



إدارة المشاكل: التخطيط المسبق لمنع نوبات الغضب

لا يوجد علاج مؤكد لنوبات الغضب في الأماكن العامة من الأطفال الصغار. ولكن بعض الخطوات البسيطة يمكنها تقليل فرص «نوبات غضب» الطفل الصغير أو الطفل في عمر ما قبل المدرسة عند تنفيذ الأعمال معًا.

استمر - تدرّب - على الخروج مع طفلك وتنفيذ الأعمال معه.



- تظاهرا بالخروج في منزل لمساعدة طفلك على معرفة ما تتوقعه منها. العب «ركوب الحافلة»، «إحضار البقالة»، «الذهاب للفحص».
- انطلق في رحلات قصيرة وبسيطة كتدريب على الرحلات الطويلة. قم بتقديم الأفكار الأساسية: «انظر، ولا تلمس». «ابق بجانبني». «لاحظ ما حولنا». ويمكن أن تكون هذه الرحلات العملية مفيدة بشكل خاص للأطفال النشطين للغاية أو المتهورين.
- ذكّر طفلك قائلًا: «أنا أساعدك في تعلم كيفية إدارة الأعمال».

خطط للقيام بالأعمال مع وضع احتياجات طفلك في الاعتبار.



- في بعض الأحيان، لا يجب أن يذهب الطفل معك. دعه مع مقدم رعاية موثوق به، إن استطعت، عندما يكون مريضًا، أو إذا كان ذهابه معك سيؤثر على موعد وجباته أو وقت القيلولة، أو على الأرجح سيشعر بالارتباك في المكان الذي سوف تذهب إليه.
- احزم أمتعتك بحكمة. قد تحتاج إلى:
 - وجبات خفيفة ومشروبات صحية
 - عناصر الراحة: بطانية، أو كتب، أو ألعاب صغيرة (تجنب الأشياء التي يمكن أن تبتعد بسهولة، مثل الكرات)
 - قائمة بالأغاني التي يستمتع بها طفلك
 - مجموعات أنشطة التعلم (انظر أوراق النصائح في سلسلة أفكار «المهام التي يجب القيام بها أثناء الانتظار»)
 - ملابس بديلة للتغير في حالة انسكاب شيء أو الحوادث
- أخبر طفلك بما تتوقعه. كن موجزًا ولكن واضحًا: «لدينا أمران يتعين علينا القيام بهما، إحضار البقالة وإرسال الفواتير بالبريد. سنكون في المنزل وقت الغداء». «بعد فحص عينيك، سوف آخذك إلى مركز رعاية الأطفال».
- دع طفلك يقوم بالاختيارات: «هل ستركب العربة، أم ستسير بجانبني؟» «هل تريد الغناء أم سماع الراديو؟» «ما الذي ترغب في رؤيته أولاً، الفقرة أم الفيلة؟»

حضر نفسك.



- كن على استعداد لتقسيم وقتك بين «الاهتمام بالعمل» والتفاعل مع أطفالك. يمكن لبضع دقائق من الاهتمام الإيجابي أن تقطع شوطًا طويلاً.
- يشير بعض الخبراء إلى أن أولياء الأمور لا يكافئون الأطفال على السلوك الجيد أثناء النزعات لأنهم يعتقدون أن قضاء وقت ممتع هو مكافأتهم وتلك المكافآت قد تؤدي إلى الإحباط. حدد «سياسة المكافأة» الخاصة بك وكن على استعداد للتمسك بها!
- أسأل طبيب الأطفال عن دوار الحركة إذا كان طفلك يشكو غالبًا من اضطراب في المعدة أو صداع أو التعب غير المعتاد أثناء السفر.

English Title: Fuss Management: Planning Ahead to Prevent Tantrums



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education