

الحالة المزاجية

ما نوع الحالة المزاجية لدى طفلي؟

يولد كل طفل ولديه طريقته الخاصة لاستكشاف العالم. ويُعرف هذا أحياناً باسم حالته المزاجية. ومن الهام فهم الحالة المزاجية لأنها تشكل سلوك الطفل ونموه. على سبيل المثال، قد يواجه طفلك صعوبة مع التغييرات. وستساعدك معرفة ذلك على دعم طفلك أكثر في وقت توصيله. ويمكنك إنشاء روتين وداع (مثل أغنية خاصة وعناق) يبعث على الارتياح.

لا توجد حالة مزاجية صحيحة أو خاطئة

لا يختار الأطفال حالتهم المزاجية، وهي طريقتهم للتعبير عما بداخلهم. ولهذا السبب من الهام قبولهم على حقيقتهم. ومع ذلك، تعتبر بعض الحالات المزاجية أسهل في التعامل معها من غيرها. وقد يكون من الصعب تهدئة طفل عنيف ومتفاعل من طفل أكثر هدوءاً ومرونة. وقد يحتاج طفل خجول إلى مزيد من الدعم ليشعر بالراحة عند الانضمام إلى مجموعة من الأطفال. ويتمثل الهدف في مساعدة طفلك على النمو من خلال رعاية نقاط قوته وتقديم الدعم عند الحاجة. وعندما تراقبي حالة طفلك المزاجية، فإنك تساعدن طفلك على التكيف والتعلم والشعور بمزيد من الثقة في العالم.

خمس من مجالات الحالة المزاجية التسعة:

• الاختلاط بالآخرين. يعني هذا الطريقة التي يستجيب

بها طفلك عادة للأشياء الجديدة. ويكون بعض الأطفال "خجولين وحذرين". ويحتاجون إلى الوقت والدعم من مقدمي الرعاية الموثوق بهم ليشعروا بالراحة في المواقف الجديدة. ويقترب الأطفال الذين "يبادرون بالتحية" من الأشخاص والمواقف الجديدة بلهفة. ويتواصلون مع الناس من خلال الابتسام والهديل والتحدث والنظر في أعينهم.

• التأقلم مع التغيير. يواجه الأطفال العديد من

التغييرات في حياتهم. ويتضمن ذلك تغييرات صغيرة، مثل سترة جديدة، وتغييرات أكبر، مثل الانتقال إلى منزل جديد. ويجد بعض الأطفال صعوبة في أي تغيير ويميلون إلى التفاعل حتى مع أصغر التغييرات. وحتى الحلمة الجديدة على الزجاجاة أو الطعام الجديد في الطبق يمكن أن يكون شيئاً أكبر من اللازم في البداية. ويتفاعل أطفال آخرون بشكل أكثر سهولة.





- **مستوى النشاط.** لا يركز بعض الأطفال على العمل الحركي. ويكونوا بمثابة "مراقبين"، وسعداء اللعب بهدوء. ويفضل هؤلاء الأطفال الاستمتاع بالعالم من خلال النظر أو الاستماع. ويتسم أطفال آخرون بأنهم بمثابة "المحركين والمنشطين" الذين لا يكفون عن الحركة دائمًا. ويحبون الوصول والزحف والاستكشاف. وهؤلاء الأطفال ليسوا "سيئين" أو "متوحشين" أو "خارجين عن السيطرة". لكنهم قد يحتاجون إلى الكثير من الإشراف.

- **الشدة العاطفية والتفاعل.** يكون بعض الأطفال شديدي الانزعاج. ويكون البعض الآخر أقل انزعاجًا ويميلون لأن يكونوا هادئين وأقل تهيجًا. وينامون أكثر من المتوسط وقد يعتادون على جدول زمني بسرعة أكبر. ويخبر الأطفال "المتفاعلون الكبار" العالم بما يشعرون به من خلال الأصوات والأفعال الكبيرة. ويعبرون عن مشاعرهم بقوة. ويصرخون بسعادة أو يصرخون بغضب. وقد يتفاعلون بقوة أيضًا مع الأشياء الصغيرة مثل بطاقة تسبب حكة مثبتة في قميص.

- **تحمل الإحباط.** يميل الأطفال الذين "يشعرون بالإحباط بسهولة" إلى الشعور بالضيق الشديد في اللحظة التي لا يسير فيها شيء ما وفقًا لطريقتهم الخاصة. ويواجهون صعوبة في الانتظار وقد يستسلمون بسرعة عندما يواجهون تحديًا. وعندما ينهارون، أخبرهم أنك تفهمين. قولي "الألغاز صعبة! وأنت تشعر بالغضب الشديد عندما لا تستطيع وضع القطعة في مكانها". ثم دربيه على التفكير في الحلول.

لا تنسي نفسك.

تذكر أن لديك حالة مزاجية أيضًا. وإذا كانت حالتك المزاجية مختلفة عن حالة طفلك، قد تحتاجين إلى تغيير أسلوبك للتمتع "بحالة جيدة". وقد ثبت أن هذا الحالة الجيدة تدعم نمو طفلك الصحي. على سبيل المثال، قد تستمتعين بقضاء وقت هادئ في القراءة وترغبين في مشاركة هذا النشاط مع طفلك. لكن إذا كان مستوى نشاطه مرتفعًا، قد تجدان أن اللعب النشط مفضل دائمًا. وقد يبدو التغيير وكأنه تمثيل للقصة بدلاً من الجلوس لقراءتها. وإذا كنت منزعجة من حالة طفلك المزاجية، تحدثي مع أخصائي HealthySteps.

