

# اللقاء 8

الفرملة الاضطرارية



## الفرملة الاضطرابية

يجب أن تستخدم الفرملة الاضطرابية للتعامل بالنزاعات التي على وشك أن تتصاعد وتشكل خطراً مؤذياً. إنها المعارك التي لا يمكن اختيار تجنب الدخول فيها. عليك أن تقطع الوقت مباشرة – اسحب الفرملة الاضطرابية. منطلق الفرملة الاضطرابية يكون دائماً عن طريق تقليل الانتباه حول الشجار.

عندما يكون النزاع على وشك أن يتصاعد....

- **التحدث بهدوء.** اخفض حدة صوتك وتحدث بهدوء مع الطفل. أعط شرحاً قصيراً إذا تطلب الأمر ذلك. لا تتوانى عن وضعك يدك على الطفل أو امسكه بلطف وقل له جملة قصيرة وبسيطة، مثلاً: “تعال لكي نهدأ أنا وأنت قليلاً”.
- **اذهب مع الطفل.** اذهب مع الطفل خارج الوضع واجلس معه في مكان تتوفر فيه إمكانية تهدئة النفس. يفضل بعض الأطفال أن نتركهم لوحدهم لفترة قصيرة. احترم ذلك ولكن راقب الوضع حتى يهدأ الطفل.
- **هادئ ومحاميد.** انتظر حتى يهدأ الطفل ولا تعطيه انتباهاً خاصاً أكثر من اظهار وجودك وأنتك باق حتى يهدأ الطفل من جديد. لا يفوتك أن تحافظ على هدوءك وحيادتك بحيث لا تخاطر مجابهة اعتبار أن الشجار مرتبط بجلسة لطيفة.
- **عد لممارسة النشاط.** عندما يهدأ الطفل من جديد عليكم العودة إلى الشيء الذي كنتم تمارسونه قبل نشوب النزاع (تناول وجبة العشاء، ارتداء الملابس، الذهاب إلى المدرسة الخ.) بدون مناقشة تصرف الطفل. كما يمكن أن تعمل شيئاً مختلفاً تماماً سويلاً. اعط الطفل انتباهك من جديد الآن بعد أن هدأت الأوضاع.



أشياء يجب التفكير بها: قبل أن تبدأ باستخدام الفرملة الاضطرابية عليك أن تفكر إذا عملت على أساس قاعدة الهرم بصورة كافية. إنها أفضل طريقة لتجنب نشوب النزاعات.

## أشياء يجب التفكير بها قبل استخدام الفرملة الاضطرابية

- بالنسبة لعدد كبير من الأطفال من المهم أن يعرفوا بصورة مسبقة ما هو الشيء الذي سيحدث. يمكن أن تؤهب الطفل عن الفرملة الاضطرابية عندما تكونا هادئين عن طريق اخبار الطفل وتعريفه كيف سيتم ذلك.
- إذا كان الطفل مضطربا كثيرا فمن المستحسن أن تؤكد مشاعر الطفل حسب ما هو مذكور في اللقاء 7.
- أرفع الانتباه عن الشيء الذي يفعله الطفل والذي يساهم في النزاع عن طريق توقيف النقيق والنهر والحفز. لا تتناقش أو تشرح كثيرا. إن المناقشات الطويلة يمكن أن تفهم في عدد كبير من المرات على أساس أنها تحفيز. إذا اضطرت بالرغم من ذلك إلى المناقشة حول الوضع فمن الأفضل أن تعمل ذلك في مرة أخرى.
- في بعض الأحيان يمكن أن يبدأ الطفل بالاحتجاج وشجار أكثر من البداية. حاول الاحتفاظ بالهدوء واستمر في الفرملة الاضطرابية. احمل الطفل إذا لزم ذلك. بالنسبة للأطفال الأكبر سنا يكون من الأفضل أن تغادر المكان.
- لا يسمح قطعيا أن تكون الفرملة الاضطرابية مهينة أو مهددة. من النادر أن يعطي إرغام الطفل على الاعتذار تأثير جيد. دع الفرملة الاضطرابية تثبت فعاليتها.



## فرملة اضطرابية لك أيضا

من السهل أن تتعرض كولي أمر لمشاعر قوية خلال النزاعات مع طفلك. من بين الشروط المطلوبة لاستخدام الفرملة الاضطرابية هناك إمكانية استخدام الفرملة الاضطرابية بطريقة جيدة لكي تحافظ على هدوء أعصابك. لا تنس أنك القدوة الحسنة لطفلك في كيفية التعامل بالغضب (قاعدة المحاكاة).

إذا شعرت بالانزعاج الكبير بنفسك فيمكن أن تحتاج إلى التعامل بغضبك قبل أن تحاول تهدئة الطفل:

- **توقف قليلا.** حاول أن تتوقف عندما تشعر أنك على وشك أن تغضب وأن تعبر عن مشاعرك، مثلا عن طريق القول "نعم، لقد بدأت أشعر بالغضب الآن".
- **غادر المكان.** أخبر الطفل أنك بحاجة للابتعاد وسبب ذلك، مثلا عن طريق القول: "أحتاج الابتعاد فترة قصيرة لأتجنب الانزعاج وسأعود عن قريب". إذا لم يكن بوسعك مغادرة المكان حاول أن تتوقف ولففت التركيز على شيء آخر لفترة قصيرة. لا تتوانى عن استخدام الأنشطة أو الأفكار التي تساعدك عادة على الشعور بالهدوء.



## مهمة منزلية – اللقاء 8

أوقات مشتركة

التهينة والتشجيع والتأكيد (اف يو بي)

اختيار تجنب المعارك. في هذه الأوضاع أخطط لتجنب النزاعات أو العمل على تأكيد مشاعر طفلي.

## قبل اللقاء 9

الأوقات المشتركة

التهينة والتشجيع والتأكيد (اف يو بي)

اختيار المعارك

الفرملة الاضطرارية. أعط وصفا مختصرا للأوضاع التي استخدمت الفرملة الاضطرارية فيها خلال الأسبوع.

