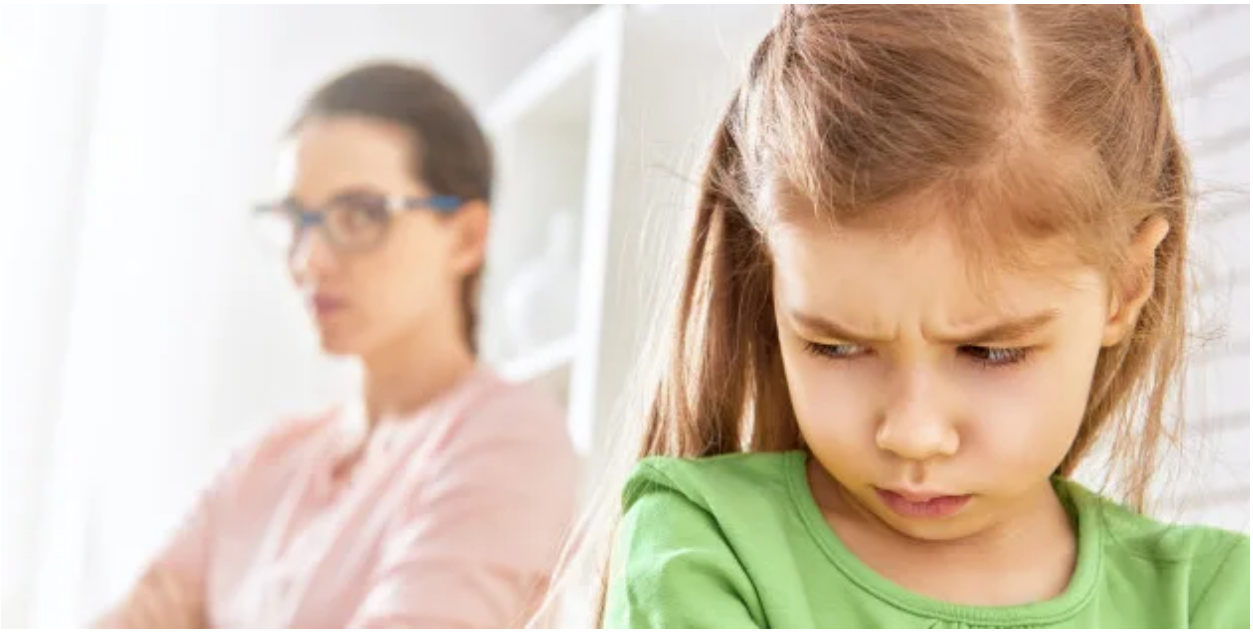
5 نصائح لتهدئة طفلك الغاضب

كتبه سوزان ستيفلمان | 10 مارس ,2016



ترجمة حفصة جودة

ابني، صبيّ حاد المزاج، فهو يغضب بسهولة جدًا، ماذا أفعل لتهدئته قبل أن يثور على بقية أفراد الأسرة؟

ما لم تكونوا قديسين، فالتعامل مع طفل غاضب يشكل تحديًا على أفضل تقدير، فرغم أن الآباء يستمتعون بنوبات غضب أطفالهم المتفجرة، إلا أن الغضب عاطفة طبيعية وإنسانية، هذه النصائح ستساعدكم على التعامل بشكل أفضل مع غضبهم.

لا تستخدمي كلماتك!

عندما يكون الطفل منزعجًا، فكري في أنه يقيم الآن في الجانب العاطفي المناسب في دماغه، حيث لا تجدي الكلمات نفعًا في هذا الوقت، وبدلًا من أن تشرحي له لماذا يجب عليه ألّا يكون غاضبًا، شاركيه الأمر، "لقد فهمتك – لقد كنت ترغب حقًّا في الذهاب معي حتى نقلّ الجدة.... يا حبيبي.."

تحدثي قليلاً، لكن قدمي جرعة كبيرة من التعاطف حتى يشعر ابنك أنك متفهمة لألمه، حتى لو لم تتمكني من معالجة غضبه تمامًا.

قومي بضمّه

بعض الأطفال يفضلون التواصل الجسدي، فهذا على ما يبدو قادرًا على تهدئتهم.

"أعلم أنك غاضب، ولكن هل أستطيع أن أحضنك؟"، بعض الأطفال يرحبون بفرصة الشعور بالراحة والاحتواء من خلال حضورنا الجسدي.

اجعليه يتحرك

الغضب طاقة، حيث يمكن للمرء أن يشعر به وهو يسحق جسده، فعندما يكون طفلك غاضبًا، اقترحي عليه لعبة التقاط الكرة أو الرقص بشكل عشوائي في غرفة المعيشة، التصويب على بعض الأطواق أو الذهاب لركوب الدراجة، فمن خلال تحرير العواطف جسديًا، يمكن للطفل أن يجد أنه من الأسهل تجنب التصرف بعنف.

3+10

من السهل على الأطفال أن يتعملوا ويتذكروا هذ الطريقة، لكن من الأفضل التدّرب عليها في الوقت الذي تكون فيه الأمواج بينكما هادئة، بدلاً من أن تكون عاصفة.

ضعي يدك على بطنك واطلبي من طفلك أن يقوم بالأمر ذاته، ثم التنفس من البطن ببطء وهدوء 3 مرات، وفي نهاية هذا التدريب قوموا بعدّ الأرقام حتى رقم 10، استخدام طريقة "3++10" بانتظام قد يساعد طفلك على تطوير "انضباط ذاتي" بشكل أفضل.

لعبة الضغط

احتفظ دائمًا في مكتبي بكرة إسفنجية للأطفال، للضغط عليها عندما يشعرون بأن مشاعرهم مستثارة، كما أنني أشجعهم أيضًا على ضرب الأرض بأقدامهم عندما يشعرون بالغضب، مع بعض الضوضاء الاختيارية كذلك، فالغضب طاقة، ويستطيع المرء التعامل بشكل أفضل إذا تمكن من الصراخ وضرب الأرض بأقدامه.

إذا وجدتي نفسك مستثارة عندما يبدأ ابنك في نوبة الغضب، فقد تساعدك تلك النصائح في التعامل معه.

أما إذا كان ابنك يبدو غاضبًا بشكل مستمر، فلا بد من البحث فيما وراء تلك الأعراض، لمعالجة القضايا الأساسية التي تؤجج من انفعالاته، ومن ضمنها المشاكل الأكاديمية، الضغوط الاجتماعية، الاكتئاب، والإحباط المزمن.

المصدر : هافنغتون بوست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/10689/