

الأطفال في سن الحبو فهم سلوك الأطفال في سن الحبو



قد تشكل سنوات الحبو تحدياً للوالدين. عندما ينضج الأطفال ويبدؤون باستكشاف العالم، سيقومون بتجربة مجال جديد متكامل من العواطف التي قد يكون من الصعب عليهم التعامل معها. قد يحتاج طفلك إلى دعمك للمساعدة على التعامل مع بعض من هذه السلوكيات.

ما الذي ينبغي عليك تذكره حول الأطفال

- إنهم يقومون بالتعرف على مدى إثارة العالم وكيفية عمل كل شيء
 - إنهم فضوليون ولديهم حب الاستطلاع
 - إنهم لا يستطيعون أن يدركوا بأن أفعالهم ذات أثر على الآخرين أو على أنفسهم
 - إنهم يتعلمون أن ينظموا عواطفهم وأحاسيسهم
 - إنهم يريدون تجربة كل شيء واختباره
 - لديهم تغيرات مزاجية سريعة
 - لديهم فترة انتباه قصيرة
 - إنهم يجاهدون للاستقلال
 - سوف يقومون باختبار حدودهم وقدراتهم
- إن هذه النقاط جزء طبيعي من تطور الطفل وقد تسبب قلقاً للآباء.
- إن إحدى الإجابات الشائعة من الأطفال هو "لا!". وقد يعطي هذا الانطباع بأنهم لا يريدون التعاون. ولكن اطمئني إلى أن هذا جزء طبيعي من التعلم حول الحياة، مثلاً التفاوض والانضباط والسلامة والقواعد.

كيف تُخرجين أفضل ما لدى طفلك

- كوني نموذجاً إيجابياً
- احتفلي بنجاحاته ومنجزاته
- انزلي إلى مستوى نظره
- ابحتي عن فرص لتعليمه بأنه يؤدي عملاً صحيحاً
- قدمي مديحاً معنوياً - صفي ما أحسن صنعه، مثلاً: أحسنت صنعاً يا بيلا، لقد التقطت ألعابك عندما طلبت منك ذلك.
- اختاري متى تواجهين - اسمحي له بالاستكشاف ما لم يكن ذلك خطراً عليه أو على الآخرين
- حوّلي انتباهه واصرفيه عن الأذى الممكن أو السلوك غير المرغوب فيه
- قدّمي تعليمات واضحة وبسيطة
- اسمحي بالفرص لحلّ المشاكل. كوني متوفرة للمساعدة عند الحاجة
- شاركي طفلك عبر قضاء الوقت في القراءة واللعب
- شجعي طفلك على المساعدة في الترتيب بعد اللعب
- اسمحي للأطفال بأن يحسّوا بالاستقلال، مع تقديم خيارات محدودة، مثلاً قميص أحمر أو قميص أزرق بدلاً عن جميع محتويات خزانة الملابس
- في حال رفض التعاون، فقد يكون من الأفضل إبعاده عن الوضع. في حال كان هناك خطر مباشر مما يقوم به، (شد سلك كهربائي)، فأبعديه بهدوء عن الخطر. اشرحي له بعد أن يزول الخطر.
- ساعدي على تطور لغته عبر تشجيع الطفل على قول كلمات للأشياء التي يطلبونها. تذكري بأن هذا هو الوقت الأمثل لتعلم اللغة، لذا سيساعد الحديث وإعادة الكلمات على بناء لغته.

تذكّري

يمكن أن تؤثر كيفية استجابة الآباء ومقدمي الرعاية للأطفال على كيفية تقدمهم في الحياة.

ما الذي يريده الأطفال منك:

- الحب
- الأمان
- أن يكونوا آمنين
- الحدود
- قضاء وقت مع طفلك
- اللعب والمرح وممارسة النشاط سوياً
- الكثير من الدعم والتفهم لتمكينهم من تعلم المهارات الاجتماعية

الأطفال: نوبات الغضب

تحتزم كاريتان مسألة أن لكل عائلة ثقافتها الخاصة وأساليبها الخاصة في التربية. وهذا الدليل عبارة عن مصدر مبنّي على البراهين قد تختارين استعماله في تربيته لطفلك.

إن بناء العلاقات أمر أساسي، وإن التعرّف على ما يسبب نوبة الغضب قد يسمح لك بالتدخل قبل وقوعها.



استراتيجيات قد تكون مفيدة

- الجئي إلى تشتيت الانتباه لتحويل انتباههم
- قلّي من استخدام كلمة "لا". إذا كان يتوجب عليك استخدام كلمة "لا" فأعطي سبباً بسيطاً بنبرة لطيفة وهادئة
- اركعي إلى مستوى الطفل للحديث معه
- تجنّبي تفسيرات إضافية
- إن البقاء مع طفلك خلال حدوث نوبة الغضب قد يساعده على الشعور بالأمان والطمأنينة
- إذا شعرت بالإحباط، فتنفسي بعمق وابتعدي عن الوضع لتهدئي نفسك أو لتطلبي المساعدة
- بمجرد أن تنتهي النوبة داعبي طفلك لطمأنته. يمكن أن تكون النوبة مخيفة للطفل
- اعترفي بمشاعره واذكريها بالاسم وتحدي عنها (مثلاً "أنا أفهم أنك حزين لأنك لا تستطيع الحصول على مفاتيح ماما")

الخروج مع الأطفال

في حال كنت خارجة مع طفلك، للتسوق مثلاً، فخططي مسبقاً. وههنا بعض من الاقتراحات التي قد تكون مفيدة لتساعد على جعل مشوارك مرحاً ومنتجاً قدر الإمكان:

- تأكدي من أن الطفل غير متعب وبأن الوقت ليس وقت النوم
- تأكدي من أن الطفل غير جائع وبأن الوقت ليس وقت وجبة طعام
- قدمي لطفلك وجبة صحية أو وجبة خفيفة قبل الخروج
- حضري بعض الوجبات الصحية الخفيفة ومشروباً لتأخذها معك
- خذي بعض النشاطات لطفلك
- عندما يكون ذلك ممكناً، دعي طفلك يساعدك في مهام مشوارك، مثلاً عبر إحضار أشياء من قائمة التسوق عن الرف
- حاولي أن يكون لديك روتين تُنهينه بمكافئة صحية صغيرة أو نشاط مرح عندما يتصرف الطفل بشكل حسن. فهذا يمنحهم أمراً يتطلعون إليه، كما أنه يكافئ السلوك الحسن.
- إذا زادت النوبات عندما تكونين في الخارج، فخذي طفلك إلى مكان هادئ حتى يهدأ

هل تحتاجين للمساعدة؟

اتصلي على خط العناية من كاريتان للحصول على الدعم على الرقم:
خط العناية من كاريتان (1300 227 464) 1300 CARING
الرجاء التفضل بزيارة الموقع الإلكتروني www.karitane.com.au

ما هي نوبة الغضب

إن نوبة الغضب هي أسلوب الطفل في التعبير عن المشاعر التي لا يستطيع التحكم بها أو فهمها وفي التكيف معها. وههنا بعض من مسببات نوبات الغضب التي قد تقع:

- الغيرة
- التعب
- الإحباط
- الخلاف العائلي
- الشعور بعدم الأمان
- الصعوبة في التعبير عن نفسه

لا تضربي الأطفال أو تصفعيهم. بدلاً عن ذلك علميهم
بأن العدوان الجسدي غير مقبول

تمت المراجعة في إبريل 2015 - FAM030. المراجع متوفرة عند الطلب.

www.karitane.com.au

ص. ب. 241، فيلاوود، ولاية نيوساوث ويلز 2163
هاتف: 02 9794 2300 فاكس: 02 9794 2323
رقم الأعمال الأسترالي (ABN): 25 000 018 842
رقم الهيئة الخيرية: 12991

للحصول على معلومات حول تربية الأطفال:

www.karitane.com.au/mybabyandme

Karitane.online@sswhs.nsw.gov.au

خط الرعاية (Careline) 1300 CARING (1300 227 464)