



نوبة غضب
الأطفال

السؤال

ابني الصغير البالغ من العمر 4 سنوات يبكي كلما رفضتُ له شيئاً ولا يتوقف إلا عندما أخضع لطلبه، فلا يبالي إن كنتُ معه في متجر بقالة أو في أي مكانٍ عام أو حتى في عيادة لطبيب، حيث يبدأ بالبكاء والصراخ وضرب الأرض بقدميه، وبدأت أشعرُ أن طفلي يتلاعب بي ليجبرني على تنفيذ رغباته.. أشعر بالقلق الشديد والتوتر من سلوكه فماذا أفعل؟





الجواب

يعتبر الغضب جزءاً من النمو والتطور الطبيعي للطفل، وتظهر نوبات الغضب في مرحلة الطفولة المبكرة وهي أكثر شيوعاً في المرحلة العمرية من 1-4 سنوات، وطريقة الطفل بالتعبير عن رفضه للقيود المفروضة عليه، ولعدم وصوله إلى ما يريد الوصول له، أو قد تكون نتيجة لشعوره بالجوع أو الإرهاق بنفس الوقت الذي يريد منه الآخرون تنفيذ أمور معينة، ولا يخطط الطفل الصغير عادةً للدخول في نوبة الغضب لكنها قد تتعزز لديه في حال تجاوب الأهل وإعطائه مبتغاه فيفهم أن هذه الطريقة بالتعبير هي من تجعله يحصل على ما يريد، لذا من المهم أن يتفهم الأهل سلوك الطفل وأن يتعاملوا مع هذه المشكلة بحكمة وصبر وصولاً إلى نتائج إيجابية



إرشادات عامة يمكن اتباعها للتخلص من نوبات غضب الطفل

- ◀ وضع روتين يومي للطفل بحيث يعرف ما يمكن توقعه مع مرور الوقت مع ضرورة التركيز على وقت القيلولة والنوم لما له من تأثير على مزاج الطفل
- ◀ منح الطفل فرصة لاتخاذ الخيارات وتجنب قول لا على كل شيء يطلبه والتقليل من القيود والممنوعات طوال اليوم
- ◀ مدح سلوكيات الطفل الحميدة وتعزيزه عندما يتصرف الطفل بشكل جيد
- ◀ التخطيط المسبق قبل اصطحاب الطفل إلى أي مكان بحيث يتم إحضار لعبة صغيرة أو وجبة خفيفة لإلهاء الطفل إذا كان من المتوقع الانتظار في طابور



- ◀ تجنب المحفزات والمواقف التي تثير غضب الطفل والابتعاد عن الأمور المغرية له، مثل الألعاب وغيرها من الأمور أثناء اصطحابه للخارج
- ◀ التأكد من أن يكون من احتياجات الطفل الأساسية بحيث يكون الطفل غير جائع أو عطشان أو نعسان
- ◀ الاتفاق مع الطفل والتوضيح له ما سيحدث وما هو مسموح به قبل اصطحابه للخارج
- ◀ الاحتفاظ بالهدوء أثناء نوبة غضب الطفل والتذكر أن هذا وضع طبيعي يتعامل معه أيضاً العديد من الآباء، والعمل على تشتيت انتباه الطفل مثلاً إعطائه كتاب أو عمل حركة مضحكة



◀ عندما يقوم الطفل بالضرب أو الركل التأكد من منع السلوك بمسكه حتى يهدأ وعندما يهدأ يتم الشرح له القواعد بهدوء

◀ الاتفاق مع الطفل على تخصيص ركن داخل المنزل وإطلاق اسم محبب عليه مثل ركن الراحة أو الهدوء وفيه الأشياء التي يحبها الطفل وتساعد على الهدوء، وعندما يغضب الطفل يُطلب منه الذهاب للجلوس في هذا الركن حتى يهدأ

◀ مساعدة الطفل في التعبير عن مشاعره، فعندما يبدو الطفل متجهاً إلى نوبة الغضب العمل على تهدئته وسؤاله عما يزعجه وكيف نقدم له المساعدة

◀ حرص الوالدين على العلاقة الصحية بينهما والابتعاد عن مناقشة مشاكلهم أمام الأطفال وتوفير القدوة الحسنة فلا يستخدموا الغضب والصراخ وسيلة للتعبير