

نوبات الغضب: سبب حدوثها وكيفية الاستجابة لها

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/crying-tantrums/tantrums>

النقاط الرئيسية

- قد يصرخ الأطفال أو يصبحون عدوانيين أو يركضون بعيداً عنكم عندما تتأبهم نوبات الغضب.
- تحدث نوبات الغضب عند الأطفال الصغار عندما تغمرهم مشاعر قوية.
- قد تتأب الأطفال الأكبر سناً نوبات من الغضب لأنهم لم يتعلموا بعد أي طرق آمنة للتعبير عن مشاعرهم أو التعامل معها.
- يمكنكم تقليل إمكانية حدوث نوبات الغضب من خلال التحدث مع الأطفال عن المشاعر.
- عندما يمرّ الطفل بنوبة من الغضب، أخبروه بأنكم تتفهمون مشاعره. وتعاملوا مع مشاعره عندما يهدأ.

ما هي نوبات الغضب؟

لنوبات الغضب أشكال وأحجام مختلفة.

وقد تشمل عاصفة باهرة من الغضب والإحباط والسلوك المتقلب - عندما "يفقد طفلكم أعصابه".

قد يصرخ الطفل أو تنتشج أطرافه أو يتقوس ظهره أو يركل أو يقع على الأرض أو يتخبط أو يهرب منكم. في بعض الحالات يحبس الأطفال أنفاسهم أو يتقيأون أو يكسرون الأشياء أو يؤذون أنفسهم أو الآخرين كجزء من نوبة غضبهم.

لماذا تحدث نوبات الغضب؟

نوبات الغضب شائعة عند الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1-3 سنوات.

وذلك لأن الأطفال الصغار ما زالوا في مرحلة مبكرة من التطور الاجتماعي والعاطفي واللغوي. ولا يمكنهم دائماً التعبير عن احتياجاتهم ومشاعرهم، بما في ذلك الرغبة في القيام بالأشياء بأنفسهم، لذلك قد يُصابون بالإحباط. وهم يتعلمون أن سلوكهم يؤثر على الآخرين. لذا فإن نوبات الغضب هي إحدى الطرق التي يعبر بها الأطفال الصغار عن مشاعرهم ويتعاملون معها، ويحاولون من خلالها فهم أو تغيير ما يحدث من حولهم.

قد تتأب الأطفال الأكبر سناً نوبات من الغضب أيضاً. وقد يعود ذلك لأنهم لم يتعلموا بعد أي طرق آمنة للتعبير عن مشاعرهم أو التعامل معها.

بالنسبة للأطفال الصغار والأطفال الأكبر سناً، هناك بعض الأمور التي قد تزيد من احتمال حدوث نوبات الغضب:

- المزاج - يؤثر هذا على مدى سرعة وقوة استجابة الأطفال للأمور كالأحداث المثيرة للإحباط أو التغييرات في بيئتهم. وقد يزعج الأطفال الحساسون أكثر من غيرهم من هذه الأشياء بسهولة.
- الشعور بالتوتر والجوع والتعب والإفراط في التحفيز - قد تؤدي هذه الأمور إلى مواجهة الأطفال للصعوبات في التعبير عن مشاعرهم والتعامل معها والحفاظ على هدوئهم.

- المواقف التي لا يستطيع الأطفال التعامل معها - على سبيل المثال، قد يواجه الطفل الصغير صعوبة في التأقلم إذا أخذ طفل أكبر منه لعبة كانت بحوزته.
- المشاعر القوية - قد يكون الشعور بالقلق والخوف والعار والغضب مُرهقاً للأطفال.

التنظيم الذاتي هو القدرة على فهم المشاعر وردود الفعل والتعامل معها. ويبدأ الأطفال في تطويره عند بلوغهم حوالي 12 شهراً من العمر. كلما كبر طفلكم، زادت قدرته على تنظيم ردود فعله والتهنية من روعه عند حدوث شيء مزعج. ونتيجة لذلك ستلاحظون انخفاضاً في عدد نوبات الغضب.

كيفية تقليل احتمال حدوث نوبات الغضب

إليك بعض الأشياء التي يمكنكم القيام بها لتقليل احتمال حدوث نوبات الغضب:

- ساعدوا طفلكم على فهم مشاعره. يمكنكم القيام بذلك من لحظة ولادة طفلكم باستخدام الكلمات التي تصف المشاعر مثل "سعيد" و "حزين" و "غاضب" و "متعب" و "جائع" و "مريح".
- حدّدوا المُحفّزات التي تُسبّب نوبات الغضب مثل التعب أو الجوع أو القلق أو المخاوف أو الإفراط في التحفيز. قد تتذكّروا من التخطيط لهذه المواقف وتجنّب المُحفّزات - على سبيل المثال، من خلال الذهاب للتسوّق بعد أخذ طفلكم قيلولة أو بعد تناوله للطعام.
- عندما يتعامل طفلكم مع موقف صعب دون حدوث نوبة غضب، شجّعوه على فهم هذا الشعور. على سبيل المثال: "لقد لاحظت أنك تبني هذا البرج مجدداً ولم تنزعج عندما سقط. ما كان شعورك؟ هل شعرت بأنك قوي وهادئ؟"
- تحدّثوا عن المشاعر بعد مرور نوبة الغضب وعندما يهدأ طفلكم. على سبيل المثال: "هل رميت تلك اللعبة لأنك غضبت لأنها مُعطلة؟ ما الذي كان يمكنك فعله بدلاً من ذلك؟"
- كونوا قُدوة لردود الفعل الإيجابية على التوتر. على سبيل المثال: "أنا قلق من أن حركة المرور هذه ستتسبّب في وصولنا بوقت متأخر. إذا أخذت نفساً عميقاً فسوف يساعدني ذلك في الحفاظ على الهدوء."

بعض الأطفال الصغار الذين ما زالوا يتعلّمون الكلام ينتابهم نوبات من الغضب لأنهم محبطون. قد يساعد تعليم طفلكم بعض الإشارات التي تدلّ على بعض الكلمات الرئيسية مثل "غاضب" أو "جائع" حتى يتعلّم قول الكلمات بدلاً من استخدام الإشارة.

كيفية التعامل مع نوبات الغضب عند حدوثها

تحدث نوبات الغضب أحياناً بغضّ النظر عما تفعلونه لتجنّبها. عند حدوث نوبة غضب، تعتمد طريقة الاستجابة لها على عمر طفلكم:

- بالنسبة للأطفال الصغار، قد يكون من المفيد التوقّف عن النشاط لمدة قصيرة والجلوس في مكان هادئ - ابقوا بالقرب من الأطفال وواسوهم وطمئنوهم بأنكم تفهمون مشاعرهم.
- بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، يمكنكم استخدام 5 خطوات لتهدئتهم - تحديد المشاعر وتسميتها والتوقّف للحظة ودعم طفلكم وهو يهدأ ومعالجة المشكلة التي أشعلت نوبة الغضب.

وقد تساعد النصائح التالية على اجتياز نوبات الغضب بأقل قدر من الضيق للجميع:

- تأكدوا من سلامة طفلكم والأشخاص من حوله. وهذا قد يعني حَمْلَ طفلكم وأخذه إلى مكان آخر إذا دعت الحاجة إلى ذلك.
- بمجرد أن يصبح طفلكم في مكان آمن، أخبروه بهدوء أنكم تفهموا المشاعر التي يعبر عنها - تحدثوا ببطء وبصوت منخفض.
- ابقوا هادئين مع طفلكم حتى يهدأ. المسوه أو احضنوه إذا أراد ذلك أو ابتعدوا عنه إذا احتاج إلى هذه المسافة بينه وبينكم. لا تحاولوا الجدل مع طفلكم.
- كونوا ملتزمين دائماً بعدم الاستسلام لمطالبه. سيساعد هذا طفلكم أن يتعلم أن نوبات الغضب لا تساعد في الحصول على ما يريد.
- جرّبوا "التعليمات العكسية". وهذا يعني إعطاء طفلكم الإذن بالصراخ والصياح حتى يتوقّف. على سبيل المثال: "يمكنك الصراخ بصوت أعلى إذا كنت تريد ذلك. الحديقة كبيرة ونحن لا نضايق أحداً".
- واسوا طفلكم عندما يهدأ. نوبة الغضب تسبّب التوتر للجميع.

نوبات غضب الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وفي الصفوف الأولى في المدرسة

في هذا العمر، يفهم الأطفال بشكل أفضل أن أفعالهم لها تأثيرات. على سبيل المثال، بعد أن يهدأ طفلكم بعد نوبة غضب، يمكنكم أن تشرحوا له أن النتيجة الطبيعية لنوبة الغضب هي أن الأطفال الآخرين قد لا يرغبون في اللعب معه.

إذا كان لدى طفلكم احتياجات إضافية مثل التوجّد، فقد تتناوب نوبات غضب متكرّرة أو شديدة. اطلبوا المشورة من المختصين الذين يعملون مع طفلكم.

التعامل مع نوبات الغضب: التحكّم بمشاعرهم

إذا استطعتم الحفاظ على هدوئكم عندما يمرّ طفلكم بنوبة غضب، فهذا يكون بمثابة قدوة لطفلكم عن السلوك الهادئ. إليكم بعض الأفكار للحفاظ على الهدوء والتفكير بطريقة حكيمة ومعقولة أثناء نوبات الغضب:

تحدث نوبات الغضب أحياناً بغضّ النظر عما تفعلونه لتجنّبها. عند حدوث نوبة غضب، تعتمد طريقة الاستجابة لها على عمر طفلكم:

- ضعوا خطة واضحة لكيفية التعامل مع نوبة الغضب في أي موقف تكونون فيه. ركّزوا على تنفيذ خطتكم عند حدوث نوبة غضب.
- اقبلوا حقيقة أنه لا يمكنكم التحكّم في عواطف طفلكم أو سلوكه بشكل مباشر. ما عليكم إلّا الحفاظ على سلامة طفلكم وتوجيه سلوكه حتى يقلّ احتمال حدوث نوبات الغضب في المستقبل.
- اقبلوا حقيقة أن تحقيق التغيير يستغرق وقتاً. ما زال أمام طفلكم الكثير ليتعلّمه قبل أن تنتهي نوبات الغضب إلى الأبد. وتطوير وممارسة مهارات التنظيم الذاتي هي مُهمّة تستمر مدى الحياة.
- احذروا من التفكير في أن طفلكم يفعل ذلك عن قصد أو يحاول إزعاجكم. لا يدخل الأطفال في نوبات الغضب عن عمد. فهم عالقون ولا يستطيعون التخلّص من إحدى العادات السيئة أو ليس لديهم المهارات في الوقت الحالي للتعامل مع الموقف.
- حافظوا على روح الدعابة لديكم. ولكن لا تضحكوا على نوبة الغضب - إذا فعلتم ذلك، فقد تكافئون طفلكم من خلال إيلاء الاهتمام له. كما قد ينزعج طفلكم أكثر إذا اعتقد أنكم تضحكون عليه.
- تجاهلوا الأشخاص الذين ينظرون إليكم نظرة حادة. فهم إمّا ليس لديهم أطفال أو مضى وقت طويل على تربيتهم لأطفالهم لدرجة أنهم نسوا كيف تكون تلك الأمور.

كونوا لطفاء مع أنفسكم عندما لا تسير الأمور كما يجب وتحدث نوبة غضب. تربية الأطفال هي وظيفة كبيرة ومهمة، يتعلمها جميع الآباء والأمهات عن طريق الممارسة. وأنتم تبدلون أفضل ما لديكم ولا يمكنكم التحكم في كل شيء.