



نصائح للتربية الفعّالة

تعتبر تربية الأولاد واحدة من أصعب المهمات في العالم وأكثرها إرضاءً، وهي المهمة التي قد تشعر بأنك الأقل استعداداً لها.



يمكن أن تساعدك هذه النصائح التسع لتربية الطفل على الشعور بمزيد من الرضا كأحد الوالدين

1. عزز ثقة طفلك بنفسه

يبدأ الأولاد بتطوير إحساسهم بأنفسهم منذ الطفولة. يستوعب أولادك نبذة صوتك ولغة جسدك وتصرفاتك وتعابيرك وكلماتك. يمكن للمدح على الإنجازات أن يجعل الأولاد يشعرون بالفخر، كما أن السماح لهم بالقيام بالشيء بمفردهم سيجعلهم يشعرون بالقدرة والقوة. اختر كلماتك بعناية وكن عطوفاً. دع أولادك يعرفون أن الجميع يرتكبون الأخطاء وأنك ما زلت تحبهم، حتى عندما لا يعجبك سلوكهم.

2. شاهد الأولاد يتصرفون بشكل جيد

هل سبق لك أن فكرت في عدد المرات التي تتفاعل فيها بشكل سلبي مع أولادك في اليوم؟ قد تجد نفسك تنتقد أكثر بكثير من أن تجامل. شاهد الأولاد وهم يقومون بشيء ما بشكل صحيح وامدحهم! احرص على إيجاد شيء تمدحهم به كل يوم لتشجيعهم على القيام بسلوك جيد. يُعتبر حبك وعناقتك ومجاملتك مكافآت عظيمة، وستجد إنك "تنمو" المزيد من السلوكيات التي ترغب في رؤيتها.

3. ضع حدوداً وكن متسقاً مع انضباطك

يعد الانضباط ضرورياً في كل منزل. يساعد وضع القواعد المنزلية الأولاد على فهم توقعاتك وتعلم ضبط أنفسهم. قد يختبرون الحدود التي تضعها لهم، لكنهم يحتاجون إلى تلك الحدود لينموا ليصبحوا بالغين مسؤولين. قد ترغب في وضع نظام: تحذير واحد، يتبعه عواقب مثل "الوقت المستقطع" أو فقدان الامتيازات. فالتساق مع العواقب يُعلم أولادك ما تتوقعه منهم.

4. خصص وقتاً لأولادك

يعد تخصيص وقت للتقارب من أولادك أمراً مهماً لعلاقتك بهم ولنموهم. خصص وقتاً لتقصيه مع أولادك. يمكنك أن تخصص "ليلة خاصة" كل أسبوع لقضاءها مع أولادك وأن تسمح لهم بمساعدتك في اختيار كيفية قضاء الوقت، واستيقظ قبل 10 دقائق لتناول الفطور مع طفلك أو تنزهوا معاً بعد العشاء. تُعتبر الأشياء "الصغيرة" مهمة أيضاً، فضع ملاحظة أو شيئاً مميزاً في صندوق الطعام الخاص بطفلك، أو حضّر له الفشار، أو العب معه الورق، أو اعرض أعماله الفنية.

5. كن قدوة صالحة

يتعلم الأولاد الصغار الكثير عن كيفية التصرف من خلال مراقبة والديهم. وكلما كانوا أصغر سناً، كلما زاد عدد الإشارات التي يتلقونها منك وكلما أصبح أولادك يراقبونك باستمرار. كن قدوة للشيء الذي تتمنى أن تراها في أولادك: الاحترام والود والصدق واللطف والصبر. افعل أشياءاً للتخزين بدون انتظار مكافأة، وعبر عن شكرهم وقدم بالمجاملات. عامل التخزين بالطريقة التي تريد أن يعامل بها أولادك التخزين.

6. اجعل التواصل أولوية

خذ وقتك لتشرح لأولادك السبب وراء كل شيء. يسمح الوالدين الذين يتناقشون مع أولادهم، بأن يفهموا ويتعلموا بطريقة غير انتقادية. إذا حدثت مشكلة، صفها لطفلك وعبر له عن مشاعرك وادعوه ليعمل معك على إيجاد حل لها. يُعد الأولاد الذين يشاركون في اتخاذ القرارات أكثر تحفيزاً لتنفيذها.

7. كن مرناً/راغباً في تعديل أسلوبك في التربية

تؤثر الأجواء المحيطة بالأولاد على سلوكهم. قد تكون قادراً على تغيير هذا السلوك من خلال تغيير الأجواء المحيطة بهم أو قد تضطر إلى تعديل أسلوبك في التربية. مع تغير طفلك، سيتوجب عليك تغيير أسلوبك في التربية تدريجياً أيضاً. مع تقدم أطفالك في العمر، استمر في تقديم التوجيه والتشجيع والانضباط المناسب لهم مع السماح لهم بالحصول على المزيد من الاستقلال.

8. أظهر أن حبك غير مشروط

بصفتك أحد الوالدين، أنت مسؤول عن توجيه أولادك. تُحدث طريقة تحدثك مع طفلك فرقاً كبيراً في كيفية تلقيه للحديث. حاول أن ترعى أولادك وتشجعهم حتى عند قيامك بتأديبهم. احرص على أن يعلموا أنه على الرغم من رغبتك وتوقعك للأفضل في المرة القادمة، إلا أنك تحبهم مهما حدث.

9. اعرف احتياجاتك وقيودك كأحد الوالدين

لا يوجد أحد الوالدين مثالي، فالجميع لديه نقاط قوة وضعف. حاول أن تكون توقعاتك لنفسك ولشريكك ولأولادك واقعية. ركز على المجالات التي تحتاج إلى أكبر قدر من الاهتمام بدلاً من محاولة تغيير كل شيء دفعة واحدة. ليس من الضروري أن تكون لديك جميع النجوبة ولا بأس أن تعترف عندما تكون متعباً. خصص وقتاً للقيام بالشيء الذي تجعلك سعيداً وتساعدك على تحقيق رفاهيتك.