

السمات والأساليب المزاجية

د. محمد السعيد أبو حلاوة

مدرس الصحة النفسية وعلم نفس الأطفال غير العاديين

المكتبة الإلكترونية

أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة

www.gulfkids.com

السمات والأساليب المزاجية

د. محمد السعيد أبو حلاوة

نولد جميعاً ولدينا ميل تكويني أو جيني وراثي نحو مزاج معين أو نحو طريقة معينة للاستجابة في العالم أو للتجاوب مع الوقائع والأحداث والخبرات الحياتية التي نتعرض لها. وقد حدد الكثير من العلماء مثل توماس وتشاس¹1977، ومانجنو²1990 وغيرهم تسع سمات مزاجية مختلفة تنظم الفروق الفردية بيننا في هذا المجال ويوضح الجدول التالي هذه السمات.

جدول رقم (1) السمات المزاجية.

مستسل	السمة المزاجية	التعريف
1	مستوي النشاط	هل لا تتوقف عن التحرك والعمل وتجد نفسك دائماً في حالة من التوتر الحركي العام أم أن لديك أسلوب حياة هادئ مسترخ أو فاتر؟
2	الإيقاع البيولوجي	هل لحياتك نسق منتظم مثل عادات تناول الأكل والنوم في مواعيد محددة أم أن الأمر متروك للظروف؟
3	الإقبال/الإدبار، الإقدام/الإحجام أو التفاعل/الانسحاب أو الجراءة/التهدب	هل تحذر مقابلة الغرباء أو هل لديك ميل للخجل وبالتالي الابتعاد عن الناس والمواقف الجديدة أم لديك جرأة وإقبال علي الآخرين والتفاعل التلقائي معهم؟
4	الحالة الوجدانية العامة أو المزاج العام.	هل تشعر بمشاعر سلبية بصفة عامة أم هل أنت شخص إيجابي وفي حالة وجدانية إيجابية بصفة عامة؟ هل تشعر بالكدر والضيق الانفعالي عموماً أم هل تسيطر عليك مشاعر وانفعالات السعادة والبهجة؟ هل تتغير حالتك الوجدانية بصفة مستمرة أم أنت مبتهج حتى وإن تعرضت لخبرات سلبية؟
5	شدة أو كثافة رد الفعل	هل ردود أفعالك للمواقف سواء الإيجابية أو السلبية عنيفة، شديدة تفرح بعنف، تحزن بعنف، تغضب بعنف، تبالغ في الخصومة أم أنك تحافظ علي هدوءك وسكينتك في مثل هذه المواقف؟
6	الحساسية.	هل تستاء أو تنزعج من مثيرات معينة مثل الأصوات العالية أو الأضواء الساطعة أم تميل بصفة عامة إلي تجاهل هذه المثيرات؟

¹ Thomas, A. & S. Chess. 1977 *Temperament and Development*. New York: Brunner/Mazel.

² Mangione, P. 1990. *Flexible, Fearful, or Feisty. Child Care Video Magazine*. Sacramento, CA: Far West Laboratory for Educational Research and Development.

7	التكيف أو القدرة العامة علي التوافق.	هل تستطيع تغيير روتين حياتك أو خططك الحياتية بسهولة أم تحتاج إلى مزيد من الوقت لتقبل التغيير أو لإحداث هذا التغيير؟
8	تشئت الانتباه والقابلية للشرد	هل يسهل تشتيت انتباهك وإخراجك عن تركيز في الأعمال التي تقوم بها أم أنك تتجاهل المثيرات الخارجية المحيطة بك وتبقى في ممارسة النشاط الذي تقوم به.
9	الإصرار والتصميم والمثابرة.	هل تتوقف عن العمل بمجرد مواجهتك لعقبة أو مشكلة أم تظل تحاول وتثابر إلى أن تنجز هذا العمل؟

وتلنتم هذه السمات المزاجية فيما بينها بصيغ متباينة لتكون ثلاثة أنماط مزاجية عامة هي: السهل، الطبع، المرن؛ الخامل الذي يصعب تنشيطه أو تحريكه الخائف الهباب ؛ المزعج، الصعب، المعارض، المقاوم، المثير للصخب و المضايقة. ويوجد الكثير من التباينات بين هذه الأنماط المزاجية الثلاثة. ونقدم فيما يلي الخصائص العامة لكل نمط من هذه الأنماط. ويوضح الجدول التالي هذه الخصائص أو الميول.

جدول رقم (2) الأنماط المزاجية الأساسية.

مسلسل	الأنماط المزاجية	الخصائص والميول
1	الطفل السهل، الطبع، المرن.	الطفل السهل، الطبع، المرن سعيد بصفة عامة. ويحب مثل هذا الطفل أن يكون له روتين حياة منتظم لكنه قادر في نفس الوقت علي التكيف مع المواقف الجديدة بسهولة. ولا يحب مثل هذا الطفل إزعاج الآخرين ولا مضايقتهم في حالة إذا لم يتم إشباع أو تلبية حاجاته. وتري هذا الطفل يتحدث بهدوء ولا يقحم نفسه علي الآخرين إذا أراد أن يجذب انتباههم إليه. وينتاب هذا الطفل نفس المشاعر والانفعالات القوية التي تنتاب كل الأطفال لكنه يعبر عنها غالبًا بهدوء ولديه قدرة علي إرجاء إشباع أو تلبية احتياجاته حتى تحين الظروف أو الوقت المناسب كما أن لديه القدرة علي تقبل دوره والالتزام به والانتظار إلي أن يأتي هذا الدور. ولا يستاء أو ينزعج هذا الطفل من المثيرات الخارجية المزعجة أو المثيرة للضيق كما أن ردود أفعاله للمواقف هادئة بصفة عامة. وعادة ما يكون مثل هذا الطفل في حالة مزاجية أو وجدانية إيجابية. وأنت كأب لمثل هذا الطفل ستشعر بالسعادة والراحة النفسية بسبب سهولة وبساطة رعايته وتنشئته. وكل ما يحتاجه هذا الطفل منك أن تلاحظه، توفر له الأنشطة المناسبة، وأن تقضي بعض الوقت للعب، التحدث معه كل يوم.

2	الطفل الخامل الذي يصعب تنشيطه أو تحريكه، الخائف، الهيباب.	يحتاج هذا الطفل إلى وقت طويل للتكيف مع المواقف الجديدة. ويطلق علي مثل هذا بصفة عامة الخجول الخواف الذي ينسحب من مواقف التفاعل الاجتماعي بسرعة إذا دفع أو اعتدي عليه. ويحتاج مثل هذا الطفل إلى روتين حياة آمن مستقر منتظم كما يحتاج إلى وجود راشد يثق فيه ويعتمد عليه لمساعدته في المواقف الصعبة. وأنت كأب لطفل كهذا يجب أن تتحلى بالهدوء والصبر وتعطي طفلك وقتاً كافياً ليلاحظ مواقف التفاعل الاجتماعي وأن تغريه علي الاقتراب منها والاشتراك فيها ببطء ومساندة. وتأكد أن هدوءك وقربك سيبث في نفس طفلك ببطء الثقة في ذاته التي تدفعه إلى الاقتراب والاشتراك في مواقف التفاعل الاجتماعي. فإن كان طفلك في دار رعاية أو في مؤسسة تعليمية (حضانة أو مدرسة) تكلم بصراحة مع المعلم وأبلغه رجائك الشخصي أن يعامل ابنك بلطف وأن يقترب منه برفق أو لا يهينه أو يدفعه عنه إلى التفاعل مع أقرانه ولا بأس من أن يخصص له مكاناً معيناً يضع فيه حاجياته ويجلس فيه علي أن يجلس بجواره بعض الأطفال الذين يحبهم ليأخذوا بيديه بتلقائية إلى التفاعل والمشاركة الإيجابية في الخبرات والأنشطة. علي أن يراعي عدم تغيير المعلم أو المعلمة بصفة مستمرة فهناك بعض الأطفال يحبون التعامل مع معلم معين يتفهم حالتهم ويقبل عليهم.
3	الطفل المزعج ،الصعب، المعارض، المقاوم، العنيد.	ويسهل اكتشاف مثل هذا الطفل لأنه نشط جداً و لا يكف عن الكلام وإصدار الأصوات المزعجة. فعندما يفرح أو يحزن هذا الطفل يعرف العالم كله. ومهما كان ما يشعر به نجده يبالغ في انفعاله وشعوره. كما أنه شديد الحساسية في واقع الأمر للمثيرات ويسهل تشتيت انتباهه وإخراجه من تركيزه. والطفل المزعج الصعب طفل عنيف وعدواني ومزاجي أي تنتابه تقلبات مزاجية كثيرة وبصورة سريعة. وردود أفعاله غير جيدة للتغيرات لذلك يجب أن تقدم له الكثير من الملاحظات قبل تغيير أو تحويل الأنشطة والخبرات. ولا يوجد لدي مثل هذا الطفل عادات حياتية منتظمة كعادات الأكل والنوم. وأنت كأب لطفل من هذا النمط ربما تشعر بأنه فاض الكيل بك وبأنك لا تملك ما يمكن التعامل به معه. وكل ما نتمناه منه الصبر والمرونة الشديد. واعلم أنك ستلاحظ أن طفلك سينتقل من نشاط إلى نشاط آخر فاصبر وراقبه جيداً دون أن يراك لتحديد الأنشطة، اللعب، الموضوعات التي يهتم بها ويفضل التعامل معها ولا بأس أن تنحه وقتاً أطول للعب بهذه اللعب أو للتفاعل مع مثل هذا النشاط أو ذاك. ولما كان الطفل المزعج المقاوم العنيد عنيف أو عدواني قد يتطلب الأمر وضع ضوابط أو قواعد محددة تميز بوضوح بين السلوك المقبول والسلوك غير المقبول. وحاول أن ترشد وتوجه طفلك عندما تلاحظ أنه علي وشك الإتيان بسلوكيات غير اجتماعية ويمكنك في هذه الحالة أن تقدم له لعبة ، كتاب، قصة، نشاط بديل. ومع تقدم طفلك في العمر يمكن أن تساعد في تعلم

استخدام الكلام للتعبير وللتفاوض بدلاً من إزعاج ومضايقة الآخرين. ومن المهم أن تجعل بيئة المنزل بالنسبة لك ولطفلك هادئة قدر الإمكان. ولا بأس من اصطحابه إلى الأماكن التي يمكنه فيها نشاطاً شديداً المتنزهات أو حمام السباحة أو النادي. وعليك أن تنتهز فرصة غفوة أو نوم طفلك لترف عن نفسك ولتستمتع بوقتك فهذا وقت تستعيد فيه طاقتك. وتذكر أن هذا الطفل يشعر بالانفعالات بصورة شديدة ومن المتوقع في ظل ذلك أن تنال نصيباً وافراً في الحقيقة من مشاعر الحب والتواد التي يظهرها هذا الطفل لك فعليك أن تبادل له حباً بحب وتقبلاً بتقبل من هنا ومن هنا فقط تنشأ بينكم علاقات تعلق أو ارتباط آمن لتبدأ معه رحلة تعليمه العلاقات الاجتماعية الإيجابية.		
--	--	--

وتلعب الكثير من المتغيرات المرتبطة بالطفل مثل حالته المزاجية العامة ومدى اكتسابه أو تعلمه مهارات التوافق أو المواجهة دوراً شديداً الأهمية في جعله قادراً أو غير قادراً على ضبط السلوك العدواني وإدارته. ومن المؤلف أن نسمع الكثير من الجمل تتردد علي ألسنة الآباء تصف الحالة المزاجية لأطفالهم فقد يقول بعض الآباء " يفترض أن يعبر الأولاد عن غضبهم بصورة علنية بينما لا يصح أن تعبر البنات عن غضبهن " هذه الطفلة وحشية وشديدة العصبية" ويقصد بالحالة المزاجية جزء من الشخصية يبدو أن العوامل الجينية — الجينات أو الوراثة — دوراً أساسياً فيه. ويوجد ثلاثة أنماط مزاجية أساسية علي نحو ما يتضح من الجدول رقم (2) : النمط الأول الطفل الطبع المرن الهادئ ويمثل هذا النمط 60% من الأطفال. النمط الثاني: الطفل الهيب الحساس ويمثل 25% من الأطفال. النمط الثالث: الطفل المزعج صعب المراس ويمثل 15% من الأطفال³.

في حين أشار توماس وتشاس 1977 ومانجنو 1990 إلي أن هذه الأنماط المزاجية تستوعب 70% يصنف البعض منهم تحت نمط نقي منها وينصف البعض تحت نمط نقي آخر في حين الجزء المتبقي من نسبة ال 70% تحت النمط الثالث. بينما يوجد لدي 30% من الأطفال خصائص أو ميول مختلطة من هذه الأنماط الثلاثة.

وتجدر الإشارة إلي أن كل طفل حالة بذاته ويجب أن يتم التعامل معه وتنشئته كشخص مفرد له طابعه المميز والمختلف عن غيره من الأطفال. وعلينا نحن الآباء/المعلمين أن ننظر إلي العالم من عين الطفل. فراقب ردود أفعال ابنك/تلميذك، اعرف وتفهم نمطه المزاجي وكيف يؤثر علي تصرفاته وسلوكه ثم تفاعل معه بطرق إيجابية وساعده في تعلم تقبل ذاته لكي تضعه علي سلم جودة الحياة النفسية والاجتماعية.

³ Karen DeBord(2002). A aggressive Child. North Carolina Cooperative Extension Service 10/00-5M-JL/GJ FCS-504 E01-38895. (PP. 5-6).