

العض عند الأطفال الصغار

لماذا يعض الأطفال الصغار؟

يعتبر العض سلوكًا نموذجيًا لدى الأطفال الصغار. وقد يعضون للأسباب التالية:

- الافتقار إلى اللغة التي يحتاجونها للتعبير عن الاحتياجات المهمة أو المشاعر القوية مثل الغضب والإحباط والفرح والقلق وما إلى ذلك.
- الارتباك بسبب الأصوات أو الضوء أو اللمس أو مستوى النشاط.
- التجربة لمعرفة ما سيحدث.
- الرغبة في جذب انتباهك.
- الشعور بالإرهاق.
- الشعور بالملل أو الحاجة إلى وقت لعب أكثر نشاطًا.
- في مرحلة التسنين، أو يحتاج إلى تحفيز الفم، أو كليهما.

تعد معرفة سبب قيام طفلك بالعض الخطوة الأولى للحد من هذا السلوك. حققي في الموضوع. راقبي لتشاهدي ما يحدث مباشرة قبل العض. هل يشعر طفلك بالإرهاق في مكان اللعب؟ أم يميل إلى العض عندما يكون في قمة إحباطه؟ ضعي في اعتبارك أن العض مرحلة يمر بها معظم الأطفال الصغار. ولن يحدث العض عندما ينضج ويكتسب مهارات جديدة في اللغة والتنظيم الذاتي.

إستراتيجيات منع العض:

- **البقاء بالقرب منه ومقاطعة أي فعل عض تشاهدينه.** ويعد منع الطفل من العض الإستراتيجية الأكثر فعالية. وإذا رأيت أن ذلك سيحدث، ضعي يدك أمام فم طفلك لمنعه من العض.
- **تقديم الدعم مع المشاركة.** استخدمي مؤقت المطبخ لمنح الأطفال تذكيرًا مرئيًا بالمدة التي يمكنهم اللعب فيها بلعبة ما. وتعد مشكلة المشاركة واحدة من أكثر المحفزات شيوعًا للعض.
- **الحفاظ على ثبات استجابتك.** إذا عضك طفلك، فقولي وافعلي الشيء نفسه في كل مرة. على سبيل المثال، ضعيه على الأرض وقولي "ممنوع العض. العض يؤلم".

- **قراءة الكتب عن العض.** يعتبر كتابا *Good Biting، Bad Biting* تأليف سالي هاس و *No Biting!* تأليف كارين كاتز مثالين جيدين. وأثناء القراءة، اسألي طفلك عن شعور الشخصيات المختلفة.

ماذا تفعلين عندما يعض طفلك؟

- **حافظي على مشاعرك تحت السيطرة.** عندما يعض الأطفال الصغار، قد تشعرين بالإحباط أو الانزعاج أو الإحراج أو القلق. وتعتبر كل هذه المشاعر طبيعية لكن الرد عندما تكوني مستاء غير مفيد. خذي لحظة لتهدئة نفسك. عدي إلى 10، أو خذي نفسًا عميقًا، أو افعلي ما يناسبك. ويمكنك العثور على المزيد من النصائح في مقالي [نوبات الغضب ووضع الحدود](#).
- **ركزي انتباهك على الطفل الذي تعرض للعض.** تأكدي أن الطفل الذي تعرض للعض مرتاح وسليم وآمن. وعلقي على ما قد يشعر به: "خواكين، هل أنت بخير؟ العض يؤلم حقًا. تبدو على ما يرام، هل تريد بعض الثلج؟" اجعلي تعليقاتك قصيرة وبسيطة وواضحة. ساعدي الطفل الذي أصيب على العودة إلى اللعب. وتجنبي إهانة الطفل الذي لجأ إلى العض.
- **دعي طفلك يعرف أن العض ليس أمرًا جيدًا.** استخدمي صوتًا جادًا وحازمًا لتوصيل رسالتك "ممنوع العض". لكن حاولي ألا تصرخي.
- **توقفي لحظة للتفكير في الحادث.** اسردي ما حدث. يمكنك قول: "لقد عضبت خواكين عندما أخذ لعبتك. وفي المرة القادمة يمكنك إخباره أنك تريد استعادة اللعبة أو يمكنك مساعدتك".
- **اتركي بعض المساحة إذا لزم الأمر.** لا ينبغي إجبار الطفل الصغير الذي عض والطفل الذي تعرض للعض على اللعب مع بعضهما البعض على الفور إلا إذا أرادا ذلك.
- **قدمي لطفلك شيئًا يمكنه أن يعضه ويمضغه بأمان.** قد يساعدك هذا إذا كنت تعتقدين أن طفلك يعض بسبب الحاجة إلى التحفيز عن طريق الفم.
- **ساعدي الجميع على المتابعة.** كوني على دراية بكيفية الرد. وإذا ضخمت الأمر بسبب العض، فقد يشجع ذلك بعض الأطفال على العض لمجرد جذب انتباهك. حيث سيدركون أن العض يحظى بالكثير من الاهتمام!

ما الذي لن ينجح لوقف العض؟

- **لا تقلل الإهانة والعقاب القاسي من العض.** ويمكن أن تزيد من خوف طفلك وقلقه - مما قد يجعله يعض أكثر.
- **عض طفلك بالمثل ليس مفيدًا.** لا يوجد بحث يظهر أنه يقلل من العض. ويُعلم عض الطفل أنه لا بأس من عض الناس عندما تكون مستاء! ضعي في اعتبارك أن عضات الإنسان يمكن أن تكون خطيرة، وأن العض يشكل إساءة معاملة للأطفال. وإذا لم يتحسن سلوك العض، اطلبي من أخصائي الصحة العقلية للأطفال تقييمه. (قد يكون مرتبطًا بمشكلات أخرى). وإذا كنت محبطة بسبب سلوك طفلك، اطلبي الحصول على الموارد والدعم من أخصائي HealthySteps.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

