

10 خطوات لتهدئة نوبات الغضب لدى الأطفال



الأحد 12 مارس 2017 03:03 م

عادةً، حينما ترفضين طلبًا لصغيرك، تجددين رد فعل قويًا من الصراخ والبكاء، وبعض السلوكيات المبالغ فيها، مثل رمي نفسه على الأرض، أو اللطم على الوجه، وغيرها من الهستيريا المبالغ فيها

فالأطفال يدخلون في نوبات من الصراخ والغضب، لسببين، الأول هو أن يكون الطفل فعلًا يشعر باستياء شديد، أو أن الطفل يجرب ورقة ضغط وابتزاز معك

إن العاطفية الشديدة، والغضب المتفجر لدى الأطفال، يقابله الحدة، والعصبية، وعدم المرونة، لدى بعض الآباء والأمهات، ما يجعل الموقف محتدمًا بينهم، وهذه النوبات التي تصيب الصغار قد تخمد بالصراخ أو الضرب، لكن الأزمة لا تُحل

الخطوات التي يجب أن تتبعها لتهدئة طفلك من نوبات الغضب:

تكلمي معه بصوت هادئ، وواسيه لأنه لم يستطع أن يلعب الآن أو انه لن يشتري الحلوى، وابتعدي تمامًا عن العصبية أو الحدة في الكلام

ربتي على رأسه، أو كتفه بهدوء، وهو في مكانه، ليهدأ قليلًا، ويتفهم كلامك
لا تدخل في مساومة مع طفلك، "توقف عن الصراخ كي أشتري لك حلوى"، بل أخبريه بأن سبب حزنه حقيقي، وأنت تشعرين به، لكن من الصعب تحقيقه الآن
لا توجهي أي كلام سلبي للطفل، لأن هذا سيزيد من نوبة الغضب

بالتأكيد تعرفين ما يجعل طفلك يضحك، بعد أن هدأ بكأوه يمكنك إضحاكه
لا تترك طفلك في حالة غضب وتبتعدي عنه أو تتجاهليه، هذا لن يهدئه هذا سيسبب له قلقًا شديدًا
ضعي نفسك مكان طفلك، لتشعري بما يشعر به، ولتستطيعي البحث عن حل
إذا كانت نوبات الغضب التي يقوم بها طفلك يفعلها أمام الناس، أو في الشارع، لا تجعل هذا يشكل عاملًا للضغط عليك، وفكري في طفلك فقط

عندما يهدأ طفلك اشرحي له أن هناك طريقة أفضل للحوار من الغضب في حل المشكلات، وارشديه للطرق السليمة في التعبير عن مشاعره وغضبه ورفضه، ولا تعتقدي أن طفلك سيتفهم وسينفذ كلامك من أول مرة، الأطفال يحتاجون للترار دومًا ليفهموا .

إن كان طفلك من الذين يحاولون إيذاء أنفسهم خلال نوبات الغضب، مثل ضرب الرأس في الأرض، يجب عليك الإسراع بوضع يدك تحت رأسه حتى لا يصيب نفسه بالأذى
وأخيرًا، لا تنسي أبدًا أن طفلك أهم من رأي الآخرين في طرق تربيته، فلا تستمعي لانتقادات من حولك، حتى لا تصبي غضبك على طفلك في النهاية