

الإنتضباط الإيجابي



ما هو وكيف يمكن تطبيقه
د. جون أ. دورانت



Global Initiative to
End All Corporal Punishment
of Children



Save the Children
Sweden

الإنضباط الإيجابي

ما هو وكيف يمكن تطبيقه

د. جون أ. دورانت

تناضل مؤسسة إنقاذ الطفل من أجل حماية حقوق الأطفال ونسعى لتحسين حياة الأطفال بشكل فوري ومستديم في جميع أنحاء المعمورة

تعمل مؤسسة إنقاذ الطفل على خلق :
عالم يحترم ويقدر كل طفل
عالم يصغي للأطفال ويتعلم منهم
عالم يتمتع فيه كل طفل بالأمل والفرص

العنوان: الإنضباط الإيجابي - ما هو وكيف يمكن تطبيقه

رقم دولي معياري: ٩٧٨-٩٧٤-٧٥٢٢-٦٨-٦

حقوق الطبع: مؤسسة إنقاذ الطفل السويدية (المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا)، ٢٠٠٧

مديرة المشروع: دومينيك بيبير بلاتو
المؤلفة: د. جون أ. دورانت

تصميم وإنتاج: شركة كين للإعلام (تايلند) م.ض.
برج المحيط ٢، طابق ٢٢، سوخومبيت ١٩ ٤٠/٧٥، بانكوك ١٠١١٠، تايلاند

الترجمة إلى العربية: تنسيق إصدار النسخة العربية
تصميم وإنتاج النسخة العربية

يمكن الحصول على نسخ من هذا الإصدار من:
مؤسسة إنقاذ الطفل السويدية (المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا)

مركز منيبا، العمارة الجنوبية، الطابق الرابع عشر
شارع بلوينشيت ٥١٨/٥، بانكوك ١٠٣٣٠، تايلاند
هاتف:

فاكس:

بريد إلكتروني:

موقع إلكتروني:

إستهلال

يأتي هذا الكتيب ردًا على دراسة الأمين العام للأمم المتحدة بشأن العنف ضد الأطفال، وهي دراسة شاملة عن موضوع العنف ضد الأطفال أصدرتها الأمم المتحدة عام ٢٠٠٦.

تؤكد الدراسة أنّ المعاملة السيئة تحصل داخل بيوت الأطفال في كل دول العالم، وأنها كثيرًا ما تستند على ممارسات ثقافية قديمة العهد، وعلى نقص الوعي المتعلق بالحقوق الإنسانية الخاصة بالأطفال.

تقدّم دراسة الأمين العام للأمم المتحدة بشأن العنف ضد الأطفال مجموعة توصيات تسعى إلى تقليص العنف ضد الأطفال داخل بيوتهم. تشدد التوصيات المذكورة على أهمية

• تغيير الممارسات الثقافية التي تساهم في تعزيز العنف ضد الأطفال، بما في ذلك إلغاء العقوبات الجسدية

• تعزيز التواصل والعلاقات الإيجابية مع الأطفال

• تطوير مهارات الوالدين في مجال الانضباط غير العنيف وحل المشاكل والخلافات

• احترام الكيان الكامل للطفل وعائلته والتعامل معهم بما يحفظ كرامتهم واحتياجاتهم التنموية

• الوعي المتزايد لنمو الطفل

• الوعي المتزايد لحقوق الطفل

للمزيد من المعلومات حول دراسة الأمين العام بشأن العنف ضد الأطفال

يمكنكم زيارة الموقع التالي www.violencestudy.org

ما هي حقوق الأطفال؟

يتمتع كل إنسان بمجموعة حقوق أساسية. وتسري هذه الحقوق على الناس جميعاً، من دون تمييز نابـع من العرق واللون والجنس واللغة والدين والآراء والأصل والغنى والمنبت أو القدرات.

الحقوق الإنسانية ليست حكراً على الكبار فقط- فللأطفال أيضاً حقوق. لكن، وبسبب كون الأطفال صغاراً ومعتمدين، فإنّ الكبار لا يتعاملون معهم، في حالات كثيرة، ككائنات حية كاملة ذات حقوق.

قام زعماء العالم سنة ١٩٨٩ بالمصادقة على معاهدة تثبت وتنظم حقوق الإنسان الخاصة بكلّ طفل. لقد جاءت هذه المعاهدة لتضمن معرفة كلّ شخص في العالم بأنّ الأطفال يتمتعون بحقوق.

وقد صادقت على اتفاقية حقوق الطفل غالبية دول العالم. وتلتزم كل دولة صادقت على هذا الميثاق، بضمان الحماية لحقوق الأطفال.

تعترف الاتفاقية بأنّ للوالدين الدور الأساسي في تربية الأطفال. كما أنّ الوالدين هما أهمّ المعلمين لأطفالهما، وهما القدوة والمرشد الأهمّ.

ولكنّ الأبناء ليسوا ملك الوالدين. فالمبادئ الأساسية لحقوق الإنسان تضمن عدم تملك أيّ إنسان لأيّ إنسان آخر.

تضمن الاتفاقية للأطفال الحقوق التالية:

- الحق في البقاء والنمو الكامل لقدراتهم:
 - الغذاء الكافي، المأوى والماء النظيف
 - التعليم
 - الرعاية الصحية
 - الراحة والاستجمام
 - الفعاليات الثقافية
 - تلقي المعلومات المتعلقة بحقوقهم
 - الكرامة

• حق الحماية من:

- العنف والإهمال
- الاستغلال
- الوحشية

• الحق في إشراكهم باتخاذ القرار بواسطة:

- التعبير عن آرائهم واحترامها
- إبداء آرائهم في الشؤون المتعلقة بهم
- حقهم في منالية المعلومات
- التواصل بشكل حر مع الآخرين

ويرتكز الإنضباط الإيجابي على حقوق الأطفال في النمو السليم والحماية من العنف والمشاركة في عملية تعلمهم.

يأتي هذا الكتيب ليعلم الوالدين كيفية تعليمهم لأطفالهم، من خلال احترام حقوقهم الانسانية في نفس الوقت.

للمزيد من المعلومات عن اتفاقية حقوق الطفل الصادرة عن الامم المتحدة الرجاء زيارة الرابط :

www.unicef.org/crc

الفهرست

iii	المقدمة
١	فاتحة الكتيب
٥	لمن يتوجه هذا الدليل
٧	طريقة ترتيب الدليل
	الفصل الاول :
١١	تحديد أهدافكم للمدى البعيد
	الفصل الثاني
٢٣	توفير الدفاء والبنية
٢٤	توفير الدفاء
٣١	توفير البنية
	الفصل الثالث
٤١	فهم كيف يفكر ويشعر الأطفال
٤٣	من جيل ٠ حتى ٦ أشهر
٤٧	من جيل ٦ حتى ١٢ شهر
٥١	من جيل سنة حتى سنتين
٥٩	من جيل سنتين حتى ٣ سنوات
٦٥	من جيل ٣ حتى ٥ سنوات
٧٣	من جيل ٥ حتى ٩ سنوات
١٠١	من جيل ١٠ حتى ١٣ سنة
١٠٩	من جيل ١٤ حتى ١٨ سنة
	الفصل الرابع
١٢٣	حلّ المشاكل
١٢٥	من جيل ٠ حتى ٦ أشهر
١٣١	من جيل ٦ حتى ١٢ شهر
١٣٥	من جيل سنة حتى سنتين
١٤٣	من جيل سنتين حتى ٣ سنوات
١٤٧	من جيل ٣ حتى ٥ سنوات
١٥٥	من جيل ٥ حتى ٩ سنوات
١٥٩	من جيل ١٠ حتى ١٣ سنة
١٦١	من جيل ١٤ حتى ١٨ سنة

الفصل الخامس :

١٦٥	الرد بواسطة الانضباط الإيجابي
١٦٦	الخطوة الأولى - تذكروا أهدافكم
١٦٨	الخطوة الثانية - ركزوا على الدفاء والبنية
١٧٠	الخطوة الثالثة - خذوا طريقة تكفير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار
١٧١	الخطوة الرابعة - حل المشكلة
١٧٢	الخطوة الخامسة - الرد بواسطة الانضباط الايجابي
١٧٣	من جيل ٠ حتى ٦ أشهر
١٧٩	من جيل ٦ حتى ١٢ شهر
١٩١	من جيل سنة حتى سنتين
٢١٣	من جيل سنتين حتى ٣ سنوات
٢٢٧	من جيل ٣ حتى ٥ سنوات
٢٥٥	من جيل ٥ حتى ٩ سنوات
٢٦٧	من جيل ١٠ حتى ١٣ سنة
٢٨٧	من جيل ١٤ حتى ١٨ سنة

ملاحظات:

١٧٨	ملاحظة عن اكتئاب ما بعد الولادة
١٨٤	ملاحظة عن بكاء الأطفال
١٩٠	ملاحظة عن مزاجات الأهل
١٩٧	ملاحظة عن التطبيع لاستخدام الأطفال
٢٠٤	ملاحظة عن غضب الأهل
٢١٢	ملاحظة عن سلبية الأطفال الصغار
٢١٩	ملاحظة عن مخاوف الأطفال
٢٢٦	ملاحظة عن نوبات الغضب
٢٣٣	ملاحظة عن الصفع/الخبيط/الضرب
٢٤٠	ملاحظة عن الأطفال والتحوّلات
٢٤٧	ملاحظة عن الانتقاد
٢٧٣	ملاحظة عن غضب الأطفال

الخاتمة

٣٣١	
٣٣٣	عن مؤلفة الدليل

مقدمة الدليل

الأبوة والأمومة (الوالدية) هما مسيرة ممتعة وصعبة ومنعشة ومرهقة. التحديّ عظيم- أن تأخذ بيد كائن حيّ جديد لترشده نحو البلوغ، وتلقنه كلّ ما يحتاجه ليحظى بحياة سعيدة وناجحة

هنالك لحظات في حياة كلّ والدين يبدو فيها التحديّ ساحقاً. أحياناً، نحن لا نعرف ما يجب علينا فعله، وأحياناً أخرى يبدو وكأنّ كلّ ما نفعله غير صحيح، وفي بعض الأحيان تتراكم كل ضغوطاتنا الحياتية وتتغلب علينا

يتعلم معظمنا ما هي تربية الأطفال من خلال ممارسة هذه المهمة. وبما أنّ المعلومات التي نعرفها عن نمو الطفل قليلة، فإننا نعتمد عادة على غريزتنا أو على تجاربنا من فترة طفولتنا. لكن غرائزنا تكون في حالات عديدة مجرد ردود فعل عاطفية وغير مدروسة، وفي حالات أخرى تكون تجارب طفولتنا سلبية أو حتى عنيفة

ونتيجة لهذا، يعتقد العديد من الأهل أن الانضباط يقتصر على التوبيخ والضرب، بينما يشعر آخرون بالسوء نتيجة فقدان السيطرة على أعصابهم. البعض الآخر يشعر بالعجز.

ولكن هنالك طريقًا بديلاً. "الإنضباط" يعني في الحقيقة "التعليم". ويرتكز التعليم على تحديد أهداف التعلم، وعلى إيجاد الوسيلة الفعالة والعثور على حلول ناجعة، من أجل ذلك.



تضمن اتفاقية حقوق الطفل حماية الأطفال من كافة أشكال العنف، بما في ذلك العقاب الجسدي. كما وتقرّ الاتفاقية بحقّ الطفل في الاحترام والكرامة.

الإنضباط الإيجابي هو نهج غير عنيف يحترم الطفل كفرد متعلم. إنها طريقة تعليم تساعد الأطفال على النجاح، وتقدم لهم المعلومات وتدعم نموهم.

يملك الأطفال الحقّ بالحماية من كافة أشكال العنف.

المادة ١٩
اتفاقية حقوق الطفل الصادرة عن الامم المتحدة

هذا الكتيب هو حصيلة عشرات السنوات من البحوث التي علمتنا الكثير بما يتعلق بكيفية نمو الأطفال وبما يتعلق بالتربية الناجحة. ويعتمد التوجه الوارد في هذا الكتيب على هذه البحوث

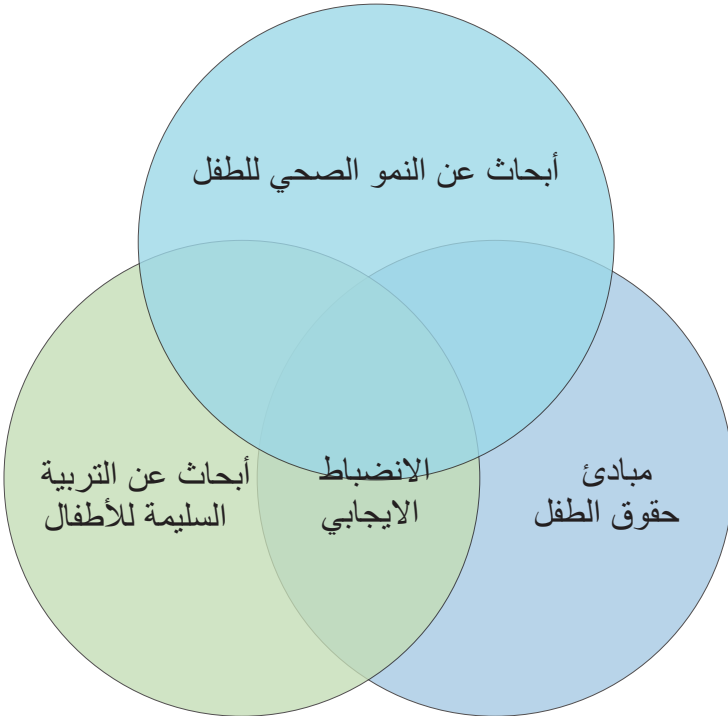
يتميز الإنضباط الإيجابي بكونه
غير عنيف
متمحور في الحلول
مُتَّسِم بالاحترام
يرتكز على مبادئ نمو الطفل

يوفر الإنضباط الإيجابي قاعدة وأسسًا للوالدين. فهو مجموعة من المبادئ يمكن تطبيقها في حالات كثيرة من المواقف، بل هو في الحقيقة، مجموعة مبادئ بوسعها إرشادكم في جميع تعاملاتكم مع أطفالكم، وليس في المواقف الصعبة، فقط.

اعترف اتفاقية حقوق الطفل بحق الوالدين بتلقي المساعدة أثناء تأديتهما لهذا الدور الهام ويأتي هذا الكتيب ليزود الوالدين بالمعلومات والدعم لتمكينهما من تربية الأطفال من دون اللجوء إلى العنف.

لوالدين الحق بتلقي الدعم والمساعدة في تربية الطفل .

يُدمج الإنضباط الإيجابي ما بين
المعلومات التي نعرفها عن النموّ الصحي للطفل
نتائج الأبحاث المتعلقة بالتربية السليمة للأطفال
ومبادئ حقوق الطفل



لمن أعدَّ هذا الكتيب؟

أعدَّ هذا الكتيب لخدمة أهالي الأطفال على اختلاف أعمارهم، وهو يعالج مواضيع شائعة يمرّ فيها الأطفال، بدءاً بولادتهم وحتى نهاية فترة المراهقة. تعود المعلومات التي يحويها هذا الكتيب بالفائدة على جميع العائلات .

كما يتوجه هذا الكتيب إلى الأهالي المستقبليين، إذ قد يكون من المفيد التفكير في موضوع الوالدية (تربية الأطفال) حتى قبل إنجابهم. ومن الأرجح أن يتعامل الأشخاص المطلعون والجاهزون للتحدي مع أطفالهم، بطريقة أكثر نجاعة من الآخرين .

كما يتوجه هذا الكتيب لمن يقومون بمساعدة الأهل، كمرشدي الوالدين، مديري الحلقات الموجهة للأهالي، وكل من يعمل في مجال تقديم الدعم للعائلات. ويستطيع كلّ فرد من الأفراد أو المجموعات استعمال هذا الكتيب لتوليد النقاش ولتشجيع حلّ المشاكل .

يواجه بعض الأطفال تحدياتٍ خاصة غير مألوفة بالنسبة لأبناء جيلهم، بما في ذلك التوحدية، اضطراب نقص الانتباه، اضطرابات جنينية، تأخيرات في النمو وأضرار دماغية. وفي حال لاحظتم أن تصرفات طفلكم تتطلب اهتماماً خاصاً، عليكم طلب المساعدة والاستشارة في أقرب وقت ممكن. ومع أنّ المعلومات التي يتضمنها هذا الكتيب مفيدة لكلّ العائلات، إلا أننا ننصح أهالي الأطفال الذين يعانون ظروفًا خاصة بالتوجّه إلى طلب الإرشاد من خبراء مدرّبين ومختصين، بما في ذلك أطباء العائلة وممرضات الصحة العامة .

ما الذي لا يحويه الإنضباط الإيجابي؟

الإنضباط الإيجابي لا يعني أبوة متساهلة (مُباحة

الإنضباط الإيجابي لا يعني السماح لطفلكم بفعل ما يريد

الإنضباط الإيجابي لا يعني عدم وجود نُظم أو حدود أو توقعات

الإنضباط الإيجابي لا يعني ردود فعل للمدى القريب أو عقوبات بديلة للصفع والضرب

ما الذي يحويه الإنضباط الإيجابي؟

الإنضباط الإيجابي هو توفير حلول للمدى البعيد التي تطوّر الإنضباط الذاتي لدى الطفل

الإنضباط الإيجابي هو إعلان واضح للتوقعات والقوانين والحدود التي وضعتوها

الإنضباط الإيجابي هو بناء علاقة مبنية على الاحترام المتبادل بينكم وبين طفلكم

الإنضباط الإيجابي هو تعليم طفلكم مهارات لمدى الحياة

الإنضباط الإيجابي هو تطوير الكفاءات والثقة لدى طفلكم لتمكينه من التعامل مع المواقف المعقدة

الإنضباط الإيجابي هو تعليم اللطف، عدم العنف، التعاطف، احترام الذات، حقوق الإنسان واحترام الغير

مبنى الكتيب

تم ترتيب هذا الكتيب كمجموعة خطى متسلسلة، بحيث تعقب كل خطوة الخطوة التي سبقتها لذلك، من الأفضل قراءة كل الكتيب وتطبيق التمارين الواردة فيه حسب الظهور عندما تقومون بتطوير مهاراتكم في الإنضباط الإيجابي، تذكروا أننا جميعاً، أهالي وأطفالاً متعلمون. جميعنا يجرب، يفشل، يجرب ثانية وفي النهاية ينجح

ليست الوالدية غاية بل هي رحلة. وكما في كل رحلة علينا أن نكون مستعدين.

تعالوا نبدأ التفكير بالتجهيزات التي نحتاجها حتى نجعل هذه الرحلة ناجحة .



الإنضباط الإيجابي هو نهج وأسلوب لتربية الأطفال
إنه طريقة تفكير

يستند الإنضباط الإيجابي على أربعة مبادئ للتربية السليمة، تتمحور في تحديد الأهداف بعيدة المدى،
توفير الدفاء والتبئية، فهم كيف يفكر ويشعر الأطفال، وكيفية حل المشاكل

المحاور الأساسية الخاصة بالانضباط الإيجابي



يركز كل فصل من الفصول الأربعة التالية في هذا الكتيب على أحد المبادئ المذكورة

يتناول الفصل الأول تفسير الفارق بين الأهداف التربوية قريبة المدى والأهداف التربوية بعيدة المدى، ويدعوكم إلى التفكير في الأهداف التي وضعتوها لنمو طفلكم

يتناول الفصل الثاني تفسير أهمية توفير الدفاع والبنية لطفلكم، ويدعوكم إلى التفكير في كيفية قيامكم بهذه الأمور الآن، وكيف يمكنكم القيام بها أكثر

يأخذكم الفصل الثالث إلى مراحل نموّ الطفل ويزوّدكم بمعلومات عن طريقة تفكير الأطفال وكيف يشعرون في مراحل مختلفة من العمر، كما يطرح تفسيرات مختلفة للطرق التي يتصرف وفقها الأطفال

يعرض الفصل الرابع أمثلة لتصرفات نموذجية للأطفال في أعمار مختلفة. ستتمرنون بطريقة حل المشاكل، كي تتعرفوا على الأسباب التي تجعل الأطفال يتصرفون بطريقة معينة

سنقوم في الفصل الخامس بتجميع كل هذه المعلومات. وسنقوم بتقييم مدى فعالية ردود الفعل المختلفة على التصرفات التي عرضناها في الفصل الرابع. ستندربون على نهج الإنضباط الإيجابي، وبالتالي ستحظون بفهم الأسباب الكامنة من وراء نجاعته الكبيرة

ننصح بأن تقوموا بتجريب مهاراتكم بالتدرّج. من المهم فهم كل مبادئ الإنضباط الإيجابي قبل البدء بتطبيقه

ولكن، عندما تتعاملون مع طفلكم، إبدأوا بالتفكير في أهدافكم للمدى البعيد، وبالطرق المتاحة لكم لتوفير الدفاع والبنية والأسباب من وراء قيام أطفالكم بالتصرف بالطريقة التي تصرفوا بها. وبالتدرّج، ستغير طريقة تفكيركم. بعد ذلك، وبواسطة التمرين، ستتحسّن مهاراتكم

لا تكمن أهمية المحاور الأساسية للإنضباط الإيجابي فقط في السنوات المبكرة لحياة طفلكم فحسب، بل هي حيوية أيضاً خلال كافة فترات نموه .

حتى عندما يبلغ ابنكم العشرين من عمره، سيكون باستطاعتكم استخدام هذه المبادئ لمساعدته على اتخاذ القرارات وحل المشاكل وتبني توجهات بناءة في وجه الخلافات .

1



تحديد أهدافكم
بعيدة المدى

تحديد أهدافكم بعيدة المدى

إن تربية الطفل منذ الولادة وحتى البلوغ هي من أهم الأمور التي يقوم بها الإنسان في حياته على الإطلاق. إلا أن الكثير منا يبدأون هذه الرحلة من دون التفكير بالذي يسعون للوصول إليه.

في هذا الفصل سندفعكم للتفكير بأهداف تربيتم لطفلكم. ستشكل هذه الأهداف القاعدة الأساسية لتطوير مهارات الإنضباط الإيجابي الخاصة بكم .

تحديد الأهداف بعيدة المدى	

تخيلوا هذا ...

إنه يوم عاديّ في بيتكم. يقوم طفلكم بالاستعداد للذهاب إلى المدرسة ولكنّ الوقت أخذ بالمضيّ

ماذا الذي تريدونه من طفلكم أن ينجزه في هذا الصباح؟

بكلمات أخرى: ما هي أهدافكم الوالدية (التربوية) في هذا الصباح؟

تمرين: ١ أهداف الوالديّة

سجّلوا ٥ مهمات تأملون أن ينجزها طفلكم قبل أن تتركوا بيتكم هذا الصباح

..... ١

.....

.....

..... ٢

.....

.....

..... ٣

.....

.....

..... ٤

.....

.....

..... ٥

.....

.....

والآن، دعونا نفكر بنوعية الأهداف التي قمتم بتسجيلها .

هل شملتم أهدافا لأولادكم، مثل

ارتداء الملابس بسرعة؟

تناول الطعام بسرعة؟

إطاعتكم؟

تنفيذ ما تطلبون منه بسرعة؟

هذه الأهداف هي أهداف قريبة المدى .

الأهداف قريبة المدى هي الأهداف التي يريد الأهل أن تتحقق على الفور

على سبيل المثال، من الممكن أن تريدوا لطفلكم أن

ينتعل حذاءه الآن ينزعه حذاءه الآن

يبتعد عن الشارع الآن

يدخل إلى المنزل الآن

يتوقف عن ضرب أخته الآن

تكون الأيام العادية للأهل حافلة بمحاولات إيجاد الطرق لتحقيق الأهداف قريبة المدى. هذه هي طبيعة الوالدية.

في الواقع، يغيب عن ناظرنا، في العديد من الحالات، ما نريد تحقيقه حقًا

تخيلوا هذا ...

أصبح طفلكم بالغًا. أنتم على وشك الاحتفال بعيد ميلاده العشرين .
أغمضوا أعينكم وتخيلوا كيف سيبدو طفلكم عند بلوغه هذا الجيل.

أي شخص تأملون في أن يصبح ابنكم لدى بلوغه هذا الجيل؟
ما هي نوعية العلاقة التي تريدونها أن تكون بينكم وبين ابنكم لدى بلوغه هذا الجيل؟

تمرين: ٢ أهداف الوالديّة

سجّلوا ٥ مهمات تأملون أن ينجزها طفلكم قبل أن تتركوا بيتكم هذا الصباح

١

.....

.....

٢

.....

.....

٣

.....

.....

٤

.....

.....

٥

.....

.....

والآن، فلنفكر في نوعية الأهداف التي قمتم بتسجيلها

هل شملتم :

حل جيد للمشاكل؟

التواصل بطريقة جيدة؟

علاقة طيبة معكم؟

الاهتمام بكم عندما تتقدمون في العمر؟

التعاطف مع الغير واحترامه؟

التمييز بين الصواب والخطأ؟

تحمل المسؤولية؟

الأمانة والاستقامة؟

الإخلاص للعائلة والأصدقاء؟

الإخلاص لشريكة حياته؟

حافز للتغلب على التحديات الصعبة؟

القدرة على التفكير بشكل مستقل؟

الأهداف بعيدة المدى هي تلك التي يرغب الأهل في تحقيقها عندما يصبح الأطفال بالغين

على سبيل المثال، قد تريد لابنك أن يكون :

لطيفاً ومحباً للمساعدة

رصيناً ومهذباً

حكيماً في اتخاذ القرارات

صادقاً وجديرًا بالثقة

غير عنيف

مهتمًا بك

والدًا محبًا

يحتاج تحقيق الأهداف بعيدة المدى إلى الكثير من الوقت، بضع سنوات في العادة. ولكنّ هذه هو جوهر الوالدية .

الأهداف بعيدة المدى
هي الأهداف التي يريد الأهل
تحقيقها عندما يصبح أطفالهم بالغين .

من أصعب الأمور في ممارسة الوالدية تحقيق الأهداف بعيدة المدى إلى جانب الأهداف قريبة المدى في الوقت ذاته، لأنّ الأولى تتناقض والثانية في الكثير من الأحيان .

لنعدّ إلى المثال السّابق، تجهيز طفلكم للذهاب إلى المدرسة .

الوقت بدأ بالتأخّر . على طفلكم أن يتناول الإفطار، أن يرتدي ملابسه، أن ينظف أسنانه وأن يغادر البيت في الوقت المناسب .

كلّ ما تريدونه في هذه اللحظة هو أن يصل طفلكم إلى المدرسة في الوقت المحدّد. تشعرون بالضغط. طفلكم يتحرّك ببطء ويصرف انتباهه إلى أمور أخرى. أخذ يراوكم الشعور بالإحباط .

قد تصرخون على طفلكم -أو ربما تقومون بضربه- لحميله على التحرك بسرعة أكبر .

في هذه اللحظة، أنتم تركّزون على هدفكم قريب المدى وهو أن يغادر ابنكم البيت الآن .

ولكن ماذا عن أهدافكم للمدى البعيد؟

عندما تقومون بالصراخ على طفلكم هل تعلمونه أن يكون لطيفا؟

عندما تضربونه، هل تعلمون طفلكم كيف يحلّ المشاكل؟

إن الطريقة التي نتصرف بها في المواقف قريبة المدى تكون بمثابة نماذج لأبنائنا وبناتنا.

إنهم يتعلمون كيف يتعاملون مع الضغوط من خلال مراقبتهم لما نفعله. فإذا قمنا بالصراخ والضرب عند شعورنا بالضغط، فهذا ما سيتعلمون فعله .

كثيراً ما يتعامل الوالدان مع الإحباطات قريبة المدى بطريقة تشكل عائقاً أمام تحقيق أهدافهم بعيدة المدى. الصراخ والضرب سيعلّمان أطفالكم العكسَ المطلقَ لما أردتموهم أن يتعلموه على المدى البعيد .

في كل مرة يكون فيها ردّ فعلكم على هذه الشاكلة، فإنكم تفقدون فرصة أخرى لتعليم أطفالكم طريقة أفضل .

كيف يمكنكم تحقيق أهدافكم قريبة المدى وأهدافكم بعيدة المدى في الوقت ذاته؟

المفتاح للإنضباط الإيجابي هو رؤية تحديات المدى القريب كفرصة للعمل باتجاه أهدافكم للمدى البعيد .

عندما تشعرون أن الإحباط ينتابكم تكون هذه إشارة بأنكم تمتلكون الفرصة لتعليم طفلكم أمراً هاماً، أكثر أهمية من أن يقوم بانتعال حذاءه الآن .

إنها فرصة كي تعلموا طفلكم كيف :

يتحكم بالضغوطات

يتعامل مع الناس باحترام

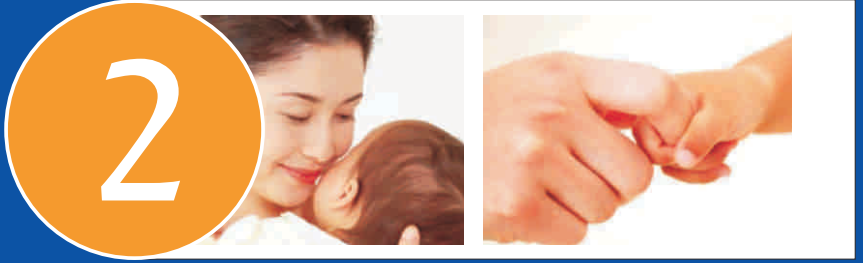
يحلّ الخلافات من غير استعمال ضرب

يراعي شعور الآخرين

يحقق هدفه من دون إيذاء الآخرين جسدياً أو عاطفياً

في كل مرة ينتابكم الإحباط، تُتاح أمامكم الفرصة كي تكونوا قدوة لطفلكم. إذا تعاملتم مع الموقف بشكل جيد، فستعلمونه كيف يواجه إحباطه .

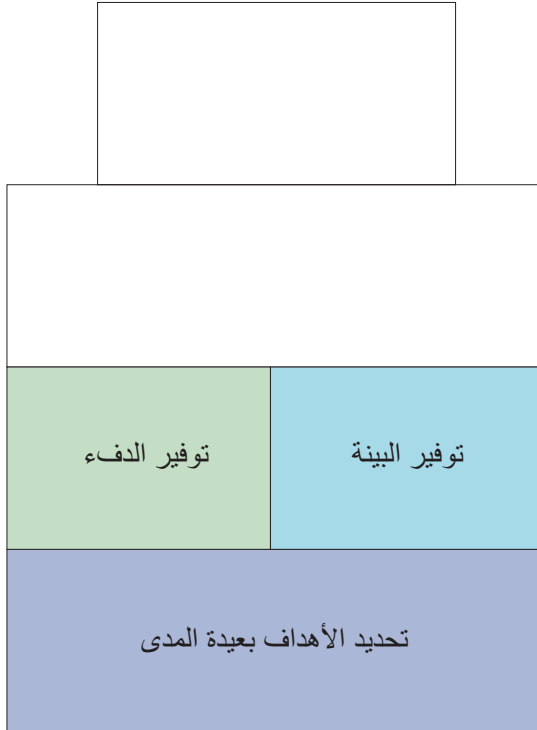
وكيف نجعل هذا ممكناً؟ إنّ الأمر ممكن من خلال ممارسة الإنضباط الإيجابي.



توفير الدفاء والبنية

توفير الدفاء والبنية

أهدافكم للمدى البعيد هي حجر الأساس الذي ستؤسسون عليه مهاراتكم في الإنضباط الإيجابي ويتطلب بناء هذه المهارات أداتين اثنتين: الدفاء والبنية في هذا الفصل، ستتعلمون ما هما الدفاء والبنية وما مدى أهميتهما. سوف تفكرون في كيفية توفير الدفاء والبنية لطفلكم بطرق تؤدي نحو تحقيق أهدافكم بعيدة المدى



توفير الدفء

ما هو الدفء؟

الأمان العاطفي

الحب غير المشروط

الحنان اللغوي والجسدي

إحترام مستوى نمو الطفل

الحساسية تجاه احتياجات الطفل

التعاطف مع مشاعر الطفل



في مناخ عائلي دافئ، يرغب الأطفال في إرضاء أهاليهم .



يشجع الدفاء الطفل على الإستجابة على المدى القريب، ويعلمهم القيم على المدى البعيد .

إليك ببعض الطرق التي يتبعها الأهل لتوفير الدفاء لأطفالهم:

أن نقول للطفل

أنا أحبك

أن نشعر الطفل بمحبتنا له حتى عندما يخطيء

القراءة لهم

معانقتهم

مواساتهم عندما يشعرون بالأذى أو بالخوف

الاستماع لهم

رؤية الموقف من وجه نظرهم

مدحهم



اللعب معهم

الضحك معهم

دعمهم عندما يواجهون التحديات

تشجيعهم عندما يريدون القيام بمهمة صعبة

إخبارهم بأننا نؤمن بهم

الإعتراف والإشادة بمحاولاتهم ونجاحاتهم

إظهار ثقفتنا بهم

تقضية وقت ممتع معهم



تمرين- ما هي أهمية الدفاء؟

كي تدركوا لماذا يشكل الدفاء جزءاً أساسياً من الإنضباط، تخيلوا أنكم بدأتُم بتعلم لغة جديدة

١. هل ستتعلمون بشكل أفضل إذا
 - أ. أخبركم أستاذكم بالأمر الصحيحة التي تقومون بفعالها، أو
 - ب. أخبركم فقط بأخطائكم؟
٢. هل ستتعلمون بشكل أفضل إذا
 - أ. شعرتُم بالأمان مع أستاذكم، أو
 - ب. شعرتُم بالخوف أن يقوم أستاذكم بضربكم إذا ارتكبتُم خطأ؟
٣. هل ستتعلمون بشكل أفضل إذا ظننتُم أنّ أستاذكم
 - أ. سيساندكم ويدعمكم بغضّ النظر عن عدد الأخطاء التي سترتكبونها، أو
 - ب. سيغادر الغرفة بغضب كلما ارتكبتُم خطأ ما؟
٤. هل ستسعون إلى أراضاء أستاذكم إذا
 - أ. كان لطيفاً ومتفهماً، أو
 - ب. هل ستريدون تعلم لغات أخرى إذا
٥. إعتاد الصراخ في وجهكم، إرباكم وانتقادكم؟
 - أ. أخبركم أستاذكم كم أنتم قديرون، أو
 - ب. أخبركم أستاذكم كم أنتم أغبياء؟
٦. هل ستقومون بإشراك أستاذكم عندما تواجهكم مشكلة، إذا توقعتم
 - أ. أنه سيصغي إليكم ويساعدكم، أو
 - ب. سيغضب ويقوم بمعاقبتكم؟

تمرين: توفير الدفاء

سجلوا ٥ مهمات تأملون أن ينجزها طفلكم قبل أن تتركوا بيتكم هذا الصباح

١

.....

.....

٢

.....

.....

٣

.....

.....

٤

.....

.....

٥

.....

.....

أي من هذه الطرق

تمنح طفلكم الإحساس بالأمان العاطفي؟

تمنح طفلكم الإحساس بالحبّ غير المشروط؟

تُشعر طفلكم بالحنان اللغوي والجسدي؟

تُبدي الاحترام لمستوى نمو طفلكم؟

تراعي احتياجات طفلكم؟

تُبدي التعاطف مع مشاعر طفلكم؟

توفير البنية

ما هي البنية؟

إرشادات واضحة لكيفية التصرف

توقعات معلنة بشكل واضح

أسباب مشروحة بشكل واضح

دعم لمساعدة الطفل على النجاح

تشجيع الطفل للتفكير بشكل مستقل

التفاوض

تساعد البنية طفلكم/طفلتكم على تعلم الأمور الهامة

تساعده/ها على تفهم خطأه/ها وفعل ما في استطاعته/ها لإصلاحه



توفر البنية لطفلكم/تكم المعلومات التي يحتاجها كي ينجح في المرة القادمة
إنها تعطي طفلكم/تكم الأدوات التي يحتاجها/تحتاجها كي يقوم/تقوم بحلّ المشاكل
وأنتم بعيدون عنه



تبيّن لطفلك كيف يقوم/تقوم بحلّ الخلافات مع الآخرين بطريقة بناءة وغير عنيفة

فيما يلي بعض الطرق التي يوفر الأهل من خلالها البنية لأطفالهم :

تحضيرهم للمواقف الصعبة عن طريق إخبارهم بما عليهم توقعه وكيف التعامل معه

شرح الأسباب التي تكمن من وراء القوانين المختلفة

مناقشة القوانين معهم والاستماع إلى وجهات نظرهم

مساعدتهم على التوصل إلى طرق لإصلاح أخطائهم، بالشكل الذي يمكنهم من الاستفادة من هذه الأخطاء

التصرف بعدل وبمرونة

السيطرة على الغضب



شرح وجهات نظرهم والإستماع إلى وجهة نظر الطفل

تعليمهم ما يتعلق بعواقب تصرفاتهم على غيرهم من الناس

تزويدهم بالمعلومات التي يحتاجونها للتوصل إلى خيارات صائبة

التحدث معهم في أوقات متقاربة

تجنب تهديدهم بالضرب أو حرمانهم من الحب أو ذكر الوحوش أو أمور أخرى تخيف الأطفال

التصرف كقدوة إيجابية وكمرشدين



تمرين- ما هي أهمية البنية؟

كي ندرك كيفية تشكيل البنية لجزء هام من الانضباط، تخيلوا مرة أخرى أنك تتعلمون لغة جديدة

1. هل ستتعلمون بشكل أفضل إذا

- . علمكم أستاذكم كيف تلفظون الكلمات الجديدة وشرح لكم قواعد اللفظ، أو
 . «توقع منكم أن تعرفوا بأنفسكم كيفية لفظ الكلمات الجديدة وعاقبكم إذا أخطأتم؟»

2. هل ستريدون تعلم المزيد إذا اعتاد أستاذكم على

- . الإعراف بمحاولاتكم وتقديرها حتى لو لم تكن متكاملة، أو
 . «تهديدكم بمعاقبتكم إذا أخطأتم؟»

3. هل ستتعلمون بشكل أفضل إذا

- . وفر لكم أستاذكم المعلومات التي تحتاجونها للنجاح في الامتحان، أو
 . «لم يعطكم أستاذكم المعلومات التي تحتاجونها وبعد ذلك ينتابه الغضب إذا رسبتم في الإمتحان»

4. هل ستريدون إرضاء أستاذكم الذي

- . يناقش معكم أخطاءكم ويعلمكم كيف تقدمون أداءً أفضل في المرة المقبلة، أو
 . «يضرركم عندما ترتكبون الأخطاء؟»

5. هل ستريدون تعلم لغات أخرى إذا

- . وفر لكم أستاذكم النصائح والإرشادات وقام بتشجيعكم على المحاولة، أو
 . «أخبركم بأنكم لن تكونوا قادرين أبدًا على التعلم؟»

6. هل ستخبرون أستاذكم حالما تواجهون المشاكل إذا كنت تتوقعون

- . أنه سيتفهم أنكم تواجهون الصعوبات وسيساعدكم لتجريب طريقة جديدة، أو
 . «أنه سيغضب وسيقوم بمعاقبتكم»

أي من هذه الطرق

ترشد طفلكم بشكل واضح لكيفية التصرف؟

تطرح توقعاتكم بشكل واضح؟

تشرح دوافعكم لطفلكم؟

تساعد طفلكم على النجاح؟

تشجع طفلكم على التفكير بشكل مستقل؟

تحوي التفاوض مع طفلكم؟

يدمج الإنضباط الإيجابي بين الدفاء والبُنية، خلال كافة فترات نمو الطفل- منذ الطفولة المبكرة وحتى البلوغ .

إنها طريقة تفكير تساعد الأهل على تحقيق الأهداف قريبة المدى والأهداف بعيدة المدى في ذات الأوان

إنها طريقة لتعليم الأطفال كيفية :

حلّ المشاكل

التفكير بشكل مستقلّ

التعايش بانسجام مع الآخرين

حلّ النزاعات بطرق غير عنيفة

التصرّف بالطريقة الصحيحة حتى في غياب الأهل



يرتكز الإنضباط الإيجابي على الفكرة القاضية بأن الأطفال يُولدون من دون أن يكونوا على دراية بتوقعاتنا منهم .

يتعلم الأطفال بشكل مستمر . وهم يتعلمون بشكل أفضل عندما نقدم لهم الدعم والمعلومات . إن الأطفال بالأجيال المختلفة بحاجة إلى أشكال مختلفة من الدعم والمعلومات .

الدفاء = الدعم
البنية = المعلومات

سنشرح في الفصل المقبل كيف ينمو الأطفال . سيساعدكم ذلك في التفكير بأنواع الدفاء والبنية التي يحتاجها الأطفال في الأعمار المختلفة .

3



فهم كيف يفكر
ويشعر الأطفال

فهم كيف يفكر ويشعر الأطفال

المحور الثالث الذي يقوم عليها الإنضباط الإيجابي هو فهم كيف يفكر ويشعر الأطفال.

عندما ننظر إلى العالم من خلال عيني طفل عمرة سنة أو ٥ سنوات أو ١٣ سنة، يمكننا عندها البدء بفهم تصرفاته. عندها يمكننا أن نصبح معلمين ناجحين أكثر .

في هذا الفصل، سنتعلمون كيف تحققون أهدافكم الوالدية، عن طريق توفير الدفاء والبنية الملائمين لمرحلة نموّ الطفل .



0 حتى 6 أشهر



أطفالكم الرُّضّع جديدون جدًا في هذا العالم .

فهم غير قادرين على إدراك الأشياء من حولهم بشكل منطقي. إنهم سريعو الخوف. وهم بحاجة لمعرفة أنهم آمنون ومحميون .

من الهام جدًا في هذه المرحلة أن يوفر الأهل للرضيع الكثير من الشعور الدفاء .

ليست هناك حاجة إلى البنية في هذه المرحلة، إذ لا يستطيع الأطفال الرُّضّع إدراك وفهم القوانين أو التفسيرات. إنهم بحاجة لليقين بأنّ هنالك من يهتم باحتياجاتهم، لا غير .

الأطفال الرُّضّع لا يعرفون الكلمات بعد. إنهم يكون لإخبارنا بأنهم بحاجة إلى شيءٍ ما. إنهم يعرفون بسعادة ما إذا كان بمقدورهم وضع ثقتهم بنا كي نستمع ونلبي .

بالنسبة للأهل، فإنّ أهم ما يمكنهم فعله في هذه المرحلة هو الاستجابة لرضيعهم وبذل كلّ ما في وسعهم لمعرفة احتياجاته .

من أهمّ ما يحتاجه الأطفال أن نقوم بحملهم واحتضانهم وهزّهم .

يشكل احتضان طفلكم شيئاً هاماً جدّاً للعلاقة بينكما. فإذا شعر الطفل بالأمان معكم، فلن يخاف من تعلم أشياء جديدة عندما يحين الوقت لذلك



الإحتضان هامّ أيضاً من أجل تطور دماغ الطفل. هزّ الطفل وحمله هما كالغذاء للدماغ، الذي يقوم ببناء الروابط بين خلايا العقل المختلفة

الأطفال الرضع غير قادرين على فهم مشاعرهم، كما أنهم غير قادرين، أيضاً، على فهم مشاعركم. عندما يبكي الأطفال الرضع فإنهم لا يقصدون إغضابكم .

إنهم لا يعرفون أصلاً ما معنى "الغضب". لا يعرفون أصلاً لماذا يبكون! وفي بعض الأحيان قد يُشعرهم بكأؤهم بالخوف .

تذكروا أنّ البكاء أمر طبيعيّ. ومن الطبيعيّ أيضاً أن يستمرّ البكاء، حتى عندما تحاولون مواساة طفلكم، ومن الطبيعيّ أن يستمرّ البكاء فترة طويلة، خاصة في المساء .



في هذه المرحلة، أهم ما بمقدور الأهل فعله هو التأكيد لطفلهم بأنه آمن. عندما يشعر الطفل بالأمان معكم، سيطوّر ارتباطاً وثيقاً بكم.

هذا الارتباط هو القوام الأساسيّ لعلاقتكم بطفلكم في السنوات القادمة .

في هذه المرحلة يتعلم الأطفال كيفية استخدام عضلاتهم. يتعلمون الإمساك والمَضغ. يُحبّون اختطاف الأشياء ويُدخلون كل شيء إلى أفواههم .

الإمساك بالأشياء ومضغها يطورّان عضلات طفلكم. وبواسطة الإمساك، يتعلم الطفل كيفية استخدام يديه وأصابعه. وبواسطة المضغ، يحرك العضلات التي يحتاجها كي يأكل الطعام "الصلب"، وكي يتكلم .

عندما يقوم طفلكم بسحب مجوهراتكم ووضعها في فمه، فإنه لا يتصرف بشكل "رديء"، بل يتصرف بشكل غريزيّ. أنه يستخدم الطريقة الوحيدة التي يعرفها ليتعلم ما هي هذه الأشياء، وفي نفس الوقت يمرّن عضلات هامة جدًا .

وفي الفترة التي يبدأ فيها الطفل بوضع الأشياء في فمه، تكمن وظيفة الأهل في التأكد من عدم وجود أيّ أمر قد يؤذي الطفل في الجوار. وإذا وضع الطفل أشياء صغيرة في فمه فقد يؤدي ذلك إلى اختناقهِ. وإذا وضع كيموايات أو قذارات في فمه فقد يؤدي ذلك إلى الإضرار بصحته .

لذلك من الهامّ جدًا بمكان أن نزيل من محيط الطفل جميع الأمور التي قد تتسبّب في إيذائه في حال قام بلمسها أو مضغها .

تذكروا أنّ الأطفال في هذا العمر لا يفهمون معنى الخطر. الحلّ الأفضل هو أن نؤمن لهم محيطًا آمنًا. بعد ذلك، وعندما تتطوّر لغتهم وفهمهم، يمكننا البدء بتعليمهم ما معنى الخطر .



6 حتى 12 شهر

6 حتى 12 شهر

في هذه المرحلة، يقلّ بكاء الأطفال وتزيد ابتساماتهم .

عندما يبكون، فقد يكون ذلك نابعًا من خشيتهم بأنكم ذهبتُم. وبمقدور طفل في هذا العمر أن يلاحظ مغادر تكم للغرفة، إلا أنه ليس قادرًا بعد أن يفهم أنك سوف تعود .

قد يكون الأمر مخيفًا جدًا بالنسبة للطفل، وقد يشعر بالعجز التام .

من أكثر المهام أهمية في هذه المرحلة، مهمة بناء ثقة الطفل بكم. إنه بحاجة لأن يعرف بأنكم بقر به دائمًا .



وقد يقوم الأطفال في هذا العمر بالبكاء نتيجة إثغار الأسنان (التسنين)، أيضاً. ويسبب التسنين أحيانا الكثير من الألم، ولكنّ الطفل لا يستطيع أخباركم بعد بأنّ الأمر مؤلم .

سبب آخر للبكاء في هذه المرحلة هو المرض. وبانعدام اللغة، لا يستطيع الطفل إخباركم بما يمرّ به عندما يشعر بالمرض .

لا يعرف الأطفال كيف يخبرونكم بأنهم مصابون بالحمى أو وجع الرأس أو آلام المعدة أو الإحترقان في الحلق أو الغثيان. الشيء الوحيد الذي يمكنهم فعله هو البكاء .

سبب آخر لبكاء الأطفال هو أن دماغهم أصبح "منتظماً" .

فمن الطبيعيّ أن يبكي الأطفال في نفس الوقت كلّ ليلة. هذه إشارة بأنّ أجسامهم وعقولهم بدأت بتتمية الإيقاع والتناغم. البكاء هو جزء من هذه العملية .

ولكنّ طفلكم لا يفهم ما الذي يحصل له. وقد يساعده أن يعرف أنكم إلى جانبه عندما يغلبه ذلك الشعور الذي يرافق البكاء .

للأطفال الحق بتلقي الأهتمام والارشاد الملائمين لقدراتهم النمائية

المادة ٩

اتفاقية حقوق الطفل الصادرة عن الأمم المتحدة

من الأمور الأكثر إثارة التي تحصل في هذه المرحلة هو ابتداء الأطفال بالكلام. بداية، يبدأ الأطفال بالتمتمة. وقد يصدرون أصواتاً تبدو مثل "با" أو "دا" أو "ما".

يتعلم الأطفال أصوات لغتهم الأم عندما يبدأ الوالدان بالردّ على تمتماتهم. عندما يقول ابنكم ابنتكم "با"، يمكنكم الردّ بـ "بابا با".



عندما تردّون على تمتمة طفلكم، يتعلمون أنّ "با" هو صوت هامّ ويتمرّون على قوله وخلال فترة وجيزة سيحوّل هذا الصوت إلى كلمة.

كما أنّ الطفل يتعلم أنكم ستستمعون وتردّون في حال أنه تكلم.

الردّ على تمتمة طفلكم وعلى كلماته الأولى، يشكل تحفيزاً لإحدى أهم اللبّات الأساسية للعلاقة بينكما، إلا وهي الإتصال.

في هذه المرحلة المتقدمة، يمكنكم مساعدة طفلكم لتعلم كيفية التعبير عن شعوره. كما يمكنكم التأكيد لطفلك بأنكم ستستمعون لما يقوله وستجوابون مع محاولاته التكلم معكم.



سنة حتى سنتين

سنة حتى سنتين

إنه وقت التغييرات المذهلة!

خلال هذه المرحلة، سيبدأ طفلك بالمشي وسوف يمارس "تفجّر اللغة"! المشي يغيّر كلّ شيء. فبوسع ابنكم الآن الذهاب إلى حيث يريد. يمكنه مدّ يده والوصول إلى أشياء لم يكن باستطاعته الوصول إليها من قبل.

الطفل شديد الفرح باستقلاله الجديد. إنه يحبّ اكتشاف كلّ زاوية، يحبّ لمس وتذوق كل شيء

هذا البحث هو رحلة طفلكم الاستكشافية. إنها الطريقة التي يتبعها للتعرف على عالمه الرائع

كلّ الأطفال بحاجة إلى الاستكشاف واللمس والتذوق، فهذه الأمور ضرورية جدًا لتطوّر عقولهم.

عندما يقوم بالاستكشاف يكون طفلكم عالمًا. سيقوم بإجراء التجارب ليعرف أيّ الأشياء تُصدر أصواتًا، أيها يقع وأيها يعوم.

هذه التجارب تعلم الطفل عن الأشياء القائمة في عالمه.

على سبيل المثال، سيقوم بإسقاط لعبته مرة تلو المرة تلو المرة. إنه لا يفعل ذلك لإزعاجكم بل ليفهم ما معنى "السقوط".

سيضع يديه في غذائه ليكتشف ملمسه؛ سيضع الألعاب في فمه ليكتشف طعمها؛ سيصق طعامه كي يرى ما يشعر به.

هذه التصرفات ليست "سيئة". وظيفة طفلكم في هذه المرحلة اكتشاف العالم. إنه مكتشف ووظيفة الأهل التأكد من أنّ عالمه آمن لممارسة اكتشافاته.

إذا تمكّن طفلكم الصغير من ممارسة اكتشافاته بأمان، فسيتعلم الكثير وبسرعة سيتعلم أيضاً أنّ عالمه هو مكان آمن



مع جميع اكتشافاته هذه، سيتعلم طفلكم عددًا مذهلاً من الكلمات الجديدة، بسرعة شديدة سيرغب بمعرفة اسم كل شيء يراه.

هذه فرصة رائعة لتطوير المعجم اللغوي لطفلكم وتعليمه حبّ الكلمات. من الهام بمكان أن :



تتكلّموا مع طفلكم

تقرأوا له

تستمعوا إليه

تجيبوا على أسئلته

تتحصر مهمتكم، خلال هذه المرحلة، في تنمية استقلال طفلكم المتزايد.

إنه بحاجة لأن يعرف أنكم ستحترمون حاجاته ليكون مستقلاً وتدعمون رغبته القوية في التعلم.

قد تسبب حاجة طفلكم إلى الإستقلالية بعض الخلافات بينكم .

في هذه المرحلة، يبدأ الطفل بقول كلمة "لا"! عندما يقوم الطفل "لا!"، فإنه لا يقصد أن يتحدّى أو يتمرد. إنه يحاول إخباركم بما يشعر .



ومع أنّ الأطفال الصغار يعرفون أسماء العديد من الأشياء، إلا أنهم لا يعرفون كيف يجدون التسمية الملائمة لما يشعرون. من الصّعب عليهم شرح مشاعرهم. عندما يقول الطفل الصغير: "لا!"، فمن الممكن أنه يحاول القول :

"لا أحبّ هذا الشيء".

"لا أريد أن أغادر".

"أريد هذا الشيء".

"أريد اختيار ملابسي بنفسي".

"أنا محبّب".

كما أنّ الأطفال لا يدركون كيف يشعر الآخرون. فإذا لم يكن باستطاعتهم تسمية مشاعرهم الخاصة، فإنهم بالتأكيد غير قادرين على تسمية مشاعر الآخرين .

عندما تكونون متعبين وبحاجة إلى بعض الهدوء والطمأنينة، لا يستطيع طفلكم إدراك مشاعركم أو ما تحتاجونه. عندما يكون صاخباً وضاجاً فليس الأمر لأنه "سيء"، بل لأنه لا يفهم ما تشعرون به .

سنة حتى سنتين

عندما تكونون على عجلة من أمركم وطفلكم لا يرتدي ملابسه، فالسبب لا يكمن في أنه يرغب بتأخيركم، بل لأنه لا يفهم لماذا عليكم المغادرة الآن، في الوقت الذي يقوم فيه برسم تحفته الفنية .

عندما يكون الجوّ مطراً وتطلبون من طفلكم ارتداء معطفه ويكون جوابه "لا! لا"، لا يعني ذلك أنه يريد تحديكم بل لأنه لم يفهم بعد ما معنى أن يتبلل بالمطر أو لأنه يريد اختيار ملابسه بنفسه .

يواجه الأطفال الصغار العديد من خيبات الأمل في حياتهم اليومية. فهم يريدون أن يكونوا مستقلين، ولكننا لا نستطيع دائماً السماح لهم بفعل ما يريدون فعله .

وعلى قدر ما يقولون كلمة "لا"، فهم يسمعون الكلمة بذات المقدار .

يشعر الأطفال الصغار بخيبة الأمل مرات كثيرة خلال النهار، لأنّ الكبار يقولون لهم "لا" أحيانا كثيرة. نحن نحاول المحافظة عليهم آمنين وتعليمهم الكثير من القوانين. ولكنهم لا يفهمون قصدنا. إنهم يشعرون بخيبة الأمل عند سماع كلمة "لا" .

بالنتيجة، قد تنتاب الأطفال الصغار نوبات من الغضب. فخيبات الأمل تتراكم في داخلهم ولا يعرفون كيف يلقونها خارجاً. لغتهم ليست متطورة بما يكفي لتمكّنهم من التعبير عن مشاعرهم .

لذلك، ينهارون في بعض الأحيان حزناً وضعفاً وفشلاً، ويعبّرون عن مشاعرهم بواسطة الدموع والصرخات وإلقاء أنفسهم على الأرض .

الكثير من الأهالي عايشوا هذا الأمر. وعندما لا ندرك المقصد من وراء قول أطفالنا لكلمة "لا"، نشعر نحن أيضاً في بعض الأحيان بالأحباط وتنتابنا موجات من الغضب .



في مثل هذه الحالات، يمكننا تعليم طفلنا أشياء هامة، ككيفية التعامل مع الإحباط والتعبير عن المشاعر بطريقة بناءة .

تلقين أطفالكم دروساً مُبكرة كهذه تتعلق بحلّ المشاكل هو لبنة أساسية أخرى في نموهم فهذه الدروس ستقوّي العلاقة بينكم وستكسبهم مهارات تدوم مدى الحياة .

سنة حتى سنتين



2-3 سنوات



خلال هذه الفترة، قد تلاحظون بعض التغييرات في تصرفات طفلكم تُشعركم بالقلق، ولكنها في الحقيقة علامات تشير إلى فهمه وإدراكه المتزايد للعالم الذي حوله. وتكتسب هذه التغييرات في الغالب صيغة الخوف.

بشكل مفاجئ، يشعر طفلكم بالخوف من العتمة. أو يشعر بالخوف من الحيوانات والأصوات الجديدة أو الظل. وقد يقوم بالبكاء الشديد عندما تبتعدون عنه.

وعادة ما يقلق الأهل من هذه التغييرات. يعتقدون أن طفلهم يتصرف بطريقة أقل نضجاً بدلاً من التصرف بطريقة أكثر نضجاً. وفي الواقع، تشير هذه التصرفات إلى نضوج طفلكم.

كلما عرف طفلكم المزيد عن الخطر، فإنه يتعلم الخوف من أصابته بالأذى. وعندما يتطور خيال طفلكم ويبدأ بالتفكير بأشياء لا يستطيع رؤيتها، يبدأ بالخوف من الوحوش والأشباح.

قد تكون هذه فترة مخيفة جدًا بالنسبة لطفلكم لأنه لا يمتلك بعد الخبرة الكافية لمعرفة الفارق بين الخيال والواقع، وهو يعتقد أن ما يراه موجود بالفعل .

قد يشعر طفلكم فجأة بالخوف من الأقنعة والرسومات في الكتب والشخصيات الكرتونية أو الدمى ذات المنظر المخيف. ويحصل هذا لأنه تعلم معنى الخطر ولكنه لا يدرك بعد أن بعض الأشياء ليست حقيقية .

كل شيء هو حيّ في عقل ابنكم. وإذا ارتديتم قناعًا مخيفًا، فهو يعتقد أنكم تحولتم إلى هذا المخلوق. إذا تخيل أن هنالك وحشًا تحت سريره، فأنه يعتقد أن ذلك صحيحًا .

قد يشعر طفلكم بالخوف عندما تبعدون عنه، لأنه يفهم معنى الخطر، ولكنه لا يفهم بعد أنكم ستعودون إليه دائمًا. قد يكون خائفًا جدًا إذا ما تركتموه وحيدًا أو بصحبة أشخاص لا يعرفهم معرفة جيدة .



في هذه المرحلة يحتاج طفلكم إلى قدر كبير من إعادة الطمأنينة والتشجيع. إنه بحاجة إلى أن يعرف أنكم تفهمون مشاعره وتحترمونها وأنكم ستحافظون عليه آمنًا .

علامة أخرى تشير إلى تطوّر طفلكم هي الشعور بالحياء الذي ينتابه فجأة. فحتى الأطفال الذين كانوا ودودين جدًا من قبل، يمكنهم التصرف بشكل مغاير في هذه الفترة .



. وقد يتصرف طفلكم بحياء في حضرة الغرباء، بشكل مفاجئ. هذه علامة تشير إلى تطوّر إدراكه لمعنى العلاقات . هذا التصرف الجديد ليس فظاظة أو رفضًا، إنه ردّ فعل ذكيّ على الموقف . فطفلكم يفهم الخطر ويعرف الفرق بين الغرباء وبين الأشخاص الذين يعرفهم .

الحذر الذي يتخذه طفلكم في حضرة الغرباء يشير إلى أنه يفهم عالمه أكثر فأكثر .

هناك تطور آخر يؤدي عادة إلى قلق الأهل وهو رفض الطفل فجأة لأن يقوم أصحابكم أو أقاربكم بحمله .

وعندما يحصل هذا، فإنّ طفلكم لا يكون وقيًا. إنه يبدأ بطلب السيطرة على جسده الخاص يريد أن يقرّر بنفسه لمن يُسمح بلمسه .



هذا تطور هامّ. ولكي نتمكن من تعليم الطفل بخصوص أمان وخصوصية الجسم، علينا احترام حقه بالتحكم بجسده الخاص .

تذكروا أنّ طفلكم لا يفهم بعد كيف يشعر الآخرون. عندما يقوم بالبيكاء، فهو لا يفهم أنّ عليكم المغادرة. عندما يرفض التكلم مع الغرباء، لا يفهم أنّ هذا الشخص يحاول التودد إليه .

لا يزال طفلكم في بداية مرحلة فهم مشاعره الخاصة. سيستغرق بعض الوقت كيف يتمكن من فهم مشاعر الآخرين .

مهمة الوالدين الأكثر أهمية في هذه المرحلة هي احترام المشاعر الخاصة بأطفالهم. نحن نعلم الأطفال ما معنى احترام مشاعر الآخرين عندما نبدي احتراماً لمشاعرهم .

عندما يكون الأطفال على ثقة بأن أهلهم يحترمون مشاعرهم، يصبحون أكثر ثقة بأنفسهم لأنهم يشعرون بالأمان .

احترام مشاعر طفلكم يعني

مساعدتهم على التعبير عن مشاعرهم بالكلمات

إخبارهم بأنكم أيضاً تشعرون بنفس الشعور في بعض الأحيان

عدم لومهم أو إجراجهم

عدم معاقبتهم بسبب خوفهم

3-5 سنوات



3-5 سنوات

هذه مرحلة مثيرة جدًا! فطفلكم يرغب بمعرفة كل شيء. لقد تطوّر عقل طفلكم بطريقة مذهلة حتى هذا الجيل، وهو يعرف الآن أنه قادر على تعلم كل شيء .

عندما يرى الطفل شيئاً جديداً، يريد أن يعرف ما اسمه، لماذا يُستعمل، كيف يعمل، لماذا يتحرك بهذا الشكل وما إلى ذلك. في هذا الجيل يسأل الأطفال الكثير من الاسئلة .

في بعض الأحيان يتعب الأهل من محاولة الإجابة على كل أسئلة أطفالهم. أحياناً، هم أنفسهم لا يعرفون الجواب .

ولكن في مقدور الأهل بناء أساس متين لتعليم أطفالهم بواسطة الإجابة بشكل لائق على أسئلة أطفالهم .

إذا احترمنا فضول الأطفال، فإنهم سيمارسون متعة التعلم. سيرافقهم هذا الشعور حتى دخولهم المدرسة الآباء الذين يحاولون الإجابة على أسئلة أطفالهم، أو مساعدتهم على التوصل إلى الأجوبة يعلمون أطفالهم أشياء كثيرة .

من الطبيعي ألا نعرف كل شيء

أن أفكارهم هامة

هناك العديد من الطرق للحصول على المعلومات

البحث عن الأجوبة وحلّ المشاكل هما شيئان ممتعان

سيكون الأطفال المتعلمين لهذه الأمور أكثر ثقة بأنفسهم عندما يواجهون التحديات. سيتعلمون الصبر، وسيتعلمون أن الرغبة في التعلم هي شيء جيد .

مع ذلك، وفي بعض الأحيان، يرغب الأطفال بالتعلم عن أشياء خطيرة. قد يريدون أن يعرفوا كيف يضيئون شمعة، ماذا سيحدث عندما يقفزون من شجرة عالية أو ماذا سيحصل عندما يرمون بطبقكم المفضل .

بما أننا لا نسمح لأطفالنا بالقيام بأشياء خطيرة، فهم يبدأون في هذه المرحلة بالتعلم عن .



3 - 5 سنوات

كلما تعرّف الطفل إلى الأسباب والدوافع التي تكمن وراء القوانين المختلفة، زاد الاحتمال بأن يسير وفقها .

تذكروا أنّ طفلكم يريد أن يعرف "لماذا؟" ... لماذا تطير العصافير؟ لماذا تسبح الأسماك؟ ومتى يستطيع إضاءة الشمعة؟

عندما يسألكم طفلكم "لماذا؟"، فإنه لا يتحداكم، بل يريد حقاً أن يعرف الجواب .

للأطفال الحقّ في البحث عن المعلومات

المادة ١٣
من معاهدة الأمم المتحدة لحقوق الطفل

يحبّ الأطفال في هذه المرحلة ممارسة الألعاب الخيالية. فهم يتظاهرون بكونهم أشياء كثيرة وبما في ذلك كونهم بالغين. وأحياناً، يحيون في لعبتهم لأنها تبدو لهم حقيقية .

اللعب هو " مهمة" طفلكم. إنها طريقته لممارسة الأحاسيس التي يحسّها باقي الناس. فهو يتقمص شخصيات الآخرين ويرى الأشياء من منظارهم. اللعب هام جداً لتطوير تعاطف الطفل مع الغير .

اللعب هام أيضاً لتطوير عقل طفلكم. الأطفال يحلون المشاكل بواسطة اللعب، ويخترعون أشياء جديدة ويُجرون التجارب ويكتشفون كيف تعمل الأشياء .



للأطفال الحقّ في اللعب

المادة ١٣
من معاهدة الأمم المتحدة لحقوق الطفل

الأطفال بحاجة إلى وقت للعب. هذه لبنة أساسية أخرى في تطوّرهم .
 في حال تمتع الأطفال بالوقت الكافي لتوسيع خيالهم، فسيصبحون أكثر إبداعاً في حلّ
 المشاكل .
 وإذا كان بوسعهم تفكيك الأشياء وإعادة تركيبها، فسوف يتعلمون كيف تعمل هذه الأشياء .



وإذا كانوا يتمتعون بإمكانية الرّسم والغناء، فسيصبحون أكثر ثقة في التعبير عن أنفسهم
 بواسطة الفن .
 وإذا كانوا يتمتعون بفرصة حلّ الخصامات، فسيصبحون أكثر قدرة على فضّ الخلافات .

ميزة أخرى لهذه المرحلة هي رغبة الأطفال في المساعدة. فهم يريدون تنظيف البلاط وتقديم الشراب وغسل الملابس ودهن المنزل وبناء الأشياء .

عن طريق المساعدة "يتعلمذ" الأطفال؛ إنهم يتعلمون ويمارسون مهارات حياتية هامة بواسطة المراقبة والمساعدة .



يرتكب الأطفال أخطاء كثيرة عند تقديمهم للمساعدة، فهم لا يقومون بتنفيذ المهام بشكل متكامل. خبرتهم في تأدية هذه المهام قليلة جداً، ولذلك لا يكون أداؤهم على النحو الذي نرغب به .

ولكن هذه هي طريقة تعلمهم. وأسوة بنا، أننا لا نقوم بتنفيذ المهام بطريقة جيدة لدى المحاولة الأولى، فكذلك الأطفال يحتاجون إلى فرصة لارتكاب الأخطاء والتعلم منها. عندما نشجّع الأطفال على مساعدتنا، فإننا نمحهم الفرصة للتعلم .

وعندما نسمح لهم بممارسة هذه المهمة أو تلك، فنحن نعلن لهم أننا نحترم مهاراتهم وقدراتهم . لهذه الرسالة أثر كبير على الأطفال. فإذا رأوا أنهم قادرون على تنفيذ المهام، سيصبحون أكثر ثقة لدى تعلم أشياء جديدة .

إحدى مهام الأهل الهامة في هذه المرحلة تعزيز ثقة أطفالهم بقدراتهم، بواسطة :

الإجابة على أسئلتهم أو مساعدتهم في التوصل إلى الأجوبة

توفير وقت كافٍ للعب

تشجيعهم على المساعدة



ثقة الطفل بقدرته على التعلم هي الأساس لتعليمه في المستقبل .



سوف يواجه الطفل العديد من التحديات في السنوات المقبلة. وإذا بدأ الرحلة مؤمناً بقدراته فستزداد احتمالات نجاحه في التغلب على هذه التحديات .

5 حتى 9 سنوات



هذه المرحلة هي مرحلة تحوّل مركزية في حياة الطفل وفي حياة أهله. سيبدأ معظم الأطفال خلال هذه المرحلة، بالذهاب إلى المدرسة .

عندما يدخل الطفل المدرسة، فإنّ عالمه يتغير . عليه أن يتعلم بسرعة كيف :

يدبّر أموره بنفسه من دون والديه

يتعامل مع العديد من الأطفال الجدد

يلتزم توقعات العديد من الكبار الجدد

يتابع البرنامج والروتين الجديدين

قد تؤثر التجربة الأولى للطفل في المدرسة على شعوره حيال المدرسة والتعليم للسنوات العديدة المقبلة .

على الرغم من أنّ جميع الأطفال يبدأون بالذهاب إلى المدرسة في نفس العمر، إلى أنهم لا يكونون جميعاً حاضرين لذلك في نفس الوقت. للأطفال أطباع مختلفة قد تؤثر بشكل كبير على ردة فعلهم تجاه المدرسة .

طباع الطفل هي أمر فطريّ لا يمكن تغييره. إنها تشكل جزءاً أساسياً من تركيبة طفلكم التي تصيغه كإنسان .

لا توجد طباع "جيدة" أو "سيئة" - ولكن هناك طباع مختلفة. طباعنا هي ما تجعلنا متفردين لكلّ طبع قوته الخاصة .

هيا نتفحص بعض أبعاد الطباع الهامة .

١ . مستوى النشاط

بعض الأطفال فعّالون ونشطون بدرجة كبيرة، ويرغبون قضاء وقتهم في الركض والقفز أو التسلق يصعب عليهم الجلوس بهدوء حتى خلال الفترة المحددة لتناول الطعام. إنهم يبدون وكأنهم يتحركون طيلة الوقت.

بعض الأطفال الآخرين غير فعّالين ويفضلون الفعاليات الهادئة، كمطالعة الكتب أو تركيب "البازل" لفترات طويلة؟ وتتراوح مستويات فعالية الأطفال الآخرين ما بين المثاليين المذكورين .

٢. الانتظام

لبعض الأطفال نظام متوقع. يشعرون بالجوع في فترات منظمة. يستيقظون، يذهبون إلى النوم ويقصدون الحمام في نفس الوقت تقريباً، كل يوم.

للبعض الآخر من الأطفال نظام مُتغير. قد يشعرون بالجوع عند الظهيرة في أحد الأيام ولا يشعرون بالجوع بتاتاً في ظهيرة اليوم التالي. قد يستيقظون في وقت مبكر جداً يوم الإثنين، وينامون حتى وقت متأخر يوم الثلاثاء. انتظام الأطفال الآخرين يتراوح ما بين المثاليين المذكورين.

٣. ردّ الفعل على المواقف الجديدة

يجيد بعض الأطفال التعامل مع المواقف الجديدة. فتراهم يبتسمون للغرباء، يمشون باتجاه مجموعة أطفال جديدة ويرافقونهم في اللعب، يجدون أصحاباً جددًا بسهولة، يحبّون تجريب الطعام الجديد ويحبّون الذهاب إلى أماكن جديدة.

ويحتاج أطفال آخرون المواقف الجديدة، فتراهم يبتعدون عن الغرباء، يحتاجون وقتاً طويلاً قبل الانضمام إلى مجموعة جديدة، يبصقون الطعام الجديد ويتجنبون الأماكن الجديدة.

وتتراوح ردود فعل الأطفال الآخرين على المواقف الجديدة ما بين المثاليين المذكورين.

٤. القدرة على التأقلم

هناك أطفال يتأقلمون بسرعة مع كل ما هو جديد من الروتين والأماكن والأشخاص أو الأطعمة. وقد يستغرقهم يوماً أو يومين، ليس إلا، كي يتماشوا مع البرنامج الجديد، ويسكنوا في بيت جديد أو يذهبوا إلى مدرسة جديدة.

بالمقابل، يتأقلم أطفال آخرون ببطء، وقد يحتاجون إلى شهور لتكوين صداقات في حارة جديدة، أو ليشتعروا بالراحة في المدرسة أو لاتباع برنامج جديد. ويتراوح تأقلم الأطفال الآخرين ما بين المثاليين المذكورين .

٥. الشرود

بعض الأطفال يشردون بسرعة. ينتقلون من شيء إلى آخر، حسبما يرون أو يسمعون في تلك اللحظة. يستغرقهم الكثير من الوقت لإنجاز المهام لأنّ تركيزهم يتشتت باستمرار في اتجاهات مختلفة. ولكن عندما يشعرون بالحزن أو بخيبة الأمل، من السهل تحويل انتباههم إلى شيء آخر وتغيير مزاجهم .

أطفال آخرون يصعب إلهائهم. سيجلسون ويقرأون لفترات طويلة. وعندما يشعرون بالجوع أو بالحزن، من الصعب تحويل انتباههم. ويتراوح شرود الأطفال الآخرين ما بين المثاليين المذكورين .

٦. مثابرة

بعض الأطفال مثابرون جداً، يواظبون على المهام الصعبة إلى أن ينجزوها. أمامهم هدف وسوف يتابعون المسير حتى يحققوه. لا يستسلمون للفشل. من الصعب إقناعهم بالتوقف عن فعل الأشياء التي يريدون فعلها.

وهناك أطفال أقل مثابرة؛ إذا فشلوا فلن يتابعوا التسلق. إذا لما ينجحوا في تركيب "البازل" بسرعة، فسيفقدون الإهتمام. من السهل إقناعهم بالتوقف عن فعل الأشياء التي لا نريدهم أن يفعلوها.

تتراوح مثابرة الأطفال الآخرين ما بين المثالين المذكورين .

٧. الحدة

لبعض الأطفال ردود فعل حادة على الأحداث والمواقف إذا واجهوا صعوبة في تركيب "البازل"، سيصرخون ويقذفون القطع يبدو عليهم الغضب والحزن بشكل واضح، ولكن السعادة، أيضاً، تبدو عليهم بشكل حادّ يكون بصوت عالٍ عندما يشعرون بالحزن ويضحكون بابتهاج عندما يشعرون بالسعادة يمكنكم دائماً أن تعرفوا بما يحسّه هؤلاء الأطفال .

لأطفال آخرين ردود فعل مكبوتة. عندما يشعرون في دواخلهم بالحزن يكون بهدوء وعندما يشعرون بالفرح، يبتسمون بهدوء. من الصعب التكهّن بما يحسّه هؤلاء الأطفال.

تتراوح حدة الأطفال الآخرين ما بين المثالين المذكورين .

١ تمرين - طباع طفلكم

درّجوا طفلكم في كل واحدة من أبعاد الطباع السبعة

١. مستوى الحركة

مرتفع 4	3	2	منخفض 1
كثير الحركة			يجلس هادئاً لوقت طويل

٢. الانتظام

مرتفع 4	3	2	منخفض 1
يشعر بالجوع والنعاس في نفس الوقت كلّ يوم			يشعر بالجوع والنعاس في أوقات مختلفة كل يوم

٣. ردود الفعل على المواقف الجديدة

دُنوّ 4	3	2	إجتئاب 1
يحبّ الالتقاء بأشخاص جدد الذهاب إلى أماكن جديدة تجربة أشياء جديدة			يخجل من الأشخاص الجدد غير سعيد في الأماكن الجديدة يرفض الأشياء الجديدة

٤. التأقلم

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
يتأقلم بسرعة مع تغيير الروتين أو البيئة				بحاجة إلى وقت طويل للتأقلم مع تغيير الروتين أو البيئة

٥. الشرود

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
يلاحظون كل شيء يحولون انتباههم في أوقات متقاربة				يركزون في نفس الفعالية لوقت طويل

٦. مثابرة

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
يتابعون الفعالية حتى النهاية				يفقدون الاهتمام بالفعالية بسرعة

٧. الحدة

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
يبدو عليهم الحزن الشديد الغضب والسعادة				التغيير في مشاعرهم غير ظاهر

لطباع ابنكم تأثير كبير على استعداده لدخول المدرسة.

بعض الأطفال سيجد البيئة الجديدة شيقة ومثيرة، وسيتأقلمون بسرعة مع الروتين الجديد وسيستمتعون بكسب أصدقاء جدد .

بينما سيجد آخرون البيئة الجديدة مليئة بالضغوطات، وسيستغرقهم الوقت للتأقلم مع الروتين الجديد وسيواجهون الصعوبات في إيجاد أصدقاء جدد .

من الهام بمكان أن يستطيع الوالدان تمييز طباع ابنهم واحترام شخصيته الخاصة .

من المستحيل تحويل طفل كثير الحركة إلى طفل قليل الحركة، أو أن نحول طفلاً قليل المتابعة إلى طفل مثابر .

ولكن يمكننا تمييز مقدرات كلّ طفل والبناء عليها . يمكننا أيضاً تمييز التحديات الخاصة بكلّ طفل وبناء بيئة داعمة تمكّنه من النجاح .

لا تتأثر تصرفات الطفل بطباعه فقط، بل تترك طباعكم، أيضاً، التأثير على تصرفاته، كما تؤثر كذلك على تصرفاتكم أنتم .

تتأثر علاقة الأهل بالطفل بقوة، بالتلاؤم بين طباع الطفل وطباع الأهل .

فكروا بوالد قليل الحركة. يحبّ هذا الوالد البقاء في البيت، القراءة بهدوء والاستماع إلى الموسيقى الهادئة .

والآن فكروا بما سوف يحدث إذا ما رُزق هذا الوالد بطفل كثير الحركة. ماذا سيحدث إذا أبقينا الطفل داخل البيت وتوقعنا منه أن يجلس بهدوء؟

إذا أدرك هذا الوالد أنّ مستوى حركة طفله أعلى من مستوى حركته، سيكون قادراً على ملاءمة توقعاته وإيجاد الطرق التي تتماشى مع حاجة طفله إلى الحركة .

إذا لم يدرك الوالد أنّ تصرفات ابنه هي نتاج طباعه، فقد يعتقد أنّ طفله يتصرف بشكل "سيء" .

من الهام جداً للوالد أن يفكر بطباعه الخاصة ويدرس كيف تتلاءم وطباع ابنه. وقد يساعدنا إجراء هذه المقارنة على فهم أسباب العديد من الخلافات العائلية .

١ تمرين - طباعكم

درّجوا انفسكم في الابعاد السبعة للطباع

١. مستوى الحركة

مرتفع 4	3	2	منخفض 1
احب الفعاليات التي تتطلب الحركة ودائما في حركة			احب الفعاليات الهادئة

٢. الانتظام

مرتفع 4	3	2	منخفض 1
اشعر بالجوع والتعب في نفس الوقت كل يوم			اشعر بالجوع والتعب في أوقات مختلفة كل يوم

٣. ردود الفعل للمواقف الجديدة

مقاربة 4	3	2	تجاهل 1
احب الذهاب الى اماكن جديدة الالتقاء باشخاص جدد وتجربة أشياء جديدة			انا لا اشعر بالراحة في المواقف الجديدة لدى التعرف على اشخاص جدد أو عند تجربة الاشياء الجديدة

٤. التأقلم

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
اتأقلم بسرعة مع التغييرات في الروتين أو البيئة				يستغرقني وقت طويل للتأقلم مع التغييرات في الروتين أو البيئة

٥. الشرود

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
افكاري تنتشتت بسرعة واهتمامي يتحول في اوقات متقاربة				يمكنني تركيز انتباهي في شئ واحد لفترة طويلة

٦. مثابرة

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
اتابع الفعالية حتى النهاية				افقد الاهتمام بالفعالية بسرعة واتحول الى اشياء اخرى

٧. الحدة

مرتفع				منخفض
4	3	2	1	
عندما اكون سعيدا حزينا او غاضبا يشعر الآخرون بذلك				التغييرات في مشاعري غير ظاهرة يصعب على الآخرين ان يعرفوا بماذا اشعر

والآن فكروا في المواقف التي لا تكون فيها طباعكم قوية

مواقف لا تكون فيها طباعكم قوية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين - التلاؤم

إستخدموا قلم حبر أزرق لتعبئة الخانات التي توازي التقدير الذي منحتموه لطفلكم بعد ذلك صلوا هذه الخانات بخط.

④ ③ ② ①

مستوى الحركة

④ ③ ② ①

الانتظام

④ ③ ② ①

ردود الفعل على المواقف الجديدة

④ ③ ② ①

التأقلم

④ ③ ② ①

الشهود

④ ③ ② ①

المتابرة

④ ③ ② ①

الحدة

تمرين - التلاؤم

إستخدموا قلم حبر أزرق لتعبئة الخانات التي توازي التقدير الذي منحتموه لانفسكم بعد ذلك صلوا هذه الخانات بخط.

④ ③ ② ①

مستوى الحركة

④ ③ ② ①

الانتظام

④ ③ ② ①

ردود الفعل على المواقف الجديدة

④ ③ ② ①

التأقلم

④ ③ ② ①

الشروع

④ ③ ② ①

المتابعة

④ ③ ② ①

الحدة

الفروق بين طباعنا

أنا وطفلي نختلف بـ

قد تؤدي هذه الفروقات إلى الخلافات عندما

أنا وطفلي نختلف بـ

قد تؤدي هذه الفروقات إلى الخلافات عندما

أنا وطفلي نختلف بـ

قد تؤدي هذه الفروقات إلى الخلافات عندما

.....

.....

..... أنا وطفلي نختلف بـ

.....

.....

قد تؤدي هذه الفروقات إلى الخلافات عندما

.....

.....

..... أنا وطفلي نختلف بـ

.....

.....

قد تؤدي هذه الفروقات إلى الخلافات عندما

.....

.....

التشابه بين طباعنا

أنا وطفلي نتشابه بـ

قد يساهم هذا التشابه في ان نتفق على

أنا وطفلي نتشابه بـ

قد يساهم هذا التشابه في ان نتفق على

أنا وطفلي نتشابه بـ

قد يساهم هذا التشابه في ان نتفق على

.....

.....

أنا وطفلي نتشابه بـ

.....

.....

.....

قد يساهم هذا التشابه في ان نتفق على

.....

.....

أنا وطفلي نتشابه بـ

.....

.....

.....

قد يساهم هذا التشابه في ان نتفق على

.....

.....

قد يكون للتلاؤم بين طباعكم وطباع طفلكم تأثير قويّ على علاقتكما. عندما تدركون تأثير طباعكم وطباع طفلكم على تصرفاتكما، تستطيعون البدء بفهم الأسباب التي تكمن من وراء العديد من الخلافات التي تحدث.

وستفهمون أيضاً أنّ الضرب والصراخ لا يأتیان بالحلّ .

طفلكم هو بشر مثلكم. طباعه غير قابلة للتغيير، تماماً مثلما لا يمكن لطباعكم أن تتغيّر .

عندما لا تتلاءم طباعكم مع طباع طفلكم، يمكنكم التوصل إلى طرق لتخطي الاختلافات، من دون الحاجة إلى الشجار أو الجدل، وهي الطرق التي تحترم الاختلافات بينكم وبين طفلكم وتحاول حلها .

في سنوات الدراسة المبكرة، تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للأطفال، باطراد. وتشكّل اهتماماتهم المتزايدة بالصدافة إشارة إلى استقلاليتهم المتزايدة .



عالم طفلكم آخذ بالاتساع؛ لقد بدأ يتعلم كيف يفكر الآخرون، ماذا يعتقدون وكيف يتصرفون .

أحياناً، يساور الأهل بعض القلق من فقدان السيطرة على أطفالهم في هذه المرحلة ويخشون من أثر المؤثرات الجديدة على أطفالهم ز

لكن هذا جزء هامّ وضروريّ لتطور طفلكم. خلال هذه المرحلة، سيتعلم طفلكم الكثير عن الآخرين وحتى عن نفسه .

يتوجب على الأطفال، في هذه المرحلة، أن يدركوا، للمرة الأولى، العديد من المواضيع المعقدة. عليهم أن يتعلموا كيفية

حلّ الخلافات مع الأطفال الآخرين

التعامل مع الآخرين، حتى عندما لا يتفقون معهم

الدفاع عن أنفسهم

الدفاع عن الآخرين

التعامل مع الزملاء

أن يكونوا مخلصين، حتى عندما يصعب ذلك

أن يكونوا لطيفين، حتى عندما لا يكون الآخرون كذلك

المهارات والثقة التي يكسبها أطفالكم في المراحل المبكرة، ستمنحهم أساساً قوياً لمواجهة التحديات الجديدة المذكورة

الأطفال الذين يرون في أنفسهم أشخاصاً طبييين ومؤدبين وأكفاء، هم أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة.

الأطفال الذين يشعرون بدعم وقبول أهاليهم، سيتوجهون إليهم على الأرجح لطلب النصح والعون .

الأطفال الذين شاهدوا أهلهم يواجهون المشاكل والغضب والضغط من دون عدوانية أو عنف، هم أكثر قدرة على حل مشاكلهم بصورة جيدة .

الأطفال الذين تعلموا من أهلهم كيف يصغون ويتواصلون ويتعاملون مع الآخرين باحترام سوف يتعاملون بنفس الطريقة مع زملائهم وأساتذتهم .



كلّ ما فعلتموهم لبناء علاقة قوية ومنتينة الثقة مع أطفالكم في السنوات المبكرة، سيمنحكم القوة للتعامل مع المواقف الصعبة

فهّم جميع الأوجه المعقدة للعلاقات هو تحدّد عظيم بالنسبة للطفل. الأطفال حديثو العهد جدًّا في هذا المجال. سيرتكبون الأخطاء لأنهم لا يدركون كل ما ندركه نحن

ولكنهم عندما يحاولون، يفشلون وينجحون، سيتعلمون الكثير عن الآخرين وعن أنفسهم سيزداد فهمهم للآخرين وستزداد معرفتهم بمعتقداتهم وقيمهم

مهمة الأهل الرئيسية في هذه المرحلة دعم وإرشاد أطفالهم. يتعامل الأطفال معنا كقدوة لهم وكمرشدين

علينا أن نكون الإنسان الذي نريد من أطفالنا أن يكونوه عندما يكبرون

كلّ ما فعلتموهم لبناء علاقة قوية ومتينة الثقة مع أطفالكم في السنوات المبكرة، سيمنحكم القوة للتعامل مع المواقف الصعبة

فهّم جميع الأوجه المعقدة للعلاقات هو تحدّد عظيم بالنسبة للطفل. الأطفال حديثو العهد جدًّا في هذا المجال. سيرتكبون الأخطاء لأنهم لا يدركون كل ما ندركه نحن

ولكنهم عندما يحاولون، يفشلون وينجحون، سيتعلمون الكثير عن الآخرين وعن أنفسهم سيزداد فهمهم للآخرين وستزداد معرفتهم بمعتقداتهم وقيمهم

مهمة الأهل الرئيسية في هذه المرحلة دعم وإرشاد أطفالهم. يتعامل الأطفال معنا كقدوة لهم وكمُرشدين

علينا أن نكون الإنسان الذي نريد من أطفالنا أن يكونوه عندما يكبرون

نحن أول وأهمّ الأساتذة في حيات أطفالنا، وبالتالي يمكننا أن نعلمهم من خلال تصرفاتنا كيف

يُحترمون حقوق الآخرين

يُبدون اللطف

يساعدون الآخرين

يفهمون متى يؤذون الآخرين

يُكفرون عن أخطائهم

يعتذرون بشكل صادق

يكونون مخلصين

يتصرفون بنزاهة

تعدّ هذه المرحلة مرحلة هامة جداً، كونها جسراً بين الطفولة وبين المراهقة

يمكننا البدء بالبناء فوق الأساسات التي قمنا بإنشائها في السنوات المبكرة، كما يمكننا تهيئة المنصة لاستقلالية صنع القرار في سنوات الشبوية





10 حتى 3 سنة

طفلك يقترب من سن البلوغ، والكثير من التغييرات المثيرة على وشك أن تحدث.

جسم طفلك سيتغير. لن يكون طفلاً صغيراً بعد. طفلكم يتحضر لفترة المراهقة، ولكنه لا زال طفلاً.

قد يفقد هذا الوضع إلى خلافات في العائلة.

لماذا تحصل الكثير من الخلافات في هذه المرحلة؟

السبب الأول

في هذه المرحلة، يسعى الأطفال لأن يكونوا أكثر استقلالية عن أهلهم، ولكن الأهل يخشون من أن أطفالهم لا يملكون المعرفة والمهارات اللازمة بعد كي يتخذوا قراراتهم بأنفسهم.

السبب الثاني

يمكن للتغيرات الهائلة الحاصلة على جسم طفلكم أن تسبب له الكآبة. من الممكن للطفل الذي اعتدناه مرعاً أن يصبح فجأة كئيماً وسريع الغضب.



السبب الثالث

يقضي الأطفال وقتاً أكثر مع أصدقائهم، ووقتاً أقل مع أهلهم. في بعض الأحيان، يرغب الأطفال بفعل ما يقوم به أصدقاؤهم، حتى عندما لا يوافق أهلهم على ذلك.

السبب الرابع

يدرك الأطفال في هذه المرحلة أنه يمكنهم أن يختلفوا في الآراء مع أهلهم. لقد بدأوا بتشكيل معتقداتهم الخاصة وبفهم أي نوع من الأشخاص يكونون.

السبب الخامس

في خلال هذه المرحلة، قد يشعر الأهل بالخوف على أطفالهم، وقد يقلقون على سلامتهم وصحتهم، وقد يخشون أن يتورط أطفالهم في المشاكل أو أن يفشلوا في دراستهم. وأحياناً، يشعر الأهل بالعجز.

قد تؤدي كل هذه الأسباب مجتمعة إلى العديد من الخلافات العائلية.

تصبح الصداقات فائقة الأهمية في هذه المرحلة.

الأصدقاء في غاية الأهمية بما يتعلق برعاية طفلكم العاطفية.

قد يشكل الأصدقاء مصدرًا هامًا للدعم والتشجيع والمتعة. وبوسعهم تعليم أطفالكم مهارات معينة ومساعدتهم في تطوير مجالات اهتمام جديدة. يحتاج الأطفال إلى الدعم الاجتماعي، تمامًا كما يحتاج الكبار لذلك.

ولكنّ اهتمام الأطفال المتزايد بصنع الصداقات والحفاظ عليها قد يسبّب القلق لأهلهم. ويقلق الأهل أحيانًا كثيرة في هذه المرحلة من "ضغوطات الأصدقاء". وفي بعض الأحيان سيقوم الأطفال ببعض التصرفات التي لا تروق لأهلهم، كيف يشعروا بالقبول بين أصدقائهم، ليس إلا.

أحد التحديات الرئيسية الماثلة في وجه الوالدية، في هذه المرحلة، هو الحفاظ على ابنكم آمنًا، واحترام حاجته المتزايدة للإستقلالية، في نفس الوقت.

طرق مقترحة لنسج شبكة أمان لطفلكم

- قوموا بقضاء الوقت سوية
 - أنجزوا شؤونكم معاً كعائلة
 - تحدثوا مع طفلكم عن أصدقائه
 - استمعوا إلى مشاكله وهمومه
 - لاحظوا إنجازاته
 - حدّثوه عن التحديات التي ستواجهه في السنوات القادمة
 - دعوه يعرف أنكم ستكونون جاهزين للمساعدة
 - كونوا صادقين معه
 - حاولوا فهم المشاعر التي تحرك تصرفاته
- طوّروا احترامه لذاته
 - ساعده على اكتشاف ذاته وحبّها
 - شجّعوه ليؤمن بقدراته الخاصة
 - ساعده ليعرف مقدراته وميزاته الخاصة
- كونوا ضالعين بما يحدث في مدرسته
 - شاركوا في البرامج التابعة للمدرسة
 - تعرفوا على أساتذته
 - تحدثوا معه عن فروضه المنزلية واعرضوا عليه المساعدة
 - أبدوا اهتماماً بما يقرأ وتجاوزوا معه
- تعرفوا على أصدقائه
 - دعوهم يقضون الوقت في بيتكم
 - التقوا بعائلاتهم
 - شاركوا في البرامج التي تهتمّ بطفلكم وتهتمّ أقرانه
- كونوا قريبين منه- ولكن من بعيد
 - إعرفوا أين يكون ومع من، ولكن احترموا حاجته المتزايدة للإستقلالية والخصوصية
 - أكدوا له أنكم تتفون وتؤمنون به

طرق لتشجيع استقلالية طفلكم

- ساعده على اكتساب حسّه الخاص للتمييز بين الصواب والخطأ
 - تحدثوا معه حول الأمور الخطرة، كالتدخين وتعاطي المخدرات والممارسات الجسدية الخطيرة، واشرحوا له لماذا يجب عليه تجنب هذه الأمور
 - تحدثوا معه حول قيمكم واسمعوا عن قيمه
 - تحدثوا معه حول التغيرات الجسدية والعاطفية التي ستمرّ عليه لدى وصوله سنّ البلوغ
 - تحدثوا معه حول الضغوطات التي سيواجهها ليقوم بأمر يعتقد أنها غير مناسبة وخطرة
 - ساعده ليكون حاضرًا سلفًا، بحيث يكون مستعدًا لمواجهة ضغوطات الأصدقاء
 - ساعده في العثور على طرق كي ينجح في مواجهة ضغوطات الأصدقاء

- ساعده على تطوير حسّه بالمسؤولية والكفاءة
 - أشركوه في الوظائف المنزلية
 - تحدثوا معه عن النقود وكيف يستعملها بحكمة
 - أشركوه في صياغة القواعد المسلكية والتوقعات في العائلة

- ساعده على اكتساب التعاطف والاحترام تجاه الآخرين
 - شجّعوه على مساعدة الناس المحتاجين للمساعدة
 - تحدثوا معه عمّا يجب فعله عندما يتصرف الآخرون بطريقة غير لطيفة

- ساعده في التفكير بالمستقبل
 - ساعده في وضع أهدافه الخاصة
 - تحدثوا معه عن المهارات والمعرفة التي يودّ امتلاكها عندما يكبر
 - شجّعوه ليمتلك حلمًا أو رؤيا لمّا يريد لحياته أن تكون
 - ساعده في إيجاد الطرق لتحقيق أهدافه

كل اللبنة الأساسية التي يقوم الأهل بتثبيتها في مكانها خلال السنوات المبكرة، تصبح في غاية الأهمية الآن.



من المرجح أن يستمع الأطفال، الذين اعتادوا وضع ثقّتهم بأهلهم في فترة مبكرة من حياتهم، إلى نصائح أهلهم الآن.

الأطفال الذين قام أهلهم بتنشئة استقلاليتهم منذ صغرهم سيكونون أقلّ تعرّضًا للتأثيرات السلبية من طرف أصدقائهم.

من المرجح أن يقوم الأطفال الذين احترمنا مشاعرهم عندما كانوا صغارًا بالتعبير عن مخاوفهم وتوتراتهم أمام أهلهم.

من المرجح أن يؤمن الأطفال الذين قام أهلهم بتنمية ثقّتهم مبكرًا، بأنفسهم.

سيواجه الأطفال الذين تلقوا الدعم والإرشاد من أهلهم، على الأرجح، إلى أهلهم قبل حدوث المشاكل.

العلاقة التي طورتموها مع طفلكم ستكون مرساتهم عندما يشرعون في رحلتهم نحو البلوغ.





4 | حتى 8 | سنة

هذه مرحلة ثراء لا يُصدّق؛ فطفلكم يقف الآن على حافة البلوغ.

كان يتدرب خلال الطفولة كي يصل إلى هذه المرحلة. لقد تعلم الآن أن:

يحترم الآخرين
يحل المشاكل من دون عنف
يعبّر عن مشاعره بطريقة بناءة

خلال هذه المرحلة، سيستخدم طفلكم كلّ هذه المهارات بشكل يوميّ.

غالبًا ما يكتشف الأهل أنهم لا يرون طفلهم كثيرًا في هذه المرحلة. على طفلكم الآن أن يستعمل كلّ قدراته بنفسه.

قد تكون تربية مراهق تجربة ممتعة.

لقد أصبح طفلكم بالغًا، تقريبًا، وقادرًا على التواصل معكم بصدق أي شيء تقريبًا. يمكنه التفكير بأفكار جديدة، تطوير قيمه الخاصة ورسم مساره بنفسه.

سيكون هناك العديد من التحديات على طول الطريق، بينما تتداولون معهم في التغييرات الطارئة على علاقستكم. لكن، وكما في كل مرة، تتيح لكم هذه التحديات الفرص لتعليم طفلكم كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة، وحل المشاكل والتغلب على الفشل.

في هذه المرحلة، يجرب طفلكم العديد من الاحتمالات في محاولاته للتعرف على من يكون، حقيقةً. مهمته الأولى العثور على شخصيته الخاصة والتميزه.

يغلب على طفلكم دافع قوي للتعبير عن ماهيته، وليس عما يتوقعه الآخرون بأن يكون. قد يعبر عن نفسه بواسطة تغيير مفاجئ باختياره لـ:

الموسيقى

الملابس

تسريحة الشعر

الأصدقاء

المعتقدات

أكلاته المفضلة

الفعاليات غير المنهجية

الاهتمامات الأكاديمية

خطه للمستقبل

للأطفال الحق في
حرية التعبير والتفكير

البندين ١٣ و ١٤
من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل

تساور الأهل الكثير من المخاوف في هذه المرحلة. وقد يعتقدون أنّ ابنهم فقد كلّ ما علموه إياه.

وقد يطورّ ابنهم معتقدات دينية أو سياسية جديدة، وقد يتوقف عن الذهاب إلى الطقوس الدينية أو تناول أنواع معينة من الطعام. وقد يقوم بصبغ شعره أو ارتداء اللون الأسود، فقط.

وأسوة بما قام به طفلكم الصغير من إجراءٍ للتجارب على الأشياء المختلفة، سيقوم طفلكم المراهق الآن بإجراء التجارب على هويته الذاتية. إنه يجربّ الهويّات المختلفة كي يقرّر أيّها أكثر ملاءمة له.



كي يقوم بذلك، عليه في البداية التخلي عن بعض عاداته القديمة. إنه كيرقانة الفراشة التي تلخع شرقتها. عليه أن يفعل ذلك كي ينبثق كإنسان خاص و متميّز.

في العديد من الأحيان، يُجربّ المراهقون هويّاتٍ مختلفة جدًا عن هوية أهلهم؛ يستمعون إلى موسيقا لا يفضلها أهلهم، يلبسون الملابس التي لا يحبّها أهلهم ويبدون آراءً يخالفهم فيها أهلهم.

بواسطة الاختلاف عن أهلهم، يصبحون أكثر قدرة على معرفة ماهيتهم.

إلا أنّ الأهالي يشعرون في حالات كثيرة بالقلق حيال المكان الذي قد تقود إليه تجارب أبنائهم المراهقين. وفي بعض الحالات، قد يفكر الشبيبة بتجريب السموم أو الكحول وقد يفكرون بتجريب الجنس والعلاقات.

في حالات عدة يستصعب المراهقون إدراك كونهم عرضة لأمر سيئة. إنهم لا يدركون بعد، وبشكل كافٍ، أنهم قد يُصابون بالأذى؛ فالمراهقات قد يحبلن أو أنّ المراهقين قد يتعرّضون للموت. وأحياناً، يقوم المراهقون بفعل أشياء خطيرة لأنهم يعتقدون أنّ كل الأشياء ستكون على ما يرام.

إنهم يحاولون أداء أدوار الكبار ويجربون الأشياء الممنوعة. يريدون فعل الأشياء التي طالما رؤوا الكبار، بما في ذلك أهلكم، يفعلونها.

ويخشى الأهل أحياناً كثيرة من أن يتأثر أبنائهم بشباب آخرين يقودونهم إلى فعل أشياء خطيرة، أو بالتأثر بالنماذج السيئة من البالغين.

تصبح ثقة طفلكم بكم الآن شديدة الأهمية. إنهم بحاجة ليعرفوا أن بوسعهم التوجّه إليكم من دون خوفٍ لطلب المعلومات أو النصيحة.

إنهم يرفضون أن تسيطر عليهم، ولكنهم بحاجة لأن يعرفوا أنكم بقربيهم، تزودوهم بمعلومات واضحة وحقيقية، بتوقعات وبنية واضحة وبمحيط آمن.

الآن، ستخضع المهارات التي تعلمها ابنكم، الثقة، القدرة على اتخاذ القرارات، مهارات التواصل، احترام الذات، التعاطف وفض الخلافات- ستخضع للاختبار. هذا هو الوقت الذي يحتاج فيه لهذه القدرات.

أحياناً، وفي خضم محاولاته لاتخاذ القرارات بشكل مستقلّ، قد يرتكب الأخطاء. وتماماً، كما كان يُصاب بالأذى في بعض الأحيان عندما كان طفلاً صغيراً يبغى تعلم الأشياء المختلفة، قد يُصاب ابنكم بالأذى جراء رغبته الجديدة بالتعلم عن الحياة.

وتماماً كما حافظتم على محيطه آمناً وزودتموه بالمعلومات ودعمتم نموّه عندما كان طفلاً صغيراً، يمكنكم الآن، أيضاً، القيام بنفس الأمور.

يقوم طفلكم بتفحص جناحيه. سيقع أحياناً، ولكنه سيتعلم الطيران، بمساعدتكم.

أهم ما قد يفعله الأهل في هذه المرحلة:

تقوية علاقتهم بطفلكم

مراقبة نشاطات الطفل

تنشئة استقلالية الطفل

تقوية علاقة الأهل بطفلهم

تبدأ علاقة الأهل بالطفل بالتشكل لدى ولادة الطفل. وبواسطة بناء الثقة والروابط مبكراً وجعل هذه العلاقة أكثر صلابة كلما كبر الطفل، يجسد الوالد(ة) العلاقة التي ستدفع بالمرهق نحو البلوغ.

- تزيد احتمالات الأطفال لأن يتخطوا مرحلة المراهقة بنجاح، إذا كانت علاقتهم مع أهلهم:
- دافئة، لطيفة ومُحِبَّة
 - مستقرّة، متينة ومتوقّعة

- المراهقون الذين يتمتعون بعلاقة قوية مع أهلهم، هم أكثر نزعة لأن:
- يطوّروا علاقات إيجابية مع مرّاهقين وبالغين آخرين
 - يشعروا بأنّ أهلهم يتفون بهم ويريدون الحفاظ على هذه الثقة
 - يجيبوا الآخرين باحترام وتعاطف
 - يحظوا بثقة بالنفس ويتقدير أعلى لذاتهم
 - يكونوا أكثر تعاوناً مع الآخرين
 - يمتلكوا صحة نفسية أفضل
 - يستمعوا لنصائح أهلهم ويعملوا بموجبها

من المرجح أن يحظى الأهالي الذين يعاملون أبناءهم المرّاهقين باحترام وبلطف، بنفس المعاملة بالمقابل.

من جهة أخرى، عندما تكون علاقة الأهل بالطفل متسلطة ومبنية على العقاب، فمن الأرجح أن المراهقين:

- يخافون من أهلهم ويتجنبونهم
- يكذبون لتجنب العقاب
- يصبحون محبطين وقلقي البال
- يشعرون بالغضب والامتعاض السريع
- يلقون بغضبهم على أناس آخرين
- يعلنون العصيان على أهلهم

العلاقة العاطفية بين الأهل والمراهق هي السياق الملازم لكلّ تفاعلاتهم. إذا كانت العلاقة دافئة ولطيفة ومحبة، فإنها تسهّل توجيه الشابّ بنجاح خلال هذه المرحلة.

مراقبة نشاطات الطفل

يشكل توفير البنية للمراهقين تحديًا خاصًا، جراء حاجتهم لقدر أكبر من الاستقلالية. ولكن على الرغم من حاجتهم إلى الاستقلالية فإنهم لا زالوا بحاجة لتوجيهات أهلهم.

تكمّن مهمة الأهل في توفير الخارطة التي تُرشد الشاب. سيدلّ الأهل الشاب إلى الطرق الشائكة والمسارات السهلة الموصلة إلى المكان المقصود. ولكنّ الشاب سيقرّر أيّ طريق سيسلك.

من أفضل الطرق التي قد يتبعها الأهل لتوفير الخريطة للشباب وتوجيهه للطرق الآمنة هي المراقبة.

تعني المراقبة معرفة ما الذي يفعله المراهق بشكل يحترم حاجاته وحقه في الخصوصية والاستقلالية.

يستطيع الأهل مراقبة أبنائهم المراهقين بواسطة:

- إبداء اهتمام صادق بنشاطاتهم
- التحدّث معهم في أوقات متقاربة
- البقاء حولهم بقدر المستطاع، ولكن ليس بطريقة تطفلية
- حضور الفعاليات التي يشاركون فيها
- معرفة من هم أصدقائهم
- استقبال أصدقائهم في بيتهم
- دعوة أصدقائهم لمرافقتهم إلى النزاهات العائلية
- معرفة ماذا يفعلون في وقت فراغهم
- معرفة الفعاليات التي يستمتع بها كليهما والقيام بها سوية
- دعم أطفالهم لتحقيق أهدافهم

تكون المراقبة أكثر نجاحًا عندما يجد الأهل الطرق للتواصل مع ابنهم المراهق في أوقات متقاربة، وبطرق إيجابية وممتعة.

عندما يستمتع الشاب بالوقت الذي يقضيه مع أهله، فمن المرجح أن:

- يروا بمراقبة أهلهم اهتمامًا من طرفهم
- يقضوا وقتًا أكثر مع أهلهم ووقتًا أقل من دون مراقبة
- يشعروا بالراحة عند التحدث مع أهلهم
- يستمعوا إلى نصيحة أهلهم
- يرغبوا بالحفاظ على علاقة إيجابية مع أهلهم

بالمقابل، عندما يكون تفاعل الأهل مع الطفل سلبيًا وغاضبًا ومبنيًا على العقاب، فعلى الأرجح أن:

- يتعامل المراهق مع مراقبة أهلهم كسيطرة وتدخل
- يقضي المراهق وقتًا أقل مع أهله ووقتًا أكثر من دون مراقبة
- يشعر بالخوف من التحدث مع أهله عندما يكون قلقًا
- يرفض نصيحة أهله
- يتمرد على أهله

من الهام جدًا أن تكون المراقبة ضمن حدود العلاقة الدافئة واللطيفة والمحبة.

تنشئة استقلالية الطفل

يمنح جيل المراهقة الأهل فرصة أخيرة لمساعدة أطفالهم، عن طريق تدريبهم على مهارات اتخاذ قراراتهم، بطريقة آمنة وضمن بيئة داعمة. فعما قريب سيصبح الطفل بالغاً مستقلاً.

يستطيع الأهل استغلال هذه الفرصة لتنشئة إستقلالية طفلهم بواسطة:

- الاحترام الصادق لأفكار طفلهم، حتى عندما تختلف عن أفكارهم الخاصة
 - تشجيع طفلهم لبيت في قيمه
 - إبداء الحب غير المشروط
 - اتخاذ القرارات مع ابنهم كأفراد متساوين
 - إبداء الثقة بقدرات ابنهم في اتخاذ القرارات وبتحمل مسؤولية هذه القرارات
 - احترام مشاعر طفلهم
 - دعم طفلهم عندما يرتكب الأخطاء
 - تشجيع طفلهم على معاودة التجربة حتى بعد أن يفشل
 - أخذ وجهة نظر طفلهم بعين الاعتبار، عندما يشعر بأنهم تعاملوا معه بشكل ظالم
 - التفاوض حول الحلول للخلافات
- تفود هذه التجارب المراهقين إلى الإحساس بأنهم جديرون بالثقة ومتفائلون وقادرين.

أحياناً، يُضعف الأهل من استقلالية ابنهم من دون أن يدركوا ذلك. يفعلون ذلك بواسطة:

- انتقاد أفكار ابنهم
- يشعرون ابنهم بالذنب عندما يختلفون معه
- يغيرون موضوع الحديث عندما يحاول ابنهم التحدث معهم
- لا يهتمون بمشاعر طفلهم
- عندما يرتكب طفلهم خطأ معيناً يقولون "الم أقل لك؟"
- يتراجعون عن محبة طفلهم أو يرفضونه عندما يواجه المشاكل
- يتجاهلون وجهة نظر طفلهم
- يبدون القسوة ويرفضون التفاوض لحلّ الخلافات

قد تقود هذه التجارب المراهقين ليصبحوا سريعي الامتعاظ وغازبين ومحبطين. فيبدأون بالتشكيك في قيمتهم كأفراد ويعتقدون أنهم غير قادرين على التفكير بشكل سليم أو اتخاذ القرارات الصحيحة. ويصبحون أقلّ استقلالية ويعتمدون على أناس آخرين ليتخذوا القرارات عوضاً عنهم.

يشجّع الأهل الاستقلالية عندما يشعرون أطفالهم بأنهم يحترمونهم ويؤمنون بهم.

وماذا بعد؟

عندما يفهم الأهل كيفية تفكير الأطفال وشعورهم في المراحل المختلفة، يصبحون أكثر جاهزية للتعامل مع المواقف التي تعرض التحديات بطريقة إيجابية وبناءة.

توفر لكم هذه المعرفة الأساس اللازم لحل المشاكل.

وبدلاً من الرد ببساطة وعلى الفور، يمكنكم التفكير بما يعني تصرف طفلكم وإلى أين يقوده.

و غالباً ما يسيء الأهل تفسير الأسباب لقيام أطفالهم بالتصرف بالطريقة التي يتصرفون بها. عندما نعتقد أنهم يتحدثوننا أو يحاولون إقنادنا عقولنا، نردّ بالغضب والعقاب.

عندما نفهم أنهم يفعلون ما هم بحاجة لفعله كي ينمون باتجاه المرحلة القادمة، تزيد إمكانية منحنا إياهم المعلومات والدعم اللذين يحتاجانهما.

4



حل المشاكل

حل المشاكل

اللبنة الأساسية الرابعة التي يركز عليها الإنضباط الإيجابي هي حل المشاكل.

تعلمنا في الفصل السابق أنه بوسعنا تحقيق أهدافنا بعيدة المدى عن طريق توفير الدفاء والبُنية المناسبين لمرحلة نمو طفلكم.

في هذا الفصل سوف تقرأون بعض المواقف المثيرة للتحدي، التي قد تحصل مع الأطفال في أجيال مختلفة. وستقومون بتطبيق ما تعلمتموه عن تطوّر الطفل للتفكير في الأسباب التي تحمل الطفل على التصرف بهذه الطريقة. سيساعدكم هذا التمرين على تطوير ردود فعل ناجحة.



0 حتى 6 أشهر

التحدي الأساسي المائل أمام أهالي الأطفال الصغار هو التعامل مع البكاء. تخيلوا هذا المشهد...

طفلكم البالغ من العمر ١٠ أسابيع بدأ بالبكاء قبل بضعة دقائق.

فكروا بما قرأتموه في الفصل الثالث عن هذه المرحلة من النمو. والآن أذكروا أكثر ما يمكن من الأسباب لبكاء طفلكم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

جوع

عطش

ألم

شدة الحرّ

شدة البرد

حفاض مبلل

مرض

خوف

حاجته للاحتضان

حاجته للهزّ أو الحملان؟

إذا فعلتم ذلك، فهنيئًا لكم! لقد قمتم بتطبيق معرفتكم عن مرحلة نموّ طفلكم لتتعرفوا على أسباب بكائه.

الآن تخيلوا هذا المشهد....

إنها ساعة المساء المبكر. طفلكم الذي يبلغ من العمر ١٠ أسابيع لم يتوقف عن البكاء منذ ٣٠ دقيقة.

لقد جربتم:

إطعامه

تأكدتم من أنّ لا شيء يقرصه أو يلكزه

خففتم من ملابسه أو غطائه

زدتم ملابسه أو غطاءه

فحصتم ما إذا كان يعاني الحمى

هدأتموه بواسطة الهزّ أو الغناء أو الحملان

دلّكتم له ظهره

ولكنه لم يتوقف عن البكاء

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

ألمّ لا تستطيعون تحديده

مرضٌ لا تستطيعون تحديده

غازات في المعدة

أنماط بكاء عادية؟

إذا فعلتم ذلك، فهنيئًا لكم! لقد طبقتُم معرفتكم عن مرحلة نمو طفلكم لمعرفة أسباب بكائه المتواصل.

تذكروا أنّ الأطفال لا يبكون بهدف إغضابكم أبدًا. فالأطفال لا يدركون أنكم تملكون المشاعر. أنهم يبكون فقط لأنّ هذه هي الوسيلة الوحيدة التي يعرفونها.



6 حتى 12 أشهر

6 حتى 12 أشهر

من أكبر تحديات الأهل في هذه المرحلة التمتع بقدر كافٍ من النوم! فالأطفال سيكون عادة خلال الليل ويستنزف الأهل قواهم بسبب التقطع المستمر لنومهم.

تخيّلوا هذا المشهد....

طفلكم البالغ من العمر ٦ أشهر لا زال يستيقظ في الساعة الرابعة من كل ليلة. أنتم تعبون جداً وتريدونه أن ينام طوال الليل.

فكروا بما قرأتموه في الفصل الثالث عن هذه المرحلة من النمو. الآن أذكروا أكثر ما يمكن من الأسباب التي تؤدي بطفلكم لأن يستيقظ خلال الليل.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملت أسبابًا من هذا القبيل:

الجوع أو العطش

وجع الأسنان

شدة الحر أو شدة البرد

حفاض مبلل

مرض

خوفه من تركه وحيدًا

ترتيب الدماغ

حاجته لأن يحتضن

حاجته للهزّ أو الحملان؟

إذا فعلتم ذلك، فقد طبقتكم معرفتكم عن مرحلة النموّ لمعرفة أسباب استيقاظ ابنكم.

تذكروا أنّ الأطفال لا يكون بهدف إغضاب أهلهم أو لكونهم مدللين. من غير الممكن تدليل طفل صغير بواسطة الكثير من الرعاية والاهتمام.

الأطفال كالنباتات الصغيرة.

فهم بحاجة لقدرة كبير من الرعاية والاهتمام كي ينمووا ويزدهروا.

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

محاولة تقليد الكلام

الاستمتاع بقدرته على إصدار الأصوات

التجربة لمعرفة ماذا سيحصل عندما يصدر أصواتًا مختلفة

التدرّب على أصوات لغته

تمتمة عادية

بداية الكلام؟

إذا فعلتم ذلك، تكونون قد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النموّ لمعرفة أسباب قيام طفلكم بالصراخ أحيانًا.

لا يصرخ طفلكم لإرباككم أو لإغضابكم. إنه متحمس لأنه اكتشف الصوت. إنه يحب تجربة واكتشاف الأصوات الجديدة التي بوسعه إصدارها. الأصوات التي يصدرها، حتى تلك التي تكون عالية، هي إشارة إلى نموه.

سنة حتى سنتين

في هذه المرحلة، يبدأ الأطفال بالمشي ويحبون الاكتشاف. التحدي الأكبر المائل أمام الأهل هو الحفاظ على سلامة أطفالهم.

تخلوا هذا المشهد....

طفلكم الصغير كثير الحركة، يمشي بسرعة في جميع أنحاء البيت، يلمس الأشياء- بما في ذلك السكاكين والمقصات. تقلقون من أنه سيخرج نفسه إذا ما استمرّ بالتصرف على هذا الشكل.

كي تجدوا حلاً لهذه المشكلة فغروا بما قرأتموه في الفصل الثالث عن هذه المرحلة من النمو. الآن، أذكروا أكثر ما يمكن من الأسباب كي تشرحوا لماذا يقوم طفلكم الصغير بالتصرف بشكل خطر.

سنة حتى سنتين

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسباباً من هذا القبيل:

حاجته إلى اللمس كي يتعلم

دافع قوي للاستكشاف

قلة الخبرة مع الخطر

عدم معرفة ما هي الأشياء الخطرة

لغة محدودة لا تمكنه من فهم التحذيرات والشرح

الانفعال لرؤية، لمس وتذوق أشياء جديدة

ثقلته بكون محيطه آمناً

حبّ التعلم؟

إذا فعلتم ذلك، فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة الأسباب التي تدفع بطفلكم الصغير لفعل أشياء خطيرة أحياناً.

هل شملتم أسباباً من هذا القبيل:

عدم معرفة ما هي الأشياء القابلة للكسر

عدم القدرة على فهم مشاعركم تجاه هذه المزهريّة

عدم فهم ما هي نتائج أفعاله

الحاجة إلى اللمس كي يتعلم

دافع قوي للاستكشاف

قدرات لغوية محدودة لا تمكنه من فهم التحذيرات والشرح

الانفعال لدى رؤية الأشياء الجديدة

ثقته بكون محيطه آمناً

حبّ التعلم؟

إذا فعلتم ذلك، فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النموّ لمعرفة أسباب قيام طفلكم بكسر أشياء ثمينة أحياناً.

تذكروا أنّ طفلكم لا يهدف إلى إغضابكم عندما يقوم بلمس أو تذوق أو رمي الأشياء. إنه لا يعرف ما هي الأشياء التي قد تؤذيّه، ما هي الأشياء القيّمة بالنسبة لكم أو ما هي الأشياء التي قد تُكسر. إنه لا يعرف أيّ شيء عن معنى النقود، ولذلك لا يعرف تكلفة الأشياء.

عندما يقوم الطفل الصغير بلمس وتذوق ورمي الأشياء فإنه بهذا يتعلم عن عالمه.

الآن تخيلوا هذا المشهد....

إنه يوم ماطر. عليكم اصطحاب طفلكم إلى الطبيب في الموعد المحدد. ستصل الحافلة بعد لحظات. طفلكم يرفض ارتداء معطفه. يقول لكم "لا!" ويركض بعيداً عنكم.

يرادكم الشعور بالإحباط. اذكروا أكثر ما يمكن من الأسباب التي تؤدي بطفلكم لرفض ارتداء معطفه.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسباباً من هذا القبيل:

دافع قويّ للاستقلالية

عدم فهم معنى الوقت

عدم القدرة على فهم أهمية ارتدائه لمعطفه

عدم القدرة على فهم أهمية اللحاق بالحافلة

عدم القدرة على فهم أهمية المغادرة الآن

مقاطعته خلال إحدى الفعاليات التي تهتمّه

رغبته بتقرير ما يلبسه بنفسه

تجربته القليلة مع المطر ومشقة التبيل

ضغطه المتزايد عندما يشعر بغضبكم

أنه لا يحبّ الشعور المقترن بارتداء معطفه

سلبية الأطفال العادية؟

إذا فعلتم ذلك، فقد طبقتكم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة الأسباب التي تؤدي بطفلكم لرفض القيام بأشياء ضرورية ومنطقية وهامة لكم.

هل شملتم أسباباً من هذا القبيل:

دافع قويّ للاستقلالية

عدم فهم معنى الوقت

عدم القدرة على فهم أهمية ارتدائه لمعطفه

عدم القدرة على فهم أهمية اللحاق بالحافلة

عدم القدرة على فهم أهمية المغادرة الآن

مقاطعته خلال إحدى الفعاليات التي تهتمّه

رغبته بتقرير ما يلبسه بنفسه

تجربته القليلة مع المطر ومشقة التبيل

ضغطه المتزايد عندما يشعر بغضبكم

أنه لا يحبّ الشعور المقترن بارتداء معطفه

سلبية الأطفال العادية؟

إذا فعلتم ذلك، فقد طبقتكم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة الأسباب التي تؤدي بطفلكم لرفض القيام بأشياء ضرورية ومنطقية وهامة لكم.

سنتين حتى ثلاث سنوات

سنتين حتى ثلاث سنوات

يشعر الأطفال في هذه المرحلة بالخوف، أحياناً. ويشعر الأهل بالضغط عندما يبدأ طفلهم بالبكاء لدى مغادرتهم، أو عندما يشعر طفلهم بالخوف من الآخرين.

تخلوا هذا المشهد...

بدأ طفلكم برفض الذهاب إلى النوم في سريره ليلاً. يبدأ بالبكاء والبكاء عندما تتركونه. تغضبون على طفلكم لرفضه الذهاب إلى النوم.

فكروا بما قرأتموه في الفصل الثالث عن هذه المرحلة من النمو واذكروا أكثر ما يمكن من الأسباب التي تبرر رفض طفلكم الذهاب إلى النوم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسباباً من هذا القبيل:

خياله الواسع الذي يدفعه لتخيل وحوش مخيفة

عدم معرفة الفرق بين الخيال والواقع

اعتقاده بأن الأخيلة هي أشباح، بأن الأصوات الغريبة هم دخلاء وبأنّ الريح هي مخلوق مخيف

اعتقاده بأنّ الرسومات في غرفته هي مخلوقات حية

شعوره بالخطر عندما يبقى وحيداً في الظلمة

عدم القدرة على فهم أنكم سترجعون بعد أن تغادروا

عدم القدرة على التعبير عن مشاعره بالكلمات

ضغطة المتزايد عندما يشعر بغضبكم؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النموّ لمعرفة أسباب رفض ابنكم الذهاب إلى النوم ليلاً.

3 حتى 5 سنوات

الآن تخيلوا هذا المشهد....

يحبّ طفلكم اللعب بالكرة. يحب جعل الكرة تقفز، يحبّ دحرجتها، الجلوس عليها ورميها. في يوم ما، لدى وجودكم في أحد المتاجر، يرى طفلكم كرة كبيرة وحمراء ساطعة. يصرخ فرحاً، يختطفها عن الرفّ ويركض بها بعيداً. أنتم لا تحملون ما يكفي من النقود لشراء الكرة. تركضون خلفه وتطلبون منه إرجاع الكرة إلى الرفّ. يبدأ طفلكم بالبكاء وتنتابه نوبة غضب.

سجّلوا أكثر ما يمكن من الأسباب لنوبة الغضب التي انتابت طفلكم، آخذين بعين الاعتبار معرفتكم عن هذه المرحلة من النمو.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

عدم فهم معنى النقود وكيف تجري الأمور في المتاجر

عدم قدرته على إدراك أنّ الكرة ليست له

عدم قدرته على التعبير عن مشاعره بالكلمات

رغبة قوية بالاستقلالية

رغبته بأخذ زمام السيطرة على عالمه؟

إذا فعلتم ذلك، فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة أسباب نوبة الغضب التي انتابت طفلكم.

3 حتى 5 سنوات

يكون الأطفال في هذه المرحلة شديدي الفضول. فهم يريدون معرفة كيفية عمل كل شيء ولماذا يكون كذلك. إنهم يحبون تجربة الأشياء.

تخيلوا هذا المشهد....

يفتح طفلكم خزانة المطبخ، يُخرج كل محتوياتها، يُكدّس كل الأشياء ويلقي بها أرضاً. عندما تقع الأشياء، يتضرّر بعضها. تشعرون بغضبكم يتزايد.

قفوا لحظة وفكروا في مرحلة نموّ طفلكم. أذكروا أكثر ما يمكن من الأسباب التي دفعت طفلكم إلى التصرف بهذا الشكل.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملت أسبابًا من هذا القبيل:

دافع قوي لفهم كيفية عمل الأشياء

توقه لتجربة الأشياء المختلفة كي يتعلم عن ميزاتها

رغبة طبيعية لمعرفة العالم الذي يحيط به

حاجة ماسّة إلى اللعب

نزعة إلى الاستغراق في اللعب

نقص في الخبرة يمنعه من معرفة ما هي الأشياء التي قد تتضرّر

فهم منقوص لما يعنيه تضرّر هذه الأشياء؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة الأسباب التي أدت بطفلكم للتصرف بهذا الشكل.

هل شملت أسبابًا من هذا القبيل:

دافع بيولوجي قويّ للعب

تركيز عميق في فعالية اللعب

أهمية اللعب بالنسبة له

رغبة في إنجاز ما بدأ به

عدم القدرة على فهم حاجتكم إلى المغادرة في هذا الوقت

صعوبة رؤية الموقف من وجهة نظركم

إحساسه بأنكم قمتم بإزعاجه في خضمّ فعالية هامة؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبّقتم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة الأسباب التي منعت طفلكم من التوقف عن اللعب ومرافقتكم.

الآن تخيلوا هذا المشهد...

ها أنتم تحضرون العشاء ولكنكم في غاية التعب. تسير الأشياء كما خططتم والمقادير أصبحت جاهزة لمزجها. يسألكم طفلكم عما إذا كان بوسعه مساعدتكم. تعرفون أنّ تحضير الوجبة سيستغرق وقتاً أكثر إذا سمحتم له بالمساعدة وأنه سيستغرقكم الكثير من الوقت للتنظيف بعد ذلك.

كلّ ما تريدون فعله هو الانتهاء من تحضير الوجبة وحثكم ولذلك تحاولون ثني طفلكم عن مساعدتكم ولكنه يبدي تصميمًا. تشعرون بالضغط المتزايد.

إستريحوا للحظة واستعرضوا ما تعرفون عن مرحلة النمو هذه. سجّلوا أكثر ما يمكن من الأسباب التي تدفع طفلكم إلى التصميم على مساعدتكم.

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

رغبة قوية في تعلم مهارات جديدة

دافع طبيعيّ لمواجهة التحديات

الاستمتاع بالشعور الناتج عن التعامل مع المركبات

حبّ الاستطلاع لما سيحدث عندما نمزج المركبات ونطبّخها

عدم قدرته على فهم الأسباب التي تمنعكم من السماح له بمساعدتكم

رغبته بتنفيذ مهامّ هامة كتلك التي ينفذها الكبار

رغبته بأن يبدو مثلكم؟

إذا فعلتم ذلك، فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة أسباب إصرار طفلكم على مساعدتكم.

هل شملت أسبابًا من هذا القبيل:

عدم معرفة معنى أن تصدمه ماكينة ضخمة وقوية

عدم فهم حجم وقوة المركبة مقارنة بجسم الطفل

عدم فهم تأثير مركبة متحركة على جسم الطفل

عدم القدرة على رؤية وجهة نظر السائق

فهم منقوص لمعنى أن يُصاب بشكل جدي

فهم منقوص لمعنى الموت وحتميته

نزعة للاستغراق في اللعب وعدم الإحساس بأيّ شيء آخر يحصل حوله؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النمو لمعرفة الأسباب التي أدت بطفلك إلى الركض باتجاه الشارع.

5 حتى 9 سنوات

دخل طفلكم إلى عالم جديد- عالم المدرسة. لقد تبدلت التوقعات منه وأصبح عالمه أكثر تعقيداً.

تخلوا هذا المشهد....

تلقيتم تقريراً من أستاذ طفلكم يعلمكم بمشكلة ما تواجه طفلكم. إنه لا يستطيع الجلوس بهدوء ويستغرقه الكثير من الوقت لأداء وظائفه.
نجاح طفلكم في تعليمه هام جداً بالنسبة لكم. قبل أن يرجع طفلكم إلى البيت تبدأون بالتفكير في رد فعلكم كيف سيكون.

فكروا بما تعرفون عن هذه المرحلة من النموّ وعن طباع طفلكم. سجّلوا أكبر عدد ممكن من الأسباب لقيام ابنكم بالتصرف بمثل هذه الطريقة في المدرسة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

مستوى حركة عالٍ يُصعّب عليه الجلوس بهدوء

مستوى حركة عالٍ يؤدي به إلى الملل من الفعاليات الهادئة

إيقاع غير عادي يصعّب عليه اتباع نفس الروتين يوميًا

إيقاع يؤدي به إلى الذهاب للنوم متأخرًا مما يجعله متعبًا في اليوم التالي

إيقاع يجعله يشعر بالجوع في أوقات لا تتناسب وجدول مواعيد المدرسة

حماسة زائدة للأشخاص الجدد والمواقف الجديدة

صعوبة في التأقلم مع كل التوقعات والقوانين والروتين المتبعة في الصف

إبداء التيقظ والاهتمام بكلّ ما يدور حوله

نزعة إلى فقدان الاهتمام إذا لم ينجح بشكل فوريّ في أداء مهمة معينة

إهتمام متزايد بالعلاقات الاجتماعية واكتساب المزيد من الأصدقاء؟

إذا قمتم بذلك فقد طبقتم معرفتكم عن مرحلة النمو وعن طباع طفلكم لمعرفة الأسباب التي تجعل طفلكم يواجه الصعوبات في تحقيق توقعات أستاذه في المدرسة.

هل شملتكم أسبابًا من هذا القبيل:

نقص التجربة في التعامل مع الخلافات

صعوبة رؤية وجهة نظر الطفل الآخر

صعوبة التعبير عن مشاعره بالكلمات

صعوبة التحكم بنزواته

مزاج يجعله يقوم بردود فعل حادة لدى شعوره بالإحباط

رؤيتك تضرب الآخرين عندما تشعر بالغضب والإحباط؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبقتكم معرفتكم بمرحلة نموّ طفلكم وبطباعه لمعرفة الأسباب التي تحمله على ضرب الطفل الآخر والاختلاف معه.

10 حتى 13 سنة

في هذه المرحلة تبدأ العلاقات الاجتماعية الخاصة بالأطفال باكتساب أهمية كبيرة. فقد جربوا تطوير الصداقات مع بعض الأصدقاء والتصادم مع آخرين. إنهم يتعلمون عن ذواتهم من تكون، وأي نوع من الناس يودون أن يصبحوا.

تخيلوا هذا المشهد...

يعود طفلكم من المدرسة إلى البيت متعكر المزاج. لا يريد التحدث معكم ويبدو غاضبًا جدًا. يتعامل معكم بوقاحة وتشعرون بالاستياء نتيجة تصرفاته. تريدون تعليمه ألا يتحدث معكم بهذه الطريقة.

قبل إخباره بأي شيء، فكروا بما تعرفونه عن مرحلة النمو هذه. سجلوا أكبر عدد ممكن من الأسباب التي قد تدفعه إلى التصرف بهذه الطريقة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

الضغوط الناتجة عن التعامل مع علاقات اجتماعية مرعبة طيلة النهار

الخشية من عدم تحقيق توقعات المعلمين بما يتعلق بتصرفاته وأعماله الدراسية طيلة النهار

صعوبة تعلم مواضيع معينة نتيجة ضعف تعليمي أو أسلوب تدريسي غير ناجح

القلق من الفشل في الامتحانات

الخوف من غضبكم جراء إنجازاته المدرسية المتدنية

مضايقته من طلاب آخرين

رفضه من طرف أحد الأصدقاء أو استنأؤه من زملاءه

مواجهة قرار صعب يمتحن إخلاصه

صعوبة التعبير عن الأمور التي تخيفه أو تقلقه

الخضوع لضغوطات من زملاء آخرين للقيام بأمر لا توافقون عليها

رغبة في معالجة مشاكله بنفسه

شعوره بالأمان من خلال صبّ غضبه عليكم

عدم النوم بالقدر الكافي الذي يمكنه من التعامل مع كلّ المتطلبات الاجتماعية والدراسية

تغييرات هرمونية تؤثر على مزاجه؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبقتكم معرفتكم بمرحلة النمو اللازمة لمعرفة أسباب اضطراب وغضب طفلكم.

14 حتى 18 سنة

يقوم طفلكم في هذه المرحلة باكتشاف ذاته والبت في ماهيته التي يرغب بأن يكونها. إنه يبحث عن هويته الخاصة والتميزة.

تخلوا هذا المشهد...

إعتاد طفلكم ارتداء الملابس التي تروقكم. في أحد الأيام، تلاحظون أنه وضع قرطاً صغيراً في حاجبه، سرّح شعره بأسلوب "الأشواك"، وارتدى قميصاً خُطت عليه شعارات بديئة. منظره يصدكم ويذهلكم. تريدونه أنه يغيّر ملابسه وأن يغسل شعره ويزيل الخاتم عن حاجبه فوراً.

قبل أن تُصابوا بالذعر، فكّروا في مرحلة النمو هذه. أذكروا أكبر عدد ممكن من الأسباب لقرار ابنكم المفاجئ بأن يرتدي ثياباً لا تروقكم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

نزعة قوية للتعبير عن شخصيته المنفردة

حاجته لعزل نفسه عنكم كيف يكتشف من يكون

أهمية أن يندمج بين أصدقائه عوضًا عن ملاقاته استحسانكم

الحاجة لأن يشعر بأنه مستقل وغير تابع لسيطرة الآخرين

رغبة قوية في التعبير عن الذوق والمعتقدات والأولويات الخاصة به

حاجته لتجريب هويات جديدة حتى يستطيع العثور على الهوية الأكثر ملاءمة له؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبقتكم معرفتكم بمرحلة النمو اللازمة لمعرفة الأسباب التي دفعت بطفلكم إلى تغيير مظهره فجأة.

هل شملتم أسبابًا من هذا القبيل:

إعتقاده بأنّ لا شيء سيؤذيه

صعوبة في فهم شعوركم بالذات وأنتم تدركون أنّ الأذى قد يلحق به

حاجة إلى الاستقلالية والسيطرة على قراراته الخاصة

ثقتّه المنقوصة بقدرته على قول "لا" لشباب آخرين

حاجة لأن يثبت لنفسه وللآخرين أنه أصبح بالغًا

فهمه بأنه بحاجة لأن يكون مستقلا عنكم من جهة ولمساعدتكم من جهة أخرى

رغبته في أن يثبت لكم أنه إنسان مستقل

حاجته لتحسين مهاراته بفرض احتياجاته وقيمه الخاصة؟

إذا فعلتم ذلك فقد طبقتم معرفتكم بمرحلة النموّ لتعرفوا لماذا يعود طفلكم إلى البيت متأخرًا في هذه الظروف الخطرة.

5



الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

لقد قمتم بتحديد أهدافكم التربوية بعيدة المدى، ولذلك فأنتم تعرفون الآن ما تريدون إنجازه، عن طريق الإنضباط الايجابي.

أنتم تدركون أهمية توفير الدفاء والبُنية للتوصل إلى أهدافكم.

لقد كوّنتم فكرة حول كيفية تفكير وشعور الأطفال في أجيال مختلفة، الأمر الذي يمكنكم من توفير الدفاء والبنية بطرق لائقة.

يمكنكم حل المشكلة لمعرفة الأسباب التي قد تؤدّي بطفلكم إلى التصرف وفق طريقة معينة.

الآن، حان الوقت لتجميع كلّ هذه الأمور سوية والإستجابة للمواقف المعقدة (أو: المواقف المتحدية) بطريقة تحترم مرحلة نموّ طفلكم وتقودكم باتجاه أهدافكم بعيدة المدى.

في هذا الفصل سوف نعود إلى زيارة المواقف المعقدة (أو: المواقف المتحدية) التي عالجناها في الفصل الرابع ونكتشف طرقاً للإستجابة لهذه المواقف بواسطة الإنضباط الإيجابي.

يهدف الإنضباط الإيجابي إلى الإستجابة (الردّ) لتصرفات الطفل بطرق تؤدّي إلى تحقيق أهدافكم بعيدة المدى التي تقصدونها. وكي نسخر الإنضباط الإيجابي بطريقة ناجحة، يجب أن تحتلّ أهدافكم بعيدة المدى موقع الصّدارة في عقولكم.

نحن أكيدون من أنكم لدى تعاملكم مع أطفالكم ستواجهون بعض المواقف التي ستفقدكم بسهولة إلى التفكير في أهدافكم قريبة المدى، فقط، ونسيان أهدافكم بعيدة المدى. ولكن إذا استعنتم بأهدافكم بعيدة المدى كدليل لكم، فسيكون باستطاعتكم الإستجابة بطريقة أكثر نجاحاً للتحديات قريبة المدى.

تذكروا أنّ طفلكم ينمو ويكبر ويتعلم ويتغيّر بشكل مستمرّ. فهو لن يستمرّ في بكانه خلال الليل بشكل دائم، ولن يستمر بوضع كلّ ما يمسه في فمه. هذه هي تحديات للفترة القريبة. إلا أنّ شكل استجابتكم وردّكم على هذه التحديات هو الذي سيضعكم في المسار الصحيح الذي سيؤدّي إلى تحقيق أهدافكم بعيدة المدى.

الخطوة الثالثة: خذوا بعين الاعتبار كيف يفكر ويشعر طفلكم

لقد فكرتم في الفصل الثالث في كيفية نمو الأطفال. عندما يُولد الأطفال، فإنهم يفتقرون لأيّة معلومات أو أيّ إدراك بالعالم المحيط بهم. إنهم يتعلمون تدريجيًا عن طريق التجربة (أو: بواسطة اكتساب التجارب).

ويسعى الأطفال خلال فترة نموهم نحو الفهم والاستقلالية.

معظم التصرفات التي يراها الأهل محببة أو مليئة بالتحدي، هي ببساطة محاولات من طرف الطفل لفهم الأشياء والحصول على المزيد من الإستقلالية.

في حال تعاملتم مع هذه المواقف من خلال وجهة نظر الطفل، يمكنكم الإستجابة بواسطة الذكاء والبنية اللذين يحتاجهما الطفل للتوصّل إلى الفهم والإستقلالية.

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

لقد فكرتم في الفصل الرابع في إمكانية تطبيق معرفتكم بنموّ الطفل، كي تفهموا أنّ تصرفات الأطفال منطقية من وجهة نظرهم.

عندما ننظر إلى تصرفات الأطفال، من وجهة نظرنا فقط، نميل إلى الشعور بالإحباط والغضب كلما تصرفوا خلافاً لما نريد. وأحياناً، نذهب إلى الاعتقاد بأنّ الطفل يحاول إغضابنا عمدًا.

لكنّ الأطفال لا يريدوننا أن نغضب؛ إنهم يشعرون بصغرهم وضعفهم عندما يغضب الكبار منهم. إنهم لا يحبون هذا الشعور مثلنا تمامًا.

وعادة، عندما يتصرف الأطفال خلافاً لما نريد، يكون ذلك لأنهم يفتقرون للمعرفة الكافية ولأنهم يريدون انتقاء خياراتهم بأنفسهم. وإذا ما احترمنا مراحل نموهم المختلفة، يمكننا مساعدتهم لتوسيع فهمهم وليصبحوا أكثر كفاءة في اتخاذ القرارات.

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

حان الوقت الآن لمعرفة كيفية الردّ والإستجابة في المواقف المعقدة.

تغيير طريقة الإستجابة بحاجة إلى الكثير من التدريب، الأمر الذي يتطلب الكثير من التكرار. في التمارين التالية، سنطلب منكم الإجابة على نفس الأسئلة عدة مرات في مواقف مختلفة.

إذا رغبتُم في التدرّب بما يُمكنكم من تغيير ردودكم في الحياة الحقيقية، فمن الهام بمكان الإجابة عن جميع الأسئلة التي تتلو كلّ موقف. سيكون الأمر مقروناً بالكثير من التكرار، ولكن هناك حاجة لذلك كي يكون بوسعكم الإستجابة لطفلكم بواسطة الإنضباط الإيجابي.

تأكدوا من أنكم تفكرون جيّداً في كلّ سؤال وسؤال، وفي كيفية تأثير ردودكم المختلفة على تصرفات طفلكم.

هنا نرجع إلى المواقف التي فكرنا فيها في الفصل الرابع، ولنرَ كيف يساعدكم تذكركم لأهدافكم -توفير الدفاع والبنية- وأخذ وجهة نظر طفلكم بعين الاعتبار، على اختيار ردود فعل إيجابية وبناءة.

0 حتى 6 اشهر

الموقف

طفلكم الذي يبلغ من العمر ١٠ أسابيع يبكي منذ ٥ دقائق.
ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كل واحد من ردود الفعل التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. هزّه لمعاقبته على البكاء.
2. تجاهله وجعله يبكي كما يريد.
3. محاولة إعطائه الطعام، تغيير حفاضه، أرجحته، الغناء له واحتضانه.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. الهز

2. التجاهل

3. إعطاء الطعام، تغيير الحفاظ، الأرجحة، الغناء والحضن.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نفازن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

من الهام أن نتذكر أنّ الأطفال الصغار لا يحتاجون إلى البُنية ولا يستقون منها أية فائدة. إنهم لا يملكون بعد اللغة أو القدرات المنطقية التي يحتاجون إليها لفهم توقعاتكم وقوانينكم أو شروحاتكم.

الخطوة الثالثة: أخذ تفكير ومشاعر طفلكم بعين الاعتبار

لماذا يبكي الأطفال في هذا الجيل؟

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1.الهزّ

2.التجاهل

3.إعطائه الطعام، تغيير الحفاض، الأرجحة، الغناء والحضن.

الخطوة الخامسة - الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #3، فتهانينا!

أنتم في الطريق نحو بناء كفاءة إنضباطكم الإيجابي.

ملاحظة عن اكتئاب ما بعد الولادة

يُحدث الطفل الجديد تغييراً هائلاً في حياة أمه. وأحياناً، تحنّ الأمهات إلى المرحلة التي سبقت إنجاب الأطفال، عندما كانن بوسعهن تناول الطعام والنوم والخروج من المنزل عندما يرغبن بذلك. وأحياناً، تشعر الأمهات الجديداً بأنهن سُحقن تحت وطأة متطلبات العناية بالطفل.

وإضافة إلى التغييرات الطارئة على أسلوب الحياة والتي ترافق قدوم الطفل الجديد، فإنّ الأمهات يواجهنّ تغييرات جسدية كبيرة؛ فتأخذ الهرمونات بالتقلب بين الانتعاش السريع من الولادة وبين إنتاج الحليب للطفل. وعلى الرغم من حبّهنّ لأطفالهنّ، فقد تُصاب الأمهات باكتئاب ما بعد الولادة بسبب المزيج بين التغييرات الحياتية والتغييرات الجسدية التي يمررن بها. مثل هذا الإكتئاب ليس استثنائياً. وهو لا يعني أنّ المرأة هي أم سيئة أو شخص سيء. إنه، ببساطة، ردّ فعل على التغييرات الكبيرة التي طرأت على حياتها.

وفي حال شعرتنّ بأنك تنكين كثيراً وتشعرنّ بالارتخاء وبقلة الطاقة، أو في حال لم تشعرنّ بالارتباط بطفلكنّ، فعليكن التحدث إلى الطبيب أو ممرضة الصحة العامة على الفور. أنتن بحاجة لتلقي الدعم والتحدث إلى شخص ما، ولتخصيص الوقت لأنفسكنّ. وقد يكون من المفيد أيضاً القراءة عن موضوع اكتئاب ما بعد الولادة والتحدّث مع أمهات أخريات.

في بعض الحالات، يصبح هذا النوع من الاكتئاب خطيراً جداً. وإذا شعرتنّ بالبعد عن طفلكنّ أو راودتكن أفكار بايذائه فأخبروا طبيبكُنّ على الفور. الموضوع قابل للعلاج.

6 حتى 12 شهر

6 حتى 12 شهر

الموقف

طفلكم البالغ من العمر ١٠ أسابيع لم يتوقف عن البكاء منذ ثلاثين دقيقة.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكل واحد من ردود الفعل التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. ضربه على مؤخرته ليتعلم عدم البكاء ليلا

2. تجاهله كي لا يصبح مدلا

3. محاولة إعطائه الطعام، تغيير حفاضه، أرجحته، الغناء له واحتضانه.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

قوموا بفحص كيف سيقودكم كل رد فعل باتجاه تحقيق أهدافكم بعيدة المدى.

1. الضرب

2. التجاهل

3. إعطاؤه الطعام، تغيير الحفاض، الأرجحة، الغناء والاحتضان.

الخطوة الثانية - التركيز على الدفاء

فلنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد الفعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير غير المشروط عن الحب
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

من الهام أن نتذكر أنّ الأطفال الصغار لا يحتاجون إلى البُنية ولا يستقون منها أية فائدة. إنهم لا يملكون بعد اللغة أو القدرات المنطقية التي يحتاجون إليها لفهم توقعاتكم وقوانينكم أو شروحاتكم.

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يبكي الأطفال في هذا الجبل؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشكلة

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. الهزّ

2. التجاهل

3. إعطاؤه الطعام، تغيير الحفاظ، الأرجحة، الغناء والاحتضان.

الخطوة الخامسة - الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #3، فتهانينا!

أنتم في الطريق نحو بناء كفاءة إنضباطكم الإيجابي.

للأطفال الحقّ بالحماية من
كل أشكال العنف الجسدي

المادة 19
من معاهدة الأمم المتحدة لحقوق الطفل

ملاحظة عن بكاء الأطفال

قد يُصاب الأهل بالتعب الشديد جراء الاعتناء بأطفالهم. وقد يشعرون أحياناً برغبة لهزّ الطفل أو ضربه عندما يرفض الكفّ عن البكاء. ولكنّ هزّ طفلكم أو ضربه لن يجعلاه يكفّ عن البكاء، وقد يؤدي به إلى:

الخوف منكم
التسبب له بالكدمات وربما بكسور في عظامه
التسبب له بضرر في الدماغ
قتله.
أجسام وأدمغة الأطفال هشّة جداً.

لا تقوموا أبداً بهزّ أو ضرب أطفالكم.

إذا لم يتوقف طفلكم عن البكاء، عليه أن يعرف أنكم بقربه. أنه يحتاج لأن تقوموا بحمله وتهدئته. ليست هناك إمكانية للإفراط في تدليل طفل.
ولكنكم لن تكونوا قادرين دائماً على تهدئة طفلكم.

إذا شعرتُم بأنكم متعبون وتعانون الضغط الشديد، توجّهوا لطلب المساعدة من عائلتكم وأصدقائكم والطبيب، أو جهات أخرى في مجتمعكم.

الموقف

يبدأ طفلكم بإصدار أصوات عالية. سيبدأ فجأة بالصراخ وإصدار أصوات لا يفهمها أحد. أنتم تجلسون في أحد المقاهي لتناول الغداء وأنتم على وشك إعطاء طفلكم الطعام عندما يصدر صرخة عالية.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيها الأفضل ولماذا.

1. حرمانه من الطعام لأنه قام بالصراخ.
2. صفعه كي يتعلم ألا يصرخ بعد.
3. التحدث إليه بحنان لتهدئته وإهانة بإحدى الدمى.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. إخباره بأنه لا يستطيع الحصول على الطعام.

2. صفعه.

3. التحدث إليه بحنان وإلهائه.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

من الهام أن نتذكر أنّ الأطفال الصغار لا يحتاجون إلى البنية ولا يستقون منها أية فائدة. إنهم لا يملكون بعد اللغة أو القدرات المنطقية التي يحتاجون إليها لفهم توقعاتكم وقوانينكم أو شروحاتكم.

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يبكي الأطفال في هذا الجيل؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. إخباره بأنه لا يستطيع الحصول على الطعام.

2. صفعه.

3. التحدث إليه بحنان وإلهائه.

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #3، فتهانينا!

للأطفال الحقّ بالتمتع بأعلى مستوى صحيّ
يمكن بلوغه وبتوفير ما يكفي من الطعام المغذي.

المادة ٢٤
من معاهدة الأمم المتحدة لحقوق الطفل

ملاحظة عن أمزجة الأهل

مزاجكم هو عامل رئيس في كل ما يتعلق بتصرفات طفلكم وبردود فعلكم على هذه التصرفات. إذا كنتم تشعرون بالتعب أو الضغط أو القلق أو الغضب من شيء ما، فمن الأرجح أنكم ستغضبون على طفلكم أيضاً. وفي بعض الأحيان، يصل الأمر بالأهل إلى إلقاء إهباطهم على أطفالهم.

عندما يكون مزاج الأهل غير متوقع، يشعر الأطفال بعدم الأمان وبالقلق.

عندما يتجاهل الأهل تصرفاً ما في يوم ما، ويغضبون نتيجة نفس التصرف في يوم آخر، يشعر الأطفال بالارتباك.

عندما يغضب الأهل على أطفالهم لقلقهم بسبب أمور أخرى، يشعر الأطفال بالامتعاض نتيجة معاملتهم بطريقة غير عادلة.

عندما يعاني الأهل الغضب أو تعكر المزاج في أوقات متقاربة، يشعر الأطفال بالتهديد والخوف.

يؤثر مزاج الأهل على مسلكيات الأطفال. ومن الهام أن ينتبه الأهل إلى مزاجهم. عليهم الحذر من إسقاط مزاجهم المتعكر على التعامل مع أطفالهم.

من الهام أن يحصل الأهل على قدر كافٍ من النوم وأن يتناولوا الكثير من الأغذية المفيدة كي تتوفر لديهم الطاقة اللازمة للتعامل مع الضغوطات الحياتية المختلفة.

إذا اكتشفتم أنكم تعانون الغضب أو الحزن أو القلق أو الإرهاق، في أوقات متقاربة، فعليكم استشارة الطبيب أو ممرضة الصحة العامة أو المستشار أو أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة القادرين على دعمكم. من الهام أن تقوموا بحل مشاكلكم بطريقة بناءة لا تعود بالضرر على طفلكم.

سنة حتى سنتين

الموقف

تيسر حتى يسر

طفلكم الصغير كثير الحركة. إنه يمشي بسرعة في جميع أنحاء البيت. يلمس الأشياء أينما يذهب. لقد مدّ يده للتوّ إلى المقصّ الذي رآه على الطاولة.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيّها الأفضل ولماذا.

1. ضربه على يده لتعليمه عدم الاقتراب من أشياء خطيرة.

2. توبيخه بصوت عال، لإخافته وإبعاده عن المقص.

3. أخذ المقص منه بلطف، إخباره بهدوء ما اسم هذه الأداة وكيف نستخدمها لقصّ الورقة، ومن ثم نشرح له أنه قد يتأذى نتيجة استعمال المقص، ولذلك سوف نقومون بوضعه بعيداً في مكان آمن. بعد ذلك صرف اهتمامه بلعبة ما.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. ضربه على يده

2. توبيخه بصوت عال

3. تسمية الأداة بلطف، شرح وظيفتها بهدوء، إعطاؤه تفسيراً بأنها قد تسبب له الأذى، وضعها في مكان آمن وصرف اهتمامه.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

توفير الأمان العاطفي

التعبير عن الحبّ غير المشروط

التعبير عن العواطف

احترام مرحلة نموّ الطفل

إبداء الحساسية لاحتياجاته

إبداء التعاطف مع مشاعره

سنة حتى سنتين

الآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الفعل بما نعرفه عن توفير البنية. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم شرح واضح عن التصرف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إعطاء معلومات واضحة عن توقعاتكم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم تفسير واضح
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دعم طفلكم كي يتعلم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشجيع طفلكم على التفكير بشكل مستقل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تعليم مهارات حل المشاكل

في هذه المرحلة، يبدأ الأطفال بالتعلم من البنية. يمكنهم فهم كلمات أكثر من الكلمات التي يلفظونها، ولذلك يمكنهم بدء التعلم من خلال التفسيرات. تذكروا أنهم بحاجة إلى الوقت لتعلم كل ما يحتاجون معرفته، وأنهم بحاجة إلى التعلم بالدرجة الأولى عن طريق اللمس.

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقوم الأطفال بلمس الأشياء الخطرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سنة حتى سنتين

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كل رد فعل بما نعرفه عن مرحلة نمو طفلكم الصغير. أشيروا إلى كل رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. ضربه على يده

2. توبيخه بصوت عال

3. تسمية الأداة بلطف، شرح وظيفتها بهدوء، إعطاؤه تفسيرًا بأنها قد تسبب له الأذى، وضعها في مكان آمن وصرف اهتمامه.

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #٣، أحسنتم!

ملاحظة عن التطويح من أجل أمان الطفل

أطفالكم بحاجة إلى الاستكشاف. هذه هي الطريقة التي يتعلمون بها. هذه المسألة غاية في الأهمية من أجل تطوير عقولهم.

على الأهل الحفاظ على سلامة أطفالهم.

الحل الأفضل لهذا الموقف هو "تطويح بيتكم من أجل أمان الطفل". إزحفوا في أنحاء بيتكم وانظروا إليه من وجهة نظر أطفالكم.

أين تكمن المخاطر: الأمور الحادة، السامة والقابلة للكسر؟
قوموا بوضع كل هذه الأشياء في مكان عالٍ أو في خزانة محكمة الإغلاق.

قوموا بتغطية فتحات الكهرباء.

أحكموا إغلاق المكان الذي تضعون فيه السكاكين وأدوات العمل.

أحكموا إغلاق المكان الذي تحفظون فيه الأدوية.

وجّهوا يد الوعاء إلى مركز الفرن.

تأكدوا من أنه لا يمكن سحب الأشياء الثقيلة.

كونوا على يقين من كون بيتكم مكاناً آمناً للاستكشاف.

الموقف

في خلال إحدى جولاته في أنحاء البيت، يرى طفلكم مزهرية وُضعت على الطاولة. إنها مزهرية المفضلة والمصنوعة يدويًا. عندما يرى طفلكم المزهرية، يصل إليها، يلقي بها إلى الأرض ويكسرها.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كل واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. الصراخ بغضب ليعرف أنّ تصرفه قد أزعجكم وصرّفه إلى غرفته.

2. ضربه على مؤخرته لتعليمه ألا يقوم بلمس أغراضكم.

3. دعوه يرى وجهكم الحزين واشرحوا له أنكم تشعرون بالحزن لقيامه بكسر المزهرية لأنها كانت

هامة جدًا بالنسبة لكم. دعوه يساعدكم في محاولة لتصليح الكسر واشرحوا له أنه عندما ينكسر شيء ما لا يمكن إصلاحه أبدًا. ضعوا أغراضكم الثمينة في مكان آمن لا يصل طفلكم إليه. اجلسوا معه وعلّموه كيف يمكنه لمس الأشياء بلطف. دعوه يتمرن بواسطة أغراض غير قابلة للكسر.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

سنة حتى سنتين

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. الصراخ وصرفه إلى غرفته

2. ضربه على مؤخرته

3. شرح مشاعركم وتعليمه كيف ينظف، ودله كيف يصلح الضرر، ومن ثم تقديم الشرح له حول معنى أن "تكسر" الأشياء، ووضع أغراضكم الثمينة في مكان آمن وتعليمه كيف يلمس الأشياء بلطف.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحب غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموه
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

في هذه المرحلة، يبدأ الأطفال بالتعلم من البنية. يمكنهم فهم كلمات أكثر من الكلمات التي يلفظونها، ولذلك يمكنهم بدء التعلم من خلال التفسيرات. تذكروا أنهم بحاجة إلى الوقت لتعلم كل ما يحتاجون معرفته، وأنهم بحاجة إلى التعلم بالدرجة الأولى عن طريق اللمس.

سنة حل سنتين

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقوم الأطفال بلمس الأشياء القيّمة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. الصراخ وصرفه إلى غرفته

2. ضربه على مؤخرته

3. شرح مشاعركم وتعليمه كيف ينظف، ودله كيف يصلح الضرر، ومن ثم تقديم الشرح له حول معنى أن "تكسر" الأشياء، ووضع أغراضكم الثمينة في مكان آمن وتعليمه كيف يلمس الأشياء بلطف.

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #٣، أحسنتم!

سنة حتى سنتين

أطفال الحق يتلقى الحماية من كافة أشكال العنف البدني أو العقلي

المادة ١٩
معاهدة الأمم المتحدة لحماية حقوق الطفل

ملاحظة عن غضب الأهل

يراوكم في الكثير من اللحظات خلال حياتكم مع الطفل الصغير، الشعور بالإحباط أو بالخوف الشديد. وأحياناً ستفقدكم هذه المشاعر إلى الغضب.

نحن نشعر بالغضب عندما نعتقد أنّ أطفالنا يقصدون أن يكونوا "سيئين". وإذا فكرنا أنّ بوسعهم السيطرة على تصرفاتهم وأنهم يحاولون إفقادنا صوابنا، فسنفقد صوابنا فعلاً.

ولكنّ الأطفال الصغار لا يفهمون كيف نشعر. إنهم لا يعرفون ما الأشياء التي تغضبنا وما الأشياء التي لا تغضبنا. إنهم يحاولون فهم كل ذلك. إنهم يخشون غضبنا. ليس هذا هو الردّ الذي يتوقون إليه.

الصبر هامّ جدّاً خلال سنوات الطفولة المبكرة. سيتعلم أطفالنا من خلالنا كيف يتصرفون عندما يشعرون بالغضب.

على الأهل إبداء الانضباط الذاتي كي يسيطروا على الغضب ويرتوا بواسطة الانضباط الإيجابي. من المفيد أحياناً أن نستنشق نفساً طويلاً، ونذهب لجولة قصيرة أو نترك الغرفة حتى نهدأ.

الأطفال يتعلمون بشكل تدريجيّ. سيستغرقهم بعض الوقت كي يفهموا بشكل جيّد الأمور التي نحاول تعليمهم إياها. لكنّ فهمهم هو المفتاح لتحقيق أهداف المدى البعيد.

نصائح للسيطرة على غضبك:

1. عدّ إلى العشرة قبل أن تقول أو تفعل أيّ شيء. في حال بقيت غاضباً، خذ بعض الوقت لتهدئة نفسك.
2. إسبط كتفيك، استنشق نفساً عميقاً وأتلّ على نفسك إحدى العبارات المُهدئة مثل: "هدأ" أو "لا تأخذ الأمور بجديّة".
3. ضع يديك خلف ظهرك، واطلب من نفسك الانتظار. لا تقل أيّ شيء قبل أن تهدأ.
4. أخرجوا إلى التجول وفكروا في الموقف. فكروا في الأسباب التي تدفع طفلكم للتصرف بالشكل الذي تصرف به. حاولوا رؤية الأمور من وجهة نظره. خطّوا ردّاً يحترم وجهة نظره وفي نفس الوقت يفسّر أسباب شعورك بالغضب.

5. إذهبوا إلى مكان هادئ وفكروا في خطوات الإنضباط الإيجابي. إرجعوا إلى طفلكم بعد تخطيط رد فعل يتلاءم مع أهدافكم بعيدة المدى، ويوفر الدفاء والبئية ويأخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بالحسبان.

6. تذكروا أن المواقف المختلفة هي فرصة لتعليم طفلكم كيف يحل الخلافات بواسطة الحديث وبحل المشاكل.

الغضب هو إشارة إلى أنكم وطفلكم لا تفهمان وجهتي نظر بعضكما البعض. هذا يدل على أن عليكم تحسين التواصل مع طفلكم.

لا تدعوا الغضب يجبركم على قول أمور مزعجة، أو على قمع طفلكم أو الصراخ أو الضرب. لا تحاولوا الانتقام ولا تشعروا بالحدق.

تذكروا أننا نتعلم أهم الأشياء من خلال أصعب المواقف. إستغلوا كل الفرص لتكونوا الشخص الذي تريدون من طفلكم أن يصيره.

الموقف

إنه يوم ماطر. عليكم اصطحاب طفلكم إلى الطبيب في الموعد المحدد. ستصل الحافلة بعد لحظات. يرفض طفلكم ارتداء معطفه. يقول لكم: "لا!" ويركض بعيداً عنكم.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. أمسكوا به واصفعوه ليتعلم ألا يرفض سلطتكم.

2. خذوا لعبته المفضلة لمعاقبته.

3. إشرحوا له أنّ الجو ماطر في الخارج وخذوه إلى الباب ليرى المطر. مدّوا يديكم خارجاً كيف يفهم ما معنى "البلل". أخبروه بأنّ بوسعه حمل المظلة كي لا يتبلل.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

سنة حتى سنتين

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. الإمساك به وصفعه

2. أخذ لعبته المفضلة

3. شرح ما هو المطر واقتراح حمله للمظلة كي لا يتبلل

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

توفير الأمان العاطفي

التعبير عن الحبّ غير المشروط

التعبير عن العواطف

احترام مرحلة نموّ الطفل

إبداء الحساسية لاحتياجاته

إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

سنة حتى سنتين

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقوم الأطفال برفض تنفيذ ما نطلب منه؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. الإمساك به وصفعه

2. أخذ لعبته المفضلة

3. شرح ما هو المطر واقتراح حمله للمظلة كي لا يتبلل

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #٣، أحسنتم!

سنة حتى سنتين

ملاحظة حول سلبية الأطفال الصغار

من الطبيعي جدًا أن يرفض الأطفال الصغار تنفيذ الأمور التي نريدهم أن ينفذوها. فهم لا يفعلون ذلك بهدف إغضابكم أو تحديكم؛ إنهم يفعلون ذلك لاكتشافهم بأنهم أفراد ولأنهم يقومون بتجريب قدرتهم على اتخاذ القرارات.

ستقدمون لهم بعض التفسيرات، في بعض الأحيان، ومع ذلك فسيتابعون إصرارهم على عدم تنفيذ ما طلبتم تنفيذه. هذا لأنهم يريدون اتخاذ قراراتهم بأنفسهم.

من المفيد في هذه المرحلة أن نطلب من الطفل اتخاذ بعض القرارات كي يمرّن مهاراته في هذا المجال: "هل تريد ارتداء المعطف الأخضر أم المعطف الأصفر؟"؛ "هل تريد أن تمشي أو أن أحملك؟"؛ إذا اختار الطفل إحدى الإمكانيات التي عرضتموها عليه فبوسعكم تنفيذ أهدافكم للمدى القريب.

تأكدوا فقط من أنّ الخيارات التي تعرضونها هي خيارات قابلة للتنفيذ. إذا كنتم تريدون مغادرة المنزل، فلا تقولوا له "هل تريد أن تذهب أو أن تبقى في المنزل؟"؛ إذا اختار الطفل البقاء في المنزل ولكنكم مضطرون للمغادرة، سيتعلم طفلكم أنّ اختياره لا يهتمكم وأنكم لا تقصدون ما تقولون عندما تعرضون عليه اتخاذ القرار.

إعلموا أيضًا أنّ التهديد ليس خيارًا: "إما أن ترتدي معطفك وإما سأصفعك/ أتركك في البيت وحدك/ التوقف عن اصطحابك معي". هذه ليست خيارات بل تهديدات. التهديدات تسبب لطفلكم الخوف ليس إلا. كما أنها تشكل مصيدة للأهل، أيضًا. فإذا رفض طفلكم ارتداء معطفه، ستشعرون بأنه يتوجب عليكم تنفيذ تهديدكم مما يجعل الموقف أكثر سوءًا.

2 - 3 سنوات

الموقف

بدأت طفلاتكم برفض الذهاب إلى النوم في سريرها ليلاً. تبدأ بالبكاء والبكاء حالما تتركونها. وقد تحول وقت الخلود إلى النوم إلى وقت خصام بينكم وبين طفلاتكم. إن رفض ابنتكم الخلود إلى النوم يبعث الغضب فيكم.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكل واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. خذوها إلى غرفتها، أغلقوا الباب وابتعدوا.
2. أخبروها بأنها بنت سيئة وبأنها إذا لم تذهب إلى النوم فإنّ الوحوش ستمسك بها.
3. وفروا لها حماماً دافئاً كي تهدأ قبل موعد النوم. أخبروها بأنّ موعد النوم قد حان وأنها بحاجة إلى النوم كي تحصل على الطاقة لفعاليات الغد. أخبروها بأنكم ستبقون قريباً حتى تغفو. اجلسوا على سريرها وأقرأوا لها حتى يراودها النعاس. غنوا لها حتى تغفو. أبقوا ضوءاً خفيفاً منيراً.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. إبقاؤها وحيدة في غرفتها

2. إخبارها بأنها طفلة سيئة وبأن الوحوش ستمسك بها

3. توفير حمام لها وشرح عن وقت النوم، والقراءة والغناء وإبقاء الضوء مشتتلا

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #٣، فتهانينا!

الموقف

يحبّ طفلكم اللعب بالكرة. وهو يحبّ جعل الكرة تقفز، ويحب دحرجتها والجلوس عليها ورميها. وفي يوم ما، لدى وجودكم في أحد المتاجر، يرى طفلكم كرة كبيرة وحمراء براقّة. فيصرخ فرحاً، ويختطفها عن الرفّ ويركض بها بعيداً. أنتم لا تملكون المال الكافي لشراء الكرة، فتركضون خلفه وتطلبون منه إعادة الكرة إلى الرفّ. يبدأ طفلكم بالبكاء وتنتابه نوبة غضب.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيها الأفضل ولماذا.

1. إصغوه لتعليمه كيفية التصرف.
2. أخبروه بأنه إذا تصرف بهذه الطريقة فلن يحبّه أحد.
3. إشرحوا له أنكم تفهمون مدى حبّه للكرات وأنّ هذه كرة جميلة. أخبروه بأنكم لا تملكون المال الكافي لشرائها. أخبروه بأنكم تعرفون أنه حزين ومحبط. أشرحوا له أنّ على كليكما مغادرة المكان إلى أن يتحسنّ شعوره. خذوه خارجاً وأبقوه بقربه حتى يهدأ. تحدثوا معه عن معنى الشعور بالحزن والإحباط. إشرحوا له أنه لا يمكننا شراء الأشياء إذا لم يكن لدينا ما يكفي من النقود. إصرفوا انتباهه وتابعوا القيام بما خططتم القيام به.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3

2

1

توفير الأمان العاطفي

التعبير عن الحبّ غير المشروط

التعبير عن العواطف

احترام مرحلة نموّ الطفل

إبداء الحساسية لاحتياجاته

إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا تنتاب الأطفال الصغار موجات من الغضب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. صفعه

2. إخباره بأنّ لا أحد سوف يحبه

3. تفهم مشاعره، والشرح لماذا لا يمكنه الاحتفاظ بالكرة، توصيف مشاعره، أبعاده عن الموقف، البقاء بقربه، إلهائه ومتابعة برامجكم

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #3، أحسنتم!

ملاحظة حول نوبات الغضب

يغضب الأهل، أحياناً، عندما تنتاب أطفالهم نوبات من الغضب، إما لشعورهم بالإحراج وإما لاعتقادهم أنّ عليهم السيطرة على تصرفات أطفالهم.

تذكروا أنّ علاقتكم بأطفالكم أكثر أهمية بكثير مما يفكر الآخرون عنكم. عندما تنتاب ابنكم موجة غضب في مكان عام، ركزوا أفكاركم على أهدافكم بعيدة المدى وعلى توفير الدفء والبنية لطفلكم. حاولوا جاهداً ألا تولوا اهتماماً لما سيقول الآخرون عنكم.

تذكروا أيضاً أنّ محاولة السيطرة على موجة الغضب أشبه بمحاولة السيطرة على العاصفة. هذا أمر غير ممكن. تنتاب الأطفال موجات من الغضب لأنهم لا يفهمون لماذا نقول لهم "لا" ولأنهم لا يعرفون كيف يتعاملون مع الإحباط. موجات الغضب هي طريقة طفلكم لإخباركم بأنه في غاية الانزعاج. إذا صرخت عليه أو ضربتموه في وقت كهذا، فسوف يزداد انزعاجه. سوف يشعر أيضاً بالخوف وبأنكم تسيئون فهمه.

أفضل ما يمكنكم فعله هو الانتظار. إبقوا قريباً حتى يشعر طفلكم بالأمان عندما تسيطر عليه العاصفة. وهكذا يمكن لحمل طفلكم بلطف، أحياناً، أن يساعده على الهدوء.

عندما تنتهي العاصفة، اجلسوا مع طفلكم وتحدثوا معه عما حصل. استلغوا المناسبة لتعليمه ماهية الأحاسيس، كم هي قوية وما تسمياتها. بوسعكم أيضاً أن تشرحو له لماذا قلتم "لا" وأنكم تفهمون شعوره بالإحباط. أخبروه بما تفعلونه لتهدئة أنفسكم عندما ينتابكم الإحباط الشديد. ولا تنسوا أن تخبروه بأنكم تحبونه جداً، سواءً أكان سعيداً أم غاضباً. بعد ذلك استمروا من هنا إلى أمور أخرى.

3 حتى 5 سنوات

الموقف

يفتح طفلكم خزانة المطبخ، يُخرج كل محتوياتها، يُكدّس كل الأشياء ويلقي بها أرضاً. عندما تقع الأشياء، يتضرّر بعضها.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيها الأفضل ولماذا.

1. حرمانه من ألعابه عقاباً
2. صفعه لأنه سبّب الضرر
3. دفعه على مساعدتكم لإرجاع المحتويات إلى مكانها. محاولة إصلاح ما تكسّر من أشياء. تقديم الشرح لطفلكم بأنّ هناك أشياء تتضرّر عندما تقع وبأنكم لا تريدون لذلك أن يحدث. دلوّه على الأشياء التي لن تتضرّر والتي بوسعه اللعب فيها. أعيّدوا ترتيب مطبخكم وإبعاد الأغراض القابلة للكسر عن طفلكم. قوموا بوضع أغراض غير قابلة للكسر وأمنة في الخزائن السفلى

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. حرمانه من ألعابه

2. صفعه

3. الاستعانة به لإصلاح الأشياء، تقديم الشرح عن الضرر، توفير البدائل له، إبعاد الأشياء القابلة للكسر، وضع الأشياء غير القابلة للكسر في مكان يسهل الوصول إليه

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3

2

1

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يحبّ الأطفال الصغار اللعب بأغراضكم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. حرمانه من ألعابه

2. صفعه

3. الاستعانه به لإصلاح الأشياء، تقديم الشرح عن الضرر، توفير البدائل له، إبعاد الأشياء القابلة للكسر، وضع الأشياء غير القابلة للكسر في مكان يسهل الوصول إليه

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #٣، أحسنت!

ملاحظة حول الضرب على المؤخرة/ الصفع/ الضرب على الردف/ الضرب

يعتقد الأهل، أحياناً، أن صفع يد الطفل أو ضربه على مؤخرته أو ضربه بالعصا، ستعلمه دروساً هامة. ولكن، في حقيقة الأمر، فإن العقاب الجسدي يعلم الأطفال الأمور التالية:

أننا نناقش الأمور الهامة بواسطة الضرب

الضرب هو رد فعل مقبول على الغضب

عليهم أن يخافوا من الوالدين بدلاً من وضع ثقتهم بهما لمساعدتهم وتعليمهم

بيتهم هو مكان غير آمن للتعلم والاكتشاف

علينا أن نفكر في ما نريد أن نعلم أطفالنا للمدى البعيد. إذا أردنا تعليمهم عدم العنف، فعلينا أن نريهم كيف نتعامل بأنفسنا من دون عنف. وإذا أردنا تعليمهم البقاء آمنين، علينا أن نشرح لهم ونريهم كيف عليهم فعل ذلك.

فكروا في ما يفعل الضرب للكبار. عندما نُضرب، نشعر بالإهانة، ولا نشعر بأيّ دافع لإرضاء الشخص الذي ضربنا. نشعر بالاستياء والغضب. وقد نشعر أيضاً بالرغبة في الانتقام.

يؤدي ضرب الأطفال علاقتنا بهم. الضرب لا يوفر لهم المعلومات التي يحتاجونها لاتخاذ القرارات ولا يزيد من احترامهم لنا.

الموقف

أنتم تتحضرون للذهاب إلى العمل. طفلكم يلعب بهدوء بلعبته المفضلة. بعد أن تجهزوا تُعلمون طفلكم بأنّ الوقت قد حان لمغادرة المنزل ولكنه لا يتوقف عن اللعب. تُخبرونه مرة أخرى ولكنه يستمرّ في اللعب.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. إخباره بأنه إذا لم ينضمّ إليكم فوراً، فستغادرون من دونه.

2. إمساكه وسحبه خارج الباب.

3. أخبروه إلى أين تذهبون ولماذا عليكم الذهاب إلى هذا المكان. إضبطوا ساعة الوقت للمغادرة خلال 5 دقائق. أخبروه بأنّ عليكم المغادرة عندما ترنّ ساعة الوقت، ولذلك علينا إنهاء ما نقوم بفعله. طمئنوه أنّ بإمكانه معاودة اللعب عندما تعودون إلى البيت. أعلموه عندما يتبقى من الوقت دقيقتان، وشجّعوه ليسرع في ارتداء معطفه وانتعال حذائه.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشر إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. التهديد بالمغادرة من دونه

2. سحبه خارج الباب

3. إخباره وجهة الذهاب ولماذا، ضبط ساعة الوقت، منحه الوقت كي يجهز للمغادرة، إعلامه بأنكم تحترمون ما يقوم بفعله، تحويل المغادرة إلى شيء ممتع

3 حتى 5 سنوات

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير التنبئة. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم شرح واضح عن التصرف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم تفسير واضح
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دعم طفلكم كي يتعلم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقاوم الأطفال الصغار ترك اللعب بألعابهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. التهديد بالمغادرة من دونه

2. سحبه خارج الباب

3. إخباره وجهة الذهاب ولماذا، ضبط ساعة الوقت، منحه الوقت كي يجهز للمغادرة، إعلامه بأنكم تحترمون ما يقوم بفعله، تحويل المغادرة إلى شيء ممتع

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #3، أحسنتم!

ملاحظة عن الأطفال والتحول

من الرائج جداً أن يواجه الأطفال الصغار صعوبة لدى التحول من فعالية إلى أخرى. الإنتقالات تنهكهم. فهم لا يعرفون ما إذا كان بمقدورهم متابعة ما يفعلونه ولا يعرفون ما ينتظرهم. كلما ازدادت خبرتهم، تتحسن قدرتهم على القيام بالانتقالات.

بوسعكم جعل الانتقالات أكثر سهولة بواسطة تهيئة طفلكم لهذا الأمر. أخبروه مسبقاً ببرنامجكم. ذكروه قبل ١٠ دقائق من الانتقال بأنكم ستغادرون قريباً وإلى أين ستذهبون. طمئنه بأنكم ستعودون (إذا كان الأمر كذلك). ذكروه ثانية بعد ٥ دقائق بأن عليكم الذهاب وإلى أين ستذهبون. ساعده على الاستعداد للمغادرة.

سيكون من الأسهل لكم ولطفلكم إذا حولتم المغادرة إلى لعبة، كالمسابقة، مثلاً، أو وضع قبعاتكم بشكل مقلوب، أو أي شيء آخر يصرف نظر طفلكم عما كان يفعل قبل ذلك. إذا أصبح الانتقال متعة فسيكون من السهل لطفلكم أن يجري هذا الانتقال.

الموقف

ها أنتم تحضرون العشاء ولكنكم في غاية التعب. الأمور تسير كما خططتم والمقادير أصبحت جاهزة لمزجها. تسألكم طفلكم عما إذا كان بوسعها مساعدتكم. تعرفون أنّ تحضير الوجبة سينغرق وقتاً أكثر إذا سمحتم لها بالمساعدة وأنه سينغرقكم الكثير من الوقت للتنظيف بعد ذلك. كل ما تريدون فعله هو الانتهاء من تحضير الوجبة وخدمكم، ولذلك تحاولون ثني طفلكم عن مساعدتكم ولكنها تبدي تصميمًا.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكل واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. أخبروها بأنها ليست بالغة كفاية للمساعدة وبأنها ستثير الفوضى وسيتوجب عليكم بعد ذلك تنظيف هذه الفوضى.
2. أخبروها بأنها تعيقكم عن عملكم وتتصرّف بوقاحة وتمرد.
3. إشرحوا لها ماذا تحضرون وما اسم كل واحد من المقادير. إختاروا مهمة تستطيع تنفيذها بيديها الصغيرتين واشرحوا لها كيف تفعل ذلك. بعد ذلك أطلبوا منها أن تفعل ما طلبتم وارضوا مساعدتكم إذا كانت هناك حاجة لذلك. أشكروها على قيامها بمساعدتكم. أعيديوا الكرة إذا أرادت الاستمرار في مساعدتكم.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. إخبارها بأنها ليست بالغة كفاية للمساعدة

2. إخبارها بأنها تتصرف بوقاحة

3. إخبارها بما تفعلونه، والشرح لها كيف تفعلون ذلك، وتهيئتها للنجاحات ودعم وتقدير جهودها

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

توفير الأمان العاطفي

التعبير عن الحبّ غير المشروط

التعبير عن العواطف

احترام مرحلة نموّ الطفل

إبداء الحساسية لاحتياجاته

إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم شرح واضح عن التصرف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم تفسير واضح
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دعم طفالكم كي يتعلم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشجيع طفالكم على كيفية التفكير بشكل مستقل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يريد الأطفال الصغار تقديم المساعدة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. إخبارها بأنها ليست بالغة كفاية للمساعدة

2. إخبارها بأنها تتصرّف بوقاحة

3. إخبارها بما تفعلونه، والشرح لها كيف تفعلون ذلك، وتهيئتها للنجاحات ودعم وتقدير جهودها

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #3، أحسنتم!

ملاحظة حول الانتقادات

في بعض الأحيان يحاول الأهل تصحيح أخطاء طفلهم بإخباره بأنه سيء ووقح وأحمق وغير ناضج أو غير مؤهل. وعندما يسمع الأطفال مثل هذه الانتقادات، يشعرون بالرفض والفشل.

إذا اعتقدوا أنهم سيئون، فمن الأرجح أن يقوموا بفعل أشياء سيئة بنظرنا.

وإذا اعتقدوا أنهم غير مؤهلين، فمن الأرجح ألا يحاولوا تعلم مهارات جديدة.

الأطفال تلاميذ. إنهم يعولون علينا لبناء معرفتهم ومهاراتهم. إنهم بحاجة إلى تشجيعنا ودعمنا.

يكون الأطفال ذوو الثقة بأنفسهم أكثر نجاحًا لأنهم أكثر استعدادًا للتجربة. إنهم أكثر سعادة لأنهم يتقون بقدراتهم على تخطي الفشل. إنهم يحظون بعلاقة أفضل مع أهلهم لأنهم يدركون أن أهلهم يتقون بهم.

يستطيع الأهل فعل الكثير لتطوير الثقة بالنفس لدى أطفالهم. باستطاعتهم:

الإشادة بمحاولات أطفالهم، حتى في حال لم تكن متكاملة

تقدير رغبة أطفالهم على تقديم المساعدة

دعم أطفالهم عندما يفشلون وتشجيعهم على متابعة المحاولة

إخبار أطفالهم بكل الأشياء التي تميّزهم

جميعنا يزداد ازدهاراً لدى تلقي التشجيع. تبديل الانتقادات بالتشجيع قد يُحدث تأثيراً قوياً على طفلكم.

الموقف

أنتم تعملون في البستان. يلعب طفلكم بالكرة في الجوار. فجأة تندرج الكرة إلى الشارع وفي نفس الوقت تمرّ في الشارع إحدى المركبات. يركض طفلكم نحو الشارع لالتقاط الكرة.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيّها الأفضل ولماذا.

1. صفعه بشدة كي يتعلم ألا يتصرف بهذا الشكل مرة أخرى.

2. إخباره بعدم السماح له باللعب خارج البيت لأسبوعين.

3. أخبروه ودعوه يرى كم أنتم خائفون. إشرحوا له أنّ السيارات قد تسبب له الأذى الشديد. دعوه يلمس إحدى السيارات ليتعلم كم هي صلبة. إجلسوا معه كي يرى بأية سرعة تتحرك السيارات. دعوه يجلس في المقعد الأمامي للسيارة كي يعرف كم يصعب على السائق رؤية الأطفال الصغار. درّبوه أنّ عليه التوقف والنظر والاستماع قبل الاقتراب من الشارع.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. صفعه

2. إخباره بعدم السماح له باللعب خارج البيت لأسبوعين

3. إطلاعه على غضبكم. إشرحوا له لماذا شعرتم بالخوف، علموه أسباب كون السيارات خطيرة، تدرّبوا معه على أساليب الحذر في الشارع

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

3 حتى 5 سنوات

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يركض الأطفال الصغار إلى الشارع؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. صفعه

2. إخباره بعدم السماح له باللعب خارج البيت لأسبوعين

3. إطلاعه على غضبكم. إشرحوا له لماذا شعرتم بالخوف، علموه أسباب كون السيارات خطيرة، تدربوا معه على أساليب الحذر في الشارع

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #3، أحسنتم!

5 حتى 9 سنوات

الموقف

بدأ طفلكم بالذهاب إلى المدرسة قبل ٤ أشهر. تلقيتم تقريراً من الأستاذ يخبركم بمشكلة ما تواجه طفلكم، أنه لا يستطيع الجلوس بهدوء، يتحدث كثيراً مع الأطفال الآخرين ويستغرقه الكثير من الوقت لأداء وظائفه.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كل واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. أطلبوا من الأستاذ صفح طفلكم عندما يسيء التصرف.

2. إشرحوا لطفلكم أسباب عدم رضى الأستاذ عنه. أخبروه بأنكم تحبونهم وتريدون أن تساعدوه ليكون أكثر انتباهاً. إسألوه عما يواجهه في المدرسة واستمعوا إلى وجهة نظره. حاولوا أن تفهموا ما إذا كان حصل في المدرسة شيء يقلقه أو يصرف انتباهه.

3. إشرحوا لطفلكم أهمية أن يكون متنبهاً خلال ساعات التعليم. دعوه يعرف أنكم تعون صعوبة فعل ذلك أحياناً. إسألوه ما إذا كانت لديه أية فكرة لحل المشكلة. إجتمعا بالمعلم لوضع خطة لتحسين التلاوم بين مزاج طفلكم وبين البيئة في الصف.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1.مطالبة المعلم بصفحه

2.شرح الموقف والاستماع إلى وجهة نظره

3.شرح الموقف، فهمه، الاستماع إلى أفكاره، الاجتماع بالأستاذ
لمناقشة الحلول

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبئية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3

2

1

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يواجه الأطفال صعوبة في الانتباه خلال الدروس؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. مطالبة المعلم بصفحه

2. شرح الموقف والاستماع إلى وجهة نظره

3. شرح الموقف، فهمه، الاستماع إلى أفكاره، الاجتماع بالأستاذ لمناقشة الحلول

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #٢ و #٣، أحسنتم!

للأطفال الحق في نظام مدرسيّ
يحترم كرامة الطفل الإنسانية

المادة ٢٨
من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل

الموقف

يلعب طفلكم وصديقه بدمى على شكل حيوانات. هنالك حصان واحد وكلاهما يريد اللعب به. عندما يأخذ الطفل الآخر الحصان يقوم طفلكم بضربه وأخذ الحصان منه.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيّها الأفضل ولماذا.

1. خذوا الألعاب جانبًا وأخبروا الطفلين بأنه إذا لم يكن بوسعهما اللعب بهدوء فهما ممنوعان من اللعب إطلاقًا. إبعثوا الطفل الآخر إلى منزله.

2. أخبروا طفلكم بأنّ الضرب غير مسموح في عائلتكم. إشرحوا له أنّ الضرب يؤذي الآخرين. علموه كيف يمكنه طلب ما يريد بأدب. علموه كيف يبحث عن البدائل إذا رُفض طلبه. دعوه يتمرنّ على طلب الحصان بأدب. أشيدوا بمحاولاته لتعلم هذه المهارة الاجتماعية.

3. إضربوا طفلكم ليرى كيف يشعر الشخص الذي يتلقى الضرب.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. وضع الألعاب جانباً وإرسال الطفل الآخر إلى منزله

2. توضيح القانون وتجسيد المهارة الاجتماعية وحثه على التدريب

3. صفعه

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقرن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقوم الأطفال أحيانا بضرب أطفال آخرين؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فننقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. وضع الألعاب جانباً وإرسال الطفل الآخر إلى منزله

2. توضيح القانون وتجسيد المهارة الاجتماعية وحثه على التدرب

3. صفعه

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #٢، أحسنتم!

10 حتى 13 سنة

الموقف

ترجع طفتكم من المدرسة إلى البيت معكرة المزاج. لا تريد التحدث إليكم وتشعرون بلهجة الغضب في صوتها.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ فكروا في كل واحد من ردود الأفعال التالية كي تقرروا أيًا منها الأفضل ولماذا.

1. إصرفوها إلى غرفتها من دون عشاء.

2. إصغوها لأنها وقحة.

3. أخبروها بأنكم تشعرون بأن شيئًا ما يزعجها. دعوها تعرف أنكم ستستمعون إليها وتحاولون مساعدتها عندما تكون جاهزة للحديث عن الموضوع. إذا قامت بالتحدث إليكم، إصغوا لها، وساعدوها كي تجد حلاً للمشكلة. عندما تشعر بالتحسن، إشرحوا لها أهمية التعامل مع الآخرين باحترام، حتى عندما نشعر بالضيق. أعطوها أمثلة.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. صرفها إلى غرفتها من دون عشاء

2. صفعها على وجهها

3. تفهم واحترام مشاعرها، الإصغاء لها، دعمها، شرح أهمية التعامل باحترام

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يتعكر مزاج الأطفال في جيل ما قبل المراهقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كل رد فعل بما نعرفه عن مرحلة نمو طفلكم الصغير. أشيروا إلى كل رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. صرفها إلى غرفتها من دون عشاء

2. صفعها على وجهها

3. تفهم واحترام مشاعرها، الإصغاء لها، دعمها، شرح أهمية التعامل باحترام

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #٣، أحسنتم!

ملاحظة حول غضب الأطفال

من أكثر المهمات الرئيسية أهمية لمرحلة الطفولة، تعلم كيفية التحكم بالمشاعر والتعبير عنها. هذه مهمة صعبة لأن المشاعر تمنعنا أحيانا من التفكير بوضوح. وقد تقودنا مشاعرنا إلى التصرف بتهور وقول أشياء لا نريد قولها والتصرف بطريقة لا نريد التصرف وفتحها.

فهم المشاعر والقدرة على التحكم بها والتعبير عنها بطريقة إيجابية هي مهام عظيمة بالنسبة للطفل.

أحياناً، تتغلب مشاعر الطفل عليه. وكما كانت تصيهم نوبات غضب في السنوات المبكرة، فقد ينفجر غضبهم فجأة في السنوات المتوسطة، أو قد يبقون هادئين وغير قادرين أو خائفين من التعبير عما يشعرون به.

في هذه الأوقات يكونون بحاجة لأن يعرفوا أنهم آمنون ومحبوبون. من غير الممكن التحدث مع طفلكم بهدوء عندما يكون غاضباً. أفضل ما بوسعكم فعله هو البقاء قريباً منه، وجعله يعرف من خلال تصرفاتكم بأنكم ستبقون إلى جانبه إذا احتاج لكم.

بعد مرور العاصفة، يمكنكم التحدث حول الموضوع، ويمكنكم تعليم طفلكم كيف يعبر عن مشاعره بطريقة إيجابية، ببقائكم هادئين. بإمكانكم تعليمه، أيضاً، طرقاً لحل المشكلة التي أدت إلى انفجار غضبه.

تذكروا أن كلّ العواصف الحسّية تنتهي بمرحلة معينة، وأنّ كلّ واحدة منها تمنحكم الفرصة كي تكونوا مثالا لطفلكم.

الموقف

يُمضي طفلكم الكثير من الوقت في اللعب بالألعاب الفيديو. وفي كل يوم تتشاجرون معه كي يكفّ عن اللعب ويقوم بتحضير واجباته البيتية. وأنتم تخشون من أن يكون ابنكم قد "أدمن" هذه الألعاب وقد الاهتمام بكلّ شيء آخر.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر بكلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيّها الأفضل ولماذا.

1. إنزعوا القابس الذي يربط معدات الفيديو بالكهرباء وأخبروه بأنه لن يكون قادراً على اللعب مرة أخرى إلا إذا حصل على العلامة الأعلى في المدرسة.

2. عبّروا له عن مدى قلقكم، بالغضب تجاهه وتهديده برمي كتبه بعيداً إذا لم يعد مهتماً بها.

3. إختاروا وقتاً هادئاً للتحدث معه. إترفوا أمامه بأنه يستمتع باللعبة. إشرحوا له أسباب قلقكم للوقت الطويل الذي يمضيه في اللعب. أدعوه لتضعوا سوية بعض القوانين بخصوص الألعاب التي يمكنه اللعب بها والمدة التي يمكن تخصيصها للعب كلّ يوم. توصلوا إلى اتفاق عادل لكليهما وألصقوا الاتفاق إلى جانب معدات الفيديو. أشيدوا بمحاولاته لتنفيذ القوانين.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. نزع القابس (الكهرباء) عن معدات الفيديو ومطالبته بتحصيل أعلى العلامات كي يستطيع معاودة اللعب.

2. الغضب والتهديد

3. الإعتراف باهتماماته، شرح قلقكم، التوصل معًا إلى قوانين، الإشادة بمحاولاته

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبئية

دعونا نقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحب غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يحب الأطفال في جيل ما قبل المراهقة اللعب بألعاب الفيديو؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. نزع القابس (الكهرباء) عن معدات الفيديو ومطالبته بتحصيل أعلى العلامات كي يستطيع معاودة اللعب.

2. الغضب والتهديد

3. الإعتراف باهتماماته، شرح قلقكم، التوصل معاً إلى قوانين، الإشادة بمحاولاته

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #3، أحسنتم!

الموقف

تعرف طفلكم على صديق جديد يعرف الكثير من "الكلمات البذيئة". لقد سمعتم ذلك الطفل يستعمل مفرداتٍ لا تريدون لطفلكم أن يستعملها. في أحد الأيام، سمعتم طفلكم يستعمل هذه الألفاظ، فانتابكم الشعور بالإنزعاج. أنتم خائفون من تجاهل طفلكم لكّل ما حاولتم أن تعلموه إياه.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. استغلوا الفرصة للتحدث معه بهدوء عن ضغط الاصدقاء وتأثير تصرفاته على الآخرين وأهمية أن يتخذ قراراته بنفسه.
2. اغسلوا فمه بالصابون كي يتعلم ألا يستعمل هذا الكلمات مرة أخرى وأن يحترمكم.
3. إمنعوه من مغادرة المنزل بعد المدرسة لمدة شهر، وامنعه من اللعب مع هذا الصديق مرة أخرى.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. التحدث معه حول ضغط الأصدقاء واتخاذ القرارات

2. غسل فمه بالصابون

3. إرغامه على البقاء في المنزل ومنعه من رؤية صديقه

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يُكثر الأطفال في جيل ما قبل المراهقة من استعمال الشتائم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. التحدث معه حول ضغط الأصدقاء واتخاذ القرارات

2. غسل فمه بالصابون

3. إرغامه على البقاء في المنزل ومنعه من رؤية صديقه

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #1، أحسنتم!

14 حتى 18 سنة

الموقف

أعتاد طفلكم دائماً ارتداء الملابس التي تروقكم وتسريح شعره بطريقة لاقت استحسانكم. وقد تأقلم بشكل جيد مع أصدقائه ومجموعه. ولكن، في أحد الأيام، لاحظتم أنه وضع قرطاً صغيراً في حاجبه، وسرّح شعره بأسلوب "الأشواك" وارتدى قميصاً حُطت عليه شعارات بذيئة.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كل واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيها الأفضل ولماذا.

1. إشرحوا له لماذا انزعجتم. قرّروا أيّاً من هذه التغييرات تستطيعون تقبلها، وأشرحوا له لماذا لا تستطيعون تقبل التغييرات الأخرى. طالبوه بأن يعبّر عن وجهة نظره. توصلوا إلى اتفاق معه يسمح ببعض التغييرات، ويحترم مشاعركم في نفس الوقت.
2. أخبروه بأنه يبدو شاذاً وغريب المنظر وبأنكم لن تسمحوا له بمغادرة المنزل لمدة أسبوعين.
3. أطلبوا منه الجلوس، وقوموا بقصّ شعره وارموا بالقرط الذي كانوا موضوعاً في حاجبه إلى المرحاض.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. شرح مشاعركم والتفاوض للتوصل إلى تسوية

2. حبسه في المنزل

3. قصّ شعره ورمي القرط الذي وضعه على حاجبة إلى المراض

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم شرح واضح عن التصرف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تقديم تفسير واضح
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	دعم طفلكم كي يتعلم
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يغير المراهقين منظرهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. شرح مشاعركم والتفاوض للتوصل إلى تسوية

2. حبسه في المنزل

3. قصّ شعره ورمي القرط الذي وضعه على حاجبة إلى المرحاض

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

إذا اخترتم #١، أحسنتم!

للأطفال الحقّ بالحماية من
التعامل المهين أو العقاب

المادة ٣٧
من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل

الموقف

لقد قمتم بوضع قاعدة تقضي بأن يعود ابنكم البالغ من العمر ١٤ عاماً من المدرسة إلى البيت، مباشرة. وقد اعتاد طفلكم التصرف بموجب هذه القاعدة، حتى عندما تكونون خارج البيت أثناء عودته. ولكن حدث في أحد الأيام أن ابنكم دُعي بعد المدرسة إلى منزل أحد الأصدقاء وقبل بالدعوة. وصادف أنكم وصلتم البيت مبكراً ذلك اليوم واكتشفتُم أن ابنكم لم يرجع إلى البيت بعد. وهكذا، راودكم القلق الشديد. بعد ذلك بدقائق عاد ابنكم إلى البيت.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كل واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيها الأفضل ولماذا.

1. أخبروه بأنكم لا تستطيعون الوثوق به بعد. ضعوا قاعدة جديدة تلزمه بمهاتفتكم لدى وصوله البيت كل يوم. أخبروه بأنه ممنوع من مغادرة البيت في نهايات الأسبوع لمدة شهر واحد.
2. أطلبوا منه أن يشرح لكم لماذا لم يتصرف بموجب القاعدة. إستمعوا الى تفسيراته. راجعوا ما إذا كانت القاعدة التي وضعتوها عادلة، نسبياً لجيله. أشركوه في وضع قاعدة جديدة تكون عادلة من جهة وتحافظ على أمنه من جهة أخرى.
3. أضربوه بالعصا لعدم احترامه لقواعدكم.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. إخباره بأنكم لا تستطيعون الوثوق به، ووضع قاعدة أشدّ وحبسه في البيت

2. الإستماع إلى وجهة نظره، معاودة النظر في القاعدة والتعاون معه لوضع قاعدة تلائم كليكما

3. ضربه بالعصا

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3

2

1

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا لا يحترم المراهقون القواعد؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. إخباره بأنكم لا تستطيعون الوثوق به، ووضع قاعدة أشدّ وحبسه في البيت

2. الإستماع إلى وجهة نظره، معاودة النظر في القاعدة والتعاون معه لوضع قاعدة تلائم كليكما

3. ضربه بالعصا

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #٢، أحسنتم!

الموقف

استلم صديق ابنتكم التي تبلغ من العمر ١٥ سنة رخصة السياقة، لتوّه. وقد أخبرتم ابنتكم بأنه لا يُسمح لها بمرافقة صديقها في السيارة. في أحد الأيام، دعاها صديقها إلى مرافقته إلى شاطئ البحر. وأخبرتكم ابنتكم بأنّ عليها الذهاب إلى منزل إحدى الصديقات للعمل على مشروع للمدرسة. و عوض ذلك ذهبت مع صديقها في السيارة وأمضت فترة ما بعد الظهر في الشاطئ. وقد اكتشفتكم فيما بعد أنها كذبت عليكم.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرّر أيّها الأفضل ولماذا.

1. أخبروها بأنكم تشعرون بخيانتها لكم وبأنه لم يعد بإمكانكم الوثوق بها ثانية. إمنعوا من رؤية صديقها لأنه يشكل تأثيراً سيئاً عليها.

2. أخبروها بأنّ الكذب على الوالدين هو أسوأ ما يستطيع الطفل فعله وبأنّ علاقتكم لن تعود كما كانت. إبعثوا بها إلى غرفتها، وأبقوها في البيت لشهرين.

3. أخبروها بأنّ سلامتها هي أهمّ ما في العالم بالنسبة لكم. إشرحوا لها أنكم وضعتكم القواعد المذكورة جراً حِكْمَ لها واهتمامكم بسلامتها. أخبروها بأنه لن يكون بوسعكم التوصل إلى تسويات عندما يكون الأمر متعلقاً بسلامتها. أطلبوا منها أن تشرح لكم لماذا لم تحترم قواعدكم ولماذا كذبت عليكم. إستمعوا إلى تفسيراتها وتفهموا دوافعها. تحدّثوا إليها لتتوصّلوا إلى طرق تحترم حاجتها للإستقلالية وتحافظ على سلامتها في نفس الوقت. تحدّثوا مع صديقها وأشرحوا له قواعدكم ودوافعكم. أحصلوا على موافقته بالألا يحث ابنتكم على السفر معه في السيارة.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. إخبارها بأنه لم يعد بوسعكم الوثوق بها بعد وإجبارها على إنهاء علاقتها مع صديقها

2. إخبارها بأنها قامت بفعل أسوأ ما يمكن فعله، وإرسالها إلى غرفتها ومنعها من مغادرة البيت

3. تفسير الأسباب من وراء قانونكم، والاستماع إلى تفسيراتها لعدم إطاعتكم والكذب عليكم، والدفاع عن قانونكم بحزم، ثم البحث عن طرق لمنحها الاستقلالية بطريقة آمنة، والتحدث مع صديقها

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبئية

دعونا نقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3

2

1

توفير الأمان العاطفي

التعبير عن الحب غير المشروط

التعبير عن العواطف

احترام مرحلة نموّ الطفل

إبداء الحساسية لاحتياجاته

إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3

2

1

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا لا يحترم المراهقون القواعد ويكذبون أحياناً؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كل رد فعل بما نعرفه عن مرحلة نمو طفلكم الصغير. أشيروا إلى كل رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. إخبارها بأنه لم يعد بوسعكم الوثوق بها بعد وإجبارها على إنهاء علاقتها مع صديقها

2. إخبارها بأنها قامت بفعل أسوأ ما يمكن فعله، وإرسالها إلى غرفتها ومنعها من مغادرة البيت

3. تفسير الأسباب من وراء قانونكم، والاستماع إلى تفسيراتها لعدم إطاعتكم والكذب عليكم، والدفاع عن قانونكم بحزم، ثم البحث عن طرق لمنحها الاستقلالية بطريقة آمنة، والتحدث مع صديقها

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

.....

إذا اخترتم #٣، أحسنتم!

الموقف

طلبت من ابنتكم البالغة من العمر ١٧ عاماً أن تعود إلى البيت في نهايات الأسبوع حتى الساعة العاشرة ليلاً. إنها ليلة السبت، والساعة الآن العاشرة والنصف ليلاً وابتنكم لم تعد إلى البيت بعد.

أنتم قلقون جداً لأنكم تعرفون أنها ذهبت إلى الحفلة في سيارة يقودها سائق قليل التجربة. كما تعلمون أنّ شاباً لا تعرفونهم سوف يحضرون الحفلة. كما تراوكم الشكوك في أنه سيتم تقديم الكحول في الحفلة.

ماذا عليكم أن تفعلوا؟ هيا نفكر في كلّ واحد من ردود الأفعال التالية لنقرر أيّها الأفضل ولماذا.

1. منعها من مغادرة البيت لمدة شهر واحد وتهديدها بأنكم لن تسمحوا لها بدخول البيت إذا أعادت التصرف بهذه الطريقة.
2. صفعها على وجهها لتعرف أنكم لن تتحملوا تصرفها الذي لا يحترم الآخرين.
3. قولوا لها كم كنتم قلقين. إشرحوا لها معنى الشعور بأن يتعرض الشخص الذي تحبونه إلى الخطر. إشرحوا لها خطورة ما فعلت. إسألوها ما الذي ستفعله لتأمين سلامتها وكيف تعود إلى البيت في الوقت المحدد. قوموا بوضع مجموعة قوانين توافقون عليها. أخبروها بأنكم ستفكرون في إطالة الفترة المسموحة لمكوئها خارج البيت، فقط في حال اتبعت هذه القوانين لمدة شهرين.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي أهدافكم بعيدة المدى التي تناسب هذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1. منعها من مغادرة المنزل، وتهديدها بإبقائها خارجه

2. صفعها

3. شرح أثر تصرفها عليكم وخطورته عليها، وإشراكها في وضع القواعد، ومنحها المزيد من الحرية إذا قامت بتنفيذ القواعد بشكل مسؤول

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يتصرف المراهقون بطرق خطيرة ولا يحترمون القواعد؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

1. منعها من مغادرة المنزل، وتهديدها بإبقائها خارجه

2. صفعها

3. شرح أثر تصرفها عليكم وخطورته عليها، وإشراكها في وضع القواعد، ومنحها المزيد من الحرية إذا قامت بتنفيذ القواعد بشكل مسؤول

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن، وبعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق اللازمة لتوفير الدفاء وفي مرحلة نموّ طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون

إذا اخترتم #٣، أحسنتم!

للأطفال الحق بالتعبير عن رأيهم
في الأمور المتعلقة بهم

المادة ١٢
من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل

ماذا مع المواقف الأخرى؟

لقد أردنا في هذا الكتيب مجموعة أمثلة لمواقف معقدة قد تواجه الأهل لدى تعاملهم مع الأطفال. من الطبيعي أنّ هناك العديد من المواقف الأخرى التي قد تؤدي إلى الخلافات في العائلات المختلفة.

يمكنكم الإستعانة بالصفحات التالية خلال عملية حلّ المشاكل، في المواقف التي تضع أمامكم تحديات خاصة وعينية.

أكتبوا وصفا قصيراً لكلّ موقف، وبعد ذلك أرسّموا مساركم لحلّ المشكلة. عندما تقتربون من النهاية، ستكتسبون طرق تفكير جديدة حول كيفية الردّ في هذه المواقف.

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي بعض أهدافكم بعيدة المدى ذات الصلة بهذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشر إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

1.
2.
3.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقوم الأطفال في هذا الجيل بالتصرف بهذا الشكل؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نموّ طفلكم.

.....1.

.....2.

.....3.

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن بعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق لتوفير الدفاء والبُنية وفي مرحلة نمو طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

.....

الموقف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا عليكم أن تفعلوا عندما.....؟

سجلوا ٣ إمكانيات ممكنة للرد.

1.
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
2.
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
3.
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

ما هي بعض أهدافكم بعيدة المدى ذات الصلة بهذا الموقف؟

.....

.....

.....

.....

.....

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

..... 1.

..... 2.

..... 3.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقرن كل واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقوم الأطفال في هذا الجيل بالتصرف بهذا الشكل؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

..... 1.

..... 2.

..... 3.

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن بعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق لتوفير الدفاء والبُنْيَة وفي مرحلة نمو طفلكم، أيّ ردّ فعل ستختارون؟

.....

الموقف

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا عليكم أن تفعلوا عندما.....؟
سجلوا ٣ إمكانيات ممكنة للرد.

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

الخطوة الأولى: تذكروا أهدافكم بعيدة المدى

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي بعض أهدافكم بعيدة المدى ذات الصلة بهذا الموقف؟

أشير إلى كل ردّ يمكن أن يقودك باتجاه أهدافك بعيدة المدى.

..... 1.

..... 2.

..... 3.

الخطوة الثانية: التركيز على الدفاء والبُنية

دعونا نقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير الدفاء. إفحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى

3	2	1	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	توفير الأمان العاطفي
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن الحبّ غير المشروط
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	التعبير عن العواطف
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	احترام مرحلة نموّ الطفل
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء الحساسية لاحتياجاته
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	إبداء التعاطف مع مشاعره

والآن، هيا لنقارن كلّ واحد من ردود الأفعال بما نعرفه عن توفير البنية. إحصوا ما إذا كان كل رد فعل سيؤدي إلى:

3	2	1
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

تقديم شرح واضح عن التصرف

توفير معلومات واضحة عن توقعاتكم

تقديم تفسير واضح

دعم طفلكم كي يتعلم

تشجيع طفلكم على كيفية التفكير بشكل مستقل

تعليم مهارات حل المشاكل

الخطوة الثالثة: أخذ طريقة تفكير طفلكم ومشاعره بعين الاعتبار

لماذا يقوم الأطفال في هذا الجيل بالتصرف بهذا الشكل؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة الرابعة: حل المشاكل

فلنقارن الآن كلّ ردّ فعل بما نعرفه عن مرحلة نموّ طفلكم الصغير. أشيروا إلى كلّ رد فعل يمكن أن يحترم مرحلة نمو طفلكم.

..... 1.

..... 2.

..... 3.

الخطوة الخامسة: الإستجابة بالإنضباط الإيجابي

الآن بعد أن فكرتم في أهدافكم بعيدة المدى، وفي الطرق لتوفير الدفاء والبُنية وفي مرحلة نمو طفلكم، أي ردّ فعل ستختارون؟

.....

الخاتمة

قدّم لنا هذا الكتيب مبادئ الإنضباط الإيجابيَّة: التركيز على الأهداف بعيدة المدى، توفير الدفاء والبُنية، فهم كيفية تفكير وشعور طفلكم وحل المشاكل.

لقد مارستم تطبيق هذه المبادئ على تحديات شائعة تصادفونها مع أطفال من أجيال مختلفة. ستساعدكم هذه الممارسة على إيجاد الحلول لعدد كبير من المواقف الشائكة.

من الطبيعي أن تستصعبوا التفكير بشكل واضح عندما تكونون منفعلين. وعندما نشعرون بغضبكم يتزايد، خذوا نفساً عميقاً، أغلقوا عيونكم وفكروا بـ:

1. أهدافكم بعيدة المدى.

2. أهمية الدفاء والبُنية.

3. مرحلة نمو طفلكم.

بعد ذلك خذوا الحظّة لتخطّطوا رداً يقودكم نحو أهدافكم ويحترم احتياجات طفلكم.

بهذه الطريقة، ستعلمون طفلكم كيفية التعامل مع خيبات الأمل والخلافات والغضب. ستزودون طفلكم بالمهارات اللازمة ليعيش من دون عنف. ستبنون الاحترام الذاتي لدى طفلكم وستكسبون احترامه.

ليس هناك والدان متكاملان؛ كلنا نرتكب الأخطاء، ولكن علينا التعلم من هذه الأخطاء للتصرف بشكل أفضل في المرة القادمة.

تمتعوا في رحلة والديتكم الإيجابية.

في جميع الإجراءات التي تتعلق بالطفل،
يولى الإعتبار الأول لمصالح الطفل الفضلى

المادة ١٣
من اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل

عن المؤلفة

د. جون أ. دورانتي هي اختصاصية في علم النفس السريري للأطفال وبروفسور عضو في العلوم الاجتماعية للعائلة في جامعة مانيتوبا بوينيبيج، كندا. عملت مع عدة أطفال وعائلات وساعدتهم في التوصل إلى حلول إيجابية لمشاكلهم.

أجرت أبحاثاً تتعلق بالعوامل التي تقود الأهل إلى ضرب أطفالهم، وكذلك بتأثير القوانين التي تمنع العقاب الجسدي. نشرت أبحاثها في العديد من المجالات، بما في ذلك انتهاك وإهمال الأطفال، مجلة التأمين الاجتماعي وقوانين العائلة، النشرة العالمية لعلم الضحية، المجلة العالمية لحقوق الأطفال، الشباب والمجتمع، إضافة إلى بعض الكتب المحررة.

أدت د. دورانتي مهام الباحثة الرئيسية والكاتبة المشاركة في البيان الكندي المشترك المتعلق بالعقوبات الجسدية بحق الأطفال وأبناء الشبيبة؛ كانت عضواً في اللجنة البحثية الإستشارية التي رافقت دراسة الأمين العام للأمم المتحدة حول العنف ضد الأطفال؛ وشغلت مهام محررة مشاركة لـ "القضاء على العقاب الجسدي: من أجل انضباط بناء" (اليونسكو).

ومن ضمن فعاليتها الثقافية العامة، كتبت د. دورانتي مواداً تتمحور في تربية الأطفال للحكومة الكندية، كما ألقىت خطابات وأدارت ورش عمل ووجهت إلى الأهالي والمختصين من عدة دول، في مواضيع تتعلق بالعقاب الجسدي والتربية الإيجابية.

