



Save the Children

# كتيب إرشادي للأبوين



2021

# كتيب إرشادي للأبوين

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

# 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 وشكركمنا 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؟

### 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

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.

# فهم الأبوة والأنماط الأبوية

# 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.
  - 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)





# 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 ، المأوى ، إلخ.



## الاحتياجات المعنوية:

جعل الأطفال يشعرون بالارتباط بنظام معتقدات.



## 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 وقتًا للعب ، وما إلى ذلك.

# 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 بالنفس.
- 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 لاحتياجات 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 جدًا 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 (الحرية)

- 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 بإرشاد أطفالهم.

### تأثيرات الأبوة المتساهلة (الحرية) على الأطفال: الطفل ,

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

ضعوا قواعد واضحة لأطفالكم وافعلوها بحب.

# 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.
- افهموا أن كل طفل مختلف وفريد من نوعه.
- ضعوا حدوداً وقواعداً مناسبة للسلوكيات وفقاً لسن وتطور أطفالكم.
- قوموا بإرشاد أطفالكم بشكل إيجابي.
- افهموا وتقبلوا أن أطفالكم يتغيرون عندما يكبرون.
- كونوا قدوة جيدة لأطفالكم.



# فهم الأطفال

# 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 عنده نقص في الانتباه
- طفل غاضب أو اندفاعي
- طفل متمرد أو مستقل
- طفل حساس أو خجول
- طفل غير نشط أو هامد

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



## استجابة أفضل من الوالدين

## نوع الشخصية

- 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.

### طفل حساس أو خجول

- كونوا لطيفين ولكن حازمين مع الطفل.
- حاولوا معرفة ما إذا كان هناك سبب وجيه وراء عدم نشاط طفلكم واستجيبوا بشكل مناسب.
- ابدلوا مجهودًا خاصًا لجذب انتباه الطفل.
- قدموا للطفل أنشطة لا تتطلب الكثير من الوقت أو الطاقة البدنية.

### طفل غير نشط أو هامد

- كونوا صبورين مع طفلكم ، لكن ضعوا حدودًا 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 تعاونًا ومرونة.

### طفل متمرد أو مستقل

# 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 تقريبًا ؛

- 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.

| العمر | الاحتياجات الأساسية                                                                                                  | ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-0   | <p>الطعام، النوم، النظافة، الراحة والأمان.</p> <p>ترابط قوي مع الوالدين / مقدمي الرعاية.</p> <p>الحذر والانتباه.</p> | <p>منذ الولادة وحتى 6 أشهر ؛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقوم بالابتسام والبكاء ويحاول التواصل مع المحيط من خلال تقليد الأصوات لجذب انتباه جليسة/الطفل .</li> <li>يضحك الطفل عندما يرى الكبار يضحكون.</li> <li>إذا تحدثت الأم أثناء الرضاعة ، يتوقف الطفل عن الرضاعة ليستمع إلى كلمات الأم.</li> <li>عندما يشعر الطفل بالجوع يبكي .</li> <li>عندما يسمع الطفل صوت أمه يحاول النظر إليها .</li> <li>يمكن للطفل مسك اللعبة وفحصها بعناية .</li> <li>يمكن للطفل التعرف على والديه والتواصل بالعين معهم.</li> </ul> <p>من الـ 7 حتى الـ 12 شهرا :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يمكن للطفل أن يضع جانبا الأشياء التي لا يحبها.</li> <li>يمكن للطفل أن يأكل البسكويت بنفسه.</li> <li>يستطيع الطفل الزحف.</li> <li>عندما يحاول شخص ما إمساك يديه ، يمد الطفل يديه.</li> <li>يستطيع الطفل الوقوف والمشي.</li> </ul> <p>الطفل، وبالأخص عندما يشعر بعدم الأمان أو الخوف ، يعترض على مغادرة والديه بتصرفاته (البكاء ، إلخ) ويتبعهما قدر الإمكان.</p> |



| <p>ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>الاحتياجات الأساسية</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>العمر</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <p>يحتاج الأطفال حديثي المشي إلى المساعدة في بناء مفرداتهم ، وزيادة مهارات الاتصال لديهم ، وإدارة عواطفهم.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأطفال حديثو المشي فضوليون للغاية ومتشوقون لاستكشاف العالم من حولهم.</li> <li>• يسعون إلى مزيد من الاستقلالية والمسؤولية ، وقد يصابون بخيبة أمل عندما لا تسير الأمور بالطريقة التي يريدونها أو يتوقعونها.</li> <li>• عندما يصابون بخيبة أمل ، من الممكن أن يكون عندهم بعض التصرفات مثل الصراخ أو الضرب أو العض.</li> <li>• يبدأ الطفل باللعب مع الأطفال الآخرين.</li> <li>• يصبح الطفل أكثر استقلالية ويستمر في استكشاف بيئته.</li> <li>• لا يحب الطفل أن يتناوب في اللعب. لكن في هذه الفترة العمرية، يمكن تعليم المشاركة.</li> <li>• يمكن للطفل أن يبدأ في تعلم كيفية إدارة العواطف.</li> <li>• 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.</li> </ul> | <p>التطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛</p> <p>يصبح أكثر فضولًا ؛ 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 المديح والموافقة من الموجودين حوله.</p> | <p>3-2</p>   |
| <p>يجد الطفل صعوبة في التمييز بين الخيال والواقع.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يمكن للطفل أن يسأل العديد من الأسئلة لأجل التعلم .</li> <li>• يريد الطفل أن تكون له علاقة وثيقة مع شخص اخر واحد لواحد .</li> <li>• لديه رغبة متزايدة في الدفاع عن الفردية والاستقلال.</li> <li>• يمكن أن يكون الطفل منافسًا .</li> <li>• عندما لا يفهم الطفل ما يقال له بوضوح ، قد يطرح نفس الأسئلة مرارًا وتكرارًا.</li> </ul> <p>لا يحب الطفل أن يخسر أو يشارك أو يتناوب على اللعب ، ولكن يمكن تعليمه أن يخسر ويتناوب في اللعب.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>التطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛</p> <p>يتعلم من خلال الأفعال. يطور العلاقات مع الأطفال الآخرين. اللعب مهم لنمو الطفل ويمكن تعليم القيم الاجتماعية من خلال اللعب.</p> <p>يكون لدى الطفل أسئلة ويبحث عن إجابات.</p>                                        | <p>6-4</p>   |



## العمر

## الاحتياجات الأساسية

## ما هو أكثر ما يفعله الطفل في هذه السن؟

12-6

- 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 مهملاً بشأن ملابسه.
  - يتطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛
  - يهتم بالتعلم (المدرسة).
  - يريد المزيد من الاستقلالية والثقة.
  - يريد قضاء الوقت مع أطفال آخرين.
  - قد يظهر اهتماما بالأمور الدينية والروحانية.
- من 9 إلى 12 عامًا :
- 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

- يفضل التفاعل مع أقرانه أكثر من الوالدين .
- يهتم بالأمور الجنسية .
- من الممكن أن يقوم بتصرفات خطيرة.
- يكون عنده تقلبات مزاجية متكررة ومن الممكن أن يظهر سلوكا متمردا.
- يريد أن يتخذ قراراته واختياراته .
- يمكن أن يبحث عن توجيه وقودة خارج الأسرة.
- قد يكون العثور على "أصدقاء جيدين" مسؤولين وناضجين مفيداً في بعض الأحيان.
- لديهم مستوى عال من مهارات التفكير التجريدي.
- يبدأون في التفكير في أدوارهم المستقبلية .
- يبدأون في تطوير وجهات النظر حول القضايا الاجتماعية.
- يتطور على النحو الوارد أعلاه ، ولكن أيضا الطفل ؛
- يطلب المزيد من الاستقلالية.
- يسعى للحصول على قبول من أقرانه لاحترام الذات.
- يركز على إنشاء هويته الخاصة.

# الأبوة الفعالة

# ما هو التواصل؟

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

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

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

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



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

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



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

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

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

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



# نصائح للآباء من أجل التواصل الجيد

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





# كيف يمكنني الاستماع لطفلي بشكل فعال؟

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



## خطوات مهمة للاستماع الجيد

### استمعوا لطفلكم

- انتبهوا لما يقوله طفلكم وتخلصوا من الأشياء المشتتة للانتباه.

- ضعوا عملكم جانباً للاستماع إلى طفلكم. على سبيل المثال ، إذا استمر الأبوين في قراءة الصحيفة أو مشاهدة التلفزيون بينما يحاول أطفالهم التواصل معهم ، فقد يتلقى الأطفال رسالة مفادها أن والديهم غير مهتمين بما يقولونه أو بما لديهم.
- إذا كنتم مشغولين ولا تستطيعون الاستماع إلى أطفالكم ، قولوا لطفلكم: "أنا مشغول الآن ، هل يمكننا التحدث لاحقاً؟" ثم خذوا وقتكم في الاستماع إلى طفلكم.

### ابقوا على تواصل بصري مع أطفالكم

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

### دعوا طفلكم يتكلم

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

### اعتنوا بما يقوله طفلكم

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

### اطرحوا الأسئلة الصحيحة

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

# كيف أتحدث بفاعلية مع طفلي؟

كما ذكر أعلاه ، يتطلب التواصل الجيد أيضًا محادثة إيجابية مع طفلكم. تذكروا أنه عندما يكون هناك اتصال جيد بينكم وبين طفلكم ، يمكن تجنب سوء التفاهم ويمكن حل المشكلات بسهولة أكبر عند ظهورها. يحتوي هذا القسم على اقتراحات للآباء حول كيفية التحدث بإيجابية مع أطفالهم.

## 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

- اطلبوا من طفلكم أن يفعل شيئًا واحدًا فقط في كل مرة.
- قد لا يتمكن الأطفال الصغار من اتباع التعليمات وتطبيقها كثيرًا.
- يجب أن يكون الهدف هو نقل المعلومات شيئًا فشيئًا مرة واحدة التذكير بما قيل على فترات منتظمة.

### طابقوا مستوى صوتكم مع رسالتكم

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

### قولوا افعل بدلا من لا تفعل

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

### صرّحوا بقبولكم لطفلكم

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



# ما هو وضع الحدود؟

## الحدود:

- القواعد .
- 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 الجميع .
- تبني المسؤولية والثقة.
- تعلم الأطفال السلوك الجيد وتزيد من التعاون بين أفراد الأسرة.





# كيف يمكنني الحد بشكل فعال؟

## يجب تحديد الحدود بشكل إيجابي

- قولوا لطفلكم ما تريدونه أن يقوم بفعله بطريقة لبقة. 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 هادئاً" بدلاً من "لا تصدر ضجيجا عالياً جداً".

## حددوا حدودكم

- وجود الكثير من القواعد يعني أن تكونوا صارمين جداً.
- وجود حدود كثيرة يمنع الأطفال من التعلم بمفردهم.
- ضعوا حدوداً فقط على ما يهم حقاً.

## 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 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.

## يجب أن تكون الحدود مفهومة

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

## خذوا مساهمات الطفل أثناء وضع الحدود

- غالباً 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 ولكن يمكنكم أخذ القرار عن طريق النقاش.

## 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.

# تحديد الحد المناسب للعمر

| مرحلة النمو                  | تحديد الحدود - أمثلة وإرشادات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| رضيع (0-23 شهرًا)            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• إذا حاول الطفل عض الثدي أثناء الرضاعة ، توقفوا عن ترضيعه لمدة دقيقة.</li> <li>• إذا بدا الطفل غاضبًا أو بكى كثيرًا ، فتأكدوا دائمًا من أنه نظيف وليس جائعًا وليس مريضًا. في هذه الأثناء قوموا بتحقيق التواصل الجسدي. إذا لم تكن هناك مشكلة ، (فيمكنكم ترك الطفل بأمان في السرير لفترة قصيرة. (خاصة فوق 6 أشهر.</li> <li>• إذا كان الأطفال الأكبر سنًا (15 شهرًا فما فوق) مرتبطين جدًا بالأم، فحاولوا جذب انتباه الطفل إلى شيء آخر قد يثير اهتمامه.</li> </ul> |
| الطفل حديث المشي (2-3 سنوات) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• امدحوا طفلكم إذا قام بالسلوك الذي يحاول تعلمه (التدريب على استخدام المرحاض ، إلخ) بشكل صحيح. إذا فشل في السلوك الذي تحاولون تعليمه ، فلا تغضبوا، كونوا صبورين وهادئين .</li> <li>• يجب أن يتعلم الطفل كيفية غسل اليدين ، وارتداء الملابس (بعض الملابس) ، واستخدام الكلمات للتعبير عن رغباته ، قبل وجبات الطعام وبعد استخدام المرحاض. شكلوا قدوة له ليتمكن من اكتساب هذه السلوك. امدحوا طفلكم عندما يفعل ذلك.</li> </ul>                                       |
| الطفولة المبكرة (3-6 سنوات)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن يعرف الأطفال كيفية الاحتفاظ بمعدات اللعب الخاصة بهم في مكان آمن حتى لا تتعرض للكسر أو الضياع.</li> <li>• يجب أن يتعلم الطفل أنه لا يمكنه استخدام أشياء الآخرين دون طلب الإذن.</li> <li>• يمكن إعطاء الطفل مسؤوليات صغيرة في المنزل.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| الطفولة المتوسطة (7-11 سنة)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب على الطفل الانتباه إلى النظافة الشخصية بشكل فردي.</li> <li>• يجب أن يساعد الطفل في الأنشطة المنزلية ، مع إتاحة الوقت للوظائف المدرسية واللعب.</li> <li>• يجب على الطفل الذهاب إلى المدرسة بانتظام والقيام بأكثر قدر ممكن من الوظائف المدرسية (يمكنه طلب المساعدة في ذلك).</li> </ul>                                                                                                                                                                      |
| المراهقة (12-17 سنة)         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن يعود الطفل إلى المنزل كما هو منتظر منه (مبكرًا بما يكفي للأمان والنوم والأداء المدرسي الجيد).</li> <li>• يجب على الأطفال تقديم أصدقائهم لأسرهم.</li> <li>• يجب أن يتحمل الطفل المزيد من المسؤولية داخل الأسرة والمدرسة.</li> <li>• يجب على الطفل احترام الكبار في السن حتى لو لم يتفق معهم بأفكارهم.</li> </ul>                                                                                                                                        |

# الانضباط الإيجابي

# 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 لإرشادهم إلى 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.

# 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.





# مقارنة الانضباط والعقوبات

## الانضباط الإيجابي



• 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.

• 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 مثالاً 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.

## 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 يخبر الطفل فقط أنه سيئ. لا يخبر الطفل ماذا يفعل بدلاً من ذلك.
- يخلق العقاب 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 والابوين.
- 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.



# 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>الانضباط الإيجابي # 1:</b><br>مدح الخير                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• امدحوا حسن السلوك.</li> <li>• يمكن استخدام هذه الطريقة في الأطفال من جميع الأعمار.</li> </ul>                                                                                   | <p>لقد قام طفلكم بعمل جيد. قولوا له "أحسنت!" أو "عمل جيد" (إذا كان طفلاً صغيراً جداً ، يمكنكم أن تصفقوا له).</p> <p>ير طفلكم بنوبة غضب عندما تأخذون شيئاً ينبغي عليه عدم لمسه. عبروا عن عدم قدرتكم على فهم طفلكم في الوقت الحالي ، إذا استمر غضبه ، فامنحوه مساحة ليهدأ.</p>                                                                                                                                                      |
| <b>الانضباط الإيجابي # 2:</b><br>إظهار السلوك الجيد كمثل للطفل | <ul style="list-style-type: none"> <li>• أوقفوا السلوك السيئ وأظهروا السلوك الجيد للطفل.</li> <li>• يمكن استخدامه للأطفال من جميع الأعمار ما عدا المراهقين.</li> </ul>                                                   | <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 معلميه في المدرسة ، مع أخذ آبائهم كمثال. بالإضافة إلى ذلك ، يمكنهم إذلال والدتهم لفظياً.</p> |
| <b>الانضباط الإيجابي # 3:</b> إيقاف الامتيازات                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الامتياز هو شيء يقدره الطفل ، مثل اللعب مع الأصدقاء.</li> <li>• يجب أن يتعلم الأطفال أنه يجب الفوز بالامتيازات.</li> <li>• هذه الطريقة هي أكثر فعالية عند المراهقين.</li> </ul> | <p>ابنكم يتشاجر مع جارك. شجعوا طفلكم على الحديث عن هذا الموضوع. حاولوا أن تفهموا وتساعدوا طفلكم. إذا تكرر نفس السلوك ، فاحرصوا على إبقاء طفلكم (حسب الفئة العمرية) بعيداً عن شيء يحبه لفترة من الوقت وشجعوه على التفكير في سلوكه.</p>                                                                                                                                                                                             |

| التقنية                                          | كيف؟                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | مثال                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>الانضباط الإيجابي # 4:</b><br/>المهلة</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب ألا يستغرق وقت "المهلة" أكثر من 5 دقائق.</li> <li>• يجب استخدامها فقط مع الأطفال الصغار (مثل 2-5 سنوات).</li> <li>• يجب على الآباء أن يشرحوا للطفل أن هذا يعني أنهم يذهبون إلى جزء آخر من المنزل (جزء هادئ من المنزل) ويفكرون فيما يفعلونه حتى يُسمح لهم بالعودة والتزام الهدوء والسكينة.</li> </ul>                                                                      | <p>ألقى ابنكم البالغ من العمر أربع سنوات بكوب من الحليب على الأرض لأنه لا يريد أن يشرب. شجعوا ابنكم على التواصل معكم ، وحاولوا أن تفهموه وتساعدوه. ولكن إذا لم يهدأ بعد ، فخصصوا مساحة 2-4 دقائق لطفلك لأخذ جزء من المهلة.</p> |
| <p><b>الانضباط الإيجابي # 5:</b><br/>النتائج</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• يجب أن يدرك الطفل أنه يجب أن يتحمل مسؤولية سلوكياته السلبية .</li> <li>• يمكن استخدام هذه الطريقة لجميع الأعمار ، ولكن بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا ، يجب أن تكون النتائج صغيرة نسبيًا .</li> <li>• يمكن استشارة الأطفال الأكبر سنًا حول ماهية "النتيجة المناسبة". على سبيل المثال ، إذا كسر الطفل لعبة عن عمد ، فلن يكون لديه لعبة ليلعب بها ولن يشتري لعبة جديدة.</li> </ul> | <p>لم يعتني ابنكم البالغ من العمر 16 سنة بملابسه والآن لديه شق كبير (ثقب) في قميصه المفضل. علموه أن يصلح الثقب بنفسه وأجلوا شراء قميص جديد لوقت آخر.</p>                                                                       |

تقديم نتائج "العالم الحقيقي" من أجل عدم التدخل في العواقب التي تتبع سلوكًا بشكل طبيعي أو لردع السلوك.

# 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 طفلك. 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».

# 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](http://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

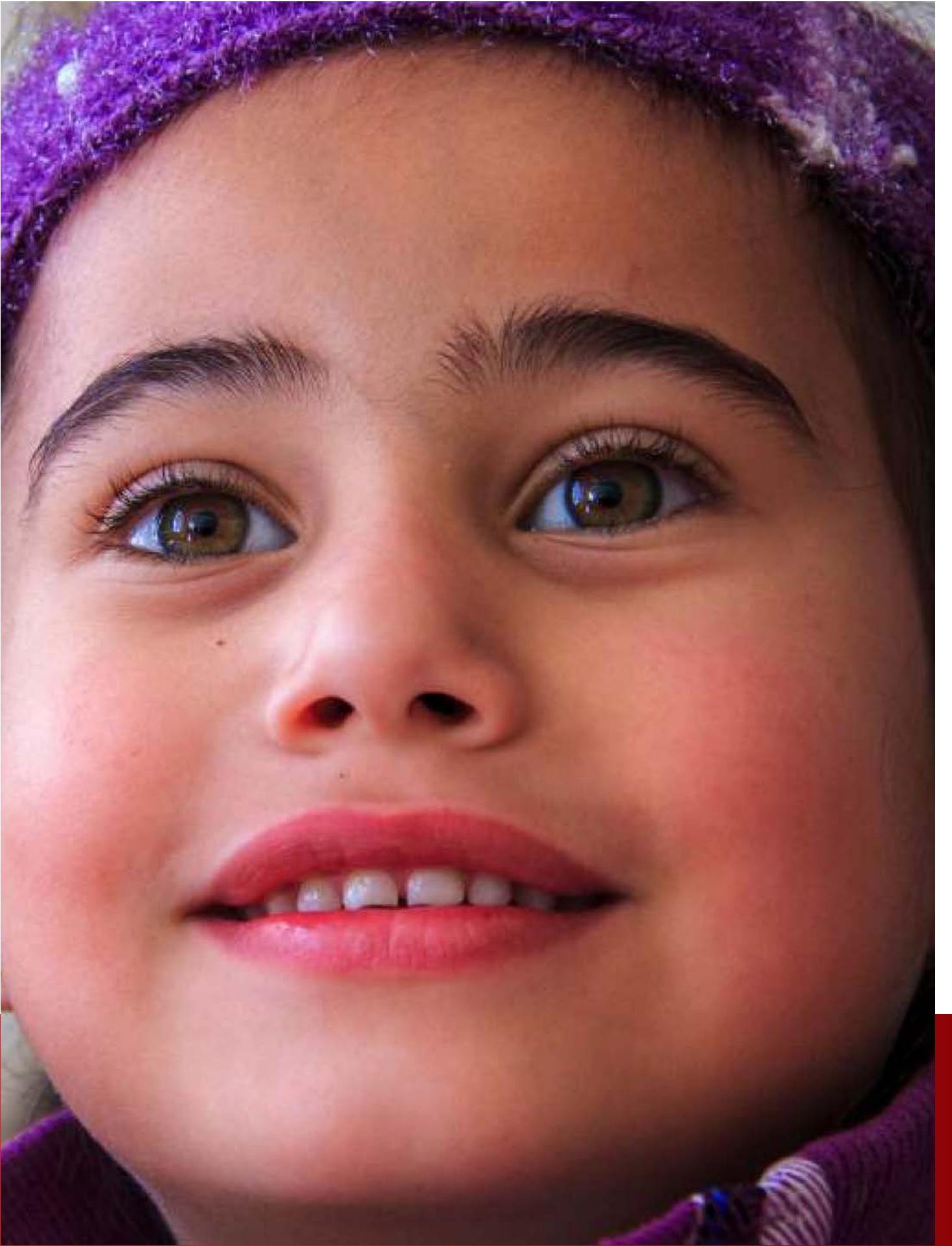
Children. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

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](http://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.



**Save the Children**

«الإنسانية ملزمة ببذل قصارى جهدها من أجل الأطفال»

إيجلنتين جيب