

Button Pushing سلوك الضغط

الأطفال يتحركون بشكل مستمر للأبد ويتفاعلون مع عالمهم ، كل شيء هو جديد بالنسبة لهم ، فهم فضوليين ، وعملهم الاستكشاف والتعلم ، ليس عندهم ما هو خارج الحدود ، مع هذا الفضول الرائع تأتي رغبة أطفالنا لإستخدام Button Pushing

Button Pushing يشير إلى أن أطفالنا يختبروا ويستكشفوا ردة فعلنا لسلوكياتهم وتصرفاتهم

- ماذا سنفعل إذا عمل شيء ما خطأ ؟
- ما الذي سوف يحدث؟!
- هل سيكون ممتع؟!

إنه كل شيء ليكتشفوه عنا ، وللعالم من حولهم ، وكيف أن أفعالهم تؤثر على محيطهم.

غالباً نحن نعطيهم سبب جيد ليستمروا في استخدام Button Pushing لأن ردة فعلنا يمكن أن تكون ممتعة ومسلية للمشاهدة

فربما نصرخ ، نقفز للأعلى والأسفل ، نتكلم بصوت عالٍ أو حاد ، أو يصبح لون وجهنا أحمر ، نفسو مع الغضب ، يمكن أن نصبح مضحكين كما لو كانوا يشاهدوا شخصية كرتونية.

عندما كنت صغيرة ، كنت أعرف بالضبط كيفية الحصول على ردة فعل مضحكة ومسلية من والدي ، كنت فقط أحب أخذ نوبة من الضحك في وقت العشاء ، ولم أكن أخيب الأمل مع ردة فعله.

وجهه يصبح متصلب ، ويشير بإصبعه نحو وجهي ، ويتحدث بصوت شديد اللهجة والبدء بالتهديد بجميع أنواع العقاب التي لا أريدها ، لكنني كنت استمتع حقيقة أنني تمكنت من جلب مثل هذا السلوك الممكن التنبؤ به منه.

ردة الفعل التي أريدها تسمى **The wobble effect** تأثير التمايل ، مني ومن أختي ، فعندما يصبح أبي غاضب كل جسمه سوف يتمايل ، ومهما كانت النتائج المترتبة على سلوكي وجدت أن هذا مسلي بشكل كافي للاستمرار.

الطرق التي قد يستخدم فيها طفل Button Pushing:

هذا الفصل يعالج الأفعال المتنوعة الأخرى التي يقوم بها أطفالنا لمحاولة استحضار ردة فعلنا المثيرة للغاية في كثير من الأحيان , هذا يتضمن ولكنه لا يقتصر على ما يلي:

- البكاء والضرب بالتأكيد سوف أتحدث عنهما في الفصلين التاليين , فقد خصصت فصل مستقل لكل موضوع
- التبول على الأرض بدلاً من التواليت
- الرسم على الجدران
- رمي الطعام
- سكب الماء
- البصق
- النقر بأصابعهم في صدورنا
- الشتم
- وضع أصبعهم بالأنف وأكله
- رمي الألعاب وتكسيروها
- لف الشعر وشده بأصابعهم
- يتحدثون بموضوع ما قد يجده الناس غير ملائم أو مناسب

مثال:

لقد عملت مع عائلة لديها ولد عمره 9 سنوات ، توحد ، كل العائلة كانت نباتية ، لا يأكلون أي منتجات حيوانية ، كانوا مهتمين جداً برفاهية الحيوانات ، هذا الولد الصغير يحب التحدث عن اللحوم ، هو يتحدث عن أكل شريحة غضة من لحم الحيوانات ، ويلعق شفثيه ، وهو يفعل ذلك ينظر باهتمام ليرى ردة فعل عائلته ، كانوا مذعورين ، معتقدين أنهم فشلوا في تمرير القيم الخاصة بهم ، كانوا يلتفتوا لاهئين لجملته ويهزوا رؤوسهم ويرفعوا صوتهم كما لو كانوا يحاضرون فيه عن رفاهية الحيوانات ، هو لم يريد أكل اللحوم ، هو فقط يريد مشاهدة ردة الفعل المروعة لعائلته.

لقد عملت مع ولد آخر ، نظراً لحساسية طعامه كان على نظام حماية خالية الجلوتين والكازيين ، كان يخبر أمه أنه أكل جلوتين وكازين ثم يجلس ويستلقي ويبتسم ، وهي تصرخ عليه وتحاضر فيه وكيف أنه ليس جيد له أن يأكل هذا ، بالحقيقة هو لم يأكل أبداً أي طعام غير مسموح له بأكله هو فقط يحب مشاهدة ردة فعل أمه.

طفل آخر 5 سنوات كان أكثر دراماتيكية ، كلما كان في أماكن عامة ويكون هناك بيبي فإنه يعلن بصوت عالٍ ، وبالتالي كل واحد يستطيع سماعه " هذا البيبي قبيح " ، هل يمكنك تخيل عدم الراحة والصدمة على الوجوه التي تنشأ جراء هذا البيان.

كيف أحدد أن هذا هو سلوك ضغط Button Push

إذا كان جل اهتمام طفلك عليك أنت وبردة فعلك للنشاط الذي قام به فإنه من المحتمل ان يكون سلوك ضغط ، انظر إلى العلامات التالية:

- 1- ينظرون إليك إثناء فعلهم للنشاط.
- 2- ينظرون إليك تماماً بعد أن قاموا بالنشاط.
- 3- يعلنوا لك أنهم فعلوا النشاط للتو.
- 4- يضحكون ويببتسمون عندما تتفاعل لما فعلوه للتو.
- 5- يعيدوا فعله مرة أخرى تماماً بعد أن تكون قد طلبت منهم عدم فعله بينما ينظرون لك.

ملاحظة خاصة :

إذا كان طفلك يفعل نشاط ما عندما يكون مع نفسه , دعنا نقول إنه ربما قد يمزق الورق أو يلعب بالماء , وربما يكون مركز بشكل مكثف في هذا النشاط , لا يلاحظ أي شخص حوله.

حتى لو كنت تشاهده وهو يفعله وتعطيه ردة فعل كبيرة وتقول له { لا } , ردة فعلك لوحدها لا تعني أنه سلوك , Button Pushing فإذا كان يعمله بنفسه ويبدو على الأرجح أنه واحد من النشاطات التكرارية / الإزم وليس Button Pushing.

Button Pushing هو نشاط يفعله طفلك ليحصل على ردة فعل من شخص آخر , فهو ليس شيء يفعله طفلك عندما يكون لوحده.

6.1 تمرين

خذ لحظة لتفكر حول طفلك , فكر بأي شيء ربما يفعله وأنت تعطيه ردة فعل كبيرة , الآن فكر ما إذا كان مستمتع فيه وينظر إليك للتسلية بردة فعلك , عندما تفعل ذلك , اكتبه على هذه السطور

.....

.....

.....

.....

.....

.....

لماذا يفعل أطفالنا سلوك الضغط button push

. إنه ممتع !

إنه بسيط على هذا النحو , ممكن أن نكون مسليين جداً لأطفالنا , رداً فعلنا غير متناسبة للفعل الحقيقي الي فعله أطفالنا , كلنا قد مر بتجربة بعد المشي بعيداً عن الطفل نسال أنفسنا لماذا تفاعلت بهذه الطريقة بالذات !؟

إن هذا هو قمة الإفراط في ردة فعلنا نحو أطفالنا لبدأوا في البحث عنه مراراً وتكراراً , كما الاطفال , كلنا كان لدينا سلوك ضغط على الآخرين أيضاً , لماذا!؟

لأنه ممكن يكون ممتع ومسلي , قد تتذكر رحلات السفر الطويلة بالسيارات عندما كنا أطفال !؟ حسناً أنا أتذكر واحدة من هذه الرحلات عندما كنت 9 سنوات , حيث وجدت الكثير من الترفيه اللازم , من خلال الضغط على سلوك اختي , button pushing حيث كانت لا تريدني ان ألمسها عندما تكون تقرأ بكتابها , معرفة هذا يضايقها , فكنت أستمر في لمس كتفها بأصبعي , في كل مرة أنا أفعل هذا أو مجرد الإشارة بأصبعي باتجاهها فقط , فأنها تفرقع بصوت عالي وحاد وهي تصرخ , مما يجعلني أضحك.

. يُشعره بالقوة

عندما يدرك أطفالنا أنهم يمكنهم خلق ردة فعل فينا , ليس فقط لأنها ممتعة , أنها تعطيهم شعور بالقوة والسيطرة في عالم غالباً يواجهه ويتعرض فيه بالفوضى , أطفالنا يبدأوا بإدراك إنهم يستطيعوا الآن " جعل " شخص آخر يتفاعل.

جنباً إلى جنب مع هذه القوة الجديدة التي برزت حديثاً , يأتي الشعور بالسيطرة , أطفالنا يبدأوا بالتفكير , أها , إنه شيء عظيم أن يكون لدي بعض التأثير والسيطرة لعالمي بهذه الطريقة كما شرحنا سابقاً , وجود السيطرة في حياتهم أمر مهم جداً , وبالتالي فإن سلوك الضغط يمكن أن يصبح طريقة أخرى للحصول على هذه السيطرة.

. قد يكون إشارة أنهم أصبحوا أكثر تفاعلا.

إذا وجدت طفلك يمر بفترة انفعالية خاصة من سلوكيات الضغط , فربما تكون بسبب أنهم أصبحوا أقل خصوصية / وحيد / حصري , ونمت قدرتهم التفاعلية.

وعندما طفلك التوحدي يصبح أكثر وعي في محيطه , يبدأ بملاحظة أن الذي يفعله يمكن أن يسبب تفاعل شخص آخر أو يسبب ردة فعل منه , إذا كانت هذه الحالة بالنسبة لطفلك , فإنها لحظة رائعة ومهمة لنموهم

. يمكن أن يكون إشارة أنه under – stimulated

under – stimulated

يعني : حالة من الشعور بعدم الإلهام من المؤثرات الخارجية, إذا طال أمدها, فإنه يمكن أن يؤدي إلى الملل, وعدم وجود الحافز , وحتى الاكتئاب ويكون عرضة للمرض العقلي , يمكن معالجتها من خلال إدخال الأنشطة العقلية والبدنية المثيرة للاهتمام في الروتين اليومي وتغيير النظرة إلى الحياة.

فإذا كان طفلك يزيد مستوى سلوك الضغط , فربما تكون إشارة انه under – stimulated فقد يكون يستخدم button pushing كشكل من أشكال المتعة فقط , لأنه لا يوجد شيء أفضل لديهم ليعملوه , بعض الأحيان برامج المدارس أو البيت تصبح راكدة وفاترة ومنتنة.

ربما أن طفلك قد نما ويحتاج إلى أنشطة أكثر متعة وتحدي وفرص تعلم , أعد تقييم برنامج طفلك لترى ما إذا كان هذا هو الحال.

ثلاث خطوات سهلة لتعطيل A button push

1. تغيير ردة فعلك الداخلية
2. تغيير ردة فعلك الخارجية
3. التفاعل والاستجابة بطريقة كبيرة لشيء ما أنت تريد منه فعله مرة أخرى

1. تغيير ردة فعلك الداخلية :

سلوك الضغط عند أطفالنا ليكتشف ردة فعلنا تجاه فعله لشيء ما , عندما ردة فعلنا تكون ممتعة لهم فإنه سيعيدها ويستمر بها.

أسرع طريقة لإيقاف طفلك من استخدام سلوك الضغط هذا وتعطيل تأثيره , هو من خلال تغيير ردة فعلك.

أنت بحاجة لفعل هذا على المستوى الداخلي و كذلك على المستوى الخارجي , عدة مرات الأهل يخبروني أنهم يغضبوا بشكل جنوني مع أطفالهم , لكن مع هذا تمكنوا من تدريب أنفسهم بعدم إظهار أي ردة فعل

إن كنت غاضبا فعلا فإنه سيظهر على وجهك وعلى حركة جسمك , جسمك سوف يتصلب , عيونك سوف تتغير , وسوف ينقبض فكيك , طفلك يعرفك ويعرف الفرق , كيف تبدو وتتصرف عندما تكون على طبيعتك أو عندما تكون متوترو غير مرتاح أو منزعج
مهما كنت ترغب , لا توجد وسيلة في خداعهم.

تمرين 6.2

خذ وقتك , فكر ما هي الأفكار التي تعبر عن فكرك عندما يفعل طفلك سلوك , button pushing , اكتب على سطور , ما هي مشاعرك الداخلية أو الأفكار عندما يفعل , button pushing إذا كنت تواجه صعوبة في التوصل والخروج بأفكار ومشاعر داخلية اقرأ ما يلي لمعرفة أي منها يبدو مألوفاً لك:

- أكره هذا , عندما يفعل هذا السلوك.
- هو يفعل هذا فقط ليعلني / يقهرني .
- لا أستطيع الاستماع لهذا لفترة أطول.
- انا فقط لا أحبه عندما يفعل هذا.
- أنا لا أستطيع مساعدته , فأنا لا أحب bodily fluids
- يجب عليه أن يعرف الأفضل الآن
- إنه مجرد سوء تصرف

حسناً:

إن هذا هو الجزء الممتع حقاً في هذا الفصل , لأنك تستطيع تغيير الطريقة التي تتصرف فيها في ما يتعلق بسلوك طفلك **button pushing** وبالتالي نستطيع مساعدتهم لإيجاد طريقة أخرى للتصرف , لديك القدرة على إحداث التغيير من خلال تغيير نفسك أولاً.

أول شيء يجب فعله : الاسترخاء داخلياً

اوجد طريقة لتصبح مسترخياً لما يفعله طفلك , يمكنك فعل هذا من خلال تليين الأفكار التي لديك حول الفعل الذي يقوم به طفلك :

- إذا كانوا يسكبون الماء على الأرض , يمكنك تليين أفكارك حول هذا من خلال التفكير في نفسك بشيء ما , مثل : إنه ليس نهاية العالم
- يمكن تنظيفها وترتيبها
- إذا كانوا يتحدثون إليك حول موضوع محدد أنت تجده غير مريح أو ملانم , أو يخبروك أنهم ذاهبون لرمي كل ألعابهم من النافذة , لئِن أفكارك حول هذا من خلال تذكر نفسك أنهم يقولون هذا ليس لأنهم يصدقونه أو أنهم سيفعلونه لكن لأنهم يريدون رؤية ردة فعلك.
- إذا كانوا يصرخون بصوت عالٍ قد وجدت سابقاً صعوبة في الإستماع , لئِن أفكارك حول الموضوع , بتذكير نفسك أن هذا الصوت لن يستمر إلى الأبد , وأن طفلك يفعل هذا فقط ليحصل على ردة فعلك , تقبل بسرور الصوت وانقر أصابع قدمك على إيقاعه.

نعم , أنت تستطيع فعل ذلك , من خلال الإسترخاء في الصوت وتقبله بسرور, ستكون أكثر عرضاً بعدم المبالغة في ردة فعلك وستكون أقرب بخطوة بعدم سماع ذلك مرة أخرى.

دع هذا يكون حافزاً لديك , المزيد من تليين الأفكار لديك حول الفعل الذي يقوم به طفلك , سيكون من الأسهل تغيير ردة فعلك , ومن الأرجح أن طفلك سيفقد متعة القيام بالعمل

2 . تغيير ردة فعلك الخارجية :

تمرين 6.3

خذ وقتك وفكر ماهي ردة فعلك تجاه سلوك طفلك , **button pushing** كيف يبدو صوتك كيف تحرك جسمك , اكتب على سطور كيف تستجيب خارجياً , في ما يلي بعض ردود الفعل الشائعة التي قد تكون مماثلة لك :

- أنا أصرخ عليه ليتوقف
- التحرك بسرعة إليه وانقله بقسوة قليلاً عما يقوم به
- أوبخه بهدوء في حين أنني أطبق على فمي ، وأكبح جماح غضبي.
- أصفح يده من غير تردد
- أصرخ ، لا... لا... لا
- أربع يداي ، وأكثر بوجهي وأقول له , لا تجرؤ بغضب
- انتزع الشيء

الفكرة هي الاستجابة بأقل قدر ممكن ، نحن نريد الإظهار لأطفالنا أن فعلهم هذا لم يعد يعطيهم ردة الفعل أو الاهتمام الذي يبحثون عنه.

غير ردة فعلك بالطرق التالية:

- لا تُعبر لفظياً أن هذا مشكلة بالنسبة لك
- لا تتصرف جسدياً أن هذا مشكلة بالنسبة لك

كمثال : لا تعمل أي تعابير بالوجه التي من شأنها أن تدل على الإستياء أو تهز رأسك أو تهز أصبعك

- المضي قدماً في ما تفعله وبنفس الوقت يكو هو في button pushing ، إذا كنتم تلعبون لعبة مع بعض استمر في هذه اللعبة ، إذا كنتم تتحدثون استمر في هذه المحادثة ، إذا كنت منخرط في نشاطك الخاص استمر في هذا النشاط.

بهذه الطريقة أنت تظهر له أن هذا الفعل لا يجعلك تتفاعل بنفس الطريقة بعد الآن

وسيسنتج طفلك أن هذا لم يعد button push بعد الآن في داخلك وأنت ستتوقف عن فعل هذا النشاط كي يجعلك تتفاعل.

- انتظر عدة دقائق قبل اتخاذ أي إجراء ، مثال إذا كان button push عندهم التبول على الأرض ، انتظر عدة دقائق قبل أن تنظفه.
- إذا طفلك يتحدث إليك بمواضيع وجدته في السابق تحدي , جاوب على أسئلته ، تحدث في موضوعه بطريقة هادئة وأقل فهماً , بطريقة ماهرة وذكية وفعالة.

ملاحظة خاصة:

لتعرف كيف تستجيب لـ button push عندما يضربك طفلك , انظر الفصل 8

3 . تفاعل بطريقة كبيرة وضخمة لشيء أنت تريد منه أن يفعله :

كما سبق أن قلت ، أطفالنا يفعلون هذا النشاط للحصول على ردة فعل منا ، لذلك أعطهم ردة فعل لشيء نحن نريد منهم فعله ، جد الوقت الذي يفعل طفلك شيء ما تريد منه الاستمرار في فعله ، مثل:

- لمسك بلطف
- التبول بالحمام
- الرقص
- النظر إليك
- تناول نوع طعام أنت تريد منه أكله
- الرسم على الورق وليس على الجدران
- غناء أغنية

أعطه ردة فعل كبيرة وضخمة عندما يفعل أي شيء أنت تريد منه أن يفعله مرة أخرى ، هذا هو وقت الفرح والقفز صعوداً ونزولاً ، نوع بنغمة صوتك بطرق ممتعة ، لوح بيديك في الهواء ، ارقص بطريقة مضحكة ، أخبرهم كم كان هذا رائعاً.

الآن طفلك لديه شيء ليفعله كي يحصل على ردة فعلك , دعه يحدث فقط لشيء أنت تريد منه أن يفعله أيضاً.

لكيفية توضيح كيف تقوم بهذا ، من خلال استخدام هذا المثال لطفل عملت معه ، كان يتبول على الأرض بدلاً من التواليت ، أنا كنت أعرف أن هذا هو سلوك ضغط لأنه عندما كان يتبول كان يحدق في وجهي ، بعيون مشرقة ، وينتظر ردة فعلي ، في وضع كهذا يجب عليك اتباع ما يلي:

❖ استرخي

خذ نفس عميق وتذكر أن هذا ليس نهاية العالم ، القليل من التبول على الأرض لن يؤدي أحداً ويمكن تنظيفه

❖ ذكر نفسك أن طفلك يفعل هذا فقط ليحصل على ردة فعل منك , ومن خلال

استرخائك ستكون أقرب لمساعدة طفلك بعدم فعل هذا مجدداً .

❖ لا تتفاعل خارجياً لموضوع التبول على الأرض

قائمة مراجعة إجراءات button push

- تحقق من معرفة إذا كان طفلك يستخدم سلوك الضغط من خلال إظهارهم العلامات التالية:
 - ينظرون إليك أثناء فعلهم للنشاط
 - ينظرون إليك تماماً بعد فعلهم للنشاط
 - يعلنون لك أنهم فعلوا هذا النشاط للتو
 - يبتسمون أو يضحكون عندما تتفاعل لما فعلوه للتو
 - يفعلونه مرة أخرى بعد أن تطلب منهم عدم فعله بينما ينظرون لك.
- قم بتعطيل button push
 - استرخي داخلياً ، لين أفكارك المحيطة حول الفعل الذي يقوم به الطفل
 - ذكر نفسك إذا لم تتفاعل فعلى الأغلب سيتوقفون عما يقوموا به من نشاط
 - لا تتفاعل لفظياً
 - لا تتفاعل جسدياً
- استمر فيما كنت تقوم به قبل أن يبدأ الطفل بنشاط button pushing
- تفاعل برودة فعل كبيرة وممتعة وحيوية لشيء ما يفعله طفلك أنت تريد منه الاستمرار في فعله