

فهم طفلك قبل مرحلة المراهقة إدارة الصراع

الأطفال قبل مرحلة المراهقة هم الأطفال بين سن 10 و12 سنة. وهناك الكثير من التغييرات الهامة التي تحدث للأطفال خلال هذه المرحلة. وكل طفل مختلف عن غيره. فقد فيمك بتجربة بعض الاقتراحات الموجودة أثناء وضع في اعتبارك شخصية طفلك الخاصة.



حاولا الجلوس
معا وتحدثا بهدوء
عن نتائج
سلوك طفلك
وناقشا ما الذي يمكن أن
يكون نتيجة عادلة.

غالبًا ما يبدأ الصراع بين أولياء الأمور والأطفال في التزايد أثناء سنوات مرحلة ما قبل المراهقة ثم يزداد أكثر في سنوات المراهقة ولهذا من الضروري العمل على إيجاد حلول لإدارة الصراعات مبكرًا.

فيساعد إيجاد إستراتيجيات جيدة لإدارة الصراع في جعل حياتك أكثر هدوء والعلاقة بينكما أقوى، كما يعلم طفلك كيفية التعامل مع الصراعات مع الآخرين. وتذكر إن وجود قدر معين من الصراع بين ولي الأمر والطفل أمر عادي جدا ويعتبر أحد الأساليب التي يمارس من خلالها طفلك الاستقلال. وقد تكون لديك صراعات أكثر مع أحد أطفالك أكثر من أخوته/أخواته - فكل موقف يختلف وكل شخصية تختلف وذكر نفسك في أن هناك أشياء لا يمكنك التحكم فيها.

كيف يمكنك مساعدة طفلك - والاستمرار في التواصل معه؟

1. **ابق هادئا.** حاول أن تتعامل مع الصراع بطريقة هادئة ومتعلقة حتى لو كنت محبطا ومتعبا. من الصعب القيام بذلك طوال الوقت ولكن الصراع في طفلك يجعل من الصعب عليه أن يستمع لما يجب أن تقول وقد يؤدي إلى تدهور الصراع لأنه قد يرى أنك غير معقول.
2. **استمع لطفلك.** اسأل طفلك عن الموقف الذي يسبب المشكلة ودعه بكلمك عن الأمر. فإذا طلبت الطاعة دون الاستماع لما يجب أن يقوله طفلك قد يخلق هذا مصاص سيئة وقد يبدأ طفلك في إخفاء أنشطته عنك. وعندما يكون لديك فهما أفضل لما يشعر به طفلك قد تقرر أن تكون أكثر مرونة بشأن القواعد أو تقوم بتغييرها لتقليل الصراع في المستقبل.
3. **اظهر احترام.** في أي موقف صراع إذا أردت من طفلك أن يعامل الآخرين باحترام فيما بينهم أنت. اظهر الاحترام لطفلك أيضا. وركز على حقائق الموقف وحاول ألا تخجل أو تنتقد طفلك وهي الأمور التي قد تؤدي إلى تدهور الصراع. وحتى لو صرخ طفلك في وجهك حاول أن تظل هادئا.
4. **ركز على الموضوعات الهامة.** تذكر أن بعض الصراعات لا تستحق الجدل بشأنها. فحاول تقليل الصراع مع طفلك من خلال التركيز على الصراعات الأكثر أهمية وترك الأشياء الأخرى. فطلي سبيل المثال، يعتبر موقف تكون فيه سلامة أو صحة طفلك في خطر أكثر أهمية من إنهاء طفلك لواجبه المنزلي في وقت معين من اليوم. فإذا رأى طفلك أنك يمكن أن تصل إلى حلول وسط يزداد احتمال استماعه لما يجب عليك قوله عندما تحتاج لذلك.
5. **ابتعد عن المناقشة إذا كنت بحاجة لذلك.** لا تخشى من وقف المناقشة والابتعاد إذا احتمت المناقشة. فيمكن أن تقول شيء مثل "لن أتحدث معك وأنت تستخدم هذه النبرة يمكن أن نستكمل هذه المناقشة عندما يمكنك أن تكون أكثر احتراماً". فهذه إستراتيجية جيدة للاستعانة بها لمنع الناس من قول أشياء قد يندمون عليها لاحقاً.



"أكره عندما يقوم والدي بالصياح في وجهي ثم يقولون "لا ترفعي صوتك في وجهي" عندما أحاول الرد أتمنى أن يتحدثوا معي بنفس الطريقة التي يريدون مني الكلام بها معهم."

- Sofia 11 سنة

هل تحتاج للمزيد من الدعم؟

قم بزيارة psychologyfoundation.org/pdf/publications/you.AndYourPreteen_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.

