

# لا تقولي هذه العبارات لطفلك وإلا...

في بعض الأحيان قد يزعجك طفلك، في بعض الأحيان قد تودين القيام بمهمة ما ولكن تجدين طفلك يقاطعك الف مرة. ولكن عليك أن تحكمي بنفسك قدر المستطاع. إليك بعض مالا يجب أن تقوليه لطفلك:

**"أتركني وشأني!"**

ليس هناك أم لا تود أن تحصل على فسحة من الوقت او إستراحة من كونها أم. ولكن حين تقولين لطفلك "لا تزعجي، أنا مشغولة، أتركني وشأني" فهم يستوعبون ذلك، يقول بعض الخبراء "يبدأ حينها طفلك في التفكير بأنه لا جدوى من التحدث إليك حيث أنه دائمًا ما تبعديه عنك"،

**"لا تبكي!"**

"لا تحزن، لا تبكي، لا تكن طفلاً، ليس هناك سبب للخوف!". ولكن الأطفال يمكن أن تنزعج كفاية لتبكي، خصوصاً الأطفال الصغار الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالكلمات. نعم هم يصابون بالحزن او الخوف، ومن الطبيعي أن ترغبي في حماية طفلك من مثل هذه المشاعر. ولكن ليس الحل أن تنكري على طفلك تلك الأحاسيس ولكن بدلاً من ذلك قوليه له مثلاً "من المؤكد أنه تشعر بالحزن عندما يقول لك صديقك أنه لا يود اللعب معك" او "نعم شكل مياة البحر والأمواج قد تكون مخيفة لأنك لم تعتدتها بعد، ولكنك ستتعود عليها أذا وقفت هنا قليلاً وسمحت لها بتدغدغة قدمك وأعدك أنني لن أترك يدك". بتلك الطريقة أنتي تصفين مشاعرة الحقيقة ويشعر الطفل أنه تفهمينة مما يخفف حدة الخوف او الحزن لديه، أيضاً ذلك يعطي لطفلك الكلمات التعبيرية الالازمه للتعبير عن نفسه بالكلمات، ويبحث بمعنى التعاطف من رد فعلك معه.

**"لماذا لا تكون مثل أختك/ أخيك؟"**

قد يبدو من المفيد وضع شقيق او صديق كمثل يحتذى به كقولك لطفلك "إنظر كيف يستطيع صديقك إرتداء معطفة بنفسه" أو "يمكن لشقيقك ربط حذاءه بنفسه، لما لا يمكنك فعل ذلك؟". ولكن تلك المقارنات دوماً ما تأتي بنتيجة عكسية. طفلك له شخصيته الخاصة هو ليس صديقه وليس

شقيقة، هو نفسه!

فمن الطبيعي لك كأم أن تقارني بين سلوكيات طفلك بطفل آخر ولكن لا تدعه طفلك يسمع بتلك المقارنات.