



إدارة سلوك الأبناء

اعداد: فريال أبو العمل
المرشدة الاجتماعية

مقدمه

▶ قد يتصرف ابنكم بطريقة رائعة،
مربكة، محبطة، ومثيرة للغضب.
عندما يتصرف ابنكم بشكل
استفزازي، يفضل أن تعرفوا عدة
إمكانيات لإدارة سلوكه.

إدارة السلوك

▶ إدارة السلوك هي توجيه سلوك ابنكم ليتعلم ما هو السلوك الملائم. التوجه الإيجابي والبناء هو الطريقة الأفضل غالبا لتوجيه سلوك ابنكم ,منحه اهتمام عندما يتصرف لائق، بدلا من معاقبته عندما يتصرف بشكل غير مرغوب فيه.

▶ يتصرف الأولاد بشكل استفزازي في حالات مختلفة. مهم أن تحاولوا فهم سلوك ابنكم، لاختيار إمكانية إدارة سلوكه بشكل يتماشى مع الأسباب التي أدت إليه. إن استخدام طرق إدارة السلوك مع الاهتمام بعلاقات قوية في العائلة يساعد ابنكم على تعلم ما هو السلوك الصحيح.

الخطوة الأولى في إدارة السلوك

▶ التعامل مع سلوك الأبناء هو أحد الأمور الأكثر إثارة للتحدي في الأمومة والأبوة. الخطوة الأولى للتعامل مع التحدي هي فهم أسباب سلوك ابنكم. لذلك، قبل أن تختاروا إحدى الإمكانيات لإدارة السلوك، يفضل أن تفحصوا عدة أمور.

► **أولاً:** إذا كان سلوك ابنكم يتغير بشكل مفاجئ، افحصوا إذا كان معافى ويناام جيداً. قد يكون السلوك الاستفزازي العلامة الأولى أنه مريض. إذا لم تكونوا متأكدين، فتوجهوا لطبيب الأطفال.

▶ **ثانياً:** فكروا بتطور ابنكم, يفضل أن تتذكروا أن أنواع مختلفة من السلوك الاستفزازي هي عادية في مراحل النمو المختلفة. مثل نوبات الغضب شائعة جداً لدى الرضع حتى جيل عامين ولدى الأطفال في سن الروضة، لأن الأولاد في هذا العمر يواجهون مشاعر قوية، ولكن ثروتهم اللغوية ليست كافية للتعبير عنها.

▶ **ثالثاً:** هل طرأت تغيرات في الحياة العائلية قد تؤثر في سلوك ابنكم؟ من المتوقع حدوث سلوك استفزازي بعد ولادة طفل جديد، عندما يدخل ابنكم إلى المدرسة للمرة الأولى أو بعد وفاة أحد الأقرباء.

▶ إن فهم الأسباب التطورية والشعورية التي تؤدي لسلوك ابنكم لا يعني أن عليكم تجاهل السلوك الاستفزازي، قد يوجهكم في اختيار ردة الفعل المناسبة. يفضل أن تتعرفوا إلى السلوك النموذجي لكل مرحلة والظروف المختلفة لمعرفة إذا كنتم تحتاجون لمساعدة إضافية.

اختيار إدارة السلوك الملائمة

▶ لا تنجح أية طريقة إدارة سلوك في إصلاح كل شيء. قد يعالج جزء من الطرق بشكل أفضل الحالة الخاصة وعائلتكم المميّزة. من المرجح أن عليكم الدمج بين عدة طرق. إذا كان من الصعب عليكم استخدام هذه الطرق أو كانت لا تساعدكم، يفضل الحصول على دعم من الطبيب، ممرضة مركز رعاية الطفل، أو مستشار المدرسة.

طرق إدارة السلوك المجربة

عندما تختارون طريقة لإدارة سلوك ابنكم، من المؤكد أنكم معنيون بطرق ناجحة. تستند إمكانيات إدارة السلوك الواردة في صندوق أدوات السلوك الخاص بنا إلى أدلة موثوقة تم التوصل إليها في الأبحاث، التي جرت وفحصت في حالات عملية كثيرة تحدث في العائلة.

► من المرجح أنكم لا تزالون
تحتاجون لتجربة عدة
إمكانيات، لمعرفة ما هي
الطريقة الأكثر ملاءمة لعمر
ابنكم والمرحلة التطورية التي
يمر فيها، وكذلك الظروف
الخاصة بعائلتكم.

أكثر من إدارة سلوك

▶ تنجح طرق إدارة السلوك عندما تكرسون وقت وتبذلون جهدا لبناء جو إيجابي في المنزل، وتعززون العلاقات داخل العائلة بالمعانقات والتواصل الجيد. تساعد العلاقات العائلية الجيدة ابنكم على أن يشعر أنه محمي ومحبوب، وهذا ما يحتاجه تماما ليكبر ويتعلم.

اهتموا بأنفسكم

▶ إن التعامل مع السلوك الاستفزازي لدى الأولاد ليس سهلاً دائماً. إذا اهتممتم بأنفسكم، تناولتم طعام صحي، وخصصتم وقتاً للراحة والرياضة، فستشعرون أفضل وتكتشفون أنه من الأسهل عليكم أن تكونوا هادئين وتعاملوا بهدوء مع سلوك ابنكم.