

الأبوة الفعالة

ما هو التواصل؟

- يبدأ الأطفال في تكوين آراء ومعتقدات عن أنفسهم اعتماداً على كيفية تواصل أبويهم معهم.

التواصل، هو إرسال معلومات من شخص إلى آخر. يمكن أن يكون التواصل على النحو التالي :

- عندما يتواصل الأبوين بشكل فعال مع أطفالهم ، فإنهم يحترمونهم. بعد ذلك ، يبدأ الأطفال في الشعور بأن والديهم سمعهم وفهموا عليهم ، مما يزيد من احترامهم لذاتهم.

التواصل اللفظي: على سبيل المثال ، شخص يتحدث إلى شخص آخر.



- يمكن للتواصل غير الفعال أو السلبي أن يقود الأطفال إلى الاعتقاد بأنهم غير مهمين أو غير مسموعين أو يساء فهمهم. قد يبدأ هؤلاء الأطفال أيضاً في رؤية أبويهم على أنهم غير مجدين وغير موثوقين.

التواصل غير اللفظي: على سبيل المثال ، قد يجعل عبوس وجه الشخص يفهم الآخرين أنه غاضب.



- الآباء والأمهات الذين يتواصلون بشكل فعال مع أطفالهم هم أكثر عرضة ليكونوا ذوي أطفال على استعداد للقيام بما قيل لهم. يعرف هؤلاء الأطفال ما يمكن توقعه من والديهم، وعندما يعرف الأطفال ما هو متوقع منهم، فمن المرجح أن يفيوا بهذه التوقعات.

يمكن أن يكون التواصل إيجابياً أو سلبياً أو فعالاً أو غير فعال. التواصل الجيد يعني مشاركة المعلومات والأفكار والمشاعر بين الناس. يشمل التواصل الجيد الاستماع ومراقبة الشخص الآخر والتحدث. الاستماع دائماً يأتي أولاً. من المهم جداً للأبوين أن يكونا قادرين على التواصل بشكل واضح وفعال مع أطفالهم. بشكل عام ، إذا كان التواصل بين الأبوين وأبنائهم جيداً ، فستكون علاقاتهم كذلك.

- بالإضافة إلى ذلك ، من المرجح أن يشعر الأبوين الذين يتواصلون بشكل فعال مع أطفالهم بالأمان في وضع طفلهم في الأسرة ، وبالتالي يميلون إلى أن يكونوا أكثر تعاوناً.

يتعلم الأطفال كيفية التواصل من خلال مراقبة والديهم. إذا تواصل الأبوين بشكل واضح وفعال مع أطفالهم ، فمن المحتمل أن يتواصل أطفالهم بنفس طريقة تواصل والديهم.



نصائح للآباء من أجل التواصل الجيد

- كونوا مستمعين نشطين، لذا استمعوا إلى طفلکم باهتمامکم الكامل.
- دعوا الطفل يتكلم ويعبر عن مخاوفه وأفكاره وآرائه.
- إذا كنتم لم تفهموا شيئاً ما ، فاطلبوا التوضيح.
- حافظوا على التواصل البصري.
- اهتموا بما يقوله الطفل.
- كونوا صادقين وحساسين تجاه الشخص الآخر.
- لا تحكموا.
- لا ترفعوا صوتکم أو تصرخوا.





كيف يمكنني الاستماع لطفلي بشكل فعال؟

كما هو موضح أعلاه ، فإن الخطوة الأولى وربما الأهم في إقامة تواصل جيد مع أطفالكم هي الاستماع جيداً لهم. الاستماع مهارة يجب تعلمها وممارستها. الاستماع هو جزء أساسي من التواصل الفعال. عندما يستمع الأبوان إلى أطفالهما ، فإنهما يظهران أنهما يهتمان بما يقوله أطفالهما وأن ما يقوله أطفالهما ذو أهمية.



خطوات مهمة للاستماع الجيد

استمعوا لطفلكم

- انتبهوا لما يقوله طفلكم وتخلصوا من الأشياء المشتتة للانتباه.

- ضعوا عملكم جانباً للاستماع إلى طفلكم. على سبيل المثال ، إذا استمر الأبوين في قراءة الصحيفة أو مشاهدة التلفزيون بينما يحاول أطفالهم التواصل معهم ، فقد يتلقى الأطفال رسالة مفادها أن والديهم غير مهتمين بما يقولونه أو بما لديهم. واجهوا أطفالكم.

- إذا كنتم مشغولين ولا تستطيعون الاستماع إلى أطفالكم ، قولوا لطفلكم: «أنا مشغول الآن ، هل يمكننا التحدث لاحقاً؟» ثم خذوا وقتكم في الاستماع إلى طفلكم.

ابقوا على تواصل بصري مع أطفالكم

- التواصل البصري مهم للأبوين لإظهار اهتمامهم بالاستماع إلى أطفالهم.
- قللوا المسافة بينكم وبين طفلكم للحفاظ على اتصال بصري صحي.
- انحنوا أو اجلسوا على الأرض لتحقيق التواصل البصري مع طفلكم.

دعوا طفلكم يتكلم

- لا تقاطعوا طفلكم.
- من دون مقاطعة حديثه، شجعوا طفلكم على التعبير عن نفسه بابتسامة أو لمسة.

اعتنوا بما يقوله طفلكم

- أظهروا لطفلكم أن آرائه مهمة بالنسبة لكم.
- عندما يتحدث طفلكم قولوا له «حقاً؟» ، «أخبرني المزيد» ، «أخبرني مرة أخرى» ، «هذا مثير للاهتمام» إلخ.
- بعد أن ينتهي الأطفال من التحدث ، يمكنكم أن تظهروا لهم أنكم استمعتم إليهم من خلال تكرار ما قيل بكلمات مختلفة قليلاً. على سبيل المثال ، «يا بني ، يبدو أنك حظيت بيوم جيد حقاً في روضة الأطفال اليوم».

اطرحوا الأسئلة الصحيحة

- اطرحوا أسئلة مفتوحة تبدأ بكلمات «ماذا» أو «أين» أو «من» أو «كيف».
- حاولوا تجنب الأسئلة التي تتطلب إجابات بنعم أو لا فقط.
- عند التحدث مع أطفالكم ، احرصوا على عدم طرح الكثير من الأسئلة.

كيف أتحدث بفاعلية مع طفلي؟

كما ذكر أعلاه ، يتطلب التواصل الجيد أيضًا محادثة إيجابية مع طفلكم. تذكروا أنه عندما يكون هناك اتصال جيد بينكم وبين طفلكم ، يمكن تجنب سوء التفاهم ويمكن حل المشكلات بسهولة أكبر عند ظهورها. يهدف هذا القسم إلى تعليم الآباء كيفية التحدث بإيجابية مع أبنائهم.

تحدثوا بلطف مع طفلكم

- استخدموا الكلمات التي تعبر عن الحب والاحترام في حديثكم.
- تجنبوا استخدام الكلمات الوقحة التي تسخر من طفلكم أو تخرجه أو تؤثر فيه.
- إذا كان هناك شيء تعتقدون أنه يجب عليكم انتقاده ، ركزوا نقدكم على ما أنتم غير راضين عنه ، وليس الشخص. على سبيل المثال ، قولوا «أنت شخص ذكي جدًا ، لكن هذا الشيء الذي فعلته كان خطأ».
- حاولوا أن تكونوا لطيفين ومحترمين تجاه طفلكم ، خاصة في النزاعات.



خطوات الكلام الإيجابي

تأكدوا من أن طفلكم يستمع إليكم

- خاطبوا طفلكم باسمه.
- قوموا بتحقيق التواصل البصري مع طفلكم قبل التحدث.
- لإجراء محادثة صحية ، قللوا المسافة الجسدية بينكم وبين طفلكم.

اجعلوا عيونكم على اتصال بأطفالكم

- قللوا المسافة الجسدية بينكم وبين طفلكم.
- انحنوا أو اجلسوا على الأرض لتتواصلوا بالعين مع طفلكم.

تواصلوا مع طفلكم بشكل متبادل

- التحدث إلى طفلكم هو لقاء ثنائي الطرف.
- يجب أن تتحدثوا أنتم وأطفالكم وتستمعوا إلى بعضكم البعض.



اجعلوا طلباتكم بسيطة من طفلكم

- اطلبوا من طفلكم أن يفعل شيئًا واحدًا فقط في كل مرة.
- لا يمكن للأطفال الصغار اتباع الكثير من التعليمات.
- يجب أن يكون الهدف هو نقل المعلومات شيئًا فشيئًا مرة واحدة التذكير بما قيل على فترات منتظمة.

طابقوا مستوى صوتكم مع رسالتكم

- تحدثوا بحزم عند تقديم طلب من طفلكم. عندما لا تكونون حازمين ، سيعتقد طفلكم أن طلبكم ليس مهمًا.
- اشرحوا لطفلكم سبب طلبكم لهذا الطلب.
- لا تهددوا طفلكم.
- لا تصرخوا على طفلكم.

قولوا افعل بدلا من لا تفعل

- قولوا لطفلكم ما يجب فعله ، وليس ما لا يجب فعله. على سبيل المثال؛ «أغلق الباب ببطء» بدلاً من «لا تغلق الباب بقوة».

صرّحوا بقبولكم لطفلكم

- تجنبوا إعطاء طفلكم دروسا.
- اشكروا طفلكم على مشاركاته معكم.
- استخدموا عبارات مثل «أنا أفهم» ، «أعرف كيف تشعر» عند التحدث إلى طفلكم.
- الأطفال الذين يشعرون بالقبول من قبل والديهم ومقدمي الرعاية هم أكثر عرضة للتواصل.

