

رباب المن

أخصائية بعلم النفس الاكلينيكي



كراسة مرافقة
لورشة طفلي
الغاضب



رباب المن أخصائية بعلم النفس الاكلينيكي

رباب المن

أخصائية مختصة بعلم النفس العلاجي

عندي خبرة فوق الخمسة عشرة عام بالمجالات التالية:

• علاج أطفال، مراهقين وبالغين

• إرشاد أهل علاجي

• علاج حالات الخوف والقلق

• علاج الإكتئاب والتصور الذاتي المتدني

• علاج الصدمات وما بعد-الصدمات

• علاج ألم فقدان

• والعديد من الاضطرابات النفسية الأخرى

التعليم :

• لقب أول بعلم النفس والصحافة والإعلام B.A من جامعة حيفا- 2003 -

. 2006

• لقب ثاني بالعلم النفس العيادي والتربوي M.A من جامعة حيفا- 2007 -

. 2010

• استكمال للعمل مع اطفال يعانون من اضطراب الاصغاء والتركيز وفرط

الحركة- 2010 .

• استكمال توجيه مجموعات بلغة التواصل الإيجابي القريب- 2017

• استكمال بالتنويم المغناطيس/ هبنوزا- 2019



رَبَاب المن أخصائية بعلم النفس

بشكل عام تبدأ نوبات الغضب عند الأطفال بالظهور ما بين عمر السنة والنصف حتى عمر السنتان ونصف او ثلاث سنوات.
من الطبيعي أن يعاني الطفل بهذا العمر من نوبة غضب واحدة أو أكثر باليوم، لكن طبعاً هناك أطفال قد يعانون من عدة نوبات غضب.
العوامل المؤثرة على ازدياد وتيرة وحدة نوبات الغضب قد تتعلق بعدة عوامل منها:

1. مزاج الطفل الذي ولد معه- بشكل عام قد نتحدث هنا عن أطفال ولدوا مع اضطراب حسي (سنشرح عنه لاحقاً). المزاج يولد مع الطفل، لكن قدرته على ضبط مشاعره وزيادة حدة نوبات الغضب او تقليلها قد تتأثر من قدرته على ضبط مشاعره

2. ظروف الاهل النفسية، الاجتماعية والمادية (أم عانت من اكتئاب ما بعد الولادة، مشاكل بين الزوجين وقت الحمل او بعد الولادة، مشاكل بين الأهل والمحيط، الأم عانت من حالة خوف، المرور بصدمة نفسية من الولادة أو موت انسان قريب للوالدين بفترة الحمل او بعد الولادة، معاناة الوالدين من فقر مادي) كل هذه الأمور قد تطور إحساس الذنب لدى احد الوالدين او اثنتينهما ولذلك قد يجدوا صعوبة بالغة بوضع حدود واضحة للطفل مما قد يزيد من حدة نوبات الغضب لانه يعلم انه كلما اصر وبكى أكثر سينال مبتغاه.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

3. المميزات الشخصية للوالدين وبالذات الام أو الشخص الذي يقضي الطفل معظم وقته معه. اذا كانت الام تتميز بصلابة الفكر او لديها قوانين جدا صارمة وليس لديها قدرة على رؤية احتياجات الطفل وتلبية احتياجاته العاطفية (معظم الأطفال لأم كهذه يعانون من اكتئاب وقد لا تكون لديهم نوبات غضب- لكن هناك أطفال محاربون ياتون لهذا العالم مع اجندا خاصة بهم, فاذا كان والديهم غير مكترثين باحتياجاتهم, قد يعانون من نوبات غضب حادة بهدف أن ياخذوا مكانهم الصحي, لكن للأسف اذا لم يعملوا الوالدين أي تغيير بردات فعلهم وبطريقة تعاملهم مع الطفل قد يطور هؤلاء الأطفال اضطراب سلوكي الذي قد يؤذيهم جدا).

4. طبيعة الترابط ونوعية العلاقة التي بنيت بين الطفل ووالديه لديها تأثير كبير على مساعدة الطفل باكتساب قدرة التهدئة الذاتية: هل شعر الطفل بان احتياجاته الجسدية والعاطفية قد لبيت عندما كان طفلا رضيعا, هل كانوا الوالدين متواجدين وقادرين على قراءة احتياجات الطفل واعطاءه إحساس الامن والأمان, هل كانوا الامل قادرين على تهدئة طفلهم عندما كان صغيرا. هل يذكر الطفل امه بشخص تكرهه ولذلك تجد صعوبة بالترابط؟ هل قد تكره الام طفلها بسبب جنسه (اذا كانت الام تشعر بأن الاناث مظلومات بالذات من الذكور فاذا انجبت صبيا قد تشعر بالغضب عليه).



رباب المن أخصائية بعلم النفس

متى على الطفل اكتساب قدرة التهدئة الذاتية؟

بالوضع الطبيعي قرابة عمر السنة يفهم الطفل أن هناك تصرفات مقبولة وتصرفات غير مقبولة من ناحية اجتماعية، لكن التحكم بالذات وفق التوقعات الاجتماعية قد يبدأ بالظهور قرابة عمر السنتين، اما تذويت تهدئة الذات والتحكم بالذات يستطيع الطفل تحقيقه عند بلوغه الثلاث سنوات.

هذه المعلومات قد تفاجئ البعض منكم. برأيي إحساس الذنب لدى الأهل وشفقتهم على الطفل ورؤيته كمسكين وعاجز قد تدفعهم للاحساس بالضعف اتجاه الطفل بالذات عندما تكون لديه ردات فعل غاضبة وقد تعزز وتزيد من نوبات الغضب.

كيف أفهم ماذا يحدث لطفلي وقت نوبة الغضب:

كل انسان من عمر 0 حتى عمر 99 لديه احتياجات معينة منها الجسدية ومنها النفسية.

اذا اخذت هذه الاحتياجات حقها فقد أشعر بالبسط والراحة والهدوء وبعد العديد من المشاعر الايجابية.

اما اذا لم تأخذ حقها فقد أشعر بمشاعر الحنق، الغضب، خيبة الأمل، الخوف وبعد العديد من المشاعر السلبية.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

لذلك أرفقت لكم قائمة بالاحتياجات والمشاعر, اذا اردنا مساعدة طفلنا على التحكم بذاته وبمشاعره فعلينا أن نعلمه لغة الحوار- ليس هناك أي طريقة أقوى وأنجع من هذه الطريقة لتربية أطفال أسوياء نفسياً.

عليكم طباعة تلك القوائم ووضعها على باب الثلاجة, وبكل موقف يحدث مع طفلكم حاولوا أن تحذروا الاحتياج والشعور. هذه طريقتنا كعالمين للتواصل مع متلقي العلاج , الأطفال والمراهقين والبالغين.

مرفق العديد من الأمثلة بطريقة حزر المشاعر والاحتياجات للتحديث مع طفلي بشكل يومي وبوقت نوبات الغضب.

بهجة الحياة	الوصول للهدف وتحقيق الذات	تطور	اكتفاء ذاتي	قرب	تقبل	حرية	هدوء	أمان
بوح	غاية	تعلم	استقامة	فهم	وضوح	اختيار	راحة	نظام
مجاللات اهتمام	تحقيق	اثراء	صراحة	ترابط	ادراك	استقلالية	رفاهية	مساحة
حداد	استغلال	تغيير	اعتدال	تعاون	اصغاء	مكان	انسجام	معرفة
تسلية	نجاح	تنوع	أصالة	مشاركة	لفت انتباه	انفرادية	اتحاد	يقين
حيوية	تبرع	تجديد	قدرة	معا	مبالاة-	خصوصية	ايمان	وضوح
مغامرة	معنى	تقدم	قيمة ذاتية	موافقة	يهتمون بي	تعبير عن النفس	تدفق انسيابية	ثبات على مبدأ
	وحي	وعي	قناعة	ليثق	مراعاة\	صراحة		استمرارية
	أمل	تحدي	مقدرة	دعم	التفكير بالآخر	تلقائية		مداومة
	مسؤولية	تذويت	حضور	حب	اهتمام	منفس		توازن
		نمو	روحانية	شراكة	تقدير	ابداع		ثقة
		العيش	جمال	صراحة	احترام	حقيقة		اثنمان
		على اكمل وجه	اناقة	صداقة	امتنان			اعتماد على الاخرين
			ذوق	مودة	اطراء وتشجيع			اعتماد على الذات
			جمالية	حميمية	تبادلية (انا اعطيك وانت تعطيني)			تجنب الألم
				لمس جنسانية	مساواة			الدفاع عن
				رقة	انتماء			



رباب المن أخصائية بعلم النفس

عندما لا يكون هناك سبب واضح لنوبة الغضب فاعلم أن الطفل أو جائع أو يشعر بالنعاس أو يشعر بتعب كبير جدا

ردة الفعل الملائمة: أنا لا أرى سببا واضحا لبكائك او غضبك لكن لربما أنك تشعر بالنعاس وتريد النوم (حاجة الطفل) لكنك لا تعرف كيف تقول ذلك. المرة المقبلة عندما تشعر بالنعاس قل لي ماما أنا نعسان وأريد أن أنام. هيا تعال لأساعدك لتغفى (إذا كان معتادا ان تساعديه) \ أنا أقترح أن تذهب لغرفتك وتحاول أن تنام.

تذكرني انه لم يتعلم بعد كيف يعبر عن احتياجاته ومشاعره، لذلك قد لا يهدأ سريعا، وان الطفل الذي لا ينام عندما يشعر بالنعاس فقد تتحول مادة الميلاتونين التي تفرز عند النعاس والتي هدفها المساعدة على النوم الى مادة ادرينالين وهي مادة قد تجعل الطفل بحالة توتر وعدم هدوء. لذلك عليك بناء برنامج يومي ثابت ومحاولة ادخال الولد للنوم بعد نظام ثابت بالوقت الذي تشعرين به انه بدأ يشعر بالنعاس، لا تحاولي أن تمدي موعد نومه لأنه سيصبح متوترا اكثر وسيغضب ويثور بسرعة.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

نوبات الغضب عند رجوع الطفل من الروضة او من المدرسة

خلال غياب الطفل عنا نحن لا نعلم ما الذي قد حدث معه خلال النهار, قد يكون تعرض للإهانة من المعلمة او المساعدة, قد يكون تعرض للرفض من قبل زملاءه, قد يكون مشتاق لنا, او قد يكون منهك ومتعب لأن وجوده بالصف والتأقلم يأخذ منه طاقات هائلة.

ردة فعل البالغ يجب أن تكون: أنا أرى انك غاضب جدا,
وأنت تبكي بحرقة مع

اني لا أعلم السبب, لكن من الممكن أن يكون قد حدث معك ما يضايقك خلال الدوام المدرسي, اذا كان هناك ما يضايقك كنت أحب أن تخبرني بذلك كي استطيع مساعدتك, فأنا أشعر بالعجز عندما اراك غاضبا بدون أن تكون لدي القدرة على مساعدتك. أستطيع

أن أقول لابني انه من المهم جدا ان نشارك بما حدث معنا بالذات بما يضايقنا, لأننا اذا لم نشارك به سوف يكبر بداخلنا وقد يسبب لنا نوبة غضب كبيرة تستنزف من طاقاته ومن طاقاتنا كثيرا, لكن اذا شاركنا قد يشعر براحة.

بإمكاننا وصف شعور الغضب بجسدنا ككرة مشتعلة تتحرك داخل البطن, وتسبب لحر شديد بسائر انحاء الجسم.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

إذا اراد الطفل شيئاً معيناً ولم يقبل أن نعطيهِ اياه

طبعاً يبدأ الصراخ أهم نقطة هي المحافظة على الهدوء الداخلي والفهم انها ما هي الا دقائق قد تطول او تقصر, لكن ما طفلي بحاجة له هو بالغ لديه القوة والعزم والثبات على موقفه وذلك كي يطور الطفل ثقته بي وبأنه بأيد أمينة تستطيع أن تحويه وتساعدته عندما يحتاجها.

إذا كان الطفل يبكي فقط: أقول له: أنا أعلم انك غاضب لأنك كنت تريد أن تقرر عن نفسك, ولأنك لا تحب أن يقرر أحد عنك\ أنا أعلم أنك غاضب لانك تريد أن تختار بنفسك (الاحتياجات).. معك حق أن تتضايق وتنزعج[شرعية للشعور], لكن انا ارفض اعطائك هذا الشيء لانه خطراً غير صحي, أنا أمك وأنا مسؤولة عن سلامتك وأمنك (حاجتي كأم) وأنا أخاف عليك او على صحتك (شعوري كأم) لذلك لا اسمح لك بأخذ ذلك الغرض. تستطيع أن تستمر بالبكاء لكن ذلك سيتعبك وسيأخذ من طاقتك.

إذا كان الطفل يصرخ ويرمي الأغراض: أقف أمامه بثبات وثقة, أنظر بعينه وانقل له الإحساس بانى لا أخاف من ردة فعله. أقول له بحزم لن اسمح لك بأن تؤذي نفسك او تؤذي أغراض البيت.. تعلم أنني أكبر منك وأستطيع ايقافك بالقوة لكنى لا اريد ذلك.

لذلك توقف فوراً عن رمي الأغراض واذهب الى غرفتك حتى تهدأ.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

إذا لم يهدأ الطفل بعد رد فعلنا السابق

إذا لم يهدأ بإمكانني حضنه بطريقة حضن الدب- حضنه من الخلف حتى إذا ركل برجليه لا يؤذيني، أقول له سوف تبقى بحضني حتى تهدأ. وإذا رفض أتركه ليهدأ وحده وبالمقابل أعمل على نفسي- اخذ أنفاس عميقة والتذكر ما هي الا عدة دقائق وسوف يهدأ ويأتي يعتذر، وأنا سأقف هناك وسوف أحتويه وأتحدث معه عن شعوري وقت نوبة الغضب: "عندما أراك تبكي هكذا أشعر بإحساس العجز، لا أعلم ما الذي قد يساعدك أن تهدأ، أنا أعلم أنك لا تقصد ذلك، لكنني أتمنى بالمرّة القادمة أن تحاول أن تتحدث بداية وأن تقول لي أنا غاضب جدا منك، بإمكانك أن تذهب لغرفتك وترفض التحدث معي، بإمكانك أن تصرخ أنا لا اطيق أحدا بهذا البيت لكن لا يمكنك رمي الأغراض هكذا واذية نفسك او اذية أغراض البيت. عند أطفال بعمر سنة ونص- سنتين ونصف: بإمكاننا الهائم عن طريق نقل اصغائهم لمحفز اخر (ممكن ان نبرمه برمة بالهواء- فيضحك ويتغير مزاجه\ ممكن أن نقول له تعال لنرى القطة او الكلب\ تعال لنخرج للتنزه قليلا)..



رباب المن أخصائية بعلم النفس

عندما يضرب طفلي اخوه الصغير بسبب الغيرة

هنا من المهم استعمال نبرة الصوت الحازمة ووقف الضرب حالا وابعاده عن أخيه الأصغر. تذكرني أن لا تشفقي عليه لأنك أنجبت له أخا صغيرا وأن لا تشعري بالذنب فالأخوة هم هدية لبعضهم البعض وما يتعلمه الطفل من اخواته لن نستطيع كوالدين تعليمه إياه ابدا. بعد أن اوقفنا الضرب بحزم أقول لطفلي: أنت غاضب\ منزعج\ مستاء لانني أخذت منك الهاتف, حقا أن تتضايق مني وبامكانك التعبير عن ذلك بالكلام, بأن تقول لي أنا غاضب منك, او انا زعلان, او انا متضايق كثير لاني حابب ألعب بعد. لكن لا يمكنك ضرب أخيك. عندما تضرب أخيك فهو يتألم جدا وقد يخاف منك وابتعد عنك مع اني أعلم أنك تحبه جدا وهو يحبك أيضا.

ملاحظة: ليس علينا ان نلعب كثيرا مع أولادنا يكفي أن نخصص لهم عدة دقائق باليوم للعب ولنتذكر أن وجودنا معهم واحاديثنا اليومية هي أيضا معدودة وتعد وقت نوعي.

علينا مساعدة طفلنا على تعلم قضاء الوقت مع نفسه. كما ان أطفالنا مخلوقات اجتماعية ومن عمر السنة وما فوق قد يشعرون بسعادة بالغة عند اللعب مع أبناء جيلهم.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

ابنتي حساسة جدا كل شيء قد يتسبب لها بالبكاء- مثلا اذا خرجنا من البيت ونسيت أن تأخذ غرضا, قد تبكي وتحزن جدا وتطلب منا مرارا أن نعود للبيت حتى لو كان ذلك غير ممكن.

أولا تذكروا أن تاخذوا نفسا عميقا, طفلة كهذه تعاني من صلابة فكر كبيرة وهي تتوقع من الجميع ملائمة نفسهم لها. اذا شعرنا بالأسى وبالشفقة اتجاهها فذلك سيزيد من حساسيتها. أما اذا كنت تشعرين بغضب بالغ اتجاهها فأیضا عليك موازنة غضبك والتذكر أنك بليونتك قد تساعديها على تليين فكرها.

نحافظ على هدوئنا اتجاه نوبة البكاء وأقول لها: أنا أعلم أنك تشعرين بخيبة أمل\ انك خائفة ربما لان وجود ذلك الغرض قد يجعلك تشعرين بالثقة وبالأمان, ومن هذه الناحية أنا افهم بكائك. لكن عليك أن تعلمي أنه بهذه الحياة سيكون هناك الكثير من المواقف التي لن تتوافق مع رغبتك وأنا أعلم انه لديك القدرة على التحمل وعلى القيام بذلك, وأنا كأملك أتوقع منك ان تتغلبى على صعوباتك.. لا بأس بأن تبكي قليلا, لكن تذكري انك ستواجهين هذه المواقف يوميا ولذلك عليك أن تخففي من حساسيتك, لأنك انت اكثر من سيعاني.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

طفلي يرفض ترتيب الألعاب

أوطبعا هنا نتحدث عن أهمية الوضوح بقوانين البيت وعن وضوحنا مع النتائج. من الممكن ان نتفق مسبقا بان على الأطفال ترتيب زاوية الألعاب بنهاية كل لعبة\ بنهاية كل يوم\ بنهاية كل أسبوع. عندما يحين موعد الترتيب نذكر طفلنا ان ترتيب الألعاب من مسؤوليته وأنا كوالدين نحب أن نراه يلعب بالألعاب وان يكون سعيدا (حاجة الاهل), لكننا أيضا كوالدين مهم لنا ان نرى البيت مرتبا وان تكون الألعاب بمكانها بعد الانتهاء من اللعب (أيضا حاجة الوالدين). انا اعلم انك لا تحب ترتيب الألعاب ممكن انك تشعر بالتعب او بالملل من ترتيبها (شعور الطفل) وممكن أن ذلك قد يأخذ منك وقتا كنت تفضل أن تقضيه أمام الهاتف (حاجة الطفل بقضاء وقت أطول باللعب) وانا افهم ذلك, لكني لا أقبله, اذا اردت اللعب غدا بألعابك وبالهاتف فعليك الحفاظ على الترتيب. اذا بكى الطفل ولم يقبل أن يرتب, من المهم أن لا نرتب بمكانه وأن نحاول أن نتفق معه على موعد للترتيب. انت لا تريد أن ترتب الان, لكن هل تستطيع بعد ساعة او هل تستطيع أن ترتب قبل أن تنام (ليس علينا اجباره حالا حالا), لكن اذا لم يرتب بالموعد المحدد نستطيع نحن ترتيب اللعبة التي تركها وضبها بخزانة لا يستطيع أن يصلها, وأيضا بإمكاننا تقليل وقت الهاتف كعقاب\نتيجة, لكن لنتذكر أن تكون النتيجة ملائمة للفعل وأن نستطيع أن نطبقها كأهل (تكون النتيجة عدة دقائق او عدة ساعات).



رباب المن أخصائية بعلم النفس

طفلي يصرخ ويبكي حتى يحصل على لعبة صديقه, ولا يهدأ الا اذا أخذها.

اذا كان هذا التصرف متكرر ونحن نشفق على طفلنا بكل مرة ونطلب من الطفل الاخر إعطائه اللعبة فإن تصرفنا خاطئ. علينا مساعدة طفلنا على تقبل كلمة لا, وعلى أنه لا يستطيع امتلاك كل ما يريد. طبعاً مهم ان نكون لينين ومرة من كل عدة مرات من الممكن أن نسمح له باللعب بلعبة صديقه اذا تم اقناع صديقه بذلك.

من المهم ان أقول لطفلي أنا اعلم انك غاضب جداً لأنك تريد اللعب بلعبة صديقك وتود لو ان هذه اللعبة كانت ملكك, لكن للأسف, بالواقع لا نستطيع امتلاك كل ما نريده وليس علينا أخذ كل ما نريده, فانا افهم غضبك, لكني لن أوافق بأن تأخذ اللعبة من صديقك بدون موافقته, اذ علينا التفكير بالأخر. وتعرف؟ عندما تبكي هكذا لأخذ غرض ليس لك فانا اشعر بخجل كبير وبخيبة امل لتصرفك, واذا استمررت بالبكاء سوف نضطر أن نذهب الى البيت وستخسر قضاء الوقت الجميل لدى صديقك.

تذكروا اذا قلنا للطفل بأن نتيجة لاستمراره بالبكاء سنذهب للبيت, علينا تطبيق ذلك وبالمرة القادمة نذكره قبل الذهاب لصديقه انه اذا تصرف على نفس النحو فسنضطر للذهاب الى البيت اما اذا تشارك مع صديقه ولعب معه بانسجام فسوف نستطيع ان نبقي أكثر.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

طفلي لا تقبل أن تشارك الآخرين بألعابها وإذا أخذ طفلا آخر لعبتها، حتى لو لم تكن تلعب بها، قد تصرخ وتبكي وتغضب كثيرا:

بعد أخذ نفس عميق أطلب من طفلي أن تهدأ (بحزم وثبات)، وأقول لها أنت ترغبين بالحفاظ على لعبتك (حاجتها) ولذلك تضايقت جدا عندما أخذ صديقك لعبتك، افهم مضايقتك وحرصك على اغراضك وهذا شيء جيد، لكن عليك أن تعلمي أنك إذا أردت ان تلعب مع الأولاد عليك تعلم المشاركة، اذا لم تشاركي الأطفال فلن يرغبوا باللعب معك وانت سوف تخسرين.

اذا أردنا اللعب براحة وحرية علينا التشارك مع الآخرين.

العديد منكم قد يخافوا بان يكسروا شخصية ابنهم بذلك، لكن ذلك غير صحيح، تذكروا اننا لا نجبرها على المشاركة واللعب بل نقول لها ما الذي تربحه أو تخسره اذا شاركت واذا لم تشارك.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

بني يقضي الكثير من الساعات أما الشاشات وعندما أحاول تحديده يفقد أعصابه ويبدأ بالشتم والصراخ.

وقت الشاشات يدخل ضمن قوانين البيت الواضحة. بجيل الطفولة المبكرة لا يستطيع الطفل تمييز الوقت ولذلك علينا استعمال المنبه او الساعة الرملية, واستعمال التذكير التدريجي. قبل انتهاء الوقت بربع ساعة نذكره بأنه بقي لديه 15 دقيقة (يعني يستطيع أن يحضر حلقة واحدة او ثلاث حلقات), وعند العشر دقائق نذكره وعندما يتبقى دقيقتين. بعدها أقف أمام طفلي وأطلب منه اعطائي الهاتف بحزم وهدوء, اذا اعترض وبكى ولاذ بالفرار, لا نلحق به بل نقول له أننا بانتظار أن يعطينا الهاتف, وانه وكما اتفقنا سابقا اذا تأخر بإعطائنا الهاتف فغدا لن يحصل عليه, وسوف ينتظر حتى بعد غد للحصول عليه, او بإمكانه اختيار اعطائنا الهاتف وربح اللعب غدا. فلنتذكر الحزم والثبات.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

أما بالنسبة للشتائم

اما بالنسبة للشتائم فايضا علينا وضع قانون واضح, نحن نتحدث بيتنا بلباقة واحترام, ونمتنع عن استعمال الشتائم والمسبات. واذا خالف الطفل هذا القانون فنقول له: أعلم أنك غاضب, ويحق لك أن تغضب ويحق لك ان تشتم لكن فقط بعقلك, لاني اتضايق جدا عند سماع هذا الكلام ولا اريد أن اسمع هذا الكلام ببיתי, واذا اصر الطفل على الاستمرار باستعماله, اذهب الى غرفة أخرى وأقول لطفلي باني سأذهب للغرفة الأخرى لأنني لا استطيع سماع هذا الكلام واني أشعر بخيبة أمل شديدة, واني اشعر بالخجل لان طفلي يستعمل هذا الكلام البذيء, لأنني أعرف انه بإمكانه التعبير عن غضبه بطريقة أخرى.



رباب المن أخصائية بعلم النفس

ابني يرفض الدخول للحمام

ممکن ان يكون لعدة أسباب منها العاطفية كصعوبة ترك اللعب وصعوبة الانتقال من فعالية لأخرى ومنها الحسية فقد لا يحب ملمس المياه على جسده أو قد يشعر بأن الماء الحامي قليلا كحار جدا. أقول له انا اعلم انك لا تريد دخول الحمام لأنك تريد الاستمرار باللعب ولذلك انت منزعج ومتضايق، معك حق، لكن مهم لي بأن تدخل الحمام كي نزيل عنك العرق والاوساخ وتصبح نظيفا ورائحتك جميلة. بيتنا النظافة الجسدية جدا مهمة ولا نستطيع أن نسمح لك بأن تنام بدون أن تكون نظيفا، لذلك عليك ان تختار او تدخل برضى وهدوء او سأضطر أن ادخلك بالقوة، وانا لا اريد ذلك، اعدك بان اعطيك لعبة لتلعب بها بالماء او اعطيك المزيد من الوقت لتلعب بالماء ما رأيك؟