



## ملخص للوالدين - في موضوع المزاج (الطبع)

### التعرف على مصطلح المزاج (الطبع)

- يشير مصطلح المزاج (الطبع) إلى الطبيعة الداخلية للأطفال، الذي يتكوّن من الصفات الخلقية التي تميّز بين طفل وآخر. تتجلى هذه الصفات في الشكل الذي يستجيب فيه الأطفال لحالات مختلفة، مثل: الأكل، النوم، حافز جديد وما شابه ذلك.
- يشكّل مزاج الطفل، بالإضافة إلى البيئة التي يتعرّع فيها، شخصيته، منظومات علاقاته وقدراته.
- في بعض الأحيان هناك عدم تطابق بين مزاج الوالدة/والد والطفل، بحيث يكون لكل واحد منهما مميّزات مختلفة جدًا.
- من الهامّ تحديد نمط مزاج طفلك؛ من أجل معرفة ما يمكن تتوقّعه منه في مواقف معيّنة والاستجابة بطريقة تتلاءم مع صفاته.
- أجرى الباحثون في مجال المزاج تقسيمًا عامًا يمكن أن يساعدنا في فهم المصطلح، وتحدّثوا عن ثلاثة أنماط رئيسية:  
السهل المريح، والبطيء في الإحماء والصعب (في الكثير من الحالات يمكن أن يتميّز الأطفال بأنماط مختلفة، أو بنمط مختلف وفقًا للعلاقة)
- السهل المريح (المرن): يتأقلم الأطفال أصحاب هذا المزاج مع التغيرات جيّدًا، وهو ذوو مستوى نشاط معتدل، ومزاجهم إيجابيّ بشكل عامّ، ينامون ويأكلون بشكل منتظم.
- البطيء في الإحماء (المتخوّف): هؤلاء الأطفال أصحاب نمط مختلط سهل وصعب، وهم يحتاجون عادة إلى فترة تأقلم للتغيرات الروتينية، والتعرّض للمحفّزات والبيئات الجديدة، والأطعمة الجديدة وما شابه. وهم متردّدون وخجولون عادة في اللقاء الأوّل مع الأشخاص، والمحفّزات الجديدة، ولكن بعد فترة تأقلم يفتحون ويشعرون بالراحة.
- الصعب: الأطفال أصحاب المزاج الصعب يستجيبون عادة بشكل سلبيّ للمحفّزات الجديدة. وكأطفال فإنهم يميلون إلى البكاء الكثير، ومن الصعب إطعامهم، وليس من السهل احتضانهم. وهذا يتطلّب من أهلهم ومن الذين يقدمون لهم الرعاية والكثير من الصبر والمواظبة. نقطة هامة: يجب عليكم التشديد أنّ كلمة "صعب" تشير إلى أنه من الصعب على

الطفل تنظيم عواطفه ومشاعره الداخلية، وليس صعباً للمحيطين به، يجب أن نحذر جداً من ألا نلصق على الطفل صفة "طفل صعب".

### تمرين في التأمل والتفكير الانعكاسي

اختراروا مميّزين اثنين من جدول المزاج. حاولوا الانتباه كيف تنعكس هذه المميّزات لدى طفلكم، وكيف يتأثر نمط أبتوكم وسلوككم من هذه المميّزات.

### أنواع المزاج

#### مميّزات جسديّة

الصعب	"البطيء في الإحماء"	السهل المريح	
اختياري (انتقائي)، يأكل عدداً محدوداً من الأطعمة	يمكن أن يكون غير هادئ	مرن، منفتح، لديه شهية	تناول الطعام
نوم غير منتظم، يقاوم عند محاولة تنويمه.	متغير، إذا كان في حالة توتر- يتأثر نومه	منتظم، "يمكن ضبط الساعة بموجبه"	النوم
موجود في حركة مستمرة	يتغير	منخفض / متوسط	مستوى الطاقة

#### مميّزات اجتماعيّة

الصعب	"البطيء في الإحماء"	السهل المريح	
سلبّي، يرفض الحالات الجديدة، سريع التأثير من الأحداث من حوله	تراجع أولي، خجول، بحاجة إلى وقت للتأقلم	إيجابي، منفتح، هادئ	حالات جديدة
يقاوم التغيّرات، عنيد، مكافح	بحاجة إلى وقت للتأقلم، لكنّه يتأقلم في نهاية المطاف	مرن، يتأقلم بسهولة مع التغيّرات	تغيّرات
خجول، متخوّف، يمكن ألا يرغب في أن يكون في مجموعة	بحاجة إلى وقت حتّى يشعر بالراحة	ودود واجتماعي، الكثير من الأصدقاء	أصدقاء

## مميّزات عاطفيّة

الصعب	"البطيء في الإحماء"	السهل المريح	
هادئ، جدّي، عنيد، سلبيّ	يشعر بالقلق، متخوّف، ولكنّه عندما يشعر بالراحة يصبح سعيداً	هادئ، سعيد، إيجابيّ، يتعاون	المزاج العامّ
متحفّظ، يغضب بسهولة، يُحبط بسهولة	خجول ولكنّه ودود واجتماعيّ مع الأشخاص المعروفين	يغضب ببطء	الشخصيّة

## المميّزات المعرفيّة

الصعب	"البطيء في الإحماء"	السهل المريح	
قصير، يتنازل بسهولة إذا كان محبطاً، مشتتّ الذهن	غير مواظب أو ثابت على حال ما، لكنّه يركّز عندما يجد الاهتمام	مطلوّ، يميل إلى الاقتراب وعدم الانسحاب من الحالات الجديدة	نطاق الإصغاء
يتنازل بسهولة، لا يصغي، من الصعب عليه الجلوس بهدوء، شارد الذهن.	متغيّر، يصعب عليه أن يصل إلى درجة التركيز ولكنّه عندما يصل إلى التركيز يواظب على ذلك.	مركّز، مثابر، يجلس بهدوء	شroud الذهن ونمط التعلّم



مركز أبحاث وتعزيز صحة المرأة  
جامعة بن غوريون في النقب