

## 8 نصائح مهمة للتعامل مع الطفل كثير الحركة



الأحد 1 مايو 2016 10:05 م

تعتبر كثرة الحركة وتششت الانتباه من الأمراض المنتشرة بين كثير من الأطفال، وهو مرض نفسى يزج الأمهات كثيرا

### وكشفت دراسة غذائية عن 8 نصائح تساعد في التعامل مع الطفل الذي يعاني من فرط الحركة

- 1- توظيف حركة الطفل الزائدة في أنشطة هادفة كالرياضة أو موهبة يميل لها
- 2- يجب توفير الجو الهادئ في المنزل وإحاطته بالحنان وتهينة الطفل قبل حدوث أي تغيير حتى لا يتفاجئ
- 3- وضع حدود قليلة للعب والتعامل في المنزل يجب ن تكون واضحة وسهلة التذكر مع تجنب استخدام أسلوب "الأمر".
- 4- الإجابة المنطقية عن تساؤلات الطفل الكثيرة
- 5- على الأم أن تحاول تدريب الطفل على تناول وجباته الغذائية في مواعيد ثابتة، واستذكار دروسه واللعب في الأوقات التي خصصتها له
- 6- على الأب أن يساعد طفله وتحكم في سلوكه وتصرفاته أمام الطفل ويكون أكثر هدوءا
- 7- على الأب أن يحاول التعرف أكثر على حالة طفله، ويتعلم كيفية التخاطب والتعامل معه ليكسب ثقة طفله
- 8- عدم عقاب الطفل بشكل مهين حيث يكتفى بلفت نظره مع تشجيعه على إيجابياته