

فهم تجربة أطفالنا

هذا هو أهم فصل في كل الكتاب، سوف يعطيك الأساس و المفاهيم التي تجعل كل الإقتراحات و الإستراتيجيات في الكتاب أكثر فعالية بقدر الإمكان
إنها تؤسس مشهد في كيفية التعامل و التعليم لطفلك المختلف.

أول مكان للبدء في مساعدة أطفالنا هو اكتساب الفهم لتجربتهم، لأن نظام المعالجة الحسية عندهم يتصرف بطريقة مختلفة عنا ، انه تحدي بالنسبة لهم لمعالجة المدخلات الحسية من العالم سمعهم،حاسة الشم،اللمس ، البصر، ممكن ان تكون مختلفة جذريا عنا ، بكثير لدرجة أنها ممكن ان تكون حمل زائد بشكل ساحق للغاية **overwhelming**، غيرممكن التنبؤ بها , و فوضى.

دعونا فقط نأخذ سمعهم ، قد يسمعون الأشياء بصوت أعلى بكثير مما نسمع نحن ، أو ربما يسمعون الاصوات مشوشة متقطعة ، مثل صوت تشويش الاتصالات ، بعض الاطفال لديهم صعوبة في فلترة جميع الأصوات المختلفة الخارجية في بيئتهم ، مما يجعل من المستحيل التركيز على صوت واحد فقط ، فكر بكل الاصوات في المول ، لديك الموسيقى ، كلام الناس ، صوت مكيفات الهواء ، عجلات عربات الاطفال ، سيارات اللعب ، الضوضاء عند الكاشير و يمكنك الإكمال بدون توقف.....

ماذا لو كنت لا تستطيع فلترة أي من هذه الأصوات؟! و التي تسمعها كلها بنفس الوقت و بنفس حجم الصوت تأتي إليك!؟

هل بإمكانك ألا ترغب بالإنسحاب من تجربة الحمل الحسي الزائد **overwhelming** , لتغطي أذنك و تجد طريقة لضبط ذلك كله!؟!

إنه سيكون حمل زائد لأي واحد ، و هذه فقط تجربة أطفالنا الصوتية و يمكنك أن ترى لماذا أطفالنا لديهم صعوبة في الاستجابة لنا.

الآن دعونا نأخذ لحظة و نفكر في حاسة الشم ، هذا يمكن أن يكون مبالغ فيه لأطفالنا و مما يجعل الروائح المعتدلة،العادية بالنسبة لنا و التي تشمها كل يوم ، تكون لا تطاق بالنسبة لهم .

لقدشاهدت أطفال أصابتهم نوبة انهيار بشكل كامل كطريقة لمنع شم رائحة ساحقة .

فكر في جميع أنواع الروائح المختلفة الموجودة في العالم ، لذلك العديد منها بالنسبة الاطفال الحساسين تكون **over** زيادة .

أنا أعرف بالنسبة لي مجرد المشي في قسم التجميل في المتجر يمكن ان يسبب لي الصداع ، بسبب الرائحة القوية من العطور.

ثم هناك حاسة اللمس ، بعضكم لديه أطفال يخلعون كل ملابسهم بمجرد عودتهم للمنزل من المدرسة ، أو لديك أطفال يلبسون فقط زي محدد واحد ، بالنسبة لبعض أطفالنا الملابس قد تشعرهم بملمس مثل ورق الزجاج (ورق الصنفرة) على جلدهم .

ربما أقرب مثال لفهم هذا الشعور ، هو مثل عندما تصاب بالحمى العالية ، كيف تشعر جلدك ؟ أنه مثل الاحتراق و يكون حساس من لمس الناس الآخرين ، أو حتى عندما تلمسه أنت

ربما انت تلاحظ أن طفلك لا يظهر أي علامات من الألم ، أو يلعب بالخارج بالثلج البارد و لا يظهر أي علامة أنهم يشعرون بالبرد، يكونوا هنا أقل حساسية ، أنه من الواضح أن النظام الحسي لطفلك يعالج اللمس و الإحساس بشكل مختلف.

دعونا نتحدث عن حاسة البصر, لقد عملت مع أطفال يرون فقط خارج رؤيتهم المحيطة (رؤية طرفية) هذا يعني أنهم فقط يرون فقط ما هو بجانبهم و ليس الذي أمامهم تماما.

آخرون لديهم مشكلة في عمق الإدراك الحسي ، رون كوفمان يذكر مرة عندما كان طفل أنه كان يرى في بعض الاحيان كما لو كان يبحث و ينظر من خلال نهاية خاطئة لزوجين من المنظار

pair of binoculars

الآن تخيل ما الذي يتعرضوا له أطفالنا للحمل الزائد كل يوم للأصوات ، المشاهد ، الروائح و اللمس الجسدي في عالمنا.

فكر في الأماكن التي تسبب لك حمل زائد overwhelming ، ربما يكون المول ، المطار، حفل موسيقي كبير ، مهرجان أو ربما لديك كلب مزعج، الان تخيل ذلك ، و علاوة على ذلك شخص ما يطلبك فعل شيء ما يعتبر تحدي بالنسبة لك.

واو لا نتعجب من أطفالنا أنهم يريدون الإنسحاب من العالم و ينشأوا عالمهم الخاص ، ويرتبوا عالمهم الذي يستطيعوا السيطرة فيه.

التقيت ب مارتن ، ولد جميل عمره 12 سنة ، شخص بإضطراب النمو

pervasive developmental disorders (PDD) ، والداه بدأوا بالتشاور معي لأن مدرسته تريد طرده، في وقت الغذاء مارتن يبدأ في ضرب الأطفال الآخرين و يحاول رمي أكلهم خارج النافذة ، و هو أيضا يقاوم الذهاب داخل غرفة الغذاء ، و غالبا يحاول الركض بعيدا والهرب.

معلموه لا يعرفون كيفية التعامل معه بعد الآن ، والداه كانوا قلقين للغاية ، عملنا مشاورات سن رايز مع بعض و بدلا من التفكير فقط في كونه غير مطيع ، لقد اتخذنا نهج إنه كان يعتني بنفسه ، و حاولنا فهم كيف أن هذا السلوك يقوم بمساعدته.

هذا ساعدنا لنصبح كرجل مباحث حقيقي detectives لمحاولة فهم ما الذي يجري بداخله ، في النهاية اكتشفنا إنه كان لديه حساسية زائدة لرائحة الموز ، وجدنا هذا النتيجة لأن الموز كانت بكل واحدة بثورات غضبه .

كان مارتن غير قادر على التواصل لأن رائحة الموز تضايقه ، و ليس لأنه لا يستطيع الكلام ، لكن لأنه لا يعرف أن نفسه عنده تحدي لهذه الرائحة ، لقد استغرق الأمر الكثير من البحث و بمجرد أن عرفنا هذا ، كنا قادرين لمساعدته ليعرف ما الذي يجب عليه عمله عندما يكون عنده عبء زائد من الرائحة ، بدون الضرب و الهرب بعيدا.

جوي ، ولد ذكي وممتع عمره 7 سنوات ، توحد ، يصبح عنه يسمى ايضا تنفس مفرط hyperventilate عندما يمشي على العتبات ، إن الامر يستغرق منه عدة بدايات خاطئة قبل ان يجعلها تمر فعلا ، سواء كان هذا داخل المصعد أو في المتجر ، أبوه و أمه يحصل لهم إحباط للغاية لأنه يأخذ وقتا طويلا لفعل أي شيء عندما يكونوا بالخارج ، لقد عانوا من سيطرة وصعوبة انهم ، ولا يعرفون لماذا كسبب مفهوم .

أثناء المشاورات مع بعض ، لقد اتخذنا نهج أنه يفعل هذا لسبب ، و بدأنا البحث عما يكون قد حدث له ، اكتشفنا أنه ليس لديه تصور أو إدراك حسي للعمق ، و بالتالي عندما يكون في أماكن غير مألوفة ، يكون تحدي صعب للغاية بالنسبة إليه.

أعيد مرة أخرى ، عندما نعرف أنه هذا كان سبب لعدة بدايات خاطئة ، يمكننا البدء لمساعدة جوي بالسبب الجذري الذي يحدث حقيقة بالنسبة له.

هنا مثالين يظهران كيف أن تجارب أطفالنا المختلفة في العالم ، أنها ايضا تظهر لنا على الرغم أننا لا نرى السبب دائما ، إلا أنه يكون هناك سبب دائما بجانب ما يفعله أطفالنا.

إذا أتينا من هذا المنظور ، إذا نستطيع أن نصبح لما يسميه برنامج سن رايز كن كالبوليس السري او رجل المباحث being like a detective ، و اكتشف و استقصي ما السبب الذي ممكن أن يكون.

هذه الطريقة تساعدنا حقا للحصول على الجوهر الأساسي ، لماذا أطفالنا يتصرفون بهذه الطريقة و بالتالي مساعدتهم بطريقة أكثر نجاحا من مجرد فقط محاولة لتغيير سلوكياتهم.

في كل فصل من الفصول في الموضوعات المتنوعة سوف اطلب منك في البداية لتصبح رجل مباحث حول تجربة طفلك , لكي تحاول و تجد ماذا يحاول سلوك أطفالنا أن يوجد حلا اوماذا يريد أن يحقق؟! إذا أخذنا وجهة النظر أن لديهم سبب لما يفعلونه كمارتن و جوي ، نستطيع بعدها المحاولة لإيجاد السبب و معرفته.

بمجرد ان نعرف هذه المعلومات سيكون من السهل معرفة ما الذي يجب فعله لمساعدة أطفالنا لاكتساب مهارات جديدة

وبالتالي نستطيع أن نرى أن أطفالنا قد يجدوا العالم كفوضى لا يمكن التنبؤ به ، و لا يمكن السيطرة عليه , الآن دعونا نضع أشخاص في هذه المعادلة ، هو أنت و أنا ، بالرغم إنه لدينا حسن النية و نعمل أفضل ما يمكننا , غالبا أطفالنا يجدوننا بشكل لا يمكن التنبؤ به , الناس لا يمكن التنبؤ بهم للغاية و هم غير مسيطر عليهم و يتعذر التحكم بهم

نحن نتحرك بسرعات مختلفة أحيانا سريع و أحيانا بطئ ، نحن بشكل عشوائي نأخذ أطفالنا و نضعهم بالحمام ، نخلعهم ملابسهم و نلبسها لهم ، أحيانا نصرخ و أحيانا نغني ، أحيانا نكون غاضبين و أحيانا نكون سعيدين ، أحيانا ندع أطفالنا يلعبون بألعابهم و أحيانا لا نريد.

بالنسبة لأطفالنا لا يوجد نمط واضح لمتى أو لماذا نعمل او لا نعمل هذه الأشياء.

بالنسبة للأطفال الذين قد يكون لديهم حساسية أكثر للصوت و اللمس ، و حتى التحفيز البصري فالسلوكيات غير المتوقعة للناس غالبا شيء يجب عليهم التحرك بعيدا عنه ، أو الدفاع عن أنفسهم منه.

هل عمرك فعلت في أي وقت مضى واحد مما يلي!؟

- تأخذ طفلك بعيدا عن السلوك النمطي الايزم (stim / ism) المفضل أو لعبته المفضلة ، على أمل أنها إذا لم تكن هناك فإنه سيتوقف عن اللعب بها ، و يتفاعل معك بدلا من ذلك!؟
- أبعدت طفلك عن لعبته المفضلة ، والتي استخدمها لكي يأكل طعامه ، ثم ارجعتها له بعد ذلك!؟
- أجبرته على أول لقمة من الطعام في فمه ، على أمل أنه سوف يرى أنها حقا لذيذة و أنه سيطلب المزيد من الأكل.
- احتجزته في يدك لكي تنظف أسنانه حتى لا يحدث له التسوس!؟
- أجبرته على لبس ملابس المدرسة!؟
- تعانق و تقبل طفلك على الرغم من انه يحاول الخروج من عنقك!؟

ربما كل واحد منا قد فعل واحد من هذه الأشياء المذكورة أعلاه ، لأننا نحب أطفالنا و نريد أن نجد طريقة لمساعدتهم ,على أي حال عندما نفعل هذا فإن العكس مما نتوقع هو الذي يحدث ، أطفالنا يحصلون على المزيد من السيطرة و أقل انفتاحا لما نقترحه ، لماذا !؟

لأنه عندما نشعر بالإجبار أو الضغط ، نحن نصد و نرفض ، إذا شحص ما أخذ لعبتنا المفضلة بعيدا فأننا غالبا سنفكر مرتين قبل اللعب مع هذاالشخص مجددا ، إذا شخص ما أجبرنا على لبس السترة أو المعطف ، أليس كذلك أول ردة فعلنا الطبيعية بدون تفكير ، أن نخلعه ؟

من الممتع و المثير للاهتمام أن معظم أطفالنا يختارون سلوكياتهم التكرارية (الایزم) التي تتضمن الأشياء أو الأجزاء من أجسامهم أو كلامهم التي يكونون مسيطرون عليها ، إذا فكرت بهذا فإنها منطقية بالكامل ، في حين أن الناس في الغالب غير متوقع او لا يمكن التحكم بهم ، والأشياء هي عكس ذلك , فهي بشكل كامل ممكن التنبؤ و التحكم بها.

عندما يلتقط أطفالنا لعبة القطار دائما تبدو نفسها ، نفس اللون ، نفس الرائحة ، و نفس الشعور و المظهر و الإحساس ، عندما يضعونها تحت فإنها تبقى بنفس المكان الذي وضعوها فيه ، إنها ابدأ لا تحاول أن تمسكهم أو تدغدغهم ، إنها لا تأخذ الاشياء بعيدا عنهم , إنها تفعل دائما ما يريدونه.

فإنه ليس من المستغرب أن أطفالنا يبتعدون عن الناس و البدء في إنشاء عالم لأنفسهم ، و التي يكون بشكل أساسي من التفاعل مع الأشياء ، أنماط متوقعة يمكن التنبؤ بها و البحث عن أنشطة تكرارية ذاتية مهدنة والتي هي الایزم .

الطريقة لتغيير هذه الديناميكية و مساعدة أطفالنا للتحرك نحونا , هي إعطاء أطفالنا السيطرة ، نعمل ذلك من خلال أن نصبح يمكن التنبؤ بنا , ممكن السيطرة و التحكم بنا كالأشياء التي يحبونها

هذا الكتاب هو لعبة طويلة ، نريد أطفالنا أن يأكلوا أطعمة جديدة و يلبسوا الملابس و ينظفوا أسنانهم و يستمتعون حقا في هذه الأنشطة بدون اجبارهم.

عندما نجبرهم أو نحاول السيطرة عليهم ، فإننا نعلمهم إنه لا يمكن الوثوق بنا , وإنه في أي لحظة قد نأخذ الأشياء التي يعتزوا بها كثيرا ، أو إننا نحملهم رغما عنهم لأسباب لا يفهمونها ، فيعطيهن المزيد من الأسباب ليبتعدوا عنا و لا يستمعون لنا عندما نجبرهم أو نحاول السيطرة عليهم فإنهم يصبحوا أكثر تحكما و ليس أقل و أكثر جمودا بالایزم

بالمقابل انا اقترح عليك تركيز اهتمامك و انتباهك في كل تصرفاتك مع طفلك على

" امنحهم السيطرة giving them control "

أنشأ بالمقابل ثقة قوية كالصخرة الصلبة مع طفلك ، هذه الثقة أساسية و قاعدة أساس و التي تستطيع أن تشجعهم لفعل الأشياء الصعبة بالنسبة لهم.

مثل الجلوس على التدريب للحمام ، أكل اطعمة جديدة ، ارتداء الملابس غير مألوفة لهم ، تنظيف أسنانهم.

الثقة هي عامل مهم جدا جدا عندما نعلم شخصا ما

بعض أطفالنا الذين يتم مسكهم بالقوة باستمرار و على أساس منتظم لينظفوا أسنانهم ، يقصوا شعرهم ، ربما يكون لديهم ردة فعل من البدء في البكاء أو الهروب بعيدا ، من مجرد التذكير بتفريش الأسنان او النظر لمقص الشعر ، ليس لأنهم خائفين من المقص أو يكرهون تنظيف أسنانهم لكن لأنهم يكونون محتجزين ومجبرين لهذه الأفعال / الأشياء و هذا شيء يعترضوا عليه

عندما نتوقف عن فعل هذا ، من خلال السماح لأطفالنا بأن يعرفوا أننا سنعطيم السيطرة على الوضع ، نستطيع البدء لمساعدتهم بتكوين صداقات عند رؤية الفرشاة أو مقص الشعر أومع استكشاف طعام جديد.

عندما نساعدهم بتكوين صداقات مع هذه الأنشطة ، بعدها فقط نستطيع البدء في مغامرة مساعدتهم لإكتساب مهارات جديدة ، نحن نستطيع إعطائهم هذا التحكم من خلال استخدام بروتوكول السيطرة في برنامج سن رايز ، المبين أدناه.

استخدام بروتوكول التحكم الخاص في برنامج سن رايز

بروتوكول التحكم صمم للتاكيد على أهمية إعطاء أطفالنا فرصة التحكم (بأمورهم) التي يحتاجونها و عدم استخدام الإيجار من قبلنا مطلقا ، نحن لا نريد عمل النشاط والانتهاه منه أن فقط ، نحن نريد أن نلهم أطفالنا ليرغبوا بتنظيف أسنانهم من تلقاء أنفسهم، أن يحبوا الذهاب إلى الحلاق لقص شعرهم، و أن يجربوا العديد من الأطعمة الجديدة.

أحسن طريقة لفعل ذلك هو جعل علاقتك مع طفلك سليمة و ذلك بجعل أنفسنا قابلين للتحكم من قبل أطفالنا قدر الإمكان.

إذا استخدمنا هذا البروتوكول في كل تفاعلاتنا مع أطفالنا، نحن بذلك نعطي أطفالنا التحكم الذي يحتاجونه ، و بالتالي سيظهروا مزيدا من المرونة في حياتهم اليومية و أقل تحكما

و ذلك عن طريق 3 خطوات بسيطة:

1 - الخطوة الاولى : قف أمام طفلك.

2 - الخطوة الثانية : اعطِ توضيح وتفسير.

3 - الخطوة الثالثة : انتظر الإذن منه .

شأشرح لكم كيفية التطبيق عن طريق المثال التالي " إلباس الطفل معطف "

الخطوة الاولى : قف أمام طفلك و معك المعطف كي يراك.

الخطوة الثانية : بما أنك أمامه أخبره لفظيا أنك تريد أن تلبسه المعطف ، و يمكن أن تقول مثلا " (نقول اسم الطفل) ، سنذهب للخارج و بالتالي سألبسك المعطف "

من المهم جدا إخباره عما تريد فعله قبل ان تفعله.

الخطوة الثالثة : (هذه الخطوة مهمة جدا) بعد أن شرحت عليك انتظار الإذن من الطفل.

ذلك يعني أن تبحث عن أي إشارة من طفلك تعني نعم (انه لا يعارض لبس المعطف)

أو لا (لا أريدك أن تلبسني المعطف)

تحرك ببطء باتجاهه و معك المعطف , باحثا عن إشارة لتعطيك الإذن لتلبسه المعطف , إذا كان طفلك ناطقا سيقول نعم أو لا , إذا قال لا , فهذا الوقت المناسب لاعطائه فرصة التحكم عن طريق احترام رفضه , يمكنك أن تقول له " شكرا لك كثيرا , لأنك جعلتني أعرف أنك لا تريد لبس المعطف الآن , دعنا نحاول مرة أخرى خلال دقيقتين " و تنتظر دقيقتين ثم تحاول من جديد , إذا قال نعم في المرة الثانية فإعرف أن لديك الإذن ويمكنك المضي قدما و تلبسه المعطف.

إذا كان طفلك غير ناطق بعد , عليك أن تبحث عن إشارة جسدية , - افعّل ذلك حتى وإن كان طفلك ناطقا - , لربما لا يريد التعبير لفظيا عن موقفه الآن , لاحظ إذا كان يتحرك بعيدا أو باتجاهك , أو لا يتحرك على الإطلاق و انت تتحرك نحوه.

إذا تحرك بعيدا , اعتبرها لا و قل له " أنا أراك تبتعد , سأعتبر ابتعادك أنه لا , أنت لا تريدني أن أفعّل هذا الان , سأحاول مرة أخرى خلال دقيقتين."

إذا طفلك تحرك باتجاهك اعتبرها موافقة و قل له " أنت تتجه نحوي و سأعتبر ذلك نعم , شكرا لأنك أعلمتني , أنا أحب أن أعرف ما الذي تريده. "

إذا أنت لم تحصل على رد فعل واضح , ولا إشارة على الموافقة أو الرفض , اعتبرها فرصة لتكون " المحقق السعيد " تقدم ببطء مجددا و اشرح ماذا تنوي أن تفعل و قل مجددا " بما أنك لم تبتعد عني سأحاول أن ألبسك المعطف , إذا لم تريد هذا أعلمني برفضك بابتعادك عني. "

و أنت تلبسه المعطف كن متيقظا و لاحظ وجود اي إشارة جسدية توحى بالرفض , إذا تحرك بعيدا توقف مباشرة.

تطبيق البروتوكول يرسل عدة رسائل مفيدة حقا وواضحة لطفلك كالتالي:

- أنا أحظى بالفرصة لقول نعم او لا.
 - أمي تستمع الي ، إنه يستحق التواصل معها.
 - أستطيع الاسترخاء بالقرب من أمي لأنني أستطيع أن أتوقع تحركاتها.
 - من الآمن أن أكون حول أمي.
 - ربما أستطيع أن أحاول فعل ما تريده أمي مني , لأنها ستسمح لي بالتوقف إذا أردت ذلك.
- تذكر استخدام البروتوكول دائما مع طفلك هو أهم عنصر فعال لجعل أي استراتيجية بهذا الكتاب فعالة

" لا " تعني " لا " "No meansNo"

طريقة أخرى مهمة لإعطاء السيطرة لطفلك ، هي احترام لا الخاصة به ، ليس فقط 50% من الوقت لكن 100% من الوقت.

إذا فكرت بهذا فأنت لن تحب ذلك خاصة إذا كانت الـ (لا الخاصة بك) لا يتم احترامها.

أنت تنجذب وتختار الأصدقاء الذين يحترمون (لا) الخاصة بك و تبتعد عن الناس الذين لا يفعلون ذلك .

إن هذا بسيط ، المزيد من احترامنا لـ لا الخاصة بأطفالنا فإنهم على الأرجح سيرغبون في قضاء الوقت معنا, و يفعلون الأشياء التي نطلبها منهم ، الثقة هي كل شيء.

إذا وثقت أنني عندما أكون مع شخص ما وأقول له لا وهو سوف يتوقف بعدها , ربما أنا أسمح لنفسني بفعل شيء ما يعتبر تحدي بالنسبة لي ,لأنني أعرف أنني أستطيع التوقف بأي وقت أريد , أما إذا لم أثق بهذا الشخص فإنه لا يوجد طريقة أنني سأفعل شيء ما يعتبر تحدي معه.

دان طفل توحد محبوب عمره 5 سنوات ، جاء لبرنامج سن رايز المكتف ، والداه كانوا قلقين للغاية حول كيفية قضاء هذا الأسبوع ، لأنه كان مترددا للغاية حيث كان يقاوم و يمانع في قضاء أي وقت مع أي شخص ليسوا والديه أو جدته , لقد شعروا أنهم لا يستطيعوا أن يتركوه مع أي أحد آخر , أو أخذه لأي مركز أو مدرسة.

لقد كنت أول شخص يعمل معه في غرفة خاصة مصممة من قبل برنامج سن رايز فيها حمام داخلي مرفق ، عندما أدرك أنه لوحده معي في غرفة اللعب ، بدأ على الفور في البكاء و دفعني لداخل الحمام و أغلق الباب و قال بصوت عال وواضح " لا "

من وراء باب الحمام بدأت التحدث إليه ، و أخبرته بإسمي ومن أكون ، ولماذا أنا هنا ، و أين والداه يكونان و متى سيعودان ؟ !

و أخبرته أنني سأحب أن آتي و ألعب معه ، و لكن هذا الأمر متروك له ، و سأكون سعيدة بالبقاء بالحمام طالما أراد لي ذلك ، و الذي سمعته بصوت عال و واضح يقول " جيد " ، تركته تقريبا 5 دقائق قبل أن أخبره أنني ذاهب لفتح باب الحمام ، فقال " لا "

احتفنت به لأنه أخبرني هذا، و لم أفتح الباب ، عدت هذا عدة مرات ، احترمت كلمته لا في كل مرة يقولها ، أخذ مني ساعة و 45 دقيقة في البقاء بالحمام قبل أن يسمح لي بفتح الباب.

عندما فتحت باب الحمام بقيت في الحمام ، لأظهر له أنني يمكن الوثوق بها ، و لن أجعله يفعل أي شيء لا يريد ، بعد 15 دقيقة من بقاء باب الحمام مفتوح ، أخبرته أنني فقط ذاهبة للتحرك الى عتبة الباب و لم يقل أي شيء ، أنا أخذت هذا كفرصة للمحاولة و تحركت إلى عتبة الباب بعد 5 دقائق اتخذت أول خطوة داخل غرفة اللعب بنجاح.

لقد حافظت على ترك مسافة بيني وبينه بداخل الغرفة و انضمت لما كان يقوم به ، في ذلك اليوم أخذ مني ساعتين ، لأدخل نفس الغرفة معه ، فيما بعد بالمساء فقد أخذ مني 45 دقيقة ، بعد ذلك اليوم ، استطعت المشي مباشرة داخل الغرفة و البدء في اللعب معه ، و لم يحدث أنه أمرني بالخروج مجددا ، أنا أعرف إذا لم آخذ هذا الوقت من البداية ، و اسمح له بالسيطرة هو لن يسمح لي فيما بعد.

" لا تعني فقط لا ، ليس الان " " و هي لا تعني لا للأبد "

عندما يشيرون أطفالنا لنا بـ لا نحن نتوقف في كل مرة يقولون لا ، على أي حال نحن دائما نسألهم مرة أخرى انتظر على الأقل من 2 - 5 دقائق ثم نرجع نسألهم مرة أخرى ، إذا قالوا لا ، انتظر ثم نرجع نسأله.

بعد 4 - 5 مرات من سؤالهم كل دقيقتين و رفضوا في كل مرة ، انتظر على الأقل 15 دقيقة قبل السؤال مجددا

نحن نستطيع اعطائهم السيطرة و تكون مستمر بالمضي قدما بما تريده ، هذا هو السر ، أعطهم السيطرة مخلوط مع الإستمرار و الإصرار ، قد يأخذ وقت بالبداية و لكنه سوف يجني لك الكثير الكثير من المكافآت فيما بعد ، لا تعني لا.

تمرين 1.1

خذ لحظة الآن ، اضبط المنبه على دقيقتين ، ستشعر بالدقيقتين حقا إنها وقت طويل ، واضبط المنبه على 20 ثانية ستجد أنه وقت قصير حقا ، لذلك إذا طلبت من طفلك شيء مرة أخرى في غضون 20 ثانية والتي كنت تظنها وقت طويل هنا قد يشعر طفلك بالضغط عليه و أنك لا تصغي أو تحترم حقا الـ لا الخاصة به.

تريد أن تبين لنا من خلال هذا النشاط إنه الدقيقتين هي مدة لطيفة ومناسبة لتظهر لهم أنك تستمع و تحترم الـ لا الخاصة بهم ، وكافية لإعادة الطلب مرة أخرى منهم .

قم بإزالة Control Battles في منزلك :

Control Battles هي كل شيء يسبب مناوشات بيني وبين طفلي ويضطرنني لقول " لا " له كي يتوقف وأخذ الشيء منه وبالتالي لا يعطي طفلي مزيداً من التحكم والسيطرة التي يرغبها .

وكطريقة لأعطاء الطفل مزيداً من التحكم لابد أن إزالة كل الظروف الموجودة التي في البيت التي تسبب مناوشات بيني وبين طفلي، فمثلا لو طفلك يستمر باللعب بمجموعة الـ DVD الخاصة بك ، أبقها بعيدا عنه ، ضعها في مكان لا يستطيع الطفل الوصول إليها وهكذا تمكنت من حذف واحدة من " لا " التي تقولها لطفلك ، الآن بقي 500 " لا " أخرى ☺ .

قم بإزالة " لا " بقدر ما تستطيع من علاقتك مع طفلك كطريقة لبناء الثقة وكطريقة لتقليل المعارك والشجار مع الطفل ،

التمرين التالي سيأخذك لثلاث غرف رئيسية في بيتك لتسلط الضوء على أي شيء ممكن ان يسبب Control Battles ، استخدم التمرين لكل غرفة في منزلك .

تمرين 1.2

• المطبخ :

أذهب إلى المطبخ , إجلس على طاولة المطبخ أو كاوتنر الفطور , فكر ما الذي يحدث بينك و بين طفلك في المطبخ ؟ ، ما الذي يفعله طفلك في المطبخ و أنت لا تريده أن يفعله؟

هذه قائمة مصممة لمساعدك في البدء بالتفكير في المواقف المختلفة, ضع صح أمام الخيار الذي يحدث بينك وبين طفلك ,قد تضيف لها بعض المواقف التي لم أذكرها في القائمة.

- طفلي يذهب باستمرار ويفتح الثلاجة و يرمي البيض على الأرض
- طفلي يذهب باستمرار ويفتح خزائن المطبخ و الثلاجة و يأكل و يشرب الأكل الذي لا أريده أن يأكله
- طفلي يحب أدوات المائدة (السكاكين , الشوك , المعالق) , يخرجها خارج الأدراج و يضعها على أرض المطبخ
- طفلي لا يفهم أن الفرن ساخن , ويستمر بفتح وإغلاق الفرن عندما أكون أطبخ
- طفلي يضغط باستمرار على أزرار المايكرويف ليرى الأرقام النيون و هي تتحرك صعودا وهبوطا

● غرفة المعيشة :

- طفلي يفتح الأنوار و يغلقها مراراً وتكراراً
- طفلي يريد ان يظل التلفاز مفتوح طوال الوقت
- طفلي يخرج الطين من أصيص النباتات يأكله أو يبعره على السجادة
- طفلي يمزق كل صفحات المجلات و الكتب الموجودة على الرف أو يرميها في جميع أنحاء الغرفة

● الحمام :

- طفلي يفرغ كل زجاجات الشامبو
- طفلي يفتح كل حنفيات الماء و يغرق الحمام
- طفلي يرمي كل الأشياء في التواليت

يمكنك تجنب كل هذه المواقف من خلال تغيير المحيط , عندما تفكر في Control Battles الخاصة بك مع طفلك ضع في إعتبارك الحلول الثلاثة هذه :

- إزالة الأشياء
- اقفل الباب أو الخزانة
- غير طريقة الوصول للماء

على سبيل المثال , فيما يلي المواقف للأماكن الثلاثة التي ذكرتها بالأعلى :

: الحلول

: المطبخ :

- طفلي يذهب باستمرار ويفتح الثلاجة و يرمي البيض على الأرض .

الحل : احضر قفل صعب الفتح و ضعه على الثلاجة وبالتالي لا يستطيع طفلك ان يصل لها مرة أخرى

- طفلي يذهب باستمرار ويفتح خزائن المطبخ و الثلاجة و يأكل و يشرب الأكل الذي لا أريده أن يأكله

الحل : ضع قفل على خزائن المطبخ او ضع بوابة على مدخل المطبخ وبالتالي لا يستطيع الدخول للمطبخ أو يمكنك نقل الطعام الممنوع عليه لثلاجة أخرى وضعها في مكان لا يستطيع الطفل الوصول لها كالكراج مثلا أو في الطابق السفلي

- طفلي يضغط باستمرار على أزرار الميكروويف ليرى الأرقام النيون و هي تتحرك صعودا وهبوطا

الحل :ضع المايكرويف في مكان لا يستطيع الطفل الوصول إليه.

غرفة المعيشة :

- طفلي يفتح الأنوار و يغلقها مرارا وتكرارا

الحل : ضع غطاء أو صندوق لتغطي مفاتيح الإنارة يمكنك الحصول عليها من متاجر الأدوات المنزلية أو إبعد كل مفاتيح الإنارة وبالتالي لا يستطيع الوصول لها

- طفلي يريد ان يظل التلفاز مفتوح طوال الوقت

الحل : تخلص من تلفازك أو أضعه في غرفة واحدة فقط في المنزل حيث أضع فيها التلفاز والكمبيوتر و الأشياء الثمينة الأخرى وأغلقها بقفل بحيث تكون بعيدة عن متناول كل أطفالك

هذا عمل بشكل جيد جدا مع العديد من الأسر التي عملت معها وأطفالهم تقبلوا الفكرة بسرعة

- طفلي يخرج الطين من أصيص النباتات يأكله أو يبعثره على السجادة

الحل : ضع كل النباتات على ارتفاع عالٍ وبالتالي لا يستطيع الوصول لها أوحتى قرر ان تتخلص منها لفترة من الوقت , هذا ليس للأبد , إنه فقط الآن , وبالتالي تستطيع إعطاء طفلك المزيد من التحكم والسيطرة , ويمكنك دائما إدخال النباتات إلى بيتك مرة أخرى في وقت لاحق , ربما مع الوقت لا تصبح مغرية لطفلك

- طفلي يمزق كل صفحات المجلات و الكتب الموجودة على الرف أو يرميها في جميع أنحاء الغرفة

الحل : ضع الكتب والمجلات في مكان بعيد عن متناول الطفل

الحمام :

• طفلي يفرغ كل زجاجات الشامبو

الحل : ضع زجاجات الشامبو في خزانة محكم الإغلاق بعيداً عن نظره وعن تفكيره

• طفلي يفتح كل حنفيات الماء و يغرق الحمام

الحل : اغلق الحمام بقفل أو أحضر السباك ليعمل محبس تستطيع غلق تدفق الماء في كل حوض , هذا شيء رائع تفعله لتحصل على السلام وراحة البال بأن طفلك لن يغرق المنزل بالماء

• طفلي يرمي كل الأشياء في التواليت

الحل : اعمل قفل لكرسي التواليت , هناك أقفال حتى لكراسي التواليت

القيام بهذه التمارين ستجعل حياتك أسهل , و لا نحتاج لكثير من الوقت في إدارة الطفل , سيكون لديك راحة البال بأن طفلك لن يكون قادر على عمل الأذى والفوضى التي كان يفعلها , وتستطيع أن تكون الأم أو الأب الذي تريده , هذا ليس فقط رائع لك , لكنه أيضا يعطي أطفالنا نوع من الشعور بالسيطرة الذي يسعون له , سيكون لديك المزيد من الوقت للتركيز على اللعب ومساعدة طفلك في تعلم مهارات جديدة أنت تريده ان يتعلمها , إنه فوز- فوز بكل الجولات !

أفكار مفيدة ستدعمك لتعطي طفلك التحكم والسيطرة :

• اعطاء الطفل التحكم أو السيطرة هو طريقة / هدف:

عندما تحترم " لا" الخاصة بالطفل وتعطيه التحكم الذي يريده, قل لنفسك أن هذا يعتبر نجاح لأن هذا هو هدفك و جزء هام من عملك مع طفلك و مساعدته كي يكتسب مهارات ذاتية مستقلة.

• ثق أن إعطاء الطفل السيطرة أهم من المهارة نفسها:

إذا طفلي قال " لا " وأنا احترمت هذا , فأنا أترك الباب مفتوح لطفلي أن يأتي إليّ و بالتالي هذا سيخلق فرص كثيرة له كي يتعلم مهارات كثيرة في المستقبل , إذا أنا استسلمت لرغبتني لعمل الأمور فقط والانتهاه منها بسرعة وبطريقة مختصرة بطريقة تتعارض مع رغبة طفلي , إذن أنا عرضة لخطر إغلاق الباب أمام الفرص المستقبلية لطفلي كي يكون منفتحاً للتعلم مني

• ثق أن إعطاء الطفل السيطرة قد يستغرق وقت أطول على المدى القصير , لكنه يأخذ

وقت أقصر على المدى الطويل , (يأخذ وقت طويل بالبداية و بعدها يمكنني ان أعلم الطفل ما اريده من مهارات)

- إقرأ هذا الفصل أكثر من مرة واحدة

قائمة مراجعة إجراءات التحكم والسيطرة :

- فكر في هذا : طفلي لا يفعل هذه السلوكيات الصعبة و يجعله صعب المراس إلا ويكون هناك سبب حقيقي وراء ذلك .
- كن كالبوليس السري و ابحث عن السبب الذي يجعل طفلك يتصرف هكذا.
- اخرج صراعك مع الطفل خارج معادلة تعاملك مع الطفل و لا تحاول إجبار طفلك على القيام بالمهارة أو النشاط.
- تذكر كلما أعطيت طفلي التحكم و السيطرة الجسدية أكثر , كلما أصبح أكثر مرونة و منفتح و يتقبل مني أن أعلمه أي شيء أنا أريده أن يتعلمه .
- تذكر أننا نريد أن يرغب أطفالنا بتعلم المهارة , يرغبون بتنظيف أسنانهم وتمشيط شعرهم او ان يجلسوا على التواليت أكثر من مجرد إنجاز هذه المهارة وعملها والإنتهاء منها
- استخدم الخطوات الثلاثة في بروتوكول السيطرة :
 - ضع نفسك أمام الطفل
 - أعطِ الطفل تفسير أو توضيح
 - انتظر الإذن
- احترم إشارة الطفل بـ " لا " بنسبة 100% من الوقت
- إذا قال طفلك " لا " توقف فوراً , ثم حاول مجدداً بعد من 2 - 5 دقائق لاحقة
- أزل كل ما يحدث مناوشات بينك و بين الطفل لإعطائه السيطرة في كل غرف البيت وذلك عن طريق :
 - إزالة الشيء.
 - أوقف الوصول لهذه المنطقة
 - أغير الوصول للشيء (كالماء مثلا)
- أنا حقاً سعيدة لأجلك كي تضطلع وتتبنى الأفكار التي أعطيتها لك , كي تعطي طفلك السيطرة التي يبحث عنها , من تجربتي هذا يساعد كثيراً وبشكل هائل , إنه يساعدهم البدء في الإسترخاء والإستكشاف والتحرك للإقتراب من عالم الناس .