

شائع بين الأطفال منذ الولادة وحتى عمر 6 أشهر



يعدّ البكاء أحد أساليب التواصل الأولى التي يتبناها الرضيع، لا سيما في الأشهر الأولى من عمره. قد يبكي الرضيع لشعوره بالجوع، أو الانزعاج، أو لحاجته لتغيير الحفاضة، أو للفت الانتباه، ويبلغ البكاء ذروته في عمر ستة أسابيع.

إذا استفسر مقدم الرعاية عن بكاء طفله الرضيع، ابدأ الحوار بطرح السؤال الآتي:

"هل يستمر طفلك بالبكاء لوقت طويل؟"

ثم استمع لإجابته.

بعد الاستماع لإجابة مقدم الرعاية، طمئنه أنّ كثيرًا من الرضع يكونون دون سبب واضح، وأن ذلك أمر طبيعي جدًا وشاركه النصائح الآتية:

☑ تهدئة الطفل بإمكانك القيام بالآتي:

- حمله والمشي به وهزه برفق.
- في حال كان يشعر بالتعب قد يساعدك لفه وتثبيتته بشرشف خفيف وناعم، ووضعه بوضعية مريحة.
- غنّ وتحدّث مع طفلك، كما ويمكنك وضع موسيقى هادئة لتهدئته.

☑ وفر بيئة قليلة الضوضاء والإضاءة

يولد بعض الأطفال ولديهم حالة مغص مستمرة ويمكن تمييزها بالآتي:

- يبدأ البكاء وينتهي دون سبب واضح.
- يستمر البكاء لمدة 3 ساعات في اليوم على الأقل، و يتكرر حتى 3 مرات في الأسبوع على الأقل.
- قد يمتد المغص ما بين 3 أسابيع و3 أشهر.

☑ لإنهاء النصائح قل لمقدم الرعاية الآتي:

- "رغم أن وجودك مع رضيعك وهو يبكي أمر متعب وموتر، إلا أن الطفل يطمئن أنه ليس وحيدًا.
- إذا شعرت بالاستنزاف والإرهاق فم بطلب المساعدة من الأقارب والأصدقاء.
- بإمكانك ترك الطفل يبكي في مكان آمن كي ترتاح قليلاً.
- إذا استمر طفلك في البكاء وبشدة فم بزيارة طبيب الأطفال.

ف يقوم مع م الر اية بسؤالك ما يمكنه فعله السنة الأولى من يا الطفل لرفع كفاء ال ماغ.
اب أ الحوار مع مق م الر اية طرح السؤال الآتي:

”كيف تقضي وقتك مع طفلك الرضيع؟“

ثم استمع لإجابته.

✓ بعد الاستماع لإجابته يّين له أهمية هذه ال فترة من حياة ال من حيث نمو دماغ ال ، وشاركه المبادئ العشر الأساسية الآتية:

1. إثراء بيئة طفلك بالمتغيرات المناسبة مثل: القراءة مع احتضان الطفل.
2. التفاعل مع طفلك وعدم الاكتفاء بملاحظ ما يفعل، وذلك لتبني علاقة مع طفلك والتي بدورها تحفز التعلم لديه.
3. أشبع فضول طفلك، فالمثير يدفع بطفلك للبحث عن مزيد من المثبرات، مثل: تذوق نكهة نوع من الفاكهة أو الخضار سدفع به إلى تذوق المزيد من النكهات بعد الاستمتاع بالنكهة الأولى.
4. الانتباه للمثبرات من حول طفلك [مثلاً هل يقوم طفلك بالالتفاف نحو المثير، تغير تعبيرات وجهه، اتماع عنده، مّد أصابع يديه وأقدامه للوصول إلى المثير، انخفاض ضربات قلبه، بطء تنفّسه، تقليل عمل المص لديه]
5. التركيز على تكرار الأنشطة التفاعلية مثل احتضان طفلك وهزه بهدوء مع الغناء له.
6. إن وضع طفلك لها علاقة بتعلمه وبالتالي تغير وضع السرير إعداد طفلك على رؤي العالم من عدة زوايا، ووضع بوضع الجلوس تقريباً إعداد طفلك عند تقديم المثير له، أو وضعه على بطنه على الأقل لمدة 1 دقيقة في الوم لتطوير مهاراته الحركية، أو استخدام وضع النوم على ظهره للقيام بتمارين بسيطة والابتعاد عن الإضاءة الاصطناعية.
7. تفضيل طفلك للجانب الأيمن بدلاً من الجانب الأيسر، وبالتالي ابدأ بوضع المثبرات من الجانب الأيمن للطفل بدلاً من الأيسر دون إهمال الجانب الأيسر.
8. وفر لطفلك الدفء في المعاملة فهو يشعر عندما ترغب باللعب معه أو عدم رغبتك بذلك، وبالتالي لا تلعب معه إن كنت لا تريد ذلك.
9. لا تزيد من شدة المثبرات حول طفلك بل اختر المثبرات التي تناسب احتياجاته واستعداداته مثل أن تضع لعبة حركية فوق رأس طفلك عندما ينام دون وضع مثبرات أخرى في السرير مثل صور ملونة وألعاب أخرى.
10. اقم بالابتداء لطفلك لتحفيزه وتشجعه باستمرار.

شائع بين الأطفال من عمر سنة إلى أربع سنوات

إذا استفسر مقدم الرعاية عن نوبات الغضب لدى الأطفال أو بنمو قدر طفله على التحكم بأصابه، إذ أ الحوار معه بطرح السؤال الآتي:

"هل يمر طفلك بنوبات غضب باستمرار؟"

ثم استمع لإجابته.

✓ بعد الاستماع لإجابته، طمئنه أن ما يمر به هو أمر طبيعي، وشاركه النصائح الآتية:

يمر الطفل نوبة غضب لأسباب ، مثلًا ما:

- لا يتطوع التعبير عما يريد بشكل واضح، أو يفشل في محاولة الحصول على شيء ما، أو يشعر بالتعب.
- عندما يبدأ طفلك بنوبات الغضب، تذكر أنه يكون في حالة لا تسمح له بالاستجابة لما تطلبه منه ويتمر في الصراخ أو البكاء وكأنه يرفض الاستماع إليك.
- عليك هنا أن تحافظ على هدوئك، ويجب ألا تأخذ الأمر على نحو شخصي.
- اقرأ الموقف جيدًا وحاول الاستماع للطفل والانتباه للغة جده، ومساعدته على الهدوء. اطلب منه بما تنظر فيه أنه يتوقف عن الصراخ أو البكاء.

مثلًا إذا كان سبب غضبه أنك طلبت منه التوقف عن اللعب لأنه ان وقت الغداء:

الآن كان الطفل أصغر من سنوات:

- في البداية أظهر له تعاطفك معه "بعرف إنك زعلان وما بدك توقف لعب".
- احضنه وقل له "بتكمل لعب بعد الغداء"، وقم بمساعدته في ترتيب الألعاب.

الآن كان الطفل أكبر من 3 سنوات:

- بعد إظهار تعاطفك معه، اصمت لمدة قصيرة (5 ثوان) لتتيح له المجال لكي يتوعد أنك متعاطف معه، وبعد ذلك قل له أن بإمكانه العودة للعب بعد انتهاء فترة الغداء.

الآن لم يتوقف الطفل عن البكاء أو الصراخ، من الأفضل أن تتجاهل تصرفه حتى يهدأ، طالما أنه لا يؤدي نفسه أو غيره.

- بعد أن يهدأ الطفل، قم بمناقشة ما حصل معه، أظهر له تعاطفك واقترح عليه أساليب أخرى بإمكانه استخدامها للتعبير عن مشاعره. "إذا عصبت مرة ثانية بدل ما تصرخ، بتقدر تعدد للخم".

- إذا كان هناك شيء ما يسبب لطفلك الإرباك ساعده في بناء خطة كي يواجه ذلك الشيء.

❑ لا تنسى الاعتناء بنفسك أيضا، واحرص على البقاء سعيدا أنت وطفلك.

- عندما تقوم بالأعمال المنزلية أو أثناء استلقاتك في الليل، قم بالعدّ حتى العدد أربعة بينما تستنشق ببطء، ثم عدّ مرة أخرى حتى العدد أربعة عند الزفير، إن التنفّس ببطء يعمل على الشفاء والتعافي.

❑ لإنهاء النصائح قل لمقدم الرعاية الآتي:

- "لا تنسى أن تبتمس فالابتسام سيساعدك كثيرًا، وحين تشعر بالإرهاق، ابتسم لطفلك! وعندما يرد لك طفلك الابتسامة فقد يتحسن شعورك لباقي اليوم."

تذّكر

لا بأس في تخصيص وقت
لنفسك! امنح نفسك وقتًا
لتجلس لو ك أو لتعتني بذاتك،
واطلب الدعم من الأصدقاء
والأقارب إن احتجت للمساعدة.

إبأ الحوار بطرح السؤال الآتي إذا لاطت تعلّق الطفل بالهاتف أو ال اشتكى لك مم الر اية ن تعلقه بالهاتف:
 "هل يستخ م طفلك الهاتف باستمرار؟"
 ثم استمع لإجابته.

❑ بعد الاستماع لإجابته، شاركه النصيحة الآتية:

- غالبًا ما تكون ق سمعت ن تأثير الأجهزة الإلكترونية لى الأطفال؛ و لم أنّه من الصعب منّع الطفل من استخ امها فجأ ، لذلك من المهمّ إدار استخ امها.
- إن كان طفلك دون السنّتين من العمر فمن الأفضل م تعرّضه للأجهزة الإلكترونية بتاتًا، إلّا للقيام بالمكالمات المصور (الفي يو) مع الآخرين خارج المنزل أو خارج البلا .
- إن كان طفلك ما بين مر السنّتين والأربع سنوات، يمكنه استخ ام الأجهزة الإلكترونية لمّ ساعة موزّة لى م ار اليوم، ومن المفيد أن تضيف إلى برنامج طفلك أنشطة جسديّة وفتية، وأن تشغله بأنشطةٍ شتيّة متنوّعة.*

❑ لإنهاء النصائح ق لمقدم الرعاية الآتي:

- "إذا كنت تمضي كثيرًا من وقتك لى الأجهزة الإلكترونية، فإن ذلك سي دفع بطفلك إلى تقليدك."
- *اقترح لى مم الر اية أن يلعب مع طفله وارجع إلى الاقتراات المقومة سب مر الطفل قسم التعلّم المبكر من دليل الإرشاد التربوي للأهل المركز الصحي.

❑ لمزيد من المعومات ارجع إلى ص حة إساءة استخدام الأجهزة الإلكترونية من دليل الإرشاد التربوي للأهل في المركز الصحي.



تذكر

أن تتابع المحتوى الذي يُشاهه طفلك، ويُفضّل أن تحمّل تطبيقات الحماية لى أجهزتك لئلا يتعرّض طفلك لمحتوى مسيء، ولا تستلم لإلحاح طفلك لى استخ امها خارج الأوقات المسموح بها.