



# إدارة المشاكل: تهدئة الطفل سريع الغضب

أنت في مكان عام مع طفلك الصغير أو الطفل الذي في عمر ما قبل المدرسة وعندها يبدأ في النواح. لا تفزع. عندما تهدأ تقترب من حل المشكلة، وتساعد طفلك على تعلّم تهدئة نفسه عندما يكون سريع الغضب.

## ابحث عما يجعل طفلك في حالة هياج، وحاول الإصلاح السريع.

- **الطفل لا يشعر بالراحة.** قد يكون جائعًا أو يشعر بالعطش أو متعبًا أو يشعر بالبرودة أو الحر أو يحتاج إلى حمام. ربما تساعد على ضبط الملابس أو الحفاضات أو أحزمة الأمان أو أشرطة التثبيت. تحسس يديه وقدميه ووجهه لترى ما إذا كان بحاجة إلى ارتداء سترة أو خلع السترة. قدم له وجبة خفيفة وبعض الماء، أو توقف لتناول وجبة كاملة. توقف لدخول الحمام. استبدل الحفاضات المبللة أو المتسخة في أقرب وقت ممكن.
- **الطفل متعب أو مريض.** قد ينام إذا كان بإمكانك مساعدته على الشعور بالراحة. وإذا لم تتمكن من ذلك، فقل: «أنا أعلم أنك متعب. سوف تتمكن من النوم قريبًا». عانقه أو غن له أو احكِ قصة.
- **الطفل مرتبك في الزحام، أو الأماكن الجديدة، أو يريد أشياء لا يمكنه الحصول عليها.** ابحث عن مكان هادئ لمساعدته على تمالك نفسه. طمئنه: «هناك الكثير من الأمور التي تحدث هنا، ولكننا آمنون، وسوف ننتهي من الأمر قبل الغداء». تحدث عن الأشياء التي يستمتع بها: «أنت تريد هذه الألعاب، ولا تحب أن تسمع مني كلمة لا. إلا أننا نستطيع أن نتحدث عما يعجبك بشأنهم». قد يخفف بعض الانتباه الإيجابي من حدة مزاجه.
- **الطفل يشعر بالقلق لأنك تبدو متوترًا.** إذا كنت متوترًا، فحاول الاسترخاء. أخبر طفلك بشعورك: «قد يكون هذا المكان أكثر من قدرتي على التحمل أنا أيضًا. ويسرني أننا سوف نكون في منزلنا قريبًا». وربما تغني بهدوء الأغاني التي يستمتع بها كلاكما. ارسما معًا تعبيرات فكاهية على وجوهكما أو تحدثا بأصوات مضحكة.
- **الطفل يشعر بالملل.** حاول إعطائه بعض المهام: «من فضلك ساعدني في العثور على علبة من الحبوب الخاصة بك». «هل عضلاتك قوية بما يكفي لحمل هذه لمدة دقيقة؟ دعنا نجرب». إذا كان يجب عليه البقاء في مقعد السيارة أو عربة الأطفال، فيمكنك أن ترسم معه صور في الهواء أو توجه انتباهه إلى ما يدور حولك. أعطه كتابًا أو لعبة. تحدث معه عن الأنشطة الممتعة التي يمكنك القيام بها في وقت لاحق.

## ضع في اعتبارك أن طفلك لا يستمتع بالضجيج.

- **ذكر نفسك بأن طفلك يفضل قضاء وقت ممتع معك.** وهو لا يعرف كيف يفعل ذلك في الوقت الحالي.
- **تنفس نفسًا عميقًا أو عد حتى ١٠ لتهدئة نفسك أولاً.** تحدث إلى طفلك بصوت ودود.

English Title: Fuss Management: Comforting the Irritable Child

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.



Illinois Early Learning Project  
University of Illinois Urbana-Champaign  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>

