

نوبات الغضب

ماذا تفعلون عندما يرمي طفلكم نفسه على الأرض؟
طفلكم يريد شيئاً ما! أنتم غير موافقين! يبدأ الطفل في الصراخ ثم الدببة ثم يلقي بنفسه على الأرض صاركاً هستيرياً! قد يفعل الطفل هذا في مكان عام أو في المنزل أو أثناء زيارتكم لشخص ما. هل تشعرون بالغضب؟ هل تشعرون بالخلج؟ هل تضربون طفلكم ليتوقف؟ هل ترضخون له وتلبون طلبه ليتوقف؟ ماذا تفعلون ليتوقف طفلكم عن هذا السلوك؟

لقد كنت محظوظة للغاية! لم أواجه مشكلة نوبات الغضب بهذه الصورة أبداً مع «آدم». لم يرم نفسه على الأرض أبداً! لم يصرخ ويتدمر بهذا الشكل أبداً! كان يطلب ويعترض ويصر، ولكن كان بيننا «عشم» و«رصيد» و«حُصن» و«بزوز» ينهون أي صراع فوراً. ساعدتني كتب د. «ويليام سيرز» على مد جسور الثقة بيني وبين «آدم» منذ ميلاده. هذه هي المكافأة التي يحصل عليها الأهل والطفل عند اتباع أسس التربية بالترابط:

- الترابط بين الأم والطفل بعد الولادة مباشرة

- الرضاعة الطبيعية بدون جدول
- ارتداء الطفل في «بؤجة» كما الأفارقة لأطول وقت ممكن
- نوم الطفل بجوار الأم، أو بالقرب منها
- تعلم لغة الطفل، البكاء، وفهم احتياجاته التي يعبر عنها
- تجنب محاولات «تدريب الطفل» على النوم مستقلاً أو الرضاعة بجدول أو عدم حمله وقتما يريد
- تنام الأم وقتما ينام الطفل وتقديم الدعم لها والمساعدة في مسؤولياتها الأخرى

إلى اليوم، يتساءل الكثير من الناس عن سر العلاقة الخاصة التي تربطني بـ«آدم»، تلك العلاقة التي تظهر في نظراته له وكلامه معي وعني، وفي نظراته لي واحتوائه لاحتياجاته. سر هذه العلاقة هو التربية بالترابط التي اتبعت قواعدها منذ ميلاده. جسور الثقة بيننا تسمح لي بتربيته وتهذيبه وإرشاده وتوجيهه. جسور الثقة بيننا تجعله يحترم كلامي ويطيع أوامري. جسور الثقة بيننا تفتح أبواب النقاش والتفاوض بدون رفض أو غضب أو ثورة أو تمرد.

ما هي أسباب أغلب نوبات الغضب؟

السكر والمعلبات وكل ما هو مصنع!

للأسف كل ما تشترونه لطفلكم في علبة أو كيس به سم قاتل! السكر الأبيض بمختلف أشكاله وأسمائه والمواد الحافظة ومواد التصنيع والروائح ومكسبات الطعم، كل هذه سموم تغير كيمياء مخ الأطفال بشكل أو آخر وفقاً لاستعدادهم الوراثي والخلقي. تتسبب هذه المواد في تأخير قدرة الطفل على ضبط انفعالاته والسيطرة على رغباته والتعبير عن نفسه بنضج مناسب لعمره. تتسبب هذه الأطعمة أيضاً في تدمير المناعة، وهذا معناه كثرة تعرض الطفل للمرض وكثرة تناوله للأدوية والمضادات الحيوية وبالتالي تعرض جسده لسموم هو في غنى عنها.

التليفزيون!

ماذا يشاهد الطفل في التليفزيون سوى الصراخ؟ البرامج الحوارية والمسلسلات والأفلام

وحتى الكارتون لا يقدمون للطفل سوى الصراخ والصوت العالي وانفلات المشاعر بأشكال متعددة. كذلك سرعة الحركة والانتقال من صورة لأخرى وتحفيز المخ بصرياً وحركياً وصوتياً يُفقد الطفل قدرته على التواصل على أرض الواقع ويُضعف قدرته على التركيز والإنصات والتعاون.

القهر!

القهر يولد الثورة! راجعوا أنفسكم وراجعوا المنوعات في حياة طفلكم. كم مرة تقولون له «لا» وكم مرة تمنعوه فيها من الاستكشاف والانطلاق. أود أن أذكركم بقاعدة باريتو: 80 - 20! وفقاً لهذه القاعدة لا يجب أن يزيد المنع والنهي عن 20%.

التسيب!

التسيب هو الوجه الآخر للقهر! يشعر الطفل بالرعب والفرع في غياب القواعد الواضحة في البيت. إذا كنتم تلبون جميع رغبات طفلكم، وإذا كنتم ترضخون لكل ضغوطه، وإذا كنتم تضعون القاعدة اليوم ولا تلتزموا بها باستمرار، سوف تتسببون في الرعب لطفلكم. الطفل المرعوب هو طفل متخبط ويعبر عن هذا التخبط والرعب من خلال نوبات الغضب.

الحل؟

على الأقل، أول ثلاث أو أربع سنوات، امنعوا السكريات والمعلبات وكل ما هو مصنع تماماً في البيت! إذا ذهبتم للسوبر ماركت، اشترُوا الفاكهة والخضراوات واللحوم الطازجة والخبر البلدي واطهوا كل شيء في المنزل دون استخدام أي شيء معد مسبقاً. العصائر والحلوى والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة لا تقدم لطفلكم أي قيمة غذائية حقيقية وتضر بكييمياء مخه.

التليفزيون ممنوع تماماً _ حتى في الخلفية _ للأطفال أقل من عامين. للأطفال فوق عامين، الحد الأقصى هو ساعة متفرقة في اليوم وانتقوا المحتوى بعناية. تذكروا أن الطفل أقل من 6 سنوات لا يستطيع التمييز بين الواقع والخيال.

ضعوا قواعد ثابتة لإدارة المنزل، وتأكدوا أنكم تطبقون هذه القواعد على جميع من يعيشون

بالمنزل. التزموا بالقواعد وذكروا الطفل بها في كل مناسبة. القواعد تخص النظام والعناية بالنظافة الشخصية وأصول الحوار والممنوع والمسموح خارج المنزل. اشرحوا للطفل القاعدة وسببها وأهميتها والهدف منها.

عندما تنتاب طفلكم نوبة غضب توقفوا فوراً عما تفعلون وانظروا له، انزلوا إلى مستواه جسدياً بالجلوس على ركبكم، ابتسموا ابتسامة خفيفة، تحدثوا بنبرة هادئة حاسمة وذكروا طفلكم بالقاعدة: «القاعدة تقول إننا مش بناكل زبالة من الشارع! أنا هروح أدفع الفلوس وأمشي وإن شوف عايز تعمل إيه!»

اتركوا الطفل ولا ترضخوا له، وإذا حاول شخص التدخل ردوا عليه بنفس النبرة الحاسمة الهادئة أن لديكم قواعد بالبيت وعلى الجميع احترامها.

هذا التصرف مقسم لعدة أجزاء لا يجب ترك أحدها:

- الانتباه للطفل.
- النزول لمستواه.
- النظر له.
- النبرة الهادئة الحاسمة.
- التذكير بالقاعدة.
- عدم الرضوخ.
- عدم الصراخ.
- عدم الضرب.
- عدم الشعور بالإحراج، إذا شعر طفلك أنك محرج سيعتمد إحراجك.
- ترك مساحة للطفل لاختيار الصواب، لا تحملوه عنوة ودعوه يختار أن يتوقف ويصاحبكم.