

نصائح للتخلّص من نوبات الغضب عند الأطفال



- استهدف الأوقات السعيدة لطفلك، وخصص وقت يومي للاسترخاء أو قراءة قصة أو حتى التنزه في الهواء الطلق.

- كون قدوة لطفلك بأن تبقى هادئاً حتى في أصعب الأوقات، فهذا يشجّع طفلك على الهدوء.

- تخلّص من السلبيات، فمثلاً كلام «لا» للطفل في نوبات الغضب عند الأطفال ستزيد من نوبته، يمكنك استبدالها بـ«لاحقاً» أو «وقت آخر».

- كون واعياً للضغوط الجديدة التي يتعرّض لها الطفل، مثلاً ذهابه لأول مرة للحضانة أو تعليمه عن الاستغناء عن الحفاصات، فالطفل يحتاج لبعض التعاطف.

- احترم مشاعر طفلك، فشعور الطفل بأزّه مفهوم يُقلل من نوبات الغضب عند الأطفال كثيراً، مثلاً يمكنك أن تقول له: «أعلم أنّ هذا يزعجك أو أعلم أنّك لا تحبّ فعل هذا» فسيشعر الطفل أنّ لمشاعره أهميّة، ولاحقاً يمكنه استبدال كلمة «أنا متضايق» بدلاً من نوبات الغضب.

- كافئ الطفل عن السلوكيات الجيّدّة التي يفعلها، وحاول تجاهل السلوكيات السيّئة. تجنب العقاب القاسي. فالصياح والضرب يزيد من نوبات غضب الطفل.

- استخدم روح الدعابة لخداع طفلك والتغلب على نوبات الغضب، مثلاً: يمكنك غناء أغنية هزلية أو الضحك أو تمثيل لعبة بأصابع اليد.

غالباً يستغني الطفل عن نوبات الغضب عندما يستطيع أن يُعبّر عمّا في داخله بالنطق؛ ولكن الطريقة التي تعامله بها في السنين الأولى مهمة.. فإذا عاملت طفلك بطريقة قاسية، كالصياح والسب والضرب أو حتى تجاهلت مشاعر طفلك، فسيسوء الوضع ويتدهور.