



مهارات إدارة الغضب

هل طفلك سريع الغضب أو هل يجد نفسه في خضم نزاعات ومعارك متكررة مع الآخرين؟ إن الغضب عاطفة طبيعية وغير مضرّة بالصحة؛ إلا إنه عندما يأخذ طابعًا مزمنًا فقد يخرج الغضب المتقد عن نطاق السيطرة وقد تكون له تبعات خطيرة. فالغضب كعاطفة ليس بالأمر السيء. ومن الطبيعي أن يمر الإنسان بمشاعر الغضب في بعض المواقف. إلا أن الفرق يكمن في طريقة استجابة طفلك لمشاعر الغضب لديه.

في كثير من الأحوال يكون الغضب ستارًا لمشاعر أخرى. حيث يلجأ إليه المرء استجابة لمشكلة أساسية تزعج طفلك (أطفالك) لبعض الوقت. ومن المهم تعلّم كيفية مساعدة طفلك (أطفالك) للأسباب التالية:

- **الغضب الخارج عن السيطرة يلحق الضرر بالصحة البدنية لطفلك.** يتسبب الغضب في ارتفاع مستويات الضغط والتوتر. كما أن الاستمرار في ظل مستويات عالية من التوتر ضار بصحتك. فضلاً عن ذلك فإن الغضب المستمر يزيد من احتمالية تعرض طفلك لأمراض القلب والسكر، وارتفاع مستويات الكوليسترول، وضعف جهاز المناعة، والشعور بالأرق، وارتفاع ضغط الدم.
- **بمرور الوقت يتسبب الغضب الخارج عن السيطرة في ضرر بالصحة النفسية لطفلك.** يستهلك الغضب المستمر كميات كبيرة من الطاقة العقلية، ويشوش تفكير الطفل، مما يجعل من الصعب عليه التركيز ورؤية الأمور في صورتها الطبيعية، والاستمتاع بالحياة. كما يمكن أن يؤدي إلى تعرضه للتوتر والاكتئاب، وغيره من مشاكل الصحة العقلية.
- **قد يؤثر الغضب الخارج عن السيطرة على نجاح طفلك في دراسته.** إن الانفجار غضبًا في وجه المعلمين وزملاء الصف لن يسهم إلا في إقصاء طفلك وتقويض علاقاته مع الآخرين.
- **الغضب الخارج عن السيطرة يلحق الضرر بعلاقات طفلك مع الآخرين.** فهو يسبب جروحًا عميقة لا تندمل لدى من يحبونه كثيرًا ويقف عقبة في طريق صداقاته مع الآخرين. إن الغضب المستمر والحاد يجعل من الصعب على الآخرين وضع ثقتهم في الأشخاص كثيري الغضب أو التحدث بصراحة أو الشعور بالراحة معهم لأن الآخرين لا يعرفون مطلقًا ما الذي يشعل غضبهم أو ماذا سيقومون به.

مهارات إدارة الغضب

وفيما يلي بعض الإرشادات المفيدة لمساعدة أولياء الأمور في تعليم طفلهم (أطفالهم) كيفية إدارة مشاكل الغضب لديه بشكل أفضل.

نصائح مفيدة للتحكم في الغضب

1. الغضب شعور طبيعي. أخبر طفلك (أطفالك) أن الغضب شعور طبيعي في ظل ظروف محددة. حتى أن الشعور بالانتقام يمكن أن يكون طبيعيًا طالما لم يتم التصرف وفقًا له. إن التنفيس العدائي عن الغضب وإيذاء الآخرين والغضب الذي لا يمكن السيطرة عليه لا يمكن أن تحمد عقباؤه أبدًا.
2. توقف وخذ نفسًا عميقًا. علم طفلك (أطفالك) أن يتوقف وأن يأخذ نفسًا عميقًا أو أن يتخيل مشهدًا يُشجع على الاسترخاء أو أي نشاط ممتع لبضعة دقائق كطريقة للهدوء والاسترخاء.
3. تقييد الوصول إلى مصادر العنف. راقب معدلات مشاهدة طفلك للتلفاز و/أو ألعاب الفيديو العنيفة. حيث يمكن للصور العنيفة أن تزيد من نزعة طفلك إلى ردات الفعل العنيفة أو الغاضبة.
4. الفهم والتشجيع. حاول أن تفهم طفلك وتشجعه على التحدث بشأن مشاعره وعواطفه السلبية.
5. إظهار الاهتمام. أظهر لطفلك (أطفالك) أنك مهتم بمشاعره وأن الأمر يعينك كثيرًا.
6. اطلب المساعدة. تحدث مع أحد أخصائي الصحة النفسية إذا استمرت هذه الأعراض لفترات طويلة.
7. حافظ على هدوئك. الصراخ في وجه الطفل الغاضب يزيد مما يشعر به بالفعل: وهو أنه في خطر.
8. ساعد طفلك في تنمية نكاته العاطفي. الأطفال الذين يتأقلمون مع مشاعرهم يقومون بإدارة غضبهم بشكل بناء.

للمزيد من المعلومات حول إدارة الغضب وتعليم طفلك كيفية تنظيم مشاعره، يُرجى الاتصال بالأخصائي أو المستشار الاجتماعي أو الطبيب النفسي بمدرستك

أرنیکا مودي، أخصائية اجتماعية معتمدة ومرخصة طبيبًا أخصائية اجتماعية أولى

منقول من www.helpguide.org/mental/anger_management