لماذا ينهار طفلك وماذا يمكنك أن تفعلي؟

أنت قد لا تعرفين أبدا ما الذي يحدث مع طفلك عندما ينهار بالبكاء والصريخ. ولكن مع القليل من التخطيط والكثير من الصبر قد تكوني قادرة على تجنب انهيارات طفلك القادمة.

الأطفال الصغار ليسوا نموذجا مصغرا للبالغين. في الواقع، هم سلالة مختلفة! انهم بنيوا لينهاروا مثلما يفعلون. بالإضافة إلى ذلك، إنهم يتغيرون بسرعة كبيرة، ويمكن أن يكون من الصعب عليك أن تجاريهم. في حين أن البعض من الأطفال يرفضون كل شيء، قد تكوني قادرة على تجنب هذه الانهيارات إذا كنت تفهمين الأسباب التي تقف وراءها.

1. الأطفال يشعرون بالجوع القوي – بسرعة!

جسمك قد يكون قابل للتنبؤ – ثلاث وجبات أساسية ووجبة خفيفة أو اثنين، وتكونين راضية طوال اليوم! ولكن، للأطفال الصغار، لا يمكن التنبؤ عن الوجبات الغذائية لأنها تعتمد على مستويات نشاط الأطفال وعما إذا كانوا في فترة تدفق النمو أم لا!

قدمي وجبات خفيفة. الوجبات الخفيفة المتوازنة والتي تحتوي على البروتين يمكن أن تساعد على تجنب الانهيارات المرتبطة بالجوع.

2. الأطفال بحاجة إلى المزيد من النوم – أكثر مما كنت تدركين!

بين نوم الليل والقيلولة، الأطفال الصغار يحتاجون ما بين ١٢ و ١٤ ساعة من النوم يوميا، ومعظم الأطفال يحصلون على أقل من ذلك بكثير. احتياجات النوم للطفل تتقلب مع مستوى نموه ونشاطه. إذا كان طفلك ينام بشكل روتيني في السيارة، وخاصة في أوقات ليست مخصصة للقيلولة، هذه علامة تدل على ان طفلك لا يحصل على قسط كاف من النوم.

لذلك، اجعلي طفلك يتبع جدول زمني منتظم للقيلولة.

3. الأطفال غير ناضجين.

اختاري المعارك التي ستخوضيها مع طفلك. إذا ما شاء طفلك كان

ممنوعاً، استخدمي أسلوباً قاسي لتربيته.

4. الأطفال يعتمدون على الروتين.

الأطفال الصغار مشغولون جدا في معرفة كيف يعمل العالم، ويحاولون أن يفهموا كل شيء. فلا عجب أنهم يزدهرون على النظام والروتين! السلوك الذي ينظر إليه البالغون ويعتبروها اضطرابات نفسية أمر طبيعي تماما عند الأطفال الصغار.

أعطي طفلك إنذارا مسبقا عندما يتعطل الجدول الزمني للنشاطات أو إن كان هناك أي تغيير في الروتين.