

وضع الحدود



يشعر الرضع والأطفال الصغار بمشاعر كبيرة لكن لا يمكنهم دائماً التحكم في تلك المشاعر الكبيرة. وعندما يعانون من نوبات غضب و "يسيئون التصرف"، غالباً ما يُظهرون لك أنهم غارقون في مشاعرهم ويحتاجون إلى الدعم. ويحتاج الأطفال الصغار إلى قيود مناسبة للعمر لتطوير ضبط النفس. ويستغرق هذا وقتاً وهو شيء يتعلمونه تدريجياً. وفي الواقع، لا يزال العديد من البالغين يعانون لتحقيق ذلك!

تساعد الحدود الأطفال على الشعور بالأمان عندما يكونوا خارج نطاق السيطرة. ويختبر الأطفال الحدود لأنهم يريدون أن يعرفوا أن النهاية ثابتة. ويريدون أيضاً معرفة ما سيحدث بعد ذلك، أو ما قد يكون رد فعلك. تخيلوا طفلاً يمشي بمحاذاة السياج، ويختبر كل عمود سياج لمعرفة ما إذا كان بإمكانه اختراقه. وإذا كانت أعمدة السياج هذه، أي حدودك، قوية وموثوقة، سيقبل اختبار الحدود.

قوة الوقاية: تجنب سوء السلوك

- **قرر ما إذا كان وضع حد ضرورياً.** ومن الجيد أن تعرفوا كيف ومتى تتجنبوا النزعات. وينبغي الوضوح بشأن ما هو مهم، ومتى يمكن التحلي بالمرونة. على سبيل المثال، هل يمكن تقبل الملابس غير المتوافقة إذا أراد الطفل اختيار قميصه الخاص؟ إذا كان الجواب "نعم"، ينبغي الموافقة على الفور، لكن إذا كان الرد هو الرفض، فلا داعي للجدال بشأن هذا طوال اليوم.
- **ويجب أن تكوني متسقة.** ينبغي وضع بعض القواعد الواضحة والمناسبة للعمر. ويساعد هذا طفلك على فهم المتوقع منه. ويجب اتباع القاعدة في كل مرة. وإذا ألقى لعبة، ضعهها بعيداً، في كل مرة، على الفور. وبعد ذلك سيتعلم عدم رمي الألعاب.
- **تقديم أدوات لمساعدته على الانتظار.** اضبطي مؤقت المطبخ. وقد يساعد ذلك طفلك على الشعور براحة أكبر إذا كنت بحاجة إلى خمس دقائق لطهي بعض الملابس. واطلبي من طفلك الأكبر سناً حل الألغاز أو غناء الأغاني أو تصفح الكتب لشغل بعض الوقت.
- **المساعدة في التحولات اليومية.** من الشائع أن يواجه الأطفال الصغار صعوبة في إيقاف نشاط والانتقال إلى النشاط التالي. وإذا كان طفلك يواجه صعوبة في التحولات، امنحيه تنبيهاً قبل خمس دقائق من وقت تغيير الأنشطة، ثم دقيقتين قبل ذلك، ثم دقيقة واحدة. ويمكن أن يساعد الروتين أيضاً عند التحول من الغداء إلى القيلولة. اقرأ كتاباً مفضلاً لتسهيل التحول.



- تقديم خيارات لمنح طفلك إحساسًا بالسيطرة المناسبة للعمر. اسألي: "هل تريد الكوب الأزرق أم الأحمر؟" تجنبي طرح الأسئلة عندما لا يتم تقديم خيارات. قولي "حان وقت الاستحمام" بدلًا من "هل تريد الدخول إلى الحمام؟"
- البحث عن طرق لمساعدة طفلك على ممارسة ضبط النفس. تساعد ألعاب تبادل الأدوار الأطفال على تعلم الانتظار. تناوبا على مزج خليط الكيك. العبا الضوء الأحمر / الضوء الأخضر.
- التحقق من صحة المشاعر مع وضع الحدود. لا توصف مشاعر طفلك بأنها صحيحة أو خاطئة. ويمكن أن تكون الطريقة التي يتم بها التعبير عن المشاعر مشكلة. أفسحي المجال للمشاعر ("أرى أنك مستاء.") مع وضع قيود على السلوك ("سأمنعك من الضرب."). ويمكن فعل ذلك بهدوء وبدون إهانة.

يتعلق وضع الحدود بالتنظيم الذاتي الخاص بك

- حافظي على الهدوء والحضور في مواجهة نوبة الغضب. عندما يمر طفلك بأوقات عصبية، يحتاج منك أن تكون هادئة. وإذا كان لديك رد فعل كبير (الغضب والصراخ)، فمن المرجح أن ينزعج طفلك أكثر. ثم يصبح من الصعب عليه أن يهدأ.
- ضعي حدودك بأقل قدر ممكن من العاطفة (وأقل عدد ممكن من الكلمات). تحدث بصوت هادئ وببرة ثابتة. وكوني على دراية بالرسائل غير اللفظية التي ترسلينها بوجهك وجسمك. ويمكن أن تساعد نبرة الصوت اللطيفة في تهدئة طفلك. وهي أيضًا بمثابة طريقة لتهدئة نفسك أثناء الأوقات العصبية.
- كوني واقعية واستخدمي لغة بسيطة. يشعر الأطفال بالحساسية الشديدة تجاه كلماتك ونبرة صوتك. وإذا كنت هادئة، فمن المرجح أن ينتبه لما تقولينه. وإذا كنت غاضبة ومنزعجة، فقد يركزون على مشاعرك أكثر من كلماتك.
- خصصي وقتًا لراحتك إذا كنت بحاجة إليه. إذا كنت غاضبة جدًا من الرد على طفلك بدون مشاعرك الكبيرة، ابتعدي لبضع دقائق. ولن يساعدك ذلك على الهدوء قبل التعامل مع طفلك فحسب، بل سيظهر لطفلك كيفية البدء في التعرف على التنظيم الذاتي.

يحاول كل الأطفال الصغار تجاوز الحدود. ويعتبر هذا الاستقلال المكتشف حديثًا جزءًا مهمًا من نموهم. وبينون الانضباط الداخلي تدريجيًا وسيطورون في النهاية القدرة على التنظيم الذاتي. وتساعد حدودك الصارمة واللطيفة في تحقيق ذلك. وقد لا ترين النتائج على الفور، لكن التزمي بها وسوف ترينها!

يُرجى المسح الضوئي للمزيد من المعلومات

