تغلبي على عادات طفلك المزعجة

النقّ، البكاء، الضرب، العضّ، ومصّ الإصبع، رفض تناول الطعام أو الذهاب إلى النوم، إلى ما هنالك من عادات وتصرفات مزعجة، ربّما تُذكّرك، عزيزتي، بأحد ما، هل سَبَق لك أن واجهت هذا النوع من السلوك، من دون أن تنجحي في السيطرة عليه؟

يشتهر البعض من أطفالنا، بمواقفهم وتصرفاتهم وحركاتهم التي "تُفقدنا أعصابنا"، في حين يبدو أنهم يستمتعون برؤيتنا ونحن نستشيط غضباً وغيظاً. هناك مَن يخضع لهم فيحقق لهم مطالبهم، وهناك مَن يصبر ويصبر حتى ينفذ الصبر فيخضع لمطالبهم. قلّة قليلة من الأهل تنجح في "ترويض" أولئك، من خلال اتّباعها تكتيكات تربوية أثبتت فاعليتها في هذا المجال.

- النقّ والبكاء:

تنصح خبيرة التربية "بينيلوب ليش" الأهل بالتحلّي بالصبر وإلتزام الهدوء في اللحظة التي يُصاب فيها الطفل بنوبة من النقّ والبكاء والصّراخ، حتى لو حصل ذلك في "السوبرماركت" أو وسط الزحمة.

وتُشدّ ِد بينيلوب على ضرورة عدم تراجُع الأهل عن موقفهم أمام مطلب صغيرهم، إذ يجب أن يعي الطفل أنّ هذا التصرّ ُف المزعج لن يُغيّ ِر شيئاً ً، وأنّه لن يتمكّن من تحقيق مطلبه من خلال الصراخ والبكاء. في الإجمال، يلجأ الطفل إلى أسلوب النقّ والصراخ والتململ، عندما يكون مصاباً ً بالإحباط أو بإنزعاج ما. من هنا وَجَب أوّلاً ً تبديد مصدر الإزعاج والتأكّ ُد من أنّ لا شيء يُضايق الطفل. أمّا إذا أصرّ َ على موقفه، فقد وَجَب إفهامه أنّ سلوكه هذا لن يُجديه نفعاً ً.

- الضرب والعضّ:

هل يُعقَ َل أن يقدم صاحب هذا الوجه الملائكي الصغير، على عضّ رفاقه أو ضربهم لمجرد أنه يرغب في الحصول على لعبة ما؟ تشير بيني هايمس، إختصاصية في علم نفس الأطفال، إلى أنّ الطفل بين عمر السنتين والثلاث سنوات، يمر بمرحلة عدائية، يظهر فيها كلّ تصرفاته المؤذية، فيبدو كأنّه أخفى وجهه الملائكي وراء قناع شرّ ِير.

ما العمل عندما يبدأ طفلك في ضرب رفيقه أو شقيقه على أثر اختلافهما حول لعبة ما؟ تنصح بيني أوّلاً ً بالطلب منهما التوقف عن اللعب مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، يمكن احتساب دقيقة عن كلّ ِ سنة من عمر الطفل. يُستحسن أن تدعي طفلك، المعتدي، يجلس على كرسي في المطبخ أو يقف في الزاوية، ولا تترددي في إرجاعه إلى مكانه في حال ترك مكانه قبل انتهاء الوقت المُحدّ َد له، من دون أن تُكلّ ِميه. استغلّ ِي هذا الوقت القصير لتهدئة نفسك، ولدى انتهاء الوقت، اطلبي منه الإعتذار لرفيقه ثمّ سامحيه وانسي الموضوع. في النهاية سوف يفهم طفلك الرسالة ويتوقف، مع مرور الوقت، عن ضرب رفاقه أو عضّهم.

- مصّ الإبهام:

يشكّ ِل مصّ الإبهام أو أي لعبة، متعة كبيرة للطفل، إلا أنّ هذا التصرف يُعدّ ُ من العادات السيّ ِئة والمضرّة التي يجب التخلص منها. لكن، كيف يمكن منعه من مص إبهامه؟

ينصح الخبراء بعدم الضغط على الطفل، ليتخلّ َى عن عاداته تلك. في الإجمال، لا يُسهم مصّ الإصبع، بين الفينة والأخرى، تحت عمر الأربع سنوات، في إصابة الطفل بمشكلات صحيّة في الفم. لكن، إذا كان يمارس هذه العادة طيلة الوقت، أو بدأت تؤثر في سلامة نطقه وعلاقاته برفاقه، يصبح من اللازم وضع حد لها. يشير الخبراء إلى ضرورة إبقاء يدي هذا الطفل مشغولتين، إمّا بلعبة أو بكتاب أو بمشروب أو بمأكل، ويشددون على أهمية عدم تذكير الطفل بأنّه طفل، بل السعي إلى مدح تصرفاته ووصفها بكونها تصرفات

راشدة، لمساعدته في التخلص من تلك العادة المرتبطة بعمر الطفولة.

- يرفض تناول طعامه:

ربّما أكثر ما يزعجك في تصرفات طفلكِ، رفضه تناول الطعام الذي أمضيت ساعات في تحضيره له. لا داعي للغضب إذا أصر على تناول أصابع البطاطا المقلية، بدلاً من صحن اللازانيا أو يخنة البطاطا. لا تُرغميه على تناول نوع جديد من الطعام، ولكن، استمري في تقديمه له على فترة زمنية معيّنة، سوف تتفاجئين، بعد مرور أسبوعين مثلاً، بأنّه أصبح جاهزاً لتذوقه. استخدمي عزيزتي، المرح والتسلية في تحفيز طفلك على تناول الطعام حوّلي تلك الساندويتشات أو قطع الدجاج إلى نجوم ودوائر أو اصنعي لوحة ملونة من الطماطم والخيار واللحوم والبيض. يمكنك أيضاً أن تطلقي أسماء محببة إلى قلب طفلك، على بعض أنواع الطعام، تذكره ببطله المفضل أو بشخصية كرتونية يحبها. وفي النهاية لا تنسي أن تتناولي الطعام ذاته، لأنّه حتماً لن يتناول صحن البروكولي إذا رآك أنت تلتهمين قطعة من فطيرة مُحلاّة.

- وضع الإصبع في الأنف:

يستمتع بعض الأطفال بوضع أصابعهم في فتحة المنخار، واستكشاف ما في داخله. لكن، نهرهم بقوّة، أو تأنيبهم، لن يؤدي إلا إلى تعنّتهم أكثر بهذه العادة، لمجرد أنهم شعروا بأنّها تُثير غضب الأهل. بدلاً من ذلك، ينصح خبراء التربية بالاقتراح عليهم فعل أي شيء آخر، مثل تركيب قطع "البازل" أو "اللوغو"، بهدف شغل أياديهم بأمر آخر. من جهة أخرى، وجب على الأهل الانتباه إلى أنّ حكّ الأنف باستمرار يمكن أن يشير إلى معاناة الطفل من الحسّاسية التي تزيد من الإفرازات المخاطية، ما يؤدي إلى احتقان الجيوب الأنفية.

- مشاحنات وقت النوم:

حان موعد النوم، أي وقت المعركة اليومية لوضع طفلك في سريره. لماذا يرفض الطفل الإيواء إلى فراشه ليلاً، في الوقت الذي يتمنّى فيه الأهل لحظة من الراحة والاسترخاء؟ الجواب بسيط، انظري إلى المسألة من وجهة نظر طفلك: النوم يعني، حان الوقت للتوقف عن اللعب، حان الوقت للابتعاد عنك 10 أو 12 ساعة، حان وقت البقاء في الظلام المثير للرعب. إذن ربّما يكون طفلك مُحقّاً في رفضه الذهاب إلى الفراش بسرعة، من هنا ضرورة تحضيره وتعويده على هذا الروتين اليومي وإفهامه بأنّ النوم ضروري له، إذ

يساعده على الاسترخاء بعد يوم مرهق، وفي شحن طاقته ليتمكن في اليوم التالي من اللعب مع رفاقه والقيام بأنشطته المفضلة. حاولي مثلاً، شراء منبّه وضبطه قبل عشر دقائق من موعد البدء في روتين الاستعداد للنوم. بهذه الطريقة سوف تُحضّرين طفلك نفسياً لتلك المرحلة الجديدة، وتعلمينه أنه حان الوقت ليتوقف عن اللعب. يمكن أيضاً صنع "رزنامة" النوم لتشجيعه على النوم بمفرده. ارسمي خانات بعدد أيام الأسبوع، ضعي صورة وجه ضاحك في خانة اليوم الذي ينام فيه بمفرده ومن دون أي مشكلات، فإذا جمع أربعة وجوه ضاحكة في خلال الأسبوع، يحق له الحصول على هدية من اختيارك. أما إذا جمع سبعة وجوه ضاحكة فيحصل عندها على الهدية التي يختارها هو.