان معي”.

وبالنسبة للأطفال الذين لا يستخدمون الكلمات أو يستخدمون كلمات قليلة جداً يظهر التعبير بشكل مختلف. وتعتبر التغييرات في السلوك أو الشهية أو النوم أو اللعب أو كيفية استجاباتهم للمس كلها طرقاً للتواصل. ثق بما تراه. واستجب للرسالة الكامنة وراء السلوك.

طرق توفير مساحة للتعبير:

- خلال لحظة هادئة وساكنة وليس أثناء الاستعجال يمكنك أن تقول: “كنت أتساءل عما إذا كانت لديك أي أفكار حول الأشياء التي حدثت في الآونة الأخيرة. أنت لست مضطراً لأن تقول أي شيء. أنا هنا.” ثم انتظر.
- اتبع رغبة طفلك في اللعب. وإذا كان يلعب شيئاً يبدو مرتبباً بحدثٍ مُرهِق، فلا تصحح له اللعب. شارك فيه بلطف أو ابق قريباً.
- عندما يعبر طفلك عن شيء صعب حاول ألا تطمئنه فوراً. وبدلاً من ذلك اعكس مشاعره: “يبدو أن ذلك كان مخيفاً حقاً”. ثم انتظر.
- إذا غضب طفلك، قاوم الرغبة في مجاراة هذا الغضب. ثم قل: “أنت غاضب فعلاً الآن. لا بأس. سأبقى هنا”.
- بالنسبة للأطفال الذين لا يتحدثون أو الذين يتحدثون بشكل محدود: قدم لهم مجموعة بسيطة من بطاقات المشاعر أو الصور. ودعهم يظهرون، أو كن بالقرب منهم فقط - فالوجود الجسدي يوصل إليهم شعوراً بالأمان دون الحاجة إلى كلمات.

بدلاً من أن تقول...	جرب أن تقول...
“يجب أن تهدأ. توقف عن جعل كل شيء يدور حول هذا الموضوع”	من الطبيعي أن تشعر بهذا. أنا لن أذهب لأي مكان”. يمكنك أن تشعر بهذا معي هنا”

جرب ما يلي

الموقف: يستمر طفلك في طرح السؤال نفسه حول شيء مخيف حدث “هل سيحدث ذلك مرةً أخرى؟” “هل سيحدث ذلك مرةً أخرى؟”

ما يمكنك فعله: هو لا يطلب معلومات، بل يطلب طمأنته بأنه في أمان. أجب ببساطة وبنفس الطريقة في كل مرة: “أنت بأمان الآن. وأنا هنا. ولدينا خطة إذا احتجنا لها يوماً ما”. ثم وجه اهتمامه بلطف إلى شيء ملموس: “والآن ماذا سنتناول على العشاء؟” غالباً ما تقل الأسئلة المتكررة عندما يشعر الطفل أن الإجابة مسموعة حقاً وليست مجرد محاولة لإدارة الموقف.

6. امنح الأمر وقتاً وتوقع بعض التراجع،

التعافي لا يسير في خط مستقيم.

كل طفل تقريباً يظهر درجة ما من التراجع بعد وقوع حدث مجهد. وهذا يعني أن المهارات أو السلوكيات أو الاستقلالية التي كانت لديهم من قبل قد تخفي مؤقتاً. ويجوز أن تعود حوادث التبول اللارادوي. وقد يحدث اضطراب في النوم. وقد يحتاج الطفل أن يتأقلم جيداً مع التغييرات إلى دعمٍ إضافي مرةً أخرى.

وهذا أمر مؤقت. وتشير الأبحاث إلى أن معظم الأطفال عند تقديم رعاية داعمة ومستمرة هم يستقرون ويستعيدون قدراتهم السابقة في غضون أسابيع قليلة. والكلمة الأساسية هي “الرعاية المستمرة” - وليست المثالية أو المكثفة ولكنها الثابتة والتي يمكن توقعها.

علامات التراجع التي تعد طبيعية ومتوقعة:

- شدة التعلق - الرغبة في البقاء بالقرب منك أكثر من المعتاد أو صعوبة الانفصال عند التوصليل للمدرسة.
- سرعة الانفعال ونوبات عاطفية - دموع أو إحباط أو غضب يبدو غير متناسب مع الموقف.
- التجنب - عدم الرغبة في الذهاب للمدرسة أو رفض الأنشطة التي كان يستمتع بها سابقاً
- تغيرات في النوم - صعوبة في الاستغراق في النوم أو الاستيقاظ أثناء الليل أو الرغبة في النوم معك
- تراجع المهارات - صعوبات في القيام بأشياء كانوا يجيدونها سابقاً (مثل ارتداء الملابس أو الأكل بشكل مستقل وما إلى ذلك).

ولا تعد هذه علامات على الفشل، بل هي علامات على أن طفلك يستوعب أمراً صعباً. ومهمتك ليست تجاهل هذه العلامات، بل الاستجابة لها بنفس الهدوء الثابت الذي تتبعه في كل شيء آخر

جرب ما يلي

الموقف: كان طفلك مستقلاً تماماً عند توصيله للمدرسة قبل حدوث الاضطرابات، أما الآن فهو يبكي كل صباح ولا يريد تركك.

ما يمكنك فعله: لا تحاول القضاء على الضيق مرة واحدة، بل اتباع تسلسلاً تدريجياً: الأسبوع الأول - ابق لمدة خمس دقائق عند البوابة. الأسبوع الثاني - ودع طفلك عند المدخل. الأسبوع الثالث - ودع طفلك في السيارة. كل خطوة تعد نجاحاً. اُنْجِثِي على طفلك بشكل محدد: “لقد عبرت البوابة اليوم. وكان ذلك تصرفاً شجاعاً”. لا تقل “أرايت! لم يكن الأمر سيئاً للغاية” - فهذا يؤكد الخوف دون أن ينفيه.

تذكر: كل طفل يختلف عن الآخر.

هذا الدليل الإرشادي يصف استراتيجيات تتجح مع مجموعة واسعة من الأطفال وروود الأفعال، لكن طفلك حالة فريدة. وقد تلاق بعض هذه الأفكار صديقاً فورياً، وقد يحتاج بعضها الآخر إلى التكيف. ولا بأس من ذلك فحسب، بل هو أمر متوقع.

وسيجتاح بعض الأطفال إلى دعمٍ أكبر بكثير مما توفره هذه الاستراتيجيات، بينما سيحتاج آخرون إلى القليل جداً، إذ إنهم سيعودون للمدرسة ويتواصلون مع أصدقائهم ويستقرون في حياتهم دون صعوبة تذكر. وكلنا التجريبتين صحيحتين. ولا يقصد بأي منهما أنك تفعل شيئاً خاطئاً.

والرسالة الأكثر ثباتاً من عقود من البحث هي إن وجود شخص بالغ مهتم وحاضر وثابت هو أهم شيء يحتاجه الطفل عندما يواجه شيئاً صعباً. وأنت تمثل ذلك بالفعل بالنسبة لطفلك. وهذه الاستراتيجيات ليست سوى أدوات لدعم ما تقوم به بالفعل.

متى تطلب المزيد من الدعم

سيستقر معظم الأطفال في روتينهم المعتاد خلال أسابيع قليلة مع الدعم الموضح في هذا الدليل الإرشادي. ومع ذلك، يحتاج الطفل في بعض الأحيان إلى أكثر مما يمكن للوالدين تقديمه بمفردهما وهذا أمر مقبول تماماً.

فكر في التحدث مع طبيب طفلك أو الاستشار المدرسي أو أخصائي الصحة النفسية إذا لاحظت أيًا مما يلي - لا سيما إذا استمرت هذه العلامات لأكثر من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع أو إذا كانت تزداد سوءاً بدلاً من التحسن.

اطلب الدعم إذا ظهر على طفلك ما يلي:

- نوبات الهلع - خوف شديد ومفاجئ أو تنفس سريع أو ضيق جسدي - مما يعيق الحياة اليومية (مثل الأكل أو النوم أو مغادرة المنزل).
- رفض تام للذهاب إلى المدرسة مصحوباً بأعراض جسدية مثل القيء أو الألم دون سبب طبي واضح.
- استماع كامل لصدى جميع الأنشطة أو الأشخاص أو اللعب الذي كان يستمتع به سابقاً - لمدة تزيد عن أسبوعين.
- تراجع أو صعوبات تزداد سوءاً ولا تتحسن بعد عدة أسابيع من الدعم في المنزل.
- أي حديث عن عدم الرغبة في البقاء أو عدم الرغبة في التواجد أو إيذاء نفسه، ولايذ من أخذ هذه الملاحظات على محمل الجد دوماً.
- السلوك الذي أصبح غير آمن لطفلك أو للآخرين

وإذا لم تكن متأكدًا، اطلب المساعدة على أي حال، فطلب الدعم لا يعد رد فعل مبالغ فيه. كما أن الدعم المبكر يؤدي دائماً إلى نتائج أفضل من الانتظار.

© 2017 Early Childhood Authority



هيئة أبوظبي
للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early
Childhood Authority

مرجع سريع: لمحة سريعة عن إجراءاتك الست

- حافظ على نفس وقت الاستيقاظ ووقت النوم والروتين الصباحي يومياً وأخبر طفلك بما سيحدث لاحقاً.
- في اللحظات الصعبة اخفض صوتك وقلل من الكلام. اهدأ أولاً، ثم هدئ طفلك.
- قسم المهام إلى أصغر خطوات صغيرة. واحتفل بالحضور والجهد اللبذول وقلل الطلبات الدراسية مؤقتاً.