

15 نصيحة كي لا تصرخي في أطفالك



الخميس 15 يونيو 2017 09:06 م

في كل مرة، أقرر أن أتوقف عن الصراخ في أطفالتي، أبدأ اليوم بابتسامة لطيفة لـ"حبايب ماما الحلوين" ويسير اليوم بشكل جيد، إلى أن يفعلوا فجأة شيئاً جنونياً يجعلني أتحوّل من أم رقيقة لطيفة إلى "أمنا الغولة" بصوت عالٍ وشعر "منكوش".

كل الأمهات يشكين من مرور لحظات مماثلة، فكيف يمكنك تجنبها؟

1. أخرجي من الموقف:

في المنزل، بإمكانك أن تتبدي وتتركي زوجك يتعامل مع الأمر والعكس صحيح، فالطرف الآخر، الذي لم يحضر الموقف من بدايته، يستطيع التعامل بهدوء أكبر غالباً.

2. أخبري صغارك بأنك غاضبة الآن:

قد تختلف ردود فعلهم، ففي مرات نادرة، قد يتوقفون عن التصرف الذي يغضبك، وقد يرفضون هذا ويغضبون في المقابل، فاتركي طفلك ليهدأ لدقائق ولتهدئي أنت أيضاً، ويمكنك أن تأخذه في حضنك، وتطلبي منه أن يصمت لدقائق لتهدئا معاً.

3. حددي وقتاً للغضب:

أخبري أبنائك بأنك غاضبة الآن، وأن غضبك سينتهي في وقت محدد (يمكنك تحديده بوقت زمني محدد إذا كانوا يدركون مفهوم الزمن، أو تحديده بأداء مهمة معينة، سواءً غسل الأطباق مثلاً أو إعداد الطعام).

4. انظري إلى الأمور من منظور الأطفال:

على سبيل المثال، في الصباح الباكر عندما تريدان تجهيزهم قبل موعد باص المدرسة بينما يريدون اللعب، تذكري أنك منذ وقت طويل كنتِ مثلهم وأنهم أطفال، ومن الطبيعي أن يفضلوا اللعب على أي أمر آخر، فاهدئي وحاولي إيجاد طرق بديلة لإقناعهم دون صراخ.

5. استخدمي حيلة العد:

أخبري طفلك بأنك ستبدئين في العد من 1 إلى 10 حتى يقوم بأداء الشيء، الذي ترغبين منه فعله، على سبيل المثال، قللي له: "ساعد من 1 إلى 10 لتبدأ في جمع ألعابك وإلا سألقيها في القمامة". هذه الطريقة فعالة على الرغم من اعتراض بعض الأمهات عليها، لأن بها تهديداً للطفل.

6. حوّلي ما يحدث لحدوتة:

مثلاً إذا رفض الطفل تناول طعامه، ابدئي بحكاية الطفل الصغير، الذي رفض تناول طعامه، واستخدمي خيالكِ سيثير هذا اهتمام طفلكِ وسينشغل عقلك بتأليف الحكاية، ما يجعلك أهدأ.

7. استخدمي الدعابة والمرح:

"لا تريدان أن تأكلي طعامكِ حَسناً سوف أكلكِ هم النوم". ابدئي في زغزغتها والجري ورائها، وبهذا تتجنبنا الصراخ.

8. التزمي بالتنفس العميق:

تنفسي بعمق حتى يهدأ غضبك لدقائق

9. أخبريه بالسلوك الذي ينبغي عليه التوقف عنه والسلوك البديل:

إن الهدف الأساسي لأي أم أن تعلّم أبنائها السلوكيات الجيدة لمساعدتهم في بناء شخصياتهم، لكن عندما تصرخين فيهم، فأحياناً لا يفهم الأطفال سبب الصراخ أو كيف يمكنهم إرضائك بدلاً من الصراخ، أخبريهم بما يزعجك وبالسلوك البديل، الذي يمكنهم فعله بهدوء

10. كوني حاسمة لكن دون صراخ:

بدلاً من الصراخ، اطلبي ما تريدينه من أطفالك بصوت هادىء، لكنه حاسم ومحدد، وسيستوعب أطفالك ما تريدينه منهم بشكل أفضل

11. ساعدي طفلك على التعبير عن مشاعره:

جزء من إساءة الأطفال للتصرف يرجع لعدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم، فمثلاً إذا ضرب طفلك صديقه، بدلاً من الصراخ فيه كي لا يفعل هذا، أخبريه بهدوء: "أنا أفهم أنك غاضب لأن صديقك ضايقك، فقل له أنك غاضب لكن لا تضربه".

12. ضعي قواعد صارمة وواضحة، وطبقها:

عدم تنفيذ القواعد يفرغها من معناها

13. شجعي طفلك عند أداء السلوكيات الجيدة:

يحب الطفل جذب الانتباه، فإذا تجاهلت تصرفاته الجيدة، قد يلجأ لإساءة التصرف للفت انتباهك

14. اهتمي بتقوية علاقتك بطفلك:

كلما كانت علاقتكما قوية، زاد اهتمام الطفل باحترامك وعدم إغضابك

15. التزمي بروتين جيد للنوم والتغذية:

قد يتصرف الطفل بشكل سيئ لأنه متعب أو جائع، فالتزمي دائماً بتنظيم هذين الجانبين، وسينعكس هذا على أغلب سلوكياته