



بصفتك أحد الوافدين الجدد إلى كندا، فلا بُدَّ وأنك قد مررت أنت و عائلتك بالعديد من التغيرات. وقد يكون ذلك باعثًا على التوتر والقلق لجميع أفراد الأسرة. عندما يشعر الأطفال بالقلق، فغالبًا ما يدفعهم ذلك إلى القيام بسلوكيات سلبية. وقد تتمثل في عصيان الأوامر أو البكاء لأتفه الأسباب أو التعلق بك ومُلازمته أو صعوبة النوم والأكل.

ومهما كان سلوك طفلك، من المهم أن تتمسك بالصواب، ولكن مع التحلي أيضًا بالفهم والصبر والمحبة.

الأطفال الصغار (عمر ١-٣ سنوات)

- لا يملك الأطفال الصغار الكثير من السيطرة على مشاعرهم. وعندما يكون هناك شيء خاطئ، فإنهم يحتاجون منك أن تطمئنهم بأن كل شيء على ما يرام. ولا يُمكنهم أن يحبسوا دموعهم أو يتوقفوا عن التعلق بك وملازمتك.
- وقد ينزعج طفلك الصغير عندما تحاول تركه ولو لفترة قصيرة. فهم ليسوا متأكدين ما إذا كنت ستعود إليهم ويشعرون بالضيق بدونك.
- يستخدم الأطفال الصغار جسمهم بأكمله لاستكشاف عالمهم والسيطرة عليه. فقد يقوموا بالضرب، الركل، القرص، اللدغ أو جذب الشعر.
- ولا تتوقع منهم أن يكونوا مطيعين تمامًا.

السلوكيات المتنوعة للأعمار المختلفة

الأطفال الرضع

- لا يستطيع الأطفال الرضع أن يعبروا لنا عن مشاعرهم. ومع ذلك، عندما يكون هناك شيء خاطئ، فإنهم سيكونون لتنبهنا بذلك. وقد يصدر طفلك أيضًا العديد من الأصوات "للتحدث" معك.
- كما أن نبرة صوتك تُساعد على تهدئة طفلك.
- عندما يسكب الطفل أو يكسر شيئًا، فإنه لا يعتمد ذلك.
- وعندما يكبر الأطفال، يصيبهم القلق عندما يتواجدوا مع الغرباء. وهذا أمر طبيعي خاصة لكونهم لم يتعرضوا لأية خبرات بمنأى عن والديهم.

١٠ اقتراحات لمساعدة طفلك على حسن التصرف

١. اجعل المنزل واحة للهدوء، الاسترخاء، الأمان، وتخلص من الفوضى والركام ولكن اترك له بعض خيارات اللعب.
٢. استمع إلى طفلك وتحدث معه بهدوء.
٣. انزل إلى مستوى طفلك عندما تلعب معه، وامنحه اهتمامك بالكامل.
٤. تحلّ بالواقعية في تطلعاتك حسب عمر طفلك، وقدرته وكذلك توقيتها.
٥. اجعل لطفلك روتينًا منتظمًا ومتوقعًا. وامنح طفلك بضع دقائق كتحذير لأي تغييرات يقوم بها. توقع أنه عندما يكون هناك تغيير في الروتين، فقد يتفاعل طفلك مع ذلك. خطط مسبقًا للأوقات الصعبة (على سبيل المثال، تناول وجبة خفيفة أو القيلولة قبل الذهاب للتسوق).
٦. لاحظ سلوك طفلك وما الذي يدفعه لأي سلوك خاطئ. تدخل مبكرًا عندما يشعر طفلك بالضيق وقم بإراحته.
٧. تجنب المواقف التي تؤدي إلى السلوك الخاطئ (على سبيل المثال، التسرع، عدم الاهتمام، تركهم حتى ينالهم الجوع أو التعب).
٨. ضع لطفلك حدودًا واضحة ومُتسقة وتابعه من خلالها. أوقف أي سلوك خاطئ على الفور وبكل هدوء.
٩. اقتدِ بالسلوك الذي تريده من طفلك. عندما تضرب طفلك، فإن ذلك لن يمنعه من السلوكيات الخاطئة. بل سيكون لذلك تأثير خطير عليه.
١٠. ساعد طفلك على التعامل مع الوضع بشكل أفضل. (على سبيل المثال، إذا انتزع لعبة شخص ما، فساعد على تعلم أن يقدم للطفل الآخر لعبة أخرى أو أن يقول، "هل يمكنني اللعب بها؟")

الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة (عمر ٣-٦ سنوات)

- يتعلم الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة ببطء كيفية الاحتفاظ بهدوءهم والسيطرة على أنفسهم.
- ويتعلم طفلك تدريجيًا كيفية التواصل للحصول على ما يريده؛ ومع ذلك، تختفي هذه المهارات الجديدة عندما يشعر طفلك بالقلق.

متى يقوم الأطفال بسلوكيات خاطئة؟

الأطفال غالبًا ما يُسيئون التصرف عندما يقعون تحت أي ضغط من أي نوع. ومن أمثلة ذلك:

- عندما تنتابهم مشاعر قوية يعجزون عن استيعابها (على سبيل المثال، الإحباط، الخوف، الغضب، العجز)؛
- عندما تكون لديهم احتياجات ملحة (على سبيل المثال، وهم مُتعبون، جائعون، يشعرون بالألم، مرضى)؛
- عندما تكون البيئة فوضوية (على سبيل المثال، صاحبة جدًا، مليئة بالانفعالات الجارفة، عند غضب الآخرين)؛
- عندما لا يستجيب الكبار (أو يتعذر عليهم) تلبية احتياجاتهم أو التفاعل مع مشاعرهم؛
- عندما لا يعرفون أي طريقة أخرى للتعبير عن أنفسهم؛
- عندما يواجهون تحديات اجتماعية (على سبيل المثال، الدخول في اللعب، المشاركة، تعلم القيادة والاتباع).