

عنوان الدرس : كيف تتعامل مع غضب طفلك

كود الدرس : les_cs_2

- لا تدخل في مواجهة أو صراع قوى مع طفلك. لا تكن دفاعياً أو هجومياً. حاول أن تكون هادئ.
- تعامل مع ردود أفعالك الشعورية التي تتولد داخلك تجاه غضب طفلك .
- حاول السيطرة على مشاعر غضبك.
- حاول السيطرة على خوفك على مكانتك كأب/أم.
- حاول السيطرة على خوفك على ابنك من الغضب.
- حاول التعامل مع أفكارك عن الغضب. الغضب شعور طبيعي وليس مرادف لسوء التربية أو الفساد الأخلاقي. مثل هذه الأفكار تجعلك تريد أن "تسحق" غضب طفلك.

1. علامات الأب/ الأم الذي يشعر بالتهديد من غضب طفله:

- تمنح موافقتك على أشياء للخلاص من الموقف وأنت تعلم أنك يجب ألا توافق .
- عندما يتحدى الطفل أفكارك تقولها بقوة وعنف أكثر.
- تشرح الإجراءات التأديبية أكثر من اللازم وكأنك تحاول أن تجعله يوافق عليها .
- تفكر في نفسك "كيف يجرو هذا الولد أن يتكلم معي بهذه النبرة .!"
- تشعر أنك غير متأكد من أن طفلك يأخذك مأخذ الجد لأنك غير واثق من نفسك .
- تستسلم بسهولة لبكاء وزن الطفل وتطلب السلام في البيت بأي ثمن .

- عندما لا تصاب بالصدمة لغضب و ثورة طفلك فأنتك تصبح موضوعياً وتصبح أكثر قدرة لعمل علاقة معه بموضوعية وعدل ومنطق وهدوء وهذا يجعل فرص استجابته أكثر .
- الحزم الهادئ هو مفتاح الحل وليس العنف المنفعل ولا اللين السلبي .
- في كل مرة يدخل الوالد مع الطفل في حرب، الاثنان يخسران .

2. دع الخيارات والنتائج تتحكم في سلوك طفلك

- لا تلقي عظات أو محاضرات أو تهديدات، بل اعمل أفعالاً، ووضح نتائج السلوك السيئ .
- دع الطفل يتعامل مع المشكلة، ويصبح مسؤولاً عنها، علمه كيف يزن تصرفاته ونتائجها بنفسه. على سبيل المثال: "تفكر نعمل إيه في الموضوع ده؟" - إلقي بالكرة في ملعبه .
- فوائد هذا الأسلوب

- يقلل من المواجهة والغضب والعنف والعناد

- يعطي الطفل ثقة في نفسه إذ يتعلم أن يقود نفسه ويتحكم في أفعاله.

3. لا تعظ

- الطفل يتجاوب مع نغمة الرسالة أكثر من محتواها. نغمة الوعظ والمحاضرات "تثقل" استقبال الطفل .
- الصياح ينقل عدم احترام الوالد للطفل، وعدم ثقته فيه. كما ينقل للابن شعور والده بعدم الأمان.
- الصياح يزيد من غضب الطفل .
- الضغط ومحاولات الإقناع تزيد من دفاعية الطفل.
- أعط خيارات وحرية ومسئولية ونتائج لكل سلوك بحسب نوعه

4. أقتصد في الشجار

- تجنب المواجهة مع طفلك إلا في الأمور الهامة. وذلك خاصة إن كان من النوع العنيد .
- لا تدخل في شجار على أمور تافهة.

5. شارك خبراتك الشخصية مع طفلك

- بحسب ما يسمح السن والفهم.
- في مرات يكون غضب الأطفال سببه أنهم لا يفهمون ظروف الوالدين .