

لا تستخدم وسائل الضرب ☐☐ كيف تؤدّب طفلك بطريقة ذكية وصحية؟



الخميس 28 سبتمبر 2023 08:36 م

يجد الآباء صعوبة في تحديد أفضل السبل لتأديب أطفالهم، سواء كنت تتعامل مع عويل طفل صغير أو مراهق غاضب، إذ لا يتمنى أي أب أو أم أن يجدا نفسيهما في مواقف كهذه، ومع ذلك فإن الصراخ والعنف الجسدي غير مجديين ☐ لكن لحسن الحظ هناك طرق أخرى مجدية أكثر وأحدها هو التأديب الإيجابي، كما ذكرت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "اليونسيف". وكشفت أستاذة الإرشاد الاجتماعي للأطفال والأسرة بجامعة أكسفورد، لوسي كلوفر، كيف من الممكن لهذا النهج من العقاب الإيجابي أن يساعد الأهالي على بناء علاقات إيجابية مع أطفالهم وعلى تعليمهم مهارات من قبيل المسؤولية، والتعاون، والانضباط الذاتي ☐

ما سبب اختيار التأديب الإيجابي؟

تقول كلوفر: "لا يحدّ الوالدان ضرب أطفالهما أو الصراخ في وجههم، لكننا نفعل ذلك حين نشعر بالإجهاد ولا نرى أمامنا أي وسيلة أخرى". لكنّ البرهان ساطع: الصراخ والضرب بكلّ بساطة غير مجديين وقد يتسببان بأذى أكبر على المدى الطويل ☐ وقد يؤثر الصراخ والضرب سلبيًا في حياة الطفل كلّها حتّى ☐ كما قد يؤدي الجو النفسي السّام الذي يخلّفه هذا الأسلوب إلى مجموعة من النتائج السلبية كارتفاع خطر ترك المدرسة، والاكتئاب، وتعاطي المخدّرات، والانتحار، وأمراض القلب ☐ وتابعت «كلوفر»: "الأمر أشبه بقول أحدهم لك: 'خذ هذا الدواء، إنه لن ينفكك، بل سيزيد من مرضك'. حين نوقن بأن أمرًا ما غير نافع، فإن ذلك يعطينا سببًا وجيهًا للبحث عن طرائق أخرى". بدلاً من العقاب ومن الأشياء التي لا ينبغي فعلها، يركّز أسلوب التأديب الإيجابي على تنمية علاقة إيجابية مع طفلك وعلى إفهامه ما هو المطلوب منه حيال سلوكه ☐ والبشرى لكلّ أب وأم أنّ هذا الأسلوب ناجح وإليك الطريقة التي بوسعكم استخدامها للبدء بتطبيقه:

خصّ وقتًا للاختلاء بطفلك

تعدّ الخلوة أمرًا مهمًا لبناء أي علاقة جيدة فما بالك حين تكون العلاقة التي نتحدث عنها هي تلك التي تجمعك بطفلك ☐ تقول كلوفر: "من الممكن أن يكون ذلك لعشرين دقيقة في اليوم ☐ أو حتى لخمس دقائق ☐ وبوسعك دمج الوقت هذا مع نشاطات كجلي الصحون سوية وغنائك لأغنية ما، أو التحدّث معه وأنت تنشر الغسيل ☐ بيثّ القصيد هنا هو أنّ اهتمامك يجب أن يكون منصبًا على طفلك ☐ المهم حقًا هو أن تركز على طفلك ☐ أي أن تطفئ التلفاز، وتغلق هاتفك، وتنزل إلى مستواهم وتختلي بهم".

أثّن على أفعالهم الحميدة

غالبًا ما يركز الآباء والأمهات على هفوات أطفالهم وقد لا يفوّتون فرصة للإشارة إليها ☐ وقد يفهم طفلك ذلك على أنه سبيل إلى جذب انتباهك إليه، ما يديم من سلوكياته السيئة بدلًا من أن ينهيه ☐ لا شيء يعطي الأطفال نشوة كالثناء، فالمديح يجعلهم يشعرون بأنهم يحظون بحبّ أهاليهم وبأنهم متميّزون ☐ وتنصح كلوفر الوالدين قائلة "ترقّب صدور فعل حميد عنهم وأثني عليه، حتى وإن لم يكن ذلك الفعل سوى لعبهم مع أخ أو أخت لهم لخمس دقائق ☐ فمن شأن ذلك أن يحقّق السلوكيات الحميدة وأن يقلّل من الحاجة إلى اللجوء إلى معاقبتهم".

أفهم طفلك ما الذي تنتظره منه بالضبط

تقول كلوفر: "إن إعلامك لطفلك بما عليه فعله بالضبط أجدى بكثير من إعلامك له بما هو ممنوع من فعله ☐ فحين تطلب من طفلك ألا يثير الفوضى مثلاً، أو أن يكون مؤدّبًا، فإنك تصعّب عليه فهم ما عليه فعله بالضبط ☐ أمّا الأوامر الواضحة كـ 'للم كلّ لعبة لو سمحت وضعها في الصندوق المخصّص لها' فهي تفهمه تمامًا ما هو المطلوب منه، وتزيد من احتمال استجابته لطلبك". "بيد أن من المهم أن تأمره بالمستطاع ☐ فطلبك منه بأن يبقى هادئًا ليوم كامل مثلاً هو طلب قد لا يطيقه مقارنة بطلبك منه أن يصمت لعشر دقائق لأنك تتحدث على الهاتف ☐ أنت خير من يعلم قدرات طفلك، فلا تطلب منه ما يعجز عنه، لأنه حقًا سيخفق حينها".

ابتكر أساليب تلهيته

تقول كلوفر: "حين يَحْزُنُ طفلك فقد يكون إلهوؤةً بنشاط أكثر إيجابية استراتيجية نافعة] فحين تصرف انتباهه نحو شيء آخر — بتغييرك للموضوع، أو بلعب لعبة، أو بأخذه إلى غرفة أخرى، أو بمشيئة معه، فإنك تكون قد نجحت في صرف طاقته نحو سلوك إيجابي".
وحسن التوقيت هو أمر غاية في الأهمية أيضًا] إذ يتضمّن الإلهاء كذلك تحييس اقتراب وقوع مشكلة واتخاذ فعل لدرء وقوعها] إن من شأن انتباهك إلى الأحيان التي يبدأ فيها طفلك بالشعور بالتعلم، أو الترقق، أو حين ترنو أنظار طفليك معًا إلى ذات اللعبة، أن يساعدك على درء المشكلة قبل حدوثها]

استخدم عواقب هادئة

إن معرفتنا أننا إذا ما أتينا فعلاً فإن شيئاً ما سيحصل نتيجة لذلك هو جزء من التربية التي نتلقاها في صغرنا] تعريف ذلك لطفلك هو عملية بسيطة تشجّع حسن السلوك عنده وتعلّمه المسؤولية في ذات الآن]
أعط طفلك فرصة للقيام بما هو صواب عن طريق شرحك له عن عواقب سوء السلوك التي قد تنتظره] فمثلاً إذا ما أردت أن يتوقف طفلك عن الشخبطة على الحيطان، فعليك إعلامه بأن عليه أن يكفّ عن فعل ذلك وإلا فإنك ستنتهي وقت اللعب المخصص له] من شأن هذا أن يعطي أطفالك تحذيراً وفرصة لتغيير سلوكهم في آن معاً]
فإن لم يكفوا، فعليك تنفيذ وعيدك بهدوء وبدون أن تظهر غضبك، "وأئن على نفسك لفعلك ذلك لأنّه ليس أمراً سهلاً!" والقول هنا لـ كلوفر التي تضيف أيضاً: "أؤا إن توقفوا، فكلّ لهم المديح كيلاً] فما تفعله هو أنك تخلق حلقة ردّ فعل إيجابي لطفلك] وقد أظهرت الدراسات نجاعة العواقب الهادئة في تعليم الأطفال عن عواقب سوء سلوكهم".
كما أن الثبات هو عامل مهمّ في التربية الإيجابية، ولذا فإن تنفيذك لوعيدك أمر مهم] وكذلك اتخاذك لعواقب معقولة] "بوسعك مصادرة هاتف مرهق لساعة، لكن مصادرته لأسبوع كامل قد يكون أمراً عسير التنفيذ".

التعاطي مع الأطفال الصغار

إن اختلاّعك بأطفالك أمر سيبعث المرح في نفسك، وهو علاوة على ذلك مجاني! وتضيف الأستاذة «كلوفر»: "بوسعك تقليدهم تقليدًا فكاهيًا، أو أن تضرب معهم على القدور (الطناجر) بالملاعق، أو أن تغنوا سوية] هناك كمية مذهلة من الأبحاث التي تثبت أن لعبك مع أطفالك يساعد على نموّ أدمغتهم".

التعاطي مع الأطفال الأكبر سنًا

كما هو الحال مع الأطفال الصغار، يحبّ المراهقون أيضًا الحصول على الثناء ويرغبون في أن تكون لهم الحظوة عند أهاليهم] ولذا فإن قضاء وقت منفرد معهم أمر مهمّ بالنسبة لهم أيضًا]
تقول كلوفر: "يسعد المراهقون جدًا حين ترقص معهم في الغرفة، أو حين تدخل معهم في حديث عن مطبخهم المفضل] قد لا يظهرون ذلك لك دومًا، لكن هذه هي الحقيقة] وهذه الطريقة ناجحة أيضًا لبناء علاقة معهم على شروطهم هم".
وتقترح كلوفر أن "تطلب منهم أن يساعدوك على وضع بعض القواعد حين تشرع في الاتفاق معهم على ما هو مطلوب منهم] أجلسهم وحاول التوصل لاتفاق معهم بشأن المسموح والممنوع في المنزل] وبوسعهم أيضًا أن يساعدوك على تحديد عواقب السلوكيات المرفوضة] إشراكهم في العملية هكذا يساعدكم على معرفة أنك تفهم أنهم قد دخلوا في طور الاستقلال بذاتهم".

توقّف برهة

كلنا يعلم حجم التوتر الذي نشعر به حين يغلبنا أطفالنا] إنّ وعيك بما يجري من حولك في لحظات كهذه وتراجعك خطوة هو تكتيك بسيط ومفيد]
اضغط على "زر الإيقاف المؤقت" كما تسميه الأستاذة «كلوفر». "خذ خمسة أنفاس عميقة ببطء وعلى رشيك، وستلاحظ أنك قادر على التعامل مع الموقف بطريقة هادئة ومدروسة أكثر] يقول الآباء في جميع أنحاء العالم إن مجرد التوقف لبرهة أمر مفيد للغاية".

تراجع خطوة

تقول كلوفر إن الوالدين غالبًا ما ينسيان الاهتمام بنفسيهما: "استقطع بعض الوقت لنفسك، حين يكون الأطفال نائمين مثلًا، لفعل شيء يجعلك تشعر بالسعادة والهدوء] من الصعب حقًا على الوالدين أن يقوموا بكل ما ينبغي عليهم القيام به وهما يحرمان نفسيهما من الراحة".

لا تبخل على نفسك بالمديح

تنصح كلوفر الآباء والأمهات قائلة: "من السهل أن تنسى العمل المذهل الذي تقوم به كأب أو أم كل يوم، ولذا فعليك ألا تستهين بعظّم ما تقوم به] خذ دقيقة كل يوم، ربّما أثناء تفريشك لأسنانك، لتسأل: 'ما هو الشيء الذي أحسنتُ فعله مع أطفالتي اليوم؟' واعلم أنك قد أحسنت صنعًا".

"قد يكون بعضنا ما زال في حالة عزلة وبعضنا الآخر قد خرج منها، لكن اعلم أنّك لست وحدك البتّة] ملايين الآباء والأمهات في جميع أرجاء العالم يسعون جاهدين للتأقلم مع هذا الظرف، وجميعنا قد يخفق في بعض الأحيان] ولكننا نعيد المحاولة] وسنجتاز هذا الظرف مع بعضنا البعض".