

# 6 عبارات يمكنك تجربتها بدلا من قول "لا" لطفلك

عندما يكون لديك الدافع لقول لا ، تحقق مما إذا كان يمكنك العثور على الكلمات التي تحقق نفس الأهداف. لدينا تحدٍ صغير لك: احسب عدد المرات التي تقول فيها "لا" في يوم معين. يسحب طفلك فرو القطة ، ويلقي طفلك كرة على أخيه ، ويشتكى طفلك من أجل كعكة قبل العشاء - إغراء قول لا يكاد لا يقاوم. يتدحرج من اللسان. يبدو أنها أسهل طريقة لتوضيح وجهة نظرك.

ولكن ماذا لو كانت هناك طريقة أفضل لتوصيل رسالتك؟ ماذا لو كان بإمكانك اختيار الكلمات التي تربطك بأطفالك وتجعلك تشعر بمزيد من الثقة والفعالية؟



## 1. تواصل مع ما يشعر به طفلك أو يحاول القيام به.

السبب الأكبر لاختيار إجابة أكثر تفكيرًا هو أن "لا" يتخطى خطوة قوية في التفاعلات البشرية ، التناغم. التناغم يعني السماح للشخص الآخر بمعرفة أنك تفهم. بدلا من "لا" ، يجب أن نرسل الرسالة ، "أفهمك. أرى ما تحاول القيام به. سأضع حدًا وأمسك به ، لكنني أفهم من أين أتيت". خذ استراحة من: "لا ، لا تضربني!" بدلا من ذلك ، حاول: "لقد كنت مستاءً حقًا وضربتني (قل هذا أثناء منع الأيدي الصغيرة من ضربك مرة أخرى). أستطيع أن أرى مدى إحباطك ، ولكن لا بأس في ضرب الناس لأنه يؤلمك ، يمكنك إخبارنا بذلك حاول إخباري كلماتك كيف تشعر".



## 2. استخدم الكلمات مع المعلومات.

"لا" ، تخبر الأطفال بما لا يجب عليهم فعله ، بدلا من ما يجب عليهم فعله. لا توجد معلومات كثيرة في "لا" لمساعدة الطفل على المضي قدمًا بطريقة أكثر إنتاجية. لا يوجه الطفل إلى خيارات أفضل. خذ استراحة من: "لا ، نحن لا نفعل ذلك". بدلا من ذلك ، حاول: "على الطاولة ، نجلس دائمًا على قيعاننا أو ركبننا. ونوقف جميع ألعابنا وإلكترونياتنا. ستضع أمي هاتفها بعيدًا أثناء إيقاف القطار في

مكان آمن.



### 3. اشرح لماذا.

يقدّر الأطفال التفكير كما يفعل الكبار ، و "لا" ينقصها التفسير. شرح لماذا يساعد الأطفال على تعلم اتخاذ خيارات أفضل في المستقبل. خذ استراحة من: "لا ، لا تلمس ذلك". بدلاً من ذلك ، جرب: "هذه ليست لعبة ، لذا سنتركها على الرف. إنها حساسة ويمكن أن تنكسر إذا لمسناها أو لعبنا بها."



### 4. إبقاء الاتصال مفتوحاً.

بغض النظر عن عمرك ، عندما يقول شخص ما بصرامة "لا" ، سيكون رد فعلك إما أن تتوقف عن العمل أو تدفعك بقوة أكبر وتمرد. يؤدي كلا رد الفعل إلى صراع على السلطة والاستياء ، بدلاً من فتح محادثة للتعلم والتوجيه. خذ استراحة من: "لا ، نحن لا نقول ذلك للناس". بدلاً من ذلك ، حاول: "أردت مساحة ، يمكنني رؤية ذلك. لقد دفعت صديقك فسقط أرضاً. ماذا كان يمكنك أن تقول بدلاً من ذلك؟ دعنا نتحقق ونرى ما إذا كان بخير."



### 5. نوِّع كلماتك وكن محددًا في اللحظة.

يميل الأطفال إلى تجاهل كلمة "لا" عندما يسمعونها بشكل متكرر. يصبح مثل ضوضاء الخلفية. يبدأون أيضًا في قول "لا" للآباء والأشقاء والأصدقاء عندما يسمعونها طوال الوقت. خذ استراحة من: "لا ، لا تأكل الحلوى قبل العشاء." بدلاً من ذلك ، جرب: "سيكون لدينا جزر الآن وملف تعريف ارتباط بعد العشاء حتى يكون بطنك متسعًا."



### 6. حافظ على النبذة محايدة وغير قضائية.

إذا قلنا "لا" للرضع والأطفال الصغار بطريقة قاسية توبيخية ، فمع مرور الوقت يتلقون رسائل متكررة تفيد بأنهم فعلوا شيئًا سيئًا ، أو حتى أنهم هم أنفسهم سيئون. بدلاً من ذلك ، يمكننا أن نعطيهم

الرسالة التي نفهمها ، ونعتقد أن لديهم نوايا حسنة ويحاولون  
اكتشاف العالم.