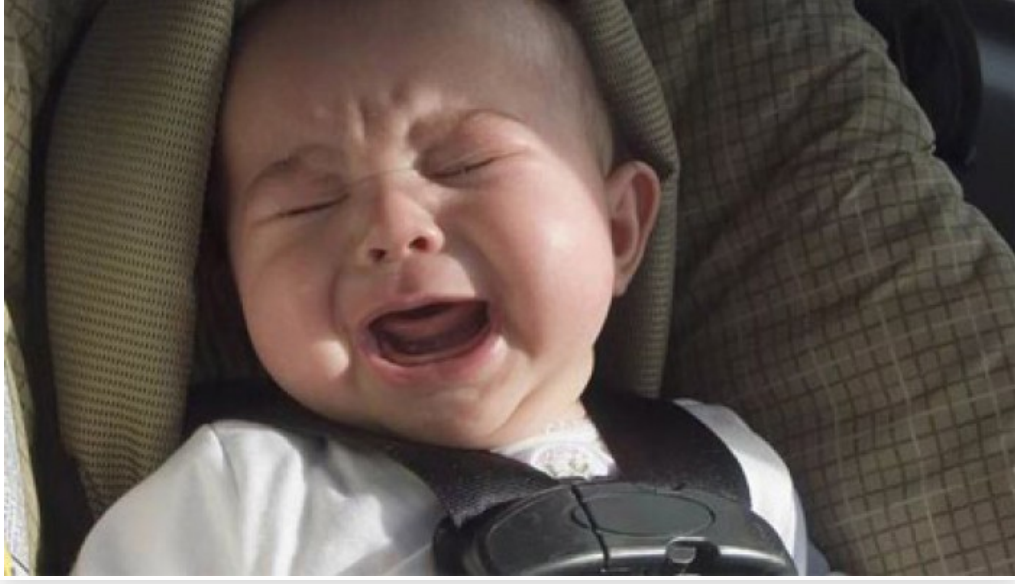


كيف أتعامل مع بكاء طفلي الهستيري خارج المنزل؟



الثلاثاء 21 فبراير 2017 01:02 م

تخرجين بصحبة طفلك إلى أحد الأماكن العامة، بمفردكما أو بصحبة بعض الأصدقاء، وفجأة يبدأ طفلك في إساءة التصرف لكي تنفذي له مطالبه، أو إذا كان صغيراً في العمر، من 2 إلى 5 سنوات، فقد يبدأ بالبكاء بشكل هستيري وينخرط في نوبة غضب مزعجة، ما يجعلك تشعرين بالضيق والحرج، وتلجأين لتنفيذ مطالبه كي يهدأ

حسناً أنتِ تتعرضين للابتزاز العاطفي من طفلك!

تظن الأمهات أن الابتزاز العاطفي مفهوم معقد بالنسبة للأطفال، وأن أطفالهن أكثر براءة من ممارسة مثل هذه السلوكيات، لكن الحقيقة أن الأطفال يمارسون الابتزاز بشكل فطري وطبيعي طوال الوقت لاختبار حدودك، وما إذا كانت هذه الحدود قوية وحازمة بالفعل أم أن بعض البكاء وإساءة الأدب، كالإلقاء الأشياء أو الصراخ أو قول كلمات سيئة أمام الآخرين لإحراجك، أو حتى الابتزاز العاطفي: "أنتِ لا تحبينني"، "إذا كنتِ تحبينني فافعلي كذا أو اشتريني لي كذا" كل هذه التصرفات تندرج تحت الابتزاز، وإذا استسلمتِ مرة فسيؤكد طفلك من أن بإمكانه التغلب على قوانينك واختراقها في كل مرة

كيف تواجهين الابتزاز العاطفي؟

1- إذا أصيب طفلك الصغير (2-5 سنوات) بنوبة غضب، فتأكدي أولاً من السبب، هل يحاول ابتزازك بالفعل أم أنه متعب؟ يعاني الأطفال أحياناً في الخروج الطويلة، ويحتاجون للراحة بعض الشيء ويكون التعامل مع نوبة الغضب في جميع الحالات بمنحه بعض التهدئة وترك النوبة تنتهي مع عدم الاستسلام لرغباته وإذا كان متعباً بالفعل وبإمكانك مساعدته، لا تترددي قد يكون رغباً في النوم أو متعباً من السير لمسافة طويلة أو حتى جائعاً، احتفظي معك بوجبات خفيفة صحية تمدد بال طاقة، وبإمكانكما الجلوس قليلاً حتى يهدأ

2- تذكري أنك أكثر الناس خبرة بطباع طفلك، تعرفين متى يتعب وما الذي يزعجه وما الذي يخيفه أو يضايقه يفضل الأطفال أن يكونوا مهينين للمواقف التي سيواجهونها، فأخبريه بما سيحدث واطلبي منه أن يخبرك عندما يشعر أنه سيبدأ في التعب أو الانزعاج

3- اكتبتي القواعد في ورقة واحتفظي بها معك في كل مكان، قبل النزول من المنزل اقرأها بصوت عال، وكذلك قبل النزول من السيارة أو المواصلات والوصول إلى وجهتكما، وأهم القواعد التي ينبغي كتابتها:

1- أن يستجيب لطلبك من أول مرة

2- أن يقبل كلمة لا كإجابة

3- ألا يرفع صوته أو يقذف بالأشياء (أو أيًا كان السلوك السيء الذي اعتاد ممارسته).

لا تفترض أن يتحسن سلوكه على الفور، لكن ذلك على الأقل سيساعده مرة تلو الأخرى

اقرئي أيضاً: كيف تروض عناد الصغار؟

كيف تتصرفين إذا أساء طفلك التصرف؟

إذا بدأ طفلك في إساءة التصرف أو البكاء، خذيه إلى مكان هادئ واطلبي منه أن يكف أو ستعودان للمنزل. إذا استمر انهي الأمر على الفور وارجعي إلى البيت، وبذلك سيفهم جيدًا نتيجة سلوكه السيئ.

في حالة الأطفال الأصغر سنًا، امسكي بيده واطلبي منه أن يهدأ، وإذا استمر في البكاء فاتركيه حتى تنتهي نوبة الغضب. يمكنك حتى التظاهر بقراءة كتاب أو مجلة ليفهم أن محاولاته لجذب انتباهك غير مجدية. ستسمعين تعليقات سخيفة وسمجة من الآخرين الذين يرونك قاسية القلب، لا تستسلمي، فطفلك يفهم هذا جيدًا ويفهم كيف تسبب تصرفاته الحرج لك أمام الآخرين، وإذا اكتشف أنك غير مهتمة فسيكف عن استخدام هذه الطريقة.

اتركيه في المنزل: أوضحي له أنك لن تصطحبيه معك لأنه أساء السلوك في المرة السابقة.

عندما تستسلمين لابتزاز طفلك، تعلميه أن هذه هي طريقة حل المشاكل، فلا يحاول أن يبحث عن حلول أخرى لمشاكله ويكبر ليصبح الشخص البالغ العصبي الذي يرفع صوته ويسيء التصرف مع مواجهة أي ضغوط.