مفردات الانضباط

سباق مع عقارب الساعة:

طريقة تحريضية تستدعي روح المنافسة بين الأطفال. فبما أنّ الأطفال يحبون كثيراً أن يسبقوا غيرهم في الركض، يمكن للأهل أن ينظموا سباقاً بين الطفل والوقت بواسطة الساعة المنبهة. التحدّي هو التالي: "هل تستطيع أن تنهي ما طلبته منك قبل أن يدق الجرس" وبفضل الإحساس بالقوة الذي يحصل عليه الأطفال من دعم أهلهم لهم، يصبح بإمكانهم أن يدخلوا في سباق مع عقارب الساعة. وهنالك أبحاث بينت أنّ هذه الطريقة تقلص النزاعات والصراعات على السلطة بين الأهل والأطفال.

مديح:

هو التشديد كلامياً على سلوك نريد تعزيزه وتقويته. يجب أن يكون المديح موجهاً دائماً إلى السلوك لا إلى الطفل. ينبغي مثلاً أن نقول: "لقد أكلت جيداً" لا أن نقول: "أنت ولد جيد لأنك أكلت جيداً". فالمديح والإطراء يقدمان نموذجاً من العبارات التي تقود الطفل إلى مستوى أعلى من النمو الخلقي.

لحظة محايدة:

هي لحظة بلا صراع، كتلك التي تعقب نوبة غضب وينصرف الطفل خلالها إلى اللعب بهدوء. فاللحظة المحايدة هي الأنسب لتعليم سلوك جديد، لأنّ الطفل يكون هادئاً من الناحية الانفعالية، ولأنّ الأطفال (والراشدين على السواء) يكونون أكثر تقبلاً وأفضل استعداداً للتعلم في حال غياب الضغوطات أو الأمور

التي تعكّر الصفاء.

قاعدة:

لعبة محددة سلفاً من التوقعات مع نتيجة وتداعيات تتمّ صياغتها بوضوح. صياغة القواعد وتطبيقها هي تقنيات ناجعة في مجال حل المشكلات لأنّه ثبت أنّ الأطفال يتصرفون بطريقة مقبولة أكثر كلما كان عالمهم واضحاً أكثر، وكلما كان بإمكانهم أن يعرفوا سلفاً نتائج سلوكهم.

نصيحة الجدة:

هي تفاهم مع الطفل على أساس النموذج التالي: "عندما تفعل كذا، يصبح بإمكانك أن تفعل كذا [الشيء الذي يريد الطفل أن يفعله]". هذه النصيحة غير الشرطية تنجح أكثر عندما تقال بطريقة إيجابية أكثر مما إذا قيلت بطريقة سلبية. لا تستبدلوا مطلقاً كلمة "عندما" بكلمة "إذا"، لأنّ الطفل يمكنه أن يوجه إليكم السؤال: "وإذا لم أفعل كذا؟". فالمثل القديم يقول: "من جد وجد، ومن زرع حصد"، ونصيحة الجدة مشتقة من تلك الحقيقة البديهية الأساسية، وقد تبين أنها ذات تأثير قوي على السلوك لأنّها ترتكز إلى عناصرتشجيع مجربة (مكافآت، نتائج إيجابية).

توبيخ:

ملاحظة لاذعة تتضمن أمراً بالتوقف عن سلوك معيّن، كما تتضمن سبب الأمر وحلاً مقابل الارتداع المطلوب. مثلاً! (توقف عن ضرب أخيك الصغير فذلك يؤلمه؛ أطلب إليه بلطف أن يعطيك لعبته".

وقت ميت:

وضع الطفل بمعزل عن كلّ ِ تفاعل اجتماعي خلال فترة معينة. يتمثل الوقت الميت النموذجي بإرغام الطفل على الجلوس على كرسي من دون حراك أو على ملازمة غرفته خلال برهة من الوقت. القاعدة الذهبية! دقيقة من الوقت الميت لكلّ ِ سنة من العمر. لتطبيق هذه القاعدة، يجب إرسال الطفل إلى المكان الذي تختارونه، ثمّ يتم ضبط الساعة المنبهة. فإذا ترك الطفل كرسيه قبل أن تدق الساعة، يعاد ضبطها من جديد ويطلب إلى الطفل العاصي أن يبقى في مكانه حتى يسمع رنين الساعة. أعيدوا إجراء العملية طالما أنّ الطفل لا يحترم فترة البقاء بلا حراك. وقد بينت الأبحاث أنّ فعالية هذه الطريقة تتجاوز إلى حد بعيد التقنيات التقليدية العنيفة كالضرب وغيره. لماذا؟ لأنّ الطفل لا يمكنه الحصول، خلال الوقت الميت، على أي دعم حسيّ أو معنوي أو أي كلمة لطيفة أو ملامسة ولا أن يستمتع بالنتائج الإيجابية المحتملة لسلوكه السيء.

ملاحظة: المفردات الواردة أدناه تم تعريفها وفقاً لمعانيها في هذا الكتاب.

المصدر: كتاب التربية الذكية بدون ضرب – بدون صراخ