

خلف العناد... طفل يريد أن يُرى

كيف نفهم المقاومة ونزيد التعاون دون أن نسمح بكل شيء

وصف المورد

العناد المتكرر ليس له سبب واحد. قد يكون سببه الحاجة إلى الاستقلال، أو عدم وضوح المطلوب، أو صعوبة الانتقال بين الأنشطة، أو التعب، أو تعلم أن المقاومة تجلب اهتمامًا سريعًا. لذلك لا يفيد أن نتعامل مع كل رفض كأنه تحدٍّ شخصي.

لمن هذا المورد؟

مناسب لكِ إذا تكررت كلمة «لا»، أو أصبحت الطلبات اليومية معركة، أو كنتِ تحتارين بين الحزم والتساهل، أو إذا كان طفلكِ يحتاج إلى اهتمام متكرر كي يبدأ التعاون.

ماذا ستجدين داخل المورد؟

شرح عملي، خطوات واضحة، عبارات جاهزة، وتطبيق قابل للاستخدام لمدة سبعة أيام.

كيف يساعدك هذا المورد؟

من المفيد أن نزيد الاهتمام الإيجابي قبل السلوك المزعج، وأن نقدم اختيارات محدودة عندما يكون ذلك مناسبًا، وأن نستخدم حدودًا قصيرة وثابتة. الاتصال لا يلغي الحد، والحد لا يحتاج إلى صراع.

خطوات عملية

- قدّمي اهتمامًا قصيرًا ومنتظمًا خارج أوقات المشكلات.
- تأكدي أن الطلب واضح وقابل للتنفيذ الآن.
- امنحي خيارين عندما يكون الاختيار ممكنًا.
- سمّي الشعور دون التراجع عن الحد.
- لا تدخلي في جدال طويل أثناء الانفعال.
- ثبتي النتيجة التي اتفقتم عليها، ثم عودي للعلاقة بعد هدوء الموقف.
- راجعي ما يسبق العناد: وقت الشاشة، الجوع، الانتقال، الإرهاق، أو غموض التعليمات.

عبارات جاهزة

- «أعرف أنك تريد الاستمرار، والوقت انتهى».
- «يمكنك اختيار هذا أو هذا».
- «سأساعدك على البدء، ثم تكمل».
- «يمكنك أن تغضب، لكن لا يمكنك أن تؤذي».
- «سأكرر طلبي مرة واحدة بوضوح».

تطبيق عملي: عشر دقائق تقلل العناد قبل أن يبدأ

اختاري وقتًا يوميًا مدته عشر دقائق دون تعليم أو تصحيح أو هاتف. ثم راقبي أثر الاهتمام المنتظم على التعاون.

متى حدث وقت التواصل اليوم؟

ماذا اختار طفلي أن نفعل؟

هل ظهرت مقاومة بعد ذلك؟ متى؟

تطبيق عملي: عشر دقائق تقلل العناد قبل أن يبدأ - المتابعة

ما الطلب الذي كان أصعب اليوم؟

كيف استخدمت الاهتمام قبل الطلب؟

ما الذي سأجربه غدًا؟

خريطة العناد: ما الذي يسبق السلوك / السلوك / ماذا يحدث بعده / ما البديل الذي سأعلمه؟

ثلاث فرص سأعطي فيها اهتمامًا إيجابيًا قبل الطلب:

كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري خطوة واحدة فقط وطبقيها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ إلى خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي، ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود مشكلة شديدة أو مستمرة أو مؤثرة في سلامة الطفل أو الأسرة.