

## تعليم الطاعة

### الحدود

تضمن الحدود بأن يشعر طفلك بالأمان وبأن يثق بنفسه. بهذه الطريقة سوف يعرف ما هو المسموح له من قبل أمه وأبوه، وسوف لن يقوم أيضا باختبار ما هو ممكن. بسبب الحدود التي تعطيتها لطفلك، يتعلم أن يكون مستقلا ويتفاعل مع الآخرين.

### نصائح

#### ١ كن واضحا

اجعل القواعد الخاصة بك ملموسة قدر الإمكان وعبر عنها بشكل إيجابي. من الأفضل أن تقول ما يجب على طفلك القيام به، بدلا من ما هو غير مسموح به. بهذه الطريقة يقدم على الفور بديلا. يمكنك دائما شرح سبب تطبيق القاعدة. طفلك يتعلم الكثير من النظر إليك. كن له مثلا جيدا قدر الإمكان.

#### ٢ اتبع نفس النهج انت وشريك حياتك

إذا وافقت أنت وشريك حياتك مع بعضكم البعض على القواعد، فستزداد فرص استماع طفلك. قد يختلف النهج الذي تتبعه، ولكن تأكد من توافقك مع أهم القواعد وأن لا تقوم بتقويض سلطة شريك حياتك. هذه هي الطريقة المناسبة التي يتعلم الأطفال منها التعامل مع أنماط مختلفة.

#### ٣ المثابرة و الثبات

يمكن أن يكون الحفاظ على القواعد الخاصة بك بثبات متعبا جدا، ولكن الأمر يستحق هذا الجهد. إذا خضعت لرغبة طفلك، سوف تعلمه بأن يحصل على ما يريد مرة أخرى إذا استمر في الإلحاح. لذلك تأكد من تطبيق القاعدة والتمسك بموقفك.

#### ٤ تمسك بموقفك

عندما تشعر بالتردد، سوف يلاحظ طفلك هذا بسرعة. وهو يعلم بعد ذلك أن هناك احتمالات أن تخضع له. تأكد من أن تكون لغة جسدك متناسقة مع لغتك الشفوية. أن تكون حازما، هذا لا يعني بأنك غاضب أو غير ودود. ليس عليك أن تكون غاضبا لوضع حد واضح.

#### ٥ فكر في طفلك

يريد الأطفال أن يكونوا مستقلين ويرغبون في التقدير والحب والاهتمام من والديهم. طفلك يريد أن يكون قادرا على القيام بالأشياء بنفسه. قم بمساعدة طفلك عن طريق السماح له بأن يقرر بنفسه. يمكنك التوصل إلى بديل معه إذا كان طفلك يفعل شيئا غير ممكن.

#### ٦ اعتني بنفسك!

بالطبع لا يمكنك التحلي بالصبر كل يوم. أحيانا يكون لديك أيضا يوم سيء. لا حرج في ذلك! يمكنك مشاركة هذا مع طفلك. دعه يعرف أنك لا تشعر بشكل جيد، وليفهم أيضا متى تشعر بالانزعاج وأنت لست غاضبا ولكن فقط متعبا. خصص وقتا لنفسك ولشريك حياتك. إذا كنت تشعر بشكل جيد، سيكون أسهل عليك أن تكون موجودا عندما يحتاج طفلك إليك.

### تعزيز السلوك المرغوب فيه وتعديل السلوك غير المرغوب فيه

#### التربية الإيجابية

اخلق جوا إيجابيا. تحدث مع طفلك، أظهر له المودة، اقضيا وقتا ممتعا مع بعضكم البعض .. انظر إلى طفلك وركز على الأشياء التي يمكنه القيام بها بشكل جيد. هذا ليس سهلا في بعض الأحيان، غالبا ما نولي المزيد من الاهتمام إلى ما لا يسير على ما يرام.

#### المكافأة

المكافأة هي وسيلة ممتعة لإظهار ما تريد من طفلك. المكافأة ليست تديلا له. سوف يتعلم طفلك شيئا من ذلك. هناك أنواع مختلفة من المكافآت. يمكنك إعطاء طفلك شيئا، مثل ملصق، عنق أو اهتمام أو يمكنك مكافأة طفلك عن طريق القيام بشيء معه يحبه.

## التجاهل

السلوك الصعب، ولكن يمكنك العيش معه، من الأفضل تجاهله. لا يجب عليك الرد على كل شيء لتكون والدا جيدا. حدد الأولويات الخاصة بك. عندما يتوقف طفلك عن السلوك الذي تجاهلته، قم بمكافئته.

## خاطب طفلك

إذا كان طفلك يقدم على سلوك غير مقبول بالنسبة لك، اذهب إليه. قم بمخاطبته وتأكد من أن يكون منصتا. يمكنك أن تقول له ما هو السلوك غير المسموح به وما هو السلوك الذي تريد أن تراه. أعط طفلك القليل من الوقت وانتظر 5 ثوان. إذا فعل ما طلبته منه، يمكنك مكافئته.

## المعاقبة المنطقية

المعاقبة المنطقية هي عقوبة تتناسب مع السلوك السلبي الذي يقوم به طفلك. تكون فعالة عندما تكون العقوبة قصيرة المدة، 30 دقيقة كحد أقصى. اشرح له ما تفعله وابق على الاتفاق: قم بإنهاء العقوبة بعد الوقت المتفق عليه. ثم دع النشاط يبدأ مرة أخرى وحاول منع حدوث السلوك مرة أخرى عن طريق مراقبة طفلك. عندما تتكرر المشكلة، قد تقرر إيقاف النشاط لفترة أطول.

## المهلة

المهلة هي استراتيجية إيجابية تضمن لك ألا تضطر إلى الصراخ أو التهديد عندما يعصيك طفلك. والهدف هو تهدئة طفلك وتعليمه السيطرة على نفسه. ولذلك فمن المهم جدا أن تضل هادئا. المهلة أيضا تتيح لك الفرصة لتهدأ. يمكنك استخدام المهلة عندما لا يرغب طفلك في الاستماع، حتى لو قمت بتطبيق جميع النصائح السابقة. ويوصى باتباع المهلة للسلوك الخطير جدا، مثل الضرب.

## الأطفال الصغار

### نوبات الغضب

عندما يعاني طفلك من نوبة غضب، ستلاحظها على الفور: يسقط على الأرض، يصفع ذراعيه، يركل ساقيه، أو يضرب رأسه على الأرض. نوبة الغضب يمكن أيضا أن تبدو مختلفة جدا. ومن الممكن أن يتشنجوا تماما ومن ثم لن يقوموا بأي رد فعل لبضع دقائق.

### العناد

الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 1.5 و 3 سنوات يمكن أن يكونوا عنيديين جدا. يبدو أحيانا وكأنهم يعملون ضدك عن قصد، ولكن هذا ليس هو الحال. الأطفال في هذا العمر لا يمكن أن يأخذوا بعين الاعتبار مشاعر ورغبات الأشخاص الآخرين. العالم يدور حولهم وهم لا يعرفون ما هي عواقب رغباتهم.

### نصائح

بالطبع النصائح أعلاه تنطبق أيضا على الأطفال الصغار، ولكن سوف تجد في الأسفل بعض النصائح خصيصا للأطفال الصغار.

#### ١ القواعد

يريد طفلك الكثير ومن المهم أن تعطيه المساحة التي يحتاجها، ولكن ليس كل شيء من الممكن أن يكون مسموحا له. ضع حدك بوضوح و علم طفلك الحفاظ على القواعد. وبهذه الطريقة يتعلم المزيد عن العالم ويحصل على السلامة والسلام.

#### ٢ كن متسقا

إذا كان طفلك عنيدا، ولكن ليس متعبا جدا فمن الأفضل أن تتجاهله قليلا. غالبا ما يستسلم تدريجيا. إذا قام بتجاوز الحد، كن متسقا و واضحا. كلمة لا تعني لا.

#### ٣ ابق هادئا

إذا بقيت هادئا، هذا يمكن أن يساعد طفلك على أن يصبح هادئا مرة أخرى. بالطبع هذا ليس سهلا دائما. في كثير من الأحيان تشعر بالتجاهل، والغضب أو لا يوجد لديك الوقت لهذا السلوك. ولكن طفلك يحتاج لك لكي يخرج من هذا المزاج مرة أخرى.

لا تغضب، هذا يجعله أكثر إلحاحا، ولكن قم بوضع حدود واضحة، حتى أثناء نوبة الغضب. طفلك لا يمكن أن يضر أحدا. لا تستسلم، حتى لو شعرت بالخجل من المحيطين بك، لأنه بهذه الطريقة يتعلم أنه يمكنه الحصول على ما يريد عند نوبة الغضب، وهذه هي الوسيلة للتعبير عن الغضب. يمكنك تسمية إحباطات طفلك (بعد ذلك) وإظهار التفهم لمشاعره.

#### ٤ اهتمام

إذا كان طفلك في كثير من الأحيان عاطفيا وعنيذا، فإنه يحصل على الكثير من الاهتمام (السلبى). من المهم أن تعطيه أيضا الكثير من الاهتمام الإيجابي، في الأوقات عندما يكون شجاعا ومؤدبا. وإلا فإنه سيعلم أنه لن يحصل على الاهتمام إلا عندما يتصرف بشكل غير جيد وسوف يكرر هذا السلوك في كثير من الأحيان.

#### ٥ التفهم

الأطفال الصغار يشعرون بالكثير من الإحباط: شيء لا يعمل، ليس لديهم الكلمات لشرح شيء، لا يوجد لديهم الكثير من الصبر، ... بالنسبة لهم يبدو الأمر كما لو أن هناك قيود من قبل شخص آخر أو من قبلهم. فيصبح طفلك غاضبا أو حزينا جدا. حاول أن تفهمه وأن تخبره بأنك موجود عندما يحتاجك. يمكنك أيضا مساعدة طفلك من خلال تقديم خيارات أخرى.

#### ٦ كن موجودا لطفلك

الأطفال الصغار يحبون الاكتشاف والتعلم لمعرفة العالم. من خلال هذا الاكتشاف يواجهون الكثير ويتعدون عن والديهم. هذه الرحلة من الاكتشاف تصبح أسهل بكثير إذا كانوا يعرفون أنك بجانبهم وعينك تراقبهم. وبهذه الطريقة يشعرون بأنهم أكثر أمانا وسيذولون المزيد من الجهد.

#### ٧ الصبر

حتى لو كنت لا ترغب في ذلك دائما، فمن المهم أن تعطي طفلك مساحة لتجربة فعل الأشياء بنفسه. يجب عليك التحلي بالصبر إذا كان في بعض الأحيان بطيء أو إذا لم يفعل الأمور بالطريقة التي تريدها.

هل لديك المزيد من الأسئلة؟ قم بزيارة **Huis van het Kind** أو تصفح الرابط التالي

[www.kwadraatantwerpen.be](http://www.kwadraatantwerpen.be)