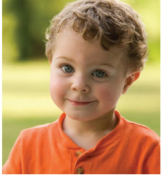


كيفية استخدام اللغة الإيجابية لتحسين سلوك طفلك

بروك بروغل، وأليسون جيرون، وجيل جياكوميني



■ **امنح طفلك وقتًا للتفكير.** في بعض الأحيان، قد تشعر بالإحباط عندما لا يستجيب طفلك بسرعة للطلبات وتشعر بالرغبة في استخدام المطالب ورفع صوتك. عندما يحدث ذلك، تذكر أن طفلك تتعلم اللغة وكيفية استخدامها. إنها بحاجة إلى وقت للتفكير فيما قلته وكيف سترد. قد يستغرق الأمر عدة ثوانٍ، أو حتى دقائق، مدة أطول منك لمعالجة المعلومات. إذا حافظت على هدوئك وكررت العبارة مرة أخرى بصبر، فسترى عددًا أقل من السلوكيات الصعبة وستستمتع بمزيد من الوقت المتميز مع طفلك.

■ **ساعد طفلك على التذكر.** تشتت أذهان الأطفال بسهولة. فقد يحتاج طفلك أحيانًا إلى مساعدته في تذكر ما طلبت منه القيام به من أجل القيام به. عبارات "أنا أتذكر" مفيدة جدًا في هذه المواقف. على سبيل المثال، تخيل أنك طلبت من طفلك أن يلبس حذائه حتى يتمكن من الخروج، ويأتي إليك بدون حذائه ويحاول الخروج. يمكنك أن تقول، "أتذكر أنك بحاجة إلى ارتداء حذائك قبل أن تتمكن من الخروج." إن ذكر المعلومات كحقيقة بسيطة، بدلاً من أمر، يعطيه المعلومات التي يحتاجها لاتخاذ الخيار الصحيح بمفرده دون لومه أو جعله يشعر وكأنه قد فشل.

الممارسة في المدرسة

يستخدم المعلمون اللغة الإيجابية في المدرسة لمساعدة الأطفال على أن يصبحوا أكثر ثقة واستقلالية. عندما يخبر المعلمون الأطفال بما يمكنهم فعله، يبدأ الأطفال في إدارة أنفسهم، وروتيات الفصل الدراسي، والتفاعل مع أقرانهم بأنفسهم. على سبيل المثال، يمكن التوضيح لطفلة ترمي الرمل في الملعب أنها بدلاً من ذلك يمكنها استخدام مجرفة لوضع الرمل في دلو. فقد يقول المعلم، "إذا كنت تريد اللعب بالرمل، يمكنك ملء هذا الدلو. هل ترغبين في دلو أزرق أم هذا الدلو الأحمر؟" بهذه الطريقة، يحترم المعلم اهتمامات الطفل، لكنه يوجهها إلى خيار لعب أكثر ملاءمة.

المحصلة

توفر العلاقات الإيجابية مع الوالدين والمعلمين ومقدمي الرعاية الآخرين الأساس لطفل ناجح وسعيد، وهي اللبنة الأساسية لاعتداد طفلك بنفسه وقدرته على التعاطف والتنبؤ باختيارات السلوك الإيجابي المستقبلية. إن الطريقة التي تتحدث بها مع طفلك لها تأثير كبير على سلوكه. قد يكون إجراء تغييرات إيجابية على أسلوب التواصل الخاص بك عملاً شاقاً، ولكن مع القليل من الممارسة ستلاحظ فرقاً كبيراً في علاقتك مع طفلك. سيشعر طفلك بأنه أكثر تشجيعاً وإيجابية واستقلالية، ونتيجة لذلك ستتمتع بتعاون شامل أفضل.

تستخدم هذه الكلمات والعبارات في كثير من الأحيان عندما يبدأ طفلك في اتخاذ خياراته بنفسه. الآن، توقف للحظة وفكر كيف قد تبدو المحادثة إذا لم تتمكن من استعمال هذه الكلمات؟ ماذا لو، بدلاً من إخبار طفلك بما لا يستطيع فعله، اخترت بدلاً من ذلك الكلمات لتخبره بما يمكنه فعله؟ في حين أن هذا التحول في اللغة قد يبدو صغيراً، إلا أنه يقدم في الواقع تغييراً قوياً إيجابياً في نبرة المحادثة. فعندما تركز على استخدام لغة إيجابية مع طفلك، ستجد على الأرجح أنه يعاني من نوبات غضب أقل، ويتنمر ناحياً بدرجة أقل، ويعاني بشكل عام من عدد أقل من السلوكيات الصعبة.

كيف يمكن لمثل هذا التغيير الصغير أن يحدث فرقاً كبيراً؟ في حين أنه شيء واضح للبالغين، إلا أن الأطفال الصغار غير قادرين على تكوين علاقة منطقية مفادها أنه عندما يُطلب منهم عدم القيام بشيء، فإن ما ينبغي عليهم فعله في الواقع هو العكس. على سبيل المثال، يمكن أن تكون التوجيهات "لا تتسلق على المنضدة" محيرة جداً للطفل. ولكن، "الرجاء إبقاء قدميك على الأرض" تخبر الطفل بالضبط ما هو المتوقع وكيف يمكنه تغيير ما يفعله. إن استخدام اللغة الإيجابية يمكن الطفل أيضاً من اتخاذ قرار مناسب بمفرده، مما قد يعزز اعتداده بنفسه. عندما تكون محدداً في توجيهاتك بإخبار طفلك بالضبط ما يمكنه فعله ومتى، يكون من الأسهل عليه الامتثال ويكون من المرجح أن يتعاون مع الطلب.

جرب هذا في المنزل

■ **استبدل "لا تفعل" بـ "افعل"** أخبر طفلك بما يمكنه فعله! إذا رأيتها تقطع ألياف نبات، بدلاً من أن تقول "لا تقطعين ذلك!" يمكنك أن تقول، "المقص لتقطيع الورق أو عجينة اللعب. أيهما تريدين أن تقصّي؟" من المرجح أن تتخذ طفلك الخيار المناسب عندما تساعدها على فهم ما هي الخيارات المناسبة المتاحة بالضبط.

■ **اعرض خياراً.** عندما توفر لطفلك اختياراً شيئاً يمكنه القيام بها، أو ارتداؤها، أو الذهاب إليها، فمن المرجح أن يختار أحد الخيارات التي قدمتها لأن هذا يجعله يشعر أنه مسيطر. هذه الاستراتيجية تناسبك أيضاً بصفتك أحد الوالدين لأنك توافق على أي من الخيارين.

■ **أخبر طفلك "متى"** عندما تطلب طفلك فعل شيء ما، بدلاً من قول لا، اعترف برغبتها وأخبرها متى يمكنها فعل ذلك. تبدو هذه الإجابة أشبه بـ "نعم" للطفل. على سبيل المثال، إذا طلب طفلك الذهاب إلى الحديقة، لكنت على الكمبيوتر تنتهي مشروع عمل، يمكنك أن تقول، "تبدو الحديقة فكرة رائعة!" أنا بحاجة إلى إنهاء هذه الرسالة للعمل الآن. هل تود الذهاب بعد قيلولتك اليوم أو صباح الغد بعد الإفطار؟"

■ **استخدم لغة "أولاً-ثم"** هناك طريقة أخرى لإخبار طفلك متى يمكنه فعل شيء بطريقة إيجابية وهي استخدام عبارة "أولاً-ثم". على سبيل المثال، إذا كان يريد مشاهدة التلفاز لكنك ترغب في أن يجمع ألعابه، يمكنك أن تقول "أولاً، اجمع ألعابك ثم يمكنك مشاهدة برنامجاً تلفزيونياً".

يتم التشجيع على نسخ هذه الوثيقة. إذن النسخ غير مطلوب.

تم إنتاج هذا المنشور من قبل مركز المساعدة الفنية للتدخل العائلي (TACSEI) للأطفال الصغار يتولى من مكتب برامج التعليم الخاص (OSEP)، بوزارة التعليم الأمريكية (H326B070002) وتم تحديثه من قبل المركز الوطني لانكارات نموذج الهرم الممول كذلك بواسطة مكتب برامج التعليم الخاص (OSEP)، لراة المعر عنها لا تمثل بالضرورة مواقف أو سياسات وزارة التعليم. يوليو 2013/يناير 2018.



UNIVERSITY OF SOUTH FLORIDA



حقيقة الظهر سلسلة الوصال

حول هذه السلسلة

تم إنشاء سلسلة حقيقة الظهر للوصال بواسطة مركز المساعدة الفنية للتدخل العائلي الاجتماعي (TACSEI) لتوفير وسيلة للمعلمين والوالدين/مقدمي الرعاية للعمل معاً لمساعدة الأطفال الصغار على تطوير المهارات العاطفية الاجتماعية وتقليل السلوكيات الصعبة. قد يختار المعلمون إرسال نشرة إلى المنزل في حقيقة الظهر الخاصة بكل طفل عندما يتم تقديم استراتيجية أو مهارة جديدة إلى الفصل. كل نشرة حقيقة الظهر للوصال توفر معلومات تساعد أولياء الأمور على البقاء على اطلاع بما يتعلمه طفلهم في المدرسة وأفكاراً محددة حول كيفية استخدام الاستراتيجية أو المهارة في المنزل.

نموذج الهرم

نموذج الهرم عبارة عن إطار عمل يوفر برامج بها إرشادات حول كيفية تعزيز الكفاءة العاطفية الاجتماعية لدى جميع الأطفال وتصميم تدخلات فعالة تدعم الأطفال الصغار الذين قد يكون لديهم سلوك صعب مستمر. كما يوفر ممارسات لضمان تلقي الأطفال الذين يعانون من تأخيرات عاطفية اجتماعية تعليماً مقصوداً. تحرص البرامج التي تطبق نموذج الهرم على العمل مع العائلات لتلبية احتياجات التعلم والدعم المخصص لكل طفل. لمعرفة المزيد عن نموذج الهرم، يرجى زيارة ChallengingBehavior.org.

المزيد من المعلومات

المزيد من المعلومات والموارد حول هذا الموضوع وغيره من الموضوعات متوفرة على موقعنا، ChallengingBehavior.org.



ChallengingBehavior.org