التعامل مع تقلبات المزاج

الطفل عمر3-6 سنوات

مقالة

يوليو 5, 2021

في حين يربط معظم الناس تقلّبات المزاج بالمراهقين، هي جزء شائع جدًا من حياة طفلك البالغ من العمر خمس سنوات.

في حين يربط معظم الناس تقلّبات المزاج بالمراهقين، هي جزء شائع جدًا من حياة طفلك البالغ من العمر خمس سنوات. فهو يتأثّر بالمشاعر القوية التي يبدو وكأنها تظهر من العدم. وقد يفاجئك ذلك، لا سيّما أنّه كان فرحًا بشكل عام حتى هذه المرحلة.

لا داعي للقلق. هذا الأمر طبيعي جدًا، وربما لن يدوم سوى بضعة أشهر، غير أنّه قد يبدو أنه يمكن أن يبدو متعبًا جدًّا بالنسبة لك. من الأساسيّ فهم أسباب تقلب مزاج طفلك للتمكّن من معالجته.

- لديه حاجات مادية. هو يشعر بالجوع أو التعب. وهذا أمر شائع جدًا مع البدء في ذهابه إلى المدرسة، لأنه يكسر الروتين ويستيقظ في ساعة أبكر. كما أنه بحاجة إلى المزيد من الطاقة الآن، بما أنّ أيامه مليئة التوقعات الأكاديمية. (نصيحة: احرصي على أن ينام جيداً وأن يتناول وجبة فطور صحيّة قبل أن إرساله إلى المدرسة)
- إنّه يحاول كسب الاصدقاء.ممكن أن يؤثّر قبوله من قبل أقرانه على مزاجه. قد يحبّ لعبة معيّنة إلى أن يبدأ بالخسارة أو حين يشعر أنّه لا يحظى بالتقدير، وفجأة، سيعتبر اللعبة غبية. (نصيحة: علمّيه كيف يتحلّى بروح الفريق)
- إنّه يحاول التعبير عن نفسه. يمكنه الآن صياغة الجمل، لكنه لا يزال يجد صعوبة في التعبير عن الأشياء، أو قبولها، مثل التعبير عن مدى شعوره بالتعب. عليه أن يتعلّم كيف يعبّر عن مشاعره وحاجاته، وسيحصل ذلك مع مرور الوقت. (نصيحة: كوني قدوة لطفلك لكي يعبّر عن مشاعره واحتياجاته وذلك عبر قول ما تشعرين به وما تحتاجين إليه.)

المرجع:

/http://www.parents.com/kids/development/behavioral/how-to-deal-with-mood-swings

شارك الآن