

صراعات القوة



نصائح وإرشادات لتربية الأبناء

تتغير احتياجات الأطفال إلى الاستقلالية على مدار مراحل نموهم. وبصفتنا أولياء الأمور، يقع على عاتقنا مسؤولية مساعدتهم في أن يصبحوا مستقلين بطرق آمنة وفي إطار حدود واضحة. الأمر ليس سهلاً! ومن المفيد أيضاً معرفة أن هذه الحاجة إلى الاستقلال تنبع من أدمغتهم... فهم ليسوا صعبا الإرضاء فحسب أو يودون اختبار حدودك. إن طريقة دعم أولياء الأمور لنمو دماغ الطفل من شأنها تعزيز نتائج التعلم في المدرسة واتخاذ القرارات في الحياة.

كيف يمكنك المساعدة:

- استمع إليهم أولاً! في كثير من الأحيان تكون تجربة الأطفال لاستقلاليتهم مصحوبة بمشاعر قوية أيضاً.
- خذ نفساً عميقاً، مع العدّ إلى 10، و/أو الذهاب إلى غرفة أخرى لاسترجاع الهدوء والتفكير بوضوح، وذلك لتجنب المبالغة في رد فعلك (في حال كان من الممكن ترك الطفل دون إشراف)
 - اطلب من طفلك/أطفالك فعل الأمر نفسه للتمكن من استرجاع الهدوء والاستعداد لمواصلة الحديث
 - اشكر طفلك/أطفالك عند استرجاعهم الهدوء
- تأكد من فهم السبب وراء تحديه لك، وفي حال عدم تمكنه من إخبارك، يمكنك الاستمرار في طرح الأسئلة حتى تتفقا على مصدر الصراع
 - في حال لم يتمكن طفلك من إخبارك عن أسباب الجدل معك أو الدفع باتجاه أمر لا تتفقان عليه... حدد وقتاً للتحدث معاً، وذلك حتى يتسنى له التفكير في الأمر
- تحدث معه (تجنب الصراخ أو الجدل)
- تحل بالوضوح معه بشأن ما هو متوقع
- تأكد أن تكون التوقعات ضمن المستوى المعقول والمناسب لأعمار الأطفال ومرحلة نموهم
- تحل بالانساق والإنصاف
- احتفل بالنجاح في تجنب صراعات القوة
- احتفل بطفلك/أطفالك عند نجاحهم في تحقيق قدر آخر من الاستقلالية بأمان

