



كيفية التعامل مع الطفل العصبي



يواجه بعض الأطفال صعوبة في التحكم بمشاعرهم، فيظهرون العصبية والغضب بسرعة. ويمكن للوالدين مساعدة الطفل على اكتساب الهدوء والثقة من خلال اتباع بعض الأساليب التربوية الصحيحة:

- ⚡ **التحلي بالهدوء:** تجنب الصراخ أو الرد بعصبية، لأن الطفل غالباً يقلد سلوك الكبار.
- ⚡ **الإستماع للطفل:** امنحه الفرصة للتعبير عن مشاعره وأسباب غضبه دون مقاطعة.
- ⚡ **تحديد سبب العصبية:** قد يكون السبب التعب أو الجوع أو الضغوط المدرسية أو الشعور بالإحباط.
- ⚡ **تعليم مهارات التحكم بالمشاعر:** شجع الطفل على التنفس بعمق أو العد إلى عشرة عند الغضب.
- ⚡ **وضع قواعد واضحة:** يحتاج الطفل إلى حدود وقوانين ثابتة يعرفها ويلتزم بها.
- ⚡ **تعزيز السلوك الإيجابي:** امدح الطفل عندما يتصرف بهدوء أو يسيطر على غضبه.
- ⚡ **توفير بيئة مستقرة وآمنة:** الشعور بالأمان يساعد الطفل على تقليل التوتر والعصبية.
- ⚡ **تشجيع النشاط البدني:** ممارسة الرياضة والألعاب الحركية تساعد على تفريغ الطاقة السلبية.
- ⚡ **الابتعاد عن العقاب القاسي:** العقاب الشديد قد يزيد من التوتر والعناد بدلاً من حل المشكلة.
- ⚡ **القوة الحسنة:** عندما يرى الطفل والديه يتعاملان بهدوء مع المواقف الصعبة، يتعلم منهم هذا السلوك.

خاتمة

التعامل مع الطفل العصبي يحتاج إلى الصبر والحب والتفهم. ومع الدعم المستمر والتوجيه الإيجابي، يمكن للطفل أن يتعلم كيفية التحكم في مشاعره والتعبير عنها بطريقة صحية ومناسبة.

