

نوبات الغضب والبكاء المتواصل عند الأطفال

د. محمد عيتاني*

طفلي مزاجي وصعب المراس. شكوى غالباً ما نسمعها على لسان الأهل عند زيارتهم الإعتيادية لطبيب الأطفال، وغالباً ما يكون الهدف من تلك الملاحظة الإستفسار عن الطريقة الأنجع للتعامل مع طفلهم عند قيامه بنوبات غضب محرجة إجتماعياً.

من الطبيعي أن يمر الأطفال في
في حادثة عمرهم بنوبات من
الغضب والبكاء، تساعدهم في
تطوير قدراتهم الإجتماعية
والتواصلية مع من حولهم.

تصعب على الأطفال في حادثة عمرهم عملية ضبط الأعصاب، ومن الطبيعي أن يمر الأطفال في حادثة عمرهم بنوبات من الغضب والبكاء تختلف في حدتها من طفل لآخر. ومن الناحية النفسية تعتبر هذه النوبات ردات فعل سلوكية يتعلم الطفل من خلالها تحمل ما يمكن أن يواجهه من خيبات أمل مستقبلية نتيجة أعماله المتهورة.

منذ الولادة يعبر الطفل الوليد عن انزعاجه بالبكاء عند شعوره بالجوع أو الألم وتختلف حدة البكاء من طفل الى آخر حيث يمكن أن تكون مصحوبة بازرقاق في الجسم مع اختفاء للصوت ما يعرف "بالغشوة" عند البض منهم. ويطور الطفل ردات فعله هذه تبعاً لردات الفعل التي يحصل عليه من أهله ابتداءً من الشهر السابع من العمر وتظهر بشكل جلي بعد السنة الأولى حيث يصبح البكاء والصراخ تعبيراً عن شعور الطفل بالإحباط والغضب أو خيبة الأمل. ويطور احتجاج الطفل مع تطور قدرة الطفل على السير بالقفز صعوداً وهبوطاً وصولاً الى آليات لا تخلو من التخريب والعنف المقصود مع تطور قدرات الطفل الفكرية وتبعاً لسلوك الأهل وتفاعلهم مع سلوكيات ولدهم.

وتختلف ردة فعل الأهل على سلوك الطفل باختلاف عمر الطفل وباختلاف مستوى الأهل العلمي والإجتماعي حيث يمكن أن يأخذ الوالدين الأمور بسطحية في المراحل الأولى من عمر الطفل والقيام بتلبية رغباته بشكل عام. ومن ثم يبدأ التفكير بآليات لتربية ولدهم وتدريبه على ضبط النفس والتقيد بالأطر الإجتماعية المتعارف عليها في بيئتهم.

يأخذ الوالدين الأمور بسطحية في
المراحل الأولى من عمر الطفل
ويقومون بتلبية رغباته بشكل عام.
وفجأة يقررون تنفيذ آليات لتربية
ولدهم ويتوقعون منه التفهم والتقيد
بالأطر الإجتماعية المتعارف عليها
في بيئتهم.

* الدكتور محمد عيتاني
طبيب أطفال
طبيب ملحق في الطب السريري،
مستشفى الجامعة الأميركية.
عضو في الهيئة الإدارية في
الجمعية اللبنانية لطب الأطفال و
الجمعية اللبنانية للتوحد.

في هذه المرحلة يلجأ الأهل الى ذويهم أو أقاربهم بهدف الإفادة من خبراتهم وغالباً ما يصابون بخيبة الأمل وتصيبهم نوبات من الغضب خارجة عن إرادتهم يلجأون فيها لاستعمال وسائل لا تخلو من العنف كالصراخ والضرب والحرمان الغير مدروس مما يزيد من احتمالات فشلهم في التعامل مع نوبات الغضب عند الأطفال.

في هذه المقالة سأتطرق الى موضوع نوبات الغضب عند الأطفال بين عمر السنة و 3 سنوات وتختفي هذه المرحلة الحساسة من تطور الطفل بسلام.

أسباب نوبات الغضب

تصيب نوبات الغضب السريع الاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين السنة و 3 سنوات وتختفي حدثها بعد عمر 4 سنوات. تتميز هذه المرحلة من العمر عند الطفل بحب الإستكشاف للعالم المحيط به. فهو ولأول مرة في حياته أصبح بإمكانه السير والوصول الى أماكن كان لا يعرفها سابقاً وأماكن أخرى كانت ممنوعة عنه وهو دائماً يريد القيام باكتشافاته بمفرده. وفي الجهة المقابلة يجلس ولي الأمر خائفاً من جموح الطفل ومن الأضرار التي يمكن أن يحدثها نتيجة لقدراته الحركية الجديدة والمتطورة مقارنة بقدراته الفكرية والحركية والحسية المحدودة. فيلجأ الأهل غالباً الى تأنيب الطفل وسحب الأدوات التي تشكل خطراً على الطفل من يديه و"بالقوة أحياناً" ويكثر استعمالهم لكلمة "لا" أو يلجأون الى المراوغة أو التكذيب بهدف حمل الطفل على نسيان ما كان يريد القيام به. وتكون النتيجة مزيداً من الإحباط للطفل ومزيداً من نوبات الغضب للتعبير عن الإنزعاج. واليكم بعض المواقف المسببة لتلك النوبات:

1. عدم استيعاب الطفل لما يطلبه الأهل وعدم تقديره لحاجاتهم وعدم وعيه للأطر الإجتماعية السائدة ضمن العائلة مثلاً عندما يريد الأهل القيام بزيارة ما بينما يريد الطفل البقاء في المنزل..
2. عدم قدرة الأهل على استيعاب حاجات طفلهم وطلباته ووضعها في سياق أولويات تنفيذ تبعاً مثلاً رغبة الطفل البقاء في المنزل حتى ينتهي من اللعب أو ينتهي من أمر كان قد بدأه منذ قليل.
3. عدم قدرة الطفل على النطق واستعمال المرادفات المطلوبة للتعبير عن أحاسيسه ورغباته.
4. عدم وجود خبرات عند الطفل تمكنه من استنباط آليات تساعد على حل مشاكله خارج أطار الصراخ والبكاء.
5. كثرة الأمراض والمشاكل الصحية عند الطفل في هذه المرحلة من العمر كالتسنين والرشح وغيرها مما قد يدفعه الى الصراخ أحياناً بسبب الألم وليس بسبب العناد.
6. وفي بعض الأحيان قد يبدأ الطفل بالبكاء عند حاجته الى النوم أو الى الطعام أو إذا كان مزعوجاً من شيء ما ككثرة أو قلة الثياب.
7. قد يكون الطفل مزعوجاً نتيجة لتغيير طارئ حدث في المنزل كسفر شخص عزيز أو اختفاء لعبة أو غرض عزيز عليه.
8. قد يكون الطفل غيوراً من طفل ما أو شخص ما أو يرغب في لفت الإنتباه اليه بشكل خاص.
9. قد يكون البكاء ناتج عن ممانعة مستمرة من قبل الأهل للطفل مثل منعه من اللعب بالطريقة التي يرغب بها لما فيها من أذى للمنزل أو للطفل.

كيف نمنع نوبات الغضب؟

في أغلب الأحيان يستطيع الوالدين التنبؤ بحدوث نوبات الغضب عند طفلهم، وكذلك يمكنهم أن يتنبأوا بالمواقف التي يمكن أن تدفع بولدهم الى نوبات الغضب تلك.

عادة يستبق نوبات الغضب عند الطفل سلوك عشوائي بسبب و أحياناً دون أي سبب فيتصرف الطفل وكأن لا شيء يرضيه ثم يبدأ بالصراخ والبكاء ويتطور الأمر الى الركل والقفز والتخريب أو ينقطع نفسه "يغشى" عندما لا تتم الإستجابة لطلباته. ومن الجدير بالذكر أن هذا السلوك لا يحدث إلا بوجود أحد الوالدين وذلك لكي يتمكن الطفل من دراسة القواعد والحدود لردات فعله في المستقبل، وقليلاً ما تحدث نوبات الغضب بوجود الطفل وحيداً مع شخص غريب، ويعود السبب لشعور الطفل بالأمان في التعبير عن انزعاجه بوجود أشخاص يعرفهم ويثق بهم. ويمكننا أن نستخدم هذه الواقعة في تعاملنا مع نوبات الغضب عند الأطفال للتخفيف من حدتها.

لاتحدث نوبات الغضب عند الطفل إلا بوجود أحد الوالدين وذلك للتأثير عليهم ولدراسة القواعد والحدود لردات فعله في المستقبل.

الاقتراحات التالية قد تساعد على تقليل فرص حدوث نوبات الغضب عند الطفل :

1. تشجيع الاطفال على استخدام الكلمات للتعبير عن مشاعرهم وذلك بان نحاول إيجاد التعبيرات المناسبة لوصف مشاعر الطفل عند حدوث نوبات الغضب مثل " أنت الآن تتصرف بجنون"، " ان نستعوض بالكلمات للتعبير عن ردة فعلنا على نوبات الطفل الغاضبة مثلاً "أنا لا أستطيع أن أفهمك عندما تتصرف بجنون".
2. وضع معايير وقواعد ثابتة وواقعية تحكم علاقة أفراد الأسرة مع بعضهم وخالية من أي عنف جسدي أو كلامي داخل المنزل، ومن دون أن نتوقع مثالية في التطبيق خاصة من الطفل، واعطاء اسباب بسيطة وواضحة عند تغيير أي من القواعد الأسرية المحددة سابقاً.
3. إخفاء كل ما هو عزيز أو ثمين معروض في المنزل كي لا يتسبب فقده بردات فعل قاسية على الطفل، وإخفاء كل الأدوات التي يمكن أن تسبب أذى للطفل في مكان تواجد.
4. وضع برنامج عمل روتيني يومي للطفل بحيث يعرف الطفل كل ما هو متوقع منه، وتجنبيه المواقف التي من شأنها تقويض هذا النظام بشكل متكرر.
5. تجنب المواقف التي من شأنها دفع الطفل الى الإحباط ككسر روتين حياته اليومي، أو سحب الدمى من يديه خلال اللعب بهدف إغضابه أو دفعه للقيام بأمر خارج إطار قدراته الفكرية "إحباطه".
6. تجنب القيام بنزهات أو زيارات طويلة خاصة إذا لم يكن لطفلك خلالها مجالاً للعب والتحرك براحة. وفي الحالات الطارئة يمكنكم اصطحاب ألعاب طفلك المفضلة أو بعض القصص لتسليته على الطريق.
7. التأكد من وجود وجبات صحية خفيفة للطفل عند القيام بزيارات خاصة وذلك لتزويد الطفل بها عند طلبه.

8. تأكدوا بأن طفلكم يتمتع بفترة جيدة من الراحة قبل القيام بأي نزهة أو زيارة برفقة الطفل.
9. تجنبوا لفت نظر الطفل الى الانشطه التي قد تؤدي الى نوبه الغضب، واقترحوا انشطه مختلفه ترضونها. وحاولوا أن تتصرفوا ببساطة وبمرح مع طفلكم خاصة في المواقف المتوترة وكأنكم لا تعلمون سبب توتر الطفل، وقد ينفع "في بعض الأحيان" تدخل غير متوقع من قبل شخص غريب أو تغيير مكان تواجد الطفل في منع تطور نوبة الغضب. على سبيل المثال قد يساعد تدخل الأم أو الأب أو الجدة أو العمة وأخذ الطفل الى خارج الغرفة يساعد في تشتيت انتباه الطفل وتوقفه عن البكاء.
10. تجنب الأهل استعمال كلمة "لا" بشكل متكرر واستخدامها فقط في المواقف الضرورية فقط. مثلاً عندما يكون المطلوب خارج قدراتهم أو عندما يحمل الطلب خطورة على صحة أو حياة الطفل.
11. أفسح المجال للطفل في الاختيار وذلك عبر إعادة صياغة خطابكم مع الطفل بما يفسح له مجالاً في الاختياريين أمرين أحدهما أساسي والآخر ثانوي. فمثلاً بدلاً من التوجه بالقول بدلاً من إحضار الطعام للطفل وامره "الطعام جاهز حان وقت الطعام" نتوجه للطفل على الشكل التالي: "حان الآن موعد الطعام" الأمر الأساسي". هل لك أن توصلني بقطارك الى غرفة الطعام "الأمر الثانوي" حيث يكون الطعام جاهزاً بانتظاركما على المائدة.
12. تصرف بطريقة جيدة أمام الطفل وحاول قدر الإمكان أن تكون له قدوة حسنة. تجنب الجدل او الصراخ امام الطفل

سلامة الطفل

يستخدم الأهل في تعاملهم مع الأطفال عبارة "لا" في المطبخ والحمام أو في غرفة النوم أو الجلوس أو أية أماكن أخرى لحماية طفلهم من الأذى أو الضرر. ويعاني الطفل من صعوبة في تفسير استعمالهم الدائم لهذه الكلمة التي بدورها يبدأ بتريديها باستمرار مما يؤدي الى حدوث معظم نوبات الغضب عند الطفل.

من هنا تأتي أهمية مراعاة أن يكون تجهيز منزلكم آمن وعاصي على التخريب أو التفسير بواسطة الأطفال. وأن تبقى الأماكن التي تعتقدون بوجود خطر من تواجد ولدكم في داخلها مغلقة معظم الوقت. كما ونصحكم بأن تبقوا ولدكم تحت المراقبة عندما تنهونه عن أمر ما، وألا تتركوه وحيداً خاصة في الأماكن التي يمكن أن تشكل خطورة عليه. وابتعدوا عنه كافة الأدوات التي يمكن أن تتسبب له أو لغيره بالأذى واستبدلوها بأدوات آمنة.

حاولوا دائماً وعن طريق اللعب مع طفلكم أن تدريبوه على كيفية استخدام الأدوات بالشكل الصحيح وبطريقة آمنة من دون أن يتأذى. وحاولوا أن يكون توجيهكم ثابتاً ومتكرراً بنفس الطريقة وبنفس الأسلوب.

ماذا تفعل عندما تحدث نوبات الغضب عند الطفل

1. حاول لفت انتباه الطفل الى شيء آخر مثل نشاط جديد، أو لعبة أو كتاب. احيانا مجرد لمس الطفل أو حمله والتربيت على الكتف يحمل الطفل على الشعور بالإطمئنان والسكوت. قد تحتاج الى حضنه برفق والتصرف معه بهدوء مع تعليقات لطيفة مثل " أنظر ماذا تفعل ماما" او " إسمع اعتقد انني سمعت جرس

الباب يدق فلنذهب لنر من على الباب". ولا بأس من استعمال القليل من الغناء المحبب للطفل أو النكتة البسيطة أو التذكير بحادثة مضحكة حدثت معكم أو مع الطفل في السابق أو القيام بحركة مضحكة أو رسم مضحك لتشتيت شعور الطفل بالإحباط.

2. حاول ان تبقى هادىء. اذا انفعلتم أو شاركنم بالصراخ من الممكن أن تزداد الأمور سوءاً. تذكروا بأنكم كلما أعطيتهم اهتماماً للأسباب التي دفعت الطفل للبكاء كلما زدتم من احتمال زيادة حدة النوبة وساهتمتم في حدوث نوبات جديدة عند الطفل.

3. تجاهل مظاهر الغضب التي تصدر عن الطفل من بكاء وركل وخلافه، ولكن حاول البقاء بقرّب الطفل من دون أن توجه أي كلمة أو ملاحظة مباشرة له. من المسموح أيضاً أن نحمل الطفل من دون توجيه أي ملاحظة له للتوقف عن الصراخ والهدف هنا هو التأكيد لولدكم بأنكم الى جانبه دائماً ولن تتخلوا عنه حتى ولو أخطأ. أما اذا لم تستطع البقاء هادىء فعليك مغادرة الغرفة والعودة اليها عندما يهدىء الطفل. علينا تعليم الطفل على تقديم اعتذار خفيف عن سلوكه في أول مناسبة يسمح له تطوره الفكري بذلك، قد تكفي كلمة "أسف" بصوت منخفض تتبعها ردة فعل مرحبة ولكن غير مبالغة من قبل الأهل ومن دون العودة الى تذكير الطفل بتفاصيل الخلاف وردة فعل الطفل الغاضبة.

4. بعض السلوكيات لا يمكن تجاهلها وهي الضرب او الركل للأهل أو لغيرهم، أو القاء الاشياء من الشرفات أو في الطريق، أو الصراخ الجنوني. وهنا ننصح الأهل باستخدام أسلوب "فترة التهدئة او فترة الاستراحة" "Time Out" لابعاد الطفل عن مصدر غضبه. وذلك بأن يأخذوا الطفل بعيدا عن المكان الذي أثار غضبه و اعطاؤه بعض الدمى ليلعب بها حتى يهدأ ويسيطر على غضبه. وللأطفال الأكبر سنأ نبعدهم عن المكان لمدة دقيقة واحدة لكل سنة من العمر "مثلاً 4 دقائق لطفل عمره 4 سنوات"، مع إبقاء الباب مفتوحاً لتخفيض تلك الفترة إذا بقي الطفل هادىء وتوقف عن البكاء لمدة 15 ثانية أو أكثر (فترة قصيرة يحددها الأهل). أما إذا كبر الطفل على هذا الأسلوب في التعاطي (4-5 سنوات) فلا بأس من استمراج رأيه في أساليب أخرى من العقاب عندما يكون طفلك هادىء وبطريقة غير مباشرة كأن تستمزج رأيه في مسأله تخص ابن أحد أصدقاءك "صعب المراس" ووالده شديد القسوة عليه. وأنت ترغب في تقديم نصيحة لصديقك حول أفضل وسيلة لمعاقبة ولده إذا ارتكب خطأ ما، ووجه السؤال التالي الى طفلك : "هل يمكن أن تساعدني ببعض الإقتراحات كي لا يكون الوالد قاسياً على ولده عندما يخطأ أو عندما يغضب"

أن نوبات الغضب تطور طبيعي عند الأطفال وننصحكم بعدم اعتماد العقاب كأساس للتعامل مع تلك النوبات، لأن كبت حالات الغضب والإحباط عند الطفل أمر غير صحي. ولذلك يجب أن تكون ردة فعلكم هادئة ومتفهمة قدر الإمكان. وتذكروا أن طفلكم سينعود مع الوقت كبت نوبات غضبه.

لا تغري الطفل ولا تمنحه جوائز أو مكافآت كي يتوقف عن البكاء

لا تغروا الطفل بمكافآت ان توقف عن البكاء. فالمكافأة تجعل الولد طماعاً وتزيد من تكرار نوبات البكاء ومن حدتها طمعاً بالمزيد من المكافآت. يجب على الأهل ألا يعطوا اشارات مزدوجة في قراراتهم أمام الطفل وعليهم الا يشعروا بالذنب من استعمالهم لكلمة "لا" في محلها لتأكيد القوانين والروتين المتبع في المنزل.

تأكدوا دائماً من تخصيص وقت يومي للعب والمرح مع طفلكم. وفكروا ملياً بالحدود السلوكية التي تسمحون بها وتلك الممنوعة داخل المنزل وحاولوا الا ترسلوا اشارات مزدوجة الى ولدكم مثلاً لا تشتموا على مسمع من أولادكم ان اردتم منهم عدم السباب. وكونوا حازمين في تطبيق الأنماط السلوكية التي تضعونها لأولادكم وأن تكون ردات فعلكم على سلوك أطفالكم في كل مرة متشابهة، واحرصوا ان يكون اعتراضكم على سلوك الطفل واضحاً ومحددأ لمخالفته الحدود في حينه مثلاً للعبه بولاعة السجائر، وليس على سلوك الطفل بشكل عام.

متى تصبح نوبات الغضب خطيرة

من المتوقع أن تقل نوبات الغضب عند الطفل في سنته الرابعة. وقد يتطلب الأمر بعض الوقت حتى يتمكن الطفل من التحكم بانفعالاته. ننصحكم باستشارة طبيب الأطفال عندما تحدث نوبات الغضب بشكل متكرر وتستمر الى ما بعد السنة الرابعة من العمر، أو عندما تكون مصحوبة بغشوة أو غيبوبة. ويستطيع طبيب الأطفال أن يؤكد لكم فيما اذا كانت تلك النوبات طبيعية أم لا.

References:

- 1- American Academy of Pediatrics Parenting Guides Publications. Temper tantrum: A normal part of growing up, 1989.
- 2- C Sturge. The Terrible 2s. ABC of One to Seven, HB Valman, 3rd edition. BMJ Publishing Group. 1996, 3-8.
- 3- M Itani. The Terrible Two's. www.ToubibOnline.com, 2002.