

تحلي بالهدوء وتحكمي في نوبات غضب طفلك بهذه الطريقة



الثلاثاء 8 أغسطس 2017 04:08 م

يلجأ كثير من الأطفال إلى الصراخ، كحيلة دفاعية منهم لتنتهي لرغباتهم أو للتعبير عن غضبهم أو حزنهم، وقد يتطور الأمر في بعض الأحيان ويدخل الطفل في نوبة غضب شديدة، ونجد أنه يبكي أو يقوم ببعض السلوكيات الخاطئة

بعض الأمهات يواجهن هذه المشكلة بالعصية والضرب، ولكن تظل المشكلة قائمة ويظل الصراخ ودخول الطفل في نوبات الغضب قائمًا، فما حل هذه المشكلة؟ تابعي معنا القراءة لتعرفي

نقدم لك عزيزتي في هذا المقال بعض النصائح للتعامل مع نوبات الغضب والصراخ عند طفلك

علمي طفلك كيفية التعبير عن مشاعره:

يلجأ بعض الأطفال للصراخ لعدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم بالكلمات، تحدثي مع طفلك واطلبي منه أن يخبرك بسبب غضبه بهدوء دون أن يصرخ

7 حيل للتعامل مع الطفل الزنان
تحلى بالهدوء:

لا تصرخي في وجه طفلك عند شعوره بالغضب أو عندما يبدأ في الصراخ، تحدثي معه بصوت هادئ، وابتعدي عن العصية والضرب في حل المشكلة، أسألي طفلك عن سبب غضبه، وناقشي الأمر معه بهدوء

علمي طفلك كيفية السيطرة على غضبه:

اطلبي منه أن يعد إلى رقم 10 فور شعوره بالغضب حتى يهدأ، يمكنك أيضًا أن تطلبي منه أن يتنفس ببطء أو أن يغمض عينيه لمدة 5 دقائق، وبعد أن يهدأ، ثم تحدثي معه عن سبب غضبه

عانقي طفلك:

احرصي على عناق طفلك برفق فور شعوره بالغضب أو عندما يبدأ في الصراخ، سيسعره هذا بحبك واهتمامك، ويساعده على أن يهدأ ويتوقف عن الصراخ

اشغلي طفلك عن الغضب والصراخ:

ابتكري طريقة جديدة تساعد طفلك على الانشغال عند غضبه، يمكنك أن تشاركي طفلك تلوين رسوماته المفضلة، أو اجعليه يشاركك في أعمال الطبخ، أو اختاري ما يناسبكما من الأنشطة الممتعة