

## كيف نتعامل مع نوبات الغضب عند الأطفال؟

نوبات الغضب تتواجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى 4 سنوات.. في بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية نرى إن الطفل إذا لم تلي رغبته يصرخ بقوة ويكي ويرمي نفسه على الأرض وأحيانا يدق رأسه غضبا. ماذا نفعل في هذه الحالة؟

بالذات لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس.. أوفي مكان عام.. فالطفل يطلب حلوى أو آيس كريم في مجمع سوبر ماركت أو لعبة في سوق عام.. وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعا للإحراج نرى إن الأهل يلبوا طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس.

## كيف نتحكم في هذه النوبات:

الأبحاث والدراسات السلوكية على الأطفال تفيد بان تلبية رغبة الطفل عند الصراخ.. وإعطاءه ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر... مرة واحدة يفعلها الطفل وتصبح عنده عادة.. فيعلم إن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب.

## ماذا نفعل؟

1. كن هادئا.. ولا تغضب.. وإذا كنت في مكان عام لا تجل.. وتذكر إن كل الناس عندهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

2. ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك. وهي إن صراخك لا يثير أي اهتمام أو غضب بالنسبة لي ولن تحصل على طلبك.

3. تذكر.. لا تغضب ولا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالأسئلة تجاهل الصراخ بصورة تامة.. وحاول أن تريحه انك متشاغل في شيء آخر.. وانك لا تسمعه لو قمت بالصراخ في وجهه أنت بذلك أعطيت اهتمام لتصرفه ذلك ولو أعطيت ما يريد تعلم إن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق. إذا توقف الطفل عن الصراخ وهدء.. اغتتم الفرصة وأعطه اهتمامك واطهر له انك جدا سعيد لأنه لا يصرخ.. وشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد مثلا أن يأكل غذاءه أولا ثم الحلوى أو إن السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو إن ما يطلبه خطير لا يصح للأطفال.

إذا كنت ضعيفا أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوء.

ومن المفيد عندما تشعر إن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه على شيء مثير في الطريق... إشارة حمراء.. صورة مضحكة.. أو لعبة مفضلة. وأخيرا تذكر.. نقطة هامة دائما مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل انه إذا صرخ وبكى وأعطى ما يريد عاودا التصرف ذاك مرة أخرى.

قال الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله  
"ما تصدق الناس بصدقة مثل علم ينشر"  
بحار الأنوار / كتاب العلم / حديث 8 مجلد 87

---

ساهموا معنا في نشر هذه القبسة

---

<http://www.alnashaba.net>

Email: qabasat@hotmail.com