

10

الانضباط الذاتي: عشر نصائح

عشرة أشياء يمكنك القيام بها في المنزل لدعم نمو طفلك في الانضباط الذاتي



1 جهزي بيئته بأثاث ومعدات تناسب حجمه. على سبيل المثال ، عندما يريد غسل الجزر أو الفراولة ، سيجلس على طاولة وكرسي بحجمه ويستخدم أدوات مطبخ صغيرة تناسب يديه. أظهر له طرقاً واضحة للقيام بمهام مثل نفض الغبار عن الرف ، والكنس ، وغسل الجوارب ، ومسح الطاولة بعد الوجبة ، وطي الملابس ووضعها بعيداً ، وترتيب الطاولة ، وغير ذلك الكثير.

2 دعيه يتعلم من أخطائه. لن يكون عمله سريعاً وفعالاً مثل عمك. إذا تعلم استخدام المسححة ، فربما لا يزال هناك صابون وماء على الأرض عند الانتهاء. هذه العملية أهم بكثير لتطوره الداخلي من وجود أرضية نظيفة. ساعديه في التنظيف من خلال مشاركته المهمة بدلاً من التدخل والقيام بها نيابة عنه.



3 استخدم الأثاث المنزلية والألعاب للغرض المقصود منها. إذا رمى طفلك لعبة فرز الأشكال الخاصة به ، فقل ، "كن لطيفاً مع ألعابك". يرمي الأطفال الصغار أحياناً نزوة ، لكن هذا لا يعني أنهم مدمرون. إذا رمى اللعبة مرة أخرى ، أعد توجيهه: "تعال إلى الخارج ودعنا نرمي الكرة".

4 عند اقتضاء الحاجة، اعرضي عليه خيارات حقيقية. يجب أن تكون الاختيارات بسيطة ، مثل زبدة الفول السوداني أو الجبن على شطيرة أو شراء تفاح أحمر أو أخضر. الكثير من الخيارات أمر صعب : يكفي عدد قليل من الخيارات في اليوم في هذا العمر.

5 تحدثي معه بإيجابية وصدق. سوف يسعد طفلك بعبارتك الإيجابية وبعد ذلك لن يحتاج إلى مدح فارغ. بدلاً من قول "يا لك من مساعد جيد!" فقط قولي ، "شكراً على إعداد الطاولة". بدلاً من طلب "ابتعد عن الطاولة!" ارفعيه بين ذراعيك وقولي له : "ابقى على الأرض".



6 لا تكافئي طفلك بعد فعل ما لبتيه منه. بالنسبة للأطفال ، المكافأة في العمل هي العمل نفسه. قد ينظر البالغون إلى "العمل" على أنه التزام ، لكن بالنسبة للأطفال ، فإنه لا يزال يلعب.

7 حافظي على روتين ثابت. يحتاج الأطفال إلى أوقات نوم منتظمة ووجبات منتظمة ووقت مع أفراد الأسرة وفرص لبذل الطاقة واللعب في الخارج. عندما تكون أيامه متوقعة فهو يعرف ما يمكن توقعه.

8 ضع حدوداً تناسب جميع أفراد الأسرة وتأكدي من أن الجميع يطبقها. من خلال الاستسلام بشكل متكرر لمطالب طفلك، يصبح من الصعب عليه فهم ما هو منتظر منه.



9 قيم كل موقف قبل الرد. إذا فقد طفلك السيطرة ، اسألي نفسك عما إذا كان يشعر بالجوع ، أو التعب ، أو الإحباط ، أو المبالغة في التحفيز. كل حالة تتطلب استجابة مختلفة.

10 علمي أن العقوبة لا تفيد. للعقوبة قيمة محدودة ، لأنها تجعل الطفل يركز على ما لا يجب فعله بدلاً من التركيز على ما يجب فعله ، وغالباً ما يجعل المشكلة الصغيرة أكبر. غالباً ما يتذكر الأطفال الصغار العقوبة ، لكنهم قد لا يربطون العقوبة بالسلوك الذي تسبب فيها.