

تعليم طفلك السلوكيات الإيجابية

يُخبرنا الأطفال الصغار من خلال سلوكهم بما يحتاجون إليه وبطبيعة شعورهم – على سبيل المثال، ما إذا كانوا بحاجة إلى طعام أو نوم أو التواصل مع شخص بالغ. يُمكن منع السلوكيات الصعبة أو الحد منها عندما تساعد طفلك على تعلم كيفية إدارة مشاعره. يُمكن أن يحدث هذا فرقًا كبيرًا في كيفية تصرفهم في المستقبل. فيما يلي بعض النصائح لتدريب طفلك على اتخاذ خيارات سلوكية إيجابية.

■ أعط توجيهات واضحة.

- انزل إلى مستوى عين طفلك واستخدم صوتًا هادئًا عند إعطاء التوجيهات.
- أخبر طفلك بما يجب فعله بدلاً من مطالبتة بفعله.

■ ساعد طفلك على تسمية مشاعره.

- عرف طفلك أن التعبير عن كل المشاعر أمر طبيعي.
- ساعد طفلك على التعبير عن المشاعر التي يمر بها من خلال الحديث عنها.

■ حاول أن تفهم سلوك طفلك.

- تذكر أن السلوك هو إحدى الطرق التي يحاول بها طفلك توصيل رغباته واحتياجاته ومشاعره.
- ضع في اعتبارك ما إذا كان السلوك يخبرك بأن طفلك يحتاج إلى المزيد من شيء ما (مثل الانتباه أو التواصل أو النوم أو الطعام) أو يحتاج قدرًا أقل من شيء ما (مثل الضوضاء أو اللمس أو التحفيز).

**حافظ على هدوئك وقدرتك على التواصل
واتساق تصرفاتك عندما يتصرف طفلك
بطرق تتحداك.**

■ ابحث عن البهجة مع طفلك.

- جرب اللعب والقراءة والغناء والرقص وإبداع أعمال فنية والضحك والعناق وقضاء الوقت في الخارج.
- دع طفلك يختار النشاط.
- قلل من مصادر التشتيت، مثل الهواتف المحمولة أو التلفزيون أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى.

■ لاحظ عندما ينخرط طفلك في سلوكيات إيجابية.

- قل شيئًا عندما يتصرف طفلك بإيجابية.
- ماذا يعجبك فيما يفعله؟ أخبره بذلك!

■ ضع قواعد و أنظمة منزلية وقم بمراجعتها مع طفلك بانتظام.

- ضع توقعات واضحة حول السلوك الذي تريد رؤيته.

■ عرف طفلك عن الفترات الانتقالية في وقت مبكر.

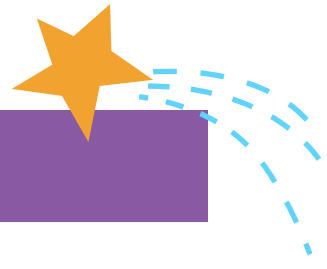
- أعطه عدة تحذيرات قبل الانتقال لإعلام طفلك أن الوقت قد حان للانتقال إلى شيء آخر.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

استراتيجيات جديدة بالتجربة



انتبه لمشاعرك وأفكارك.

بدلاً من: "إنها لا تستمع!"

جرب: "أنا محبط للغاية الآن. ماذا يمكنني أن أفعل لأهدأ؟"

ابق هادئاً بما يكفي للرد.

بدلاً من: "لا شيء مما أفعله يُجدي نفعاً لإيقاف نوبات الغضب."

جرب: "التنفس العميق سيهدئني قليلاً. إذا زاد شعوري بالهدوء، فسيساعد ذلك طفلي على الهدوء."

حاول أن تفهم سلوك طفلك.

بدلاً من: "توقف عن البكاء من أجل اللعبة. كانت أختك تلعب بها أولاً."

جرب: "أرى أنك تريد حقاً تلك اللعبة. تمنى لو تشارك اللعبة معك."

أعطه تنبيهات حول ما سيحدث بعد ذلك.

بدلاً من: "توقف عن اللعب ونظف المكان الآن."

جرب: "بعد خمس دقائق سيحين وقت التنظيف. يمكننا ضبط مؤقت لمساعدتنا في تتبع الوقت. عندما نسمع المؤقت، فإنه يعني أنه حان وقت التنظيف."

تفوه بالكلام بدلاً من طرح الأسئلة.

بدلاً من: "هل يمكننا ترتيب الألعاب في مكانها الآن؟"

جرب: "حان وقت ترتيب ألعابك في مكانها الآن."

اعرض خيارات.

بدلاً من: "حان وقت الذهاب إلى المدرسة. هيا! يجب أن نذهب الآن وإلا سنتأخر. آه، أنت لا تُصغي للكلام أبداً."

جرب: "حان وقت الذهاب إلى المدرسة. هل تريد أن تغلق الباب بعد أن نذهب، أم تريدني أن أقوم بذلك؟"

عبّر عن رأيك عندما يتصرف طفلك بشكل جيد.

بدلاً من: عدم قول أي شيء.

جرب: "رائع، لقد قمت بترتيب ألعابك في مكانها من المرة الأولى التي طلبت منك ذلك. يا لك من مساعد جيد!"

ضع توقعات واضحة وشجع السلوك الذي تريده.

بدلاً من: "لقد أخبرتك مليون مرة ألا تتسلق على الطاولة."

جرب: "إذا أبقيت قدميك على الأرض. فستصبح بأمان للغاية."

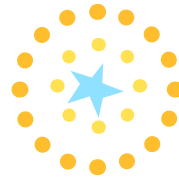
تواصل مع طفلك بعد سلوك صعب.

بدلاً من: عدم قول أي شيء بعد سلوك صعب

جرب: "كان ذلك صعباً حقاً. كلانا شعر بالغضب. أنا أسف لأنني صرخت بك. أريدك أن تعرف أنني أحبك دائماً مهما حدث."

الموارد

- [ساعدنا على البقاء هادئين: الاستراتيجيات التي تساعدك أنت وطفلك للتعامل مع السلوكيات الصعبة](#)
- [تقليل التوتر](#)
- [كيفية تخطيط الأنشطة لتقليل السلوك الصعب](#)
- [كيفية فهم معنى السلوك الصعب لطفلك](#)
- [تستغرق "ناكر السلحفاة" وقتاً في التفكير وهي تفكر في المنزل](#)



1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

أكتوبر 2021