



الحصول على المساعدة

ربما تشك في أن طفلك الصغير قد يعاني من مشكلة العدوانية التي تتطلب مساعدة خاصة. يمكن لمقدم الرعاية الأولية الخاص بك المساعدة في التقييم أو الإحالة إلى مقدم خدمات الصحة العقلية للحصول على دعم إضافي. هناك العديد من الإستراتيجيات التي أثبتت فعاليتها.

تهدئة الموقف: نصائح للعائلات

فهم العدوانية

لا يوجد سبب بسيط لشرح سبب تصرف شخص ما بعدوانية. ومع ذلك، نحن نعلم أن الأمر يتطلب فريقاً لدعم الشباب والعائلات الذين يعانون من السلوك العدواني.

السلامة أولاً

احصل على المساعدة في أسرع وقت ممكن إذا هدد أحد الشباب بإتلاف الممتلكات أو تدميرها؛ أو إيذاء أو قتل نفسه أو أي شخص آخر.

نصائح لتهدئة الموقف

- يجب السيطرة على لغة جسدك ونبرة الصوت. تأكد من أن لغة جسدك ونبرة صوتك لا تتعارض مع رسالتك اللفظية.
- ابق هادئاً. ركز على السماح للشخص لمعرفة أنك تهتم به، وأنت تشعر بالقلق إزاء ما يحدث وأنت موجود لمساعدته. لا تحاول حل المشكلة في اللحظة التي يتصرف فيها الشاب بعدوانية تجاهك.
- قدم وسيلة للخروج. أعط خيارات واضحة مع قيود آمنة. بهذه الطريقة، فإنك تسمح للشباب بالاحتفاظ بشعور السيطرة إلى جانب احترامه لذاته.
- اطلب من المتفرجين الابتعاد عن هذا الموقف. عندما يتصرف أحد الشباب بشكل عدواني أو يصدر سوء سلوك، اطلب من أقرانه الذين قد يشاهدون الموقف أن يغادروا المكان ويواصلوا أنشطتهم.
- لا تطلق التهديدات. لا تعطي تحذيرات بشأن العواقب التي لست مستعداً للمضي فيها أو التي تكون شديدة بشكل غير معقول.
- لا تصدر التعميمات. إن قول "أنت تفعل هذا دائماً عندما..." يعزز السلوكيات السلبية.
- انتظر اللحظة المناسبة. انتظر حتى تنتهي حادثة العدوان، عندما يهدأ الجميع لتتحدث مع الشاب عن السلوكيات غير اللائقة.
- حافظ على السلامة. تأكد من أن جميع الحاضرين أثناء وقوع الحادث آمنون في جميع الأوقات. إذا لم تتمكن من السيطرة على الوضع، فاطلب المساعدة.
- تعامل بشكل مناسب مع التهديدات التي يصدرها الشباب. في معظم الحالات، الأطفال أو الشباب الذين يطلقون التهديدات لا ينفذونها. سيكون هدفك الرئيسي هو جعل الشاب الذي يقوم بالتهديد يركز على الطريقة التي يشعر بها، وإبعاده عن أي هدف للعدوان.

متى يكون العدوان مصدر قلق؟

إذا كنت تحاول تحديد ما إذا كان أحد أفراد أسرتك يعاني من مشكلة خطيرة تتعلق بالعدوانية، فاسأل نفسك الأسئلة التالية:

- هل يحدث هذا السلوك بانتظام (كل يوم، أو كل أسبوع، أو كل شهر)؟
 - هل كان يحدث منذ فترة طويلة؟
 - هل تشعر بالقلق إزاء سلوك الشاب لأي أسباب أخرى غير العدوانية؟
 - هل يستمر العدوان أم يبدو أنه يزداد سوءاً؟
 - هل تحدث الانفجارات في أوقات لا تزعج الشباب الآخرين، أو بدون سبب واضح؟
 - هل من الصعب تهدئة الشاب بعد الغضب؟
 - هل جرح الشاب نفسه أو أي شخص آخر؟
 - هل يؤدي هذا السلوك إلى صراعات مع الوالدين أو الأشقاء أو الأقران أو المعلمين؟ هل يتصرف الأصدقاء أيضاً بطريقة عدوانية أو معادية للمجتمع؟
- كلما تم التعرف على الشاب الذي يعاني من مشكلة عدوانية في وقت مبكر وتلقي المساعدة، زادت فرصة أن يكون للعلاج المختار فوائد دائمة

المصدر: مقتبس من camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/aggressive-behaviour-in-children-and-youth