



بيان الوضع الحدود الصحيحة مع اطفالنا: الانضباط الايجابي.

أن العقوبة البدنية ليست الأداة الصحيحة لتأديب الاطفال.

العقوبة البدنية هو استخدام المتعمد للقوة الجسدية) الصفع، الضرب، الهز واستهداف جسد الطفل بحركات مماثلة).

فهذا الحركات تعتبر غير مقبلة مع الاطفال، وتعتبر مضره بعلاقتنا مع اطفالنا.



Hollanda Kraliyeti



5 - إن كنا نريد الطفل أن يفرش أسنانه قبل النوم فبدلاً من أن نقول له قمر وفرش أسنانك. نقوم نحن قبل النوم مع أطفالنا بتفريش أسناننا عندها نكون اصبحنا قدوة له.

6 - بدل الصراخ والكلام بالصوت المرتفع، استخدم الصوت المنخفض وللطف، الأطفال يستمعون إلينا عندما نتكلم بصوت منخفض أيضاً. وحتى من أجل سماعنا فإنهم مجبرون إلى الإصغاء إلينا، نستطيع التجربة.

فصل الخطاب

الأطفال أيضاً كما غيرهم يعيشون الحزن وخيبة الأمل، هذا جزء لا يمكن الهرب منه في حياتنا، كوالدين يجب أن لا يكون وظيفتنا أن نمنع خيبة الأمل عن أطفالنا أو العمل على عدم شعورهم بالحزن. إنما وظيفتنا هي حمايتهم على قدر المستطاع ومساعدتهم على إيجاد الحلول لتخطي الصعاب وتعلم كيفية الأستمرار في الوقوف على قدميه.

يمكن أن نخطئ، الأخطاء التي نرتكبها يمكن أن تعلمنا الشيء الكثير، هذا علامة كوننا بشر ولدنا قابلية الخطأ.

علينا أن نعطي الفرصة للأطفال لكي يجربوا ويخطؤوا ونسمح لهم أن يتعلموا الحياة.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam v sgdd_asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.

4 - على الابوين متابعة إمتثال أطفالهم من عدمه للقواعد وعند عدم الاتباع عوضاً من التغاضي عن الأمر تنبيه الطفل بشكل لطيف. وللتذكير بالقواعد أهميته.

5 - بيان ما ننتظره من أطفالنا بشكل قطعي وإفهامه ما نريده منه وإعطائه الفرصة لكي يستوعب ماتم وضعه من القواعد بشكل واضح، فمثلاً: عندما نقول لقد نظفْتُ المنزل طوال اليوم لا تعبتُ به فالطفل لن يفهم ما نريده منه تماماً بدلاً من ذلك نقول بعد الانتهاء من الوجبات ضع الكتب في الحقيبة المدرسية أو لا تاكل طعامك وأنت تتحرك بل كل في المطبخ عندها سيفهم الطفل هذه القواعد بشكل واضح ويعرف ما نريده منه ويفهم ما سيفعله، نقول لطفلاً بالضبط ما نريد أن يفعله، أفضل من قولنا إفعل ذلك أو لا تفعل ذلك.

6 - الأتساق في كلامنا وأفعالنا كما هو مهم في حياتنا اليومية فهو مهم أيضاً في التعامل مع أطفالنا، عندما يقوم الطفل بفعل لا نحبده، مثلاً: أن نضحك بدلاً من قولنا لا تفعل عند استخدامه الشتيمة وفي يوم آخر أن نخضب عندهم يقوم بنفس الفعل فهذا عمل غير متسق. الأتساق عامل مهم في الابوة الأيجابية.

7- التصرفات الإيجابية يجب عدم إهمالها وإعطائها التقدير اللازم، من النقاط المهمة عند تربية الأطفال، كأبوين عادة يقومون بالتركيز على التصرفات السلبية للطفل والقيام بتغيير هذه التصرفات، علينا أن لا ننسى إن الأطفال يشعرون بالسعادة تساهم في التطوير بحياتهم. الأطفال يحتاجون بأن يشعروا بالحب ويأنهم مميزين، عندما يفعلون شيئاً جيداً فتقديرهم لما فعلوه سيساعد على تكراره للشيء الجيد الذي فعله مرة أخرى.

8- عليك أن لا تكسروا مشاعر أطفالكم ومن المهم جداً إعطائهم الفرصة لتعبير عن أنفسهم. من أجل تطوير أنفسهم بشكل سليم، هذه الامكانية تساعد على التكلم والتعبير عن أنفسهم بشكل جيد.

توصيات للأبوين

1 - أن نتكلم عن القواعد والتصرفات الصحيحة مع أطفالنا وحتى أن نضع هذه القواعد مع بعض.

2 - أن نسمع أطفالنا، ونعطيهم الفرصة لكي يتكلموا.

3 - عند التذكير بالقواعد أو التحذير نستطيع استخدام الإرشادات الصامتة. إعطاء الإشارة باليد، الإيماء بالعين أو بالحركة لتذكير بالاشياء البسيطة. علينا فعل ذلك دون غضب وحتى فعل ذلك بالابتسامة البسيطة.

4 - نستطيع توجيه أطفالنا إلى التصرفات التي نريد منه أن يفعلها: مثلاً، أن نمسك بيد طفلنا، بشكل لطيف وقطعي وأخه إلى مكان وجود حقيبته، ونقول له "هيا بنا حان وقت الوجبات"

إذاً ما الذي يمكننا فعله لوضع حدود سليمة وإظهار السلوك الصحيح؟

تشأ علاقة جيدة وسليمة عندما تقوم العلاقة بين الوالدين والطفل على الحب والاحترام والثقة يجب أن تكون هناك قواعد في العلاقة الجيدة السليمة بين الوالدين والطفل ويجب أن تكون هذه القواعد واضحة ومفهومة بما يكفي للجميع.

يجب أن تكون القواعد أيضاً متسقة ومنطقية: قد يتغير مثلاً وقت الدخول إلى المنزل بالضيف. ووقت دخول المنزل في الشتاء أو عندما تكون المدرسة مفتوحة.

العديد من العائلات تحدد وقت دخول الأطفال إلى المنزل مساءً قبل غروب الشمس.

تحديد القواعد بشكل واضح سيمنع تشويش عقول الأطفال وسيشعر أنه بأمان في البيت الذي يعيش فيه مع والديه.

الأنضباط الإيجابي: هي طريقة يتم من خلالها تعليم الأطفال مهارات الحياة الاجتماعية بالإضافة إلى ذلك فإنه يعلمهم التميز بين السلوكيات المناسبة والغير المناسبة بطريقة محترمة ومشجعة. هدف الانضباط الإيجابي بالمقام الاول إقامة علاقات آمنة مع الأطفال.

أساس الانضباط الإيجابي الزمن والصبر.

الطرق التي يمكن استخدامها لممارسة الأنضباط الإيجابي.

1 - الأولوية دائماً هو أن تكون محترماً مع الطفل وأن تشجع الطفل على ذلك هذا الانضباط بغاية الأهمية بالنسبة للاطفال.

2 - يساعد الأنضباط الإيجابي بشعور الطفل بالانتماء والأهمية. يساعد الاطفال على إقامة روابط سليمة مع والديهم على أساس الثقة المتبادلة والحب والاحترام.

إن ارانا الطفل شيء فبدلاً من متابعة عملنا دون الأتفاف لما يرينا آياه وقولنا (إنه جميل جداً) نقوم بترك ما فعله إذا كان ذلك ممكناً ونرى ما يريد ان نشاهده ونستمع لما يقوله وإن لم يكن ذلك ممكناً فنطلب منه بعض الوقت لننتهي عملنا وبعدها نهتم بما يريد أن يرينا آياه سيشعر أبننا بأهميته.

3 - أثناء وضع حدٍ يجب مشاركة القواعد المحددة بوضوح تام مع الأطفال ومن المهم جداً أن لا تتغير هذه القواعد لأسباب شخصية أو تعسفية ولكن يمكن جعلها مرنة في حالات الضرورية والخاصة ولكن لا تتغير من موقف لآخر وعلى الأبوين إتباع القواعد أيضاً.



التواصل السليم مع أطفالنا يجعلهم يشعرون بأنهم ذو قيمة لدينا. علينا أن نشرح هذا لأطفالنا بصوت منخفض وهادئ وبلغة يفهمونها. وإذا غضبتم وقمتم بردة فعل آنية بمعاقبة الطفل، بعدها عندما تهدئون قليلاً عليكم الذهاب إلى الطفل والاعتذار منه (أنا اعتذر). وقول: لم يكن لي الحق في فعل هذا.

وبهذه الاثناء الحديث الحديث مع الطفل عن الحادثة مهم جداً، غير ذلك ستسبب مثل هذه الحادثة الحزن والندم لكم أيضاً.

وبدل من إخفاء مشاعركم شرحكم لأحاسيسكم لطفلكم ومشاركتهم بذلك، وقولكم له كم أنتم حزنين سيساعد طفلكم بفهم مشاعركم، وسيمنع ذلك إيذاء المشاعر، المحبة، الاحترام والأمان.

الاعتذار، سيساعد طفلكم في فهم إن الإباء والامهات من حين لآخر يمكنهم الغضب أو اعطاء ردات فعل آنية. وسيشعر الطفل بقيمته لديكم وأحترام لشخصه

هناك سلوكيات وأساليب إيجابية تساهم في إقامة علاقة مبنية على الثقة المتبادلة، المحبة والاحترام مما يعطي نتائج أفضل من حيث تنمية الطفل وفي تعليم الأطفال السلوكيات الصحيحة والانضباط الصحيح.

قد يعتقد من يقوم بالرعاية إن العنف الجسدي قد يسيطر على سلوك الاطفال الغير مرغوب به، ولكن هذا خطأ تماماً.

يعتقد أن الطفل قد يتعلم شيء ما عن طريق العقاب البدني، ولكن في الحقيقة إن ما يتعلمها الطفل هو الخوف، التراجع والتردد.

لايستطيع الطفل ان يتعلم التصرف الصحيح من خلال العقاب البدني، يعني ما نريده منه.

لا يستطيع الاطفال أن يتعلموا التصرف الصحيح من خلال العقاب البدني ، يعني ما نريده منهم.

ألان دعونا ننظر إلى المثال التالي.

لديكم طفلان. بينما كان طفلكم الكبير يقوم بأداء الواجب الدراسي طلب منه اخوه الاصغر محماته، فقام هو بدوره برمي المحاة اليه من بعيد واصاب وجهه فبكي الصغير. وأنت غضبت من تصرف ابنك الكبير نتيجة هذا الموقف وقررت معقته بدينياً، إذا قمت بذلك، ممكن ان يغضب. فيتوقف عن الدراسة ولن يرغب بمساعدة اخيه من بعدها.

لم يكن يهدف ابنكم الكبير بإبكاء اخيه الصغير. حدث ذلك عن طريق الخطأ. ولكن نتيجة هذا التصرف ان قمت باستخدام العنف الجسدي كعقوبة له، قد تتطور لديه مشاعر الظلم والمشاعر السلبية اتجاهك واتجاه اخيه. ومن ناحية أخرى الطفل الاكبر لم يتعلم السلوك الصحيح أي ما الذي عليه أن يفعله في هذه الحالة، إذا نظرنا من وجهة نظر الطفل الكبير، فهناك احتمال كبير بانه سيعتقد أنه أجرم في الوقت الذي كان يرغب به بمساعدة شقيقه الاصغر في هذه الواقعة، وممكن أن يغضب من أخيه لأنه بكى.

ففي مثل هذه الحالة علينا أن نعطي فرصة للاخ الاكبر لكي يهدأ قليلاً ثم نذهب إليه ونقول له على سبيل المثال: بدلاً من رمي المحاة لو أنك نهضت واعطيت له لأخيك الصغير لما حدث ذلك، أو ربما علينا شراء محاة أخرى إذا كانت هناك واحدة فقط. يمكننا التحدث إلى أبننا لاستنتاج الحلول والتفكير سوية من أجل استنباط الحلول معاً.

بهذه الطريقة. يمكننا مساعدة أطفالنا لإيجاد الحلول أثناء نموهم وإيجاد السبل لتطوير أساليبهم.

هذه الطريقة مع أطفالنا ستمنع إنقطاع روابط المحبة والامان بيننا وبينهم، وستجعلهم يثقون بنا ويطلبون منا المساعدة والدعم.