

سيطروا على مزاج طفلكم المترقب



بدأ هاني (6 سنوات) يعلن أنّه أصبح كبيراً ويحقّ له فعل ما يحلو له، وإذا لم تتنمّع والدته لرغبتها يبدأ البكاء وأحياناً المさらخ حتى يحوز ما يريد. والأم تتفحّث حائرة، فقد استنفدت كل قواها وتبدأ بدورها المさらخ. فيبدو الموقف مشهد معركة بين اثنين يتنا夙ان على امتلاك الكلمة الفصل.

إلى ماذا يشير مزاج الطفل المترقب والمشاكل؟

إنّه تعبير عن توتر حاد يشعر به الطفل. فهو لا يريد الخضوع لقرارات والديه، أو لا يقبل رفضهما، فيعبر عن ذلك بنوبة غضب. وعموماً يتعلق الأمر بتصرف متكرر. ونادرًا ما يوجد طفل يقوم بنوبة غضب واحدة.

هل هناك سن معينة تظهر فيها نوبات الغضب؟

نوبات الغضب أو المشاكل الفعلية تظهر بين السنة ونصف السنة والأربع سنوات، فقبل السنة لا يمكن القول إنّ الطفل يشاكس لأنّ هذا المتغير يعبر عن حاجة أو شعور بالإزعاج. لذا في هذه السن يجب الاستماع إلى صرخته على أن لديه حاجة وعلى الأم محاولة تلبيتها، بينما بدءاً من الستين يعبر عن رغبة بنوبة غضب ليشعر بالغبطة، ويمكن الأم تأجيلها أو رفضها.

هل نوبات الغضب والمشاكل تصرّفات عادية؟

نعم كل الأطفال يمرّون بها، وهي مؤشر لبعض الدينامية في شخصية الطفل وإعلان جيد عن الأنماط.

فالطفل الذي لا يشاكس أبداً يكون طفلاً خاضعاً لوالديه ولا يعبر عن رغباته الخاصة.

كيف يمكن التحكم في غضب الطفل في مكان عام؟

عندما يقوم الطفل بنوبة غضب في السوبرماركت، فهو يدرك تماماً أن صراخه يخرج والدته وبالتالي يزيد حدّه ليضغط عليها. وهنا الأمر يعود إلى الأُمّ ألا تدخل في لعبة الإبتزاز التي يمارسها، وتبرهن له أنّه يزعج الآخرين بصراخه وبأنها لا تشعر بالخجل بل هو من عليه أن يخجل.

نصائح الإختصاصيين للسيطرة على نوبات غضب الطفل:

-1 توقع نوبات غضبه وعرض البديل:

تدرك الأُمّ مسبقاً أن بعض المواقف تنتهي بنوبات غضب طفلها. مثلاً كل مساء يرافق الطفل التوقف عن اللعب والذهاب إلى الفراش للنوم، أو أنّه يطلب شراء الحلوى في كل مرة تصبهه والدته إلى السوبرماركت، وتنتابه نوبات الغضب إذا لم يحصل عليها. إذاً الأُمّ تعرف ما ينتظراها، لذا عليها إزالة الأسباب فوراً وتحضير طفلها لعدم تلبية طلبها. كأن تقول لها: "بعد اللعب عليك توضيب العابك عند السابعة والذهاب إلى السرير". أو وضع قواعد وتطبيقاتها بنبرة صارمة ومقنعة في آن واحد، كأن تقول لها مثلاً: "هيا سوف نذهب إلى السوق ولكن لن أشتري لك الحلوى مهما حاولت". في بهذه الطريقة يجعل الطفل يتوقف عن انتظاره إذا ما رغب في شيء ولم ينفذ. من المؤكد أن سيحاول، ولكن على الأُمّ أن تكون حازمة معه وتذكريه بأنّها نبهته. ولكي تتجنب توتّره فالطريقة المثلثيّة أن تعرّض عليه فوراً شيء آخر: "لا لن تشتري الحلوى أعدها إلى الرف، ولكن انت من سيختار نوع الجبن". هكذا تتمكن من إلهائه عن مطلبها الأساسي وفي الوقت نفسه تشعره بأن في إمكانه مساعدتها في التسويق.

-2 لعبة عكس الصورة:

يمكن للأُمّ التحدث عن نفسها عندما كانت في سن طفليها مثلاً كأن تقول لها: "أنا أيضاً عندما كنت طفلة كنت أغضب عندما كانت جدتك تطلب مني النزول عن الحمام الخشبي والذهاب إلى النوم، وكانت أحاول كل شيء حتى لا أذهب إلى الفراش ولكن جدتك كانت توبحني". يحب الطفل عموماً أن يتحدث والداته عن طفولتهما حين كانوا يرتكبان الحماقات وكيف أنّهما كانوا يتعرّضاً مثله للتأنيب، فهذا يشعره بالطمأنينة.

-3 الشر له لماذا ترفضه:

عندما تنتاب الطفل نوبة الغضب على الأُمّ أن تقف على مستوى طوله وتنظر إلى عينيه وجهاً لوجه وتتحدث إليه بهدوء لأنّه لا مجال لتلبية طلبه، وفي الوقت نفسه تسويغ الأسباب. كأن تقول الأُمّ مثلاً: لست موافقة على أن تأكل الشوكولا الآن، لأنّك ستشعر بالشبع وبالتالي لن تستطيع تناول العشاء اللذيذ الذي حضرته"، على أن تكون مقتنعة بما تقوله، فكلما قل شعورها بالذنب كان لنبرة صوتها ونظرتها الواقع الإيجابي في الطفل، ويشعر بأن والدته لن ترخص له.

عندما تقول الأم "لا" لا يجوز للأب أن يقول "نعم"، أو العكس. يحق للوالدين أن يختلفا في وجهة النظر ولكن لا يجوز أن يختلفا أمام الطفل، بل عليهما مناقشة خلاف وجهتي نظرهما في ما بينهما وعلى انفراد، ولكن أمام الطفل يجب أن يقيا صوتاً واحداً.

مساعدة الطفل على استعادة هدوئه:

يحمد رب وجه الطفل ويصرخ إلى حد لا يستطيع التقاط أنفاسه، وتكرار الكلمة إهدأ لن تنفع. وبدل ذلك على الأم أن تحضن طفليها وتضمّه بين ذراعيها. هذا هو الحل الأمثل للانتقال إلى الخطوة الثانية. وقد يرافق حضنها ويحاول الابتعاد عنها ومع ذلك عليها الاستمرار في التكلم معه بهدوء، بجمل قصيرة. ومتاتعة ما كانت تطلب منه كان شيئاً لم يحدث، فهكذا تؤكّد له أن لا تأثير فعلياً لصراحته وأن الأمور ستبقى كما هي.

تحذيره مما ينتظره وتنفيذ العقاب على أن يكون واقعياً:

إذا لم يتوقف الطفل عن الصراخ فوراً، يمكن الأم بالطبع إرساله إلى غرفته، ولكن في الوقت نفسه يمكنها أن تطلب منه الجلوس على كرسي بالقرب منها ومنعه من النهوض عنها قبل أن يهدأ. وإذا لم يكتفى فقط بالصراخ وبدأ يتدرج على الأرض ويركل برجليه، عندها على الأم أن تؤكّد له أن تصرفه غير مقبول وأنه سيُعقّب، لأن تهدّده بحرمانه من شيء يحبه مثلاً مشاهدة برنامج الكرتوني المفضّل. شرط أن تنفذ العقاب الذي هددت به طفلها، ولكن في الوقت نفسه يجب أن يكون واقعياً. مثلاً لا يمكن الأم أن تهدّد طفلها بتركه وحيداً في الشارع لأنّه يتدرج على الأرض ويصرخ، فهذا عقاب غير واقعي.

عدم الخصوص لمشاكله الطفل لمجرد الحصول على الهدوء:

من الطبيعي أن يثير صراخ الطفل توتر الأم واستياءها إلى درجة أنها قد تنسى لرغبتها للحصول على الهدوء والسكينة، وهذا حل غير مجد، لأنّه لا يضمن هدوء الطفل، فضلاً عن أنّه يشعره بالتشوش، فيسأل نفسه كيف كانت الماما ترفض وتقول لا ثم عادت وقبلت! هل لدى سلطة عليها إذا ما صرخت بشكل قوي وكافي؟ وإذا تأكد من شكوكه سرعان ما يعيد التجربة.