

فهم طفلك قبل مرحلة المراهقة

التأديب

الأطفال قبل مرحلة المراهقة هم الأطفال بين سن 10 و12 سنة. وهناك الكثير من التغيرات الهامة التي تحدث للأطفال خلال هذه المرحلة. وكل طفل مختلف عن غيره. فعند قيامك بتجربة بعض الاقتراحات الموجودة أدناه ضع في اعتبارك شخصية طفلك الخاصة.

الواجب الدراسي
المنزلي أولاً ثم
لعبة الكرة/البيسبول. فمن
الأفضل إعطاء مكافأة
للوصول إليها بدلاً من
إعطاء عقاب ليتم تجنبه.



و غالباً ما يمثل تأديبك لطفلك أو تعليمك إياه للسلوك المناسب تحدياً لأولياء الأمور أثناء سنوات مرحلة ما قبل المراهقة. فمن الضروري أن يفكر أولياء الأمور في تأثير منهجين مختلفين للتأديب - التأديب كـ "تعليم" أو التأديب الإيجابي والتأديب كـ "عقاب". فعندما نفكر في التأديب كتعليم، فإن الأطفال يتعلمون ما هو السلوك المقبول وكيفية السيطرة على سلوكهم والقيام بالتصرف الصحيح حتى لو لم يكن هناك شخص آخر يراقبهم. فهو يركز على الهدف طويل المدى لتربية الأطفال ليكونوا بالغين عطوفين ومسؤولين وأمناء، لهم علاقة جيدة مع أولياء أمورهم والآخرين. ولكن من ناحية أخرى فإن التأديب كـ "عقاب" يختص فقط بتصحيح السلوك. فالعقاب هو بشكل كبير معاقبة الطفل بقسوة عند قيام الطفل بخرق القواعد. وقد يؤدي تصحيح سلوك الطفل بهذه الطريقة إلى وقف السلوك غير المرغوب فيه على المدى القصير ولكن يمكن أن يتلف العلاقة بين ولي الأمر والطفل وقد يسبب المزيد من المشكلات الخاصة بسلوك الطفل.

ويحمي القانون الكندي الأطفال من العقوبة البدنية القاسية وتخبرنا الأبحاث بأن التأديب الإيجابي هو أكثر الأساليب الفعالة لمساعدة الأطفال على تعلم السلوك المناسب.



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

كيف يمكنك مساعدة طفلك - والاستمرار في التواصل معه؟

1. استخدم استراتيجيات للتأديب الإيجابي

أ. التزم بروتين منتظم مع طفلك. فالروتين اليومي المعقول والثابت للأكل والنوم والمدرسة والأنشطة الأخرى من شأنه أن يساعد طفلك على معرفة ما الذي يمكن أن يتوقعه. وهذا يسهل على الأطفال التعلم والسلوك بشكل جيد. فقد يؤدي الروتين غير المنظم وغير الثابت إلى خلق التوتر ومشكلات في السلوك ولهذا حاول الالتزام بروتين منتظم عندما تستطيع.

ب. ضع توقعات واضحة وواقعية. يزيد احتمال سلوك الأطفال بشكل جيد عندما يفهمون ما نريد منهم القيام به فاخبر الطفل بما هو مقبول وما هو غير مقبول في منزلكم حتى يعرف ما هو متوقع منه.

ت. اشرح سبب رغبتك في أن يسلك طفلك بطريقة معينة. يتعلم الأطفال بشكل أفضل عندما يفهمون الأسباب وراء رغبتنا في أن يتصرفوا (أو ألا يتصرفوا) بطريقة معينة. فإن معرفتهم بالأسباب وراء القواعد سوف تزيد من احتمالهم للإحباط، كما أنه سيساعد طفلك على اتخاذ قرارات جيدة خاصة بسلوكه.

ث. امدح طفلك عندما يتصرف بشكل جيد. الجميع يحبون الدعم الإيجابي من الآخرين. ولا يختلف الأطفال في ذلك. فملاحظة السلوك الإيجابي للأطفال والتعليق عليه وعلى مدى تحسنهم يجعل من المحتمل بشكل أكثر أن يقوموا بتكرار السلوك الإيجابي في المستقبل. كما أن مدحك ودعمك لطفلك بهذه الطريقة يساعد على بناء علاقة قوية بينك وبينك طفلك.

ج. اربط المسؤوليات بالمكافآت. لعل أحد الأساليب الإيجابية لتشجيع السلوك الجيد هو ربط السلوك المتوقع بشيء يريده طفلك. فعلى سبيل المثال "عندما تنتهي من تنظيف المطبخ يمكنك استخدام الكمبيوتر" أو "يمكنك الذهاب لمقابلة أصدقائك بعد أن تنتهي من الواجب" فمن المحتمل أن يتبع طفلك القواعد التي تضعها عندما يعرف إنها لا تختص بالعمل فقط وإنما لا يزال بإمكانه الاستمتاع طالما يمكن الوفاء بالمسؤوليات.

2. إذا كنت شديد الغضب من طفلك، استغرق بعض الوقت لكي تهدأ. فقد يعني رد فعلك الفوري عندما تكون غاضبا أن تقول أو تفعل أشياء قد تندم عليها لاحقا. فستكون هناك أوقات يغضبك طفلك بسلوكه السيئ، فعندما يحدث ذلك استغرق ما تحتاج من وقت لكي تهدأ انفعالاتك وفكر في أفضل الطرق لتأديب طفلك قبل أن تتصرف.

3. تذكر أن التعلم يستغرق وقتا. عندما يستخدم أولياء الأمور التأديب الإيجابي بانتظام يتعلم الأطفال ما هو متوقع منهم ويتعلمون بالتدرج كيفية السيطرة على سلوكهم. تذكر إنها عملية تستغرق وقتا وقد لا ترى نتائج فورية. ويحتاج كل من أولياء الأمور والأطفال العمل على ذلك وممارسته والاستعداد للتعلم من الأخطاء.

4. فكر في عواقب العقاب. سيريد العقاب يعلم الأطفال أشياء لا تريد لهم أن يتعلموها. فعلى سبيل المثال قد يجعل استخدام إستراتيجيات العقاب القاسي طفلك خائفا وغازبا ولا يثق فيك أو في البالغين بشكل عام. فأخذ الأشياء من طفلك لفترة طويلة لن يعلمه كيفية القيام بالشيء المناسب وإنما سيجعله مستاء. فقبل أن تعاقب طفلك فكر مليا عما تريد أن تعلمه إياه وحاول استخدام إحدى إستراتيجيات التأديب الإيجابي بدلا من العقاب.

هل تحتاج للمزيد من الدعم؟

قم بزيارة psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf أو قم بالاتصال بطبيب عائلتك أو منظمة الصحة العامة المحلية أو مستشار الإرشاد المدرسي.

هل تحتاج المزيد من المعلومات؟

قم بزيارة موقع psychologyfoundation.org لتتعرف على البرامج والأحداث الأخرى التي تقدمها مؤسسة علم النفس بكندا Psychology Foundation of Canada.