



وزارة التنمية الإجتماعية والأسرة
Ministry of Social Development and Family
دولة قطر • State of Qatar



وفاق wifaq

مركز الاستشارات العائلية
Family Consulting Center

قطر للعمل الإجتماعي



Qatar Social Work



نوبات الغضب

سلسلة السلوكيات الشائعة عند الأطفال

ما هي نوبات الغضب عند الأطفال؟

نوبات الغضب عند الأطفال عبارة عن انفعال شديد وانفجار عنيف للغضب ومشاعر الإحباط، يعبر الطفل من خلالها عن عجزه في تحقيق مطلب من مطالبه أو القيام بنشاط يرغب به أو الحصول على غرض ما. ويرتبط الغضب ارتباطاً وثيقاً بالعدوانية. وتكون نوبات الغضب أكثر شيوعاً في الفئات العمرية من 2-4 سنوات - وهذه النوبات شائعة بين البنات والأولاد - حيث يبدأ الأطفال بالاعتراض وقول "لا" والنزوع إلى الاستقلال والاعتماد على النفس واكتشاف البيئة المحيطة به. والطفل في هذه المرحلة العمرية، ما زال يتعلم المهارات اللغوية، وتفكيره حسي مادي، وهو لا يعرف كيف يعبر عن غضبه وانفعالاته من خلال اللفة، فيلجأ إلى التعبير عنها بشكل مادي ملموس. وتميل هذه النوبات إلى التناقص بتقدم الطفل بالعمر ونمو مفرداته وقدراته اللفظية، فالطفل يفهم أكثر مما يستطيع أن يقول.

- لا يقصد الطفل أن يغيظ الكبار من خلال نوبات الغضب، وإنما هذه طريقته للتعامل مع الإحباط الذي يشعر به، وهو لا يعرف كيف يضبط نفسه كالكبار. ويتباين الأطفال في إظهار نوبات الغضب.
- تزداد نوبات الغضب إذا كان الطفل يعاني من الضغط النفسي والتعب.

ما هي مظاهر نوبات الغضب؟



يعبر الطفل عن غضبه إما بشكل مباشر أو غير مباشر، فيظهر غضبه الشديد من خلال الضرب أو الرفس أو الصراخ بصوت عالٍ والبكاء أو القفز أو كسر الأشياء أو إتلافها أو رمي كل ما يقو أمامه من أغراض، أو التمرد أو العصيان أو عدم الطاعة، أو قد تكون في صورة انسحاب وانطواء مع كبت المشاعر والانفعالات، فتظهر في إضراب الطفل عن الأكل، واللجوء إلى الصمت، وعدم التجاوب مع الآخرين، أو الهروب. - قد يرمي الطفل نفسه في الأرض، وقد يتصلب جسمه، أو قد يحبس الطفل نفسه (وهذا قد يخيف الأهل). • ولكن المراسات أثبتت أن لا أثر له على الدماغ، وقد يستمر من عمر (3- 6) سنوات.

لماذا يفضب الأطفال؟

لنوبات الغضب عند الطفل أسباب عديدة منها:

- عدم حصول الطفل على ما يريده، مما يسبب له الإحباط.
- تباين طرق التربية وتأديب الأبناء بين الوالدين.
- الاستجابة المتباينة للطفل من قبل الأم والأب.
- تلبية كافة طلبات الطفل، مما يجعله يشعر بأنه صاحب الكلمة الأولى.
- عندما يجد الطفل نفسه في وضع لا يستطيع أن يتأقلم معه.
- الرغبة في الحصول على الاهتمام والانتباه.
- قد تكون تعبيراً عن انزعاج الطفل من شقيقه الصغير (أو شقيقته) لأنه يحظى باهتمام وعناية ومحبة والديه، في حين أنه يشعر بأنه لا ينال ذلك منهما أو بمقدار أقل.
- عدم معرفة الطفل كيفية التعبير عن مشاعره السلبية وانزعاجه واحتياجاته من خلال الكلمات (لفظياً)، لأنه لا يزال تطور مهاراته اللفوية.
- تعرض الطفل للضغط النفسي والإجهاد يزيد من احتمال حدوث نوبات الغضب.
- قد يكون الطفل متعباً أو جائعاً أو بحاجة إلى النوم.
- الانفعالات الشديدة عند الطفل تجعله غير قادر على التفكير.
- تقليد ومحاكاة الوالدين أو المعلمين المحيطين بالطفل.
- فقدان أو إتلاف أو كسر إحدى لعب الطفل التي يحبها كثيراً، أو إعطائها لطفل آخر دون موافقته.
- الحالة الانفعالية عند الطفل (كالشعور بالقلق أو الغيرة أو ضعف الثقة بالنفس).
- المزاج السيئ عند الطفل والناجم عن شعوره بالإحباط.
- انتقاد الطفل ولومه وتوبيخه أمام أشخاص لهم مكانة عند الطفل.
- شعور الطفل بالإخفاق، كعدم الفهم أو التأخر في الدراسة.
- التعنيف المستمر للطفل من قبل الوالدين.
- يقصد الطفل أحياناً من الغضب أن يقول للراشد "توقف".
- شعور الطفل بعدم الأمان والاستقرار، خاصة إذا كان يعامل بقسوة من قبل والديه أو أحدهما.

نصائح للأهل للتعامل مع سلوك الكذب عند الاطفال:

لنوبات الغضب عند الطفل أسباب عديدة منها:

- عند ظهور بوادر نوبة الغضب، على المربي أن يسعى إلى إلهاء الطفل من خلال إشغاله بنشاط جديد ومختلف.
- تشجيع الطفل على التعبير عن انزعاجه بطريقة مقبولة اجتماعياً، ومساعدة الطفل في تعلم المفردات التي تعبر عن المشاعر والحالة الانفعالية.
- على المربي أن يحافظ على هدوئه (أو يتظاهر به)، لأن غضبه أو إبطاه يزيد الموقف سوءاً، لأن الطفل يستطيع أن يدرك إبطاء الكبار، بل على المربي أن يستخدم نبرة صوت هادئة قدر الإمكان، وأن يتصرف بهدوء.
- تحديد المثيرات التي تؤدي إلى ظهور نوبات الغضب عند الطفل ومحاولة تجنبها.
- مكافأة السلوك الإيجابي عند الطفل، ولاسيما الذي يلي مباشرة السلوك السلبي.
- من الضروري الثبات في التعامل مع هذه النوبات، فلا يجب تجاهلها مرة والاستجابة لها مرة أخرى.
- إعطاء الطفل الاهتمام والانتباه كي لا يضطر الطفل إلى القيام بسلوكيات سلبية لفت الانتباه إليه.
- إذا كان الطفل يلجأ إلى نوبة الغضب للقيام بشيء ما، على المربي أن يصر على عدم الخضوع لأمره. لأنه لو فعل فإنه سيعلم الطفل بأن هذه الطريقة ناجعة في تحقيق مراده.
- تجاهل بعض النوبات والابتعاد عن الطفل (حسب سبب النوبة)، والذهاب إلى الحمام على سبيل المثال، بحيث لا يستطيع الطفل أن يلحق بالمربي، لأنه في كثير من الأحيان يكون قاصداً لفت الانتباه إليه أو دفع المربي إلى الاستسلام إلى طلباته، ولكن في حال كان الهدف الحصول على الاهتمام، يفضل ألا يبتعد المربي عن الطفل كثيراً، حتى لا يشعر الطفل بأن المربي ينبذه.
- يساهم الحد من المثيرات التي تؤدي إلى حدوث النوبات في منعها.
- على الأهل أن يتذكروا بأن طفلهم يراقبهم ويقلد أسلوبهم في التعامل مع الإبطاء.



- التأكد من حصول الطفل على ساعات كافية من النوم، وتناول وجباته في مواعيدها المحددة.
- إتاحة وقت للطفل ليلعب فيه بحرية خارج المنزل.
- من الضروري تجنب فرض الكثير من القيود والممنوعات على الطفل، ولاسيما إذا كانت غير ضرورية.
- التقرب من الطفل ومحاورته وسؤاله عما يضايقه ومحاولة تفهم مشاعره.
- أسوأ الطرق في التعامل مع نوبات الغضب عند الأطفال، هي أن يفقد المربي سيطرته على أعصابه.
- مساعدة الطفل على التفريغ عن مشاعره بطريقة مقبولة، سواء من خلال التعبير اللفظي (الكلام) أو من خلال تفريغ انفعالاته عن طريق نشاطات بدنية أو يدوية كالرسم مثلاً أو الدخول في خزنة والصراخ داخلها، أو تمزيق مجموعة من الأوراق، الخ.
- يجب على الأهل عدم كبت أو تحطيم مشاعر الغضب عند الأطفال، بل مساعدته على التعبير عن مشاعره ولكن بالطريقة الملائمة.
- بدلاً من النظر إلى نوبة الغضب على أنها "كارثة"، يمكن النظر إليها على أنها فرصة للتعليم.
- يجب على الأهل أن يختاروا الألعاب التي تناسب المرحلة العمرية للطفل، حتى لا تسبب له الشعور بالإحباط.
- إذا كان الطفل يقوم بعمل تصرف قد يضر سلامته، أو عليه أن يعاقب بالطريقة المناسبة، لكي يعرف أنه لن يكون هنالك تهاون في المسائل الخاصة بالسلامة.
- إذا كان يحتمل أن يعرض الطفل نفسه إلى خطر أثناء نوبة الغضب، فمن الأفضل أخذه إلى مكان آمن إلى أن يهدأ.
- بالنسبة للأطفال الأكبر، فيمكن أن يطلب من الطفل الذهاب إلى غرفته وعدم الخروج منها قبل أن يهدأ ويصبح قادراً على ضبط نفسه.
- بعد الانتهاء من النوبة، على المربي أن يمدح طفله لأنه استطاع أن يضبط نفسه، ويفضل أن يضمه المربي.
- يمكن اللجوء إلى الطبيب أو المختص في حال تكررت النوبات بشكل كبير أو كانت تنطوي على إيذاء.



وزارة التنمية الإجتماعية والأسرة
Ministry of Social Development and Family
دولة قطر • State of Qatar



وفاق wifaq

مركز الاستشارات العائلية
Family Consulting Center

قطر للعمل الإجتماعي



Qatar Social Work



Tel : +974 4445 9902

Fax : +974 4459 9170

P.O.Box:22877 Doha-Qatar

E-mail.:info@wifaq.org.qa

www.wifaq.org.qa

wifaqqatar

