5 طرق لاستبدال الضرب عند التعامل مع طفلك

أكدت الأبحاث أن الأم تشعر بالحزن حين تضرب ولدها، لكنها لا تعرف كيف تتصرّف معه. كما بينت هذه الأحداث أنك حين تستعملين الضرب كأداة تربية، تعلّمين طفلك أن الحلّ لمشاكلهم هو العنف والعدوانية، كما يشعر الطفل بعدم احترام الذات والاكتئاب. إليك الحلول!

اهدئي:

أولاً، إذا كنت غاضبة جداً من طفلك، وأردت ضربه أو صفعه، ابتعدي عنه قليلاً لتهدئي. وفي هذا الوقت، ستجدين بديلاً أو حلا لهذه المشكلة. تفقد الأمهات صوابهن أحياناً بسبب تعرّضهن للكثير من الإجهاد، كإعداد العشاء، وتهدئة أطفالها الذين يتشاجرون، ورنين الهاتف، ولعب أطفالك بأدوات المطبخ. إذا كنت لا تستطيعين الابتعاد قليلاً، إذاً ابتعدي بذهنك وعدي إلى العشرة.

استمتعي بوقت لنفسك

الأمهات التي لا يملكن وقتاً فراغاً لنفسهن هن الأكثر عرضة لاستخدام الضرب. لذا، من الأساسي أيتها الأم أن تحصلي على وقت فراغ لك لممارسة الرياضة، والقراءة، التنزه، أو الصلاة.

كوني لطيفة وجازمة

قد تشعر الأم بالحاجة إلى ضرب طفلها حين يتجاهل هذا الأخير طلباتها المتكررة ويسيء التصرّف. بإمكانك بدلاً من ذلك النزول إلى مستوى طفلك، وانظري إليه، المسيه بلطف وقولي له، بلطف ولكن بصرامة أيضاً، ما تريدين منه أن يفعله. على سبيل المثال، "أريدك أن تلعب بهدوء".

امنحي طفلك الخيارات

وبدلاً من صفع طفلك، امنحيه الخيارات. إذا كان يلعب بطعامه على طاولة الأكل، بإمكانك أن تطرحي عليه السؤال التالي، "هل ترغب في التوقف عن اللعب بطعامك أم ترغب في ترك الطاولة والذهاب إلى غرفتك؟" وإذا استمر الطفل في اللعب بطعامه، يمكنك اصطحابه إلى

غرفته وأن تطلبي منه الهدوء. وأخبريه بأنه يمكنه العودة إلى الطاولة حين يكون مستعداً على تناول الطعام بهدوء.

أبلغي طفلك قبل اتخاذك القرار

قد تزعجك حين يُصاب طفلك بنوبة. يُصاب الأطفال بنوبة غضب حين يشعرون بالجهل أو العجز في حالة ما. بدلاً من أن تقولي لطفلك أنكما ستغادران منزل صديقه حالاً، قولي له بأنكما ستغادران بعد خمس دقائق. وهذا يسمح للطفل في إكمال لعبته أو ما شابه.