

## ١٠ نصائح لإيقاف السلوك العدواني



قد يكون من الصعب التعامل بهدوء عندما يسلك الأطفال سلوكًا عدوانيًا، لكن من المهم أن نتذكر أن الأطفال الصغار الذين يقومون بذلك غالبًا ما يعبرون عن أنفسهم بالطريقة الوحيدة التي يدركونها.

يُمكنك الاستعانة بالنصائح العشر التالية للتعامل بهدوء وثبات مع السلوك العدواني. بالمحبة والهدوء والصبر، يُمكنك مساعدة طفلك على الشعور بالأمن والأمان بينما تقوم بتوجيه سلوكياته ووضع حدود لها. وقد تتمكن كذلك، في الوقت المناسب، من منع حدوث السلوك العدواني من الأساس.

١. تحلّ بالواقعية في تطلعاتك لما يُمكن لطفلك فعله وما لا يُمكنه فعله، واعلم أن الأطفال بحاجة إلى تعلم ضبط النفس بصورة تدريجية.
٢. ضع خطة واضحة لكيفية التعامل مع سلوك طفلك العدواني.
٣. احرص أن يعرف طفلك أنه قد قام بشيء مؤذٍ. (مثال، الضرب سلوك مؤذٍ).
٤. اشرح لطفلك كيف يُمكنه التصرف بطريقة أخرى للحصول على ما يريده أو يحتاجه. وتذكر الثناء والإشادة بجهوده.
٥. اقتدِ بالسلوك الذي تريده. ووضّح لطفلك الطريقة التي تريده أن يتصرف بها.
٦. اقض الوقت مع طفلك. شجع طفلك على المشاركة في الأنشطة التي تقوم بها. أطفئ التلفزيون والهاتف الخليوي حتى يُمكنك الاستمتاع برفقته.
٧. أبطئ وتيرة النشاط البدني عندما يكون طفلك منفعلاً للغاية أو متعبًا.

٨. تمسك بالسلوك الذي تتوقعه، ولكن كن مرناً بعض الشيء عندما يكون طفلك متعبًا أو جائعًا أو قلقًا.
٩. خصص أوقاتًا كل يوم لممارسة الأنشطة البدنية الإيجابية (مثل، الجري، القفز، التسلق، الرقص، التدرج).
١٠. كن هادئًا، لطيفًا، إيجابيًا ومحبًا مع طفلك مهما كان سلوكه.