

نصائح لتربية أطفال سعداء وصحيين

بغض النظر عن مدى طول القامة التي توصل إليها طفلك أو كيف كبر وكيف يبدو، الأطفال لا يزالون مجرد... أطفال. وأهل الأطفال الأكبر سناً يحتاجون خصوصاً أن يتذكروا هذه الحقيقة. فترة التطور المعروفة باسم المراهقة تدوم حوالي ١٠ سنوات - من سن ١١ إلى ١٩ - ويعتبر هذا الوقت حرج جداً لتطويع الدماغ. لذلك من المهم أن تأخذ في عين الاعتبار أنه حتى مع نمو الأطفال إلى شباب بالغين، إنهم لا يزالون في فترة تنموية من شأنها أن تؤثر على بقية حياتهم.

1. ادعم الطفل الخجول:

قال الباحثون أن القليل من الخداع هو شيء واحد، ولكن الأطفال الذين يعانون من تثبيط السلوكية - وهي سمة تشير إلى الخجل والحذر الشديد في مواجهة الحالات الجديدة - قد تكون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق. الآباء والأمهات الذين يحمون أطفالهم الذين يظهرون تثبيطاً سلبياً (في الواقع، يشجعون هذا التثبيط) قد يزيدوا الوضع سوءاً.

2. اختبر وعيش في اللحظة:

يميل الكبار إلى التفكير باستمرار في المستقبل، ولكن الأطفال - وخاصة الأطفال في سن ما قبل المدرسة (من سن ٢ إلى ٥) - يعيشون في اللحظة ذاتها. للوصول إلى مستوى الطفل، يحتاج الأهل لمعرفة كيفية العيش في هذه اللحظة أيضاً.

3. قل لطفلك كيف يشعر:

في حين يعتبر الأطفال الأكبر سناً على نطاق واسع الملوك والملكات في التعبير عن الذات، الأطفال الصغار غالباً يفتقرون إلى المفردات لتسمية بشكل صحيح مشاعرهم الخاصة. يمكنك مساعدة طفلك في التعبير عن نفسه من خلال استدعاء هذه المشاعر عند رؤيتها. على سبيل المثال، قد يقول أحد الوالدين: "إنه أمر مخيب للآمال أن الطقس ممطر، فلا يمكنك الخروج للعب".

4. تروي:

يتحرك الأطفال بمعدل أبطأ من البالغين، ويجب على الآباء والأمهات أن يحاولوا مواكبة تلك الوتيرة. من خلال جدولة الوقت الإضافي للأشياء الصغيرة، مثل روتين النوم أو رحلة إلى محل بقالة، يمكن للوالدين تحويل الأعمال المحمومة إلى وقت ذو معنى أكثر مع أطفالهم.