

هل منها العقاب الجسدي؟.. أفضل الطرق والنصائح لتعديل سلوك طفلك



الاثنين 13 مايو 2024 11:08 م

هناك العديد من الأشياء التي يمكن أن تتسبب في نوبات الغضب والانفعالات العاطفية والسلوك العام "السيئ" أو غير المتوقع للطفل، مما يدفع الآباء للبحث عن طرق معالجته [] وتتراوح أسباب ذلك، ما بين أسباب بيولوجية، تشمل الجوع أو الإرهاق، أو قضايا ذات صلة بعملية التعلم [] أو أسبابًا عاطفية، مثل عدم القدرة على التعامل مع المشاعر أو وصفها، أو أن يكون للبيئة تأثير على السلوك []

ما هو السلوك الطبيعي للطفل؟

يعتمد السلوك الطبيعي عند الأطفال على عمر الطفل وشخصيته ونموه الجسدي والعاطفي [] وعادة ما يتم تحديد السلوك الطبيعي أو "الجيد" من خلال ما إذا كان مناسبًا اجتماعيًا وثقافيًا وتنمويًا [] ومعرفة ما يمكن توقعه من الطفل في كل عمر سيساعد على تحديد ما إذا كان سلوكه طبيعيًا أم لا [] ويسهم طبيب الطفل والحضانة والمدرسة بالدور الأبرز في تحديد التوقعات لطفلك وعمره ونموه [] لكن يجب عليك أنه لا يوجد طفل لديه سلوك مثالي، كما يشرح موقع (familydoctor.org) للأبوة والأمومة []

ما الذي يمكنك فعله لتغيير سلوك طفلك؟

يميل الأطفال عادة إلى الاستمرار في سلوك ما عندما تتم مكافأته ويتوقفون عنه عندما يتم تجاهله [] لذا، من المهم أن تكون متسقًا، لأن مكافأة نفس السلوك ومعاقبته في أوقات مختلفة يربك الطفل [] وعندما تعتقد أن سلوك طفلك قد يمثل مشكلة، أمامك 3 خيارات: - أن هذا السلوك لا يمثل مشكلة لأنه مناسب لعمر الطفل ومرحلة نموه [] - محاولة إيقاف السلوك إما عن طريق تجاهله أو معاقبته [] - قدم سلوكًا جديدًا تفضله وعززه من خلال مكافأة طفلك []

أفضل طريقة لوقف السلوك غير المرغوب فيه

أفضل طريقة لوقف السلوك غير المرغوب فيه من جانب طفلك هي تجاهله، وهي الطريقة الأفضل على مدى الزمن [] عندما تريده أن يتوقف عن ممارسة هذا السلوك فورًا، يمكنك إهماله []

كيف يمكنك استخدام طريقة المهلة؟

عند حدوث سلوك غير مقبول، أخبر الطفل بأن هذه السلوك غير مقبول وحذره من أنك ستمنحه مهلة إذا لم يتوقف عنه [] حافظ على هدوئك ولا تبد غضبًا [] إذا استمر طفلك في تصرفه غير المقبول، عاقبه بإبقائه لبعض الوقت في مكان منفصل [] يجب أن تكون فترة العقاب (دقيقة واحدة بشكل عام لكل سنة من العمر) ويجب أن تبدأ مباشرة بعد السلوك أو بعد أن يهدأ الطفل [] يجب عليك البقاء على مرمى البصر أو سماع الطفل، لكن لا تتحدث معه [] عند انتهاء الوقت، لا تناقش السلوك السيئ ولكن ابحث عن طرق لمكافأة السلوك الجيد وتعزيزه لاحقًا []

كيف تشجع السلوك الجديد المرغوب فيه؟



إحدى الطرق لتشجيع السلوك الجيد هي استخدام نظام المكافآت []
يتعلم الأطفال في نهاية المطاف، أن السلوك السيئ غير مقبول وأن السلوك الجيد يتم مكافأته []
وهي الطريقة الأفضل خصوصًا عند الأطفال الأكبر من عامين [] ويمكن أن يستغرق العمل ما يصل إلى شهرين، مع ضرورة التحلي بالصبر
والاحتفاظ بمذكرات السلوك من جانب الوالدين []
اختر سلوكًا واحدًا أو اثنين من السلوكيات التي ترغب في تغييرها (على سبيل المثال، عادات وقت النوم، أو تنظيف الأسنان، أو تنظيف
الألعاب). اختر مكافأة سيستمتع بها طفلك [] من أمثلة المكافآت الجيدة قصة إضافية قبل النوم، أو تأخير موعد النوم لمدة نصف ساعة، أو
وجبة خفيفة مفضلة، أو ملامعات للأطفال الأكبر سنًا، أو كسب نقاط مقابل لعبة خاصة أو منحه امتيازًا []
اشرح السلوك المرغوب فيه والمكافأة للطفل [] على سبيل المثال، قل للطفل: "إذا ارتديت بيجامتك وغسلت أسنانك قبل انتهاء هذا البرنامج
التلفزيوني، يمكنك البقاء مستيقظًا لمدة نصف ساعة بعد ذلك."
اطلب السلوك مرة واحدة فقط [] إذا فعل الطفل ما طلبته، امنحه المكافأة [] ويمكنك مساعدة الطفل إذا لزم الأمر []
لكن لا تتدخل كثيرًا؛ نظرًا لأن أي اهتمام من الوالدين، حتى الاهتمام السلبي، يكون مجزيًا جدًا للأطفال، فهم يفضلون أن يحظوا باهتمام
الوالدين بدلًا من المكافأة في البداية []
وتعتبر العبارات الانتقالية، مثل "خلال 5 دقائق، سينتهي وقت اللعب"، مفيدة عندما تقوم بتعليم طفلك سلوكيات جديدة []
مع ذلك، لا تعاقب طفلك إذا اختار عدم التصرف كما تطلب منه، كل ما عليك فعله هو عدم منحه المكافأة []

ما أفضل الطرق لمكافأة الطفل؟ المكافأة على إنجاز عمل ما

اطلب من الطفل القيام بمهمة ما [] اضبط الوقت [] إذا تم إنجاز المهمة قبل أن يرن الموقت، امنح طفلك مكافأة [] ويمكنك تحديد مقدار
الوقت الذي يجب منحه للطفل، مع إضافة 5 دقائق له []

مكافأة على السلوك الجيد

اكتب قائمة قصيرة بالسلوكيات الجيدة على الرسم البياني، ثم ضع علامة نجمة على الرسم البياني في كل مرة ترى فيها السلوك الجيد []
وبعد أن يحصل طفلك على عدد صغير من النجوم (حسب عمره)، قم بمنحه مكافأة []

العلامات الإيجابية والعلامات السيئة

في وقت قصير (حوالي ساعة) ضع علامة على الرسم البياني أو على يد طفلك في كل مرة تراه يقوم بسلوك جيد []
على سبيل المثال، إذا رأيت طفلك يلعب بهدوء، أو يحل مشكلة دون صراع، أو يرتب الألعاب، أو يقرأ كتابًا، ضع علامة على الرسم البياني []
بعد عدد معين من العلامات، أعط طفلك مكافأة []
يمكنك أيضًا وضع علامات سلبية في كل مرة يحدث فيها سلوك سيئ [] إذا قمت بذلك، لا تمنح طفلك مكافأة إلا إذا كانت العلامات الإيجابية
أكثر من العلامات السلبية []

وقت هادئ

اطلب من طفلك أن يلعب بهدوء بمفرده أو مع أحد الأشقاء لفترة قصيرة (ربما 30 دقيقة). تحقق من طفلك بشكل متكرر (كل 2 إلى 5
دقائق، اعتمادًا على عمره)، وأعطه مكافأة لكل بضع دقائق قضاها هادئًا أو لعب بشكل جيد []

قم بزيادة الأوقات تدريجيًا (تحقق من سلوك طفلك كل دقيقتين إلى 5 دقائق ثم كل 30 دقيقة)، واستمر في منح المكافآت لكل فترة زمنية كان فيها طفلك هادئًا أو لعب بشكل جيد

ماذا لو كان سلوك الطفل ناتجًا عن اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط؟



إذا كان طفلك يعاني من اضطراب المعالجة الحسية أو اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، فقد لا يتمكن من الجلوس ساكنًا. قد يكون لدى الأطفال الذين يعانون من ذلك قدرًا محدودًا جدًا من التحكم في النفس. وهذا يمكن أن يجعل المسألة أكثر صعوبة على الوالدين.

الأطفال الذين يعانون من هذه الاضطرابات في كثير من الأحيان لا يستجيبون للعقوبات أو المكافآت. في أغلب الأحيان، تتطلب تربية طفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والمعالجة الحسية منك التعامل مع مشاعره أولاً وسلوكه ثانيًا.

وهناك العديد من الطرق للمساعدة في تعليم الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو اضطراب المعالجة الحسية كيفية التعامل مع مشاعره.

وتشمل تمارين التنفس، واستخدام مخطط المستويات العاطفية، واستخدام الضغط العميق كوسيلة لتهدئتهم. بعد أن يهدأ طفلك، يمكنك البدء في شرح سبب كون سلوكه غير مناسب أو غير متوقع. وبمرور الوقت، قد يبدأ في تعلم التنظيم الذاتي للمشاعر، مما قد يساعد في تحسين السلوك لديه.

ماذا يمكنك فعله لمساعدة طفلك على التصرف بشكل جيد؟

قم بإعداد قائمة قصيرة من القواعد المهمة وراجعها مع طفلك. يجب أن تتعلق القواعد بالسلامة والصحة وكيفية التعامل مع الآخرين. كلما قل عدد القواعد، قل السلوك المخالف الذي قد يتعين عليك التعامل معه.

تقبل شخصية طفلك الأساسية، سواء كانت خجولة أو اجتماعية أو ثرثرة أو نشيطة. يمكن تغيير الشخصية الأساسية قليلاً، ولكن ليس في كثير من الأحوال.

حاول تجنب المواقف التي قد تجعل طفلك عصبيًا، مثل أن يصبح محفزًا بشكل مفرط أو متعبًا أو يشعر بالملل. ولا تنتقد طفلك أمام الآخرين. صف سلوك طفلك بأنه سيء، لكن لا تصفه بأنه سيء.

امدح طفلك كثيرًا عندما يستحق ذلك، المسه بمودة، لأن الأطفال في كثير من الأحيان يحتاجون إلى الاهتمام من والديهم. قم بتقديم ملاحظات انتقالية (مثل "بعد 5 دقائق، سنتناول العشاء"). اسمح لطفلك باختيارات كلما أمكن ذلك. على سبيل المثال، يمكنك أن تسأل: "هل ترغب في ارتداء البيجامة الحمراء أو الزرقاء للنوم الليلة؟" "هل تريد مني أن أحملك إلى السرير أم تريد أن تذهب بمفردك؟" "ما الكتاب الذي تريد قراءته؟".

عندما يكبر الأطفال، قد يستمتعون بالمشاركة في وضع القواعد المنزلية. ولا ينبغي أن تناقش القواعد عندما يسيء طفلك التصرف. وعليك أن تدعو طفلك للمشاركة في وضع القواعد في وقت آخر.

العقاب الجسدي



قد يختار الآباء استخدام العقاب الجسدي (مثل الضرب) لوقف السلوك غير المرغوب فيه □
أكبر عيب في هذه الطريقة هو أنه على الرغم من أن العقاب يوقف السلوك السيئ لفترة من الوقت، إلا أنه لا يعلم طفلك تغيير سلوكه □
تأديب طفلك هو في الحقيقة يتمثل في تعليمه كيفية اختيار السلوكيات الجيدة □ إذا كان طفلك لا يعرف السلوك الجيد، فعلى الأرجح
سيعود إلى السلوك السيئ □
كما أن العقاب الجسدي يعد أقل فعالية مع مرور الوقت ويمكن أن يجعل الطفل يتصرف بعداونية □ ويمكن أيضًا أن يتم المبالغة في إساءة
معاملة الأطفال □ ويفضل استخدام طرق أخرى للعقاب ويجب استخدامها كلما أمكن ذلك □