التربية الإيجابية
في حياة الأهل اليومية



د.جون دورانت

نسخة الإمارات

Positive
Discipline In
Everyday Life

التربية الإيجابية
في حياة الأهل اليومية
نسخة الإمارات

د.جون دورانت

يرجع الفضل في إعداد نسخة الإمارات لهيئة أبو ظبي للطفولة المبكرة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

العنوان: التربية الإيجابية في حياة الأهل اليومية

الترقيم الدولي: 978-1-7777141-9-2

©2021 Positive Discipline in Everyday Life

تستند هذه النسخة إلى الإصدار الرابع من كتاب التربية الإيجابية في حياة الأهل اليومية لعام 2016 الذي نشرته مؤسسة إنقاذ الطفولة- السويد.

المؤّلفة: د. جون دورانت.

التصميم:

شركة كين ميديا المحدودة (تايلاند)

الطابق 22 أوشن تاور75/40 ،II سوخومفيت 19،

بانكوك 10110، تايلاند

تصميم الغلاف:

أنتي جرافيتي ديزاين

نيو ويستمنستر بريتيش كولومبيا

كندا

تتوفر معلومات إضافية على الرابط
www.positivedisciplineeveryday.com

خلفية عن نسخة دولة الإمارات العربية المتحدة

صادقت دولة الإمارات العربية المتحدة على اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل في عام 1997، وتعكف منذ انضمامها للاتفاقية بنشاط على اتخاذ التدابير اللازمة لتنفيذ بنودها. كما قامت دولة الإمارات أيضاً بإعداد وتنفيذ القانون الاتحادي رقم 3 (2016) الخاص بحقوق الطفل (قانون وديمة) لضمان تأمين وحماية ورعاية كافة حقوق الطفل والحفاظ عليها.

وقد قامت هيئة ابوظبي للطفولة المبكرة بالتنسيق مع المؤسسات الرائدة في إمارة أبوظبي بإنشاء برنامج طموح ومتصاعد لتحسين خدمات وآليات حماية جميع الأطفال في أبوظبي مع الالتزام بمبدأ عدم التسامح مطلقاً مع ممارسة العنف ضد الأطفال.

وضمن هذه المساعي، تقوم هيئة ابوظبي للطفولة المبكرة وشركائها بالتعاون مع منظمة التربية الإيجابية في الحياة اليومية بدعم برنامج منع الانتهاكات القائم على الأدلة لمساعدة جميع الآباء والأمهات على اكتساب المهارات والمعرفة اللازمة لاعتماد ممارسات التربية الإيجابية الفعالة. وقد عملت هذه الهيئات على تنسيق جهودها من أجل ضمان تحقيق التربية الإيجابية في الممارسات اليومية لتربية الأطفال في أبوظبي. وهذا البرنامج معتمد عالمياً، وقد قامت بتطويره كل من منظمة التربية الإيجابية في الحياة اليومية و مؤسسة إنقاذ الطفولة- السويد. وقامت هيئة ابوظبي للطفولة المبكرة مع منظمة التربية الإيجابية في الحياة اليومية بتكييف وتعديل البرنامج لتناسب الخصوصيات الاجتماعية والثقافية والأطر القانونية لأبوظبي ودولة الامارات العربية المتحدة.

تمهيد

يشكّل هذا الكتاب استجابةً للتقرير العالمي بشأن العنف ضدّ الأطفال الصادر في العام ٢٠٠٦، وهو دراسة عالمية عن العنف ضدّ الأطفال أجرتها الأمم المتّحدة.

وجدت الدراسة أنّ سوء المعاملة يحدث في منازل الأطفال في كلّ بلدٍ حول العالم، وأنّه غالباً ما يستند إلى ممارساتٍ ثقافية قديمة، إلى جانب غياب الوعي بحقوق الإنسان الخاصّة بالأطفال.

وقد قدّم التقرير العالمي بشأن العنف ضدّ الأطفال توصياتٍ للحدّ من العنف ضدّ الأطفال في منازلهم. وشدّدت هذه التوصيات على أهمية:

- تغيير الممارسات الثقافية التي تساهم في العنف ضدّ الأطفال، بما في ذلك القضاء على العقوبة البدنية.
- تعزيز التواصل والعلاقات مع الأطفال بعيداً عن العنف.
- بناء مهارات الأهل في التربية، وحلّ المشكلات، وحلّ النزاعات بوسائل بعيدة عن العنف.
- احترام الطفل ككلّ، واحترام أسرته، وكرامته، واحتياجاته النمائية.
- تحسين الفهم بخصوص نماء الأطفال.
- زيادة الوعي بحقوق الأطفال.

لمزيدٍ من المعلومات عن التقرير العالمي بشأن العنف ضدّ الأطفال، يُرجى زيارة www.violencestudy.org

ما هي حقوق الأطفال؟

يتمتّع الناس كافة بحقوقٍ أساسية تنطبق على الجميع بغضّ النظر عن العرق، أو اللون، أو الجنس، أو اللغة، أو الدين، أو الآراء، أو المنشأ، أو الثروة، أو المولد، أو القدرات.

ولا تقتصر حقوق الإنسان على الراشدين فحسب – بل إنّ للأطفال حقوقاً أيضاً. ولكن، بما أنّ الأطفال صغار ومعتمدون على غيرهم، غالباً ما لا يعتبرهم الراشدون أشخاصاً كاملين يتمتّعون بالحقوق.

في العام 1989، أقرّ قادة العالم معاهدةً تحدّد حقوق الإنسان الأساسية لكلّ طفل. وحرصوا على أن يدرك كلّ شخصٍ حول العالم أنّ للأطفال حقوقاً بالفعل.

صادقت جميع بلدان العالم تقريباً على هذه المعاهدة، وهي اتّفاقية حقوق الطفل. وأيّ بلدٍ يصادق على هذه المعاهدة يعد ملتزماً بضمان حماية حقوق الأطفال.

تقرّ الاتّفاقية بأنّ الأهل يلعبون الدور الأهمّ في تنشئة الأطفال. فالأهل هم أهم المعلّمين والقدوات والمرشدين لأطفالهم.

غير أنّ الأطفال ليسوا ملكية لأهلهم. فمبادئ حقوق الإنسان تضمن أنّه لا يجوز لأيّ شخص أن يكون ملكاً لشخصٍ آخر.

تضمن الاتّفاقية الحقوق التالية للأطفال:

- الحقّ في البقاء على قيد الحياة و تنمية إمكاناتهم الكاملة:
  - الطعام الملائم، والمسكن، والمياه النظيفة
  - التعليم
  - الرعاية الصحّية
  - التسلية والترفيه
  - الأنشطة الثقافية
  - المعلومات عن حقوقهم
  - الكرامة
- الحقّ في الحماية من:
  - العنف والإهمال
  - الاستغلال
  - المعاملة القاسية
- الحقّ في المشاركة في اتّخاذ القرارات من خلال:
  - التعبير عن آرائهم واحترامها
  - إبداء رأيهم في المسائل المتعلّقة بهم
  - إتاحة المعلومات لهم
  - حرّية التجمع مع الآخرين

والتربية الإيجابية تستند إلى حقوق الأطفال في النمو السليم، والحماية من العنف، والمشاركة في التعلّم.
وهذا الكتاب يبين للأهل كيف يمكنهم أن يعلموا أطفالهم مع المحافظة على احترام حقوقهم الإنسانية.

المحتويات

خلفية عن نسخة دولة الإمارات العربية المتحدة iii

تمهيد v

مقدمة 1
إلى مَن يتوجّه هذا الكتاب؟ 5
كيف يتم تنظيم هذا الكتاب؟ 7

الفصل 1
تحديد غاياتنا على المدى البعيد 11

الفصل 2
توفير الحنان والبنية 23
توفير الحنان 24
توفير البنية التربوية 31

الفصل 3
فهم طريقة تفكير الأطفال وشعورهم 41

الأشهر الستَّة الأولى 43
6 أشهر إلى 12 شهراً 47
سنة إلى سنتَين 51
سنتان إلى 3 سنوات 59
3 إلى 5 سنوات 65
5 إلى 9 سنوات 73
10 سنوات إلى 13 سنة 101
14 إلى 18 سنة 109

الفصل 4
حلّ المشكلات 123
الأشهر الستَّة الأولى 125
6 أشهر إلى 12 شهراً 131
سنة إلى سنتَين 135
سنتان إلى 3 سنوات 143
3 إلى 5 سنوات 147
5 إلى 9 سنوات 155
10 سنوات إلى 13 سنة 159
14 إلى 18 سنة 161

الفصل 5

الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية 165
الخطوة 1 – تذكُّر غاياتنا 166
الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية 168
الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلنا ويشعر 170
الخطوة 4 – حلّ المشكلات 171
الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية 172
الأشهر الستَّة الأولى 173
6 أشهر إلى 12 شهراً 179
سنة إلى سنتَين 191
سنتان إلى 3 سنوات 213
3 إلى 5 سنوات 227
5 إلى 9 سنوات 255
10 سنوات إلى 13 سنة 267
14 إلى 18 سنة 287

ملاحظة:

ملاحظة عن اكتئاب ما بعد الولادة 178
ملاحظة عن بكاء الأطفال 184
ملاحظة عن مزاج الأهل 190
ملاحظة عن إجراءات حماية الأطفال 197
ملاحظة عن غضب الأهل 204
ملاحظة عن سلبية الأطفال الصغار في عمر سنة الى سنتين 212
ملاحظة عن مخاوف الأطفال 219
ملاحظة عن نوبات الغضب 226
ملاحظة عن الصفع/اللطم/الضرب 233
ملاحظة عن الأطفال والانتقالات 240
ملاحظة عن الانتقاد 247
ملاحظة عن غضب الأطفال 273

الخاتمة 331
نبذة عن المؤلّفة 333

مقدمة

تشكّل التربية الوالدية رحلةً ممتعة، ومُحبِطة، ومُنعِشة، ومُرهِقة. فالتحدّي هائل – أن نأخذ بيد إنسانٍ جديد، حديث الولادة، لنقوده إلى سنّ الرشد، ونعلّمه جميع ما يحتاج إلى معرفته لينعم بحياةٍ سعيدة وناجحة.

يمرّ جميع الوالدين بلحظاتٍ يبدو فيها أنّ التحدّي أكبر من أن يتخطّوه. ففي بعض الأحيان، نحن ببساطة نجهل ما يجب القيام به. وفي أحيان أخرى، يبدو وكأنّ كلّ ما نفعله غير صحيح. وأحياناً، تسيطر علينا جميع الضغوطات الأخرى في حياتنا.

والحقيقة أنّ معظمنا يتعلّم التربية الوالدية أثناء أداء هذا الدور. فنحن نملك معلوماتٍ قليلة بشأن نمو الأطفال، لذا نعتمد على غرائزنا أو على تجاربنا الشخصية في مرحلة الطفولة. ولكن كثيراً ما تكون غرائزنا في الواقع مجرّد ردود فعل عاطفية وغير مدروسة بشكلٍ جيّد. وقد تكون تجاربنا الشخصية في مرحلة الطفولة أحياناً سلبية أو حتّى عنيفة.

نتيجة لذلك، يعتقد الكثير من الأهل أنّ التربية ليست أكثر من التوبيخ والضرب. ويستاء آخرون من أنفسهم إذا فقدوا السيطرة على مشاعرهم، فيما يشعر البعض الآخر بالعجز.

ولكن، توجد طريقة أخرى. فـ"التربية" تعني في الواقع "التعليم". والتعليم يقوم على تحديد غايات للتعلّم، والتخطيط لنهج فعّال، وإيجاد حلول ناجحة.



تضمن اتّفاقية حقوق الطفل حمايةَ الأطفال من جميع أشكال العنف، بما في ذلك العقوبة البدنية. وهي تقرّ أيضاً بحقوق الأطفال في الاحترام والكرامة.

و"التربية الإيجابية" تقوم على عدم تعنيف الطفل وعلى احترامه كمتعلّم. إنّها نهج للتعليم يساعد الأطفال على النجاح، ويعطيهم المعلومات، ويدعم نموهم.

للأطفال الحقّ في الحماية من كافة أشكال العنف.
المادة 19 اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

يشكّل هذا الكتاب حصيلة عشرات السنوات من الأبحاث التي علّمتنا الكثير عن كيفية نمو الأطفال وعن التربية الوالدية الفعّالة. ويستند النهج المقدَّم في هذا الكتاب إلى هذه الأبحاث.

التربية الإيجابية:
غير عنيفة،
تركز على الحلول،
تقوم على الاحترام،
تستند الى مبادئ نماء الطفل

التربية الإيجابية توفر أساساً للوالدين، فهي مجموعة من المبادئ التي يمكن تطبيقها في نطاقٍ واسع من الحالات. وهي، في الواقع، مجموعة مبادئ من شأنها أن تُرشد جميع تفاعلاتنا مع أطفالنا، وليس الصعب منها فقط.

تقرّ اتّفاقية حقوق الطفل بحقّ للوالدين في المساعدة أثناء تأديتهم لدورهم المهمّ. وفي هذا الإطار، يأتي هذا الكتاب ليوفّر المعلومات والدعم لمساعدة للوالدين على تعلّم كيفية تربية أطفالهم من دون عنف.

للوالدين الحقّ في الحصول على الدعم والمساعدة في تنشئة الطفل.

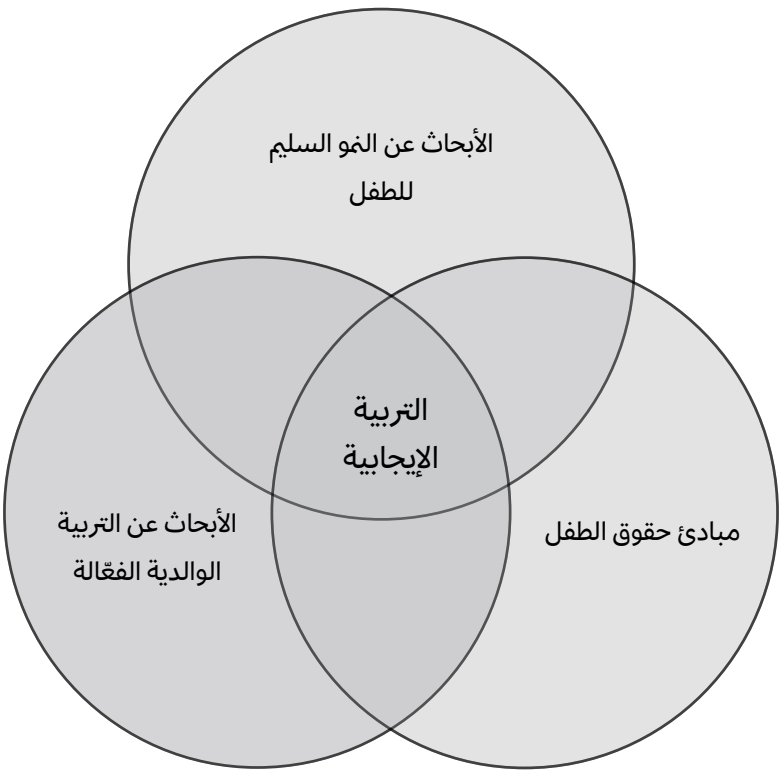
المادتان 18 و19
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

التربية الإيجابية تجمع بين:

ما نعرفه عن النمو السليم للأطفال،

ونتائج الأبحاث عن التربية الوالدية الفعّالة،

ومبادئ حقوق الطفل.



إلى مَن يوجه هذا الكتاب؟

يتوجّه هذا الكتاب إلى والدي الأطفال من جميع الأعمار. فهو يتناول الأمور الشائعة التي تطرأ منذ الولادة، وصولاً إلى نهاية مرحلة المراهقة. والمعلومات التي يحتوي عليها قد تكون مفيدةً لأيّة أسرة.

كذلك، يتوجّه هذا الكتاب إلى الأسرة المستقبلية، فقد يكون من المفيد جداً أن نفكّر في التربية الوالدية مسبقاً. وفي الواقع، عندما نكون مُطّلعين ومستعدّين للتحدّيات، تزداد إلى حدٍّ كبير في قدرتنا على التعامل معها بنجاح.

ويوجّه هذا الكتاب أيضاً إلى الأشخاص الذين يدعمون الوالدين، كالمرشدين العاملين مع الوالدين، ومُيسّري مجموعات دعم الأسر، والعاملين في مجال دعم الأسر. ويمكن استخدامه مع الأفراد أو المجموعات لتوليد النقاش وتعزيز حلّ المشكلات.

المعلومات الواردة في هذا الكتاب يمكن أن تكون مفيدة لأي أسرة. في برنامج التربية الإيجابية في حياة الأهل اليومية نحن ندرك أن كل طفل فريد من نوعه، وذلك بحسب الطريقة الخاصة التي ينشأ ويتطور بها. وبينما تعكس المعلومات عن نمو الأطفال الواردة في هذا الكتاب سنوات العمر التي يكتسب فيها الأطفال الأنماط السلوكية في العادة، فإنّنا نعي جيداً الخصوصية الفردية لنشأة كل طفل. بالنسبة للعديد من الأطفال، تنشأ السلوكيات والوعي/الفهم والمهارات عبر مساراتٍ مختلفة، وبطرقٍ مختلفة وفي أوقاتٍ مختلفة. وفي بعض الحالات، قد يحتاج الآباء والأمهات لأن يحصلوا على معلومات إضافية من إختصاصيين تلقوا تدريباً خاصاً لدعم عملية التعلم لدى أطفالهم على أفضل وجه.

ما الذي لا يُعتبَر تربيةً إيجابيةً

التربية الإيجابية لا تعني التربية الوالدية المتساهلة.

التربية الإيجابية لا تعني السماح لطفلنا بالقيام بما يريده.

التربية الإيجابية لا تعني عدم اعتماد قواعد، أو حدود، أو توقّعات.

التربية الإيجابية لا تعني ردود الفعل على المدى القريب أو العقوبات البديلة عن الصفع والضرب.

ما الذي يُعتبَر تربيةً إيجابيةً

التربية الإيجابية تعني الحلول على المدى البعيد التي تطوّر الانضباط الذاتي لطفلنا.

التربية الإيجابية تعني التعبير بوضوح عن توقّعاتنا، وقواعدنا، وحدودنا.

التربية الإيجابية تعني بناء علاقةٍ قائمة على الاحترام المتبادل مع طفلنا.

التربية الإيجابية تعني تعليم طفلنا مهاراتٍ لمدى الحياة.

التربية الإيجابية تعني زيادة كفاءة طفلنا وثقته للتعامل مع الأوضاع الصعبة.

التربية الإيجابية تعني تعليم اللباقة، واللاعنف، والتعاطف، واحترام الذات، وحقوق الإنسان، واحترام الآخرين.

كيف يتم تنظيم هذا الكتاب؟

هذا الكتاب منظم كسلسلة خطوات، تستند الواحدة منها إلى سابقاتها. لذلك، ومن أجل تحقيق الاستفادة القصوى، من الأفضل قراءة الكتاب بكامله وإجراء كل تمرين عند الوصول إليه.

فيما نطوّر مهاراتنا في التربية الإيجابية، يجب أن نتذكّر أنّنا جميعاً – كوالدين وكأطفال على حدّ سواء – متعلّمون. فجميعنا نحاول، ونفشل، ونحاول مجدّداً، وننجح في نهاية المطاف.

> ليست التربية الوالدية مقصداً، بل هي رحلة.
> وكما في كلّ رحلةٍ، علينا أن نكون مستعدّين.

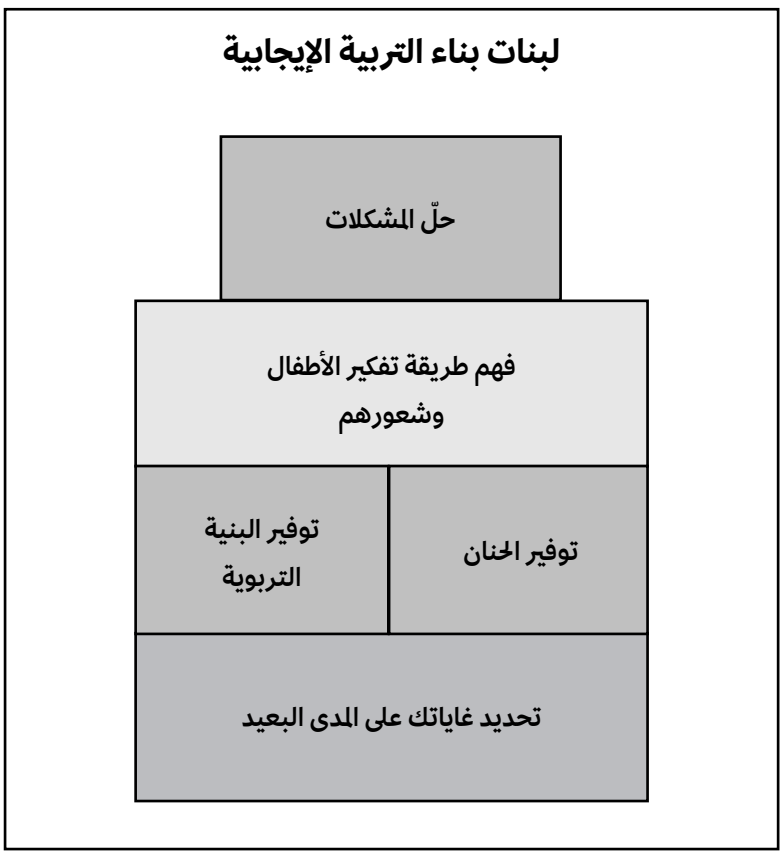
فلنبدأ بالتفكير في التجهيزات التي سوف نحتاج إليها لتكون الرحلة ناجحة.



التربية الإيجابية هي نهج في التربية الوالدية.

إنّها طريقة تفكير.

وهي تستند إلى 4 مبادئ متعلّقة بالتربية الوالدية الفعّالة – التركيز على تحديد الغايات على المدى البعيد، وتوفير الحنان والبنية التربوية، وفهم طريقة تفكير الأطفال وشعورهم، وحلّ المشكلات.



يركّز كلّ فصل من الفصول الأربعة التالية في هذا الكتاب على مبدأ من هذه المبادئ.

يقدّم الفصل 1 شرحاً عن الفرق بين غايات التربية الوالدية على المدى القريب وغاياتها على المدى البعيد. في هذا الفصل، سوف تفكّر في غاياتك الخاصة في ما يتعلّق بنمو طفلك.

ويشرح الفصل 2 أهمية توفير الحنان و البنية التربوية لطفلك. سوف تفكّر في كيفية قيامك بذلك الآن، وكيف يمكنك أن تقوم به أكثر فأكثر.

أمّا الفصل 3 فيستعرض لنا مراحل نمو الطفل، ويوفّر المعلومات عن كيفية تفكير الأطفال وشعورهم في مختلف الأعمار، وعن الأسباب الكامنة وراء سلوكهم.

ويطرح الفصل 4 أمثلةً عن السلوك الشائع للطفل في مختلف الأعمار، ستتدرّب من خلاله على حلّ المشكلات لتكتشف لماذا يتصرّف الأطفال بهذه الطرق.

وأخيراً ستقوم في الفصل 5 بتجميع هذه المعلومات كافة. ستقيّم فعالية الاستجابات المختلفة للسلوكيات الموصوفة في الفصل 4. ستتدرب على نهج التربية الإيجابية، ستفهم بصورةٍ أشمل لماذا يعد هذا النهج فعالاً.

من المحبذ أن تتمرن على مهاراتك بصورةٍ تدريجية، فمن المهمّ أن تتفهم جميع مبادئ التربية الإيجابية قبل محاولة تطبيقها.

ولكن، فيما تتفاعل مع طفلك، عليك البدء بالتفكير في غاياتك على المدى البعيد، وفي الطرق التي يمكنك من خلالها توفير الحنان البنية التربوية، وفي الأسباب الكامنة وراء سلوك طفلك. بعد ذلك، ستبدأ طريقة تفكيرك بالتغيُّر تدريجياً. من ثمّ، ومع الممارسة، ستتحسّن مهاراتك.

إن أهمية لبنات بناء التربية الإيجابية لا تقتصر على السنوات الأولى من حياة طفلك فحسب، بل هي أساسية طوال فترة نموه.

وحتّى عندما يصير طفلك في العشرين من عمره، سوف تتمكن من استخدام هذه المبادئ لمساعدته على اتّخاذ القرارات، وحلّ المشكلات، وإيجاد سبل بنّاءة للتعامل مع النزاعات.



1

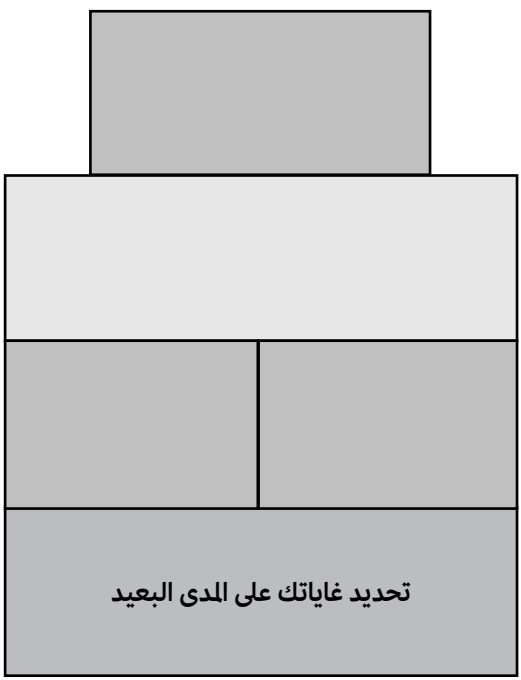
تحديد غاياتك على المدى البعيد

الفصل 1

تحديد غاياتك على المدى البعيد

إنّ تنشئة طفل من الولادة وصولاً إلى سنّ الرشد تشكّل أحد أهمّ الأمور التي يمكن أن نقوم بها على الإطلاق. غير أنّ الكثيرين منّا يبدأون هذه الرحلة من دون التفكير في ما يريدون التوصّل إليه في النهاية.

في هذا الفصل، سوف تفكّر في غاياتك من التربية الوالدية. وسوف تكون هذه الغايات الأساسَ الذي ستبني عليه مهاراتك في التربية الإيجابية.



تخيّل هذا...

أنه صباح يوم عادي في منزلك،

طفلك يستعدّ للذهاب إلى المدرسة والوقت متأخّر.

ما الذي تريد من طفلك أن ينجزه في هذا الصباح؟

بتعبير آخر، ماهي غاياتك من التربية الوالدية في هذا الصباح؟

تمرين – غايات التربية الوالدية 1

عدّد 5 أمور تأمل من طفلك أن ينجزها قبل مغادرتك البيت في هذا الصباح.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

والآن، فلتفكر في أنواع الغايات التي عدّدتها.

هل أدرجت غاياتٍ لطفلك مثل:

ارتداء الملابس بسرعة؟

تناول الطعام بسرعة؟

إطاعتك؟

القيام بما تقوله فوراً؟

هذه هي **الغايات على المدى القريب**.

فالغايات على المدى القريب هي الغايات التي يريد الوالدين تحقيقها حالاً.

على سبيل المثال، قد ترغب في أن يقوم طفلك بـ:

انتعال حذائه الآن

الابتعاد عن الطريق الآن

الدخول إلى المنزل الآن

التوقّف عن ضرب شقيقته الآن

إنّ أيّام الوالدين حافلة بمحاولاتٍ لإيجاد السبل لتلبية غاياتهم على المدى القريب. وهذا واقع التربية الوالدية.

أما ما نريد فعلاً تحقيقه فيغيب عن نظرنا في غالبية الأحيان.

تخيّل هذا...
طفلك قد كبر. وأنت على وشك الاحتفال بعيد ميلاده العشرين.

أغمض عينيك، وتخيّل كيف سيبدو طفلك في هذا العمر.

أيّ نوع من الأشخاص ترغب في أن يصبح طفلك في هذا العمر؟

أيّ نوع من العلاقات ترغب في أن تشكّلها مع طفلك في هذا العمر؟

تمرين – غايات التربية الوالدية 2

عدّد 5 خصائص تأمل أن يتحلّى بها طفلك في عمر العشرين.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

والآن، لنفكّر في أنواع الغايات التي عدّدتها.
هل أدرجت:

حلّ المشكلات بشكلٍ جيّد؟

التواصل الجيّد؟

الإبقاء على علاقة جيّدة معك؟

الاهتمام بك عندما تتقدم في العمر؟

التعاطف مع الآخرين واحترامهم؟

التمييز بين الصواب والخطأ؟

تحمّل المسؤولية؟

الصدق والنزاهة؟

الوفاء للأسرة والأصدقاء؟

الإخلاص للزوج أو الزوجة؟

الثقة؟

الحافز للتغلّب على التحدّيات الصعبة؟

القدرة على التفكير باستقلالية؟

في الواقع، الغايات على المدى البعيد هي الأمور التي يرغب الوالدين في أن تتحقّق عندما يكبر أطفالهم.

على سبيل المثال، قد ترغب في أن يكون طفلك:

لطيفاً وخدوماً

مراعياً ولبقاً

حكيماً في اتّخاذ القرارات

صادقاً وأهلاً للثقة

غير عنيف

مهتمًّا بك

محبًّا كوالد(ة)

إذاً، تستغرق الغايات على المدى البعيد وقتاً طويلاً لتتحقّق – سنوات عديدة في العادة. ولكنّها تقع في صميم التربية الوالدية.

الغايات على المدى البعيد هي الأمور
التي يرغب الوالدين في أن تتحقّق عندما
يكبر أطفالهم.

إن من أصعب الأمور في مجال التربية الوالدية السعي لتلبيةُ غاياتنا على المدى البعيد وغاياتنا على المدى القريب في آنٍ واحد، وذلك لأنّ هذه الغايات غالباً ما تتعارض فيما بينها.

فلنعُد إلى مثال الطفل الذي يستعدّ للذهاب إلى المدرسة.

الوقت متأخّر. ويجب أن يتناول طفلك الفطور، ويرتدي ملابسه، وينظّف أسنانه، ويغادر البيت في الوقت المناسب.

فكلّ ما تريده في هذه اللحظة هو إيصال طفلك إلى المدرسة في الوقت المناسب. و أنت تشعر بالضغط النفسي. أمّا طفلك فيتصرّف ببطءٍ ويتلهّى بأمورٍ أخرى. فيؤدّي بك ذلك إلى الشعور بالإحباط.

فقد تصرخ في وجه طفلك – أو حتى تضربه – لحثّه على الإسراع.

في هذه اللحظة، أنت تركّز على **غايتك على المدى القريب** التي تتمثّل في إخراج طفلك من المنزل الآن.

ولكن ماذا عن غاياتك على المدى البعيد؟

فعندما تصرخ في وجه طفلك،هل تعلّمه كيف يكون لبقاً؟

و عندما تضرب طفلك، هل تعلمه كيفية حلّ المشكلات؟

في الحقيقة، إنّ طريقة تصرّفنا في الحالات القريبة المدى تشكّل نموذجاً لأطفالنا. فهم يتعلّمون كيفية التعامل مع الضغط النفسي من خلال مراقبتنا ونحن نقوم بذلك. إذا صرخنا وضربنا لدى شعورنا بالضغط النفسي، فهذا ما سوف يتعلّمه الطفل.

وغالباً ما يتفاعل الأهل مع الإحباط على المدى القريب بطريقةٍ تُعيق غاياتهم على المدى البعيد. فالصراخ والضرب لن يعلّما طفلك سوى عكس ما تريد أن يتعلّمه على المدى البعيد.

وفي كلّ مرّةٍ تتصرف بهذه الطريقة، تخسر فرصةً اتعليم طفلك أن هناك طريقةٍ أفضل.

فكيف يمكنك تلبية غاياتك على المدى القريب وغاياتك على المدى البعيد في آنٍ واحد؟

إن أحد أُسس التربية الفعّالة يتمثّل في رؤية التحدّيات على المدى القريب كفرص للعمل نحو غاياتك على المدى البعيد.

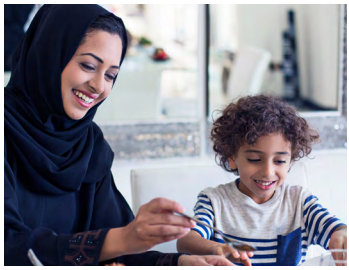
فعندما تبدأ بالشعور بالإحباط، تكون هذه إشارة إلى أنّ لديك فرصة لتعليم طفلك أمراً مهمًّا – وأكثر أهميةً بكثير من انتعال حذائه الآن.

إنّها فرصة لتعليم طفلك كيفية:

التعامل مع الضغط النفسي
التواصل باحترام
التعامل مع النزاع دون ضرب
مراعاة مشاعر الآخرين
تحقيق غايتك دون إيذاء الآخرين جسدياً أو عاطفياً

إذاً، في كلّ مرّةٍ تشعر فيها بالإحباط، تُتاح أمامك فرصة لتكون قدوة لطفلك. ومن خلال التعامل بشكلٍ جيّد، تكون قد أظهرت له كيف يمكنه أن يتعامل مع الإحباط بنفسه.

كيف يكون ذلك ممكناً؟ إنّه ممكن من خلال ممارسة التربية الإيجابية.





2

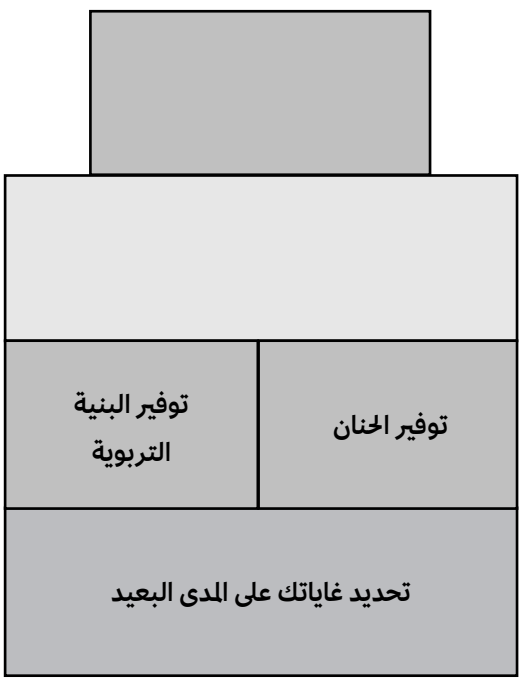
توفير
الحنان و البنية
التربوية

الفصل 2

توفير الحنان و البنية التربوية

تشكّل غاياتك على المدى البعيد الأساسَ الذي سوف تبني عليه مهاراتك في التربية الإيجابية. ويتطلّب بناءُ هذه المهارات أداتَين – الحنان و البنية التربوية.

في هذا الفصل، سوف تتعلّم ما هو الحنان وما هي البنية التربوية، ولماذا يُعتبَران مُهمَّين. وسوف تفكّر في كيفية توفير الحنان و البنية التربوية لطفلك بطرقٍ من شأنها أن توصلك إلى غاياتك على المدى البعيد.



توفير الحنان

ما هو الحنان؟

أمان عاطفي

محبّة غير مشروطة

عاطفة لفظية وجسدية

احترام لمستوى نمو الطفل

مراعاة احتياجات الطفل

تعاطف مع مشاعر الطفل



في الجو الأُسَري الحنون، يريد الأطفال ارضاء والديهم.



فالحنان يشجّع على التعاون على المدى القريب ويعلّم القيم على المدى البعيد.

في ما يلي بعض الطرق التي يمكنكم كوالدين أن تعطوا الحنان لأطفالكم من خلالها:

قول كلمة "أحبّك"

إظهار محبّتكم للأطفال، حتّى عندما يقومون بأمرٍ خاطئ.

القراءة لهم.

معانقتهم.

مواساتهم عندما يُجرَحون أو يخافون.



الإصغاء إليهم.

رؤية الموقف من وجهة نظرهم.

الثناء عليهم.

اللعب معهم.

الضحك معهم.

دعمهم عندما يواجهون تحدّيات.

تشجيعهم عندما يكون عليهم القيام بأمرٍ صعب.

القول لهم إنّكم تؤمنون بهم.

الاعتراف بجهودهم ونجاحاتهم.

إظهار أنّكم تثقون بهم.

الاستمتاع بالوقت معهم.



تمرين – لماذا يُعتبَر الحنان مهمًّا؟

لكي تفهم لماذا يشكّل الحنان جزءاً مهماً لهذه الدرجة من التربية، تخيّل أنّك بدأت تعلّم لغةٍ جديدة.

1. هل ستتعلّم بشكلٍ أفضل إذا قام معلّمك:
   - أ. إخبارك عمّا تقوم به بالشكلٍ الصحيح؟ ☐
   - ب. بإخبارك فقط عمّا تقوم به بشكلٍ خاطئ؟ ☐

2. هل ستتعلّم بشكلٍ أفضل إذا شعرت:
   - أ. بالأمان مع معلّمك؟ ☐
   - ب. الخوف من أن يضربك إذا ارتكبت خطأ ما؟ ☐

3. هل ستتعلّم بشكلٍ أفضل إذا اعتقدت أنّ معلّمك سوف:
   - أ. يبقى معك ويدعمك عندما ترتكب الأخطاء؟ ☐
   - ب. يخرج من القاعة غاضباً عندما ترتكب الأخطاء؟ ☐

4. هل سترغب في إمضاء الوقت مع المعلّم اذا كان:
   - أ. لطيفاً ومتفهّماً؟ ☐
   - ب. يحرجك وينتقدك؟ ☐

5. هل سترغب في تعلّم المزيد إذا كان معلّمك:
   - أ. يمتدح قدراتك؟ ☐
   - ب. يقول لك إنّك غبي؟ ☐

6. هل سترغب في إخبار معلّمك عندما تواجه مشكلات إذا كنت تتوقّع أنه:
   - أ. سوف يصغي إليك ويساعدك؟ ☐
   - ب. سوف يغضب ويعاقبك؟ ☐

تمرين – إعطاء الحنان

عدّد 5 طرق لإعطاء الحنان لطفلك.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

4. .....

.....

.....

5. .....

.....

.....

أيّ من هذه الطرق:

يعطي طفلك شعوراً بالأمان العاطفي؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يعطي طفلك شعوراً بالمحبّة غير المشروطة؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يُظهِر لطفلك عاطفةً لفظية وجسدية؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يُظهِر الاحترام لمستوى نمو طفلك؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يُظهِر مراعاةً لاحتياجات طفلك؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يُظهِر التعاطف مع مشاعر طفلك؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

توفير البنية التربوية

ما هي البنية التربوية؟

مبادئ توجيهية واضحة للسلوك

قدوة حسنة

أسباب مُفسَّرة بوضوح

دعم لمساعدة الطفل على النجاح

تشجيع الطفل على التفكير المستقل

حل المشكلات معاً

البنية التربوية تساعد طفلك على تعلّم ما هو مهمّ.

فهي تساعده على فهم أخطائه والقيام بما في وسعه لتصحيحها.



وتعطي البنية التربوية لطفلك المعلومات التي يحتاج إليها للنجاح في المرّة المقبلة.

فهي تعطيه الأدوات التي يحتاج إليها لحلّ المشكلات عندما لا تكون متواجد معه.



وتُظهِر للطفل كيفية حلّ الخلافات مع الآخرين بطريقةٍ بنّاءة وغير عنيفة.

في ما يلي بعض الطرق التي يمكنكم كأهل أن توفّروا البنية التربوية لأطفالكم من خلالها:

تهيئتهم للمواقف الصعبة من خلال تعريفهم بما يتعين عليهم توقعه وكيفية مواجهة مثل هذه المواقف.

تفسير أسبابهم للطفل

مناقشة القواعد معهم والإصغاء إلى وجهة نظرهم.

مساعدتهم على إيجاد السبل لتصحيح أخطائهم بطريقةٍ تساعدهم على التعلّم.

التصرّف بعدل ومرونة.

التحكّم بالغضب.



شرح وجهة نظركم والإصغاء إلى وجهة نظر الطفل.

تنبيههم حول آثار أفعالهم على الآخرين.

إعطاؤهم المعلومات التي يحتاجونها لاتّخاذ قرارات جيّدة.

الإكثار من التحدث معهم.

تجنّب تهديدهم بالضرب أو بالحرمان من المحبّة أو بالوحوش أو بأية أمور أخرى يخاف منها الأطفال.

التصرّف كقدوة إيجابية وكمُرشد لهم.



تمرين – لماذا تُعتبَر البنية التربوية مهمّة؟

لكي تفهم لماذا تشكّل البنية التربوية جزءاً مهماً لهذه الدرجة من التربية، تخيّل مجدداً أنّك بدأت تعلّم لغةٍ جديدة.

1. هل ستتعلّم بشكلٍ أفضل إذا كان معلّمك:

أ. يشرح لك كيفية هجاء الكلمات الجديدة ويعلّمك قواعد الهجاء؟ ☐

ب. يتوقّع منك أن تكتشف كيفية هجاء الكلمات الجديدة، ويعاقبك إذا ارتكبت أخطاء؟ ☐

2. هل ستتعلم أكثر إذا كان معلّمك:

أ. يشرح لك أسباب العلامة التي تحصلت عليها في الاختبار؟ ☐

ب. يذكر لك فقط ما إذا نجحت أو رسبت دون شرح؟ ☐

3. هل ستتعلّم بشكلٍ أفضل إذا كان معلّمك:

أ. يعطيك المعلومات التي تحتاج إليها للنجاح في اختبارٍ ما؟ ☐

ب. لا يعطيك المعلومات التي تحتاج إليها، ثمّ يغضب عندما ترسب في الاختبار؟ ☐

4. هل سترغب في إمضاء الوقت مع المعلّم اذا كان:

أ. يتكلّم معكم عن أخطائك ويُظهِر لك كيفية التحسّن في المرّة التالية؟ ☐

ب. يضربك عندما ترتكب الأخطاء؟ ☐

5. هل سترغب في تعلّم المزيد إذا كان معلّمك:

أ. يعطيك الإرشادات والنصائح، ويشجّعك على المحاولة؟ ☐

ب. يقول لك أنّك لن تستطيع التعلّم أبداً؟ ☐

6. هل سترغب في إخبار معلّمك عندما تواجه مشكلات إذا كنت تتوقّع أنه:

أ. سيحاول فهم سبب مواجهتك الصعوبات وسيساعدك على إيجاد طريقة جديدة؟ ☐

ب. سيغضب ويعاقبك؟ ☐

تمرين – توفير البنية التربوية

عدّد 5 طرق لتوفير البنية التربوية لطفلك.

1. _____
_____
_____

2. _____
_____
_____

3. _____
_____
_____

4. _____
_____
_____

5. _____
_____
_____

أيّ من هذه الطرق:

يعطي طفلك مبادئ توجيهية واضحة للسلوك؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يعلن توقّعاتك بوضوح؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يفسّر أسبابك لطفلك؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يساعد طفلك على النجاح؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يشجّع طفلك على التفكير المستقلّ؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

يمنحك فرصة مع طفلك للعمل على حل المشكلات؟

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

إنّ التربية الإيجابية تجمع بين الحنان و البنية التربوية طوال فترة نمو الطفل – من سن الرضاعة، وصولاً إلى بداية سنّ الرشد.

فهي طريقة للتفكير تساعد الوالدين على تلبية غاياتهم على المدى القريب وعلى المدى البعيد.

إنّها طريقة لتعليم الأطفال كيفية:

حلّ المشكلات

التفكير باستقلالية

الانسجام مع الآخرين

حلّ النزاع بطريقةٍ غير عنيفة

القيام بالأمر الصحيح عندما لا نكون متواجدين معهم



تستند التربية الإيجابية إلى فكرةِ أنّ الأطفال يولدون دون أن يعلموا ما نتوقّعه منهم. فالأطفال متعلّمون. وهم يتعلّمون بشكلٍ أفضل عندما يُزوَّدون بالدعم والمعلومات. وبالطبع، يحتاج الأطفال إلى أنواعٍ مختلفة من الدعم والمعلومات، وذلك باختلاف أعمارهم.

الحنان = الدعم

البنية التربوية = المعلومات

سيوضح الفصل التالي كيفية نمو الأطفال. وسيساعدك ذلك على التفكير في أنواع الحنان البنية التربوية التي يحتاجون إليها في مختلف الأعمار.





3

فهم طريقة تفكير الأطفال و شعورهم

الفصل 3

فهم طريقة تفكير الأطفال و شعورهم

تتمثَّل لبنة البناء الثالثة للتربية الإيجابية في فهم طريقة تفكير الأطفال وشعورهم.

فعندما نرى العالم من خلال عينيّ طفلٍ في عمر السنة، أو 5 سنوات، أو 13 سنة، يمكننا أن نبدأ بفهم سلوكه. وعندئذٍ تزداد فعاليتنا كمعلّمين أكثر فأكثر.

في هذا الفصل، ستتعلم كيفية بلوغ غاياتك من التربية الوالدية من خلال توفير الحنان و البنية التربوية بما يتلاءم مع مرحلة نمو طفلك.



الأشهر الستَّة الأولى



صغار الرضّع هم أشخاصٌ جدد حديثو العهد بالعالم.

وهم غير قادرين على إدراك الأشياء بشكلٍ منطقي. ويخافون بسرعة. ويحتاجون لأن يعرفوا أنّهم ينعمون بالأمان والحماية.

لذا من المهمّ جداً في هذه المرحلة أن يقوم الوالدين بتزويد الطفل بالكثير من **الحنان**.

أمّا البنية التربوية فليست مطلوبة في هذه المرحلة، إذ ليس باستطاعة الأطفال أن يفهموا القواعد أو التفسيرات، بل إنّ كلَّ ما يحتاجون إليه هو أن يعرفوا أنّه ستتمّ تلبية احتياجاتهم.

لا يعرف الأطفال الصغار أيَّة كلماتٍ. فهم يبكون لإبلاغنا بحاجتهم إلى أمرٍ ما. وهم يعلمون بسرعةٍ ما إذا كانوا يستطيعون وضع ثقتهم بنا لكي نصغي ونستجيب.

أهمّ ما يمكن أن يقوم به الأهل في هذه المرحلة هو الاستجابة لطفلهم وبذل كلّ ما في وسعهم لاكتشاف ما يحتاج إليه.

ومن أهمّ ما يحتاج إليه الأطفال أن نقوم بضمّهم، واحتضانهم، وهدهدتهم، وحملهم.

يُعتبَر احتضان طفلنا أمراً مهمًّا جداً بالنسبة لعلاقتنا به. إذا شعر طفلنا بالأمان معنا، فلن يخاف من تعلّم أمور جديدة عندما يحين الوقت المناسب لذلك.



والاحتضانُ مهمٌّ أيضاً لنمو دماغ طفلنا. والهدهدة والحمل أشبه بغذاء للدماغ، إذ إنّهما يبنيان الصلات بين خلايا الدماغ.

لا يفهم صغار الأطفال مشاعرهم الخاصة. وهم أيضاً لا يعرفون كيف نشعر نحن. فعندما يبكون، لا يعني ذلك أنهم يحاولون إغضابنا.

إنّهم لا يعرفون حتّى ما هو "الغضب"! ولا يعرفون حتّى سبب بكائهم! وأحياناً، قد يُشعرهم بكاؤهم بالخوف.

علينا أن نتذكّر أنّ البكاء طبيعي. ومن الطبيعي حتّى أن يستمرّ البكاء عندما نحاول مواساة طفلنا. كذلك، من الطبيعي أن يدوم البكاء لفترةٍ طويلة، ولا سيّما في المساء.

أهمّ ما يمكن أن يقوم به الوالدين في هذه المرحلة هو أن يُظهروا لطفلهم أنّه آمن. فعندما يشعر الطفل بالأمان معنا، سوف يكتسب **تعلّقاً** قويًّا بنا.

وسيشكّل هذا التعلّق أساس علاقتنا مع طفلنا في السنوات القادمة.



وفي هذه المرحلة، يتعلّم الأطفال كيفية استخدام عضلاتهم. فيتعلّمون الإمساك بالأشياء والمضغ. وهم يحبّون مسك الأشياء، ويضعون كلّ شيء في أفواههم.

والإمساكُ بالأشياء ومضغها يطوّران عضلات طفلك. فمن خلال الإمساك، يتعلّم كيفية استخدام يدَيه وأصابعه. ومن خلال المضغ، يمرّن العضلات التي سوف يحتاج إليها لتناول الأطعمة الصلبة وللنطق.

و عندما يقوم طفلك بمسك الحلي التي تلبسينها و يضعها في فمه، فإنّه لا يتصرّف بشكلٍ "سيّئ"، بل بشكلٍ غريزي. فهو يستخدم الطريقة الوحيدة التي لديه ليتعلّم ما هي هذه الأشياء، كما أنّه يمرّن عضلاتٍ مهمّة جداً.

وحالما يصبح الأطفال قادرين على وضع الأشياء في أفواههم، تكون وظيفة الوالدين هي التأكّد من عدم وجود أيّ شيءٍ قد يؤذي الطفل في الجوار. فقد يختنق الأطفال إذا وضعوا أشياء صغيرة في أفواههم. وقد يمرضون إذا وضعوا المواد الكيميائية أو الأوساخ في أفواههم.

لذلك، من المهمّ للغاية أن نقوم بإخلاء محيط الطفل من أيّ شيءٍ قد يؤذيه إذا لمسه أو مضغه.

يجب أن نتذكّر أنّ الأطفال في هذا العمر لا يفهمون معنى الخطر. فالحلّ الأفضل يكمن في التأكّد من أنّ المحيط آمن. ولاحقاً، مع تطوّر لغة طفلنا وفهمه، نستطيع أن نبدأ بتعليمه عن معنى الخطر.

6 أشهر إلى 12 شهراً



في هذا العمر، يقلّ بكاء الأطفال عادةً، ويزداد ابتسامهم.

وعندما يبكون، قد يكون ذلك نابعاً من خوفهم من أنك رحلت. ففي هذا العمر، سيلاحظ الطفل أنك غادرت الغرفة، غير أنّه لا يفهم بعد أنّنا سوف نعود.

وقد يكون ذلك مخيفاً جداً بالنسبة للطفل، إذ قد يشعر بالعجز التام.

لذلك، تكمن إحدى أهمّ مهامك في هذه المرحلة في بناء **ثقة** طفلك بك. فهو بحاجةٍ إلى أن يعرف أنك دائماً بقربه.



كذلك، قد يبكي الأطفال في هذا العمر بسبب الأسنان التي تنبت لهم وهذا ما قد يسبّب الكثير من الألم. ولكن ليس باستطاعة الطفل بعد أن يخبرنا بأنّه يتألم.

ويوجد سببٌ آخر للبكاء في هذه المرحلة، وهو المرض. فمن دون اللغة، لا يستطيع طفلك أن يقول لك إنّه يشعر بالمرض.

فالأطفال لا يعرفون كيف يقولون لنا إنّهم مصابون بالحمّى، أو الصداع أو آلام المعدة، أو الاحتقان في الحلق، أو الغثيان. فكلّ ما يستطيعون فعله هو البكاء.

كما قد يبكي الأطفال أيضاً لأنّ أدمغتهم تصبح "مُنظَّمة".

فمن الطبيعي أن يبكي الأطفال في الوقت نفسه كلّ ليلة. فهذه إشارة تدلّ على أنّ أجسادهم وأدمغتهم تطوّر إيقاعاً مُعيَّناً. والبكاء يشكّل جزءاً من هذه العملية.

ولكنّ طفلك لا يفهم ما يحدث له، وقد يساعده أن يعرف أنّك بقربه عندما تتغلّب عليه المشاعر التي ترافق البكاء.

للأطفال الحقّ في الرعاية والإرشاد
الملائمَين لقدراتهم المتطوّرة.

المادة 5
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

ولعلّ بدء الأطفال بالنطق يشكّل أحد الأمور الأكثر إثارةً التي تحصل في هذه المرحلة. فهم أوّلاً يتمتمون بذلك. وقد يُصدرون أصواتاً مثل "با"، أو "دا"، أو "ما".

والأطفال يتعلّمون الأصوات الخاصة بلغتهم الأم عندما يستجيب والديهم لتمتمتهم. فعندما يقول طفلنا "با"، يمكننا أن نردّ عليه قائلين "با با با".



وعندما تستجيب لتمتمة طفلك، يتعلّم عندئذٍ أنّ "با" هو صوت مهمٌّ، ويتمرّن على قوله. وبعد فترةٍ قصيرة، سوف يتطوّر هذا الصوت ليصبح كلمةً.

كذلك، سوف يتعلّم أنّنا سنصغي وسنستجيب عندما يتكلّم.

والواقع أنّ الاستجابة لتمتمة طفلك وكلماته الأولى تشجّع على أحد أهمّ لبنات البناء في علاقتكم – وهي **مهارات التواصل القائم على الاحترام**.



ففي هذه المرحلة المبكرة، يمكننا أن نساعد طفلنا على تعلّم كيفية التعبير عن المشاعر. كذلك، يمكننا أن نُظهِر له أنّنا سوف نصغي لما يريد أن يقوله، وأنّنا سوف نحترم محاولاته في التواصل معنا.

سنة إلى سنتَين



إنّها مرحلة التغيرات المذهلة!
ففي هذه المرحلة سيبدأ طفلك بالمشي، كما ستتضاعف مفرداته اللغوية بما يشبه" الإنفجار اللغوي"!

المشي يغيّر كلّ شيء. فالآن، باستطاعة طفلك أن يذهب حيثما يريد أن يذهب، وبإمكانه الوصول إلى أشياء لم يكن باستطاعته الوصول إليها من قبل.

واستقلاليته الجديدة تُشعِره بالحماسة الشديدة. فهو يحبّ أن يستكشف كلّ زاويةٍ، وأن يلمس ويتذوّق كلّ شيء.

ويشكّل هذا الاستكشاف رحلة طفلك لاكتشاف العالم من حوله، وهي الطريقة التي تخوّله التعلّم عن عالمه الرائع.

إذاً، يحتاج جميع الأطفال إلى أن يستكشفوا، ويلمسوا، ويتذوّقوا. فهذا أمرٌ ضروري للغاية لنمو أدمغتهم.

و طفلك، عندما يستكشف، يصبح أشبه بالعالِم. فسوف يُجري الاختبارات ليعرف ما هي الأشياء التي تُصدِر الأصوات، وتلك التي تسقط، وتلك التي تعوم.

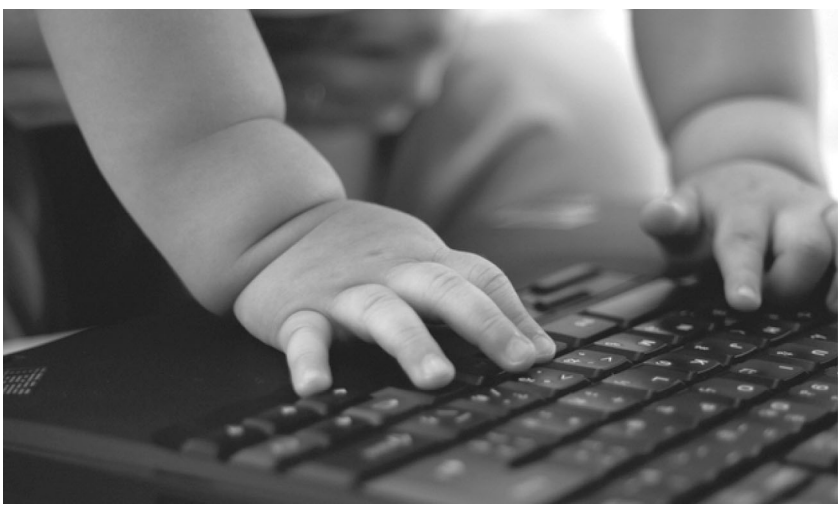
وهذه الاختبارات تعلّمه عن الأغراض في عالمه.

على سبيل المثال، سيقوم بإسقاط الدمية مراراً وتكراراً. وهو لا يفعل ذلك لإزعاجك، بل ليفهم ما هو "السقوط".

وسيضع يدَيه في طعامه لاكتشاف ملمسه. كذلك، سيضع الألعاب في فمه لاكتشاف مذاقها. وسيبصق طعامه ليرى ما يشعر به.

وليس أيٌّ من هذه السلوكيات "سيّئاً". ففي هذه المرحلة، تكمن مهمّة طفلك في اكتشاف عالمه. إنه مستكشفٌ.

أمّا مهمّة الوالدين فهي التأكّد من أنّ عالمه آمن للاستكشاف. فإذا استطاع طفلك الصغير أن يستكشف بأمان، لسوف يتعلّم الكثير بسرعة كبيرة. كما سيتعلّم أنّ عالمه يشكّل مكاناً آمناً.



ومع جميع هذه الاستكشافات، سيتعلّم طفلك عدداً مذهلاً من الكلمات الجديدة بسرعة كبيرة، لأنّه سيرغب في معرفة اسم كلّ ما يراه.

وهذه فرصة هائلة لإعطاء طفلك معجماً لغوياً غنيًّا، وحبًّا للكلمات. فمن المهمّ:



التحدث معه

القراءة له

الإصغاء إليه

الإجابة عن أسئلته

وفي هذه المرحلة، تكمن مهمتك في تعزيز **استقلالية** طفلك النامية.

فهو بحاجةٍ لأن يعرف أنّك ستحترم حاجته إلى الاستقلالية، و أنّك سوف تدعم رغبته القوية في التعلّم.

ولكن حاجة طفلك الصغير إلى الاستقلالية قد تؤدّي إلى بعض النزاع معك.

ففي هذه المرحلة، يبدأ الأطفال بقول "لا!" وعندما تقول الطفلة الصغيرة "لا!"، فهي لا تقصد أن تتحدّاك أو ألاّ تكون مُطيعة، بل إنّها تحاول أن تخبرك بما تشعر به.



صحيحٌ أنّ الأطفال الصغار في هذا العمر يعرفون أسماء الكثير من الأشياء، غير أنّهم لا يعرفون بعد كيفية تسمية المشاعر. فمن الصعب جداً بالنسبة إليهم أن يشرحوا مشاعرهم.

فعندما تقول طفلة صغيرة "لا!"، ربّما تحاول أن تقول:

"لا أحبّ ذلك".

"لا أريد أن أغادر".

"أريد هذا".

"أريد أن أختار ملابسي".

"أنا مُنزعجة".

كذلك، لا يفهم الأطفال كيف يشعر الآخرون. فإذا كانوا عاجزين عن تسمية مشاعرهم، فإنّهم بالتأكيد غير قادرين على تسمية مشاعر شخصٍ آخر.

فعندما تكون مُتعَب وتحتاج إلى بعض السلام والهدوء، ليس بمقدور طفلك أن يفهم كيف تشعر أو ما تحتاج إليه. وإذا قامت الطفلة بإحداث ضجّة، فهذا لا يعني أنّها تتصرّف بشكلٍ "سيّئ"، بل أنّها لا تفهم كيف تشعر.

وعندما تكون على عجلةٍ من أمرك، وطفلك لا يرتدي ملابسه، فالسبب لا يكمن في أنّه يريد تأخيرك، بل لأنّه لا يفهم لماذا عليك أن تغادر الآن – في اللحظة التي يقوم فيها برسم تحفته الفنية.

وعندما يكون الجو مغبراً وتطلب من طفلتك ارتداء قناع الوجه، فتقول "لا!"، لا يعني ذلك أنّها تتحدّاك، بل أنّها لا تفهم بعد ما ستشعر به لاستنشاقها الغبار – أو أنّها تريد اختيار ما سوف ترتديه بنفسها.

إنّ الأطفال في عمر سنة إلى سنتين يعيشون الكثير من حالات الإحباط في حياتهم اليومية. فهم يرغبون في أن يكونوا مستقلين، ولكنّنا لا نستطيع دائماً أن نسمح لهم بالقيام بما يريدونه.

صحيحٌ أنّهم يقولون "لا!" كثيراً؛ ولكنّهم يسمعونها كثيراً أيضاً.

إذاً، يشعر الأطفال الصغار بالإحباط في الكثير الكثير من المرّات طول النهار، لأنّ الراشدين غالباً ما يقولون لهم "لا!" فنحن نحاول أن نبقيهم في أمان وأن نعلمهم قواعد مهمّة.

ولكنّهم لا يفهمون ما نقصده. فهم يشعرون فقط بالإحباط الذي يسبّبه سماع كلمة "لا!"

نتيجة لذلك، قد يصاب الأطفال الصغار بنوبات الغضب. إذ يتراكم الإحباط لديهم، وهم يجهلون كيف يمكنهم تفريغ هذه المشاعر. فلغتهم ليست متطوّرة بما يكفي ليعبّروا عن مشاعرهم.

لذلك، فهم يقعون أحياناً فريسة الحزن، وإثباط العزيمة، والإحباط. ويعبّرون عن مشاعرهم من خلال الدموع، والصرخات، وإلقاء أنفسهم على الأرض.

يمكن للكثير من الوالدين أن يشعروا بذلك أيضاً. فعندما لا نفهم مقاصد أطفالنا عندما يقولون "لا!"، ينتابنا الإحباط أحياناً، ونصاب بنوبات الغضب أيضاً!



في هذه الحالات، يمكننا أن نعلّم أطفالنا أموراً مهمّة، مثل كيفية مواجهة الإحباط والتعبير عن المشاعر بطريقةٍ بنّاءة.

إن هذه التعليمات المبكرة عن **حلّ النزاعات** تشكّل لبنةً أُخرى من لبنات البناء في نمو طفلك. فمن شأنها تقوية علاقتك به وتعليمه مهاراتٍ تدوم طوال الحياة.



سنتان إلى 3 سنوات



في هذه المرحلة، قد ترى تغيراتٍ في سلوك طفلك تثير قلقك، غير أنّها في الحقيقة إشارات تدلّ على تنامي فهمه للعالم من حوله. ومن الشائع أن تأتي هذه التغيرات على شكل **مخاوف**.

فجأةً، قد يخاف طفلك من الظلام، أو قد يصبح خائفاً من الحيوانات، أو الأصوات الجديدة، أو الظلال، أو قد يبكي كثيراً عندما تتركه.

وغالباً ما تثير هذه التغيرات قلق الوالدين، فيعتقدون أنّ أطفالهم يتصرّفون بطريقةٍ أقلّ نضجاً، بدلاً من أن تكون أكثر نضجاً. في الواقع، تدلّ هذه التغييرات على أنّ طفلك ينضج فعلاً.

فكلّما بدأ طفلك بفهم المزيد عن معنى الخطر، يتعلّم الخوف من الأذيّة. ومع نمو خيال طفلك وقدرته على التفكير في أمورٍ لا يراها، يبدأ بالخوف من الوحوش والأشباح.

قد تكون هذه الفترة مخيفةً جداً بالنسبة إلى طفلك. فهو لم يكتسب بعد خبرةً كافية تتيح له التمييز بين الخيال والواقع. فهو يعتقد أنّ ما يراه موجود بالفعل.

قد يشعر فجأةً بالخوف من الأقنعة، أو الرسوم في الكتب، أو الشخصيات في الرسوم المتحرّكة، أو الألعاب المخيفة الشكل. وهذا يحدث لأنّه قد تعلّم معنى الخطر، غير أنّه لا يعلم بعد أنّ بعض الأشياء غير حقيقية.

ففي ذهن طفلك، كلّ شيءٍ حيٌّ. إذا وضعت قناعاً مُخيفاً، يعتقد أنّك تحوّلت إلى ذاك المخلوق. وإذا تخيّل وجودَ وحشٍ تحت سريره، فسوف يعتقد أنّ ذلك صحيح.

وقد يخاف طفلك عندما تتركه، وذلك لأنّه يفهم معنى الخطر، ولكنّه لا يفهم بعد أنّك سوف تعود إليه دائماً. وقد يخاف كثيراً عندما يُترَك وحده أو مع أشخاصٍ لا يعرفهم جيّداً.



إذاً، يحتاج طفلك في هذه المرحلة إلى الكثير من الطمأنة والدعم. فهو بحاجةٍ إلى أن يعلم أنّنا **نفهم مشاعره ونحترمها** – وأنّنا سوف نبقيه في أمان.

توجد إشارة أخرى تدلّ على نمو الطفل، وهي الخجل المفاجئ. فحتّى الأطفال الذين كانوا ذوي شخصية منفتحة جداً في عمر سنة إلى سنتين، قد يتصرّفون بطريقةٍ مختلفة جداً في هذه المرحلة.



فجأةً، قد تتصرّف طفلتك بخجلٍ بين الغرباء. وهذه إشارة تدلّ على فهمها النامي للعلاقات.

هذا السلوك الجديد ليس فظاظةً أو صدًّا، بل إنّه استجابة ذكية للحالة. فطفلتك تفهم معنى الخطر وتعرف الفرق بين الغرباء والأشخاص الذين تعرفهم.

إن حذر طفلتك بين الغرباء يُظهر أنّها تفهم عالمها أكثر فأكثر.

من التطوّرات الأخرى التي غالباً ما تثير قلق الوالدين رفضُ الأطفال المفاجئ لقيام أصدقائك أو أقربائك بضمّهم.

عندما يحصل ذلك، لا يتصرّف طفلك بفظاظة، بل إنّها بداية رغبته في السيطرة على جسده. فهو يريد أن يقرّر بنفسه مَن يستطيع لمسه.



وهذا تطوّرٌ مهمّ جداً. فمن أجل تعليم الأطفال عن أمان الجسد وخصوصيته، يجب أن نحترم حقوقهم في السيطرة على أجسادهم.

وعليك أن تتذكّر أنّ طفلك لا يفهم بعد كيفية شعور الآخرين.

فعندما يبكي لأنّه يريدك، لا يفهم أنك مضطر للمغادرة. وعندما يرفض التكلّم مع أحد الغرباء، فإنّه لا يفهم أنّ هذا الشخص يحاول أن يكون ودوداً.

يبدأ طفلك للتوّ بفهم مشاعره الخاصة. وهو يحتاج إلى المزيد من الوقت ليفهم مشاعر الآخرين.

وأهم مهمة بالنسبة للوالدين في هذه المرحلة هي أن **يحترموا مشاعر أطفالهم**.

فمن خلال احترام مشاعر الأطفال، نعلّمهم أن يحترموا مشاعر الآخرين. وعندما يثق الأطفال بأنّ والديهم سوف يحترمون مشاعرهم، يصبحون أكثر ثقةً لأنّهم يشعرون بالأمان.

احترام مشاعر طفلك يعني:

مساعدته على ترجمة مشاعره إلى كلمات

إخباره بأنّنا أيضاً نشعر بذلك أحياناً

الامتناع عن لومه أو إحراجه

عدم معاقبته بسبب خوفه



3 إلى 5 سنوات



إنّها مرحلة مثيرة للغاية! فطفلك يريد معرفة كلّ شيء!

لقد تطوّر ذهن طفلك بشكلٍ هائل لدى بلوغه هذا العمر. والآن، هو يفهم أنّه قادر على تعلّم أيّ شيء!

فعندما يرى أمراً جديداً، يرغب في معرفة ما هو اسمه، ولماذا يُستخدَم، وكيف يعمل، ولماذا يتحرّك بهذا الشكل... ففي هذه المرحلة، يطرح الأطفال الكثير من الأسئلة!

وأحياناً، يتعب الوالدين من محاولة الإجابة عن جميع أسئلة أطفالهم. وهم أنفسهم يجهلون الإجابات في بعض الأحيان!

ولكن باستطاعة الوالدين بناء أساسٍ قوي لتعلّم أطفالهم من خلال **الاستجابة باحترام** لأسئلتهم.

إذا احترمنا فضول الأطفال، فسوف يحسون بفرحة التعلّم. وسوف يرافقهم هذا الشعور عند دخولهم المدرسة.

و الوالدين الذين يحاولون الإجابة عن أسئلة أطفالهم – أو مساعدتهم على إيجاد الإجابات – يعلّمون أطفالهم أموراً كثيرة:

لا بأس في أن لا نعرف كلّ شيء

أفكارهم مهمّة

توجد طرق متعدّدة لإيجاد المعلومات

البحث عن الإجابات وحلّ المشكلات هما أمران ممتعان

والأطفال الذين يتعلّمون هذه الأمور سوف يكونون أكثر ثقةً عندما يواجهون التحدّيات. فسيتعلّمون الصبر، كما سيتعلّمون أنّ الرغبة في التعلّم هي أمرٌ جيّد.



ولكن، في بعض الأحيان، يرغب الأطفال في التعلّم عن أمورٍ خطيرة. فقد يرغبون في تعلّم كيفية إضاءة الشمعة، أو ما الذي سيحصل إذا قفزوا من على شجرةٍ عالية، أو ما الذي سيحصل إذا أسقطوا طبقنا المفضّل.

وبما أنّه لا يمكن السماح للأطفال بالقيام بأمورٍ خطيرة، فإنّهم يبدأون بالتعلّم عن القواعد في هذه المرحلة.



وكلّما فهم طفلك أكثر فأكثر أسباب القواعد، يزيد احتمال أن يتّبعها.

يجب أن تتذكّر أن طفلك يريد معرفة "لماذا؟" لماذا تطير العصافير؟ ولماذا يسبح السمك؟ ولماذا لا أستطيع إضاءة الشمعة؟

وعندما يسأل طفلك "لماذا؟"، لا يعني ذلك أنّه يتحدّاك، بل أنّه يرغب فعلاً في معرفة الإجابة.

للأطفال الحقّ في طلب المعلومات.

المادة 13
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

في هذه المرحلة، يحبّ الأطفال لعب الألعاب الخيالية. فهم يدّعون أنّهم أي شيء وأي شخص، بما في ذلك أنهم أشخاص راشدون. وأحياناً، ينسون أنفسهم في لعبهم لأنّه يبدو حقيقياً جداً بالنسبة إليهم.

يشكّل اللعب "وظيفة" طفلك. وهو الطريقة التي يتمرّن من خلالها على الشعور بما يشعر به الآخرون. فهو يضع نفسه في مكان الآخرين ويرى الأمور من منظارهم. لذا يُعتبَر اللعب مهمًّا للغاية بالنسبة إلى تطور قدرة الأطفال على إبداء التعاطف.

كذلك، يُعَدّ اللعب مهمًّا لنمو دماغ طفلك. فمن خلال اللعب، يقوم الأطفال بحلّ المشكلات، واختراع أمور جديدة، وإجراء الإختبارات، واكتشاف كيف تعمل الأشياء.



للأطفال الحقّ في اللعب.

المادة 31
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

يحتاج الأطفال إلى الوقت للّعب. فهذه لبنة بناء أخرى في نموهم.

فإذا أتيح لهم الوقت لتطوير مخيّلاتهم، سيصبحون أكثر إبداعاً في حلّ المشكلات.

وإذا كان بإمكانهم تفكيك الأشياء وإعادة تجميعها، فسوف يدركون أنّهم يستطيعون اكتشاف الأشياء.



وإذا كان بوسعهم الرسم والغناء، فسوف يصبحون أكثر ثقةً لدى التعبير عن أنفسهم من خلال الفنّ.

وإذا أُتيحت لهم فرصٌ لإيجاد الحجج، فسوف يصبحون أفضل في حلّ النزاعات.

هناك سمة أخرى من سمات هذه المرحلة، وهي رغبة الأطفال في المساعدة. فهم يريدون تنظيف الأرض، وصنع الحلويات، وغسل الثياب، ودهن المنزل، وبناء الأشياء.

ومن خلال المساعدة، "يتتلمذ" الأطفال. فإنّهم يتعلّمون ويمارسون مهاراتٍ حياتية مهمّة من خلال المراقبة والمساعدة.



وعندما يقوم الأطفال بالمساعدة، يرتكبون الكثير من الأخطاء. فهم لا يقومون بالأشياء بشكلٍ ممتاز. وبما أنّهم يمتلكون خبرةً قليلة في هذه المهام، فقد لا يقومون بها كما نرغب نحن.

ولكنّهم يتعلّمون بهذه الطريقة، فكما أنّنا لا نقوم بالأمور بطريقةٍ جيّدة دائماً من المحاولة الأولى، يحتاج الأطفال أيضاً إلى فرصةٍ لارتكاب الأخطاء والتعلّم.

عندما نشجّع الأطفال على المساعدة، نعطيهم فرصةً للتعلّم. وعندما ندعهم يتمرّنون، نُظهِر لهم أنّنا نحترم مهاراتهم وقدراتهم.

وهذه الرسالة تؤثّر بشكلٍ كبير على الأطفال. فإذا رأوا أنّهم قادرون، سيصبحون أكثر ثقةً في تعلّم الأمور الجديدة.

إحدى أهمّ المهام بالنسبة للوالدين في هذه المرحلة هي **تعزيز ثقة أطفالهم بقدراتهم**، من خلال:

الإجابة عن أسئلتهم، أو مساعدتهم على إيجاد الإجابات

الحرص على توفير وقتٍ للّعب

تشجيعهم على المساعدة



إن ثقة الطفل الصغير بقدرته على التعلّم تشكّل الأساس لتعلّمه المستقبلي كلّه.



ففي السنوات المقبلة، سوف يواجه تحدّيات كثيرة. وإذا بدأ هذه الرحلة مؤمناً بقدرته، ستزداد حظوظه في التغلّب على هذه التحدّيات.

5 إلى 9 سنوات



تشهد هذه المرحلة نقطة تحوّل مهمة في حياة الأطفال – و الوالدين كذلك. وفيها يدخل معظم الأطفال إلى المدرسة.

عندما تدخل الطفلة إلى المدرسة، يتغيّر عالمها. فعليها أن تتعلّم بسرعة كيفية:

تدبير أمورها بنفسها، من دون أهلها

التعامل مع الكثير الأطفال الجدد

تلبية توقّعات الكثير من الراشدين الجدد

اتّباع برامج ونظم جديدة

وقد تؤثّر التجارب الأولى للأطفال في المدرسة على مشاعرهم تجاه المدرسة والتعلّم في السنوات العديدة المقبلة.

صحيحٌ أنّ جميع الأطفال يبدأون المدرسة في العمر نفسه، غير أنّهم لا يكونون جميعاً جاهزين لذلك في الوقت نفسه. فقد تختلف كثيراً **طباع** الأطفال، وقد تؤثّر بشكلٍ كبير على كيفية استجابتهم للمدرسة.

إنّ طباع الطفل فطرية، ولا يمكن تغييرها. وهي جزءٌ كبير من هوية طفلك.

ولا توجد طباع "جيّدة" أو "سيّئة" – بل إنّها مختلفة. فطباعنا هي التي تجعلنا نتميز عن غيرنا. ولكلّ طباعٍ نقاط قوّةٍ خاصة بها.

لنلقِ نظرة على بعض الأبعاد المهمّة للطباع.

1. مستوى النشاط

بعض الأطفال نشطون جداً، ويرغبون في الركض أو القفز أو التسلّق في معظم الأوقات. ونادراً ما يجلسون بهدوء، حتّى أثناء تناول الطعام. فيبدو وكأنّهم دائمو الحركة.

والبعض الآخر من الأطفال غير نشطين، ويفضّلون الأنشطة الهادئة، كمطالعة الكتب أو اللعب بالأحجيات لفتراتٍ طويلة من الوقت.

أمّا المستويات الأخرى لنشاط الأطفال فتتراوح بين هذين المثالَين.

2. الانتظام

لدى بعض الأطفال إيقاعات يمكن توقّعها. فهم يجوعون في فتراتٍ منتظمة، ويستيقظون، وينامون، ويذهبون إلى الحمّام في الوقت نفسه تقريباً كلّ يوم.

أمّا بعض الأطفال الآخرين فلديهم إيقاعات متغيّرة. ففي أحد الأيّام، قد يشعرون بالجوع الشديد عند الظهر، ولا يشعرون بالجوع بتاتاً في ظهيرة اليوم التالي. وقد يستيقظون باكراً جداً يوم الاثنين، ولكن ينامون حتّى وقتٍ متأخّر يوم الثلاثاء.

أمّا المستويات الأخرى لإيقاعات الأطفال فتتراوح بين هذين المثالَين.

3. الاستجابة للأوضاع الجديدة

بعض الأطفال يواجهون الأوضاع الجديدة، فيبتسمون للغرباء، ويتعرّفون على المجموعات الجديدة من الأطفال وينضمّون إليهم للّعب، ويجدون أصدقاء جدداً بسهولة، ويحبّون تجربة الأطعمة الجديدة، ويستمتعون بالذهاب إلى الأماكن الجديدة.

وبعض الأطفال الآخرين ينسحبون من الأوضاع الجديدة. فيبتعدون عن الغرباء، ويحتاجون إلى وقتٍ طويل للانضمام إلى مجموعة جديدة، ويبصقون الأطعمة الجديدة، ويتردّدون أو يتجنّبون الذهاب إلى أماكن جديدة.



أمّا المستويات الأخرى لاستجابات الأطفال للأوضاع الجديدة فتتراوح بين هذين المثالَين.

4. القدرة على التكيّف

يتأقلم بعض الأطفال سريعاً مع كلّ ما هو جديد من نظم وأماكن وأشخاص وأطعمة. فقد يحتاجون إلى يومٍ واحد أو يومَين للتأقلم مع برنامجٍ جديد، أو مع العيش في بيتٍ جديد، أو مع الذهاب إلى مدرسةٍ جديدة.

وهناك أطفال آخرون يتأقلمون ببطء. فقد يحتاجون إلى أشهرٍ عدّة لإنشاء صداقاتٍ في حيٍّ سكني جديد، أو للشعور بالراحة في مدرسةٍ جديدة، أو لاتّباع برنامجٍ جديد.

أمّا المستويات الأخرى لتكيّف الأطفال فتتراوح بين هذين المثالَين.

5. الميل إلى التشتّت

بعض الأطفال يتشتّتون بسهولة. فينتقلون من أمرٍ إلى آخر تبعاً لما يرونه أو يسمعونه في تلك اللحظة. وهم يحتاجون إلى وقتٍ طويل لإنهاء المهام لأنّ انتباههم يتشتّت باستمرار في اتّجاهاتٍ مختلفة. ولكن عندما يشعرون بالحزن أو الخيبة، يكون من السهل تحويل انتباههم إلى أمرٍ آخر وتغيير مزاجهم.

وهناك أطفال آخرون لا يتشتّتون بسهولة. فقد يجلسون ويقرأون لفتراتٍ طويلة. وعندما يشعرون بالجوع أو الحزن، لا يكون من السهل تحويل انتباههم.

أمّا المستويات الأخرى لميل الأطفال إلى التشتّت فتتراوح بين هذين المثالَين.

6. المثابرة

بعض الأطفال مثابرون للغاية، فينكبّون على مهمّة صعبة إلى أن تنتهي. ويضعون غايةً نصب أعينهم ويستمرّون في العمل عليها حتّى تحقيقها، من دون أن يستسلموا للفشل.

ولكن ليس من السهل إقناعهم بالتوقّف عن القيام بالأمور التي يريدون القيام بها.
وهناك أطفال آخرون أقلّ مثابرة. فإذا سقطوا، سيتوقّفون عن التسلّق. وإذا لم ينجحوا في حلّ أحجيةٍ بسرعةٍ، يفقدون الاهتمام. ويكون من السهل إقناعهم بالتوقّف عن القيام بالأمور التي لا نريدهم أن يقوموا بها.

أمّا المستويات الأخرى لمثابرة الأطفال فتتراوح بين هذين المثالَين.

7. حدّة الانفعالات

لدى بعض الأطفال استجابات شديدة جداً للأحداث والأوضاع. فإذا وجدوا صعوبةً ما في أحجيةٍ، يصرخون ويرمون القطع. هؤلاء يُظهِرون الغضب والحزن بشدّة، ولكنّهم أيضاً يُظهِرون الفرح بشدّة. ويبكون بصوتٍ عالٍ عندما يحزنون، ويضحكون بابتهاج عندما يشعرون بالفرح. بإمكاننا دائماً أن نعرف كيف يشعر هؤلاء الأطفال.

وهناك أطفال آخرون لديهم ردود فعلٍ مكبوتة. فعندما يشعرون بالحزن الداخلي، يبكون بهدوء. وعندما يفرحون، يبتسمون بهدوء. ومن الصعب معرفة كيف يشعر هؤلاء الأطفال.

أمّا المستويات الأخرى لحدة انفعالات الأطفال فتتراوح بين هذين المثالَين.

تمرين – طباع طفلك 1

قيّم طفلك في كلٍّ من الأبعاد السبعة للطباع.

1. مستوى النشاط

منخفض			مرتفع
1	2	3	4
يجلس هادئاً لفتراتٍ طويلة			يتحرّك باستمرار

2. الانتظام

منخفض			مرتفع
1	2	3	4
يجوع وينعس في أوقات مختلفة كلّ يوم			يجوع وينعس في الوقت نفسه كلّ يوم

3. الاستجابة للأوضاع الجديدة

منخفض			مرتفع
1	2	3	4
يخجل من الأشخاص الجدد، ولا يبتهج في الأماكن الجديدة، ويرفض الأمور الجديدة			يحبّ لقاء الأشخاص الجدد، والذهاب إلى أماكن جديدة، وتجربة أمور جديدة

4. القدرة على التكيّف

منخفض			مرتفع
1	2	3	4
يلزمه وقت طويل للتكيّف مع التغيرات في النظم أو البيئات			يتكيّف بسرعة مع التغيرات في النظم أو البيئات

5. الميل إلى التشتّت

منخفض			مرتفع
1	2	3	4
يركّز على نشاطٍ واحد لمدّةٍ طويلة			يلاحظ كلّ شيء، وكثيراً ما يتحول انتباهه من شيء الى آخر

6. المثابرة

منخفض			مرتفع
1	2	3	4
يفقد الاهتمام بالأنشطة بسرعة			يواظب على النشاط إلى أن ينتهي

7. حدّة الانفعالات

منخفض			مرتفع
1	2	3	4
لا يُظهِر الكثير من التغيير في المشاعر			يُظهر الحزن والغضب والسعادة بشدّة

تمرين – طباع طفلك 2

فكّر في النواحي التي تُعتبَر فيها طباع طفلك مصدر قوّةً.

النواحي التي تُعتبَر فيها طباع طفلي مصدر قوّةً:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

والآن، فكّر في النواحي التي لا تُعتبَر فيها طباع طفلك مصدر قوّةً.

النواحي التي لا تُعتبَر فيها طباع طفلي مصدر قوّةً:

تؤثّر طباع طفلك بشكلٍ قوي على استعداده للمدرسة.

فقد يجد بعض الأطفال البيئةَ الجديدة مثيرةً وممتعة، ويتكيّفون بسرعة مع النظم الجديدة، ويستمتعون بالتعرّف على أصدقاء جدد.

في المقابل، تكون البيئة الجديدة مُرهِقة بالنسبة لأطفال آخرين، ويحتاجون إلى وقتٍ طويل للتأقلم مع النظم الجديدة، كما أنّهم سيواجهون صعوبة في التعرّف على أصدقاء جدد.

لذا من المهمّ للوالدين أن يدركوا طباع أطفالهم ويحترموا الخصائص الفردية لكل منهم.

فليس بالإمكان تحويل طفلٍ نشط إلى طفلٍ غير نشط، أو تحويل طفلٍ ضعيف المثابرة إلى طفلٍ شديد المثابرة.

ولكن يمكننا تحديد نقاط قوّة كلّ طفل والبناء عليها. كذلك، يمكننا تحديد التحدّيات الفريدة التي تواجه كلّ طفل، وتوفير بيئةٍ داعمة تسمح لكلّ طفلٍ بالنجاح.

إنّ طباع طفلك ليست هي الوحيدة التي تؤثّر على سلوكه، بل إنّ طباعك تؤثّر أيضاً على سلوكه – وتؤثّر على سلوكك أيضا.

فالعلاقات بين الوالدين والطفل تتأثّر بشدّة بمدى التطابق بين طباع الطفل وطباع الوالدين.

لنفكّر في أم ليست نشطة جداً. وهي تحبّ البقاء في المنزل، والقراءة بهدوء، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

والآن، لنفكّر في ما قد يحدث إذا كان لدى هذه الأم طفلٌ يتمتّع بمستوى مرتفع من النشاط. فما الذي سيحصل إذا بقي هذا الطفل في المنزل وإذا توقّعنا منه الجلوس بهدوء؟

إذا أدركت هذه الأم أنّ لدى طفلها مستوى أكثر ارتفاعاً من النشاط بالمقارنةً معها، فستتمكّن من تعديل توقّعاتها وإيجاد طرق لتلبية احتياجات طفلها للنشاط. وإذا لم تدرك أنّ سلوك طفلها ناتج عن طباعه، فقد تظنّ أنّ طفلها يتصرّف بشكلٍ "سيّئ".

من المهمّ جداً للوالدين أن يفكّروا في طباعهم وأن يدرسوا مدى تطابقها مع طباع أطفالهم. فمن شأن ذلك أن يساعدهم على فهم الأسباب الكامنة وراء الكثير من النزاعات الأسرية.

تمرين – طباعك 1

قيّم نفسك في كلٍّ من الأبعاد السبعة للطباع.

1. مستوى النشاط

منخفض				مرتفع
1	2	3	4	
أفضّل الأنشطة الهادئة			أحبّ أن أكون نشطاً من الناحية البدنية ومنطلقاً	

2. الانتظام

منخفض				مرتفع
1	2	3	4	
أجوع وأتعب في أوقات مختلفة كلّ يوم			أجوع وأتعب في الوقت نفسه كلّ يوم	

3. الاستجابة للأوضاع الجديدة

منخفض				مرتفع
1	2	3	4	
لا أرتاح في الأوضاع الجديدة، ولدى لقاء أشخاص جدد، وتجربة أمور جديدة			أستمتع بالذهاب إلى أماكن جديدة، ولقاء أشخاص جدد، وتجربة أمور جديدة	

4. القدرة على التكيّف

منخفض — **مرتفع**

1	2	3	4
يلزمني وقت طويل للتكيّف مع النظم أو البيئات الجديدة			أتكيّف بسرعة مع التغيرات في النظم أو البيئات

5. الميل إلى التشتّت

منخفض — **مرتفع**

1	2	3	4
أستطيع تركيز انتباهي على أمرٍ واحد لمدّةٍ طويلة			أفكاري تتشتّت بسهولة، وكثيراً ما يتحول انتباهي من شيء الى آخر

6. المثابرة

منخفض — **مرتفع**

1	2	3	4
أفقد الاهتمام بالأنشطة بسرعة وأنتقل إلى أمورٍ أخرى			أواظب على النشاط إلى أن ينتهي

7. حدّة الانفعالات

منخفض — **مرتفع**

1	2	3	4
لا أظهر مشاعري بالفعل، وكثيراً ما يصعب على الآخرين معرفة ما أشعر به			عندما أكون سعيداً أو حزيناً أو غاضباً، يلاحظ الآخرون ذلك عليّ

تمرين – طباعك 2

فكّر في النواحي التي تُعتبَر فيها طباعك مصدر قوّةً.

النواحي التي تُعتبَر فيها طباعي مصدر قوّةً:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

والآن، فكّر في النواحي التي لا تُعتبَر فيها طباعك مصدر قوّةً.

النواحي التي لا تُعتبَر فيها طباعي مصدر قوّةً:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين – التطابق

استخدم قلماً أزرق لملء الدوائر التي تعبّر عن التقييمات التي أعطيتها لطفلك. ثمّ اربط بين هذه الدوائر بواسطةِ خطٍّ.

مستوى النشاط	①	②	③	④
الانتظام	①	②	③	④
الاستجابة للأوضاع الجديدة	①	②	③	④
القدرة على التكيّف	①	②	③	④
الميل إلى التشتّت	①	②	③	④
المثابرة	①	②	③	④
حدّة الانفعالات	①	②	③	④

تمرين – التطابق

استخدم قلماً أحمر لملء الدوائر التي تعبّر عن التقييمات التي أعطيتها لنفسك. ثمّ اربطوا بين هذه الدوائر بواسطةِ خطٍّ.

مستوى النشاط	①	②	③	④
الانتظام	①	②	③	④
الاستجابة للأوضاع الجديدة	①	②	③	④
القدرة على التكيّف	①	②	③	④
الميل إلى التشتّت	①	②	③	④
المثابرة	①	②	③	④
حدّة الانفعالات	①	②	③	④

نقاط الاختلاف بين طباعنا

طفلي وأنا نختلف في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا الاختلاف في حدوث نزاع عندما .....

.....

.....

طفلي وأنا نختلف في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا الاختلاف في حدوث نزاع عندما .....

.....

.....

.....

طفلي وأنا نختلف في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا الاختلاف في اتّفاقنا من خلال .....

.....

.....

.....

..طفلي وأنا نختلف في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا الاختلاف في اتّفاقنا من خلال .....

.....

.....

نقاط التشابه في طباعنا

طفلي وأنا نتشابه في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا التشابه في اتّفاقنا من خلال .....

.....

.....

.....

طفلي وأنا نتشابه في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا التشابه في اتّفاقنا من خلال .....

.....

.....

.....

طفلي وأنا نتشابه في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا التشابه في حدوث نزاع عندما .....

.....

.....

.....

طفلي وأنا نتشابه في النواحي الآتية: .....

.....

.....

.....

قد يساهم هذا التشابه في حدوث نزاع عند .....

.....

.....

.....

التطابق بين طباع طفلك وطباعك قد يؤثّر بشكلٍ كبير على علاقتكم. فمن خلال إدراك دور الطباع في سلوك طفلك وسلوكك، يمكنك أن تبدأ بفهم الأسباب الكامنة وراء الكثير من النزاعات التي تنشأ بينكم.

ويمكنك أيضاً أن تفهم لماذا لا يُجدي الضرب والصراخ أيّ نفع.

طفلك هو فردٌ مثلك تماماً. ولا يمكن تغيير طباعه، كما أنّه لا يمكن تغيير طباعك.

وعندما لا تتطابق طباعكم، يمكننا إيجاد السبل لحلّ الاختلاف من دون شجارات أو جدالات. ويمكننا إيجاد طرق لاحترام نقاط الاختلاف بيننا والتوفيق بينها.

في السنوات الأولى من المدرسة، تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للأطفال أكثر فأكثر. ويشكّل اهتمامهم النامي بالصداقات إشارةً تدلّ على تنامي استقلاليتهم.



إنّ عالم طفلك يتوسّع، وهو يتعلّم المزيد عن طريقة تفكير الآخرين، ومعتقداتهم، وكيفية سلوكهم.

أحياناً، يقلق الوالدين من أنّهم يفقدون السيطرة على أطفالهم في هذه المرحلة. ويقلقون بشأن جميع التأثيرات الجديدة على أطفالهم.

غير أنّ هذا الأمر جزءٌ ضروري ومهمّ في نمو طفلك. ففي هذه المرحلة، سيتعلّم الكثير عن الآخرين. بل إنه سيتعلّم أكثر عن ذاته.

وفي هذه المرحلة، يتوجّب على الأطفال اكتشاف مسائل مُعقَّدة جداً للمرّة الأولى. فعليهم أن يتعلّموا كيفية:

حلّ النزاعات مع الأطفال الآخرين

التواصل مع الآخرين، حتّى عندما يختلفون معهم في الرأي

الدفاع عن أنفسهم

الدفاع عن الآخرين

التعامل مع المضايقات والتخويف

التعامل بإخلاص، حتّى عندما يكون الأمر صعباً

التعامل بلطف، حتّى عندما لا يكون الآخرون لطفاء

ومن شأن المهارات والثقة التي اكتسبها طفلنا في المراحل السابقة أن تعطيه أساساً قويًّا لمواجهة هذه التحدّيات الجديدة.

إن الأطفال الذين يعتبرون أنفسهم جيّدين وودودين وقادرين يميلون أكثر من غيرهم إلى اتّخاذ القرارات الجيّدة.

والأطفال الذين يشعرون بالدعم والقبول من والديهم يميلون أكثر من غيرهم إلى اللجوء الى الأهل طلباً للنصيحة والمساعدة.

والأطفال الذين شاهدوا كيف يتعامل والديهم مع النزاع والغضب والضغط النفسي من دون عدوانية أو عنف يميلون أكثر من غيرهم إلى حلّ نزاعاتهم بطريقةٍ جيّدة.

والأطفال الذين تعلّموا من والديهم كيفية الإصغاء والتواصل والتعامل مع الآخرين باحترام يميلون أكثر من غيرهم إلى أن يقوموا بالأمر نفسه مع أقرانهم ومعلّميهم.



إن كلّ ما قمت به لبناء علاقةٍ قويّة وقائمة على الثقة مع طفلك في السنوات السابقة سوف يعطيه الآن القوّة للتعامل مع الأوضاع الصعبة.

إن حلّ جميع الأجزاء المعقَّدة في العلاقات يعد تحدّياً هائلاً بالنسبة للطفل. فهو جديدٌ تماماً على هذا الأمر. وسوف يرتكب الأخطاء لأنّه لا يفهم كلّ ما نفهمه نحن.

ولكنّه عندما يحاول ويفشل وينجح، سيتعلّم الكثير عن الأشخاص الآخرين وعن نفسه. وسيزداد تعاطفه مع الآخرين. كذلك، سينمو فهمه لمعتقداته وقيمه أكثر فأكثر.

مهمّة الوالدين الرئيسية في هذه المرحلة هي **دعم أطفالهم وإرشادهم**. فالأطفال ينظرون إلينا كقدوة ومرشد لهم.

يجب أن نسلك سلوك الأشخاص
الذين نريد من أطفالنا أن يصبحوا مثلهم.

وبما أنّنا أوّل وأهمّ معلّمين لأطفالنا، يمكننا أن نُظهِر لهم من خلال سلوكنا كيفية:

احترام حقوق الآخرين

إظهار اللطف

مساعدة الآخرين

فهم متى يكونون قد تسبّبوا بالأذية للآخرين

إصلاح أخطائهم

الاعتذار بصدق

التعامل بإخلاص

التصرّف بنزاهة

هذه المرحلة تُعتبَر مهمّة جداً لأنّها تشكّل جسراً بين الطفولة والمراهقة.

بإمكاننا أن نبني على الأساس الذي أنشأناه في السنوات المبكرة. ويمكننا تمهيد الطريق أمام الاستقلالية في اتّخاذ القرارات في سنوات المراهقة.



10 سنوات إلى 13 سنة



يوشك طفلك على الدخول إلى سنّ البلوغ، وهناك الكثير من التغييرات المذهلة في انتظاره.

فجسده سوف يتغيّر. وهو لم يعد صغيراً. بل إنّه يستعدّ لسنّ الرشد. ولكنّه على الرغم من ذلك، ما زال طفلاً.

وقد يؤدّي هذا الوضع إلى نزاعٍ أسري.

فلماذا يكثر النزاع الأسري إلى هذه الدرجة في هذه المرحلة؟

السبب 1

في هذه المرحلة، يرغب الأطفال في المزيد من الاستقلالية عن والديهم. ولكنّ الآباء و الأمهات يقلقون من أنّ أطفالهم لم يكتسبوا بعد جميع المعارف والمهارات التي يحتاجون إليها لاتّخاذ القرارات بأنفسهم.

السبب 2

التغييرات الهائلة التي تحدث في جسد الطفل قد تؤدّي إلى المزاجية. فالطفل الذي كان مرحاً قد يتحوّل فجأةً إلى طفلٍ كئيب وسريع الغضب.

السبب 3



يقضي الأطفال وقتاً أطول مع أقرانهم، ووقتاً أقلّ مع والديهم. وهم يرغبون أحياناً في القيام بما يفعله أقرانهم، حتّى إنْ لم يوافق والديهم على ذلك.

السبب 4

يدرك الأطفال في هذه المرحلة أنّهم قد لا يتّفقون في الرأي مع والديهم. فهم في طور تكوين معتقداتهم الخاصة واكتشاف ذواتهم كأفراد.

السبب 5

في هذه المرحلة، قد يشعر الوالدين بالخوف على أطفالهم. وقد يقلقون بشأن أمانهم أو صحّتهم، وبشأن توتُّرهم في المشكلات أو فشلهم في المدرسة. وفي بعض الأحيان، يشعر الأهل بأنّ ما من حيلة في يدهم.

بالتالي، قد تؤدّي هذه الأسباب مجتمعةً إلى نزاعاتٍ أسرية متكرّرة.

وفي هذه المرحلة، تزداد أهمية الصداقات أكثر فأكثر.

فالأصدقاء مهمّون جداً بالنسبة للرفاه العاطفي للأطفال. وقد يشكّلون مصدراً مهماً للدعم والارتياح والاستمتاع. وبإمكانهم أن يعلّموا طفلنا بعض المهارات، كما أنّهم يساعدونه على تطوير اهتماماتٍ جديدة. فالأطفال يحتاجون إلى الدعم الاجتماعي، تماماً كالراشدين.

غير أنّ الاهتمام المتزايد للأطفال بإنشاء الصداقات والحفاظ عليها قد يسبّب أيضاً القلق للوالدين. فكثيراً ما يقلق الآباء و الأمهات من "ضغط الأقران" في هذه المرحلة. وأحياناً يقوم الأطفال بأمورٍ لا يوافق عليها والديهم لمجرّد الشعور بأنهم يحظون بالقبول بين أقرانهم.

التحدّي الأكبر أمام الوالدين في هذه المرحلة هو **إبقاء الطفل في أمان، مع احترام تنامي حاجته إلى الاستقلالية**.

طرق بناء شبكة أمان لطفلك

- قضاء الوقت معاً
  - القيام بالأمور سوياً كأسرة
  - التكلّم معه عن أصدقائه
  - الإصغاء إلى مخاوفه وهمومه
  - الإقرار بإنجازاته
  - إخباره بالتحدّيات التي سوف تواجهه في السنوات القادمة وإبلاغه بأنّنا سوف نساعده
  - التعامل معه بصدق
  - التعامل معه بعاطفة
  - محاولة فهم المشاعر وراء سلوكياته

- بناء تقديره لذاته
  - مساعدته على أن يكتشف ذاته – ويحبّها
  - تشجيعه على الإيمان بقدراته
  - مساعدته على رؤية نقاط قوّته وميزاته الخاصة

- الانخراط في مدرسته
  - الذهاب إلى المناسبات المدرسية
  - التعرّف على معلّميه
  - التكلّم معه عن فروضه وتقديم دعمنا
  - الاهتمام بما يقرأه ومناقشته معه

- التعرّف على أصدقائه
  - السماح لهم بقضاء الوقت في منزلنا
  - لقاء أسرهم
  - حضور المناسبات التي يتواجد فيها مو وأصدقاؤه

- البقاء على مقربة – ولكن باعتدال
  - معرفة مكانه ومع مَن يتواجد، ولكن احترام احتياجاته النامية إلى الاستقلالية والخصوصية
  - إظهار أنّنا نثق ونؤمن به

طرق تشجيع طفلنا على الاستقلالية

- مساعدته على تطوير تقييمه الخاص لما هو صحيح وما هو خاطئ
  - التكلّم معه عن الأنشطة الخطرة وشرح سبب ضرورة تجنّبها، كالتدخين، وتعاطي المخدّرات، والأنشطة البدنية الخطيرة
  - التكلّم معه عن قيمنا والإصغاء إلى قيمه
  - التكلّم معه عن التغيرات الجسدية والعاطفية التي سوف يمر بها في سنّ البلوغ
  - التكلّم معه عن الضغوطات التي سوف تواجهه للقيام بأمورٍ يعتقد أنّها خاطئة أو خطيرة
  - مساعدته على التخطيط المسبَق ليشعر بأنّه مستعدّ لمواجهة ضغط الأقران
  - مساعدته على إيجاد طرق لمقاومة ضغط الأقران التي من شأنها أن تنجح معه

- مساعدته على بناء حسٍّ بالمسؤولية والكفاءة
  - إشراكه في الأنشطة المنزلية
  - التكلّم معه عن المال وكيفية استخدامه بحكمة
  - إشراكه في وضع القواعد والتوقّعات للأسرة

- مساعدته على بناء التعاطف والاحترام للآخرين
  - تشجيعه على مساعدة الأشخاص المحتاجين
  - التكلّم معه عمّا يجب فعله عندما يكون الآخرون غير لطفاء

- مساعدته على التفكير في المستقبل
  - مساعدته على تحديد غاياته
  - التكلّم معه عن المهارات والمعارف التي يريد اكتسابها عندما يكبر
  - تشجيعه على تصوّر حلمٍ أو رؤية لما يريده من حياته
  - مساعدته على إيجاد السُبل لبلوغ غاياته

إن جميع لبنات البناء التي رسّخها الوالدين في السنوات السابقة تصبح مهمّة جداً الآن.

لبنات البناء الخاصة
بالمراحل السابقة التي تقّوي العلاقات الأسرية
في المراحل اللاحقة



فالأطفال الذين تعلّموا في مرحلةٍ مبكرة من الحياة أنّه يمكنهم الثقة بوالديهم يميلون الآن أكثر من غيرهم إلى الإصغاء إلى نصيحتهم.

والأطفال الذين قام والديهم بتعزيز استقلاليتهم منذ صغرهم يميلون الآن أقلّ من غيرهم إلى التأثُّر بأقرانهم سلبياً.

والأطفال الذين كانت مشاعرهم محل احترام منذ صغرهم يميلون الآن أكثر من غيرهم إلى التعبير لوالديهم عن مخاوفهم وهمومهم.

والأطفال الذين قام والديهم بتعزيز ثقتهم في مرحلةٍ مبكرة يميلون الآن أكثر من غيرهم إلى الإيمان بأنفسهم.

والأطفال الذين حصلوا على الدعم والإرشاد من والديهم يميلون الآن أكثر من غيرهم إلى اللجوء الى والديهم قبل وقوع أزمة.

إنّ العلاقة التي بنيتها مع طفلك ستكون كالمرساة بالنسبة له في رحلته نحو المراهقة.



14 إلى 18 سنة



إنّها مرحلة في غاية الغنى. فطفلك الآن على وشك الدخول إلى عالم الرشد.

وقد كان طوال طفولته يتدرّب للوصول إلى هذه المرحلة. فلقد تعلّم كيفية:

احترام الآخرين

حلّ النزاع من دون عنف

التعبير عن مشاعره بطريقة بنّاءة

الدفاع عن نفسه وعن الآخرين

وفي هذه المرحلة، سوف يطبّق طفلك جميع هذه المهارات المهمّة في حياته اليومية.

غالباً ما يجد الوالدين أنّهم لا يرون أطفالهم كثيراً في هذه المرحلة. فعلى طفلك الآن أن يستخدم مهاراته بمفرده.

إن تربية المراهق قد تكون تجربةً ممتعة.

فطفلك قد اقترب من مرحلة الرشد، وأصبح قادراً على التواصل معك عن كلّ شيءٍ تقريباً. وصار بإمكانه طرح أفكارٍ جديدة، وتطوير مُثُله الخاصة، ورسم مساره بنفسه.

ستواجهك تحديات عديدة عبر الطريق عند تعاملك مع التغير في العلاقة. ولكن، وكما في كلّ مرّة، توفّر هذه التحدّيات فرصاً لتعليم طفلك كيفية اتّخاذ القرارات الجيّدة، وحلّ النزاع، والتعامل مع الفشل.

في هذه المرحلة، يحاول طفلك أن يجرب كل ما هو ممكن في مسعى منه لكي يستكشف من يكون في حقيقة الأمر. فمهمّته الرئيسية تكمن في إيجاد **هويته الفريدة**.

يوجد لدى طفلك دافعٍ قوي للتعبير عمّن يكون، وليس عمّا يتوّقعه الآخرون منه. فقد يعبّر عن نفسه من خلال تغييرٍ فجائي في اختياره:

للموسيقى

للملابس

لطريقة تصفيف الشعر

للأصدقاء

للطعام المفضَّل

للأنشطة خارج ساعات المدرسة

للاهتمامات الأكاديمية

للخطط المستقبلية

للأطفال الحقّ في حرّية التعبير وحرّية الفكر.

المادتان 13 و14
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

أحياناً، يشعر الوالدين بالخوف في هذه المرحلة. فقد يعتقدون أنّ كلّ ما علّموه لأطفالهم قد ضاع.

فقد يتحدى المراهقين آراء والديهم. وقد يتوقّفون عن الذهاب إلى المناسبات الإجتماعية و الدينيةو المجتمعية و قد يتوقفون أيضاً عن تناول بعض الأطعمة. كما أنّهم قد يصبغون شعرهم أو يرتدون اللون الأسود فقط.

فكما أنّ طفلك الصغير كان يجري التجارب مع الأشياء، فإنّ المراهق الآن يجري التجارب مع هويته. إنه يجرّب هوياتٍ مختلفة لإيجاد الأنسب بالنسبة له.



ومن أجل القيام بذلك، عليه أوّلاً التخلّي عن بعض عاداته القديمة. فهو كاليرقة التي تلقي عنها شرنقتها. ولا بدّ له من القيام بذلك لكي يبرز كشخص فريد متميز عن الآخرين.

كثيراً ما يقوم المراهقون بتجربة هوياتٍ تختلف كثيراً عن هويات والديهم. فيستمعون إلى الموسيقى التي لا تروق لأهلهم، ويرتدون الملابس التي لا تعجب أهلهم، ويعتمدون وجهات النظر التي لا يوافق والديهم عليها.

عندما يصبح الأطفال المراهقين مختلفين كثيراً عن والديهم، يمتلكون قدرة أكبر على اكتشاف هويتهم الخاصة.

ولكنّ كثيراً ما يقلق الأهل بشأن الوجهة التي قد تقود إليها تجارب أبنائهم المراهقين. فالشباب يفكّرون أحياناً في تجربة المخدّرات والكحول.و قد يدخلون في انواع مختلفة من العلاقات، و هو ما قد يقودهم إلى نتائج غير مقصودة.

يجد المراهقون صعوبة في فهم احتمال تعرّضهم للسوء. فهم لا يفهمون بعد بالكامل أنّهم قد يتعرّضون للأذى أو للموت. وفي بعض الأحيان، يقومون بأمورٍ خطرة جداً لأنّهم يظنّون أنّهم لا يمكن أن يتعرّضوا لأيّ أذى.

وهم يجرّبون أدوار الراشدين ويختبرون الأمور التي كانت محظورة. فيرغبون في القيام بالأمور التي لطالما رأوا الراشدين يقومون.

أمّا الوالدين فغالباً ما يقلقون من أنّ يتأثّر أطفالهم بالشباب الآخرين الذين قد يقودونهم إلى القيام بأمورٍ خطيرة – أو بالراشدين الذين يلعبون دور القدوة السيّئة.



الآن، تصبح ثقة طفلك بك مهمّة للغاية. فهو يحتاج لأن يعرف أنّه يمكنه اللجوء إليك من دون خوف لطلب المعلومات والنصائح.

هو لا يريد أن تسيطر عليه، ولكنّه يحتاج إلى أن يعلم أنّك بجانبه، و أنك توفر له معلومات واضحة وصادقة، وتوقّعات وبنية واضحة، وبيئة آمنة.

الآن، سوف تُمتَحن الثقة، والقدرة على اتّخاذ القرارات، ومهارات التواصل، واحترام الذات، والتعاطف، ومهارات حلّ النزاع التي تعلّمها طفلنا. فهو بحاجةٍ إليها في هذه المرحلة أكثر من أيّ وقتٍ مضى.

في بعض الأحيان، سيرتكب الأخطاء في سعيه إلى اتّخاذ خيارات مستقلّة. فكما أنّه قد تأذى أحياناً في صغره عندما أراد التعلّم عن الأشياء، قد يتأذّى في رغبته الجديدة للتعلّم عن الحياة.

وكما أنّك حرصت على الحفاظ على بيئته آمنة، وأعطيناه المعلومات، ودعمت نموه في صغره، يمكنك القيام بذلك الآن أيضاً.

إن طفلك يختبر أجنحته. صحيحٌ أنّه سيقع أحياناً، ولكنّه سيتعلّم التحليق بمساعدتنا.

إن أهمّ الأمور التي يمكن للوالدين القيام بها في هذه المرحلة هي:

تقوية الصلة بين الوالدين والطفل

مراقبة أنشطة الطفل

تعزيز استقلالية الطفل

تقوية الصلة بين الوالدين والطفل

تبدأ الصلة بين الوالدين والطفل بالتكوّن عندما يولد. ومن خلال بناء الثقة والتعلّق في المراحل المبكرة، وجعل هذه الصلة تزداد صلابة مع نمو الطفل، يشكّل الوالدين العلاقة التي ستهد لانطلاق المراهق إلى سنّ الرشد.

وتزداد حظوظ الأطفال في اجتياز مرحلة المراهقة بنجاح إذا كانت صلاتهم مع والديهم:

- حنونة، ولطيفة، وقائمة على المحبَّة
- ثابتة، ومتّسقة، ومُتوقَّعة

والمراهقون الذين يتمتّعون بصلاتٍ قوية مع والديهم يميلون أكثر من غيرهم إلى:

- إنشاء علاقات إيجابية مع المراهقين والراشدين الآخرين
- الشعور بأنّ والديهم يثقون بهم والرغبة في الحفاظ على هذه الثقة
- الاستجابة للآخرين باحترام وتعاطف
- الثقة بأنفسهم وتقدير أنفسهم أكثر فأكثر
- التعاون بشكلٍ أكبر مع الآخرين
- التمتّع بصحّة نفسية أفضل
- الإصغاء لنصيحة والديهم والعمل بموجبها

الآباء و الأمهات الذين يعاملون أبناءهم المراهقين باحترام ولطف على الأرجح أن يتلقوا المعاملة ذاتها.

في المقابل، عندما تقوم العلاقة بين الوالدين والطفل على السيطرة والعقاب، يميل المراهقون أكثر إلى:

- الخوف من أهلهم وتجنّبهم
- الكذب للفرار من العقاب
- الإحساس بالاكتئاب والقلق
- الشعور بالغضب والاستياء
- تفجير غضبهم في الآخرين
- التمرّد ضدّ والدهم

إن الصلة العاطفية بين الوالدين والمراهق تشكّل السياق لجميع التفاعلات بينهما.

فإذا كانت الصلة حنونة ولطيفة وقائمة على المحبَّة، يصبح من الأسهل بكثير إرشاد الشباب بنجاح خلال هذه المرحلة.

مراقبة أنشطة الطفل

إن توفير البنية التربوية للمراهقين يمثل تحدّياً خاصاً، وذلك بسبب حاجتهم إلى قدر أكبر من الاستقلالية. ولكن، على الرغم من حاجتهم إلى الاستقلالية، فهم ما زالوا يحتاجون أيضاً إلى التوجيه من والديهم.

وتقوم مهمّة الوالدين على توفير خريطة لتوجيه الشباب. فالوالدين سيكشفون للشباب الطرق الشائكة، والسبل الأكثر أماناً التي توصلهم إلى مقصدهم. ولكنّ قرار اختيار الاتّجاه يعود إلى الشباب أنفسهم.

تشكّل المراقبة أحد أفضل الطرق لقيام الوالدين بتوفير الخريطة وتوجيه الشباب إلى السبل الآمنة.

والمراقبة تعني معرفة ما يقوم به المراهق، بطريقةٍ تحترم حاجته إلى الخصوصية والاستقلالية، وحقّه فيهما.

يمكن الوالدين مراقبة أبنائهم المراهقين من خلال:

- الاهتمام الصادق بأنشطتهم
- التحدث إليهم كثيراً
- التواجد معهم قدر المستطاع، ولكن من دون تطفّل
- حضور المناسبات التي يتواجدون فيها
- معرفة أصدقائهم
- الترحيب بأصدقائهم في منزلهم
- دعوة أصدقائهم إلى اللقاءات الأسرية خارج المنزل
- معرفة ما يقومون به في أوقات فراغهم
- إيجاد أنشطة يستمتعان بها، والقيام بها معاً
- دعم أطفالهم في تحقيق غاياتهم

تكون المراقبة ناجحة بأكبر قدر عندما يجد الوالدين طرقاً للتفاعل مع أبنائهم المراهقين بتكرار من خلال أساليب إيجابية ومسلّية.

فعندما يستمتع الشباب بالوقت الذي يقضونه مع والديهم، يميلون أكثر إلى:

- اعتبار مراقبة والديهم بمثابة اهتمام
- قضاء المزيد من الوقت مع والديهم، ووقتٍ أقلّ من دون رقابة
- الشعور بالارتياح عند التحدث إلى والديهم
- الإصغاء إلى نصيحة والديهم
- الرغبة في الحفاظ على علاقة إيجابية مع والديهم

ولكن، عندما تكون تفاعلات الوالدين مع الطفل قائمة على السلبية والغضب والعقاب، يميل المراهقون أكثر إلى:

- اعتبار مراقبة والديهم بمثابة سيطرة وتدخّل
- قضاء وقت أقلّ مع والديهم، والمزيد من الوقت من دون رقابة
- الخوف من التحدث إلى والديهم عندما تراودهم الهموم
- رفض نصيحة والديهم
- التمرّد ضدّ والديهم

لذا، من المهمّ للغاية أن تجري المراقبة ضمن سياق علاقةٍ حنونة ولطيفة وقائمة على المحبَّة.

تعزيز استقلالية الطفل

إنّ المراهقة تزوّد الوالدين بفرصة أخيرة لمساعدة أطفالهم على التدرّب على مهاراتهم في اتّخاذ القرارات في بيئةٍ آمنة وداعمة. فالطفل سيتحوّل قريباً إلى راشد مستقلّ.

وبإمكان الوالدين أن يستخدموا هذه الفرصة لتعزيز استقلالية أطفالهم من خلال:

- الاحترام الصادق لأفكار أطفالهم، حتّى عندما تكون مختلفة عن أفكارهم
- تشجيع أطفالهم على تحديد قيمهم
- إظهار المحبّة غير المشروطة
- إجراء نقاشاتٍ مع أطفالهم كأفرادٍ متساوين معهم
- إظهار الثقة بقدرات أطفالهم على اتّخاذ القرارات – وعلى التعامل مع نتائج قراراتهم
- احترام مشاعر أطفالهم
- دعم أطفالهم عندما يرتكبون الأخطاء
- تشجيع أطفالهم على المحاولة مجدّداً عندما يفشلون
- أخذ وجهة نظر أطفالهم بعين الاعتبار عندما يشعرون بأنّه جرت معاملتهم بطريقةٍ غير عادلة
- التفاوض حول الحلول للخلافات

هذه التجارب تقود المراهقين إلى الشعور بأنّهم جديرون بالثقة، ومتفائلون، وقادرون.

أحياناً، يساهم الوالدين في إضعاف استقلالية أبنائهم المراهقين دون إدراك ذلك. وهم يقومون بذلك من خلال:

- انتقاد أفكار أطفالهم
- جعل أطفالهم يشعرون بالذنب عندما يخالفونهم الرأي
- تغيير الموضوع عندما يحاول أطفالهم التحدث إليهم
- عدم الاهتمام بمشاعر أطفالهم
- قول "لقد حذّرتك" عندما يرتكب طفلهم خطأ ما
- تجنب إظهار محبتهم لأطفالهم أو صدّهم عندما يواجهون المشكلات
- تجاهل وجهة نظر أطفالهم
- التصرّف بصرامة وعدم الاستعداد للتفاوض حول الحلول للخلافات

قد تؤدّي هذه التجارب إلى شعور المراهقين بالاستياء والغضب والاكتئاب. فيبدأون بالشكّ بقيمتهم كأشخاص وبالاعتقاد بأنّهم ليسوا قادرين على تكوين أفكار جيّدة أو اتّخاذ قرارات جيّدة. ويصبحون أقلّ استقلالية، فيعتمدون أكثر على الآخرين لاتّخاذ القرارات بدلاً منهم.

أمّا عندما يُظهِر الوالدين لأطفالهم أنّهم يحترمونهم ويؤمنون بهم، فهم يشجّعونهم على الاستقلالية.

والآن ماذا؟

عندما يفهم الوالدين كيف يفكر الأطفال ويشعرون في مختلف المراحل، يصبحون أكثر استعداداً للاستجابة للحالات الصعبة بطريقةٍ إيجابية وبنّاءة.

وهذه المعارف تعطينا أساساً لحلّ المشكلات. فبدلاً من مجرّد إظهار ردّ فعل في اللحظة نفسها، يمكننا التفكير في ما يعنيه سلوك طفلنا وإلى أين يؤدي به.

كثيراً ما يسيء الوالدين تفسير أسباب سلوك الأطفال. فعندما نعتقد أنّهم يتحدّوننا أو يحاولون إغضابنا، نستجيب بالغضب والعقاب.

أمّا عندما نفهم أنّهم يقومون بما يحتاجون إلى فعله للنمو والانتقال إلى المرحلة التالية، فسوف نكون أكثر ميلاً إلى الاستجابة عن طريق تزويدهم بما يحتاجون من معلومات ودعم.





4

حلّ المشكلات

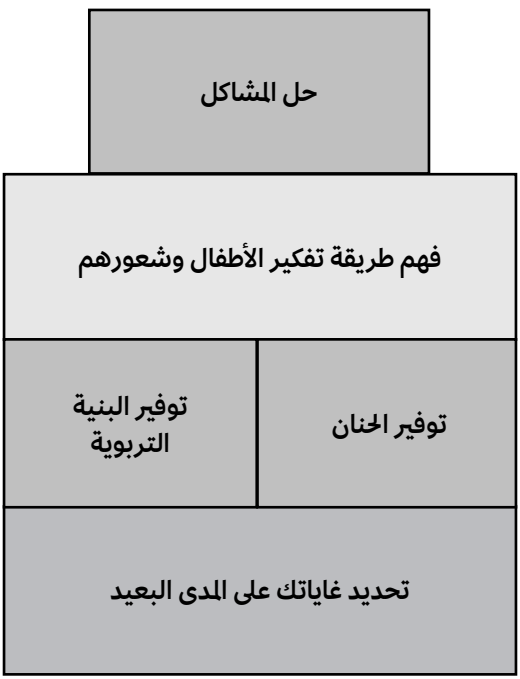
الفصل 4

حلّ المشكلات

لبنة البناء الرابعة للتربية الإيجابية هي حلّ المشكلات.

في الفصل السابق، تعلّمت أنّه بإمكانك بلوغ غاياتك على المدى البعيد من خلال توفير الحنان والبنية التربوية الملائمين لمرحلة نمو طفلك.

وفي هذا الفصل، ستقرأ عن بعض المواقف الصعبة التي قد تحدث مع الأطفال من مختلف الأعمار. وستطبّق ما تعلّمته عن نمو الطفل لتفكّر في السبب المحتمل لسلوك الطفل. ومن شأن هذه الممارسة أن تساعدك على تطوير استجابة فعّالة.



الأشهر الستَّة الأولى

التحدّي الأبرز الذي يواجه والدي صغار الأطفال هو التعامل مع البكاء.

تخّيل هذا...

تبكي طفلتك البالغة من العمر 10 أسابيع منذ عدّة دقائق.

فكّر في ما قرأته في الفصل 3 عن مرحلة النمو هذه. واذكر الآن أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لبكاء طفلتك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

الجوع

العطش

الألم

الحرّ الشديد

البرد الشديد

تبلّل الحفاض

المرض

الخوف

الحاجة إلى الاحتضان

الحاجة إلى الهدهدة أو الحمل؟

في هذه الحالة، تهانينا! لقد طبقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب بكاء الطفل.

والآن، تخيّل هذا...

إنّها ساعةٌ مبكرة من المساء. و طفلتك البالغة من العمر 6 أشهر تبكي منذ 30 دقيقة. ولقد حاولتم:

إطعامها

التأكّد من أنّ لا شيء يقرصها أو يلكزها

نزع الثياب أو الأغطية

إضافة ثياب أو أغطية

قياس الحرارة

تهدئتها من خلال الهدهدة أو الغناء أو الحمل

تدليك ظهرها

وما زالت تبكي

فكّر مجدّداً في ما قرأته في الفصل 3 عن مرحلة النمو هذه.

واذكر الآن أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لبكاء طفلتك المتواصل.

هل أدرجت أسباباً مثل:

ألم لا تستطيع تحديده

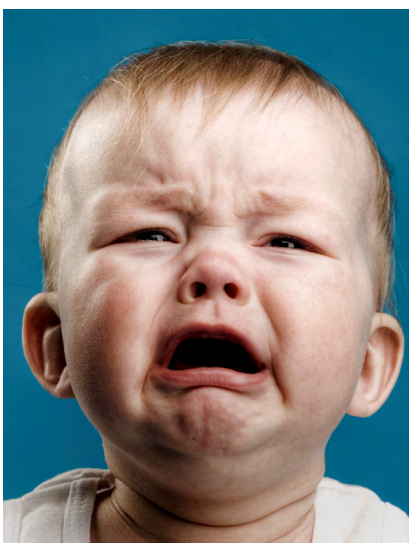
مرض لا تستطيع تحديده

غازات في المعدة

أنماط بكاء عادية؟

في هذه الحالة، تهانينا! لقد طبّقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب استمرار طفلتك في البكاء.

تذّكر أنّ الأطفال لا يبكون **أبداً** بهدف إغضابك. فهم لا يفهمون أنّ لديك مشاعر. إنّهم يبكون لأنّه عليهم البكاء.



6 أشهر إلى 12 شهراً

في هذه المرحلة، يتمثّل أحد أهم التحدّيات بالنسبة للوالدين في الحصول على قسطٍ وافٍ من النوم! فغالباً ما يبكي الأطفال في الليل، وقد يُصاب الوالدين بالإرهاق عندما يتقطّع نومهم باستمرار.

تخّيل هذا...

ما زال طفلك البالغ من العمر 6 أشهر يستيقظ عند الرابعة فجراً – كلّ ليلة. و أنت مُتعَب و تريده أن ينام طوال الليل.

فكّر في ما قرأته في الفصل 3 عن مرحلة النمو هذه. و أذكر الآن أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لاستيقاظ طفلك في الليل.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

الجوع أو العطش

آلام التسنين

الحرّ الشديد أو البرد الشديد

تبلّل الحفاض

المرض

الخوف من أن تكون قد أختفيت

تنظيم الدماغ

الحاجة إلى الاحتضان

الحاجة إلى الهدهدة أو الحمل؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك بمستوى النمو لاكتشاف سبب استيقاظ طفلك.

تذكّر أنّ الأطفال لا يبكون بهدف إغضاب والديهم أو لأنّهم مدلّلون بشكل مُفسِد. فمن المستحيل تدليل الطفل بإفراط من خلال تقديم الكثير من الرعاية والاهتمام.

الأطفال كالنباتات الصغيرة،
يحتاجون إلى الكثير من الرعاية والاهتمام حتى ينموا ويزدهروا.

والآن، تخيّل هذا...

بدأ طفلتك بإصدار الأصوات العالية. فهي تصرخ فجأةٍ، مُحدِثةً أصواتاً لا يفهمها أحد. وأحياناً، يحصل ذلك في الأماكن العامة أو في حالاتٍ يكون فيها الناس عادةً هادئين.

فكّر في ما قرأته في الفصل 3 عن مرحلة النمو هذه. واذكر الآن أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لقيام طفلتك بإصدار أصوات عالية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

محاولة تقليد الكلام

الاستمتاع بقدرتها على إصدار الأصوات

الاختبار لرؤية ما سيحدث عندما تُصدِر أصواتاً مختلفة

التمرّن على أصوات لغتها

التمتمة الطبيعية

بدايات الكلام؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب صراخ طفلتك في بعض الأحيان.

فطفلتك لا تصرخ بغية إحراجك أو إغضابك، بل إنّها متحمّسة لأنّها اكتشفت الصوت. فهي تحبّ الاختبار واكتشاف الأصوات الجديدة التي بإمكانها إصدارها. إن أصواتها – وحتّى العالية منها – إشارةٌ تدلّ على نموها.

سنة إلى سنتَين

في هذه المرحلة، يمشي الأطفال ويحبّون الاستكشاف. أما التحدّي الأبرز بالنسبة للوالدين فهو الحفاظ على أمان أطفالهم.

تخيّل هذا...

طفلك الصغير نشيطٌ جداً. فهو يمشي بسرعة في جميع أرجاء البيت ويلمس الأشياء – بما في ذلك السكاكين والمقصّات.

و أنت قلق من أنّه سيجرح نفسه إذا استمرّ في ذلك.

من أجل حلّ هذه المشكلة، فكّر في ما قرأته في الفصل 3 عن مرحلة النمو هذه. و اذكر الآن أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لشرح سبب قيام طفلك الصغير بأمورٍ خطيرة .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

الحاجة إلى اللمس من أجل التعلّم

الدافع القوي للاستكشاف

قلّة الخبرة مع الخطر

قلّة المعرفة عن الأشياء الخطيرة

لغة محدودة لا تخوّله فهم التحذيرات والتفسيرات

الحماسة لرؤية الأمور الجديدة، والشعور بها، وتذوّقها

الثقة بأمان بيئته

حبّ التعلّم؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معارفك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب قيام طفلك الصغير أحياناً بأمور خطيرة.

والآن، تخيّل هذا...

في أثناء تجوّل طفلتك الصغيرة في أرجاء البيت، رأت مزهريةً على طاولةٍ. وكانت بالمناسبة مزهريتك المفضَّلة، المصنوعة يدوياً. وقد كانت لوالدتك في السابق و أنت تقدرها كثيراً.

عندما رأتها طفلتك الصغيرة، مدّت يدها إليها وأوقعتها على الأرض، فانكسرت.

لكي تقرّر كيفية الاستجابة في هذه الحالة، فكّر في ما قرأته في الفصل 3 عن مرحلة النمو هذه. واذكر الآن أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لقيام طفلتك الصغيرة بإيقاع مزهريتك المفضَّلة على الأرض.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

عدم معرفة ما هي الأشياء التي تنكسر

عدم القدرة على فهم مشاعركم حيال المزهرية

عدم فهم نتائج أفعالها

الحاجة إلى اللمس من أجل التعلّم

الدافع القوي للاستكشاف

قدرة لغوية محدودة لا تخوّلها فهم التحذيرات والتفسيرات

الحماسة لرؤية الأمور الجديدة

الثقة بأمان بيئتها

حبّ التعلّم؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب قيام طفلتك الصغيرة أحياناً بكسر الأشياء القيّمة.

تذكر أن طفلتك الصغيرة لا تلمس الأشياء وتتذوقها وتسقطها بغية إغضابك. فهي لا تفهم بتاتاً ما هي الأشياء التي سوف تؤذيها، أو تلك القيّمة بالنسبة إليك، أو تلك التي ستنكسر. وهي لا تعلم أيّ شيء عن المال، فلا تعرف ما هو ثمن الأشياء.

عندما تقوم الطفلة الصغيرة بلمس الأشياء وتذوّقها وإسقاطها،
فإنّها تتعلّم عن عالمها.

إنه يوم حار ومغبر. يجب أن تصطحب طفلك إلى موعدٍ مع الطبيب وكاد الوقت أن ينفذ. عندما طلبت من طفلك أن يرتدي قناعه رفض أن يلبسه وقال: "لا!" وهرب منك. يمكنك أن تشعر بتصاعد شعورك بالإحباط.

توقف للحظة وفكر في ما قرأت في الفصل 3 حول نمو الأطفال في هذه المرحلة. اذكر أكبر عدد ممكن من الأسباب لرفض طفلك ارتداء قناعه.

هل أدرجت أسباباً مثل:

الدافع القوي للاستقلالية

عدم فهم الوقت

عدم القدرة على فهم سبب أهمية ارتداء قناعه

عدم القدرة على فهم سبب اللحاق بالموعد

عدم القدرة على فهم سبب وجوب مغادرته الآن

مقاطعته عن نشاطٍ مهمّ بالنسبة له

الرغبة في أن يختار بنفسه ما سوف يرتديه

عدم الخبرة مع الغبار و الإزعاج الذي يسببه استنشاقه

زيادة الضغط النفسي بسبب شعوره بتزايد غضبك

عدم ارتياحه لارتداء قناعه

السلبية المعتادة لدى الأطفال الصغار في هذا العمر؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب رفض طفلك الصغير أحياناً القيام بأمورٍ ضرورية أو منطقية أو مهمّة بالنسبة لك.

سنتان إلى 3 سنوات

في هذه المرحلة، غالباً ما تبرز المخاوف لدى الأطفال. وقد يشعر الأهل بالضغط النفسي عندما يبكي أطفالهم لدى مغادرتهم – أو عندما يصبح أطفالهم خائفين من الآخرين.

تخيّل هذا...

بدأت طفلتك ترفض الخلود إلى النوم في الليل. فهي تبكي وتبكي عندما تغادرون الغرفة. أنت غاضب من طفلتك بسبب رفضها الذهاب الى السرير.

فكّر في ما قرأته في الفصل 3 عن مرحلة النمو هذه. واذكر أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لشرح سبب رفض طفلتك الخلود إلى النوم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

الخيال القوي الذي قد يصوّر لها وحوشاً مخيفة

عدم فهم الفرق بين الخيال والواقع

الاعتقاد بأنّ الظلال هي أشباح، وأنّ الأصوات الغريبة صادرة عن دخلاء، وأنّ الرياح هي مخلوق مخيف

الاعتقاد بأنّ أحد الرسوم في غرفتها حقيقي

الشعور بالخطر عندما تكون وحيدة في الظلام

عدم القدرة على فهم أنّكم ستعودون بعدما تغادرون

عدم القدرة على التعبير عن مخاوفها بواسطة الكلمات

زيادة الضغط النفسي بسبب شعورها بتزايد غضبك

في هذه الحالة، تكون قد طبقّت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب رفض طفلتك الخلود إلى النوم في الليل.

والآن، تخيل هذا...

يحب طفلك اللعب بالكرات. وفي أحد الأيام، فيما كنتم تتجولون في متجر في أحد المراكز التجارية، رأى كرةً فاخرة وبداخلها بريق وحيوانات صغيرة. فصرخ من شدة الفرح، وأختطفها عن الرفّ، وهرب بها. لدى طفلك عدة كرات في المنزل وهذه الكرة غالية الثمن. فركضت خلفه وطلبت منه إعادة الكرة إلى الرفّ. ولكنه أخذ يبكي وبدأ تنتابه نوبة غضب.

فكّر في ما تعرفه عن مرحلة النمو هذه. واذكر أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لإصابة طفلك بنوبة غضب.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

عدم فهم طريقة عمل المتاجر ومعنى المال

عدم القدرة على فهم لماذا ليست الكرة له

عدم القدرة على التعبير عن مشاعره بواسطة الكلمات

عدم القدرة على معرفة كيف تشعر

الرغبة القوية في الاستقلالية

الرغبة في السيطرة على عالمه؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب إصابة طفلك بنوبة غضب.

3 إلى 5 سنوات

في هذه المرحلة، يزداد فضول الأطفال بشكلٍ هائل. إنّهم يريدون معرفة كيف يعمل كلّ شيء – ولماذا. ويحبّون اختبار الأشياء.

تخيّل هذا...

قامت طفلتك بفتح إحدى الخزائن، وأخرجت جميع محتوياتها، وكدّست الأشياء، وأسقطتها على الأرض. وعند وقوعها، تضرّر بعضها. فشعرت عندئذٍ بتزايد غضبك.

فكّر لبرهةٍ في مرحلة نمو طفلتك. و اذكر أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لشرح سلوك طفلك بهذه الطريقة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

الدافع القوي لفهم طريقة عمل الأشياء

حبّ اختبار الأشياء للتعلّم عن خصائصها

الرغبة الطبيعية في التعلّم عن العالم حولها

الحاجة القوية إلى اللعب

الميل إلى "الانغماس" في لعبه

الخبرة غير الكافية مع الأشياء والتي لا تخوّلها تحديد تلك التي سوف تتضرّر

عدم فهم ما يعنيه أن تتضرّر هذه الأشياء؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معارفك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب سلوك طفلتك بطريقةٍ أدّت إلى إلحاق الضرر بالأشياء.

والآن، تخيّل هذا...

أنت تستعد للذهاب إلى مناسبة عائلية. وطفلك يلعب بهدوء بألعابه المفضَّلة. وعندما يحين وقت المغادرة، تقول لطفلك إنّ الوقت قد حان للذهاب، ولكنّه لا يتوقّف عن اللعب. فتقول له مجدّداً ولكنّه لا يتوقّف مع ذلك. فبدأت تشعر بالإحباط والغضب.

خذ نفساً عميقاً وفكّر في ما تعرفه عن مرحلة النمو هذه. واذكر أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لعدم استجابة طفلك لطلبك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

دافع بيولوجي قوي للّعب

الانغماس العميق في أنشطة اللعب الخاصة به

أهمية لعبته بالنسبة له

الرغبة في إكمال ما يعمل عليه

عدم القدرة على فهم سبب حاجتك إلى المغادرة حالاً

صعوبة رؤيته للحالة من وجهة نظرك

شعوره بأنك قمت بمقاطعة نشاطه المهم فجأةً؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب عدم توقّف طفلك عن لعبه للذهاب معك.

والآن، تخيّل هذا...

أنت تقوم بتحضّير العشاء وتشعر بالتعب. لقد خطّطت لكلّ شيء، وجميع المكوّنات جاهزة للمزج. سألتك طفلتك إذا كان بوسعها المساعدة. أنت تعرف أنّ تحضير الوجبة سيستغرق وقتاً أطول إذا ساعدتك، وأنّ التنظيف لاحقاً سيستغرق وقتاً أطول أيضاً.

كلّ ما تريده هو الانتهاء من تحضير الوجبة بنفسك، فمنعت طفلتك من المساعدة. ولكنّها كانت مُصرّة. فشعرت بتزايد مستوى ضغطك النفسي.

فكّر لبرهةٍ في ما تعرفه عن مرحلة النمو هذه. واذكر أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لإصرار طفلتك الشديد على مساعدتك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

رغبة قوية في تعلّم مهارات جديدة

دافع طبيعي للسيطرة على التحدّيات

استمتاع بالإحساسات الناتجة عن التعامل مع المكوّنات

الفضول إزاء ما سيحدث عندما تُمزَج المكوّنات معاً وتُطهى

عدم القدرة على فهم سبب عدم رغبتك في أن تساعدك

صعوبة رؤيتها للحالة من وجهة نظرك

الرغبة في القيام بأمورٍ مهمّة كالراشدين

الرغبة في أن تكون مثلك؟

في هذه الحالة، تكون قد طبّقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب إصرار طفلتك الشديد على مساعدتك.

والآن، تخيل هذا...

لقد وصلت للتو أنت وطفلك إلى المنزل. وأثناء نزولكم من السيارة، ألقى طفلك كرته وبدأت تتدحرج على الطريق في اتجاه سيارة قادمة. فركض طفلك باتّجاه الطريق لاستعادة الكرة. خفت كثيراً من أن تصدمه السيارة وأصبت بالرعب فركضت نحو الطريق لإمساكه. أنت تعرف أنه لابد من أن يتعلّم عدم القيام بذلك مجدداً.

قبل أن تنفعل، فكر في ما تعرفه عن مرحلة النمو هذه. اذكر أكبر عدد ممكن من الأسباب لقيام طفلك بالركض باتجاه الشارع.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

عدم وجود خبرة لديه بما يعنيه أن تصدمه آلةٍ ضخمة وقوية

عدم فهم الفرق التناسبي في الحجم والقوة بين سيارة وجسد طفل

عدم فهم أثر المركبة المتحرّكة على جسد الطفل

عدم القدرة على رؤية وجهة نظر السائق

عدم فهم ما تعنيه الإصابة الخطرة

عدم فهم الموت وحتميته

الميل إلى الانغماس في اللعب، وعدم إدراك كلّ ما حوله؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك عن مستوى النماء لاكتشاف سبب قيام طفلك بالركض باتّجاه الشارع.

5 إلى 9 سنوات

دخل طفلك الآن إلى عالمٍ جديد – المدرسة، فتغيّرت التوقّعات المنتظَرة منه. وأصبحت حياته أكثر تعقيداً.

تخيّل هذا...
تلقّيت تقريراً من معلّمة طفلك، تقول لك فيه إنّ طفلك يقع في المشاكل. وهو لا يستطيع الجلوس بهدوء، ويلزمه وقت طويل لإنهاء عمله.

يُعتبَر نجاح طفلك في المدرسة مهمًّا جداً بالنسبة لك. وقبل قدومه إلى المنزل، تريد التفكير في كيفية استجابتك لهاذا الأمر.

فكّر في ما تعرفه عن مستوى نمو طفلك وطباعه. واذكر أكبر عددٍ ممكن من الأسباب التي تفسر سلوك طفلك بهذه الطريقة في المدرسة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجتم أسباباً مثل:

مستوى مرتفع من النشاط يُصعّب عليه الجلوس بهدوء

مستوى مرتفع من النشاط يؤدّي إلى الملل من الأنشطة الهادئة

نمط غير منتظم يُصعّب عليه اتّباع الروتين نفسه في كلّ يوم

نمط يؤدّي إلى خلوده إلى النوم في وقتٍ متأخّر، ما يجعله متعباً في اليوم التالي

نمط يؤدّي إلى شعوره بالجوع في أوقاتٍ لا تتناسب مع برنامج الصفّ

حماسة للأوضاع الجديدة والأشخاص الجدد

صعوبة في التكيّف مع جميع التوقّعات والقواعد والنظم الجديدة في غرفة الصفّ

الوعي لكلّ ما يدور حوله والاهتمام به

الميل إلى فقدان الاهتمام عندما لا ينجح مباشرةً في نشاطٍ ما

الاهتمام المتزايد بالعلاقات الاجتماعية وإنشاء الصداقات؟

في هذه الحالة، تكون قد طبّقت معرفتك عن مستوى النمو والطباع لاكتشاف سبب الصعوبة التي تواجه طفلك في تلبية توقّعات المعلّمة في المدرسة.

والآن، تخيل هذا...

يلعب طفلك مع صديقه لعبة على الإنترنت. يوجد وحدة(عصا) تحكم واحدة تعمل وكلاهما يرغبان بالحصول عليها. عندما أخذ صديقه وحدة التحكم، قام طفلك بضربه وانتزعها منه فانتاب صديقه الغضب. فجأةً صار الطفلان يتشاجران بصوت عالٍ بعد أن كانا يلعبان بسعادة.

أنت تريد إيقاف الشجار وتعليم طفلك عدم الضرب. قبل أن تستجيب، فكّر في ما تعرفه عن مستوى نمو طفلك وطباعه.

اذكر أكبرعددٍ ممكن من الأسباب لقيام طفلك بضرب الطفل الأخر.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

عدم الخبرة في معالجة النزاع

صعوبة أن ترى وجهة نظر الطفل الآخر

صعوبة التعبير عن مشاعره بواسطة الكلمات

صعوبة ضبط إنفعالاته

طبعه الذي يؤدي به إلى التفاعل بشدّة إزاء الإحباط

رؤيتك و أنت تضرب الآخرين عندما تشعر بالغضب أو الإحباط؟

في هذه الحالة، تكون قد طبقت معرفتك عن مستوى النمو والطباع لاكتشاف سبب قيام طفلك بضرب الطفل الآخر و التشاجر معه.

10 سنوات إلى 13 سنة

في هذه المرحلة، تزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للأطفال أكثر فأكثر. يمر الطفل بتجربة الصداقات النامية، وكذلك النزاع مع أقرانهم. وهم يتعلّمون عن أنفسهم: من هم ومن يريدون أن يصبحوا.

تخيّل هذا...

تأتي طفلتك إلى المنزل من المدرسة بمزاجٍ سيّئ جداً. فهي لا تريد التكلّم معك، ونبرة الغضب بادية في صوتها. شعرت بأنّها تتصرّف بطريقة غير لائقة، وانزعجت من سلوكها. وتريد تعليمها عدم التكلّم معك بهذه الطريقة.

قبل قول أيّ شيء، فكّر في ما تعرفه عن النمو هذه المرحلة. واذكر أكبر عددٍ ممكن من الأسباب لتصرّفها بهذا الشكل.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

الضغط النفسي الناجم عن التعامل مع علاقاتٍ اجتماعية مُعقَّدة طوال اليوم

القلق بشأن تلبية توقّعات المعلّمين بخصوص السلوك والأعمال المدرسية طوال اليوم

صعوبة تعلّم بعض المواد بسبب صعوبات التعلّم أو التعليم غير الفعّال

القلق بشأن الفشل في الامتحانات

الخوف من غضبك بسبب أدائها المدرسي

التعرّض لمضايقة من قبل أطفال آخرين

الصدّ من قبل إحدى الصديقات أو الاستبعاد من بين رفيقاتها في الصف

مواجهة قرار صعب سوف يمتحن إخلاصها

الصعوبة في التعبير عن مخاوفها وهمومها

الشعور بالضغط من الأقران للقيام بأمورٍ لا أنت لا توافق عليها

الرغبة في التعامل مع مشكلاتها بنفسها

الشعور بالأمان من خلال إلقاء إحباطاتها عليك

عدم الحصول على ما يكفي من النوم للتعاطي مع جميع المتطلّبات الاجتماعية والأكاديمية التي تواجهها

التغذية غير الملائمة لنموها الجسدي

التغيرات الهرمونية التي تؤثّر على مزاجها؟

في هذه الحالة، تكونون قد طبقّتم معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب استياء طفلتك أو غضبها.

14 إلى 18 سنة

في هذه المرحلة، يعمل طفلكم على اكتشاف ذاته وتقرير مَن يريد أن يكون. إنه يبحث عن هويته الخاصة والفريدة.

والآن، تخيل هذا...

لطالما كنت راضٍ عن قصّة شعر ابنك. خلال الأشهر القليلة الماضية ترك ابنك شعره يطول ورفض قصّه. لقد أصبح شعره الآن طويلاً للغاية وسبب لك بالشعور بالحرج والانزعاج.

قبل أن يغلبك التوتر، فكّر في مستوى نموه، وأذكر أكبر عدد ممكن من الأسباب التي تجعل طفلك يترك شعره بهذا الطول الذي لا توافق عليه.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجتم أسباباً مثل:

دافع قوي للتعبير عن فرادته

الحاجة إلى فصل ذاته عن والديه لاكتشاف هويته

أهمية التأقلم مع أقرانه بالنسبة إليه، بدلاً من التأقلم مع والديه

الحاجة إلى الشعور بالاستقلالية، بدلاً من أن يسيطر الآخرون عليه

الرغبة القوية في التعبير عن أذواقه واختياراته

الحاجة إلى تجربة هوياتٍ جديدة لإيجاد تلك التي تناسبه؟

في هذه الحالة، تكون قد طبّقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب قيام طفلك فجأةً بتغيير مظهره.

تخيّل هذا...

لقد أخبرت ابنك البالغ من العمر 18 عامًا انه يجب عليه العودة إلى المنزل بحلول الساعة 7 مساءً ليتواجد أثناء استقبال زيارة بعض الأقارب هذا المساء. الساعة الآن السابعة والنصف ولم يعد إلى المنزل بعد ولا يجيب على هاتفه أيضاً.

أنت قلق للغاية، لأنه تعلم القيادة حديثاً وقد استعار سيارتك وأنت تشك في أنه يقوم بالقيادة بتهور على الرمال "التفحيط" مع بعض أصدقائه الذين لا توافق على صداقتهم.

أنت على وشك أن تنفجر بالخوف والقلق والغضب عندما يدخل من الباب. قبل أن تنفجر من الغضب، فكر فيما تعرفه عن النمو في مرحلة المراهقة. أذكر أكبر عدد ممكن من الأسباب التي تفسر عدم عودة ابنك المراهق للمنزل في الوقت المحدد في مثل هذه الظروف.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل أدرجت أسباباً مثل:

اعتقاده بأنّه لن يصيبه أي مكروه

صعوبة أن يفهم كيف تشعر وأنت تعرف أنّه قد يتأذّى

الحاجة إلى الاستقلالية والتحكّم بقراراته

عدم الثقة بقدرته على قول "لا" للشباب الآخرين

الحاجة إلى إثبات أنّه بالغ، لنفسه وللشباب الآخرين

فهم أنه يحتاج إلى الاستقلالية وإلى مساعدتك في الوقت ذاته

الرغبة في أن يظهر لك أنّه شخص مستقلّ

الحاجة إلى تحسين مهاراته في توكيد احتياجاته وقيمه الخاصة؟

في هذه الحالة، تكون قد طبّقت معرفتك عن مستوى النمو لاكتشاف سبب عدم التزامه بالاتفاق.





5

الإستجابة بواسطة التربية الإيجابية

الفصل 5

الإستجابة بواسطة التربية الإيجابية

لقد حدّدت غاياتك من التربية الوالدية على المدى البعيد، فأصبحت تعلم ما الذي نحاول إنجازه من خلال التربية الإيجابية.

و فهمت أهمية توفير الحنان و البنية التربوية من أجل البلوغ غاياتك.

كذلك، امتلكت فهماً لطريقة تفكير الأطفال وشعورهم في مختلف الأعمار، فأصبحت تعرف كيف توفر الحنان و البنية التربوية بطرق ملائمة.

وصار بإمكانك أن تحلّ المشكلات لاكتشاف سبب سلوك طفلك بطريقةٍ مُعيَّنة.

والآن، حان الوقت لجمع كل شيء معاً والاستجابة للأوضاع الصعبة بطريقةٍ تحترم مستوى نمو طفلك و تقودك نحو غاياتك على المدى البعيد.

ففي هذا الفصل، سنستعرض مرّةً أخرى الأوضاع الصعبة التي بحثت فيها في الفصل 4، وسنستكشف طرقاً للاستجابة لها بواسطة التربية الإيجابية.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتنا

لتتذكّر الغايات على المدى البعيد التي حددّتها في الفصل 1. ولتتخّيل مجدّداً طفلك في عمر العشرين. ولنتصوّر الحالات التي سوف تواجهه، والخيارات التي سيكون عليه اتّخاذها، والتحدّيات التي سوف يشهدها.

ما هي الخصائص التي تأمل أن تراها لدى طفلك في هذا العمر؟ عدّد جميع الخصائص المهمّة بالنسبة لك.

الهدف من التربية الإيجابية هو الاستجابة لسلوك الطفل بطرقٍ من شأنها أن تؤدي إلى هذه الغايات على المدى البعيد. ولكي يكون استخدام التربية الإيجابية فعّالاً، يجب أن تحتلّ غاياتك على المدى البعيد دائماً مكانَ الصدارة في ذهنك.

لا شك أن بعض الحالات التي قد تطرأ مع الأطفال تدفعك بسهولةٍ إلى التفكير في غاياتك على المدى القريب فقط، فتنسى غاياتك على المدى البعيد. ولكن، إذا استخدمت غاياتك على المدى البعيد كمُرشِدٍ لك، ستتمكّن من الاستجابة بمزيدٍ من الفعالية للتحدّيات التي تنشأ على المدى القريب.

لتتذكّر أنّ طفلك في حالةٍ دائمة من التطوّر والنمو والتعلّم والتغير. فهو لن يستمرّ في بكائه الليلي أو في وضع كلّ شيء في فمه. هذه تحدّياتٌ على المدى القريب، غير أنّ استجابتك لها يمكن أن تضعك على المسار الصحيح لتحقيق غاياتك على المدى البعيد.

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

في الفصل 2، فكّرت في الطرق التي يمكنك من خلالها توفير الحنان و البنية التربوية لطفلك. فلتفكّر في ذلك مجدّداً.

أوّلاً، فكّر في الطرق التي توفر من خلالها الحنان لطفلك (العاطفة، الأمان، الاحترام، التعاطف). و اكتب أكبر عددٍ ممكن من الطرق.

والآن، فكّر في الطرق التي توفّر من خلالها البنية التربوية لطفلك (المعلومات، التوجيهات، الدعم). و اكتب أكبر عددٍ ممكن منها.

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

في الفصل 3، فكّرت في كيفية نمو الأطفال. فهم عند ولادتهم يفتقرون إلى أيّة معارفٍ أو فهمٍ عن العالم من حولهم. ويتعلّمون تدريجياً عن طريق التجارب.

وطوال فترة نموهم، يطمحون إلى الفهم والاستقلالية.

لذلك، فإنّ معظم السلوكيات التي يجدها والدين مُحبِطة أو صعبة ليست في الواقع سوى محاولات الأطفال لفهم الأمور واكتساب المزيد من الاستقلالية.

فإذا رأينا هذه الحالات من وجهة نظر الطفل، نستطيع عندئذٍ الاستجابة من خلال الحنان و البنية التربوية اللذَين يحتاج إليهما الطفل من أجل اكتساب هذا الفهم وهذه الاستقلالية.

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

في الفصل 4، فكّرت في كيفية تطبيق معرفتك عن نمو الأطفال لترى كيف أنّ سلوكهم يكون منطقياً عادةً من وجهة نظرهم.

إذا رأينا سلوك الطفل من وجهة نظرنا فقط، سنميل إلى الشعور بالإحباط والغضب عندما يقوم بأمورٍ لا نوافق عليها. وأحياناً، نظنّ أنّ الطفل يحاول إغضابنا عن قصد.

ولكنّ هذا غير صحيح. فالأطفال يشعرون بأنّهم صغار وضعفاء جداً عندما يغضب الراشدون منهم. وهم لا يحبّذون هذا الشعور، مثلنا تماماً.

عادةً، عندما يقوم الأطفال بأمورٍ لا نوافق عليها، يعود ذلك إلى افتقارهم إلى ما يكفي من الفهم وإلى رغبتهم في انتقاء خياراتهم بأنفسهم. فإذا احترمنا مستويات نموهم، نستطيع عندئذ مساعدتهم على زيادة فهمهم وكفاءتهم لاتخاذ خيارات جيّدة.

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

الآن، حان وقت اكتشاف كيفية الاستجابة للأوضاع الصعبة.

الإستجابة بطرقٍ جديدة، تحتاج إلى الكثير من الممارسة، وبالتالي إلى الكثير من التكرار. في التمارين التالية، ستجيب عن الأسئلة عينها عدّة مرّات، ولكن في حالاتٍ مختلفة.

ومن المهمّ أن تجيب عن كلّ سؤال في كلّ حالةٍ إذا أردت الحصول على ما يكفي من الممارسة لكي تُحدِث تغييراً فعلياً في استجاباتك في الحياة الواقعية. صحيحٌ أنّنا أنك ستلاحظ التكرار، غير أنّه ضروري ليسهّل عليك الاستجابة لطفلك بواسطة التربية الإيجابية.

ينبغي أن تحرص على التفكير في كلّ سؤال وكيفية تأثير كلّ من استجاباتك على سلوك طفلك.

فلنعد إلى الحالات التي بحثتها في الفصل 4 لترى كيف يمكنك أن تساعد نفسك على اختيار استجابةٍ إيجابية وبنّاءة من خلال تذكّر غاياتك، و توفير الحنان و البنية التربوية، وأخذ وجهة نظر الطفل بعين الاعتبار.

الأشهر الستَّة الأولى

الحالة:

تبكي طفلتك البالغة من العمر 10 أسابيع منذ 5 دقائق.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية لتقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. هزّها لمعاقبتها على البكاء.
2. تجاهلها وتركها تبكي إلى أن تنتهي.
3. محاولة إطعامها، وتغيير حفاضها، وهدهدتها، والغناء لها، واحتضانها.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كل استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. الهزّ ☐
2. التجاهل ☐
3. الإطعام، وتغيير الحفاض، والهدهدة، والغناء، والاحتضان ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان

لنقارن كلّ استجابة بما نعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً للإحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

من المهمّ أن نتذكّر أنّ الأطفال في هذا العمر لا يحتاجون إلى البنية التربوية أو لا يستفيدون منها. فهم لا يمتلكون بعد القدرات اللغوية أو التحليلية التي تلزمهم لفهم التوقّعات أو القواعد أو التفسيرات.

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يبكي الأطفال في هذا العمر؟

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

والآن، لنقارن كلّ استجابة بما نعرفه عن مستوى نمو صغار الأطفال. ضع إشارة بجانب كل استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك.

1. الهزّ ☐
2. التجاهل ☐
3. الإطعام، وتغيير الحفاض، والهدهدة، والغناء، والاحتضان ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت باختيار الإستجابة رقم 3، فتهانينا!

أنت تسير على الطريق الصحيح لبناء كفاءتك في التربية الوالدية الإيجابية.

ملاحظة عن اكتئاب ما بعد الولادة

يُحدِث الطفل الجديد تغييراً هائلاً في حياة الأمّهات. ففي بعض الأحيان، تحنّ الأمّهات إلى الفترة التي سبقت إنجاب طفلهنّ، حين كان باستطاعتهنّ الأكل، والنوم، والخروج متى يشأْنَ. وأحياناً، قد تشعر الأم الجديدة بأنّ متطلّبات رعاية الطفل قد أرهقتها بالكامل.

وإلى جانب التغييرات الحياتية التي ترافق قدوم طفل جديد، تشعر الأمّهات بتغيراتٍ جسدية بالغة. فمستوى هرموناتهنّ يتقلّب من أجل تسريع التعافي بعد الولادة وإنتاج الحليب للطفل.

وعلى الرغم من محبّة الأمّهات لأطفالهنّ، قد يُصَبن بالاكتئاب بعد الولادة جرّاء التغيرات الحياتية والجسدية التي يعشنها. وهذا الاكتئاب ليس أمراً غريباً. وهو لا يعني أنّ المرأة هي أمّ سيّئة أو شخص سيّئ. إنّه بكلّ بساطة ردّ فعل إزاء التغيرات الهائلة التي تمرّ بها.

إذا كانت الأم تبكي كثيراً، أو تشعر "بالاستياء"، أو تفتقر إلى الطاقة، أو لا تشعر بالتعلّق تجاه طفلها، فيجب أن تتكلّم فوراً مع طبيبها أو طاقم التمريض المختص بالصحّة العامة. فهي بحاجة إلى الدعم، وإلى التكلّم مع أحد، وإلى تخصيص الوقت لنفسها. كذلك، قد يكون من المفيد القراءة عن اكتئاب ما بعد الولادة والتواصل مع أمّهاتٍ أخريات.

في بعض الحالات، قد يصبح هذا النوع من الاكتئاب خطيراً جداً. فإذا شعرت الأم بأنها لا تحس بتعلق تجاه طفلها، أو إذا راودتها أفكار عن أذيته، يتعين عليها إخبار طبيبها بذلك على الفور. فالعلاج متوفر.

6 أشهر إلى 12 شهراً

الحالة:

يبكي طفلك البالغ من العمر 6 أشهرمنذ 30 دقيقة.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية لتقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. ضربه على مؤخرته لتعليمه عدم البكاء في الليل.
2. تجاهله لكي لا يصبح مُدلَّلاً بشكل مُفسِد.
3. محاولة إطعامه، وتغيير حفاضه، وهدهدته، والغناء له، واحتضانه.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

ضع أشارة بجانب كل استجابةٍ قد تقودك إلى تقودك لغاياتك على المدى البعيد.

1. الضرب على المؤخرة ☐
2. التجاهل ☐
3. الإطعام، وتغيير الحفاض، والهدهدة، والغناء، والاحتضان ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان

لنقارن كلّ استجابة بما نعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐

من المهمّ أن نتذكّر أنّ الأطفال في هذا العمر لا يحتاجون إلى البنية التربوية أو لا يستفيدون منها. فهم لا يمتلكون بعد القدرات اللغوية أو التحليلية التي تلزمهم لفهم التوقّعات أو القواعد أو التفسيرات.

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يبكي الأطفال في هذا العمر؟

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

والآن، لنقارن كلّ استجابة بما نعرفه عن مستوى نمو طفلكم. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك

1. الضرب على المؤخرة ☐
2. التجاهل ☐
3. الإطعام، وتغيير الحفاض، والهدهدة، والغناء، والاحتضان ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي تختارونها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فتهانينا!

للأطفال الحقّ في الحماية
من كافة أشكال العنف الجسدي.

المادة 19
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

ملاحظة عن بكاء الأطفال

قد يتعب الوالدين كثيراً من العناية بالأطفال. وقد يشعرو ن أحياناً بأنهم يريدون هزّ الطفل أو ضربه إذا لم يتوقّف عن البكاء.

ولكنّ الهزّ أو الضرب لن يوقفا البكاء، بل قد:

يُخيفانه منك

يصيبانه بكدمات أو حتّى بكسور في العظام

يؤذيان دماغه

يقتلانه

فأجساد الأطفال وأدمغتهم هشّة جداً.

لا يجب هزّ الطفل أو ضربه مطلقاً.

إذا كان طفلك لا يستطيع التوقف عن البكاء، فهو بحاجةٍ لأن يعلم أنك بقربه.

ويحتاج لأن تحمله و تهدئه. فليس هناك من تدليل مُفسِد للطفل.

و لكنك لن تكون قادراً دائماً على تهدئة طفلك.

إذا وجدت نفسك متعباً أو مجهداً جداً، عليك أن تحرص على طلب المساعدة من أسرتك، أصدقائك، أو طبيبك، أو موارد أخرى متوفرة في مجتمعك.

الحالة:

بدأت طفلتك بإصدار أصوات عالية. فهي تصرخ فجأةً، مُحدِثةً أصواتاً لا يفهمها أحد.
إنّكم في أحد المقاهي تتناولون الغداء، وكنت على وشك إطعامها حين أصدرت صرخةً عالية.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية ولتقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. إخبارها بأنّها لن تحصل على أيّ طعام لأنّها صرخت.
2. صفع يدها لتعليمها عدم الصراخ.
3. التكلّم بلطف معها لتهدئتها وإلهاؤها بلعبة

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كل استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. إخبارها بأنّها لن تحصل على أيّ طعام ☐
2. صفع يدها ☐
3. التكلّم معها بلطف وإلهاؤها ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان

قارنوا كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

من المهمّ أن نتذكّر أنّ الأطفال في هذا العمر لا يحتاجون إلى البنية التربوية أو لا يستفيدون منها. فهم لا يمتلكون بعد القدرات اللغوية أو التحليلية التي تلزمهم لفهم التوقّعات أو القواعد أو التفسيرات.

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يصرخ الأطفال في هذا العمر؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

والآن، لنقارن كلّ استجابة بما نعرفه عن مستوى نمو طفلك. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نموها.

1. إخبارها بأنّها لن تحصل على أيّ طعام ☐
2. صفع يدها ☐
3. التكلّم معها بلطف وإلهاؤها ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فتهانينا!

للأطفال الحقّ
في التمتّع بأعلى مستوى صحّي يمكن بلوغه
وفي الأطعمة المغذّية الكافية.

المادة 24
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

ملاحظة عن مزاج الوالدين

يشكّل مزاجك عاملاً هاماً بالنسبة إلى سلوك طفلك واستجابتك له. فإذا كُنّت تشعر بالتعب، أو الضغط النفسي، أو القلق، أو الغضب من أمرٍ ما، فستميل أكثر فأكثر إلى الشعور بالغضب تجاه طفلك. في بعض الأحيان، يُلقي الوالدين بإحباطاتهم على أطفالهم. عندما يتعذّر توقّع مزاج الوالدين، يشعر الأطفال بعدم الأمان وبالقلق.

عندما يتجاهل الوالدين سلوكاً ما في أحد الأيّام، ولكن يغضبون من السلوك نفسه في يومٍ آخر، يشعر الأطفال بالضياع.

عندما يغضب الوالدين من الأطفال لأنّهم قلقون بشأن أمورٍ أخرى، يشعر الأطفال بالاستياء لمعاملتهم بطريقةٍ غير عادلة.

عندما يغضب الوالدين أو يتعكّر مزاجهم بشكل متكرر، يشعر الأطفال بالتهديد والخوف.

فمزاج الوالدين يؤثّر على سلوك الأطفال. لذلك، من المهمّ أن ينتبه الوالدين إلى مزاجهم. ويجب أن يتجنّبوا تفريغ مزاجهم على أطفالهم.

من المهمّ أن يحصل الوالدين على قسطٍ كافٍ من النوم، وأن يتناولوا الكثير من الأطعمة المغذّية لكي يتزوّدوا بالطاقة من أجل مواجهة جميع ضغوطات الحياة.

إذا وجدت أنّك كثيراً ما تغضب، أو تحزن، أو تقلق، أو تشعر بالضغط النفسي، يجب أن تتكلّم مع طبيبك أو ممرضتك المختصة بالصحّة العامة، أو مع مرشد، أو شخص داعم من الأصدقاء أو أفراد الأسرة. فمن المهمّ أن تحلّ مشكلاتك بطريقةٍ بنّاءة لا تؤذي أطفالك.

سنة إلى سنتَين

الحالة:

طفلك الصغير كثير الحركة. وهو يمشي بسرعة في جميع أرجاء البيت. وأينما يذهب، يلمس الأشياء من حوله. ولقد أمسك للتوّ بمقصٍّ رآه على طاولةٍ.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية ولتقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. ضربه على يدَيه لتعليمه عدم لمس الأشياء الخطيرة.
2. توبيخه بصوتٍ عالٍ لإخافته وإبعاده عن المقصّ.
3. أخذ المقصّ منه بلطف، وإخباره بهدوء عن اسمه، وإظهار كيفية استخدامه لقصّ الورق. وشرح أنّ المقص قد يؤذيه ولذلك سنضعه بعيداً في مكانٍ آمن. وصرف انتباهه بلعبةٍ ما.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. ضربه على يدَيه ☐

2. توبيخه بصوتٍ عالٍ ☐

3. إخباره بلطف عن اسم الغرض، وإظهار كيفية استخدامه بهدوء، وشرح أنّه قد يؤذيه، ووضعه في مكانٍ آمن، وصرف انتباهه ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
تقدم قدوة إيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

في هذا العمر، يبدأ الأطفال بالتعلّم من البنية التربوية. فهم يستطيعون فهم كلمات أكثر من تلك التي يستطيعون قولها، ولذا بإمكانهم أن يبدأوا بالتعلّم من خلال التفسيرات. يجب أن نتذكّر أنّه يلزمهم الوقت لتعلّم جميع ما عليهم معرفته. وما زالوا بحاجة الى التعلم من خلال لمس الأشياء بالأساس.

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يقوم الأطفال الصغار بلمس الأشياء الخطيرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارةبجانب كّل استجابة تحترم مستوى نمو طفلك الصغير.

1. ضربه على يدَيه ☐
2. توبيخه بصوتٍ عالٍ ☐
3. إخباره بلطف عن اسم الغرض، وإظهار كيفية استخدامه بهدوء، وشرح أنّه قد يؤذيه، ووضعه في مكانٍ آمن، وصرف انتباهه ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك الصغير، ما هي الاستجابة التي ستختارونها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن إجراءات حماية الأطفال

يحتاج الأطفال الصغار إلى الاستكشاف. فهذه طريقتهم للتعلّم. وهي ضرورية للغاية لنمو دماغهم.

وعلى الوالدين أن يحافظوا على أمان أطفالهم.

الحلّ الأفضل لهذا الموضوع هو اتّباع "إجراءات حماية الأطفال" في منزلك.

فعليك أن نزحف في أرجاء منزلك لتراه من وجهة نظر طفلك.

أين توجد المخاطر – الأدوات الحادة، والسموم، والأشياء المعرَّضة للكسر؟ عليك وضعها كلّها في مكانٍ عالٍ أو في خزائن مُقفَلة.

غطّي المنافذ الكهربائية.

ضع السكاكين والأدوات في مكان مُقفَل.

ضع الأدوية في مكانٍ مُقفَل.

وجّه مماسك أوعية الطبخ نحو مركز الموقد.

تأكّد من عدم إمكانية الطفل سحب الأغراض الثقيلة.

تأكد من أنّ منزلك يعد مكان آمن للاستكشاف.

الحالة:

في أثناء تجوّل طفلتك الصغيرة في أرجاء البيت، رأت مزهريةً على طاولةٍ. وكانت بالمناسبة مزهريتك المفضَّلة، المصنوعة يدوياً. عندما رأتها طفلتك الصغيرة، مدّت يدها إليها وأوقعتها على الأرض، فانكسرت.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية ولتقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. الصراخ عليها بغضب لتعرف أنّ أفعالها قد أزعجتك، وإرسالها إلى غرفتها.
2. ضربها على يدها لتعليمها عدم لمس أغراضك؟
3. إظهار الحزن على وجهك، وشرح أن سبب حزنك الشديد لانكسار المزهرية كونها مزهريةً مميّزة جداً بالنسبة لك. اطلب من طفلتك مساعدتك في التنظيف. أطلب منها إحضار المكنسة لك لتقوم أنت بتنظيف المكان. أشرح لها استحالة إصلاح بعض الأشياء بعد كسرها، وضع جميع أغراضك الثمينة في مكانٍ آمن بعيداً عن متناولها. أجلس معها وأشرح كيفية لمس الأشياء بعناية. ودعها تجرب ذلك على أغراضٍ غير قابلة للكسر.

الخطوة 1 – تذكّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كل استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. الصراخ عليها وإرسالها إلى غرفتها ☐
2. ضرب يدها ☐
3. وصف مشاعرك، وتعليمها كيفية التنظيف، وشرح كيفية إصلاحها، وشرح معنى "الكسر"، ووضع أغراضك الثمينة في مكانٍ آمن، وتعليمها كيفية لمس الأشياء بعناية ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حددّ ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
تقدم قدوة إيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلتك	☐	☐	☐
تشجّع طفلتك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

في هذا العمر، يبدأ الأطفال بالتعلّم من البنية التربوية. فهم يستطيعون فهم كلمات أكثر من تلك التي يستطيعون قولها، ولذا بإمكانهم أن يبدأوا بالتعلّم من خلال التفسيرات. يجب أن نتذكّر أنّه يلزمهم الوقت لتعلّم جميع ما عليهم معرفته. وما زالوا بحاجة الى التعلم من خلال لمس الأشياء بالأساس.

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يقوم الأطفال الصغار بلمس الأشياء الثمينة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كل استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك الصغيرة.

1. الصراخ علها وإرسالها إلى غرفتها ☐

2. ضرب يدها ☐

3. وصف مشاعرك، وتعليمها كيفية التنظيف، وشرح كيفية إصلاحها، وشرح معنى "الكسر"، ووضع أغراضك الثمينة في مكانٍ آمن، وتعليمها كيفية لمس الأشياء بعناية ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلتك الصغيرة، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

للأطفال الحقّ في الحماية
من كافة أشكال العنف الجسدي والنفسي.

المادة 19
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

ملاحظة عن غضب الوالدين

تشهد الحياة مع الطفل الصغير فتراتٍ كثيرة تشعر فيها بالإحباط أو الخوف. وأحياناً، تؤدي هذه المشاعر إلى الغضب.

نحن نشعر بالغضب عندما نعتقد أنّ أطفالنا يقصدون التصرّف بشكلٍ "سيّئ". فإذا كُنّا نظنّ أن باستطاعتهم التحكّم بسلوكهم وأنّهم يحاولون إغضابنا، فعلى الأرجح أن نغضب.

ولكنّ الأطفال الصغار لا يفهمون كيف نشعر. فهم لا يعرفون ما الذي سوف يغضبنا، وما الذي لن يغضبنا. بل إنّهم يحاولون اكتشاف ذلك كلّه. وغضبنا يُخيفهم، فهذه ليست الاستجابة التي يأملونها.

خلال مرحلة النمو من عمر سنة الى سنتين، يُعَدّ الصبر أمراً مهمًّا للغاية. وسيتعلم الأطفال منّا كيفية التصرّف عندما يغضبون.

والأمر يتطلّب انضباطاً ذاتياً من قبل الأهل للتحكّم بالغضب والاستجابة بواسطة التربية الإيجابية. وفي بعض الأحيان، قد يكون من المفيد أخذ نفسٍ عميق، أو الذهاب في نزهةٍ، أو مغادرة الغرفة إلى أن نهدأ.

يتعلّم الأطفال بشكل تدريجي. وسيلزمهم وقتٌ طويل لفهم ما نحاول تعليمهم إياه بالكامل. ولكنّ فهمهم هو الأساس لغاياتنا على المدى البعيد.

نصائح للتحكّم بغضبك:

1. قم بالعدّ للعشرة قبل قول أو فعل أيّ شيء. وإذا كُنّت ما زلت تشعر بالغضب، تحرك بعيداً و اعطي لنفسك وقتاً لتهدأ.
2. ارخي كتفَيك، وتنفّس عميقاً، وكرّر لنفسك جملةً مُهدِّئة، مثلاً: "اهدأ" أو "لا تضخّم الأمر".

3. ضع يدَيك خلف ظهرك وأطلب من نفسك الانتظار. ولا تقول أيّ شيء قبل أن تهدأ.

4. أذهب في نزهةٍ وفكّر في الموضوع، وفي سبب سلوك طفلك بهذه الطريقة. أنظر للأمر من وجهة نظره. وخطّط لاستجابةٍ تحترم وجهة نظره وتفسّر أيضاً سبب غضبك.

5. اقصد مكاناً هادئاً وفكّر في خطوات التربية الإيجابية. وعد إلى طفلك بعد أن تكون قد خطّطت لاستجابةٍ تلبّي غاياتك على المدى البعيد، وتوفّر الحنان والبنية التربوية، وتراعي طريقة تفكير طفلك وشعوره.

6. تذكّر أنّ هذه الحالةَ تشكّل فرصةً لتعليم طفلك كيفية حلّ النزاع من خلال التواصل وحلّ المشكلات.

يدلّ الغضب على أنّك وطفلك لا تتفهمون وجهة نظر بعضكم البعض. فهو إشارة إلى أنّ تواصلكم بحاجةٍ إلى تحسين.

ولا يجب أن تدع الغضب يقودك إلى قول أمورٍ مزعجة، أو قمع طفلك، أو الصراخ عليه، أو ضربه. ويجب ألاّ تحاول الانتقام أو تحمل ضغينة.

عليك أن تذكّر أنّك تتعلّم أهمّ الأمور من خلال أصعب الحالات. فلتستغلّ كلّ فرصة لتكون الشخص الذي تريد أن يكبر طفلك ليصير مثله.

الحالة:

إنه يوم حار ومغبر. يجب أن تصطحب طفلك البالغ من العمر عامين إلى موعدٍ مع الطبيب وكاد الوقت أن ينفذ. عندما طلبت من طفلك أن يرتدي قناعه رفض أن يلبسه وقال: "لا!" وهرب منك. يمكنك أن تشعر بتصاعد شعورك بالإحباط.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية و قّرر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. الإمساك به و شد أذنه ليفهم أنّه لا يستطيع تحدّي سلطتك.
2. أخذ لعبته المفضَّلة منه لمعاقبته.
3. شرح أنّ الطقس مغبر في الخارج، اصطحبه إلى الباب ليرى الغبار، ووضع يدك في الخارج وتفسير شعورك و الغبار في يدك. شرح أن القناع سيجعله يتنفس بصوره أفضل و جعله يختار قناعه المفضل.

الخطوة 1 – تذكّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كل استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. الإمساك به وشد أذنه ☐
2. أخذ لعبته المفضَّلة منه ☐
3. شرح ماهو الغبار، و السماح له باختيار القناع الذي سيرتديه ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر قدوة ايجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يرفض الأطفال الصغار أحياناً القيام بما نطلبه منهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كل استجابة تحترم مستوى نماء طفلك الصغير.

1. الإمساك به وشد أذنه ☐
2. أخذ لعبته المفضَّلة منه ☐
3. شرح ماهو الغبار، و السماح له باختيار القناع الذي سيرتديه ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك الصغير، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت باختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن سلبية الأطفال الصغار في عمر سنة الى سنتين

من الطبيعي تماماً أن يرفض الأطفال الصغار في هذا العمر القيام بأمورٍ تطلبها منهم. وهم لا يقومون بذلك من أجل إغضابك أو تحدّيك، بل لأنّهم اكتشفوا أنّهم أفراد وهم يختبرون قدرتهم على اتّخاذ القرارات.

في بعض الأحيان، سوف تشرح الأمور لهم، ولكنّهم مع ذلك سيواصلون رفض ما تطلبه منهم. وسبب ذلك أنهم يرغبون في انتقاء خياراتهم بأنفسهم.

في هذه المرحلة، قد يكون من المفيد إتاحة الخيارات أمام الأطفال لكي يتدرّبوا على مهاراتهم في اتّخاذ القرارات. "هل تريدين ارتداء قناع الوجه الأخضر أو الأصفر؟"، أو "هل تفضّل أن تمشي أو أن أحملك؟" فإذا اختار طفلنا أي من الخيارَين، تتحقّق غايتك على المدى القريب.

ولكن عليك التأكّد من أنّ الخيارات التي تطرحها هي خيارات تقبل بها. فإذا كنّت تريد الذهاب إلى مكانٍ ما، لا يجب أن تقول: "هل تريد أن تذهب أو تريد أن تبقى في المنزل؟" إذا اختار الطفل البقاء في المنزل، ولكنّك مضطرّ للذهاب، سوف يتعلّم طفلك أنّ خياراته ليست مهمّة وأنّك لا تعنيها عندما تطرحها عليه.

كما أنّ التهديد ليس خياراً. "إن لم ترتدِ قناعك، فسوف أشد أذنك/أتركك في المنزل وحدك/لن أصطحبك أبداً". فهذا ليس خياراً، بل هو تهديد. والتهديدات لا تؤدي سوى إلى الخوف لدى طفلك. كما أنه يشكّل فخًّا بالنسبة للوالدين. فإذا رفض طفلك ارتداء قناع الوجه، ستشعر أنّ عليك تنفيذ تهديدك، وهذا ما يزيد الوضع سوءاً.

سنتان إلى 3 سنوات

الحالة:

بدأت طفلتك ترفض الخلود إلى النوم في الليل. فهي تبكي وتبكي عندما تغادر الغرفة.

وتحوّل وقت الخلود إلى النوم إلى وقت نزاعٍ بينك وبين طفلتك. وتجد نفسك تغضب منها بسبب رفضها ذلك.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. وضعها في غرفتها وإغلاق الباب عليها والابتعاد.
2. إخبارها بأنّها طفلة سيّئة وأنّها إن لم تخلد إلى النوم، فسوف تنقضّ عليها الوحوش.
3. إعطاؤها حمّاماً دافئاً قبل الخلود إلى النوم لكي تهدأ. والقول لها إنّ وقت الخلود إلى النوم قد حان وإنّها تحتاج إلى النوم لاكتساب طاقةٍ لأنشطة الغد. والقول لها أنك ستبقى معها إلى أن تغفو. والجلوس على سريرها والقراءة لها إلى أن يغلبها النعاس. والغناء لها إلى أن تنام. وترك نور خافت مضاءً.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع اشارة بجانب كل استجابةٍ قد تقودك الى غاياتك على المدى البعيد.

1. تركها وحيدةً في غرفتها ☐
2. إخبارها بأنّها طفلة سيّئة وبأنّ الوحوش سوف تنقضّ عليها ☐
3. إعطاؤها حمّاماً، وشرح وقت الخلود إلى النوم، والقراءة والغناء لها، وترك نور مضاء ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حددّ ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر قدوة ايجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلتك	☐	☐	☐
تشجّع طفلتك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يكره الكثير من الأطفال الصغار الخلود إلى النوم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو الأطفال الصغار. ضع اشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك.

1. تركها وحيدةً في غرفتها ☐
2. إخبارها بأنّها طفلة سيّئة وبأنّ الوحوش سوف تنقضّ عليها ☐
3. إعطاؤها حمّاماً، وشرح وقت الخلود إلى النوم، والقراءة والغناء لها، وترك نور مضاء ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت باختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن مخاوف الأطفال

من الصعب جداً إقناع الأطفال الصغار بأنّ الأمور التي يخافون منها غير حقيقية. فهم لا يفهمون بعد الفرق بين الواقع والخيال. أحياناً، أفضل ما قد تقوم به هو النظر تحت سرير طفلتك وفي الخزانة لتُريها أنّه ما من أحدٍ هناك. ثمّ توفّر لها الطمأنينة وتظل في رفقتها الى أن تسترخي وتنام وهي تعلم أنّها في أمان.

ويجب أن نتذكّر أنّ معظمنا لا يحبّ التواجد وحده في الظلام. والخوف هو استجابة بشرية طبيعية للشعور بالضعف. وأحياناً، قد تخرج خيالات الراشدين عن حدود المنطق عندما يكونون بمفردهم في الظلام. فإذا كُنّا مدركين لمخاوفنا، يمكننا أن نتفهّم مخاوف أطفالنا بسهولةٍ أكبر.

في بعض الثقافات، ينام الأطفال في الغرفة نفسها مع والديهم. فهذا القرب قد يساعد الأطفال على الشعور بالأمان والحماية في الليل.

وفي ثقافاتٍ أخرى، ينام الوالدين والأطفال في غرف منفصلة. ويتوجّب على الوالدين في هذه الثقافات بذل جهد إضافي للتأكّد من شعور أطفالهم بالأمان والحماية في الليل.

بالنسبة لصغار الأطفال دون 6 أشهر من العمر، تبيّن أن التشارُك بالغرفة (النوم في الغرفة نفسها مع و الوالدين، ولكن على سريرٍ منفصل وآمن) يزيد من أمان الأطفال في أثناء النوم. فالتشارُك بالغرفة يتيح حسنات النوم عن قرب، كالاستجابة بسرعة لاحتياجات الطفل، من دون التعرّض للمخاطر التي ينطوي عليها التشارُك بالسرير، مثل سقوط الطفل، وانحشاره، والنوم فوقه، وهو ما قد يحصل في حال التشارُك بالسرير مع طفلٍ في هذا العمر.

الحالة:

يحب طفلك اللعب بالكرات. وفي أحد الأيام، فيما كنتم تتجولون في متجر في أحد المراكز التجارية، رأى كرةً فاخرة وبداخلها بريق وحيوانات صغيرة. فصرخ من شدة الفرح، وأختطفها عن الرفّ، وهرب بها. لدى طفلك عدة كرات في المنزل وهذه الكرة غالية الثمن. فركضت خلفه وطلبت منه إعادة الكرة إلى الرفّ. ولكنه أخذ يبكي وبدأ تنتابه نوبة غضب.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. ضربه على مؤخرته لتعليمه كيفية السلوك.
2. إخباره بأنّه إذا تصرّف هكذا فلن يحبّه أحد.
3. شرح أنّكم تفهمون مدى حبّه للكرات، وهذه كرة جميلة جداً. و تذكيره بأن لديه كرات كثيره في المنزل و أن هذه الكره تكلف الكثير من المال. وإخباره بأنّكم تفهمون حزنه وإحباطه. والتوضيح أنّ عليكما الخروج معاً إلى أن يصبح بحالةٍ أفضل. واصطحابه إلى الخارج، والبقاء بجانبه إلى أن يهدأ. والتحدث إليه عن الشعور بالحزن والإحباط و شرح كيف يتعين علينا أحياناً اتخاذ قرارات صعبة بشأن ما يجب شراؤه و المبلغ الذي نحتاجه.

الخطوة 1 – تذكّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. ضربه على مؤخرته ☐

2. إخباره بأنّ أحداً لن يحبّه ☐

3. فهم مشاعره، وشرح سبب عدم إمكانية حصوله على الكرة، وتسمية مشاعره، وإخراجه من الموقف، والبقاء بجانبه، وإلهاؤه، ومتابعة ما كنتم تقومون به ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يُصاب الأطفال الصغار بنوبات الغضب؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. ضربه على مؤخرته ☐

2. إخباره بأنّ أحداً لن يحبّه ☐

3. فهم مشاعره، وشرح سبب عدم إمكانية حصوله على الكرة، وتسمية مشاعره، وإخراجه من الموقف، والبقاء بجانبه، وإلهاؤه، ومتابعة ما كنتم تقومون به ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن نوبات الغضب

يغضب الوالدين أحياناً عندما يُصاب أطفالهم بنوبات الغضب، إمّا لأنّهم يُحرَجون وإمّا لأنّهم يعتقدون أنّ عليهم التحكّم بسلوك أطفالهم.

يجب أن تتذكّر أنّ علاقتك مع طفلك أهمّ بكثير ممّا يعتقده الآخرون. فعندما يُصاب طفلك بنوبة غضب في مكانٍ عام، عليك تركيز أفكارك على غاياتك على المدى البعيد وعلى توفير الحنان والبنية التربوية لطفلك. ويجب أن تحاول جاهداً ألاّ تقلق بشأن ما يعتقده الآخرون.

كذلك، يجب أن تتذكّر أنّ محاولة التحكّم بنوبة الغضب شبيهة بمحاولة التحكّم بالعاصفة. فهذا أمرٌ غير ممكن. يصاب الأطفال بنوبات الغضب لأنّهم لا يفهمون لماذا نقول "لا" ولأنّهم لا يعرفون كيفية السيطرة على الإحباط. فنوبات الغضب هي الطريقة التي يقول لك طفلك من خلالها إنّه محبطٌ للغاية. فإذا صرخت في وجهه أو ضربته في مثل هذا الوقت، سيزداد شعوره بالإحباط أكثر فأكثر. كذلك، سيشعر بالخوف وبأنّك لا تفهّمه.

أفضل ما يمكنك فعله هو الانتظار الى أن تمر نوبة الغضب. يجب أن تبقى بجانب طفلك لكي يشعر بالأمان عندما تسيطر عليه العاصفة. وأحياناً، إذا حملت طفلك بلطف، فقد يساعد ذلك على تهدئته.

وعندما تنتهي نوبة الغضب، يمكنك أن تجلس مع طفلك وتتكلّم عمّا حدث. وعليك استغلال الفرصة لتعليمه ماهية المشاعر، ومدى قوّتها، وكيفية تسميتها. ويمكنك أيضاً أن تشرح لماذا قلت له "لا"، وأنّك تفهم سبب إحباطه. وتستطيع إخباره بما تفعله لتهدئة نفسك عندما تشعر بالإحباط الشديد. وأخيراً، أحرص على إخباره بأنّك تحبّه، سواءً كان سعيداً أو حزيناً أو غاضباً. بعد ذلك، أنتقل إلى أمرٍ آخر.

3 إلى 5 سنوات

الحالة:

قامت طفلتك بفتح إحدى خزائن المطبخ، وأخرجت جميع محتوياتها، وكدّست الأشياء، وأسقطتها على الأرض. وعند وقوعها، تضرّر بعضها.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. أخذ ألعابها منها لمعاقبتها.
2. ضربها على يدها بسبب تسبّبها بالأضرار.
3. جعلها تساعدك في إعادة الأشياء إلى مكانها. ومحاولة إصلاح ما كُسِر منها معاً. والشرح لها أنّ بعض الأشياء قد تتضرّر إذا وقعت، و أنك لا تريد حصول ذلك. ودلّها على الأشياء التي يمكنها اللعب بها والتي لا تتضرّر. وإعادة ترتيب مطبخك بحيث تكون الأشياء القابلة للكسر بعيدة عن متناولها. ووضع الأشياء غير القابلة للكسر والآمنة في الخزائن السفلية.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك لغاياتك على المدى البعيد.

1. أخذ ألعابها منها ☐

2. ضربها على يدها ☐

3. جعلها تساعدك في إصلاح الأشياء، وشرح الضرر، وإعطاؤها بديلاً، ووضع الأشياء القابلة للكسر بعيداً، ووضع الأشياء غير القابلة للكسر فقط في المتناول ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّدوا ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر قدوة إيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلتك	☐	☐	☐
تشجّع طفلتك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يحبّ الأطفال الصغار اللعب بأشيائكم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك.

1. أخذ ألعابها منها ☐
2. ضربها على يدها ☐
3. جعلها تساعدكم في إصلاح الأشياء، وشرح الضرر، وإعطاؤها بديلاً، ووضع الأشياء القابلة للكسر بعيداً، ووضع الأشياء غير القابلة للكسر فقط في المتناول ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن الضرب على المؤخرة/الصفع/الضرب

يعتقد الوالدين أحياناً أنّ ضرب يد الطفل، أو صفعه على مؤخّرته، أو ضربه بمسطرة سيعلّمه درساً مهمّاً. والواقع أنّ العقوبة البدنية تعلّم الأطفال:

أنّنا نوصل الأمور المهمّة من خلال الضرب

أنّ الضرب يشكّل استجابةً مقبولة للغضب

أنّ الأشخاص الذين يعتمدون عليهم لحمايتهم سوف يتسبّبون بأذيتهم

أنّه يجب أن يخافوا من والديهم، بدلاً من أن يثقوا بهم لمساعدتهم و تعليمهم

أنّ منزلهم مكان غير آمن للتعلّم والاستكشاف

علينا أن نفكّر في ما نريد تعليمه لأطفالنا على المدى البعيد. إذا أردنا تعليمهم اللاعنف، فعلينا أن نُريهم ذلك. وإذا أردنا تعليمهم كيفية البقاء آمنين، فعلينا أن نشرح ونُظهِر لهم كيفية القيام بذلك.

لنفكّر في تأثير الضرب على الراشدين. عندما نتعرض للضرَب، نُحسّ بالإهانة. ولا نشعر بالحافز لإرضاء الشخص الذي ضربنا؛ بل ينتابنا الاستياء والخوف، حتّى أنّنا قد نرغب في الانتقام.

لذا فضرب الأطفال يشوّه علاقاتنا بهم، ولا يعطيهم المعلومات التي يحتاجون إليها لاتّخاذ القرارات. كما أنّه لا يزيد من احترامهم لنا.

الحالة:

أنت تستعد للذهاب إلى مناسبة عائلية. وطفلك يلعب بهدوء بألعابه المفضَّلة. وعندما يحين وقت المغادرة، تقول لطفلك إنّ الوقت قد حان للذهاب، ولكنّه لا يتوقّف عن اللعب. فتقول له مجدّداً ولكنّه لا يتوقّف مع ذلك.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. إخباره بأنّه إذا لم يأتِ حالاً، فسوف ستغادر من دونه.
2. الإمساك به وشدّه خارج الباب.
3. إخباره إلى أين أنت ذاهب ولماذا يجب أن تذهب. وضبط ساعة المنبّه للانطلاق بعد 5 دقائق. وإخباره بأنّ عليك المغادرة عندما ترنّ ساعة المنبّه، لذا عليه إنهاء ما يقوم به. وطمأنته إلى أنّه يمكنه إكمال لعبته عندما تعودون إلى المنزل. وتنبيهه عندما يتبقّى من الوقت دقيقتان، وتحديه في التسابق معه على ارتداء الحذاء.

الخطوة 1 – تذكّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. التهديد بالمغادرة من دونه ☐
2. شدّه خارج الباب ☐
3. إخباره إلى أين أنت ذاهب ولماذا، وضبط ساعة المنبّه، وإعطاؤه وقتاً للاستعداد للانطلاق، وإعلامه أنّك تحترم ما يقوم به، وتحويل المغادرة إلى نشاطٍ ممتع ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يرفض الأطفال الصغار التوقّف عن أنشطة لعبهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. التهديد بالمغادرة من دونه ☐

2. شدّه خارج الباب ☐

3. إخباره إلى أين أنت ذاهب ولماذا، وضبط ساعة المنبِّه، وإعطاؤه وقتاً للاستعداد للانطلاق، وإعلامه بأنك تحترم ما يقوم به، وتحويل المغادرة إلى نشاطٍ ممتع ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن الأطفال والانتقالات

من الشائع جداً أن يواجه الأطفال الصغار صعوبةً في التحول من نشاطٍ إلى آخر. فالانتقالات تسبّب الضغط النفسي لهم. وهم لا يعرفون ما إذا كان بوسعهم العودة إلى ما يقومون به، كما أنّهم يجهلون ما الذي ينتظرهم. ومع اكتسابهم المزيد من الخبرة، يتحسّنون بشكلٍ ملحوظ في إجراء الانتقالات.

يمكنك تسهيل الانتقالات من خلال تحضير طفلك لها. فعليك إبلاغه مسبقاً بالخطّة التي سوف تتّبعها. وتذكّره قبل 10 دقائق من الانتقال بأنّكم ستغادرون قريباً وإلى أين ستذهبون. وعليك أن تطمئنه إلى أنّكم ستعودون (إذا كنّتم ستعودون فعلاً). وبعد 5 دقائق، تذكّره مجدّداً بأنّكم ستغادرون وإلى أين. ساعده على الاستعداد للانطلاق.

سيكون الأمر أكثر سهولةً بالنسبة لك ولطفلك إذا حوّلت الانتقال إلى لعبةٍ، كالتسابق، أو غناء اغنية، أو غير ذلك، لإلهاء طفلك عن الأمور التي سيتركها خلفه. فإذا كان الانتقال ممتعاً، سيسهل على طفلك القيام به إلى حدٍّ كبير.

الحالة:

أنت تقوم بتحضّير العشاء وتشعر بالتعب. لقد خطّطت لكلّ شيء، وجميع المكوّنات جاهزة للمزج. سألتك طفلتك إذا كان بوسعها المساعدة. أنت تعرف أنّ تحضير الوجبة سيستغرق وقتاً أطول إذا ساعدتك، وأنّ التنظيف لاحقاً سيستغرق وقتاً أطول أيضاً. كلّ ما تريده هو الانتهاء من تحضير الوجبة بنفسك، فمنعت طفلتك من المساعدة. ولكنّها كانت مُصرّة.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية و قرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. إخبارها بأنّها صغيرة ولا يمكنها المساعدة وبأنّها ستتسبّب بإحداث الفوضى التي سيكون عليك تنظيفها.
2. إخبارها بأنها تعيقك عن عملك وتتصرّف بوقاحة وتمرّد.
3. شرح ما الذي تقوم بتحضيره وأسماء المكوّنات. واختيار مهمّة يسهل على يدَيها الصغيرتَين القيام بها، وشرح كيفية فعلها. ثمّ الطلب منها أن تقوم بها، وعرض المساعدة عند الضرورة. وشكرها على مساعدتها لك. وإعادة الكرّة إذا رغبت في الاستمرار في المساعدة.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. إخبارها بأنّها صغيرة ولا يمكنها المساعدة ☐

2. إخبارها بأنّها تتصرّف بوقاحة ☐

3. شرح ما الذي تقوم بتحضيره وإظهار كيف يمكن القيام به، وتهيئتها للنجاح، ودعمها والإقرار بجهودها ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّدوا ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلتك	☐	☐	☐
تشجّع طفلتك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلتك ويشعر

لماذا يرغب الأطفال الصغار في المساعدة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك.

1. إخبارها بأنّها صغيرة ولا يمكنها المساعدة ☐
2. إخبارها بأنّها تتصرّف بوقاحة ☐
3. شرح ما الذي تقوم بتحضيره وإظهار كيف يمكن القيام به، وتهيئتها للنجاح، ودعمها والإقرار بجهودها ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابه رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن الانتقاد

أحياناً، يحاول الوالدين إصلاح أخطاء أطفالهم عن طريق القول لهم أنّهم سيّئون، أو وقحون، أو حمقى، أو غير ناضجين، أو غير كفؤين. وعندما يسمع الأطفال هذا الانتقاد، يشعرون بالصدّ وبأنّهم فاشلون.

وإذا نظروا إلى أنفسهم على أنهم سيّئون، فسيكونون أكثر ميلاً إلى القيام بأمورٍ نعتقد أنّها سيّئة.

وإذا نظروا الى أنفسهم على أنهم غير كفؤين، فسيكونون أقل ميلاً إلى محاولة اكتساب المهارات الجديدة.

الأطفال متعلّمون. وهم يعتمدون علينا لبناء معارفهم ومهاراتهم. إنّهم يحتاجون إلى تشجيعنا ودعمنا.

والأطفال الذين يتمتّعون بتقديرٍ عالٍ للذات ينجحون أكثر من سواهم لأنّهم مستعدّون للمحاولة. ويكونون أكثر سعادةً لأنّهم راضون عن قدراتهم في التعامل مع الفشل. كذلك، تكون علاقاتهم مع أهلهم أفضل لأنّهم يعرفون أنّ والديهم يؤمنون بهم.

باستطاعة الوالدين أن يفعلوا الكثير لبناء تقدير الذات لدى أطفالهم. فبو سعهم :

الإقرار بجهود أطفالهم، حتّى لو لم تكن ممتازة

تقدير رغبة أطفالهم في المساعدة

دعم أطفالهم عندما يفشلون وتشجيعهم على الاستمرار في المحاولة

إخبار أطفالهم بكلّ الأشياء التي تجعلهم مميزين

جميعنا ننجح بفضل التشجيع. واستبدال الانتقاد بالتشجيع قد يترك تأثيراً قوياً على طفلك.

الحالة:

لقد وصلت للتو أنت وطفلك إلى المنزل. وأثناء نزولكم من السيارة، ألقى طفلك كرته وبدأت تتدحرج على الطريق في اتجاه سيارة قادمة. فركض طفلك باتّجاه الطريق لاستعادة الكرة.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية و قرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. ضربه على مؤخرته ليتعلّم عدم القيام بذلك مجدّداً.
2. إخباره بأنّه لن يستطيع اللعب في الخارج لأسبوعَين.
3. إخباره بمدى خوفك وإظهار ذلك له. وشرح أنّ السيارات قد تؤذيه فعلاً. وجعله يلمس سيارةٍ ليشعر بمدى صلابتها. والجلوس معه ومراقبة السيارات وكيف تسير مسرعة. وجعله يجلس في المقعد الأمامي لسيارة لكي يرى كيف أنه من الصعب على السائقين أن يروا الأطفال. وتدريبه على التوقّف والنظر والإصغاء قبل الدخول إلى الشارع.

الخطوة 1 – تذكّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. ضربه على مؤخرته ☐

2. إخباره بأنّه لن يستطيع اللعب في الخارج لأسبوعَين ☐

3. إظهار خوفك له، وشرح سببه، وتعليمه سبب خطر السيارات، والتدرّب على تدابير السلامة على الطرق ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حددّ ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يركض الأطفال الصغار باتّجاه الطريق؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. ضربه على مؤخرته ☐

2. إخباره بأنّه لن يستطيع اللعب في الخارج لأسبوعَين ☐

3. إظهار خوفك له، وشرح سببه، وتعليمه سبب خطر السيارات، والتدرّب على تدابير السلامة على الطرق ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

5 إلى 9 سنوات

الحالة:

يذهب طفلك إلى المدرسة منذ 4 أشهر. وقد تلقّيت تقريراً من معلّمة طفلك، تقول لكم فيه إنّ طفلك يقع في مشاكل. وهو لا يستطيع الجلوس بهدوء، ويتكلّم كثيراً مع الأطفال الآخرين، ويلزمه وقت طويل لإنهاء عمله.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. الطلب من المعلّمة أن تعاقب طفلك عندما يُسيء التصرّف.
2. شرح سبب استياء المعلّمة لطفلك؟ وإخباره بأنّك تحبه و تريد مساعدته على الانتباه بشكلٍ أفضل. وسؤاله عن تجاربه في المدرسة والإصغاء إلى وجهة نظره. واكتشاف ما إذا كان هناك شيء يزعجه أو يلهيه في المدرسة.
3. شرح أهمية الانتباه في المدرسة. وإخباره بأنك تتفهّم صعوبة قيامه بذلك في بعض الأحيان. وسؤاله اذا ما توجد لديه أية أفكار لحل المسألة. ومقابلة المعلّمة لوضع خطّةٍ من ِشأنها أن تحسّن التلاؤم بين طباع طفلك وبيئة الصفّ.

الخطوة 1 – تذكُّر طفلك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. الطلب من المعلّمة أن تعاقبه ☐

2. الشرح والإصغاء إلى وجهة نظره ☐

3. الشرح، والتفهّم، والإصغاء إلى أفكاره، ومقابلة معلّمته لمناقشة الحلول ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير البنية التربوية، بالنسبة لكلّ استجابة، حددّ ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يواجه الأطفال الصغار صعوبةً في الانتباه في المدرسة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. الطلب من المعلّمة أن تعاقبه ☐
2. الشرح والإصغاء إلى وجهة نظره ☐
3. الشرح، والتفهّم، والإصغاء إلى أفكاره، ومقابلة معلّمته لمناقشة الحلول ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابات رقم 2 و 3، فقد أحسنت!

للأطفال الحقّ في إدارة النظام في المدارس بشكل يتماشى مع كرامتهم الإنسانية.
المادة 28 اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

الحالة:

يلعب طفلك مع صديقه لعبة على الإنترنت. يوجد وحدة(عصا) تحكم واحدة تعمل وكلاهما يرغبان بالحصول عليها. عندما أخذ صديقه وحدة التحكم، قام طفلك بضربه وانتزعها منه

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. أخذ وحدة التحكم، وإخبار الطفلين بأنّهما لن يلعبا مطلقاً إذا لم يكونا لطيفين، وإرسال الطفل الآخر إلى منزله.
2. إخبار طفلك بأنّ الضرب غير مسموح في أسرتنا. وشرح أنّ الضرب يؤذي الآخرين. وتعليه كيف يمكن أن يطلب ما يريده بتهذيب. وتعليمه كيف يجد بديلاً إذا رُفِض طلبه. وجعله يتمرن على طلب وحدة التحكم بتهذيب. والإقرار بجهده لتعلّم هذه المهارة الاجتماعية.
3. ضربه الطفل على مؤخرته ليستشعر مشاعر الشخص الذي يُضرَب.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى على المدى البعيد.

1. أخذ وحدة التحكم، وإرسال الطفل الآخر إلى منزله. ☐

2. توضيح القاعدة، وتمثيل المهارة الاجتماعية، وتدريبه عليها ☐

3. ضربه على مؤخرته ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يقوم الأطفال الصغار أحياناً بضرب الأطفال الآخرين؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى نمو الأطفال الصغار. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. أخذ وحدة التحكم، وإرسال الطفل الآخر إلى منزله. ☐
2. توضيح القاعدة، وتمثيل المهارة الاجتماعية، وتدريبها عليها ☐
3. ضربه على مؤخرته ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 2، فقد أحسنت!

10 سنوات إلى 13 سنة

الحالة:

تأتي طفلتك إلى المنزل من المدرسة بمزاجٍ سيّئ جداً. فهي لا تريد التكلّم معك. ونبرة الغضب بادية في صوتها.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. إرسالها إلى غرفتها من دون عشاء.
2. شدّها من شعرها بسبب وقاحتها
3. إخبارها أن بإمكانك أن ترى أن شيئاً ما قد أثار استياءها. وإبلاغها بأنّك ستصغي لها وتحاول مساعدتها عندما تكون مستعدّة للتكلم عن الأمر. وإذا تكلّمت معك، ستصغي بعناية وستساعدها على إيجاد حلٍّ للمشكلة. وعندما تشعر بتحسّن، ستوضح لها أنّ من المهمّ أن يعامل الناس بعضهم بعضاً باحترام، حتّى عندما يكونون مستائين. وإعطاء القدوة لها في ذلك.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. إرسالها إلى غرفتها من دون عشاء ☐
2. شدّها من شعرها ☐
3. الإقرار بمشاعرها واحترامها، والإصغاء لها، ودعمها، وشرح أهمية التواصل القائم على الاحترام ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لإحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلتك	☐	☐	☐
تشجّع طفلتك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يميل الأطفال إلى المزاجية في سنوات ما قبل المراهقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك.

1. إرسالها إلى غرفتها من دون عشاء ☐
2. شدّها من شعرها ☐
3. الإقرار بمشاعرها واحترامها، والإصغاء لها، ودعمها، وشرح أهمية التواصل القائم على الاحترام ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

ذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

ملاحظة عن غضب الأطفال

تمثل إحدى أهمّ مهام الطفولة في تعلّم كيفية التعامل مع المشاعر والتعبير عنها. هذه مهمّة صعبة لأنّ المشاعر قد تمنعنا أحياناً من التفكير بوضوح. وقد تقودنا المشاعر إلى التصرّف بانفعال، أو التفوّه بأقوال لا نقولها عادةً، أو القيام بأمورٍ لا نقوم بها عادةً.

إن فهم المشاعر والقدرة على التعامل معها والتعبير عنها بطريقةٍ إيجابية يشكّل مهمّةً هائلة بالنسبة للطفل.

أحياناً، تتغلّب مشاعر الأطفال عليهم. فكما أنّهم كانوا يصابون بنوبات غضب في السنوات المبكرة، قد تنتابهم فورات الغضب في السنوات المتوسّطة، أو قد يلزمون الصمت بكلّ بساطة، بسبب عجزهم عن التعبير عن مشاعرهم أو خوفهم من ذلك.

وهم في هذه الأوقات بحاجة إلى معرفة أنّهم آمنون ومحبوبون. وفي الواقع، ليس بالإمكان إجراء محادثةٍ هادئة مع طفلنا عندما يكون غاضباً جداً. وأفضل ما نقوم به هو مجرد التواجد بجانبه، وجعله يعلم من خلال أفعالنا أنّنا موجودون هنا إذا احتاج إلينا.
وبعد انحسار فورة الغضب، يمكنك التكلّم عن المسألة، و يمكنك أن تُظهر لطفلك كيفية التعبير عن المشاعر بطريقةٍ إيجابية، وذلك من خلال الحفاظ على هدوئك. كذلك، يمكنك أن تظهر له طرقاً لإيجاد الحلول للمشكلة التي أدّت إلى الفورة.

ويجب أن نتذكّر أنّ فورات الانفعال تمرّ. وتشكّل كلّ واحدةٍ منها فرصةً لنكون قدوة لطفلنا.

الحالة:

يمضي طفلك الكثير من الوقت في ألعاب الإنترنت . وكلّ يوم، تضطر للشجار معه لكي يتوقّف عن اللعب وينجز فروضه المنزلية. وانت قلق من أنه يصبح "متعلّقاً" بالألعاب ويفقد الاهتمام بكلّ شيءٍ آخر.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. فصل معدّات الألعاب، وإبلاغه بأنّه لن يتمكّن من اللعب مجدّداً إلاّ إذا نال علاماتٍ ممتازة في المدرسة.
2. إظهار مدى قلقك له، من خلال الغضب منه والتهديد برمي كتبه إذا لم يعد مهتماً بها.
3. اختيار وقتٍ هادئ للتكلّم معه. والإقرار باستمتاعه بالألعاب. وشرح سبب قلقك بشأن الوقت الطويل الذي يخصصه لها. ودعوته لوضع بعض القواعد معك تحدد ما الألعاب التي يستطيع لعبها وكم الوقت الذي يستطيع أن يقضيه في اللّعب كلّ يوم. والتوصل إلى اتّفاقٍ يعتبره كلٌّ منكما عادلاً وتعليقه بجوار معدّات الألعاب. والإقرار بجهوده في الالتزام بالقواعد.

الخطوة 1 – تذكّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. فصل المعدّات، وطلب نيل علامات ممتازة كشرطٍ للّعب ☐
2. الغضب منه وتهديده ☐
3. الإقرار باهتمامه، وشرح مخاوفك، ووضع القواعد معاً، والإقرار بجهوده ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حددّ ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يحبّ الأطفال ألعاب الإنترنت في سنوات ما قبل المراهقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كل إستجابة بما تعرفه عن مستوى نمو طفلك. ضع إشارة بجانب كل استجابة تحترم مستوى نمو طفلك

1. فصل المعدّات، وطلب نيل علامات ممتازة كشرطٍ للّعب ☐
2. الغضب منه وتهديده ☐
3. الإقرار باهتمامه، وشرح مخاوفك، ووضع القواعد معاً، والإقرار بجهوده ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

الحالة:

تعرّف طفلك على صديق جديد يعرف الكثير من "الألفاظ السيئة". ولقد سمعت هذا الطفل يستخدم لغة لا تريد أن يستخدمها طفلك. وفي أحد الأيّام، سمعت طفلك يستخدم هذه اللغة. فشعرت بالاستياء الشديد. و خفت من أن يتجاهل طفلك جميع ما حاولت تعليمه إيّاه.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. الاستفادة من هذه الفرصة للتكلّم معه بهدوء عن ضغط الأقران، وآثار سلوكه على الآخرين، وأهمية أن يتخذ قراراته بنفسه.
2. شده أذنه لتعليمه عدم استخدام هذه الألفاظ مجدّداً وإظهار الاحترام لك.
3. إبقاؤه في البيت كلّ يوم بعد المدرسة لمدّة شهر، وإخباره بأنّه لن يستطيع اللعب مع ذلك الصديق مجدّداً.

الخطوة 1 – تذكّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

1. التكلّم معه عن ضغط الأقران واتّخاذ القرارات ☐
2. شد أذنه ☐
3. إبقاؤه في البيت ومنعه من رؤية صديقه ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن توفير و البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يستعمل الأطفال في سنوات ما قبل المراهقة الشتائم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. التكلّم معه عن ضغط الأقران واتّخاذ القرارات ☐
2. شد أذنه ☐
3. إبقاؤه في البيت ومنعه من رؤية صديق ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 1، فقد أحسنت!

14 إلى 18 سنة

الحالة:

لطالما كنت راضيٍ عن قصّة شعر ابنك. خلال الأشهر القليلة الماضية ترك ابنك شعره يطول ورفض قصّه. لقد أصبح شعره الآن طويلاً للغاية ويسبب لك الشعور بالحرج والانزعاج.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. شرح سبب انزعاجك. وتحديد التغييرات التي ستتقبّلُها منه. وشرح سبب عدم تقبّلك للتغييرات الأخرى. وسؤاله عن وجهة نظره. والتوصل إلى اتّفاقٍ معه يسمح ببعض التغييرات، ولكن يحترم مشاعرك.
2. إخباره بأنّه يحصل على أي نقود للمدرسة أو للترفيه حتى يقص شعره.
3. إخباره بأنه لن يسمح له برؤية أصدقائه لمدة أسبوعين.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. شرح مشاعركم والتفاوض معه للتوصّل إلى تسوية ☐
2. إخباره بأنّه يحصل على أي نقود حتى يقص شعره ☐
3. إخباره بأنه لن يسمح له برؤية أصدقائه لمدة أسبوعين. ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حددّ ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يغيّر المراهقون مظهرهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. شرح مشاعرك والتفاوض معه للتوصّل إلى تسوية ☐
2. إخباره بأنّه يحصل على أي نقود حتى يقص شعره ☐
3. إخباره بأنه لن يسمح له برؤية أصدقائه لمدة أسبوعين. ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 1، فقد أحسنت!

للأطفال الحقّ في الحماية
من المعاملة أو العقوبة المهينة.

المادة 37
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

الحالة:

وضعت قاعدةً مع ابنتك البالغ من العمر 14 عاماً تقضي بأن تعود إلى المنزل بعد المدرسة مباشرةً في كلّ يوم. ومع أنّك لا تتواجد في المنزل في هذا الوقت، غير أنّها لطالما اتّبعت هذه القاعدة. ولكنها، في أحد الأيّام، كانت مدعوّةً إلى بيت أحدى صديقاتها، وقد قَبِلت الدعوة. وصادفت أنك عدت إلى المنزل باكراً في ذاك اليوم واكتشفت أنّها ليس في المنزل. فأُصبت بقلق شديد. وما لبثت أن عادت إلى المنزل بعد وقت قصير.

ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. إخبارها بأنّك لا تستطيع الوثوق بها بعد الآن. ووضع قاعدة جديدة تقضي بأن تتصل بك كلّ يوم عندما تصل إلى المنزل. وإخبارها بأنّها ممنوع من الخروج في عطل نهاية الأسبوع طوال الشهر القادم.

2. اطلب منها أن تشرح سبب خرقها للقاعدة. والإصغاء إلى أسبابها. والتفكير في إذا ما كانت القاعدة عادلة بالنسبة لطفلةٍ في عمرها. وإشراكها في وضع قاعدة جديدة تكون عادلة وتكفل لها الأمان.

3. سحبها من شعرها لعدم احترامها لقواعدك.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. إخبارها بأنّك لا تثق بها، ووضع قاعدة جديدة أكثر صرامةً، ومنعها من الخروج. ☐
2. الإصغاء وجهة نظرها وإعادة تقييم القاعدة و العمل معاً للتوصل الى قاعدة تناسب كلاكما. ☐
3. سحبها من شعرها. ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لإحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلتك	☐	☐	☐
تشجّع طفلتك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا ينتهك المراهقون القواعد؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك.

1. إخبارها بأنّك لا تثق بها، ووضع قاعدة جديدة أكثر صرامةً، ومنعها من الخروج. ☐
2. الإصغاء وجهة نظرها وإعادة تقييم القاعدة و العمل معاً للتوصل الى قاعدة تناسب كلاكما. ☐
3. سحبها من شعرها. ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 2، فقد أحسنت!

الحالة:

حصلت للتوّ صديقة ابنتك البالغة من العمر16 عاماً على رخصة سواقة. أبلغت ابنتك إنّك لا تسمح لها بمرافقة صديقتها في السيارة. وفي أحد الأيّام، دعتها صديقتها لنزهةٍ في السيارة معها إلى الشاطئ. فقالت لك إنّها ذاهبة إلى بيت إحدى الصديقات للعمل على مشروعٍ للمدرسة. وبدلاً من ذلك، رافقت صديقتها في السيارة وقضت فترة بعد الظهر على الشاطئ. واكتشفت أنّها كذبت عليك.
ما الذي يجب عليك القيام به؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. إخبارها بأنّك تشعر بالخيانة وبأنّك لن تستطيعوا الوثوق بها بعد الآن. إخبارها بأنه سيتم تعقبها في كل مكان تذهب إليه.

2. إخبارها بأنّ الكذب على الوالدين هو أسوأ ما قد يقوم به الطفل وبأنّ علاقتكم لن تعود كما كانت. إرسالها إلى غرفتها. ومنعها من الخروج من المنزل لمدّة شهرَين.

3. إخبارها بأنّ سلامتها هي أهمّ شيء في العالم بالنسبة لك. وشرح أنّ قواعدك ناتجة عن محبّتك لها وقلقك بشأن سلامتها. وإخبارها بأنّه لا يمكنك التنازل عندما يتعلق الأمر بسلامتها. والطلب منها أن تشرح لك سبب خرقها للقاعدة وكذبها عليك. والإصغاء إلى شرحها وتفهّم دافعها. والتكلّم معها لإيجاد طرق لتلبية احتياجاتها إلى الاستقلالية مع ضمان سلامتها.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. إخبارها بأنه سيتم تعقبها في كل مكان تذهب إليه. ☐
2. إرسالها إلى غرفتها ومنعها من الخروج من المنزل لمدّة شهرَين. ☐
3. شرح أسباب القواعد، الإصغاء لأسباب خرقها للقاعدة المتفق عليها و لجؤها للكذب عليك، الوقوف بحزم في مسألة اتباع القواعد، إيجاد طرق لتلبية احتياجاتها إلى الاستقلالية مع ضمان سلامتها. ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموها	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجاتها	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعرها	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّمها	☐	☐	☐
تشجّعها على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا ينتهك المراهقون القواعد ويكذبون أحياناً؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلتك.

1. إخبارها بأنه سيتم تعقبها في كل مكان تذهب إليه. ☐
2. إرسالها إلى غرفتها ومنعها من الخروج من المنزل لمدّة شهرَين. غرفتها، ومنعها من الخروج ☐
3. شرح أسباب القواعد، الإصغاء لأسباب خرقها للقاعدة المتفق عليها و لجؤها للكذب عليك، الوقوف بحزم في مسألة اتباع القواعد، إيجاد طرق لتلبية احتياجاتها إلى الاستقلالية مع ضمان سلامتها. ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلتك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

الحالة:

لقد أخبرت ابنك البالغ من العمر 18 عامًا انه يجب عليه العودة إلى المنزل بحلول الساعة 7 مساءً ليتواجد أثناء استقبال زيارة بعض الأقارب هذا المساء. الساعة الآن السابعة والنصف ولم يعد إلى المنزل بعد ولا يجيب على هاتفه أيضاً.
أنت قلق للغاية، لأنه تعلم القيادة حديثاً وقد استعار سيارتك وأنت تشك في أنه يقوم بالقيادة بتهور على الرمال "التفحيط" مع بعض أصدقائه الذين لا توافق على صداقتهم.
ما الذي عليك القيام به عندما ترونه يدخل من الباب ؟ فكّر في كلٍّ من الاستجابات التالية وقرّر أيّة استجابة هي الفضلى – ولماذا.

1. منعه من الخروج من المنزل لمدّة شهر، وإخباره بأنّك ستمنعه من الدخول إلى البيت إذا أعاد الكرّة.

2. سحبه من شعره ليعرف أنّك لن تتسامح مع سلوكه الذي ينم عن عدم الاحترام.

3. إخباره بمدى قلقك. وشرح ما هو شعورك عند التفكير بأن شخصاً تحبه يتعرّض للخطر. وشرح المخاطر التي عرّض نفسه لها. وسؤاله عما سيفعله لضمان سلامته وعودته إلى المنزل في الوقت المحدَّد. ووضع مجموعة من القواعد التي تتفقون عليها كلاكما. وإخباره بأنّكم سوف تبحثون في إمكانية استعارته لسيارتك إذا اتّبع هذه القواعد لمدّة شهرَين.

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. منعه من الخروج من المنزل وتهديده بمنعه من الدخول إليه. ☐
2. سحبه من شعره. ☐
3. شرح أثر سلوكه عليك والمخاطر بالنسبة له، وإشراكه في وضع القواعد، وإتاحة المزيد من الحرّية إذا اتّبع القواعد بمسؤولية ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نموه	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لإحتياجاته	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعره	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر قدوة إيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم لتعلمه	☐	☐	☐
تشجع على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يقوم المراهقون بأمورٍ خطرة وينتهكون القواعد؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو إبنك.

1. منعه من الخروج من المنزل وتهديده بمنعه من الدخول إليه. ☐
2. سحبه من شعره. ☐
3. شرح أثر سلوكه عليك والمخاطر بالنسبة له، وإشراكه في وضع القواعد، وإتاحة المزيد من الحرّية إذا اتّبع القواعد بمسؤولية ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

.....

إذا قمت بإختيار الإستجابة رقم 3، فقد أحسنت!

للأطفال الحقّ في التعبير عن آرائهم في المسائل التي تمسّهم.
المادة 12 اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

ماذا عن الحالات الأخرى؟

طرح هذا الكتاب عدداً من الأمثلة عن حالاتٍ صعبة تنطوي عليها التربية الوالدية. وبالطبع، ما زال هناك الكثير من الحالات الأخرى التي قد تؤدّي إلى نزاعات في الأُسَرة.

يمكنك استخدام الصفحات التالية لتساعدك في السير في عملية حلّ المشكلات في الحالات التي تضعك أمام تحدّياتٍ خاصة.

كلّ ما عليك القيام به هو كتابة وصفٍ موجز لكلّ حالة، ثمّ مواصلة السير في العملية. وفي النهاية، ستحصل على بعض الطرق الجديدة للتفكير في كيفية الاستجابة في هذه الحالات.

الحالة:

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي يجب عليك القيام به عندما .....؟
اكتب 3 استجابات مُحتملة.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كل استجابة قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. ..... ☐
2. ..... ☐
3. ..... ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نمو الطفل	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً احتياجات الطفل	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعر الطفل	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفر قدوة إيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يتصرّف الأطفال في هذا العمر بهذه الطريقة؟

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك..

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

_____

الحالة:

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي يجب القيام به عندما .....؟
اكتب 3 استجابات مُحتملة.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كلّ استجابةٍ قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. ..... ☐
2. ..... ☐
3. ..... ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نمو الطفل	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لإحتياجات الطفل	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعر الطفل	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية التربوية. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفّر القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم طفلك	☐	☐	☐
تشجّع طفلك على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يتصرّف الأطفال في هذا العمر بهذه الطريقة؟

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. ..... ☐

2. ..... ☐

3. ..... ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فّكرت على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان البنية التربوية، ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

الحالة:

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي يجب عليك القيام به عندما .....؟
أكتب 3 استجابات مُحتمَلة.

1. .....

.....

.....

2. .....

.....

.....

3. .....

.....

.....

الخطوة 1 – تذكُّر غاياتك على المدى البعيد

ما هي بعض غاياتك على المدى البعيد التي تتلاءم مع هذه الحالة؟

.....

.....

.....

.....

.....

ضع إشارة بجانب كل استجابة قد تقودك إلى غاياتك على المدى البعيد.

1. ..... ☐
2. ..... ☐
3. ..... ☐

الخطوة 2 – التركيز على الحنان و البنية التربوية

قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير الحنان. بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر الأمن العاطفي	☐	☐	☐
تُظهِر المحبّة غير المشروطة	☐	☐	☐
تُظهِر العاطفة	☐	☐	☐
تحترم مستوى نمو الطفل	☐	☐	☐
تُظهِر مراعاةً لاحتياجات الطفل	☐	☐	☐
تُظهِر التعاطف مع مشاعر الطفل	☐	☐	☐

والآن، قارن كلّ استجابة بما تعرفه عن توفير البنية بالنسبة لكلّ استجابة، حدّد ما إذا كانت:

	1	2	3
توفّر مبادئ توجيهية واضحة للسلوك	☐	☐	☐
توفير القدوة الإيجابية	☐	☐	☐
تقدم تفسيراً واضحاً	☐	☐	☐
تدعم تعلّم الطفل	☐	☐	☐
تشجّع الطفل على التفكير باستقلالية	☐	☐	☐
تعلّم مهارات حلّ النزاعات	☐	☐	☐

الخطوة 3 – مراعاة كيف يفكر طفلك ويشعر

لماذا يتصرّف الأطفال في هذا العمر بهذه الطريقة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الخطوة 4 – حلّ المشكلات

قارن كلّ استجابة بما تعرفونه عن مستوى النمو. ضع إشارة بجانب كلّ استجابة تحترم مستوى نمو طفلك.

1. ..... ☐
2. ..... ☐
3. ..... ☐

الخطوة 5 – الاستجابة بواسطة التربية الإيجابية

والآن، بعد أن فكّرت في غاياتك على المدى البعيد، وطرق توفير الحنان و البنية التربوية. ومستوى نمو طفلك، ما هي الاستجابة التي ستختارها؟

الخاتمة

قدم هذا الكتاب مبادئ التربية الإيجابية – التركيز على الغايات على المدى البعيد، وتوفير الحنان و البنية التربوية، وفهم طريقة تفكير طفلك وشعوره، وحلّ المشكلات.

وقد مارست تطبيق هذه المبادئ في عدد من الحالات الصعبة الشائعة التي تنشأ مع الأطفال في مختلف الأعمار. هذه الممارسة ستساعدك على إيجاد الحلول لمجموعةٍ واسعة من الحالات الصعبة.

بالطبع، توجد صعوبة أكبر في التفكير بوضوح عندما يكون المرء منفعلاً. فإذا شعرت بتزايد غضبك، خذ نفساً عميقاً، و أغمض عينيك، و فكّر في:

1. غاياتك على المدى البعيد
2. أهمية الحنان و البنية التربوية
3. مستوى نمو طفلك

ثمّ خذ لحظة لكي تخطط لإستجابةٍ تقودك إلى غاياتك و تحترم احتياجات طفلك.

بهذه الطريقة، ستعلّم طفلك كيفية التعامل مع الإحباط والنزاع والغضب. كذلك، ستزوده بالمهارات اللازمة للعيش بعيداً عن العنف، وستبني احترامه لذاته. كما أنّك ستكسب احترام طفلك لك.

ليس هناك أم/ أب يتصف بالكمال! إنّنا جميعاً نرتكب الأخطاء. ولكن علينا التعلّم من هذه الأخطاء والتحسّن في المرّة القادمة.

استمتع برحلتك في عالم التربية الوالدية الإيجابية.

في جميع الإجراءات التي تتعلّق بالأطفال،
يولى الاعتبار الأول
لمصلحة الطفل الفضلى.

المادة 3
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل

نبذة عن المؤلّفة

د. جون إ. دورانت هي اختصاصية في علم النفس السريري للأطفال وأستاذة في علوم صحة المجتمع في جامعة مانيتوبا في وينيبيغ في كندا. وقد عملت مع الكثير من الأطفال وأسرهم، فساعدتهم على إيجاد حلول إيجابية لنزاعاتهم.

وهي تُجري الأبحاث عن العوامل التي تقود الوالدين إلى ضرب أطفالهم، وكذلك عن تأثير القوانين التي تحظّر العقوبة البدنية. نُشِرت أبحاثها في صحفٍ عديدة، منها مجلة الإساءة إلى الطفل وإهماله، ومجلة الشؤون الاجتماعية وقانون الأسرة، والنشرة الدولية لعلم الضحايا، والمجلة الدولية لحقوق الأطفال، ومجلة الشباب والمجتمع، بالإضافة إلى عددٍ من الكتب المحرَّرة.

عملت د. دورانت في دور الباحثة الرئيسية في البيان الكندي المشترك عن العقوبة البدنية للأطفال والشباب، وشاركت في تأليفه؛ وكانت عضواً في اللجنة البحثية الاستشارية لدراسة الأمين العام للأمم المتّحدة عن العنف ضدّ الأطفال؛ وشاركت في تحرير وثيقة "القضاء على العقوبة البدنية: المضي قُدُماً نحو الانضباط البنّاء" (اليونسكو).

إلى ذلك، لعبت د. دورانت دوراً ناشطاً في مجال التثقيف العام، فكتبت مجموعة من المواد عن التربية الوالدية لصالح الحكومة الكندية، وألقت خطابات وأدارت ورش عمل للآباء و الأمهات والمهنيين في بلدانٍ عديدة عن موضوعَي العقوبة البدنية والتربية الوالدية الإيجابية.



يعترف الأهل والمجتمعات المحلية والحكومات حول العالم بحقوق الأطفال في الحماية من العقوبة البدنية، وفي أساليب تربية تحترم كرامتهم. ويُنصح الأهل فأكثر باستخدام «التربية الإيجابية»، غير أنّهم غالباً ما يسألون: «ما هي التربية الإيجابية وكيف يمكنني القيام بها؟»

يقدّم هذا الكتاب إجاباتٍ ملموسة عن هذه الأسئلة, إذيعرض ٤ مبادئ واضحة تقوم عليها التربية الإيجابية. فسوف يتعلّم الأهل كيفية: ١) تحديد الغايات، ٢) وبناء مناخ منزلي إيجابي، ٣) وفهم طريقة تفكير الأطفال وشعورهم، ٤) وحلّ المشكلات في الحالات الصعبة. وسيتدرّبون على مهاراتهم عملياً من خلال التمارين. وسيتعلّمون كيفية تطبيق المبادئ نفسها على مجموعةٍ واسعة من الحالات.

يتوجّه هذا الكتاب إلى الأهل، مهما كانت أعمار أطفالهم، بدءاً بالرضاعة ووصولاً إلى المراهقة. كذلك، يمكن أن يُستخدَمه العاملون في مجال الدعم الأسري، والمرشدون المتخصّصون ف التربية الوالدية, وغيرهم من المهنيين العاملين مع الأهل والأطفال.

يشكّل الاعتراف بالكرامة المتأصّلة لجميع أعضاء الأسرة البشرية وبحقوقهم المتساوية وغير القابلة للتصرّف، أساس الحرية والعدالة والسلم في العالم.

ديبا جة
اتّفاقية الأمم المتّحدة لحقوق الطفل