



افتا
جمعية دعم اضطراب
فرط الحركة و تشتت الانتباه

نصائح للتعامل مع نوبات غضب طفلك خارج المنزل



١- سيطري على مشاعرك



عندما تتعرضين لمواقف صعبة خارج المنزل يجب عليك أن لا تتفعلي أكثر من اللازم وحاولي السيطرة على مشاعرك ، حالما تخبرين طفلك بالتوقف عما يفعل.

٢- الوقت الكافي



خذي وقتك عند التعامل مع المواقف الصعبة، مثلاً: عندما يسيء طفلك التصرف أخبريه بكل هدوء (سوف نتحدث عما فعلته في وقت لاحق) أو (أنا منفعلة الآن، أحتاج إلى وقت للتفكير في عقوبات مناسبة لتصرفك السبلي، سأخبرك بها لاحقاً).

٣- الحزم



كوني حازمة، فالأطفال يحتاجون إلى الحزم، فمن المربك عند الطفل أن تكون ردة فعلك على سلوكه بطريقة معينة أحد الأيام، وبطريقة مختلفة في اليوم التالي، ومن المهم أيضاً أن يتعامل جميع المقربين من طفلك مع المشكلة بالطريقة نفسها.

٤- ارخي جسدك



حاولي أن ترخي جسدك وتبقي هادئة قبل التعامل مع طفلك في المواقف الصعبة خصوصاً خارج المنزل، لأن طفلك يستطيع الإحساس بردة الفعل الانفعالية والسلبية تجاهه.

٥- مساعدتك في التسوق



حاولي أن تجعليه يساعدك عند تسوقك أو ذهابك إلى المطعم أو أي من الأماكن العامة، فمثلاً) عند ذهابك إلى إحدى المطاعم أخبريه بلطف أن يحضر لك ٦ ملاعق أو ٣ مناديل وهكذا).

٦- الصرامة



كوني قوية وصارمة أمام طفلك ولا تتعاطفي معه أثناء نوبة الغضب ولا تدخل معي في مناقشات مطولة حول ما يضايقه.

٧- المنطق



كوني عمليه واستعملي المنطق والعقل حتى لو أثار طفلك نوبة غضب في مكان عام، وسارعي بإخراجه إلى منطقة أهدأ مما يساعدك في السيطرة على الموقف بشكل كبير وسريع.