

# ما الذي يُمكنني فعله إذا كان طفلي عدوانياً؟



الأطفال العدوانيون غالبًا ما يستجيبون لمشاعر التوتر والقلق بالطريقة الوحيدة التي يعرفونها. وقد يحتاج طفلك إلى مساعدة إضافية كي يشعر بالأمان. وتحليك بالمحبة والهدوء والصبر، ستحدث فرقًا كبيرًا.

وكوالد، قد يكون من الصعب عليك التواجد بالقرب من طفلك عندما يكون سلوكه عدوانياً، ولكن وقتك ورعايتك واهتمامك هو كل ما يحتاجه بالضبط. عندما تُعطي طفلك اهتمامك الكامل، فإنه من الأسهل أن تلاحظه عندما يبدأ الشعور بالإحباط، الغضب، التعب أو الجوع بحيث يمكنك مساعدته قبل أن يُصبح عدوانياً. والأهم من ذلك، أن تدع طفلك يعرف ذلك، بغض النظر عما يحدث، فإنك ستحبه دائماً.

## كيفية التعامل مع العدوانية

- أوقف السلوك العدواني بهدوء وعلى الفور.
- سيطر على الغضب الذي يملكك أولاً.
- اقترب من طفلك واهمس في أذنه "توقف" (بلغتك).
- استخدم يديك لتصد أي ضرب أو جذب. (احرص على عدم استخدام القوة المفرطة للسيطرة على عدوان طفلك.)
- حاول أن تصف مشاعرهم. (مثال، "لقد كنت غاضباً". "لقد أردت ذلك.") عندما يشعر الطفل بأنه بات مفهوماً، فإنه يبدأ بسهولة أكبر.
- تأكد من تعليمه القواعد. (مثال، الضرب سلوك مرفوض.)
- ساعد طفلك على تعلم طرق أخرى للحصول على ما يريد أو يحتاجه. (مثال، اطلب منه أن يسأل "هل يمكنني اللعب؟" بدلاً من اختطاف اللعبة.)
- وضح له ما ستفعله إذا حدث ذلك مرة أخرى. (مثال، "ستختفي اللعبة إذا قمت برميها.")
- قم بتغيير اللعب إلى شيء أكثر هدوءاً، لا يتطلب الكثير من ضبط النفس.

- إذا كان طفلك يستجيب بعدوانية عند انفصاله عنك، فاعلم أنه قد لا يكون على استعداد للابتعاد عنك، حتى ولو لفترة قصيرة.
- وإذا كان يشعر بالإحباط بسهولة، فقد يحتاج طفلك إلى مساعدة إضافية في أشياء مثل ارتداء الملابس أو تناول الطعام أو استخدام المراحيض.
- استعد لمنح طفلك العدواني مزيداً من الرعاية والراحة والاهتمام. فالمشاعر القوية التي يتعرض لها تكون مخيفة! على سبيل المثال، فإنه قد يحتاج إلى مساعدتك في التحقق من الدواليب أو تحت الأسرة ليتأكد من عدم وجود شيء خطير. وقد يحتاج منك أن تحتضنه في كثير من الأحيان، أو النوم بجواره إذا كان يُعاني من الكوابيس.
- راقب طفلك لتفهم سبب سلوكه العدواني.
- ما الذي يؤدي إلى السلوك العدواني؟
- ما هي الطرق التي يحاول طفلك من خلالها الحصول على ما يريد قبل أن يتصرف بعدوانية؟
- هل هناك أنماط للسلوك العدواني؟ (مثال، هل يميل إلى السلوك العدواني قبل العشاء مباشرة أو عندما لا يأخذ قيلولته؟)