

# علاج عصبية الأطفال ودليل التحكم بنوبات الغضب

الاثنين 15 مايو 2023 09:59 م

علاج عصبية الأطفال له العديد من الصور وذلك لأن هناك الكثير من الأسباب التي تؤدي إلى العصبية، وسوف نتعرف سوياً عن كافة الأسباب التي تؤدي إلى ذلك وما هي أهم طرق العلاج وكيفية التعامل مع الأطفال العنيدة، وأساليب التربية الحديثة للأطفال عمر 10 سنوات، بالإضافة إلى كيفية التخلص من العصبية باستخدام الأعشاب وأيضاً الآيات التي تبث السكينة والراحة في نفس الطفل أسباب العصبية عند الأطفال

إن العصبية تكون بشكل عام عند الكثير من الأشخاص لكن يختلف الأمر بالنسبة للأطفال وذلك لأن هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى العصبية عند الأطفال، مثل فقدان الطفل الشعور بالدفء الأسري وحدثت مشاكل بين الوالدين أمام الطفل مما ينتج عنه الشعور بالعصبية

عندما يشعر الطفل أنه مصدر قلق بين الأسرة وشعوره بعدم القبول ممن حوله تعد أحد أسباب العصبية، بالإضافة إلى إن الانتقاد من أحد الأقارب يجعل الطفل يشعر بالحزن وعدم الراحة ويعمل على كبت مشاعره يؤدي ذلك من مرور الوقت إلى العصبية الزائدة، ومن الأخطاء التي تقع بها الوالدين هي تفضيل طفل عن الآخر يعمل على الكراهية بين الأطفال والشعور بالعصبية بينهم

التدليل الزائد يجعل الطفل يفقد الثقة بنسبة ويشعر أنه غير قادر على تحمل المسؤولية لذلك يلجأ إلى العصبية في التعامل مع الآخرين، كما إن التجاهل من أبرز الأسباب، حيث يتميز الطفل بالذكاء ويعمل على استخدام العصبية كنوع من لفت انتباه والديه حتى يستجيبون له لذلك يجب إن يتعامل الإباء بطريقة صحيحة مع الأطفال وذلك لأنهم نموذج إيجابي للأبناء

علاج عصبية الأطفال

يشكو العديد من الإباء من عصبية الأطفال، يجب عليك معرفة علاج عصبية الأطفال حتى يتم التعامل مع الأطفال بطريقة صحيحة ومناسبة لذلك إليك الآتي:

تجنب الآثار وغضب الأطفال وتوجيه الأوامر لهم بأسلوب بسيط وغير حاد واختبار وقت مناسب للطفل

أحرص على التعامل مع الطفل بأسلوب التحفيز عند فعل الأشياء التي لا يرغب بها حتى لا يشعر بالغضب

كما يجب أن يتم وضع قوانين للتصرف مع الأطفال من أجل ضبط السلوك سواء كان في المنزل أو بالخارج

القيام بتعليم الطفل طرق صحيحة لتنفس عن الغضب مثل التعبير بالكلام ومعرفة حل المشكلة بدون غضب

ممارسة الأنشطة مع الأطفال مثل المشي أو أي هوايات أخرى يجعل الطفل يشعر بالحب والراحة ويقلل التوتر

إشعار الطفل بالحنان وعدم التوبيخ والعمل على تشجيعه في القيام بعمل الأشياء التي يحبها بشكل صحيح

كما يجب عدم حدوث أي شجار بين الوالدين أمام الأطفال لأن هذا يؤدي أضرار نفسية عند الطفل

كيفية التعامل من الطفل العصبية عمرة 10 سنوات  
إن التربية الإيجابية هي من أهم الأشياء التي تقومين بها مع طفلك، حيث يجب التريث في التعامل مع الأطفال لكي تتجنب الشعور بالعصبية ومن أهم النصائح للتعامل مع طفل 10 سنوات هي كالتالي:

في حالة عناد الطفل في شيء ما حاولي فهم مشاعره قبل التصرف معه حتى تكون قادرة على الحكم

أما عند القيام بسلوك جيد يجب أن يتم تشجيعه حتى يستمر في عمل ذلك ويشعر بالرضي عن نفسه

أحرص على التعامل بمبدأ المفاوضة لا تقومين برفض الطلبات الخاصة به طوال الوقت ولا القبول المستمر  
عند الموافقة على أمر ما حددي له فترة زمنية حتى يتعلم احترام الوقت ويشعر بالمسؤولية

في التعامل مع الطفل العنيد يجب أن تكون هادئ في التحدث معه حتى يتعلم منك الهدوء في التعامل

يفضل الطفل العنيد أن يكون هو صاحب القرار لذلك يمكنك إعطائه العديد من الخيارات المناسبة له

عند طلب فعل شيء ما من الطفل العنيد تجنبي أسلوب الأمر وتحدثي معه بالطريقة التي يفضلها لفعل الشيء

لا تتجاهل الكلام الذي يقوله طفلك لأنه يجب أن يشعر بالأهمية لذلك تناقش معه في آراءه  
علاج العصبية عند الأطفال بالأعشاب

تساعد الأعشاب على علاج عصبية الأطفال الحد من الشعور بالقلق وهناك الكثير من الأعشاب يمكن استخدامها في هذا الغرض وهي كالتالي:

البابونج من الأعشاب التي تساعد تخفيف أعراض القلق والتحفيز على النوم بعمق لأنه بمثابة مهدئ قوي

زيت الكانابيديول تشير الأبحاث إن هذا الزيت له العديد من الخصائص التي تعمل على الحد من العصبية

الفاليريان يستخدم لعلاج الأرق لأنه يفرز حمض جاما أمينوبوتيريك في المخ للشعور بالراحة

عشبة المليسة وهي من عائلة النعناع يعمل على تحسين الهضم والتصدي إلى الشعر بالعصبية والقلق  
زهرة الآلام تعد من أفضل الأعشاب التي تستخدم في نشاط خلايا الدماغ والشعور بالراحة والحد من التوتر

اللافندر - الخزامي هو يتميز برائحة جميلة ويعمل على علاج مجموعة من الأمراض والتخلص من لقلق

شاي الأعشاب فإنه له تأثير قوى على الدماغ ينجم عنه التقليل من التوتر والتخلص من الشعور بالعصبية

المكملات العشبية وذلك لأنها تعمل على الشعور بالراحة والهدوء والتخلص من القلق  
والجدير بالذكر إن يجب مراجعة الطبيب عند تناول أي أدوية حتى لا يكون هناك أعشاب تتعارض مع الدواء

أشكال العند والعصبية عند الأطفال

تظهر العصبية والعند عند الأطفال في العديد من التصرفات التي يقوم بها الطفل وهي كالآتي:  
يتجاهل الطفل حديث الآباء وبشكل متعمد ولا يقوم بالاستماع لما يقولوا بحجة الانشغال بأي شيء آخر  
رفض تنفيذ أي أوامر للولدين وتحدث إليهم بأسلوب حاد وعدم الاهتمام لتلك الأوامر  
يعد الكذب أحد السلوكيات التي تظهر العند عند الأطفال حيث يكذب حتى يحصل على ما يريد

كما يلجأ الطفل إلى العنف والعصبية رفض السيطرة عليه ومحاولة الخضوع إلى أوامره

البكاء المستمر يستخدم الطفل وسيلة البكاء حتى يضغط على الآباء لتنفيذ مطالبة باستمرار وعدم الرفض

التمرد على أي شيء يقدم إليه كالشرب والطعام والتظاهر بالحزين والغضب لجميع من حوله للتعاطف معه  
حب العزلة وعدم الرغبة في الاختلاط بالآخرين والبعد عن حضور أي مناسبات والتظاهر بالتعب

استخدام القوة في التعامل مع الآخرين وتكسير الأشياء لأخذ الأغراض من منهم سواء كان بعنف أو برضا

ظهور حركات غير إرادية بشكل تلقائي مثل مص الأصابع أو القيام بعض الأقدام وقرض الأظافر  
علاج عصبية الأطفال بالقرآن

الأطفال نعمة كبيرة يرزقنا الله بها وهم أحباب الله لذلك يجب التعامل معهم بطريقة أدمية وهناك بعض الآيات التي تبث السكينة والراحة في النفس عند الأطفال ومنها سورة الشرح يقول الله عز وجل "أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ، وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ، الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ، وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ، فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُبْسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُبْسْرًا، فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ، وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْجِعْ" فهي تعمل على تهدئة الطفل  
ويمكن قراءة سورة الناس 11 مرة على الشرب والطعم الذي يتناوله الطفل فهي بفضل الله تساعد على التخلص من الوسواس والقلق الذي يصيب الأطفال، ومن الآيات التي تبحث السكينة سورة السجدة من رقم 7 إلى 10 قراءة تلك الآيات باستمرار على الطفل  
في الختام نكون قد قدمنا لكم كافة التفاصيل عن علاج عصبية الأطفال وما هي الأسباب التي تؤدي إلى العصبية وكيفية التخلص من الأعشاب والقرآن، وما هي الأساليب الصحيحة في التعامل مع طفل 10 سنوات، والطرق الصحيحة في الحد من الشعور بالعصبية عند الطفل