

نصائح للتوقف عن الصراخ في وجه أطفالك

الكثير من الامهات يصرخن بوجه اطفالهن، وبالرغم من عدم قدرتهن عن التوقف عن ذلك فهن يعرفن انهم يقمن بشيء خطأ. لذلك اليكم بعض النصائح للتوقف عن الصراخ في وجه أطفالكم.



1. تعرف على محفزاتك

لا يحدث الصراخ من فراغ - فهو عادة ما يكون استجابة لسلوك معين. بعبارة أخرى ، هناك شيء ما يطلقه. إذا تمكنت من اكتشاف أسباب ذلك ، فستكون لديك فرصة أكبر في تجنبها. اكتشف ما هي هذه المحفزات ، لأنها تختلف باختلاف الوالدين. أنا متعب ، لقد كان يومًا مرهقًا في العمل ، سأعود إلى المنزل ، وسأقوم بإعداد العشاء . كل هذه الأشياء تتراكم ، وربما يكون هناك احتمال أنك ستفقد السيطرة. سيساعدك هذا الوعي الذاتي على اتخاذ خيارات أفضل ، مثل إعداد شطائر بسيطة لتناول العشاء أو تقديم عرض لإلهاء الأطفال أثناء الطهي.



2. إعطاء تحذير للأطفال

من الإنصاف تحذير الأطفال ، لأنهم يماطلون في وقت النوم أو يتشاجرون في السيارة ، بأنك على وشك الصراخ. "قل ، أنت تدفعني ، ولا أريد أن أصرخ لجذب انتباهك. إذا لم تستمع الآن ، فقد أفقدها. قد يكون هذا التحذير الرصين كافيًا في بعض الأحيان لحث الأطفال على تخفيفه.



3. خذ بعض الوقت

استراتيجية التهدة المفضلة لدى اختصاصية تنمية الطفل جودي أرنال هي الذهاب إلى الحمام والصراخ في المرحاض (بدلاً من أطفالها) ثم التخلص منه بعيدًا. إنه يعادل قضاء بعض الوقت - مغادرة الغرفة جسديًا ومن ثم امتلاك استراتيجية لتكوين الذات ، سواء كان ذلك يتضمن الضغط على كرة ضغط أو إرسال زوجتك للتعامل. إذا نحن ملتزمون تغيير بانتباه سلوكنا ومجرد أخذ بضع دقائق من الوقت للخروج قبل أن تفعل أي شيء ، لأنها تساعد حقًا لنا ممارسة أفضل ضبط

النفس"، كما يقول المؤلف مقرها كالغاري من الأبوة والأمومة والصبر
و الانضباط دون ضيق .



4. قم بعمل قائمة نعم

إن الحديث عن إجازة للبالغين أسهل من الفعل. يجب على العائلات
بالجلوس معًا وإنشاء قائمة نعم. في هذه القائمة ، والتي يمكن
لصقها بالثلاجة ، من الأشياء المقبولة القيام بها قبل أن تصرخ أو
تقول شيئًا ستندم عليه. سوف يختلف من عائلة إلى أخرى ، ولكن يمكن
أن يشمل إجراءات مثل الركض في المكان ، كتابة صخب على وسائل
التواصل الاجتماعي لن تنشره أبدًا. من الجيد أن يكون لدى الآباء
خطة جاهزة". "إذا قمت بأشياء في قائمة" نعم "الخاصة بك - اذهب
إلى الحمام وتنفس بعمق - فإن الأطفال يشاهدون ذلك ، وسوف يلتقطون
هذه الأشياء ويفعلونها أيضًا .



5. تعليم الدرس لاحقًا

الصراخ لا يعني التواصل - فهو في الواقع يقوض شرعية مخاوف
الوالدين ويشجع الأطفال على الانغلاق بدلاً من الاستماع. لذا يريد
أرنال وغيره من خبراء الأبوة والأمومة تبديد الأسطورة القائلة بأن
الأطفال بحاجة إلى أن يتعلموا في الوقت الحالي ، كما لو كانوا
كلابًا لا يتذكرون ما حدث قبل 10 دقائق. قد يكون من الصعب الانتظار
(هل تشعر بالغضب ينزل بالمظلة؟) ، لكن ممارسة ضبط النفس في الوقت
الحالي ستوصل رسالة أقوى بشكل عام. تأتي لحظة التدريس لاحقًا ،
وتكون أكثر فاعلية عندما تكون أكثر هدوءًا. لكن كما هو الحال مع
أقنعة الأكسجين على متن طائرة ، عليك أن تهدأ أولاً. ستتمكن بعد
ذلك من التحدث مع الأطفال الصغار أو شرح توقعاتك السلوكية
والعواقب. صنع الأطفال فوضى؟ نظفها معًا. ابنتك كانت وقحة؟ اسأل
كيف كان يومها .