

كيف تجعل أطفالك يصغون إليك :

- مكافأتهم على حسن التصرف
 - المكافآت الاجتماعية
 - المكافآت على شكل أنشطة
 - المكافآت المادية
- لا تكافئهم على السلوك السيئ بطريق الخطأ
 - صحح السلوك السيئ
- طريقة التواصل الخاصة بك مهمة جداً:
 - أعطهم خيارات أكثر وأوامر أقل .
 - تحدّث بهدوء، **وتعلّم أن تلتقط أنفاسك!**
 - كن واضحاً ومباشراً
 - حاول استخدام عبارات إيجابية
 - ساعد الأطفال على إيجاد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعرهم

كيفية التعامل مع السلوكيات الصعبة

- استراتيجيات مختلفة يمكن استخدامها في حالات مختلفة . يستجيب الأطفال بشكل مختلف للتقنيات المختلفة، اعرف طفلك!
 - احتويه أولاً ثم صحّح السلوك
 - التجاهل الفعّال : طالما أنّ السلوك لا يشكل خطراً
 - امدح الطفل عندما يتوقف عن هذا السلوك .
 - بالنسبة للأطفال الصغار جداً: استخدم أسلوب التلهية

- استخدم أسلوب الجدة
- كن قدوة جيدة لهم
- تحقق من المحيط
- التوبيخ وإظهار رفضك للشيء

استراتيجيات التواصل الفعال :

- يجب أن يتفق الوالدان على القواعد المفروضة على أطفالهم وأن يكونوا متطابقين
- احرص على تناول وجبات الطعام معاً
- اسألهم كيف كان يومهم
- لا تتجاهل الأمور الصغيرة التي يريدون الحديث عنها
- ساعدهم على تعلّم تحديد مشاعرهم والحديث عنها مبكراً
- عانقهم كثيراً، وذكّرهم بأنك تحبهم
- قل لهم بأنك قد تغفر لهم أخطائهم ولكنك لا تقبل الأكاذيب
- شارك طفلك في وضع القواعد المنزلية
- اعقد اجتماعاً أسرياً
- عندما لا يرغب الأطفال في حاول أن تلعب معهم وتشاركهم في محادثة، اطلب منهم أن يرسموا ما يشعرون به بدلاً من الحديث عنه

كيفية إعطاء الأوامر بشكل فعال ؟

- اقترب من طفلك
- اظهر تعابير وجه شديد اللهجة
- ناده باسمه
- انظر في عينيه
- تحدث بصوت ثابت
- أعطه أمراً مباشراً وبسيطاً وواضحاً

تربية الطفل العنيد

- قد تكون تربية الأبناء مهمة شاقة، خاصةً عند التعامل مع الأطفال العنيدين
- هنالك نقطة هامة ينبغي على الآباء والأمهات فهمها وهي أن الطفل العنيد يتطلع إلى أن يكون مفهوماً من قبلهم وعلى الرغم من صعوبته، إلا أنه يتعطش إلى المودة والحنان
- يريد الطفل قوي الإرادة والعنيد أن يمسك بزمام الأمور (كوستلي، 2013)
- مع الصبر والثبات والثقة المتبادلة، يمكنك تشكيل شخصية الطفل العنيد
- إذا كان التغيير في السلوك مفاجئاً وعدواني وتصاعد بشكل سريع، فقد يكون ذلك نتيجةً للتغيرات التي تحدث حول الطفل (غرازيانو، 2001)
- العثور على جذور المشكلة يساعد كل من الوالدين والطفل على مناقشة القضية الأساسية والتوصل إلى حلٍ مناسبٍ لكلا الطرفين لهذه المشكلة
- من الواضح أن تربية الأبناء السليمة تتضمن نقطتين رئيسيتين، المحبة والسيطرة
- إن كانت السيطرة هي الأسلوب الأبرز لدى الأبوين دون مراعاة جانب الحب، واستخدام أسلوب استبدادي وقمعي، فإنَّ الطفل قد يشعر بأنه غير مرغوبٍ به
- على العكس من ذلك، إذا كان الوالدان لا يظهران سوى المودة والحب دون فرض القواعد، فلن يكون أمام الطفل ما يردعه عن إهانتهما وازدراءهما
- التوفيق بين ذلك هو مفتاح الحل

ما الذي نعرفه بالتحديد عن الأطفال ذوي الإرادات القوية بشكل خاص؟

- هناك ما يقرب من ثلاثة أضعاف من الأطفال العنيدين عن الأطفال المطيعين
- ترتيب الميلاد لا علاقة له بمسألة أن يكون الطفل عنيد أو مطيع
- معظم الآباء يعرفون أن لديهم طفل قوي الإرادة في وقت مبكر جداً
- مزاجات الأطفال تعكس تلك التي لدى والديهم
- يتوقع الآباء والأمهات معركة خلال سنوات المراهقة مع طفلهم العنيد

كيفية التعامل مع الطفل العنيد / قوي الإرادة:

- يميل الوالدان إلى لوم أنفسهم بسبب مزاجية طفلهم التي ولدت معه، ولكن لا ينبغي عليهم ذلك
- الطفل سيحاول دائماً اختبار حدود صبرهم ودفعتهم إلى الخروج عن طورهم. كن ثابتاً وحافظ على هدوئك، وفي نفس الوقت كن حازماً
- حاول أن تفهم أن الطفل يريد السلطة والاستقلال، لذلك احرص أن تلجأ إلى كافة الأساليب الممكنة ولكن لا تكن مستبداً
- بالنسبة للآباء والأمهات الجدد، حافظ على السلطة من البداية وحرص على بناء موقف سليم من الاحترام والطاعة
- لا داعي للذعر، حتى خلال اضطرابات المراهقة، إن تصرفاتهم لن تدوم
- احرص على التواصل مع أطفالك في جميع الأوقات

العقاب البدني كوسيلة للتأديب

- تمتلك منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أعلى معدلات الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 - 14 سنة والذين يتم تأديبهم باستخدام أساليب عنيفة
- تمتلك اليمن والصفة الغربية وغزة المعدلات الأعلى من التأديب التعنيفي (من أصل 50 دولة)، بنسبة 95% من الأطفال الذين تم تأديبهم باستخدام أساليب العنف. تونس، والعراق، والجزائر، وسوريا (قبل الأزمة)، والمغرب ومصر لديها معدلات مرتفعة من التأديب باستخدام العنف، حيث تصل النسبة بين 79 و 93%

الأمثلة على العقوبة البدنية تشمل:

- الضرب على الأرداف وهو أحد أكثر الأساليب شيوعاً
- الصفع، أو القرص أو الشد
- الضرب بشيء ما مثل الحزام، أو العصا
- الإرغام على أكل المواد غير المرغوب بها مثل الصلصة الحارة
- الحرق

ماذا يريد الآباء من العقاب البدني؟

يستخدم الآباء العقاب البدني معتقدين أنه:

- على المدى القريب، سوف يتوقفون عن هذا التصرف
- على المدى البعيد، سوف لن يكرروا التصرف نفسه

آثار سوء المعاملة على بنية الدماغ ونشاطه :

الجزء	الوظيفة	نوع سوء المعاملة	أثر الاعتداء / الإهمال
الحصين	مركز للتعلّم والذاكرة	الإجهاد الضار stress	تقليص حجم الحصين
الجسم الثفني	أكبر مادة بيضاء وهي مسؤولة عن الاتصالات بين نصفي المخ وعمليات أخرى (مثل الشهوة، والعاطفة، والقدرات العقلية العليا)	الإساءة (الاعتداء)	انخفاض الحجم
المخيخ	تنسيق السلوك الحركي والأداء التنفيذي	سوء المعاملة بشكل عام	انخفاض الحجم
قشرة الفص الجبهي	مهمة في السلوك، والإدراك، وتنظيم العاطفة	الإهمال، وسوء المعاملة البدنية	ضمور قشرة الفص الجبهي وتقليل الحجم في القشرة الأمامية المدارية (orbitofrontal cortex)
اللوزة المخية Amygdala	تساعد على تحديد ما إذا كان التحفيز تهديداً وتطلق الاستجابات العاطفية	الإهمال والإساءة	لا يتأثر الحجم، ولكن الإساءة والإهمال قد تؤدي لحالة فرط النشاط في هذه المنطقة
مستويات الكورتيزول	تؤثر على مستويات الطاقة، وقد تؤثر على التعلم والتنشئة الاجتماعية، والتعرض لنظام المناعة الذاتية	سوء المعاملة العاطفية والإهمال	الأطفال الأيتام الذين عانوا من سوء المعاملة العاطفية الشديدة كان لديهم أيضاً مستويات عالية من الكورتيزول الصباحي.
غيره		الإهمال (بما فيه سوء التغذية)	<ul style="list-style-type: none"> • انخفاض النشاط الكهربائي في الدماغ • انخفاض عمليات الأيض في المخ (metabolism) • تواصل أقل بين مناطق الدماغ • أنماط غير طبيعية من نشاط الأدرينالين

• تُظهر الدراسات أنه لا يمكن للأبوين تحقيق ما يريدون من خلال العقاب البدني، بل في واقع الأمر قد يترتب عليه تأثير عكسي: تقليل الامتثال طويل المدى وزيادة في الانخراط في سلوكيات غير مرغوب بها

مثال من رومانيا :

درس تشارلز نيلسون (من مستشفى بوسطن للأطفال) وناثان فوكس أثر الإهمال والإساءة على النشاط الدماغي .

وطوال فترة دراستهم التي امتدت لـ 13 عاماً، تتبعنا مجموعة من الأطفال يعيشون في دور الأيتام. وبحسب فوكس، "جميعهم كانوا يتناولون الطعام في نفس الوقت، ويستحمون في الوقت نفسه، ويذهبون إلى المرحاض في الوقت نفسه. كان مقدمو الرعاية مدربون بشكل طفيف، وكانت نسبة مقدمي الرعاية مقارنة بعدد الأطفال سيئة للغاية."

ما فعلاه هو أخذ هؤلاء الأطفال، وإرسال بعضهم إلى الحضانة، حيث قدّم لهم الآباء بالتبني الرعاية حتى بلغوا سن 4,5 سنة، وأبقوا البقية في دور الأيتام تلك. الهدف كان مقارنة الأنشطة الدماغية لهاتين المجموعتين. حتى أنهما اضطررا لإنشاء مختبر في أحد دور الأيتام.

ظروف دور الأيتام كانت مُروّعة. كان الأطفال مهملين بشدة وتتم اساءة معاملتهم ومقدمي الرعاية غير مدربين ونسبة الأطفال إلى مقدمي الرعاية كانت سيئة جداً.

وكنتيجة لذلك وبعد اختبار نشاطهم الدماغي بعمر 8 سنوات، أظهرت النتائج أن الأطفال الذين يعيشون في دور الأيتام كان لديهم مادة بيضاء أقل مقارنة بالأطفال الآخرين، وحجم المادة الرمادية أو أجسام خلايا الدماغ قد تقلصت.

التغيرات في بنية الدماغ تؤثر على الأداء الاجتماعي والعاطفي:

- استجابة الخوف الثابتة: مع مرور الوقت، قد يكون صعباً التمييز بين الأوضاع التي تشكل خطراً وغيرها التي لا تشكل تهديداً
- الإثارة المفرطة: لا يمكن التفسير والرد على التلميحات اللفظية
- زيادة احتمالية الاكتئاب وزيادة القلق في المستقبل
- تضائل الأداء التنفيذي: هذا يتضمن الذاكرة العاملة، والسيطرة المثبطة والمرونة الإدراكية والعقلية
- استجابة أضعف إلى التعليقات وردود الفعل الإيجابية
- تفاعلات اجتماعية معقدة

ستة أسباب كي لا تضرب طفلك:

- عند ضرب أطفالك، سيبدأون بتأييد الضرب كآلية لحل مشاكلهم
- من الممكن أن يتصاعد العقاب البدني مع مرور الوقت
- قد يضر العقاب البدني بالعلاقة بين الوالدين والطفل
- في حين أن تأديب الأطفال مهم وضروري، فإن استخدام أساليب العنف له تداعيات سلبية على أداء الأطفال الأكاديمي
- قد يضر العقاب الجسدي بالتطور العاطفي للطفل
- يمكن أن يبدأ الأطفال بالفعل بالتفكير أن الضرب لا بأس به
- وما يعزز تطور الأطفال هو عندما يمتلك الأبوين فهماً أفضل لكيفية فهم وتأديب أطفالهم

أنماط تربية الأبناء

- هنالك العديد من الأشكال لأنماط تربية الأبناء، وضمن البيت الواحد قد يعمل الوالدان على تبادل الأنماط المختلفة
- نمط التربية الذي يتم اختياره يؤثر بشكل مباشر على نشئة الطفل، حيث أنه يؤثر على نوع علاقتك مع طفلك
- نحن نتعلم الأبوة من خلال طفولتنا
- ديانا بومريند (Baumrind)، psychologist، وُلدت عام 1927 في مدينة نيويورك لعائلة من الطبقة أقل من الوسطى . قامت بتطوير مفهوم الأنماط الأربعة المختلفة لتربية الأبناء
- هنالك أربعة أنماط لتربية الأبناء. تعتمد هذه الأنماط الأربعة على شعور الوالدين تجاه حاجات الطفل منهما. نتيجةً لذلك، يستخدم كل من أنماط التربية أسلوباً مختلفاً في تحقيق الانضباط والتأديب.

التربية الاستبدادية authoritarian

- يتميز هذا النوع من التربية بوضع الوالدين للقوانين وفرضها على الأبناء، متوقعين منهم طاعتها دون استثناء
- عادةً ما لا يكون للأولاد رأي في الموضوع
- الوالدان هم فارضوا القوانين ولا يتجاوبون عند تلقي طلب توضيح

- لا يقوم الوالدان بشرح الأسباب لأبنائهم
- الوالدان المستبدان يستخدمون أيضاً العقاب بدلاً شرح من العواقب
- على الرغم من أن أبناء الآباء المستبدين يميلون إلى اتباع القوانين معظم الوقت، إلا أنهم قد يعانون من مشاكل تتعلق باحترام الذات
- تعمل على زيادة مخاطر وجود مشاكل العدوانية حيث أنهم يميلون إلى أن يكونوا غاضبين من آباءهم بسبب الطريقة التي عاملوهم بها

التربية الرسمية authoritative

- يوجد في هذا النوع من التربية قوانين أيضاً، إلا أنها غير مفروضة كما هي بالتربية الاستبدادية حيث أنها تسمح بوجود استثناءات
- عادةً ما يُخبر الوالدان أبناءهما الأسباب وراء القوانين والقواعد التي يضعونها، كما يميلون إلى أخذ شعور الطفل بالاعتبار بشكل أكبر، والاستماع لطفلهم بشكل أكبر
- هؤلاء الآباء يتجنبون اللجوء إلى العقاب، وبدلاً من ذلك يستخدمون التبعات
- يميلون أكثر إلى استخدام التبعات الإيجابية لتعزيز السلوكيات التي تستحق المكافأة والثناء على سلوكهم الحميد
- من المرجح أن يكون الأبناء أكثر سعادةً ونجاحاً
- عادةً ما يُجيدون اتخاذ القرارات وتقييم مخاطر السلامة بذاتهم
- عادةً ما يكبر هؤلاء الأبناء ليكونوا بالغين يتحملون المسؤولية ويشعرون بالراحة للتعبير عن آراءهم

التربية السلبية / المتساهلة: permissive

- في هذا النوع من التربية لا يتم تأديب الأبناء كما يجب

- يكون الوالدان أكثر تساهلاً ويميلون إلى اتخاذ موقف فقط في حال تصعيد مشكلة ما وتحولها إلى أمرٍ جاد
- ينظر هؤلاء الآباء إلى أبنائهم على أنهم فوضويين ولا يمكن السيطرة عليهم، ويتذرعون بذلك لعدم الخوض في محاولة تأديبهم
- يلعب هؤلاء الآباء دور الرفيق أكثر من دور الوالدين
- هؤلاء الأبناء يميلون إلى أن يشهدوا مشاكل أكاديمية أكبر في حياتهم
- يُمكن أن يُظهروا مشاكل سلوكية أكثر حيث أنهم غالباً ما لا يُقدرون السُّلطة والقوانين. عادةً ما يمتلكون مستوى منخفضاً من احترام الذات وقد يُبدون الكثير من مشاعر الحزن

التربية الغائبة / غير المعنية Neglectful :

- هذا النوع من التربية مُهملٌ وغير مبالٍ
- أحياناً يكون ذلك نتيجةً لمرضٍ عقلي لدى الوالدين، أو إدمانٍ على المخدرات
- هؤلاء الوالدين قد لا يملكون أيضاً المعرفة حول تربية الأطفال وقد يشعرون بالانشغال بالمشاكل الأخرى في حياتهم
- الآباء الغائبين / غير الآبهين يميلون إلى امتلاك القليل من المعرفة حول ما يفعله أبنائهم.
- ليس لديهم الكثير من القوانين أو التوقعات
- يتوق الأبناء إلى نيل اهتمام آبائهم، ولا يحصلون على القدر الكافي من الرعاية
- حينما يكون الوالدان مُنسحبين، يميل الأبناء إلى فقدان احترام الذات ويكون أداؤهم الأكاديمي ضعيفاً. كما أنهم يُظهرون مشاكل سلوكية

تحديد استراتيجية التأديب :

- في كثير من الأحيان يقوم الوالدين بتبادل أنماط التربية الأربعة ولا يتمسكون بواحدٍ فقط

• للوصول إلى الاستراتيجية الأفضل، ففكر فيما يصلح لطفلك

الأخطاء الشائعة في تربية الأبناء

- الأهم في مرحلة نموّ الأطفال هي قيمهم الأساسية وشخصيتهم، وليس أداؤهم في امتحان أو رياضة ما
- نسيان أن أفعالنا تترك أثراً أقوى من أقوالنا
- تربية الطفل الذي نريد وليس الطفل على ما هو عليه
- وجود حالة تنافسية في تربية الأبناء
- الرغبة في أن يكون طفلنا أفضل صديقٍ لنا
- الإفراط في السيطرة
- الإفراط في التساهل أو تدليل أطفالنا
- الاعتقاد بأنّ أطفالنا مثاليين
- عدم تمييز السلوك السلبي من الطفل
- معارضة مشاعرهم

تذكّر بأن التوازن هو مفتاح الحل!