



أساسيات التهذيب الثلاث

يسئ الأطفال التصرف لأسباب مختلفة. وأكثر هذه الأسباب شيوعاً هي جذب الانتباه، أو الرغبة في الانتقام، أو الشعور بالغضب، أو الشعور بالكُرْه، أو الشعور بالتعب أو الضيق أو التوقف عن التفكير لفترة وجيزة. وتعد أساسيات التهذيب الثلاث وسيلة مفيدة تساعد الآباء في التعامل مع السلوك السلبي لطفلهم (أطفالهم).

أساسيات التهذيب الأولى:

1. حدد أهدافك على نحو دقيق فأنت والدهم. ودورك كوالدهم تحديد أهدافك على المدى الطويل. وبالنسبة للعديد من الآباء يكون الهدف هو إرشاد أطفالهم نحو الصحة وأن يكون أفراد مجتمع محبين لغيرهم.
2. تقبل المسؤولية في قسمك من التحدي. واثبت على مبدأك. فمثلاً ينبغي أن يأخذ الآباء في الاعتبار الحفاظ على التزاماتهم عندما يتفقون على عدم تذكير طفلهم (أطفالهم) بأخذ وجبة غدائه إلى المدرسة.
3. عالج المشكلة وحددها. وبيّن السلوك المزعج، فعلى سبيل المثال يمكنك أن تقول "رايتك اليوم تشاهد التلفاز لمدة ساعتين بينما لم تخصص إلا خمس دقائق للفرض المنزلي ولم تنجز واجباتك المعتادة."

أساسيات التهذيب الثانية:

1. ينبغي مراعاة العوامل التالية قبل تهذيب الأطفال:
 - تشكيل السلوكيات التي ترغب في أن يتعامل بها أطفالك. فعلى سبيل المثال، إذا أردت أن يصغي إليك طفلك باحترام فاسأل نفسك هل شكلت هذا السلوك لديه؟ إذا يستمد الأطفال تعلمهم الأساسي من الآباء. وقبل الحكم على طفلك انظر إلى مدى رضائك عن نظامك الغذائي، واللغة اللائقة، والتمارين والمشاركة الوجدانية. وتذكر على الدوام مكافأة طفلك على سلوكياته التي تحاول أن ترسخها لديه.
 - هل تمنح أطفالك الخيارات المناسبة لأعمارهم؟ فيمكنك مثلاً أن تسأل أطفالك الأصغر سناً قائلاً "هل تريدون العصير في الكوب الأحمر أم الكوب الأخضر؟"
 - هل قواعدك المنزلية تتناسب مع الأعمار؟ حيث يتنوع وقت النوم حسب احتياجات طفلك (أطفالك) وعمره. وينبغي إشراك الأطفال الأكبر سناً في وضع القواعد المنزلية قدر الإمكان.
 - عليك أن تكون حنوناً في جدّيتك. وينبغي أن يتمكن طفلك (أطفالك) من الاعتماد عليك.

أساسيات التهذيب الثالثة:

1. التفاعل مع الأطفال على نحو واضح:

- هل تشجع سلوكيات أطفالك التي تريدها وتثني عليها؟ فعلى سبيل المثال يمكنك أن تقول " نعم! غسالة الأطباق فارغة. شكراً جزيلاً. يعجبني أنكم تدركون مدى أهمية نظافة المطبخ حتى أظهو فيه عند عودتي."
- احرص على أن تكون القواعد والتوقعات المنزلية واضحة وسهلة الوصف .
- استخدم قاعدتي "الرفض" و"المنع" في المواقف الطارئة بحيث يتمكن من سماعهما الأطفال وينتبهون لهما على الفور .
- استخدم أدوات تعليم فعالة تعتمد على السبب والنتيجة. على سبيل المثال الموافقة على إمكانية مشاهدة التلفاز بعد إنجاز الفرض المنزلي .

2. تحديد نتائج مناسبة وهادفة:

- علم طفلك (أطفالك) أن لكل تصرف نتيجة. حيث يساعد هذا الأمر على شعور طفلك (أطفالك) بالأمان والتأييد. وعندما تلتزم بكلمتك حتى النهاية يشعر طفلك (أطفالك) بإمكانية التنبؤ بالتصرفات واختيارها. وسيفهمون من خلال ذلك الأمر أنك ملتزم باتفاقك معهم حتى النهاية.
- هل تناقش نتائجك وتخطط لها مسبقاً؟ حيث يساعد هذا الأمر الأطفال على اختيار السلوك المناسب أو الامتناع. فمثلاً تخبرهم أنك عندما ترتدي لباس النوم وتنظف أسنانك بالفرشاة سيُتاح لديك وقت أكبر لتقرأ لهم قصة ما قبل النوم بأكملها.
 - هل تستخدم النتائج التي تسمح لك باتخاذ إجراءات دقيقة مثل إيقاف إحدى الخدمات أو الميزات؟ من واجبات الآباء إتاحة المأوى الأساسي، والطعام، والملبس، والنصح والمحبة. أما بقية الأمور - من بينها الهواتف المحمولة، وتناول الطعام خارج المنزل، والتلفاز، وألعاب الفيديو، وإتاحة سيارة خاصة ولباس الجينز لأشهر المصممين - فجميعها اختيارية. ومن ثم، تأثير الأبوين على أطفالهم أكبر مما يتصورون.
 - هل تميل إلى اللجوء إلى أوقات الاستراحة بكثرة؟ غالباً ما يكون المستفيد من أوقات الاستراحة هم الآباء لأنها تمثل مُتنقساً لمشاعر الإحباط.

لمزيد من المعلومات حول أساسيات التهذيب الثلاث أو لتنزيل هذه المقالة بأكملها يرجى الدخول إلى هذا

الرابط: www.solutionsforresilience.com