ما العادة؟

العادة فعل نكرره كثيرا في موقف مألوف.

يمكننا ملاحظة أفعالنا واختيار طريقة أنفع بالتدريج.

أفعال تساعد كل يوم

غسل اليدين بالصابون قبل الطعام.

تجهيز الأدوات قبل النشاط.

البدء بفعل واحد واضح.

الشيء نفسه ومواقف مختلفة

قد يساعد الهاتف في إيجاد مادة دراسية بإذن المعلم.

فتح كل إشعار أثناء المهمة قد يقطعها.

المهم هو الموقف والنتيجة لا وصف الشيء بالجيد أو السيئ.

نغير الفعل دون التقليل من الطفل

قد تبقى أشياء في الممر بعد اللعب.

بدلا من اللوم يعرض البالغ ترتيب فئة واحدة.

إن لم تنجح المحاولة نصغر الخطوة ونجرب معا.

تجربة صغيرة واحدة

اختر شيئا واحدا تريد تغييره.

مثلا: أعد خمس قطع بناء إلى الصندوق مع بالغ بعد اللعب.

سجل المحاولة وابدأ بهدوء بعد التفويت.

خطوتك التالية

اختر فعلا وأكمل: «بعد ____ سأفعل ____؛ وسيساعدني ____».

المصادر

CDC: نظافة اليدين في الأسرة - https://www.cdc.gov/clean-hands/prevention/

الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال: إرشاد الطفل والانضباط - https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx