**حلول للتغلب على نوبات الغضب عند الاطفال**

 في بيوتنا الصغيرة كثيرا ما نرى مواقف الصراخ او العصبية عند الأطفال خاصة تلك التي تحدث في أوقات النوم (عند البدء في وقت النوم مثلا)، أوقات الطعام، أوقات الاستحمام وكذلك عندما يحول الابوان اهتمامهم او تركيزه من طفل الى اخر قد يثير ذلك غضب الطفل او ضجره

مقاطعة الطفل من لعبته المفضلة او منعه من مشاهدة التلفاز في هذا الوقت، كل هذه الحالات هي امثلة عن المواقف التي بدورها ان تحفز نوبات الصراخ والعصبية عند الأطفال

اما في خارج المنزل ف من الممكن ان تحدث النوبة في أماكن عامة، في المتنزهات، في محلات البقالة او اثناء التسوق مع أحد الابوين او في ساحات اللعب عندما يصر الطفل ان يستمر في لعبة معينه، وعند مقاطعته يبدأ بالصراخ او ان يضجر من الانتظار في مكان ما لفترة طويلة.

الأطفال الأصغر عمرا (دون سن الثالثة) عادة ما يستخدمون الصراخ كوسيلة للتعبير عن الإحباط ف مثلا على سبيل المثال عندما يحاول الطفل اللعب ب لعبة تحتاج الى مهارة يدوية تفوق مرحلة تطوره للسن الحالي ... ف هو محبط حاليا، وليس لديه وسيلة للتعبير غير الصراخ.

في ملأت البقالة او الأسواق مثلا تبدأ نوبات الصراخ لجلب الأنظار والانتباه على مطالبهم للحصول على كيس من الحلوى مثلا. كذلك عندما يطلب من الأطفال الانتقال من درس الفنون الى درس القراءة.

ينضج الأطفال ويكبرون بمور الوقت الا ان الصراخ يبقى وسيلة للحصول على مبتغاهم في فترة الطفولة فهو الان قادر ان يقول (ارجوك ماما ساعديني في ربط هذه! او ساعديني في رفع الحقيبة او ساعديني في تغيير ملابسي) الا اه لايزال يمر ب نوبات صراخ وعصبية لأنه وجد ان في نوبات الصراخ فعالية للحصول على ما يريد او تجنب او تأجيل مالا يتمناه صغيرنا.

تبدأ نوبات الصراخ في حوالي عمر 12 شهر الى 15 شهر عندما يصبح الصغار قادرين على الحركة ومدركين أكثر ل رغباتهم في هذا العمر عادة ما يكون الصراخ سببه ملموسا كأن يكون طعاما او ألعابا مثلا، يشمل الصراخ بصوت عال، تصرفات مقاومة كأن يرمي الطفل نفسه على الأرض، يحبس أنفاسه او يعض نفسه.

بعد السنة الثالثة حيث يكتمل تطور اللغة لديهم حيث تقل نوبات الغضب بشكل ملحوظ، لكن رغم ذلك تظهر نوبات الغضب في هذا السن أيضا من وقت لأخر.

عزيزتي الام، عزيزي الاب:

كيف نستطيع ان نمنع حدوث نوبات الغضب هذه، نوبات الغضب تحدث عادة عند الأطفال اللذين يفتقرون الى النظام اليومي، فمثلا عندما نفاجئهم بتغيير من نشاط معين والانتقال الى نشاط اخر غير نشاطهم الحالي بدون سابق انذار، ف ك خطوة أولى في معالجة الامر او حتى التقليل من حدوثه:

أولا: ان يكون للأطفال نظامهم اليومي حتى يستطيع الصغار توقع ما قد يحدث الان او بعد قليل، هذا لا يعني ان يربك الطفل ب نظام او روتين صارم وانما هم بحاجة لأن يميزوا ان هناك فعاليات معينة تحصل نفس الوقت كل يوم وفي نفس التسلسل.

ثانيا: عندما نحاول نقل الطفل من فعالية معينة الى أخرى مثلا من فقرة الرسم او التلوين الى وقت الغداء اذ انه لابد من ان نقوم بتذكير الطفل بذلك قبل حدوث الانتقال بفترة وجيزة لتهيئته وحتى لا يحدث الانتقال بطرقة مفاجئة تثير غضبه.

ثالثا: علمي طفلك كيف له ان يطلب المساعدة، ف مثلا عندما تكون بيده لعبة اللغز ولا يستطيع حلها بالطريقة الصحيحة فأن ذلك يثير غضبه، لو قمتي بتعليمه مهارة طلب المساعدة بدلا من البكاء او الصراخ، وان يأخذ الإباء والمعلمون بنظر الاعتبار أيضا ان الفعاليات والنشاطات المطلوبة من الأطفال يجب ان تكون متماشية وملائمة لعمر الطفل وقتها، حتى لا يواجه صعوبة غي تشكيل لعبة ما فتثير غضبه وتضايقه.

رابعا: كما ذكر سابقا ملائمة النشاط للمرحلة العمرية الحالية للطفل هو أحد اهم الطرق المستخدمة لتجنب ضجر الطفل في حال عدم قابليته على أداء النشاط الموكل اليه.

خامسا: تحفيز الأطفال على التعاون وطلب المساعدة لأداء نشاط معين في البيت او في المدرسة.

سادسا: أمور عليك ان لا تفعليها عزيزتي الام:

 لا تبرري ل صراخ او ضجر طفلك، دعيه يدرك سوء هذا التصرف

 لا تستسلمي وتلبي طلبه الذي ضجر من اجل الحصول عليه، حصول الطفل على مبتغاه هو انهاء لنوبة الصراخ لكنه بالنتيجة سيكون طريقا للطفل مستقبلا للحصول على ما يريد.

سابعا: تجاهلي قدر الإمكان نوبات البكاء والصراخ، لكن في الوقت الذي تتجاهلين فيه هذا التصرف لا تدعيه يحصل على ما يريد فمثلا (عندما تتجاهليه لا تدعيه يدخل الى المطبخ ويحصل على علبة الحلوى التي منعتيها عنه).

ثامنا : سلوك التحفيز / المقصود هو تسليط مزيد من الانتباه على الطفل والتفاعل معه بينما هو منشغل مع العابه بدون صراخ او بكاء وتقليل الانتباه والاهتمام بالسلوك اثناء نوبة الغضب ،الكلام اسهل من التنفيذ خصوصا على الأبوين عندما تحدث نوبة غضب الطفل في مكان عام ، في الأسواق او في المتنزهات في مثل هذه الحالة ولتقليل حدوث الاحراج ف من الأفضل تجنب حدوث نوبة الغضب او تغيير انتباه او اهتمام الطفل بفعالية أخرى او تغيير مكان الطفل بالسرعة الممكنة وارجاعه الى نفس المكان بعد انتهاء النوبة على الرغم من ان الحل أعلاه قد يحفز حدوث نوبة في المستقبل الا انه يقلل من احراج الابوين في المكان العام فيما لو حدثت النوبة امام مرأى الجميع.

الا انه قد يعلم الطفل على ان يقوم بنوبة غضب مسبقة كأن يكون الرمي على الاهل او الصراخ العنيف او الضرب.

زاوية العقوبة: الوقت المستقطع من وقت اللعب، حيث يأمر الوالدين صغيرهما بالوقوف في زاوية معينه من الغرفة لفترة زمنية معينة حسب عمره (دقيقة لكل عام من عمر الطفل) ان يكون هادئا خلال هذه الفترة وعندما تنتهي عدها يستطيع ان يستأنف اللعب مرة أخرى، ممكن ان يتكرر هذا السلوك المتبع مع الطفل مرارا حتى يتوافق معه الطفل.

بعد انتهاء النوبة حاولي ان تتناقشي معه عن موضوع نوبة الغضب التي حصلت وتجنبي معاتبته او لومه على هذا السلوك.

أتمنى لكم ولصغاركم يوما سعيدا.

الدكتورة

زهراء محمود حميد

اخصائية طب الأطفال/مستشفى البصرة التعليمي