

7 أخطاء تقع فيها الأمهات أثناء التعامل مع الطفل الرضيع



الاثنين 29 أبريل 2024 02:55 م

يرتكب الآباء الجدد العديد من الأخطاء أثناء تربية أطفالهم، وبخاصة إزاء ما يجب فعله في الأيام الأولى بسبب النصائح "المتناقضة". ومنذ الحمل فصاعدًا، ينشغل دماغ الطفل بشكل لا يصدق بتكوين مليون اتصال جديد كل ثانية [] لذا، فإن بناء علاقات وثيقة في هذا الوقت الحرج يمكن أن يساعد في تقليل احتمالية مواجهة صعوبات في الصحة العقلية في وقت لاحق من الحياة [] وفندت صحيفة "ذا صن"، بعض هذه المعلومات الأكثر شيوعًا التي يواجهها الآباء الجدد بعد إنجاب طفل، مقدمة العديد من النصائح للمساعدة على تطوير رابطة تدوم مدى الحياة:

تدليل الطفل الزائد

يشعر الأطفال الذين يتم احتضانهم بالثقة تجاه الأب أو الأم عندما يحتاجون إلى أي منهما، وبالتالي فإنهم لا يشعرون بالحاجة إلى التمسك بهم بشدة [] وتساعد تلبية احتياجات الطفل على إدارة عواطفه، وبناء الثقة، وتقلل من مخاطر مشاكل الصحة العقلية المستقبلية [] لذا، كوني كريمة في احتضان طفلك واللعب معه، ليصبح أكثر استقلالية []

اتركي طفلك يبكي ليتعلم تهدئة نفسه

قد يتوقف الأطفال الذين يُتركون "للبيكاء" عن البكاء، لكن الأدلة تشير إلى أنهم قد يشعرون بالأسى إذا لم يستجيب آبائهم [] ويتفاوت بكاء طفل من شخص، بعضهم يبكي لفترة أطول من غيرهم، لذلك من المهم عدم مقارنة طفلك بطفل آخر []

يجب على جميع الأطفال النوم طوال الليل

لدى الأطفال أنماط نوم مختلفة عن البالغين، والاستيقاظ في الليل أمر طبيعي [] ينام بعض الأطفال لفترات طويلة، والبعض الآخر ينام على فترات قصيرة [] إن الاستجابة لاستيقاظهم من النوم بالدفء والحب أمر مهم للترابط بين الوالدين والطفل ونموهم [] ويمكنك تهدئة الطفل من خلال هزه أو التحدث إليه بهدوء أو الغناء له [] وإذا كان طفلك يعاني من صعوبة في النوم، يمكن استشارة الطبيب حول الأمر []

سترتبطين بطفلك على الفور

قد يتوقع بعض الآباء وجود ارتباط فوري مع طفله، لكن هذا ليس شرطًا، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت، خاصة إذا كنت قد مررت بتجارب صعبة في وقت سابق من الحياة أو تعرضت للإجهاد أو فقدان الطفل أو مشاكل في الخصوبة [] قد يكون هذا صحيحًا أيضًا إذا كنت تعانين من صعوبات في الصحة العقلية أو كنت متوترًا [] وفي بعض الأحيان، تحتاجين إلى التعافي من الولادة بنفسك [] وهناك أشياء بسيطة يمكن القيام بها للمساعدة في بناء التواصل، مثل الاحتضان، والتلامس الجسدي، والتغذية، والراحة، وممارسة الألعاب مثل لعبة الغميضة []

استراحة من طفلك

يمكن أن تشكل العناية بالطفل تحديًا، خاصة عندما تكونين متعبة [] يمكنك أن تطلبي من الآخرين المساعدة في أن يعتني بهم لمدة نصف ساعة وامنحي نفسك فترة راحة []

وهذه فرصة لقضاء وقت ممتع بين طفلك وزوجك أو أجدادك أو أفراد العائلة والأصدقاء الآخرين كما أنه يساعد طفلك على معرفة أنك ستعودين دائماً بعد غيابك

التخلص من المشاعر الحزينة

تماماً مثل البالغين، يجب أن يكون الأطفال قادرين على التعبير عن الحزن والانزعاج والألم، فضلاً عن السعادة والإثارة يجب أن تتفاعل مع صراخهم بالحب والطمأنينة، لأن هذا يوضح لهم أنه لا بأس في التعبير عن تلك المشاعر، مما يمكن أن يعزز تطورهم العاطفي مع تقدمهم في السن حاولي أن تعكسي ردود فعل طفلك وعواطفه، مثل الرد على الابتسامة، ولا تشعري بالإحباط إذا شعر بالتعب والضجر، فهذا أمر طبيعي

بكاء طفلك دليل على خطئك

يبكي الكثير من الأطفال في كثير من الأحيان، مما يجعل آباءهم يشعرون بالقلق إزاء ذلك لكن حاولي ألا تفعلي ذلك، فمع الوقت سيصبحون أكثر استقراراً وليس بالضرورة أن بكاءه بسبب خطأ منك، فالأطفال مختلفون لكنهم يعملون بجد لكي يتم فهمهم، حاولي أن تلاحظ لغة جسده، وتعابير وجهه، وأصواته، وصراخه، فهذه هي طرقه لإخبارك بما يحتاج إليه في البداية قد يبدو ذلك تحدياً كبيراً، لكن ستندهشين من السرعة التي تتعلمين بها فهم ما تعنيه صرخاتهم وإيماءاتهم المختلفة [لمطالعة الموضوع من المصدر اضغط هنا](#)