



مبادئ تربية الأبناء الإيجابية

تتأسس مبادئ تربية الأبناء الإيجابية عن طريق العلاقة الآمنة والصادقة والمتواصلة بين الآباء والأبناء. وإقامة علاقة مع أبنائك تتسم بالتفاهم والحب والاحترام أمر يعزز من قوة الترابط الأسري، في حين أن العلاقة القاسية تضعف هذا الترابط. تذكر أن الهدف النهائي من التربية هو مساعدة الأبناء على النمو ليصبحوا أفرادًا بالغين معتدلي الشخصية يتحكمون في سلوكهم ولديهم شعور صحي بأنفسهم.

علموا أبنائكم ما يمكنهم فعله بدلاً مما لا يمكنهم فعله

1. إن الأبناء الذين يسمعون اللغة السلبية طوال الوقت يميلون إلى فقدان التركيز.
2. إذا اقتصر الآباء استخدام الكلمات السلبية القوية على المواقف الخطرة بالغة الأهمية فقط، فمن المرجح جدا أن يسمع الأبناء ما يقوله الآباء ويحترمونه.
3. استخدم اللغة الإرشادية لإخبار أبنائك بالسلوك الذي تريد أن تراه منهم تحديداً.

قم بحماية وتنمية شعور أبنائك بأنهم محبوبون وعلى قدر من الكفاءة؛

1. يكافح الأبناء كي يحققوا توقعات الكبار. فإذا كنا نتوقع أن أبنائنا يسيئون التصرف، فإنهم يحققون هذا التوقع ويسيئون التصرف. أما إذا كنا نتوقع أن أبنائنا محبوبين وعلى قدر من الكفاءة، فسيحاول الأبناء أن يلبوا مثل هذه التوقعات.
2. ترتبط مشاعر الأبناء بأنهم محبوبون وعلى قدر من الكفاءة بمستوى ثقتهم بأنفسهم.

إن تحضير وجبات تدخل السرور على أفراد الأسرة يساعد الأبناء على تطوير شعورهم بالانتماء والمشاركة في هذه الأسرة؛

1. تناول الطعام معًا كأسرة يوفر الوقت للأسر كي تتواصل اجتماعيًا. فهو وقت رائع لاكتشاف ما يحدث لأفراد الأسرة والاستفسار عن الأداء الدراسي والسلوك المدرسي للأبناء.
2. تنمو اللغة لدى الأطفال الذين يشاركون أسرهم وجبات الطعام بانتظام بشكل أسرع ويحققون إنجازا دراسيا أعلى ممن لم يشاركونوا أسرهم وجبات الطعام. (جمعية أبحاث تنمية الطفل)

لا تعرض على الأبناء اختيارات إلا إذا كنت مستعدا للالتزام بقرار اختيارهم؛

1. غالبًا ما نقدم لأبنائنا قدر كبير من الخيارات أو خيارات غير ملائمة لن يأخذ أبنائنا ما نقدمه على محمل الجد إذا ما قدمنا لهم خيارا لا ننوي تنفيذه بشكل فعلي.
2. تذكروا أيها الآباء إنه لمن المهم أن "تقول ما تعنيه وأن تعني ما تقول."

اعمل لمصلحة الأبناء ولا تكن ضدهم؛

1. راقب ما يحاول أبنائك القيام به وفكر في طريقة بديلة لهم لينفذوا ما يريدون القيام به.
2. ساعد الأبناء إذا لزم الأمر وشاركهم في الأمر.

حينما تشجع الأسر أبنائها كي يتميزوا بالنشاط البدني، سيتقلص الوقت الذي يخصصه الأطفال لمشاهدة الشاشات وتحسن صحتهم البدنية؛

1. قلل من فترة مشاهدة أبنائك لشاشات (التلفزيون والكمبيوتر والفيديو).
2. من المفترض أن يمثل الآباء نماذج جيدة يحتذي بها الأبناء من حيث زيادة نشاطهم وتقليل وقت مشاهدة الشاشات.

ضع لأبنائك حدود صارمة يستطيعون فهمها. اعتمد على العواقب الطبيعية والمنطقية بدلا من العقاب حين يسيء الأبناء التصرف؛

1. تأكد من معرفة أبنائك لتوقعاتك الخاصة بسلوكهم وفهمها جيداً.
2. يجب بيان القواعد والاحتياطات الأمنية وشرحها بوضوح وببساطة للأبناء.

مقتبس من كتاب التربية "ليست عبارات بذيئة" (*Discipline Is Not a Dirty Word*) لجينفر بيركمير (2001) (نسخة مراجعة). Ithaca, NY: جامعة كورنيل