

مص الأصابع واللهايات (السكاته)

وجد الأطفال بحالة مص اللا إرادية وذلك بالنسبة للقبضة والأصابع و حلمة الثدي أو أي شيء آخر قد يأتي على اتصال مع افواههم. ويعتبر المص حالة ضرورية من أجل الإطعام. وبالتالي فإن الطفل على الفور يربط بين المص وبين الشعور بالرضا وبين الأمن. وكلما ينمو الطفل ويصير أكبر عمرا، يكون من الطبيعي ان يقوم بمص الأصابع أو اللهايات أو الأشياء المفضلة. وفي العادة سوف يقوم الطفل بالاحتفاظ بالشئ المفضل في إحدى الأيدي وسوف يقوم بمص إصبع إبهام اليد الأخرى أو سوف يقوم الطفل بمص الإبهام ويقوم بإضافة زاوية البطانية أو أذن دمىة الدب في الفم كذلك.

إن القيام بمص الأشياء وكذلك مص الإبهام، يحدث بشكل أكبر بين سن عام وعامين وعام ونصف. وبالتالي فإن المص يزداد عندما يكون الطفل في حالة من القلق والتوتر أو التعب أو الجوع أو الضغط العصبي. ولا توجد حاجة إلى الاهتمام بتلك الأنشطة. حيث أنها تعتبر طبيعية بشكل تام كما أنها تعبر عن المهارة في إيجاد طريقة للتعامل مع التوتر والقلق.

وهناك كلمات عديدة للتحذير: لا يجب أن تكون الملهيات (البزازة أو السكاته) محلاه وذلك بسبب أن ذلك من الممكن أن يشجع تكوين الفجوات في الأسنان حيث يجب أن تكون الملهيات مصنوعة من المطاط الصلب ويجب أن تكون ذات قمة توضع في الفم أكبر من 1.5 بوصة (4 سم) بالنسبة للقطر من أجل حماية الطفل من الاختناق. وهناك العديد من حالات الموت التي تم إقرارها بسبب الملهيات ذات قمة صغيرة يتم إدخالها في أفواه الأطفال الرضع. ولقد وجد ان بعض الملهيات

الممثلة بالسائل ملوثة بالبكتريا. وبالتالي من الممكن التخلص من أي سلاسل تكون مربوطة إلى الملهيات ليتم تقليل مخاطرة الاختناق.

وسوف ينتهي الأطفال في العموم عن عملية مص الإبهام عند بلوغ سن الخامسة. ولا بد من أن يقوم الآباء بالعثور على أمر آخر أكثر أهمية من مص الأصابع حيث أن ذلك من الممكن أن يؤدي إلى زيادة توتر الطفل وبالتالي سوف يزيد من حاجته أو من حاجتها للملهيات. وبالتالي فإن مص الأصابع بشكل مستمر من بعد سن الخامسة لابد من مناقشته من خلال الزيارة الطبية المستمرة.

ثورات الغضب:

تعتبر ثورات الغضب شائعة في الأطفال بين سن الخامسة عشر شهر و أربعة سنوات من العمر، وتعتبر ثورات الغضب في الغالب ناتجة بشكل مختلف عندما يكون الاختلاف بين الأب وبين الطفل. أن النموذج الخاص بثورات الغضب يعتبر مألوفا بالنسبة للعديد من آباء الأطفال الصغار الذين بدأوا على التو في المشي . وعندما يتم طلب من الطفل ان يقوم بشيء ما - أن يقوم بتترك اللعبة، أو أن يأتي ليغفو قليلا - ولكنه يرد بتكرار كلمة لا لعدة مرات . وعندما يدرك الطفل بأنه لن يتم تدليله أو تدليلها تبدأ ثورة الغضب. ومن الممكن أن يكون هناك ركل وصراخ وبكاء وقد يقوم الطفل برمي نفسه على الأرض وأن يقوم بضرب قبضته ومن الممكن أن يبصق. وإذا تم ذلك في وجود أفراد آخرين فإنه من الممكن أن تشعر بالإحراج وسوف ترغب في أن تجعل طفلك يتراجع عن ذلك السلوك. وحتى في المنزل، فإنك سوف ترغب في القيام بالتهرب من طفلك.

والطريقة المناسبة للتصرف مع نوبات الغضب تلك أن يتم تجاهلها بقدر الامكان. ومن الممكن أن يقوم طفلك بالرجوع إلى طبيعته أو أن تعود إلى طبيعتها المعتادة من بعد ثورة الغضب التي مر أو مرت بها. إن معاقبة الطفل بشكل مختصر ثم صمته أو صمته يؤكد على انه سيتم تكرار نوبة الغضب المذكورة. ولا بد من أن تُعلم طفلك

بشكل أساسي أن نوبات الغضب تعتبر فعالة في حصول الطفل على ما يرغبه. مع ملاحظة أن ذلك سوف يؤدي في بعض الأحوال إلى زيادة طول تلك الحالات. إن أفضل طريقة للتعامل مع ثورات الغضب هي محاولة منع حدوثها. ولا بد من فهم مدى تطور شخصية الطفل، ولا بد من التجانس مع قواعد التهذيب والسلوك، ولا بد من إتباع المفهوم العام من أجل التعرف على المتطلبات والقيود المناسبة لطفلك. وكلما ينمو الأطفال، لا بد من أن يقوم الآباء بتعليمهم كيفية التعبير عن مشاعرهم بدلا من استعراضها. ومن الأفضل للطفل أن يقول "إن ذلك يجعلني أشعر بالحزن" أو "أنا محبط" بدلا من أن يقوم بالتعبير عن غضبه بالتصرفات الجسدية بالعنف. كما إنه من الأسهل أيضا بالنسبة للآباء أن يقوموا بالتصرف بشكل عقلائي مع التعبير اللفظي بدلا من التعبير البدني.

نوبات حبس النفس:

نفس العوامل التي من الممكن أن تؤدي إلى نوبات الغضب أو الصراع أو الإحباط أو الغضب أو التعارض في الرغبات من الممكن أن تؤدي إلى نوبات حبس النفس التي يعاني منها الطفل. من الممكن أيضا أن تحدث نوبات حبس النفس كنتيجة للألم. وتلك النوبات تعتبر شائعة بدرجة كبيرة خلال العام الأول من العمر ولكنها تبدأ بعد شهور قليلة وحتى عمر خمس سنوات.

وفي العادة سوف يقوم الطفل بحبس نفسه أو نفسها في نهاية الصراع. ومن بعد ثواني قليلة، يصير الطفل أزرق اللون ثم يستريح ويستعيد حالته الأولى. وفي الحالات المتوسطة، سوف يعمل الطفل على زيادة فترة نوبة حبس النفس، ويصير أزرق اللون كما أنه سوف يغيب عن الوعي بشكل مؤقت ويرتخي ويفقد الوعي. وبمجرد أن يفقد الطفل وعيه، سوف يقوم نظام المنعكس اللاإرادي الذي يتحكم في التنفس بسرعة باستعادة عمله وسوف يعود مرة أخرى إلى نموذج التنفس الطبيعي. كما يمكن لجهاز المنعكس اللاإرادي للطفل أن يتغلب على ما يقوم به إثناء ثورات الغضب.

وفي حالات نادرة، فإن نوبة حبس النفس من الممكن أن تؤدي إلى نوبة الصرع. وفي نوبات الصرع التي تنتج لأسباب أخرى، لن يكون من المعتاد أن تأتي نوبة الصراخ والزرقة قبل نوبة الصرع. وفي حالة النوبة الحموية المتعلقة بالحمى (والتي تنتج من الحمى) وكذلك في نوبة الصرع، تتبع الزرقة نوبات الصرع. إن أفضل طريقة لنوبات حبس النفس هي نفس طريقة التعامل مع موجات الغضب والانفعال وهي تجاهل ذلك. وهناك دراسة حديثة أشارت إلى أن بعض الأطفال الذين يقومون بحبس النفس من الممكن أن يعانون من الأنيميا وبالتالي خلال الوقت من الممكن المساعدة بشأن تلك النوبات من خلال استخدام مقويات عنصر الحديد. وبالرغم من أن تلك النوبات تعتبر مخيفة بدرجة كبيرة من الممكن أن يحدث ضرر في حالات نادرة. وبالتالي فإن المشكلة في الغالب تنتهي بشكل مختلف ببلوغ سن الخامسة. ومن بعد ذلك تكون في العادة نوبات حبس النفس نتيجة للمسابقات التي تتم بين زملاء.

سنوات ما قبل المدرسة :

في السنوات التي يقضيها الطفل قبل المدرسة، من المحتمل أن يشهد أهم تطور له أو لها حيث يكون أول تطور ملحوظ له في تلك السنوات هو اللغة. حيث يتطور الطفل في سنوات قليلة من استخدام العبارات المكونة من كلمات إلى قدرته على قص الحكايات ووصف الخيالات . ويبدأ الطفل في استيعاب مفاهيم مثل الحجم والأرقام والتوجيهات في الفضاء وفي الزمن .

ويتعلم الأطفال مهارات الحركة الرقيقة ومفاهيم أخرى من خلال اللعب. وفي الأعمار الأولى التي يقضيها الطفل قبل المدرسة غالبا ما يلعب الطفل/ الأطفال بشكل مستقل ويستكشفون ألعابهم بأنفسهم. ولن يتفاعلوا في حالة تركهم مع أطفال آخرين. وكلما يصير الأطفال أكبر سنا، يبدأون في اللعب حيث إن ذلك يعتبر طريقة جيدة لتفريغ طاقات الأطفال خاصة البالغين منهم ثلاثة أو أربعة سنوات ممن يبدو أن لديهم

طاقة كافية لجعلهم يجرون لمدة 36 ساعة يوميا وبالتالي يأتي اللعب كوسيلة لتفريغ طاقاتهم مع إزعاج أقل للوالدين .

وفي تلك المرحلة السنية تشيع القصص والشخصيات الخيالية ولا يعتبر الخيال في هذه الحالة كذبا ولكنه وسيلة للتعلم. وفي تلك المرحلة التي تسبق المدرسة وفي السنوات الأولى من المدرسة يلجأ الأطفال أيضا إلى الكذب. وليس من الضروري أن يفعل الطفل ذلك بهدف الخداع ولكنه يجد صعوبة في إيجاد حد فاصل بين الواقع والخيال .

كما يمر الأطفال في المرحلة التي تسبق المدرسة بالمزيد من التطور العاطفي ومن الممكن أن يقوم الآباء بخدمة أبناءهم خدمة عظيمة بالبدء في تعليمهم كيفية مناقشة مشاعرهم والتعبير عنها. وفي سن ثلاث وأربع سنوات يصيرون في بعض الأوقات قادرين على التعبير عن مشاعرهم لآباءهم سواء كان ذلك بالغضب أو بالحزن أو بالغضب . وعندما يصير الأطفال قادرين على التحدث عن تلك المشاعر يسهل على الآباء أن يقوموا بمساعدتهم أثناء الأوقات الصعبة من اليوم. ومن الممكن أن تؤدي عدم القدرة على معرفة مشاعر الفرد إلى مشكلات في مراحل مؤخرة من الحياة. لذلك فنحن نشجع الآباء على مساعدة أطفالهم في التعبير عن مشاعرهم. وهناك العديد من الأطفال ممن يذهبون إلى مراكز رعاية الطفل أو الحضانات في تلك السن. وتساعد تلك الأنشطة على اكتساب الوعي الاجتماعي والمساعدة في الأنشطة المدرسية الرسمية. وحتى الأطفال الذين لا يذهبون إلى الحضانة أو إلى مراكز رعاية الطفل نهارا فيسمعون الكثير عن المدرسة من الأطفال الآخرين من أقرانهم أو من أخواتهم الأكبر. لذلك يكون أغلب الأطفال جاهزين اجتماعيا في الوقت الذي يدخلون فيه المدرسة .

فترة الانتباه القصير :

زيادة النشاط: تكون هناك العديد من تقلبات المزاج المختلفة طالما أن هناك أطفال. ومن الممكن أن يكون لبعض الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة حالات من

تقلب المزاج ومن الممكن أن يعتبرها الآباء أمرا هينا. إنهم دوما اجتماعيين وحنونين ويتفاعلون مع المواقف الجديدة التي تواجههم بفضول وعادة ما يعتبروا معتدلي المزاج وغيرهم من الممكن أن يكون خجولا. أو من الممكن اعتبار تلك الصفات ضربا من العند. وقد يصعب على الأطفال اللجوء للراحة أو أن يكونوا حادين بفطرتهم .

ويبدو بعض الأطفال أنهم غير قادرين على التركيز على أي نشاط لفترة لا تزيد عن دقائق. وينتقل هؤلاء الأطفال من نشاط إلى آخر، بالكاد مع اخذ الوقت الكافي لالتقاط أنفاسهم ويبدو أن بعض الأطفال يملكون طاقة لا حدود لها حيث يكونوا في حالة حركة مستمرة ويلاحظ أنهم كثيري الحركة. إن قدرة الطفل على التركيز تعتبر عملية تطور تدريجية وتزداد تلك القدرة مع التقدم في السن. وبالرغم من ذلك، إذا لم يكن الطفل قادرا على الانتباه لفترة 20-25 دقيقة على الأقل من بلوغ سن الخامسة، من الممكن أن تكون تلك الفترة المختصرة جدا للتركيز محبطة للآباء وبالتالي يواجه الطفل أيضا صعوبات في الحضانه .

ويجد العديد من الأطفال أن الأمر يبدو مطمئنا عندما يعرفون أن أطفالهم الصغار الذين بدأوا على التو في المشي وأبناءهم الصغار قبل دخول المدرسة وأبنائهم في السنوات الأولى من المدرسة سوف يطورون قدرتهم على الارتكاز وتركيز الانتباه ومن الممكن أن تتدخل فترة التركيز القصيرة في الأطفال الأكبر بشكل خطير في كلا من الإنجاز الأكاديمي والاجتماعي في المدرسة . ولهؤلاء الأطفال ننصح بالتقييم الرسمي بمجرد ظهور تلك المشكلة. أما عن زيادة الحركة في الأطفال الأصغر، من الممكن أن تساعد بعض التقنيات مثل :

-لا تلوم نفسك. يولد الأطفال بدرجات مختلفة من الحساسية البالغة وتقلب المزاج ويعتبر الطفل النشط جدا من العديدين المختلفين. وفي الحقيقة فإن هذا الطراز المتقلب المزاج يناسب العديد من الصفات وأنواع عديدة من الحيوانات العملية .
-تذكر أهمية كل الأنظمة الروتينية لكل الأطفال كما أنها تعتبر ذات أهمية أكبر للأطفال الذين يعانون من فترات التركيز القصيرة .

-وبكل وسيلة ممكنة لابد أن يقوموا بإتباع مرشدهم ومن الممكن السماح بعرض ووفرة من الأنشطة لتفريغ الطاقات. ويبدو أن هؤلاء الأطفال يملكون طاقة لا حدود ويتصرفون كما لو كانوا قد خلقوا خصيصا لبذل النشاط البدني. وبالرغم من ذلك هناك العديد منهم ممن يعاونون من صعوبات في الانتقال من أحد تلك الأنشطة إلى آخر. وعادة ما يملك الأطفال صعوبة في الانتقال من احد أنواع الأنشطة إلى نوع آخر. لذلك لابد من التأكد من تجنب بذل هؤلاء الأطفال النشاط البدني المجهد قبل الذهاب إلى النوم .

-ويكون هناك فترات يمر بها هؤلاء الأطفال إثناء اليوم عندما يكونوا في روضة الأطفال أو في منطقة هادئة ويتم تقديم العديد من الخيارات لهم حيث قد يكون ذلك مفيدا. إنهم يجدون دوما صعوبة في التركيز على احد الأمور في وقت واحد ولكنهم ينتقلون من مهمة إلى أخرى في بيئة غير منظمة ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى شعورك بالإرهاك المفرط. وهناك العديد من هؤلاء الأطفال الذين يطلبون الذهاب وقضاء الوقت في روضة المدرسة عندما يكونوا على وشك الشعور بالإرهاك والإجهاد المفرط. ولا يعتبر الوقت المخصص للراحة في روضة المدرسة جيدا فقط للأطفال ولكنه أيضا يسمح ببعض الوقت ليتم إنجاز المهام الضرورية لك . ومن الممكن أن يفرغ الأطفال طاقاتهم من خلال الاستعانة آبائهم .

وكما هو الحال مع كل الأطفال فهذا النوع من الأطفال يكون في حاجة إلى وضع القيود ولابد من فرض قواعد تهذيب السلوك بشكل صارم و بطريقة متجانسة. ولابد من أن نتذكر أنه حتى مع ارتفاع مستويات النشاط والطاقة يبدو هؤلاء الأطفال كما لو كانوا أكثر عرضة للتورط في المشكلات بالمقارنة بزملائهم. ولابد من مواجهة السلوك السلبي على الفور باستخدام لهجة صارمة عند التحدث ولابد من تجنب العقاب البدني. كما لابد لطفلك من أن يعرف أن هناك سلوكيات محددة غير مقبولة . ومن بعد حمل تلك الرسالة يكون من المهم أن تقوم بطمأنة طفلك ومن أنك لا تزال

تحبه ولكنك لن تغفر له أبدا أي هفوة أو أي عضة أو أي جري أو أي ركلة أو أي إلقاء للقاذورات أو غير ذلك.

استخدام الفطرة السليمة لاختيار المواقف الاجتماعية التي تدخلها مع طفلك فمن الممكن أن يقوم بعض الآباء بذلك من خلال تناول عشاء هاديء في مطعم رومانسي مع طفلهم البالغ من العمر ثلاث سنوات. بالرغم من أننا غير متأكدين من رغبة الأطفال في ذلك حقا. وسوف يعتبر الطفل البالغ من العمر ثلاث سنوات الكثير الحركة أن ليلة مثل هذه تعتبر ليلة بائسة. وسيفضل هذا النوع من الأطفال مطاعم الوجبات السريعة المحتوية على مساحات واسعة لممارسة اللعب. وتعتبر الأسواق الكبرى من مناطق المخاطرة الكبيرة. حيث يري الطفل فيها الكثير من العوامل الحافزة بينما انك تحاول التركيز على التسوق. ونحن بالطبع لا نقترح عليك أن تقوم بعزل طفلك اجتماعيا ولكن فقط خذ في الاعتبار الوقت الذي تصحب فيه طفلك والذي يسوف يكون قادرا فيه على التعامل في المواقف المحفزة بدرجة كبيرة .

قم بقضاء الوقت مع طفلك على انفراد وقم بإنجاز مهام مثل القراءة أو حكاية القصص المسلية. ومن المهم أيضا أن تخصص وقت كافي لطفلك بعيدا عن الأشقاء الآخرين الذين يميلون لإثارة الأخوة والأخوات الأصغر منهم سنا.