

كيف أجعل أطفالي يطيعون كلامي وتوجيهاتي؟

إعداد:

دينا أشرف جمال
أخصائية نفسية

حركى ساقيك واذهبى إلى الغرفة وانضمي إلى ابنك وشاهدي معه التفاز لدقائق ثم أعطيه الأمر لقفل التفاز والتوجه لتناول العشاء (تعب رجلك ولا تعب لسانك).

١٠- أعطى الطفل أكثر من خيار واحد فبدل أن تقولى له (قم نظف أسنانك وارتي ملابس النوم) قولى له (محمد، حبيبي، ماذا تريد فعله أولاً قبل أن تمام، تنظيف أسنانك أم ارتداء ملابس النوم؟).

١١- تحدثي بطريقة تناسب المرحلة العمرية والتطورية الذهنية لطفلك.

١٢- ابتعدى عن استخدام الكلمات والجمل التسلطية عند طرح طلبك للطفل فبدل أن تستخدمى مفردات مثل (يجب أن ...) استخدمى مفردات مثل (أرجو أن ...) أو (سأكون مسرورة لو...) أو (لوسمحت...).

١٣- لا توجهي طلباتك وأوامرك لطفلك إذا كان يبكي أو بنوبة عصبية، بل انتظري حتى هدوءه.

١٤- أعيدى طلبك بهدوء أكثر من مرة خصوصاً الأطفال بعمر أقل من ثلاث سنوات وأعطيه فرصة لكى يفهم الطلب قبل تنفيذه.



الجملة ستجعل الطفل لا يفكر بأن الطلب الموجه له هو أمر تسلطى مثلاً (بدل أن تقولى اجلب لى الموبايل .. قولى .. محمد، حبيبي، أريد منك أن تجلب لى الموبايل).

٨- ممكن أن تستخدمى صيغة (متى ما .. سوف ..) عند الطلب من الأطفال اللحوحين مثلاً (محمد، حبيبي، متى ما نظمت أسنانك سوف أحكى لك قصة قبل أن تمام) أو (محمد، حبيبي، متى ما أنهيت واجباتك المدرسية سوف أسمح لك بمشاهدة التفاز).

٩- الساقان أولاً والفم ثانياً!!
بدل أن تصرخى وتقولى (اقفل التفاز حان وقت العشاء) ..

الطفل ينفذ ما تطلبينه منه بدون تردد مثل (محمد، حبيبي، ارتد ملابسك لكى نخرج لزيارة صديقك) أو (محمد، حبيبي، اخفض من صوت التفاز لأن أباك نائم).

٦- كونى إيجابية وقللى من كلمة (لا ...) مثلاً إذا كان طفلك يركض فى المنزل فبدل أن تصرخى وتقولى (لا تركض هنا) تستطيعين أن تقولى لطفلك (فى المنزل نحن نمشى، ممكن أن تركض فى الحديقة).

٧- ممكن أن تبدئى طلبك بجملة (أريد منك أن ..) خصوصاً عند الطفل العنيد، لأن هذه

تعانى الكثير من الأمهات من عدم إطاعة أطفالهن لكلامهن وتوجيهاتهن مما يضطرهن لإعادة الكلام والطلب أكثر من مرة، وقد يتطور بهن الأمر الى الصراخ وحتى الضرب .. وسأقوم فى هذه المقالة بشرح أفضل الطرق والتوجيهات اللازم اتباعها من أجل جعل الطفل يتنبه وينفذ ما يطلب منه بكل هدوء وبدون اتباع أى وسائل غير تربوية قد تضطر الأم الى استخدامها..

١- تواصلى بصرياً مع الطفل قبل إعطاء الأمر.
قبل إعطاء أى أمر لطفلك انحنى لمستوى نظر الطفل وحاولى النظر فى عينيه بنظرة حنونة وغير قاسية أو متسلطة، وحاولى جذب انتباهه للنظر فى عينيك كأن تقولى له (محمد، حبيبي، طلع بعينى).

٢- ابدئى طلبك بذكر اسم الطفل أولاً لأن هذا سيلفت انتباهه.

٣- صغنى طلبك بطريقة بسيطة وسهلة الفهم على الطفل وجملة واحدة مختصرة لأن كثرة الكلام والشرح ستعجل الطفل مشتتاً وتحسسه بأنك غير جادة أو واثقة من طلبك.

٤- اطلبى من طفلك أن يردد ما قلته وطلبته منه قبل تنفيذه.

٥- ضعى عرضاً أو سبباً يجعل

الطلب

* إذا عاش الطفل فى جو من التشجيع يتعلم الثقة بالنفس.

* إذا عاش الطفل فى جو من التحمل يتعلم الصبر.

* إذا عاش الطفل فى جو من المديح يتعلم الرضا والمحبة.

* إذا عاش الطفل فى جو من المشاركة يتعلم العطاء والكرم.

* إذا عاش الطفل فى جو

جو من النزاهة يتعلم الصدق.

* إذا عاش الطفل فى جو من الإنصاف يتعلم العدل.

* إذا عاش الطفل فى جو من مراعاة المشاعر يتعلم الاحترام.

* إذا عاش الطفل فى جو من المحاسبة والانتقاد يتعلم الكذب.

* إذا عاش الطفل فى جو من الإحباط والمنع يتعلم العدوان.

* إذا عاش الطفل فى جو من الخوف يتعلم الضعف والقلق.



* إذا عاش الطفل فى جو من الوحدة الاجتماعية يتعلم الانطواء.

* إذا عاش الطفل فى جو من السخرية يتعلم الخجل.

* إذا عاش الطفل فى جو من الغيرة يتعلم الحسد.

* إذا عاش الطفل فى جو من الاهتمام الزائد يتعلم عدم الاعتماد على النفس.

* إذا عاش الطفل فى جو من المشاركة يتعلم العطاء والكرم.

* إذا عاش الطفل فى جو

عزيزى الأب - عزيزتى الأم:

كونوا قدوة صالحة لأبنائكم

قال لى أحدهم:
أنا أضرب أبنائى لأن القسوة تمنح الخوف، قلت له صحيح أنت ربحت الخوف ولكنك خسرت المحبة والتقدير فأيهما أولى!!!!!! ليست التربية بالضرب فالجاهل من يعتقد ذلك.

وقال آخر:
كنت ألوم إخوانى حين يضرّبون أولادهم وصرت أنا أضرب أولادى، قلت التربية ليست بكثرة القراءة وحضور الدورات وإنما بضبط النفس!

إذا فقدت أعصابك أثناء تدريس أبنائك فلا ترم الكتاب أو تغلقه بقوة فهذه رسالة سلبية على عدم حبك للعلم، اضبط أعصابك وكن حليماً.

تدريس الأبناء مهمة صعبة ولكن الأصعب منها أن تغضب إذا درستهم، لا تغضب أثناء التدريس فيكرهك ولدك ويكره التعليم.

نظام الحوافز يساعد ابنتك فى سرعة التعلم وحل الواجبات لكن لا تكثر منه حبّيه بالعلم وأهله.

فى الصباح ادع لأبنائك: اللهم إني أسألك لأولادى قوة الحفظ وسرعة الفهم وصفاء الذهن. أذيت العلم أن الولد يتعلم من أمه وأبيه أكثر من المعلم فى المدرسة.. احرص على تعليم ولدك إن استطعت

لا تقل لأبنائك إن زمانك خير من زمانه فإنه يسمعك بأذنه ويقول فى نفسه أنت مسكين.. تعيش خارج الزمن

امسك أبناءك وأنت توصلهم للمدرسة فإن ابنك يسعد بلمس يدك.. اللمس يطمئن النفوس قبل ابنك أثناء نومه وانظر إلى تأثير ذلك فى نفسه



لا تجعلوهم ينفرون من بيوتكم.

ادعوا لهم ليس فى قلوبكم فقط، ادعوا لهم أمامهم بالتوفيق والهداية وأنتم مبتسمون، أخبروهم بحببتكم لهم، و أعطوهم شيئاً من وقتكم، لا تجعلوهم حائرين يبحثون عن من يسمعهم ويوجههم، كونوا آباء ومعلمين أصدقاء ومستشارين..

لا بد أن تكون قدوة لأبنائنا فهذا زمن فقد الطفل فيه كل شيء!! لا صحبة صالحة ولا ألعاب بريئة ولا حتى أولاد لجيران يلعب معهم، أطفال اليوم سيواجهون فى مراهقتهم وشبابهم تياراً قوياً لم نواجهه نحن.

تربيتنا كانت فى أحضان أمهاتنا ربوات الليوت بعيدا عن عوامل إثارة العنف والشهوات التى يشاهدها أطفالنا، وهانحن نشاهد الانحراف والجرائم المنتشرة!! فكيف سيكون حالهم!!

أخى الأب - أختى الأم: أعيدها «كونوا قدوة لأبنائكم» وعلموهم الأدب وعلموهم الحدود الشرعية فقد اختلط الحلال بالحرام. نعم علموهم لكن بتصرفاتكم وأفعالكم وليس بالصراخ والكلام فقط.

مراحل النمو

مرحلة الاكتشاف لدى الأطفال من سن ٢ إلى ١٠ ككثر أسئلة الأطفال فكن صبوراً معلماً

مرحلة تكوين الصداقات من سن ١١ إلى ١٤ فكن صديقاً حبيباً رقيقاً لأبنائك كى لا تخسرهم

مرحلة إثبات الذات (أنا موجود) من سن ١٤ إلى ١٨ لا تجعله نسخة منك،

احترم ذاته

مرحلة الحرية والإنجازات من سن ١٩ إلى ٢٤ أعطه حريته وادعم إنجازاته وشاركه بمشروع «أبناؤنا ضائعون بين المثالية التى نطلب منهم التحلى بها وبين ما يرونه من سوء أخلاقنا معهم إن صح التعبير»



مستشفى د. جمال ماضى أبو العزائم

- > مركز التأهيل النفسى وعلاج الإعاقة العقلية
- > مدرسة تأهيلية لعلاج التخلف العقلى
- > أقسام لعلاج الأمراض النفسية والعصبية
- > قسم لعلاج مرضى الإدمان

قسم المسنين:
تمت إنشائه فريق طبي متخصص
ويوجد به وحدة علاج طبيعى
وبرامج تأهيلية لمرضى الزهايمر وبرامج رياضية
ترفيهية ورحلات

تليفون: ٠١٥/٣٦٤٤٥٣ - ٠١٥/٣٦٧٩٦٥

العاشر من رمضان - طريق بلبس - أمام مبنى النساجون الشرقيون