7 طرق قوية للرد عندما يشتكي طفلك

الشكوى و الأنين هما من أكثر الأمور المحبطة الآباء وجه. هم أيضا طبيعي تماما. في الواقع ، يشكو الشخص البالغ 30 مرة في اليوم أو 9 دقائق إجمالا ً! يشتكي الأطفال لأسباب كثيرة وجيهة. أيا كان السبب ، فإن الشكوى والنكهة هي فرص لمساعدة أطفالنا على إيجاد طرق أفضل للتعبير عن مشاعرهم ، والتحول إلى عقلية أكثر إيجابية .

فيما يلي بعض الاستراتيجيات لمساعدة الأطفال على التعبير عن عدم رضاهم بطرق أكثر إيجابية وأكثر صحة .

1. **تعريف الشكوى**

قد لا يفهم الأطفال ما هو الشكوى أو الأنين. استخدم هاتفك لتسجيل طفلك خلال حلقة الأنين (يمكنك طلب إذنه أولا ً). اشرح له أن هدفك هو مساعدته على التعلم وعدم مضايقة أو جعل أي شخص يشعر بالسوء. ثم سجله قائلا شيئ ًا إيجابي ًا. اطلب مقارنة التسجيلين وكيف يشعران بالاستماع إليها. اسألهم ، "هل تعجبك صوت الأم المليئ بالأنين أم تفضل الاستماع إلى صوتي العادي؟ أي واحد يجعلك تريد أن تفعل ما أطلب؟ "

ناقش الصوت الجميل أو الهادئ داخل الجميع. كيف يبدو هذا الصوت؟ ممارسة طلب الأشياء مع صوت هادئ. تلك التي تبدو واضحة وثابتة مقابل عالية النبرة وبراقة.

الثناء على صوت لطيف / قوي في كل مرة تسمع ذلك. تذكر الثناء على جهودهم لاستخدام هذا الصوت.

2. **الاستماع والموافقة**

الاستماع الفعال هو نوع من الاستماع الذي يجعل الأطفال (والكبار) يشعرون أنهم سمعوا. فبدلا ً من مجرد سماع كلماتهم ، يتطلب الأمر من الآباء إعطاء اهتمامنا الكامل. إن جعل الاتصال بالعين ، وليس التوقف ، والقبول دون الحكم هي جوانب أساسية في أسلوب الاتصال هذا. من المغري إيقاف تشغيل الشكوى أو تقديم أسباب لكون الشكوى خاطئة. تذكر أن معظم المشاعر تمر بسرعة إذا سمحنا لهم ، وأن حجب

التعبير عن عدم الرضا يمكن أن يجعلهم يتشبثون.

3. **أعط اختيارك**

كثيرا ما يشتكي الأطفال عندما يشعرون بالعجز. توفير خيار حول ما يجب أن يحدث بعد ذلك سيعيد التحكم بها. عندما يبدأ أطفالك في الشكوى ، وضّح ما يرغبون في حدوثه كنتيجة لذلك. يمكنك القول ، "يبدو أنك محبط في الوقت الحالي. هل تحتاج إلى التنفيس أو هل تريد وضع خطة؟ "

يحتاج الأطفال فقط إلى التفريغ في بعض الأحيان ، والاستماع إليهم قد يكون كافياً .

4. **إعادة صياغة الكلمات والمفهوم**

من السهل رؤية شكوى الأطفال على أنها صعبة أو غير جاذبة وتتفاعل وفقًا لذلك. هذه التقنية تساعدنا على إعادة الاتصال بعظمتها وتعطيها (ولنا) وجهة نظر أفضل.

يقترح المدرب والوالد ساندي بلاكارد إعادة صياغة الشكاوى على أنها "رغبة". وفيما يلي بعض الشكاوى الشائعة وكيفية إعادة التأطير.

5. **ضع الحدود**

طريقة واحدة للتعامل مع الأنين والشكوى هو إعطاء حد زمني. تقترح الدكتورة لورا ماركهام النص التالي:

"حسنا ، كان هناك الكثير من الشكوى (أو الصراخ بصوت عال)! هذه هي فرصتك الأخيرة للشكوى (الصياح) لبقية اليوم. أقوم بإعداد المؤقت ووضع سماعات الأذن الخاصة بي. أريدك أن تشكو (صياح) بصوت عالٍ قدر الإمكان للدقائق الثلاث القادمة. ليس لديك سوى ثلاث دقائق ، لذلك استفد منها أكثر. بعد ذلك ، عدنا إلى الأصوات العادية داخل الأصوات. 1 ، 2 ، 3 ، GO! "

6. **الرد بطريقة مرحة**

الذكاء يأتي بشكل طبيعي للأطفال. حتى خلال أصعب اللحظات.

7. **العثور على الخير**

الامتنان هو عكس الشكوى. عندما نركز على ما نشكره بدلاً من الأشياء

غير الراضين عنها ، نشعر بالسعادة. أجسامنا هي أكثر صحة أيضا. تظهر الدراسات أن هرمون الإجهاد الكورتيزول قد انخفض بنسبة تصل إلى 23٪ عندما نحول الانتباه إلى حظنا الجيد.