



إعداد:

دينا أشرف جمال

## أساليب تربية الطفل دون عنف

توجد العديد من الأساليب التربوية لتربية الطفل وتصحيح سلوكياته دون اللجوء إلى العنف أو العقاب الجسدي الذي من شأنه الإضرار بالطفل، ومن أهم تلك الأساليب ما يأتي:

# كيف تربي طفلك بدون عنف؟



**إظهار التعاطف مع مشاعر الطفل:** يتعرّض الطفل للعديد من المواقف المفاجئة أو الخطرة بالنسبة إليه، ممّا يُشعره بالقلق والتوتر بسبب ارتفاع مستوى هرمون الأدرينالين في جسمه، وهنا يقع على عاتق الأبوين البقاء معه وتصديق مشاعره بالإضافة إلى إعادة تنظيم التواصل فيما بينهم عاطفياً، أمّا في حال انهار الطفل فلا بدّ من تجنب محاولة التفكير معه، بل خلق مساحة مليئة بالأمان بالتعاطف مع مشاعره.

**التواصل مع الطفل قبل تصحيح سلوكه:** تكمن أهمية تواصل الآباء الفعال والمستمر مع الطفل حتى أثناء توجيههم له في تحفيز رغبة الطفل في تقديم السلوكيات الجيدة وإظهار أفضل ما عنده؛ لأنّ السبب الحقيقي في قيامه بالسلوكيات السيئة يكمن في شعوره بالسوء تجاه نفسه وفقدانه التواصل مع أبويه، فعلى سبيل المثال يُمكن وضع اليد على كتف الطفل والانحناء إلى مستواه والنظر إلى عينيه، ومن بعدها طلب التحدّث معه عن الشيء الذي يُزعجه.

**الاحترام المتبادل:** يجب على الأبوين معاملة طفلهم بالطريقة التي يُريدان من الآخرين التعامل بها معه، لذا يتوجّب عليهما الاستماع والتحدّث إليه بطريقة مُهذّبة والإجابة عن أسئلته.

**وضع القواعد الأساسية:** يجب على الآباء وضع أربع أو خمس قواعد أساسية وعمامة ليتمكن الطفل من معرفة السلوك المطلوب منه، ومثال ذلك تعليمه قول «شكراً» و«من فضلك» دائماً وغسل الأيدي قبل الوجبات، ولا بدّ من التحلّي بالصبر لتعزيز تلك القواعد كلّما كانت الفرصة مناسبة لذلك، وعندما يبدأ الطفل في إدراك القواعد الأكثر أهمية حينها يُمكن تقديم قواعد جديدة له.

مكان ممل بالنسبة له وليس خطراً داخل المنزل، مُدّة دقيقة واحدة لكلّ سنة من عمر الطفل، وتنجح هذه الطريقة مع الأطفال الأصغر سنّاً الذين يشعرون بأنّ الابتعاد عن والديهم لفترة زمنية فيه حرمان لهم.

**تجاهل بعض السلوكيات السيئة:** تعتمد هذه الطريقة على التجاهل الانتقائي للسلوكيات السيئة غير الخطرة؛ كالتدّمّر والشكوى، بحيث لا يُبدى الأبوان أيّة ردّة فعل تجاه أفعال طفلهم ويتظاهران بأنهما لا يسمعا، ثمّ معاودة الاهتمام والإلتباه له عند قيامه بالسلوكيات الجيدة والمهذّبة، ويُشار إلى أنّ الاستمرار بهذه الطريقة ينتج عنه إدراك الطفل بأنّ السلوك المُهذّب أفضل طريقة للحصول على اهتمام أبويه أو أيّ طلب يريده منهما.

**تعليم الطفل مهارات جديدة:** يجب على الأبوين تعليم طفلهم مهارات خاصة وجديدة فيما يتعلق بكيفية حلّ المشكلات، وإدارة الخلافات، ومبادئ التفاوض والتنازل، الأمر الذي يُساعد على تقليل المشكلات السلوكية لدى الطفل.

**تعزيز تقدير الذات لدى الطفل:** يستطيع الآباء تعزيز تقدير الذات لدى الطفل ودعم إحساسه الحقيقي بقيمة نفسه عن طريق مساعدته على إيجاد أنشطة يُمكنه إنجازها بشكل جيّد، ومدحه عند إنجازها لكن دون المبالغة في ذلك، ممّا يُساعد الطفل على أداء مهارات جديدة وإظهار المزيد من القدرات.

**تعليم الطفل ضبط الانفعال والغضب:** يجب تعليم الطفل طرقاً لضبط النفس وتهديتها عند الانزعاج والغضب بعيداً عن إخفاء المشاعر أو التصرّف بحزم، ويُمكن تحقيق ذلك من خلال العديد من التقنيات الصحيّة للتعامل مع المشكلات والعواطف في الحياة، ومنها تقديم الآباء أنفسهم كقدوة للطفل في ضبط انفعالهم.

**تعزيز السلوكيات الجيدة:** يُعدّ إقرار الأبوين واعترافهم بتصرفات طفلهم الجيدة أفضل الوسائل لتشجيعه على مواصلة القيام بها، ويُمكن أن يكون ذلك عن طريق توجيه المدح والثناء إليه عند قيامه بتلك السلوكيات.

**انتظار العواقب الطبيعيّة:** يجب على الأبوين ترك مساحة لطفلهم لإخوض تجاربه واستنتاج نتيجة تصرفاته والتعلّم من أخطائه بدلاً من المبالغة في إسداء النصائح له، وتكون هذه الطريقة ناجحة عندما لا يُبدي الطفل أيّ اهتمام لما يقوله أبواه ولا يُصغي إليّ تحذيراتهما، لكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أنّ العواقب المحتملة لتلك السلوكيات لا تعرّض الأطفال للخطر، فعلى سبيل المثال إذا كسر الطفل لعبته عن قصد فإنّه سوف يستنتج أنّه لن يكون لديه هذه اللعبة.

**توضيح عواقب السلوكيات السيئة:** تتضمن هذه الطريقة وصف العواقب المترتبة للطفل جزاءً لسلوكياته غير المقبولة؛ حتى يدرك أنّ النتيجة مرتبطة مباشرة بسلوكه، فعلى سبيل المثال إذ لم يرتّب ألعابه فإنّه سيُحرّم منها مُدّة أسبوع.

**الحرمان من بعض الامتيازات:** يُمكن تطبيق هذه الطريقة كنتيجة للسلوكيات غير المقبولة، حيث تكون فعالة في حال حرمان الطفل من شيء يُقدّره، إلى جانب ذلك يجب أن يكون الشيء الذي يُحرّم منه مُرتبطاً بالسلوك الذي قام به بطريقة ما، كما يُراعى أن يكون شيئاً يُمكن حرمان الطفل منه في أقرب وقت بعد إظهاره السلوك غير المناسب، فعلى سبيل المثال إن لم يُكمل الطفل واجباته في الوقت المُحدّد فيمكن حرمانه من مشاهدة التلفاز مساءً.

**منح مهلة من الوقت:** من الأساليب التي يُنصح باتباعها عند ارتكاب الطفل خطأً محددًا وهو في عمر السنتين أو أكثر، تركه في

# كيف تتخلص من الهموم؟



يفكر الفرد في دوافع إيجابية تزيد من تشجيعه وتحفيزه، فعلى سبيل المثال يمكن مكافأة النفس إذا قامت بإنجاز مهامها من خلال المشي والترويح عن النفس..

**مواجهة الهموم والقلق:** يمكن التخلص من الهموم من خلال مواجهتها، حيث وجدت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتعرضون للهموم والمخاوف على العكس من الأشخاص الذين لا يتعرضون لها، حيث إنهم لا يمتلكون القدرة على التعلم من المشاكل التي يتعرضون لها، وبالتالي يستطيع الشخص مواجهة همومه من خلال خوض تجربة القلق ذاتها، التي ستكسب الفرد القدرة على حل الهموم ومواجهتها.

**الممارسات الصحية للجسم:** يجب الابتعاد عن شرب الكافيين، والكحول، والمخدرات، حيث تزيد من الأرق، وتعزز من الهموم والقلق، وبدلاً من هذه العادات السيئة يفضل القيام بممارسة التمارين الرياضية الصحية، حيث تحارب التعب، وتزيد من نشاط الشخص على المدى الطويل، كما يُنصح بممارسة أنشطة الاسترخاء قبل الذهاب إلى النوم، ويساعد التأمل على تهدئة النفس ويقلل من الهموم والمشاكل.

**البحث عن الدوافع الإيجابية:** يساعد البحث عن الدوافع الإيجابية إلى التخلص من الهموم، حيث يشجع بين الناس الاعتقاد بأن القلق يُعد محفزاً لإنجاز الأعمال المطلوبة، ولكن يجب أن

**الابتعاد عن الأشخاص السلبيين:** يمكن التخلص من الهموم من خلال قضاء وقت أقل مع الأشخاص الذين يثيرون الهموم، ويتركون الشعور بالإحباط، لذلك يجب الابتعاد عن هؤلاء الأشخاص، أو وضع حدود للعلاقة معهم، أو يمكن التحدث معهم بمواضيع بعيدة عن حدود القلق والهموم والشكوك.

**تخصيص وقت لمناقشة الهموم:** ينبغي تخصيص فترة من الوقت للإفصاح عن الهموم، ويجب اختيار الوقت والمكان المناسب لذلك، فعلى سبيل المثال يمكن أن يكون هذا كل يوم في غرفة المعيشة، ومن الساعة ٥:٠٠ حتى الساعة ٥:٢٠، وبهذا التصرف سيتخلص الشخص من الهموم طيلة اليوم، وسيكون الهم مقتصرًا على الفترة المخصصة له.

**تأجيل التفكير بالهموم:** يجب أن يقوم الفرد بتأجيل التفكير في الهموم التي تجري في دماغه خلال فترة النهار، حيث يجب تذكير النفس بأن التفكير في الهموم يكون في وقت لاحق، ولذلك لا داع لهم والقلق في اللحظة الحالية.

# كيف تتغلب على الأفكار السلبية؟



يحاول التفكير بالمستقبل، وأن يدعم شعوره الإيجابي بأي أفكار تزيد تفاؤله، وأن ينظر إلى الأفكار السلبية على أنها دروس يتعلم منها، فيأخذ ما يفيد، ثم ينساها كأنها لم تكن.

**الانتقال إلى شيء جديد:** ينبغي على كل شخص أن يحاول الابتعاد عن الأفكار السلبية بممارسة أي شيء يعينه على الابتعاد، ويشجعه على ذلك، كممارسة التمارين الرياضية مع الأصدقاء، أو الذهاب إلى نزهة، أو الخروج في رحلة، أو مشاهدة فيديوهات مضحكة.

**الابتعاد عن كل ما هو سلبي:** يجب الابتعاد عن السلبيات، وعدم إطالة التفكير بها، كالابتعاد عن قراءة الأخبار السيئة والمحبطة، وتجنب النظر إلى الجوانب السيئة من كل الأمور التي تحدث، ومحاولة السيطرة على الأفكار السلبية، وعدم ترك المجال لها لتسيطر على صاحبها، ومحاولة إعطاء الأفكار الإيجابية قيمة أكبر، لكي لا يتسنى للأفكار السلبية معاودة الظهور مرة أخرى في حال غياب الأفكار الإيجابية.



**التفكير في أمور إيجابية:** يفترض أن يفكر الشخص في أي شيء يحبه، ويجعله سعيداً، أو محاولة تذكر آخر مرة كان فيها إيجابياً، وشعر خلالها بالسعادة، وأن يعيد مخيلته إلى تلك اللحظات، وكيف عاشها، وكيف تصرف خلالها، مما يضمن له الشعور بالسعادة مرة أخرى، وبالتالي تزداد قدرته في التخلص عن الأفكار السلبية التي أخذت حيزاً من مخيلته، حيث تحتل الأفكار الإيجابية مكانها.

**تجنب التفكير في الأمور السلبية مرة أخرى:** يجب على الفرد ألا يعاود التفكير بالأمور السلبية، وأن يتذكر دائماً أن كل ما مضى لا فائدة منه، ولن يعود، وكل ما عليه فعله تجاهه هو أخذ العبرة ومحاولة عدم تكرار نفس الأخطاء، لأن ما عدا ذلك يعتبر مضيعة للوقت، وبدلاً للطاقات في غير موضعها، لذلك عليه أن يفكر في الجوانب الإيجابية والسلبية وألا يقتصر على الأفكار السلبية.

**النظر إلى المستقبل بإيجابية:** يفترض من الإنسان بعد أن يتخلص من أفكاره السلبية أن

تؤدي الأفكار السلبية إلى إفتاد صاحبها القدرة على مواصلة أمور حياته، لأنها تتعب العقل، وتفقد الشخص حماسه، وتزيد شعوره بالضعف، الأمر الذي يؤثر بشكل سلبي على نفسيته، وعلى تصرفاته، وعلى إنجازاته، وعلى كل جوانب حياته، لذلك يحاول الكثيرون التخلص من هذه الأفكار، واستبدالها بأخرى إيجابية، إلا أنهم يجهلون الطرق الصحيحة لتنفيذ ذلك،

## كيف أطرد الأفكار السلبية؟

**استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية:** يجب على الفرد أن يمنع الأفكار السلبية من السيطرة عليه، وأن يحاول استبدالها بأفكار إيجابية مناقضة تماماً للأفكار التي تدور في مخيلته، ثم يحاول بناء هذه الأفكار، وتطويرها، وتحويلها إلى صورة حية على الواقع، ولكن ينبغي ألا تكون هذه الأفكار خيالية كي يتمكن من تحقيقها.

**تحديد الأمور التي تدور في الذهن:** يفترض من الشخص أن يكون فطناً ويقظاً حتى يتمكن من الشعور بالأفكار السلبية فور إحساسه بها، إذ إن الإنسان في اليوم الواحد يتعرض لمخيلته أكثر من ٦٠ ألف فكرة، الأمر الذي يزيد عدد الأفكار السلبية التي قد تخطر على الذهن في اليوم الواحد، لذلك يجب جعل هذه الأفكار تحت المراقبة، والتدقيق فيها، وتصنيفها حسب نوعها، أي هل هي أفكار إيجابية، أم سلبية، فإن كانت إيجابية فعليه أن ينميها، وإن كانت سلبية فعليه أن يستبدلها بأي شيء إيجابي.