



ELTERN POST

Ausgabe
01/2026

التعامل مع الغضب عند الأطفال - ELTERNPOST 01/2026



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern



التعامل مع الغضب عند الأطفال

يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على
التعامل مع الغضب

أعزائي الآباء والأمهات والأوصياء والأسر،

الغضب جزء من النمو. جميع الأطفال يغضبون أحيانًا.
بعض الأطفال يصرخون.
بعض الأطفال يبكون أو يركلون بأقدامهم.
بعض الأطفال يعضون أو يصبقون أو يخدشون.
هذا يعني أن طفلك ليس على ما يرام.
طفلك بحاجة إلى المساعدة.

في هذا العدد من Elternpost ، ستتعلمون بطريقة موجزة ومفهومة

- لماذا الغضب أمر طبيعي ومهم،
- ما الذي يساعد الأطفال عندما يغضبون
- وكيف يمكنكم دعم طفلكم في الحياة اليومية.

Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern

التعامل مع الغضب عند الأطفال - ELTERNPOST 01/2026



التعرف على الغضب: الجسم يساعد

غالبًا ما يظهر الجسم علامات مبكرة على اقتراب الغضب.

على سبيل المثال:

- تسارع ضربات القلب
- ارتفاع حرارة الوجه
- قبض اليدين
- توتر الجسم

إذا كان الأطفال على دراية بذلك، فيمكنهم طلب المساعدة في وقت مبكر.

يمكن للوالدين المساعدة بقولهم:

” أنت تقبض يديك وتصرخ بصوت عالٍ .
أعتقد أنك غاضب جدًا في الوقت الحالي.“

ما الذي يساعد الأطفال في لحظات الغضب؟

1. حافظ على هدوئك

حافظ على هدوئك قدر الإمكان.

قل، على سبيل المثال:

”أرى أنك غاضب جدًا. أنا هنا من أجلك.“



الغضب هو عاطفة طبيعية

الغضب ليس خطأ.

الغضب يدل على أن هناك شيئًا ما غير صحيح.

على سبيل المثال، عندما لا تتحقق رغبة ما، أو عندما يكون هناك شيء غير عادل، أو عندما يكون الطفل متعبًا أو جائعًا أو مرهقًا.

الأطفال ليسوا قادرين بعد على التحكم في عواطفهم جيدًا.

إنهم يتعلمون ذلك على مر السنين.

لهذا السبب يحتاج الأطفال إلى البالغين يظلون هادئين ويساعدونهم.





بعد الغضب: تحد عن الأمر

بمجرد أن يهدأ طفلك، تحدث معه عن الأمر بإيجاز.

على سبيل المثال:

- “ ما الذي كان صعبًا عليك؟ ”
 - “ ما الذي جعلك تغضب هكذا؟ ”
 - “ ما الذي ساعدك على الهدوء مرة أخرى؟ ”
 - “ ما الذي يمكننا تجربته في المرة القادمة؟ ”
- سيساعد هذا طفلك على تعلم كيفية التعامل مع الغضب خطوة بخطوة.



2. لا تحدث كثيرًا

عندما يكون طفلك غاضبًا جدًا، لن يكون قادرًا على الاستماع. انتظر حتى يهدأ. عندها فقط يمكنك التحدث.

3. تسمية المشاعر

يجب على الأطفال أولاً أن يتعلموا المشاعر. وهم بحاجة إلى كلمات بسيطة للتعبير عنها.

يمكن للوالدين مساعدتهم بالقول:

- “ أعتقد أنك غاضب. ”
- “ هل تشعر أن هذا غير عادل الآن؟ ”
- “ هل هذا أكثر من طاقتك الآن؟ ”

هذا يعلم الطفل أن يقول:

- “ أنا غاضب. ”
- “ أنا حزين. ”
- “ لا أحب ذلك. ”

“ أحتاج إلى المساعدة. ”

4. ضع حدودًا واضحة وهادئة

جميع المشاعر مسموح بها. ولكن ليس كل السلوكيات.

على سبيل المثال:

- “مسموح لك أن تغضب.” ممنوع أن تضربني. “
- “ مسموح لك أن تضرب الوسادة. ”





استراتيجيات مفيدة للحياة اليومية

”مجموعة أدوات صغيرة للتحكم في الغضب“

كل طفل مختلف عن الآخر.

جربوا معًا ما يساعدكم.

على سبيل المثال:

- ارسم غضبك (بالأقلام الرصاص والألوان)
- ارسم غضبك على ورقة معدة مسبقًا



- اكتب ما يغضبك
- اعجن غضبك
- اضغط على وسادة الغضب
- اطرق بقدميك على الأرض
- تنفس بعمق



- انظر إلى كتاب مصور عن الغضب
- ارم كرة في الحديقة
- استمع إلى الموسيقى
- ادخل إلى غرفة هادئة للحظة
- هز يديك ثلاث مرات
- همهم بصوت عالٍ
- مزق ورقة (مكتوب عليها غضبك)



يمكن للوالدين أن يسألوا:

- ”ما الذي يساعدك عندما تكون غاضبًا؟“

هذا يعلم الطفل:

من حقي أن أغضب. أنا أعرف ما الذي يساعدني.



متى تكون المساعدة مفيدة؟

اطلب المساعدة إذا:

- كان طفلك يغضب بشدة وبشكل متكرر كل يوم.
- كان طفلك يؤذي الأطفال الآخرين.
- كان طفلك منعزلاً بشكل ملحوظ.
- كان طفلك يؤذي نفسه.
- كنت أنت نفسك مرهقاً للغاية.

يمكنك الاتصال بـ:

طبيب الأطفال، الحضانة، المدرسة أو مراكز الاستشارة التربوية.
طلب المساعدة ليس فشلاً.
طلب المساعدة هو علامة على القوة.



امدح السلوك الحسن

امدح طفلك عندما يتحكم في غضبه بشكل جيد.

على سبيل المثال:

” رأيت أنك ابتعدت بدلاً من ضرب شخص ما. يمكنك أن تفخر بنفسك. “

هذا يعلم طفلك:

يمكنني القيام بذلك.

لا تكبت غضبك

لا تشتت انتباههم (” لنأكل أولاً “)

لا تقلل من شأن الأمر (” ليس الأمر بهذا السوء “)

لا تلومهم (” وماذا فعلت أنت؟ “)

لا تقدم النصائح (” اذهب واعتذر الآن “)

لأن ذلك عادة ما يزيد من حدة الغضب

الأفضل: ابق مكانك - استمع - ا طرح الأسئلة





KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern – Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

