

# إدارة المشاكل: التخطيط المسبق لمنع نوبات الغضب

لا يوجد علاج مؤكد لنوبات غضب الأطفال الصغار في الأماكن العامة. ولكن بعض الخطوات البسيطة يمكنها تقليل فرص ثورات غضب الطفل الصغير أو الطفل في عمر ما قبل المدرسة عند قضاء المشاوير معًا.

## استمر في التدريب على الخروج مع طفلك وقضاء المشاوير معه.

- تظاهرا بالخروج داخل المنزل لمساعدة طفلك على معرفة ما تتوقعه منه. العب لعبة ركوب الحافلة، أو إحضار البقالة، أو الذهاب للفحص الطبي.
- 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 قضاء المشاوير.»

## خط للمشاوير مع وضع احتياجات طفلك في الاعتبار.

- في بعض الأحيان، لا يجب أن يذهب الطفل معك. دعه مع شخص موثوق به لرعايته، إن استطعت. عندما يكون مريضًا، أو إذا كان ذهابه معك سيؤثر على موعد وجباته أو وقت القيلولة، أو أنه على الأرجح سيشعر بالارتباك في المكان الذي سوف تذهب إليه.
- إذا كنت ستصطحب الطفل، حضر أشياءك بحكمة. قد تحتاج إلى:
  - وجبات خفيفة ومشروبات صحية
  - وسائل الراحة: بطانية، أو كتب، أو ألعاب صغيرة؛ تجنب الأشياء التي يمكن أن تتدحرج بعيدًا بسهولة
  - قائمة بالأغاني التي يستمتع بها طفلك
  - أدوات من أنشطة التعلم
  - ملابس بديلة للتغيير في حالة انسكاب شيء أو أي حوادث
- أخبر طفلك بما تتوقعه. كن موجزًا ولكن واضحًا: «لدينا أمران يتعين علينا القيام بهما، إحضار البقالة وإعادة كتب المكتبة. 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 الموسيقى؟» «ما الذي ترغب في رؤيته أولاً في حديقة الحيوان، الفحمة أم الفيلة؟»

## حضر نفسك.

- كن على استعداد لتقسيم وقتك بين مهامك التي يجب أن تقوم بها والتفاعل مع أطفالك. يمكن لبضع دقائق من الاهتمام الإيجابي أن تقطع شوطًا طويلًا.
- تجنب مكافأة الطفل على السلوك الجيد أثناء الخروج؛ فقضاء الوقت الممتع هو مكافأته. وتوقع المكافأة قد يؤدي إلى الإحباط.
- اسأل طبيب الأطفال عن استراتيجيات 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

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.