

المزاج

المزاج هو مصطلح مرتبط بالإنسان منذ لحظة الولادة، ويحمل توصيف لطبيعة الاطفال، ونلاحظ ذلك من لحظة الميلاد، ولا بد من فهم وإدراك مزاج الاطفال حتى يتسنى لنا كحاضنات واهالي ان نلائم التعامل مع امزجة الاطفال، من اجل تطوير العلاقة وتقوية القوى الداخلية لدى الاطفال، ولضبط السلوكيات التي تؤثر سلبا عليهم، ولمساعدتهم بان يتعاملوا مع التجارب والتحديات اليومية.

للمزاج وجهتين مختلفتين لا بد من النظر اليها: -

- 1- الوراثة – وراثه الطبع
- 2- البيئة – البيئة التي ولد فيها الطفل

ينقسم المزاج الى ثلاث أنماط رئيسية:

النمط الأول: الطفل "السهل"

يتميز الطفل "السهل" بسهولة تأقلمه مع المتغيرات من حوله بفضل توجهه الإيجابي نحو الظروف الجديدة حيث يمكن التنبؤ بمواعيد اكله ونومه وعاداته بالعموم.

النمط الثاني: الطفل "الصعب"

يتصف الطفل "الصعب" بوظائف فسيولوجية غير منتظمة، مزاج عكر، ردود فعل قوية ومدى اصغاء قليل. درجة نشاطه عالية وردة فعله سلبية نحو الظروف الجديدة.

النمط الثالث: "البطيء" (بطيء التفاعل)

يتصف الطفل "البطيء" بإيقاع ووظائف فسيولوجية بطيئة ودرجة نشاط او طاقة منخفضة. تأقلم الطفل "البطيء" مع التغيرات يكون مصحوب بصعوبات لاحتياجه وقتا أكبر للتأقلم.

في العام 1956 قام الباحثان الكساندر توماس برتش وستيلا تش ببحث حول امزجة الأطفال الرضع والدارجين، وفحصوا 9 مؤشرات تدلل على مزاج الأطفال (قرن االموگ- البدلي مزج بين تينوكوت)

- 1- درجة النشاط
- 2- شدة الاستجابة
- 3- مستوى وتتابع الفعاليات الثابتة مثل النوم والاكل
- 4- ردة الفعل حول المثيرات الجديدة
- 5- التأقلم مع المتغيرات
- 6- الحساسية الشعورية لمؤثرات مهددة
- 7- نوعية المزاج
- 8- القدرة على الاصغاء والمثابرة
- 9- مستوى الالهاء

المجموعة الأولى للبحث هي مجموعة مختلطة لأطفال من امزجة "سهلة" و "صعبة"، حسب نتائج البحث تمكن الأطفال الحصول على نقاط عالية أكثر حسب المعايير التي تتعلق بدرجة الثبات بفعاليات الأطفال حول الاكل، جودة المزاج والقدرة على التغيير مقابل الأطفال الذين حصلوا على نقاط اقل حول المعايير المتعلقة بالحساسية العالية للتأقلم مع المثيرات الجديدة مثل الضغط والضجة، حيث حصلوا على نقاط منخفضة حول القدرة على الاتصال والثبات، وهكذا فقد صنفوا على انهم أطفال مع صعوبات أكثر وغير مرتاحين.

المجموعة الثانية للبحث: هي مجموعة أطفال يتفاعلون ببطء، عندما يقومون بتجربة أشياء جديدة هم بحاجة لوقت أطول، يأخذون وقتهم في التعبير عن أنفسهم وأحيانا يعرفون بأطفال خجولين، وعندما يكونوا جاهزين للمشاركة ومستعدين يبدون حماسهم كباقي الأطفال

معرفة الطباع المولودة (الموروثة) تساعدنا على فهم الاختلافات بين والرضع والدارجين، وذلك من خلال مراقبة الطفل بمواقف مختلفة، خاصة عندما يكون لديه مشكلة محددة وهكذا بإمكاننا مساعدته في ترتيب وضبط نفسه وسلوكه حتى يستطيع تحويل حياته وعلاقاته للأفضل ويندمج بمحيطة الاجتماعي.

نستطيع التعرف على امزجة الاطفال من خلال:

مستوى الفعاليات والحركة: كمية الفعاليات والحركات الجسدية، هل يتحرك الطفل كثيرا خلال النوم على سبيل المثال

1- درجة النشاط والفعاليات

هناك اطفال يفضلون الجلوس بهدوء ولا يقومون بفعاليات مثل الاطفال الاخرين، هم يفضلون ان:

- يرضعوا او يأكلوا ببطء شديد، لا يتحركون ساعة النوم
- يجلسوا بهدوء خلال تغيير الحفاضة، يتحركون قليل جدا خلال فترة الاستحمام.
- يفضلون ألعاب هادئة جدا، او يستمعون وينصتون بعناية لما يحدث حولهم.
- يفحصون المحيط الخارجي بواسطة ايديهم، (يستخدمون الاصابع، الاعضاء الرفيعة" مكان استخدام العضلات الغليظة اليدين والرجلين).
- بشكل عام يتركزون بألعاب حول الطاولة وتركيب مثلا، ولا يشعرون بأنهم بحاجة لفعاليات فعالة.

مستوى الفعاليات للأطفال مع حركة عالية

هؤلاء الاطفال دائمي الحركة، خلال النوم يتحركون كثيرا، وايضا عندما تحملهم بين الايدي خلال ساعات الصحو، يتحركون كثيرا يتقلبون كثيرا ويزحفون من مكان لأخر، ويحبون الوصول لكل مكان، كأطفال هم دائمي الحركة، يبحثون ويفحصون البيئة المحيطة، خلال الزحف، وخلال المشي والتسلق هؤلاء الاولاد:

- اشقياء جدا، عند الاستحمام يرشون الماء في جميع الاتجاهات
- يرفعون ايديهم وارجلهم خلال اللعب وعند الغيار.
- يتحركون كثيرا خلال النوم
- يحبون الاماكن المفتوحة التي تنتج لهم الحركة
- بحاجة لمراقبة أكثر (لأنهم بحركة دائمة معظم الوقت)
- يبقون في حالة الحركة حتى يتعبوا جدا
- يميلون للمس كل الاغراض من حولهم

كل ما ذكر لا يشير انهم يعانون من مشاكل حركية حادة، ولكن نتعلم الطريق للتعامل مع الاطفال.

الامر الايجابي بالموضوع: الجيد لصحة الاهل وحركتهم، من بالغ الاهمية ان تعرف ان التوجه ان نفهم العالم الداخلي للطفل، ان نقوم بالدعم العاطفي وان نجد طرق للإجابة حتى لا يمس بتقدير الذات والثقة بالنفس.

مستوى الفعاليات، معظم الاطفال موجودة بصورة متتالية بين المزاج العالي والمنخفض.

هم ايضا يحبون الركض والتسلق وايضا الجلوس بهدوء حول لعبة محدودة.

استراتيجية للتعامل مع الطفل الذي يعاني من مستوى فعاليات منخفضة.

1- احترام الوتيرة ونوعية حركة الطفل، اقترحوا فعاليات بإمكان الطفل ان يستمتع بها، مثلا كتاب، بازل، بناء مكعبات الليغو، دمي وشخصيات، وهنا لا بد من الاهتمام بان الحضانة امانة للطفل، حتى لو كان مع مستوى فعاليات منخفضة.

2- شجعوا حركة الاطفال، البطيء، ضعوا اللعبة التي بحبها بعيدة قليلا عنه حتى يتشجع ويتقدم باتجاه اللعبة

اتيحوا له العاب حسية متعددة، مثل العاب الاصوات والأنغام (اصوات ونغمات وحركة، امكانيات مختلفة متعددة ومتاح أفضل).

3- اتيحوا مساحة للأطفال (وقت من اجل التحضير والمرافقة قبل ان يبدأ بالفعاليات) إذا كان هناك ميل لطفل ان يراقب اطفال يتسلقون، اعطوه مساحته، واقترحوا على الطفل ان يشارك وحسب وتيرته دون الضغط عليه.

4- العبوا بألعاب من الممكن ان تكون حركية مثل " المخبأ"

5- اسمعوا الموسيقى معا، ويمكن ان تنتقلوا مع الطفل في الانصات الى الرقص (حركة) وحسب مستوى الموسيقى.

لا تنسوا ابدا ان هذا الطفل يتوق للفعاليات الهادئة، وكل ما كان الطفل بوضعية حركية اعطوه وقت حتى يتداخل مع الحركة ويتعدل لديه هذا المزاج حتى يتطور بصورة صحية وبفرح وسعادة.

استراتيجيات للأهالي والحاضنات للتعامل مع اطفال يتحركون بدرجة عالية.

- 1- افسحوا مساحة كبيرة ملائمة لحركة الطفل المعرف كطفل كثير الحركة، هذا النوعية من الاطفال يتواجدون في كل مطان/ يلمسوا كل غرض ويفحصوه.
- 2- احيطوا المكان بوسائد حتى نتأكد من سلامتهم
- 3- العبوا معهم بألعاب حركية وفعالة
- 4- لا تتوقعون من طفل كثير الحركة ان يجلس بهدوء، بإمكانكم تغيير الحفاضة للأطفال كثيرو الحركة وهم يقفون، اسمحوا له ان يقوم من الكرسي عندما ينهي طعامه.
- 5- اسمحوا له ان يقلب الكتاب لوحده وهكذا يشاركوا الاطفال بفعاليات مثل ترتيب الطاولة، تصنيف الملابس واشياء اخرى
- 6- انتبهوا هؤلاء الاطفال بحاجة لوقت اضافي حتى يهدؤون، قبل نومهم بساعة، ابدؤوا بفعاليات هادئة تساعدهم للانتقال في حالة الحركة لحالة أبطئ - ممكن قراءة قصة او الاستحمام.
- 7- تذكروا ان هؤلاء الاطفال النشيطين هم ليسوا بريين او لا يضبطون أنفسهم، بل ببساطة هم بحاجة للحركة.

2- نوعية المزاج

" هل تصرفات الطفل تبدو فيها تقارب وصدقة ولطافة، او العكس من ذلك نتحدث هنا عن مزاج دائم وليس لمرة واحدة: -

- الطفل الايجابي: يبتسم يضحك، يلبي رغباته بسهولة ويقتنع، عندما يبكي او ينكد يكون بفترات متباعدة.
- الطفل السلبي: يتذمر، يشكو كثيرا وبأوقات متقاربة وحتى عندما يستمتع لا يظهر ذلك.
- طفل بشكل عام مزاجه جيد: يصحو كثيرا مع ابتسامة وايضا عندما ينام، وخلال الغيار والاكل يحافظ على مزاج ايجابي.
- طفل بمزاج صعب، يكثر من البكاء خلال الفعاليات، اليومية العادية، وعندما يمرض يكون مزاجه جدا معكر.
- شجعوا الاولاد واهتموا ان يحصلوا على بيئة ايجابية سهلة ومريحة تجعلهم راضين.

- حاولوا ان تتعاطفوا مع كل تجربة للطفل واجيبوا الاطفال بطريقة تحافظوا فيها على تقديرهم لأنفسهم الايجابي.
- لاطفوا الطفل الذي يصحى مع بكاء ولا تكونوا لاذعين ونقديين عليه
- امتنعوا عن قول " انه كثير البكاء " او مملت من بكائك.
- ابقوا الطفل قريب منكم حتى يشعر بتحسن ويصبح جاهزا للتحرك بعيدا عنكم ويبدأ بالفعاليات.
- الضحك مفيد للصحة، اضحكوا وأنتم تلعبوا
- ابتسموا وعلّموا الاطفال ان يردوا بابتسامة.

3- الانطواء - الانفتاح

هم الاطفال الذين يأخذون وقتهم بالتفاعل، لا يقبلون اغراض جديدة او اكل جديد ويصعب عليهم التعايش بمكان جديد، ويظهر عليهم سمات الضائقة.

- لا يقربون من الغرباء
- يميلون للعب لوحدهم او مع ولد واحد او مع الاكبر سنا شرط ان يكونوا يعرفوهم
- الأطفال الذين يندمجون سريعا اجتماعيا او بمكان جديد
- هم الأطفال " الذين يدخلون بسرعة للعب " وسريعا ما يشعرون بالمحيط الجديد
- هم أطفال، حتى لو كانوا حديثي الولادة او رضع يحاولون مد أيديهم باتجاه الألعاب الجديدة ويدخلون الألعاب بأفواههم
- يبدون علاقة اجتماعية وود مع الاخرين
- يشعرون براحة في غرفة غريبة عليهم ويضحكون بأعينهم
- يحصلون على تجاوب وود من الاخرين

معظم الأطفال هم بالوسط وبجاجة للمساعدة والدعم عندما يكونوا في جو غربي ويعدها يندمجون ويبدؤون بالتأقلم

استراتيجيات للتعامل مع الاطفال البطينيين

الأطفال بحاجة لوقتهم ولدعم من الكبار الذين يؤمنون بهم حتى يشعروا براحة تجاههم.

- 1- انتبهوا انتم الكبار بان تعطوهم الامان
- 2- احملوهم بين ايديكم حتى يحصلوا على الامان
- 3- اجلسوهم على الركب وتحدثوا معهم حتى يطمئنوا، وتحدثوا معهم عن اطفال اخرين بالحضانة وهم يشاهدون حركتهم.
- 4- اطلبوا من الاشخاص الذين يتعاملون مع هذا الطفل ان يتمهل عليهم ويتعامل معهم ببطء واعطوا للطفل كتاب او لعبة يحبها من اجل التواصل.
- 5- حضروا الطفل للقاء مع الغرباء واعطه وقت كافي للتأقلم وفي حال زيارة أحد الاطفال رافقوهم وابقوا معهم حتى يشعروا بالامان.
- 6- مروروا للأطفال قصص او صور حتى تسهلوا عليهم الاتصال والتواصل مع اطفال اخرين واشرحوا لهم عن هذه الصور، وساعدوهم على فهم وضع لم يمروا به سابقا.
- 7- لا تستخدموا كلمات مثل " طفل خجول " فهذا الوضع يزعجه أكثر.

استراتيجيات للحاضنات والاهالي الذين يتفاعلون بسرعة

- 1- اسمحوا للأطفال ان يلتقوا مع عدة اطفال لأنهم بحاجة ماسة للتفاعل
- 2- الطفل الاجتماعي جدا لديه مخاوف ايضا. وأحيانا لا يشعر بأمان وراحة، حاولوا ان تتعرفوا عليه جيدا لأنه بحاجة لذلك
- 3- الطفل الاجتماعي جدا بحاجة أيضا لحل مشاكل ومساندة ودعم في حالة تعرض للإساءة، عندما نتدخل من اجل مساعدته، يشعر بالأمان.
- 4- عادة ما يكون الاطفال الاجتماعيين حساسين لأنهم يتوقعون قبولهم بسهولة لذلك اعطوهم المجال ليعبروا عن أنفسهم بالكلام واللغة وليس فقط بالتواصل الجسدي
- 5- اعطوه المجال ان يلعب لوحده وهكذا يكون لديه المجال ان يرفع من مستوى خياله.

4-الانتظام والوتيرة (الإيقاع الجسماني والساعة البيولوجية)

الانتظام، الوتيرة: مستوى الثبات للنظام اليومي والعاليات مثل النوم، اليقظة، الاكل، التبول والخروج.
الطفل الذي لديه نظام منتظم وثابت من السهولة مراقبته ومعرفة أوقات نومه، اكله برنامجه اليومي، ولفترة طويلة.
الطفل الذي يفتقر لنظام يومي ثابت، من الصعوبة ان نتوقع تصرفاته ومن الصعوبة معرفة أوقات صحوته او نومه، او كمية طعامه لذلك يصعب علينا متابعة احتياجاته، وكذلك من الصعب تغيير بثته والعمل معه يكون ببطء وتدرجي.

استراتيجيات للحاضنة / الاهل من اجل مساعدة الاطفال الذين يستطيعون الاندماج خلال النهار.

- 1- تعلموا فهم العادات حول الجوع، العطش، التعب وهكذا بإمكانكم مساعدتهم على خلق برنامج روتيني خاصة خلال الشهرين الاولين.
- 2- بعد ان يتعرفوا على الاطفال يتجاوبون معهم وفق احتياجاتهم المناسبة، اطعامهم وقت ظهور الجوع والعطش، التعب والحاجات وفق المعطيات، والاشارات مثل البكاء وحركة مص الأصابع.
- 3- اخلقي بيئة هادئة وهانئة حتى يستطيع التأقلم ولا يشعر بضائقة.
- 4- ساعدوا الطفل ليستدخل نظام وروتين الاكل والنوم بصورة تدريجية وحسب احتياجاته.
- 5- رتبوا اموركهم وتحضروا وحافظوا على الروتين

تذكروا دائما انه أسهل للأطفال ان يتعاونوا مع الحاضنة او الاهل في حال فهموا ما عليهم فعله، خاصة عندما يحافظوا على طريقة واضحة ومعروفة وعندما يفهموا ويحترموا الاحتياجات

ننصح المربيات والاهل تهدئة الطفل واشعاره بالأمان حتى يغفو بفراشه

إستراتيجيات للحاضنات والمربيات والاهالي الذين سهل لأطفالهم الاندماج في نظام يومي ثابت

- 1- مهم ان نفهم احتياج الطفل للأكل عندما يهر ذلك " بالبكاء " واتن يكون جاهر حتى قبل ان يطلبه بالوقت المناسب له.
- 2- عندما يظهر على الطفل حالات من التعب يجب مساعدته حتى ينام وليس من المفضل ان ينام
- 3- لا حاجة لأيقاظ طفل من اجل اطعامه عندما يشعر بالجوع
- 4- ساعدوا الطفل ان يهدأ بعد يوم طويل من الفعاليات وحاولوا خاصة فعاليات هادئة ومريحة
- 5- في السنة الاولى من الممكن ان يكون هذا الطفل هذا المزاج بحادة لتحركيه وارجحته حتى يهدأ
- 6- خذوا بالحسبان ايضا موضوع " الانفصال " والخوف من الغرباء
- 7- حافظوا على روتين الاكل والنوم وساعدوه بواسطة الطعام، الاستحمام والقصة

انتبهوا ماذا يساعده الطفل حتى يهدأ

ممكن لعبة دب صغير او حرام او وسادة خاصة به

رافقوا الطفل للساحة الخارجية او مكان مفتوح بالطبيعة

5-القدرة على التأقلم

الأطفال بحاجة لنمط، هناك أطفال متعلقين بنمط معين ويصعب عليهم التغيير. يستصعبون بالمراحل الانتقالية والتغيير نحو ما هو جديد وهناك أطفال قادرين ويسهل عليهم التغيير.

أطفال يصعب عليهم التأقلم والتغيير وأسهل البقاء على نفس النمط.

- يأخذهم وقت أطول من اجل التغيير والاندماج بالمحيط
- يعترضون لكل تغيير صغير: الاكل النوم وتغيير حلمة زجاجة الحليب، ولكل امر كانوا قد تعودوا عليه.
- يعترضون على النوم او الاكل بمكان جيد
- من اجل شعورهم بالأمان يحتاجون الى نظام، متعودين عليه
- بحاجة لوقت طويل ودعم ومساندة حتى يشعروا بالراحة في البيئة الجديدة
- عادة ما ينفجرون ويثيرهم أي تغيير، حتى لو كان صغير خلال اليوم، وفي حالات مثل انتهاء عمل معين والانتقال لفعالية أخرى (مثلا التوقف عن اللعب والذهاب للأكل)

أطفال سهل عليهم التأقلم وقبول التغيير:

- يهتمون بالأشياء الجديدة (العاب، الأطفال الاخرين، الزوايا المختلفة الخ...)
 - لديهم القدرة على التأقلم في أي مكان جديد تأخذونهم اليه
 - الرضع الذين ينامون ويرضعون في أي مكان
 - عندما يكبرون يكون لديهم اهتمام بالبيئة، ويشعرون بالانتماء ويتعاملون مع أناس جدد
- معظم الأطفال يكونون بالوسط، بإمكانهم التأقلم بسهولة مع الطعام الجديد، ويستصعبون التأقلم في مكان جديد، يكونوا حذرين مع اشخاص جدد، ويشعرون أفضل في مجتمع الأطفال، عندما نعطيهم الوقت للاندماج والتأقلم يشعرون بالأمان ويهتمون بالبحث ويكون لديهم حب استطلاع.

استراتيجيات للأهالي لأطفال صعب عليهم التأقلم في حالات التغيير

- أعطوا الطفل ان يحمل بيده غرض يحبه ويعرفه عندما تذهبون مثلا للحضانة او لزيارة اشخاص لا يعرفهم. او عند زيارة الطبيب (دب صغير او حرام يحبه أي شيء يحبه)
- شاركوا الطفل وحضروه عند الخروج او العودة للبيت، مثلا ان يقوم بجمع الألعاب مع رفاقه قبل العودة للبيت او ان يغلق باب غرفته عند الخروج مثلا
- عندما تخرجون لعمل فعالية معينة اشرحوا للطفل حول الموضوع لاین نحن ذاهبون وماذا سنفعل
- اشرحوا للطفل حول ما يقوم بفعله وتشجيعه حول ذلك بكلمات لطيفة
- اسمحوا للطفل ان يشعر بانه مسيطر على الأمور عندما تذهبون من المكان المتواجد به " هل تريد ان تقفز مرتين قبل ان نذهب؟

استراتيجيات الأهالي للأطفال الذين يتأقلمون بسهولة

- اتيحوا لهم فعاليات متنوعة: اذهبوا معا للألعاب، للمكتبة، لبركة السباحة، للرقص الخ....
- انتبهوا للطفل وكونوا معه في المكان الجديد وتأكدوا انه يتأقلم به
- تحدثوا معه حول أوضاع جديدة قبل ان تصلوا للمكان، وتحدثوا عن الأشخاص الذين سنقابلهم هناك
- لا تتنازلوا عن الوقت النوعي " واحد مقابل واحد" حتى الأطفال الذين يودون البقاء في الخارج ومع اخرين، هو أيضا بحاجة للبيت والأشخاص الذين يحبهم
- عادة الأطفال الذين يتأقلمون بسرعة أحيانا يستصعبون العودة للبيت او للمكان الثابت بعد زيارتهم لمكان اخر او بقاءهم عند الأقارب.

٤

6-حساسية المفرطة

عندما تكون الحساسية عالية عند الاطفال، يفزع الطفل من الضجة المفاجأة، من البرق من قماش خشن من الحرارة او البرد.

عندما يكون من المزاج البطيء حساسية منخفضة، لا يتفاجأ من الاصوات العالية، او الانارة العالية، لا يبكي عندما يكون مبلل.

استراتيجية للعمل مع اطفال يعانون من حساسية مفرطة.

- لا بد من معرفة مجالات الحساسية المفرطة ويجب التعامل معها
- قص الأظافر عندما يكون الطفل على ركبتيه
- ان يلبس الطفل ملابس مريحة وحررة.
- عندما يكون حساسا للأصوات والأنغام والضجة، نتحدث بصوت منخفض، لا نستخدم اجهزة مزعجة او اصوات مفاجأة.

- نسمح للطفل بان يتعرف ويتعامل ببطء ويتعلم على الاجهزة التي تصدر ضجيج (مكنسة الكهرباء) نلعب مع الجهاز، وكأنه جزء من حياتنا وتطلب منه ان يجرب تشغيله طبعاً بوجودنا، ونساعده حتى يتقبل الصوت بصورة تدريجية.

- من المفضل ان تعرض الطفل لأصوات متعددة ومختلفة ونضمن ان ينظر للأشخاص الذين يصدرون (صوت من بعد ويكون امن).

- نهيب للطفل محيط امن ونحضره للتغيرات، طبيعي ان التغير يترك إثر خوف وضغط، ولكن نحضره بتروي

- نحضر بالحضانة/ البيت مكان هادئ بإمكاننا ان نأخذه اليه في حال خاف وتعب.

- نعرضه لمواد مختلفة من ناحية الخشونة والنعومة الخ

- نعطيه مثلاً فعاليات ان يمسك بيده بقماش خشن او ناعم الخ

امثلة – حساسية مفرطة

- استخدام الفرشاة لتمشيط الرأس وايضا للمرور على الجسد بهدوء

- نمرج جسده بالزيت او الكريم المناسب

- نلعب بالماء داخل حوض الاستحمام

خلال فترة النوم

- تغطي كل الجسد ببطانية، حتى يشعر بالأمان

استراتيجية للحاضنة او الاطفال الذين يشعرون القليل من الحساسية

هؤلاء الاطفال لا يشعرون ما يدور حولهم وحتى يشعروا بذلك لا بد ان يجربوا بقوة الأشياء كي تناسبهم

- يلعبون في اتجاهات مختلفة، خاصة الذين تحتوي على الإضاءة، الصوت والنعومات، حركة بواسطة

اليدين، حركة على كل الجسد، يلعبون بألعاب لها ردات فعل سريعة

- ان تلعب معهم بالقفز الرقص.

- نؤرجهم بقوة شديدة، خاصة والطفل يجلس على ركبتي الحاضنة او الاهل.

- ان نسحسهم بقوة ثم ننتقل للحالة الابطء وكذلك القفز عاليا وبسرعة وبعدها تبطاء العملية

7- قوة الاستجابة

قوة الاستجابة (الكثافة): كمية الطاقة المستخدمة في الأنشطة العاطفية. إلى أي مدى يبدو مستوى حساسية طفلك/طفلتك مكثفًا؟ قوة الاستجابة العالية - قد يضحك بصوت عالٍ، يبتسم بشدة، يغضب أو يبكي بصوت عالٍ. قوة الاستجابة المنخفضة - قد يستجيب بشكل هادئ، على سبيل المثال، قد يبكي بصمت أو يبتسم عندما يكون راضيًا

التسلسل يتحرك من مستوى استجابة منخفض، إلى مستوى استجابة قوي:

- الأطفال ذوي قوة الاستجابة المنخفضة (أو الضعيفة) هم الذين يبدو أقل تطلبًا من الآخرين.
- الرضيع ذو قوة استجابة ضعيفة، عادةً ما يبكي بصمت عندما يكون جائعًا ولا يعارض إطعامه عندما يكون شبعان.
- لا يعبر عن مشاعره بشكل كثيف (على سبيل المثال: لا يظهر فرحًا بوضوح)، ولذا يكون من الصعب تحديد احتياجاته
- الأطفال ذوي قوة استجابة منخفضة يميلون إلى أن يكونوا هادئين ويخلقون الضجيج فقط في بعض الأحيان.
- ساعات نومهم أطول.
- عادةً ما يكون من الصعب التفرقة لديهم في علامات تظهر التغييرات في مشاعرهم من خلال التعبيرات الوجهية، الصوت، والبكاء، أو حركة الجسم. عند التفرج بعناية يمكن التفرقة بعلامة خفيفة تشير إلى عدم الرضا، أو الاستياء، أو المتعة، وما إلى ذلك.
- أنهم أكثر صبرًا تجاه التحفيزات.
- حقيقة أن هؤلاء الأطفال أقل تطلبًا لا تعني أنهم يحتاجون إلى انتباه أقل من الآخرين. على العكس، يجب أن نكون حساسين لما يمرون به ونبذل جهدًا أكبر لجذب انتباههم أو الاستجابة لهم عند الحاجة.

قوة الاستجابة العالية

- في الجانب الآخر من السلم، يوجد الأطفال ذوي مستوى استجابة عالٍ، حيث يعبرون عن مشاعرهم بصرخات وأصوات واضحة تعلن كيف يشعرون وماذا يحتاجون.
- هؤلاء الأطفال عادةً يستجيبون ببكاء عالٍ ومستمر عند الشعور بعدم الراحة ويظهرون مقاومة لتناول الطعام عندما لا يكونون جوعى.
 - يعبرون عن مشاعر بشكل قوي، على سبيل المثال، يستجيبون بفرح مفرط عندما يكونون راضين؛ أو يعبرون عن غضب من خلال صرخات، رمي الأشياء، العض
 - يستجيبون للتحفيز الجسدي بشكل مكثف، على سبيل المثال، قد يكونون حساسين لملمس القماش الخشن على القميص، أو الطيات في الجوارب، أو رائحة غير مستساغة.
 - من السهل فهمهم، ولكن في بعض الأحيان يكون رد فعلهم مزعجًا للغاية.
- معظم الأطفال يكونون في منتصف الطريق، حيث تكون مستوى استجابتهم بين العالي والمنخفض ويستجيبون للأمور بـ "تنفس عميق". يبتسمون عندما يكونون راضين ويشكون بطريقة معقولة عندما لا يكونون راضين.

التعرف على مستوى استجابة طفلك:

إليك بعض الأسئلة التي قد تساعدكم في تحديد خصائص طفلكم:

- كيف يكون رد فعل الطفل إزاء التحفيز الحسي (الأصوات والضوضاء، ولمس الملابس أو الطعام، والروائح، والمظاهر، والنكهات)؟

- ما هي كمية التحفيزات التي يمكن لطفلي التعامل معها؟ هل يستجيب للتحفيز الصغير جدًا (على سبيل المثال: جرس الهاتف، إيقاف الضوء)، أو هل رد فعله يكون في منتصف الطريق؟

- بأي شدة يعبر طفلي عن العواطف: بشدة عالية، منخفضة، أم متوسطة؟

- بأي تواتر يجب مساعدة الطفل للهدوء؟

- هل يحب أن يكون محاطًا بالعناق، أم يتجنب الاتصال الجسدي؟ ما هو نوع اللمس الذي يحبه أو لا يحبه؟ هل يكون رد فعله إيجابيًا أو سلبيًا تجاه ملمس معين أو نوع من الملابس، القماش أو المواد؟

- هل يكون طفلي واضحًا فيما يتعلق بالطعام أو يأكل أي شيء؟ هل يأكل فقط أطعمة ذات طعم أو نسيج معين؟ هل هو حساس لروائح معينة؟

- أي نوع من الأصوات والأصوات يفضلها طفلي؟ هل يفضل الموسيقى بشدة؟ هل يزعجه أو يشعر بالهلع أو يبكي بسهولة بسبب صوت مفاجئ؟ هل يستجيب بفعالية عندما يتحدثون إليه من خلال إقامة اتصال بصري أو بطرق أخرى؟

- ماذا يحب الطفل أن ينظر إليه؟ هل يحب النظر إلى الأضواء، أم أن ضوء قوي يزعجه؟ هل يشكل رابطًا بالعينين أثناء اللعب؟

استراتيجيات للآباء للتعامل مع طفل ذو استجابة منخفضة:

- توجيه الأمور لتجذب انتباهه: حددوا كيف يستجيب الطفل وتصرفوا بحيث يشعر بالمشاركة، ولكن دون إثارة زائدة. اختاروا موسيقى ذات إيقاع درامي. شاركوا الطفل في لعبة مناسبة، استخدموا صوتًا دراميًا عندما تقومون بقراءة له قصة، وكونوا إبداعيين.

- إنشاء ألعاب تشاركية: قوموا بتجربة أنشطة تتطلب تداول الدور بحيث يظل الطفل معتمدًا في اللعب. على سبيل المثال، لعبة تمرير الكرة.

- اكتشاف ما يثير اهتمامه: إذا كان الطفل يغني، انضموا إليه في الديو. إذا كان يرقص، كونوا أنتم رفاقه في الرقص.

- هذه الاستراتيجيات تهدف إلى تشجيع مشاركة الطفل والاستمتاع بها بشكل إيجابي، دون أن يشعر بالضغط أو الإثارة الزائدة.

- استراتيجيات للآباء للتعامل مع طفل ذو استجابة عالية:

- استخدموا الانتظار والهدئة: قللوا من قوة الموسيقى والضوء. ارتدوا للطفل ملابس ناعمة. شاركوه في ألعاب ممتعة لا تحتوي على تحفيز زائد.

- قوموا بتهديئة الطفل عندما يكون مستنفراً: احتضنوه وقدموا لمسة جسدية. احتفظوا به قريباً منكم، وتحركوا به ودلكوا ظهره.
- أظهروا للطفل أنكم تفهمونه ومشاعره: على سبيل المثال، قولوا: "أنا أعلم أنه من الصعب عليك أن تكون في أماكن مزدحمة بالناس أو في أماكن صاخبة"، أو "أنا أعلم أنك متأثر كثيراً..."
- ساعدوا الطفل في حل المشكلات: "في عيد ميلاد أوري، قد يكون هناك الكثير من الأطفال وقد يكون هناك الكثير من الضوضاء. ماذا يمكننا أن نفعل لجعلك تشعر بأنك في مكان أكثر راحة هناك؟"
- لا تعاقبوا الطفل على ما هو عليه. ساعده على الهدوء والشعور بالأمان عندما تحتضنوه وتحدثون معه حول مشاعره. عندما يكون الطفل مستنفراً ومتحمساً، يكون من الصعب تهدئته، ولكن مع الدعم والتفهم، سيتعلم الطفل كيفية التعامل مع المواقف التي تثيره.

8-مستوى التشتت (ميزة التشتت):

مدى سهولة تشتت انتباه الطفل أثناء قيامه بمهمة أو نشاط؟

- سهل التشتت: يحول رأسه بسبب أي ضجيج صغير أو حركة في الغرفة.
- صعب التشتت: مشغول جداً بالمهمة أمامه ولا يهتم بالأشياء المحيطة.

طفل يتشتت بسهولة:

- يتوقف عن الرضاعة بسبب الضوضاء، أو بسبب حركة مفاجئة من الأم، أو أي تغيير في العملية الروتينية للرضاعة.
- يدير رأسه نحو أي ضوضاء أو حركة في الغرفة.
- عندما يلعب بلعبة، يشتت انتباهه بسهولة إلى لعبة أخرى.
- التفاعلات في البيئة (حركة الناس، الضوضاء، وما إلى ذلك) تشتت انتباهه عن النشاط الذي يشارك فيه.
- من السهل تهدئته بواسطة الحركة، الحديث، اللهاية، الغناء، وما إلى ذلك.
- عادةً ما يكون هادئاً أثناء العناية به إذا تلقى شيئاً ليشغل به نفسه، أو عندما يتحدثون معه ويغنون له.

طفل لا يتشتت بسهولة:

- يستمر في الرضاعة على الرغم من التغييرات أو الضوضاء في البيئة.
- سيستمر في التأمل لفترات طويلة تحت هاتف معلق فوق سريره.
- دائماً ما يحاول الوصول إلى اللعبة حتى ينجح، ودائماً ما يشارك في اللعب مع اللعبة.
- دائماً ما يطلب الطعام أو شيئاً آخر ودائماً ما يكون من الصعب تهدئته.
- يستمر في اللعب أو الانخراط في المهمة التي أمامه حتى عندما يكون هناك حركة وتغييرات جديدة أو فجائية من حوله.

- يستمر في اللعب والاهتمام بالشيء الذي كان يعمل به، ويتجاهل وجود ألعاب أخرى.
- سيكون من الصعب تهدئته بواسطة المصاصة، اللعبة أو القصة.
- سيستمر في البكاء أثناء تغيير الحفاضات.
- سيبيكي حتى يحصل على ما يريد.

استراتيجيات الآباء لطفل/طفلة يُشتت انتباهه بسهولة:

- من السهل تشتيت انتباه الرضيع حتى عندما يكون في حالة من الاستياء، ولذلك يكون من السهل تهدئته.
- يُمكن رفعه بواسطة اليدين. بالتأكيد، سيهدأ أسرع من الرضيع الذي لا يشتت انتباهه بسهولة
- يمكنكم الغناء له، التحدث إليه، وتشغيل الأصوات له.
- قوموا بتزيين الغرفة ببعض التحفيزات وبألوان هادئة. على سبيل المثال، لعبة يمكن القيام فيها بالعديد من التلاعب ستسمح للطفل بالاستمرار فيها، وبالتالي سيُطيل مدة النشاط.
- ابتعدوا عن العوامل التي تشتت انتباهه أثناء النشاط (الطعام، اللعب، حركة الأشخاص، إلخ).
- انخرطوا على ارتفاع عينيه أو جلسوا بجوار الرضيع وأظهروا اهتمامًا ومشاركة في اللعب والنشاط نفسه.
- قدموا ألعابًا ذات نهاية زمنية محددة (إنتاج) وتنتهي: وضع الأشياء في دلو، تركيب الألغاز، إلخ.

استراتيجيات الآباء لطفل/طفلة لا يُشتت انتباهه بسهولة:

- كونوا على علم بأنه عندما يبكي أو "يشتهي" بسبب إزعاج ما، سيكون من الصعب عليكم تشتيت انتباهه عن الإزعاج الذي يعاني منه. بعبارة أخرى، من الصعب تهدئة الرضيع الذي لا يُشتت انتباهه بسهولة عندما يكون في حالة من الاستياء.
- حاولوا تحديد ما يزعجه أو يؤرقه، وحل السبب الذي يسبب له الاستياء.
- ساعدوا الطفل في التعامل تدريجيًا مع العامل المزعج.

9. الانتباه والمثابرة

قدرة الانتباه والمثابرة - مدى استمرار تركيز الشخص

- كم من الوقت يستمر في النشاط قبل أن يستسلم أو قبل أن تشتت انتباهه؟
- المثابرة ونطاق التركيز العالي - قد يظل مركزًا لفترة طويلة في النشاط المعلق فوق سريره، وقد يظل يستخدم النبية من الزجاج حتى إذا كان الثقب صغيرًا.
- المثابرة ونطاق التركيز المنخفضين - قد يجد صعوبة في اللعب في لعبة تتطلب تركيزًا عاليًا. عندما تكون المهمة صعبة، قد ينتقل إلى نشاط آخر.

الأطفال الذين يصبحون مزعجين بسهولة

- هم الذين يميلون إلى الانفعال بسرعة عندما لا تسير الأمور كما يرغبون، ويجدون صعوبة في الانتظار بصبر للحصول على انتباه أو مساعدة، ويتخلون بسهولة عند مواجهتهم للصعوبات.

إستراتيجيات الآباء للأطفال الذين يصبحون مزعجين بسهولة

- إذا كان الطفل يحتاج للانتظار لشيء ما (طعام، انتباه، لعب، إلخ)، تحدث معه حول ما تقومون به أثناء الانتظار. على سبيل المثال: "أنا أقوم بتسخين الطعام لك الآن" أو - "نحن نلبس معطفًا وبعد ذلك سنخرج للتجول."
- عندما يواجه الطفل صعوبة، تحدثوا معه عن مدى صعوبة الأمور: "من الصعب تجميع اللغز... إنه يزعجك كثيرًا عندما لا يتناسب الجزء...". يمكنك توجيهه في مثل هذه الحالة ومساعدته في التفكير بحلاً ممكنًا. يمكنك تقديم النصائح والإرشادات، ولكن لا تقوموا بعمله بدلاً منه!
- قوموا بتعليم الطفل كيف يأخذ "استراحة" عندما يصبح مزعجًا، وتقديم حضان أو قراءة كتاب، ثم العودة إلى اللعب بطاقة طاقة متجددة.
- قسّموا المهمة إلى أجزاء: "يمكنك وضع مكعب واحد ثم الثاني والثالث، عندما تكون المكعبات متوازنة ولا تسقط، يمكنك وضع مكعب إضافي ثم آخر بعد ذلك."
- استخدموا الفكاهة، فالأطفال يحبون ويفهمون الفكاهة. على سبيل المثال، انتقدوا المكعبات التي سقطت: "يا لها من مكعبات غبية لا تعرف كيف تبقى، لن نستسلم لكن!".
- كونوا أنتم نموذجًا يُحتذى به. عندما تواجهون صعوبة في مهمة ما، يمكنك قول: "أوه! كم هو صعب، هل يمكنك مساعدتي؟"
- تذكروا! حتى إذا كان طفلك ليس الطفل الأكثر صبرًا ويجد صعوبة في التحلي بالصبر وإكمال المهام (صعوبة في التركيز)، يمكنك مساعدته في تعلم كيفية التعامل مع التحديات.

الأطفال الذين لا يزعجون بسهولة:

- غالبًا ما يحاولون مرة أخرى ومرة أخرى عندما يواجهون تحديًا وصعوبة، ولا يستسلمون حتى عندما لا تسير الأمور كما يتوقعون. هؤلاء هم الذين ينتظرون بصبر حتى يتحقق لهم ما يحتاجونه.
- استراتيجيات الآباء للأطفال الذين يجدون الصعوبة في التحفيز (ذوي تركيز عالي):
 - اللعب مع الطفل: نحن نميل إلى "ننسى" الطفل الذي يستطيع أن يشغل نفسه بمفرده ونعتقد أنه لا يحتاج إلى وجودنا معه. ولكنه بالتأكيد بحاجة إلى تفاعل وعلاقة معنا. أيضًا، عندما نلعب مع الطفل، نساعد على تطوير وتعزيز مهارات جديدة.
 - عندما يكبر الطفل، يمكنك توضيح له أن الجميع بحاجة إلى مساعدة أحيانًا وأنت متاح لمساعدته. في بعض الأحيان يحصل الأطفال على الكثير من التعزيز الإيجابي لاستقلالهم، وبالتالي يجدون صعوبة في طلب المساعدة عندما يحتاجون فعلًا. بالإضافة إلى ذلك، في كثير من الأحيان لا نلاحظ الطفل الذي يستطيع التكيف بمفرده، وبالتالي قد يصاب بالإحباط عند مواجهته لتحدي.
 - من المهم التحقق مما إذا كان الطفل لا يعيد تنفيذ نفس الطريقة في أداء المهمة. الأطفال ذوي الانتباه العالي قد يتشبثون أحيانًا بطريقة واحدة فقط. في مثل هذه الحالة، قدموا طريقة (أو طرقًا) إضافية للتعامل مع التحدي وبذلك تثيرون خيارات الطفل.
 - في بعض الأحيان قد تسمحون للطفل بالتعامل مع عدم الاتفاق. قد يجد الطفل ذو الانتباه العالي صعوبة في قبول إجابة سلبية وقد يستمر في طلب نفس الشيء. على سبيل المثال، إذا قلت "انتهينا من مشاهدة

التلفزيون اليوم"، فإن الطفل سيستمر في طلب مشاهدة التلفزيون. كونوا حازمين وأوجهوا إليه شيئاً يمكنه فعله في الوقت الحالي.

(קרן אלמוג- הבדלי מזג בין תינוקות)

רחל מן, פברואר 2010

דויד ליזי, הבדלים אינדיבידואליים בין ילדים: טמפרמנט

Thomas,A,Chess,S, & Birch, H (1986) Temperament and behavior disorder in chilsren.

New York: New Yourk, Universitis Press.4.Stern,D(1985)

اعداد وترجمة – مي عمري

2024/1