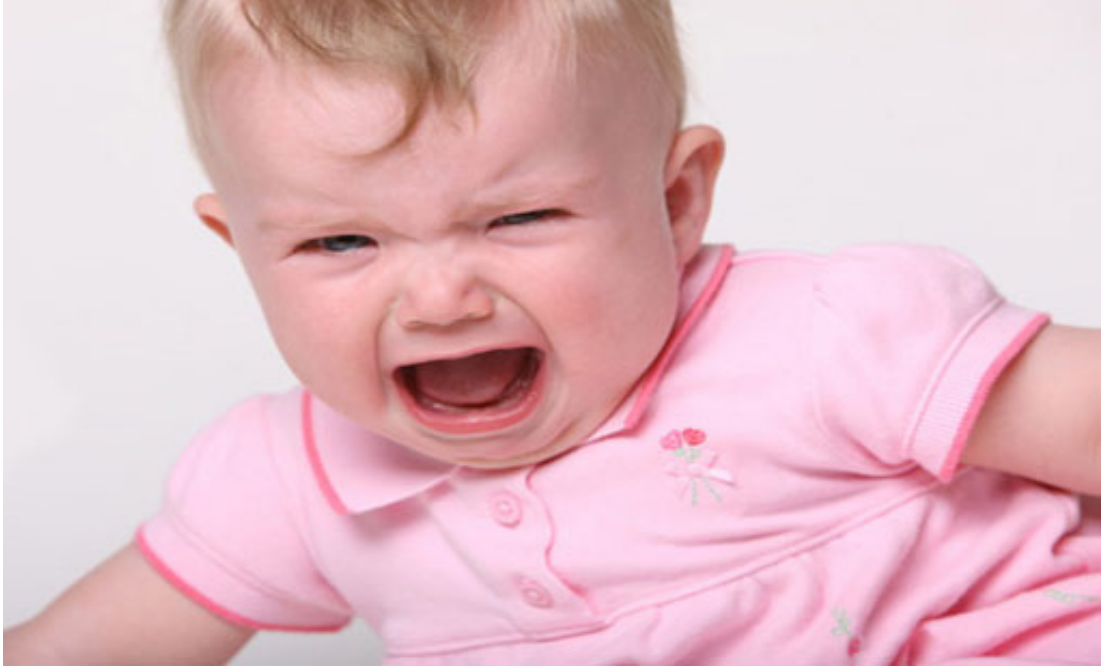


بكاء طفلك في مراحل عمرية مختلفة



على الرغم من تقديم الوجبة الغذائية لصغيرك، وتغيير حفاضه، قد يبدو مضطرباً. يبكي دون أن تستطيعي تحديد سبب معين لذلك. والحقيقة، كما يقول الخبراء، إنَّ فرط التحفيز الذي قد يتعرض له الطفل قد يكون هو السبب، مهما كان عمره.

- من عمر أربعة شهور، ما الذي يحدث؟

يتخلص معظم الأطفال في هذا العمر من مشكلة المغص المزعجة التي تُسبب لهم الألم خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمرهم عادة، وهكذا تقل فترات البكاء بشكل ملحوظ لدى هؤلاء، لكن طفلك، وغيره من الصغار، قد يبكي لأسباب عديدة أخرى، لعل من أبرزها إحساسه بالجوع، أو بسبب حفاضه المبلل.

- ما بين الشهر الرابع والسادس من عمره:

قد يحتاج صغيرك إلى وجبات غذائية أكثر حيث يصل في هذه المرحلة إلى العمر الذي يصبح فيه جاهزاً لتناول الأطعمة الصلبة. أما السبب الآخر المحتمل لبكائه، فقد يكمن في عدم حصوله على الساعات الكافية من النوم بالنسبة لعمره وتعرّضه خلال اليوم للكثير من التحفيز الذي يمنعه من الاسترخاء ومن ثمّ النوم.

- ما الذي يمكنك فعله؟

حاولي أن تراقبي طفلك لتعرفي إن كان يعاني من مرض ما لأنّ معظم الصغار يتعرّضون لبعض الأمراض الشائعة التي وعلى الرغم مما تُسبّب له لهم من ألم بسيط أو إزعاج، تقوي مناعتهم بشكل تدريجي ليتمكّنوا من مواجهة أمراض أخرى ربما في المستقبل. راقبي طفلك إن كان يضع يده في معظم الأوقات في فمه، وإن كان هناك إفراز زائد لللعاب لديه لأنّ ذلك قد يشير إلى احتمال بدء ظهور أسنانه.

- ما بين الشهر السادس والثاني عشر من العمر:

يبدأ الإحساس بالانفصال في التبلور لدى معظم الأطفال. وهنا يمكنك أن تلعب مع طفلك لعبة "الاستغماية" التي تجعله يفهم شيئاً فشيئاً أنك موجودة رغم أنه لا يستطيع أن يراك. إن كنت متأكدة من أن صغيرك لا يعاني من مشكلة صحّية، أو من تعب زائد، فربما كان يشعر بالملل. وهنا يمكنك البحث عن طريقة ما لتسليه، إذ يمكنك مثلاً أخذه في نزهة ممتعة إلى الحديقة.

- من عمر السنتين وما فوق، ما الذي يحدث؟

مع نمو جسد صغيرك الجميل، ينمو دماغه فيبدأ في البحث عن المحفزات كالأصوات والكلمات مثلاً لتحسين

لغته، لكنه لا يدرك ما الحدود الكافية والمناسبة بالنسبة لعمره، وهذا ما قد يدفعه للبكاء. من جانب آخر، قد يؤدي الإحساس الزائد بالتعب في هذا العمر إلى الإضطراب، وهو ما يؤثر سلباً على النوم. ولذلك أنت بحاجة لمراقبة حالة طفلك لمعرفة درجة إحساسه بالتعب وتوفير سبل الراحة اللازمة له.

- ما الذي يمكنك فعله؟

• حاولي إزالة أي عامل محفز لطفلك، ووفري له مكاناً هادئاً يساعد على الاسترخاء.

• حاولي أن تتفهّمي مشاعر صغيرك لأنّ ذلك يساعدك على تخفيف حدة انزعاجه.

• ضعي له حدوداً معيّنة لأنّ ذلك يجعله يشعر تدريجياً بالأمان، كأن تقول له مثلاً: "أنا أعرف أنك تشعر بالانزعاج، لأنك لا تستطيع أن تعض رفيقك".

• امنحي طفلك القدرة على الاختيار في بعض الأمور، ولكن ضمن الحدود المعقولة.