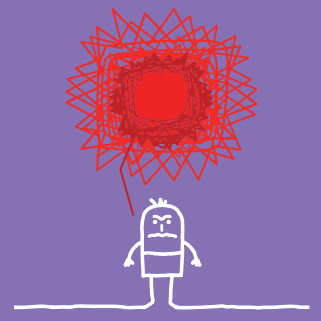


نوبات الغضب والانهيار



نصائح وإرشادات لتربية الأبناء

لماذا يحدث ذلك؟ بالتزامن مع نمو الأطفال، فإن أدمغتهم تتطور بسرعة كبيرة، غير أن القدرة على التعبير عن المشاعر لم تكتمل لديهم بعد. يؤدي هذا في بعض الأحيان إلى الشعور بالإحباط الذي يؤدي بدوره إلى حدوث "نوبات انهيار". حتى مع تقدم الأطفال في السن، يمكن أن تحدث نوبات الانهيار هذه... غالبًا ما تحدث نتيجة لمشاعر لم يختبرها الطفل من قبل (مشكلات عائلية، الضغط من الأقران، ضغوط المدرسة، وما إلى ذلك) أو لأسباب بيولوجية قد تتطلب مساعدة من الطبيب.

كيف يمكنك المساعدة:

- امنع حدوث نوبة الانهيار قدر الإمكان. حاول أن تفهم ما يدفعهم إلى الإحباط. تحدث إلى طفلك/أطفالك عن مشاعرهم واعرز عليهم الخيارات التي تتيح لهم الشعور بقدر أكبر من السيطرة. أي: "تظهر عليك الآن ملامح الشعور بالاستياء. هل يرجع ذلك إلى "س" أو "ص"؟ هل سنستفيد إذا اخترنا "أ" بدلًا من "ب"؟"
- جرّب وسيلة الإلهاء مثل "هيا لنخرج (أو لنذهب إلى الغرفة الأخرى) حتى أتمكن من الإنصات جيدًا إلى ما يزعجك؟" قد تتغير الأمور إلى حد يتيح تهدئتهم قليلًا. يزيد هذا من فرص قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم وقدرتك على الإلمام بما يحدث.
- في بعض الأحيان لا تنجح طرق معالجتنا للأمور وتحدث نوبات الانهيار (حتى في الأماكن العامة تمامًا). في مثل هذه المواقف، نصح بما يلي:
 - خذ نفسًا عميقًا
 - اضبط عواطفك
 - انزل إلى مستوى طفلك وتواصل معه بالعين
 - أخبرهم أنك مدرك لما يشعرون به من انزعاج وأنت ترغب في محاولة مساعدتهم، ولكن لكي تتمكن من المساعدة... فأنت بحاجة إلى تهدئتهم
 - إذا كانوا غاضبين؛ فضمّمهم إليك بهدوء حتى يشعروا بالأمان أو...
 - انتظر حتى يهدأوا للتحدث إليهم
 - اسألهم عما إذا كانوا مستعدين لمساعدتك على فهم ما يحدث
 - عبّر عن امتنانك لهم بسبب هدوئهم ومساعدتك على الفهم
 - ابحث عن دوافع الانهيار
 - أكد لهم على مشاعرهم
 - دعهم يعرفون أنك تحبهم!!!

