

## TIP SHEET

English and ARABIC/العربية

### Tantrums in Public

نوبات الغضب في الاماكن العامة

#### TIPS:

- make sure that what you're asking your child to do is fair for their age
- once you give in to a child's tantrums, it only makes those tantrums stronger
- sometimes when you start ignoring them tantrums can get worse before they get better because your child will be trying harder to change your mind, but if you remain consistent they will learn that tantrums can't get you to change your mind
- ask for help from friends or family to not give in to tantrums
- reward your child with something short and meaningful when they are behaving well
- <https://www.askdrsears.com>
- - <https://www.healthychildren.org/>

#### نصائح:

- كن على يقين من أن ما تطلب من طفلك القيام به هو مناسب و عادل بالنسبة لسنة.
- مجرد الاستسلام لنوبة الغضب عند طفلك يجعلها أقوى
- احيانا عندما تتجاهل نوبة الغضب فأنها يمكن ان تزداد سوءاً في الاول قبل أن تتحسن و ذلك لأن طفلك سوف يحاول جاهدا لتغيير رأيك و لكنك اذا كنت مصرا على رأيك فإن طفلك يتعلم أن نوبة الغضب لا تغير رأيك.

- اطلب المساعدة من أفراد الاسرة و الاصدقاء حتى لا تستسلم لنوبات الغضب
- قم بمكافأة طفلك بشيء صغير و لكنه ذي مغزى عندما يكون سلوكه جيداً.

<https://www.askdrsears.com>

- <https://www.healthychildren.org/>