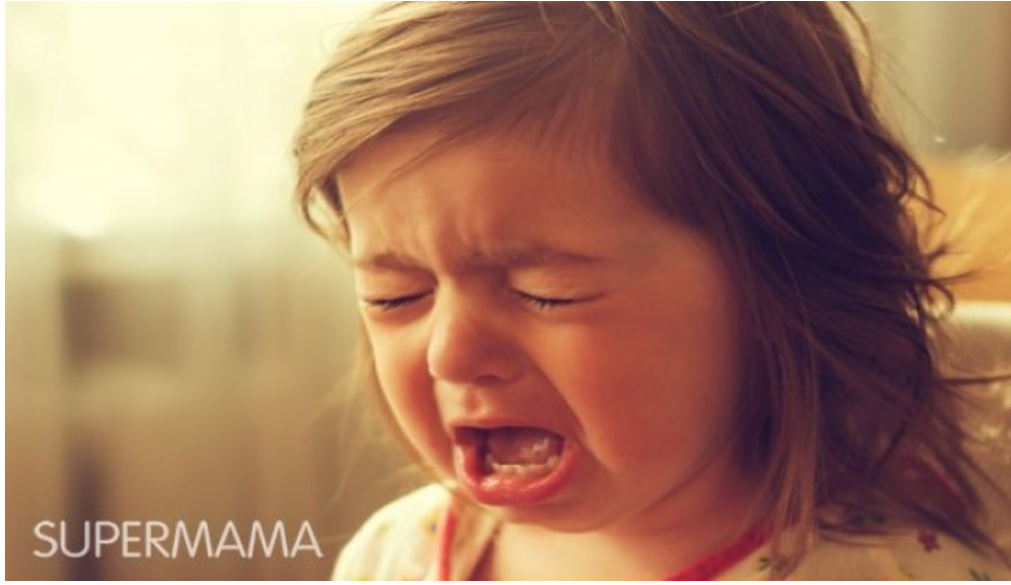


# التقلبات المزاجية لدى الصغار □□ ما أسبابها؟



الخميس 16 فبراير 2017 03:02 م

بلوغ الطفل سن السنتين، يصبح قادرًا على اختبار المشاعر المختلفة، ولكن يتعذر عليه التحكم في هذه المشاعر، فنجدته يبكي ثم سرعان ما يضحك أو نجاه مندمجًا في اللعب ثم ينصرف إلى الصراخ □

وقد يبالغ الطفل في رد فعله على بعض التصرفات البسيطة، ويدخل في نوبة غضب، إذا انهارت قطع المكعبات التي يلعب بها أو اختلط الطعام الموجود بالطبق بعرضه ببعض □

هل أنت أم فاشلة؟

قد يشعر الوالدان بالعجز عن التصرف حيال تقلبات المزاج المستمرة لدى طفلهما إلى الحد الذي يشعران معه بفشلهما في التربية أو يُصابان بالإحباط حين يبذلون قصارى جهودهما، لإسعاده ليُفاجئنا بنوبة غضب طبيعية، لذا علينا التفرقة بين التقلبات المزاجية وسوء السلوك، حيث إن التقلبات المزاجية سمة طبيعية للنمو □

ما هي أسباب التقلبات المزاجية لدى الأطفال الصغار؟

عدم القدرة على التعبير عن احتياجاتهم ورغباتهم

فقد يعجز الطفل عن التعبير لقصور مفرداته اللغوية أو لصغر حجمه، ما يُصيبه بالإحباط □

عدم إدراكهم لمفهوم الوقت

لا يستوعب عقل الأطفال مفهوم الوقت، فحينما يطلبون أمر ما ينتظرون تلبية في الحال □

عدم القدرة على التحكم في أحاسيسهم

لم يكتسب الأطفال في هذا العمر سوى خبرة بسيطة في التحكم في انفعالاتهم، لذا يصابون بالتقلبات المزاجية بسهولة □

سرعة شعور الأطفال بالتعب والجوع

يتناول الأطفال الطعام مقسمًا على عدة وجبات على مدار اليوم، وعند إغفال تقديم إحدى الوجبات يشعرون بالتعب والجوع، ما يجعلهم يبكون على أنه الأسباب فالجوع مغضبة □

كيف يمكن التعامل مع التقلبات المزاجية؟

كوني متفهمه

عبر السعي لتفهم السبب وراء هذه التقلبات المزاجية وإظهار الدعم لهم دون إرهابهم بالأسئلة فقط، أكدي لهم تفهمك للأمر وأنتك موجودة حين يحتاجونك □

لا تسمحني بتجاوز القواعد

يلجأ الأطفال أحياناً إلى إظهار بعض نوبات الغضب لاختبار القواعد الموضوعة لهم، ما إذا كنت ستضعفين وترضخين لطلباتهم أم لا، وبناءً على ردود فعل الوالدين يستمر الطفل في نوبة الغضب أو ينصرف عنها، لذا عليك إبداء التفهم دون السماح بتجاوز القواعد الموضوعة قُبلاً

لا تتسرعني في النقد

عادة ما نلجأ إلى التعبير عن استيائنا من مبالغة أطفالنا في ردود فعلهم، وأن ما حدث لا يستدعي كل هذه الجلبة، ولكن يأتي الأمر بنتيجة عكسية فقد يتحول الأمر إلى صراع على القوة بينك وبين أطفالك، فحاولي التحلي بالهدوء

لست وحدك

إذا كنت تشعرين باليأس نتيجة التقلبات المزاجية المتكررة لطفلك، فقد يكون معرفتك أنك لست وحدك بعض العزاء من منطلق من يرى مصائب الآخرين تهون عليه مصيبتهم

العبي مع أطفالك

حين يبدأ طفلك في إظهار الغضب، حاولي صرف انتباهه عن الأمر باقتراح إحدى الألعاب المسلية، لتهدئته وتقوية الروابط بينكما

وتذكري أن ما تزرعينه حالياً ستجني ثماره لاحقاً فأحسني الغرس