



خريطة فهم نوبات الغضب

دليل عملي يساعدك على معرفة ما يحدث قبل النوبة وأثناءها وبعدها،
وكيف تتعاملين بهدوء وحزم.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhoms.com



نوبة الغضب رسالة وليست مجرد إزعاج

عندما يغضب الطفل بشدة، يكون عقله في حالة انفعال يصعب فيها التعلم أو سماع المحاضرات. مهمتك الأولى هي الأمان وال تهدئة، ثم يأتي التعليم بعد الهدوء.

الخريطة الثلاثية

قبل النوبة

نبحث عن المحفز: جوع، تعب، شاشة، انتقال مفاجئ، غيرة، أو رفض.

أثناء النوبة

نقل الكلام، نحمي الطفل ومن حوله، ونحافظ على حضور هادئ.

بعد النوبة

نسمي الشعور، نراجع السلوك، ونعلم بديلاً مناسباً.

محفزات شائعة

☐ جوع أو تعب أو قلة نوم.

☐ إيقاف الشاشة فجأة.

☐ الانتقال من اللعب إلى الدراسة أو النوم.

☐ الشعور بالغيرة أو عدم الاهتمام.

☐ عدم فهم المطلوب.

☐ ضوضاء أو ازدحام أو ضغط حسي.

☐ كثرة الأوامر في وقت قصير.



ماذا أقول أثناء النوبة؟

أنت غاضب، وأنا هنا.

لن أسمح بالأذى.

سأنتظر حتى يهدأ جسمك.

خذ مساحة، أنا قريبة.

الغضب مسموح، الرمي غير مسموح.

سنحكي بعد أن تهدأ.

ماذا أفعل بعد الهدوء؟

1

أعيد التواصل

اقتربي بلطف، وقدمي ماء أو حوضًا إذا كان الطفل يقبل.

2

أسمي الشعور

قولي: "كنت غاضبًا لأن وقت الشاشة انتهى".

3

أوضح الحد

قولي: "الغضب مفهوم، لكن الرمي غير مقبول".

4

أعلم البديل

قولي: "في المرة القادمة قل: أنا زعلان، أحتاج دقيقة".



سجل نوبة غضب

اكتبي النمط حتى تفهمي طفلك أكثر

ماذا حدث قبل النوبة؟

ماذا فعلت أنا أثناء النوبة؟

ما الذي ساعد الطفل على الهدوء؟

ما البديل الذي سأعلمه لاحقًا؟



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختراري خطوة واحدة فقط وطبقوها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي في التربية يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

للتعمق أكثر داخل الأكاديمية

إذا كانت نوبات الغضب متكررة أو شديدة، فقد تحتاج الأسرة إلى خطة أعمق من خلال استشارة تربوية أو نفسية متخصصة.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود أعراض شديدة أو مستمرة أو مؤثرة على سلامة الطفل والأسرة.