



الصحة النفسية للأطفال الصغار: ما هو الشيء الأساسي؟

عندما نفكر في صحة أطفالنا فما يتبادر إلى أذهاننا عادة هو صحتهم الجسمية. «هل يتمتعون بالنشاط واللياقة البدنية؟ هل يمرضون كثيراً؟» ولكن الصحة النفسية مهمة بقدر أهمية الصحة الجسمية. «الصحة النفسية» تشمل شعورنا بأنفسنا وبغيرنا من الناس وكيفية تكيفنا مع الحياة. والصحة النفسية لدى الأطفال الصغار ترتبط بنموهم الاجتماعي والوجداني. ولذلك فلكل من مقدمي الرعاية والمعلمين وأفراد العائلة جميعاً دور في تعزيز الصحة النفسية للأطفال الصغار.

لتوفير الصحة النفسية الجيدة يحتاج الأطفال الصغار إلى -

- مكان آمن للمعيشة واللعب
- المقدار المناسب من الطعام الصحي
- الحب والرعاية والراحة من مقدمي الرعاية وأفراد العائلة
- وقت وفير للعب النشط مع الأطفال الآخرين
- وقت للاسترخاء وممارسة اهتماماتهم الخاصة
- مقدمي رعاية ومعلمين داعمين ومشجعين
- التجارب التي تساعدهم على الشعور بالثقة والقوة
- وقت للتعبير عن مشاعرهم وفهمها
- الإرشاد والانضباط الصارم لكن غير القاسي

يتمتع الطفل غالباً بالصحة النفسية الجيدة عادة إذا كان:

- يبدو عليه الشعور بالأمن والراحة لا الخوف
- يظهر مجموعة متنوعة من المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء
- يهتم بصحة الآخرين ويعاملهم باحترام
- يعامل الحيوانات بلطف
- يستطيع «التعافي» من حالات الخذلان الإحباط
- يستطيع التعبير عن الغضب دون إيذاء نفسه أو غيره
- يختار التصرف بأساليب آمنة
- يتبع أساليب إيجابية للفت الانتباه
- يدافع عن نفسه
- يخطر في أنشطة في المنزل وفي غرفة الصف
- يرغب في تجربة أشياء جديدة (أنشطة أو أطعمة أو صداقات، إلخ)
- يتمتع بالتصميم عند محاولة تنفيذ مهمة صعبة
- يستطيع التعبير عن المشاعر لبعض الأشخاص الذين يثق بهم بدلا من كبتها

من العوامل التي قد تساهم في مشاكل الصحة النفسية للطفل -

- المرض أو العوامل الوراثية
- التعرض للخصائص أو الرزق أو السموم المحيطة الأخرى
- إساءة المعاملة أو الإهمال
- الكوارث الطبيعية التي قد تزعزع حياة العائلة
- التعرض للعنف في العائلة أو في المجتمع المحلي
- الصعوبات المرتبطة بالفقر
- المشاكل العائلية الخطيرة ومنها الطلاق أو وفاة شخص محبوب

English Title: Young Children's Mental Health: What Is Essential?



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education