

طفلي ثرثار: كيف أتعامل معه؟



الخميس 30 مارس 2017 10:03 م

ابنتي "رغاية"، أو بمعنى أصح تتكلم وتشتكي وتتشاجر طول الوقت!

السؤال الذي يطرأ على رأسي دومًا: كيف أتعامل مع كل طاقة الكلام هذه؟ ففكرة إسكاتها تشعرني بالذنب، لكن لا أستطيع تحمل كل هذا الحديث طوال الوقت، فبحثت طويلًا حتى وجدت هذه النصائح لكيفية التعامل مع طفلك الثرثار

خصصي وقتًا محددًا للكلام:

في الحقيقة طفلك على الأغلب يتحدث طول الوقت، لأنك دائمًا لا تسمعيه

لذلك النصيحة الأولى هي تخصيص وقت معين للحديث معه كل يوم، ولا تحتاجين إلا لساعة يوميًا قسميها على مدار اليوم، مثلًا ربع ساعة قبل النوم، وأخرى عند تحضير الطعام، وعند إحضار المستلزمات للمنزل، فكونك تستمعين لطفلك بإنصات يجعله يخبرك بكل ما يريد، دون الحاجة لتكرار الكلام أكثر من مرة لجذب انتباهك لما يخبرك به

أنظري في عينيه أثناء الكلام:

عندما تحددين وتخصصين وقتًا للكلام مع صغيرك، تأكدي من كونك مركزة تمامًا خلال هذا الوقت، فبالطبع لا تستطيعين التركيز خلال اليوم وطفلك يتحدث طول الوقت، لذلك قومي بعكس الوضع: ركزي معه القليل من الوقت تركيزًا صافيًا، ثم انشغلي بأمور حياتك الأخرى باقي اليوم، وهناك بضعة أمور تُشعر صغيرك بتركيزك معه مثل:

اجلسي على ركبتيك حتى تكون عيونك في مستوى عيون صغيرك

ضعي كتابك أو هاتفك أو أي شيء يشغلك من يديك خلال هذا الوقت

كرري كلام صغيرك قبل أن ترددي عليه، حتى يتأكد من كونك مستوعبة لما يرغب في قوله

اسأليه أسئلة لا يستطيع إجابتها بنعم أو لا

خصصي وقتًا لنفسك:

لا تستطيعين التفاعل مع صغيرك بتركيز وتحمل كلامه الكثير عندما يكون يومك طول الوقت مزدحمًا به وبمطالبه، مع واجباتك المنزلية والتزاماتك في عملك، فعندما تكونين مستهلكة ومستنزفة لن تكون لديك الطاقة النفسية الكافية للتعامل معه بصورة إيجابية

لذلك حاولي كل يوم تخصيص وقت لنفسك تقضينه بمفردك، وأجعلي ذلك في أعلى قائمة أولوياتك، وفي هذا الوقت خذي حاميًا دافعًا أو اجلسي وافرني قليلاً في هدوء، ويفضل أن يكون هذا الوقت بعدما ينام الصغير أو قبل عودته من المدرسة

اطلبي الهدوء من صغيرك بعبارات لطيفة:

عندما تتركين طفلك يتحدث وأنت على حافة الانهيار، تصلين في النهاية لقمة الغضب، وقد تصرخين فيه أو تبكين أو تتركينه وحيدًا وتجلسين في غرفة أخرى، فكلها وسائل سلبية في التعبير عن مشاعرك وطلبك لبعض الراحة

لكن على الجانب الآخر، هناك طرق تستطيعين من خلالها التواصل مع صغيرك وإفهامه إنك بحاجة لبعض الصمت، وذلك دون جرح مشاعره أو جعلك تشعرين بالذنب بعد قليل، ومن العبارات اللطيفة التي يمكنك استخدامها في هذه الحالات:

صغيري، انتظر دقيقة ثم سأنتبه لما تقول □
ماما تحتاج لبعض الوقت وحدها، ثم ستأتي للحديث معك □
توقف عن الكلام حتى أخبرك، وبالطبع لا تتركه صامتاً لوقت طويل، حتى يستطيع احترام رغبتك بعد ذلك □