

7 أسباب تجعل طفلك يبكي وكيف تتعاملين معها؟



السبت 16 سبتمبر 2023 04:22 م

من الطبيعي أن يبكي الطفل، لكن إذا استمر في البكاء لفترة طويلة فقد يثير ذلك غضب الأم، وبخاصة عندما لا تتمكن من معرفة السبب وراء ذلك. قبل أن يتعلم الطفل الكلام، قد يكون من الصعب تحديد سبب بكائه، وحتى عندما يبدأ في التحدث، فإن أسباب البكاء ليست دائمًا عقلانية، وفقًا لمعايير الآباء على أي حال. على الرغم من أن الأمر قد يكون مريبًا في بعض الأحيان، إلا أن البكاء يمكن أن يكون صحيًا أيضًا في أي عمر. وجدت دراسة نشرت عام 2011 في مجلة الأبحاث والشخصية أن هناك العديد من الظروف التي يساعد فيها البكاء الناس على الشعور بالتحسن. واكتشف الباحثون أن الناس يشعرون بتحسّن بعد البكاء إذا حصلوا على دعم عاطفي، أو إذا أدى البكاء إلى حل أو فهم أفضل، أو إذا كانوا يبكون بسبب حدث إيجابي. قبل أن تقرر ما يجب فعله، اسألي: "لماذا يبكي طفلي؟"، سيساعدك تحديد مصدر بكائه على تقديم أفضل استجابة للموقف، وفق موقع "فري ويل فاميلي". وفيما يلي بعض الأسباب الأكثر شيوعًا لبكاء الأطفال، بالإضافة إلى بعض الاقتراحات حول كيفية الاستجابة لكل سبب:

1 - الإرهاق

أحد الأسباب الأكثر شيوعًا لبكاء الأطفال هو أنهم مرهقون ولم يحصلوا على النوم الكافي. لا يمكنك منع الإرهاق المسبب لنوبات البكاء لدى طفلك بنسبة 100%، ولكن يمكنك تقليله عن طريق إبقائه ملتزمًا بجدول نوم روتيني. ابدئي بتحديد موعد نوم مناسب لعمره (والالتزام به)، ثم خذ قيلولة أثناء النهار، حيث يحتاج لأخذ قيلولتين يوميًا حتى يبلغ الطفل من 15 إلى 18 شهرًا، ثم قيلولة واحدة يوميًا حتى يبلغ حوالي 3 أو 4 سنوات من العمر. يعتمد وقت النوم المناسب على عمر الطفل والوقت الذي يستيقظ فيه عادةً في الصباح. ينام معظم الأطفال جيدًا بين الساعة 7 و 9 مساءً على مدار اليوم، وخاصة إذا لاحظت أنه بدأ في البكاء، ابحثي عن علامات التعب، مثل فرك عينه، أو التثاؤب، أو النظر في عينه قليلاً. اعتمادًا على الوقت من اليوم، إذا كان طفلك على وشك البكاء، ولكنه يبدو نعسانًا، فقد يكون من الأنسب مساعدته على النوم.

2 - الجوع

قد يكون بكاء الطفل على الأرجح سببه الجوع، عقب الاستيقاظ من النوم، أو إذا مرت ثلاث إلى أربع ساعات منذ آخر مرة تناول فيها الطعام. إذا لم يأكل طفلك منذ فترة وكان يشعر بتقلب في مزاجه، حاولي أن تقدمي له لقمة ليأكل. الاحتفاظ ببعض الوجبات الخفيفة الصحية لتقديمها له يمكن أن يحد من الدموع بسرعة عندما تكون خارج المنزل.

3 - المبالغة في التحفيز

قد يبكي الطفل عندما يكون مفرطًا في التحفيز. إذا كان يبكي بلا سبب على ما يبدو وكنت في مكان مزدحم أو صاخب، حاولي منحه فترة من الراحة. اصطحبيه إلى الخارج أو إلى غرفة أكثر هدوءًا ودعيه يجلس لبضع دقائق ليتأقلم مع الوضع. بالنسبة لبعض الأطفال، قد لا تكون الاستراحة كافية. إذا كان طفلك منزعجًا ولم يحصل على التهدئة المطلوبة، فقد يكون من الأفضل اصطحابه إلى المنزل مبكرًا.

4 - التوتر

التوتر هو سبب كبير للبكاء، وخاصة عند الأطفال الأكبر سناً قد يكون السبب وراء ذلك جدول الأعمال المزدحم، مما يجعله يعاني من التوتر بشكل كبير ويحتاج جميع الأطفال إلى وقت فراغ للعب بشكل إبداعي وكذلك للاسترخاء يمكن أن يشعر الأطفال أيضًا بالتوتر بسبب ما يحدث حولهم، مثل المشاكل الأسرية، أو الانتقال إلى مكان آخر أو تغيير المدرسة، أو حتى الأشياء التي يسمعونها في نشرات الأخبار

ويحتاج الأطفال الأصغر سناً الذين يعانون من التوتر إلى مساعدة الكبار في تغيير البيئة في المقابل، يمكن للأطفال الأكبر سناً الاستفادة من مهارات التعلم لإدارة التوتر من التنفس العميق والتأمل إلى التمارين والأنشطة الترفيهية، ستساعد الأنشطة الصحية للحد من التوتر الطفل على التحكم في عواطفه

5 - الاهتمام

يعرف طفلك أن البكاء هو الطريقة لجذب انتباهك الاهتمام - حتى لو كان سلبياً - يعزز سلوك الطفل إذا أجبت بقول "توقف عن الصراخ" أو "لماذا تبكي الآن؟" يمكن أن يشجع طفلك على الاستمرار في البكاء تجاهلي إظهار الاهتمام عند بكاء طفلك، تجنب الاتصال بالعين ولا تبدئي الكلام عندما يريد طفلك جذب انتباهك، حتى يدرك في النهاية أنه ليس من الممتع الدخول في نوبة غضب أو الصراخ بصوت عالٍ

أظهري لطفلك أنه يستطيع جذب انتباهك من خلال اللعب بلطف واستخدام الكلمات الرقيقة واتباع القواعد قومي بالثناء بشكل متكرر على هذه السلوكيات وسيكون طفلك أقل عرضة لمحاولة استخدام الدموع لجذب انتباهك

أعطي طفلك جرعات منتظمة من الاهتمام الإيجابي خصصي بضع دقائق كل يوم للنزول معه على الأرض أو لعب لعبة، أو رمي الكرة سيكون طفلك أقل عرضة للبكاء من أجل جذب اهتمامك عندما تمنحينه بعض الوقت خلال اليوم

6 - يريد شيئاً

الأطفال الصغار لا يفهمون الفرق بين الرغبات والاحتياجات . عندما يريدون شيئاً ما، فإنهم غالباً ما يؤكدون أنهم بحاجة إليه وسواء أصر على اللعب بشيء قابل للكسر، أو أرادوا منك أن تأخذهم إلى الحديقة، فإنه سيظهر دموع خيبة الأمل واليأس لكن إذا استسلمت فإنك تعلمين طفلك أنه يمكنه استخدام البكاء لتحقيق رغباته

قومي بتعليم طفلك بشكل استباقي طرقاً مناسبة اجتماعياً للتعامل مع مشاعره عندما لا يحصل على شيء يريده، ومن ذلك أخذ أنفاس عميقة قليلة كأحد مهارات التكيف التي قد تساعد في التعامل مع المشاعر غير المريحة

7 - يريد الهروب من الطلب

عندما لا يرغب طفلك في القيام بشيء ما - مثل التوقف عن اللعب جانباً أو الاستعداد للنوم - فقد تربيته يبكي قد تتبع هذه الدموع من حزن الطفل الحقيقي، لكنها قد تكون أيضاً خدعة إذا جعلك طفلك تتفاعلين معه، حتى لو كان ذلك لمدة دقيقة فقط، يمكنه تأجيل القيام بشيء لا يريد القيام به

قم بتحذيره، وشرح العواقب التي يمكن أن يتوقعها طفلك إذا لم يمثل لطلبك مثل: "إذا لم تتوقف عن اللعب الآن، فلن تتمكن من اللعب بعد الغداء"، إذا لم يمثل طفلك، نفذي تهديده له

متى تطلبين المساعدة؟

إذا بدا أن طفلك يبكي أكثر مما تعتقد أنه طبيعي أو لا يمكن تهدئته، تحدثي إلى طبيب الأطفال في بعض الحالات، يمكن أن تكون مشكلة طبية أساسية، مثل عدوى الأذن غير المشخصة والتي تسبب الألم، هي السبب في دموع الطفل المستمرة

إذا كان الأمر ليس ناجحاً عن ألم جسدي، يمكنك العمل على تقليل بكاء طفلك، في بعض الأحيان، قد يحتاج فقط إلى القليل من الوقت ليهدأ

وإذا كان طفلك كبيراً بما يكفي للتحدث معه حول سبب بكائه، خصصي وقتاً للكلام معه تحدثي عن كيفية حل المشكلة معاً حتى لو لم تتمكني من علاج السبب، فسيقدر وجودك بجواره

لمطالعة التقرير من مصدر ([اضغط هنا](#)).