

# استبدلي الكلام السلبي بالاجابي وستتفاجئين بتعاون أطفالك!

كثيرا ما يستخدم الأهل العبارات السلبية لمحاولة تأديب أطفالهم او لمنعهم عن القيام بالشئ. صحيح بأنهن يردن من أطفالهن الا يقوموا بعملٍ ما ، ولكن هل استخدام ال"لا" او ال"توقف" هي الحل الأفضل؟

أظهرت الدراسات ان الكلام السلبي يؤذيهم بدلا من ان يؤدبهم، وذلك لأنه غير مفهوم بالنسبة لهم. إذ انه يضعهم في موقف حيث يصعب عليهم معرفة ما الأمر البديل الذي يجب ان يقوموا به، كما ان الكلام السلبي يشعرهم بأنهم غير قادرين على إتمام اي شئ، مما يحبطهم. مثلا إذا قلتي لابنك الصغير لا تركض، فهو لن يفهم هذه الجملة كدعوة له للمشي ببطء في المنزل. لذلك بدلا من أن تقولي لهم ما الذي لا يمكنهم القيام به، استخدمي الكلمات الإيجابية التي تخبرهم بما يمكنهم فعله!

## بدائل للغة السلبية:

لا تركض - امشي ببطء من فضلك

لا ترمي اللعب - التقط العابك عن الأرض

اترك أخاك وحده - تعال اللعب هنا

لا تضرب - كن لطيفا

توقف عن الصراخ - تكلم بصوت هادئ، من فضلك

انت لا تستمع اليّ - انظر إلى عيني، أريدك ان تسمعني جيدا