

نوبات غضب الأطفال كيف تسيطرين عليها



الخميس 16 فبراير 2023 12:14 م

نوبات غضب الأطفال كيف تسيطرين عليها؟ هذا السؤال يشغل بال العديد من أولياء الأمور الذين يهتمون بصحة أطفالهم النفسية، لأن نوبات الغضب من الأمور التي تحدث للأطفال بصفة مستمرة وخاصةً عند التعامل معها بطريقة خاطئة يعتمدها الطفل كأسلوب للتعبير عن غضبه وعن رفضه أو كنوع من أنواع الضغط لتلبية كل ما يحتاج إليه، لهذا لابد من تحديد الطريقة المثالية للتعامل مع الطفل في مثل هذه الحالات

في أي سن تبدأ نوبات الغضب؟

تبدأ نوبات الغضب عند الأطفال غالبًا ما بين 1-3 سنوات، وفي خلال هذه المدة يكونوا الأطفال معرضون لحدوث نوبات الغضب والعصبية من حين لآخر

حيث إن نوبات الغضب تعتبر جزءًا من حياتهم اليومية في بعض الأوقات، أو أنها تكون تكون نادرة الحدوث عند بعض الأطفال الآخرين

أي أنها تختلف في حدوثها تبعاً لشخصية طفلك، ويمكن القول أنها تظهر أكثر عند الطفل العصبي، وهنا يأتي دور الآباء في محاولة منع حدوث هذه النوبة مرة أخرى وكذلك السيطرة عليها، بواسطة الطرق العلمية الحديثة ولا تكون من خلال العنف والصراخ أسباب وراء نوبات غضب طفلك

تحدث نوبات الغضب عند الأطفال نتيجة فعل غريزي لأي شعور بالإحباط أو العجز يتعرض الطفل له من وجهة نظره، حيث أن الأطفال لا تستطيع التعبير عن ما يشعرون به باستخدام الألفاظ المعبرة أو وصف ما يدور بداخله، لهذا سوف نترك لمعرفة الأسباب التي ينتج عنها الإحباط والغضب للطفل، وهي تكون كالتالي:

تنتج في حالة تعرض الطفل لأحد المواقف التي تتجاوز قدراته

قد تنشأ نتيجة الشعور بالإرهاق أو الجوع أو قد تحدث نتيجة رغبة الطفل في النوم في حالة توجبه أوامر الطفل يجد صعوبة في تنفيذها والقيام بها

تنتج نوبات الغضب عند تعرض الطفل لموقف مثير جدًا أو أنها تكون نتيجة لخوفه أو في حالة حساسيته ضد الضوضاء

تأخر مهارة اللغة والتخاطب عند الطفل تجعله يمر بنوبات من الغضب، حيث إنه يشعر بعدم قدرته على التعبير والتواصل مع المحيطين به، وهذا ما يدفعه للغضب

في بعض الأوقات لا يكون هناك سبب واضح للشعور بالإحباط، أو أنها تكون من أجل الضغط على الأهل لتنفيذ مطالبهم، ويستمر في استخدام هذا الأسلوب للحصول على كل ما يرغب فيه

نوبات غضب الأطفال كيف تسيطرين عليها

بعد أن تعرفنا على أسباب حدوث نوبات الغضب، لابد من أن نتعرف على كيفية السيطرة عليها والحد منها، حتى يقل حدوثها بشكل تدريجي وتنعدم، وهذه مجموعة من الطرق التي يمكن إتباعها للحد من نوبات غضب الطفل إدراك مشاعر الطفل

إدراك مشاعر الطفل هو تعبير عن مدى فهمك لمشاعره وسبب ما يمر به، ويكون ذلك من خلال التحدث معه وإعلامه بأنكم تفهمون أنه غاضب، وأن الغضب هو شعور لابد من معرفة كيفية التعامل معه

لأن هناك الكثير من المواقف في حياتنا اليومية سوف تسبب لنا هذا الشعور بالغضب، فلا يمكن أن نتعامل معها بهذه الطريقة.. لهذا يفضل أن يتم النزول إلى مستوى الطفل والنظر في عينيه وتوجيه كلمات واضحة ومفهومة مثل "أنا أدرك أنك غاضب" وهذا ليس بالضرورة موافقة منك على حالة الغضب التي يمر بها، ولكنها سوف تشعره بالهدوء

ساعدي طفلك في أن يتمكن من شرح ما يدور بداخله من مشاعر أو أنه يعرف الكلمات المعبرة التي تصف حالته، ويكون ذلك بعد أن ينتهي من حالة الغضب التي يمر بها

حيث يمكنك الجلوس بالقرب منه والتحدث معه في إنك ترغبين في معرفة ما يوجد بداخله من مشاعر، سواء كان يمر بحالة من الحوت أو الغضب أو أنه يشعر بالملل وبذلك سوف تساعديه في التواصل معك بشكل أفضل من دخوله في نوبة غضب

استخدمي طرق مختلفة لمساعدته في التعبير عن مشاعره

هناك اطفال تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرها عن طريق التحدث، لهذا يجب على الأم والأب اعتماد أكثر من طريقة مبتكرة حتى يتمكن الطفل من التعبير عن غضبه، مثل استخدام الرسم أو صنع قطع من الصلصال، أو أي وسيلة أخرى يكون الطفل قادر بها لتوصيل ما يدور بداخله من مشاعر

اجعلي الطفل ينظر إلى المرأة

تعد أحد الأساليب الفعالة التي يمكن بها جذب انتباه الطفل وقت الغضب، حيث تساعد الطفل في التركيز على ما يكون مصاحب لحالة الغضب التي يمر بها وهي مجموعة التغيرات في شكله وجسمه

حيث إن نوبات الغضب تزيد من تسارع ضربات قلبه مع احمرار عينيه، وبدأ الأنف في السيلان والشعور بالصداع الذي يكون مصاحب للصوت العالي

ولكي يتمكن من ملاحظة كل هذه التغيرات يمكنكم استخدام حيلة المرأة، في أن تجعل طفلك ينظر أثناء نوبة الغضب إلى المرأة بطريقة غير مباشرة، ومنها سوف يتعرف بنفسه على ما يظهر عليه من تغيرات في شكله وقت الغضب

استعيني بالقصص والألعاب لتعديل السلوك

التواصل مع الطفل باستخدام الحكايات والألعاب، تعد من وسائل الوقاية التي تساعد في تعديل السلوكيات، حيث يتم التركيز على السلوكيات الجيدة عن طريق طرحها داخل القصص كما أنها تهدف لتنمية مشاعر الطفل

اتركيه وقت كافي للهدوء

ترك مدة كافية للطفل حتى يهدء من أفضل الطرق التي تساعد الطفل على تجاوز نوبات الغضب، وخاصة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 4 سنوات

وهذه الفترة تكون دون كلام عن المشكلة أو عن السلوك الذي نتج من الطفل، وبعد هذه الفترة يمكنك التحدث معه بطريقة منطقية، حتى يدرك ما حدث والأسلوب الذي قام بفعله أثناء الغضب

كما يمكن أن تطلبوا من الكفل أنه عند الشعور بالغضب أن يعد من 1-10 حتى يهدأ، كما أنه يكون على علم أن بعد حالة الغضب التي مر بها لابد من أنه سوف يجلس ويوضح الأسباب التي أدت لهذا الغضب

تحدث مع الطفل عن أسباب نوبة الغضب

التحدث مع الطفل هي من أهم الخطوات التي يجب القيام بها بعد كل نوبة غضب، حيث تدور المحادثة حول أسباب هذه الحالة والمشاعر التي كانت تزور بداخله

كما أنه يجب أن يتعلم من الموقف الذي مر به ويفكر جيداً المرات القادمة بأسلوب مختلف، حتى لا تحدث هذه النتيجة مرة أخرى، كما أنه يجب أن يتعرف الطفل عن بدائل أخرى للغضب يختار من بينها بحيث لا تفرضا عليه

ومن الهام كذلك جعل طفلك يفكر في وسائل أخرى للتنفيس عن مشاعره، لكي تصبح بديلاً عن الصراخ أو الضرب الذي يكون مصاحب لحالة الغضب التي يمر بها

كيفية تجنب نوبات غضب الأطفال

التعرف على الطفل يساعد في معرفة الأوقات التي يمكن أن تحدث فيها حالة الغضب، ويمكن توقعها والاستفادة من ذلك عن طريق مساعدة الطفل حتى يمر هذه الحالة دون حدوثها وتجنب المشاعر السيئة التي يمكن أن يشعر بها الطفل، وهذه بعض الأمور التي يمكن أن تنجح مع الأطفال التي تتراوح أعمارهم ما بين سنة إلى ثلاث سنوات:

قومي باصطحاب الكتب والألعاب التي يفضلها الطفل عند التوجه إلى مكان يسر فيه الطفل بالضيق والانزعاج

تخزين البسكويت والحلوى المفضلة للطفل، في مكان يكون بعيداً عن أعين الأطفال، حتى يتم استخدامها في الوقت المناسب

عليكي الالتزام دائماً بالتعليمات الموضوعة والمبادئ

هناك أوقات يشعر فيها الطفل بالغضب نتيجة التعب والإرهاق، وفي هذه الحالة يمكن اتباع أي من الترتيبات التالية:

أن يأخذ الطفل قيلولة بعد الظهر أو في منتصف اليوم تمنحه الشعور بالراحة

كما يفضل تناول الوجبات الخفيفة بعد في منتصف اليوم حتى لا يشعر بالجوع