



Save the Children

EBEVEYNLER

İÇİN REHBER KİTAP



2021

EBEVEYNLER İÇİN REHBER KİTAP

Published by
Save the Children
1 St John's Lane
London EC1M 4AR
UK
+44 (0)20 7012 6400
savethechildren.org.uk
First published 2017

© The Save the Children Fund 2021

The Save the Children Fund is a charity registered in England and Wales (213890) and Scotland (SC039570). Registered Company No. 178159

This publication is copyright, but may be reproduced by any method without fee or prior permission for teaching purposes, but not for re-sale. For copying in any other circumstances, prior written permission must be obtained from the publisher, and a fee may be payable.

Cover photo: Teenage girls taking part in a photography assignment in Zaatari refugee camp, Jordan, as part of the Inside Zaatari project

(Photo: Michael Christopher Brown/ Magnum/Save the Children)

Typeset by Grasshopper Design Company

GİRİŞ

Save the Children Finlandiya tarafından fonlanan ve 30 Temmuz 2021 tarihinde sonlanacak olan projemiz kapsamında pilot okulumuz ve proje ortağımız Avcılar Leyla Bayram İlkokulu ile işbirliği içinde akran zorbalığı sorununa yönelik olarak bir kutu oyunu ve bir dijital oyunun üretilmesi ve kullanıma sunulması hedeflenmektedir. Okul yönetimi, öğrenciler ve ailelerin de desteği ile proje sürecinde elde edilecek başarılı sonuçlar ürünlerin yurt içinde ve dışında geliştirilmesine ve yaygınlaştırılmasına olanak sağlayacaktır.

NELER YAPIYORUZ?

İlk amacımız akran zorbalığının; aynı ya da yakın yaş grubunda olan çocukların birbirlerine veya tek bir çocuğa karşı fiziksel, sözel ve davranışsal olarak yüz yüze veya siber ortamda örseleyici, zarar verici davranışlarda bulunmasını ve akran zorbalığının çocuklar üzerinde okulu bırakmaya kadar varan ciddi olumsuz etkilerini önlemektir. Bu amaç doğrultusunda Avcılar Leyla Bayram İlkokulu'nun desteği ile 3. ve 4. sınıflarda öğrenimine devam eden öğrencilerle oluşturduğumuz gruplarla çocuk atölyeleri düzenliyoruz. Bu atölyelerle akran zorbalığının önlenmesine katkı sağlayacak kutu oyunu ve dijital oyunun çocuk hakları temelinde çocuk katılımlı bir tasarım ve geliştirme süreci ile üretilmesini ve 2020/21 eğitim ve öğretim yılının ikinci yarısında kullanıma sunulmasını hedefliyoruz.

İkinci amacımız, devlet okullarında kapsayıcı ve güvenli eğitim geliştirmek için öğretmenler, okul danışmanları ve okul idaresine yönelik farkındalık artırma oturumları gerçekleştirilmiştir. Proje kapsamında, akran zorbalığı ile mücadele etmek için kapsayıcı bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu amaca ulaşmak için Save the Children farkındalık artırma oturumları sonunda, takım ruhunu ve olumlu akran ilişkilerini geliştirmek için çocuk gruplarıyla yapılacak eğlenceli, güvenli ve kapsayıcı faaliyetler ve oyunlar hakkında kılavuz materyaller geliştirilecektir.

Üçüncü amacımız, akran zorbalığının olumsuz etkileri ve ailelerin bu bağlamdaki sorumlulukları konusunda farkındalıklarını artırmak üzere oturumlar düzenleyerek ebeveyn ve bakım verenleri güçlendirmektir.

Dördüncü amacımız, projemizdeki tüm aktivitelerde çocuk güvenliği, çocuk katılımı, toplumsal cinsiyet ve sosyal uyum dâhil diğer önemli kesişen konulara güçlü bir şekilde odaklanmak, kapsayıcı bir yaklaşım ile akran zorbalığını ele almak, akran zorbalığı sonucu çocukların yaşadığı olumsuz etkileri önlemektir.

REHBER KİTAP KİMLER İÇİN HAZIRLANMIŞTIR?

Bu rehber kitap, ebeveynler / çocuğa bakım veren kişiler için pratik bir kaynak olarak geliştirilmiştir.

Bu rehber kitap şunları amaçlamaktadır;

- Ebeveynlerin tutum ve davranışlarını iyileştirme
- Çocuklara bakım veren kişilerin ebeveynlik becerilerine olan güvenlerini artırma
- Ebeveynler ve çocukları arasındaki ilişkileri geliştirme
- Çocuk gelişiminin çocuklar üzerindeki etkileri hakkında bilgi edinme
- Etkili ebeveynlik tarzları ve iletişimi geliştirmenin yolları hakkında bilgi edinme
- Çocuklarla etkileşimi ve bağlanmayı geliştirmenin biçimlerini belirleme

EBEVEYNLİĞİ ANLAMAK VE EBEVEYNLİK STİLLERİ

EBEVEYNLİK NEDİR?

Ebeveynlik, 'çocukların hayatta kalmasını ve gelişmesini sağlamayı amaçlayan faaliyetler' olarak tanımlanabilir. Bu eylemler çocuğun biyolojik ebeveyni tarafından yapılabilir veya yapılmayabilir.

Ebeveynlik, bebeklikten yetişkinliğe kadar çocuk yetiştirmeyi ifade eder. Pek çok insan, çocuğu doğurmasalar bile ebeveynlik sağlayabilir. Ebeveynlik birçok sorumluluğu içerir.

Bunların çoğu, aşağıdakiler gibi temel ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgilidir:

- Çocuklarınızı beslemek ve korumak.
- Onları eğitmek (onları okula göndermek ve ayrıca evde eğitim ve yaşam becerileri sağlamak).
- Çocuk hastalandığında kliniğe veya doktora gitmek de dahil olmak üzere çocuklarınızın sağlıklı kalmasına yardımcı olmak (Better Parenting, USAID, 2011).



EBEVEYN SORUMLULUKLARI

Çocuklara ebeveynlik yapmak birçok sorumluluk gerektirir. Başka bir deyişle ebeveynlik, çocukların ihtiyaçlarını karşılamayı içerir. Çocukların farklı ihtiyaçları vardır:



Fiziksel ihtiyaçlar:

Yiyecek, su, kıyafet, barınak vb. sağlamak



Duygusal ihtiyaçlar:

Çocukların sevildiğini, duyulduğunu, anlaşıldığını, kabul edildiğini, değer verildiğini, saygı duyulduğunu hissetmelerini sağlamak vb.



Entelektüel ihtiyaçlar:

Çocuklara yaşlandıkça bilmeleri ve anlamaları gereken şeyleri öğretmek.



Sosyal ihtiyaçlar:

Çocuklara bir aileye ait olduklarını hissettirmek; onların arkadaş edinmelerine yardımcı olmak ve yakın aile dışında diğer yetişkinler tarafından desteklendiğini hissettirmek; çocuklara oyun oynamaları için zaman vermek vb.



Koruma ihtiyaçları:

Çocukların her zaman kendilerini güvende hissetmelerini sağlamak.



Manevi ihtiyaçlar:

Çocukları daha yüksek bir güce veya daha büyük bir inanç sistemine bağlı hissettirmek.

EBEVEYNLİK STİLLERİ

Otoriter Ebeveynlik

- Ebeveynlerin çocukları için birçok kuralı vardır.
- Ebeveynler kurallara uymadıkları için çocuklarını cezalandırırlar.
- Ebeveynler koydukları kuralların nedenlerini çocuklarına açıklamazlar.
- Bu ebeveynlik stili çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı değildir.

Otoriter ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- Okulda başarılı olabilir (itaatkar), ancak sık eleştiri nedeniyle çocuk düşük özgüvene sahip olabilir.
- Diğer insanlarla etkileşimde sorunlar yaşayabilir ve / veya hayal kırıklığı ile baş etmekte güçlük çekebilir.

Demokratik Ebeveynlik

- Ebeveynler çocukları için bazı kurallar koyar.
- Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına daha duyarlıdır.
- Ebeveynler çocuklarının sorularını dinlemeye ve cevaplamaya isteklidirler.
- Bu ebeveynlik stili cezalandırmaktan daha sevecen ve bağışlayıcıdır.

Demokratik ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- Kendini güvende hisseder.
- Kendine güvenir ve yüksek özgüvene sahiptir.
- Duygularını kontrol etmeyi ve iyi sosyal beceriler geliştirmeyi öğrenir.



Serbest Ebeveynlik

- Ebeveynlerin çocukları için çok az kural koyarlar veya hiç koymazlar.
- Ebeveynler çocuklarından çok az şey isterler.
- Ebeveynler bakım veren kişiden daha çok arkadaş gibi görünürler.
- Ebeveynler çocuklarını disiplin etmezler.

İzin verici ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- Kısa vadede özgürlüğün tadını çıkarabilir ancak bu özgürlük hissini yarattığı duyguları kontrol edemez.
- İsyan, dürtüsel ve meydan okuyan hale gelebilir.

İlgisiz Ebeveynlik

- Ebeveynler çocuklarından çok az talepte bulunur.
- Ebeveynler çocuklarının ihtiyaçlarına duyarlı değildir.
- Ebeveynler çocukları ile çok az iletişim kurarlar veya hiç iletişim kurmazlar.
- Ebeveynler çocuklarını ihmal edebilir.

İlgisiz ebeveynliğin etkisi sonucu çocuk;

- İhmal edilmiş ve mutsuz hisseder.
- Duygularını kontrol etmekte sorun yaşar. Kendine saygısı düşük ve öz güveni yoktur.

Çocuklarınız için açık kurallara sahip olun ve bunu sevgi ile yapın.



DAHA İYİ EBEVEYNLİK İÇİN İPUÇLARI

Daha iyi ebeveynlik, çocukların temel ihtiyaçlarını karşılamanın ötesine geçer. Bu, şunları yapacağınız anlamına gelir;

- Çocuklarınızı iyi tanıyın ve onlara yakın olun.
- Çocuklarınıza her zaman sevgi, destek ve cesaret sağlayın.
- Çocuklarınıza karşı saygılı olun ve mümkün olduğunca onlara güvenin.
- Her çocuğun farklı ve benzersiz olduğunu anlayın.
- Çocuklarınızın yaşlarına ve gelişimine göre davranışlar için uygun sınırlar ve kurallar belirleyin.
- Çocuklarınızı olumlu bir şekilde disiplin edin.
- Çocuklarınızın büyüdükçe değiştiğini anlayın ve kabul edin.
- Çocuklarınız için iyi bir rol model olun.

*NOT: Better Parenting USAID, 2014'ten uyarlanmıştır.

ÇOCUKLARI ANLAMAK

FARKLI ÇOCUK KİŞİLİKLERİ

Kişilik, her kişiyi ve her çocuğu benzersiz kılan belirli düşünceleri, duyguları ve davranışları ifade eder. Her çocuğun kendine özgü bir görme ve olaylara tepki verme biçimi vardır. Her çocuk başkalarıyla ilişki kurma konusunda birbirinden biraz farklıdır. Çocuklar arasında beş temel kişilik türü vardır (USAID Ebeveynlik Becerileri Rehberi, 2014). Her türün olumlu ve olumsuz yönleri vardır:

- Çok aktif veya dikkatsiz çocuk
- Kızgın veya dürtüsel çocuk
- İsyankâr veya bağımsız çocuk
- Hassas veya utangaç çocuk
- Aktif olmayan veya hareketsiz çocuk



KİŞİLİK TÜRÜ

DAHA İYİ EBEVEYNLİK TEPKİSİ

Çok aktif veya dikkatsiz çocuk

- Çocuğun ilgisizliğine odaklanmayın.
- Çocuğu bir şeyi iyi yaptığı zaman övün.
- Çocuğa davranışları hakkında düşünmesini tavsiye edin.
- Çocuğunuzun verdiği görevlerden çocuğun her seferinde sadece bir tanesini yapmasına yardım edin.
- Çocuğunuz her görevde biraz daha uzun zaman geçirmesine yardımcı olun.

Kızgın veya dürtüsel çocuk

- Çocuğunuza karşı sabırlı olun ancak çocuğunuz için net sınırlar koyun.
- Çocuğu bir şeyi iyi yaptığı zaman övün.
- Çocuğunuzun öfke veya dürtüsellüğün arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.
- Çocuğun duygularını kelimelerle ifade etmesine yardımcı olun.
- Çocuğa kızgın bir şekilde davranmadan önce davranışları hakkında düşünmeyi ve yavaş yavaş kendini kontrol etmeyi öğretin.

KİŞİLİK TÜRÜ

DAHA İYİ EBEVEYNLİK TEPKİSİ

İsyankâr veya bağımsız çocuk

- Çocuğa karşı sabırlı olun ancak çocuğunuz için net sınırlar koyun.
- Çocuğa karşı nazik ve saygılı olun.
- Çocuğunuzun isyankârlığı arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.
- Çocuğunuza mümkün olan her yerde seçenekler verin.
- Daha işbirlikçi ve esnek olmak için çocuğunuzun küçük değişiklikler yapmasını destekleyin.

Hassas veya utangaç çocuk

- Çocuğa karşı sabırlı olun ve her şeyi adım adım yavaşça yapın.
- Çocuğa karşı nazik ama kararlı olun.
- Çocuğunuzun aşırı hassasiyeti ve utangaçlığının arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.
- Çocuk yeni deneyimleri keşfederken çocuğa eşlik etmeyi teklif edin.

Aktif olmayan veya hareketsiz çocuk

- Çocuğa karşı nazik ama kararlı olun.
- Çocuğunuzun aktif olmamasının arkasında iyi bir neden olup olmadığını anlamaya çalışın ve uygun şekilde karşılık verin.
- Çocuğun ilgisini çekmek için özel bir çaba gösterin.
- Çocuğa çok fazla zaman veya fiziksel enerji gerektirmeyen etkinlikler önerin.

ÇOCUĞUN GELİŞİM AŞAMALARI

Tüm çocuklar gelişimsel değişiklikler yaşarlar ancak aynı zamanda aynı şekilde gelişmezler. Çocuklar büyüdükçe farklı gelişim aşamalarından geçerler. Bu gelişim aşamaları yaklaşık olarak;

- Bebek (0-1 yaş)
- Yürümeye başlayan çocuk (2-3 yaş)
- Erken çocukluk (4-6 yaş)
- Orta çocukluk (7-12 yaş)
- Geç çocukluk / Ergen (13-17 yaş)

Her çocuk zamanla biraz farklı şekilde gelişir. Dört gelişme alanı vardır. Bu farklı gelişim alanları çocuk büyüdükçe birbirleriyle etkileşime girerler ve birbirlerini geliştirirler. Tüm bu gelişmeler birbiriyle bağlantılıdır. Bu gelişim alanları aşağıdaki gibidir;

- Fiziksel gelişim
- Zihinsel gelişim
- Sosyal gelişim
- Duygusal gelişim



ÇOCUKLARIN YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE İHTİYAÇLARI

Çocuğunuzun nasıl oynadığı, öğrendiği, konuştuğu ve davrandığı, çocuğunuzun gelişimi hakkında önemli ipuçları sağlar. Aşağıdaki gelişim belirtileri listesinden her yaş grubu için bilgi edinebilirsiniz.



YAŞ	TEMEL İHTİYAÇLAR	BU YAŞTA ÇOCUK EN ÇOK NE YAPAR?
0-1 Yaş	Yemek, uyku, temizlik, konfor ve güvenlik.	<p><i>Doğumdan 6 aya kadar;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebek, bakıcının dikkatini çekmek için gülümser, gevezelik eder ve ağlar. • Bebek, büyüklerinin güldüğünü görünce güler. • Emzirirken anne konuşursa, bebek annenin sözlerini dinlemek için memeden süt emmeyi bırakır. • Bebek, acıktığı zaman ağlar. • Bebek, sesini duyduğunda annesine bakmaya çalışır. • Bebek, oyuncuğu tutabilir ve onu dikkatle inceleyebilir. • Bebek, anne babasını tanıyabilir ve onlarla göz teması kurabilir. <p><i>7 aydan 12 aya kadar;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bebek, sevmediği bir şeyi kenara koyabilir. • Bebek, kendi başına bisküvi yiyebilir. • Bebek emekleyebilir. • Herhangi biri ellerini tutmaya çalışıldığında bebek ellerini uzatır. • Bir bebek ayakta durabilir ve yürüyebilir. Bebek özellikle kendini güvende hissetmediğinde veya korktuğunda ebeveynin gitmesini davranışları ile (ağlamak vb.) protesto eder ve mümkün olduğunca ebeveynini takip eder.
	Ebeveyn / bakıcı ile güçlü bağlanma.	
	Uyarım ve dikkat.	



YAŞ

TEMEL İHTİYAÇLAR

BU YAŞTA ÇOCUK EN ÇOK NE YAPAR?

2-3 Yaş

Daha meraklı hale gelir; keşfetmek ve daha bağımsız olmak ister.

Yeni şeyler yapmayı öğrenmek (ör. giyinmek ve soyunmak) ve kendi kararlarını vermek ister.

Çevresinden övgü ve onay arar.

Yeni yürümeye başlayan çocukların kelime dağarcığını oluşturmak, iletişim becerilerini artırmak ve duygularını yönetmek için yardıma ihtiyacı vardır.

- Yeni yürümeye başlayan çocuklar çevrelerindeki dünyayı çok merak ederler ve keşfetmeye isteklidirler.
- Daha fazla bağımsızlık ve sorumluluk ararlar ve işler istedikleri veya beledikleri gibi gitmediğinde hayal kırıklığına uğrayabilirler.
- Yürümeye başlayan çocuk hayal kırıklığına uğradığında, çılgık atma, vurma veya ısırma gibi eylemlerde bulunabilir.
- Çocuk diğer çocuklarla oyun oynamaya başlar.
- Çocuk daha bağımsız hale gelir ve çevresini keşfetmeye devam eder.
- Çocuk oynadığı oyunlarda sıra ile oyunu oynamayı sevmez. Ama bu yaş döneminde paylaşmak öğretilir.
- Çocuk, duyguları nasıl yöneteceğini öğrenmeye başlayabilir.
- Çocuğa bu yaş grubunda küçük seçenekler sunulmalıdır (örneğin giymek için iki gömlek arasından seçim yapma). Çocuğa yeni şeyler deneme fırsatı için alan yaratılmalıdır.

4-6 Yaş

Eylemler yoluyla öğrenir. Diğer çocuklarla ilişkiler geliştirir. Oyun, çocuk gelişimi için önemlidir ve sosyal değerler oyun aracılığı ile öğretilir.

Çocuğun soruları vardır ve çocuk cevaplar arar.

Çocuk fantezi ile gerçeği birbirinden ayırmakta zorlanır.

- Çocuk çok konuşabilir; birçok soru sorar.
- Çocuk, yakın bir ilişki kurmak ister.
- Bireyselliği ve bağımsızlığı savunmak için artan bir arzuya sahip olur.
- Çocuk rekabetçi olabilir.
- Çocuk kendine söylenenleri net bir şekilde anlamadığında tekrar tekrar aynı soruları sorabilir. Çocuk, kaybetmeyi, paylaşmayı veya sırayla oyun oynamayı sevmez, ancak kaybetmek ve sırayla oyun oynamak öğretilir.



YAŞ

TEMEL İHTİYAÇLAR

BU YAŞTA ÇOCUK EN ÇOK NE YAPAR?

6-12 Yaş

Öğrenmeyle ilgilenir (okul).

Daha fazla bağımsızlık ve kendine güvenilmesini ister.

Diğer çocuklarla vakit geçirmek ister.

Dini konulara, maneviyata ilgi gösterebilir.

- Çocuk, "Bildiklerini" göstermek için yetişkinlere cevap verebilir.
- Çok bilinçli ve hassas olabilir.
- Çocuk, çok aktif olabilir.
- Çocuk, öfkeyi daha iyi yönetmeyi öğrenebilir ve hayal kırıklığını tolere edebilir.
- Giysileri konusunda dikkatsiz olabilir.

9 - 12 yaş arası;

- Cüretkar ve rekabetçi olabilir.
- Hayal kurmaya başlar.
- Sosyal ve küresel konular hakkında görüş geliştirmeye başlayabilir.
- Akranlarını ve yetişkinleri eleştirebilir.

13-17 Yaş

Daha fazla bağımsızlık ister.

Benlik saygısı için akranlarından kabul görmeyi ister.

Kendi kimliğini oluşturmaya odaklanmıştır.

Akranlarıyla ebeveynlerden daha fazla etkileşimi tercih eder. Cinsel konularla ilgilenir.

- Riskli davranışlarda bulunabilir.
- Sık sık değişen ruh hali vardır. Asi tavırlar sergileyebilir.
- Kendi seçimlerini ve kararlarını vermek ister.
- Aile dışında rehberlik ve rol model arayabilir. Sorumluluk sahibi ve olgun "iyi arkadaşlar" bulmaya bazen yardımcı olunabilir.
- Üst düzeyde soyut düşünme kabiliyetine sahiptirler.
- Gelecekteki rollerini düşünmeye başlarlar. Sosyal konularla ilgili görüşler geliştirmeye başlarlar.

ETKİLİ EBEVEYNLIK

İLETİŞİM NEDİR?

İletişim, bir kişiden diğerine bilgi göndermektir. İletişim şu şekilde olabilir;



sözlü, örneğin, bir kişinin diğeriyle konuşması.



sözlü olmayan, örneğin, bir kişinin yüzündeki kaş çatması, muhtemelen o kişinin başkaları tarafından kızgın olarak anlaşılmasını sağlayabilir.

İletişim olumlu veya olumsuz, etkili veya etkisiz olabilir. İyi iletişim, insanlar arasında bilgi, fikir ve duyguların paylaşılması anlamına gelir. İyi iletişim, dinlemeyi, diğer kişiyi gözlemlemeyi ve konuşmayı içerir. Dinlemek her zaman önce gelir. Ebeveynlerin çocuklarıyla açık ve etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi çok önemlidir. Genel olarak, ebeveynler ve çocukları arasındaki iletişim iyiye, ilişkileri de iyidir.

Çocuklar ebeveynlerini izleyerek nasıl iletişim kuracaklarını öğrenirler. Ebeveynler, çocukları ile açık ve etkili iletişim kurarlarsa, büyük olasılıkla çocukları da ebeveynleri ile aynı şekilde iletişim kuracaktır.

- Çocuklar, ebeveynlerinin onlarla nasıl iletişim kurduğuna bağlı olarak kendileri hakkında fikir ve inanç oluşturmaya başlar.
- Ebeveynler çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kurduklarında, onlara saygı gösterirler. Daha sonra çocuklar ebeveynleri tarafından işitildiklerini ve anlaşıldıklarını hissetmeye başlarlar, bu da benlik saygısını artırır.
- Etkisiz veya olumsuz iletişim, çocukların önemsiz olduklarına, duyulmadıklarına veya yanlış anlaşıldıklarına inanmalarına neden olabilir. Bu tür çocuklar ayrıca ebeveynlerini yararsız ve güvenilmez olarak görmeye başlayabilirler.
- Çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kuran ebeveynlerin, kendilerine söylenenleri yapmaya istekli çocukları olma olasılığı daha yüksektir. Bu tür çocuklar ebeveynlerinden ne bekleyeceklerini bilirler ve çocuklar kendilerinden ne beklendiğini bildiklerinde, bu beklentileri karşılama olasılıkları daha yüksektir.
- Ayrıca çocuklarıyla etkili bir şekilde iletişim kuran ebeveynlerin çocuklarının aile içindeki konumlarında kendilerini güvende hissetme olasılıkları daha yüksektir ve bu nedenle daha çok işbirlikçi olma eğilimindedirler.





İYİ BİR İLETİŞİM İÇİN EBEVEYNLERE İPUÇLARI

Daha iyi ebeveynlik, çocukların temel ihtiyaçlarını karşılamanın ötesine geçer. Bu, şunları yapacağınız anlamına gelir;

- Aktif bir dinleyici olun, yani çocuğunuzu tüm dikkatiniz ile dinleyin.
- Çocuğun konuşmasına ve endişelerini, düşüncelerini ve fikirlerini açıklamasına izin verin.
- Bir şeyi anlamadıysanız açıklama isteyin.
- Göz temasını koruyun.
- Çocuğun söylediklerine ilgi gösterin.
- Dürüst olun ve karşınızdaki kişiye karşı duyarlı olun.
- Yargılamayın.
- Sesinizi yükseltmeyin veya bağırmayın.



ÇOCUĞUMU ETKİLİ BİR ŞEKİLDE NASIL DİNLERİM?

Yukarıda anlatıldığı gibi çocuklarınızla iyi bir iletişim kurmanın ilk ve belki de en önemli adımı çocuklarınızı iyi dinlemektir. Dinleme, öğrenilmesi ve uygulanması gereken bir beceridir. Dinlemek, etkili iletişimin önemli bir parçasıdır. Ebeveynler çocuklarını dinlediklerinde onlara ilgilendiklerini ve çocuklarının söyleyeceklerini önemsediklerini göstermiş olurlar.

ÇOCUĞUNUZU DİNLEYİN

- Çocuğunuzun ne söylediğine dikkat edin ve dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırın.
- Çocuğunuzu dinlemek için yaptığınız işi bir kenara bırakın. Örneğin, ebeveynler, çocukları onlarla iletişim kurmaya çalışırken gazeteyi okumaya veya televizyon izlemeye devam ederse, çocuklar ebeveynlerinin söyleyecekleri şeyle veya sahip oldukları şeylerle ilgilenmediği mesajını alabilir. Çocuklarınızla yüzleşin.
- Meşgulseniz ve çocuklarınızı dinleyemiyorsanız, çocuğunuza şunu söyleyin: "Şu anda meşgulüm, daha sonra konuşabilir miyiz?" Ardından çocuğunuzu dinlemeye zaman ayırın.

ÇOCUĞUNUZ İLE GÖZ TEMASI KURUN

- Göz teması, ebeveynlerin çocuklarını dinlerken onlar ile ilgilendiklerini göstermeleri açısından önemlidir.
- Sağlıklı göz teması kurabilmek için siz ve çocuğunuz arasındaki fiziksel mesafeyi azaltın.
- Çocuğunuzla göz göze gelmek için eğilin veya yere oturun.

ÇOCUĞUNUZUN KONUŞMASINA İZİN VERİN

- Çocuğunuzun sözünü kesmeyin.
- Çocuğunuzun sözünü kesmeden, bir gülümseme veya dokunuşla çocuğunuzu kendini ifade etmesi için cesaretlendirin.

ÇOCUĞUNUZUN NE DEDİĞİNE İLGI GÖSTERİN

- Çocuğunuza fikirlerinin sizin için önemli olduğunu gösterin.
- Çocuğunuz konuşurken "Gerçekten mi?", "Bana daha fazlasını anlat", "Tekrar söyle", "Bu ilginç" vb. deyin.
- Çocuklar konuşmayı bitirdikten sonra, söylenenleri sadece biraz farklı kelimelerle tekrarlayarak onlara dinlediklerini gösterebilirsiniz. Örneğin, "Oğlum, bugün anaokulunda gerçekten güzel bir gün geçirmişsin gibi geliyor".

DOĞRU SORULAR SORUN

- "Ne", "nerede", "kim" veya "nasıl" kelimeleriyle başlayan açık uçlu sorular sorun.
- Yalnızca evet veya hayır cevabı gerektiren sorulardan kaçınmaya çalışın.
- Çocuklarınızla sohbet ederken çok fazla soru sormamaya dikkat edin.

ÇOCUĞUMLA ETKİLİ BİR ŞEKİLDE NASIL KONUŞURUM?

OLUMLU KONUŞMA ADIMLARI



ÇOCUĞUNUZUN SİZİN TARAFINDAN DİNLEDİĞİNDEN EMİN OLUN

- Çocuğunuza ismi ile hitap edin.
- Konuşmaya başlamadan önce çocuğunuz ile göz teması kurun.
- Sağlıklı bir konuşma için siz ve çocuğunuz arasındaki fiziksel mesafeyi azaltın.

ÇOCUKLARINIZLA GÖZ TEMASI KURUN

- Siz ve çocuğunuz arasındaki fiziksel mesafeyi azaltın.
- Çocuğunuzla göz göze gelmek için eğilin veya yere oturun.

ÇOCUĞUNUZLA KARŞILIKLI İLETİŞİM KURUN

- Çocuğunuzla konuşmak iki taraflı bir görüşmedir.
- Siz ve çocuğunuz hem konuşmalı hem de birbirinizi dinlemelisiniz.

Yukarıda bahsedildiği gibi iyi iletişim aynı zamanda çocuğunuzla olumlu bir şekilde konuşmayı gerektirir. Çocuğunuz ile aranızda iyi bir iletişim olduğunda yanlış anlamaların önlenebileceğini ve sorunlar ortaya çıktığında daha kolay çözülebileceğini unutmayın. Bu bölüm ebeveynlerin çocuklarıyla nasıl olumlu bir şekilde konuşacaklarını öğretmeyi amaçlamaktadır.

ÇOCUĞUNUZ İLE NAZİK KONUŞUN

- Konuşmanızda, sevgi ve saygıyı ifade eden kelimeler kullanın.
- Çocuğunuzun alay eden, utandıran veya etiketleyen kaba sözler kullanmaktan kaçının.
- Eleştirmeniz gerektiğini düşündüğünüz bir şey varsa, eleştirinizi kişiye değil, mutsuz olduğunuz şeye odaklayın. Örneğin, "Çok zeki bir insansın, ama yaptığın bu şey bir hataydı" deyin.
- Özellikle çatışmalarda kibar olmaya ve çocuğunuza saygı göstermeye gayret edin.



ÇOCUĞUNUZDAN İSTEKLERİNİZİ BASİT TUTUN

- Çocuğunuzdan her seferinde yalnızca bir şey yapmasını isteyin.
- Küçük çocuklar çok fazla talimatı uygulayamazlar.
- Amaç, bilgiyi bir seferde azar azar aktarmak ve düzenli aralıklarla söylenenleri hatırlatmak olmalıdır.

SES TONUNUZU MESAJINIZLA EŞLEŞTİRİN

- Çocuğunuzdan bir istekte bulunurken kesin bir şekilde konuşun. Siz kararlı olmadığınız zaman çocuğunuz isteğinin önemli olmadığını düşünür.
- Çocuğunuza neden böyle bir istekte bulunduğunuzu açıklayın.
- Çocuğunuzun tehdit etmeyin.
- Çocuğunuza bağırmayın.

YAPMAYIN YERİNE YAPIN DEYİN

- Çocuğunuza ne yapmaması gerektiğini değil ne yapması gerektiğini söyleyin. Örneğin; "Kapıyı çarpma" yerine "kapıyı yavaşça kapatın".

ÇOCUĞUNUZU KABUL ETTİĞİNİZİ İFADE EDİN

- Çocuğunuza ders vermekten kaçının.
- Çocuğunuza sizinle paylaşımda bulunduğu için teşekkür edin.
- Çocuğunuz ile konuşurken "Anlıyorum", "Nasıl hissettiğini biliyorum" gibi ifadeler kullanın.
- Kabul edildiğini hisseden çocukların ebeveynleri ve bakıcıları ile iletişim kurma olasılıkları daha yüksektir.

SINIR KOYMAK NEDİR?

Sınırlar;

- Kurallardır.
- Çocuklara ne yapabileceklerini ve ne yapamayacaklarını söylemektir.
- Bir sınır, bir kişinin daha ötesine gidemeyeceği veya yapamayacağı bir üst sınırın belirlenmesi anlamına gelir. Örneğin, "Arkadaşlarıyla oynayabilirsin, ancak akşam yemeğine geri dönmelisin." veya "Tatlı olabilir, ama sadece bir tane."
- Bu sınırların veya kuralların çocukların davranışına uygulanması, çocukları olumlu ve şefkatli bir şekilde istenen davranışa yönlendirmeyi içerir.
- Neye izin verilmediğini veya neyin yapılmaması gerektiğini netleştirir.
- Kuralların ve sınırların amacı çocukları korumak, onları güvende tutmaktır.
- Sınırlar başkalarına, özellikle yaşlılara saygı gösterir.
- Sorumluluk ve güven oluştururlar.
- Çocuklara iyi davranışları öğretir ve aile üyeleri arasındaki işbirliğini artırır.



NASIL ETKİLİ BİR ŞEKİLDE SINIR KOYABİLİRİM?



SINIRLARINIZI SINIRLAYIN

- Çok fazla kurala sahip olmak çok katı olmak anlamına gelir.
- Çok fazla sınır, çocukların kendi başlarına öğrenmelerini engeller.
- Yalnızca gerçekten önemli olan şeylere sınırlar koyun.

SINIRLAR POZİTİF OLARAK BELİRTİLMELİDİR

- Çocuğunuza ne yapmaması gerektiğini söyleyin. Bu, çocuk için çok daha nettir ve istediğinizi yapmasına yardımcı olur. Örneğin: "Kanepede oynama" yerine "Yerde oyna" veya "Bu kadar gürültülü olma" yerine "Lütfen sessiz ol" demelisiniz.

SINIR MAKUL OLMALIDIR

- Çocukların uyabileceği sınırlar belirleyin.
- Sınırlar çocuğunuzun yaşına ve yeteneklerine uygun olmalıdır.
- Sınırlar, çocuk büyüdükçe ve daha fazla sorumluluk gösterdikçe değişebilir.

SINIRLARI UYMAMANIN SONUÇLARINI AÇIKLAYIN

- Bazen bu konu çocukla tartışılabilir. Örneğin, "Önce ödevini bitirmelisin. Bitirmediysen, arkadaşlarıyla oynamak için dışarı çıkamazsın".
- Sonuçlar aşağıda belirtilen noktalar ile uyumlu olmalıdır;
 - Orta
 - Çocuğun uygunsuz davranışının "boyutuna" göre
 - Çocuğun yaşına ve anlayışına uygun
 - Fiziksel ceza içermemelidir

SINIRLAR AÇIK OLMALIDIR

- Sınırlar çocuklar için anlaşılması kolay olmalıdır.
- Çocuklar sınırın arkasındaki "neden"i anlamalıdır.
- Sınırlarını anlayan çocukların onlara itaat etme olasılığı daha yüksektir.

SINIRLAR TUTARLI OLMALIDIR

- Sınırlar günden güne değişmemelidir. Bu çocukların kafasını karıştırır.
- Evde çocuğa bakım veren birden fazla kişi olduğu zaman, çocuklara karışık mesajlar vermekten kaçınmak için sınırlar konusunda anlaşılmalıdır.

SINIR KOYARKEN ÇOCUĞUN KATKISINI ALIN

- Çocukların sınırlar hakkında genellikle iyi fikirleri vardır.
- Çocuklar sınırların belirlenmesine katıldıklarında, onlara uyma olasılıkları daha yüksektir. Bu çocuklar büyüdükçe daha gerçek hale gelir.
- Sınırlar konusunda çocuğunuzla aynı fikirde olmak zorunda değilsiniz. Kararınız hala en önemli olandır ve kuralı belirlemelidir.

YAŞA UYGUN SINIR BELİRLEME

<p>Bebek (0-23 ay)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Emzirme sırasında bebek memeyi ısırma çalışırsa, bir dakika boyunca emzirmeyi bırakın. Bebek sinirli görünüyorsa veya çok ağlıyorsa, daima temiz olduğundan, aç olmadığından ve hasta olmadığından emin olun. Sorun yoksa, bebeği kısa bir süre tek başına yatakta güvenle bırakabilirsiniz (özellikle 6+ ay). Büyük bebekler anneye çok fazla yapışık ise veya kötü davranışlarda bulunur ise, ilgisini çekecek başka bir şeyle bebeğin dikkatini dağıtmaya çalışın.
<p>Yürümeye başlayan çocuk (2-3 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Çocuk, öğretmeye çalıştığınız davranışı (tuvalet eğitimi vb.) doğru şekilde yaparsa çocuğunuzu övün. Eğer öğretmeye çalıştığınız davranışı başaramaz ise öfkenizi belli etmeyin. Çocuk yemeklerden önce ve tuvalete gittikten sonra ellerini nasıl yıkayacağını, giyinmeyi (bazı kıyafetleri), arzularını ifade etmek için kelimeleri kullanmayı öğrenmelidir. Bunları yaptığında çocuğunuzu övün.
<p>Erken çocukluk (3-6 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Çocuk oyun malzemelerini güvenli bir yerde nasıl saklayacağını bilmeli ki oyun malzemeleri kırılmasın veya kaybolmasın. Çocuk, başkalarına ait eşyaları izin istemeden kullanamayacağını öğrenmelidir. Çocuğa evde küçük sorumluluklar verilebilir.
<p>Orta çocukluk (7-11 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Çocuk kişisel hijyenine bireysel olarak dikkat etmelidir. Çocuk ev faaliyetlerine yardımcı olmalı, ancak çocuğa okul çalışmaları ve oyun oynaması için zaman bırakılmalıdır. Çocuk düzenli olarak okula gitmeli ve mümkün olduğu kadar okul ödevlerini yapmalıdır (bu konuda yardım isteyebilir).
<p>Ergenlik (12-17 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Çocuk, kendisinden beklendiği zamanda eve dönmelidir (güvenlik, uyku ve iyi okul performansı için yeterince erken). Çocuk, arkadaşlarını ailesiyle tanıştırmalıdır. Çocuk, aile içinde ve okulda daha fazla sorumluluk almalıdır. Çocuk, onlarla aynı fikirde olmasa bile yaşlılara saygı göstermelidir.

POZİTİF DİSİPLİN

POZİTİF DİSİPLİNİN TANIMI

Disiplin, ebeveynlerin çocukları için oluşturdukları kabul edilebilir davranış kuralları, kılavuzları ve standartlarıdır. Disiplin, çocukların kabul edilebilir bir şekilde davranmayı ve hareket etmeyi öğrendikleri sınırları oluşturur.

Çocuklar nasıl davranacaklarını bilerek doğmazlar. Onlara olumlu yollarla bunları öğretmek, ebeveynlerinin veya onlara bakım verenlerin sorumluluğundadır.



Pozitif Disiplin; davranışların olumlu veya iyi ifadelerine odaklanır. Pozitif disiplin, kötü çocukların olmadığı, sadece iyi ve kötü davranışların olduğu fikrine dayanır.

Kötü davranışları azaltırken iyi davranışları pekiştirmenin bir yolu, çocukların zor durumlarla nasıl iyi başa çıkacaklarını öğrenmelerine aktif olarak yardımcı olmak ve başarılı olduklarında onları övmektir.

Bir çocuk yaramazlık yaptığında veya bir hata yaptığında (en azından bazen tüm çocukların başına gelir), sakin, arkadaş canlısı ve saygılı olmaya çalışmalısınız. Bu, çocukların söylediklerinizi dinlemelerine ve davranışınızı örnek almalarına yardımcı olur.

CEZANIN TANIMI

Ceza, çocuğun ebeveynleri tarafından belirlenmiş bir kuralı, yönergeyi veya standartı çiğnemeyi seçtiğinde bir ebeveyni tarafından çocuğa verilen bir tepki veya uygulamadır. Ceza, klinik olarak, bir davranıştan caydırmak için istenmeyen davranışa tepki olarak nahoş veya acı verici bir sonuç vermek olarak tanımlanır.

Ceza, güçle ilgilidir. Daha sonra çocuk genellikle cezayı hatırlar, ancak neyi yanlış yaptığını veya bir dahaki sefere nasıl daha iyi yapacağını hatırlamaz. Ceza genellikle duygusal veya fiziksel acıya neden olur.





DİSİPLİN VE CEZA VERMENİN KARŞILAŞTIRILMASI

DİSİPLİN

- Etkili disiplin, çocukların neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrenmesine ve ayrıca davranışlarını kontrol etmesine yardımcı olur.
- Disiplin, çocuğun kendi kendini kontrol etmesini öğrenmesine yardımcı olur.
- Disiplin, çocuğun benlik saygısını oluşturur ve problemlerin nasıl etkili bir şekilde çözülebileceğine dair iyi bir örnek sağlar.
- Disiplin, çocuğa nasıl davranılacağını öğretir. Disiplin ile çocuğun neyi yanlış yaptığı net değilse bu açıklanır; ayrıca yanlış yaptığı şeyi gelecekte nasıl daha iyi yapılacağı açıklanır.
- Disiplin, çocuk için anlamlıdır.
- Uygunsuz davranışlara uygulanan disiplin türünün, çocuğun yanlış yaptığı şeyle bir ilgisi olmalıdır. Örneğin, çocuk ev işlerini bitirmeyse, arkadaşlarıyla oynamak için dışarı çıkamaz.
- Disiplin, çocuğa hatalarını düzeltme şansı verir ve çocuğu gelecekteki eylemlerinden sorumlu kılar.
- Disiplin, yanlış davranışları veya hataları gelecekte daha iyi nasıl yapılacağını öğrenmek için bir fırsat olarak kullanarak liderlik etmek ve öğretmekle ilgilidir.
- Disiplin, yanlış olan davranışa odaklanır; bütün kişiyi eleştirmez.



CEZA

- Cezalandırmanın amacı, çocukların yapmalarını istemediğiniz şeyi yapmalarını engellemektir. Ancak ceza, onlara gelecekte doğru seçimi nasıl yapacaklarını öğretmez.
- Cezalar, acı verici veya hoş olmayan yöntemler kullanır, dolayısıyla çocuk buna odaklanır.
- Ceza, çocuğa ebeveynleri aldatmayı öğretir.
- Ceza, çocuğun benlik saygısını yitirmesine neden olur.
- Ceza, çocuğa, şiddetin sorunları çözmenin kabul edilebilir bir yolu olduğunu öğretebilir.
- Ceza, genellikle yanlış davranışı hemen durdurur, ancak çocuk yanlış davranışın ne olduğunu ve nasıl iyileştirileceğini içselleştirmemiş (anlamamış veya kabul etmemiş) olabilir. Bu sebeple aynı yanlış davranış muhtemelen geri dönecektir.
- Ceza, çocuğa sadece kötü olduğunu söyler. Çocuğa bunun yerine ne yapması gerektiğini söylemez.
- Ceza, çocuklarda korku ve utanç duygusu yaratır.
- Ceza, çocukları değersiz hissettirir.
- Ceza, çocuklarda kızgınlık ve isyan üretir.
- Ceza, çocuklara problemleri çözmek için şiddetin kullanılabileceğini öğretir.
- Ceza, çocuk ile ebeveyn arasındaki ilişkiye zarar verebilirler.
- Ceza, çocukta öfke ve saldırganlığın yanı sıra aşırı utangaçlık, özgüven sorunları ve ısrarlı bir "kötü" olma hissine neden olabilirler.
- Ceza yöntemi ile çocuklar yakalanmaktan kaçınmayı öğrenirler.



POZİTİF DİSİPLİN TEKNİKLERİ

Bu çizelge, çocuklarınızla sosyal olarak arzu edilen davranışları geliştirmelerine yardımcı olmak için kullanabileceğiniz bazı yöntemleri içermektedir. Bunların hepsi belirli koşullar altında etkili olabilir, ancak ilgili çocuğa bağlı olarak aynı koşullar altında bazıları etkisiz olabilir.

TEKNİK	NASIL?	ÖRNEK
<p>Pozitif Disiplin #1:</p> <p>İyiliği övmek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • İyi davranışı övün. • Kötü davranışı görmezden gelin. • Bu yöntem, her yaşta çocuklarda kullanılabilir. 	<p>Çocuğunuz bir görevi iyi yaptı. Ona "Aferin!" veya "İyi iş" deyin. (Çok küçük bir çocuk ise onu alkışlayabilirsiniz.)</p> <p>Çocuğunuz, dokunmaması gereken bir şeyi elinden aldığınız için öfke nöbeti geçiriyor. Arkanızı dönün ve onu görmezden gelin.</p>
<p>Pozitif Disiplin #2:</p> <p>İyi davranışı çocuğa örnek olarak göstermek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kötü davranışı durdurun ve iyi davranışı çocuğa gösterin. • Ergenler hariç her yaşta çocuklarda kullanılabilir. 	<p>Çocuğunuz başka bir çocuğa vuruyor. Onu durdurun (dikkatini dağıtarak veya çocukları fiziksel olarak ayırarak) ve onun yerine diğer çocukla nasıl düzgün oynayacağını ona gösterin.</p> <p>Ahmet (35 yaş), iki oğluya (9 yaş ve 10 yaş) başkalarına saygı duymanın önemi hakkında sık sık konuşuyor, ancak kendisi eşine çocuklarının önünde bağırıyor ve eşini çocuklarının önünde aşağılıyor. Bunun sonucu olarak, her iki erkek çocuk babalarını örnek alarak okulda öğretmenleri ile konuşurken sorun yaşayabilirler. Ayrıca, annelerini sözlü olarak aşağılayabilirler.</p>
<p>Pozitif Disiplin #3:</p> <p>Ayrıcalıkları durdurma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ayrıcalık, arkadaşlarla oynamak gibi, çocuk tarafından değer verilen şeylerdir. • Çocuklar ayrıcalıkların kazanılması gerektiğini öğrenmelidir. • Bu yöntem en çok ergenlerde etkilidir. 	<p>Oğlunuz komşunuzla kavga ediyor. Üzgün olduğunu söyleyene kadar dışarı çıkmayacak.</p>

TEKNİK	NASIL?	ÖRNEK
<p>Pozitif Disiplin #4:</p> <p>Köklü Eğitim</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Çocuğun başkalarıyla iletişim kurmasına veya çocuğun dışarı çıkmasına bir süre boyunca izin vermemek. • Bu yöntem okul çağındaki çocuklar ve ergenler (7-17 yaş) üzerinde etkilidir. 	<p>15 yaşındaki kızınız size saygısızlık etti. İki gün boyunca telefonu kullanamayacak, kız arkadaşlarıyla vakit geçiremeyecek.</p>
<p>Pozitif Disiplin #5:</p> <p>Mola</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Çocuğunuz, oyuncak veya başka dikkat dağıtıcı unsurlar olmadan odanın bir köşesine (duvara dönük) göndermek. • Sakin ve sessiz olana kadar çocuğu görmezden gelmek. • "Mola" süresi 5 dakikadan fazla sürmemelidir • Yalnızca küçük çocuklarla kullanılmalıdır (örn. 2-5 yaş). • Ebeveynler çocuğa bunun, evin başka bir yerine sessiz bir yere gitmeleri ve geri dönmelerine izin verilene kadar hiçbir şey yapmadan sessizce orada kalmaları gerektiği anlamına geldiğini açıklamalıdır. 	<p>Dört yaşındaki oğlunuz içmek istemediği için yere bir fincan süt fırlattı. Oğlunuzu 4 dakikalık molaya gönderin.</p>
<p>Pozitif Disiplin #6:</p> <p>Sonuçlar</p> <p>Normalde bir davranışı izleyen sonuçlara müdahale etmemek veya bir davranışı caydırmak için "gerçek dünya" sonuçları vermek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Çocuk, kendi kötü davranışlarının sonuçlarına katlanır. • Bu yöntem her yaş için kullanılabilir, ancak daha küçük çocuklar için sonuçlar nispeten küçük olmalıdır. • Daha büyük çocuklara "uygun bir sonucun" ne olabileceği konusunda danışılabilir. Örneğin, bir çocuk oyuncakı kasıtlı olarak kırarsa, artık oynayacağı oyuncuğa sahip olmayacak ve yeni bir oyuncak almayacaktır. 	<p>16 yaşındaki oğlunuz kıyafetlerine iyi bakmadı ve şimdi en iyi gömleğinde büyük bir yırtık (delik) var. Oğlunuza kendin tamir et veya gömleğini bu delikle giy deyin.</p> <p>Davranış: Çocuk ayakkabı giymeyi reddediyor.</p> <p>Sonuç: Ayakkabı giyilene kadar dışarıda oyun oynamak yok.</p>

ÇOCUKLARA REHBERLİK ETMEK İÇİN ÖNERİLER

1 Kararlı olun ama sakin olun. Bu, çocuğunuzun sert ve kızgın sözler kullanmaktan daha sıkı işbirliği yapmasına neden olacaktır.

2 İyi bir örnek olun. Bu, çocuğunuzun sizin davranışlarınızı görerek neyin doğru neyin yanlış olduğunu öğrenmesini sağlayacaktır.

3 Çocuğunuza seçim yapma hakkı tanıyın. Bu tutum, onlara verdiğiniz seçimler sizin için kabul edilebilir olduğu sürece çocuğunuzun kendi kararlarını vermesine olanak tanır.

4 Faaliyetlerini yarıda kesmeden önce çocuğunuza haber verin. Örneğin; "Akşam yemeğinden önce ellerini yıkaman için on dakikan var".

5 "Yapılmaması gerekenler"e değil, "Yapılacaklar"a odaklanın. Bir çocuğa ne yapmaması gerektiğini söylemek onu ne yapması gerektiğine hazırlamaz. Bunun yerine, onlara davranışlarının daha kabul edilebilir bir yolunu gösterin. Örneğin; "Topu atmayın" yerine "Topu yere yuvarlayın" demek. "Ona vurmaya bırak" yerine "Onunla konuş, ona ne istediğini söyle" demek.

6 Çocuğunuzun yaptığı iyi ve olumlu şeylere dikkatini verin. Her zaman olumsuz odaklanmayın. Pek çok çocuk, ebeveynlerinin dikkatini çekmenin en iyi yolunun yanlış davranmak olduğunu öğrenecektir çünkü ebeveynler kötü olduklarında her zaman oradadırlar, ancak iyi olduklarında asla hiçbir şey söylemeyebilirler.

7 Çocuğunuzdan kısa ve net istekler kullanarak bir şeyler yapmasını istediğinizden emin olun.

8 Çocuğunuzun ne yapmasını istediğinizi açıkça bilmesini sağlayın.

9 Çocuğun yeteneği ve yaşına göre beklentilerinizde gerçekçi olun.

10 Çocuğunuzdan isteklerinizin "Yapma..." yerine "Lütfen ... yapın" ifadesini içerdiğinden emin olun.

11 Çocuğu daha sonra cezalandırmakla tehdit etmeyin. Örneğin; "Babanız gelene kadar bekle sen" demek.



REFERANSLAR

Mothers' Mental Health Toolkit: A Resource for the Community

NSPCC (2002). Encouraging better behavior A practical guide to positive parenting.

Jason Sackett, LCSW (2008). Parent's Tool Kit For Children 1-12. USC Center for Work and Family Life. www.usc.edu/worklife

Search Institute for Mentoring Partnership of Minnesota (2007).

Smith, C., Perou, R., Lesesne, C. (2002). Parent Education. In Marc Bornstein (Ed.) Handbook of Parenting, Volume 1. Hahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

UC davis Cancer Center and Uc Davis Children's Hospital. Great Information, Childhood, Adolescence and Young Adult Cancer Program.

USAID (2014). Parenting Training Job Aid. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

USAID (2014). Facilitator's Manual: Parenting Training for Caregivers off Highly Vulnerable

Children. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention Coordinating Center for Environmental Health and Injury (2009). Parent training Programs: insight for Practitioners

U.S. Department of Health and Human Services (2009). Building Your Program Family Psychoeducation. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Mental Health Services. Family Psychoeducation KIT. www.samhsa.gov

WASHINGTON COALITION OF SEXUAL ASSAULT PROGRAMS (2012). Parent Support Group Guide A Guide to Psychoeducational Support Groups for Nonoffending Parents and Caregivers of Children Who Have Been Sexually Abused

Xiong et al. (2006). Developing Culturally Sensitive Parent Education Programs for Immigrant Families: The Helping Youth Succeed Curriculum. Hmong Studies Journal, 2006, 7:1-29.

المراجع

Mothers' Mental Health Toolkit: A Resource for the Community

NSPCC (2002). Encouraging better behavior A practical guide to positive parenting.

Jason Sackett, LCSW (2008). Parent's Tool Kit For Children 1-12. USC Center for Work and Family Life. www.usc.edu/worklife

Search Institute for Mentoring Partnership of Minnesota (2007).

Smith, C., Perou, R., Lesesne, C. (2002). Parent Education. In Marc Bornstein (Ed.) Handbook of Parenting, Volume 1. Hahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

UC davis Cancer Center and Uc Davis Children's Hospital. Great Information, Childhood, Adolescence and Young Adult Cancer Program.

USAID (2014). Parenting Training Job Aid. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

USAID (2014). Facilitator's Manual: Parenting Training for Caregivers off Highly Vulnerable

Children. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention Coordinating Center for Environmental Health and Injury (2009). Parent training Programs: insight for Practitioners

U.S. Department of Health and Human Services (2009). Building Your Program Family Psychoeducation. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Mental Health Services. Family Psychoeducation KIT. www.samhsa.gov

WASHINGTON COALITION OF SEXUAL ASSAULT PROGRAMS (2012). Parent Support Group Guide A Guide to Psychoeducational Support Groups for Nonoffending Parents and Caregivers of Children Who Have Been Sexually Abused

Xiong et al. (2006). Developing Culturally Sensitive Parent Education Programs for Immigrant Families: The Helping Youth Succeed Curriculum. Hmong Studies Journal, 2006, 7:1-29.

اقتراحات لتوجيه الأطفال

1

كونوا مصممين ولكن كونوا هادئين. سيؤدي ذلك إلى تعاون طفلكم أكثر من استخدام الكلمات القاسية والغاضبة.

2

كونوا قدوة حسنة. هذا وبرؤية سلوككم سيسمح لطفلكم معرفة ما هو صواب وما هو خطأ.

3

امنحوا طفلكم الاختيار. يسمح هذا الموقف لطفلكم باتخاذ قراراته بنفسه طالما أن الخيارات التي يتخذها مقبولة لديكم.

4

أخبروا طفلكم قبل مقاطعة أنشطته. مثلاً قولوا «لديك عشر دقائق لغسل يديك قبل العشاء».

5

ركزوا على «الأشياء التي ينبغي فعلها»، وليس «الأشياء التي لا ينبغي فعلها». إخبار الطفل بما لا يجب فعله لا يعده لما يجب عليه فعله. بدلاً من ذلك، أظهروا لهم طريقة أكثر قبولاً لسلوكهم. على سبيل المثال؛ قول «دحرج الكرة على الأرض» بدلاً من «لا ترمي الكرة» وبدلاً من أن تقولوا «توقف عن ضربه» قولوا «تحدث معه، قل له ما تريد».

6

انتبهوا للأشياء الجيدة والإيجابية التي يقوم بها طفلكم. لا تركز دائماً على السلبية. سيتعلم العديد من الأطفال أن أفضل طريقة لجذب انتباه والديهم هي إساءة التصرف لأن الآباء دائماً موجودون عندما يكونون سيئين، لكنهم قد لا يقولون أي شيء أبداً عندما يكونون جيدين.

7

تأكدوا عند طلبكم من طفلكم أن يفعل شيئاً أن تقوموا بذلك باستخدام طلبات قصيرة وواضحة.

8

دعوا طفلكم يعرف بوضوح ماذا تريده أن يفعل.

9

كونوا واقعيين في توقعاتكم بناءً على قدرة الطفل وعمره.

10

تأكدوا من أن طلباتكم من طفلكم تتضمن «الرجاء قم بفعل...» بدلاً من «لا تفعل...».

11

لا تهددوا بمعاقبة الطفل فيما بعد. على سبيل المثال؛ «انتظر حتى يأتي والدك، أنت».



تقنيات الانضباط الإيجابي

يحتوي هذا المخطط على بعض الطرق التي يمكنكم استخدامها لمساعدة أطفالكم على تطوير سلوكيات مرغوبة اجتماعياً. كل هذه يمكن أن تكون فعالة في ظل ظروف معينة ، لكن بعضها قد يكون غير فعال في ظل نفس الظروف اعتماداً على الطفل المعني.

التقنية	كيف؟	مثال
الانضباط الإيجابي # 4: التعليم العميق	<ul style="list-style-type: none"> عدم السماح للطفل بالتواصل مع الآخرين أو خروج الطفل لفترة من الوقت. هذه الطريقة فعالة على الأطفال في سن المدرسة والمراهقين (7-17 سنة). 	<p>ابنتكم البالغة من العمر 15 عاماً لم تتعامل معكم باحترام. لن تتمكن من استخدام الهاتف لمدة يومين و قضاء بعض الوقت مع صديقاتها.</p>
الانضباط الإيجابي # 5: المهلة	<ul style="list-style-type: none"> إرسال طفلكم إلى ركن من أركان الغرفة (في مواجهة الحائط) بدون ألعاب أو مشتتات أخرى. تجاهلوا الطفل حتى يهدأ. يجب ألا يستغرق وقت «المهلة» أكثر من 5 دقائق. يجب استخدامها فقط مع الأطفال الصغار (مثل 2-5 سنوات). يجب على الأبوين أن يشرحوا للأطفال أن هذا يعني أنه يتعين عليهم الذهاب إلى مكان هادئ في مكان آخر من المنزل والبقاء هناك بهدوء دون فعل أي شيء حتى يُسمح لهم بالعودة. 	<p>لم يرد ابنكم البالغ من العمر أربعة أعوام أن يشرب كوب من الحليب وألقى به على الأرض. قوموا بإرساله إلى مهلة لمدة 4 دقائق.</p>
الانضباط الإيجابي # 6: النتائج	<ul style="list-style-type: none"> يتحمل الطفل عواقب سلوكه السيئ. يمكن استخدام هذه الطريقة لجميع الأعمار ، ولكن بالنسبة للأطفال الأصغر سناً ، يجب أن تكون النتائج صغيرة نسبياً. يمكن استشارة الأطفال الأكبر سناً حول ماهية «النتيجة المناسبة». على سبيل المثال ، إذا كسر الطفل لعبة عن عمد ، فلن يكون لديه لعبة ليلعب بها ولن يشتري لعبة جديدة. 	<p>لم يعتني ابنكم البالغ من العمر 16 عاماً بملابسه والآن لديه شق كبير (ثقب) في قميصه الأفضل. أخبروا ابنكم أن يصلحه بنفسه أو يرتدي قميصه بهذه الفتحة.</p> <p>السلوك: الطفل يرفض ارتداء الحذاء. النتيجة: عدم اللعب في الخارج حتى يتم ارتداء الحذاء.</p>

التقنية كيف؟ مثال

الانضباط الإيجابي # 1: مدح الخير	<ul style="list-style-type: none"> امدحوا حسن السلوك. تجاهلوا السلوك السيئ. يمكن استخدام هذه الطريقة في الأطفال من جميع الأعمار. 	<p>لقد قام طفلكم بعمل جيد. قولوا له «أحسنت!» أو «عمل جيد» (إذا كان طفلاً صغيراً جداً ، يمكنكم أن تصفقوا له). يمر طفلكم بنوبة غضب عندما تأخذون شيئاً ينبغي عليه عدم لمسه. استديروا وتجاهلوه.</p>
الانضباط الإيجابي # 2: إظهار السلوك الجيد كمثل للطفل	<ul style="list-style-type: none"> أوقفوا السلوك السيئ وأظهروا السلوك الجيد للطفل. يمكن استخدامه للأطفال من جميع الأعمار ما عدا المراهقين. 	<p>طفلكم يضرب طفل آخر. أوقفوه (بتشتيت انتباهه أو فصل الأطفال جسدياً) وبدلاً من ذلك أظهروا له كيفية اللعب بشكل صحيح مع الطفل الآخر.</p> <p>غالباً ما يتحدث أحمد (35 عاماً) مع ولديه (9 و 10 أعوام) عن أهمية احترام الآخرين ، لكنه يصرخ على زوجته أمام أطفاله ويهينها أمامهم. نتيجة لذلك ، قد يواجه كلا الصبيان مشاكل أثناء التحدث إلى معلمهم في المدرسة ، مع أخذ آبائهم كمثال. بالإضافة إلى ذلك ، يمكنهم إذلال والدتهم لفظياً.</p>
الانضباط الإيجابي # 3: إيقاف الامتيازات	<ul style="list-style-type: none"> الامتياز هو شيء يقدره الطفل ، مثل اللعب مع الأصدقاء. يجب أن يتعلم الأطفال أنه يجب الفوز بالامتيازات. هذه الطريقة هي أكثر فعالية عند المراهقين. 	<p>ابنكم يتشاجر مع جاركم. لن يذهب للخارج حتى يقول أنه آسف.</p>

العقوبات



- الغرض من العقاب هو منع الأطفال من فعل ما لا تريدوهم أن يفعلوه. لكن العقوبة لا تعلمهم كيفية اتخاذ القرار الصحيح في المستقبل.
- تستخدم العقوبات أساليب مؤلمة أو غير سارة ، فيركز الطفل على ذلك.
- العقاب يعلم الطفل أن يخدع الوالدين.
- يتسبب العقاب في فقدان الطفل احترامه لذاته.
- يمكن للعقاب أن يعلم الطفل أن العنف طريقة مقبولة لحل المشاكل.
- عادة ما توقف العقوبة السلوك الخاطئ على الفور ، لكن الطفل قد لا يستوعب (يفهم أو يقبل) ما هو السلوك الخاطئ وكيفية تحسينه. وبالتالي ، من المحتمل أن يعود نفس السلوك الخاطئ.
- العقاب يخلق شعوراً بالخوف والعار عند الأطفال.
- العقاب يجعل الأطفال يشعرون بأنهم بلا قيمة.
- العقاب يولد الغضب والعصيان عند الأطفال.
- يعلم العقاب الأطفال أنه يمكن استخدام العنف لحل المشاكل.
- يمكن للعقاب أن يضر بالعلاقة بين الطفل والأبوين.
- يمكن أن يتسبب العقاب في الخجل المفرط ، ومشاكل احترام الذات ، والشعور المستمر بأنه «سيء» ، وكذلك الغضب والعدوانية لدى الطفل.
- مع طرق العقاب ، يتعلم الأطفال طرق تجنب الإمساك بهم.



مقارنة الانضباط والعقوبات

الانضباط الإيجابي



- يساعد الانضباط الفعال الأطفال على تعلم الصواب والخطأ ، وكذلك التحكم في سلوكهم.
- يساعد الانضباط الطفل على تعلم التحكم في نفسه.
- يبني الانضباط احترام الطفل لذاته ويقدم مثلاً جيداً لكيفية حل المشاكل بشكل فعال.
- الانضباط يعلم الطفل كيف يتصرف. إذا لم يكن من الواضح ما الخطأ الذي ارتكبه الطفل في الانضباط ، يتم توضيح ذلك ؛ كما يشرح كيفية القيام بعمل أفضل في المستقبل عن الخطأ الذي ارتكبه.
- الانضباط يعني الكثير للطفل.
- يجب أن يكون لنوع الانضباط المطبق على سوء السلوك علاقة بما فعله الطفل بشكل خاطئ. على سبيل المثال ، إذا لم يكن الطفل قد أنهى الأعمال المنزلية ، فلا يمكنه الخروج للعب مع أصدقائه.
- يعطي الانضباط للطفل فرصة لتصحيح أخطائه ويجعل الطفل مسؤولاً عن أفعاله المستقبلية.
- يتعلق الانضباط بالريادة والتعليم ، واستخدام سوء السلوك أو الأخطاء كفرصة لتعلم كيفية القيام بعمل أفضل في المستقبل.
- يركز الانضباط على التصرفات الخاطئة. لا ينتقد الشخص ككل.



تعريف العقوبة

العقوبة هي رد فعل أو ممارسة يقدمها أحد الأبوين للطفل عندما يختار الطفل انتهاك قاعدة أو توجيه أو معيار يضعه الأبوان. يتم تعريف العقوبة سريريًا على أنها إعطاء نتيجة غير سارة أو مؤلمة ردًا على السلوك غير المرغوب فيه من أجل ردع السلوك.

العقوبة تتعلق بالسلطة. في وقت لاحق ، يتذكر الطفل عادة العقوبة ، ولكن لا يتذكر الخطأ الذي فعله أو كيفية القيام به بشكل أفضل في المرة القادمة. غالبًا ما تسبب العقوبة ألمًا نفسيًا أو جسديًا.



تعريف الانضباط الإيجابي

الانضباط هو مدونة السلوك والإرشادات والمعايير المقبولة التي وضعها الآباء لأطفالهم. يخلق الانضباط الحدود حيث يتعلم الأطفال التصرف والحركة بطريقة مقبولة.

لا يولد الأطفال وهم يعرفون كيف يتصرفون. تقع على عاتق والديهم أو مقدمي الرعاية لتعليمهم ذلك بطرق إيجابية.



عندما يسيء الطفل التصرف أو يرتكب خطأ (على الأقل يحدث ذلك في بعض الأحيان لجميع الأطفال) ، يجب أن تحاولوا أن تكونوا هادئين وودودين ومحترمين. يساعد هذا الأطفال على الاستماع إلى ما تقولونه وتقليد سلوككم.

الانضباط الإيجابي: يركز على التعبير الإيجابي أو الجيد عن السلوك. يقوم الانضباط الإيجابي على فكرة أنه لا يوجد أطفال سيئون ، فقط السلوك هو الجيد والسيئ.

تتمثل إحدى طرق تعزيز السلوك الجيد مع الحد من السلوك السيئ في مساعدة الأطفال بنشاط على تعلم كيفية التعامل جيدًا مع المواقف الصعبة والثناء عليهم عندما ينجحون.

الانضباط الإيجابي

تحديد الحد المناسب للعمر

مرحلة النمو	تحديد الحدود - أمثلة وإرشادات
رضيع (0-23 شهرًا)	<ul style="list-style-type: none"> • إذا حاول الطفل عض الثدي أثناء الرضاعة ، توقفوا عن ترضيعه لمدة دقيقة. • إذا بدا الطفل غاضبًا أو بكى كثيرًا ، فتأكدوا دائمًا من أنه نظيف وليس جائعًا وليس مريضًا. إذا لم تكن هناك مشكلة ، فيمكنكم ترك الطفل بأمان في السرير لفترة قصيرة. (خاصة فوق 6 أشهر). • إذا كان الأطفال الأكبر سنًا مرتبطين جدًا بالأُم أو يتصرفون بشكل سيئ ، فحاولوا تشتيت انتباه الطفل بشيء آخر قد يثير اهتمامه.
الطفل حديث المشي (2-3 سنوات)	<ul style="list-style-type: none"> • امدحوا طفلكم إذا قام بالسلوك الذي تحاولون تعليمه (التدريب على استخدام المرحاض ، إلخ) بشكل صحيح. إذا فشل في السلوك الذي تحاولون تعليمه ، فلا تظهروا غضبكم. • يجب أن يتعلم الطفل كيفية غسل اليدين ، وارتداء الملابس (بعض الملابس) ، واستخدام الكلمات للتعبير عن رغباته ، قبل وجبات الطعام وبعد استخدام المرحاض. امدحوا طفلكم عندما يفعل ذلك.
الطفولة المبكرة (3-6 سنوات)	<ul style="list-style-type: none"> • يجب أن يعرف الأطفال كيفية الاحتفاظ بمعدات اللعب الخاصة بهم في مكان آمن حتى لا تتعرض للكسر أو الضياع. • يجب أن يتعلم الطفل أنه لا يمكنه استخدام أشياء الآخرين دون طلب الإذن. • يمكن إعطاء الطفل مسؤوليات صغيرة في المنزل.
الطفولة المتوسطة (7-11 سنة)	<ul style="list-style-type: none"> • يجب على الطفل الانتباه إلى النظافة الشخصية بشكل فردي. • يجب أن يساعد الطفل في الأنشطة المنزلية ، مع إتاحة الوقت للوظائف المدرسية واللعب. • يجب على الطفل الذهاب إلى المدرسة بانتظام والقيام بأكثر قدر ممكن من الوظائف المدرسية (يمكنه طلب المساعدة في ذلك).
المراهقة (12-17 سنة)	<ul style="list-style-type: none"> • يجب أن يعود الطفل إلى المنزل كما هو منتظر منه (مبكرًا بما يكفي للأمان والنوم والأداء المدرسي الجيد). • يجب على الأطفال تقديم أصدقائهم لأسرهم. • يجب أن يتحمل الطفل المزيد من المسؤولية داخل الأسرة والمدرسة. • يجب على الطفل احترام الكبار في السن حتى لو لم يتفق معهم بأفكارهم.

ما هو وضع الحدود؟

الحدود:

- القواعد
- هي إخبار الأطفال بما يمكنهم وما لا يمكنهم فعله.
- يعني الحد وضع حد أعلى لا يستطيع الشخص تجاوزه أو لا يمكنه تجاوزه. على سبيل المثال ، "يمكنك اللعب مع أصدقائك ، لكن عليك العودة لتناول العشاء." أو "يمكنك تناول الحلوى ، لكن قطعة واحدة فقط".
- يتضمن تطبيق هذه الحدود أو القواعد على سلوك الأطفال توجيه الأطفال إلى السلوك المرغوب فيه بطريقة إيجابية ورحيمة.
- توضح ما هو غير مسموح به وما لا ينبغي فعله.
- الغرض من القواعد والحدود هو حماية الأطفال والحفاظ على سلامتهم.
- الحدود تحترم الآخرين ، وخاصة كبار السن.
- تبني المسؤولية والثقة.
- تعلم الأطفال السلوك الجيد وتزيد من التعاون بين أفراد الأسرة.



كيف يمكنني الحد بشكل فعال؟



حددوا حدودكم

- وجود الكثير من القواعد يعني أن تكونوا صارمين جدًا.
- وجود حدود كثيرة يمنع الأطفال من التعلم بمفردهم.
- ضعوا حدودا فقط على ما يهم حقًا.

يجب تحديد الحدود بشكل إيجابي

- قولوا لطفلكم ما يجب عليه فعله. هذا أوضح بكثير للطفل ويساعد على فعله ما تريدون. على سبيل المثال: قولوا «العب على الأرض» بدلاً من «لا تلعب على الأريكة» أو «من فضلك كن هادئًا» بدلاً من «لا تصدر ضجيجا عاليًا جدًا».

يجب أن يكون الحد معقولاً

- ضعوا حدوداً يمكن للأطفال الالتزام بها.
- يجب أن تكون الحدود مناسبة لعمر طفلكم وقدراته.
- يمكن أن تتغير الحدود مع نمو الطفل وإظهار المزيد من المسؤولية.

اشرحوا عواقب عدم اتباع الحدود

- في بعض الأحيان يمكن مناقشة هذه المشكلة مع الطفل. على سبيل المثال ، «عليك إنهاء واجبك المنزلي أولاً. إذا لم تكن قد انتهيت ، فلا يمكنك الخروج للعب مع أصدقائك».

- يجب أن تكون العواقب متوافقة مع النقاط المذكورة أدناه :

- متوسطة
- حسب «مدى» سلوك الطفل غير اللائق
- مناسبة لعمر الطفل وفهمه
- ينبغي أن لا تتضمن العقاب البدني (الجسدي)

يجب أن تكون الحدود مفهومة

- يجب أن تكون الحدود سهلة الفهم للأطفال.
- يحتاج الأطفال إلى فهم «السبب» وراء الحدود.
- احتمال إطاعة الحدود عند الأطفال الذين يفهمونها هو أكبر.

خذوا مساهمات الطفل أثناء وضع الحدود

- غالبًا ما يكون لدى الأطفال أفكار جيدة حول الحدود.
- عندما يشارك الأطفال في وضع الحدود ، فمن المرجح أن يمتثلوا لها. يصبح هؤلاء الأطفال أكثر واقعية مع تقدمهم في السن.
- لا يتعين عليكم الاتفاق مع طفلكم حول الحدود. لا يزال قراركم هو الأهم ويجب أن يعين القاعد.

يجب أن تكون الحدود متسقة

- يجب ألا تتغير الحدود من يوم لآخر. هذا يربك الأطفال
- عندما يكون هناك أكثر من مقدم رعاية في المنزل ، يجب أن يتفقوا على حدود لتجنب إعطاء الأطفال رسائل مختلطة.

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».

صرحوا 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.





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 استمعتهم 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.

نصائح للآباء من أجل التواصل الجيد

- كونوا مستمعين نشطين، لذا استمعوا إلى طفلكم باهتمامكم 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 صوتكم أو تصرخوا.



الأبوة الفعالة

ما هو التواصل؟

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

• يبدأ الأطفال في تكوين آراء ومعتقدات عن أنفسهم اعتمادًا على كيفية تواصل أبويهم معهم.

• 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.

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

• 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.

• 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 تعاونًا.

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

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



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



يمكن أن يكون التواصل إيجابيًا أو سلبيًا أو فعالًا أو غير فعال. التواصل الجيد يعني مشاركة المعلومات والأفكار والمشاعر بين الناس. يشمل التواصل الجيد الاستماع ومراقبة الشخص الآخر والتحدث. الاستماع دائمًا يأتي أولاً. من المهم جدًا للأبوين أن يكونوا قادرين على التواصل بشكل واضح وفعال مع أطفالهم. بشكل عام، إذا كان التواصل بين الأبوين وأبنائهم جيدًا، فستكون علاقاتهم كذلك.

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.





ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟

ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟

العمر	الاحتياجات الأساسية	ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟
12-6	<p>التطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛</p> <p>يهتم بالتعلم (المدرسة).</p> <p>يريد المزيد من الاستقلالية والثقة.</p> <p>يريد قضاء الوقت مع أطفال آخرين.</p> <p>قد يظهر اهتماما بالأمور الدينية والروحانية.</p>	<ul style="list-style-type: none"> يمكن للطفل أن يعطي البالغين أجوبة لإظهار «ما يعرفه». يمكن أن يكون شديد الوعي وحساس. قد يكون الطفل نشيطاً جداً. يمكن للطفل أن يتعلم كيفية إدارة الغضب بشكل أفضل ويتحمل الإحباط. قد يكون مهتماً بشأن ملبسه. <p>من 9 إلى 12 عامًا :</p> <ul style="list-style-type: none"> يمكن أن يكون جريئاً وتنافسياً. يبدأ في بناء أحلامه. يمكنه البدء في تطوير آرائه حول القضايا الاجتماعية والعالمية. يمكن أن ينتقد أقرانه والبالغين.
17-13	<p>التطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛</p> <p>يطلب المزيد من الاستقلالية.</p> <p>يسعى للحصول على قبول من أقرانه لاحترام الذات.</p> <p>يركز على إنشاء هويته الخاصة.</p>	<ul style="list-style-type: none"> يفضل التفاعل مع أقرانه أكثر من الوالدين. يهتم بالأمور الجنسية. من الممكن أن يقوم بتصرفات خطيرة. يكون عنده تقلبات مزاجية متكررة. يمكن أن يظهر السلوك المتمرد. يريد أن يتخذ قراراته واختياراته. يمكن أن يبحث عن توجيه وقوة خارج الأسرة. قد يكون العنثور على «أصدقاء جيدين» مسؤولين وناضجين مفيداً في بعض الأحيان. لديهم مستوى عال من مهارات التفكير التجريدي. يبدؤون في التفكير في أدوارهم المستقبلية. يبدؤون في تطوير وجهات النظر حول القضايا الاجتماعية.

العمر	الاحتياجات الأساسية	ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟
3-2	<p>التطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛</p> <p>يصبح أكثر فضولاً ؛ يريد أن يستكشف ويكون أكثر استقلالية.</p> <p>يريد أن يتعلم القيام بأشياء جديدة (مثل ارتداء الملابس وخلعها) واتخاذ قراراته بنفسه.</p> <p>يسعى للحصول على المدح والموافقة من الموجودين حوله.</p>	<p>يحتاج الأطفال حديثي المشي إلى المساعدة في بناء مفرداتهم ، وزيادة مهارات الاتصال لديهم ، وإدارة عواطفهم.</p> <ul style="list-style-type: none"> الأطفال حديثو المشي فضوليون للغاية ومتشوقون لاستكشاف العالم من حولهم. يسعون إلى مزيد من الاستقلالية والمسؤولية ، وقد يصابون بخيبة أمل عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي يريدونها أو يتوقعونها. عندما يصابون بخيبة أمل ، من الممكن أن يكون عندهم بعض التصرفات مثل الصراخ أو الضرب أو العض. يبدأ الطفل باللعب مع الأطفال الآخرين. يصبح الطفل أكثر استقلالية ويستمر في استكشاف بيئته. لا يحب الطفل أن يتناوب في اللعب. لكن في هذه الفترة العمرية، يمكن تعليم المشاركة. يمكن للطفل أن يبدأ في تعلم كيفية إدارة العواطف. يجب أن يُعرض على الطفل خيارات صغيرة في هذه الفئة العمرية (مثل الاختيار بين قميصين لارتدائه). يجب إنشاء مساحة للطفل حتى تتاح له الفرصة لتجربة أشياء جديدة.
6-4	<p>التطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛</p> <p>يتعلم من خلال الأفعال. يطور العلاقات مع الأطفال الآخرين.</p> <p>اللعبة مهم لنمو الطفل ويمكن تعليم القيم الاجتماعية من خلال اللعب.</p> <p>يكون لدى الطفل أسئلة ويبحث عن إجابات.</p>	<p>يجد الطفل صعوبة في التمييز بين الخيال والواقع.</p> <ul style="list-style-type: none"> يمكن للطفل أن يتحدث كثيرا. يسأل العديد من الأسئلة. يريد الطفل أن تكون له علاقة وثيقة مع شخص اخر واحد لواحد. لديه رغبة متزايدة في الدفاع عن الفردية والاستقلال. يمكن أن يكون الطفل منافساً. عندما لا يفهم الطفل ما يقال له بوضوح ، قد يطرح نفس الأسئلة مراراً وتكراراً. <p>لا يحب الطفل أن يخسر أو يشارك أو يتناوب على اللعب ، ولكن يمكن تعليمه أن يخسر ويتناوب في اللعب.</p>

مراحل نمو الطفل

يعاني جميع الأطفال من تغيرات في النمو ، لكنهم أيضًا لا يتطورون بنفس الطريقة. عندما يكبر الأطفال ، يمرون بمراحل مختلفة من التطور. مراحل التطور هذه هي تقريبا :

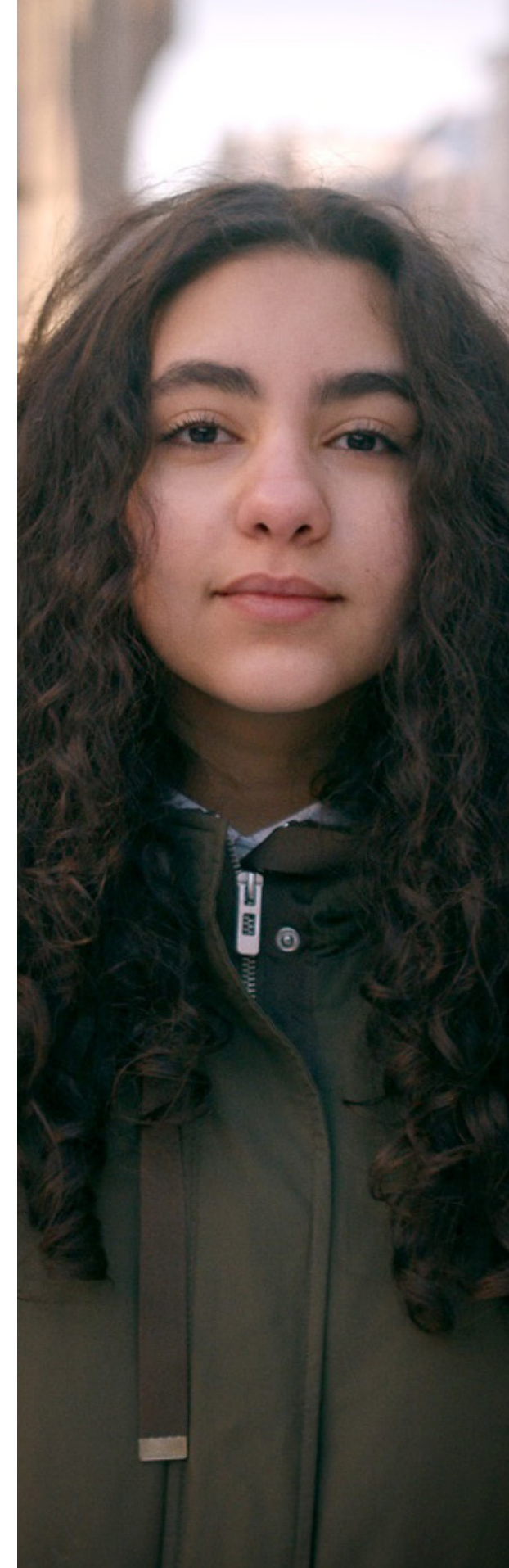
- رضيع (0-1 سنة)
- الطفل البادئ بالمشي (2-3 سنوات)
- الطفولة المبكرة (4-6 سنوات)
- الطفولة المتوسطة (7-12 سنة)
- الطفولة المتأخرة / المراهقة (13-17 سنة)

يتطور كل طفل بشكل مختلف قليلاً بمرور الوقت. هناك أربعة مجالات للتطوير. تتفاعل هذه العناصر التنموية المختلفة وتتطور مع نمو الطفل. كل هذه التطورات مترابطة. هذه المجالات التنموية هي كما يلي :

- التطور البدني
- التطور العقلي والفكري
- التطور الاجتماعي
- التطور العاطفي

احتياجات الأطفال حسب العمر

تقدم الطريقة التي يلعب بها طفلكم ويتعلم ويتحدث ويتصرف أدلة مهمة حول نموه. انظروا قائمة علامات التطور العامة أدناه لكل فئة عمرية ، يمكنكم العثور على معلومات بهذا الخصوص.



ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟

الاحتياجات الأساسية

العمر

منذ الولادة وحتى 6 أشهر :

- يقوم بالابتسام والكلام غير المفهوم والبكاء لجذب انتباه جليسة/الطفل.
- يضحك الطفل عندما يرى الكبار يضحكون.
- إذا تحدثت الأم أثناء الرضاعة ، يتوقف الطفل عن الرضاعة ليستمع إلى كلمات الأم.
- عندما يشعر الطفل بالجوع يبكي.
- عندما يسمع الطفل صوت أمه يحاول النظر إليها.
- يمكن للطفل مسك اللعبة وفحصها بعناية.
- يمكن للطفل التعرف على والديه والتواصل بالعين معهم.

الطعام، النوم، النظافة، الراحة والأمان.

من الـ 7 حتى الـ 12 شهرا :

- يمكن للطفل أن يضع جانبا الأشياء التي لا يحبها.
- يمكن للطفل أن يأكل البسكويت بنفسه.
- يستطيع الطفل الزحف.
- عندما يحاول شخص ما إمساك يديه ، يمد الطفل يديه.
- يستطيع الطفل الوقوف والمشي.

ترابط قوي مع الوالدين / مقدمي الرعاية.

الحذر والانتباه.

1-0

الطفل، وبالأخص عندما يشعر بعدم الأمان أو الخوف ، يعترض على مغادرة والديه بتصرفاته (البكاء ، إلخ) ويتبعهما قدر الإمكان.

شخصيات الأطفال المختلفة

- تشير الشخصية إلى بعض الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تجعل كل شخص وكل طفل فريداً. لكل طفل طريقة فريدة في رؤية الأحداث والتفاعل معها. يختلف كل طفل قليلاً في كيفية التواصل مع الآخرين. هناك خمسة أنواع أساسية من شخصيات الأطفال (دليل مهارات الأبوة والأمومة التابع للوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ، 2014). كل نوع له مميزاته وعيوبه:
- طفل نشيط جداً أو غير حذر
- طفل غاضب أو اندفاعي
- طفل متمرد أو مستقل
- طفل حساس أو خجول
- طفل غير نشط أو هامد



نوع الشخصية استجابة أفضل من الوالدين

- | نوع الشخصية | استجابة أفضل من الوالدين |
|--|--|
| <p>طفل حساس أو خجول</p> <ul style="list-style-type: none"> • تحلوا بالصبر مع الطفل وافعلوا كل شيء ببطء ، خطوة بخطوة. • كونوا لطيفين ولكن حازمين مع الطفل. • حاولوا أن تفهموا ما إذا كان هناك سبب وجيه وراء فرط الحساسية لدى طفلكم وخجله واستجيبوا بشكل مناسب. • اعرضوا على الطفل مصاحبته عندما يكتشف تجارب جديدة. | <ul style="list-style-type: none"> • كونوا لطيفين ولكن حازمين مع الطفل. • حاولوا معرفة ما إذا كان هناك سبب وجيه وراء عدم نشاط طفلكم واستجيبوا بشكل مناسب. • ابدلوا مجهوداً خاصاً لجذب انتباه الطفل. • قدموا للطفل أنشطة لا تتطلب الكثير من الوقت أو الطاقة البدنية. |
| <p>طفل غير نشط أو هامد</p> <ul style="list-style-type: none"> • كونوا صبورين مع طفلكم ، لكن ضعوا حدوداً واضحة له. • كونوا لطيفين ومحترمين مع الطفل. • حاولوا أن تفهموا ما إذا كان هناك سبب وجيه وراء تمرد طفلكم وقوموا بالرد بشكل مناسب. • أعطوا طفلكم خيارات حيثما أمكن ذلك. • شجعوا طفلكم على إجراء تغييرات صغيرة ليكونوا أكثر تعاوناً ومرونة. | <ul style="list-style-type: none"> • كونوا صبورين مع طفلكم ، لكن ضعوا حدوداً واضحة له. • امدحوا الطفل عندما يقوم بعمل جيد. • حاولوا أن تفهموا ما إذا كان لطفلكم سبب وجيه وراء الغضب أو الاندفاع واستجيبوا بشكل مناسب. • ساعدوا الطفل على التعبير عن مشاعره بالكلمات. • علموا الطفل التفكير في سلوكه والسيطرة على نفسه تدريجياً قبل التصرف بغضب. |

نوع الشخصية استجابة أفضل من الوالدين

- | نوع الشخصية | استجابة أفضل من الوالدين |
|--|--|
| <p>طفل نشيط جداً أو غير حذر</p> <ul style="list-style-type: none"> • لا تركزوا على لامبالاة الطفل. • امدحوا الطفل عندما يقوم بعمل جيد. • انصحوا الطفل بالتفكير في سلوكه. • ساعدوا الطفل على القيام بوحدة فقط من المهام التي كلفتموه بها في كل مرة. • ساعدوا طفلكم على قضاء وقت أطول قليلاً في كل مهمة. | <ul style="list-style-type: none"> • كونوا صبورين مع طفلكم ، لكن ضعوا حدوداً واضحة له. • امدحوا الطفل عندما يقوم بعمل جيد. • حاولوا أن تفهموا ما إذا كان لطفلكم سبب وجيه وراء الغضب أو الاندفاع واستجيبوا بشكل مناسب. • ساعدوا الطفل على التعبير عن مشاعره بالكلمات. • علموا الطفل التفكير في سلوكه والسيطرة على نفسه تدريجياً قبل التصرف بغضب. |
| <p>طفل غاضب أو اندفاعي</p> <ul style="list-style-type: none"> • كونوا صبورين مع طفلكم ، لكن ضعوا حدوداً واضحة له. • امدحوا الطفل عندما يقوم بعمل جيد. • حاولوا أن تفهموا ما إذا كان لطفلكم سبب وجيه وراء الغضب أو الاندفاع واستجيبوا بشكل مناسب. • ساعدوا الطفل على التعبير عن مشاعره بالكلمات. • علموا الطفل التفكير في سلوكه والسيطرة على نفسه تدريجياً قبل التصرف بغضب. | <ul style="list-style-type: none"> • كونوا صبورين مع طفلكم ، لكن ضعوا حدوداً واضحة له. • امدحوا الطفل عندما يقوم بعمل جيد. • حاولوا أن تفهموا ما إذا كان لطفلكم سبب وجيه وراء الغضب أو الاندفاع واستجيبوا بشكل مناسب. • ساعدوا الطفل على التعبير عن مشاعره بالكلمات. • علموا الطفل التفكير في سلوكه والسيطرة على نفسه تدريجياً قبل التصرف بغضب. |

فهم الأطفال

نصائح لأبوة أفضل

تتعدى التربية الأفضل تلبية الاحتياجات الأساسية للأطفال. هذا يعني أنكم سوف ؛

- تعرفوا على أطفالكم جيداً وكونوا قريبين منهم.
- قدموا الحب والدعم والتشجيع لأطفالكم في جميع الأوقات.
- احترموا أطفالكم وثقوا بهم قدر الإمكان.
- افهموا أن كل طفل مختلف وفريد من نوعه.
- ضعوا حدوداً وقواعداً مناسبة للسلوكيات وفقاً لسن وتطور أطفالكم.
- قوموا بضبط أطفالكم بشكل إيجابي.
- افهموا وتقبلوا أن أطفالكم يتغيرون عندما يكبرون.
- كونوا قدوة جيدة لأطفالكم.



الأنماط الأبوية

الأبوة العادلة (الديمقراطية)

- لديهم بعض القواعد للأطفال.
- الآباء أكثر حساسية لاحتياجات أطفالهم.
- هم على استعداد للاستماع والإجابة على أسئلة أطفالهم.
- يتبعون طرق الحب والتسامح بدلا من طرق العقاب.

تأثيرات الأبوة العادلة (الديمقراطية) على الأطفال: الطفل ،

- يشعر أنه حي ويحس بالأمان.
- يثق بنفسه ولديه ثقة عالية بنفسه.
- يتعلم كيفية التحكم في عواطفه وتطوير مهارات اجتماعية جيدة.

الأبوة الاستبدادية أو التأديبية

- عندهم العديد من القواعد للأطفال.
- يعاقبون أطفالهم لخرقهم القواعد.
- لا يشرح الآباء أسباب قواعدهم لأطفالهم.
- ليسوا حساسين للاحتياجات العاطفية لأطفالهم.

الأطفال نتيجة الأبوة المستبدة ؛

- قد يكونون جيدين في المدرسة (مطيعين) ، ولكن من المرجح أن تكون ثقتهم بذاتهم منخفضة بسبب النقد المتكرر.
- قد يواجهون مشاكل في التفاعل مع الآخرين و / أو يجدون صعوبة في التأقلم مع الإحباط.



أبوة اللامبالاة

- الأبوين يطلبون القليل جداً من أطفالهم.
- الأبوين غير حساسين لاحتياجات أطفالهم.
- لديهم اتصال ضئيل أو معدوم مع أطفالهم.
- من الممكن إهمالهم لأطفالهم.

تأثيرات أبوة اللامبالاة على الأطفال: الطفل ،

- يشعر بالإهمال وعدم السعادة.
- لديه مشكلة في السيطرة على نفسه.
- لديه مشكلة تدني احترام الذات وانعدام الثقة بالنفس.

الأبوة المتساهلة (الحرّة)

- ليس لديهم أي من القواعد لأطفالهم أو لديهم القليل منها.
- يريدون أشياء قليلة جدا من أطفالهم.
- يبدو أن الوالدين أقل من كونهم مقدمي الرعاية.
- لا يقومون بضبط أطفالهم.

تأثيرات الأبوة المتساهلة (الحرّة) على الأطفال: الطفل ،

- على المدى القصير ، يمكنه الاستمتاع بالحرية ولكن لا يمكنه التحكم في عواطفه بشكل صحيح.
- يمكن أن يصبح متمرداً ومتحدياً.

ضعوا قواعد واضحة لأطفالكم وافعلوها بحب.



مسؤوليات الوالدين

تتطلب تربية الأطفال العديد من المسؤوليات. بمعنى آخر ، الأبوة والأمومة تشمل تلبية احتياجات الأطفال. للأطفال احتياجات مختلفة:



الاحتياجات الفكرية:

تعليم الأطفال ما يحتاجون إلى معرفته وفهمه مع تقدمهم في السن.



الاحتياجات العاطفية:

جعل الأطفال يشعرون بالحب ، والاستماع ، والفهم ، والقبول ، والتقدير ، والاحترام ، إلخ.



الاحتياجات المادية:

منح الطعام ، الماء ، اللباس ، إلخ. المأوى ، إلخ.



الاحتياجات الروحية:

جعل الأطفال يشعرون بأنهم متصلون بقوة أعلى أو نظام إيمان أعظم.



احتياجات الحماية:

التأكد من شعور الأطفال بالأمان في جميع الأوقات.



الاحتياجات الاجتماعية:

جعل الأطفال يشعرون أنهم ينتمون إلى أسرة ؛ مساعدتهم على تكوين صداقات والشعور بالدعم من قبل البالغين الآخرين خارج العائلة المباشرة ؛ إعطاء الأطفال وقتاً للعب ، وما إلى ذلك.

ما هي الأبوة / الأمومة؟

يمكن تعريف الأبوة والأمومة بأنها «أنشطة تهدف إلى ضمان بقاء الأطفال ونموهم. قد يقوم أو لا يقوم الوالدان البيولوجيان للطفل بهذه الإجراءات».

الأبوة أو الأمومة تشير إلى تربية الأطفال من الرضاعة إلى سن الرشد. يمكن للعديد من الأشخاص توفير الأبوة والأمومة حتى لو لم ينجبوا الطفل. تشمل الأبوة العديد من المسؤوليات. يتعلق معظمها بتلبية الاحتياجات الأساسية مثل:

- إطعام أطفالكم وحمايتهم.
 - تثقيفهم (إرسالهم إلى المدرسة وتوفير التعليم المنزلي والمهارات الحياتية).
 - مساعدة أطفالكم على البقاء بصحة جيدة ، بما في ذلك الذهاب إلى العيادة أو الطبيب عندما يمرضون.
- (Better Parenting, USAID, 2011)



فهم الأبوة والأمومة الأبوية

كتيب إرشادي للأبوين

مقدمة

هدفنا الثالث هو تمكين الآباء ومقدمي الرعاية من خلال تنظيم جلسات لزيادة الوعي بالآثار السلبية لتنمر الأقران ومسؤوليات الأسرة في هذا السياق.

هدفنا الرابع هو التركيز بشدة على القضايا الشاملة الأخرى المهمة ، بما في ذلك سلامة الطفل ، ومشاركة الأطفال ، والجنسية الاجتماعية والتماسك الاجتماعي في جميع الأنشطة في مشروعنا ، لمعالجة تنمر الأقران من خلال نهج شامل ، ومنع الآثار السلبية التي يتعرض لها الأطفال نتيجة تنمر الأقران.

نتطلع ضمن نطاق مشروعنا الممول من قبل منظمة إنقاذ الطفل في فنلندا والذي سينتهي في 30 تموز 2021، إلى إنتاج وإتاحة استخدام لعبتين لوحية ورقمية لحل مشكلة تنمر الأقران بالتعاون مع المدرسة التجريبية وشكريتنا في المشروع مدرسة ليلي بيرام الابتدائية في أفجلار. بدعم من إدارة المدرسة والطلاب والأسر ، ستسمح النتائج الناجحة التي سيتم تحقيقها خلال عملية المشروع بتطوير المنتجات ونشرها محليًا وخارجيًا.

ماذا نفعل؟

هدفنا الأول هو منع حصول تنمر الأقران بين الأطفال كونه تصرفًا مسيئًا جسديًا ولفظيًا وسلوكيًا وضارًا تجاه بعضهم البعض أو تجاه طفل واحد في نفس الفئة العمرية أو الفئة القريبة منها ، أو عبر الانترنت ، و منع حدوث الآثار السلبية الخطيرة لتنمر الأقران على الأطفال والتي من الممكن أن تصل حتى الهروب من المدرسة. لهذا الغرض ، وبدعم من مدرسة ليلي بيرام الابتدائية في أفجلار ، ننظم ورش عمل للأطفال مع مجموعات شكلناها مع الطلاب الذين يواصلون تعليمهم في الصفين الثالث والرابع. من خلال ورش العمل هذه ، نهدف إلى إنتاج لعبة لوحية ولعبة رقمية ، والتي ستساهم في منع تنمر الأقران ، على أساس حقوق الطفل ، مع عملية تصميم وتطوير بمشاركة الأطفال ، ووضعها قيد الاستخدام في نصف العام الدراسي الثاني من 21/2020.

هدفنا الثاني هو عقد جلسات توعية للمعلمين والمرشدين وإدارة المدرسة لتطوير تعليم شامل وآمن في المدارس العامة. في إطار المشروع ، تم اعتماد نهج شامل لمكافحة تنمر الأقران. لتحقيق هذا الهدف ، في نهاية جلسات التوعية التي تنظمها منظمة إنقاذ الطفل، سيتم تطوير مواد إرشادية حول أنشطة وألعاب ممتعة وآمنة وشاملة مع مجموعات الأطفال لتحسين روح الفريق والعلاقات الإيجابية مع الأقران.

لأجل من تم إعداد هذا الكتيب الإرشادي؟

تم تطوير هذا الدليل كمصدر عملي للآباء / مقدمي الرعاية.

يهدف هذا الدليل إلى :

- تحسين مواقف وسلوكيات الوالدين
- زيادة ثقة مقدمي الرعاية في مهارات الأبوة والأمومة
- تنمية العلاقات بين الآباء والأمهات وأطفالهم
- التعرف على آثار نمو الطفل على الأطفال
- التعرف على أساليب الأبوة والأمومة الفعالة وطرق تحسين التواصل
- تحديد طرق التفاعل مع الأطفال و تحسين طرق التعلق بهم

Published by
Save the Children
1 St John's Lane
London EC1M 4AR
UK
+44 (0)20 7012 6400
savethechildren.org.uk
First published 2017

© The Save the Children Fund 2021

The Save the Children Fund is a charity registered in England and Wales (213890) and Scotland (SC039570). Registered Company No. 178159

This publication is copyright, but may be reproduced by any method without fee or prior permission for teaching purposes, but not for resale. For copying in any other circumstances, prior written permission must be obtained from the publisher, and a fee may be payable.

Cover photo: Teenage girls taking part in a photography assignment in Zaatari refugee camp, Jordan, as part of the Inside Zaatari project

(Photo: Michael Christopher Brown/ Magnum/Save the Children)

Typeset by Grasshopper Design Company



Save the Children

كتيب إرشادي للأبوين



2021