

كيف تسيطرين على غضبك مع طفلك العنيد؟



الأربعاء 5 يوليو 2017 05:07 م

كيف تسيطرين على غضبك مع طفلك العنيد؟

شاهدت من فترة فيديو لخبير تربوي يتحدث عن روعة شخصية الطفل العنيد، وكم أن الطفل الذي يقول لا ويجادل ويعاند ولا يخضع بسهولة لأي أمر، هو برعم لشخصية قيادية ناجحة ورائعة، ومن أكثر الأطفال، الذين يتألقون في حياتهم ويصبحون شخصيات مؤثرة وعظيمة

كل ذلك جميل، شخصيًا لدي طفلة عنيدة جدًا، تجادلني وتقول لا أكثر من أي شيء آخر، أنظر لها وأفقد أعصابي من العناد، ما زالت لم تكمل العامين، عقلة إصبع صغيرة تصيني بالجنون، كلما حاولت ترويض عنادها، لكن مع مرور الوقت واكتشافي أنني أم لطفلة مميزة وذكية جدًا رغم كونها عنيدة، وجدت أن من الأفضل ترويض غضبي، وتغيير طباعي المندفعة، لأحافظ على شخصية طفلي العنيدة سوية دون قهر أو كبت

إليك نصائح مُجربة للحفاظ على أعصابك وترويض غضبك مع طفلك العنيد:

هدئي أعصابك، وحاولي التحلي بالصبر قدر الإمكان، فعنادك وصراخك أمام طفلك يزيد الأمر سوءًا

انزلي لمستوى نظر طفلك واحتضنيه، وتحدثي معه مهما كان عمره صغيرًا بهدوء وبنبرة صوت حازمة، ولكن ليست عالية أو بها تهديد ووعيد

خذني نفسيًا عميقًا منظمًا لعدة مرات، قبل أن تنفعلي أو تصرخي في طفلك

تخلصي من التوتر والضغط العصبي، وثقي أن صراخك وانفجارك في طفلك العنيد 80% منه بسبب توترك وضغوط تقع عليك وليس بسبب طفلك، فتخلصي من التوتر، وستصبحين أهدأ في تقبل عناد طفلك

لا تكوني عنيدة أبدًا، بل كوني مرنة مع طفلك العنيد، ولا تقابلي كل طلباته بالرفض والعناد أيضًا

اذهبي للاستحمام، فالمياه تطفئ الغضب وتهدئ من إحساسك بالإحباط وفقدان أعصابك، ثم تناولي مشروبك المفضل واستمعي لموسيقى ناعمة

احصلي على قدر كافٍ من النوم، وحاولي الحفاظ على مزاج جيد بالحصول على بعض الراحة من أعباء المنزل، صدقيني سيساعدك ذلك على تحمل عناد طفلك ومواجهته بهدوء أكثر

فرغي طاقتك في أي أعمال يدوية تتقنيها، مثل الرسم والتلوين إن أمكن

اخرجي بمفردك من حين لآخر، وخذني إجازة ولو ساعة كل عدة أيام بعيدًا عن العناد والجدال

تجنبي الضرب والإهانة والإجبار، كل ذلك يحوّل طفلك لشخصية عنيفة ومتنمرة ومقهورة

فرغي طاقتك السلبية أولاً بأول بأي طريقة مناسبة، لا تحرقى أعصابك أو تكتمي غضبكِ داخلِكِ، فالتنفيس عن مشاعر الغضب في أي شيء غير طفلكِ، يفيدك في معرفة كيفية التعامل معه لاحقاً □