

# بطاقات رسائل الوالديّة

برنامج الأمّ الدليل

2023

## تقديم

نضع بين أيديكم مجموعة من النشرات والرسائل التي تحاكي احتياج الأهل النابع من العمل الميداني، الذي تقوم به أمّهات السند المهني لمساعدة الأسر في إعداد أطفالهم للمدرسة والحياة. ومن هذا المكان فقد وجب تقديم وافر الشكر والامتنان لطاقم برنامج الأمّ الدليل على ما بذله من جهد في سبيل إنجاز الرسائل الوالديّة.

هذه الرسائل ذات طابع ديناميكي، تُضاف إليها رسائل تُحاكي واقع الطفل وأهله بحسب الظروف التي تمر بها الأسر. وقد جُمعت هذه الرسائل قبل حرب أكتوبر 2023، وتحاكي أوضاع طبيعية. إلا أن الظروف بعد الحرب تحاكي واقعاً مختلفاً من الخوف والرعب عند الأهل والأطفال، مما دعا المؤسّسة إلى تحويل برامجها لمساعدة الأهل والأطفال؛ لاجتياز هذه المرحلة بأقل ضرر والحد من أعراض ما بعد الصدمات، لذا أُعدت رسائل تساعد الأهل على التعامل مع هذا الوضع. يمكن الحصول على هذه الرسائل من المؤسّسة والاشتراك في ورشات التحاضر عن بُعد (الزوم) التي سيقدمها مختصون للأهل والموظفين.

تعتمد المؤسّسة التوجه الشمولي التكاملي في العمل وتعمل مع أبناء المجتمع الفلسطيني أينما كانوا بغض النظر عن الحدود السياسية. وتعتمد برامج المؤسّسة على الدعم من المؤسسات الدولية غير الحكومية والمؤسّسات الأهلية في مناطق عملها، كما تنفذ المؤسّسة ستة برامج رئيسية في مواقع عملها:

### برنامج الأمّ الدليل

هو برنامج إرشادي أُسري تمكيني تنموي، يعتمد الإرشاد (من أمّ الى أمّ). تشارك به الأمّهات اللواتي شاركن في دورة إعداد الأمّ الدليل، وتدرّبن واكتسبن مهارة الإرشاد البيتي الفردي (للأمّ الحامل، بدءاً من الشهر السابع، حتى بلوغ الطفل سن 12 شهراً)، واكتسبن أيضاً، مهارة الإرشاد الجماعي للعمل مع مجموعات أمّهات تمّ اختيارهن من الأمّهات اللواتي أنهين الإرشاد البيتي، ثم الاستمرار معهن للتعامل مع أطفالهن من سن سنة إلى سنتين، ومن سنتين إلى ثلاث سنوات، بطريقة تراعي الشمولية والتوازن في مجالات النمو والتطور وتغذية الطفل. وقد أخذ البرنامج كذلك منحى التوعية الأسرية بواسطة الرسائل التربوية الوالديّة لمشاركة الأزواج.

بالإضافة إلى ذلك، يتضمّن البرنامج العمل على إرشاد مجموعات (الأزواج) و(الجدّات) ومجموعات (الأمّهات وأطفالهن -نلعب معاً- الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاثة شهور وثلاث سنوات).

### برنامج تنمية الطفولة المبكرة 3-6 سنوات:

يهدف إلى رفع وتحسين الأداء المهني لدى طاقم العاملين في الروضة؛ استناداً إلى نهج التعلّم من الحياة، المبني على حياة الأطفال الحقيقية والواقعية، فيتعلّم الأطفال من واقع الحياة ومن أجله، (الأصغر والأكبر سناً معاً) وبمشاركة الآباء وسائر أفراد المجتمع، بعد تحديد الظروف المفضّلية (وهي الظروف الحياتية المؤثرة والتي تؤدي إلى خبرات التعلّم المهمّة بهدف صياغة برنامج عمل يشتمل على نشاطات وفعاليّات متنوّعة تستجيب لمتطلّبات وخصائص النموّ في مرحلة ما قبل المدرسة من سن 3-6 سنوات، يتمّ توثيقها لإعداد منّهاج بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم الفلسطينيّة. بدأ تنفيذ البرنامج في محافظة القدس وقرى شمال غرب القدس عام 2014 تم دمج البرنامج في منهاج الطفولة الفلسطيني ليشمل

## بطاقات رسائل الوالديّة

### برنامج الأمّ الدليل

إعداد الكراسة: رشا القاق

شفيقة جهشان

مها تعامره

تحرير وتدقيق: د. روزلاند كريم دعيم

قرأ المواد: ايناس عليان، جوزفين القلق، سحر العيسوي،

علياء العتايقة، فريد أبو غوش، ليلي حمدان، نبيل ياسين، يسرا محمد

الطبعة الأولى، 2023

بتمويل من

Caritas Germany



مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري

The Trust of Programs for Early Childhood Family and Community Education

Tel: 02-6260836

Fax: 02-6260837

P.O.Box 51303 - Jerusalem

E. mail: trust@trust-programs.org

Website: www.trust-programs.org

Youtube: Trust of Programs

Facebook: Trust of Programs for Early Childhood Family and community Education

print@emerezian.com

Tel: 02-2343420

جميع المحافظات.

#### برنامج الدعم النفسي الاجتماعي

هو برنامج يساعد الطلبة ذوي التحصيل المتدني دراسياً، لتحسين مستوى تحصيلهم التعليمي، كما ويتم العمل على الجانب السلوكي، لما له من أثر على الجانب التعليمي لطلبة الصفوف الثاني، الثالث، والرابع الأساسي من خلال العمل مع مجموعات مكونة من (6-7 طلاب) لكل مجموعة. يتم العمل معهم بأساليب سلسلة وتبسيط المنهاج الدراسي في المواد الأساسية (اللغة العربية، اللغة الانجليزية، الرياضيات) ويتم تحويله إلى أوراق عمل، مما يُعطي الطلبة حُرّية أكثر للتعبير والحركة، بالإضافة إلى النشاطات الاجتماعية والألعاب التربوية الهادفة. ويُنفذ البرنامج في مخيم شُعفاط وتسع قرى شمال غرب القدس، والرّملة.

#### برنامج تمكين الفتيات الشابات

يعمل البرنامج في محورين، الأول: العمل مع الفتيات في مرحلة الصّبا من سنّ (13-15)، في مدارس حكومية ووكالة الغوث، لتوعيتهن في مواضيع مهمّة مثل مخاطر التزويج المبكر والتغيّرات الفسيولوجية المصاحبة للنموّ، والمهارات الحياتية.

بالإضافة إلى ذلك، يتمّ العمل مع الأهل لنجاعة العمل مع الفتيات. المحور الثاني: تأهيل الفتيات اللاتي في سن 18 إلى 25 عاماً؛ لتحضيرهن لعالم العمل، وإكسابهن مهارات حياتية، معرفة بذواتهنّ، طرق التعامل مع الآخرين، اتخاذ قرارات على صعيد شخصي وأسري ومجتمعي واختيار المهنة الملائمة بحسب ميولهن ورغباتهن وقُدّراتهن، لكي يأخذن دوراً فاعلاً في المجتمع المحلي. كما ويتمّ تأهيل وتدريب بعضهن للعمل في برامج المؤسّسة. ويُنفذ البرنامج في المناطق التالية: مخيم شُعفاط، وقرى شمال غرب القدس، والرّملة.

#### برنامج الحد من ظاهرة العنف الأسري

بدأ هذا البرنامج نتيجة الوضع الاجتماعي السياسي الاقتصادي الذي يساهم في زيادة ظاهرة العنف في العائلة، وخاصة ضد المرأة والأطفال؛ لذا قامت المؤسّسة بتنفيذ هذا البرنامج عن طريق زيادة الوعي لدى العائلات، وتأهيل كوادر مهنية للعمل على مواجهة هذه الظاهرة، وخاصة أن هناك حاجة ماسّة لاكتساب مهارات جديدة في هذا المجال. وقد تمّ توسيع تطبيق البرنامج في برامج المؤسّسة الأخرى، في مواضيع تخصّص: تعريف العنف ومؤشّراته ومؤثراته وكيفية الحماية منه، بدائل تربوية، التنشئة الاجتماعية والعلاقات الأسرية السليمة.

#### برنامج مساعدة الأطفال ذوي الإعاقة

يساهم البرنامج في إدماج الأطفال ذوي الإعاقة في المجتمع المحلي، والعمل على رفع وعي الأسر لاحتياجات وحقوق أطفالها ذوي الإعاقة، من خلال ورّشات عمل توعوية للأمهات، تساهم في تقبّل إعاقة أطفالهن، وتعريفهن بالمؤسّسات المحلية التي يمكنها تقديم الدعم وإعادة التأهيل. بالإضافة إلى إقامة مراكز علاجية، بالتعاون مع المؤسّسات الأهلية والمجالس المحلية، لدعم البرنامج في قرى شمال غرب القدس.

#### المقدمة

نضع بين أيديكم رزمة الرسائل التي تمّ إعدادها لاستخدام مركّزة برنامج الأمّ الدليل وللسند المهنيّ (الأمّ الدليل)؛ من أجل تيسير عملها مهنيّاً في الإرشاد البيتي.

نبعت الحاجة لإعداد هذه الرسائل من خلال الإرشاد الفردي البيتي في برنامج الأمّ الدليل عام 2007، وذلك بناء على التغذية الراجعة الميدانية حول الإرشاد البيتي، إذ طرّحت الأمّهات مواقف سلوكية حول تصرفات أطفالهن، وعدم معرفتهن في كيفية التعامل معهم مثل؛ الخوف، والعناد، والغيرة، ومواقف أخرى عديدة.

قامت مراكز البرنامج بإعداد نشرات تتعلق بسلوك الأطفال بحسب احتياج الأسر، وتم بناء المواقف بما يتلاءم مع التغذية الراجعة التي تم الحصول عليها من خلال الأمّ الدليل (السند المهنيّ).

بناء على جلسات النقاش المهنيّة مع طاقم مؤسّسة برامج الطفولة تم الاتفاق على ألا تقتصر رسائل الوالديّة على تفاعل الأمّ مع طفلها وحدها، بل من الأفضل إشراك الأب في نقاش الموقف والعودة به للسند المهنيّ (الأمّ الدليل) والمركّزة لنقاش مدى تفاعل الأمّ والأب مع الطفل.

يشمل هذا الإصدار الرسائل بعد أن تم إعدادها وتم إرشاد الأمّ الدليل على كيفية تمريرها للأم في لقاء الإرشاد ومناقشتها، من خلال الإرشاد الجماعي للسند المهنيّ، حيث تم إعداد نموذج متابعة هذه النشرات بعد استخدامها في الإرشاد البيتي. ويتم استخدامها وفق حاجة الأسرة لها.

تحتوي الرزمة على 16 رسالة موجّهة للوالدين تُخاطبهم في كيفية التعامل مع المواقف السلوكية والتربوية للأطفال. تتضمن الرسائل مواقف ميدانية ومادة نظرية تناقش الموقف وكيفية التعامل معه. تشمل هذه الرزمة، أيضاً، 3 رسائل تمكينية للأمّهات حول اتخاذ القرار، التفاوض وتنظيم الوقت، وتُعطى بحسب احتياج الأمّ، بناء على جلسة الإرشاد البيتي الفردي مع الأمّ.

تكون سيرورة تمرير رسائل الوالديّة من خلال احتياج الأمّ عند طرح موقف حول الموضوع. يتم إعطاء الأمّ الرسالة، ومناقشة الموقف، ثم تناقش الأمّ الرسالة مع زوجها. وفي الجلسة التالية تتحدث مع الأمّ الدليل حول ردود فعل الوالدين تجاه الموقف الذي ورد في الرسالة. وبعد ذلك يتم تلخيص الرسالة معها. بالإضافة إلى الإرشاد البيتي، تم إدراج فعالية العمل المجموعاتي حول رسائل الوالديّة من خلال العمل مع الأمّهات في رياض الأطفال، بناء على تحديد احتياجاتهم لها في إكسابهم معرفة ومهارات للتعامل مع الأبناء.

تقوم مركّزة البرنامج بتوجيه المجموعة بمرافقة الأمّ الدليل، التي لديها خبرة في العمل الميداني والإرشاد البيتي والتي شاركت في دورة توجيه مجموعات.

ملاحظة: تم التوجه إلى الأهل بصيغة المذكر ويُقصد به المؤنث، أيضاً، على حدّ سواء.

رشا القاق

مديرة المجال الأسري

فريد أبو غوش

مدير عام المؤسّسة

## الفهرس

### رسائل للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

الرقم المرجعي	الموضوع	الرسالة
1	الحدود	الرسالة الاولى
2	الخجل	الرسالة الثانية
3	النوم	الرسالة الثالثة
4	سكينة مودة ورحمة	الرسالة الرابعة
5	حوادث منزلية	الرسالة الخامسة
6	الغيرة	الرسالة السادسة
7	العناد	الرسالة السابعة
8	علاقة الوالدين بأطفالهم	الرسالة الثامنة
9	الاتصال العاطفي	الرسالة التاسعة
10	الضرب ليس حلاً	الرسالة العاشرة
11	التدريب على استخدام المرحاض	الرسالة الحادية عشرة
12	التربية الجنسية	الرسالة الثانية عشرة
13	أطفالنا والتلفاز	الرسالة الثالثة عشرة
14	أنماط الرعاية الوالدية	الرسالة الرابعة عشرة
15	الخيال عند الأطفال	الرسالة الخامسة عشرة
16	الكذب عند الأطفال	الرسالة السادسة عشرة
17	اتخاذ القرار	الرسالة التمكينية الأولى
18	التفاوض	الرسالة التمكينية الثانية
19	تنظيم الوقت	الرسالة التمكينية الثالثة
20	الأطفال في حالات الطوارئ	الرسائل وقت الطوارئ
21	ردود الأفعال عند الأطفال في وقت الأزمات	
22	الأهل مرآة لأبنائهم في وقت الأزمات	

P.O.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(1)

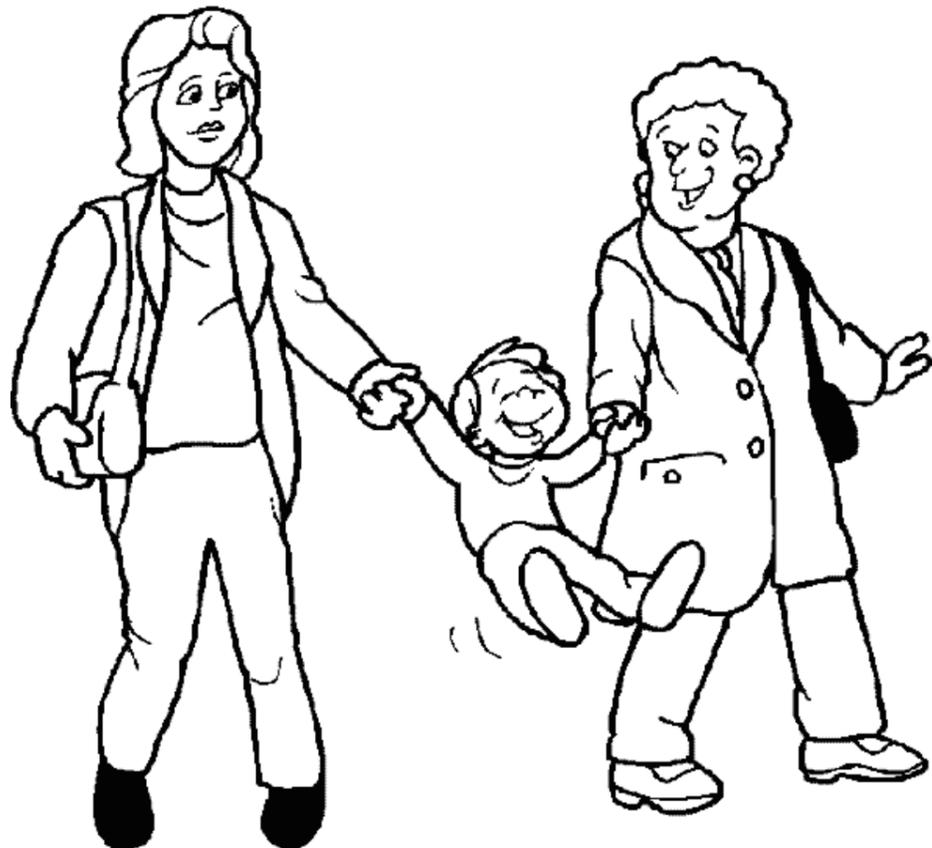
# الحدود

أسلوب الاشتراط الترغيبى عامل محفّز لتطبيق النظام،  
حيث يكتسب الطفل عاداته السلوكية من التجربة والخطأ.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# (1) الحدود

أسلوب الاشتراط الترغيبى عامل محفّز لتطبيق النظام،  
حيث يكتسب الطفل عاداته السلوكية من التجربة والخطأ.



أن نحب أطفالنا، ونسعى إلى سعادتهم، لا يعني أن نلبّي لهم جميع رغباتهم، فهذا النوع من الحب، لا يبني شخصية الطفل بطريقة إيجابية. قد يُضعف الدلال إحساس الطفل بالأمن والطمأنينة، ويدفعه إلى التفكير في ذاته فقط ليصبح أنانياً. وعلينا كأباء أن نضع حدوداً لرغبات أطفالنا، أن نعلّمهم الفرق بين التصرف الصحيح والسلوك المخطوء، إلا أننا لا نتوقع، أيضاً، أن يكون أبنائنا سعداء بوضعنا لهذه الحدود.

من الطبيعي أن يتذمر أطفالنا من الحدود التي نضعها لهم، وعلينا أن نتوقع إجاباتهم الغاضبة، أو عبوس وجوههم أو تجاهلهم، لأنهم يكرهون قوانيننا وحدودنا التي نضعها لهم، كما أنهم لا يحبوننا في تلك اللحظات، إذ من الصعب على الأطفال أن يفصلوا بيننا وبين تصرفاتنا، وعندما نصرّ على أن يقوموا بعمل لا يريدون القيام به، أو عندما نرفض أن نستجيب لتوسّلاتهم، فإننا كثيراً ما نسمع منهم هذه الجمل الغاضبة «أنت لا تحبني» أو «أكرهك». إلا أن هذه الكراهية من الطفل مؤقتة، لأنه لم يحصل على ما يريد.

#### ما معنى الحدود؟

إن حاجة الطفل إلى الحدود هي إحدى القضايا التي يجب أن يعرفها ويعيها الأهل. الحدود: منع الطفل من ممارسة أي سلوك فيه ضرر لنفسه أو لغيره، أو تخريب أي غرض في محيطه. والحدود تعمل على:

- حماية الطفل.
- إشعاره بالأمن والطمأنينة.
- الوضوح في التعامل معه.

#### وهذا يعني:

1. يتعلّم الطفل السيطرة على غرائزه وزيادة احتمال تأقلمه النفسي والاجتماعي وتحمل الضغوطات، وخاصة في الروضة والمدرسة.
2. يعرف الطفل حدود نفسه ويدرك حدود قدرته ورغباته وإمكاناته.
3. يتعرّف الطفل على قوانين الواقع والحياة، مما يساعده على تحقيق الاستقلالية وضبط تصرفاته.

وعندما نربي الطفل، وتغيب عنا الحدود، فإن ذلك يؤدي إلى آثار نفسية على حياة الطفل، ومنها:

- عدم القدرة على تأجيل إشباع رغباته.
- القيام بسلوكات غير مناسبة.
- التردد عند الطفل.
- شعور الطفل بعدم الأمان.

#### التعامل دون صراخ أو عنف.

إن فقدان الحوار والحزم، وعدم الثبات والاتفاق بين الأم والأب (عدم الثبات في المعاملة) من شأنه أن يؤدي إلى تشويش الطفل. وبهذا الموقف يجب:

- الثبات والاستمرارية في وضع الحدود، مما يساعد على تذويت الحدود في شخصية الطفل، فيشعر أن الحدود أصبحت داخلية من ذاته، ويستعملها كأداة داخلية غير متعلقة بحضور

## موقف الحدود



الطفلة نور عمرها 3 سنوات، اعتادت الحصول على ما تريد عن طريق البكاء والصراخ، وكانت الأم متساهلة معها، تقدّم لها ما تريد، حتى أن نور تقوم بخطف الألعاب من يد أخيها عمر الذي يبلغ من العمر سنة ونصف. ويقوم الأب بالصراخ عليها وتوبيخها وأخذ اللعبة من يديها بالقوة، فتبدأ بدورها بالصراخ والبكاء.

❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟

❖ على ماذا يدل تصرف الطفلة؟

❖ ما هو التصرف الأمثل للوالدين في التعامل مع الطفلة؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---

المربي أو البالغ.

- عدم المزاجية في وضع الحدود.
- تعزيز جانب الحب والاهتمام والاحترام، إذ يجب أن تكون الحدود واضحة، وقوية، وحازمة. يجب أن يشعر الطفل في البيت والمدرسة أن هناك سلطة تحميه، وتضع له الحدود.
- أهم طرق التواصل الإنساني هي الحوار؛ يجب أن يرافق عملية وضع الحدود نقاش ما حصل وإعطاء الفرصة للتعبير عن مشاعره، والحوار هو البديل للعنف فحين يسكت الحوار يبدأ العنف.

#### التربية الحازمة

تتسم الأسرة الحازمة بأنها أسرة واضحة صارمة، ذات عزيمة قوية، كما أنها تتمتع بالثقة والراحة إلى أقصى حد، وفي نفس الوقت لا تتعامل مع أطفالها أو أفرادها على نحو يثير الإحباط أو المهانة.

إن الحزم ليس من الأشياء التي يمكن مشاهدتها كل يوم، كما قد لا تتوافر أمامك الكثير من الأمثلة لكي تسعى لتقليدها. إن كنت تعيش في أسرة عدوانية، فقد يصعب عليك بشكل خاص أن تكون حازماً فيما بعد. كذلك، من الضروري أن تنظر إلى الحزم بوصفه مهارة وليس صفة طبيعية متأصلة منذ الولادة.

إن الشق الأول من الحزم يكمن بداخلك، أي اتجاهاتك في الحياة. أما الشق الثاني من الحزم فهو متمثل في التصرف أي ما تقوم به فعلاً.

إليك الطريقة التي تضمن لك تحسين سلوك الطفل الذي اعتاد العصيان:

1. كن واضحاً في تفكيرك: إن ما تطلبه من ابنك ليس رجاءً، أي أنه غير خاضع للنقاش. إنه طلب من حقلك أن تمليه عليه وسوف يستفيد الطفل عندما يتعلم أن ينفذ ما تطلبه منه.
2. احرص على التواصل الجيد: توقف عما تقوم به، اقترب من الطفل، اطلب منه أن ينظر إليك، لا تصدر تعليماتك إلا بعد أن ينظر إليك.
3. كن واضحاً: قل: «أريدك أن ... الآن، هل تفهم؟» احرص على الحصول على إجابة نعم، أو لا.
4. إن لم يطعك الطفل، كرر عليه ما تريده منه: لا تناقش الأمر أو تفكر فيه مع ابنك أو تغضب أو تخف، وإنما تنفس ببطء وعمق إلى أن تستعيد هدوءك. إن ما تثقله لطفلك هو أنك عاقد العزم على المواصلة والتأكيد على طلبك، وأنت لن تصل إلى حد الغضب. هذه هي الخطوة الأساسية.

إن هذا الترتيب يعدُّ بمثابة «إجراء إعادة تدريب». قد يستغرق الأمر وقتاً في المرات الأولى حتى أنك قد تفكر «يا إلهي، إنه من الأسهل أن أقوم أنا بجمع الألعاب»، غير أن الوقت الذي تستثمره في هذا العمل سوف يوفر لك الكثير من الوقت بعد ذلك.

إن أهم ما في الأمر هو المثابرة، فعندما يكتشف الطفل أنك لا تتراجع، سوف يُقدم على تنفيذ طلباتك.

«أنا أعني ما أقول»، إنها نبرة تختلف تماماً عن نبرتك الصوتية التي تستخدمها حال المناقشة، أو الانفعال، أو المدح، أو اللعب مع الأبناء. سوف يعرف ابنك هذه النبرة والتي تعني «نفذ ما أقوله الآن!»، وسوف يقوم بذلك بالفعل.

عندما يعتاد الطفل على نموذج الأبوة الحازمة، فسوف تتسم العلاقة بالإيجابية والثبات.

#### كيف تستخدم أسلوب «توقف وفكر»؟

- 1) الاستعداد: اسأل نفسك: ما الخطأ الذي حدث؟ ماذا أريد أن يفعل ابني ليصلح هذا الخطأ؟ بعبارة أخرى يجب أن يكون لك هدف واضح قبل أن تبدأ.
- 2) إن تعلم الوقوف والتفكير يُعتبر -بحد ذاته- مهارة بالنسبة للصغار. يكفي أن تصطحبهم إلى النقطة التي حدّتها بينما تتراجع أنت قليلاً. قل للطفل يجب أن تبقى مكانك إلى أن تكون مستعداً للموافقة. يمكنك أن تخرج عندما تهدأ.
- 3) كلما كبر الطفل (عامين أو ثلاثة أو أكثر) وجب أن يكتسب الحوار بينكما مزيداً من الأهمية. تذكر أن الطفل يجب أن يقنعك بأن الأمور سوف تتحسن. يجب أن يتحدث عن الأمر ويسويه معك ويقنعك بأن بوسعه أن يتصرف بشكل مغاير. ونطلق على هذه الطريقة «التعامل»، إذ إن الطفل هنا يتعلم كيفية «التعامل». أخبره بالمهمة التي يجب أن يقوم بها: «قف هنا وفكر فيما فعلته وتسبب لك في هذه المشكلة، وعندما تصل إلى إجابة سأعود وأتحدث معك».
- 4) حوار التعامل، اسأل طفلك؟
  - ما الذي فعلته؟
  - ماذا كان شعورك أو حاجتك وقتها؟
  - ماذا كان يجب عليك فعله كي تلبى احتياجاتك؟
  - هل تعرف طريقة أفضل لتلبية هذه الحاجة؟
  - هل سبق وناقشته في هذا الأمر من قبل؟
  - ما الذي ستفعله في المستقبل من أجل «الحصول على التزام منه أو اتفاق معه»؟ملاحظة: لا ضير لو حاول الأهل التفكير بهذه الأسئلة قبل مناقشتها مع الطفل والتفكير بحلول مفترضة.

#### التصرف الأمثل في الموقف الذي تمّ عرضه هو:

- على الوالدين عدم السماح للطفلة بأخذ اللعبة، لأن معنى السكوت هو الإثابة على سلوكها، وعليه يجب العمل على مشاركة أخيها في اللعب.

P.O.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيئي

# (2) الخبجل

أسلوب تربية الطفل قد يجعله خجولاً؛ حيث إن زيادة الدلال قد تسبب الخجل، كما أن التشدد في المعاملة وتكرار التوبيخ، قد يؤديان إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص، وبالتالي يؤديان إلى الخجل والابتعاد عن الناس والمجتمع.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(2)

## الخبيل

أسلوب تربية الطفل قد يجعله خجولاً؛ حيث إن زيادة الدلال قد تسبب الخجل، كما أن التشدد في المعاملة وتكرار التوبيخ، قد يؤديان إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالنقص، وبالتالي يؤديان إلى الخجل والابتعاد عن الناس والمجتمع.



## موقف الخجل



أثناء الإرشاد الذي تقدّمه الأم الدليل لأمّ علي، التي لديها طفلتان وطفل رضيع، لاحظت أن الطفلة البالغة من العمر 4 سنوات تقف في زاوية غرفة الجلوس، ولا تشارك أختها اللعب. حتى عند اختيار القصص التي جلبتها الأم الدليل لم تتكلم ولم تتجاوب مع أحد إلا مع أمها. والأم تشجّع طفلتها على سلوكها الهادئ، من خلال قولها بأنها تفضل أن تبقى ابنتها هكذا.

❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟

❖ كيف يمكن إرشاد الأم للتعامل مع الطفلة؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---

الخجل هو حالة انفعالية تصيب الطفل عند احتكاكه بالآخرين، تنطوي على شعور بالنقص والعيب، ويصاحبه شعور بالقلق وعدم الراحة، في مواقف لا تستدعي حدوث ذلك لدى الطفل الطبيعي، وتظهر عليه سمات، كاحمرار الوجه أو التوتر.

الخجل يؤثر على قدرات الفرد، الأمر الذي يحدّ من حركته ومواهبه، ويقلل من قدرته على التكيف والانسجام مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه. حيث تنمو معالم الشخصية النفسية والاجتماعية من الطفولة المبكرة، وللأسرة تأثير كبير في محو أو تضخيم نزعه الخجل لدى الطفل. لذا يُعتبر خجل الأطفال من الظواهر الطبيعية لديهم، ويتراوح مدى خجل الأطفال من طفل لآخر، فمنهم من يكون أكثر خجلاً، ومنهم من لا نلمس لديه مظاهر الخجل.

والخجل يؤثر على النمو الاجتماعي والانفعالي للطفل في مجالات حياتية مختلفة، يعيق عملية خوض التجارب والتعرّف على الأصدقاء والاكتشاف. تتناقض القيود التي تفرضها الأم على طفلها من أجل أن يكون مهذباً ويتصرف بلياقة، أحياناً مع رغبات الطفل، فعليه من ناحية أن يراقب تصرفاته، ومن ناحية أخرى أن يقترب من عالم الكبار بحرية وبدون خجل، ومنهم من يقوم بذلك بسهولة. وهذه القيود إذا فرضت على طفل خجول فقد يشعر أن تصرفاته خاضعة للمراقبة طوال الوقت، مما قد يؤثر على نمو وتطور الطفل بشكل سلبي ويضعف توازن شخصيته.

الطفل الخجول بشكل عام يتّصف بعدم الثقة بالنفس، ومن مظاهر الخجل لديه ما يلي:

1. احمرار الوجه: يعاني الطفل الخجول من الاحمرار الذي سرعان ما يكسو وجهه وأنفه وأذنيه لأبسط الأسباب، وإذا بالطفل الخجول يلفت كل الأنظار إليه في حين أن رغبته الوحيدة هي في التوارى عن الأنظار.
2. اضطراب في الأحاسيس والنطق والذاكرة: قد يعاني الطفل الخجول من اضطرابات في الكلام مثل التأتأة، مما يؤثر على نموّه اللغوي، وبالتالي قد يؤثر على علاقاته الاجتماعية وتحصيله المدرسي لاحقاً.

هنالك فروق فردية بين الأطفال منذ الولادة في ردود أفعالهم واستجاباتهم للمحيط من حولهم، وتختلف أسباب الخجل من طفل لآخر، ومنها:

1. المزاج. مزاج الطفل وطبيعة الخبرات المتراكمة الأولى التي يتلقاها ويعيشها.
2. إيقاعات النمو. قد تتفاوت إيقاعات نمو الأطفال في نفس السن؛ فيعاني أحد الأطفال من تأخر لغوي قد يسبّب عدم القدرة على الفهم، وأزمة في تكوين العلاقات الاجتماعية، وقد يكون سببه، في بعض الأحيان، الضعف في السمع الذي يعيق استجابة الطفل لما يقوله الآخرون، ويواجه صعوبة في اتباع التعليمات. وقد يتأثر النمو من القدرة البصرية، والصحة العامة، والقدرات الحركية المختلفة.
3. العلاقات الأسرية. وهي من أهم أسباب الخجل وتعود إلى علاقة الطفل بمحيطه العائلي وخاصة بالديّة. وطريقة التعامل معه ومدى تقديم الحب والأمان له، مما ينعكس على شخصيته، وفي بعض الأحيان يشعر الطفل بأنه غير مرغوب به من خلال طريقة تعامل

الوالديين معه، مما يضعف ثقته بنفسه، وينعكس على علاقاته الاجتماعية والشعور بالخوف من الغرباء والابتعاد عنهم.

#### 4. الاحتضان المفرط.

الاحتضان المفرط للطفل والقلق الزائد وعدم إعطاء الطفل المساحة للاكتشاف يساهم في زرع الخوف والقلق عنده تجاه الحياة، ويكون هذا انعكاساً وامتداداً للقلق الوالدي عليه. لذلك فإن الحماية المفرطة قد تعيق نمو الطفل بشكل سليم.

#### 5. توقعات الوالدين بالنسبة لطفلها.

طموح الوالدين المفرط بالنسبة للطفل، فقد يطالبانه بأن يتميز في كل أمر يقوم به، إمّا لأنهما برعا به في حياتهما الشخصية، ولا يتصوران أن يكون هو على غير شاكلتهما، أو لأنهما أصيبا بخيبات يسعيان إلى التعويض عنها من خلاله. لذا، يحاول الطفل أن يتجاوب مع ما ينتظره منه الوالدان، كسباً لعطفهما ورضاهما، ولكنه يحس بأن الأمر ليس في مقدوره.

#### 6. الاهتمام المفرط لدى الأهل برأي الناس.

وقد يبني الوالدان تربية طفلها على الاحتكام في رأي الناس بسلوكه (وفي النهاية إلى رأيها) بهما كمسؤولين عن هذا الطفل وتصرفه). فإذا بهما لا يكفان عن ترديد هذا التحذير «انتبه! ماذا يقول الناس عنك!». ويبرز حرص الأهل على سمعتهم لدى الغير ورغبتهم في أن يمدحهم الناس بسبب خضوعهم للمقاييس المتبعة في مجتمعهم، فيتخذون من الطفل أداة لتحقيق هذه الرغبة، ولكنهم لا يدركون أنهم -بسلوكهم هذا- قد يُضعفون قدرة طفلهم على المواجهة والاستقلالية والحفاظ على خصوصياته.

#### 7. علاقة الطفل بإخوته.

يؤثر نمط علاقة الطفل بإخوته على ظهور الخجل عنده. فمثلاً قد يصبح الطفل خجولاً بعد ولادة أخ أو أخت له في ذلك الحين، حيث إن العطف الذي كان مشمولاً به انتزع منه ليصبح حكراً على المولود الجديد. هذا الشعور من شأنه أن يحدث تغييرات في شخصيته، ومنها ظهور الخجل عنده، الذي يحاول -من خلاله- لفت نظر الوالدة إليه، لأنه خيّل إليه أن المولود الجديد استأثر باهتمامها، وأنها لم تعد -بالتالي- تكثر بوجوده هو.

كذلك قد يبرز الخجل عند الطفل الأصغر في الأسرة إذا انتقل من محيطها الدافئ إلى محيط المدرسة. فبعد أن كان موضع اهتمام الجميع، أصبح في محيط لا يوليه الاهتمام الخاص ذاته الذي كان يحظى به، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعوره بالدونية، والخشية، وبالتالي بالخجل، في علاقاته مع محيطه الجديد.

#### 8. قلة صبر الأهل على الطفل الناتجة عن إفراط نشاطه.

حين ينتظر الأهل من الطفل أن يكون على شاكلتهم، متناسين أنه متميز وأن من حقه أن تكون له سماته الذاتية الخاصة به؛ فإن هذا قد يؤثر على نمو الطفل الاجتماعي في سنوات عمره الأولى، وقد يؤثر على علاقته بالآخرين وطريقة تفاعله الاجتماعي معهم.

#### 9. عدم اهتمام الوالدين الكافي بما يريد الطفل، أو بتعبيره عن مشاعره.

ما يمهد لظهور الخجل أو يغذيه عند الطفل عدم اهتمام الوالدين الكافي بما يريد أن يعبر به من

أسئلة وأفكار واقتراحات ومشاريع، وبما يرغب أن يروييه لهما من مشاهدات أو اختبارات حصلت معه، أو أفلام شاهدها، أو قصص قرأها، أو نكات تعلمها، وبما يرغب أن يريهما إياه من إنجازات قام بها، كرسوم أو أشغال يدوية أو ما شابه ذلك، بدون أي نوع من التحفيز والتشجيع.

#### ملاحظات مهمة للأهل:

##### • تحاشي إبراز خجل الطفل

إبراز الخجل يساهم في تعقيد المشكلة بدلاً من حلها، لذلك على الأهل عدم التركيز على خجل الطفل.

##### • توفير الفرص للطفل من أجل التعبير عن نفسه.

فهذا ما ينتزعه من انطوائيته، ويسمح له بتوثيق علاقاته مع المحيط الخارجي، ومن وسائل هذا التعبير عن الذات، ممارسة الهوايات المختلفة، مثل:

1. الرسم والأشغال اليدوية: استعمال الخطوط والألوان والمواد، وهذا من شأنه أن يساهم في تهدئة النفس وتدريب العضلات وتطوير التفكير.
2. الرياضة على أنواعها: بالإضافة إلى كون الرياضة تعبيراً جسدياً يساعد على تخطي الانطواء، فإنها، أيضاً، تروّض الجسد. وبالتالي تساعد على ضبط النفس والسيطرة على انفعالاتها، ومنها الخجل. كما أنها تكسب الجسم مرونة من شأنها أن تنعكس على النفس فتسهل تفاعلها مع المحيط الاجتماعي. كما وأن الرياضة تقوي الجسد وتنمي قدراته، وتعزز الثقة بالنفس التي يحتاج إليها الخجول للتحرر من خجله.
3. التركيز على التفاعل الجماعي من خلال المشاركة في التمارين الجماعية التي تعزز سلوكه الإيجابي مع الجماعة.

من المهم جداً أن يكون هنالك دور للوالدين مع طفلها لمساعدته في التعبير عن مشاعره ومشاركته الفعاليات الجماعية، التي تعزز ثقته وتبني شخصيته. ولا ننسى أهمية وضع الحدود مع الاستقلالية التي تتم من خلال مشاركة الوالدين طفلها.

P.O.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# (3) النوم

الحب، الأمان، الاطمئنان - الطريق إلى نوم سعيد

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(3)

# النوم

الحب، الأمان، الاطمئنان - الطريق إلى نوم سعيد



## كيفية النقاش والرد على رسالة النوم

يُعتبر النوم مطلباً أساسياً لنمو الطفل؛ لأن الجسم يخزن خلال النوم السعرات الحرارية التي اكتسبها من غذائه ويحوّلها إلى طاقة للنمو والدفع. ونجد أن جميع خلايا الجسم والدماغ تتكاثر بسرعة فائقة. بالإضافة إلى تصنيع كريات الدم البيضاء المهمة لجهاز المناعة. والسبب في هذه الفائدة هو تنبيه إفراز هرمونات النمو ونشاط الدماغ أثناء النوم. وعندما يكون الطفل نائماً تتم معالجة المعلومات التي استوعبها طوال اليوم، ويتم تخزينها للرجوع إليها في المستقبل. يتضح مما سبق أن جسم الطفل بحاجة للراحة من أجل تخزين الطاقة والنمو.

معظم الأطفال لا يرغبون بالذهاب إلى السرير من تلقاء أنفسهم، وإنما يحاولون ما بوسعهم أن يهربوا من ذلك؛ إذ إن الطفل بنشاطه وحب استطلاعِه وانفعالاته يكون شديد الابتهاج بالحياة والعالم من حوله، فهو لا يريد أن يضيع شيئاً من هذه البهجة، وكأن السرير أكبر مصدر للملل في هذه الحياة.

نجد أن بعض الأسر المرشدة تسكن في غرفة واحدة، أو مساحة المنزل لا تتيح الفرصة للأهل لأن ينام كل طفل في غرفة مستقلة. ويؤدي ذلك إلى صعوبات سواء في التعامل مع الأطفال أوقات النوم، أو تفرغ طاقة الأولاد للعب، أو حتى الدراسة. يعاني الأم والأب من ضغوطات وكذلك الأولاد، وقد تكون هذه الأوضاع في دائرة متكررة.

صحيح أنه لا يوجد جواب واحد مختصر لحل هذا الموضوع، إلا أن هناك قواعد وضوابط من شأنها أن تقلل من التوتر والخلاف، وتساعد على الحل الأمثل، وفيما يلي أهمها:

- 1- إياكم أن تستعملوا موضوع الذهاب إلى السرير كعقاب أو تهديد «إذا فعلت هذا مرة ثانية فسوف أرسلك إلى السرير»، فهذا يربط بذهن الولد بين السرير والحرمان وعدم السرور.
- 2- حاولوا أن تجعلوا من وقت النوم وقتاً للسعادة والبهجة، كأن يستمتع الولد باللعب في الحمام قبيل النوم، أو أن تحكوا له حكاية، أو تقرؤوا له قصة وهو مستلق في سريره للنوم.
- 3- حاولوا ألا تسرعوا كثيراً خلال القيام بالأعمال المحببة لديه، كاللعب في الحمام وقراءة القصة، ويفضل أن تعطوا الولد الوقت الكافي للمتعة، وحاولوا أن تشوّقوه إلى الحكاية والقصة التي «تنتظره في السرير». اعتادوا على روتين ثابت لهذه الأنشطة مع طفلكم.
- 4- حاولوا أن تقدرُوا حاجته من النوم؛ لما له من فائدة على الصحة الجسدية.
- 5- حاولوا أن تجعلوا من غرفته مشجعة للنوم فيها، بحيث تكون هادئة ومرتبة وتحتوي على ألعابه المفضلة، التي يمكن إشراكها في حكاية أو قصة النوم، وأن تكون دافئة في الشتاء ومناسبة التهوية في الصيف.
- 6- حاولوا أن تنبهوا الولد لاقتراب موعد النوم في وقت مناسب، بحيث تعطوه إشعاراً مبكراً للاستعداد النفسي لمرحلة النوم.
- 7- خذوا بعين الاعتبار مساحة المنزل واعملوا على تخصيص مكان لنوم الأطفال.
- 8- لا تشتروا بموضوع الذهاب إلى السرير شيئاً ما، مثل هدية أو مشوار.
- 9- وفروا الحب والأمان للطفل لكي يشعر بالراحة النفسية والجسدية، ومهم جداً أن تتعامل الأسرة مع الطفل على هذا الأساس.
- 10- اكتسبوا المهارات في كيفية تدريب الطفل على النوم، وخاصة في ظروف الطوارئ، مثل فترة

## موقف النوم



عائلة تسكن في 3 غرف منها غرفة الجلوس، غرفة نوم للزوجين وغرفة للأطفال. العائلة مكونة من الأب، الأم، ولدين، وابنتين. أكبرهم الابن، ويبلغ من العمر 5 سنوات، والابن الثاني 3 سنوات، والابنة سنة ونصف، وتبلغ الطفلة الرضعية من العمر شهراً واحداً.

ترضع الأم الطفلة وتضعها لتنام في نفس سرير الأم والأب. طلبت الأم مشورة لحل الصعوبة التي تمر بها بسبب محاولتها فصل ابنة السنة والنصف عنها وقت النوم، لكن الطفلة ترفض وتأخذ بالبكاء والصراخ، فترجعها الأم إلى جانبها. الأم تشعر بالتعب، وخاصة أن الزوج يغضب ويصرخ عليها عندما يسمع صراخ الطفلة.

❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟

❖ لو كنتم مكان الوالدين فكيف تتصرفون؟

❖ ما رأيكم بانفصال الطفل عن الأم؟

❖ ما هي الخطوات لتهيئة الأطفال قبل النوم؟

❖ ما هي المهارات التي على الوالدين اتباعها؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---

انتشار فيروس كورونا . من المهم جدًا التركيز على عدم النوم بجانب الطفل لتوفير الحماية والوقاية من انتقال الفيروسات الي تنتشر من خلال التنفس، ويمكن استخدام القصص في قراءتها للطفل لنشر التوعية للوقاية من الفيروس.

في العادة، يختلف عدد ساعات النوم التي نحتاجها بحسب العمر، إذ يحتاج الأطفال الرُّضّع إلى مقدار أكبر من النوم الذي يحتاجه البالغون.

ساعات النوم المطلوبة بحسب العمر كما هو مبين أدناه:

- الأطفال حديثو الولادة (من 0 إلى 3 أشهر): من 14 إلى 17 ساعة (شاملة ساعات القيلولة).
- الرُّضّع (من 4 إلى 11 شهرًا): من 12 إلى 15 ساعة (شاملة ساعات القيلولة).
- الأطفال الصغار (من 1 إلى 2 عام): من 11 إلى 14 ساعة (شاملة ساعات القيلولة).
- الأطفال قبل المرحلة الدراسية (من 3 إلى 5 سنوات): من 10 إلى 13 ساعة (شاملة ساعات القيلولة).
- الأطفال في المرحلة الدراسية (من 6 إلى 13 سنة): من 9 إلى 11 ساعة.
- المراهقون (من 14 إلى 18 سنة): من 8 إلى 10 ساعات.
- البالغون الشباب (من 18 إلى 25 سنة): من 7 إلى 9 ساعات.
- البالغون (من 26 إلى 64 سنة): من 7 إلى 9 ساعات.
- البالغون كبار السن (من 65 سنة وما فوق): من 7 إلى 8 ساعات.

في هذه الرسالة يؤخذ بعين الاعتبار وضع الابنة التي عمرها سنة ونصف:

- (1) وجود مولود جديد في العائلة يؤدي إلى صعوبة فصل الطفلة عن أمها وقت النوم، وأثناء مكوث المولود الجديد بالقرب من الأم.
- (2) يُشرح للطفلة أن كل واحد من الأسرة ينام في مكانه، ويتم تخصيص مكان لها، وتختار الغطاء الذي تحبه والألعاب، بالإضافة إلى تحضير سرير خاص للمولود الجديد في الغرفة.
- (3) قراءة قصة للطفلة قبل النوم.

(4) توضيح أهمية الخصوصية حيث إن لكل واحد مكانه وجاروره وملابسه الخاصة به، وكذلك الألعاب التي يمكن المشاركة بها في الوقت الذي يقرره الطفل.

(5) تحديد وقت للأطفال للنوم خاصة في هذه السن.

(6) معظم العائلات التي تعمل معها وجدت طريقة لتهيئة الأطفال للنوم، منها إطفاء التلفاز والأنوار. ولكن سهر الأهل قد يؤدي إلى تأخير نوم الأطفال وفي الصباح يتأخر نوم الأم مع أبنائها. من المهم وضع الحدود، حتى لو كان المكان ضيقًا، فالطفل يفهم ويستوعب الأمر إذا حُصص له مكان النوم.

- استخدام الحزم مهم جدًا، والثبات في المعاملة.

- الأخذ بعين الاعتبار وجود مولود جديد، وتهيئة سائر الأطفال لاستقبال المولود الجديد والتعامل معه، مع عدم المقارنة أو التمييز بينهم، وإنما إعطاء أهمية للجميع.



PO.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# (4) سكينة ومودة ورحمة

(4)

## سكينة ومودة ورحمة



## موقف سكينة ومودة ورحمة (1)

اتفقت زوجة مع زوجها بأنها سوف تزور أسرتها. خرجت الزوجة وأخذت ابنها البالغ من العمر سنة ونصف. في أثناء زيارتها لأهلها حمل أخوها ابنها وذهب به إلى الدكان ليشتري له بعض الأشياء فوقع منه وجرح. عندما عادت الزوجة إلى البيت غضب الزوج وأتهم زوجته بالإهمال وعدم الرحمة، ووجه ألفاظاً بذيئة لزوجته، ولم يكف عن لومها ومعاتبتها.

### أسئلة للنقاش

- ❖ ناقشي هذا الموقف على ضوء مفهوم السكينة والمودة والرحمة المتوقع من الطرفين التحلي بها.
- ❖ ما هو شعور الزوجة نتيجة سلوك زوجها المذكور أعلاه، ولماذا؟
- ❖ هل باستطاعتها احتواء الموقف؟ ولماذا؟
- ❖ هل سيؤثر رد فعل الزوج على العلاقة الزوجية وعلاقتها مع أفراد الأسرة؟

---

---

---

---

---

---

---

---

## موقف سكينة ومودة ورحمة (2)

عائلة مكوّنة من أم وأب وأربعة أطفال (ثلاثة ذكور وأنثى) تتراوح أعمارهم بين جيل سنة و12 سنة.

تهتم الأم بتدريس أبنائها، ولكن الأب متضايق ولا يهتم بتدريسهم. ودائماً يقول لزوجته «اتركيهم مش كل شي تعليم، ومصيرهم للعمل». ويشجع طفله الذي يبلغ من العمر ثلاث سنوات بأن يقول للأم «لا أريد أن اسمع كلامك ولا أحبك و...».

- ناقشي هذا الموقف بناء على أسس الحياة الزوجية.
- ما هو رد فعل الأم وشعورها نتيجة سلوك زوجها؟
- ما مدى تأثير ذلك على سلوك الأولاد؟

---

---

---

---

---

---

---

---

## كيفية النقاش والرد على رسالة سكيينة، مودة ورحمة

قال تعالى: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (الروم، 21).

### أسس العلاقة الأسرية

الزواج هو علاقة شراكة بين الطرفين، مبنية على اتفاقية شرعية اجتماعية مكونة من بنود أساسها السكينة، المودة، والرحمة. والإخلال في أحد بنود هذه الاتفاقية من قبل أحد الطرفين يؤدي إلى زعزعة هذه الشراكة.

تعتبر السكينة والمودة والرحمة من الأسس الأساسية لبناء أسرة سعيدة، والأساس للعلاقة الزوجية بين الرجل والمرأة، وهي سكينة النفس وطمأنينتها واستقرارها مما يبعث على الشعور بالراحة والسرور، وهذا هو الجانب المعنوي للسكن وليس الجانب المادي، أي ليس البيت الذي يضم الزوجين، بل هو الجانب الوجداني الذي يسود أجواء البيت.

إن الشعور بالسكينة يؤدي -بلا شك- إلى الشعور بالطمأنينة والأنس بين الزوجين وأفراد الأسرة، كما يؤدي إلى الشعور بالاستقرار والهدوء النفسي بعيداً عن جو القلق، التوتر، الترقب والتهديد. هذا لا يتم إلا في جو من التقبل، والثقة، والصراحة، والانسجام، والكلام الحسن، والحنان، والعطف والاهتمام، بعكس الاتصال غير البناء بين الزوجين والمبني على التهديد، التجاهل، الخوف، الكذب، وعدم تحمل المسؤولية على كل سلوك باستخدام الألفاظ البذيئة الذي لا يجلب السعادة، ولا يؤدي إلى راحة البال.

وعلى هذا الأساس لا يمكن أن تتحقق المودة والرحمة دون السكينة التي تحقق كرامة الزوجين وتسمح لأطفالهما العيش في جو آمن، فتحافظ على تماسك أفراد الأسرة وتحميها من التفكك والانحيار.

ونلاحظ من الآية أعلاه أن الله قد جعل بين الزوجين المودة أي المحبة، فالأسرة القائمة على روح التسامح والانسجام بين أفرادها بعيداً عن الصراعات والتجاهل وعدم التقبل والتذبذب والمزاجية في العلاقة تضمن لأفراد الأسرة التفاهم والاتفاق والتلاحم في أوقات الشدة والرخاء. فالمودة علاقة تبادلية بين الزوج والزوجة من جهة، وبين كل واحد منهما وأفراد الأسرة من جهة أخرى، وبالتالي لا يمكن تحقيق المودة من طرف واحد.

تتصف المودة باللين والبشاشة والتواضع والتعبير عن المشاعر مما يبعث على شعور الطرف الآخر بالإنشراح والبهجة. لا يقتصر التودد نحو الطرف الآخر بالإحساس فقط، وإنما ينبغي إظهاره لفظاً وسلوكاً.

الغضب والحقد والألفاظ البذيئة والغطرسة تسبب الأذى لكل من يعيش داخل كنف البيت الواحد من زوج وزوجة وأفراد الأسرة، أما الرحمة فهي أساس العلاقة الزوجية؛ وهي المطلوبة بشكل خاص في المواقف التي تواجه فيها الأسرة مشاكل من مشكلات الحياة اليومية، وتتطلب من الزوج والزوجة الشعور بالعطف نحو الآخر والاحتواء، خاصة في حالات الضغط النفسي الناجم عن مشاكل الحياة اليومية، والصبر على مشكلات الحياة اليومية وكظم الغيظ والسيطرة على الغضب قدر المستطاع، ذلك أن الغيظ والغضب يجبران صاحبه إلى القسوة والعنف وهي حالات بعيدة جداً عن الرحمة.

لا يمكن للأسرة أن تشعر بالعطف والانسجام والحنان في جو يسوده الصراع بين الزوج والزوجة، ويغلب عليه السلوك العدواني والمتهور، نظراً لأنه غير مبني على المساواة بين الطرفين، بل على السيطرة والتهاون وعدم القدرة على تحمل المسؤولية.

أما القيم الاجتماعية فتؤثر تأثيراً مباشراً على نوعية وطبيعة العلاقة الأسرية (سلباً وإيجاباً)، فعندما تتسم القيم الاجتماعية وتعتمد على الاحترام المتبادل بين الأسر المترابطة نتيجة علاقات الزواج (النسب)، يكون تأثير هذا على العلاقة بين الزوجين إيجابياً، ويحصل الزوجان على الدعم والمؤازرة الإيجابية (دعم نفسي ومادي وشعور بالانتماء). تؤثر القيم الاجتماعية -أحياناً- سلبياً على العلاقة الأسرية، حيث تعطي هذه القيم الاجتماعية للأسرة النووية حق التدخل والتأثير على العلاقة بين الزوجين.

### أسئلة وقضايا للحوار والمناقشة مع الأم الدليل

- كيف لنا أن نقيم أنفسنا في ظل هذه الأسس الثلاثة؟ هل نحن بحاجة إلى التحلي بهذه الأخلاق من أجل المحافظة على كيان الأسرة وهويتها؟ وكيف نتحلى بها؟ هل باستطاعتنا التغيير واكتساب سلوكيات إيجابية؟ لنفترض أننا استطعنا التغيير، فماذا بالنسبة للطرف الآخر؟ ما هي العوامل الاجتماعية والاقتصادية والظروف الطارئة -مثل الضغوط والأزمات والعنف والتأخر وقضاء الوقت في مواقع التواصل الاجتماعي- التي تعرقل مسيرة التغيير لدينا أو لدى أزواجنا وكيف نتعامل معها؟
- ما هي المواقف الباعثة على الشعور بالراحة والانسجام في أسرتنا؟ وكيف لنا أن نعزز ذلك وندعمها ونشعر بالتفاؤل حينما نستدعيها؟
- وما هي المواقف الباعثة على الشعور بالنفور وعدم الراحة، وكيف لنا أن نتجنبها بغض النظر عن الطرف المسبب لهذا الشعور؟

من مهارات الاتصال الفاعلة: الاحترام، التقبل، الإصغاء، الوضوح في إرسال الرسائل، الاتصال الهادف والبناء، الحزم، التفاوض، الحوار، وأنماط مختلفة في حل الخلافات. أعطي أمثلة على مواقف من واقع حياتك اليومية استخدمت فيها إحدى هذه المهارات أو أكثر، وما هو تأثيرها؟ هل كان تأثيرها مؤقتاً أم طويل المدى؟ كيف تأثر أفراد الأسرة باستخدام هذه المهارات؟ أعيد النظر مرة أخرى في طريقة معالجتك الموقف وافترض بأنك سوف تتحلين بالأسس الثلاثة السابقة؛ السكينة والمودة والرحمة، بالإضافة إلى مهارات الاتصال الفاعلة. قيّم الموقف في ضوء ذلك.



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# (5)

# الحوادث المنزلية

نستطيع منعها معًا، أو على الأقل الحدّ منها ...  
تذكّروا أن الحوادث والإصابات ليست أمرًا محتومًا لا يمكن تجنبه، بل  
باستطاعتنا أن نمنع وقوع العديد منها وتجنّب معاناة أطفالنا الأحباء  
وإنقاذ حياتهم ...

رسالة الحوادث المنزلية:

- اللقاء الأول: السقوط والاختناق
  - اللقاء الثاني: الحروق والجروح والتسمّم
  - اللقاء الثالث: التماسّ الكهربائي، حوادث الطرق، ضربات البرد والغرق
  - اللقاء الرابع: العلاقة بين نمو الطفل والحوادث المنزلية
- مراحل لتعلّم الحذر!  
نصائح للأهل

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(5)

## الحوادث المنزلية

نستطيع منعها معًا، أو على الأقل الحد منها ...  
تذكروا أن الحوادث والإصابات ليست أمرًا محتومًا لا يمكن تجنبه، بل  
باستطاعتنا أن نمنع وقوع العديد منها وتجنب معاناة أطفالنا الأبناء  
وإنقاذ حياتهم ...

رسالة الحوادث المنزلية:

اللقاء الأول: السقوط والاختناق

اللقاء الثاني: الحروق والجروح والتسمم

اللقاء الثالث: التماس الكهربائي، حوادث الطرق، ضربات البرد والغرق

اللقاء الرابع: العلاقة بين نمو الطفل والحوادث المنزلية

مراحل لتعلم الحذر!

نصائح للأهل

## اللقاء الأول: السقوط، الاختناق

سيتمُّ التطرُّق إلى الحوادث المنزلية الشائعة وطرق الوقاية منها:

### أ. السقوط:

من أكثر الحوادث التي يتعرض لها الطفل منذ شهره الثالث، فالطفل قد يقع في أي مكان بالمنزل؛ كالحمام أو عن السرير أو عن الشرفة أو عن أيدي الإخوة الصغار (دون جيل 12 سنة) حين يحملونه.



### من هنا يجب الانتباه إلى:

- عدم تركه في الأشهر الأولى في أماكن يحتمل الوقوع منها، كسرير دون جوانب أو طاولة لتغيير ملابس الطفل. والعمل على رفع درابزين السرير عند وجود الطفل فيه.



- الامتناع عن وضع الطفل على سرير الكبار، أو على الطاولة، أو على مقعد، أو أي أثاث عالٍ دون وجود شخص إلى جانبه لرعايته.

## مقدمة

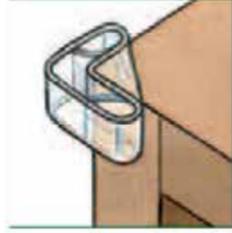
ترافق الحوادث المنزلية حياتنا اليومية، ويبدو أنه لا مفر منها. تختلف الحوادث المنزلية في خطورتها وقد يصل بعضها إلى التسبب بالإعاقة أو الموت. وقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن ظاهرة حوادث الأولاد تعتبر وباء الألفية الثالثة. الأطفال في جيل الطفولة المبكرة هم ضحايا هذه الحوادث بسبب قلة إدراكهم وخبرتهم، ويدفعون، أيضاً، ثمن قلة وعي الأهل في كثير من الأحيان.

تتميز السنة الأولى من حياة الطفل بالتعلق التام بالوالدين، من ناحية تلبية الاحتياجات والعناية، إضافة إلى التطور السريع لجسم الطفل وحركته داخل البيت أو الحضانة. وتعد الحوادث البيئية المسبب الأول للإصابات لدى الأطفال في مجتمعنا.

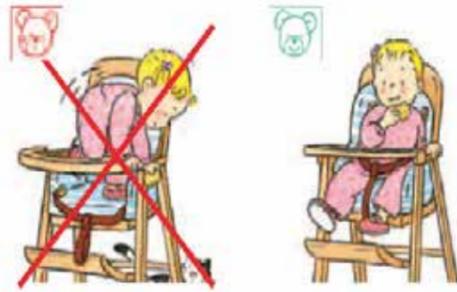
إن أخذ الحيطة والحذر بكل ما يتعلق بمنع إصابة الطفل هو مهمة في رأس أولويات العناية به، لا تقل أهمية عن تغذيته ورعاية احتياجاته التطورية والعاطفية، ونلاحظ أن كل إجراء صغير لحماية الطفل، سواء أكان في البيت، أم الحضانة، أم السيارة وفي كل مكان يتواجد فيه؛ قد يؤدي إلى إنقاذ حياته أو يمنع إصابته من خطر غير متوقع.

إن وقاية البيت وبيئة الطفل والوعي لمكامن الإصابة والخطر، يبدأ من التفكير الواعي وعدم أخذ الأمور بعفوية وتركها للقضاء والقدر!

- الحفاظ على أرضية نظيفة وغير رطبة، ووضع بساط مطاطي داخل الحمام كي نمنع الانزلاق.
- الاهتمام بوضع حماية خاصة على زوايا الأثاث الحادة.



- مسك الطفل باليدين بشكل صحيح لضمان عدم سقوطه.
- ربط الطفل جيداً عندما يكون في العربة، والامتناع عن إيقافها بمواقع مرتفعة.



- عدم تركه وحيداً في الحمام والأماكن الرطبة.
- يجب الانتباه إلى النوافذ الخارجية ووضع سياج واقٍ، أو تحديد فتحة الشباك حتى 10 سم.



- في حالة اضطر الأهل لترك الطفل للحظات معدودة في الغرفة وَحْدَهُ، من المهم وضعه بمكان آمن كسريره أو سرير اللعب.
- عدم استخدام الكرسي المتحرك لأنه يعرض طفلك للسقوط (استعمال الكرسي الثابت).



- وضع حواجز واقية ذات تقنيّة آمنة على الشرفات والدرج.



- عدم وضع طاولات أو كراسٍ بمقربة من الشبايك، أو في حافة الشرفات.
- وضع بوابة لحماية أيّ درجٍ داخلي، أو على الشرفة.



## ب. الاختناق:

المسبب الثاني لوفيات الأولاد المصابين بحوادث منزلية، حيث يحدث نتيجة انغلاق فتحات الفم والأنف؛ ابتلاع أجسام غريبة، الأكل بلا رقابة (زجاجة الحليب)، ربط المصاصة مع الخيط المعلق برقبة الطفل، حيث إن الطفل يضع في فمه كل شيء صغير تصله يده (كالفسق والمكسرات بأنواعها، الأزرار، النقود وغيرها).

## للحد من خطر الاختناق علينا توخي الحذر والوقاية، ومن أهم النصائح:

- الاهتمام بأن تكون الأبعاد بين قواطع السرير لا تزيد عن 7 سم.
- الامتناع عن استعمال وسادة لينة لنوم الرضيع، لخطر الاختناق والضغط على رقبته.
- إخراج الأربطة والخيطان من الملابس والقبعات.
- التأكد من أمان حبال الستائر وعدم مقدرة الطفل من الوصول إليها.
- الامتناع عن ترك البالونات، أو أكياس النايلون بمقربة الطفل، أو بأماكن يمكنه الوصول إليها.



- الامتناع عن ربط المصاصة برياط، أو خيط، أو شريط حول عنق الرضيع.



- عدم إطعام الرضيع وهو في حالة الاستلقاء، والامتناع عن وضع الزجاجة ودعمها بالوسادة كي يأكل الرضيع وحده.
- إطعام الرضيع وهو في حالة الجلوس فقط، وفي حالة إطعامه أطعمة غير سائلة يجب برشها أو سلقها قبل تقديمها له.

- إبعاد النقارش والعلكة والفسق والمكسرات الأخرى عن متناول أيدي الأطفال دون جيل 5 سنوات.
- إخراج البذور من الفواكه والزيتون وتقطيع الخيار والنقانق طولاً؛ إذا أردنا إطعام الطفل.
- تعليم الطفل بأن يتناول الطعام بصورة منتظمة، الجلوس أمام الطاولة وعدم إطعامه أثناء اللعب.



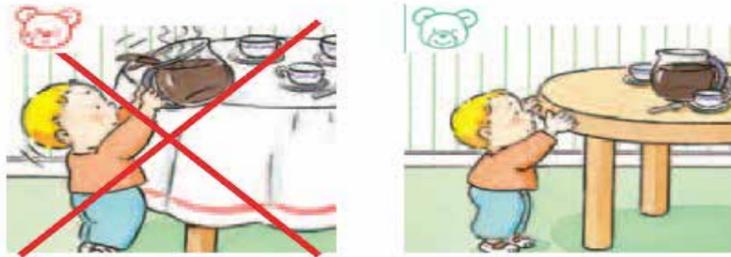
- إبعاد الأشياء الصغيرة عن متناول أيدي الأطفال دون جيل 3 سنوات مثل: الأزرار، الخرز، إلخ.
- اقتناء الألعاب المناسبة لجيل الطفل.
- إبعاد الدبابيس والحلي عن ملابس ووسادة النوم وإبعاد مشابك الشعر عن أيدي الأطفال.
- الامتناع عن ترك الطفل وحده في حوض الاستحمام ولو للحظة واحدة.

- يتعرض الأطفال الرضع للاختناق جرّاء بلع أجسام قاسية مثل أجزاء اللعب، أو الحجارة، أو حتى الطعام، وفيما يلي نصائح للوقاية من خطر الاختناق: يجب أن تبقى الأم المنطقة التي يلعب فيها الطفل خالية من الألعاب الصغيرة، والحرص على إطعامه الطعام بعد تقطيعه إلى قطع صغيرة.
- الاهتمام بإغلاق مفاتيح أفران الغاز الخاصة بالطبخ والتدفئة، وأن تكون أفران التدفئة صالحة وذات شعلة كاملة خوفاً من تسرب الغاز، وتهوئة البيت دائماً بفتح منافذ للهواء.

## اللقاء الثاني: الحروق، الجروح، التسمم

### أ. الحروق:

الحروق من الحوادث المنزلية كثيرة الانتشار وأصعبها، حيث إن الكثير من الأطفال يبقون مع إعاقات أبدية. تحدث جرّاء ملامسة الماء الساخن عند الحمام أو الأكل الساخن جداً، أو بسبب سلوك الكبار كوضع القهوة الساخنة على طاولة بالقرب من الطفل.



### ولمنع هذه الحوادث، يجب الانتباه إلى:

- فحص درجة حرارة الماء في حوض الاستحمام قبل الاستحمام به بمساعدة مرفق اليد (بالكوع أو ظاهر اليد)، لذلك من المفضل فتح حنفية الماء البارد ومن ثم فتح الماء الساخن (درجة حرارة استحمام الطفل تتراوح بين 35 و 37 درجة مئوية). ويجب فحص حرارة الماء من حين لآخر.



- إشعال الكانون بكاز ناشف أو بالزيت.
- منع الأطفال من استعمال المفرقات.
- على الوالدين ومن يعتني بالطفل من المدخنين، الامتناع عن التدخين في غرفة الطفل أو عند حمله.
- عدم تعريض الطفل للشمس عند وضعه في السيارة، ويمكن وضع ستاره لوقايتها من الشمس.



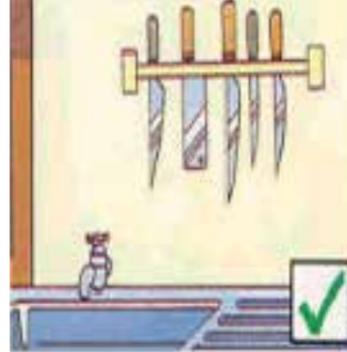
- فحص حرارة حليب القنينة بالسكب على ظهر كف اليد قبل إطعام الطفل.
- عدم إدخال الأطفال إلى المطبخ خلال عملية الطبخ، والامتناع عن حمل الطفل أثناء حمل طنجرة أو أوعية فيها أكل أو ماء أو شراب ساخن.



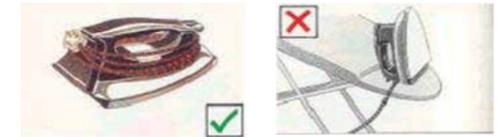
#### ب. الجروح:

هذه الإصابات شائعة جداً لدى الأطفال، بما أن الأطفال الصغار يسقطون كثيراً فهم معرضون لهذه الإصابات. للحد منها علينا كأولياء أمور:

- عدم السماح للأطفال بالتجوال وفي أيديهم آلات حادة أو قابلة للكسر.
- تخزين الأجهزة الحادة بعيداً عن متناول أيدي الأطفال (السكاكين والشوك، أدوات الخياطة، المسامير، إلخ).
- يجب وضع ملصقات ملونة بطول الطفل على الأبواب الزجاجية لتجنب اصطدامه بها ومنع تعرضه للإصابة.
- استعمال المقص الدائري لقص أظافر الرضيع والأطفال صغار السن.



- توجيه مقابض أواني الطبخ إلى الداخل واستعمال رؤوس الغاز الخلفية.
- عدم تناول المشروبات الساخنة بمقربة من الأطفال، أو خلال حملنا إياهم.
- عدم إبقاء أغطية الطاوات (الشراشف) عليها حين تقديم الطعام، حيث تمكن الطفل من شدها فيسقط الطعام الساخن عليه.
- عند الانتهاء من استعمال المكواة يجب وضعها في أماكن مرتفعة لا يستطيع الطفل أن يصلها.



- إبعاد الولاعات وبيدات الثقاب عن متناول أيدي الأطفال.
- تدفئة البيت بآليات تدفئة آمنة (في حالة تدفئة البيت بنار مكشوفة يجب وضع حاجز لمنع الأطفال من الاقتراب منها).



- يجب تسجيل رقم مركز التسمُّم بمقربة من الهاتف في حال أردنا الاستفسار عن مادة ما .
- خزن الأدوية في البراد بأوعية لا تمكن الطفل من فتحها .



- التأكُّد من عدم مقدرة الطفل على فتح البراد والعبث بمحتوياته .
- التأكُّد من صلاحية الأكل والمواد الغذائية قبل استعمالها .
- فحص كل لعبة معدة للطفل والاهتمام بالألوان تكون من مادة تتقشر، أو تتفتت، أو من دهان يذوب .

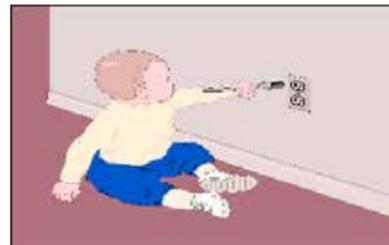
### اللقاء الثالث: التماسُّ الكهربائي، حوادث الطرق، ضربات البرد، ضربات الشمس، الغرق

#### أ. التماسُّ الكهربائي (التكهرب):

- كثيراً من حالات التكهرب تحصل في البيت، وقد تؤدي إلى حروق وخلل في عمل القلب. لتفادي هذه الإصابات من المستحسن:
- إقفال كل قوابس الكهرباء غير المستعملة بسدادات خاصة .



- عدم ترك أسلاك كهربائية مكشوفة .
- التأكُّد من صلاحية مفتاح الكهرباء الرئيس .
- عدم الاقتراب من الآلات الكهربائية بأيدي رطبة .



#### ج. التسمُّم:

يُعتبر التسمُّم بشتى أنواعه أحد الأسباب الرئيسية لوفيات الأطفال. فالأطفال لا يعون أخطار التسمُّم والمواد السامة. هم مهيوون بسبب فضولهم أن يتذوقوا كل شيء، كما أنهم لا يميزون بين الأدوية وبين الحلوّيات (الساكر) ولا يميزون محتويات الأوعية والقناني. المواد السامة كثيرة ومنها: (الأدوية، مستحضرات التجميل، مواد التنظيف، المبيدات، المواد القابلة للاشتعال، الأسمدة والأصباغ).



#### للحدّ من المخاطر، من المستحسن:

- خزن المواد السامة في مكان مرتفع ومقفل بعيداً عن متناول أيدي الأطفال .



- حفظ المواد السامة مثل (مواد التنظيف، الكلور، ماء نار، المواد القابلة للاشتعال) في أوعيتها الأصلية فقط وعدم تخزينها في مكان تخزين فيه المواد الغذائية ويجب إبعادها عن متناول أيدي الأطفال .
- بعد انتهاء الاستعمال من المستحضرات والأدوية يجب رمي الأوعية الفارغة في حاوية القمامة، بحيث لا يتمكن الطفل من استعمالها .
- عدم القول للطفل إن الدواء هو حلوى .



#### لذلك، عند التعرض لضربات الشمس، يجب اتباع ما يلي:

- الحرص على إبقاء الطفل في مكان مُكَيَّف بالهواء البارد، خلال الأوقات التي تكون فيها درجات الحرارة مرتفعة.
- توفير وتشجيع الطفل على شرب الماء بانتظام. أما الأطفال الذين تقلُّ أعمارهم عن ستة أشهر فنزودهم بحليب إضافي بدلاً من الماء، إذ يُمنع إعطاؤهم الماء.
- أن تكون ملابس الطفل بألوان فاتحة، وخفيفة، ومحدودة بطبقة واحدة، بحيث تكون مصنوعة من موادّ تسمح بتبخُّر العرق.
- غسل الطفل بماء فاتر عندما يشعر بالحرارة، أو الجلوس بحمام ماء (مغطس) بوجود الوالدين.
- وهنا ننوه إلى أنه عند الخروج من المنزل برفقة الطفل واصطحابه بالسيارة، يجب تجنُّب تركه في سيارة مغلقة، إذ تُصبح درجة الحرارة داخل السيارة أعلى بكثير من درجة الحرارة خارجها، ناهيك عن خطر الاختناق أو المخاطر الأخرى.

#### هـ. الغرق:

- هو أحد أسباب وفيات الأطفال نتيجة الحوادث المنزلية، ويعرف بالموت الصامت. يُعتبر الماء مصدر بهجة، ولكنه، أيضاً، مصدر خطر. لذلك يجب:
- عدم ترك الطفل وحده -ولو لثانية واحدة- دون مراقبة، بمقربة من مصدر ماء كالبركة، حوض الحمام أو الشاطئ.
- تفريغ الأوعية من الماء بعد استعمالها.
- أن يراقب الوالدان الطفل في وقت الاستحمام والسباحة. على المراقبة أن تكون مراقبة فعّالة (يجب ألا تتعدى المسافة بين الطفل وولي أمره المتر الواحد في حوض السباحة).
- هام للغاية: يجب التذكير بأن تعليم الطفل السباحة لا يُغني عن مراقبة الطفل الفعّالة.



#### ب. حوادث الطرق:

من اللحظة الأولى التي يسافر بها الطفل من قسم الولادة إلى البيت، وفي كل مرة يسافر بالسيارة، من المهم استعمال كرسيّ الأمان المناسب. مع الالتزام بقوانين السير المعتمدة. ومن أجل زيادة الأمان يوصى بوضع الطفل في كرسي الأمان، بحيث يكون ظهره باتجاه مقدمة السيارة، حسب القوانين المعتمدة (بعكس اتجاه جلوس السائق).



#### ج. ضربات البرد:

قد تحدث ضربات البرد في الشتاء القارس، نتيجةً لعدة أسباب كبرودة الطقس، ظروف سكن سيئة وغير آمنة، عدم وجود تدفئة ملائمة داخل غرفة الطفل، إضافة إلى الحالة الصحية للطفل. الخطر قائم، خاصة عند الأطفال الخُدَّج، أو الذين لم يكتمل وزنهم ونموهم.

#### نهتم في هذه المرحلة بـ:

1. أن يرتدي الأطفال ملابس دافئة وخفيفة (عدم الإكثار من الملابس)؛ ليتمكن الطفل من الحركة الحرة، فإن حركة الطفل الحرة تمكن من إنتاج حرارة للجسم.



2. تغطية الطفل بغطاء دافئ وملئ. يجب الاهتمام بتدفئة البيت وبالأخص غرفة الطفل، وأن تكون درجة حرارة غرفته 21-22 درجة مئوية. ومن المهم الامتناع عن تغيير درجة الحرارة بشكل سريع، والحفاظ على أن تكون درجات الحرارة بفارق كبير بين الليل والنهار.
3. تزويد غرفة الطفل بميزان حرارة ومتابعة درجات الحرارة دائماً، والامتناع عن تجريد الطفل من ملابسه في غرفة غير دافئة.

#### د. ضربات الشمس:

تعتبر ضربات الشمس لدى الأطفال من الحالات الطارئة التي ترتفع فيها درجة حرارة الجسم الأساسية إلى ما يقارب 40.5 درجة مئوية، ترافقها أعراض عصبية، ويفقد الجسم قدرته على تنظيم الحرارة نتيجة لفقدان قدرة الدماغ على التحكم بدرجة حرارة الجسم، والأطفال الصغار هم الأكثر عُرضة لخطر الإصابة بضربة الشمس؛ وذلك لأن أجسامهم لا تبرد بالسرعة نفسها عند البالغين الأصحاء، ويعود السبب الرئيسي في الإصابة بضربة الشمس إلى التعرُّض لوقت طويل لدرجة حرارة مرتفعة، من خلال مكوث الطفل لساعات طويلة، من أجل اللعب أو النوم في غرفة تصل إليها أشعة الشمس بدرجة عالية. ويمكن، أيضاً، من خلال لعب الطفل في ساحة المنزل في وقت الظهيرة مع ارتفاع درجة حرارة الجو.

## اللقاء الرابع: العلاقة بين نمو الطفل والحوادث المنزلية

كما ورد في اللقاءات السابقة فإن الحوادث كثيرة، ولا يكفي خوف الأم على طفلها لتقيه من هذه الحوادث. لذا، يجب التيقظ وبناء محيط آمن للأطفال منذ ولادتهم، وتعليمهم الابتعاد عن المخاطر. وقد يساهم التغيير في بعض تصرفات البالغين ونهج الحياة اليومية؛ في حماية الأطفال من هذه الحوادث التي نحن بالغنى عنها.

يجمع الأطفال بين ميزتين لا تتناسب الواحدة منهما مع الأخرى:

1. فضول لا حدود له.
2. عدم إدراك المخاطر.

حب الاستطلاع والاكتشاف هما من اهتمامات الطفل الواضحة، فهو يسعى إلى الاختبار، ولا يفكر قبل أن يتصرف لعدم إدراكه المخاطر. في الكثير من الحالات يعتقد الأهل أنه بالإمكان الاعتماد على الأطفال، ولكن يجب التحفظ من هذه الأفكار، فعدم تطور جهازه العصبي يجعله يأخذ وقتاً أطول لتسجيل المعلومات وبرمجتها لردود فعله تجاه الخطر.

يضع الطفل أمام عينيه أهدافاً جديدة تجعله ينسى الحذر، إذ يسعى إلى تقليد الأهل وإبراز استقلاليته بأخذ المبادرة. في كثير من الحالات، تسمح له قدراته بالبدء بعمل ما لكنه لا يستطيع إنهاءه، وأبرز مثال على ذلك: أنه في جيل سنة يمكنه التسلق على السلالم، لكنه يجد صعوبة في النزول عنها، لذلك يجب على الأهل الحرص على ملاءمة المحيط الذي يعيشون فيه مع تصرفات الطفل ونموه العقلائي والجسماني.

### المخاطر التي تواجه الطفل في السنوات الأولى من حياته!!

#### فترة ما بين الولادة وجيل 6 أشهر:

من المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها الطفل في هذه الفترة هي الاختناق أثناء النوم بسبب التفاف حبل المصاصة، والاختناق بسبب استنشاق مواد صغيرة الحجم، السقوط من أماكن مرتفعة كالسرير أو الطاولة المعدة لارتداء الملابس، الحروق بسبب إطعامه مواد ساخنة أو حمامه بمياه ساخنة تتعدى حرارتها 37-35 درجة مئوية.

#### فترة ما بين 6 أشهر حتى جيل سنة:

يبدأ الطفل بالتقاط الأشياء ووضعها في فمه، وهو يلجأ إلى الإمساك بكل شيء يساعده على الوقوف؛ فيمكنه، مثلاً، أن يلتقط شريط الكوافة أو شرشف الطاولة، وكل الأشياء الموجودة بمستوى الأرض تصبح بمتناول يديه، كذلك الطاولات والرفوف المنخفضة.

#### فترة ما بين 12 شهراً و18 شهراً:

عندها يبدأ الطفل بالمشي ويتسع مجال رغبته بالاستكشاف، وتزداد رغبته بلمس الأشياء، فإنه يبحث عن الأشياء المخفية، ويمكنه أن يدخل أصابعه وآليات صغيرة الحجم في قوالب الكهرباء، كما أنه يجهل حدوده، ويحاول أن يستند على أي شيء حوله عندما يشعر بأنه معرض للوقوع.

#### فترة ما بين 18 شهراً و3 سنوات:

هي الفترة الزمنية التي تزداد فيها الحوادث المنزلية وتكون الأكثر خطورة، لأن قدرات الطفل الحركية خلالها تصبح واسعة جداً، فهو يركض، يتسلق، يقف على أطراف أصابعه، ويفتح الأبواب. وفي هذه المرحلة يتميز الطفل بفضول شديد، ويدخل مرحلة جديدة تجعله يواجه الممنوعات بالرفض حتى عندما يعرفها.

#### مراحل لتعلم الحذر!

ردود فعل الأهل متفاوتة تجاه المخاطر التي يتعرض لها الطفل في الحياة اليومية؛ بعضهم يسيطر عليهم القلق ويفرط في حمايته، فيصبح الطفل مكبوتاً، وربما يصبح منهوياً للتعويض عن هذا الكبت. أما البعض الآخر من أولياء الأمور فيقللون من حجم المخاطر؛ نتيجة جهلهم بها، وآخرون يعتقدون بأن إصابات الأطفال قد تعلمهم الابتعاد عن المخاطر، وقد تقويهم معنوياً وجسمانياً «خَلِيَهُ يَنْصَاوِبُ عَشَانَ يُصِيرُ زَلَهُ». وآخرون يعتقدون أن الإصابات هي قضاء وقدر «المَكْتُوبُ عَلَى لَجْبِينِ رَاحِ تَشَوْفُهُ الْعَيْنُ». أما الحل الصحيح، فهو أن نحمي أطفالنا من هذه الإصابات، ونهيئ البيت ليكون مكاناً آمناً لهم، مع احترام رغباتهم النامية بالاستقلالية، وأن نعلمهم الحذر بشكل تدريجي، بما يتناسب مع النمو الذهني والنفسي لهم كأطفال، ولا نستثني التيقظ وتغيير بعض تصرفات البالغين.

منذ السنة الأولى، يدرك الطفل رغبة والدته بنهييه عن القيام بأمر ما، من خلال أسلوب حديثها ووتيرة صوتها، لكنه غير قادر على فهم الأسباب الكامنة وراء كلمة «لا»، لذلك علينا أن نكرر كلمات التحذير عدة مرات قبل أن تقوم ذاكرته بتسجيلها.

عندما نتحدث الأم إلى الرضيع، قد لا يفهم شيئاً مما تقوله، لكننا بمحادثتنا معه نعلمه أهمية التواصل الكلامي، ونبني فيما بيننا جواً حوارياً. لكن، عندما يصل الطفل إلى جيل سنتين يبدأ بفهم الجمل القصيرة. لذا، علينا -كأولياء أمور- أن نستعمل ألفاظاً يعرفها، ونشرح له أن تفسير الأمور لا يعني التفاوض عليها، وأن معرفة الخطر لا تعني زواله، وتحديد الممنوعات لا يعني عدم الثقة أو الإزعاج، بل هو دليل حب ورغبة بحمايته. بدءاً من سنته الثالثة يبدأ الطفل بفهم معنى الخطأ ولكنه لا يستطيع استباق حدوث الخطر دائماً.

#### نصائح للأهل

- عدم الإكثار من ذكر الأمور الممنوعة، فذلك من شأنه أن يدفع الطفل إلى عدم الاستجابة لطلبنا.
- عدم مناقشة الأمور الممنوعة المرتبطة بحماية الطفل، والاكتفاء بتفسيرها بوضوح فقط.
- إعطاء المثال الصالح باستعمال الآلات والأدوات بشكل صحيح، وعدم النسيان بأن الأطفال يراقبوننا ويحاولون التمثل بنا، كاستعمال حزام الأمان، إلخ.
- الاستفادة والتعلم من الحوادث التي لم تؤدِّ إلى أذى معين لتبنيه الطفل. مثلاً، إذا أراد الطفل أن يحمل دلو ماء، فمن الأفضل ألا نمنعه، لكن علينا أن نطلب منه القيام بهذه المهمة بحذر، وإذا سال ماء على الأرض، فلن يسبب ذلك مشكلة كبيرة.



- عدم تأنيب الطفل الذي تعرض للخوف من جراء حادث معين، فهو يحتاج في هذه الفترة مَنْ يحضنه ويخفف عنه، أما تقييم الوضع وتحديد المسؤولية، فيمكن أن يتم بعد أن يهدأ.
- تشجيع الطفل على الاستقلالية من خلال محيط آمن له، لكن دون التوقف عن مراقبته.
- يجب التأكد من أن شروط السلامة والأمان متوفرة للطفل: علينا متابعة التطور الحركي للطفل والاهتمام بملاءمة الاحتياطات المتخذة مع قدراته، كما من المفضل عدم ترك الطفل بمفرده منذ لحظة استيقاظه، وعدم تركه في الحمام، أو على طاولة الملابس لتبديل الحفّاطات؛ فبضع ثوان كافية لكي يغرق الطفل أو يقع، كما علينا ألا نطلب من أخ دون جيل 12 سنة مراقبة الطفل الصغير.

## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# (6) الغيرة

إن الشعور بالغيرة بين جميع أطفال البشر  
في جميع أنحاء العالم هو رد فعل طبيعي وتلقائي.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

## (6) الغيرة

إن الشعور بالغيرة بين جميع أطفال البشر  
في جميع أنحاء العالم هو رد فعل طبيعي وتلقائي.





تُعتبر الغيرة أمرًا طبيعيًا. يتمركز الطفل حول ذاته وينظر إلى الأمور بمنظار ذاتي، وبعض العلماء يعتبرون أن الغيرة تكون من جيل 2-5 سنوات، لكن البعض الآخر يرى أن الغيرة هي سلوك نمائي ليس مرتبطًا بجيل معين، وهناك فروق فردية بين الأطفال.

الغيرة هي حالة انفعالية مركبة من حب التملك والشعور بالغضب، بسبب وجود عائق مصحوب بتغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية يشعر بها الطفل عادة عند فقدان الامتيازات التي كان يحصل عليها، أو عند ظهور مولود جديد في الأسرة، أو عند نجاح طفل آخر في المدرسة. هذه المشاعر المركبة يرفض الطفل الإفصاح عنها أو الاعتراف بها، ويحاول إخفاءها لأن إظهارها أو الإفصاح عنها يزيد من شعوره بالمهانة والتقصير.

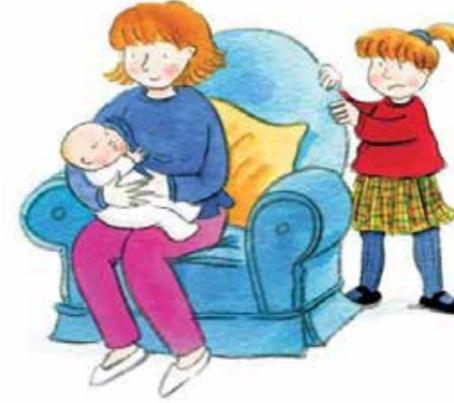
تعد الغيرة إحدى المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان، كالحب، ولذلك يجب على الوالدين تقبل ذلك كحقيقة واقعية، مع الحذر من ازديادها، فالقليل من الغيرة حافز على المنافسة والتفوق، أما الكثير فإنه مضر لشخصية ونمو الطفل. ومن آثار الغيرة لدى الأطفال ظهور السلوك العدواني، الصراخ، الضرب، الأنانية، النقد، الانطواء، عدم المشاركة، الشعور بالنقص والانطواء.

#### من أسباب الغيرة

- رعاية الأم للطفل حديث الولادة، وإهمال الطفل الكبير.
- توجيه النقد واللوم للطفل عند رفضه مشاركة أخيه الأصغر ألعابه.
- الإكثار من مقارنة الطفل مع الغير - المقارنة بين الإخوة- التي تقوم على أساس الذكاء أو التحصيل الدراسي.
- الدلال الزائد. الطفل الذي يعتاد أن يكون في مركز الاهتمام ويحصل على الدلال الزائد، يبقى دائمًا في المركز ويشعر بالغيرة من أي شريك.
- المفاضلة بين الأبناء. بعض الأسر تفضل الذكور على الإناث، أو عندما يتم تفضيل الصغير على الكبير.
- كثرة توجيه الإطراء إلى الإخوة أو الأصدقاء أمام الطفل وإظهار محاسنهم أمامه.
- عدم سماح الأهل بإبداء مشاعر الغضب أو الغيرة على نحو سليم يساهم في كبت هذه المشاعر، مما يعزز لدى الطفل الإحساس بأنه منبوذ وغير مرغوب فيه، فيزداد لديه الإحباط وعدم الثقة بالنفس.
- ارتباط الغيرة بالأنانية، أي كلما زاد الإحساس بالأنانية تولدت الغيرة عند الطفل.

### موقف الغيرة

أم أحمد تشكو ابنتها البالغة من العمر سنتين للأم الدليل أثناء الزيارة. تحدّثها بأن الطفلة تقترب دائمًا من أخيها الوليد وتقبله بشكل قوي وتقوم بقرص خديه. الوالدان مستاءان جدًا من هذه التصرفات، خصوصًا أن الطفلة كانت تقوم بضرب الأم على بطنها خلال فترة الحمل.



- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ ما هو سبب سلوك الابنة؟
- ❖ كيف يمكن العمل لتغيير هذا السلوك؟

#### ملاحظات الأب والأم:

---



---



---



---



---



---



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيئي

(7)

# العناد

يجب على الوالدين تقبل حالات تمرد الطفل،  
بأسلوب متفهم وبتوجيه إيجابي مناسب.

- تظهر غيرة الصغير من الكبير، وذلك عندما يهتم الوالدان بالابن الأكبر، وخاصة إذا أهمل الوالدان الصغير، وهناك أخطاء تبدو شائعة لدى بعض الأسر، وهي تخصيص لهذا الصغير كل ما سبق أن استعمله الكبير من ملابس وألعاب وأحذية وكتب، إلخ. لذا يشعر الصغير بالدونية وبأنه مهمل من قبل والديه، حيث إنه ليست لديه خصوصية فتشتعل غيرته وييدي عداه نحو الأخ الأكبر.

### كيف يظهر شعور الغيرة على الطفل

تظهر الغيرة بأسلوب تعويضي مصطنع، حيث يخفي الطفل مشاعره الحقيقية ويقوم بدور الممثل نحو أخيه المولود الجديد الذي يأخذ بضمه وتقبيله، ولكنه في حقيقة الأمر يود قرصه أو ضربه. ومن جانب آخر، تبدو الغيرة واضحة من خلال سلوك عدواني موجّه إلى الصغير. كذلك يعتمد الطفل إلى جذب الأنظار إليه، ويحول كراهيته إلى أمه التي تولي اهتماماً للصغير وليس له، فيبدأ هنا بالانتقام، ويتظاهر بالمرض أو البكاء أو العناد والسلبية.

أحد مظاهر جذب الاهتمام هو نكوص الطفل إلى أنماط سلوكية طفلية سابقة، والتحدث بأسلوب طفلي، ومصم الإصبع، والالتصاق بالأم، والبقاء في حضنها كلما حاولت حمل الصغير.

### كيفية التعامل مع الغيرة

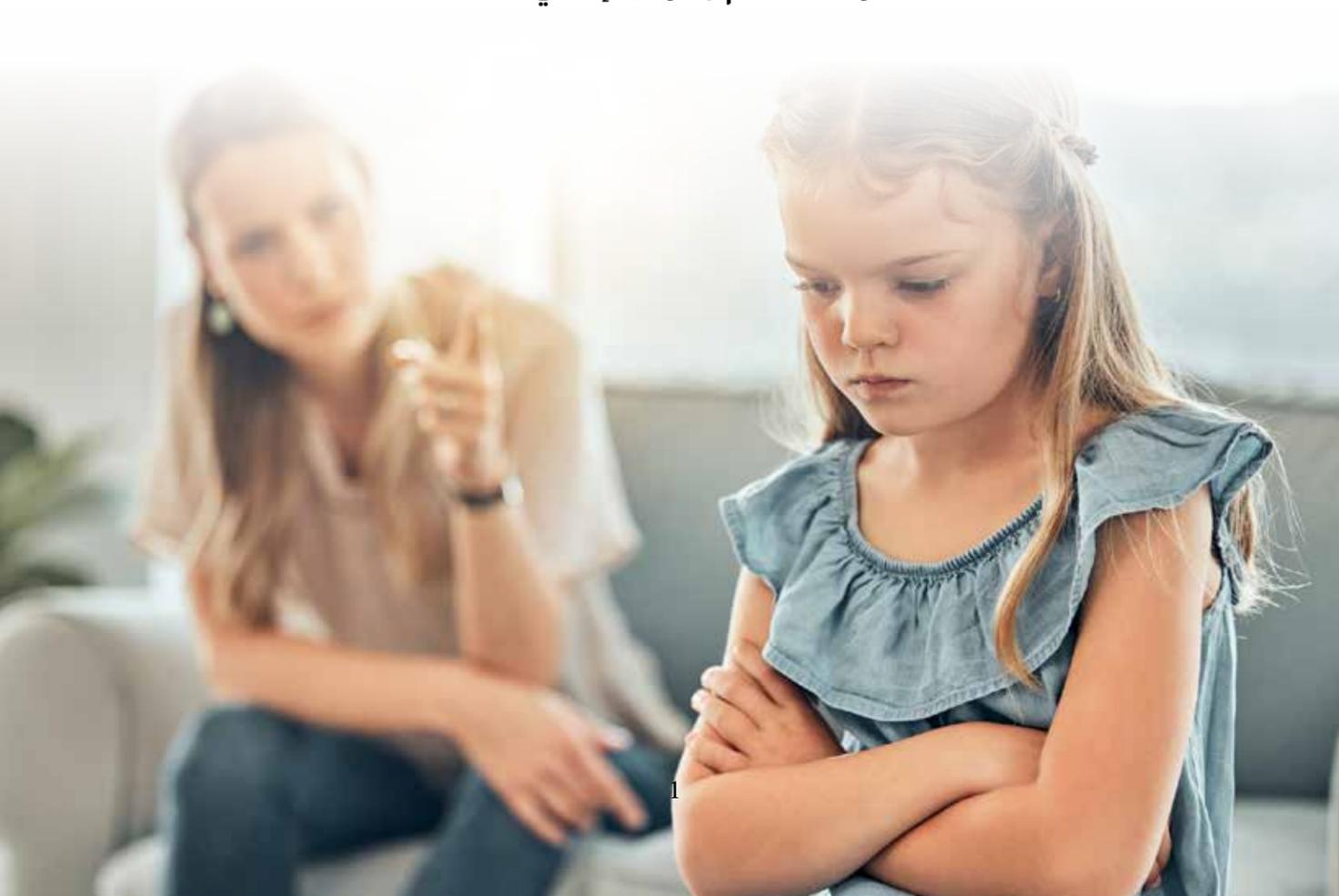
- توفير الحب والحنان.
- تفهم مشاعره وتقبل الطفل.
- عدم التمييز بين الطفل والمقارنة والمساواة بين الإخوة، وحسن المعاملة وعدم التدليل الزائد.
- تهيئة الطفل لوجود مولود جديد، وإشعاره بأهميته ومشاركته الطفل مع الأم في تحضير ملابس المولود الجديد، وعدم قضاء وقت كبير مع المولود الجديد، أي عدم تحويل الاهتمام من الطفل إلى المولود الجديد.
- المحافظة على نظام حياته اليومي، بالرغم من وجود مولود جديد.
- التركيز على الصفات الإيجابية لديه.
- عدم إجبار الطفل على مشاركة الآخرين ألعابه.
- الثبات في إعطاء أمر واحد مرة واحدة دون تردد، أي ألا نأمر بشيء ثم ننهي عنه بعد ذلك.
- تجنب اللجوء إلى العقاب اللفظي أو البدني كوسيلة لتعديل سلوك العناد عند الطفل.
- هدوء الأجواء الأسرية والابتعاد عن المشاكل والخلافات.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(7)

## العناد

يجب على الوالدين تقبل حالات تمرد الطفل،  
بأسلوب متفهم وبتوجيه إيجابي مناسب.



يُعتبر العناد من اضطرابات السلوك الشائعة عند الأطفال، وجميع الأطفال يمرون في إحدى مراحل النمو لفترة وجيزة بسلوك العناد، ومن الممكن أن يبقى هذا السلوك ثابتاً لدى بعض الأطفال. وعادة يعاند الطفل أمه؛ لأنه يريد أن يلفت انتباهها لتحقيق رغبة معينة، مثل أن تشتري له لعبة ما، أو يصبر على أن يرتدي أحد الأثواب عناداً بوالدته. وهناك بعض الأطفال يعاند نفسه أيضاً، خاصة إذا غضب من أمه، وخاصة حينما تطلب منه تناول الطعام، يقوم بالرفض ويصر على عدم تناول وجبته بالرغم من أنه يتضور جوعاً، ولكنه يتنازل عن عناده إذا تجاهلت الأم سلوكه وتركته على راحته.



ويتميز العناد بالإصرار وعدم التراجع حتى في حالة الإكراه، ويبقى الطفل محتفظاً برأيه وموقفه ولو داخلياً. ويُعتبر العناد من النزعات العدوانية، وهو سلوك سلبي وتمرد ضد الوالدين وانتهاك حقوق الآخرين، وهو محصلة للتصادم بين رغبات الطفل، وطموحاته، وأوامر الكبار، ونواهيهم.

وعناد الطفل دليل على نمو شخصية الطفل وازديادها قوة. يبدأ العناد من (2-5) سنوات، ويُعتبر طبيعياً. ويكون الطفل واعياً سلوكه ويختفي السلوك حالما يحقق رغبته.

## موقف العناد

طفل عمره 3 سنوات، ولديه أخ وأخت، وهو أصغر طفل داخل البيت. يتشاجر دائماً مع أخواته، ولا يسمع كلام والديه. يلعب كما يريد. أمه دائماً تصرخ في وجهه حول كيفية تناول الطعام، لا يأكل كما هو مفروض، بل يتناول الطعام كما يحلو له. الأم متعبة جداً من تصرفاته، لا يسمع كلامها، ويتصرف دائماً كما يحلو له.



- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ على ماذا يدل تصرف الطفل؟
- ❖ ما التصرف الأمثل للوالدين في التعامل مع الطفل؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# (8) علاقة الوالدين بأطفالهم

الطفل بحاجة دومًا إلى الاستقرار، الشعور بالأمان والاطمئنان العاطفي،  
المحبة، التقدير، التفهم، التقبل والاحترام.

### أسباب مشكلة العناد لدى الطفل

1. رغبة الطفل في تأكيد ذاته واستقلاليتها عن الأسرة، خاصة إذا كانت الأسرة لا تتمي ذلك الدافع في نفسه.
2. القسوة، فالطفل يرفض اللهجة القاسية ويتقبل الرجاء ويلجأ إلى العناد، وهكذا عندما يتدخل الوالدين في كل صغيرة وكبيرة في حياته ويقيدانه بالأوامر التي تكون -أحياناً- غير ضرورية، فلا يجد الطفل من مهرب سوى العناد.
3. تلبية رغبات الطفل ومطالبه نتيجة العناد تدعم هذا السلوك لديه، فيتخذ لتحقيق أغراضه ورغباته.

### كيفية التعامل مع العناد

- الحوار الفعال والتواصل مع الطفل، وشرح النتائج السلبية التي تنتج من العناد.
- التحلي بالصبر وعدم اليأس من قبل الوالدين.
- الثبات بالمعاملة في وضع الحدود.
- تعزيز السلوك الإيجابي والكلام الإيجابي، وعدم التعامل مع الطفل على أنه عنيد.
- الاهتمام بالطفل وتقبله، والحوار، وعدم إصدار الأوامر بشكل دائم.
- الحرص على جذب انتباه الطفل.
- تجنب ضرب الطفل لأنه سيزيد من العناد.
- التعامل بحكمة معه.
- التعزيز الإيجابي لدى الطفل يهدئ من العناد والحد منه، مثل: المدح، المكافأة على السلوك الإيجابي.
- الانتباه للسلوك الإيجابي الذي يصدر عن الطفل.
- تجنب وصف الطفل بالعناد مثلاً: «أنت عنيد» ومقارنته بالأطفال الآخرين.
- تجنب فرض الرأي على الطفل بدون حوار مع أي موقف يصدر عن الوالدين.
- تحويل العناد إلى صفة ذاتية إيجابية التي تقوي طموحاته.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# (8) علاقة الوالدين بأطفالهم

الطفل بحاجة دومًا إلى الاستقرار، الشعور بالأمان والاطمئنان العاطفي،  
المحبة، التقدير، التفهم، التقبل والاحترام.



## موقف علاقة الوالدين بأطفالهم (1)

تحدثت إليك الأم التي زرتها الأسبوع الماضي حول أولادها الخمسة التي تتراوح أعمارهم بين 3 سنوات و13 سنة. ابنتها في السادسة من عمره دخل الصف الأول هذا العام. وصفت لك مشاعرها المختلفة حول أولادها، وأنها تحب الناجحين منهم أكثر من هذا الطفل المشاغب الذي يتعبها جداً في المدرسة، وكل المدرسات يشكون منه. كذلك الزوج يعطي الهدايا والمكافآت لأولاده الناجحين. أما هذا الولد فلا يحظى بأي اهتمام. ويسمع من والده كلمات مثل «إنتَ مَشَّ حَبِيبِي»، «مَشَّ نَاجِحٌ وَفَاضِحُنَا». في نهاية الفصل الأخير، تمت معاقبته لأن شهادته كانت سيئة وتحصيله كان متدنياً، وتمت مكافأة إخوته على نجاحهم.

- ❖ ما رأيك بهذا الموقف؟
- ❖ ما النمط الذي يستخدمه الأب؟
- ❖ ما تأثير هذا النمط على الطفل؟
- ❖ ما دورك كأم في التعامل مع هذا الموقف؟

---

---

---

---

---

---

---

---

## موقف علاقة الوالدين بأطفالهم (2)

أم حسن لديها 5 أطفال، تتراوح أعمارهم بين سنة ونصف وعشر سنوات. تسكن في حيّ مزدحم، لا يوجد فيه مكان للعب إلا أمام ساحة العمارة، وهي تخاف دائماً على أطفالها، وتمنعهم من النزول والاختلاط مع أطفال الجيران من نفس الجيل؛ خشية أن يتعلم أطفالها سلوكاً غير مرغوب فيه. لذلك تجبرهم على البقاء داخل البيت في غرفة صغيرة، ليست مناسبة للعب أو الحركة، وتمنعهم من التنقل من غرفة إلى أخرى بحجة أن البيت مرتب ونظيف، وتخاف أن يتسخ. فالأطفال خجولون، انطوائيون، لا يوجد لديهم أصدقاء للعب معهم.

لديها طفلة عمرها خمس سنوات أرسلتها إلى الروضة. دائماً تبكي ولا تحب أن تلعب مع الآخرين في الساحة والصف. شرحت المعلمة للأم وضع طفلتها فأجابتها الأم: أنا أفضل أن تكون ابنتي على هذه الحالة أحسن ما تكون قوياً.

- ❖ ما هي الطريقة للعمل مع الأم؟
- ❖ ما هو دور الأب في هذه الحالة؟

---

---

---

---

---

---

---

---

عندما يقدم الأهل الحب، التقبل والتفهم للطفل تنتج مشاعر الحب، الأمان والهدوء، ويشعر الطفل بأنه مرغوب فيه وثقة والديه به. أما عدم تقبل الطفل فهو حرمانه من الدفء والمحبة، الرفض، الإهمال، التجاهل، النقد، عدم الرضا، الإكثار من العقاب، الشكوى، التذمر وإظهار الغضب بشكل دائم.

شعور الطفل بأنه مرفوض في بيئته، من خلال تعامل الأهل معه، يؤثر على صحته الجسدية والنفسية، ويمكن ملاحظة ذلك من خلال عدم تفاعله داخل الأسرة عند تناول الطعام والانطواء على الذات، ومنها فقدان ثقته بنفسه، وعدم الشعور بالأمان.

#### الأهل الراضون:

1. لا يُظهرون مشاعر دافئة (الحب، الحنان، المودة) تجاه أطفالهم، بل مشاعر باردة في تعاملهم معهم، ويحافظون على مسافة كبيرة بينهم وبين أطفالهم، فلا يشاركونهم في قضاء الوقت معهم ولا يهتمون بهم.
2. لا يعطون أطفالهم الفرصة للتعبير عن مشاعرهم وتشجيعهم.
3. يوجهون النقد واللوم الدائم لأطفالهم، ولا ينظرون إلى الإيجابيات لديهم، بل يركزون على نقاط الضعف لديهم.
4. يكثر من المقارنة بين الأبناء بسلبية أكثر ويتذمرون من تواجدهم معهم. لذلك الطفل الذي ينمو في بيئة رافضة يفقد ثقته بنفسه ويشعر بالإذلال والضعف.

#### الخلاصة:

من الطبيعي أن البيئة المفضلة للنمو الجسدي، النفسي والعقلي السليم هي بيئة إيجابية تمتاز بالتقبل، مع وجود بيئة تعتمد على الاستقلالية إلى جانبها. فالطفل يرى الأهل أقوياء وداعمين، فيميل إلى الاعتماد عليهم، ويستطيع أن يطلب حمايتهم عند اللزوم. إذا توفرت بيئة رافضة مع بيئة مسيطرة، أي تحاول إخضاع الطفل ل رغباتها، يرى الطفل أن أهله سلطويون وعدائيون، مما يؤدي إلى عدم طلب المساعدة والحماية منهم. أما إذا توفرت بيئة متقبلة مع بيئة مسيطرة، فإن الطفل يعيش في جو من القلق والحيرة ولا يستطيع فهم موقف الأهل، فيرى بهم الدعم والتفهم أحياناً، ويرى بهم السلطة أحياناً أخرى، مما يؤدي إلى الحيرة لديه ولا يعرف كيف يتصرف. أما أخطرها له فهي وجود بيئة رافضة مع بيئة متساهلة، التي تعطي استقلالية مطلقة، وعندها يرى الطفل الأهل بأنهم لا يعتمد عليهم ولا يوجد من يحميه ويرى بهم ضعفاء وعدائيين، مما يجعله يفقد ثقته بنفسه وبأهله وبالعالم من حوله.



لدى الأطفال بطبيعتهم القدرة والمرونة للتكيف على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

إذا تمت معاملة الأهل الأبناء بطريقة داعمة وبتقبل، فهذا يولد عندهم القدرة على مواجهة الصعوبات ويدركون استحقاتهم بحب الآخرين لهم. إذ إن المبدأ الأساسي هو تقبل الطفل كما هو، واستخدام العقاب أو العنف كأسلوب في التعامل مع الأبناء يفقددهم الثقة، ويشعرهم بالتهديد والخوف وعدم الأمان. وبالتالي، فإنه يؤدي إلى عدم مواجهة الحياة والمواقف، وعدم الاستقلالية والاعتماد على الذات. فعلى الوالدين عدم انتقاد الطفل «جسدياً، عاطفياً وسلوكياً»، وإنما انتقاد السلوك السلبي لديه، والاهتمام بتوضيح أسباب ونتائج هذا السلوك.

• محور التقبل مقابل الرفض.

• محور الاستقلال مقابل السيطرة.

التقبل: هو مدى شعور الطفل بأنه محبوب ومرغوب به من قبل والديه لذاته الشخصية.

فالتقبل: الحب، الدفء، الحنان، الثقة، الدعم، المشاركة، التعاون، الاستماع، التفهم، الاستجابة وإشباع الرغبات.

وينعكس ذلك من خلال استحسان الوالدين واحترامهما للطفل، إيمانها بقدراته ومحبه بدون شروط، وذلك يؤدي إلى شعور الطفل بأن والديه يقدران شخصيته ويحبانه لذاته، فيعني ذلك أنهما يتقبلانه.

يعتقد بعض الأهل أنهم يجبون أولادهم بالإكثار من استعمال كلمة حبيبي، أو من خلال تقبلهم، أو شراء الكثير من الملابس، أو إعطائهم المصروف... إلخ. ولكن المهم أن نجعل الطفل يلمس هذا التقبل وتصله الرسالة بأننا نحبه ونتفهم مشاعره، وأنا ندعمه.

فالتقبل ينعكس من خلال الحب، الدفء، الحنان، الشعور بالأمان والطمأنينة، ويبدأ من اللحظة الأولى من ولادة الطفل.

الأهل المتقبلون يحترمون الطفل لذاته، ويتقبلون فرديته ووجوده، ويتعدون عن مقارنته مع من حوله، وهذا من خلال الإيمان بوجود فروقات فردية.

الأهل المتقبلون يكثر من التحدث إلى الطفل ويصفون اليه بصبر وتفهم، ويستجيبون لأسئلته ويحاولون فهم وجهة نظره.

من المهم جداً التركيز على استخدام المهارات في التعامل مع الطفل، وذلك من خلال المشاركة، الحوار، التفاوض بطريقة بناءة، ومن خلال مشاركته قراءة القصص واللعب والتنزه معه.

P.O.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(9)

# الاتصال العاطفي

لا اشتراط في حب الأبوين طفلهما ولا شريك له به

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(9)

# الاتصال العاطفي

لا اشتراط في حب الأبوين طفلهما ولا شريك له به

## كيفية النقاش والرد على رسالة الاتصال العاطفي



### ما هو الاتصال العاطفي؟

يتم تحديد العلاقة بين الأم والطفل من خلال تكوين اتصال عاطفي آمن، أو اتصال عاطفي قلق أو غير آمن.

للاتصال العاطفي في السنوات الأولى من حياة الطفل أهمية بالغة، تنعكس على حياته الاجتماعية والنفسية. الأطفال الذين افتقدوا الاتصال العاطفي الآمن الأولي، تميزوا بالسلوك العدواني وعدم التأقلم مع زملائهم في المدرسة الابتدائية.

الأم البيولوجية هي -عادة- الشخصية الأولى التي تكون الارتباط مع الطفل، والأب -غالبًا- ما يكون الشخصية الثانية بعد الأم في تكوين العلاقة العاطفية مع الطفل. في حالة عدم وجود الأم، يتأثر نمو الطفل السليم بمدى وجود شخص آخر يوفر له الطمأنينة، الأمن والحماية بشكل ثابت.

على الأب والأم التمييز بين الإحساس الداخلي بالحب تجاه الطفل وبين طرق التعبير عن هذا الحب. أغلب الظن أن الطفل يشعر كما نشعر نحن. وهناك إحساس خفي في داخل الأم والأب يؤدي إلى شعور الطفل بالراحة والهدوء حين ضمه إلى الصدر، مما يهدئ الطرفين.

### أنماط التواصل بين الأهل والطفل

1. **الحب والعطاء:** تزويد الطفل بالحب والحنان والعطف والأمان والاتصال الجسدي (الحضن والتقبيل) يرافقه التعبير اللغوي. هذه الطرق مهمة في تعزيز روابط الحب بيننا وبين الطفل. هذه الطرق تمنح الطفل الإحساس بأنه محبوب، وأنه إنسان يحبه الغير، مما يعزز الثقة بالنفس ويشعره بالأمن.

2. **العطاء المادي:** الاعتناء بنظافة الطفل واللبس والأكل والصحة والألعاب. كلما زاد تكرار تجارب الطفل التي يمر بها زاد إحساسه الإيجابي تجاه نفسه وتجاه الآخرين، والعطاء المادي لا يحمل نفس الآثار الإيجابية مثل «الحب العاطفي من خلال الاتصال الجسدي والتعبير اللفظي».

3. **لعب الأدوار:** المقصود بقلب الأدوار من يُعطي للطفل مهام لا تناسب عمره أو مقدرته، أو مهام من واجب الأهل القيام بها، مثل: حين تقول الأم إن رأسها يؤلمها وتطلب من الطفل السكوت أو عدم التحرك واللعب، أو حين يُطلب من الطفل أن يكون أشطر الطلاب ويقوم بواجباته كما يريد الأهل. مثال آخر: البنت الكبيرة تتحمل مسؤولية البيت عن إخوتها الصغار، أو استشارة الأطفال

## موقف الاتصال العاطفي



ترك الأب والأم ابنتهما البالغة من العمر 3 سنوات عند الجدة، وذهبا في مشوار لمدة 4 ساعات. عند عودة الوالدين، دخلت الأم إلى البيت لتجهزه لاستقبال الضيوف.

أخذت الابنة تتصرف تصرفات غريبة: تطلب الطعام ولا تأكله، توسخ ملابسها، والأم غضبت عليها. بعدها طلبت أن تشرب الحليب، وعندما أحضرته الأم أوقعت الكأس على الأرض. الأب صرخ بها وعاقبها في الغرفة.

- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ عم يتحدث هذا الموقف؟
- ❖ على ماذا يدل تصرف الطفلة؟
- ❖ ما هو التصرف المتوقع من الوالدين؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---

في أمور تصعب المشاركة بها مثل نوعية السيارة المراد شراؤها . من المهم استشارة الأطفال وتحمل المسؤولية، ولكن في إطار قدرتهم وعمرهم مثل ترتيب الفراش الخاص بهم، وألوان ثيابهم، والقيام بواجباتهم الملائمة لعمرهم.

4. **الاتصال الجسدي:** الضم للحضن وتقبيل الطفل، لأن ارتباط الطفل بالأم لا ينبع فقط من الحاجة للرضاعة. لذلك، فإن توفر الأمور المادية لا يكفي للتعبير عن الحب، فأحياناً نسمع من بعض الأسر: «أنه لا ينقصه شيء». وإذا تم الاستفسار معهم حول احتضانه نجد أن هناك نقصاً في هذه الحاجة، مما قد يؤدي إلى صعوبات عند الطفل وتراجع في سلوكه.

5. **الضغط لزيادة التحصيل الدراسي:** يريد الأهل من أولادهم أن يكونوا الأفضل، لكن البحث عن المثالية من أولادهم يؤدي إلى إحباطهم، وهذا يؤدي إلى الشعور بالفشل الدائم وعدم إرضاء الأهل.

6. **الاتصال والتواصل:** الاتصال والتواصل بين الأم والأب يعكس تأثيره على الطفل وهدوئه النفسي. تشير الأبحاث إلى أن الطفل الذي حظي بالحب والحنان هو الطفل الذي يملك الثقة بالنفس وبالناس ويتعامل مع الأمور بهدوء، والطفل الذي يشعر بعدم الأمان هو الذي يعتدي على غيره ويشعر بالقلق وعدم التركيز، ويجد نفسه وحيداً ويخاف من الأطفال الذين يتجنبون التعامل معه.

من الضروري في التعامل مع الأطفال، أن تكون هناك حدود ثابتة مثل التوجه إلى الطفل بالحب، أو أن نكون قادرين على تهدئة الأمور وقت الأزمة والقلق وتوفير الأمان والحفاظ على قيمته واحترامه كإنسان.

#### خطوات للتعامل مع هذا الموقف

هنالك أوقات مُلحة يضطر فيها الوالدن إلى ترك أولادهم عند أشخاص يعتمدون عليهم. لكن يجب التحاور مع الطفلة وإخبارها أنهم سوف يتركونها عند «الجدة»، ويتركون مجالاً للحوار في الموضوع والتعبير عن المشاعر، والتأكد من حب الأم والأب لها واحتضانها، وترك المجال أيضاً في اختيار غرض تحبه تأخذه معها عند «الجدة» مثل «لعبة، حرام...» ومن ثم الجلوس معها عند الجدة لمدة زمنية بسيطة للترحيب والتعبير عن الاشتياق للجدة وعدم الإسراع في الذهاب؛ أي إشعار الطفلة بالأمان.

عند وصول الوالدين إلى البيت، كان من المهم الجلوس مع الطفلة للتحاور معها واحتوائها مثلاً: «لقد اشتقنا إليك كثيراً يا حلوة» «مين حبيبتي؟ اعطيني». والاستفسار عن كيفية قضاء اليوم مع الجدة والاستفسار عن مشاعرها.

تعبير الوالدين عن اشتياقهم للطفلة لا يتطلب وقتاً كثيراً، مقارنة مع تعبیر الطفلة عن الغضب فيما لو لم يتم إعطاء الفرصة لها في احتضانها والتعبير عن مشاعرها والتأكيد على حب والديها لها. من الضروري التوضيح «أن كليهما يحبان الطفلة. على سبيل المثال تقول الأم لها: «تعالى معى لتحضير البيت والضيافة، سيحضر عندنا ضيوف... سنقول لهم مرحباً. رتبي معى هذه الأغراض». مع الأخذ بعين الاعتبار عمرها وقدرتها، لكن من المهم مشاركتها وقت التحضير والتحدث معها، أو إعطائها الألعاب لتلعب بها بجوار الأم حين تقوم بعملها.

إذا شعرت الطفلة بالهدوء من الأم والأب وعدم التوتر، فإن ذلك يعكس شعور الأمان والأمان، ويصبح عندها إشباع من استقبال أمها وتذهب لتلعب بهدوء.

سلوكات الطفلة كانت مجرد تعبير عن مشاعرها بالغضب ولفت الانتباه. لذلك، في حالة غضب الطفلة، يمكن التصرف كالتالي:

1. تجاهلها بهدوء، وبعد فترة زمنية قليلة تهدأ الطفلة.
2. النظر إليها واحتضانها (هكذا نعزز الهدوء عندها) أي نعزز السلوك الإيجابي.
3. عدم توبيخ الطفلة خشية تعزيز السلوكات السلبية.
4. تشجيع الطفلة بشكل دائم على الهدوء والضحك وعلى كل عمل جيد.

PO.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(10)

الضرب ليس حلاً

إذا عاش الطفل في جو من الإحباط والعنف يتعلم العدوان

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(10)

الضرب ليس حلاً<sup>١١٤</sup>

إذا عاش الطفل في جو من الإحباط والعنف يتعلم العدوان

## كيفية النقاش والرد على رسالة الضرب ليس حلاً

### المقدمة:

الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولى التي يتربص فيها الطفل، ويفتح عينيه في أحضانها حتى يستطيع الاعتماد على نفسه، كما وأن شخصية الطفل تتكون، ويتشكل الجزء الأكبر منها في الخمس سنوات الأولى من حياته، ويكتسب ويتعلم اللغة والمهارات الاجتماعية من خلال التقليد. فالبيئة المحيطة به تلعب دوراً في إكسابه السلوكيات السلبية.

ومن الضروري أن تعمل الأسرة على تنمية شخصية الطفل وتجعل منه شاباً واثقاً بنفسه صاحب شخصية قوية ومتكيفة وفاعلة في المجتمع، من خلال مراعاتها أبسط الحقوق وعدم ضربه؛ فمن يتخذ الضرب وسيلة في التربية يزرع العنف والعدوان داخل الطفل، كما أنه يزعزع ثقته بنفسه ويميل للقسوة وعدم المبالاة بشعور الآخرين.



من بالغ الأهمية الإيمان بأن الأطفال لهم عواطف وأحاسيس إنسانية، فيجب أن يكونوا موضع تكريم مثل الكبار، ومعاملتهم بطريقة حسنة هي احترام شخصيتهم، ومن جهة ثانية فإن ضربهم والإساءة إليهم تحقير وتصغير لهم. وقد بين علماء النفس أن الفرد الذي يتعرض للضرب في صغره يصبح معرضاً للاضطرابات النفسية والعاطفية، نتيجة الذكريات المؤلمة التي تعرض لها مما يجعل الطفل حاد المزاج.

### أنواع سوء المعاملة:

عندما يتصاعد العقاب، فإنه يؤدي إلى سوء المعاملة، فماذا بعد ضرب اليد؟ أين يقف مسلسل الضرب والصراخ؟ قد تزداد شدة الضربة، ثم يتغير مكانها، وتكرر الضربات، وإذا بك تضرب الطفل بشكل مبرح ومؤذ. يجعلك الضرب واستعمال العنف مع الأطفال تفقد أعصابك، فتجد نفسك قد تحولت من والد حنون إلى وحش مفترس، وكأنك دخلت في شخصية أخرى غير تلك التي يعرفها الطفل. وبالتالي، تفقد جزءاً كبيراً من إنسانيتك، بينما يفقد الطفل الكثير من ثقته بنفسه، واحترامه ذاته، وحتى احترامك.

لا يُعتبر الضرب البدني الطريق الوحيد لتجاوز سوء المعاملة. فكل الآثار السلبية التي نعرفها عن العقاب البدني ترتبط، أيضاً، بالعقاب العاطفي أو الشفوي. وفي الحقيقة يمكن أن يسبب الشتم، والمسبات، وتقليل احترام الذات، والتهديد أذى نفسياً أكثر وأعمق من الضرب البدني.

فسوء المعاملة العاطفية يمكن أن يجعل الطفل غير واثق بنفسه، ضعيفاً، مشوشاً. ومن أقسى أنواع العقاب العاطفي التهديد بالتخلي عن الطفل بعبارات مثل: (إذا لم تتناول طعامك فسأترك

## موقف الضرب ليس حلاً (1)



أم أمجد لديها ثلاثة أولاد تتراوح أعمارهم بين 2 و5 سنوات.

أثناء زيارة الأم الدليل العائلة تحدثت عن ابنها عمر البالغ من العمر سنتين، حيث قالت إنه بدأ يضربني بأي شيء وصار يضرب أطفالاً من نفس عمره، وأنا أتفهم تصرفه لأن أباه يضربه، فهو يريد كل شيء لنفسه ويأخذ الألعاب من أيدي إخوته، حتى أنه أصبح يخاف من والده ويتجنبه. «والله ما عرفت شو أسوي معه، والده يقول لي إنه أنا السبب لأنني أنا بدلته». سؤالي هل الضرب يؤثر على الطفل سلوكياً ونفسياً؟ مش عارفه شو أعمل معه!

- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ عم يتحدث هذا الموقف؟
- ❖ على ماذا تدل تصرفات الطفل؟
- ❖ كيف يمكن التصرف في هذا الموقف؟

### ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---

الرجل المخيف يأخذك، أو سادع كلب الجيران يعضك). إن استعمال أسلوب التهديد لإجبار الطفل على التعاون يمكن أن يترك أثراً عميقاً على نفسيته، ويحقق أشد مخاوفه، وهو أن تتركه يصاب بالأذى سواء من كلب الجيران أو الرجل المخيف أو الغول. وفي أغلب الأحيان يترجم الطفل رسائل التهديد بأنك لا تحبه ولا تهتم بأمره، لذا توقف عن استعمال عبارات مثل «لا أريد أن أتحدث معك، أنا لا احبك لأنك لا تقوم بوظيفتك»، لأن هذه العبارات تشوش أفكار الطفل، وتترك أثراً لا يزول أبداً من ذاكرته.

#### تأثير الضرب على شخصية الطفل:

يقوم بعض الآباء والأمهات بضرب أبنائهم دون أن يستوعبوا العواقب النفسية التي تلحق الطفل نتيجة أهانتهم، إما بالضرب أو بالألفاظ النابية التي يوجهونها إليه، فمعظم الأطفال الذين يتعرضون للضرب ينعكس ذلك على سلوكهم، فيجعل منهم شخصية خجولة لا تقوى على الحديث أمام الغرباء أو حتى الأقرباء، أو يجعل منهم شخصية عدوانية شرسة، فالعنف يولد عنفاً، وله آثار جانبية كبيرة على مسيرة حياة الأطفال النفسية، مما يعطي الطفل فرصة ليفرغ هذه الشحنات على من هم حوله من إخوته الصغار أو أصدقائه، وقد تستمر هذه العوامل النفسية مع تقدّم السن، مما يجعله عنيفاً في تعامله مع أولاده في المستقبل وأسرته ومن هم حوله.

هذه الآثار النفسية التي تلحق بالطفل لا يفكر فيها من يُقدم على ضرب ابنه، وقد يرى في تصرفات ابنه الغريبة -والعدوانية أحياناً- الناتجة عن هذا الضرب أمراً طبيعياً يعود إلى التركيبة النفسية لشخصية الطفل، ولا علاقة لها بالإساءة التي تلحقه من جراء الضرب.

#### الآثار الجانبية طويلة المدى للضرب:

قد يدعي البعض أن الضرب يؤدي إلى الحدّ من السلوك السلبي، إلا أننا إن سلّمنا جدلاً بصحة هذا الدّعاء، يحق لنا أن نتساءل عن الآثار الجانبية التي تنتج عن الضرب. لقد دلت الأبحاث والدراسات الميدانية في العلوم السلوكية أن الآثار الجانبية الناتجة عن الضرب كثيرة متنوعة، فربما أدى الضرب إلى ظهور مجموعة جديدة من السلوكيات السلبية، كالكذب والسرقة والخداع وإشعال الحرائق. وأما الآثار الداخلية على الفرد نفسه فتتمثل في العُقد النفسية، وخدش الكرامة الإنسانية، والكآبة، والعادات المنحرفة، وعدم احترام الذات، والشعور بالذنب والأحلام المزعجة، والتبول أثناء النوم، وعدم الرضى عن النفس. وربما يتحول كل ذلك إلى نقمة على المجتمع، وعدم احترام حقوق الآخرين، بل واستخدام العنف معهم. هذا بالإضافة إلى خدش أو تدمير الثقة المتبادلة بين الوالدين وأولادهما.

عندما يعتاد الطفل على مشاهدة أبيه يضرب أمه يتطور عنده مفهوم العنف وشرعيته، ولأي سبب من الأسباب، وبأي شكل من الأشكال، وأن من حق القوي أن يضرب الضعيف لمجرد أنه الأقوى. وبالتالي، عندما تتقلب الصورة، ويصبح الطفل رجلاً والأب شيخاً، فقد يحدث ما لا نتوقع من اعتداء الابن على الأب. كما أن المبالغة في العقاب بالضرب أمام الطفل أو للطفل نفسه قد تحدث العكس! ربما ينشأ الطفل على الخوف من الوقوع في أي خطأ مهما كان بسيطاً خشية العقاب، فتجد الشخصية الاعتمادية المنزوية والمنطوية على نفسها.

آثار العقاب البدني على شخصية الفرد وحالته النفسية تتمثل فيما يلي:

1- تُذكر الفرد بالإهانة والألم والخوف الذي رافق العقاب البدني، ولا يتذكر الدرس الذي أرادوا له أن يتعلمه من وراء ذلك.

2- اضطراب العلاقة بين الآباء والأبناء مما يسبب الانزعاج والتوتر.

3- تنمية سلوك التمرد على الآخرين.

4- تولد الاضطراب لدى الأطفال، حيث يتعارض مع تعلم السلوك والقيم المرغوبة. هذا ويمكن القول إن العقاب البدني على وجه التحديد، لا يؤدي إلى الانضباط الداخلي؛ لأنه لا يؤدي إلى التعلم.

مما يجدر الإشارة إليه هو معرفة أن أغلب الأطفال لا يتذكرون الرسائل اللطيفة، ولكنهم لن ينسوا الضرب.

#### خطوات تعديل السلوك:

توجد مجموعة من الخطوات والمبادئ التي ينبغي أن ننتبه إليها إذا ما رغبتنا في الحصول على نتائج ملموسة من وراء العقاب، وهي:

1- أن نغرس السلوكات السليمة في نفوس الأطفال أولاً. من المهم توضيح فهمهم للفرق بين السلوك المخطوء والسلوك السليم.

2- التحلي بالصبر، وتوضيح السلوك السليم، وشرح الخطأ من أجل تلافيه مستقبلاً.

3- إذا استمر الطفل في عناده على الخطأ فنستخدم أسلوب عقد الاتفاقيات والتعزيز.

4- من الأمور التي تقلل أهمية العقاب في نفس الطفل هو تكرار استخدام الوالدين الأسلوب نفسه في كل مناسبة، ومع كل تصرفات الطفل الصغيرة منها والكبيرة. بل الأسلم تنويع الأساليب في تعديل السلوك السلبي.

5- إذا قام الطفل بسلوك مخطوء، وأخفى هذا السلوك عن والديه، ثم علم الوالدان به، فإن عليهما حينئذ تجاهل الأمر ومحاولة استخدام الوسائل غير المباشرة في توجيهه كاستخدام أسلوب القصة، أو عبر الاستفادة من المواقف المماثلة.

#### أساليب تعديل السلوك:

\* **الحرمان من مشاهدة التلفاز أو الأجهزة الإلكترونية:** يميل الأطفال كثيراً لمشاهدة التلفاز أو اللعب بالأجهزة الإلكترونية، ولهذا سيكون الحرمان من مشاهدة وسيلة عقابية مقبولة تربوياً، ولكن بشرط توضيح ذلك للطفل، والتشديد على السبب الحقيقي لهذا الحرمان، وهو الفعل الذي ارتكبه. وفي هذه الحالة لا يحاول الوالدان منع ابنهما بهدف أن يُشاهدا برنامجاً آخر يخصهما، فهذا من شأنه أن يذهب بفائدة تعديل السلوك، لأن الطفل سيتوصل إلى أنهما منعاه من أجل مشاهدة خاصة لهما.

\* **الحرمان من الحلوى:** يتأثر الابن من الحرمان الذي يتعلق بالحلوى والأشياء التي تُشترى من السوق، فمن المفيد أن تُفهم طفلك السبب الذي جعلك تحرمه من الحلويات، بشرط أن يكون الحرمان لفترة قصيرة، ثم تكافئه بالحلوى إذا عدّل سلوكه.

\* **الحرمان من الخروج في نزهة:** آثاره التربوية رائعة وكبيرة جداً على سلوك الأطفال، إخبار ابنك بحرمان من الخروج معك عند إقدامه على أي سلوك سلبي سيجعل هذا الحرمان فعالاً بالاتجاه المرغوب، ولكن ينبغي ألا يترك وحيداً.



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(11)

# التدريب على استخدام المِرْحاض

التحلي بالصبر، وأتباع أسلوب التحفيز والتشجيع خلال التدريب.

إن استعمال أساليب تعديل السلوك تأتي بثمار ممتازة وسريعة وآمنة بخلاف الضرب. علينا عند تعديل سلوك الطفل بأن نفصل بين الطفل وسلوكه المخطوء. يجب أن يعلم الطفل أننا نعاقبه على السلوك المخطوء الذي صدر منه، ولكننا نحبه ونقدره على الرغم من هذا السلوك.

**الابتعاد عن أساليب استخدام السلوك المخطوء:**

\* **الصفع على الوجه:** حيث يُعرّض الطفل للأذى الجسدي الحقيقي والنفسي أيضاً. وقد يسبب أذى للدماغ بسبب تحريك الرأس بعنف، كما أنه من شأن هذا الأسلوب إضعاف الاتصال العاطفي بين الطفل ووالديه.

\* **الحبس في غرفة مظلمة:** وهو حبس الطفل في الغرفة منفرداً مع قفل الباب عليه، وهذه الطريقة في الضبط ترعب الطفل كثيراً، وتحدث لديه صدمة نفسية شديدة، تترك آثارها عليه لمدة طويلة، وتظهر نتائجها السلبية بعد سنوات طويلة على شكل خوف، قلق واهتزاز في الشخصية.

\* **الحرمان من النقود/ المصروف:** ومن المساوئ الشديدة لهذا الأسلوب تشجيع الطفل على السرقة وأخذ النقود بأي طريقة؛ لأنه يرى بذلك استعادة لحق انتزعه منه والداه دون وجه حق، فيحاول استرجاعه بأية طريقة، وربما أصبحت عادة سلوكية مستقبلاً.

**ملخص الضرب ليس حلاً**

الضرب هو تعريض الشخص للألم الجسدي. وعلى العكس من ذلك، نجد أن الانضباط يعني تعلم كيفية الالتزام بالتعليمات، وكيفية التصرف ضمن حدود النظام بتدريب واقتناع. فهل استخدام الضرب من قبل الوالدين أو المربين بصفة عامة، يساهم في التزام الأطفال بالتعليمات والأنظمة والقوانين؟ وفي الإجابة على هذا يمكن الإشارة إلى قضية مهمة في هذا السياق، وهي أن الضرب يتعارض مع بناء الثقة بين الآباء والأبناء كما ذكرنا. فإذا كان وجود الثقة المتبادلة بين الآباء والأبناء أمراً ضرورياً، فإن حتمية الضرب تحديداً أمر غير ضروري.

نتفق جميعاً على أن الأطفال يقعون في الخطأ كثيراً في اختياراتهم وسلوكاتهم، وأنهم بحاجة إلى توجيه وإرشاد، وأنهم بحاجة إلى تعلم السلوك السوي، وإلى تعلم الانضباط من خلال فهم التعليمات والقوانين، وما دام الأمر كذلك، فإن ضرر الضرب أكثر من نفعه. وقد يؤدي الضرب إلى نتائج سريعة، ولكنها مؤقتة، وبالتالي فإن الأثر التربوي الإيجابي المطلوب لا يستمر طويلاً فيعود الطفل إلى نفس السلوك الذي ضرب من أجله، أما التأثيرات السلبية فتبقى في الذاكرة طويلة الأمد في شخصية الطفل وتؤثر سلباً في مستقبل حياته.

كيف تسيطر على غضبك هو أحد الأشياء الصعبة التي يجب أن تعلمها للطفل. ولعل من أهم شروط ضرب الطفل عدم ضربه وأنت غاضب، ولو تقييد الآباء بهذه القاعدة فقط لتوقفوا عن ضرب الطفل؛ لأن الإنسان الهادئ يفكر بمنطق أكثر من الإنسان الغاضب.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(11)

# التدريب على استخدام المِرْحاض

التحلي بالصبر، وأتباع أسلوب التحفيز والتشجيع خلال التدريب.

### هل طفلي مستعد للتدرب على استخدام المرحاض؟

يبدو لك أنك قد بدّلت حفاظ طفلك الأول البارحة فقط، لكنه سيكون مستعداً للبدء بالتدرب على استخدام المرحاض حتى قبل أن تعلمي بذلك. مع أنه ليس هناك عمر محدد تماماً للقول: إن الطفل على استعداد لاستخدام النونية (وعاء خاص للطفل كي يتبول ويتبرز فيه)، فإن معظم الأطفال الدارجين (من هم في مرحلة بدايات المشي) يكونون قد طوّروا المهارات الجسدية والإدراكية الضرورية ما بين سن 18 و24 شهراً (بالرغم من أن البعض منهم لا يكونون مستعدين للبدء قبل سن الرابعة). استخدم قائمة الملاحظات لتعرفي إذا كان طفلك على طريق الاستعداد لاستخدام المرحاض. مع العلم أنه ليس عليك أن تنتظري حتى تلاحظي جميع الأمور المذكورة في القائمة كي تباشري بتدريب طفلك على استخدام المرحاض. بدلاً من ذلك، انظري إلى الأمور العامة التي تدل على الاستعداد للاستقلالية وعلى استيعاب طفلك لما يعنيه دخول المرحاض مثل الكبار.

قد يكون طفلك على استعداد للبدء بالتدرب على استخدام النونية إذا:

مواقف تساعد على معرفة إذا كان الطفل مستعداً لاستخدام المرحاض	نعم/ لا/ بشكل جزئي
كان يتبرز بانتظام وكان برازه طرياً	
يستطيع رفع وإنزال سرواله	
يقلّد عادات الآخرين في دخول المرحاض (يحب أن ينظر إلى أطفال آخرين يذهبون إلى المرحاض)	
تظهر عليه مؤشرات جسدية واضحة عندما يقوم بعملية التبرز (مثل الشدّ وجلوس القرفصاء أو إخبارك بالأمر)	
يستعمل كلمات للإشارة إلى البول والبراز	
يمكنه اتباع تعليمات بسيطة مثل «أعطني اللعبة»	
يستوعب الإشارات الجسدية التي تعني أن عليه الذهاب ويخبرك بذلك قبل حدوث الأمر	
يكره الشعور بأن حفاظه متسخ	
يبقى الطفل «جافاً» لفترات لا تقل عن ثلاث إلى أربع ساعات (هذا يدل على أن عضلات مثانته نضجت بما يكفي لتسمح له بضبط البول وتخزينه)	
يضع الأشياء في أماكنها	
يُظهر رغبة في الاستقلالية	
يستطيع الجلوس والمشي	

### موقف التدريب على المرحاض



في إحدى زيارات الأم الدليل لعائلة «أمّ سامر» طرحت أمّ سامر موقفاً حدث معها، وهو عندما قامت بمحاولة تنظيف طفلها عمر (البالغ من العمر سنة و8 شهور) من الحفاظ، واجهت صعوبة بأن طفلها لا يتجاوب معها في الذهاب إلى المرحاض.

تقول الأم: أنا مترددة في أن أستمر بمتابعة طفلي لترك الحفاظ والدخول إلى المرحاض، أو تأجيل الأمر إلى وقت آخر عندما يدرك أنه بحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض. نصحتني جارتني بأن أقوم بما

قامت به مع طفلها، وهو أن أضربه عندما يبلى نفسه أو أن أهده كي لا يعيدها مرة أخرى. أنا لا اعرف ما هي الطريقة المناسبة للتعامل مع إبني!

- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ ما هو الأسلوب الذي يجب على الأم أن تتبعه؟

ملاحظات الأب والأم:

---



---



---



---



---



---

الجلوس عليها، فهذا شيء حسن. لكن في هذه المرحلة، لا تحاولي شرح أسباب استخدامها لأن الهدف هو التعود عليها فقط. احرصى على وضع النونية دائماً في مكان مناسب. يمكن، أيضاً، اقتناء نونية خاصة لاستعمال اللعب من خلال اللعب التمثيلي.

- **تخلصي من الحفاظ** دعي طفلك يجلس على النونية بدون حفاظ. عليك تعويده على فكرة الجلوس عليها بهذه الطريقة. والآن، يمكنك البدء بشرح ما يفعله الأب والأم (وأي من الإخوة أو الأخوات الأكبر منه سنًا) كل يوم. أوضحي له أن خلع الملابس قبل الجلوس في المرحاض هو ما يفعله الكبار. إذا فهم الفكرة وقام بالتبرُّز، فهذا حسن. ولكن لا تضغطي عليه للقيام بالأمر. انتظري مرة أخرى حتى يكون مستعداً ويبيدي لك رغبة واضحة في استخدام المرحاض وحده.

- **اشرحي له المسألة** قد يساعد طفلك أن تدعيه يرى أين يذهب البراز الذي قام بإخراجه. في المرة المقبلة التي يقوم فيها بالتبرُّز في الحفاظ، خذي طفلك إلى النونية واجعليه يجلس عليها ثم فرّغي الحفاظ من تحته داخل النونية أو مقعد المرحاض. من شأن ذلك أن يساعده على الربط بين الجلوس والتبرُّز. بعد إفراغ محتويات النونية داخل مقعد المرحاض الكبير، اتركيه يشد شطاف الماء (السيفون أو الفلاش) إذا أراد ذلك، (ولكن لا تجعليه يفعل ذلك إذا كان خائفاً) حتى يرى أين يذهب البراز. علميه أن يرتدي ملابسه بنفسه ويغسل يديه بعد الانتهاء من عملية التبرُّز.

- **شجعيه على الاعتماد على النفس** شجعي طفلك على استخدام النونية كلما شعر بالحاجة إلى ذلك. لكن أكدي له أن بإمكانه أن يطلب منك، أيضاً، إذا رغب باستخدامها، وأنت سوف تصطحبينه إلى المرحاض كلما أراد. لو تستطيعين جعله يلعب ويجري في المكان - أحياناً - بدون حفاظ (أو أي ملابس أخرى تحت منطقة الوسط)، مع وجود النونية في الجوار. بادري بالأمر، قولي له إنه يستطيع استخدامها كلما احتاج إليها، وذكره بين الحين والآخر أنها بالقرب منه.

- **اشتري بعض الملابس الداخلية التدريبية** قد ترغبين في تجربة الملابس الداخلية التدريبية. فبعض الأطفال يحبونها وتساعدهم كثيراً، بينما يرى الآخرون أنها مجرد نوع آخر من الحفاظات، مما يفقدها قيمتها التدريبية. كما يتشجع البعض الآخر عبر ارتداء الملابس الداخلية الحقيقية بدلاً من ذلك.

- **تعامل مع «الانتكاسات» بحكمة** في واقع الأمر، يمر كل طفل بعدة حوادث قبل أن ينظف تماماً سواء أثناء النهار أو الليل. لا تغضبي أو تعاقبي طفلك، ففي النهاية، لم تتضج عضلاته إلا مؤخراً بالصورة الكافية التي تسمح له بالسيطرة على المثانة أو إبقاء الشرج مغلقاً. سيستغرق إتقان تلك العملية وقتاً. عند وقوع حادثة من تلك الحوادث، نظّفي آثارها بهدوء.

- **ابدئي بالتدريب الليلي** حتى إذا كان طفلك جافاً ونظيفاً طوال النهار، فقد يتطلب الأمر عدة أشهر قبل أن يتمكن من التدريب الليلي، لذلك لا تتخلصي من جميع الحفاظات. ففي هذه السن، لا يكون جسمه ناضجاً بالصورة الكافية التي تجعله يستيقظ أثناء الليل للذهاب إلى المرحاض. بإمكانك التخفيف من ليالي الليل عبر منعه من شرب الكثير من السوائل قبل النوم ليلاً، واطلبي منه أن يناديك ليلاً إذا استيقظ من النوم لمساعدته، على الوصول إلى النونية. كما يمكنك، أيضاً، ترك النونية بالقرب من سريره في حال أراد استعمالها.



ينتظر الكثير من الآباء والأمهات بشغف مرحلة التدريب على استعمال النونية كأحدى مراحل تطور طفلهم والتوقف عن استخدام الحفاظ إن لم يكن لأي سبب آخر، لكن يبدو أن القليل من الأمهات والآباء على استعداد لتقبّل الفترة الزمنية التي قد يستغرقها هذا التدريب. صحيح أن بعض الأطفال يتعلمون في غضون أيام قليلة، إلا أن الكثير منهم يحتاج إلى عدة أشهر للتعلم.

يبدأ معظم الناس بتدريب أطفالهم في سنّ الثانية من العمر، إلا أن البعض منهم لا يكون على استعداد لتقبّل التدريب قبل عامهم الرابع. عليك إذاً مراقبة العلامات الصحيحة كتقليد عادات

استخدام الكبار للمرحاض على سبيل المثال. ولا يجب أن تضغطي على طفلك للبدء قبل أن يكون مستعداً تماماً. من الأفضل مراجعة قائمة النقاط الأساسية التي توضح لك مدى استعداد طفلك.

- **اشتري الأدوات اللازمة للتدريب** يعني هذا في المقام الأول شراء نونية ذات حجم مناسب لطفلك، أو مقعد مرحاض خاص يمكن وضعه فوق قاعدة التواليت العادية. مهما كان اختيارك، افحصي جيداً فيما إذا كان طفلك قادراً على حفظ توازنه باستخدام قدميه للاستعانة بهما في الدفع أثناء التبرُّز. قد ترغبين أيضاً في شراء كتاب توضيحي بالصور أو فيلم فيديو لطفلك كي تحفّزينه على عملية التدريب.

- **احرصي على وضع روتين يومي** اجعلي طفلك يجلس على النونية بملابسه كاملة مرة يومياً - فليكن بعد وجبة الفطور الصباحية، أو قبل الاستحمام، أو في أي وقت آخر من اليوم، يحتمل فيه أن يتبرُّز. هذا سيعوّده على النونية وتقبلها كجزء من الروتين اليومي الخاص به. أما إذا لم يقبل الجلوس عليها، فلا بأس بذلك. لا تجبريه أبداً على ذلك أو تدفعيه بالقوة للجلوس عليها. ولا تفرضي الموضوع خاصة إذا أظهر الخوف منه. وفي كلتا الحالتين يفضل وضع النونية بعيداً أو على الأقل وضعها جانباً لعدة أسابيع أخرى أو شهر آخر ثم تكرار المحاولة بعد ذلك. لو أقبل على

- علميه أن يجلس أولاً ثم يقف وبسبب أنه عادةً ما تلح الحاجة للتبرز والتبول في آن واحد، فمن المنطقي أن تعلمي طفلك أن يجلس أولاً لقضاء الحاجتين معاً. من المهم التركيز على إتقان الإجراء المبدئي. عندما يبدو لك أن طفلك أصبح مرتاحاً في التعامل مع النونية أو مقعد المرحاض التدريبي. دعيه يجرب وضعية الوقوف أمام مقعد المرحاض أو الجلوس عليه.

- دعيه يقضي بعض الوقت بدون حفاظ مع ملابس داخلية مما يساعد طفلك على معرفة حاجته للذهاب إلى المرحاض أكثر، مما يجعله يقضي بعض الوقت بدون حفاظ. ضعي النونية في مكان يسهل الوصول إليه أثناء فترة لعبه وشجعيه على الجلوس عليها بين الحين والآخر. يجب أن تسيطر على نفسك ولا تتضايقي عند حدوث بعض الفوضى بين الحين والآخر. راقبي العلامات التي تدل على رغبته في دخول المرحاض (مثل انقباضه على نفسه أو القفز إلى أعلى وأسفل في مكانه) واستفيدي من تلك الإشارات لتقولي إن وقت استخدام النونية قد حان. يستحسن القيام بذلك لعدة أيام متتالية، مثلاً في المساء. الفترة الأنسب للقيام بذلك هي العطلة الطويلة والأيام الدافئة، ولا تنسي أهمية التكرار وعدم الانقطاع.

- احتفلي بنجاحاته سيمر طفلك حتماً ببعض الحوادث، ولكن -مع الوقت- سيستمتع بإحساس الانتصار عندما ينجح بالتبول داخل النونية، احتفلي بهذه اللحظة مع كثير من المرح. أكدي له أنه وصل إلى مرحلة من مراحل التطور المميزة بمكافأة تناسب «الصبي الكبير»، مثل مشاركتك في مشاهدة فيلم جديد، أو الحصول على قصة إضافية من قصص ما قبل النوم.

- إذا لم ينجح من البداية، حاولي ثم حاولي مرة أخرى إن التدريب على استخدام النونية مثل أي شيء آخر. كلما استعمل طفلك (النونية) أتقن الأمر أكثر. لكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتسهلي المسألة عليه. ألبسي طفلك ملابس فضفاضة يسهل عليه خلعها بنفسه، أو اشترى له بعض الملابس الداخلية بمقاسات أكبر منه. إذا لم يفهم الفكرة بعد، لا تقومي برد فعل مبالغ به ولا تعاقبيه. لا يوجد شيء يمكن أن يعطل التدريب على استخدام النونية بوتيرة أسرع من جعل الطفل يشعر بالسوء بسبب حدوث حادثة. تذكري أنه حتى الأطفال الذين استعملوا المرحاض بنجاح لمدة أشهر، تصدر عنهم حوادث تبول أحياناً. لو شعرت بالإحباط، تذكري أن توبيخ طفلك على تبليل ملابسه الداخلية قد يعني شهوراً أطول من ارتداء الحفاطات.

- أضيفي عنصر المرح إذا لجأت إلى القليل من الخيال في تدريب طفلك على استخدام النونية، فعلى الأرجح سوف يحافظ طفلك على الشعور بالحماس الكبير خلال العملية بأكملها. اتركي بعض الكتب المفضلة لدى طفلك بالقرب من مقعد المرحاض ليطلع عليها عند حاجته لدخول المرحاض. يمكن أيضاً عرض المكافأة عليه. ومن أكثر الطرق شيوعاً استعمال الملصقات مع مفكرة بالتواريخ حتى يمكن متابعة نجاحاته. في كل مرة ينجح باستخدام مقعد المرحاض، يحصل على ملصق يمكنه وضعه على الصفحة، لأن مشاهدة الملصقات ستحافظ على حماسه. ممكن تقديم مكافأة بسيطة حين البقاء جافاً لفترة طويلة.

- أيتها الأم: يجب أن تسالي نفسك «لماذا بدأت «حوادث الفشل» لدى طفلك مرة أخرى؟» هل حدثت أية تغييرات في حياته مؤخراً، مثل الانتقال إلى منزل آخر، أو ولادة أخ جديد، أو أخت جديدة، أو تغيير الحضانة التي يذهب إليها؟ في بعض الأحيان، عندما ينشغل الأطفال بأشياء أخرى في أذهانهم ينسون ببساطة أمر استخدام المرحاض أو النونية. ربما عليك أن تبدئي بتذكيره بلطف،

فضلاً عن تشجيعه. عززي ثقته بنفسه، وأكدي له أنك تعلمين بأنه سيعاود الحفاظ على ثيابه الداخلية جافة في وقت قريب. إذا تكررت حوادث الفشل في كثير من الأحيان ووجدت صعوبة في معالجة الوضع بشكل بسيط، فقد يفيد استخدام الحفاطات لفترة قصيرة. لكن، لا تدعي ابنك يرى أن هذا نوع من العقاب. دعيه يعرف أن هذا الأمر لفترة مؤقتة فقط. من المهم، أيضاً، أن يعرف بأنه سيعود إلى ارتداء الملابس الداخلية مرة أخرى بدون حفاطات في وقت قريب (ويكون هذا الحل فقط عند الضرورة القصوى؛ وقت النوم، السفر البعيد...).

### الأساليب غير الناجعة في التدريب على استخدام المرحاض

#### - البدء في وقت مبكر جداً

رغم عدم وجود سن محددة للحسم بأن الطفل على استعداد لاستخدام النونية، فإن معظم الأطفال الدارجين يكونوا قد طوّروا المهارات الجسدية والإدراكية الضرورية ما بين سن 18 و24 شهراً. سيؤدي البدء بتدريب طفلك قبل أن يكون مستعداً إلى إطالة فترة التدريب.

#### - البدء في التوقيت المخطوء

يمكن أن تؤدي بداية التدريب قبل أسبوع من موعد ولادة طفل جديد، أو في الوقت الذي تخططين فيه للانتقال إلى مكان سكن آخر، أو خلال أي حدث قد يؤدي إلى اضطراب أو تشويش في حياة طفلك، لذلك لا تعتبر هذه الخطوة صائبة في هذا التوقيت بالذات، وأي نوع من التغيير قد يسبب انتكاسات في سلوكه. بدلاً من ذلك، يمكنك الانتظار حتى تستقر الأمور ومن ثم تبدئين بعملية التدريب.

#### - الضغط على طفلك

يُعتبر بدء طفلك بإظهار اهتمام ورغبة في التدريب على استخدام المرحاض أمراً رائعاً. لكن لا تضغطي عليه ليتقدم في خطوات التدريب بأسرع مما هو مستعد له. قد يبدأ بالتراجع عن التبرز فيصاب بالتالي بالأمساك وغيره من المشاكل. دعيه يأخذ وقته ويعتاد على هذه العملية المعقدة خطوة بخطوة، وسوف ينتقل من مرحلة إلى أخرى بحسب الإيقاع الذي يناسبه. بالطبع، من الجيد تماماً أن تحاولي تحفيز اهتمامه عبر تذكيره بطريقة لطيفة ورواية القصص التي تتعلق بهذا الأمر، بالإضافة إلى تشجيعه. إذا كان يرفض، لا تضغطي عليه أكثر من اللازم.

#### - الاستماع إلى نصائح أمك أو حماتك

سوف يصبح الأمر أكثر صعوبة مع مرور كل أسبوع، لكن مهما كان عدد المرات التي تسمعين فيها والديك أو والدي زوجك أو أي شخص آخر من الكبار في الأسرة؛ يذكرون بأنك قد تأخرت في البدء بتدريب طفلك على استخدام المرحاض، تعامل مع التعليقات بلطف وانتقائية، فما كان يُعتبر أسلوباً متفقاً عليه للتدريب عندما كنت طفلة، لم يعد مقياساً متبعاً في الوقت الراهن. أظهرت



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(12)

# التربية الجنسية

إن الأسئلة التي تتسبب في إحراجك ليست بالنسبة إلى طفلك  
إلا نوعاً من الفضول وحب الاستطلاع.

الأبحاث أن الأطفال لا يستطيعون استخدام العضلات التي تتحكم في المثانة والمستقيم بشكل إرادي قبل أن يبلغوا 18 شهراً على الأقل. حتى إذا كنت تسمعين قصصاً عن ابن إحدى قريباتك الذي تدرب على استخدام المرحاض بحلول عيد ميلاده الأول، أجيبى بابتسامة وإيماءة وقولي: «لدينا خطة ولسنا قلقين حيال ذلك».

### - معاقبة طفلك

لن يفيد في شيء أو يحقق أي هدف أن تغضبي من طفلك أو تعاقبينه إذا لم يرغب في الجلوس على النونية، أو في حالة فشل في ذلك، أو تعرض لمشكلة من المشاكل الشائعة للتدريب على استخدام المرحاض. إن حدوث انتكاسات أمر طبيعي، وانزعاجك أو توبيخ طفلك سيؤدي، فقط، إلى إضعاف رغبته في التدريب، لأنه سيكون خائفاً من اقرار المزيد من الأخطاء مما يجعلك تغضبين. ومن المحتمل، أيضاً، أن يبدأ بالتراجع عن التبرز مما يصيبه بالتالي بإمساك مؤلم ومزمن. لذلك، يستحسن أن تستجيبى بكل هدوء للفوضى التي يحدثها وغيرها من التحديات، ثم حاولي مرة أخرى.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(12)

# التربية الجنسية

إن الأسئلة التي تتسبب في إجراك ليست بالنسبة إلى طفلك  
إلا نوعًا من الفضول وحب الاستطلاع.

## موقف التربية الجنسية (1)

أثناء زيارة الأمّ الدليل لعائلة أمّ وليد المكونة من ولدين تتراوح أعمارهما بين 3 و5 سنوات، ومولودة جديدة، سألت أمّ وليد الأمّ الدليل عن تصرف ابنها الذي يبلغ من العمر 3 سنوات، إذ يطرح أسئلة مثل من أين أتت أختي الصغيرة؟ وكيف؟ وسألته الأمّ الدليل كيف تتعاملين مع هذه الأسئلة؟ فأجابت الأمّ: أنا أتهرب من الإجابة عن هذه الأسئلة، وقد فعلت ذلك مع أخيه الأكبر أيضًا. فماذا أفعل وخاصة أنه يجرّني أمام الجميع؟

- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ عمّ يتحدث هذا الموقف؟
- ❖ على ماذا تدل تصرفات الطفل؟
- ❖ ما التصرف المتوقع من الوالدين؟

ملاحظات الأب والأمّ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## موقف التربية الجنسية (2)

أثناء الزيارة التي قامت بها الأمّ الدليل لعائلة أمّ معتز المكونة من أربعة أولاد وبنت. أمّ معتز بدأت تشكو ابنها أكرم الذي يبلغ من العمر سنتين ونصف، بأنه يداعب أعضاءه التناسلية أمام إخوته قبل ذهابه للاستحمام، فطلبت أمّ معتز من الأمّ الدليل تفسيرًا لذلك؟

- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ عمّ يتحدث هذا الموقف؟
- ❖ على ماذا يدل تصرف الطفل؟
- ❖ ما التصرف المتوقع من الوالدين؟

ملاحظات الأب والأمّ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## مقدمة:

المقبول اجتماعيًا. كذلك في هذه المرحلة أيضًا، تصبح لدى الأولاد اهتمامات أخرى عديدة (اهتمامات مدرسية، صداقات مهمة، نشاطات رياضية متنوعة ...)، كما نلاحظ، أيضًا، الانفصال الاجتماعي بين الصبيان والبنات، فالصبيان يفضلون اللعب مع الصبيان، والبنات مع البنات، وكأن هناك رفضًا للجنس الآخر...

### كيف نتصرف تجاه تساؤلات وسلوك الأطفال الجنسية؟

يُظهر الأولاد فضولًا كبيرًا في كل ما يتعلق بالحياة الجنسية، ويزداد قوة مع أحداث معينة، كولادة أخ أو أخت مثلاً، وفي كل الأحوال، يكون هذا الفضول منطقيًا. ينبغي أن يجتهد الوالدان في إيجاد الأجوبة عن الأسئلة المتنوعة التي يطرحها الأولاد، مع شروح واضحة، لئلا يكونوا أفكارًا خاطئة مقلقة، بسبب معلومات غير وافية أو غير واضحة. وهكذا فإن الطفل، منذ الثالثة من عمره، يريد أن يعرف من أين يأتي الأطفال، وفي حدود الرابعة، يظهر رغبته في أن يتزوج، عندما يكبر، بأحد أعضاء العائلة، أب، أخ، أخت... وفي هذه الحالة، ينبغي أن نشرح له استحالة الزواج من أحد هؤلاء، لأنهم من العائلة التي ينتمي إليها.

يجب أن نتذكر أن التوعية الجنسية تبدأ في البيت، فابتداءً من عمر الثلاث سنوات، يطرح الولد هذا السؤال لأمه: «من أين يأتي الأطفال؟» في هذه الحالة من الأفضل والأسهل أن تخبره بالحقيقة، بدلاً من أن تروي له قصة خيالية، وتضطر فيما بعد إلى التراجع عنها. حاولي أن تجيبي بالبساطة نفسها التي يطرح بها طفلك سؤاله. قولي له مثلاً: «إن الطفل ينمو في مكان خاص داخل بطن أمه»، ولا تزيدي على ذلك شيئاً آخر. وعندما يقفز إلى السؤال التالي الذي قد يطرحه بعد بضع دقائق أو بضعة أشهر، والذي يتصل بكيفية دخول الطفل إلى بطن أمه وخروجه منها، لا تبدي أي إحراج أو تنصوري أنه يطلب البحث في العلاقات الجنسية. إن تفكيره لم يتطور إلى هذا الحد بعد. أما تحليله لكيفية وصول الطفل إلى بطن أمه فينحصر في تشبيهه بالطعام الذي يصل إلى البطن عن طريق الفم. لذلك الجواب التالي قد يكون مقنعاً: «هناك بزررة صغيرة موجودة داخل بطن الأم، وهناك وقت تكبر البزررة فيه».

أما عن السؤال المتعلق بالمكان الذي يخرج منه الطفل، فبإمكانك أن تجيبي أن هناك فتحة خاصة في بطن الأم يخرج منها الطفل بعد أن ينمو ويزداد حجمه.

ألاً نقول للطفل إنه يأتي من فتحة البول أو البراز، حتى لا يربط بأنه يأتي من منطقة إخراج البول أو البراز. مع التأكيد على عدم اللجوء إلى الحكايات الخيالية «ذهبنا إلى المستشفى واشترينا طفلاً»، أو «الأب ذهب إلى المتجر وجلب لنا هدية»، أو «كان الولد مخبأً في الملفوفة في حديقة الجيران!» إن الولد الذي يرى أمه حاملاً لديه شيء من الحقيقة، فعندما نروي له حكاية الملفوفة أو الهدية من المتجر، نكون قد كذبنا عليه، وسوف يعلم الحقيقة لاحقاً ويلومك على ذلك! إن الجواب البسيط والصريح يطمئن الطفل، علماً أنه في معظم الأحيان، حتى لو قلنا الحقيقة له، تبقى القصص والخرافات تختلط في ذهنه، وهذا أمر طبيعي، إذ إن الولد في عمر الثلاث أو أربع سنوات يتحلى بخيال واسع، ويتأثر بشدة بالعديد من الأشياء التي يشاهدها أو يسمعاها من أفلام على التلفاز أو قصص جدته...، وهو ليس كالإنسان الراشد الذي يبحث عن الجواب الوحيد

التربية الجنسية تعني رعاية الطفل في مراحل نموه المختلفة، من أجل تنمية اتجاهات سليمة لديه نحو نفسه، ونحو الجنس الذي ينتمي إليه، ونحو الجنس الآخر، ونحو الأمور الزوجية والأسرية، والمساعدة على إدماج كل ذلك في شخصية إنسانية متكاملة، جنباً إلى جنب مع إعطاء المعلومات الجنسية السليمة بطريقة علمية مبسطة تتناسب مع المرحلة العمرية التي يمر بها الطفل، وفي إطار أخلاقي روحي يتناسب مع قيم المجتمع وتقاليده وعاداته.

الثقافة الجنسية تساعد على حماية أطفالنا من الاعتداءات والأمراض الجنسية، وهي موضوع حيوي يمس الجزء الأكبر من حياتنا. للأفكار المغلوطة حول المواضيع الجنسية آثار سلبية على سلوك الأطفال ومشاعرهم. كذلك إهمالها وعدم الحديث عنها يعطي الطفل شعوراً بالخطر في كل ما يخص ذلك. لذا، فإنه سيفضل السكوت أو «النسيان»، لأي حادث جنسي حصل معه، مما يجعله فريسة سهلة للتحرشات الجنسية.

### التربية الجنسية لها شقان:

1. بُعد نفسي أخلاقي: تنمية شخصية الطفل من خلال المعيشة اليومية الأسرية، ليتقبل ويتفهم الجنس الذي ينتمي إليه، ويتقبل ويحترم الجنس الآخر.
2. بُعد معرفي علمي: تقديم المعلومة العلمية السليمة المبسطة المناسبة للمرحلة العمرية التي يمر بها الطفل.

فإذا قدمنا للطفل مثلاً فكرة عن كيفية حدوث الحمل (المعلومة العلمية)، فيجب أن نشرح له البعد الأخلاقي بأن الحمل يأتي نتيجة سكن شخصين متزوجين في مكان واحد، ولا يكون ذلك إلا في مرحلة عمرية بلغا خلالها درجة كافية من النضج العقلي والعاطفي والأخلاقي والاجتماعي...

وإذا لم نشرح للطفل (بما يناسب إدراكه) هذا البعد الأخلاقي، وليكن جنباً إلى جنب مع البعد المعرفي، فإننا لا نكون قد قدمنا إلا معلومة سطحية.

### اكتشاف وإدراك الطفل لجسمه:

- منذ الشهر السادس يكتشف المولود أعضاء التناسلية، وذلك ضمن الاكتشاف الحسي الحركي مثلما يكتشف إصبعه أو قدمه.
- في عمر السنتين يصبح لمس العضو نشاطاً بحد ذاته عند الاستحمام أو تغيير الملابس، ويستمر ذلك حتى 4 سنوات، ثم يقل بالتدرج.
- يعود هذا السلوك في عمر 5 سنوات، ويزداد اهتمام الطفل بجسده وبأجسام الآخرين خاصة الأم، فيعانقها بشدة، ويلتصق بها بقوة، ويلمس جسدها باستمرار، حتى أنه يريد أن يلمس الأعضاء المخفية تحت الملابس، ويمارحها كثيراً من خلال مداعبات جسدية متنوعة. كذلك في هذا العمر يستمتع كثيراً بلعب دور الطبيب من خلال لعبه مع الأولاد الآخرين.
- من عمر 6 سنوات حتى ابتداء فترة المراهقة تخف كل هذه الاهتمامات، حتى يبدو كأنه يتحكم بغريزته ويمر بمرحلة هادئة، وهذا أمر طبيعي إذ إن الطفل في هذا العمر يفهم بكل وضوح الفرق بين السلوك الصحيح والسلوك المخطوء وكل المعاني الأخلاقية المتعلقة بالسلوك

متخلياً عن الاحتمالات الأخرى، بل يبقى لمدة طويلة يتأرجح بين الواقع والخيال حتى تتركز في ذهنه أخيراً الفكرة الصحيحة، وهذا نتيجة نضوجه الفكري.

اعلمي أن طفلك قد يطرح عليك أسئلة محرجة في أوقات غير مناسبة. فقد يحدث ذلك مثلاً وأنت خارج المنزل، تتحدثين إلى إحدى جاراتك، أو تبتاعين شيئاً من الدكان. ففي حالة كهذه، حاولي أن لا تسكتيه بقسوة، وحاولي إفهامه أنك تفضلين الإجابة عن سؤال كهذا في المنزل، لأنه يتطلب شرحاً وافياً.

### كيف نتصرف حيال سلوك الطفل الجنسي؟

في السنة الأولى، لا يجوز ضرب الطفل عندما يلمس عضوه، هذا يجعله أكثر ملجأً على متابعة التصرف. ومن الأفضل أن نلهيه بأي نشاط آخر فور حدوث هذا السلوك.

بين العام الثاني والعام الثالث، يجب على الأهل أن يفهموا أن السلوك الاستكشافي الجنسي عند ولدهم أمر طبيعي، وأن لمس العضو الجنسي تعبير عن خوف معين ينبع من مزيج من القلق والغموض اللذين يرافقان اكتشاف الفروقات الجنسية، ويتوجب التعامل مع الأمر بروية وحذر. وإذا طرح الطفل أسئلة حول الفرق بين الجنسين، نجيبه باختصار عن الفوارق الجسدية.

هذا الاهتمام المبكر بالجنس، إذا كان معتدلاً، فهو أمر طبيعي وينبغي ألا نقلق منه، أما إذا كان الطفل مشغولاً بأمور الجنس، أو أنه يمارس نشاطاً جنسياً شاذاً منفرداً أو بالاشتراك مع أطفال آخرين، فلا يجوز أن نتجاهل الأمر، إلا أنه، ينبغي في الوقت نفسه، ألا نعامل الطفل معاملة من ارتكب جرماً. على الأم أن توضح له بالحسنى أن عملاً كهذا لا يليق بطفل مهذب مثله، وأنها متأكدة من أنه لن يعود إلى ممارسته مرة أخرى، وعليها مراقبة تصرفاته مع رفاقه، دون أن يبدو عليها أنها تتجسس على تحركاته.

كل ما علينا القيام به هو فقط أن نفسر للطفل أن «النساء هكذا والرجال هكذا»، وإعطاء أمثلة حية من أشخاص يعرفهم الطفل ويحبهم، دون أي تفسيرات معمقة حول التفاصيل البيولوجية. يجب ألا ندخل في ذهن الطفل أن لمس الأعضاء أمر شرير مخيف وأنه سوف يمرض، فإنه من الخطأ أن نزرع مخاوف عميقة في ذهن الأولاد، لأن ذلك قد يؤثر سلبياً على تطورهم الجنسي لاحقاً.

### اعتقادات مخطوءة:

يعتقد الوالدان أنه ما دام طفلهم صغيراً فلا بأس من نومه في غرفة والديه، كونه لا يفهم بعد. والحقيقة عكس ذلك، فالطفل الذي ينام مع والديه يتأثر انفعالياً بما يراه أو يسمعه من العلاقة الجنسية بين والديه، فيرى فيها ظاهرة مهمة تحدث فيها إثارة شديدة، لا يقوى على ضبطها، مما يؤدي إلى القلق الشديد لديه.

لذلك فإن الأسرة تلعب دوراً فاعلاً في بناء معرفة جنسية سليمة، وذلك من خلال التعامل مع أسئلة الطفل بارتياح وموضوعية والإجابة عنها بصدق وضمن الحدود المعقولة. أن تكون الأسرة مرجعاً معرفياً له خير من أن يستعين بأقرانه، ولا بد للأسرة من أن تتعامل بوعي مع محيط الطفل: أقرانه، برامج التلفاز التي يتابعها، القصص والحكايات التي يقرأها، الأحاديث التي يسمعا، إلخ؛ ليكون محاطاً بجو يكفل له سلامة النمو.

أسئلة الأطفال هي مؤشر لاستعدادهم التام لاستقبال معلومات تتعلق بموضوعاتها، وكل مراوغة والتفاف حولها ستكون ضارة جداً، لأنها لن تمنع الطفل من أن يستمد المعلومات من أناس آخرين. علينا ألا نوبخ الطفل أو أن نقول له «عيب لا تسأل أسئلة كهذه وإن...»، وألا نرفض الإجابة، فالرفض يولد لديه شعوراً بأنه يسأل أسئلة خطيرة، ويزيد من قلقه ومن فضوله، وعلينا، أيضاً، أن نبتعد عن أسلوب الوعظ في الحديث معه.

PO.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(13)

# أطفالنا والتلفاز

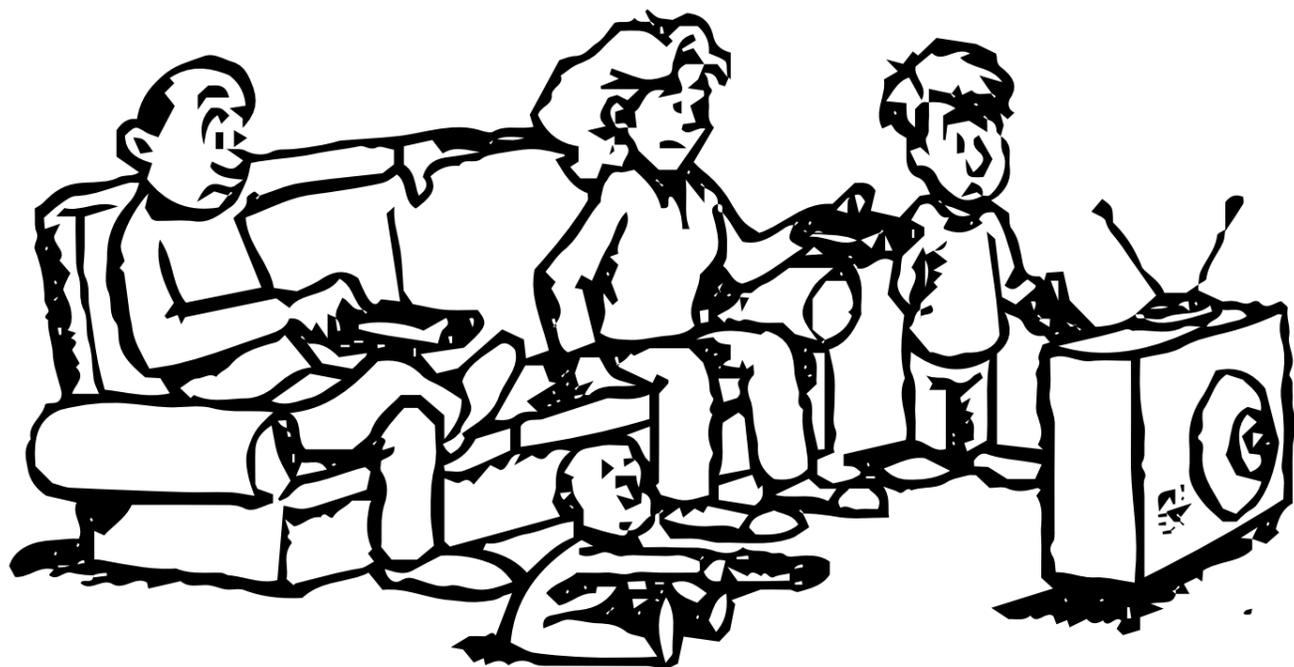
إن التلفاز موسوعة ثقافية للعائلة  
إذا تم استخدامها بشكل سليم وصحيح.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(13)

# أطفالنا والتلفاز

إن التلفاز موسوعة ثقافية للعائلة  
إذا تم استخدامها بشكل سليم وصحيح.



يُعتبر التلفزيون وسيلة من ضمن وسائل الاتصال التي احتلت بيوتنا، وبالتالي أصبح المعلم الذي يخاطب الآخرين دون أن يسمع من هم عبر الشاشة. يحاكي التلفاز معظم البشر نساء ورجالاً، أطفالاً وشيوخاً، إلخ، في كل اللغات وبأشكال مختلفة ومتعددة. سيكون تركيزنا، في هذه الرسالة، على العلاقة بين التلفاز والأطفال، ومدى كونه نعمة ونقمة في آن واحد. تم إعداد هذه الرسالة للإجابة عن الكثير من تساؤلات الأسر، حول تأثير التلفاز على الأطفال وتقديم إرشادات واضحة لكيفية استعماله.

### لماذا يتعلق أطفالنا بالتلفاز؟

تبث البرامج التلفزيونية المناظر والأصوات، بالإضافة إلى الحركة والألوان، مما يجذب انتباه الأطفال إلى المجرد، فتتحم المثيرات (الصورة والصوت والإضاءة والحركة) بقوة وعنف حياة الأطفال حتى الرُضّع، إذ إنها لا تستدعي الكثير من التركيز بالمقارنة مع القراءة أو الإصغاء، ومع ذلك فإنها تتطلب جهداً ذهنياً جدياً وتثير الطفل بشكل كبير.

يدرك الأطفال الصغار أدق الأحداث، ولكن قد تتفاوت من مرحلة إلى أخرى. الأطفال من سن ستة أشهر وحتى سنة يُحبون مشاهدة الأحداث المتكررة في برامج التلفاز، وعلى هذا تُعتبر إعلانات التلفاز المختلفة مع تكرارها البرنامج المفضل لدى هذه المرحلة من العمر. الأطفال في سن عامين، يبدوون بإدراك الخط العام للقصص الصغيرة، والأطفال بين العامين والثلاثة أعوام، تكون لديهم البديهة الجيدة لتفهم الوضع الإجمالي حولهم.

الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، أي في سن الرابعة من العمر، تكون لديهم القدرة على جمع كثير من الأحداث في آن واحد، دون ترتيب لما يسمعونه أو يشاهدونه.

لذلك يمكنك مساعدة طفلك في ربط أحداث التلفاز، ما بين الماضي والحاضر، والتحرك معه من حدث إلى آخر، ومن مشهد إلى مشهد.



## موقف أطفالنا والتلفاز



عائلة أمّ وسيم مكونة من أمّ، أب وثلاثة أطفال أكبرهم يبلغ من العمر 6 سنوات وأصغرهم سنة واحدة.

أبو وسيم يعمل في مجال الإلكترونيات، ويبقى في العمل حتى ساعات متأخرة، أما الأمّ فهي ربة منزل وتحمل الكثير من المسؤوليات.

أمّ وسيم تقول إن أولادها

يجبون ويستمتعون في مشاهدة التلفاز لساعات طويلة، لدرجة أنهم يقلدون ويتأثرون من كل شئ يشاهدونه، حتى بدأت تشكو من سلوكهم العدواني. أمّ وسيم تقول إن طفلها الذي يبلغ من العمر سنة ذكي ويركز كثيراً في التلفاز حتى تنتهي من أعمال البيت، لكنها تشعر بالذنب حيال ذلك.

- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ عمّ يتحدث هذا الموقف؟
- ❖ على ماذا يدل تصرف الطفل؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

يكتسب الأطفال سلوكياتهم عن طريق تقليد ومحاكاة أنماط سلوك الأبوين، فالأب الذي اعتاد يومياً الضغط على مفتاح تشغيل جهاز التلفاز لحظة يعود من عمله، يتناول وجبة طعامه، يشرب قهوته ويستقبل ضيوفه، بينما لا يتوقف التلفاز عن البث. أصوات أهل البيت والضيوف تتنافس مع أصوات البرامج المتنوعة وصراخ الممثلين في الأفلام، التلفاز يعمل بلا انقطاع أو استراحة. في مثل هذا البيت يعيش الطفل جوًا مشوشًا ومزعجًا يعتاد عليه، يصبح المنافس الأول لأبويه في مسألة التهافت على مشاهدة برامجه وأفلامه. مشاكل أفراد العائلة الواحدة تزداد بعد التعويد والإدمان على المشاهدة، خاصة في مسألة اختلاف الميول والرغبات.

جميع أنواع الصور المتحركة الملونة تشد انتباه الأطفال وتؤثر إيجاباً أو سلباً، على جوانب مختلفة من حياتهم. من المهم مراقبة البرامج ودراستها بدقة، والسماح للطفل فقط بمشاهدة الأفلام الملائمة لمميزات خصائص مراحل العمرية، والتي تهتم بحاجاته وتكسبه فوائد متعددة بعد المشاهدة. من الضروري السماح للأطفال بمشاهدة برامج هدفها تنشئة شخصية صحيحة سوية، وتعكس سكينه داخلية من خلال شخصياتها ومضامينها. الصور المتحركة التي تثير الضحك والمتعة ولا تبعث أضراراً مبطنة لها دور كبير في المتعة التنفيسية اللازمة، أما القصص التي تدور حول مناظر عنف وقتل وإثارة رعب في قلوب الأطفال فهي مرفوضة، ولا مانع من أن يشاهد الطفل صراعاً يدور بين شخصية صغيرة السن، ضعيفة الجسم محدودة بحجمها (أقزام) تنتصر بحنكته وحكمته على عنصر الشر، لذا فعلى الآباء واجب الاهتمام بالموضوع ومراقبته بحذر. لا إهماله أو الاعتماد على مصممي البرامج التسويقية الضارة.

#### تأثير مشاهدة التلفاز:

##### إيجابياً:

- تساهم مشاهدة التلفاز في تطور الطفل الاجتماعي، اللغوي والذهني إذا تمت بالشكل الصحيح وبمراقبة الوالدين.
- تُراعي برامج التلفاز الهادفة قدرات الطفل العقلية واللغوية وتنمي خياله، إحساساته وطموحاته.

##### سلبياً:

- تؤدي إلى إرهاق العين: لذا يفضل أن تكون الغرفة مضاءة وعدم التعقيم.
- تؤدي إلى الحد من خيال الأطفال لوجود الأفلام الخيالية، بشكل لا يناسب قدرات الطفل التطورية.
- الجلوس الكثير يؤدي إلى العزلة، ويقلص درجة التفاعل بين أفراد الأسرة، حيث إن أفراد الأسرة كثيراً ما ينغمسون في برامج التلفاز المخصصة للتسلية، لدرجة أنهم يتوقفون حتى عن التخاطب معاً.
- ممكن أن تؤدي إلى زيادة العنف من خلال تقليد الطفل لما يسمعه ويشاهده.
- الابتعاد عن النشاطات الجسدية كالرياضة واللعب.
- يحد من الإبداع.

#### كيف يمكن مساعدة أم وسيم:

- يتوجب على أم وسيم مراقبة أطفالها وتوجيههم أثناء مشاهدة التلفاز؛ لكي يصبح وسيلة مفيدة وهادفة يتعلمون من خلالها الكثير.
- مشاركة أولادها في مشاهدة التلفاز، بحيث تحول مشاهدة التلفاز إلى تجربة مشتركة بينها وبينهم، تساهم في تطوير العلاقة وإكساب الطفل مفردات لغوية متنوعة. عندما تشاهد مع الطفل الصور المتحركة، أو برنامجاً تربوياً، أو اجتماعياً، أو برنامجاً عن الطبيعة والكائنات الحية، بإمكانها الحديث عن الأشخاص والحركات والحيوانات، وعن علاقة الأمور التي يشاهدونها مع حياتهم اليومية. ناقشي معظم ما يشاهد طفلك من أحداث، وماذا يتنبأ من أحداث لتتمة المسلسل معه. اسألي أطفالك عما يمكن أن يحدث في المشهد التالي، وشجعيه على تخمين ما يمكن أن يحدث بعد ذلك، مع مناقشة أسباب التخمين.
- لا تشعري بالذنب تجاه استخدامك لجهاز التلفاز، واعتباره الجهاز الذي يلهي طفلك بعيداً عنك، عندما تؤدي أي عمل خاص بك، من حين لآخر، ولكن ليس لفترات طويلة.
- مراقبة واختيار ما يمكن السماح للطفل بمشاهدته من المناظر والبرامج والنشاطات الملائمة لعمره، فيُسمح له بمشاهدة المفيد منها كالنشاطات الرياضية، بالإضافة إلى برامج التسلية، والبرامج المعدة خصيصاً للأطفال وإبعاده عن برامج العنف والرعب والجنس.
- الحرص على ألا يكون التلفاز وسيلة تمنع طفلك من اللعب مع أصدقائه، أو تحرمه من الخروج في عطلة نهاية الأسبوع أو النزهات خارج البيت.



P.O.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(14)

# أنماط الرعاية الوالديّة

إذا عاش الطفل في جو من الاهتمام الزائد يتعلم عدم الاعتماد على  
النفس.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(14)

# أنماط الرعاية الوالديّة

إذا عاش الطفل في جو من الاهتمام الزائد يتعلم عدم الاعتماد على النفس.

## موقف أنماط الرعاية الوالديّة (1)



عائلة أمّ سمير مكونة من 4 أطفال (3 بنات تتراوح أعمارهن بين سنة و6 سنوات، وولد عمره 8 سنوات) يقوم الأب والأم بتدليل الولد سمير وتوفير ما يحتاجه وتلبية جميع رغباته بسرعة، يمنع الأب والأم قدر المستطاع أخواته البنات من إزعاجه، ويتلقين دائماً اللوم والتوبيخ وعدم الاهتمام بهن مثل سمير، ويأخذ سمير كل شيء من الألعاب والحلوى من يدي أخواته بدون إذن مسبق.  
والأب والأم سعداء بذلك ويقولان له «أنت زلمة، اعْمَلْ شو بدك، أنت حبيبتنا وحياتنا...».

- ❖ ما رأيك بالموقف؟
- ❖ كيف يمكن التعامل مع الوالدين؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## موقف أنماط الرعاية الوالديّة (2)



أم طارق لديها طفلان (ولد عمره 7 سنوات، وطفلة عمرها 4 سنوات). يتشاجر الأب مع الأم دوماً، ويقول لها «إني أنا، وأنا بريئة، ما تتدخل في تربيته، أنت بس عليك البيت». وطارق يرافق والده في جميع المشاوير، لا يوجد عنده حدود في التعامل، طفل عنيد وشقي لا يلعب مع أخته، ويقوم بضربها، ويقول لها «أنت بنت لؤ أنك ولد أحسن»، ويصغي إلى أبيه، ولا يصغي إلى أمه. والأم مستاءة من تصرفات ابنها.

- ❖ ما رأيك بالموقف؟
- ❖ كيف يمكن التعامل مع الموقف؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

يَتَّبَعُ الوالِدَانِ عِدَّةَ أنمَاطٍ في تعاملهم مع أبنائهم، ويختلف مدى تأثير هذه الأنمَاطِ على تكوين شخصية الطفل، والأنمَاطِ هي:

1. الإسراف في تدليل الطفل والإذعان لمطالبه مهما كانت غريبة، وإصراره على تلبية مطالبه أينما وكيفما ومتى يشاء، دون مراعاة للظروف الواقعية أو عدم توفر الإمكانيات.

تأثيره على الطفل:

أ) عدم تحمله المسؤولية.

ب) الاعتماد على الغير.

ج) عدم تحمل الطفل مواقف الفشل والإحباط في الحياة الخارجية، لأنه اعتاد على أن تلبى كافة مطالبه.

د) توقع هذا الإشباع المطلق من المجتمع فيما بعد.

هـ) نمو نزعات الأنانية وحب التملك للطفل.



2. الإسراف في القسوة والصرامة والشدة مع الطفل، وإنزال العقاب فيه بصورة مستمرة، وصدده وزجره، كلما أراد أن يعبر عن نفسه.

تأثيره على الطفل:

أ) قد يؤدي بالطفل إلى الانطواء أو الانزواء أو الانسحاب في معترك الحياة الاجتماعية.

ب) يؤدي إلى شعور الطفل بالنقص وعدم الثقة بنفسه.

ج) صعوبة تكوين شخصية مستقلة نتيجة منعه من التعبير عن نفسه.

د) شعوره الحاد بالذنب.

هـ) كره السلطة الوالديّة، وقد يمتد هذا الشعور إلى معارضة السلطة الخارجية في المجتمع باعتبارها البديل الطبيعي عن السلطة الوالديّة.

و) قد ينتهج هو نفسه منهج الصرامة والشدة في حياته المستقبلية، عن طريق عمليتي التقليد أو التقمص لشخصية أحد الوالدين أو كليهما.

3. النمط المتذبذب بين الشدة واللين، حيث تتمّ معاقبة الطفل مرة لموقف ما وتتم مكافأته وتشجيعه مرة أخرى لنفس الموقف مثلاً.

تأثيره على الطفل:

أ) يجد صعوبة في معرفة الصواب من الخطأ.

ب) ينشأ على التردد وعدم الحسم في الأمور.

ج) ممكن أن يكف عن التعبير الصريح عن آرائه ومشاعره.

4. الإعجاب الزائد بالطفل، حيث يعبر الآباء والأمهات بصورة مبالغ فيها عن إعجابهم بالطفل وحبهم ومدحه والمباهاة به.

تأثيره على الطفل:

أ) شعور الطفل بالغرور الزائد والثقة الزائدة بالنفس.

ب) كثرة مطالب الطفل.

ج) تضخيم من صورة الفرد عن ذاته، ويؤدي هذا إلى إصابته بعد ذلك بالإحباط والفشل عندما يصطدم مع غيره من الناس الذين يمنحونه نفس القدر من الإعجاب.

5. فرض الحماية الزائدة على الطفل، وإخضاعه لكثير من القيود ومن أساليب الرعاية الزائدة، والخوف الزائد على الطفل، وتوقع تعرضه للأخطار من أي نشاط، ولذا قد تمنعه الأسرة من الخروج في الرحلات.

تأثيره على الطفل:

أ) يخلق مثل هذا النمط من التربية شخصاً هيباً يخشى اقتحام المواقف الجديدة.

ب) عدم الاعتماد على الذات.

6. اختلاف وجهات النظر في تربية الطفل بين الأم والأب، كأن يؤمن الأب بالصرامة والشدة، بينما تؤمن الأم باللين وتدليل الطفل، أو يؤمن أحدهما بالطريقة الحديثة والآخر بالطريقة التقليدية.

تأثيره على الطفل:

أ) قد يكره الطفل والده ويميل إلى الأم، وقد يحدث العكس، بأن يتقمص صفات الخشونة من والده.

ب) يجد مثل هذا الطفل صعوبة في التمييز بين الصواب والخطأ أو الحلال والحرام كما يعاني من ضعف الولاء لأحد والديه أو كليهما.

7. استخدام أحد الوالدين الأطفال سلاحاً يشهره في وجه الطرف الآخر، فيسعى إلى ضم الأطفال في «معسكر» لكي يقفوا في «حربة» ضد الطرف الآخر، وفي سبيل تحقيق «هذا التكتل» يغدق العطاء والتدليل على الأطفال ويتهاون معهم ويتساهل حتى يكتسب رضاهم.

تأثيره على الطفل:

أ) قد تتكون لدى الطفل فكرة سيئة عن الحياة الأسرية، ويعتقد أنها مجرد ميدان أو ساحة للقتال.

ب) قد يكون الطفل توجُّهاً معادياً نحو أحد الوالدين أو كليهما.

ج) يضعف مثل هذا الجو من شعور الطفل بالولاء.

هـ) يشوه مثل هذا النمط صورة الأب أو الأم في ذهن الطفل.

و) يتعلم أسلوب التبعية، وكيف يبيع تأييده للغير نظير الحصول على النفع، ويعد هذا النمط من أسوأ أنمَاطِ الرعاية الوالديّة على وجه الإطلاق، وله آثار مدمرة على شخصية الطفل، وعلى الحياة الأسرية برمتها.

8. عدم التعامل بمساواة وعدل مع الأطفال، فيتربى الطفل على الاعتماد على غيره في قضاء

حاجاته وإشباعها .

تأثيره على الطفل:

أ) عدم الاعتماد على النفس .

ب) العجز عن مواجهة مواقف الحياة فيما بعد .

#### الخلاصة:

من الطبيعي أن البيئة المفضلة للنمو الجسمي والنفسي والعقلي السليم هي بيئة إيجابية تمتاز بالتقبل، مع وجود بيئة تعتمد على الاستقلالية إلى جانبها . فالطفل يرى الأهل «أقوياء وداعمين»، مما يؤدي إلى الاعتماد عليهم ويستطيع أن يطلب حمايتهم عند الحاجة .

أما إذا توفرت بيئة رافضة مع بيئة مسيطرة، تحاول إخضاع الطفل إلى رغباتها فإنه يرى أن أهله «سلطويون وعدائيون»، مما يؤدي إلى عدم طلب حمايتهم له ولا مساعدتهم .

وإذا وجدت بيئة متقبلة مع بيئة مسيطرة، فإن الطفل يعيش في جو من القلق والحيرة، ولا يستطيع فهم موقف الأهل، وعندها يرى بهم «الدعم والتفهم» أحياناً، وفي أحيان أخرى يرى بهم «السلطة»، مما يؤدي إلى الحيرة لديه، ولا يعرف كيف يتصرف .

أما أخطرها له فهي توفّر بيئة رافضة مع بيئة متساهلة التي تعطي استقلالية مطلقة، وفي هذا الحال يرى الطفل الأهل بأنهم لا يُعتمد عليهم ولا يوجد من يحميه، ويرى في أهله «ضعفاء وعدائيين»، مما يجعله يفقد ثقته بنفسه وبأهله وبالعالم من حوله .

P.O.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(15)

# الخيال عند الأطفال

الشيء الوحيد الذي يمكن أن يحدّ من خيال طفلك هو خيالك الخاص؛ لذلك كوني طفلة مرة أخرى، واستكشفي العالم مرة أخرى، بمنظور طفلك، وانغمسي في الأنشطة التي يمكن أن تخلق خيال طفلك.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

(15)

# الخيال عند الأطفال

الشيء الوحيد الذي يمكن أن يحدّ من خيال طفلك هو خيالك الخاص؛ لذلك  
كوني طفلة مرة أخرى، واستكشفي العالم مرة أخرى، بمنظور طفلك،  
وانغمسي في الأنشطة التي يمكن أن تخلق خيال طفلك.



## موقف الخيال عند الأطفال



في إحدى زيارات الأمّ الدليل البيئية لعائلة أمّ أمجد، المكونة من ثلاثة أولاد، تتراوح أعمارهم بين شهرين وست سنوات، وأثناء الإرشاد عن موضوع الرضاعة الطبيعية، بدأت أمّ أمجد تشكو من سلوك طفلها ضياء البالغ من العمر ثلاث سنوات، بحيث يؤلف ويروي لعائلته أحداثاً لم تحصل معه، فيقول لوالدته عند عودته من الروضة «ماما كل يومّ ييجي سبائدرّ مانّ عند المدرّسة وبمسكّ إيدي وينطيرّ بالسّما وبشوف العصافيرّ وبرجّعني عندكم».

حتى زوجي صارّ يحكي له «أنت كذاب» وبصيرّ يصيحّ عليه. وأنا جدّ متشّ عارفة شو أعمل. وطلبت أمّ أمجد من الأمّ الدليل تفسيراً وحلاً لذلك.

- ❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟
- ❖ على ماذا يدل تصرف الطفل؟
- ❖ ما هو التصرف الأمثل للوالدين في التعامل مع الطفل؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

## مناقشة الموقف

الخيال أو التخيل هو القدرة على تكوين تصورات ذهنية غير موجودة في الواقع الملموس. وترتبط بهذه الصور أحاسيس وانفعالات تؤثر في الشخصية التي تصدر عنها، ويكون له دور مهم في مراحل نمو الطفل، فهو ينمو في وجدانه كما ينمو جسده. مما يساعده على التفكير والابتكار وتحريك القدرات وتنمية مهارات الحياة. ويمكن ملاحظة نموه في لغته وسلوكه اليومي، وتعامله مع ألعابه وعلاقته برفاقه الواقعيين والوهميين. وفي كل هذه المجالات يتخيل الطفل مجتمعات خلابة تحتوي على كائنات منسجمة، لا تعرف الأحزان ولا الهموم المزعجة، ولهذا فإن دور التربية هو توظيف الخيال توظيفاً منهجياً يساهم في بناء شخصيته باتزان.

والخيال يساعد طفلك في الوصول إلى أعلى المراتب الفكرية والعاطفية والاجتماعية، فالخيال عامل ضروري لتنمية العديد من مهارات التعلم الكامنة لدى الأطفال، والخطوة الأولى في رحلة الاكتشافات والإبداع والحكمة هي: الخيال. فالمعرفة بدون خيال ما جدواها غير نقل المعلومة كما هي؟ لكن كي نطورها ونستفيد منها، ونخلق منها الجديد نحتاج إلى «خيال»؛ لذلك، فالخيال ضروري لبناء تفكير إبداعي. ومن أجل تحقيق ذلك لا بد من فهم الكيفية التي يعمل بها الخيال عند الأطفال، وكيف يمكن زرع وتنمية الخيال لديهم؟

## أهمية الخيال عند الأطفال

يساعد الخيال على النمو المعرفي والعاطفي عند الأطفال، ويساعدهم على توليد أفكار وإيجاد حلول إبداعية للمشكلات، كما يساعد في عملية التعليم المبكر للأطفال وتنمية الثقة بالنفس.

وقد أكدت دراسات شتى للكثير من خبراء التربية قدرة الخيال على تنمية ذكاء ومهارات الطفل؛ فالخبيرة التربوية «هيلين نيفيل» وجدت -من خلال متابعتها مراحل نمو الخيال لدى الأطفال- أنهم في مرحلة معينة يحاولون تقليد المحيطين بهم (مثل الأب والأم والإخوة والمعلمين)؛ كأن يحاول الطفل استخدام لعبة التليفون والتظاهر بأنه يتحدث هاتفياً مع صديق له ويناقشه في أمر ما، أو يؤنب دميته على خطأ تخيلي لم يحدث، متمصّماً في ذلك الأسلوب الذي يتبعه والداه معه في توجيه سلوكه؛ ليس ذلك فحسب، بل إنه قد يلجأ، أيضاً، لتأليف حكايات أو رواية أحلام لم يرها للفت نظر والديه إلى أشياء معينة، يفكر بها أو أشياء أخرى يتطلع إليها ويريد الحصول عليها.

تعددت تصنيفات مراحل الطفولة وإن كانت لا تختلف بجوهرها. نعتمدها في هذه الرسالة لتيسير عملنا؛ تقسيم الطفولة إلى أربعة مراحل نمو، وتسمى كل مرحلة بالميزة التي تميزها. وهذه المراحل هي:

- المرحلة الأولى: مرحلة العالم المحدود والخيال الحاد. وتمتد من ثلاث إلى خمس سنوات. في هذه المرحلة لا يدرك الطفل من العالم إلا حدوداً ضيقة مما يحيط به، ويتميز بالخيال الحاد، ويرتبط خياله بالإحيائية؛ فالحيوانات كائنات حية يتفاعل معها، بالإضافة إلى عالم الجماد الذي يتعامل معه ككائن حي.
- المرحلة الثانية: مرحلة الاكتشاف والتعرّف. وتمتد من ست إلى تسع سنوات. وتتميز بالنمو البدني والتطور العقلي والشعور بالاستقلالية، وإدراك المجرّدات وحب الاستطلاع. ولم يعد يصنع من الكرسي المقلوب سيارة ولا من العصا حصاناً. وبذلك فقد انتقل من التخيل ليرتبط

- أكثر بالمحسوس.
- المرحلة الثالثة: مرحلة التمرد والتفرد. وتمتد من تسع إلى اثني عشرة سنة. وتتميز بتضخم الإحساس بالذات والميل إلى العمل الجماعي والقدرة الاستيعابية. ويرتبط الخيال في هذه المرحلة بالاختراعات.
- المرحلة الرابعة: مرحلة البحث عن المثال. وتمتد بين السنة الثانية عشرة والخامسة عشرة من عمر الطفل. وتتميز هذه المرحلة بالتظاهر بالرجولة عند الفتيان والتظاهر بالأنوثة عند الفتيات. فيظهر الميل إلى النوع حيث يميل الطفل إلى مصاحبة الأطفال وتميل الفتاة إلى الفتيات. ويتميز الخيال بارتباطه، بشكل عام، بالتأملات والتساؤلات المستقبلية وتحليل المعلومات. ويتوق إلى عالم مثالي يتجاوز الواقع المثقل بالقلق والألم. وقد يهرب به الخيال إلى أحلام اليقظة.

### الأفكار لتنمية الخيال عند الأطفال

1. من خلال قراءة القصص
  - لدى الأطفال حب فطري للقصص، وبما أن القصص هي امتداد للخيال، فإن الأطفال لا يسمعون فقط ويقرؤون القصص؛ بل إنهم يعيشون تلك القصص، ويتقمصون كل مشهد وكل شخصية فيها. لذلك، ولتنمية خيال الطفل، من المهم أن يسمع القصص بأنواعها.
  - وأيضاً مشاهدة الطفل للبرامج وأفلام الكرتون: تنمي ملكة الخيال لديه، لكن ينبغي أن يتم انتقاء هذه الأعمال بعناية.
  - ناقشي الفصول والمشاهد المختلفة في الكتب والأفلام، وساعدي طفلك على التوصل إلى نهايات بديلة.
  - قومي بإنشاء قصصك الخاصة مع الطفل، واجعليه يؤلف قصصاً ويرويها لك وإخوته.
  - تقمصي أنت وطفلك بعض المشاهد في القصص، وانتقلي إلى عالم خيالي.
  - قراءة الكتب المصورة لمرحلة ما قبل المدرسة. وامنحي طفلك بعض الوقت لمشاهدة الصور.
  - ساعديه على تعلم كلمات جديدة، أسماء الأماكن، واستكشاف التاريخ من خلال القصص.
2. التلوين والرسم
  - جدران المنزل هي اللوحة الأولى لطفلك للتعبير الإبداعي؛ لذلك يجب أن تحذري وتوفري له الكراس وأدوات الرسم والتلوين، وأن تشجعيه للتعبير عن الذات، والتفكير الخيالي من خلال الرسم.
  - تساعد هذه الوسيلة على تنمية ذكاء الطفل، وذلك عن طريق تنمية هواياته في هذا المجال، وتجعله يتقصى أدق التفاصيل المطلوبة أثناء الرسم، بالإضافة إلى أنها تنمي استعداداته الابتكارية، عن طريق اكتشاف العلاقات، وإدخال التعديلات التي تزيد من جمالية الرسم.
  - تزويد طفلك بأدوات الرسم وكراسات التلوين.
  - تسجيل طفلك في دروس التلوين والرسم.
  - الامتناع عن التعليق الساخر، فقط كوني مراقبة.
  - لا تحاولي ترشيد فن طفلك، قد لا تكون شمسهم صفراء، أو أشجارهم خضراء، فلا ترشديهم حتى لا يكونوا أطفالاً نمطيين.

### 4. الفضول

- يشجع الفضول الطفل على التفكير النشط واستكشاف المجهول. ويثير الأسئلة لديه ويروي عطشه للمعرفة؛ لذلك من الضروري تخصيص بعض الوقت للرد عن أسئلة طفلك، أو استكشاف الإجابات معاً. ساعديه على فهم العالم الخارجي، من خلال الحديث عن هذا



## رسالة للوالدين في الإرشاد البيتي

# (16) طفلي يكذب

إعطاء صورة غير حقيقية للأمور لتبدو وكأنها حقيقية.

- العالم، والأشخاص، وأعمالهم، وأفكارهم.
- اطرحي عليه أسئلة مفتوحة، بحيث يمكنه الإجابة عنها بطرائق إبداعية.
- أسأليه «كيف ولماذا وماذا لو؟»
- زوديه بأدوات لتلبية فضوله. إذا كان ابنك معجباً بالنمر، شاهد فيلماً وثائقياً عن النمر معه، وأجيبني عن جميع أسئلته.
- قوماً معاً بزيارة أماكن جديدة.

### 5. التقليل من الأنشطة السلبية

- من المهم قدر الأماكن التقليل من الأنشطة التي تؤثر بشكل سلبي على خيال طفلك، نحو مشاهدة التلفاز والجلوس لساعات على الأجهزة اللوحية. فكري في الخيال كعضلة: إذا لم تتم ممارسة التمارين الخاصة بها، فسوف تعاني من الضمور. فالأطفال الذين ينخرطون في أنشطة سلبية كمشاهدة التلفاز، على سبيل المثال، يأخذون صور وأفكار الآخرين، بدلاً من الخروج بأفكارهم الخاصة، لذلك من الأفضل تفعيل الطفل بأنشطة متنوعة مثل القراءة بصوت عال، أو المشي خارج المنزل.
- حددي وقتاً للجلوس لمشاهدة التلفاز بشكل جماعي، ووقتاً للأجهزة اللوحية.
- شاركي طفلك أنشطته الإيجابية، واجعلي منها عملاً ممتعاً.
- اعلمي على تقوية الجانب الاجتماعي عند طفلك، من خلال البحث عن أصحاب في مثل عمره، ومن ثم يقل جلوسه أمام التلفاز.

رسالة للوالدين في الإرشاد البيتي

# (16) طفلي يكذب

إعطاء صورة غير حقيقية للأمور لتبدو وكأنها حقيقية.



## طفلي يكذب

يُعتبر الكذب عند الأطفال سلوكاً مكتسباً من خلال المحيطين، مما يؤثر على حياته الاجتماعية والسلوكية والنفسية. لذلك، من المهم جداً على الوالدين فهم السلوك من أجل العمل عليه مبكراً لتفادي العواقب التي ستترتب على ذلك.

### وهنا سنتطرق إلى مستويات الكذب عند الأطفال، وهي:

هنالك الطفل الذي يخفي شيئاً من الحقيقة؛ فعندما يسأل الأب الطفل عن شيء ما، يخبره جزءاً من الحقيقة وليس الحقيقة بأكملها.

هناك نوع من الأطفال يضيف جزءاً على الحقيقة؛ كأن يخبر زملاءه في المدرسة أن والده اشترى له ألعاباً كثيرة ومتنوعة؛ في حين أن الأب لم يشتري إلا لعبة أو لعبتين، كما أن الابن من الممكن أن يتستر على جزء من الحقيقة.

يدخل الطفل في مستوى أعلى للكذب، وهو عندما يُغيّر الطفل الحقيقة بالكامل، حتى نصل إلى أخطر مرحلة من مراحل الكذب عند الأطفال، وهي الكذب والتلفيق والاختلاق؛ حيث يعتمد الطفل تأليف واختلاق أشياء لم تحدث في الواقع، ولكنها من وحي خياله.

### أنواع الكذب:

**الكذب التعويضي:** هو شعور الطفل بنقص معين في حياته، وعدم ثقة بالنفس، فيلجأ إلى تعويض ذلك بالكذب لجذب الانتباه من المحيطين به.

**الكذب المرضي:** يُعتبر من أخطر أنواع الكذب، ولا بد للوالدين معرفة الدوافع التي أدت إلى هذا الكذب، ويكون الكذب جزءاً من منظومة سلوكية مضطربة؛ كالفشل، وضعف الثقة بالنفس، قلة التركيز، الضعف العقلي، والاضطرابات السلوكية.

**الكذب الخيالي:** هو اختلاق الحكايات وسرد القصص الكاذبة، ويُعتبر الكذب الخيالي سلوكاً طبيعياً فيختلقون الحكايات من أجل المتعة، فالأطفال ما زال لديهم اختلاط بين الخيال والواقع.

**الكذب لتقليد الآخرين:** هو عندما يتعرض الطفل لمواقف من خلال مشاهدة الطفل والديه أو المحيطين به يكذب أمامه وهو يعرف حقيقة الموقف، فيتعلم أن الكذب أمر سهل وبسيط ويمكن استخدامه.

**الكذب للحصول على ما يريد:** بمعنى أن تحرم الأسرة الطفل من متطلباته، فيكذب حتى يحصل على ما يريد.

بناءً على ذلك، فالكذب هو سلوك مكتسب وليس فطرياً، وله دوافع تربوية و نفسية وسلوكية تجعل الطفل يمارس الكذب.

- التصرفات التي تصدر عن الوالدين تجاه الطفل؛ كالعسوة والتعجيز التوبيخ والنقد الهدام، ودائماً هناك معادلة ثلاثية في هذا المجال تقول: «إن الولد سوف يخطئ، ومع أسلوب الأسرة القاسي سوف يخاف، وبالتالي سوف يكذب»، فهي معادلة ثلاثية؛ فالطفل كذب؛ لأنه خائف من الأسلوب القاسي الذي سيعامله به والده.

## موقف طفلي يكذب



أمّ أحمد حامل في الشهر الثامن، ولديها طفلان، أحمد يبلغ من العمر 6 سنوات ولما سنتين ونصف.

في إحدى زيارات الأمّ الدليل للعائلة اشتمت الأمّ من تصرفات أحمد وقالت: مش عارفة ليش أحمد صار كثير يكذب، برجع من المدرسة ويحكى إنه أولاد صفة ضريوة، ويرجع أبوه من

الشغل بصير يحكي إنه أخته خربت له ألعابه وإنني أنا ضريتته، وبصير زوجي يصيح عليّ قدامه، أنا مش عارفة ليش هيك بتصرف، بدّي تحكيلي كيف أتصرف معه.

❖ ما رأيكم بهذا الموقف؟

❖ على ماذا يدل تصرف الطفل؟

❖ ما هو التصرف الأمثل للوالدين في التعامل مع الطفل؟

ملاحظات الأب والأم:

---

---

---

---

---

---

---

---



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيئي

# رسائل التمكين الأسري

(1)

## اتخاذ القرار الأسري

- السيطرة على الطفل والتحكم الزائد به؛ بحيث يتدخل الوالدان في كل شؤون حياته بطريقة مبالغ بها، ولا يترك للطفل أي متنفس للحرية، أو حتى للخصوصية الشخصية، وخاصة أن الأطفال يمارسون الكذب إذا أرادوا أن يشبعوا رغباتهم، ويحققوا أغراضهم، مع العلم بأن رغبات الوالد في هذا الوقت تختلف عن رغبات الابن تماماً، وبالتالي يهيئ الخلفية لابنه لاختلاق الكذب؛ لأجل أن يظهر بالشكل الذي يتوقعه والده، وليس بالشكل الذي يتمناه هو، ولكن الأطفال أذكى مما نتصور. إلا أن الكذب يمكن أن يكون وسيلة دفاعية يدافع الطفل بواسطتها عن نفسه خوفاً من العقاب؛ وبالتالي سوف يكذب حتى يتفادى العقاب.

### الأسباب الرئيسية التي تدفع الطفل للكذب:

- الأسباب التربوية المخطوءة.
- الإهمال وذلك عندما يشعر الطفل بأن لا وجود له في المنزل؛ فالأب مهتم بعمله، والأم مهتمة، أيضاً، بعملها، ولا يهتم به أحد، والطفل بحاجة لمن يعزز وجوده، لكن الإهمال الزائد يعطي للولد مبرراً للكذب، لذا يقوم باختلاق القصص من وحي خياله؛ حتى يجذب الانتباه.
- تقليد الأشخاص الذين يمارسون الكذب عادة في المنزل؛ بمعنى تعويد الطفل على الكذب بتأثير أفراد الأسرة؛ لأن الصدق عملية عقلية مرتفعة، ولا يستطيع أن يمارسها إلا طفل ذو نمو عقلي عال؛ وبالتالي يعتاد الطفل على الكذب من خلال الأسرة نفسها.
- كذب الأب على الأم والعكس، أمام الطفل، وخاصة أن الطفل لديه القدرة على كشف الكذب.
- إخلاف الوعد مع الطفل بمعنى أن الأب يعد الطفل بهدية ما، ثم يخلف وعده، وهكذا.

### الأمور التي يجب على الأهل اتباعها والتصرف بها مع أطفالهم:

- الوالدان قدوة حسنة أمام الطفل، فلا يجب أن يقعوا في الكذب مطلقاً.
- إثابة الطفل على قول الصدق لإعطائه دافعاً في أن يكون صادقاً دائماً.
- تعويد الطفل على الاعتذار عن الكذب.
- معرفة دوافع الكذب عند الطفل قبل أن يتحول إلى كذب مرضي.
- تعزيز قيمة الصدق وقول الحقيقة عند الطفل، من خلال اللعب وقراءة القصص.
- عدم تقبل أعذار الكذب، والتصريح بأن الكذب أمر مرفوض مطلقاً دون أسباب.
- تجنب الانفعال الزائد كرد فعل على كذب الطفل، والتفاهم معه برفق.
- عدم تجاهل الكذب الذي يأتي به الطفل.
- إعطاء الطفل فرصة للاعتراف بخطئه.
- اختيار عقاب يناسب كذبة الطفل.
- قبول اعتذار الطفل إذا أخطأ.
- تعليم الطفل على قول الصدق، حتى لو كذب في البداية.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# رسائل التمكين الأسري

(1)

اتخاذ القرار الأسري

## اتخاذ القرار الأسري (1)

### القدرة على اتخاذ القرار

يستطيع الإنسان اتخاذ قراراته بالرغم من تأثره -في بعض الأحيان- بالضغوطات والظروف التي تحيطه، إلا أنه يستطيع اتخاذ قراراته بحرية.

الهدف: القدرة على اتخاذ القرار

تمرين رقم (1): المطلوب من كل من الزوجين تسجيل صفات القوة في الشريك الآخر.

المطلوب من الأم - الصفات الإيجابية التي تعجبني في زوجي.

المطلوب من الأب - الصفات الإيجابية التي تعجبني في زوجتي.

التلخيص الذي ساعد على توفر الصفات الإيجابية هو:

- وضوح الهدف.
- الاهتمام بالملاحظات الموجهة إليه/ها وتقبل الآخرين.
- الجرأة في اتخاذ القرار.
- وجود العمل والمثابرة لبلوغ الهدف وتحقيقه.

من الضروري أن نسأل أنفسنا: «ماذا نحتاج من أجل إحداث أي تغيير؟»:

ماذا؟	(ماذا نريد تحقيقه؟)	تحديد الهدف
كيف؟	(كيف نتمكن من ذلك؟)	الأسلوب والجهد
متى؟	(متى نريد تحقيق ذلك؟)	موعد التنفيذ

هذا يوضح أهمية المشاركة الأسرية.

تمرين رقم (2): المشاركة الأسرية في اتخاذ القرار:

1. جدول المشاركة في اتخاذ القرار.

2. مناقشة العوامل التي تعيق اتخاذ القرار.

## تمرين رقم (2) بهدف المشاركة الأسرية في اتخاذ القرار

معا	المرأة	الرجل	مجال القرار
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- عدد الأطفال</li> <li>- ميزانية الأسرة</li> <li>- تحديد مكان وطريقة السكن</li> <li>- استخدام وسائل تنظيم الأسرة</li> <li>- ماذا نأكل اليوم؟</li> <li>- دخل الأسرة</li> <li>- الاستدانة أو الإقراض</li> <li>- اختيار مدرسة الأطفال</li> <li>- تحديد التخصصات والمهن للأولاد</li> <li>- اختيار برامج التلفاز</li> <li>- المشاركة في النشاطات المحلية</li> <li>- أين سنمضي العطلة؟</li> <li>- تحديد علاقات الصداقة</li> <li>- القيام بالواجبات الاجتماعية</li> <li>- تحديد أثاث البيت</li> <li>- شراء الاحتياجات الأساسية للبيت</li> </ul>

### هذه تساؤلات حول اتخاذ القرارات الأسرية

- ما هي القرارات التي تكون فيها مشاركة أسرية؟
- متى وكيف تختلف أو تتقارب قرارات أفراد الأسرة؟
- ما هي التغييرات التي يجب إحداثها لإعادة التوازن في تحمل الأعباء والمشاركة في اتخاذ القرار بين الأب والأم؟
- هل يمكن -برأيك- إحداث مثل هذه التغييرات؟ لماذا؟

### العوامل التي تعيق مشاركة الأسرة في اتخاذ القرار

- 1- مستوى التعليم لدى الزوجين.
- 2- العرف والتقاليد.
- 3- الحوار والنقاش بين الزوجين.
- 4- أعباء الأعمال المنزلية.
- 5- قلة الخبرة في التعامل مع التغييرات التي تحدث داخل الأسرة.
- 6- الاتكال على الغير وقلة الثقة بالنفس.
- 7- تحمل المسؤولية.



PO.Box 51303 - Jerusalem  
Tel: 02-6260836 Fax: 02-626083  
E. mail: trust@trust-programs.org  
www.trust-programs.org

مؤسسة برامج الطفولة والعمل الجماهيري  
**The Trust of Programs**  
for Early Childhood Family and Community Education



رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# رسائل التمكين الأسري

(2)

التفاوض

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# رسائل التمكين الأسري

(2)

التفاوض

## التفاوض (2)

### المقدمة

يؤثر التفاوض في العلاقات الأسرية والحياة الشخصية، والتفاعلات الاجتماعية، فمهاره إدارة الاختلاف هي مهارة أساسية للتعامل مع تحديات الحياة اليومية. ولا يوجد إنسان على هذه الأرض لا يحتاج إلى هذا الفن طالما أنه يعيش مع آخرين.

تتعدد المواقف التي يجد فيها الزوجان أن لكل منهما رغبات واحتياجات لا تتفق مع ما يريده الآخر، وتواجه الحياة الزوجية أزمات حادة حين يصر كل طرف على ما يريد، كما أن فوز طرف وخسارة الآخر لا تعني مرور الأزمة بسلام، بل تعني، فقط، تأجيل الانفجار إلى وقت لاحق لشعور طرف متجاهل لرغباته أو احتياجاته.

لذا فلا غرابة أن نتحدث عن التفاوض في الحياة الأسرية للوصول إلى أفضل الصيغ التي تحقق حلًا معقولًا للطرفين، لتستمر الحياة بعدل وتوافق.

وقد يثير مصطلح التفاوض اهتمام البعض؛ لأنه يرى أنه يوحي بالخصومة والنزاع، وهو ما لا يتفق مع الحياة الزوجية التي تقوم على أساس المودة والرحمة، لكننا هنا لا نقصد التفاوض بالمعنى السياسي الصراع، بل إدارة العلاقة بشكل منظم بعيداً عن العشوائية التي تسمى أحياناً بغير اسمها، وتؤدي إلى فشل الحياة الزوجية لميل كفة الميزان لصالح طرف على حساب آخر. لذا فالتفاوض هنا يتم بين طرفين على وعي دائم بأنهما يشكلان وحدة واحدة في مركب واحد، وأن علاقتهما ليست صراعية، بل تراحمية، وما التفاوض إلا أداة لضبط ميزان الحقوق والواجبات.

### ❖ تعليق على المقولة:

---

---

---

---

---

---

---

---

من المعروف أن الزوجين -بعد وقت من الخلاف ومحاولة فض النزاعات- يطوران أساليب وعادات يتصرفان وفقها كلما دعا الداعي لحل الخلافات، ويغض النظر عن أسباب ومبررات هذا الخلاف، سواء كان الأولاد، أو المال، أو العلاقة الزوجية، أو العمل، أو أمور المنزل. وقد يتطور الأمر ليصبح عادة، بمعنى أنه كلما اختلفا تصرفا بنفس الطريقة والأسلوب من بداية الخلاف، والدخول في دائرة مفرغة من الجدال، وينتهيان إلى نفس النتيجة وهي الوصول إلى حالة «اللا-حل»، وبذلك لا يرضى أي منهما عن نتيجة الخلاف. ولذلك، فالنظر في كيفية «الجدال» يبقى أكثر نفعاً من النظر في سبب الجدال.

### موقف

يوسف وحنين زوجان منذ خمس سنوات. وكلما دار بينهما خلاف ازداد يوسف حزمًا وتصميمًا، بينما مالت حنين إلى التراجع وترك الساحة معذرة بأن الحياة لا تتسع للقتال والنزاع، وأن الانسحاب أسلم، إلا أن يوسف قد تغير بعض الشيء في الآونة الأخيرة، بسبب كثرة الخلاف بينهما، ففي الأسبوع الماضي، علم أن زوجته دعت بعض الضيوف من دون أن تشاوره في الأمر، فدار بينهما الحوار التالي:

يوسف: لماذا فعلت هذا؟

حنين: (في حالة دفاع): ولم لا، أنت دومًا لا تشاورني في الأمور! أنت دعوت صديقك إلى العشاء الأسبوع الماضي من غير أن تسألني، ثم ذهبت معه وتركتني وحدي مع الأولاد.

يوسف: انتظري دقيقة إنني...

حنين: لا تقاطعني في الكلام.

يوسف: إنك تضطرينني إلى مقاطعتك، لأنك دومًا تكثرين الكلام!

حنين: لا أدري متى ستتضح، إنك كالولد الكبير!

يوسف: وأنت كوالدتك تمامًا!

حنين: وما هو العيب في والدتي؟

يوسف: إنها دومًا تحاول فرض رأيها على الآخرين، وأنت تفعلين مثلها!

❖ ما رأيك بالموقف؟

❖ ما هي الطرق الأفضل لحل هذا الخلاف؟

---

---

---

---

---

---

---

---

توجد عدة طرق لإدارة الخلافات منها:

#### أسلوب الهرب عندما لا تشعر بالثقة ولا بالتعاون

من السهل أن يجبر المرء على اتباع هذا الأسلوب فيما إذا واجه شخصًا عدوانيًا، أو عصبياً، فأنت لا تشعر بالقوة الكافية لتواجه الشخص الآخر، ولا ترى الطرف الآخر يقدم أي تعاون على الإطلاق. وهذا يؤدي إلى أن تتجنب ذلك الشخص، أو تترك الموضوع كله وتتسحب عندما يصل الوضع إلى حافة الانفجار، وفوق طاقة التحمل.

#### أسلوب «نعم سيدي»: عندما تشعر بعدم التعاون وعدم الثقة

إن كثيراً من الناس قد تربوا على الطاعة، والمساعدة والتعاون ليتجنبوا إزعاج الآخرين، وذلك بإخفاء شعورهم السلبي، ولحاولوا بأن يبدوا هادئين. إنهم يشعرون، أيضاً، أنه لمن الوقاحة أن يطلبوا حاجتهم مباشرة، ويميلون إلى استعمال التلميح على أمل أن يفهم الناس ما يقصدون وما يريدون. وحقاً، إنها طريقة رائعة لأن تُعد نفسك للإحباط.

#### أسلوب «دعنا نتبادل المنافع» عندما تشعر بثقة وتعاون متوسطين

يهدف هذا الأسلوب إلى إيجاد حل يتعايش معه الطرفان. لذلك، فإن له بعض الفوائد التي تتضمن تنازل الطرفين عن أشياء يرغبان بها من أجل التوصل إلى شيء يريدانه بالفعل، وذلك بالوصول إلى اتفاق عملي. وبهذه الطريقة، يُحتمل أن تنتج عنه أفعال مؤثرة أكثر من الأساليب السابقة، حيث إذا حصل الطرفان على بعض الأهداف التي يريدانها، فأنهما بذلك سيلتزمان بالاتفاق ويتحركان إلى الأمام.

#### أسلوب «دعنا نربح الاثنين» بالتعاون والثقة

إن الاختلاف الأساسي بين هذا الأسلوب والأساليب السابقة الأخرى هو أنك تركز على حل القضايا بدلاً من محاولة هزيمة الطرف الآخر، أو الدفاع عن نفسك ضد أخطار حقيقية أو متخيَّلة. إن الفريقين يعملان أحدهما مع الآخر؛ للحصول على أفضل الأجوبة الممكنة لكليهما، مع أنه يبدو -لأول وهلة- كالصفقة، التي تفترض أن الكعكة لها حجم محدد، ومن المحتمل أن تحدث بعض الإشكالات على اقتسام تلك الكعكة. ومع ذلك، فإن الفريقين اللذين يعملان معاً على حل المشاكل يستطيعان أن يخلقا المنافع أحدهما للآخر، وذلك بخلق جو من الثقة المتبادلة والتعاون، ولذلك فإن هذا سوف يخلق جوًا من الثقة المتبادلة والتعاون، وسيثق بك الطرف الآخر.

#### كيف تعمل على إنجاح أسلوب «دعنا نربح الاثنين»

ستكون قادراً على العمل على إنجاح هذا الأسلوب:

- إذا أردت أن تستفيد من الوضع الحالي.
- إذا أردت، كذلك، أن تجعل الطرف الآخر يستفيد من هذا الوضع.
- إذا أردت، كذلك، أن تحسن من العلاقات معه.
- إذا استطعت أن تتصرف بطريقة جديرة بالثقة.

- إذا استطعت أن تركز على حلول عملية للخلافات.

- إذا استطعت أن توقف محاولات تسجيل نقاط لصالح أو هزيمة الطرف الآخر.

- إذا استطعت أن تحترم الشخص الآخر، وأن تخطط ما ستفعل، وتفعل ما تقول وأن تبقى هادئاً أثناء حديثه وأنت تتفاوض على حلول مشتركة مفيدة.

إن أسلوب «دعنا نربح الاثنين» ليس أسلوباً سهل الاستعمال، لكنه الأسلوب الواعد الفريد الذي يمكن أن تبدأ به من حيث إنه يعطي حلولاً عملية، ولا يترك شعوراً مريزاً لدى الطرفين.

#### ما هي بدائل التفاوض:

- الإقناع:

ولكنه أحياناً يتعثر عند تعارض المصالح والرؤى، وقد يحتاج الأمر إلى جلسة جادة للنقاش المنظم.

- التنازل/ القبول:

النزول عند رغبة الآخر، ويحدث عند حصول تعقيدات يفرض معها أحد الأطراف التنازل والاستغناء عما كان يريده. والتنازل سهل؛ لأنه يوحى بتلاشي النزاع في فترة وجيزة رغم استمرار جذوره، وهو ما يؤدي إلى تفجر حياة أسرية وانهاية علاقة استمرت سنوات، كانت تبدو متماسكة.

- القهر أو الإكراه:

ويستند إلى المقولات التهديدية «استجب وإلا...»، وهو وإن كان يصلح لتفاوض الأعداء، فإنه لا يصلح لتفاوض الزوجين، والإكراه يثير العداوة، ويربي روح الانتقام، ويعصف بالعلاقات في المستقبل، واستخدام القهر في التفاوض يؤدي إلى إفساده.

- التحكم:

في حالة عدم الوصول إلى حل، يتم التوجه إلى وسيط مهني خارجي للمساهمة في الإصلاح بين الطرفين.

## كيفية حل المواقف بالتفاوض

يحدث حين يدرك الطرفان أن لديهما مشكلة مشتركة، وبينهما قدرًا من الثقة، وللحل أدوات ووسائل.

## الإعداد للتفاوض

- المهم هو الاستعداد بالمعلومات وأساليب الإقناع بشكل بناء وفعال.
- حصر المطالب مهم لنجاح التفاوض الناجح، ولكن لا يعني الحصول عليها تلقائيًا.
- التفاوض قد يؤدي إلى فتح ملفات تم التوصل إلى تسوية بشأنها، «فناعات أو مميزات» متحققة فعلاً قد يخسرها طرف مقابل تسوية جديدة للعلاقة (قبول عمل الزوجة مقابل سيؤدي إلى أعباء أسرية أكبر للزوج بعد أن كان متحرراً منها لتفرغها الكامل مثلاً)، لذا من المهم أخذ ذلك في الحسبان.

## نصائح حول مهارات التفاوض

نحتاج -أحياناً- إلى أن نتفاوض مع أفراد الأسرة؛ للحصول على ما نعتقد أنه من حقوقنا. نذكر مثلاً على ذلك السعي للخروج في رحلة أو شراء بعض الاحتياجات الخاصة، أو لحل خلاف بين أفراد الأسرة. فيما يلي بعض المهارات والأساليب والإستراتيجيات التي قد تساعد المرء على النجاح في خوض مفاوضات بشكل فعال يضمن له الوصول إلى أهدافه، أو على الأقل تحقيق نسبة نجاح نسبية مقبولة.

## أولاً: حدّد ما تريده من المفاوضات قبل خوضها.

في بادئ الأمر، قيّم مهاراتك وخصائصك. وحدّد أطر أهدافك الأولية.

## ثانياً: تعرّف على خصائص ومهارات الشخص الآخر.

قبل خوض المفاوضات تعرّف على شخصية الطرف الثاني ومهاراته في الاتصال.

## ثالثاً: تنبأ بما قد يدور في ذهن خصمك.

لا يكفي أن تعرف وتحدد ما تريده من خوض المفاوضات، بل عليك أن تحلل وتحاول أن تصل إلى ما يفكر به ويهدف إليه الطرف الآخر.

## رابعاً: اعمل على بناء الثقة بينك وبين الطرف الآخر.

يُعتبر التفاوض شكل متطور من أشكال الاتصال. ولكن في غياب الثقة بين طرفي المفاوضات، لن

تستند العملية على تبادل ونقل فعال للمعلومات والأفكار.

## خامساً: طوّر مهارات الإنصات للآخرين.

معظم الأشخاص يديرون حواراً داخلياً مع أنفسهم، أي يتحدثون إلى أنفسهم ضمناً. وقد يكون لهذا آثار سلبية أثناء المفاوضات إن لم يتمكن المرء من السيطرة على الحوار الداخلي وبنصت إلى ما يقوله، بل وراقب تعابير وجه ونبرات صوت الطرف الآخر، وبالتالي، لا تفوته أي رسالة شفوية أو تعبيرية مهمة والتي قد تساعده في كشف نقاط ضعف وقوة الخصم.

## سادساً: استعرض الخيارات والبدائل.

عليك أن تضع خيارات وبدائل لهذه الأهداف تقبل بها. وعليك، أيضاً، أن تحدّد الحجج المؤيدة وتلك المعارضة للخيارات المقترحة.

## المهارات الأساسية للتفاوض:

### (أ) الاتصال الفعال:

لكي تجعل اتصالاتك فعالة يجب أن تراعي ما يلي:

1. يجب أن تكون رسالتك ذات قيمة للطرف الآخر بحسب مفاهيمه للأشياء ذات القيمة.
2. تذكر أنه في التعامل مع الطرف الآخر غالباً ما تؤثر طريقة المخاطبة والحوار على تفهم القصد.
3. المفاوضات حوار، لذلك عليك أن تعطي الطرف الآخر وقتاً كافياً للاشتراك في الحوار.
4. تذكر أنك تعبر عما تريد أن تقوله بعدة وسائل: الكلمات، ووضع الجسم وتعابير الوجه، ونبرة الصوت.
5. كن حساساً لوقع الصمت الذي يعبر عن الاتصال.
6. تذكر أن لغة المشاعر والإحساس تكون في أغلب الأحيان أكثر إقناعاً من لغة العقل.

إن الاتصال الفعال يعتمد على التفسير الجيد للرسالة، أي شرح المعنى بأسلوب تحفيزي يتقبله الطرف الآخر ويفهمه بناء على خبراته ومعلوماته السابقة.

### (ب) طرح الأسئلة المناسبة:

للحفاظ على استمرار الحوار، يجب أن يكون هناك إرجاع أثر من الطرف الآخر، يتضمن المؤشرات التي تؤكد أنه تلقى الرسالة وتساعد الطرف الأول على متابعة الحوار، ويمكن الحصول على هذه المؤشرات عن طريق استخدام الأسئلة بمهارة عالية، وقد تكون الأسئلة إيجابية أو سلبية، فإذا كانت إيجابية فإنها توضح طريقة تفكير وإحساس الطرف الآخر، أما إذا كانت سلبية فإنها تشعره بالتوتر والحرج وتدفعه إلى اتخاذ موقف الدفاع.



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيئي

# رسائل التمكين الأسري

(3)

تحديد الأهداف، الأولويات وتنظيم الوقت

(ج) «الاستماع المتعاطف»:

يُعتبر الاستماع المتعاطف من أهم المهارات في عملية التفاوض، والنقاط التالية سوف تساعدك على ممارسة الاستماع المتعاطف:

7. قبل الاستماع، حاول أن تفرغ عقلك من تفصيلاته وتحيزاته، وأن تستمع من خلال خلفيات المتكلم.

8. استمع بطريقة متفهمة ومشجعة.

9. استمع بدون مقاطعة إلى أن ينتهي الطرف الثاني، وقاوم رغباتك في المعارضة أو النقاش.

10. استمع إلى المعاني والمشاعر، مع التمييز بينهما.

11. ابحث عن المحور الرئيسي الذي يدور حوله الموضوع، ولا تلتفت إلى الملاحظات العارضة.

12. استمع بكل حواسك. وجّه نظراتك نحو المتكلم، لا تعقد يديك على صدرك، ولا تتراجع بظهرك إلى الوراء.

13. ركز تفكيرك على ما يقوله المتكلم، حتى لو كان مملاً أو مكرراً، وتذكر أن قدرتك على الاستماع أسرع ثلاثة أضعاف من قدرته على الكلام.

14. وضح له أنك متابع كلامه بواسطة إرجاع الأثر.

15. لا تصدر حكماً مسبقاً عليه بناء على ملبسه أو أسلوبه أو لهجته أو طريقة نطقه أو أية صفات خارجية أخرى.

16. استمع إلى ما تقوله تعبيرات وجهه وحركات يديه ونظرات عينيه ووضع جسمه.

17. حاول أن تحصل على صورة كاملة عن الموضوع بأن تربط بين ما قاله وما تتوقع منه.

رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# رسائل التمكين الأسري

(3)

تحديد الأهداف، الأولويات وتنظيم الوقت



### تحديد الأهداف، الأولويات وتنظيم الوقت (3)

#### مقدمة

يسير العالم من حولنا بخطى سريعة، ومن الصعوبة بمكان ملاحقة هذه الخطى! وقد يبدو لك أن مستوى العالم يصعد أو يهبط في آن واحد وهذا ليس خياراً، بل واقعاً. وحتى تحققي ما تريدينه في هذا العالم يجب أن تكون اختياراتك سليمة لتحديد أهدافك وأولوياتك.

إن تحديد الأهداف ووضوح الطريق الذي سنسلكه لتحقيقها عاملان مهمان للوصول إلى النجاح. وإن عدم تحديد الأهداف يؤدي إلى عدم وضوح الطريق المؤدي إلى هذه الأهداف، ويؤدي إلى التشتت وعدم التركيز وتضييع الوقت.

الهدف هو ما نسعى إليه ونرغب بتحقيقه وإنجازه (مستوى علمي، وظيفة، دور اجتماعي...)، مما يؤدي إلى تحسين الوضع الشخصي للأسرة والمنزلة الاجتماعية، على أن يكون لديك الرغبة والاستعداد للعمل على تحقيقه.

وأولويات الأمور هي تلك التي يوليها الإنسان أهمية، فيعمل على تحقيقها أو الأخذ والتمسك بها، قبل غيرها من المسائل الأخرى الثانوية التي يؤجلها إلى حين آخر تتحقق فيه الأولويات أو تزول فيه الأسباب التي كانت من وراء ذلك التحديد والترتيب.

تزداد أهمية تحديد الأولويات كلما اتسعت وكبرت دائرة المتأثرين بها، فرب الأسرة يضع الأولويات لأفراد أسرته، ويعمل على تحقيق الضروري منها لحاجة أفراد أسرته الضرورية لها، ويؤجل الآخر الذي قد يظل عنده مجرد أحلام يستحيل تحقيقها، وفي كل الأحوال، تنحصر النتائج والتأثيرات المباشرة لمثل هذه الأولويات داخل أفراد الأسرة.

تقول الحكمة العربية «الوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك». يستمد الوقت أهميته في حياة البشر عموماً؛ لكونه السبيل الوحيد لبلوغ الأهداف وتحقيق الغايات. والوقت هو أحد الموارد الطبيعية النادرة، التي يجب أن يحسن استغلالها، إذا ما أراد الإنسان أن تكون له بصمة في مسيرة حياته الشخصية.

قد يكون من الصعب للغاية تحديد مفهوم معين للوقت، إذ قد يختلف إدراك الناس له من فئة لأخرى أو من مجتمع لآخر. لماذا إدارة الوقت؟ لتنفيذ المهام بأقل جهد وأقصر وقت، تحديد الأولويات وإنجاز أهم الأعمال في حياتنا، للاستفادة من الوقت الضائع واستغلاله جيداً.

وقف بروفيسور أمام تلاميذه ومعه بعض الوسائل التعليمية وعندما بدأ الدرس ودون أن يتكلم أخرج عبوة زجاجية كبيرة فارغة.

وأخذ يملؤها بكرات الجولف. ثم سأل التلاميذ: هل الزجاجة التي في يده مليئة أم فارغة؟ فاتفق التلاميذ على أنها مليئة.

وأخذ صندوقاً صغيراً من الحصى وسكبه داخل الزجاج. ثم رجها بشده حتى تخلخل الحصى في المساحة الفارغة بين كرات الجولف. ثم سألهم: هل الزجاجة مليئة؟ فاتفق التلاميذ مجدداً على أنها كذلك.

وأخذ بعد ذلك صندوقاً صغيراً من الرمل وسكبه فوق المحتويات في الزجاج، وبالطبع فقد ملأ الرمل باقي الفراغات فيها وسأل طلابه مره أخرى: هل الزجاجة مليئة؟ فردوا بصوت واحد بأنها كذلك.

أخرج البروفيسور بعدها فنجاناً من القهوة وسكب كامل محتواه داخل الزجاج، فضحك التلاميذ من فعلته وبعد أن هدأ الضحك شرع البروفيسور في الحديث قائلاً: أريدكم أن تعرفوا ما هي القصة.

إن هذه الزجاجاة تمثل حياة كل واحد منكم، وكرات الجولف تمثل الأشياء الضرورية في حياتك

دينك	قيمك	أخلاقك	عائلتك	أطفالك	صحتك	أصدقاءك
------	------	--------	--------	--------	------	---------

بعيـث لو أنك فقدت كل شيء، وبقيت هذه الأشياء فستبقى حياتك مليئة وثابتة، أما الحصى فيمثل الأشياء المهمة في حياتك: وظيفتك، بيتك، سيارتك ...  
وأما الرمل فيمثل بقية الأشياء ... أو لنقل: الأمور البسيطة والهامشية.  
فلو كنت وضعت الرمل في الزجاجاة أولاً، فلن يتبقى مكان للحصى أو لكرات الجولف.  
وهذا يسري على حياتك الواقعية كلها

فلو صرفت كل وقتك وجهدك على توافه الأمور، فلن يتبقى مكان للأمور التي تهـمك  
لذا، فعليك أن تتبـه جيداً -قبل كل شيء- للأشياء الضرورية... حياتك واستقرارك.  
واحرص على الانتباه لعلاقتك بدينك، وتمسكك بقيمك ومبادئك وأخلاقك. امرح مع  
عائلتك، والديك، إخوتك، وأطفالك. قدم هدية لشريك حياتك وعبر له عن حبك.  
... وزر صديقك دائماً وأسأل عنه ... استقطع بعض الوقت لفحوصاتك الطبية الدورية

... وثق دائماً بأنه سيكون هناك وقت كافٍ للأشياء الأخرى

اهتم بكرات الجولف أولاً، فهي الأشياء التي تستحق حقاً الاهتمام ... فالبقية مجرد رمل

... حدّد أولوياتك

وحيـن انتهى البروفيسور من حديثه رفع أحد التلاميذ يده قائلاً: إنك لم تبين لنا ما تمثله القهوة؟  
فابتسم البروفيسور وقال: أنا سعيد لأنك سألت ... أضفت القهوة فقط لأوضح لكم بأنه مهما كانت  
حياتك مليئة، فستبقى هناك دائماً مساحة لفنجان من القهوة!

ما رأيك بالقصة؟

❖ ماذا تعني لك كرات الجولف، الحصى، والرمل؟

❖ أين ترى نفسك في هذه القصة؟

❖ ما هي أولوياتك بالحياة؟

---

---

---

---

---

---

---

---

الفعالية الثانية: تمرين الأمنيات

اخترى أربعة أشياء تتمنّى أن تكوني مكانها ولماذا؟

1) لو كنت كاتباً ... أي كتاب تختارين؟

---

---

2) لو كنت طيراً ... أي طير تختارين؟

---

---

3) لو كنت فاكهة ... أي فاكهة تختارين؟

---

---

4) لو كنت حيواناً ... أي حيوان تختارين؟

---

---

5) لو كنت مؤسسة ... أي مؤسسة تختارين؟

---

---

6) لو كنت قلماً ... أي كلمة ستكتبين؟

---

---

## تنظيم الوقت

يُعتبر تنظيم الوقت من الأمور المهمة جداً في حياة الإنسان، تدخل ضمن التفاصيل الدائمة في حياته اليومية. فالإنسان يستيقظ في وقت معين وينام في وقت معين، ويذهب إلى العمل أو المدرسة ويغادر في أوقات محددة. ولذلك يُعدّ الالتزام بالوقت من الأشياء المهمة والضرورية في حياة الإنسان. على سبيل المثال، الطالب الذي يدرس في أوقات منتظمة ويلتزم بالمسؤوليات المطلوبة منه، يتحسن أداؤه بشكل كبير، وتزداد إنجازاته ويرتفع تحصيله الأكاديمي والعلمي، وتزيد ثقة الآخرين به؛ لشعورهم بأنه منظم ويستطيع تنظيم أوقاته.

وقيام الأمّ بواجباتها الأسرية والمنزلية في أوقات منتظمة والتزامها بالمسؤوليات المطلوبة منها؛ من شأنه أن يحسن أداءها داخل الأسرة ويزيد من التواصل بين أفراد الأسرة، مما يزيد ثقته بنفسها وإكسابها المهارات في المشاركة الزوجية.

### لماذا علينا تنظيم وإدارة الوقت:

يؤدي تنظيم الوقت إلى مجموعة من النتائج الإيجابية، من أهمها:

1. إنجاز الأعمال المراد تحقيقها.
2. توزيع الأدوار بين أفراد الأسرة.
3. زيادة التفاعل بين أفراد الأسرة.
4. يساعد بأن كل شخص ينظم وقته بحسب احتياجاته.
5. لمعرفة ما يلزم من وقت وجهد لإنجاز عمل ما والتخطيط لتوفير هذا الوقت مسبقاً.

ولكي ينظم الإنسان أوقاته يجب أن يدونها حتى لا يتدخل عامل النسيان فيفسد عليه تنظيمه. مثل موعد مراجعة الطبيب واللقاءات مع الآخرين (اللقاءات الخاصة داخل الأسرة...)، إلخ. وبالتالي، نستطيع أن نلتزم بالمواعيد، مما يدل على احترامنا للأشخاص الذين نتعامل معهم.

كما أن تنظيم الوقت يساعد الفرد على الالتزام بمهامه وأعماله وإنجازها في أوقاتها، مما يطور في حياته العملية بشكل كبير، ويزيد ثقة الآخرين به.

عندما يدير كل شخص وقته، يحتاج إلى حساب مهم ومتطلبات مختلفة، فيحتاج إلى وضع أولويات -أحياناً- للاهتمام بالأمور الأكثر أهمية، وإعطائها الوقت على حساب الأمور الأقل أهمية. إن عدم وضع سلم أولويات يؤثر على الشخص في حياته اليومية ويسبب مشاكل وتضارب في الوقت وضغوط نفسية، قد يؤدي إلى عدم إنجاز أي من المهام المطلوبة.

### كيف يمكن للشخص إدارة وقته بطريقة أفضل:

1. أن يضع الشخص لنفسه كشافاً بالأعمال التي يجب أن يقوم بها ثم يحولها إلى قائمة حسب الأولويات (أعمال مهمة جداً، أعمال متوسطة الأهمية، أعمال أقل أهمية).
2. أن يضع لنفسه قائمة بالمهام التي يجب أن يقوم بها، ويحيل ما لا يستطيع القيام به من

## الفعالية الثالثة: تنظيم الوقت

المطلوب: تفرغ ساعات ليوم كامل منذ ساعة الاستيقاظ حتى ساعة النوم، وخاصة أنكم تقومون بعدة فعاليات خلال اليوم.

### المطلوب رسم 3 كعكات:

الكعكة الأولى: عرض لقضاء يوم كامل خاص بك.

الكعكة الثانية: اختيار شخص آخر من الأسرة مثل أب، أخ، زوج.

الكعكة الثالثة: عمل مقارنة بين الكعكة الأولى والثانية، وفحص مدى رضاها عن أدائها أو رغبتها بتغيير أمر ما.

### النقاط الرئيسية التي تأخذونها بعين الاعتبار عند تفرغ كعكة الوقت:

#### على المستوى الشخصي

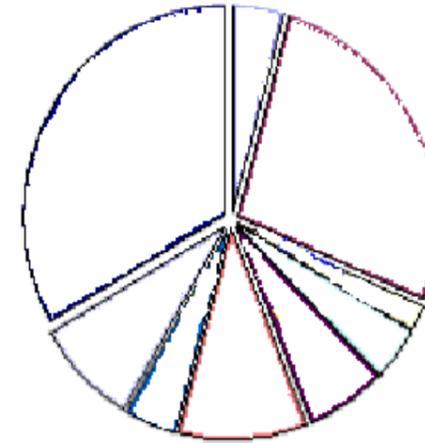
لقاء مع صديقات، قراءات (صحيفة/ تعليم)، هوايات، رحلات، الاهتمام بالمظهر من أناقة/ أظافر/ قص شعر/ تجميل/ رياضة/ لياقة، سماع موسيقى، مشاهدة تلفزيون، نوم، وقت استراحة.

#### مستوى الأسرة

أعمال منزلية، رعاية أسرية، واجبات أسرية، مناسبات (زواج/ وفاة)، مساعدة الأقارب، مساعدة الجيران، مساعدات أخرى، التلفاز، النوم، رحلات، تلفزيون، جلسة أسرية لتناول مواضيع أسرية.

### المطلوب رسم 3 كعكات:

الكعكة الأولى: عرض لقضاء يوم كامل خاص بك



الكعكة الثانية: اختيار شخص آخر من الأسرة مثل أب، أخ، زوج.

الكعكة الثالثة: عمل مقارنة بين الكعكة الأولى والثانية من أجل تعديل الكعكة الأولى.



## رسالة للوالدين من خلال الإرشاد البيتي

# الأطفال في حالات الطوارئ

- مسؤوليات إلى غيره. بمعنى آخر، أن يحدد الأشخاص الذين يمكنهم أن يساعده ويطلب منهم القيام ببعض المهام نيابة عنه.
3. أن يختار من الأولويات ما يتصل بالأسرة (الزوج، الأبناء، الأسرة الممتدة)، وما يتصل بالمجتمع بالشكل الذي يتفق وحدود وقته وقدراته وطاقته كإنسان، ويخطط طريقة إنجازها.
4. أن يوزع الأعمال بحسب الوقت، ماذا سيعمل الآن، ماذا سيعمل بعد ذلك، إلخ، وأن يحاول ترتيب الوقت والجهد لتحقيق حد أقصى مقابل الجهد والوقت المبذول.

### نشاط:

5	4	3	2	1	
					النظافة البيئية
					الاهتمام بالمظهر الخارجي
					الطعام
					هوايات
					تلفزيون/ أخبار
					مسلسلات/ موسيقى



## الأطفال في حالات الطوارئ

فريد ابو غوش

مقدمة:



نرى قبل الحديث عن حيثيات التعامل مع "الأطفال في حالات الطوارئ"، تعريف مصطلح "الأزمة ومراحلها"، وذلك للتعرف على الخلل الناجم عنها في السلوك، سواء أكان ذلك لدى الطفل أم البالغ، والتفريق بين "رد الفعل الطبيعي" لحدث مؤلم، مخيف أو صادم، وتحويله إلى وضع مرضي بحاجة إلى تدخل اختصاصيين. تعريف الأزمة (Crisis): أي حدث طارئ يُسبب عدم توازن للفرد أو للمجموعة، هو حدث مؤسف أو مأساوي، يخل بالروتين أو بالتوازن القائم.

قبل أن يعيد الإنسان توازنه يمر في عدة مراحل، منها:

القلق، الارتباك، الشعور بالعجز، الغضب، الإنكار، الحزن الشديد والبكاء. وبعد ردود الأفعال الطبيعية، ينتقل الإنسان إلى مرحلة التأقلم والاستجابة المنطقية للحدث، والتعافي، وهي إعادة التوازن والسلوك الوظيفي. أما المدة بين فترة الخلل وإعادة الأتزان والتعافي فتكون بحسب فترة الحدث، والنضوج الشخصي للفرد قبل حدوث الأزمة.

أما إذا لم يتم التعافي في فترة أقصاها ستة شهور أو سنة. فإن الأزمة تكون قد تحولت إلى حالة مرضية بحاجة إلى تدخل مختصين. لكن في فترة التعافي يكون الإنسان بحاجة إلى دعم ومساندة، تقبل وتفهم من البيئة المحيطة، وخاصة الأسرة.

وهنا سوف نتطرق إلى وضع الأطفال في حالات الطوارئ، علماً أن ذلك لا يقتصر على الأطفال فحسب، لكن موضوع ورقتنا يتعلق بالأطفال على وجه الخصوص، حيث يشعر الأطفال في حالات الطوارئ وأيام الحروب بالضيق والاعتراب؛ لأنهم يشاهدون أعمال العنف المختلفة، ويشعرون بالخوف والرعب.

نحن نعرف أن لدى الأطفال قدرة على استعادة توازنهم النفسي، والتلاؤم مع الظروف التي يعيشونها، فنرى الكثير من الأطفال الذين يعيشون ظروفًا صعبة: أطفال شوارع، مخيمات، ظروف



في النوم فينتابه الأرق، ويصحو مرات عديدة من نومه. وقد تزوره الأحلام المرعبة، أو الكوابيس، فيقلق ويخاف من العودة إلى النوم، لتلا يعاوده الحلم المرعب. وهناك اضطرابات أخرى مرافقة للنوم، فبعض الأطفال كانوا قد اعتادوا النوم وَحَدَّهم، ولكنهم يطلبون الآن من الأهل بأن يناموا إلى جانبهم في السرير، وهناك من لا يذهب إلى النوم، دون أن يتأكد عدة مرات أن جميع إخوته في أسرتهم مثلاً، أو أن جميع الأبواب والشبابيك مغلقة. ومن الطقوس التي تساهم في إعادة الثقة للطفل قبل النوم أن نقرأ معه، أو نجلس بجانبه قبل النوم.

3. سلوك تراجعي (النكوص): اشتكت عدة أمهات من تراجع، حدث لدى أطفالهن، فمنهم من عاد لتبلييل فراشه ليلاً، أو عاد لمص الإصبع وما إليه من مظاهر. هذه السلوكيات تعيد الطفل وترجعه إلى مرحلة مبكرة من طفولته، وكأن لسان حاله يقول: "لو كنت في تلك المرحلة لما نمت وَحَدِّي" أو "لما واجهت هذه الأمور الفظيعة".

جميع مظاهر التراجع هذه هي أعراض طبيعية، وقد ترافق الطفل صعوبة الأحداث بعدم قدرته على التأقلم. وأي تراجع أخرى مثل: التأتأة، الامتناع عن الكلام، أو أية حالات عصبية يمر بها الطفل، هي أيضاً من المظاهر التي ترافق الظروف الضاغطة.

4. التركيز بالأحداث: هناك من لا يستطيع التفكير بأي شيء سوى الوضع الذي يعيشه، وكأن عقارب الزمن قد توقفت عن الدوران، فينشغل بالحدث، ويتحدث عن تفاصيله، ولا يستطيع الالتفات إلى أمور حياتية أخرى، مما قد يؤثر على واجباته المدرسية، ويسبب هذا الوضع له تراجعاً في حياته وقدراته. وقد لا يستطيع التركيز في أمور أخرى، فتقل قدرته على التركيز، يقرأ الكتاب الذي أمامه فلا يفهم منه حرفاً، أو ينسى أموراً كان قد تعلمها في السابق.

5. الهروب والنسيان: بعض الأطفال يمرون بتجارب صعبة، ويحاولون نسيانها والهروب من ذكرياتها أو من الأماكن التي تثير هذه الذكريات. ويعتقد الراشدون أن الطفل قد "نسي" التجربة، لكن الطفل -في الواقع- يحتاج إلى وقت، كي يتمكن من التعبير عما حدث له، ويحتاج إلى وقت ليفهم الأحداث ويتفاعل معها، ولذا قد يظهر ذلك في وقت لاحق.

6. عدم ثبات المشاعر: هناك من يُعبر عن مشاعره بشكل واضح، فيبكي أو ينفجر بالبكاء أو يعبر بوسائل أخرى متنوعة، غير أن هناك من ينقلب طبعه ليصبح مزاجياً، فينقلب من حال إلى حال، وبشكل فجائي، خلال فترات وجيزة من الزمن. نجده تارة يلعب ويضحك مع من حوله، وتارة ينفجر بالبكاء دون سبب يُذكر، أو ظاهر للعيان.

7. الأمراض والإرهاق: نتيجة التجارب الصعبة، قد نجد الأطفال يشكون من الألم في الرأس أو المعدة أو من عدم قدرتهم على النهوض من السرير صباحاً، فهم يشعرون بالإرهاق والمرض. ومن المهم أن تؤخذ هذه المظاهر بجدية، فنحاول استيضاح الأمر مع الطبيب، لكن، إن لم يتبين سبب طبي لمثل هذا الشعور، فإن الطفل بحاجة إلى اهتمام من الأهل، ولا ضرر بأن يلقي الطفل بعض الراحة إذا شعر بحاجة إليها.

حرب، دون أن يفقدوا قدرتهم على اللعب والمتعة، وذلك لأن غالبية الأطفال لديهم قدرات داخلية غنية تمكنهم من التأقلم والوصول إلى التوازن المذكور.

ونعرف أن هذا التوازن يختل في حالة حدوث تحول سريع، مفاجئ وغير متوقع، مما يؤدي إلى مظاهر نفسية نشهدها مرافقة لمثل هذه الأوضاع؛ كموت مفاجئ أو ظواهر طبيعية مفاجئة، أو أحداث عنف غير متوقعة تخل بتوازن الطفل النفسي وتدخله في ما يسمى بالضغط أو التوتر النفسي.

إن وظيفة الأهل في دعم الأطفال والكشف عن قضايا نفسية يواجهونها ذات أهمية كبرى. ومن الضروري جداً توفير أجواء داعمة متقبلة لهم. وعندما يشعر الطفل بالثقة والرغبة الصادقة لدى الأهل بمساعدته، وأنهم سيتقبلون مشاعره، عندها فقط يسهل عليه المشاركة والانفتاح.

مظاهر الضغط: يختلف الأطفال في قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم، فلكل طفل وتيرة خاصة يمر بها. ومن هذه المظاهر:

الضييق، الشدة، فقدان الطاقة، فقدان الاهتمام باللعب أو بالآخرين (الانطواء)، ضعف التركيز، كثرة وسرعة الغضب، كثرة الحركة، العدوانية، الابتعاد عن الكبار، التعلق الزائد بالكبار، الأحلام والاضطرابات في النوم، أو التراجع في السلوك؛ فمن اعتاد النوم وحده يرفض ذلك الآن، وبعضهم يطلبون من الأهل البقاء بجانبهم إلى فترات أطول قبل النوم.

وهناك من الأطفال من يرفضون الذهاب إلى المدرسة، يفقدون الشهية، يزيدون كميات الطعام التي يتناولونها، كذلك نرى -أحياناً- مظاهر أخرى كالتقيؤ، أو جاع البطن أو الرأس، دوخة، شعور بالاختناق وعدم القدرة على التنفس هي أيضاً من المظاهر التي ترافق الظروف الضاغطة.



1. الخوف: "الخوف" شعور طبيعي، فنحن نخاف الأمور التي تهدد حياتنا، أو الأمور التي نجهلها. وعندما تتراكم الظروف الضاغطة، فإن الخوف المرافق قد يتحوّل، أيضاً، إلى قلق مستمر. فقدان الشعور بالأمان الحياتي اليومي للطفل، فهو أكثر خوفاً من الجندي أو البندقية. وقد يحاول الطفل التعبير عن خوفه فلا يجد من يدعمه في ذلك، إذ يعتقد الكثير من الراشدين اعتقاداً مخطوئاً بأن الحديث عن الأشياء المخيفة تزيد من صعوبة مواجهتها.



2. مشاكل النوم: هنالك العديد من الأطفال الذين يبدو عليهم خلال النهار، وكأنهم تأقلموا وعادوا إلى حياتهم الطبيعية، فيذهبون إلى المدرسة ويلعبون مع الأطفال الآخرين. يعيشون حياتهم اليومية بشكل عادي. وعندما يذهب هؤلاء الأطفال للنوم، نجدهم يعانون من اضطرابات عديدة، فقد يخاف الطفل من مجرد النوم، أو من النوم وَحَدَّه، أو يجد صعوبة

## كيفية دعم الأطفال في أوقات الأزمات:



1. التعبير عن المشاعر: هي الخطوة الأولى من خطوات التدخل السريع وقت الأزمات. لذا من المهم توفير الإمكانية للتعبير عن المشاعر كما هي دون نقاش، فلا يوجد صواب وخطأ. مشاعر الفرد هي ذاتية وشخصية لا يوجد مشاعر صادقة، أو غير صادقة، المشاعر لا تُناقش. في كثير من الأحيان يكون الطفل بحاجة إلى التعبير عن مشاعره فقط.

دورنا الأساسي كبالغين هو دعم الطفل، الإصغاء إليه، إشعاره

بالأمان ليستطيع أن يعبر عن مشاعره بشكل حر، دون الخوف من تقييمنا السلبي لها أو عدم تقبلنا، أو من حكمنا عليه.

كي يستطيع الأطفال التعبير عن مشاعرهم، علينا خلق جوٍّ من الأمان والثقة، جوٍّ داعم، وهذا يتطلب:

- التقبُّل والاحترام.
- الإصغاء الكامل إلى جميع المشاعر والالتفات إليها، والأفكار، احترامها وتقبُّلها.
- تشجيع الأطفال على التعبير وإعطاء الشرعية لكل ما يصدر عنهم، خاصة للمشاعر.
- التفهم والتعاطف الوجداني.
- إظهار الاهتمام بكل ما يقال.
- عدم إصدار الأحكام، النقد أو اللوم.
- تقبل المشاعر كما هي دون جدال أو مناقشة.
- تفهم مشاعر الطفل وإظهار ذلك.
- الاهتمام بلغتنا الكلامية وتعابير أجسامنا، فأحياناً لا نعبر بالكلام عن عدم تقبلنا، لكن، قد يبدو على ملامحنا أو حركاتنا الضجر، الضيق أو عدم الصبر.

## توفير المعلومات، تصحيحها، توسيعها

أحد العوامل الأساسية التي تساهم في زيادة الخوف وتكريسه هو انعدام المعرفة أو قلتها، فكثير من مخاوفنا تنبثق من أمور أو أشياء غير معروفة لنا أو غير محددة (المجهول). وربما أن الأطفال عامة محدودو المعرفة، وأن هذا يزيد من مخاوفهم.

وظيفة أساسية أخرى للأهل في مثل هذه الظروف هي دعم الطفل "بالترتيب الذهني". فقد يمر الأطفال في هذه المرحلة، بتجارب مخالفة لما تعلموه أو عرفوه سابقاً، مما يجعلهم يفقدون توازنهم الذهني، ويبدوون في البحث وتجميع معلومات تساعد على ترتيب أفكارهم من جديد واستعادة توازنهم الذهني. كما وأن الطفل يفقد توازنه النفسي نتيجة خوفه من المجهول، وعدم درايته لما يجري حوله.

ومن المهم الإجابة عن تساؤلات الأطفال جميعها بصدق وتروٍّ، ومن المهم أن نحاور الطفل لندعمه في رؤية الواقع بشكل ناقد. هنا، من المهم مشاركة الأطفال في معلومات إضافية كي يستطيعوا فهم الواقع والتعامل معه؛ لأن المعرفة والفهم، من المتطلبات الأساسية لإعادة التوازن النفسي والذهني للأطفال، كما وأن مشاركة الطفل في فهمنا للأمور، ستساهم في توسيع قدراته وبلورة رؤيته؛ ليصبح تعامله مع الأمور عقلائيًا وليس عاطفيًا فقط.



"إخفاء المعلومات"، يؤدي إلى أن يبحث عنها الطفل بوسائل أخرى، أو يتركها حائرًا ومخوَّفًا. وفي حالة استمرار الطفل في الأسئلة، فإن ذلك يدل على خوفه وقلقه، وقد لا تكون الإجابة هي الشيء المهم في هذه الحالة، وإنما فهم مخاوف الأطفال ومحاولة تهدئتهم وطمأنتهم. يحتاج الكبار والصغار في فترة الأزمة إلى معلومات. وقد نلجأ للحصول عليها من خلال متابعة التلفزيون ليلاً ونهاراً. الكبار بينما يستطيعون التعامل بشكل أفضل مع هذا الكم

من المعلومات، بينما يختار الصغار ويدخلون في حالة بلبلية. ويصبح هذا الإغراق عاملاً من عوامل الضغط. لذا من المهم العمل بأن نوفر المعلومات بحسب احتياجات الأطفال وبحسب وتيرة فهمهم الأمور.

تفعيل بديل واستعادة السيطرة: بعد التعبير عن المشاعر وجمع المعلومات، من المهم أن نقوم بأعمال تهدف إلى "إعادة السيطرة"، وذلك من خلال البحث عن طرق فعلية للمساهمة في تغيير وضعهم النفسي، أي مساعدتهم في البحث عن بدائل وعن أمور يمكنهم فعلها ومن شأنها أن تريحهم.



## 2. أجواء بيتية داعمة:

تقبُّل الطفل كما هو، تقبُّل مخاوفه، إعطاؤه شرعية، تقبل وتيرته في التعامل مع هذه المخاوف. إن التعبير عن المشاعر، إيجابية كانت أم سلبية، هو قدرة نستطيع تمهيتها بواسطة تقبُّل هذه المشاعر. الحوار: هو وسيلة جيدة للاتصال، فنحن نسمع ما لدى الطفل ونتجاوب معه، نحاوره في معتقداته نتساءل معه، ونبحث عن الأجوبة معه أيضاً.

## أجواء آمنة:

من الطبيعي والضروري أن يشكّل البيت والعائلة ملاذًا للطفل، فمن المهم أن يوفر البيت الشعور بالأمان والطمأنينة والأمن.

## آليات الدعم:

يقوم الأطفال عادة بفعاليات طبيعية يطوِّرونها بأنفسهم للتعامل مع مخاوفهم ومشاعرهم. فنراهم في أوقات الحرب يعيدون تمثيلها بألعابهم، أو نسمعهم يتباهون بأن الصاروخ الذي لديهم أسرع بكثير من صاروخ الجيش، أو أن بيتهم أقوى بيت. وتُعتبر جميع هذه المواقف الطبيعية وتعكس فهمهم الواقع. كما يختلف التعامل مع الخوف من طفل لآخر، ويختلف، أيضاً، من فئة عمرية لأخرى.

## آليات الدعم التي قد يستخدمها الأهل:

عالم الخيال، الموسيقى، الرقص، الرسومات، التمثيل، والقصص، جميعها فعاليات مهمة تُسهم في



### أهمية عالم الخيال

يمد الطفل بطاقات نفسية هائلة تساعده على تحرير مشاعره، كما وتساعده على تطوير قدراته التعبيرية والعقلية. فالطفل الذي يمر بتجربة صعبة، يصعب عليه التعبير عن مشاعره، وربما لا يجد الكلمات للتعبير، ربما لا يشعر بالأمان، وربما يمتنع عن ذلك تمشياً مع توقعات من حوله.

### تمثيل الأدوار:

قد يكون مفيداً للطفل أن يتقمص دور إحدى الشخصيات البطولية، ليشعر بالقوة والسيطرة.

### القصص:

من المهم جداً أن نقوم بسرد حكايات للأطفال تظهر التعامل مع المشاعر. كيف استطاع الطفل التعامل مع مخاوفه أو مشاعر الغيرة... أو القلق. والنوع الثاني هو: قصص الأطفال الخيالية التي تحدثت بها أحداث خارقة.

### الأسباب التي تمنع الأهل من طلب المساعدة:

- الخجل، عدم الثقة وعدم المعرفة بتوفر إمكانيات الدعم.
- ردود أفعال البيئة القريبة، هنالك اعتقاد شائع مخطوء بأن الحديث عن الموضوع يزيد من تفاقم المشكلة، لذا يحاول الأهل التقليل من أهمية المشاعر السلبية، نتيجة لخوفهم من "فتح الباب للشيطان".
- عدم وضع القضايا الذاتية على سلم الأولويات، خاصة في مجتمعنا، فهناك تركيز على المشاكل الجماعية على حساب المصاعب والمشاكل الشخصية في بعض الأحيان. فمشكلتي صغيرة أمام المصائب الكبرى التي حولي، لذا من المفضل عدم التوجه للمشورة.
- "خَلِيهَا فِي الْقَلْبِ تَجَرَّحَ وَلَا تَطَلَّعَ عَلَى اللِّسَانِ وَتَفَضَّحَ" الخوف من كلام الناس، خاصة عندما تتعلق الأمور بقضايا نفسية، فما زال مجتمعنا لا يتعامل بتسامح مع المشاكل النفسية. وهنالك فهم مخطوء يمنع الحديث حتى عن قضايا نفسية أولية.

### أما الطفل فقد يمتنع عن الحديث أو يتحدث ولا يقول الحقيقة وذلك للأسباب التالية:

- يخاف الطفل ردود أفعال الكبار، فيمتنع الأطفال عن الحديث عن مشاعرهم ومشاكلهم، وذلك تخوفاً من أن يقابلهم الكبار بعدم تفهمهم، خاصة وأن غالبية الكبار من أهل ومربين ينشغلون بمخاوفهم عن الأطفال في هذه المرحلة الحرجة، كما وتنقل مشاعر الخوف التي يعاني منها الكبار بهذه الفترة إلى الأطفال أيضاً، فتزيد من شعورهم بعدم الثقة والتوتر.
- قد يخلط الأطفال بين الخيال والحقيقة، فيتحدثون عن أمانهم وكأنها حقائق.

الحالات الضاغطة وفي إعادة التوازن، والتخلص من المخاوف، والعودة إلى الطمأنينة. ولا تقتصر أهمية هذه الآليات على المرحلة الحرجة التي نمر بها، بل تتعداها بكونها حاجة للنمو، فلا تطوّر دون لعب. فاللعب بما يوفره من عمل (نشاط)، متعة، إبداع وتعلم، هو حاجة أساسية من حاجات النمو، ولذا فهو مهم لذاته، كما وأن اللعب هو وسيلة وقائية وعلاجية. يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطرائق متنوعة: الكلام، والرسم، واللعب.

### اللعب:

يعتبر اللعب، الحركة، الخيال أدوات العلاج الأساسية الناجعة للأطفال الذين يمرون بتجارب صعبة، إذ يساعد اللعب على استعادة التوازن، ويستطيع الطفل طريقه أن يحقق مكاسب وإنجازات، وأن يعيد الأمور إلى طبيعتها، فمثلاً: عندما يقوم بتقليد دور الجندي أو الشرطي فهو يشعر بالقوة، فمن خلال اللعب يكتسب القوة والمناعة. كما ويمنحه اللعب، القدرة على مواجهة الصعاب، خاصة من خلال الألعاب التي تحتوي على المغامرات، إذ إن الطفل يكتسب ثقته بنفسه من المغامرة والتجربة، حتى لو كان فيها بعض المخاطر، فهو يتعرف على قدراته ويكتسب ثقة بنفسه، مما يحصنه ويزوده بالمناعة الضرورية للتأقلم.

كما وأن التمارين الرياضية والألعاب الحركية المختلفة تساعده في السيطرة على جسمه واستعادة توازنه الجسمي، مثلما تساعده ألعاب الخيال في استعادة توازنه النفسي. نحن نتحدث عن اللعب الحر، ولا نتحدث عن الألعاب الإلكترونية ذات المضار الذهنية والنفسية، التي تؤثر على جميع جوانب الشخصية سلباً إن لم تكن مدروسة ومعروفة أهدافها وعواقبها.

### ألعاب تهدف إلى استرجاع القدرة على التركيز

كل لعبة تساهم في تنمية التوازن الحركي والانتباه يمكن استعمالها، مثل لعبة إصابة الهدف، ألعاب التوازن المختلفة، ألعاب البازل والتركيب على أنواعها، ألعاب الذاكرة، ألعاب التصنيف، ألعاب الحاسوب.

### ألعاب تهدف إلى التنفيس

هذا موضوع يستحق ورشة عمل لتحديد ومناقشة الأهداف من قبل مختصين. يحتاج الأطفال إلى فعاليات ونشاطات تساعدهم على التنفيس عن طاقاتهم، وتشعرهم بقدرتهم على التحكم والسيطرة على الموقف. فالألعاب الحركية المختلفة تساعد على ذلك، كما ويمكننا تحضير كيس من الرمل في البيت، أو دمية نوجه الطفل إليها عندما يغضب، ونحاول أن يعتاد الطفل على التعبير عن مشاعر غضبه تجاه هذه الدمية أو ذلك الكيس.

### استعمال الخيال

لمساعدة الطفل على التعبير عن مشاعره: "يمكننا استعمال الألعاب الخيالية"، فللطفل خيال واسع، وهو -بطبيعته- يكثر من هذه الألعاب، ويتفاعل معها ومع الشخصيات التي يقوم بدورها. ففي عالم الخيال لا يوجد مسموح وممنوع، فكل شيء جائز ومقبول.



## ردود الأفعال عند الأطفال في وقت الأزمات



الخوف من الأمور التي تهدد حياتنا، ومن الأمور التي نجهلها هو شعور طبيعي، وهذه المشاعر تؤثر على الأطفال والبالغين، ولكن التأثير أكثر حدة عند الأطفال. والخوف شعور مبرمج في الجهاز العصبي. عندما يشعر الطفل بالخطر أو يشعر بعدم الأمان تتج لديه مشاعر الخوف.

المشاعر جميعها تكون متفاوتة لدى الأطفال بشدتها، الخوف مثلاً، يمكن أن يكون خفيفاً أو متوسطاً أو شديداً، بناء على عمر الطفل وشخصيته والبيئة الداعمة المحيطة به. يمكن أن يكون قصيراً أو يستمر لفترة أطول، وهنالك تفاوت بين كل طفل

وآخر، واختلاف بالشعور بالخوف في ردود أفعالهم، وغالباً تظهر أعراض جسدية وعاطفية نتيجة الخوف:

يظهر الخوف تارة بعلامات جسدية كالرعشة، أو التعرق، الذي قد يصل إلى درجة عالية مصحوبة بارتجاف القدمين واليدين، أو الدوخة، أو الاضطرابات في المعدة أو التسارع أو البطء في نبضات القلب بشكل حاد، وهبوط الدورة الدموية مما قد يتسبب بفقدان الوعي أو حتى الوفاة. وينعكس الخوف أحياناً من خلال تصرفات معينة، كالهروب من مواجهة الموقف، أو الانطواء. وفي هذه المواقف يجب حضان الأطفال وتهديئتهم وإعطاؤهم الشعور بالأمان والتخفيف من حدة مشاعر الخوف لديهم.

وهنا سنضع بين أيديكم كيفية التعامل مع مواقف الخوف لدى الأطفال في ظل الحروب والأزمات التي ظهرت، من خلال الفحص مع الأسر التي نعمل معها، ومن المهم جداً تقبل مخاوف الطفل على أنها شيء طبيعي، وعدم الكذب على الطفل وإعطائه الأمان المزيف (بمعنى أنا أشعر بالخوف وأطلب منه ألا يخاف: "لا يوجد ما يخيفك"، وبالمقابل هو يلاحظ ردود الأفعال الصادرة عن الأهل والتي تدل على الخوف)، مما قد يؤثر على ثقته بوالديه؛ فالطفل حتى وإن لم يكن لديه الفهم الكافي والمعلومة الكاملة حول ما يحدث، لكنه يشعر بما يدور حوله.

يوجد اعتقاد خاطئ عند البالغين بأن الطفل قد ينسى بسرعة، أو قد لا يفهم ما يدور حوله، لكن الطفل يحتاج وقتاً لكي يستطيع التعبير عما حدث له، ويحتاج إلى وقت ليفهم الأحداث، وللأهل دور أساسي في إيصال المعلومات بشكل مبسط لكي يفهمها الطفل. وليس من السهل على الأهل أن تكون ردود أفعالهم موضوعية.

- من الأسهل - أحياناً - كبت المواضيع المؤلمة وتجنب الحديث عنها.
- هنالك أطفال يخافون التحدث عن أمور حدثت معهم. ولكن، هنالك البعض الآخر يخلق أموراً ويتباهى بعرضها، علينا تقبل الفوارق الفردية في ذلك.
- قد يستصعب الأطفال إيجاد الكلمات المناسبة، ربما لأنهم لم يعتادوا التعبير عن مشاعرهم، وربما لأنهم لم يمروا بهذه المشاعر وبهذه التجارب مسبقاً، وقد يخلط الأطفال بين المشاعر والسلوك، ومن المهم جداً الانتباه إلى أن المشاعر شرعية مهما كانت، أما السلوك فيمكن أن نوجهه ويمكن البحث عن بدائل له.

### الخلاصة:

- لا تضغط على الطفل إذا رفض الكلام.
- أعطه شعوراً بالأمان والطمأنينة، ولا تجعله يحس بالخجل والخوف إذا عبر عن شعوره.
- لا تجعله يشعر بضعفه نتيجة التعبير عن مشاعره، أي أعط الشرعية لمشاعره، فمن حق كل فرد أن يحزن ويغضب، فهذه ردود أفعال طبيعية لأوضاع الأزمات.
- أعطه شعوراً أنه "ليس وحده"، فنحن نشعر معه ولدينا مشاعر مماثلة.
- ساعده في القيام ببعض النشاطات: الرسم، الطين، الألعاب، القصص والحكايات للتعبير عن مشاعره من خلالها من جهة، وكى تساعده على الانخراط فيها واستعادة توازنه النفسي من جهة أخرى.
- طمئننه بأن مشاعره مؤقتة، وأنه يستطيع أن يقوم ببعض الأعمال التي تساعده على الخروج من هذه الأزمة قوياً.
- استخدم بعض الطقوس في فترات معينة، مثلاً طقس قبل النوم، طقس التحضير للنهار.
- قضاء وقت نوعي مع الأطفال ومشاركتهم في الفعاليات اليومية في البيت.
- التأكيد على أن الأزمة عابرة وسنعبها معاً.

بعض ردود الأفعال نتيجة الأزمات لدى الأطفال:

➤ **بكاء الطفل والصرخ عند سماع صفارة الإنذار/** من المهم جدًا طمأنة الطفل والقول له إنها بمثابة منبه للاحتياط في التواجد بمكان آمن، ومن المهم في هذا الموقف تقديم حماية للطفل ورعايته، وإعطاؤه الشعور بالأمان من خلال الاحتضان، فهو مهدئ للطفل، واستخدام الكلمات التي تساهم في طمأنة الطفل، مثلًا: "لا تخف حبيبي"، "أنا بجانبك"، "اطمئن". وعلى الوالدين إعطاء الطفل الشرعية في التعبير عن مخاوفه، وأنها شيء طبيعي، بأسلوب مرن، وإذا أراد الطفل أن يعبر عن الخوف من خلال البكاء فيمكن أن نقول له: ابيك، هذا يساعد على تخفيف المخاوف التي لديك.

➤ **ولا يجوز القول: "أنت رجل والرجال لا تبيكي"، أو "أنت جبانة، لا داعي لكل هذا الخوف"**: لذلك مهم جدًا أن يراقب الوالدين ردود أفعالهم تجاه أطفالهم. ومن المهم جدًا تدريب الأطفال في حالة الخطر على كيفية التصرف والذهاب إلى المكان الآمن المتفق عليه.

➤ **استيقاظ الطفل في الليل نتيجة الكوابيس/** اضطرابات في النوم مثل: الإصابة بالأرق، أو الكوابيس، أو الإفراط في النوم،/انتباه الوالدين أثناء مشاهدة الأحداث أمام أطفالهم، لأن الأطفال يقومون بتخزين الصور التي شاهدوها، وتأتي الأفكار لديهم في مدى احتمالية أن يحدث لهم، أيضًا، ما يحدث للآخرين، ومما ينتج عن ذلك، الكوابيس المزعجة التي ترافق مشاعر الخوف والقلق. لذلك على الأهل ترك نور خافت في الغرفة،

والاقتراب نحو الطفل واحتضانه وتهديته وتقديم الماء له للتخفيف من حدة التوتر والخوف لديه والقول له: "أنت لست وحدك أنا بجانبك"، وإعطاء الطفل فرصة للحديث عن الكابوس الذي شاهده. والتوضيح له بأن هذا أمر طبيعي، والقول له: "لأنك شاهدت أو سمعت الأخبار، فهذا لأنك فكرت في الموضوع، أنت على شكل كابوس". وعند الذهاب إلى النوم، يُستحب رواية قصص سعيدة والجلوس بجواره، مما يساعد الطفل على التخلص من التوتر والنوم بهدوء. وعلى الأهل شغل وقت الطفل باللعب وممارسة تمارين رياضية، أو مشاهدة برامج مسلية، مع تقليل متابعة الأخبار.

➤ **طفل يتبول لا إراديا أثناء النوم** عدم التحكم في التبول أو التبرز (إما إمساك، أو إسهال، أو التبول اللاإرادي)/ من المهم جدًا في وقت الأزمات مراعاة أيّ تغيير يحصل على الطفل. وعندما يستيقظ من النوم وهو مبلل، على الوالدين التحلي بالهدوء والصبر وعدم المبالغة في ردّ الفعل، إذ إن هذا الأمر طبيعي نتيجة الظروف الطارئة. وهنا على الأم أو الأب أن يقول للطفل: "حبيبي عادي، فترة وبتمر، والاشي مش بيدك، وممكن تساعد مع بعض ونتبه أكثر، قبل ما تنام ما تشرب كثير سوائل، وأنا بصحيك مرتين على الحمام بالليل". هنالك إمكانية إيقاف الطفل أثناء نومه على الحمام بطريقة هادئة، ومن المهم في هذه الفترة الانتباه لغذاء الطفل.



➤ **طفل يتحدث ليس كما كان بالسابق، يقوم بالتأتأة أو التلعثم** (اضطرابات في الكلام)/ على الوالدين إعطاء الطفل الفرصة ليتحدث عن مشاعره وأفكاره بطريقة مريحة، وعدم مقاطعته أو توجيه النقد له في كيفية التحدث، وعدم تصحيح لفظه والصبر عليه وإسماع الطفل أصواتًا مشجّعة. تعليم الطفل والتحدث معه بهدوء، وإذا تفاقمت المشكلة ممكن استشارة اختصاصي نطق.

➤ **تعلق الطفل بوالديه والالتصاق بهم طوال الوقت خوفًا من فقدانهم، ورغبته بالنوم معهم في نفس الغرفة/** التواجد بقربهم لإعطائهم الحماية والأمان والسماح لهم النوم في نفس الغرفة أثناء الأزمات، مما يُشعرهم بالأمان أكثر بالقرب من والديهم. وعلى الوالدين الانتباه إلى لغة الجسد وتعابير وجوههم، لأنها ستترك أثرًا لدى الطفل. العمل على المحافظة على الروتين اليومي في ظل الظروف ومشاركة الطفل في أنشطة وفعاليات داخل البيت من خلال الرسم، الزراعة، اللعب معًا، مشاركتهم في التمارين الرياضية وتعليمهم كيفية القيام بالشهيق والزفير. احضنوا أطفالكم والعبوا معهم وأخبروهم أنكم تحبونهم جدًا لكي يشعروا بشيء من الأمان، وقيمتهم الذاتية، لأن الأطفال يتأثرون بردود أفعال المحيطين بهم.

- الأطفال لهم الحق في معرفة ما يحدث من خلال استخدام لغة تناسب أعمارهم.
- إذا كان من الصعب التعامل مع الطفل في التقليل من مشاعر الخوف الشديدة فلا تترددوا في طلب استشارته من مختص حول وضع طفلكم.

➤ **لا تترددوا في طلب المساعدة من مختصّ،** إذا كانت الأعراض التي يعاني منها الأطفال حادة، لدرجة أن ما ذكر من وسائل لا يسعفك في إعادة الاتزان وتعافي الأطفال، لأن استمرار حدة الأعراض قد يؤدي إلى مظاهر معقدة، ما يسمى أعراض ما بعد الصدمة، مثل الانزواء، الخوف المستمر، القلق المفرط، عدم القدرة على العودة قبل الصدمة، مثل العودة إلى المدرسة، أو العمل، وقد تظهر أعراض جسدية مثل تساقط الشعر، الصداع، وجع المفاصل.



نفس المشاهد، وحاول/ حاولي قدر الإمكان عدم تعريض نفسك لمشاهدة العنف بشكل متكرر ومتتالٍ، وتقليل مشاهدة عند تواجد الأطفال.

• عندما أشعر بالخوف والوحدة والأفكار السلبية أتوجه إلى الأشخاص الداعمين وأقوم بالتركيز على الأمور الإيجابية في حياتنا، من خلال المحادثات مع الآخرين والتفكير الإيجابي من خلال استعمال اللغة والحوار الداخلي، الذي يساعد الخروج عن الأفكار السلبية من خلال توجيه أسئلة لأنفسنا مثل: ماذا أشعر؟ لماذا ينتابني هذا الشعور؟ لمن هذا الشعور؟ عبر عن

مشاعرك، كما تعبر عن أفكارك، شارك غضبك مع المقربين منك. سيساعدكم ذلك على تنظيم مشاعركم معاً ويخفف من وطأة الأثر النفسي وسماع أصوات مريحه مثل أصوات موسيقية هادئة وصلوات وقراءات دينية.

• إن كنت في قلب الأحداث تقبل مشاعر الخوف ولا تحاول إخفاءها، ابحث عن أكثر مكان آمن في منزلك واحتم به، حتى وإن كان قد زال الخطر، اترك جسدك يعبر عن المشاعر من خلال البكاء والرجفان، وعند زوال الخطر، اسمح لنفسك أن تتحرك وأن تنفض الخوف من جسدك.

• للتقليل من الأعراض الجسدية عليك/ عليك القيام بالتنفس العميق، مما يساعد كثيراً في تخفيف هذه الأعراض، من خلال وضع يديك على بطنك. خذ/ خذي 5 دقائق أنفاس عميقة ويكون الشهيق من الأنف والزفير من الفم وممارسة تمارين رياضية داخل البيت مع جميع أفراد الأسرة.



• عندما أشعر بالغضب وعدم السيطرة/ التحرك من المكان الموجود فيه إلى مكان أكثر راحة، وشرب الماء، غسل الوجه بالماء، العد للعشيرة، راقب جسدك وتقبل ردود أفعاله، ما يحدث سريع وتطوراته غير متوقعة مما يجعل أجهزتها العصبية متعبة من ضغط الموقف وخطورته، تقبل ما يفعله

جسدك للتأقلم مع الصعوبات حيث تحتاج إلى الراحة من وقت لآخر، وممارسة نشاط آخر غير متابعة الأخبار.

• عند الشعور بالعجز من الوضع القائم وعدم القدرة على العطاء قم/قومي بالتفاعل الفعال مع المجتمع المحلي مثل التطوع والمساهمة بالمبادرات المجتمعية.

### تذكروا

عند القدرة على التعامل مع ردود أفعالنا بطريقة إيجابية سنكون بخير وسلام



## الأهل مرآة لأبنائهم في وقت الأزمات



المشاعر التي نشعر بها أثناء الأزمات والحروب هي مشاعر طبيعية، لذلك يجب إعطاء شرعية للمشاعر التي نشعر بها مثل: الخوف، القلق، الحزن، الغضب والصراخ... إلخ. وفي أوقات التوتر والأزمات، الشعور بالخوف والقلق يعتبر مشاعر طبيعية ومتكررة في هذه المواقف، وأعراض نتيجة ضغوط تظهر على شكل مؤشرات عاطفية

وسلوكية، مثل النسيان، والسرхан، وضعف قدرة التركيز على التفاصيل أو المهام المطلوبة من الشخص، فقدان الاهتمام بالأشياء وبمن حوله، الخمول والبلادة، التغيب عن العمل والانزواء... هذه الأعراض طبيعية جداً لوضع غير طبيعي يعيشه الإنسان. أما الأعراض التي تظهر كمؤشرات جسدية على الأهل، فقد تكون ارتفاع في ضغط الدم، شد أو تشنج في العضلات، تسارع في النبض والتنفس، تعرق وبرودة في الكفين والأطراف وإرهاق مستمر وأيضا الشعور بالصداع. لا شك أن الآباء والأهل مرآة لسلوك أطفالهم في الأيام العادية، أما في حالة الأزمات والحروب تظهر بشكل حاد أكثر وتكون ردود أفعال الأهل مختلفة، ومنها المواجهة أو الهروب. ومن أنماط المواجهة: التريث، تحليل المواقف، استيعاب الحدث لإعادة التوازن، لذلك يجب المحافظة على نظام يومي روتيني قدر المستطاع، فالروتين يمنح الأهل الشعور بالأمان. ومن أنماط الهروب: عدم الاكتراث، الانشغال والمبالغة بالتحليل، أو اتهام الآخرين. وفي حالة الاستهداف المباشر قد تزيد ردود الأفعال حدة، فالإنسان الذي يغلب على رد فعله الهروب، قد يدخل في حالة من الارتباك والهلع، وردود الأفعال هذه ليست حصرية على نمط من السلوك، لكن الشخص الذي لديه القدرة على المواجهة قد يعيد التوازن بشكل أسرع ولا يحتاج إلى التدخل.

ونضع بين أيديكم مهارات في التعامل مع المواقف المختلفة:

• في حالة الشعور بالإحباط والعجز وعدم القدرة على القيام بالواجبات تجاه الأبناء عند قضاء وقت طويل أمام الشاشات عليك/ عليك التقليل من التعرض للأخبار وشبكات التواصل، والأفضل متابعة الأخبار من مصدر واحد يتم اختياره حتى لا تعرض/ تعرضي نفسك لتكرار