طفل عكر المزاج

إذا تكرر استيقاظ طفلك وهو عكر المزاج فذلك يكون دليل مشكلة ما. ربما هي الاختلاف بين الليل والنهار، فبعض الأطفال يعتبرون الليل الحد الفاصل الذي يبعدهم عن ألعابهم وتحركاتهم. فيشعرون بعدم الرضا.

ولكن برأي اختصاصية علم نفس الأطفال البرازيلية نورما أديلي أن هناك أطفالاً يعتبرون قدوم النهار بمثابة منقذ لهم، فهم يستيقظون وفي ذهنهم تلك النشاطات التي لم يكملوها، أضافت نوما: "الطفل الذي يستيقظ وهو بمزاج جيد يعتبر صحيحاً من الناحية العاطفية، أما الذي يستيقظ وهو عكر المزاج بشكل يومي فربما تكون لديه اضطرابات عاطفية لعدة أسباب نذكر منها على سبيل المثال أنّ النهار يعني بالنسبة له العودة للمدرسة إن كان لا يحبها، أو العودة لسماع الشجارات بين الأبوين، أو العودة لمشاهدة أطفال آخرين لا يحبهم". لذلك تنصح نوما الأبوين:

- افهما سبب المزاج العكر واجمعا المعلومات من باقي أفراد الأسرة حول ما حدث له قبل أن يخلد للنوم.
- إذا تطلب الأمر يمكن لأحدكما الذهاب للمدرسة للسؤال عما حدث له في المدرسة في اليوم السابق. فربما تكون سخرية الآخرين منه لأنّه لم يكتب وظيفته، أو أنّ المعلم وجه إليه توبيخاً مؤثراً.
- اعرضاه على طبيب مختص بأمراض الأطفال، فقد يكون مرضه عضوياً.
- لا تقلقا فقد يكون الأمر متعلقاً بطبيعة شخصيته وسلوكه.
- تقصيا مع تعكر مزاجه عوارض أخرى، فقد تكون أسباباً نفسية.
- لا تستخدما أساليب لإجباره على النوم فيكره الوقت الذي يذهب فيه إلى السرير.

- لا تستخدما الأضواء صفراء اللون أو الحمراء في غرفته، فهي تطيل مدة وصول النعاس لعينيه. واستخدما اللونين الأزرق الفاتح والأخضر الفاتح.

- حاوراه لمعرفة ما يجعله يستيقظ وهو في مزاج عكر. فربما لا تدركان أن شجاراتكما تفقده جو الثقة.