

نوبات الغضب



تعتبر نوبات الغضب طبيعية وشائعة خلال سنوات الأطفال الصغار. وتبدأ هذه النوبات في الغالب عندما يكتسب الطفل مهارات جديدة واستقلالية. ويعاني بعض الأطفال من الكثير من نوبات الغضب، بينما يعاني أطفال آخرون من نوبات غضب أقل. ويمكن أن تكون خفيفة أو شديدة. ومع ذلك، فهي متوقعة!

يعاني الأطفال من نوبات الغضب عندما يشعرون بالإحباط. وقد يعانون أيضًا من نوبة غضب عندما يشعرون بالجوع أو التعب أو المرض. وتخبرك نوبات الغضب أن طفلك فقد السيطرة ويحتاج إلى المساعدة. ولا يمكنه منع نفسه من التصرف بناءً على رغباته ومشاعره. ولم يتطور الجزء من الدماغ الذي يسمح له بتنظيم عواطفه وسلوكياته بشكل جيد بعد.

بعض النصائح قبل أن يفقد طفلك السيطرة

- **حددي السلوك المهم بالفعل.** يمكنك في بعض الأحيان تجنب الصراع الذي قد يؤدي إلى نوبة غضب. وينبغي أن تكوني واضحة بشأن ما هو مهم، ومتي يمكنك التحلي بالمرونة. على سبيل المثال، هل يمكن تقبل الملابس غير المتوافقة إذا أراد الطفل اختيار قميصه الخاص؟
- **نفذي بعض "أعمال المحققين" السلوكية.** يمكنك المساعدة في بعض الأحيان من خلال فهم حاجة طفلك وتغيير سلوكك. هل يستمتع طفلك بقضاء وقت أكثر راحة في متجر البقالة بعد الحصول على قيلولته؟ نفذي تغييرات على جدولك الزمني وروتينك عندما تستطيعين.
- **قدمي إشعارًا مسبقًا عندما يكون النشاط على وشك الانتهاء.** قولي "عندما ينتهي هذا الكتاب، سنعود إلى المنزل." وقد تنجح هذه التنبيهات في بعض الأحيان، لكن ليس طوال الوقت.
- **جربي تشتيت الانتباه، الذي يسمى أحيانًا إعادة التوجيه.** إذا كان طفلك يركز على شيء يريده أو عالق في شعوره، جربي تغيير النشاط أو المشهد. غني أغنية خفيفة. دعيه يلعب بالماء.
- **أعطه بعض الخيارات.** اسألي: "هل تريد الكوب الأزرق أم الأحمر؟" لكن تجنبي طرح الأسئلة إذا لم يكن لديه اختيارات. على سبيل المثال، عندما يحين وقت النوم، لا تسألي، "هل تريد الذهاب إلى الفراش؟"
- **قدمي طريقة مقبولة للتنفيس عن الغضب.** حاولي تمزيق الورق أو الدق بالقدمين على الأرض أو دفع الحائط أو لكم وسادة.

- **ضعي حدودك بأقل قدر ممكن من العاطفة (وأقل عدد ممكن من الكلمات).** كلما كنت أكثر واقعية، كان ذلك أفضل. تحدثي بصوت منخفض وبنبرة ثابتة. وينبغي أن تكوني على دراية بالرسائل غير اللفظية التي ترسلينها بتعبيرات وجهك ولغة جسدك وبنبرة صوتك.
- **كوني واضحة بشأن ما تريدين.** بدلاً من إخبار طفلك بإيقاف السلوك، اطلبي منه بدء السلوك الذي تريدينه. قولي "أبقى قدميك على الأرض" بدلاً من "توقف عن الركل".

عندما يفقد السيطرة وتريدين مساعدة طفلك على الهدوء

- **حافظي على هدوئك وثباتك.** إذا كان لديك رد فعل كبير (القفز والصرخ)، فمن المرجح أن يزعج طفلك أكثر. تجاهلي نوبة الغضب. لكن لا تتجاهلي الطفل. ابقِي بالقرب منه، و"شارك هدوئك"، وتأكدي أنه لا يؤذي نفسه.
 - **وفري طاقتك.** عندما يمر الطفل بنوبة غضب، لا تحاولي أن تشرح له أو تجادل به. ولا يمكنه في الواقع استيعاب ما تقولين، ولن يؤدي ذلك إلا إلى استمرار نوبة الغضب لفترة أطول.
 - **احترمي مشاعر طفلك مع وضع حدود.** ليست مشاعر طفلك هي المشكلة. ويمكن أن تكون الطريقة التي يتم بها التعبير عن المشاعر مشكلة، مثل الضرب عند الغضب. اذكري اسم المشاعر التي يختبرها الآن. وقولي "أرى أنك مستاء". ثم ضعِي حدودًا للسلوك. أمسكي يد الطفل برفق لمنعه من الضرب. وقولي "لن أسمح لك بالضرب". ويمكن فعل ذلك بهدوء، وبدون الحكم على طفلك أو إهانته.
 - **امنحيه مكانًا آمنًا للتعبير عن الانزعاج.** أنشئي "ركنًا مريحًا" مكدسًا بالوسائد حيث يمكنه الشعور بالأمان والهدوء. وسيفقد بعض الأطفال السيطرة لدرجة ضرب رؤوسهم ويحتاجون إلى المساعدة في الحفاظ على سلامتهم. واستمري في الإشراف والجلوس معه إذا كنت هادئة وكان ذلك مفيدًا.
 - **حاولي إعادة التوجيه مرة أخرى.** على الجانب الآخر من نوبة الغضب، لا يزال طفلك يحاول الهدوء. قدمي نشاطًا مهدئًا مثل عجن عجينة اللعب. اصطحبيه في نزهة أو شارك في غناء أغنية مفضلة أو شاركي قصة معه.
 - **كوني مستعدة لإعادة التواصل لاحقًا.** على الرغم من أنك قد تشعرين بالغضب أو الانزعاج بعد نوبة غضب، فقد يحتاج طفلك إلى الاطمئنان. وليس هذا سلوكًا سيئًا "مجزيًا"، يساعد طفلك على الشعور بالأمان حتى يتمكن من تعلم كيفية الهدوء.
- يحتاج الأطفال الذين لا يستطيعون تنظيم عواطفهم حتى الآن إلى الكثير من نماذج القدوة والتدريب. وهم بحاجة كذلك إلى الكثير من الصبر. ويتعلمون تهدئة وتنظيم أنفسهم بمرور الوقت، ومن خلال دعمك. وبينما تعتبر نوبات الغضب لحظات سيئة، حاولي النظر إليها كفرص لطفلك للتعرف على القواعد والحدود والمشاعر والتنظيم الذاتي. وتعد هذه كلها مهارات حياتية هامة. ومع ذلك، يمكن أن يبدو فقدان السيطرة من هذا النوع بمثابة تجربة صعبة على الجميع. اطلبي الدعم من أخصائي HealthySteps إذا كنت تشعرين بالإحباط أو لا تعرفين ما يجب فعله.

يرجى المسح الضوئي للمزيد
من المعلومات

