

طفلك والانضباط

YOUR CHILD AND BEHAVIOR

© ٢٠١٤، جميع الحقوق محفوظة. كل الحقوق محفوظة للجمعية الوطنية للصحة العقلية والاضطرابات النفسية، الرياض، المملكة العربية السعودية.



المملكة العربية السعودية
رئاسة الحرس الوطني الشؤون الصحية
مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

يعتبر قسم طب الأطفال من الأقسام الكبيرة في مستشفى الملك فهد للحرس الوطني التابع لمدينة الملك عبد العزيز الطبية بالرياض. ويضم هذا القسم عدداً كبيراً من الأطباء الاستشاريين في كافة تخصصات طب الأطفال الدقيقة - أمراض الحساسية ونقص المناعة، أمراض الغدد الصماء والسكري، أمراض الجهاز الهضمي والكبد، الأمراض الوراثية والاستقلابية، أمراض الدم والأورام، الأمراض المعدية، أمراض الكلى، أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمراض العصبية، الأمراض الصدرية، الأمراض الروماتيزمية، الأمراض النفسية، وتخصص سلوكيات ونمو الأطفال وطب البلوغ والمراهقة، الأمراض الجلدية، بالإضافة الى العلاج المركز للأطفال، والعلاج المركز لحديثي الولادة والخدج، وطب طوارئ الأطفال و أمراض الأطفال العامة. . ويوجد في المستشفى مختلف تخصصات جراحة الأطفال- الجراحة العامة، جراحة العظام، جراحة المسالك البولية، جراحة القلب، جراحة زراعة الأعضاء، جراحة الأعصاب، جراحة التجميل والحروق، جراحة العيون، جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الفم والأسنان- بالإضافة الى التخصصات الصحية المساندة وهناك أكثر من ٤٠ متدرباً في برنامج تخصص طب الأطفال للمقيمين وبرنامج الزمالات في تخصصات طب الأطفال الدقيقة وتدريب أطباء الامتياز وطلاب كلية الطب.

اقتبست معلومات هذه المطوية من مراجع و مصادر علمية موثوقة وتم تقييدها بعناية من قبل لجنة التوعية والتثقيف الصحي في قسم طب الأطفال وبمشاركة الاستشاريين المختصين في موضوع المطوية .

قسم طب الأطفال (١٥١٠)

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني

مدينة الملك عبد العزيز الطبية

ص. ب ٢٢٤٩٠ الرياض ١١٤٢٦

بريد إلكتروني peds1@ngha.med.sa

موقع الإنترنت : www.ngha.ed.sa

جميع الحقوق محفوظة - رقم ايداع (١٤٢٩/٢١٠٨) - مكتبة الملك فهد الوطنية



بنوبة غضب خلال التسوق وقمت بإعطائه حلوى للتوقف فإنك تشجعه على استعمال هذا السلوك في المستقبل. حاول أن تتجنب هذا التصرف فإنك تعمل لا شعورياً على تعزيز السلوك السيئ.

٤. الثبات في نظام الانضباط : من الصعوبة أن يكون الشخص ثابت طوال الوقت في تطبيق الانضباط ولكن بقدر المستطاع حاول أن تجعل قواعد ونظام الانضباط ثابتة كما هي طوال الأيام.

٥. المراعاة والانتباه الى شعور طفلك: إذا اكتشفت سبب سوء تصرف طفلك فأنت في طريقك الى حل المشكلة ، حاول أن تبين لطفلك أنك متفهم لشعوره فمثلاً قل له أنا حزين لان أصدقائك سوف يذهبون ولكن ما زال عليك ترتيب ألعابك.

٦. التعلم من الأخطاء: إذا لم توفق في التصرف بشكل جيد مع طفلك في المرة الأولى ، لا تيأس ، فكر كيف يمكن أن تتصرف بطريقة مختلفة وأفضل في المرة القادمة وقم بتطبيقها بسرعة، فإذا شعرت بأنك أسأت التصرف مع طفلك انتظر لتهادأ أعصابك واعتذر لطفلك و اشرح له كيف ستتصرف في المرة القادمة.

كن قدوة

لا بد من التذكير على أن يكون الوالدين نموذج للطفل فالطفل يتعلم من الوالدين كيف يحسن التصرف ويسيطر على نفسه من خلال مشاهدته لسلوك والديه مع بعضهم البعض ومع الآخرين.

لماذا الضرب لا يفيد؟

مع أن كثير منا قد تعرض للضرب من والديه إلا أن هذه الأسلوب له تبعات سلبية على نفس الإنسان واليك بعض منها:

١. قد يكون للضرب مفعول سريع مؤقتاً، لكنه ليس أفضل من أسلوب الإبعاد المؤقت.
٢. الضرب يزيد من الغضب والسلوك العدواني بدل من تعلم الإحساس بالمسؤولية.
٣. في البداية يحاول الوالدين أن يكونوا هادئين عند ضربهم لأطفالهم لكن في العادة ينتهي الأمر بغضب شديد يندمون عليه مستقبلاً.
٤. يفقد الضرب مفعوله مع الوقت كما أن هذه الأسلوب يؤثر سلباً على الأساليب الأخرى المستخدمة في الروضة أو المدرسة مثلاً.
٥. الأطفال الذين يضربون في الصغر أكثر عرضه للإصابة بالاكئاب والقلق واستخدام المخدرات وضرب أولادهم و أزواجهم.

من واجبات الوالدين هي تعريف الطفل على السلوك الجيد والسلوك السيئ ومساعدة الطفل على التصرف بطريقة صحيحة. هذه المطوية سوف تساعدك على معرفة الطرق الفعالة لانضباط سلوك طفلك مع ملاحظة أن عملية تعليم الطفل قد تحتاج الى وقت من العمل تتفاوت من أيام الى أسابيع فلا تتوقع أن تشاهد التغيير مباشرة.

الانضباط والعقاب

قد يعتقد بعض الآباء والأمهات أن الانضباط والعقاب هما مرادفان لشيء واحد ولكن في الواقع هما شيان مختلفان. فالانضباط هو نظام تعليم وتدريب الطفل على السيطرة على سلوكه وتكريس السلوك الجيد والابتعاد عن السلوك السيئ. أما العقاب فهو مجازات الطفل بسبب سلوك سيئ، أو لعدم تنفيذ عمل ما مع الحرص أن يكون العقاب جزءاً من الانضباط وليس بشكل منفرد. و الانضباط الفعّال يجب أن يكون موجود طول الوقت لتعزيز وتشجيع السلوك المقبول والمرغوب وكبح السلوك السيئ مع مراعاة معاقبة السلوك السيئ عقاباً لا قسوة فيه وبدون عنف مع إشعار الطفل بأهميته في الأسرة ومن حوله وهذا ما يساعد على حسن استماع وسهولة تعلم الطفل.

تشجيع السلوك الجيد يبدأ من الطفولة

يبدأ التدريب على الانضباط منذ الولادة فان استجابتك لصراخ وبكاء المولود تغرس فيه ثقته بك ومحبتك. وعندما يبلغ عمر الطفل شهران حاول أن تُنمي فيه ردة فعلك وذلك بتشجيع الرضيع على نوم جيد وتفاذي حمله كثيراً مع وضع برنامج مناسب لوقت النوم والأكل واللعب وهذا سوف يرسخ عملية الانضباط في المستقبل بإذن الله.

وعندما يبدأ الطفل بالزحف والمشي فان توفيرك الحماية له من أهم الأمور لتعزيز الانضباط في هذا العمر. ويفضل أن تعطى طفلك مساحة من الحرية في التعرف على بعض الأشياء والبعد عن البعض الآخر، فمثلاً أن يتم إقنات بعض الخزانات التي تحتوي على أشياء ثقيلة كالأطباق وترك بعض الخزانات مفتوحة وملؤها بأشياء بلاستيكية ومرنة لتمكين الطفل من اللعب بها لإشباع حب الاستكشاف لديه بطريقة آمنة مع مراعاة المراقبة المباشرة للطفل خلال هذه الفترة. ومن ناحية أخرى عند تحرك الطفل باتجاه شيء خطر كإبريق الشاي الحار مثلاً فقم بنهيه بطريقة حازمة وأعطه بدلاً منها لعبة ليلاعب بها، وسوف تلاحظ في البداية بان الطفل سوف يضحك في محاولة منه للفهم ولكن مع مرور فترة من الزمن سوف يتعلم الطفل البعد عن هذه الأشياء الخطرة.

عندما يبلغ الطفل عمر السنة تكون عملية الانضباط أكثر تعقيداً لأن الطفل في هذا العمر يرغب باستكشاف قوته ومدى هذه القوة. ومن المهم للوالدين أن يتفقا ويقررا معاً ما هي حدود الطفل وان يكونا واضحين للطفل في ما هو مقبول وغير مقبول من السلوك والتصرفات و الثبات عليها فهذا سوف يقلل من الالتباس لدى الطفل وحاجته لاختبار ومعرفة حدوده .

بعض النقاط لتفادي المتاعب

1. التأكيد على البعد عن العنف والقسوة مع الطفل قدر الإمكان
2. إيجاد بدائل : عند استخدام نظام البدائل فانك لا تزال تضع حدود للطفل مع إعطاء مساحة من الحرية في نفس الوقت. كأن تقول لطفلك " هل تختار لعبة لودك أو أساعدك في الاختيار".
3. عرض طريقة شيقة (كاللعب) لتشجيع السلوك الجيد . فمثلاً أن تقول للطفل لنرى من يضع ملابسه في الخزانة أولاً.
4. التخطيط المسبق: إذا كنت تعرف مسبقاً أنه قد تحدث متاعب مع طفلك عند التسوق مثلاً ، يفضل أن تتناقش مسبقاً مع طفلك وان تخبره ما هو السلوك المقبول وغير مقبول، ونتائج عدم حسن التصرف وحاول جاهداً أن يكون التسوق ممتعاً والتأكد أن الطفل غير جائع ويفضل اخذ لعيه أو قصة في حالة شعور طفلك بالملل.
5. مكافأة السلوك الجيد: يفضل تقديم التشجيع والمكافأة متى ما قام طفلك واتباع النظام وليس من الضرورة أن تكون المكافآت مالية فمثلاً يمكنك أن تقول " شكراً لمجيئك في الوقت" واحضنه أو قل له كلمات تسعده.

استراتيجية فعالة

عاجلاً أم آجلاً سوف يتمكن طفلك من معرفة مدى التزامك بالشروط التي وضعتها في الانضباط بالتزامك بتنفيذ ما قلته له في حالة استجابته لأوامرك التي وضعتها من قبل. فكل هذا سيساعد طفلك في معرفته للتصرف وتعاونه في المستقبل .

وهذه بعض الإرشادات في حالة عدم استجابة طفلك لتقواعد الانضباط

1. تواع طبيعية : سوف يتعلم طفلك نتائج سلوكه فمثلاً إذا قام طفلك بسكب الحليب متعمداً فعقاباً بان لا يحصل على الحليب ، وعند كسر لعبته لا يستطيع أن يلعب باللعبة مرة أخرى مع الانتباه إلى أن هذه التواع لا تضع طفلك في خطر.
2. تواع معقولة : في كثير من الأحيان تنجح هذه الطريقة. فمثلاً عند إلقاء الطفل للعبته في ممر المنزل ولم يقم برفعها قل له " إذا لم

ترفع لعبتك من الطريق فسوف ارفعها بنفسني ولكن لن تلعب بها طوال اليوم" ، مع الحرص على الالتزام بهذا القول وبطريقة هادئة وبدون صراخ.

3. الحرمان : إذا لم تنجح الطريقة السابقة من الممكن استخدام أسلوب الحرمان لطفلك من شيء محبب له بشكل مؤقت مع الحرص على تجنب اخذ الأشياء الضرورية للطفل كوجبة الطعام أو اخذ شيء محبب لنفسه مع الالتزام بتطبيق الوعود فعلياً.

4. الإبعاد المؤقت (time out): يطبق هذا الأسلوب فقط عند فشل الأساليب السابقة وهي طريقة تطبق عند عقاب الطفل على سلوك معين في وقت محدد وهي بديل عن الضرب ، ويمكن أن يطبق على طفل عمره فوق سنة وهذه الطريقة مفيدة لإيقاف سلوك سيئ كضرب الطفل لأخيه أو صديقة.

ولتطبيق هذه الطريقة ، يفضل اتباع الخطوات التالية:

■ اختيار مكان للعقوبة : يفضل أن يكون المكان ممل وليس فيه ما يشد انتباه طفلك مع ملاحظة تفادي استخدام دورات المياه لخطورتها على الطفل وغرف النوم لأنها قد تستخدم كفرقة للعب.

■ عندما يقوم الطفل بتصرف معين ويعلم انه سوف يعاقب عليه بطريقة الإبعاد المؤقت، قم أولاً بتحذيره ، فإذا تكرر السلوك أرسله إلى المكان مباشرة وشرح له تصرفه الخاطئ الذي أدى به إلى ذلك واتركه لمدة دقيقة لكل سنة من العمر (مثلاً عمره 4 سنوات، يحجز لمدة 4 دقائق) إذا لم يذهب قم بحمله بهدوء إلى المكان المخصص للحجز. قد يحتاج الأمر إلى بضعة أيام أو أسابيع قبل أن يتعلم الطفل ويتعاون معك.

■ إبدأ بحساب وقت الإبعاد من جلوس الطفل وهدوئه على الكرسي في غرفة الإبعاد.

■ بعد انقضاء الفترة ، ساعد طفلك في الرجوع إلى الأسره واحضنه ورحب به.

الأساليب التي تجعل الانضباط فعال

1. معرفة قدرات الطفل وحدوده: تتفاوت إمكانيات وقدرات الأطفال الفكرية والجسدية ، فعندما يسيء طفلك التصرف قد يكون السبب ببساطة عدم قدرته على أن ينجز ما يطلب منه.
2. فكر قبل الكلام : عند وضعك نظام أو أسلوب معين في التربية، يجب الثبات عليه ويجب أن تكون عقلاني في نفس الوقت.
3. تذكر أن الطفل يستعمل الأسلوب الذي ينجح معك: فإذا قام طفلك