

عندما يقول طفلك "لا"



لماذا أصبح طفلي متحدياً فجأة؟

جزء من التطور الطبيعي للطفل أن يبدأ بقول "لا" بعد وقت قصير من تعلمه الكلام. وخلال هذا الوقت، يبدأ طفلك في فهم أنه منفصل عنك وقد يبدأ في إظهار رغبته في الحصول على بعض السيطرة على حياته. ومن المهم لطفلك أن يتمتع بهذا الاستقلال المتزايد. إذ تُبنى الثقة لدى الأطفال عندما يتمتعون بالقدرة على أداء بعض المهام بأنفسهم. ويهدف ذلك إلى إيجاد طرق لطفلك ليكون مسيطراً ويتخذ خياراته الخاصة بطرق إيجابية.

من المرجح أن يكون بعض الأطفال الصغار أكثر تحدياً من غيرهم. ويواجه بعض الأطفال صعوبة في التعامل مع التغييرات ويميلون إلى الشعور بمشاعر قوية تجاه الأشياء الصغيرة، مثل الجلوس في مقعد السيارة أو الذهاب إلى السرير أو زيارة مكان جديد. ويمكن أن تكون التحولات في جدول اليوم مرهقة أيضاً وتؤدي إلى مقاومة من الأطفال الصغار. وأفضل نصيحة لتجاوز مرحلة الرفض مع طفلك هي ألا تأخذي سلوكه على محمل شخصي. وهذه مرحلة ستمر بسرعة أكبر إذا تعاملت معها بروح مرحة وحافظت على هدوئك وعرفت أنك الشخص البالغ المسؤول.

البدء بالتعاطف والتفكير في مشاعرهم

عندما تُظهرين للطفل أنك تفهمين مشاعره، فإن ذلك يمنحه مساحة ليشعر بأحاسيسه. وسيساعده الشعور بأنك تسمعيه على البدء في الهدوء. ويساعد تصنيف مشاعر طفلك على إدراك أحاسيسه، حتى يتمكن من تعلم كيفية إدارتها بشكل أفضل. وإذا تخطيت هذه الخطوة، فغالباً ما يصبح صوت الأطفال أعلى لإظهار مدى انزعاجهم. ويمكن أن يؤدي هذا إلى نوبة غضب كاملة.

من المهم أن تحافظي على هدوئك بينما تشاركين أيضاً مشاعرك الحقيقية مع الأطفال. ونتفهم أن مشاعرك سليمة، لكن طريقة التعبير عنها مهمة أيضاً. خذي نفساً عميقاً وحافظي على لغة بسيطة ومباشرة. قولي: "أشعر بالإحباط لأن هذا يستغرق وقتاً طويلاً. أنت مزعج ولا تريد ارتداء ملابس النوم. من الصعب الانتقال من وقت اللعب إلى وقت النوم."

ماذا بعد التحقق من صحة مشاعر طفلك؟

- **احترمي قول "لا" من طفلك عندما يكون ذلك ممكناً.** ستكون هناك أوقات يمكنك فيها السماح للطفل بأن يقول "لا" لشيء ما. ويُظهر هذا لطفلك أنك تحترميهِ وتستسمعين إليه. أيضاً، ستكون هناك أوقات عديدة في حياة طفلك

تريدون أن يشعر فيها بالراحة عند قول "لا". ويمهد هذا الطريق لحدود التعلم والموافقة عندما يكبر. حاولي الحفاظ على نمط التربية نفسه مع أي شخص بالغ آخر في المنزل.

- **عند الحاجة، توقفي وأعيدي التأكيد على الحدود.** "حان الوقت لترك الألعاب وتناول الغداء. أنت بحاجة إلى تناول الطعام حتى ينمو جسمك بشكل كبير وقوي." استخدمي اللغة التي يفهمها طفلك. واجعلي كلامك في شكل جمل قصيرة وواضحة، لكن دون تهديد.

- **اعرضي بعض الاختيارات (المقبولة بالنسبة لك).** "هل تريد أن ترتدي البيجاما بنفسك، أم يمكن لوالدك مساعدتك؟" يمنح أسلوب إعطاء الخيارات الأطفال فرصة للشعور بالقوة بطريقة إيجابية.

- **التحلي بالفكاهة.** تعتبر الفكاهة طريقة رائعة لتحقيق الهدوء وإبطاء النزاع على السيطرة. ويمكنك محاولة سحب ملابس نوم طفلك فوق رأسك أو معرفة ما إذا كانت تناسب دميتة المحشوة المفضلة لديه. ويجلب الضحك غالباً التعاون.

- **إثارة خيال طفلك.** اصنعي قصة لإغراء طفلك. وقولي: "المو جاهز لركوب السيارة. إنه يريد الذهاب إلى المتجر ويحتاج منك المساعدة في ربط حزامه."

- **ضعي الحدود وتحلي بالصبر.** إذا لم تنجح أي من هذه الإستراتيجيات، فوضعي بهدوء وحزم الحدود و/أو الاختيارات مرة أخرى. قولي: "يمكنك الجلوس في مقعد السيارة أو يمكنني مساعدتك في ربط حزامك. انت صاحب القرار." إذا قاوم طفلك، فساعديه (دون غضب) في الجلوس في مقعد السيارة. وبصوت هادئ، يمكنك أن تقولي شيئاً مثل: "أعلم أنك تكره الجلوس في مقعد السيارة. أفهم ذلك." أو حاولي تشتيت الانتباه. قولي: "واو، انظر إلى ذلك الكلب الكبير الذي يسير في الشارع."

- **حاولي مرة أخرى التواصل مع مشاعره.** في بعض الأحيان يقول الأطفال "لا" لأنهم منزعجون. وهم بحاجة إلى البكاء للتعبير عن المشاعر. إذا التزمت بالحدود واستمعت إلى انزعاجه، فقد يساعده ذلك على تجاوز مشاعره والهدوء.

- **تجنبي الاستسلام.** عندما تستسلمين لرغبته، يتعلم طفلك الضغط للحصول على ما يريد. وسيجلب هذا المزيد من الضغط في المرة القادمة. ونفكر أحياناً "هذه المرة فقط، سأستسلم". لكن العلم يخبرنا أن الاستسلام من حين لآخر يزيد من احتمالية استمراره في الضغط عليك!

- **ساعد طفلك على أن يصبح في حالة ذهنية للإجابة باستخدام "نعم".** حاولي أن تطرحي عليه بعض الأسئلة التي تعلمين أن إجابتها ستكون "نعم". على سبيل المثال، "هل تحب الآيس كريم؟" أو "هل اسمك أليانا؟"

إذا كنت تواجهين صعوبة في التعامل مع تحدي رغبة طفلك، فراجعي مقالتنا بعنوان **وضع الحدود** أو **نوبات الغضب** أو اطلبي الدعم من أخصائي HealthySteps.

يُرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

