

# NSPCC

الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال

..... دليل المعلومات الأساسية .....

## التربية الإيجابية



# المحتويات



- |    |                              |
|----|------------------------------|
| ٣. | فهم احتياجات طفلكم           |
| ٥. | كيف يُمكننا وضع حدود؟        |
| ٧. | التواب والعقاب               |
| ٩. | كيف تُحافظون على هدوئكم      |
| ١١ | بناء علاقات إيجابية          |
| ١٣ | من الذي يُمكننا التحدث إليه؟ |

نعلم حجم التحدي الذي يُواجه الآباء عند محاولتهم الموازنة بين جميع المتطلبات التي عليهم التأقلم معها. ولذلك، وضعنا بعض النصائح لمساعدتهم. جميع الأطفال في حاجة إلى وجود حدود وضوابط، وسيُساعدكم هذا الدليل على تنمية المهارات التي تعود بالنفع عليكم وعلى طفلكم.

تختلف كل أسرة  
عن غيرها؛ لذلك اجعلوا  
من هذا الدليل نسخة  
خاصة بكم  
يُمكنكم كتابة ملاحظات عليه،  
أو تعديله أو القيام بكل  
ما يُناسبكم.

يستخدم دليل التربية الإيجابية أساليب تؤتي ثمارها مع جميع الأطفال. تستند هذه الأساليب إلى رغبة طفلكم في إرضائكم، وأهمية الاستماع إليه، وقبل كل شيء محبة طفلكم؛ مما يؤدي إلى إنتاج طفل سعيد يتحلى بسلوكيات أفضل وتقليل حجم التوتر لدى الآباء.

قد يتعرض جميع الآباء إلى الضغط أو التوتر من حينٍ إلى آخر، وقد يصل الأمر إلى رغبتهم في صفع أطفالهم، على الرغم من ندم كثير من الآباء على ذلك لاحقًا. ولكن العقاب البدني لم يكن وسيلة فعالة أبدًا لتهديب أطفالكم.

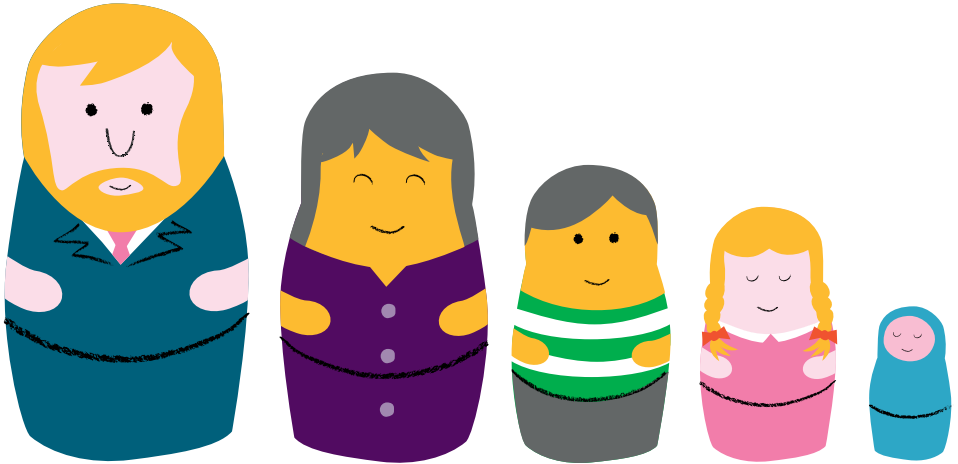
غالبًا ما تأتي أساليب التربية الإيجابية بالنتائج المرجوة منها وتبث داخلكم شعورًا أكثر إيجابية حيال تربيتهم لأطفالكم.

تذكروا



# فهم احتياجات طفلكم

تتباين احتياجات الأطفال وسلوكياتهم كلما تقدّموا بالعمر، وسيُساعدكم فهم هذه الاحتياجات على استيعاب طفلكم على نحوٍ أفضل. صدرت كثير من المطبوعات التي تتناول احتياجات الأطفال وتقدم نصائح إلى الآباء، ونُغطي في هذا الدليل بعض الجوانب الرئيسية. إذا أردتم الحصول على نصائح أكثر تفصيلاً، فيمكنكم التحدث مع خط المساعدة في جمعية NSPCC.





### ٣. الأطفال في عمر المدرسة

الأطفال في عمر المدرسة في حالة مستمرة من التعلم واكتشاف العالم؛ فقد تُراودهم أسئلة كثيرة عند البدء في تشكيل آرائهم بشأن الأمور. وكلما قطعوا شوطًا نحو مزيد من الاستقلالية، ظهرت عليهم علامات الرغبة في الإطاحة بالحدود، وأصبحوا أكثر تحديًا، وهذا جانب ضروري من نموهم.

### ٤. المراهقون

كلما استمر الأطفال في تشكيل هوياتهم في أعوام مراهقتهم، أصبحوا أكثر تحديًا، وظهرت عليهم في بعض الأحيان علامات "تقلب المزاج" أو الانسحاب، أو أصبحوا غير متحدثين ومنفتحين كما يرغب آباؤهم. قد يميلون أكثر إلى الخلاف مع آباؤهم أو اختيار وجهات نظر مختلفة. يُشكّل الأصدقاء (والمشاهير) تأثيرًا أكبر عليهم، وقد لا يفعل طفلكم دائمًا ما ترغبون منه القيام به.

وكلما تقدم الأطفال في العمر، تتألمهم انفعالات دقيقة. يجد بعض الأطفال صعوبة في التحدث مع آباؤهم عن مشاعرهم، وقد يرغبون في التحدث مع خط مساعدة الطفل (childline.org.uk ، .A . 1111)



### ١. الرضع

تتمثل سلوكيات الرضع في الحركات التي يقومون بها حتى تتم تلبية احتياجاتهم. على سبيل المثال، عندما يبكي الطفل، فإنه يُحاول إخباركم أنه في حاجة إلى شيء ما؛ فربما يكون جائعًا، أو يحتاج إلى تغيير حفاضته، أو يشعر بالتعب.

قد يصدر عن الرضع الأكبر ما يبدو وكأنه أحد "مظاهر العناد" مثل بصق الطعام أو محاولة التملص في أثناء تغيير الحفاضة. فجميع التصرفات التي تصدر عن الطفل ما هي إلا محاولة للتعبير عما يُحب وما يكره بالطريقة الوحيدة التي يُمكنه التعبير بها.

عندما تكونوا متوترين، قد تشعرون أن طفلكم "يتمرد معتمدًا" أو أنه يُحاول إغاظكم؛ وهذا مستحيل. تذكروا أنه ينبغي عدم الصياح أو الصراخ في وجه طفلكم أو ضربه أو صفعه.

### ٢. الأطفال حديثي المشي

يختبر جميع الأطفال حديثي المشي حدود إمكاناتهم، وتنتابهم نوبات غضب. أظهرت الأبحاث أن مخ الطفل في هذه المرحلة لا يزال في مرحلة النمو؛ ولذلك، فإن حجم مقدرته على التحكم في مشاعره محصور في حدود معينة. تذكروا أن سلوكيات الأطفال حديثي المشي التي كثيراً تُرى بأنها متمردة هي سلوكيات طبيعية تمامًا وجزء من عملية نموهم.

# كيف يُمكننا وضع حدود؟

جميع الأطفال في حاجة إلى الإحساس بالحب وتلقي الإرشاد والتقييد بقواعد وحدود. تُساعد القواعد والحدود الأسر على فهم كيفية التصرف تجاه بعضهم البعض، وما الأمور المسموح بها وغير المسموح بها. ولكن أفضل السبل نحو التعامل ضمن هذا الإطار تختلف بناءً على عمر طفلكم ومرحلة نموه. يختلف كل طفل عن الآخر وتتفاوت المعدلات التي يتطور بها الأطفال ويبلغون مراحل مهمة في حياتهم تبعًا لذلك.



### أفضل نصائح:

#### الرضع – حديثي المشي

- ضعوا حدودًا للطفل من عمر مبكر.
- تعاطفوا مع ما يشعر به طفلكم - فعلى سبيل المثال، يُمكن أن تقولوا له "نعلم أنك محبط"، إذا تعثر في القيام بشيء ما.
- شاركوا طفلكم المشاعر التي تراودكم إذا شعرتُم أن ذلك يُساعد في تخفيف توتركم – فيمكنكم أن تقولوا له على سبيل المثال "نعلم أنك مُتعب ولكننا متعبون أيضًا".
- تجنبوا استخدام صيغة الأمر والإنذارات النهائية.

#### للأطفال في عمر المدرسة – المراهقين

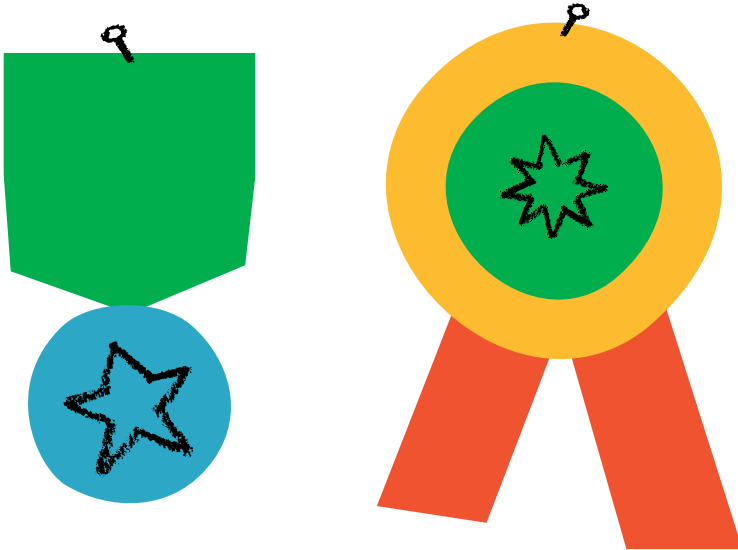
- امنحوا طفلكم فرصًا لتُظهروا له أنه محل ثقة وكونوا مُستعدين لذلك.
- تجنبوا الانتقاد حيثما أمكن. إذا ارتكب طفلكم شيئًا خاطئًا، اشرحوا له أنكم غير سعداء من الفعل الذي ارتكبه وليس منه.
- حاولوا تجنب الانجرار إلى جدالات تافهة، فنادراً ما يخرج منها أحد رابح!
- فكروا في سُبُل للتفاوض أو تقديم اختيارات كلما كبر طفلكم.

#### لجميع الأعمار

- احرصوا على وضع إرشادات بسيطة ومتسقة مع بعضها.
- إذا كان طفلكم يتصرف بطريقة لا ترغبون بها، فاشرحوا له بوضوح ما الذي ترغبون منه القيام به بدلًا من ذلك.
- كونوا حاضرين مع طفلكم، وخصّصوا وقتًا له حتى يتمكن من الاتيان إليكم عندما يشعر أن ثمة خطب ما أو عندما يشعر بالانزعاج.
- احرصوا على التحدث مع طفلكم والاستماع إليه حتى في الأوقات التي يُشكل فيها التحدث والاستماع تحديًا لكم. ابدأوا في الاستماع إليه من عمر مبكر جدًا، وارسموا نمطًا لحياتكم.
- راجعوا قواعد الأسرة كلما كبر طفلكم، وتعرفوا على الاحتياجات المختلفة للأطفال الذين يعيشون في المنزل. على سبيل المثال، يجب ألا تكون توقعاتكم المنتظرة من طفل عمره ١٢ عامًا مماثلة لما تتوقعوه من طفل عمره أربعة أعوام.
- تلقوا الدعم من الأصدقاء، وجربوا أي أفكار جديدة وجدوها مجدية.
- إذا شعرتُم بالتعثر وأن الأمور تخرج عن السيطرة، فالتمسوا النصح من الطبيب العام، أو الزائر الصحي، أو مدرس طفلكم.

# الثواب والعقاب

تختلف وجهات النظر فيما بين مختلف الآباء حول أفضل السبل لتشجيع الأطفال لتغيير سلوكياتهم. في حين أن بعض الأطفال الصغار قد يستجيبون جيدًا إلى مخططات الثواب وبعض الأطفال الأكبر سنًا قد يستجيبون إلى السماح لهم بالبقاء خارج المنزل حتى وقت متأخر قليلًا، إلا أن بعض الأطفال لا يستجيبون لذلك.



- تحدثوا مع طفلكم بخصوص المكافآت والنتائج المترتبة على سلوكياتهم، قبل القيام بأمر ما وليس بعده.
- استغرقوا الوقت الكافي للاستماع الجيد لما يقوله أطفالكم لكم واشرحوا لهم ما الذي تشعرون به حياله.
- كونوا قدوة يُحتذى بها ولا تفعلوا أمورًا لا ترغبوا من أطفالكم القيام بها.

### لن يعرف أي شخص سواكم الأمور المناسبة لطفلكم، ولكننا نطرح عليكم فيما يلي بعض النقاط المفيدة للنظر فيها.

- امدحوا الأطفال حتى لو على الأمور البسيطة التي يقومون بها.
- كافئوا الأطفال على سلوكياتهم الإيجابية وضعوا في حسابكم أن تسألوا ما الذي يُمكن تقديمه كمكافأة جيدة لهم.
- تجنبوا اتخاذ قرارات سريعة وأنتم غاضبون.

### الصفع ليس فكرة جيدة على الإطلاق

وقد يصبح الأطفال انطوائيين ولا تتطور لديهم النزعة الاستقلالية.

عندما تزرعون المحبة في قلب الطفل، ستحصلونها ثانية. عندما تعاقبون الطفل عقابًا قاسيًا مثل الصراخ، أو الصياح، أو الضرب؛ فعلى الأرجح هذا يعني أنكم ستجنون في النهاية الغضب والاستياء.

يُشكّل التوازن السليم بين الثواب والعقاب الجانب الأساسي من التربية الإيجابية.

لقد تغيرت أفكار تنشئة الأطفال، وأصبحنا الآن على دراية أكبر بما يتركه الصفع من آثار على الطفل. قد يتسبب الصفع في إيذاء مشاعر الأطفال؛ بحيث يثير مشاعر الغضب والاستياء، كما إنه يُفسد العلاقة بين الآباء والطفل. وعلى المدى الطويل، يجعل من التربية والضوابط أصعب وليس أسهل. قد يخرج الصفع عن السيطرة.

وقد يُصبح هذا السلوك مثلًا يحتذى به الطفل. عندما تصفعون طفلكم، قد يشعر أن هذا السلوك مقبول ويعامل الآخزين بالطريقة ذاتها. قد يتجنب الأطفال التعرض للصفع باللجوء إلى الكذب أو إخفاء ما يشعرون به.

# كيف تُحافظون على هدوئكم

من الضروري التوصل إلى سُبُل تُمكنكم من تخفيف توتركم والتحكم في غضبكم. ثمة أمور كثيرة، ليس تصرفات طفلكم فحسب، قد تتسبب في شعوركم بالتوتر، مثل العلاقات الأسرية، وتدبير التوازن بين العمل والحياة، والصحة، والسكن، والبطالة، وغيرها كثير. تطمحون إلى أن تكونوا أفضل آباء لأطفالكم، ولكن البقاء تحت وطأة التوتر أمر مجهد!



عندما يستبد التوتر بكم، قد تستشيطون غضبًا وتتفوهون بأشياء أو تقومون بأمر سئندمون عليها لاحقًا. قد تجدون أنفسكم تتفوهون بعبارات مؤذية أو تصفون طفلكم، كما أن العيش في منزل تُسيطر عليه أجواء التوتر قد يؤثر أيضًا على مشاعر طفلكم ونموه الصحي. ولكن يُمكنكم تجنب ذلك بالتحكم في التوتر والغضب.

### • كونوا مستعدين بقدر الإمكان

يُصبح جميع الأطفال مثيرين للتوتر في بعض الأوقات؛ لذلك عليكم التفكير في التعامل مع هذا التوتر مسبقًا. على سبيل المثال، إذا شعر طفلكم بالملل والاضطراب عند الذهاب في رحلات طويلة، أو عند انتظار أمور مثل مواعيد الأطباء، فأحضروا معكم بضعة كتب أو أنشطة لإلهائه.

### • لا تتغافلوا عن النجاح

إذا نجحتم في التأقلم على نحو جيد مع أمر صعب، فاشعروا بالفخر بإنجازكم. احتفلوا بنجاحات طفلكم أيضًا.

## اعتنوا بأنفسكم

الأبوة والأمومة من أعظم الهيات؛ فبينما من الشائع أن يشعر الآباء أن احتياج أطفالهم إليهم يقل كلما كبروا، أو أنهم مثل سائق سيارة الأجرة أو عامل التنظيف، فأنتم الأشخاص الذين سيقصدهم الطفل للحصول على مساعدة. وتخصيص وقت لأنفسكم أمر ينبغي لكم عدم إغفاله أو الشعور بالذنب حياله. قد يتطلب الأمر التخطيط والاستعداد إليه، ولكن أخذ استراحة من الأعباء قد يُساعدكم لتصبحوا أفضل آباء لأطفالكم.

### • تقبلوا الدعم

قد تتلقون الدعم من أسرتم أو من صديق أو باستخدام المنتديات على الإنترنت. ومعرفة أن آباء آخرين يمرون بالموقف ذاته قد يكون تشجيعًا كبيرًا لكم.

### • خصصوا وقتًا لأنفسكم

قد يتضمن ذلك القيام بأمر مثل ممارسة التمرينات الرياضية أو الاستماع إلى الموسيقى. قد تكون المتعة التي تُخصصونها لأنفسكم بسيطة مثل الانغماس في حوض الاستحمام ومشاهدة قرص DVD أو الذهاب في نزهة عند العيش مع رفيق، اتفق معه على طريقة تضمن حصول كليكما على وقت للترفيه بعيدًا عن الأعباء.

### • احصلوا على مساعدة

هذه خطوة إيجابية وعلكم اتخاذها وليست دلالة على الضعف. إذا كنتم تشعرون بالقلق والتوتر طيلة الوقت، فالتمسوا النصح الخارجي. قد تقف مجموعة من الصعوبات في طريق الآباء ومن الضروري تلقي المساعدة. تحدثوا مع الطبيب العام أو الزائر الصحي.

# بناء علاقات إيجابية

إذا فسدت العلاقة بين الآباء والطفل، قد تؤثر على الطريقة التي يشعر أو يتصرف بها الطفل. التوصل إلى طرق لإظهار الحب والعاطفة غير المشروطين إلى طفلكم أمر بالغ الأهمية، ولكن من السهل قول ذلك ومن الصعب تطبيقه، ولا سيما عند شعوركم بالتعب أو محاولة التوفيق بين احتياجات مختلفة.

استغرقوا وقتًا مع طفلكم وتعلموا سوياً. قد يُساعد ذلك على زيادة ثقة طفلكم، وتقوية الرابط بينكم، كما قد يُساعد أيضًا على فهم احتياجاته على نحو أفضل.

- لا تستسلموا ولا تكونوا شديدي القسوة مع أنفسكم إذا لم تتغير الأمور على الفور. ركزوا على الخطوات الصغيرة والأهداف القابلة للتحقيق.

- كونوا مستعدين للوصول إلى حل وسط والاعتراف بأنكم مخطئين عند اقتراح أي خطأ.



## أفضل خمس نصائح:

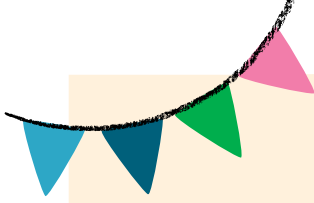
- أظهروا لطفلكم أنكم مهتمين بالأمور التي تروق له. فكروا في أنشطة ممتعة يُمكنكم القيام بها سوياً.
- فكروا في الأوقات التي رأيتم فيها تغييرًا إيجابيًا في سلوكيات طفلكم وأي شيء يُمكن أن تتعلموه من تلك التجربة.
- اسألوا طفلكم عن آرائه وكونوا مستعدين للاستماع إليه؛ فقد يُساعدكم ذلك على رؤية الأمور من منظوره.



جربوا ذلك:

الآن، وبعد أن قرأتم أفضل النصائح التي طرحناها عليكم، لم لا تُضيفون بعض الملاحظات الخاصة بكم؟ تختلف كل أسرة عن غيرها، لذلك استخدموا هذه الصفحة لتجعلوا من هذا الدليل نسخة خاصة بكم.

الأمر المسلية التي يُمكنكم القيام بها سويًا:



التغييرات الإيجابية الطارئة على سلوكيات الطفل التي لاحظتموها:



ما الأمور التي قد تكون ساعدت على حدوث ذلك التغيير؟



# من الذي يُمكننا التحدث إليه؟

## خط المساعدة في التربية في أيرلندا

الشّمالية (أيرلندا الشماليّة)

0808 8010 722

[parentingni.org](http://parentingni.org)

## Family information services in Wales

خدمات تقديم المعلومات إلى الأسرة في ويلز) تُقدّم المعلومات، والدعم، والإرشادات بشأن جميع مناحي خدمات الأطفال والشباب.

[gov.wales](http://gov.wales)

## Give it time (التربية. خصص وقتًا لها)

هو موقع إلكتروني دشنته حكومة ويلز ويُقدّم معلومات، ونصائح، وأنشطة عملية حول التربية.

[giveittime.gov.wales](http://giveittime.gov.wales)

## Cry-sis (كراي سيس) يُقدّم المساعدة لآباء

الرضع المفرطين في البكاء، أو قلة النوم، أو الذين يتطلبون عناية ومجهودًا أكبر. الخطوط متاحة سبعة أيام على مدار الأسبوع من الساعة ٩ صباحًا حتى ١٠ مساءً.

08451 228669

[cry-sis.org.uk](http://cry-sis.org.uk)

## Children are Unbeatable Alliance

(الأطفال تحالف لا يهزم) عبارة عن مجموعة تضم أكثر من ٤٠ منظمة تنظم حملات لصالح الأطفال حتى يتمتعوا بالحماية القانونية ذاتها ضد الضرب مثل البالغين.

[childrenareunbeatable.org.uk](http://childrenareunbeatable.org.uk)

## Citizens Advice (نصائح للمواطنين) يُقدّم

نصائح بشأن أمور التوظيف، والسكن، والدخل، التي قد تتسبب في خلق التوتر في الأسر.

[citizensadvice.org.uk](http://citizensadvice.org.uk)

قد ينتاب جميع الآباء الشعور بالتوتر وعدم الثقة من حين لآخر، أو قد يحتاجون فقط إلى شخص ما للتحدث إليه. ولكن لا تقلقوا، فثمة أماكن كثيرة يُمكنكم أن تتلقوا منها أنواعًا مختلفة من المساعدة. قد أدرجنا قائمة ببعض الأماكن المختلفة التي قد تجدونها مفيدة لكم، ويُمكنكم أيضًا التحدث مع الطبيب العام، أو الزائر الصحي، أو ممرضة المدرسة المختصة بطفلكم.

## نصائح التربية

**Family Lives** (الحياة الأسرية) تُقدّم الدعم والمساعدة في جميع مناحي التربية والحياة الأسرية، كما أنها تُشغّل خطًا لمساعدة الآباء.

0808 800 2222

[familylives.org.uk](http://familylives.org.uk)

## خط مساعدة الآباء في أسكتلندا

(1st Children)

0800 028 2233

[children1st.org.uk](http://children1st.org.uk)

# هل تشعرون بالقلق بشأن أحد الأطفال؟

إذا كانت لديكم أي أسئلة أو مخاوف،  
فلا تترددوا في التواصل معنا.



يتمكن خبراءنا المدربون في خط مساعدة  
جمعية NSPCC من الاستماع إلى أي مخاوف  
تُساوركُم بشأن الاعتناء بطفلكم، أو أي قرارات  
صعبة تُقابلكم.

وبعد قراءة هذا الدليل، قد يتوجه تفكيركم أيضًا إلى  
الأطفال الآخرين. يُرجى التواصل معنا إذا ساورتكم  
أي مخاوف بشأن أي جانب من جوانب سلامتهم،  
ويمكننا تقديم المساعدة.

الاتصال على رقم: **0808 800 5000**

البريد الإلكتروني: **help@nspcc.org.uk**

أو تحدثوا إلينا عبر الإنترنت على  
**nspcc.org.uk/help**



# أمور يمر بها كل الآباء

الأبوة والأمومة ليست أمرًا سهلاً، ولن يُمارسها أي شخص على الصواب في جميع الأوقات. فحتى أكثر الآباء استعدادًا لتحمل مشاق التربية قد يصيبهم طفلهم بالاضطراب عندما تنتابه نوبة غضب في المجمع التجاري، أو عند تصرف ابنهم المراهق بوقاحة في تجمع عائلي.

لدينا كثير من النصائح والإرشادات العملية للتربية الإيجابية، وأساليب نتائجها ناجحة مع جميع الأطفال؛ لتشجيعهم على تبني سلوكيات أفضل وجعل الحياة في المنزل أكثر سعادة لكم ولهم.