



إدارة المشاكل: تهدئة الطفل سريع الغضب

أنت في مكان عام مع طفلك الصغير أو الطفل الذي في عمر ما قبل المدرسة وعندها يبدأ في التذمر. لا تفرح! عندما تهدأ تقترب من حل المشكلة، وتساعد طفلك على تعلّم تهدئة نفسه عندما يكون سريع الغضب.

ابحث عما يجعل طفلك في حالة هياج، وحاول «الإصلاح السريع».



- الطفلة لا تشعر بالراحة.
قد تكون جائعة أو تشعر بالعطش أو متعبة أو تشعر بالبرودة أو الحر أو تحتاج إلى حمام. ربما تساعدنا على ضبط الملابس أو الحفاضات أو أحزمة الأمان أو أشرطة التثبيت. اشعر بيديها وقدميها ووجهها لترى ما إذا كانت بحاجة إلى ارتداء سترة أخرى أو نزع السترة. قدم لها وجبة خفيفة وبعض الماء، أو توقف لتناول وجبة كاملة. توقف لدخول الحمام. استبدل الحفاضات المبللة أو المتسخة في أقرب وقت ممكن.
- إنه متعب أو يعاني من مرض.
قد ينام إذا كان بإمكانك مساعدته على الشعور بالراحة. وإذا لم تتمكن من ذلك، فقل: «أنا أعلم أنك متعب. سوف تتمكن من النوم قريباً». عانقه أو غنّ له أو احك قصة.
- إنها ترتبك في وجود الحشود، أو الأماكن الجديدة، أو تريد أشياء لا يمكنها الحصول عليها.
ابحث عن مكان هادئ لمساعدتها على «تمالك نفسها». طمئنها: «هناك الكثير من الأمور التي تحدث هنا، ولكننا آمنون، وسوف تنتهي من الأمر قبل الغداء». تحدث عن الأشياء التي تستمتع بها: «أنت تريدين هذه الألعاب، ولا تحبين أن تسمعي مني قول لا. إلا أننا نستطيع أن نتحدث عما يعجبك بشأنهم». قد يخفف بعض الانتباه الإيجابي من حدة مزاجها.
- إنه يشعر بالقلق لأنك تبدو متوترًا.
إذا كنت متوترًا، فحاول الاسترخاء. أخبر طفلك بشعورك: «قد يكون هذا المكان أكثر من قدرتي على التحمل أنا أيضًا. ويسرني أننا سوف نكون في منزلنا قريباً». وربما تغني بهدوء الأغاني التي يستمتع بها كلاكما. ارسمًا معًا تعبيرات فكاهية على وجوهكما أو تحدثا بأصوات مضحكة.
- إنها تشعر بالملل.
حاول إعطاها بعض المهام: «من فضلك ساعديني في العثور على علبة من الحبوب الخاصة بك». «هل عضلاتك قوية بما يكفي لحمل هذه لمدة دقيقة؟ دعينا نُجرب». إذا كان يجب عليها البقاء في مقعد السيارة أو عربة الأطفال، فيمكنك أن ترسم معها صور في الهواء أو توجه انتباهها إلى ما يدور حولك. أعطها كتابًا أو لعبة. تحدث معها عن الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام بها في وقت لاحق.

ضع في اعتبارك أن طفلك لا يستمتع بالضجيج.



- ذكّر نفسك بأنه يفضل قضاء وقت جيد معك. وهو لا يعرف كيف يفعل ذلك في الوقت الحالي.
- تحدث إليه بصوت ودود. عدّ إلى 10 أولاً، إذا اضطرت إلى ذلك!

English Title: Fuss Management: Comforting the Irritable Child



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education