

## التخلص من نوبات الغضب The Tantrum Rescue

Tantrum	←	نوبة غضب
Meltdown	←	الإنهيار
Wig-out	←	فقد السيطرة على العواطف وكأنه مخمور
Episode	←	حادثة عرضية
Fit	←	نوبة
Whining	←	الأنين
Whingeing	←	الشكوى المستمرة بطريقة نكدية ومزعجة
Crying	←	البكاء
Epi-fit	←	رد فعل على شيء مع الإنفعال الشديد

لماذا يوجد عدة كلمات ( الواردة أعلاه ) لحدث واحد !؟

كل واحدة من نوبات الغضب ليس فقط ظاهرة للأطفال بعمر السنتين أو 10 سنوات , 13 سنة , 18 سنة , 30 سنة , 40 سنة أو حتى ربما 89 سنة , للجد أيضا , الأطفال الصغار والمراهقين وطلاب الكلية والسياسيون والمشاهير والمعلمين , رجال الشرطة , كل واحد يفعلها .

إذا كنا نعتقد أن نوبات الغضب ستجعلنا نحصل على ما نريد , فنحن سنجعلها محاولة جيدة .

إنها يمكن أن تكون أداة فعالة وقوية للغاية , يبدو أنها لن تضعف قيمتها , حتى أننا نحب مشاهدتها على التلفزيون , إنه نموذج يتكرر كثيراً في مجتمعنا وفي العالم , و لدينا العديد من الأسماء لهذا الحدث الواحد .

أحد المعتقدات الأساسية التي يروج لها العالم الغربي هي " يجب أن أحصل على كل شيء أريده الآن" وهذا يدعم ويغذي ظاهرة نوبات الغضب .

أطفالنا لا يستخدمون نوبات الغضب لأنهم على طيف التوحد إنهم يستخدمونها لأنهم بشر , ولديهم نوبات الغضب الشائعة كما عند الأطفال الطبيعيين في تطورهم , باستثناء مجالين يفعلونها لأسباب متشابهة

## ما هي نوبات الغضب ؟

أنا أرى كل السلوكيات المدرجة بالأسفل , كنوع من نوبة الغضب , عندما يستخدموها في استجاباتهم عند عدم الحصول على ما يريدون .

- يقوم الطفل بالصراخ والصياح , وقوعه على الأرض , رمي الأشياء , مما يجعله يعمل سلوكيات تلفت النظر له وكأنه نجم روك في أدائه
- البكاء
- الصراخ
- التحدث بأسلوب قد يكون بشكل متسلط , بطريقة ملحة , بنغمة صوت مقتضبة وفضة قليلا , ومرتفعة قليلا
- العبوس والتعامل بالصمت
- ضرب جانب رأسهم مرارًا وتكرارًا , أو ضرب جانب أيديهم بالإبهام
- خبط الرأس
- البكاء وضربك
- الصراخ وضرب وركل الأشياء , أو رمي الأشياء في كل مكان

عندما استخدم كلمة نوبة غضب في هذا الفصل , فأنا أشير إلى كل التصرفات أعلاه , وأنت تستطيع استخدام التقنية في هذا الفصل للإستجابة لأي واحدة منها .

ربما طفلك يقوم بالأفعال المذكورة أعلاه , أنا سأسمي كل واحدة من هذه السلوكيات نوبة غضب , عندما يستخدمها طفلك في إستجابته في حالة عدم اعطائه ما يريد .

## لماذا يستخدم أطفالنا نوبات الغضب في جميع أشكالها !؟

إنها تعمل , إنه عمل أطفالنا إيجاد ما الذي يعطيهم ما يريدونه بأسرع طريقة , إذا كان طفلك يستخدم نوبة الغضب إذن فهو عادي لأنها تعطيه الأشياء التي يريدونها بشكل أسرع من أي شيء آخر ربما جربه .

هذا هو الحال , مهما كان مستوى اللغة عند طفلك , ناطق أو غير ناطق بعد

أنا متأكد كلنا نستطيع تذكر الوقت الذي نكون فيه مشغولين في المطبخ أو أي شيء آخر مهم من مهام العائلة , طفلك سواء كان بالمطبخ معك أو بغرفة أخرى يرددش مع نفسه , ربما يثرثر , او ربما يسرد قراءة مشهد من فيلم , أنت تتوجه نحو المطبخ ولا تعير أي اهتمام للغة التي أخرجها طفلك , ربما تكون مسرور بالمضي قدماً في نشاطك , بعدها فجأة طفلك بدأ في الصراخ أو البكاء , هنا تنتبه وكأن أنتين الوالدين الهوائي ارتفع فجأة , antenna goes up وتسرع لمساعدته ,

هذه رسالة غير مقصودة تعطيها لطفلك , بأن الصراخ والبكاء أكثر فائدة من التحدث والتواصل للحصول على إنتباه أمي وأبي.

مثال آخر , عندما تكون تعمل شيء ما , مثل التسوق الإسبوعي , طفلك يريد منك فتح كيس رقائق الشوكولاتة حتى يبدأ بأكلها وأنت أعطيته حبتان و لكن هو يريد المزيد , ربما هو يسمح لك بمعرفة هذا من خلال قول " المزيد من الكوكيز " , أو إذا كان غير ناطق من خلال وضع الكيس بيدك مرة أخرى وانت قلت " لا " وحاول مرة أخرى , أو حتى يتحايل عليك ويقبلك وأنت تقول " لا " , ثم يبدأ بالبكاء ويبدأ في خلق ثورة , البكاء بصوت عالٍ وصارخ , والناس حولكم يبدأوا في التحديق وهكذا , ولكي تتجنب هذا المشهد العام فأنت تعطيه كوكيز أخرى , أي شيء كي توقف التحديق.

هنا الرسالة غير المتعمدة التي تعطيها لطفلك , " إذا أنا بكيت سأحصل على ما أريد " , إنه أكثر فعالية من التواصل اللفظي وغير اللفظي

مثال إضافي آخر , هو عندما تكون تلعب أنت وطفلك مع بعض , وأصبح أكثر تفاعلاً معك , كم تحب هذا الوقت الجميل مع بعض !؟ , بعدها فجأة توقف وأراد مشاهدة الفيديو , لأنك احببت جداً التفاعل الذي حصلت عليه للتو , فأنت لا تسمح له , أو لا تريده فعل هذا , فأنت تريد الإستمرار باللعب معه , لكنه كان مصر على مشاهدة الفيديو وقام وناولك , DVD أو تواصل لفظياً معك وقال لك " شغل " DVD لكن أنتمصر على رأيك وترفض تغييره , وقلت لا , هنا يبدأ بالبكاء وأنت تستمر في قول لا , بعد بضع دقائق أخرى من البكاء , قد تبدأ بالشعور أنه ربما عدم منحهم الـ DVD يجعله حزين , ولم تكن تعني عدم اعطائهم الـ DVD بحد ذاته و وتريد منه أن يفكر أنك أب / أم جيد , good parent لذلك تعطيه فجأة , DVD هنا رسالة غير مقصودة أنت تعطيها له , هي أن البكاء سيعطيني ما أريد " وهذا أكثر فعالية من التواصل اللفظي وغير اللفظي

أنا متأكد أن معظمنا له صلة بهذه الأمثلة و وجهات النظر ! حتى لو كانت ليست بالضبط التي حدثت في حياتك اليومية مع طفلك , سيكون لديك نسخة مشابهة خاصة بك.

إثناء مساعدة الأهل لأطفالهم في نوبات الغضب , البعض تشارك معي أنهم لا يواجهوا أنفسهم على الرغم أنهم يمنحون أطفالهم ما يريدونه عندما يكونوا في نوبات غضب , ربما حالما تقرأ هذا تشعر أن هذه طريقة أيضاً.

على أي حال من تجربتي الطفل فقط يستمر في استخدام نوبة الغضب للحصول على ما يريد , لأن شخص ما يستجيب لها

ربما أنت لا تستجيب لنوبة الغضب 7 مرات من أصل 10 وهي نسبة عالية , على أي حال من وجهة نظر طفلك إنها ما زالت تعمل , إذا لم تستجب لنوبة غضبه 3 مرات من أصل 10 فإنها ما

زالت تستحق استخدامها كطريقة في كل مرة , لأنه هناك فرصة لأن هذا هو الوقت الذي سأحصل على ما أريده.

أطفالنا يجدون من الصعوبة التعبير عن رغباتهم لفظياً ولذلك من المنطقي لهم استخدام نوبة الغضب حتى ولو كانت لا تعمل إلا بعض الأحيان , وبالتالي حتى تكون صادق مع نفسك حول الإستجابة لنوبات الغضب ، لا يتعلق الأمر بكونه صح أم خطأ ، إنه حول فهم نفسك والرؤية بوضوح كيف ستستجيب لطفلك وبالتالي تستطيع مساعدته؟!!

عادة عندما الأهالي يبدأون حقيقة في التفكير حول كل الأوقات التي يعمل فيها الأطفال نوبات الغضب يجدون أمثلة متى فعلوا الاستجابة

أنت لست وحدك في هذا ، أنا بنفسني اضطررت للعمل من خلال مشاعري الخاصة على نحو نوبة غضب , عندما أصبحت أكثر راحة مع نوبات الغضب لم أشعر بالحاجة لوقفها ، أصبحت فيما بعد قادرة على مساعدة الأطفال في إيجاد الطرق الأكثر فعالية للتواصل عندما نعرف ما الذي سنفعله سنكون قادرين على التغيير .

### **غَيِّر أفكارك ، غَيِّر تصرفاتك :**

الطريقة لتقليل استخدام أطفالنا للبقاء ونوبات الغضب هي :

#### **• تغيير طريقة استجابتنا**

إنه حول الإظهار لأطفالنا أنها لم تعد تعمل بعد الآن , ومن أجل القيام بهذا من المهم لنا تحديد لماذا نحن نستجيب في المقام الأول؟!!

إيجاد السبب والعتور عليه يساعدنا على تبني نمط فكر مختلف عن نوبة الغضب والذي يساعدنا بتغيير استجابتنا لها.

الخطوة الأولى هي تحديد كيف نحن نفكر ونشعر عندما أطفالنا يعملون نوبة الغضب!

التمرين أدناه سيساعدك في القيام بذلك.

## تمرين 7.1

اسأل نفسك ، ما هي الأفكار التي تعبر بسرعة داخل رأسك عندما يكون طفلك بنوبة غضب؟! اكتب أول ذكريات , أو انتظر حتى موعد نوبة الغضب التالية لطفلك , واستمع إلى الأفكار التي تجري بدماعك ، إذا وجدت صعوبة بذلك ، استخدم القائمة أدناه ، فقط ضع  على تلك التي لها صلة بك.

- أوه ، لا ، ها نحن نعيد الكرّة مرة أخرى.
- لا أستطيع المرور بهذا مرة أخرى.
- ليس لدي أي فكرة عن كيفية التعامل مع هذا.
- لماذا أنا ؟
- يجب أن يكون هناك شيء ما خطأ أقوم به.
- أنا أكره التوحد.
- أتمنى العيش بمكان آخر.
- هل سيكون دائماً هكذا؟!
- أنا لست جيد في هذا
- ماذا سيفكر الجيران؟
- أتمنى ألا يتصل الجيران بالشرطة؟!
- ماذا سيكون عليه الأمر إذا فعل هذا بعمر 18 سنة.
- أنا أفضل لو كنت بالعمل
- أنا لا أعتقد أنه يحبني.

.....

.....

.....

السؤال التالي:

كيف أشعر عاطفياً أول ما أسمع طفلي قد بدأ بنوبة الغضب ؟  
القائمة أدناه ستساعدك ، فقط ضع  على تلك التي لها صلة بك :

- الحزن
- عاجز

- الانزعاج
- الهلع
- القلق
- السوء
- فاقد الحس
- طفح الكيل ( سنمت )
- الغضب
- الإحباط
- الهدوء
- تكشير الوجه ( الاشتياظ غضبا )

.....

.....

.....

السؤال التالي:

كيف يستجيب جسدي عندما يكون طفلي بنوبة غضب!؟

- جسدي يتشنج وينقبض
- أبدأ بحبس أنفاسي
- تتسارع نبضات قلبي كالسباق
- أقبض على فكي ( فك الأسنان ) tense my jaw
- أطبق بإحكام على أسناني I clench my teeth
- أستدير أو انهض بسرعة
- أبدأ بالتنهد ( أتففس الصعداء )
- My heart sink بمعنى قلبي تثبط عزيمته ويخيب أمني وأشعر بالحزن والقلق
- تتسع عياني
- تبدأ راحتا يدي بالتعرق

.....

.....

.....

والآن بعد أن حددت بعضاً من استجابتك لطفلك في نوبة غضبه , يمكنك أن ترى أنها ممكن أن تثير مشاعر قوية واستجابات جسدية , فلا عجب أننا نتحرك بسرعة لجعل أطفالنا يتوقفوا

أطفالنا يلتقطون مزيج خصب من ردود أفعالنا الجسدية والعاطفية واستخدامهما لمصلحته , إنها ليست عمل شرير وماكر , إنها وظيفتهم لإيجاد أسرع طريق للحصول على ما يريدون , إنهم فقط كونهم أطفال

كل الأطفال لديهم حاسة سادسة عن أبويهم , كما كتبت في وقت سابق , أطفالنا حساسين بشكل خاص خاصة مع موقفنا

الخطوة التي بعدها هي

• أن تصبح كما نسميه في برنامج سن رايز - "المخبر السعيد " happy detective وتجد السبب لردة فعلك العاطفية , وبعدها تستطيع أن تبني وجهة نظر مختلفة , واحدة من شأنها أن تساعدك في الاستجابة بشكل مختلف مع نوبة غضب طفلك القادمة.

وفيما يلي بعض الأسباب الأكثر شيوعاً , لماذا نستجيب لنوبات غضب أطفالنا؟!

ربما كنت على صلة بها كلها , أو ربما عدد قليل منها , أو واحدة على وجه الخصوص.

إذا أردنا مساعدة أطفالنا لتقليل استخدام نوبات الغضب **يجب** علينا تغيير أنفسنا , هذا لا يعني أن نقول أن بكاء طفلك هو خطأك , نحن لا نسيطر على أفعال أطفالنا , لكن نستطيع السيطرة في كيفية الإستجابة لأفعال أطفالنا , هذا حول السيطرة على الطريقة التي نفكر بها , وبالتالي نستطيع الإستجابة بوضوح وبشكل هادف عندما يكونوا بنوبات الغضب.

## أسباب الإستجابة لنوبات غضب أطفالنا :

• أنا أريد فقط التوقف **I just want to stop**

هذا هو ما يُعول عليه أطفالنا , إذا التقطوا هذا بداخلنا فإنهم يعرفون أنه يستحق الإستمرار به.

حتى إذا أطفالنا اضطروا للبكاء لمدة ساعة أو أكثر , إذا شعروا أنهم حصلوا على ما يريدوا , إنه يستحق أليس كذلك!

أأن تفعل هذا ، إذا كان بالنهاية شخص ما سوف يعطيك 1000 دولار ، أأن تكون سعيداً بالبكاء ؟  
عندما نريدهم التوقف فمن الأرجح أأننا سنتنازل ونعطيهم الشيء الذي يريدونه ، مما يعزز  
اعتقادهم أنه يعمل.

مجتمعنا ممكن ان يضغط علينا لحل مشكلة الطفل الذي يبكي ، في كثير من الأحيان سمعت  
عبارات مثل

- أأين والدة هذا الطفل ؟
- لماذا لاتوقف طفلها عن البكاء ؟
- هل بإمكان أي شخص أو أي وأحد يوقف هذا الضجيج الرهيب الذي يحدثه هذا  
الطفل ؟

أأنفسنا نحن نريد وقت سلمي فقط ، على أي حال ، المزيد من استجابتنا لنوبات الغضب القليل من  
الوقت الذي سيكون لدينا من الوقت السلمي الهادئ ، مساعدة أطفالنا الأأن بنوبات غضبهم في  
البقاء أقل استجابة ، سيساعدهم في التعلم لاستخدام طرق أخرى في التواصل

في المرة المقبلة التي يبكي فيها طفلك بدلا من التفكير :

"أأنا أريد فقط إيقافه " ، فكر بـ ، " دوري هو مساعدته ليفهم أأن البكاء ليست طريقة فعالة  
للتواصل "

ممارسة هذا الفكر الجديد بنفسك عندما يكون طفلك بنوبة غضب سيساعدك على البقاء في  
المسار وتنفيذ التقنيات المدرجة فيما بعد.

## أأشعر بالسوء لأأنني لا أأعرف لماذا يبكي طفلي

I feel bad because I don't know why my child is crying

لماذا يجب عليك أن تعرف ؟

البكاء هو مبهم وغير واضح بشكل لا يصدق

لهذا السبب ، لماذا من المفيد الإظهار لأطفالنا طريقة أخرى للتواصل ، ولأنكم كأهل لا يعني أأنك  
تستطيع ترجمة بكائه ، إنه حقا بخير إن كنت لا تعرف ، هذا لا يعني أأنكم أهل سيئين

عندما لا تفهم سبب بكاء طفلك ، الشيء الأكثر أهمية هو أأن تشعر بهدوء وراحة.

إنه لا بأس به بالنسبة لطفلك أأن لا يكون مفهوماً بين الحين والآخر إنه لن يموت بسبب هذا ، هو  
محبوبا ، أأكل جيدا ، لديهم منزل جيد ، وكل شيء على ما يرام ، سوف يعبر هذا ، والبكاء الجيد  
لن يؤدي أي أحد.



عندما تكون مرتاحاً فيما يتعلق بعدم معرفتك بسبب بكاء طفلك سيكون لديك قدرة ذهنية متاحة أكثر لتحاول معرفة ما هو الشيء الذي يحاولون إيصاله لك.

في المرة القادمة عندما يبكي طفلك وأنت لا تفهم السبب , التفكير المفيد الذي ستفكر فيه: " حتى لو كنت لا أفهم لماذا يبكي طفلي ، أنا ما زلت أم جيدة أو أب جيد ، البقاء مرتاح مع هذا الفكر ، سيساعدني أن أكون جاهزة وأبقى هادئة لطفلي"

**أشعر بالأسف على طفلي ، لديه ما يكفي من التحديات مع التوحد**

I feel sorry for my child : he already has enough challenges with his autism

ليس هناك شك أنه يجب عليهم العمل بجدية أكبر وأصعب من الأطفال الطبيعيين ولديهم مجموعة مختلفة من التحديات.

على اي حال ، شفقتنا عليهم لا تخدمهم ، إنها لن تساعدنا التحرك نحو التغلب على تحدياتهم.

الإستسلام للشفقة يعني أننا ربما نرى أطفالنا أقل قدرة , ومن وجهة النظر هذه سنميل لإعطائهم فرص أقل للنمو , وعندما لا نعطيهم الفرص فكيف يستطيعوا الإظهار لنا مدى قدرتهم في الواقع؟ كيف يستطيعوا النمو؟!

الشفقة يمكن تكون أيضا بأعيننا ، لذلك عندما ننظر لأطفالنا نرى فقط تحدياتهم ، ونتجاهل مقدراتهم وكل الأشياء المذهلة التي يستطيعوا فعلها.

أنا متأكد أنك تستطيع إيجاد أمثلة حيث طفلك سيسعى لما يريد بعزم قوي ، فضلا عن أمثلة

حيث هم سعداء في عالمهم ، مستمتعين بالإزم

عندما كنت أعلم مجموعة من الأهالي أسألهم واطلب منهم رفع أيديهم إذا كانوا يرون أن أطفالهم يكونوا سعداء عندما يفعلون الإزم.

في كل مرة , فإن معظم إن لم يكن كل الأهالي يرفعون أيديهم ويشيرون بنعم.

في الواقع وهذا أيضا من تجربتي يبدو أننا نعاني عاطفياً أكثر من أطفالنا التوحديين أنفسهم ،

في المرة القادمة عندما يبكي طفلك غير فركك , ممكن ان يكون " التفكير بأن طفلي ضعيف وأنه يجب الشفقة عليه وإلتماس العذر له لن يخدمه ، طفلي قوي وقادر ويستطيع التعامل مع عدم حصوله على ما يريد"

**عندما يبكي طفلي هذا يعني إنه غير سعيد ، وظيفتي هي مساعدته**

**ليكون سعيداً طوال الوقت**

يبدو من المنطقي الواضح إنه إذا بكى الطفل هذا يعني أنه غير سعيد ، لكن هل نعرف حقاً ؟  
إذا كان أطفالنا لا يستطيعوا اخبارنا كيف يشعرون ، فمن نكون لنفترض كيف هم يشعرون ؟؟  
أستطيع البكاء لعدة أسباب :

- أبكي عندما اشعر بالسعادة والإمتنان
- أبكي عندما أكون حزينة
- أبكي من الراحة
- أحب أن أبكي إثناء مشاهدة فيلم حزين.

هناك فوائد طبية متنوعة للبكاء ، فهو يشبع الأوكسجين في الدماغ وهو تمارين للرتنين  
هل تعرف أي واحدة يفعلها طفلك !؟

أنا لا أقول أنني أعرف أن طفلك ليس حزين ، أنا فقط أقدم لك اقتراحات حتى يأتي اليوم الذي  
يمكن لأطفالنا التعبير عن مشاعرهم لنا ، نحن لا نعرف.

على الأرجح أطفالنا سيكون بسبب إنه يعمل ، ليحصلوا على استجابة ، ليس هناك تعاسة عميقة  
الجدور حوله ، ربما تكون قد لاحظت أن طفلك ينظر بشكل بائس جداً وبحزن كارثي وعميق إثناء  
بكائهم ، ثم بلحظة الحصول على الشيء المطلوب يبتسمون على الفور ويصبح سعيد بشكل كبير  
، لو كان غير سعيد حقاً بالتأكيد سيأخذ منهم وقتاً أطول للتغلب على هذه العاطفة القوية

لقد شاهدت العديد من الأطفال الذين يبكون ، يتوسلون إلى والديهم أن يكون كذا وكذا ، حالما يقوم  
بما يريده ، التدقيق على تعابير وجهه في المرآة يتبين لك أنه قام بالتمثيل على أكمل وجه

عندما كنا رضع ، كنا نبكي لتنبه أهلكا كي يغيروا لنا الحفاضات ويطعموننا ، إنها فقط الطريقة  
الوحيدة للتواصل وتوصيل احتياجاتنا ، فهي طريقة تواصل وليس تعبيراً عن العواطف ، وعندما  
كبرنا قليلاً ، أصبحنا قادرين على استخدام التواصل اللفظي للحصول على ما نريد ، وبذلك قل  
استخدام البكاء ، لكن عندما تواصلنا اللفظي وغير اللفظي لا يعمل ويأتي بنتيجة بالنسبة لنا ، نلجأ  
لتواصلنا القديم من البكاء ، أنا وجدت أغلب الكبار يستجيبون لبكاء الصغار بـ:

"لماذا أنت هائج " ، " لماذا أنت حزين جدا " ، " ما الشيء الذي يجعلك غير راضي "

"حبيبي ، تعال هنا ، دعني أجعل كل شيء على مايرام "

بفعل هذا نبدأ بتعليم أطفالنا أن عدم حصولهم عما يريدونه في لحظة يعني أنهم غير سعيدين ،  
نحن حقاً نصنع هذا الارتباط لهم

عندما كنت طفلة صغيرة ما زلت أتذكر وقوع حادثة في الصف ، عندما شاهدت شكل بركة على  
الأرض تحتي ، جاءت معلمتي إلي وعلى وجهها نظرة قلق ، وضعت يدها حولي ، أخبرتني ألا

أقلق وقالت لي عدة مرات أنني لم أفعل شيء خطأ , وألا أشعر بالضيق والحرص من هذا كما لو كان الأمر عادي ولا بأس به , لقد استخدمت ( معلمتي ) كلمة الحرج مرارًا وتكراراً , هذا التكرار كان يحمل معنى إنه الموقف مخجل فعلاً , وقتها شعرت حقاً أنني على ما يرام وإجتزت هذه الحادثة العرضية , لكن تكررت الحادثة في مرة تالية , فتذكرت كلام المعلمة " عدم الخجل " وشعرت فعلياً بالحرص , لقد تعلمت رداً الفعل العاطفي المناسب من معلمة حسنة النية حيث أوصلت لي الفكرة بطريقة واضحة ولقد تعلمت جيداً.

ابنة اخي عمرها 7 سنوات , عندما كانت ترمي بنفسها على الأرض تبكي وتصرخ إثناء إخبارها لأبيها أنها لن تذهب للفراش , أبوها كان يُصاب بالمزيد والمزيد من الإحباط من أداء ابنته , أخبرت ابنة اخي أن نوبة غضبها لم تعد تعمل , توقفت ابنة اخي واتجهت نحوي , وابتسمت بلطف وقالت : " أنها ستكون كذلك مع أبي فقط أعطيني المزيد من الوقت " , أنا أحب الطريقة التي يخبرنا أطفالنا فيها الحقيقة , لقد كانت محقة , أخذ منها 20 دقيقة فقط , في النهاية والدها سمح لها بالبقاء حتى ساعة أخرى.

الآن يبدو لي عندما يكبر أطفالنا شيء ما يتغير , من 7-10 سنوات يعرفون متى يمثلوا , بعدها عندما يتقدمون أكثر بالسن يتبنوا معتقد أننا وكل ما نملك قد بيع لهم , وبالفعل يبدأون بالاعتقاد أنه ليس من الجيد إذا لم يحصلوا على ما يريدونه , مع الوقت يصبحوا مراهقين , ربما يبدأوا ليكونوا غير سعيدين عموماً بشأن الأشياء التي لا تسير بطريقتهم , وينضموا لصفوف غير السعيدين الكبار في مجتمعنا

أود القول أن نسبة كبيرة من الأطفال يستخدمون نوبات الغضب ليس لأنهم تعيسين , هم فقط يوصلوا أنهم يريدون شيئاً ما , لكن أنا لست قارئ للأفكار , قد يكون هناك احتمال حقيقي أن طفلك قد يكون فعلاً حزين في بعض الأحيان لذلك دعونا نناقش هذا الاحتمال قليلاً.

لماذا هو سيء جداً إذا كان طفلك حزين !؟

لماذا ليس من الجيد لهم أن يشعروا بهذه الطريقة لفترة من الوقت ؟

مجتمعنا عمل غسيل دماغ لنا في التفكير بأن مهمتنا كأهل هي جعل أطفالنا سعيدين , ونعطيهم كل شيء يريدونه , وإذا لم نفعل , إذن نحن ناقصين بطريقة أو بأخرى.

أنت لا يمكنك إنقاذ طفلك من مشاعره الخاصة من عدم الراحة والانزعاج , والتي سوف يشعرون بها عندما يكبرون , فكر في عمك كأهل في مساعدتهم ليعرفوا أنهم لا يستطيعون بالضرورة السيطرة على يجلبه العالم لهم , لكن يمكنهم اختيار كيف سيشعرون حيال ذلك.

بهذه الطريقة نحن نساعدهم ليكون لديهم أساس قوي , كيف سيكون how to be عندما يحصل في حياتهم أي تحديات , يمكنك فعل هذا عن طريق نمذجة الراحة والسعادة حتى عندما لا يشعرون بها.

أطفالنا ينظرون لنا ليجدوا ويكتشفوا الكيفية التي ينبغي أن يشعروا فيها حيال هذا الوضع , إذا كانوا غير متأكدين فإنهم ينظروا لنا كي يروا إذا سارت الأمور على ما يرام , بالنسبة لي , أشعر بالقلق إذا كان هناك اضطراب في الطائرة , عندما يحدث هذا , أنظر للأشخاص الذين أشعر أنهم مسؤولين وأعرف عن هذا الاضطراب من طاقم الطائرة , أنظر إلى وجوههم وأحاول تحديد ما إذا كانوا قلقين أو لا , أو غير سعيدين حول الوضع , إذا كانوا كذلك أعرف أنني في ورطة كبيرة , إذا كان يبدو عليهم الهدوء ومستمرين في أعمالهم بطريقة طبيعية أشعر على نحو أفضل , فأنا آخذ زمام المبادرة منهم.

دورنا كأهل ليس جعل أطفالنا سعداء في كل موقف , لكن كي نكون مرشد داعم نساعدهم لإجتياز تحديات الحياة , إذا كان طفلك متردد وربما غير سعيد وغير راضي عنك لأنك تركته في المدرسة , أطعمته طعام جديد , قص شعره , أو عدم قدرته بالتعبير عن احتياجاته بطريقة يفهمها الأشخاص الآخرون , فإن ارتياحك وسعادتك هنا ستكون مهمة للغاية له , فعندما يلتفت وينظر لك ويرى أنك تشعر بالراحة حيال هذا الموقف فإنك توصل إليه أن كل شيء على ما يرام وأن هذا الموقف ليس سيء كما كان يظن , فأنت تعطيه الإشارة للمضي قدما , وبالتالي مساعدته في الانتقال والتحول , والتي من شأنها تثبيته وتأسيسه لجميع التحولات القادمة التي ستكون لديه ليعملها في الحياة , إذا كنت تشعر بعدم الراحة وتشعر بالحاجة لحمايته من هذا الوضع , أنت تسلب منه الفرصة لتعلم كيفية المواجهة والتغلب , وتعلمه أنه " نعم في الواقع , هذا شيء كي تكون غير سعيد حياله "

معتقدان سيكونان مساعدين لتفكر فيهما , عندما يبكي طفلك في المرة القادمة أو تكون عنده نوبة غضب:

- " أنا لا أعرف كيف يشعر طفلي , ما لم هو يخبرني بكلماته "
- " إذا كان طفلي غير سعيد فإن إرتياحي للأمر وسعادتي ستكون راحة كبيرة له وتساعدني للانتقال من هذا الوضع "

تغيير الأفكار التي لا تكون مفيدة ويجب أن تصبح معتقدات جديدة , الأفكار الأكثر فائدة يمكن ان تكون مفهومة جيدا , كما هو الحال في برنامجنا المستمر لإعادة تدريب أنفسنا , لتطوير المعتقدات الجديدة التي من شأنها دعم نهجنا الجديد لأطفالنا , هذه المعتقدات الجديدة سوف تساعدك على تنفيذ التقنيات التالية باستمرار:

## التقنيات - ما الذي تفعله عندما يكون أطفالنا في نوبة غضب :

بالأسفل التقنيات الرئيسية لاستخدامها عند نوبات الغضب :

### تحقق من موقفك / أسلوبك : Check your attitude :

هذا واحد من أهم الأشياء التي يجب القيام بها عند نوبة غضب أطفالنا ، إذا كنا غير مرتاحين ، سيعلمون أن بكانهم يعمل وإنه من المجدي مواصلته والمضي قدماً.

إشراك واستخدام واحدة من الأفكار الجديدة المشار إليها أعلاه ستساعدك في الشعور بالراحة أكثر ، والهدوء عندما يكون طفلك بنوبة غضب ، قد يستغرق بعض الوقت للممارسة والشعور الحقيقي بذلك ، لكن مجرد المحافظة على إعادة الالتزام بالأفكار الجديدة حتى تصبح مألوفة أكثر لديك ، قد يكون من المفيد كتابة أفكارك الجديدة وتضعها على الجدار بمنزلك للتذكير ، ربما تضعها على مرآة الحمام أو أي مكان آخر أنت تنظر له باستمرار وانتظام.

### خفض السرعة : slow down :

عندما يبكي أطفالنا نريد أن نرسل لهم رسالة أن بكانهم يجعلنا نتصرف ببطء حقاً ، ونصبح أقل ذكاء قليلاً ، نحن دائماً نريد الإستجابة لهم ونبين لهم أننا نهتم بهم ونحبهم ، لكن نعمله بنطاق بطيء كثيراً ، أنا أعني هذا حقاً حقاً ببطء شديد ، هذا سيغير ديناميكية أن نوبة الغضب تعمل ، لنوبة غضب تجعل الناس أبطأ ولا تساعدني للحصول على ما أريد.

نحن سنتحرك ببطء شديد بنوبة غضبهم ، لكن بالمقابل سنتحرك سريعاً في تواصلهم اللفظي وغير اللفظي سنفعل هذا في كل الأوقات ، ليس فقط بالأوقات الذي يكونوا فيه بنوبة غضب.

هذا سيعطيهم نقيض مهم جداً سيساعدهم على فهم أنه إذا أرادوا شيء ما فإنه أسرع طريقة للحصول عليه هو استخدام الكلمات أو التواصل غير اللفظي .

نحن نريدهم أن يروا أن الديناميكية ( القوة المحركة ) قد تغيرت ، نحن الآن نتحرك ببطء شديد جداً عندما يغضبون وأننا نصبح سريعين جداً ومفيدة عندما يتواصلون معنا باستخدام أصواتهم وكلماتهم وتواصلهم غير اللفظي ، إذا فعلنا هذا أطفالنا سيلاحظون ويتحولون إلى للتواصل الأكثر فعالية.

### اشرح : Explain :

أخبره أنك لا تفهمه عندما يبكي ، أنت تريد حقاً أن تساعد ، وأنت فقط لا تعرف ماذا يريد لأنه عندما يبكي ويصرخ يكون من الصعب بالنسبة لك معرفة ما الذي يقوله ، اشرح هذا بهدوء وبنغمة صوت مسترخية ، حتى لو كان طفلك يصرخ ويبكي بصوت عالٍ.

## اعط أسباب: Give reasons

أخبره لماذا لا تستطيع إعطائه الشيء الذي يستخدم نوبة الغضب لأجله , دعه يعرف أن الطعام الذي يريده ليس صحي له وأنت تريده أن يشعر بصحة جيدة في جسمه وبالتالي ليكون جيد بما فيه الكفاية وبخير كي يلعب.

أو إنه في منتصف الليل كل واحد يذهب للنوم وأنت تريد منه النوم لكي يرتأ من أجل الحصول على كل المتعة في اليوم التالي.

دعه يعرف أنه ليس لديك ما يكفي من المال لشراء لعبة جديدة , لكن عندما تعود للبيت تستطيعوا اللعب بكل الألعاب الموجودة بالبيت

نحن نريدهم أن يعرفوا سبب لماذا نحن لا نعطيه شيئاً ما , وبالتالي يستطيع رؤية أننا نرعاه ونبذل قصارى جهدنا , وأننا لا نعاقبه .

## اعطه طريقة أخرى للتواصل :

### Give him another way to communicate

دعه يعرف أن ما يمكنه القيام به سيساعدك على الفهم , إنم يستطيع استخدام كلماته , أو يظهر لك جسدياً وذلك من خلال أخذك من يدك ليريك الشيء أو النظر إلى الشيء الذي يريده.

## اعطه بديلاً: Give him an alternative

أود الاقتراح عليك بفعل هذا عندما يبكي طفلك لأنه يريد شيئاً ما , سواء لا تستطيع أن تعطيه له أو لا تريد أن تعطيه , مثال: إذا طفلك يريد قطعة كوكيز أخرى تستطيع ان تعرض عليه تفاحة , لعبة معينة من stuffed animal ليست موجودة عندك تستطيع عرض عليه حيوانات أخرى من stuffed animals , الطريقة تكون مازلنا نظهر لأطفالنا اننا مساعدين ونحاول أن نكون نافعين لهم , وأيضاً قدوة لهم و نموذج إنه حتى لو لم يحصلوا بالضبط على الشيء الذي يريدونه , فإنه يوجد خيارات أخرى يمكن أن تكون ممتعة كذلك.

## كُن ودوداً ومتحمساً باستمرار: Be lovingly persistent

استمر بعمل كل ما سبق ذكره بالأعلى , قد يأخذ منا فعل هذه عند يكون طفلنا بنوبة غضب بعضاً من الوقت قبل أن يدركوا حقاً أننا غيرنا طريقة استجابتنا , و لا تنسى أننا لدينا استجابة بطريقة محددة لكامل حياة الطفل , قد يستغرق منهم بعض الوقت ليدركوا اننا تغيرنا , حافظ على

الإستمرار وأظهر لطفك أن الأمور تغيرت وانك لم تعد تستجيب , عندما يثقوا ويقتنعوا أنك تغيرت سيتغيروا , الوقت المستغرق لإقناع أطفالنا مختلف من طفل لآخر , هناك أسباب وظروف مختلفة عندما يكون طفلنا في نوبة غضب , في كل ظرف من هذه الظروف نحن نستخدم مزيج من التقنيات المدرجة أعلاه , وكل ما عليك فعله هو مواصلة تنفيذ التقنيات أعلاه.

## وفيما يلي توضيح بمثال أي تركيبة من التقنيات التي سوف نستخدمها:

**مثال : كيف نستجيب عندما يستخدم طفلي نوبة الغضب:**

**لطلب شيء ما أنا لا أريد اعطائه له**

كنت أعمل مع **ماغي Maggie** فتاة محبوبة عمرها 8 سنوات , توحديّة , كنا في الدقيقة 45 من الجلسة عندما قررت الخروج من المنزل , هذا ما حدث ذهبت إلى الباب الأمامي وحاولت فتحه , أنا الآن أريدها البقاء في المنزل حتى نستطيع التركيز بالجلسة بدون أي ارتباكات أو أي أخطار واضحة من الطريق والسيارت , لذلك أنا أعرف هذا مسبقاً ولم أترك الباب الأمامي مفتوحاً وأدعها تخرج

شرحت لها أننا سوف نبقى بالداخل حتى تنتهي الجلسة حتى الساعة 5 مساءً

أخبرتها أنه يمكنها أن تطلب من أمها عندما تعود كي تذهب للخارج , لكن الآن سوف نبقى بالداخل

طلبت منها أن تعرفني ما الذي تريد فعله في الخارج وأنني سحاول لعبه معها بالداخل , عند سماعها هذا بدأت في البكاء ووضعت يدي على مقبض الباب

أولاً تحققت من موقفي / إسلوبي , واخترت الشعور بالراحة والهدوء حول استخدامها لنوبة الغضب

وتأكدت ان كل تحركاتي كانت بطيئة , وبالتالي تستطيع رؤية أن نوبة غضبها لا تجعلني أتحرك بسرعة , لكن بالواقع تجعل تصرفاتي وأفعالي أبطأ وبشيء من الارتباك وكأنني لا أفهم ماذا تريد

وهي تبكي شرحت لها أنني لن أفتح الباب حتى لو هي بكت , إنه من المهم البقاء بالداخل حتى نستطيع اللعب معاً , وأن لا نتشوش ونتشتت من كل السيارات والناس والأشياء في الخارج ,

أخبرتها أنه ربما أمك ستأخذك خارجاً بعد 5 مساءً

ثم بعد ذلك بكيت بصوت أعلى وترمي نفسها على الأرض وتركل بساقها ووضع يديها على خصرها , وعندا فعلت هذا كانت تنظر مباشرة نحوي , تنظر ماذا أفعل , في استجابة قلت لها : حتى لو رميتي نفسك على الأرض وصرختي نحن لن نخرج بالخارج

قلت لها ذلك وأنا أشعر بالحب والرقه نحوها جداً , كنت أبتسم وأتحدث بهدوء ونغمة صوت محبة نظرت لي ثم أخذت كرسي وبدأت برميها في وجهي , مسكته بسهولة وقلت لها حتى لو رميتي كل الأشياء , الباب سيبقى مغلق ولن نلعب بالخارج , بعد أن قلت هذا ماغي مازالت تبكي ذهبت للحمام وفتحت كل صنابير الماء , بدأت تخشخش بستارة الشاور shower curtain و تفرع فوق سلة المهملات , وترمي بفاين التواليت بالمرحاض , بعدها خرجت ونظرت لي , قلت لها " حتى لو ركلتي الأشياء بعنف وأسقطتها وعملتي الفوضى , الباب سيبقى مغلق وسنبقى في الداخل "

لقد تركت بطاقتها الكبرى للأخير , لقد خلعت كل ملابسها وبدأت تخبط على صدرها، وتنظر لي بتحدي ويديها على خصرها، وكأنها تقول ، "الآن ماذا ستفعلين ؟ , مرة أخرى قلت لها: "حتى لو خلعتي كل ملابسك الباب سوف يبقى مغلق وسوف نبقي بالداخل "

بعد هذا التوضيح توقفت عن البكاء وبمساعدي لبست ملابسها مرة أخرى, لا شيء من حيلها المعتادة عملت معي ثم عادت إلى اللعب، ولم يأخذ منها أي وقت للانتقال من نوبة الغضب إلى اللعب ، فبمجرد أن أدركت أنني لم أتحرك بسبب نوبة غضبها توقفت تماماً، ولعبت معي كما فعلت من قبل , ألم تكن ماغي ذكية جداً في ما اختارت القيام به في محاولة كي تجعلني أفتح الباب؟

أنا في كثير من الأحيان أتعجب من ذكاء أطفالنا وفهمهم لكيفية دفع الناس من حولهم، ولهذا السبب أنه من المهم جداً أن نغير كيفية استجابتنا وتفاعلنا ، بدلا من التركيز على تغيير رد فعل الطفل

قد يستغرق طفلك بعض الوقت كي يعتقد حقا أنك لن تستجيب لنوبات غضبه ، وأن نوبة غضبه لن يغير الوضع، ولكن إذا كنت تستطيع أن تكون مستمراً بمحبة مع هذا النهج فإنك سوف تحصل عليه في نهاية المطاف , من خلال التغيير بهذه الطريقة سوف تعلمه أيضا شيئا آخر: إنه في بعض الأحيان لا يستطيع الحصول على ما يريد، وأن هذا لا بأس به

يمكن لطفلك استخدام نوبة الغضب في محاولة للحصول على عدد من الأشياء المختلفة التي إما لا تكون لديك أو لا تريد إعطائها له , يمكن أن يكون أي شيء، مثل:

- الخروج بالسيارة عندما يكون وقت نوم
- رحلة إلى ماكدونالدز أو أي مكان آخر عندما لا تريد الذهاب إليه
- تشغيل DVD أو التلفاز الساعة 12 ليلاً
- طعام أنت لا تريده أن يأكله
- لعبة أنت لا تريد أن تشتريها له



- لعبة أنت لا تجدها
- المشي بالخارج لأنها تمطر

## تمرين 7.2

على السطور المدرجة أدناه , اكتب ماهية استخدام طفلك لنوبات الغضب سواء لأنك لا تستطيع أو لا تريد إعطائه له

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

في هذه الظروف , استخدم التقنيات المدرجة بوقت سابق في هذا الفصل :

### 1- تحقق من موقفك وإسلوبك :

تبنى معتقد مفيد لك , وعدم الإستسلام لنوبة الغضب مثل , " أعرف أن الشيء الذي يريده ليس مفيد له , لن أسمح له بالحصول عليه لأنني أمه / أبوه وأستطيع ان أرى الصورة كاملة , فأنا أساعده بعدم إعطائه له " , و / أو " لا بأس إن لم يحصل طفلي على ما يريد؛ إنها مهارة مفيدة كي يتعلمها , إنه يستطيع أن يكون سعيد حتى لو لم يحصل على ما يريد."

### 2- تحرك ببطء.

خفض طاقتك وتحدث وتحرك ببطء , تذكر أنه عندما أقول ببطء أعني حقاً حقاً ببطء , نحن نريد أن نبين لأطفالنا أن الأمور تستغرق وقتاً أطول عندما يفعلون نوبة الغضب

### 3 - اشرح .

أخبره أنه نوبة غضب لن تساعد في الحصول على ما يريده.

### 4 - أعطِ الأسباب .

أخبره بأسباب ذلك , لماذا هذا ؟؟ , إذا كان يريد شيئاً في منتصف الليل، دعه يعرف أن الجميع نائمون الآن ، ونحن لا نريد أن يستيقظ أي شخص , وأنه هذا هو وقت الناس المناسب للنوم , أو أنك لن تعطيه الطعام الذي يريده لأنه غير صحي بالنسبة له وأنتك تريده أن يكون بصحة قوية حتى يتمكن من القيام بكل الأشياء التي يحبها

### 5 - أعطه بديلاً .

إذا أراد طعاماً ما ولم يكن صحيحاً بالنسبة له ، فبإمكانك عرض عليه طعام آخر صحي له  
إذا أراد الذهاب إلى ماكدونالدز, فيمكنك كتابة شعار ماكدونالدز بشكل كبير على ورقة وتعطيه له  
إذا كان يريد كتاب معين لم يكن لديك , يمكنك أن تقدم له كتاب مختلف.  
فهذا يظهر لهم حتى لو كنا لا نستطيع أو لا نريد أن نعطيه بالضبط الشيء الذي يطلبه , فنحن ما زلنا نحاول أن نكون مساعدين لهم.

### 6- كُن متحمساً ومحبباً باستمرار .

لديك تاريخ مع طفلك , هو معتاد على استجابتك له في نوبه غضبه ، لذلك قد يستغرق وقتاً طويلاً لطفلك حتى يعتقد أنك تغيرت حقاً , من المرجح أن يفكر " أوه , فقط مجرد الإستمرار في البكاء , ففي نهاية المطاف أُمي سوف تعطيني ما أريد. " , لذلك قد تجد أنه لفترة من الوقت سوف يبدأ طفلك في تصعيد نوبة الغضب , كما لو أنه يقول ، " حسناً ، إذن أنت لا تستجيب لبكائي ، ولكن ماذا عن ضرب نفسي ؟ " , أو " ماذا لو قمت بالصراخ بصوت أعلى، أو لفترة أطول؟ "

عندما تقوم بكل التقنيات أعلاه وطفلك لا يزال مستمراً في البكاء ، أود أن أقترح عليك أن تدع طفلك يعرف أن هذا لا بأس به بالنسبة لك إذا استمر في البكاء , كما تعلمون نوبة الغضب لن تجعله يحصل على ما يريد؛ وأنتك ذاهب للقيام بشيء آخر، ولكن هو مرحب به للبقاء حيث هو والإستمرار في البكاء إذا اختار ذلك.

ثم انتقل إلى جزء آخر من الغرفة، أو جزء مختلف من المنزل ، حيث يمكنك القيام بالأعمال المنزلية أو اللعب بشيء مع نفسك أن تعرف أن طفلك يحب هذا الشيء

الشيء المهم هو أن تأخذ طاقتك بعيداً عن طفلك، وبالتالي تسمح له بمعرفة أن نوبة غضبه لا تعمل معك ، تذكر أنه الأمر لا يتعلق بإيقاف طفلك، ولكنه حول التواصل مع طفلك ، أنت أوصلت إلى طفلك أن نوبة غضبه لم تعد تلقى رواجاً معك، وأنت أيضاً تعطيه فرصة لتجربة التخلي عن شيء يريده - درس قيم في الحياة.

### مثال: كيفية الإستجابة عندما يستخدم طفلي نوبة الغضب وأنا لا أعرف لماذا

غالباً في الحالات التي أعمل فيها مع طفل يبكي لفترات طويلة من الزمن سواء بدون توقف أو يتوقف ثم يعاود للبكاء من جديد off and on ، حقا ليس لدي أي فكرة عن سبب البكاء.

المثال التالي هو لولد صغير اسمه فرانك ، البالغ من العمر ثلاث سنوات، والذي يبكي ثم يتوقف off and on في معظم اليوم ، فالمثال يوضح كيف استخدمت التقنيات التي سبق أن أوردتها في هذا الفصل لمساعدته ، فضلا عن تقنية أخرى مفيدة عندما نكون حقا لا نعرف لماذا أطفالنا يستخدمون نوبة الغضب:

#### 1 - تحققت من أسلوبه / موقفي .

هذا المعتقد الذي عملت به : " هذا ليس حول إيقاف فرانك عن البكاء ، إنه حول مساعدته على إيجاد وسيلة أخرى ليواصل ما الذي يحدث معه " و " بكاء فرانك لا يعني شيئا عني "

#### 2 - تحركت ببطء

كل الوقت الذي كنت معه كنا أتحرك ببطء وبسرعة ممنهجة، لم أتسرع أو أندفع أو أنطلق بسرعة وبالتالي أظهرت له أن البكاء لم يجعلني أتحرك بسرعة

#### 3 - أوضحت وشرحت .

قلت له أنني لا أفهمه عندما يبكي، ولكن أنا حقا أريد مساعدته.

#### 4 - أعطيت بديلاً.

أخبرته ما يمكنه القيام به لمساعدتي على معرفة ما يريد ، أنه يمكنه أن يستخدم كلماته ، أو يأخذني إلى المكان حيث يوجد الشيء الذي يرغب به، أو ينظر للشيء بعينه.

#### 5 - حاولت أن أكون مفيدة ومساعدة.

عندما لم يكن يسمح لي أن أعرف ما يريد بطريقة مختلفة كنت أبطأ حركتي، أنا أعني حقاً ببطء بدأت بتقديم له الأشياء ، عندما نتحرك ببطء نرسل رسالة بأن الناس لا يفهمون نوبة الغضب، رسالة مهمة جداً لأطفالنا كي يفهموها

- أولاً قدمت له الطعام فربما كان جائعاً .
- ثم عرضت عليه شراباً .
- ثم تحققت لمعرفة ما إذا كان يحتاج إلى تغيير حفاظات.
- عندما لم يكن أي من هذه هي الحالة، تحققت لرؤية أن كل شيء كان على ما يرام في جسده
- ربما كان قد أذى نفسه ولا يمكن أن يقول لي
- ربما كان هناك شيء في البيئة يزعجه ، لذا أخفت الأضواء واغلقت المروحة.
- عرضت عليه منشفة باردة وأخرى ساخنة

في النهاية وفقتي الحظ و توقف عن البكاء عندما أعطيته منشفة ساخنة أخذها وبدأ يمضغها ، استغرق مني 45 دقيقة في عرض الأشياء عليه ببطء شديد لمعرفة ما يريد بعدها جعلته يعرف أنه إذا أخذني إلى مكان المنشفة أو قال الكلمة ، يمكنه أن يحصل عليها بشكل أسرع كثيراً.

في مثال فرانك، كما هو الحال مع جميع أطفالنا في نوبات غضبهم من المهم أن تكون ثابتة بمحبة والحفاظ على توظيف التقنيات المذكورة أعلاه، حافظ على عرض الأشياء ببطء كوسيلة لتكون مفيدة

عندما تشعر بأنك قد قدمت العديد من الأشياء ، كل ما يخطر في بالك وطفلك قد رفضها كلها وإستمر في دفعك بعيداً إثناء بكائه، أقترح عليك أن:

- قل له أنك قد حاولت بكل ما تعرفه كي تساعد
- وأنك ما تزال لا تفهم سبب بكائه
- لذا أنت ذاهب للقيام بشيء آخر
- أخبره أنك لا تزال هنا لمساعدته ، وأنه يمكنه المجيء كي يدعك تعرف ما يحتاجه عن طريق إخبارك أو يظهره لك وقتما يريد ، وأنك سوف تكون سعيد جداً لمساعدته
- ثم، كما في المثال السابق، خذ طاقتك بعيداً طفلك ، اذهب إلى جزء مختلف من الغرفة، أو جزء مختلف من المنزل وبهدوء إبدأ في القيام بعمل منزلي ، أو بهدوء لعب بشيء مع نفسك أنت تعرف أن طفلك يحبه

○ الشيء المهم هو أن تأخذ طاقتك بعيداً عن طفلك لأن هذا قد يساعده على العمل من خلال ما يحدث له

○ ثم عد بعد عشر دقائق، وأبدأ باستخدام التقنيات التي ذكرتها مرة أخرى

الثبات على المبدأ هو المفتاح , شارك هذه المفاهيم والتقنيات مع جميع أفراد عائلتك انها مثل برنامج المسابقات التلفزيوني **The Weakest Link**

بالنسبة لطفلنا حتى يصدق أن نوبة الغضب لم تعد تعمل بعد الآن , يجب علينا التأكد من عدم وجود حلقات ضعيفة في حياة أطفالنا , من المهم أنك وشريك حياتك على نفس النظام, وتفكروا بنفس الطريقة , وكذلك الحال إذا كان أجداد طفلك وعماته وأعمامه يتشاركون بانتظام في حياة الطفل فإنه يجب أن يتم تمرير هذه المعلومات لهم , سوف تكون على الأرجح قادر على معرفة من الذي لا يتبع البروتوكول الجديد الخاص بنوبة غضب طفلك , لأن طفلك على الأرجح سيتوقف عن استخدام نوبة الغضب مع الجميع إلا مع هذا الشخص , لذلك تحدث مع هذا الشخص وأعرف بأي مرحلة هو يواجه فيها بالصعوبة وساعده على الخروج منها

### ليس كل البكاء هو نوبة غضب : عندما يبكي أطفالنا من ألم جسدي

- في بعض الأحيان يبكي أطفالنا لأنهم يشعرون بالتوعك أو أنهم قد تعرضوا لحادث بسيط , مثل السقوط أرضاً أو رطم أصابع القدمين , إذا كان من الواضح أن هذا هو السبب , نحن نريد أن نكون أكثر فعالية بقدر ما نستطيع في مساعدتهم ليكون لديهم راحة جسدية أكثر , غالباً سوف تكون هناك علامات أخرى تساعدك على معرفة أن هذا هو الحال

على سبيل المثال, قد يمسك رأسه , أو يدعك الجزء الذي يؤلمه من جسمه , أو يريد الإستلقاء معظم اليوم , ربما تكون قد شاهدته وهو يقع أرضاً , أو خبط رأسه أو كشط ركبته

- إذا كان طفلك إنتقائي في الأكل ، ربما يأكل نوعين فقط من أنواع الطعام، أو لديه إمساك مزمن أو إسهال، وهناك احتمالات أنه يواجه تحديات في الجهاز الهضمي (انظر الفصل 12)، فقد يبكي عندما يكون في ضائقة جسدية ، إذا كان هذا هو الحال فربما يبدأ في البكاء فقط قبل أن يتبرز أو بعد ذلك، أو بعد أن يأكل أو يشرب شيء ما.

شعورك بالراحة والسهولة هي مهمة للتطبيق هنا أيضاً ، عندما تكون مرتاحاً حتى في حالة الضيق أو الألم الجسدي لطفلك سيكون لديك المزيد من القدرات العقلية التي تتيح لك أن تكون مفيداً وحاضراً لما يجري مع طفلك ، هذا لا يعني أن تكون بارد المشاعر أو غير مبالٍ بأي معاناة قد يشعر بها طفلك ، فأنت عندما تصاب بحالة من الذعر تصبح غير مرتاح ، و في هذا الوقت يحتاج طفلك اهتمامك ومحبتك ، و من الصعب أن تكون محبباً عندما تكون غير راضٍ أو غير سعيد ، فعندما تكون مرتاحاً سوف تكون أكثر إبداعاً وستجد الكثير من الطرق لمساعدة طفلك ، شفقتي لا تساعد طفلي .

أنا أعرف نفسي عندما لا أكون على ما يرام ، فأنا أفضل أن أكون حول شخص سعيد وسوف ابتعد عن الناس الذين يعتقدون أن ما يحدث لي هو فظيع.

الألم الجسدي هي جسدي فقط ، في مجتمعنا غالباً ما نسيء الفهم بين الألم الجسدي أو الألم النفسي أو شكل من أشكال التعاسة ، ليس الحال دائماً، خاصة بالنسبة للأطفال ، عندما يكون الأطفال مريضين يمكنهم الاستمرار في اللعب والأشياء التي تهمهم ، فهو لا يمنعهم من الضحك على نكتة مضحكة أو التمتع بقصة جيدة، وقد ثبت أن الضحك هو دواء جيد (دنبار 2012 Dunbar) ، لذلك لا تفترض أنه لمجرد أنه لا يشعر جيداً أن هذا يعني أنه تعيس.

بعض الاعتقادات والأفكار التي تتخذها عندما يكون طفلك به ألم جسدي : " ربما يعاني طفلي من الألم الجسدي ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنه غير سعيد " و " إرتياحي في هذه الحالة سيكون أفضل وسيلة لرعاية ومساعدة طفلي. "

## التقنيات المستخدمة في حالة الألم الجسدي:

- 1- **تحقق من موقفك** واستخدم واحدة من المعتقدات المفيدة المذكورة أعلاه.
- 2 - **خفض سرعتك** ، اجعل طاقتك ليست صاخبة جداً أو سريعة جداً.
- 3 - **اشرح له** ما الذي يجري في جسمه وكيف ستساعدهم ، أخبره بأنه لا بأس به إذا كان يريد البكاء ، لكن ربما تمسيد ركبته أو الجزء الذي يؤلمه من جسمه وأخذ الدواء الذي تريده إعطائه له سوف يساعده أكثر من البكاء

4 - أعطه طريقة أخرى ليبلغك بأنه يشعر بعدم الارتياح أو التوعك , يمكنك أن تقول له أن يستخدم كلمة " مريض " sick ، أو " ألم " hurt لهذه الحالة , أنت تستخدم هذه الكلمة كلما كنت تفرك بطنه أو تضمد ركبته، بحيث يمكنه ربط هذه الكلمة مع هذا الشعور.

5 - **كن مفيداً** في عرض أشياء مختلفة , مثل المساج , تدليك البطن لألم المعدة , أو فرك الرأس لألم الصداع , إعطاء أي دواء تشعر أنه سوف يكون مفيداً , في كل تقوم به مما ذكر سابقاً إشرح له أنك تفعل هذه الأشياء لمساعدته على الشعور بنحو أفضل.

6 - **أعطه بديلاً** , بمجرد أن تقوم بذلك وأعط طفلك شيئاً آخر ليركز انتباهه عليه , على سبيل المثال , قراءة كتابه المفضل , تشغيل أغنيته المفضلة على مشغل CD player أو ارسم له صورة أنت تعرف أنه يحبها , أو كتابة الأحرف , أو أي نمط أنت تعلم أن طفلك يستخدمه لتهديته نفسه

## البكاء الذي يظهر فجأة دون سبب واضح:

كثير من الآباء يشاطرون أن أطفالهم يبكون فجأة بدون توقع أو تحذير , وأنهم لا يمكنهم أن يروا أي ظروف قد تسبب البكاء :

### مستويات التوتر :

قد يكون طفلك over-stimulated محفز كثيراً , و / أو متعب جداً , فكر في يومه , لديه العديد من الأماكن الخارجية , ربما المدرسة ومن ثم على الجلسات العلاجية , والسباحة , السير إلى المركز التجاري , وما إلى ذلك؟

هل المنزل مليء بأقاربك أو أصدقائك الذين يتحدثون بصوت عالٍ؟ في بعض الأحيان أطفالنا يبدأون فجأة بالبكاء لأنهم وصلوا إلى الحد الأقصى مع مستويات الإجهاد والتوتر , البكاء هو تعبير عن هذا الحمل الزائد والإرهاق , ويمكن أن يكون متنفساً ومخرجاً من التوتر المتراكم في أجسادهم , إذا كنت هذا هو الحال، إذن خذ طفلك إلى الغرفة الأكثر هدوءاً في المنزل، حيث يكون بأقل قدر من المنبهات الخارجية ويمكنه أن يستعيد بعض الشعور بالسيطرة على بيئته مرة أخرى

### عدم المرونة :

أطفالنا التوحيدين، السمة المشتركة بينهم هي يمكن أن يكونوا غير مرنين , ويحتاجوا إلى بعض النمطية والروتين والطقوس التي تبقى كما هي , عندما كانت ابنتي بالتبني godchild Jade أصغر سناً , كان لها روتين خاص بوقت النوم التي تحتاج لتنفيذه في ترتيب معين , إذا حصل أمر خاطئ، على سبيل المثال قلب أغطية سريرها قبل أحرك لها دمية الدببة سوف تبدأ في البكاء , ولا يوجد حقاً شيء يمكنني القيام به لتهديتها , كنت دائماً أبذل قصارى جهدي لتنفيذ

الروتين في الطريقة التي كنت أعرف أنها تريدها , كان هذا طريقي لإظهار لها أنني أحبها , لأنني كنت الصديق الخدوم و حسن المعاملة **user-friendly** ، وأنه يمكن الوثوق بي لإعطائها السيطرة , ولكن في بعض الأحيان تغير روتينها دون معرفتي , في هذه الحالة أفعل ما يلي:

- أتتحقق من موقفي / أسلوبي وأستخدم اعتقادات أو أفكار مفيدة مثل " في بعض الأحيان سوف أكسر الترتيب الذي يريده طفلي لأنني لم أكن أعرف وهذا لا بأس به. "
- أتحرك ببطء
- اشرح له أنه هناك شيء فعلته خارج الترتيب ولكن أنا لم أفعل ذلك عن قصد، إذا كان يمكنك أن تقول لي ما هو بدلا من البكاء , وأنك ستعرف أفضل في المرة القادمة.
- أقترح عليك أن تفعل العلاج المنزلي لمساعدة طفلك في المرونة مثل برنامج سن رايز هنا رابط التقنيات التي تساعد طفلك على أن يكون أكثر مرونة :

[www.autismtreatmentcenter.org/contents/other\\_sections/aspergers-autism-treatment.php](http://www.autismtreatmentcenter.org/contents/other_sections/aspergers-autism-treatment.php)

## • نمط نعم / لا - Yes / no contrary pattern

هذا المصطلح أنا قمت بصياغته عندما يبدو أن لا شيء يرضي أطفالنا , عندما نعطيهم بالضبط ما يطلبون ثم فجأة يريدون العكس !

على سبيل المثال، كنت أعمل مع **ميكي Mikey** طفل توحد عمره 6 سنوات لغته متوسطة , أحضر لي جوربه وقال "ألبيسي الجورب " , أثبتت عليه لأنه أحضر الجورب لي وطلب مني ذلك بشكل رائع أن ألبسه الجورب , ثم ألبسته الجورب , وبمجرد أن لبسه طلب مني أن أخلعه إياه، وقد فعلت , فعلنا هذا عدة مرات، ثم بدأ بعدها بالبكاء في نفس الوقت يقول لي أن ألبسه ثم أخلعه جوربه **off and on** وهكذا , استمر هذا لمدة 25 دقيقة أخرى قبل أن يتوقف عن طلبي وأبقي



الجورب في رجله , لقد عملت مع العديد من الأطفال الآخرين الذين فعلوا بعض النسخة من هذا النمط. **yes / no contrary pattern.**

يمكن أن نقضي الكثير من الوقت بالتنظير حول ما يريد حقاً , ربما كان هناك طريقة خاصة أراد مني أن ألبسه فيها الجورب وأنا لم أفعلها , ربما كان يريدني أن أفرك قدمه ولكن لم يكن لديك المفردات لذلك , كلاهما يمكن أن يكون صحيحاً , أنا أشعر على الرغم من ذلك, أيا كان السبب, فإنه يأتي تحت فئة أن أطفالنا بحاجة إلى نوع من السيطرة على بينتهم , وهو تعبير عن عدم قدرتهم على المرونة, والذي هو تعبير عن التوحد, وليس نوبة غضب , في هذه الحالة أقترح عليك أن تعطيه السيطرة وتفعل ما يطلبه طفلك , بذلك تبين له أننا شخص مساعد وخدم

**user-friendly** شخص مفيد بالتحدث والذهاب معه عندما يشعر بهذه الطريقة , المزيد من مجيء أطفالنا إلينا , المزيد من الفرص لدينا للمساعدة في عدم مقدرتهم على المرونة

### قائمة مراجعة إجراءات نوبات الغضب **TANTRUM ACTION CHECKLIST** :

- تحقق من مستوى الراحة الخاصة بك عندما يكون طفلك في نوبات غضب
- اعتنق أحد المعتقدات التالية لمساعدتك على الشعور بمزيد من الراحة:
- مهمتي هي عدم وقف طفلي عن استخدام نوبة الغضب , مهمتي هي أن أبين له أنها ليست وسيلة فعالة للتواصل
- لا بأس إذا لم أفهم لماذا يبكي طفلي, فأنا ما زلت والد جيد , ارتياحي سوف يساعدني كي أساعد طفلي
- بصفتي كأحد الوالدين ليس دوري جعل طفلي سعيداً في كل الحالات, ولكن لأكون مرشداً وأساعده من خلال تحديات الحياة.
- خفض سرعتك وتحرك ببطء في نوبة غضب طفلك.
- اشرح لطفلك أنك لا تفهم بكائه و أنه لا يساعدك على معرفة ما يريد.
- اعرض واطلب منه التواصل بطريقة أخرى.
  - استخدام كلماتهم.
  - استخدام أصواتهم.
  - النظر إلى الشيء الذي يريده.
  - إسمح له يأخذك باليد ويظهر لك ما يريد.
- النظر بعين الإعتبار في ما يلي إذا كان يستخدم نوبة الغضب للحصول على شيء أنت لا تريد أن تعطيه له :
  - قدم له بديلاً.
  - اشرح له أن حتى نوبة الغضب لن تساعد في الحصول على ما يريد.

- أن تكون ثابت باستخدام هذه التقنيات في كل أوقات نوبة غضب طفلك.
- أنشأ نظام تعليمات تطابق لهذه التقنيات لجميع الأشخاص الذين يهتمون بطفلك.
- ضع في عين الاعتبار أن ليس كل البكاء هو نوبة الغضب.
- استخدم التقنيات التالية إذا كان طفلك في حالة ألم جسدي:
  - تحقق من موقفك وإسلوبك.
  - اشرح له ما يحدث في جسمه.
  - أعطه طريقة أخرى لتوصيل ما يؤلمه
  - كُن متعاوناً.
  - إعطائه بديلاً ليركز عليه.
- أخذه إلى مكان أكثر هدوءاً في منزلك إذا كانت متحفزاً كثيراً **over stimulated**
- امنحه السيطرة وكن صديقاً خدوماً من خلال الرد على " لا " و " نعم " إذا كان غير مرن أو في نمط نعم / لا **yes / no contrary pattern**

قالت لي أم مؤخراً قصة عن ابنها **ديلون Dillon** ، الذي هو الآن سبعة أعوام ، بعد القيام ببرنامج سن - رايز بالبيت لمدة عامين ونصف العام ، وهو الآن في مدرسة بدوام كامل دون مساعد ، أخبرتها معلمته أنه عندما يكون هناك صبي يبكي في مدرسته ، يتقدم ديلون إلى معلمته ويقول لها: " لا أعتقد أنه يعلم أن البكاء ليس وسيلة مفيدة للحصول على ما يريد " ، لقد كان ديلون يستمع إلى أمه ، يا لها من أداة قوية أمه قد علمتها لـديلون، واحدة من شأنها أن تخدمه لبقية حياته.