

# 7 نصائح عملية للتعامل مع الطفل المزاجي

الخميس 13 يوليو 2023 03:40 م

إذا كان لديك طفل متقلب المزاج، فليست وحدك من تعاني من ذلك، فالأمر شائع عند الأطفال. وعلى الرغم من التصور الشائع بأن الأشخاص الكبار هم الذين يعانون من التقلبات المزاجية، لكن خبراء قالوا إن هذا الأمر أكثر انتشارًا بين الأطفال، وخاصة الصغار منهم، وقد يُعزى هذا السلوك عند الأطفال إلى عدم قدرتهم على التعبير عن المشاعر المتعلقة على سبيل المثال بخيبة الأمل وعدم الرضا. وفي حين يبدو التعامل مع طفل متقلب المزاج أمرًا مزعجًا، إلا أنه في معظم الحالات، يمكنك حل المشكلة في المنزل، وفي الحالات القصوى، عندما يصبح تقلب المزاج والغضب جزءًا من شخصية الطفل، يمكن اللجوء إلى الطبيب. وطرح موقع (momjunction.com)، بعض المبادئ الأساسية التي يجب أن تضعها في اعتبارك عندما يتعلق الأمر بتربية الطفل المتقلب المزاج، والتي ستساعدك على معالجة الموقف بشكل أفضل.

## . الاعتناء بالطفل

بغض النظر عن مدى انشغالك، فإن قضاء الوقت مع طفلك أمر ضروري، إذ سيضمن ذلك ألا يواجه طفلك صعوبات في التواصل معك. ومن الأفضل أن يقضي الوالدان مع طفلهم، وقتًا ممتعًا معه، مما يساعد على التغلب على مشكلة تقلب المزاج لديه.

## . اسمح له بالتعبير عن نفسه

يجب أن يكون منزلك هو المكان الذي يمكن لطفلك أن يعبر فيه عن نفسه دون أي خوف. أحيانًا يصاب الأطفال بتقلب المزاج، لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون، لذا يتبنون سلوكًا سلبيًا لإظهار استيائهم.

## . تشجيع السلوك الإيجابي

من المهم أن يجلس الوالدان معًا للتوصل إلى طرق تساعد الطفل على التعبير عنه. يمكنك لفت انتباه الطفل إلى أنه بدلاً من العبوس، أن يقوم بتوصيل المشكلة إلى الوالدين، الأمر الذي من شأنه أن يؤدي إلى صقل مهارات الاتصال لديه.

## . تعامل بهدوء

لا تبالغ في رد الفعل تجاه طفلك متقلب المزاج. الرد بالصبر والمرونة أكثر فاعلية، لأن رد فعلك الشديد قد يمنحه المزيد من القوة لإظهار السلوك السيئ. أفضل شيء يمكنك القيام به هو السماح لهم بالتعبير عن عدم رضاهم والتحقق من صدقهم، بدلاً من تجاهلهم. التحقق من الصحة يساعدك ويساعدك، ويمكنك اقتراح بعض الحلول.

## . تقليل مستوى التوتر في المنزل

يجب على الوالدين أن يحافظا على التوتر عند الحد الأدنى في المنزل. يتأثر الأطفال أكثر في المواقف العصيبة. عندما يواجهون مواقف عصبية في المنزل، مثل المواقف الأسرية الصعبة، يمكن أن تتأثر صحتهم العقلية، مما يؤدي إلى تقلب المزاج والقلق.

## . التغذية السليمة

حتى ينعم طفلك بصحة جيدة؛ من الأفضل أن تخطط لوجبة متوازنة له تحتوي على جميع العناصر الغذائية، بدلاً من الاعتماد على المكملات الغذائية.

## . حدد موعدًا لتقديم الشكوى

خصص وقتًا خاصًا للشكوى فقط. أخبر طفلك بأنه خلال هذا الوقت يمكنه التحدث عن الأشياء التي تزعجه. إذا انتهى الوقت، اطلب منه عرض شكواه في اليوم التالي. عندما يكون هناك مجال للشكوى، فسيتعين على ابنك التفكير في الأشياء التي يريد تقديم شكوى بشأنها. وهذا يؤدي في النهاية إلى التقليل من عاداته في الشكوى والأنين. لمطالعة التقرير من موقعه الأصلي ( من هنا )

[https://www.momjunction.com/articles/helpful-tips-for-dealing-with-moody-children\\_00120674](https://www.momjunction.com/articles/helpful-tips-for-dealing-with-moody-children_00120674)