



عندما توجد لديك قطع من الحبوب في شعرك أو تستمع إلى صراخ شخص صغير يرفض ركوب السيارة، فإن مصطلح "التربية الإيجابية" قد يجعلك تصر على أسنانك وتنتظر بغضب. لكن التربية الإيجابية لا تعني المثالية، أو الابتهاج على الدوام، أو وضع صور رائعة على إنستغرام. حيث تقدم التربية الإيجابية كلمات مناسبة لما يفعله الأمهات والآباء كل يوم - بما في ذلك التحديات - وتضع الصورة الكبيرة في الاعتبار.

إليكُم تسعة عناصر أساسية تدعم النهج الإيجابي في تربية الأبناء:

1. تخيلوا وجهة نظر الطفل، خاصة في اللحظات الصعبة. نريد جميعًا الحفاظ على هدوئنا! وفي بعض الأحيان، من المفيد تذكر أن وجهة نظر طفلك مختلفة تمامًا عن وجهة نظرك. وتشعر طفلة على سبيل المثال بالحزن الشديد لأنها لا تستطيع ارتداء الصنادل عندما يتساقط الثلج. لذا قولي لنفسك: "إنها طفلة صغيرة ولا تزال تتعلم" أو "إنها تبلغ عامين فقط".

2. ملاحظة نقاط قوة طفلك وإمكانياته وقدرته على التعلم والتطور والاحتفاء بها. يتمتع كل طفل بصفته الفريدة، وينمو ويتعلم بالسرعة التي تناسبه. وربما تكون ابنتك مستكشفة جريئة تشارك في كل شيء، أو قد يتراجع ابنك حتى يتعرف على شخص ما. ابذلي جهداً واعياً لرؤية طفلك بشكل حقيقي. وأول شيء يحتاجه كل طفل هو شخص يهتم به.

عوضتمتسا . اقابطلا : وميلا لقيت برلا طغض ببسبك هابتنا تنشتين أن لهسلا لك . من فط عم لصاوتلا تظالحا
 وئذ . رخا إلى آ طاشذ من لحوئلاو ولعلقلاو ليسغلاكريق وقتن أي ووتتاص لي بالعاريسلا عديق مقي هتيتبئذ انؤة .
 وتاماستبا هل يرهظأ كبر دمانعة يردين أن رهظايشك ل وراء قنأ برن قع هينضتخابا تكة . و برئائلا وه انذي
 دمانع دهجنن اكمي لذا يرحسلا برصا ققوص صخذا في وئلاو بحلة ليوميلا قايلااصل .

وبرخي قبو 4 كبيجتسا ا برعي .لك فط ت ارة للإشاياسحو مهماتها ب ف لمتخل ك ش ب ه تاجايت ح ا ن ع ل ف ط ل ك . ومن ك نكمي
إشار ملعتو قدها شملت لوقا ص يصخذ ل لاخت طفل ك وو تمها ميا أشهنا ب ه ميلعت ه تاللا صتا عززة .
برغصلا لك فط ت لوقا ضه ب عدر فم ه ي ك رتة ل ح ا رة ت ر فة إ لى جح ا ه نأ . وبرخي قبو ي ه ا رجتلا ن ك رمل نأ ك ل ف ط ك فر

العناصر التسعة التي تعزز التربية الإيجابية

الكثير من التحفيز من خلال نوبة غضب في منطقة المطاعم. وتضمن الاستجابة بحساسية قدر الإمكان في هذه اللحظات حصول طفلك الصغير على ما يحتاجه منك.

5. قدموا إرشادات وحدود وحواجز متسقة مناسبة للعمر. التربية مزيج من التنشئة والتكوين. ويحتاج جميع الأطفال إلى إرشادات ليتعلموا كيفية التصرف. ويساعد الحفاظ على إجراءات روتينية يمكن التنبؤ بها ووضع حدود ثابتة ولطيفة بشكلي فعلي في التربية. ومن المرجح أن يتعاون طفلك مع إرشاداتك إذا نزلت إلى مستوى الطفل، وتواصلت معه بالعين، ووضعت يدك على كتفه قبل إخباره بأن الوقت قد حان لتغيير الحفاظ.

6. تعرفوا على مشاعرك وسلوكياتك ونظميها قبل الرد على طفلك. قد يبدو هذا منطقيًا سليمًا، لكن تنفيذه أصعب مما يعتقد الكثير منا. ويتسم الأطفال الصغار بالاندفاع بشكل طبيعي من مشاعرهم القوية. وتعامل بشكل أفضل كأهات وأباء (وقدوة!) عندما نأخذ نفسًا عميقًا ونهدئ أنفسنا أولاً قبل الرد على سلوكهم.

7. يجب معرفة أن التربية قد تكون مرهقة وأن الأخطاء جزء من تربية الطفل. لا يمكننا أن نكون هادئين ولطفاء ومتناسكين طوال الوقت، وستكون هناك دائمًا لحظات نفقد فيها أعصابنا. ويعد الاعتذار عند وقوع خطأ ووضع الأمور في نصابها الصحيح جزءًا من بناء العلاقة، ويساعد الأطفال على تعلم كيفية الاعتذار مع تقدمهم في العمر.

8. اعملوا لتحقيق التوازن بين احتياجاتك واحتياجات طفلك. لا تنسوا أنفسكم! من السهل جدًا أن الانشغال بمتطلبات التربية لدرجة نسيان الاعتناء بنفسك. خططوا لفترات راحة طوال اليوم؛ حتى لو دقيقتين من التنفس العميق قد تساعدانك. وانتبهوا لاحتياجاتك للتواصل الاجتماعي والنوم وممارسة الرياضة والتغذية أيضًا.

9. اطلبوا المساعدة أو الدعم أو معلومات إضافية عن التربية عند الحاجة إليها. يواجه كل أم وأب في نهاية المطاف تحديًا في تربية الأطفال. ويحتاج الأطفال إلى الكثير من المساعدة من البالغين، ويتم سحب الأهات والآباء في العديد من الاتجاهات المختلفة. لا تخجلوا من طلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو الأشخاص المتخصصين. ويحتاج جميع الأهات والآباء إلى الدعم ويستحقونه.

يساعد تبني وجهة نظر طويلة الأمد أيضًا بشكل عام. التربية عبارة عن مراثون، وليست سباقًا سريعًا. وستكون هناك دائمًا أخطاء وعثرات، لكن جزءًا من كونك أمًا رائعة أو أبًا رائعًا هو الاعتراف عندما لا تسير الأمور على ما يرام والاستجابة بالحب لإصلاح العلاقة. هذا هو نهج العمل بالتربية الإيجابية.

كُتبت هذه المقالة بواسطة موظفين في قسم موارد التربية في ZERO TO THREE. وتم وضع تعريف التربية الإيجابية المشار إليه أعلاه بواسطة لجنة من العاملين وأعضاء مجلس الإدارة والزملاء في ZERO TO THREE. حقوق التأليف والنشر لشركة ZERO TO THREE 2018.