

الفصل الأول

- غيرة الـطفة _____ لـ)
- عصبية الـطفة _____ لـ)
- غضب الـطفة _____ لـ)





غيرة الطفل

أسبابها - طرق علاجها

الغيرة شعور طبيعي يوجد في كل البشر حتى أن الطفل يولد ولديه غريزة استحواذية لا تقبل المشاركة.

والغيرة لها جانبها الإيجابي وأيضاً السلبي، فقليل من الغيرة وخاصة من الناجحين قد يكون حافزاً على التفوق ودافعاً له، وفي هذه الحالة تكون غيرة إيجابية.

أما إذا أصبحت الغيرة عادة من عادات السلوك، وصاحبت الإنسان بصفة مستمرة وزادت عن حدها، فإنها في تلك الحالة تفسد الحياة، وتصيب الإنسان بضرر بالغ، لأنها قد تدفعه لسلوك عدواني أو ارتباك أو انطواء... إلى آخره.. وفي تلك الحالة تكون غيرة سلبية.

وإذا نظرنا بعين الاعتبار لانفعال الغيرة، سنجد أنه انفعال مركب يجمع بين عدة غرائز ومشاعر، كحب التملك والشعور بالغضب مثلاً، لذا فقد يصاحب الشعور بالغيرة الإحساس بالغضب من نفس الشخص الذي يغير منه وممن حوله أيضاً كإخوته أو زملائه الذين استطاعوا أن يحققوا ما لم يستطع تحقيقه.

وقد تصاحب الغيرة مظاهر أخرى أكثر خطورة كالتشهير أو المضايقة أو التخريب أو العناد أو العصيان مثلاً، أو غضب مكبوت يتمثل في اللامبالاة أو الشعور بالخجل، أو فقد الشهية، أو فقد الرغبة في الكلام... إلخ.

والغيرة ليست مجرد الشعور بأنه يجب أن يحصل الشخص على ما في يد غيره، بل هي شعوره بأن هذا الشيء إذا حصل عليه سيسعده، كأن يملك طفل عربية جميلة ويسعد بها فنجد أن هناك طفلاً آخر يغار منه، ليس لأنه يريد تلك العربية، ولكن لأنه يريد أن يشعر بالسعادة مثله.

والغيرة في الأطفال الصغار تعتبر شيئاً طبيعياً، وخاصة ما بين سن ثلاث وأربع سنوات، حيث يتصفون بالأنانية وحب التملك، وأيضاً حب الظهور، فالطفل منذ ولادته تكون لديه غريزة استحواذية لا تقبل المشاركة وهي تعتبر غيرة غير مرضية.

لكن أما الغيرة التي تعرض الطفل لمشاكل نفسية فهي ما نقصده هنا.. فأحياناً تكون تلك الغيرة مدمرة للطفل ومحبطة إذا لم نلاحظ ذلك ونعالجه علاجاً سليماً وسريعاً أيضاً قبل أن يتأثر بها الطفل ويصبح عدائياً أو انطوائياً أو يصاب بغير ذلك من الأمراض النفسية الأخرى.. وتلك الغيرة لها أسباب عديدة سنتناولها فيما هو آت .

للم أسباب الغيرة المرضية التي تنتاب الطفل؛

- قد تنتاب الطفل غيرة مرضية نتيجة لشعوره بخيبة أمل في الحصول على رغباته، ونجاح طفل غيره في تحقيق ذلك.. أو شعوره بالنقص الناتج عن الإخفاق والفشل.

- ومن أكثر حالات الغيرة المؤلمة التي تنتاب الطفل ولادة طفل جديد للأسرة والاهتمام به وإهماله، فيشعر الطفل حينئذ بأن هذا الدخيل يهدد مركزه في الأسرة أو يؤثر على اهتمام والديه به، فيكون السلوك التلقائي للطفل هو العدوان على مصدر الغيرة أو ذلك الدخيل المغتصب ومحاولة إبعاده عن هذه المكانة.. ويبدو ذلك السلوك العدواني جلياً في العديد من المظاهر كالعض أو الضرب والقرص وقد يصل لإتلاف الأشياء واللعب.

- وقد يغير الصغير أيضاً من أى زائر تهتم به والدته مثلاً وتحمله أو ترضعه أو تضعه على حجرها، فنجد أنه يحاول إبعاده بشتى الطرق حتى لو وصل الأمر للبكاء والصراخ.

لكن أما مظاهر غيرة الطفل المرضية؛ فقد تبدو واضحة وجليّة في مظاهر سلوكية مختلفة كالتيبول اللا إرادي، أو قضم الأظافر، أو مص الأصابع، أو الرغبة في

شد انتباه الآخرين بشتى الطرق ومحاولة جذبهم، أو محاولة جلب عاطفتهم، أو التظاهر بالمرض، أو الخوف والقلق، أو بالتعدى على الآخرين.

◀ وقد تكون للغيرة مضاعفات أخطر عند الطفل إذا قوبل سلوكه العدواني بالتهكم والسخرية أو بالعتاب.. عند ذلك تظهر أعراض عضوية على الطفل مثل القيء والاضطرابات المعوية أو الإضراب عن الطعام وفقدان الوزن.

◀ وقد يحدث نفس الشيء عند الأسر التى تميز بين البنت والولد فى المعاملة مما يثير غيرة البنت ويعرضها للاضطراب.

● فإذا لاحظنا أن هناك تغيرات فى سلوك طفلنا مما سبق أن ذكرناه أو غيره، فلا بد أن نقف على الأسباب، ونحاول أن نبدها، وذلك بالعديد من الطرق وحسب حالة الطفل.

٣- وإليك بروشنة لعلاج بعض أعراض الغيرة:

أولاً: إذا لاحظنا أن الطفل لا يثق فى نفسه ويفتقد لشعوره بقيمته ومكانته فى الأسرة وبين زملائه، نحاول أن ندعمه بأن نبعث الثقة فى نفسه ونخفف حدة شعوره بالنقص أو العجز عنده ونسانده حتى يجتاز ذلك.

ثانياً: وإذا لاحظنا عدم اختلاطه بالآخرين، وعدم إقباله على مشاركة غيره لا بد أن نبث فيه حب المحيطين، وخاصة ممن هم فى مثل سنه بأن نشاركهم لعبهم وأن نمدهم جميعاً ببعض الألعاب التى قد تجعلهم يتبادلونها وهكذا.

ثالثاً: أن ندعم الطفل إذا كانت غيرته إيجابية ونجعله ينافس الآخرين رياضياً أو دراسياً، وتعويده على تقبل الهزيمة قبل التفوق، وأن يبذل الجهد الأكبر الذى يجعله متفوقاً.

رابعاً: نعامل الأطفال بمساواة فى نطاق الأسرة، ولا نفضل أحداً على الآخر مهما كانت مميزاته، وعدم عقد المقارنة بينهم.

خامساً: تعويد الطفل الأنانى على احترام وتقدير الآخرين ومشاركة الأطفال فى اللعب معه وفيما يملكه من ألعاب.

سادساً: وفي حالة ولادة طفل جديد لا يجوز إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير كل العناية، والذي يضايق الطفل الأكبر غالباً كثرة حمل الصغير وإرضاع الأم له.. ولذا يجب أن يبيى الآباء الأطفال لذلك قبل حدوثه مع مراعاة فطام الطفل وجدانياً وتدرجياً حتى لا يصد من حرمانه حرماناً مفاجئاً من امتيازاته التي يحصل عليها.

سابعاً: يشرك الوالدن طفلها في رعاية المولود الجديد - إذا كانت سنه تسمح بذلك - فهذا سوف يتفق وميل الطفل للمشاركة في أعمال الكبار.

ثامناً: محاولة تنمية هوايات الأبناء حتى يشعر كل طفل بتميزه فلا يتتابه الشعور بالغيرة من الآخر.

تاسعاً: عدم إغداق الهدايا والامتيازات على الطفل المريض حتى لا يتسبب هذا في كراهة الإخوة لأخيهم المريض، أو أن يتمنوا المرض هم الآخرون.

عاشراً: يجب أن يساوى الآباء بين الأطفال الصغار البنين والبنات، لأن هناك من الأسر من تفضل الولد على البنت، ويبدو هذا ظاهراً في المعاملة مما يجعل البنات يكبتن الغيرة في داخلهن، ويصبح الأولاد مغرورين مما قد يؤثر على حياتهم مستقبلاً.

لله وعموماً.. يجب على الآباء أن يحزموا أمرهم في مواجهة موضوع الغيرة هذا، فيكونون وسطاً بين عدم القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر.

لله كما لا ينبغي أيضاً إهمال الغيرة وإغفالها، بل محاولة الوقوف على أسبابها ومعالجتها.

لله وإذا لوحظ أنها من الممكن أن تؤثر سلباً على الطفل فيفقد مثلاً شهيته، أو ينعزل عن الآخرين، أو تزداد عدوانيته، أو أى شىء من هذا القبيل، لا بد من عرضه على طبيب مختص ليقدّم له العلاج النفسى المناسب.

عصبية الطفل

أسبابها - طرق علاجها

لماذا كيف تتعاملين مع طفلك العصبى؟!؟

الطفل العصبى مشكلة، لأنه يكون سريع الانفعال، متغير المزاج بسبب وبدون سبب، حتى أن بعض الأمهات تضيق بذلك، ويمكن أن تتوتر وتنهر الطفل أو تعاقبه، وقد يصل الأمر للضرب والقسوة.. وبالطبع هذا يكون له أسوأ الآثار النفسية التى قد يواجهها الطفل فيما بعد.

■ فما الحل إذن؟ وما أسباب تلك العصبية؟ وكيف يمكننا مواجهتها؟ وما رأى علماء النفس فى ذلك؟ وهل الطفل العصبى يرث هذا عن الآخرين؟

■ وهل الطفل محدود الذكاء تتمكن منه العصبية أكثر من غيره؟ وماذا عن الطفل شديد الذكاء؟

■ هل توجد أعراض معينة تبدو واضحة على الطفل العصبى الذى يحتاج لعلاج؟

الأسئلة كثيرة ومتعددة، وبالفعل نحن فى حاجة للوقوف على إجاباتها حتى نعبّر بصغيرنا لبر الأمان، ونخلصه من هذا العبء الذى يتحمل تبعاته دوننا عنه.

ولتسأل كل أم قبل أن تتوتر، وينعكس هذا على معاملتها لطفلها.. ما السبب وراء تلك العصبية؟ هل هناك مرض عضوى؟! هل هناك مرض نفسى؟! هل هناك خطأ فى التربية والتنشئة؟ وحين تتعرف على السبب ستستطيع حل المشكلة بالفعل، ولن تصبح هناك مشكلة!

ولذا قررنا أن نساعدنا فى ذلك حتى لا تبذل مجهوداً كبيراً فى البحث والتنقيب فى ظل الظروف الحياتية الصعبة التى نواجهها جميعاً.. وما عليها إلا أن تقرأ السطور التالية وتعمق فى حالة طفلها ولو قليلاً.. ولكن بلا توتر أو قلق ولنحجب عن هذه الأسئلة تباعاً فيما هو آت.

❖ أولاً: هل يؤثر دور الأسرة في تنشئة الطفل؟

لا أحد يستطيع أن ينكر دور الأسرة المهم في تنشئة أطفالها، حتى أن شخصية الطفل تتحدد من جراء تفاعله مع أسرته، وخاصة في طفولته الأولى.

ولذا يُرجع علماء النفس عصبية الأطفال إلى حرمانهم من الدفاء العاطفي الأسرى وعدم إشعارهم بالتقدير، وشعورهم بالعجز والعزلة.

ومما يزيد من تلك العصبية عدم إشباع الحاجة إلى الشعور بالحب والقبول وإلى قسوة وتسلط الآباء وتفريقهم بين الأبناء أحياناً.

❖ ثانياً: هل يرث الطفل هذه العصبية عن الآخرين؟

يقول بعض علماء النفس إن الأطفال العصبيين نتاج آباء عصبيين، فهل هذا صحيح؟!... قد تكون هذه العبارة صحيحة لحد كبير فنرى مثلاً:

• إن بعض الآباء المتوترين قد يعانون درجة من درجات العصبية فينقلونها في تعاملاتهم الأسرية أو الاجتماعية للآخرين ويتأثر بها الأبناء بالطبع.

• وقد يتدخل بعض هؤلاء الآباء بطريقة عصبية في كل كبيرة وصغيرة في حياة أطفالهم، حتى يضيقوا الخناق عليهم تماماً، ويحرموهم من الشعور بالحرية أو بذواتهم، مما يجعلهم عاجزين عن الإتيان بأي فعل ولا تعرف حياتهم الاستقرار فيصبحون عصبيين.

• وأيضاً هؤلاء الآباء العصبيون قد لا يشجعون أبناءهم على الاختلاط وتنمية شخصياتهم من الناحية الاجتماعية، بل ينقلون إليهم تلك الحالة العصبية دون أن يدروا، وخاصة أن الطفل الصغير يمر بمرحلة التقليد للكبار فيأخذها عنهم.

• وقد يعتمدون في أسلوب التربية على القسوة والضرب مثلاً، وكل هذا يجعل أبناءهم عصبيين مع مرور الوقت.

❧ وإذا كان هذا هو سلوك الآباء العصبيين، فبالطبع سيرث الطفل هذا من أبيه بالاكْتساب.. ولكن السؤال الملح الآن: هل هناك جينات تورث من الآباء

للأبناء فتسبب في تلك العصبية، أم أن انتقال العصبية للأطفال يكون بالاكْتساب فقط؟

لا.. هذا ليس وراثياً، ولا بسبب توارث الجينات.. ولكن الاستعدادات الانفعالية والاتجاهات السلوكية والعادات عند الطفل سواء أكانت سوية أو مرضية تتمركز حول الوالدين كمركز للسلطة.

ولذا لو لاحظنا الطفل، وتبعنا سلوكياته في سنواته الأولى سنجد أنه يقلد الآخرين، إذن لا غرابة في أن يقلد أبويه، فإذا كانا عصبيين أو الأم مثلاً متسلطة والأب عصبي، فطبعي سيتقلد سلوكهما تلقائياً للطفل فيأخذ عنهما القلق والتوتر وعدم الاستقرار النفسي، وكلما كبر الطفل فهو ينقل ما تعلمه من عصبية إلى من يتعامل معهم بعد ذلك.

وعلى العكس تماماً إذا تربي الطفل في بيئة تتميز بالهدوء والحب والمرونة فسواجه الحياة بلا انفعال وسيخضع لرغبة والديه بكل حب وتفان.

وهكذا بالفعل الآباء العصبيون لهم دور كبير في تنشئة الطفل على العصبية ولكن ليس وراثياً.

لثالثاً: هل يصاب الأطفال بالعصبية نتيجة لأسباب نفسية بحتة أم أن هناك أسباباً أخرى؟

قد تكون وراء عصبية الأطفال أسباب نفسية بالفعل، ولكن هناك أيضاً أسباباً عضوية تسبب في ذلك مثل اضطرابات الغدد، أو إصابة الطفل بالصرع، أو سوء الهضم، أو بعض الالتهابات.

ولذا حين يصبح الطفل عصبياً، علينا أن نتأكد أولاً من خلوه من أي مرض عضوي، ثم إذا لم نجد نتقل لنبحث في ظروفه المعيشية والبيئية وكيفية معاملة المحيطين له.

لرابعاً: هل الذكاء المحدود يجعل الطفل عصبياً؟

بالطبع قد تزداد عصبية الطفل محدود الذكاء، لأنه لا يستطيع مسايرة من

هم في مثل سنه سواء أكان في المذاكرة أو اللعب، فيصبح في حالة ضيق وتوتر تترجم لأعراض عصبية، وتزداد تلك العصبية حين يطلب منه القيام بأعمال تفوق طاقته الذهنية، وإذا تعرض للمقارنة بغيره ممن هم أحسن حالاً، ولذا لا بد أن نتنبه أن هؤلاء الأطفال يكونون حساسين بدرجة كبيرة وذلك لشعورهم بالنقص مما يزيد من توترهم وعصبيتهم.

للخامساً: هل الطفل شديد الذكاء معرض لعصبية هو الآخر؟!

لا شك أن إدراك الطفل أن مستواه يفوق مستوى أقرانه قد يجعله يشعر بالغرور وبالثقة الزائدة بالنفس، مما قد يجعله يشعر بالملل إذا استرسل المدرس في الشرح، أو أطال أحد والديه في توضيح موضوع ما مثلاً، كما أنه يكون كثير الأسئلة وقد يواجه بالصد، وقد يهمل في واجباته فلا يستذكر دروسه لشعوره بتفوقه، مما قد يحدث نتيجة عكسية ويتج عن كل ذلك حالة من التوتر ينشأ عنها سلوك عصبى.

للسادساً: هل هناك مظاهر، أو أعراض لعصبية الأطفال المرضية؟!

• نعم هناك مظاهر وأعراض عديدة تبدو واضحة في سلوك الطفل المريض بعضها شعورى، وبعضها لاشعورى دون إرادة منه.

للخامس من أهم هذه الأعراض:

- ◀ إتيانه ببعض الحركات العصبية كمص الأصابع أو عض الأقلام مثلاً.
- ◀ اللعب في الشعر بصفة مستمرة، أو حك فروة الرأس لدرجة إحداث جروح بها.
- ◀ التشنجات والضرب، والثورة التي تصل أحياناً لحد الهياج.
- ◀ هز الكتف من وقت لآخر، وتحريك الرأس جانبياً في حركات تلقائية لاشعورية، وكذلك هز الرجل.
- ◀ رمش العينين بطريقة لافتة للنظر، أو تحريك جوانب الفم، أو مثلاً تحريك الرقبة في جميع الإتجاهات.

كناهيك عن اندماج الطفل في أحلام اليقظة وسهولة استثارته للبكاء أو الغضب لأي سبب.

■ وكل هذه الحركات تتم بصورة تلقائية، ولا يستطيع الطفل الامتناع عنها فهو يفعلها بصورة عصبية متوترة، وهذا دليل على ما يعانيه من عدم تكيفه مع بيئته، أو ما يتعرض له من خوف وقسوة وما إلى ذلك.

■ وهذه المظاهر العصبية اللاشعورية مصدرها - كما أوضحنا من قبل - ما يعانيه الطفل من قلق وتوتر والذي ينعكس بدوره على جهازه العصبى فيثير لديه تلك الأفعال والحركات اللا إرادية.

■ ولا يستطيع الطفل أيضاً الامتناع، أو التوقف عن تلك الحركات ولا تنفع معه محاولات إثنائه عن ذلك بسخریتنا منه أو استهزائنا به التى قد تزيد الأمر سوءاً وتزيد من عصبيته.

لذلك وتلك روشة لعلاج تلك العصبية :

أولاً: عندما يصاب الطفل بتلك العصبية ما علينا إلا بإهمال ذلك وتشجيع الطفل على الاختلاط بغيره من الأطفال، مع الاهتمام به وانتشاله مما هو فيه بالحب والحنان والأمان .

ثانياً: إشارك الطفل إن أمكن في أى نشاط رياضى أو نرى موهبته إلى أين تتجه، فيمكن أن تشبع الموسيقى روحه أو يملأ الرسم وجدانه مثلاً.

ثالثاً: عدم زجر الطفل أو تعنيفه ومنعه من تلك الحركات التى يقوم بها دوننا عنه في حالة عصبته لأن هذا لن يجدى.

رابعاً: والأهم من ذلك كله أن نبحث عن سبب تلك العصبية ونحاول معالجته وتلاشيته فربما يكون ما يعانيه نوعاً من الهروب من مواجهة الواقع المعاش مثلاً - سواء منزلياً أو مدرسياً .

خامساً: إذا زادت الحالة عن حدها ولم نستطع علاجها بالأساليب العادية لابد من الاتجاه للمتخصص النفسى.

غضب الطفل

أسبابه - طرق علاجه

كيف تسيطرين على نوبات الغضب التي تنتاب طفلك؟

• قد تنزعج الأمهات من نوبات الغضب التي تنتاب الطفل بين الحين والآخر وخاصة لو كانت تتكرر بشكل زائد وتأخذ فترات طويلة، وتكون عنيفة وذات صبغة مرضية، مع أن علماء النفس يرون أنها إذا لم تتعد الحدود وتزداد بشكل كبير فهي طبيعية وتوجد عند جميع الأطفال.

ويرون أيضاً أن نوبات الغضب لا علاقة لها بسوء سلوك الطفل، ولكنها ترتبط باعتلال مزاجه.. وأنها تنتج من انفجار داخلي ينم عن خيبة أمل تعرض لها.

وبما أن الطفل لا يستطيع التحكم في مشاعره ينتج هذا الغضب مما يضايق المحيطون، ويسبب لهم الإحراج أحياناً إذا كانوا في وسط جمع من الناس.

• ويرى النفسانيون كذلك أن من أسباب غضب الطفل أنه يولد وبداخله دافع ذاتي يدفعه للتعلم، فنجدته مثلاً حينما يصل للسن التي تسمح له بتعلم المشي يحاول أن يفعل ذلك من تلقاء نفسه حتى يحقق النجاح، وحينما يفشل بالطبع يغضب.

إلا أن الأطفال أيضاً يختلفون عن بعضهم في هذا الدافع، فبعضهم يملكهم الغضب حين يفشلون في إتمام شيء أرادوا فعله، والبعض الآخر يصبر، والثالث يعترف بفشله ويلجأ لمن يساعده.. والرابع يدخل في نوبة غضب شديدة إذا فشل.

وهكذا قد يصاب الأطفال بخيبة أمل حين يتطلعون للقيام بأعمال لا يستطيعون أداءها فيحبطون ويغضبون، وبالطبع الغضب في هذه الحالة شعور طبيعي ومشروع.

• وعند بلوغ الطفل عامه الثانى، والذي تتنازعه فيه الاستقلالية وحاجته لمساعدة أمه نجد حيثئذ أن أية محاولة لتدخل الأم في تصرفاته تقوده للغضب، ونلاحظ هذا عند إلباسه ملابس، أو إجباره على تناول طعام معين، أو حمله على الذهاب للنوم.

وأكثر ما يضايق الطفل ويغضبه في هذه السن ممارسة الأم لقوتها أو ذكائها لتتصر عليه وتمزقه وتجعله يفعل ما تريد، فيثور ويغضب.

وقد لا يهتم الكثيرون منا بذلك على أنها نوبة غضب، ولن يجد مفراً من أن يعود لصوابه، مع أن هذا قد يضر بنفسية الطفل مستقبلاً.

• وقد تتخذ نوبات الغضب أشكالاً عديدة، وخاصة في الأعمار الصغيرة قبل سن الرابعة، فالطفل حيثئذ يعبر عن غضبه بطريقته الخاصة بما يسمى "النوبات الانفعالية".

- فمثلاً قد تجد طفلاً "يتمرمغ" على الأرض ويبكى بحرقه، والآخر يندفع بهياج ويجرى بلا اكتراث من مكان لآخر صارخاً وقد يرتطم بالأثاث.

- وقد يزداد غضب الطفل فيرمى على الأرض الأشياء الواقعة في متناوله يديه، أو يضرب رأسه في الحائط.. ويقاوم الطفل كل المحاولات التى يقوم بها الأبوان لإخراجه من هذه الحالة سواء بالمحايلة أو العقاب، ولا يفلح معه إلا تلبية طلبه أو التجاهل التام من جانب الآباء.

• والملاحظ هنا أن تلك الانفعالات جميعها تتصف بالشدة والعنف، فالغضب يكون عنيفاً، وكذلك الفرح والضيق والحزن، فعواطف الطفل لاتعرف الاعتدال عامة، ولذلك تأخذ النوبة الانفعالية مداها ثم تتحول فجأة لهدوء إذا نجحت ضغوط الطفل على أهله واستجابوا لرغبته.

• وإذا تأملنا الأمر سنجد أن هذه الانفعالات مع شدتها إلا أنها تبدو سطحية لأنها تظهر لأنفه الأسباب وتختفى أيضاً بسهولة.

• ويبدو أن هذه الانفعالات تكون إحدى وسائل الطفل للتعبير عن ذاته وتسجيل اعتراضه على ما يمنعه من الوصول لهدفه في التو واللحظة، فهو لا يفهم أى تأجيل أو تأخير، وربما يكون ذلك لانعدام إحساسه بالمستقبل، فالحاضر مائل أمامه، أما المستقبل فالطفل لا يتخيل وجوده.

لعموماً؛ إذا كان الطفل صغيراً سنلاحظ أن نوبات غضبه ستستقر وتهدأ مع الوقت حين يتغير أسلوبه في التعبير عن نفسه، أو تسجيل اعتراضه، حيث تنمو حصيلته اللغوية ويزداد إحساسه بالزمن ويتقبل الواقع أكثر من ذي قبل.

◀ أما إذا كان الطفل من النوع الهادئ في الأساس وتعرض لذلك فيمكن أن تنتهى نوبة غضبه سريعاً إذا ساعدته أمه على تجاوز إحباطه.

■ ولكن ماذا لو استمر الطفل فى غضبه، ووقفت الأمر حائرة متوترة لا تعرف ماذا تفعل؟!

ل في هذه الحالة عليها أن تفعل الآتى:

• يجب على الأم ألا تشعر طفلها بأنها تتحكم في أموره، وأبسطها أن تجعله يختار طعامه الذى يريده على الأقل.

• عدم إعطائه أوامر قاطعة لا مجال للتراجع فيها.. بل يجب ترك منفذ للطفل يهرب منه إذا كان لا يريد تنفيذ الأمر دون الضغط عليه أو جرح كرامته وامتئانها، ومحاولة إيجاد عذر يبرر فعلته، أو بصرف نظره لموضوع آخر.

• احترام الأم لطفلها الصغير ولفت نظره برفق لأفعاله الخاطئة، ومحاولة إفهامه بهدوء، وحتى إذا فشل الطفل في القيام بعمل ما، فلا يجب أن تندفعى - سيدتى - في غضب محاولة أن تقومى به بدلاً عنه، ولكن يجب أن تعلميه بهدوء كيف يفعله بنفسه.

• وإذا كان الطفل ممن يؤذى نفسه أو غيره أثناء غضبه، على الأم ألا تترك له المجال لفعل ذلك، فإذا كان طفلها صغيراً يمكن أن تمسكه بقوة أثناء

هياجه حتى يهدأ فتحتضنه، لأن شعوره بها وهى لصيقة به سيسعره بالراحة ويهدئه.

• أما إذا كان الطفل كبيراً، فلتحاول أمه بشتى الوسائل منعه من إلحاق الأذى بنفسه أو بغيره، ولكن عليها ألا تقابل الغضب بغضب حتى لا تزيد الأمر سوءاً.

• وعليك - سيدتى - أن تنسجى وفوراً من أمام طفلك قبل أن تفقدى أعصابك، وتتركه حتى تنتهى تلك النبوة، وحتى لا تتسببى فى أذاه إذا لم تتمالكى أعصابك لأنه لن يكون مستعداً للاقتناع أو الاستماع لك.

• لا يجب أن تسمحى بأى حال لنوبات غضب الطفل أن تؤثر على سلوكك نحوه، ولا أن تشعر به بأنه استطاع أن يستغل تلك الغضبة لتحقيق ما يريد.

• تجاهلى الموضوع برمته، ولا تدخل فى حوار معه حوله، بل على العكس اتركه وانشغلى عنه بأى شىء آخر ولا تشعر به أن ما يفعله يؤثر عليك، لأنك لو صرخت فى وجهه ربما يسعد هذا لاهتمامك به.. وإذا نفذت له طلباته سيقوم بهذا كلما أراد شيئاً.

• وإذا كان الطفل كبيراً نوعاً ما فتركه حتى يهدأ.. ثم اعطه اهتمامك واظهري له مدى سعادتك بعدم صراخه، ووضحي له كيف يتصرف حينما يريد شيئاً.

• إذا لاحظت أن طفلك يبدأ غضبه عندما يكون مرهقاً فى نهاية اليوم، فعليك أن تعيدى النظر فى أسلوب حياته اليومي وتربيته بطريقة جديدة، بأن تقدمى مثلاً موعد العشاء أو ميعاد النوم أو الواجبات الدراسية... إلخ.

• وإذا شعرت أن غضبه يتصاعد خاطب به بصوت حنون واقعلى شيئاً يحبه كتناوله لبعض الحلوى، أو الفرجة لبعض الوقت على التلفزيون، أو خذيه فى نزهة بسيطة إذا كان فى استطاعتك ذلك.

• وإذا اشتد بكاءه لا مانع من أن تضميه لصدرك بقوة وحنان وتقبله أو لو أمكن العبي معه ببعض الماء أو امسحى وجهه بقليل منه.

• ومن الممكن أن تخرجى من غرفته مبتعدة عنه وتنصر فى لأعمالك فى هدوء متغاضية عن حركاته بعض الوقت، وستلاحظين أنه سيهدأ بسرعة.

• وإذا كان خارج غرفته - وسنه تسمح - قولى له: "من حقلك أن تغضب، ومن حقلنا أن نرتاح، فإذا كنت مصرأ على هذا فإذهب لغرفتك، وحتى تنتهى من هذا عد واجلس معنا" لكن لا تصرين على ذلك.

• حاولى أن تستخدمى معه بعض العبارات العكسية، فمثلا لو وجدته يبكى قولى له: "أنت محق، عليك أن تبكى أكثر" أو "أنا لو مكانك كنت سأصرخ" فهذا سيهدئه لأنه سيشعر أنك تقدرين مشاعره.

• وإذا كان من النوع الذى يميل للحكى، اهمسى فى أذنه ببداية حكاية أو أغنية يجيها، وبعد لحظات سيسكت من تلقاء نفسه ليستطيع أن يسمع.

• بعض الأطفال حين يغضبون ينتهى غضبهم ببكاء شديد متشنج، فحاولى أن تحافظى على هدوئك ولا تظهرى خوفك وقلقك عليه، بل يمكن أن تنفخى فى وجهه بخفة حتى يلتقط أنفاسه.

• لا تصرخى فى وجه طفلك حين تغضبين منه، ولا تنسى أنك قدوة، وتذكرى دائماً أنك تتعاملين مع طفل يطلق العنان لمشاعره ولا يقصد أن يثير مشاعرك.

• وبالطبع كل أم تفهم تصرفات طفلها، فإذا رأيت أنه فى بداية تلك النوبة من الغضب لسبب ما، حولى تفكيره بسرعة لأى شىء آخر.. فالطفل غالباً ما يندمج فى الجديد.

• وأخيراً.. قد يرى البعض أن الكلام سهل، أما التطبيق قد يكون صعباً، وأقول لهؤلاء لنحاول قدر إمكاننا ألا نفقد أعصابنا ونشور ونعاقب

الطفل وهو في هذه الحالة، لأن هذا العقاب لن يؤثر فيه، بل قد يزيد من غضبه وعنفه.. وخاصة إذا استعملنا معه القسوة أو الضرب.. وإذا صرخنا في وجهه لإسكاته سنعطيه أيضاً نموذجاً عدوانياً قد يجتذى به فيما بعد في بعض المواقف العصبية أو الإحباطية.

• ومهما كان شكل الغضب الذي ينتاب الطفل لا بد أن تعرف كل أم أن هذه ظاهرة طبيعية، وأنها قد لا تستطيع تفادي هذا الغضب لأن خيبة أمل الطفل تكون خارج نطاق سيطرتها، وخاصة أن الطفل في تلك الحالة قد يفقد بالفعل الصلة بينه وبين عالم الوعي، لذا فأى محاولة لزجره أو أمره بالكف عما يفعل لا يسمعها ولا يستجيب لها لأنه هو أيضاً مصاب بالفرع.

• ولا تخجلي - سيدتى - من طفلك إذا فعل هذا خلال زيارة أو مكان عام، ولا تنزعجي.. ويكون رد فعلك عنيفاً، لأن جميع من حولك غالباً ما يتعرضون لهذا مع أطفالهم، ولكن فقط احرصى على عدم اصطحابه للسوبر ماركت أو محال الهدايا أو زيارة المرضى... إلخ، إذا كان من النوع الغضوب!

