7 نصائح بسيطة لتصحيح العادات السيئة في أطفالك

يكره معظمنا الاعتراف بأنه لدينا واحدة على الأقل من تلك العادات السيئة المزعجة ، مثل عض الأظافر. من المحتمل أن تكون عاداتنا السيئة قديمة قدمنا تقريبًا. هذه العادات غير الصحية عادة ما تجد جذورها في مرحلة الطفولة والنجاح في النمو والاستمرار في حياتنا.

الأطفال الأبرياء ، الساذجة وعموما غير مدركين لأفعالهم. ومن ثم فهي أكثر عرضة لتطوير العادات غير الصحية بسهولة. إذا لم يتم التحقق من هذه الممارسات في المراحل المبكرة ، فإنها تصبح عادات سيئة صارمة في الحياة والتي يصعب التخلي عنها. هذا هو السبب في كوننا كأبوين عندما نرى أطفالنا يطورون عادات غير صحية ، فإن القلق والقلق هما ردود فعلنا الفورية.

كيفية التعامل مع العادات السيئة في الأطفال؟

الخبر السار هو أنه عندما تكون هناك إرادة ، فهناك طريقة. قد تكون العادات السيئة صعبة ولكن ليس من المستحيل كسرها. مع قليل من الصبر والرعاية والمراقبة والجهود الواعية يمكننا تخفيف أطفالنا من السلوكيات السيئة.

بعض المؤشرات المهمة التي تساعد في كسر العادات السيئة في الأطفال هي:

1. **تجاهل:**

دفع الكثير من الانتباه إلى هذه العادة السيئة ومعاقبة طفلك قد يكون له في الواقع تأثير سلبي. سيتم تشجيعه / ها على تكرار السلوك عند الاهتمام به. ومن ثم فمن الأفضل في البداية تجنب الانتباه إلى هذه العادة المزعجة والسماح لطفلك بتقليص هذه العادة بمفرده مع مرور الوقت.

2. **الثناء والمكافأة:**

إن إثارة الأطفال ومكافأتهم عندما ينخرطون في عادات جيدة وتجنب

الأعمال السيئة ، هي استراتيجية ممتازة. اسمح لهم بمعرفة أن سلوكهم الجيد قد لوحظ والتقدير يساعد على تعزيز معنوياتهم ويعطيهم سببا للتخلي عن هذه العادة السيئة.

3. **التعليم:**

يمكن لطفلك أن يتجنب السلوك السيئ فقط إذا أراد ذلك. من المهم تثقيف وإدراك السبب وراء عادة معينة تسمى غير صحية. مع النضج سيفهم طفلك هذه الأسباب ويفقد الاهتمام بطبيعة الحال بالعادة السيئة ويتخلى عنها.

4. **واحد في وقت واحد ، بحكمة:**

قد يطور الأطفال العديد من العادات السيئة معًا. لا ينبغي للمرء أن يحاول القضاء عليها جميعًا معًا ، ولكن بدلاً من ذلك ، اعطِ الأولوية للعادة الأكثر ضررًا وإزعاجًا أولاً والعمل على نفسه. لا تستعجل. نادرا ما يفقد الآباء أعصابهم مع الطفل. لا تحرج طفلك علانية. يجب أن يتم مناقشة مشكلة مع ابنك بشكل خاص.

5. **حدد السبب:**

يمارس الأطفال بشكل عام هذه الأنماط السلوكية غير المرغوب فيها لأنهم مرهقون. من المهم التحدث مع الأطفال وملاحظة وتحديد سبب التوتّر. الاستماع إلى مشكلتهم ، التحلي بالصبر ، إظهار الحب والدعم ومساعدتهم على التعامل مع هذه الضغوط أمر حيوي في التخلص من هذه العادات المزعجة. يساعد فهم الأسباب أيضًا في إيجاد بدائل مبتكرة وبدائل تساعد بالتالي في تحريف عقل الطفل ومساعدته على التخلص من التوتر.

6. **وضع القواعد:**

وضع القواعد أمر مهم. السماح لهم بمعرفة النتائج المترتبة على انتهاك القواعد في حين تنفيذ نفس مع السلطة يساعد على الحفاظ على الأطفال العادات السيئة في الاختيار. من المهم للغاية أن تكون متينة ومتسقة مع الأطفال بينما لا تزال داعمة.

7. **تعزيز الروح المعنوية:**

إن تطوير شعور بالثقة في طفلك ودعمه من خلال التحلي بالصبر

والحساسية يعزز الاستقرار العاطفي. امنح طفلك فرصة اتخاذ القرارات في بعض الأحيان ، وهذا يساعد على تنمية مهارات الثقة بالنفس وصنع القرار.