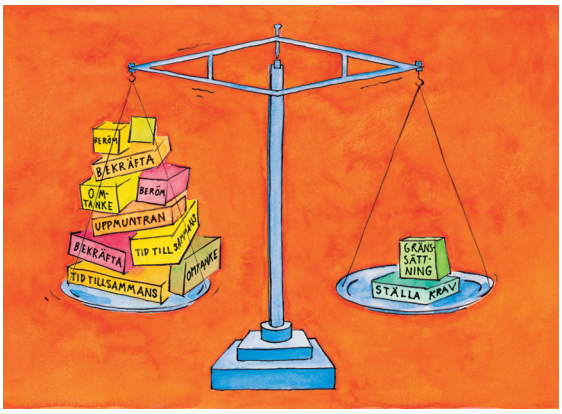
اللقاء 7

اختيار المعارك

مقدمة عن قمة الهرم

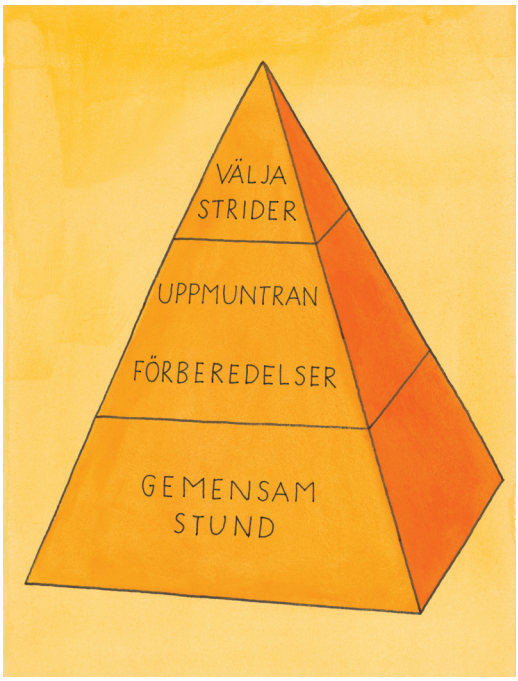
خلال هذا اللقاء سندخل إلى قمة الهرم. هدف الأساليب الموجودة في قمة الهرم هي تقليل عدد مرات الانتباه السلبي بالنسبة للشيء الذي لا يسير على ما يرام وأن تعثر على طريقة أفضل للتدخل بدلا من النقيق والنهر.

إن اختيار المعارك يعني تقليل الانتباه حول نقيق الطفل وشجاره. إن الانتباه السلبي يمكن أن يعايش كحل أفضل من عدم وجود أي حلول أبدا (قاعد الانتباه). لذلك فمن المهم الاستمرار في إعطاء الانتباه الإيجابي على شكل جلسات مشتركة والتشجيع والتأكيد. لا تنس القاعدة 1 – 5.



وضع الحدود
فرض الشروط

الثناء
التأكيد
الحرص
التشجيع
أوقات مشتركة



اختيار المعارك
التشجيع
التهيئة
لقاءات مشتركة

قبل أن تبدأ باختيار المعارك

- هل أخصص وقتا كافيا لجلسات مشتركة؟
- هل أوفر التهيئة الواضحة والتشجيع؟
- هل أحفز الطفل عندما يحاول الطفل عمل شيء جيد؟

تأكيد مشاعر الطفل

من الصعب التواصل مع طفل منزعج. لتأكيد مشاعر الطفل تأثير مهدئ في أغلب الأحيان ويسهّل التواصل مع الطفل. يتعلم الطفل فهم مشاعره والاعراب عنها وأنه ليس من الخطأ أن يكون المرء غاضبا أحيانا حتى لو كان من غير المسموح ضرب الأخ الأصغر.

هذا ما يتوجب عليك أن تعمله لتأكيد مشاعر طفلك:

- **لخّص الشيء الذي يريده الطفل.** لخّص بصورة قصيرة جدا الشيء الذي تعتقد أن الطفل يريده. استخدام التكلم بهدوء يجعل الطفل أهدأ. حاول أن يكون هناك تواصل بصري بينك وبين الطفل وقرفص لتكون على نفس المستوى.

- **أعرب عن مشاعر الطفل.** إن الطفل الذي يصرخ أو يرمي الأشياء حوله ربما يكون حزينا أكثر من كونه غاضبا. أعرب عن مشاعر الطفل وأظهر أنك تفهم وتتقبل أن الطفل يشعر هكذا.

إليك فيما يلي مثلا عن كيف يؤكد ولي الأمر مشاعر الطفل

'' أفهم أنك ترى أنه من الممل أن تتوقف عن اللعب لكي تهجع للنوم'' .
'' تريد فعلا الذهاب إلى المنزل الآن لأنك تشعر بالضجر أو ماذا؟ أنا أفهم ذلك'' .
'' أشعر بالحزن والأسف لأنه ليس بإمكانك مشاهدة التلفزيون لوقت أطول. أفهم أيضا أنه من الصعب التوقف عن المشاهدة أحيانا'' .

لائحة تدقيق لتجنب الدخول في المعارك

هناك طرق عديدة لتجنب الدخول في المعارك. إن الهدف المشترك لجميع النصائح المبينة أدناه هو تقليل الانتباه بالنسبة للنقيق والشجار.

- **قم بتهيئة الطفل.** أخبر الطفل أنك لن تتناقش من الآن وصاعدا في الأوضاع التي يسودها كثير من النقيق والشجار.

- **اخفض حدة الصوت.** تصرف بهدوء وتكلم بصوت منخفض، وإلا فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى وقوع مزيد من الشجار. في أغلب الأحيان يكون من المستحسن استخدام التعبير بالحركات الجسدية مثلا عن طريق وضع يدك على كتف الطفل بدون أن تقول شيئا.

- **قل "لا" مرة واحدة.** في بعض الأحيان يجب أن تقول بهدوء "لا" لكي يفهم الطفل ماذا تريد.

- **قلل درجة الانتباه.** قلل انتباهك بالنسبة لنقيق الطفل وشجاره. تجنب المناقشات الحامية. عندما يتوقف الطفل كن حريصا على ملاحظة ذلك مباشرة.

- **حوّل انتباه الطفل.** إن تحيل الانتباه يمكن أن يكون عن طريق القول "تعال وساعدني في ترتيب المائدة يا بلّه" عندما يكون بلّه يتشاقى مع شقيقه. لا يمكن لبلّه الاستمرار في الشجار مع شقيقه إذا كان بلّه في الوقت نفسه يساعد على ترتيب المائدة. بهذه الطريقة تحصل على إمكانية إعطاء بلّه انتباها إيجابيا ("شكرا لأنك تساعد وترتب المائدة").

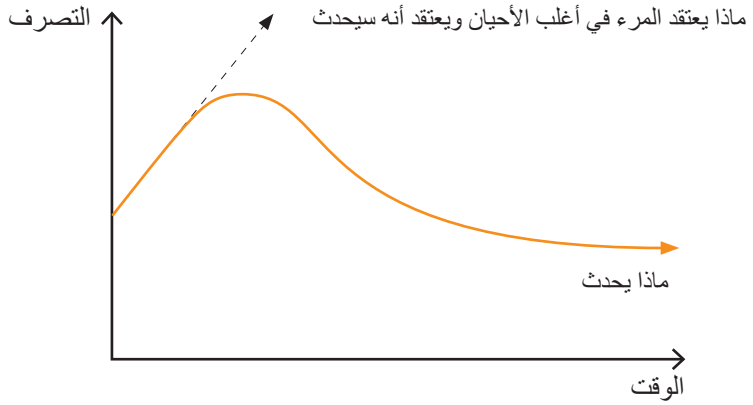
أشياء يجدر التفكير بها عند اختيار تجنب المعارك

- يجب عدم الالتفات إلى تصرف الطفل. وليس عدم الالتفات إلى الطفل بنفسه. عندما يتوقف الطفل عن النقيق أو الشجار فيتعلق الأمر آنذاك بسرعة التفاعل لإعطاء الانتباه للطفل مرة أخرى.

- **لا تتجنب المعارك لفرض عقوبة.** إذا اخترت تجنب المعارك فمن المهم عدم القيام بذلك لفرض عقوبة أو تعذيب الضمير. إذا قمت مثلا بصورة تظاهرية بالالتفات بعيدا وأنت عابس أو بتعليق ساخر فستكون النتيجة خاطئة. بدلا من ذلك عليك أن تقوم بأكبر صورة حيادية ممكنة بتجنب الانتباه. إذا حنق الطفل بسبب عدم قيامك بالإجابة أو بسبب عدم وجود رد فعل منك فيجب أن تكرر بهدوء القول "لا – لا يسمح لك ذلك".

- **لا يمكن اختيار تجنب جميع المعارك.** في بعض الأوضاع يتوجب عليك التدخل بصفتك ولي الأمر – مثلا في حالة تصرف طفلك بصورة عنيفة أو قيامه بإتلاف الأشياء أو أنه يجابه خطر الحاق الأذى بنفسه أو بالآخرين. في الوقت نفسه عليك التدخل باستخدام أقل درجة ممكنة من الانتباه (اخفض الصوت). سنتحدث المزيد في اللقاء 8 عن كيفية تصرف المرء.

منحنى قدرة التحمل



في البداية عندما تختار تجنب المعارك يمكن أن يزيد صراخ الطفل. إن الطفل المعتاد على الحصول على الانتباه أو أن ينفذ رغبته عن طريق التشاجر والنقيق يمكن أن يزيد من جهوده في هذا المجال. عندها يكون من السهل بالنسبة لك كولي أمر أن تستسلم لأنك تخشى تزايد المشكلات. ولكن إذا أصرّ المرء على اختيار تجنب المعارك فإن الطفل سيتعلم ذلك وتسير الأمور بطريقة أسهل وأسهل كل مرة.

مهمة منزلية – اللقاء 7

أوقات مشتركة

.....

التهيئة والتشجيع والتأكيد (اف يو بي)

.....

اختيار تجنب المعارك. في هذه الأوضاع أخطط لتجنب النزاعات أو العمل على تأكيد مشاعر طفلي.

.....

قبل اللقاء 8

الأوقات المشتركة

.....

التهيئة والتشجيع والتأكيد (اف يو بي)

.....

المعارك التي اخترت تجنبها خلال الأسبوع الحالي

.....

الأوضاع التي أكدت فيها مشاعر طفلي

.....