

كونوا أفضل والدين لأطفالكم

لماذا يكون التأديب
الإيجابي فعالاً

CWLC LBEC





هذا البرنامج ممول من
قبل برنامج شراكة
التنمية الإجتماعية التابع
لحكومة كندا. جميع الآراء
والأفكار المطروحة في هذه
النشرة تعبر عن رأي المؤلف
ولا تعكس بالضرورة آراء وأفكار
حكومة كندا.

"لستُ والدة كاملة الأوصاف
ولكنني والدة جيدة لأنني أبذل
ما بوسعي"

—جينيفر، والدة ليكسي، آيدن وتورين
(ننايمو، بريتش كولومبيا)

الوالدين هما أهم تأثير على حياة الطفل. يعتبر الوالدان قدوة ومعلمين لأطفالهم. إن أصعب وظيفة يقوم بها الوالدين هي التحكم في سلوك الطفل. لا يعرف الطفل الذي ينتابه نوبة الغضب إن كنت غير متزوجة، متزوجة، غنية أو فقيرة ولكنه يعرف كيف يتم التعامل مع نوبة غضبه ومن المحتمل أيضاً أنه يعرف ما سيحدث إن إنتابته نوبة الغضب.

ستعطيك هذه النشرة أفكاراً لكي :

- تكونوا أفضل والدين لأطفالكم.
- تسيطر على سلوك طفلك بطريقة إيجابية وسليمة.
- تفهمي طفلك.
- تستعملي قاعدة الثلاث نقاط (3 Rs): الإحترام، المسؤولية والإستجابة كدليل للرعاية الأبوية.
- تفهمي لماذا تكون للرعاية الأبوية الخالية من العنف نتائج إيجابية طويلة الأمد.

**هذا ما نسميه التأديب.
التأديب ليس عقاباً.
التأديب يربي.
العقاب يؤدي.**

ما هو التأديب بالضبط؟

إن كلمة تأديب لها معاني مختلفة عند أشخاص مختلفين. نحن هنا نستعمل كلمة التأديب على أنه تربية الأطفال بطريقة غير عنيفة. تتمثل الطرق غير العنيفة في عدم استعمال الضرب، الصفع، استعمال القوة الجسدية، استعمال كلمات بذيئة، التقليل من شأن الطفل، تهديد الطفل أو الصراخ في وجهه. التأديب معناه وضع القواعد، الإصغاء، حل المشاكل وبسط النموذج الجيد والقذوة الحسنة.

نرغب الأفضل لأطفالنا لأننا آباء

محبين لهم. نريدهم أن يكبروا
وهم سعداء، حسنوا الإصغاء،
تكون علاقتهم جيدة مع
الآخرين، يتقاسمون الألعاب
ولا يصرخوا أو يصيحوا
بصوت عالٍ.



أن نتأكد من أن أطفالنا يكبرون وهم يتصرفون
بطريقة جيدة لا يعني أن نستعمل العنف
تجاههم. إظهار السلوك الحسن وتوضيحه
وتشجيعه هي طرق يمكننا إتباعها لكي
نضمن أن يكبر أطفالنا ليكونوا سعداء
ومنتجين. هذه الطرق لا تشمل الضرب، الصراخ أو استعمال الكلمات البذيئة.

يكون الأطفال الذين
تتم تنشأتهم بطريقة خالية
من العنف إجتماعيين
أكثر، يعملون صداقات
بسهولة أكثر، أقل شراسة،
ويملكون إحتمالاً كبيراً
بأن يبرعوا في دراستهم.

أمثلة على إستعمال التشجيع

دعي طفلك الذي في سن الذهاب إلى المدرسة يعرف بأنك ستحضرين
نفسك للرجوع من النزهة إلى المنزل بعد 5 دقائق. هكذا سيكون
لديه الوقت الكافي للإنتهاء من النشاط الذي يقوم به. حافظي على
كلمتك. عندما تنقضي الدقائق الخمس، غادري المكان. يعطيك هذا
الأمر وطفلك بعض السيطرة. إن حافظت على القيام بهذا بإستمرار
سيعرف الجميع ما يتوقعون حدوثه. عندما يكون الجميع جزءاً من
الحل، سيكون من السهل حل المشكلة.

لماذا يجب عليك عدم ضرب الطفل؟

يعتقد إتحاد رعاية الأطفال في كندا (CWLC) بأنه من الأفضل تنشئة الأطفال بطريقة خالية من العنف. تشير الأبحاث إلى أن العنف، مثل استعمال الضرب، الصفع، وإستعمال الكلمات البذيئة، رغم فعاليتها لحظة إستعمالها، إلا إنها لا تنجح ويمكن أن تكون مؤذية. يتعلم الأطفال التصرف بشكل لائق بالنظر إلى آبائهم ومعلميهم والكبار الآخرين المهمين في حياتهم وهم يقلّدون أفعالهم. إن تم ضرب أو صفع الأطفال، فإنهم يتعلمون بأنه من المقبول قيامهم بنفس الشيء مع الآخرين. يتعلمون أيضاً بأن إستعمال العنف هو رد الفعل الطبيعي عند الغضب أو الشعور بالإحباط.

يخشى بعض الناس أنه في حالة عدم قيامهم بضرب أطفالهم فإنهم سيقعوا في مشاكل أو أنه لا يتم تأديبهم في الواقع أنه كلما كثر عدد مرات ضرب الطفل، فإنهم سيكونون أكثر عرضة للوقوع في المشاكل.

كوننا آباء، تقع علينا المسؤولية في تعليم أطفالنا بالتجاوب مع المواقف الصعبة دون إستخدام العنف. عندما نشعر بالغضب وتكون ردة فعلنا مختلفة وخالية من العنف يرى أطفالنا بأنه يمكنهم السيطرة على نوبة الغضب والإحباط التي تنتابهم بطريقة خالية من العنف، فيتعلمون كيف يتصرفون بطريقة لائقة.

مثال على سيطرة الآباء على نوبة غضبهم

من المقبول أن تخبري طفلك الذي يبلغ العاشرة من العمر والذي كسر لتوه النافذة بأنك غاضبة جداً إلى درجة لا تستطيعين فيها التعامل مع المشكلة وأنت تريدين أن تهدئي، فتقولين على سبيل المثال: "سأعود بعد 10 دقائق عندما يكون بمقدوري الحديث عن هذا الموضوع من غير أن أغضب ويمكننا أن نتحدث معاً عن إيجاد حل لها". أن تغضبي هو أمر مقبول. يجب عليك أن تشخّصي مشاعرك، وأن تتعاملي مع الموقف عندما تكونين هادئةً وثم تحاولين إيجاد حل للموقف.

أنت وطفلك والرعاية الأبوية

عندما تفكرون في واجبكم كآباء، تكون هذه بعض الأسئلة المهمة التي يجب أن تطرحونها على أنفسكم:

- أي نوع من الآباء تريدون أن تكونوا؟
 - كيف أرغب في أن يتذكرني أطفالي عندما يكبرون؟
 - في بعض الأحيان يكون رد فعلنا قوياً للأحداث اليومية. توقفوا برهة واسألوا أنفسكم: هل سيكون هذا مهماً بعد عام؟
 - من الضروري جداً أن تفكروا في الصفات التي تميز طفلكم وتعطيه فرادته. قد يساعدك هذا على فهم طفلك والتعامل بفعالية أكثر مع تصرفاته.
 - هل يستطيع طفلك اللعب مع الآخرين؟
 - كيف يتجاوب طفلك مع المواقف الجديدة؟ هل هم سريعو الإحتياج أم هم حذرون عندما يواجهون مواقف جديدة؟
 - هل يشعرون بخيبة الأمل بسهولة؟
 - هل يرغبون أن يكون حولهم أناس كثيرون؟ هل يستمتعون باللعب لوحدهم؟
- إدراككم بأن بعض التصرفات طبيعية ليس معناه أن لا تقوموا بمعالجتها، إنما يعني بأنكم تدركون سبب قيام طفلكم بهذه التصرفات.



أمثلة تتعلق بنمو الطفل

- الأطفال الذين يبلغون الثانية من عمرهم يلعبون بشكل جيد مع الأطفال الآخرين لفترات قصيرة، ويحبون إستعمال كلمة "كلا" ويريدون إعلام الآخرين من هو المسؤول.
- يرغب الأطفال الذين يبلغون الثانية من العمر في فرض آرائهم على الآخرين. هذا جزء من نموهم وتعلّمهم. تنتاب الأطفال الذين يبلغون الثانية من العمر نوبات غضب.
- من السهولة أن تنتاب طفل في الثانية من العمر والذي يشعر بخيبة الأمل نوبة غضب.
- إن طفلك الذي يبلغ الثانية من العمر لا يستطيع فهم عملية المشاركة؛ من الأفضل أن يلعب بجانب طفل آخر.
- عندما يبلغ الطفل الثالثة أو الرابعة من العمر، يبدأ ببطء فهم عملية المشاركة عند البدء في اللعب مع الأطفال الآخرين.
- يعتبر الأطفال الدمى والألعاب ملكاً لهم. إسمحي بوضع بعضها جانباً عندما يأتي أطفال آخرون للعب في منزلك.
- ينزعج بعض الأطفال كثيراً عند التواجد في أماكن مزدحمة أو صاخبة. يمكن تجنب حدوث نوبات الغضب إذا إنتبهت إلى تصرفاتهم. في بعض الأحيان الأشياء التي نحسبها سلوكاً سيئاً هي في الواقع إشارات يرغب بها الطفل إبلاغنا بأنه منهك كثيراً.
- بينما يستمر الأطفال الكبار في الحاجة والرغبة في وجود حدود معينة لا يتوجب تعديها. إلا أنهم يحتاجون أيضاً أن يكون لهم القول في قواعد الأسرة وتوقعاتها.



لا يتصرف طفلك
عن قصد بطريقة
معينة لكي
يغيضك.

بعض الأشياء التي يجب عليك الإنتباه لها عند التأديب

الثبات ضروري جداً. حاولي التجاوب مع أطفالك بنفس الطريقة في كل مرة. الآن يكون بإمكانهم توقّع ما سيحدث. إختاري جيداً طريقة رد فعلك. كوني ثابتة ولكن عادلة.

إلقاء نظرة على الأمور من منظور أوسع يعطينا عادة فكرة عن كيفية التأديب.

- هل هناك شيء آخر يحدث لطفلك؟
- هل هناك أخ أو أخت جديدة في المنزل؟
- هل هناك أشخاص جدد في المنزل؟
- هل هناك عاملة جديدة في مركز الرعاية اليومية؟
- هل يحتاج طفلك إلى وقت راحة في البيت أو يرغب في قضاء وقت معك فقط؟
- هل يتناول طفلك حمية غذائية متوازنة؟

التغذية لها تأثير على السلوك و.... إن أفضل طريقة للمحافظة على وظائف الإدراك الجيد والسلوك الحسن هي في تقديم وجبات غذائية صحية بانتظام.
-مجلة التغذية البريطانية

البحث عن السلوك الحسن. يقوم الأطفال في بعض الأحيان بكل ما يستطيعون فعله لجلب إنتباهنا، حتى وإن قاموا بتصرفات غير لائقة لكي نبقي منشغلين معهم. أخبري أطفالك بأنك فخورة بهم عندما ترين أو تسمعين شيئاً جيداً صادراً عنهم.

تذكّري عدد المرات التي قمت فيها بتقديم رعاية أبوية جيدة. ماذا فعلت؟

- هل تكلمت بهدوء؟
- هل استخدمت كلمات يفهمها طفلك؟
- هل نظرت إلى طفلك عندما كنت تتحدثين معه؟
- هل تجنبتي حدوث نوبة غضب بترك الغرفة قبل أن يشعر طفلك بالتعب الشديد؟
- هل نال طفلك قسطاً كافياً من النوم أثناء الليل؟ هل غادرتي المجمع التجاري قبل أن ينفذ صبركما؟

تذكّروا نجاحكم كوالدين.
الأطفال هم مصدر الدافعية التي تملكونها!

يحتاج الأطفال في مرحلة ما
قبل المدرسة إلى فترة نوم
تتراوح من 10 إلى 12 ساعة.



المسؤولية

الإستجابة

الإحترام

يجد بعض الأشخاص أنه من السهولة تربية وتعليم الأطفال بطريقة خالية من العنف بإستعمال قاعدة النقاط الثلاثة (3 Rs) في تربية الأطفال. قاعدة النقاط الثلاثة (3 Rs) هي الإحترام، الإستجابة، المسؤولية.

الإحترام

يحدد الإحترام الطريقة التي نتعامل بها مع بعضنا البعض ومع أنفسنا. يشمل السلوك المبني على الإحترام إظهار تصرفات الود ومراعاة مشاعر الآخرين. يتم عادة إساءة فهم مصطلح الإحترام. الإحترام يعني أن يتعامل الآباء والأطفال بشكل جيد مع بعضهم البعض، وأن يكونوا لطفاء في تعاملهم ويراعون مشاعر بعضهم البعض.

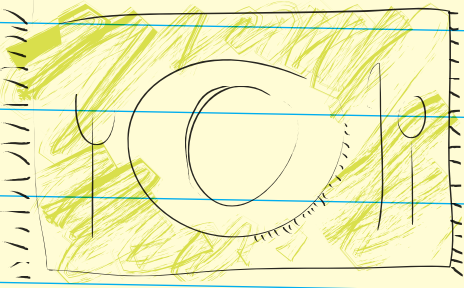
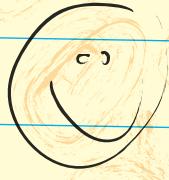
إن طرق التأديب المبنية على الإحترام تعلّم الأطفال كيفية التصرف بطريقة لائقة وتوضّح سبب وجود قواعد محددة.

إن ضرب الأطفال يؤذيهم ببساطة وقد يغيرون سلوكهم لتجنب الأذى. أو قد يتعلمون التستر لكي لا يكتشف أمرهم عندما يقومون بأفعال خاطئة.

يشمل الإحترام الأخذ بعين الإعتبار سن الطفل. نحن نتوقع أن تكون تصرفات الأطفال الصغار مختلفة عن تصرفات الأطفال في سن ما قبل المدرسة والأطفال الدارسين في المدرسة الابتدائية والمراهقين.

التأديب المبني على الإحترام لا يعلم الأطفال فقط ما يجب عليهم فعله ولكن لماذا عليهم القيام بذلك.

يشعر الأطفال الصغار بالإنزعاج بسهولة. إنهم يحتاجون إلى فرص لكي ينجحوا. على سبيل المثال، إختاري لهم ملابس يمكنهم لبسها وخلعها بسهولة.



يحب الأطفال في سن ما قبل المدرسة تقديم المساعدة. أعطي الأطفال واجبات سهلة للقيام بها مثل وضع الملاعق على مائدة الغذاء.

عاملني الأطفال الذين هم في سن الدراسة باحترام. تحدثني إليهم بلطف ولا تتحدثي عنهم بسلبية عندما يكونون متواجدين في الغرفة.



يحتاج المراهقون إلى الخصوصية. لا تقرئي رسائل بريدهم الإلكتروني ولا تصغي إلى مكالماتهم الهاتفية.

عندما نعامل أطفالنا باحترام، فإنهم سيعاملوننا وسيعاملون الآخرين باحترام.



الإستجابة

الإستجابة هي الطريقة التي نقوم بها بالتواصل. نحتاج إلى التحدث مع أطفالنا وينبغي علينا الإصغاء إليهم.

من الضروري أن نتحدثي مع أطفالك مستعملة كلمات يفهمونها وتخبريهم عن التوقعات والقواعد العائلية. بعض العوائل تقوم بوضع قائمة بالقواعد العائلية على الثلاجة حيث يكون بإمكان الجميع رؤيتها.

يملك الأطفال فترة إنتباه قصيرة، لذلك عندما تريدين التحدث معهم يجب عليك إستخدام عبارات قصيرة وكلمات سهلة ولتكن رسائلك قصيرة. قبل مغادرة المنزل، يجب عليك أن تذكّري أطفالك الصغار عن توقعاتك منهم:



- عندما تتحدثين مع الأطفال حاولي النزول إلى مستواهم.
- إجلسي معهم على المائدة أو إنحني إلى الأسفل لكي تكون عيونك في عيونهم. من الصعب على الأطفال الإصغاء إليك عندما يكون عليهم النظر إلى الأعلى لرؤية وجهك.

يعتبر الإصغاء جزءاً مهماً من التواصل وهو حتى أكثر أهمية من التحدث. عندما يتحدث طفلك إليك، إصغي إليه. دعيه ينهي كلامه ولا تقاطعيه وعندما ينهي كلامه، فكري للحظة لكي تتأكدي من فهم ما يحاول قوله.

الإستجابة ليست فقط التحدث والإصغاء. من الضروري أن نتواصل مع أطفالنا بقضاء وقت معهم.



تواصل معهم بلعب
لعبة يحبونها



تواصل معهم بدعوتهم
لمساعدتك في القيام
بالأعمال المنزلية



تواصل معهم بالقراءة لهم
يوميّاً

المسؤولية

أن نكون مسؤولين معناه أن نكون معرضين للمحاسبة تجاه أفعالنا. يحتاج الأطفال إلى تعلّم تحمّل المسؤولية تجاه تصرفاتهم وقراراتهم. عندما نعلّمهم بأنه ليس من المقبول أن يخرقوا القواعد فإننا نعلّمهم بأن يتحملوا المسؤولية تجاه تصرفاتهم.

ستعلّمك جميع مواد الرعاية الأبوية مهارات سلوكية يمكن الإستفادة منها في تعليم الأطفال تحمل المسؤولية تجاه تصرفاتهم. يتطلب تأديب الطفل بعض التفكير والتخطيط ولكن بمجرد أن تفهمين ما تفعلينه، سيصبح الأمر أسهل لك ولطفلك.

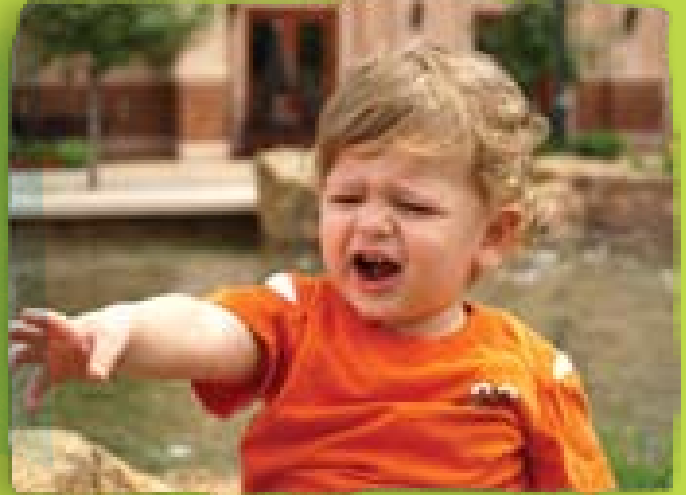
تقع على عاتق الوالدين مسؤولية تعلّم كيفية تنشئة الأطفال ومعرفة أنه من المقبول تماماً طلب المساعدة.

هناك معلومات كثيرة عن الرعاية الأبوية وهناك الكثير عمّا يجب تعلّمه عن هذا العمل المثمر (نعم إنه عمل مثمر!). ليس لزاماً عليك القيام بهذا العمل بمفردك. تحدّث مع شخص تثق به. تأكدي من التواصل مع أشخاص مساندين وعلى علم بهذه الأمور. إستفسي من وكالة الخدمة الأسرية في منطقتك عن أفلام الأقراص المدمجة، الكتب، الفصول الدراسية، وحلقات المساندة.



عندما تأخذين طفلتك للتسوق، أخبريها ماذا سيحدث. أخبريها أين ستذهبن ولماذا ودعيها تعرف توقعاتك منها. وهكذا ستكون جاهزة لهذه النزهة وأقل احتمالاً أن تسيء التصرف. عندما تنتابها نوبة غضب، قد تشعرين برغبة

في ضربها أو الصراخ في وجهها لكي تهدأ. إن أفضل طريقة هي أولاً معرفة سبب إصابتها بنوبة الغضب هذه لأنها قد تكون تشعر بالملل، الإنهاك، أو الجوع. هناك سبب لنوبة غضبها.



لكن هذا لا يجعله أمراً مقبولاً. يجب عليها أن تتعلّم بأن نوبة الغضب ليست الطريقة التي يجب عليها التصرف بها. يمكنك حملها بسرعة وأخذها إلى مكان هادئ حتى تهدأ من روعها. عندما تنقلها إلى مكان آخر، إنك تعلّمينها بأنه لا يمكنها إزعاج الآخرين وإنها سوف لن تحصل على ما تريده بالصراخ والركل في الأماكن العامة. بإمكانك أيضاً التخطيط لتجنب حدوث هذا

الشيء في المستقبل بالتأكيد على أنها تشعر بالراحة وأنه تم إعطاؤها الطعام ومنحها الإهتمام عندما تقومين بالتسوق.



- تأكدي من صحة جميع المعلومات التي تحصلين عليها. إحدى الطرق هي في الإستفسار فيما إذا كان الشخص الذي يدير ورشة العمل يملك الخبرة في مجال تعليم الرعاية الأبوية. لا تخشي من طرح الأسئلة. معنى ذلك أنهم مدربون لتعليم وإدارة برنامج الرعاية الأبوية.
- لا تخشي الوقوف بوجه أفراد الأسرة الذين لديهم طرق مختلفة في تربية الأطفال. كل جيل لديه طرقه الخاصة في تربية الأطفال. شجعي أفراد أسرتك على حضور مجموعة الرعاية الأبوية معك، أو شاركهم بعض الأشياء التي تعلمتها في البرنامج.
- تذكري بأن التأديب يحتاج إلى الوقت وكثير من الصبر!



من المقبول أن
تسألي. الجميع
لديه أسئلة!



CWLC  LBEC

www.cwlc.ca