

تعرف على 7 خطوات مهمة ليستمع إليك أطفالك دون صراخ



الخميس 17 مارس 2016 02:03 م

سواء كنت أمًا جديدة أو ذات خبرة، فبالتأكيد أنت تعلمين أن الصراخ يجعل المواقف أسوأ -وليس أفضل- ولكنه بطريقة ما لا يزال يحدث، وأحيانًا يحدث كثيرًا

حينما نصرخ فإن أطفالنا يتجاهلوننا، وهذا يصعد الموقف، وإذا لم يتجاهلونك، فإن نظرة الخوف في أعينهم تكسر القلب فهم خائفون وليسوا متأكدين مما ستفعلينه

كلا السيناريوهين ليس جيدًا يحدث الصراخ عندما نكون محبطين، عادة ما يحدث عندما لا يستمع إليك أحد، صحيح؟

صحيح، إذًا لننتحدث عن كيفية جعل أطفالنا يستمعون إلينا، حتى لا نصل إلى نقطة الصراخ

كيف تجعل أطفالك يستمعون إليك دون صراخ؟

1- عندما يتعلق الأمر بجعل الأطفال يستمعون، يكون الشيء الأهم هو الطريقة التي تتحدثين بها وليس ما تقولينه ومع ذلك، وجدت أن استخدام الكلمات الإيجابية بدلًا من السلبية يجني أفضل النتائج على سبيل المثال، بدلًا من قول "لا تجري"، قل "امشي، من فضلك".

2- ركزي على ما تريدين منهم فعله، بدلًا مما تريدينهم أن يتوقفوا عنه وهذا مناسب أكثر للأطفال الصغار فعندما تقولين "لا تجري"، ستكون الكلمة التي تعلق بأذهانهم هي "الجري". لكن عندما تقولين "امشي" ستكون الفكرة العالقة بأذهانهم هي "المشي".

3- امدحي، امدحي، امدحي! فالتثناء على الطفل يقطع شوطًا طويلًا عندما أشعر أن الأطفال يحددون عن الطريق، أنني عليهم -حتى ولو كان سابقًا لأوانه- إذا أصبح صغيرك أكثر إزعاجًا، قل شيئًا مثل "أنا فخورة جدًا بك لاستخدامك صوتك الهادي! شكرًا لأنك مستمع جيد!" الأطفال يحبون المدح! استخدام هذه الطريقة سوف يعيد طفلك إلى المسار الصحيح، فيستمع إليك طفلك، وتكون النتيجة أفضل من قول "توقف عن الصراخ".

4- ضعني القواعد في وقت مبكر وتأكد من أن أطفالك يعرفونها إذا سمحت لهم باستخدام الأجهزة الإلكترونية لمدة نصف ساعة، قومي بضبط المؤقت لمدة 30 دقيقة وتحديثي مع أطفالك عن هذا قبل البدء باللعب وإذا كان لديك طفل من الصعب إيقافه عن اللعب بالإلكترونيات، فإنه من الجيد ضبط المؤقت على 25 دقيقة فاستخدام العد التنازلي من أي نوع يساعد الأطفال أحيانًا على التعامل مع الحدود بشكل أفضل

5- وفي السياق نفسه، تأكد من تحديد ومعرفة العواقب في وقت مبكر إذا كان لديك أطفال صغار، ربما تحتاجين إلى مخطط فمخططات المكافآت تعد طريقة رائعة في تشجيع الأطفال على الاستماع، مع استخدام الدعم الإيجابي بدلًا من التركيز على العواقب

6- ضعني هاتفك جانبًا أعرف أعرف لكن جدًا في الأيام التي لا يستمع فيها أحد، لاحظي المدة التي تقضينها وأنت ممسكة بهاتفك تلك النظرة السريعة على موقع "فيس بوك" والتي تستغرق 45 دقيقة تفقد رسائل البريد الإلكتروني التي تمتد لساعتين أطفالنا يحتاجون أن ننبتهم إليهم وبينما يفترض أن يحصلوا على انتباه إيجابي، فإن ما يحصلون عليه هو انتباه سلبي إذا كانت هذه هي الطريقة التي سنوليهم اهتمامنا بها كوني حذرة

7- نصيحة أخيرة، يجب أن تقدمي اختيارات بدلاً من أن تطرحي أسئلة فبدلاً من قول: "هل يمكنك أن تجمع ألعابك من فضلك؟"، جربي قول: "من فضلك اجمع ألعابك". وبدلاً من قول "هل تحب تناول البازلاء مع العشاء؟"، قولي "هل تفضل البازلاء أم الجزر؟". فعرض الخيارات التي تفضلينها هو طريقة رائعة للتفاوض؛ حيث إنك تحصلين دائماً على الإجابة التي تريدين.

وفي النهاية، تذكري: لا تجعل الأشياء الصغيرة تجهدك فربما تبدو الحياة جنونية الآن، ولكن أطفالك يكبرون بسرعة لذا، استمتعي بكل دقيقة.