

وقت النشاط ووقت الاستراحة القصيرة



يتمرد الأطفال الصغار كثيرًا. وعندما يفعل طفلك شيئًا لا تريدين أن يفعله، فمن واجبك أن تضعي حدًا (راجع مقالتي وضع الحدود). وتظهر الحدود لطفلك ما تتوقعه. وقد ينزعج طفلك الصغير من تلك الحدود، لكن هذا أمر طبيعي. وما يساعد البعض على قبول حد ما لن ينجح مع البعض الآخر. جربي إستراتيجيات مختلفة وتحديني إلى أخصائي HealthySteps للتوصل إلى الأفضل لطفلك.

هل وقت الاستراحة مفيد للأطفال الصغار؟

يتطلب وقت الاستراحة من الطفل أن يجلس ويظل في مكانه أثناء "التفكير" في سلوكه. ولكي يحقق هذا النهج أهدافه، يجب أن يكون الطفل قادرًا على البقاء هادئًا والجلوس في ثبات. ويحتاج أيضًا إلى التأمل والتذكر ليتمكن من تطبيق الدرس في المستقبل. ويعني هذا أن فترة الاستراحة ليست الخيار الأفضل للأطفال الصغار. ولا يزال الأطفال في هذا العمر يعمل على هذا التفكير المعقد والمهارات الاجتماعية. في الواقع، تُظهر الأبحاث أن ضبط النفس والتنظيم الذاتي يبدأ في التطور بين سن 3.5 و4 سنوات. وتستغرق هذه المهارات سنوات عديدة لاستخدامها بشكل منظم.

ماذا عن وقت النشاط؟

يكون "وقت النشاط" عندما تبقيين بالقرب من طفلك لمساعدته على اتباع الحدود والهدوء. ويتفاعل الأطفال الصغار مع مشاعر مقدمي الرعاية لهم. ويمكنهم "الحصول على الهدوء من هدوئك". ويعني هذا أن طفلك يمكن أن يصبح هادئًا و"ينظم" الأمور بسهولة أكبر عندما تكوني بالقرب منه وتهديئه. ويثمر وقت النشاط بشكل جيد فقط عندما لا تكوني منزعة أو محبطة، لذلك يمكنك التواجد من أجل طفلك ومشاعره الكبيرة.

عندما لا يكون وقت النشاط مثمرًا

قد توجد أوقات يخرج فيها طفلك عن السيطرة. وقد يرمي الأشياء ويركل ويضرب ويعض. وقد يشعرون بالانزعاج الشديد لدرجة أنه يرفض تهدئتك له. وفي بعض الأحيان عندما تحاولين تهدئة طفلك، فإنه ينزعج أكثر! عندما يكون الأطفال مرهقين، قد يشعر مقدمو الرعاية الأولية بالإحباط ويُدفعون إلى حدودهم العاطفية. في بعض الأحيان، قد تكون فترة الاستراحة لك ولطفلك خيارًا صحيًا ومفيدًا.

وقد يكون الحصول على استراحة إستراتيجية تربوية إيجابية إذا تم أخذ هذه الراحة من أجل الهدوء. ومع وقت الاستراحة النموذجي، يُطلب من الطفل الصغير التصرف بطريقة لا يكون مستعدًا لها. وعندما يتم الحصول على استراحة للتهديئة، فإن هذا قد يقلل النزاع.

توجد طرق عديدة لفعل ذلك:

- أنشئي مساحة خاصة وآمنة. ويمكن أن تكون مكانه المناسب للهدوء.
- تحدثي مع طفلك عن الغرض من المساحة. اشرحي له أن هذا هو المكان الذي يذهب إليه الأشخاص في عائلتك عندما يشعرون بالانزعاج ويحتاجون إلى استراحة. وسيتخذ منك طفلك قدوة قوية عندما توضحين له كيفية استخدام هذا المكان للحصول على استراحة.
- دعي طفلك يساعد في إعداد المساحة. قد تكون كومة من الوسائد والحيوانات المحشوة بالقطن في الزاوية. أو قد يكون صندوقًا متحركًا كبيرًا مفتوحًا من جانب واحد حتى يتمكن طفلك من الزحف إلى داخله.
- عند الحاجة، أرشدي طفلك إلى هناك. قولي: "حان وقت استراحة قصيرة". قد يتمشى، أو قد يحتاج إلى مساعدة. وحتى لو كنتِ تمسكين بطفلك من مسافة ذراع لتجنب ركلاته، ابقِ هادئة قدر الإمكان أثناء مساعدته.

بعض الطرق الإضافية للرد على السلوك غير المرغوب فيه:

- تجاهلي السلوك، لكن لا تتجاهلي الطفل. إذا كان طفلك منزعجًا لكن لا يؤدي أحيانًا، يمكنك محاولة تجاهل هذا السلوك. ويمكنك أن تخبريه أنك ستعدين العشاء وأنت ترغبين في الحصول على مساعدة. أو ابدئي بقراءة كتابك المفضل بصوت عالٍ. ربما سينضم إليك؟ وانتبهي له، لكن ليس لحقيقة أنه يصرخ.
- خصصي فترة استراحتك لتناسب الحالة المزاجية لطفلك (راجع مقالتي [الحالة المزاجية](#)). يمكنك إنهاء الاستراحة عندما يصبح طفلك هادئًا. أو يمكنك ضبط مؤقت لبضع دقائق ثم التحقق من حالته. ربما لا يزال منزعجًا، لكنه على استعداد لقبول دعمك. وإذا كان الأمر كذلك، يمكنك مساعدته على المضي قدما.
- حافظي على أمان الجميع من الأذى. إذا كان طفلك يضرب رأسه أو يؤدي نفسه أو الآخرين، فقد يحتاج إلى مساعدتك. ضميه بهدوء إلى حضنك لحمايته وحماية نفسك. ابحي عن أفكار لمنع السلوك غير المرغوب فيه في مقالاتنا [نوبات الغضب](#).

تذكري سبب الاستراحة: الهدوء

لا يستطيع الأطفال الصغار حتى الآن التفكير والتأمل في تصرفاتهم وسلوكياتهم. لا يفكرون: "أتساءل لماذا أترك غضبي يسيطر علي؟ لم يكن ينبغي لي حقًا أن أرمي لعبة القطار هذه. تتيح لك الاستراحة ولطفلك إعادة تنظيم الأفكار. ويمكنك التحدث عما حدث على حسب الحالة الذهنية لطفلك. ويجب أن تحدث أي أفكار حول فعل الأشياء بشكل مختلف في المرة القادمة بمجرد أن يهدأ الجميع. لا يمكن أن يحدث التعلم عندما لا يزال الأطفال (أو الكبار!) في حالة انزعاج.

