

تشجيع السلوك الجيد: 15 نصيحة

http://raisingchildren.net.au/articles/encouraging_good_behaviour.html

جربوا هذه النصائح لتشجيع السلوك الذي تريدونه في طفلكم.

1. الأطفال يفعلون مثلما تفعلون. يراقبكم طفلكم للحصول على أفكار حول كيفية التصرف في العالم. أنتم القدوة له، لذلك إستخدموا سلوككم لتوجيهه. ما تقومون به هو في كثير من الأحيان أكثر أهمية من ما تقولونه. إذا كنتم تريدون لطفلكم أن يقول "من فضلك"، قولوا ذلك بأنفسكم. إذا كنتم لا تريدون لطفلكم رفع صوته، تحدثوا بهدوء وبلطف.
2. أظهروا لطفلكم كيف تشعرون. قولوا له بصراحة كيف يؤثر سلوكه عليكم. وهذا سوف يساعده/يساعدها في رؤية مشاعرهم فيكم، مثل المرأة. وهذا ما يسمى بالتعاطف. بحلول سن ثلاث سنوات، يمكن للأطفال إظهار التعاطف الحقيقي. لذلك قد تقولون، 'أنا منزعج لأن هناك الكثير من الضوضاء ولا أستطيع التحدث على الهاتف'. وعند بدء الجملة بـ 'أنا'، فإن ذلك يعطي طفلكم الفرصة لرؤية الأشياء من وجهة نظركم.
3. كافئوا طفلكم لكونه يتصرف 'جيداً'. هذا يعني ببساطة انه عندما يتصرف طفلكم بالطريقة التي تريدونها، يمكن أن تعطوه بعض من الملاحظات الإيجابية. على سبيل المثال، 'رائع، أنت تلعب بشكل لطيف جداً. أنا حقاً أحب الطريقة التي تحتفظ فيها بجميع القطع على الطاولة'. هذا يعمل بشكل أفضل من الانتظار حتى تسقط القطع على الأرض قبل أن تنتهبوا وتصيحوا، 'يا، أوقف ذلك!'. تُسمى هذه الملاحظات الإيجابية في بعض الأحيان ردود فعل إيجابية 'الثناء الوصفي'. حاولوا أن تقولوا ستة تعليقات إيجابية (الثناء والتشجيع) عن كل تعليق سلبي (الانتقادات والتوبيخ). إن نسبة 6-1 تبقّي الامور في توازن. تذكروا أنه إذا كان لدى الأطفال خيار فقط بين عدم الإهتمام أو الإهتمام السلبي، فإنهم سيسعون إلى الإهتمام السلبي.
4. إنزلوا إلى مستوى طفلكم. الركوع أو جلوس القرفصاء بجانب الأطفال هو أداة قوية جداً للتواصل بشكل إيجابي معهم. يسمح لكم الإقتراب منهم بالتناغم مع ما قد يشعرون أو يفكرون فيه. كما أنه يساعدهم على التركيز على ما تقولونه أو تطلبونه. إذا كنتم على مقربة من طفلكم وحصلتم على إنتباهه، ليست هناك حاجة لجعله ينظر إليكم.
5. أنا اسمعك. الإستماع النشط هو أداة أخرى لمساعدة الأطفال الصغار في التعامل مع مشاعرهم. إنهم يميلون إلى الإصابة بالاحباط كثيراً، خصوصاً إذا كانوا لا يستطيعون التعبير لفظياً عن أنفسهم جيداً بما فيه الكفاية. عندما

تكررون القول لهم عن ما تعتقدون أنهم قد يشعرون به، فذلك يساعد على تخفيف بعض من التوتر. كما أنه يجعلهم يشعرون بالإحترام و بالإرتياح. إنه يمكن أن ينزع فتيل العديد من نوبات الغضب المحتملة.

6. **حافظوا على الوعود.** تمسكوا بالإتفاقات. عندما تلتزمون بوعودكم، الجيدة أو السيئة، يتعلم طفلكم الوثوق بكم وإحترامكم. لذلك عندما تعدون بالذهاب في نزهة على الأقدام بعد أن يلتقط ألعابه، كونوا متأكدين من أن حذاء المشي في المتناول. عندما تقولون أنكم ستتركون المكتبة إذا لم يتوقف عن الركض، كونوا مستعدين للمغادرة على الفور. لا حاجة لعمل ضجة حول ذلك – كلما كان هناك حقيقة أكثر، كلما كان ذلك أفضل. وهذا يساعد طفلكم على الشعور بالأمان أكثر، لأنه يخلق بيئة متسقة ومتوقعة.

7. **تقليل الإغراء.** تبدو نظاراتكم بأن اللعب فيها فيه الكثير من المرح - أنه من الصعب بالنسبة للأطفال أن يتذكروا عدم لمسها. قللوا من فرصة الإستكشاف البريء ولكن المكلف عن طريق الحفاظ على تلك الأشياء بعيدة عن الأنظار.

8. **إختاروا صراعاتكم.** قبل أن تتورطوا في أي شيء يقوم به طفلكم - خصوصاً أن تقولوا 'لا' أو 'توقف' - اسألوا نفسك إذا كان ذلك يهم حقاً. يمكنكم عن طريق حفظ التعليمات والطلبات والملاحظات السلبية إلى أدنى حد ممكن، إنشاء فرصة أقل للصراع والمشاعر السيئة. القواعد هي مهمة، ولكن استخدموها فقط عندما تكون مهمة حقاً.

9. **الأنين: كونوا أقوياء.** الأطفال لا يريدون أن يكونوا مزعجين. من خلال الإستسلام إليهم بينما يكون للحصول على شيء، نحن ندرّبهم على القيام بذلك أكثر - حتى لو كنا لا نقصد ذلك. 'لا' تعني 'لا' ، وليس ربما، لذلك لا تقولوها إلا إذا كنتم تعنون ذلك. إذا قلتم 'لا' ومن ثم إستسلمتم، سيبيكي الأطفال أكثر في المرة القادمة، على أمل أن يحصلوا على الحظ مرة أخرى.

10. **أبقوها بسيطة وإيجابية.** إذا كان بإمكانكم إعطاء تعليمات واضحة وبعبارات بسيطة، سوف يعرف طفلكم ما هو متوقع منه. ('الرجاء مسك يدي عندما نعبر الطريق.') إن قول الأشياء بطريقة إيجابية يجعل دماغهم يفكر في الاتجاه الصحيح. على سبيل المثال، 'الرجاء إغلاق البوابة' أفضل من 'لا تترك البوابة مفتوحة'.

11. **المسؤولية والعواقب.** عندما يكبر الأطفال، يمكنكم إعطائهم مزيداً من المسؤولية عن تصرفاتهم الخاصة. يمكنكم أيضاً منحهم فرصة لتجربة النتائج الطبيعية لهذا السلوك. لستم بحاجة إلى أن تكونوا الأشخاص السيئين في كل الأوقات. على سبيل المثال، إذا كان طفلكم قد نسي أن يضع علبة الغداء في حقيبته، فإنه سوف يكون جائعاً في وقت الغداء. إنه جوعهم وعواقبهم. لن يضر بأن يذهبوا جياع فقط لمرة واحدة. في بعض الأحيان، مع أفضل النوايا، نفع الكثير لأطفالنا حيث لا نسمح لهم بالتعلم بأنفسهم. في أوقات أخرى نحتاجون إلى توفير عواقب للسلوك غير المقبول أو الخطير. في هذه الأوقات، فمن الأفضل التأكد من أن أنكم شرحتم العواقب وأن طفلكم وافق عليها مقدماً.

12. قولوا ذلك مرة واحدة وامضوا قدماً. من المثير للدهشة كم يستمع طفلكم على الرغم من انه قد لا يملك النضج الاجتماعي لإبلاغكم. الإحتجاج والإنتقاد ممل بالنسبة لكم ولا ينجح. في نهاية المطاف سوف يقوم طفلكم بالتوقف عن الإستماع إليكم ويتساءل لماذا أنتم متضايقون أكثر. إذا كنتم تريدون أن تعطوه فرصة أخيرة للتعاون، ذكروه بالعواقب لعدم تعاونه. ثم إبدأوا العد إلى ثلاثة.

13. إجعلوا طفلكم يشعر بأهميته. يحب الأطفال عندما يمكنهم المساهمة في الأسرة. إبدأوا بإدخال بعض الأعمال المنزلية البسيطة أو الأشياء التي يمكن أن يفعله للعب الجزء الهام الخاص به في مساعدة الأسرة. هذا سيجعله يشعر بأهميته وسيفتخر في المساعدة. إذا كان بإمكانكم إعطاء طفلكم الكثير من التدريب في فعل واجب ما، فإنه سوف يتحسن في ذلك، وسوف يحاول أكثر. تساعد الأعمال الآمنة الأطفال على الشعور بالمسؤولية وبناء ثقتهم بأنفسهم ومساعدتكم أيضاً.

14. إستعدوا للحالات الصعبة. هناك أوقات عندما تقومون بالعناية بطفلكم والقيام بالأشياء التي تحتاجون إلى عملها سوف تكون صعبة. إذا كنتم تفكرون في هذه الحالات الصعبة مقدماً، يمكنكم التخطيط حول إحتياجات طفلكم. أعطوه تحذيراً قبل خمس دقائق من حاجتكم منه لتغيير الأنشطة. تحدثوا معه حول لماذا تحتاجون لتعاونه. ثم فإنه سيكون على إستعداد لما تتوقعونه.

15. الحفاظ على روح الدعابة. طريقة أخرى لنزع فتيل التوتر والصراع المحتمل هو إستخدام الدعابة والمرح. يمكنكم التظاهر بأن تصبحوا الوحش المدغدغ المهدد أو أن تعملوا أصواتاً حيوانية. ولكن الفكاهة على حساب طفلكم سوف لن تساعد. إن الأطفال الصغار يتأذون بسهولة بسبب 'إغاظه' الوالدين. الفكاهة التي تجعلكم سويًا تضحكون هي عظيمة.