

ARA TANTRUMS

نوبات الغضب

يتعرّض معظم الأطفال بين عمر سنة واحدة وأربع سنوات لنوبات الغضب لا تنتج نوبات الغضب عن رداءة الوالدين أو سوء سلوك الأطفال - إنما هي جزء طبيعي من عملية النمو

"يجدون صعوبة في انتظار الأشياء"

جميع الأطفال يتعرضون لنوبات الغضب

تنتج نوبات الغضب عن الشعور بالإحباط والضييق، الأمر الذي لا يمكن للأطفال التعامل معه. فغالباً ما تحدث نوبات الغضب لأن الأطفال لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم باستخدام الكلمات وتحدث نوبات الغضب بصورة أكثر عندما يكون الأطفال متعبين، أو جائعين، أو غير مرتاحين، أو عندما يشعرون بالملل، أو يستثرون بشكل مبالغ فيه. كما يمكن أن تحدث نوبات الغضب عندما يشعر الأطفال بالغيرة، أو إذا شعروا أنهم غير مرغوب فيهم. يتعيّن على الأطفال التحكم في مشاعرهم. يمكنك مساعدتهم على ذلك عن طريق تجاهل نوبات الغضب لدى طفلك وعدم الانصياع لمطالبه. حاولي لفت انتباهه لشيء آخر.

"جرّبي المحافظة على هدوئك، فغضبك أنت أيضاً لن يفيد في شيء"

جميع الأطفال يتعرضون لنوبات الغضب

من المستحيل تقريباً إيقاف نوبة الغضب بعد أن تبدأ، ولكن قد تتمكنين من إيقافها أحياناً قبل حدوثها عن طريق محاولة عدم استعجال الأمور، وعدم تقديم الكثير من الخيارات، أو عن طريق القيام بشئ يبعث على الاسترخاء، كالذهاب في نزهة أو مشاهدة فيلم فيديو مع الطفل.

كما أن إبلاغ طفلك بأن هناك تغييراً سيحدث يساعد على عدم شعوره بالإحباط الذي قد يتسبب في حدوث نوبة الغضب. فمثلاً يمكنك إبلاغ الطفل أن وقت العودة للمنزل قد اقترب.

"حافظي على التعامل بنفس الطريقة"

عندما يكونون في أوج نوبة الغضب

لا يمكنك إيقاف حدوث نوبة الغضب.

تأكدي من سلامة طفلك، وابق بالقرب منه واستمري في القيام بأشيانك الأخرى كالمعتاد.

لا تحاولي التحدث معه أو إقناعه أو تأديبه.

لا تعيريه أي انتباه على الرغم من صعوبة ذلك.

أظهري له أنك غير منزعجة.

على الرغم من أنك قد تكونين غاضبة جداً، حاولي عدم إظهار ذلك.

إذا كان الطفل عرضة لخطر إيذاء نفسه، خذيه إلى مكان أكثر أمناً.

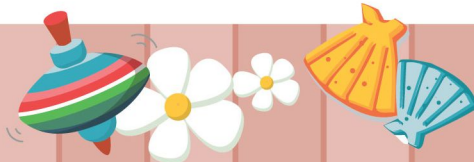
إذا كنت داخل أحد المتاجر، غادري المتجر إلى مكان هادئ في الخارج.

عندما ينتهي الطفل من نوبة الغضب، قومي بتهنئته ولكن لا تدعني لمطالبته التي كان يريدتها قبل حدوث نوبة الغضب.

امتدحيه على هدوئه.

عندما تبدأ ابنتي نوبة غضبها، أجلس في الخارج لمدة نصف ساعة حتى تنتهي من نوبتها وتهدأ.

أجد مكاناً أجلس فيه حيث أكون بالقرب منها إذا احتاجت لي، ولكنني أنتظر في الخارج.



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

جميع الأطفال يتعرضون لنوبات الغضب

من المستحيل تقريباً إيقاف نوبة الغضب بعد أن تبدأ، ولكن قد تتمكنين من إيقافها أحياناً قبل حدوثها عن طريق محاولة عدم استعجال الأمور، وعدم تقديم الكثير من الخيارات، أو عن طريق القيام بشئ يبعث على الاسترخاء، كالذهاب في نزهة أو مشاهدة فيلم فيديو مع الطفل.

كما أن إبلاغ طفلك بأن هناك تغييراً سيحدث يساعد على عدم شعوره بالإحباط الذي قد يتسبب في حدوث نوبة الغضب. فمثلاً يمكنك إبلاغ الطفل أن وقت العودة للمنزل قد اقترب.

"حافظي على التعامل بنفس الطريقة"

عندما يكونون في أوج نوبة الغضب

لا يمكنك إيقاف حدوث نوبة الغضب.

تأكدي من سلامة طفلك، وابق بالقرب منه واستمري في القيام بأشيانك الأخرى كالمعتاد.

لا تحاولي التحدث معه أو إقناعه أو تأديبه.

لا تعيريه أي انتباه على الرغم من صعوبة ذلك.

أظهري له أنك غير منزعجة.

على الرغم من أنك قد تكونين غاضبة جداً، حاولي عدم إظهار ذلك.

إذا كان الطفل عرضة لخطر إيذاء نفسه، خذيه إلى مكان أكثر أمناً.

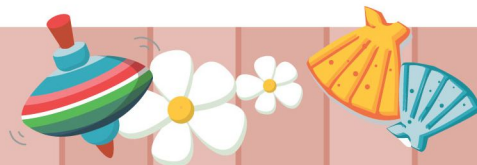
إذا كنت داخل أحد المتاجر، غادري المتجر إلى مكان هادئ في الخارج.

عندما ينتهي الطفل من نوبة الغضب، قومي بتهنئته ولكن لا تدعني لمطالبته التي كان يريدتها قبل حدوث نوبة الغضب.

امتدحيه على هدوئه.

عندما تبدأ ابنتي نوبة غضبها، أجلس في الخارج لمدة نصف ساعة حتى تنتهي من نوبتها وتهدأ.

أجد مكاناً أجلس فيه حيث أكون بالقرب منها إذا احتاجت لي، ولكنني أنتظر في الخارج.



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

طرق تجنب حدوث نوبات الغضب

فكري بتوقيت حدوث نوبات الغضب

هل يحدث ذلك قبل وقت العشاء بقليل؟

قد يكون طفلك جائعاً، أو قد يكون متعباً ويريد منك طمأننته بينما أنت مشغولة بفعل شئ آخر

إذا كان التسوق صعباً، حاولي تغيير توقيت التسوق، أو فكري بالتسوق دون اصطحاب طفلك، أو اشتر له رغيف خبز أو تفاحة ليأكلها خلال التسوق

إذا أحسن التصرف، أبلغيه برضاك عن تصرفه وقدمي له مكافأة صغيرة عند الانتهاء

جربي تحويل الرفض إلى موافقة

"بدلاً من قولك "لا"، ليس بوسعك الحصول على ذلك" قولي "نعم، يمكنك الحصول على ذلك حالما نصل إلى المنزل

قدمي للطفل خيارات معقولة. لا تسألي عن أي قميص يريد أن يرتدي، بل اسمحي له بخيار من اثنين

"اتركي المكان، وتجاهلي الطفل، وافعلي شيئاً آخر"

تذكري

إن نوبات الغضب ليست سلوكاً سيئاً، ولكنها تنتج عن ضغط بسيط لا يستطيع الطفل تحمّله

معظم الأطفال يتعرضون لنوبات الغضب، فالبعض منهم يتعرض لنوبة واحدة أسبوعياً، والبعض الآخر يتعرض لنوبة غضب يومياً

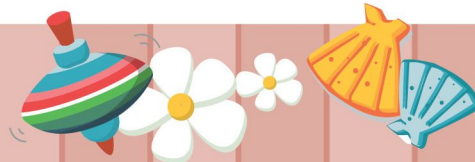
تحدثي إلى الأشخاص الآخرين الذين يعرفون طفلك جيداً، أو إلى الأشخاص الذين مرّوا بتجارب مماثلة مع أطفالهم

يمكن أن يكون ذلك الشخص صديقاً أو أحد الأشخاص من مركز رعاية الطفولة المبكرة أو أحد الآباء أو الأمهات الآخرين

يجب على كلا الوالدين التعامل بنفس الطريقة لدى معالجة سلوك الطفل

يجب أن تقوما بمناقشة ما يحدث وتتفقا معاً حول طريقة التعامل مع نوبات الغضب

"خذي نفساً عميقاً"



S.K.I.P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity

عمل سكيب Skip . على مساعدة الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية على تربية أطفالهم
بطريقة إيجابية

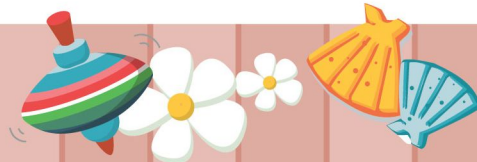
لمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني

www.skip.org.nz/

البريد الإلكتروني: info@skip.org.nz أو يمكن الاتصال على الهاتف:

049163300

لمزيد من المعلومات حول مساعدة الآباء والأمهات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني
www.familyservices.govt.nz/directory والضغط على الدليل الوطني



S . k . I . P

skip.org.nz

facebook.com/SKIPcommunity