

دليل الأهل معاً نحو تربية إيجابية

يوميّات
لُونِي بِأَلُونِي



المحتويات

4	تربية الأطفال: المتعة والتحديات
5	دليل "لوني بالوني" للتربية والإرشاد الوالدي
6	الهدف من هذا الدليل
7	ما هي التربية الإيجابية؟
8	أساليب التربية الخاطئة وأساليب التربية الإيجابية
10	التربية الإيجابية على طريقة لوني بالوني
14	المخاطر المرتبطة بأساليب التربية المعتمدة على العقاب
15	ما على الأهالي معرفته عن حماية أطفالهم من العنف
18	نصائح في التربية الإيجابية
19	نصائح في التربية حسب المرحلة العمرية
20	أهلا بك في صفحة لوحة المكافآت
22	استخدام «النتائج المنطقية للسلوك»
23	اعتن بنفسك! 10 خطوات لإدارة الغضب والتعامل معه
24	لا تتوانى عن طلب المساعدة!
25	أي نوع من الأباء/الأمهات أنتم؟ أجيئوا عن هذه الأسئلة
26	أي نوع من الأباء/الأمهات أنتم؟ كيف نعرف النتيجة
26	المراجع



تربية الأطفال المتعة والتحديات



تؤثر العديد من العوامل على نمو الطفل وتطوره، وقد يكون من أهمها أسلوب التربية والتنشئة الذي يعتمده الأبوان ومقدمو الرعاية (كالأجداد والمربين). ففي حين تساهم أساليب التنشئة الملائمة والداعمة في نماء الطفل وتطوره بأفضل صورة ممكنة، قد تؤدي أساليب التنشئة غير الملائمة إلى التأثير سلباً على تطور الطفل ونمائه.

وبالرغم من أن تربية الأطفال ترتبط بالمتعة والفرح في معظم الأوقات، إلا أنها قد تكون تجربة متعبة وشاقة في بعض الأحيان، وخصوصاً حين يفتقد الأهل إلى المعرفة والمهارات التي تمكنهم من التعامل مع التحديات عند حدوثها. ولهذا، فإن حرصكم على التزوّد بالمعرفة والمهارات المتعلقة بالتربية الإيجابية يعد أمراً ضرورياً في دعم تطور أطفالكم، وفي إيجاد أسرة يسودها الدفء والمودة.

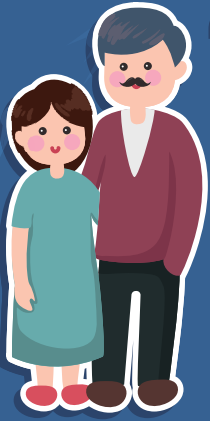
يساعدكم هذا الكتيب في مراجعة ممارساتكم الحالية في تربية أطفالكم، والتزوّد بممارسات والدية إيجابية تُعينكم في التنشئة السليمة لأطفالكم، وتدعمكم خلال مواجهة التحديات اليومية المرتبطة بتربيتهم وتوجيه سلوكهم.

عندما نتحدث عن توجيه السلوك، فإننا نعني العملية التي نهدف من خلالها الوصول بالأطفال إلى مرحلة الضبط الذاتي، أي القدرة الذاتية على التحكم بالسلوك، بحيث تصبح السلوكيات الحسنة (المقبولة) نابعة من داخل الطفل، فيتعلم كيف يتحكم بسلوكه ورغباته بقناعة ورضا، وبمحبّة واحترام لمن حوله.

”تؤثر العديد من العوامل على نمو الطفل وتطوره، وقد يكون من أهمها أسلوب التربية والتنشئة الذي يعتمده الأبوان ومقدمو الرعاية (كالأجداد والمربين).“

حقيقة سريعة!

تذكر أن كل عائلة تمر بأوقات صعبة، كما أنه من الطبيعي أن تشعر بالإحباط وعدم القدرة على التعامل مع بعض الأمور كأب أو كأم.



الآباء والأمهات

يستهدف
هذا الدليل



الأجداد والجَدات



مقدمي الرعاية



الأشقاء والشقيقات



المهنيين
العاملين
مع الأطفال

حقيقة سريعة!

الأطفال يقلدون السلوك. إذا تصرفت بطريقة إيجابية فسيفعلون ذلك أيضاً.. القدوة.. هي الأسلوب الأمثل لتوجيه السلوك

نصيحة سريعة!

العلاقة القوية التي تبنيها مع طفلك تؤثر بشكل إيجابي على جميع نواحي تطوره النمائي

يوميّات
لُونِي بِاللُونِي

دليل "لوني بالوني" للتربية والإرشاد الوالدي

يتزامن إطلاق دليل «لوني بالوني» للتربية والإرشاد الوالدي مع مهرجان «يوميّات لوني بالوني»، وهي منصة أوجدتها منظمة اليونيسف والمجلس الوطني لشؤون الأسرة بهدف إشراك أفراد الأسرة في التعرّف على مخاطر العنف الموجه ضد الأطفال، وعلى أهمية مهارات التربية الإيجابية، وذلك من خلال مجموعة من الأنشطة المتنوعة والهادفة. كما يُعدّ هذا المهرجان استمرارية لجهود منظمة اليونيسف في الأردن والمجلس الوطني لشؤون الأسرة الهادفة إلى محاربة العنف ضد الأطفال، بناء على الأثر الذي تركته حملة «علم_لا_تعلم».

سوف تلتقون أنتم وأطفالكم في هذه المناسبة مع شخصيات «لوني بالوني»، وهم ثمانى شخصيات رائعة تحمل أسماء مسلية يُراد بها مساعدتكم على فتح باب النقاش مع أطفالكم حول القيم والمُثل والصفات المرتبطة بالأهل المُحبّين، كما تستثير حواراً حول أهمية التعاطف والتقبل في العلاقة القائمة بين الأهل والطفل، وهي تعتمد على الفكاهة وعلى براءة الأطفال.

عند انتهاء هذه المغامرة، سوف تغادرون المهرجان وأنتم تشعرون بأنكم - كأهل - أكثر تمكناً وامتلاكاً للمعرفة والوعي بأهمية إقامة علاقات تسودها المحبة، واتباع ممارسات والدية تقوم على المودّة. أما طفلكم، فسيطوّر فهماً بأن العنف غير مقبول بجميع أشكاله، وسيدرك أن بالإمكان التصدي له ورفضه.



الهدف من هذا الدليل

يسعى هذا الدليل إلى تزويدكم بالمعرفة والمهارات التي تشجع على استخدام أساليب التربية الإيجابية التي تدعم نماء وصحة أطفالكم، وترفض الأساليب التي تمتهن كرامة الطفل أو تعرضه للليذاء النفسي أو الجسدي، وعلى وجه الخصوص، يهدف هذا الدليل إلى مساعدتكم كأهل على:

- إدراك أهمية أساليب التربية الإيجابية التي تساعد الأطفال على ضبط سلوكهم وفقاً لاقتناعهم بما هو صحيح وما هو خطأ، وليس لأنهم يخشون العقاب؛
- تسليط الضوء على المخاطر المرتبطة بأساليب التربية القائمة على استخدام العقاب؛
- التعامل مع سلوك الطفل باستخدام استراتيجيات إيجابية وفعّالة وملائمة لعمره؛
- اكتساب مهارات تساعد في تربية طفل يتمتع بالثقة بالنفس والأمان والاستقرار العاطفي؛
- توطيد العلاقة مع الطفل؛
- التعامل بشكل سليم مع مشاعر الغضب والضغط النفسي التي قد تتشكل لدى الأهل نتيجة للضغوطات الحياتية.

لا يسعى هذا الدليل إلى فرض طريقة محددة في تربية الأطفال عليكم؛ فتربية أطفالكم أمر عائد لكم، ويعتمد على احتياجات عائلتكم، ومعرفتكم بطبيعة أطفالكم وأمزجتهم. إلا أننا نأمل أن يعمل هذا الدليل على تبسيط وتقريب المفاهيم المرتبطة بالتربية الإيجابية، وأن يُقدّم لكم إجراءات عمليّة وعلميّة بسيطة يسهل عليكم اتباعها في تفاعلاتكم اليومية مع أطفالكم.

إن الأطفال يتعلمون بشكل أفضل عندما يعلمهم الأهل كيف يتصرفون بشكل حسن بدلاً من توبيخهم على تصرفهم الخاطيء

ما هي التربية الإيجابية؟

تقوم التربية الإيجابية على الإحترام المتبادل والحب غير المشروط بين الأهل والطفل، وتركز على التوجيه البناء ووضع حدود واضحة بدلاً من تركيزها على العقاب. وبالتالي فإن ممارسات التربية الإيجابية من شأنها أن تزيد من ثقة الأطفال بأنفسهم وبأهلهم، وتنمّي لديهم الاستقلالية والاعتماد على الذات، وتساعدهم على تطوير المهارات اللازمة لتخطي صعوبات الحياة.

إن اتّباع ممارسات التربية الإيجابية يهيئ للطفل جوّاً أسريّاً سعيداً، تملؤه السكينة والموثقة، ويساعده على الشعور بالأمان، وتوفّر له فرصة ثرية ليطور انفعالاته بصورة سليمة. علاوة على ذلك، فهي تُدرّب الطفل على تحمّل المسؤولية باعتبارها أساليباً تربوية تتيح للطفل أن يتعلم منها السلوك المرغوب مع الحفاظ على علاقة جيدة بين الطفل والكبار الذين يراعونه، وعلى نظرة الطفل الإيجابية لنفسه والقائمين على رعايته.



حقيقة سريعة!

تتيح أساليب التربية الإيجابية للطفل أن يتعلم من خلالها السلوك المرغوب بدون تعريضه للإساءة الجسدية أو النفسية



أساليب التربية الإيجابية

و



أساليب التربية الخاطئة

ويوضّح الجدول في الصفحة التالية الفروقات الهامة بين أساليب التربية الإيجابية وتلك الخاصة بأساليب التربية الخاطئة. ألقوا نظرة عليها، وفكروا بأسلوب التربية الذي تتبعونه!

أساليب التربية الإيجابية: عندما يقوم الأهل بـ ...

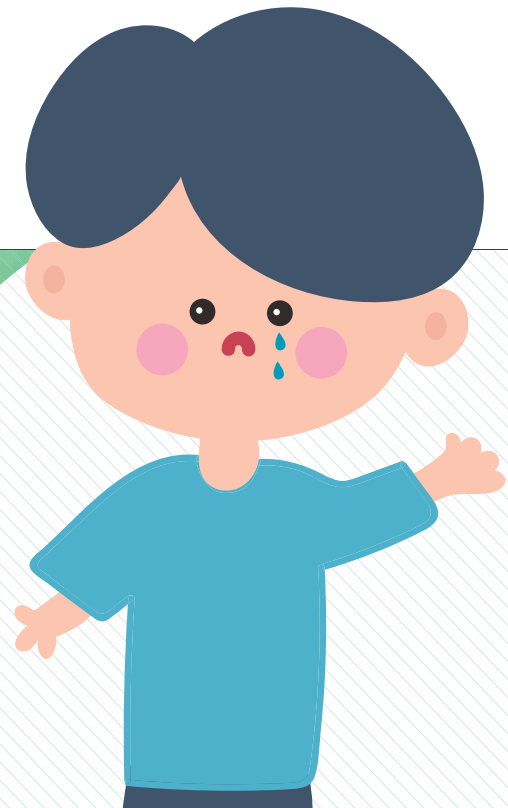
- توفير جو أسري مشبع بالحب والمودة والتعاطف
- تقويم أخطاء أطفالهم بروح من التفهم، واحترام مشاعرهم وتنمية ثقتهم بأنفسهم.

أساليب التربية الخاطئة: عندما يقوم الأهل بـ ...

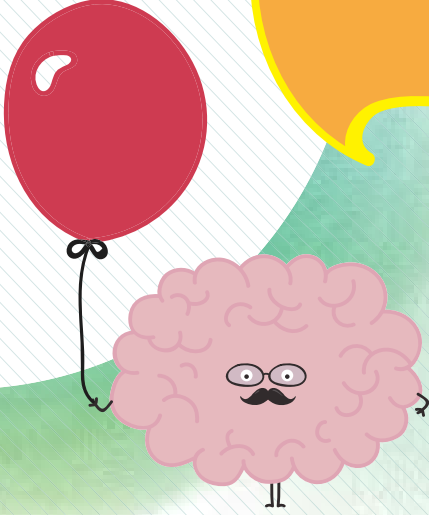
- الصراخ أو التعنيف أو استخدام الألفاظ المؤذية والمهينة

- رفض الأساليب التي تمتهن كرامة الطفل أو تشعره بالحرمان أو تعرّضه للإيذاء النفسي أو الجسدي؛
- اتباع أساليب تربية - تعليمية تساعد على بناء سلوك جديد مرغوب وإيجابي بدلاً من تخويف الطفل؛
- إدراك أن الضرب قد يوقف السلوك غير المرغوب بشكل مؤقت وليس دائم؛
- معاملة أطفالهم بنفس الطريقة التي يُحبون أن يُعاملوا بها؛
- ترك الموقف عندما يشعرون بالغضب الشديد وتوجيه السلوك حينما يكونون أكثر هدوءاً.

- الضرب (صفع الطفل على مؤخرته، ضربه على أي جزء من جسمه باستخدام اليد أو أي أداة)



ليس هناك آباء وأمّهات مثاليين، وإنما هنالك العديد من الطرق التي تستطيعون من خلالها تربية أطفالكم بطريقة إيجابية.



أساليب التربية الإيجابية: عندما يقوم الأهل بـ ...

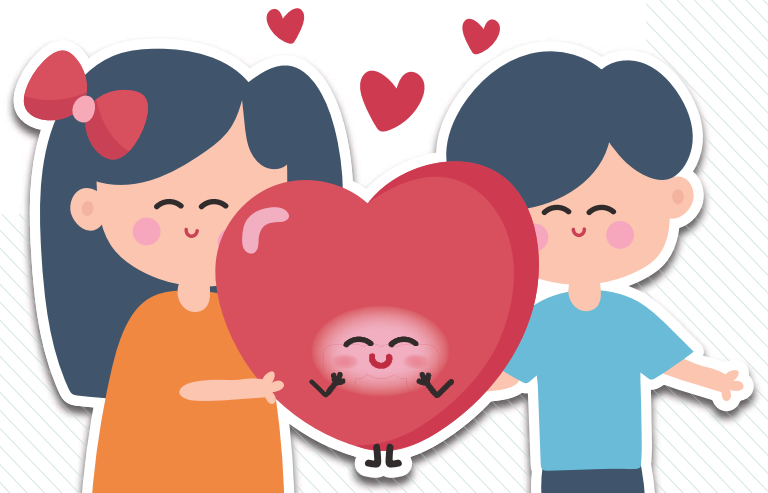
أساليب التربية الخاطئة: عندما يقوم الأهل بـ ...

- تجنب توجيه الانتقاد المستمر للأطفال على تصرفاتهم لأنها تدمر ثقتهم بأنفسهم؛
- تفهم خصائص المرحلة العمرية للطفل مما يمكن الأهل من توجيه السلوك بصورة إيجابية؛
- إدراك أن وراء كل سلوك دافع (السبب الحقيقي)، وهو ما ينبغي معالجته؛
- إدراك أن الطفل لا ينشأ ولا يتطور في فراغ، وأن سلوك الطفل يتأثر ببيئته وبنمط الرعاية المحيطة به؛
- تقديم قدوة ونموذج للسلوك المقبول، فلا يحدث تباين بين ممارسات الكبار والسلوكيات التي يطالبون الصغار بالقيام بها؛
- عدم استخدام الضرب لأنه يُعلّم الطفل أن العنف الجسدي أسلوب مقبول للتعامل مع المشاكل؛
- التأكيد على ما يستطيع الطفل فعله، وبالتالي مدح الطفل في كل مرة يقوم فيها بأداء أمر جيد وصحيح، وتشجيع محاولاته.

التركيز على جميع أخطاء الطفل والانتقاد المستمر له

- رسم حدود ووضع قوانين للسلوك بمشاركة الطفل، بحيث تكون منطقية، وإيجابية، وثابتة، وواضحة، ومناسبة لعمر الطفل؛
- اختيار أساليب تربية تحافظ على علاقة جيدة بين الطفل والقائمين على رعايته، كما تحافظ على نظرة الطفل الإيجابية لنفسه، وتساعد على التفكير، واتخاذ القرار، وتحمل المسؤولية، وتصحيح أخطائه.

استعمال العقاب سواء الجسدي أو اللفظي





التربية الإيجابية على طريقة لونني بالونني

تمثّل الشخصيات الثمانية الخصال التالية والمرتبطة
بالتربية الإيجابية:

1. الاستماع (السميع)
2. الصبر (صابر)
3. التواصل (التوأم خود وأعطي)
4. التشجيع (مدام برافو)
5. فهم التطور النمائي للطفل (مستر فهيم)
6. القدوة (سوبر نشمية)
7. المودة وتحسس احتياجات الطفل (الست
حبوبة)

دعونا نتعرف على «لونني بالونني»

إنهم ثمانية من أصدقائنا بألوانهم الجميلة. يُجسّد كل منهم صفات أو مهارات هامة في التربية الإيجابية، والتي تعد ضرورية من أجل دعم تطور الطفل وتوفير بيئة أسرية تتسم بالمحبة والرعاية لكم وأطفالكم.

يتم تبني هذه الصفات والخصائص والمهارات المختلفة من قبل الأهل الإيجابيين، والذين يقومون بعمل ما يمليه عليه ضميرهم، والذين يجتهدون لبذل أفضل ما لديهم من أجل أطفالهم. إن هؤلاء الآباء والأمهات لا يعتمدون على أساليب التربية المسيئة والعييفة، ولا يتوقعون الامتثال الكامل من أطفالهم. هم يتمتعون بالصبر ويدركون ما هو مستوى أطفالهم على سلم التطور النمائي. هم ينتبهون أيضاً إلى مشاعر الغضب لديهم، ويقومون بإدارتها والتعامل معها بالطريقة التي تضمن كونهم قدوة مناسبة لأطفالهم في ضبط الذات والاهتمام بسلامتها.

تقوم شخصيات «لوني بالوني» بتشجيعكم على:

تخصيص وقت لتلبية احتياجات أطفالكم.

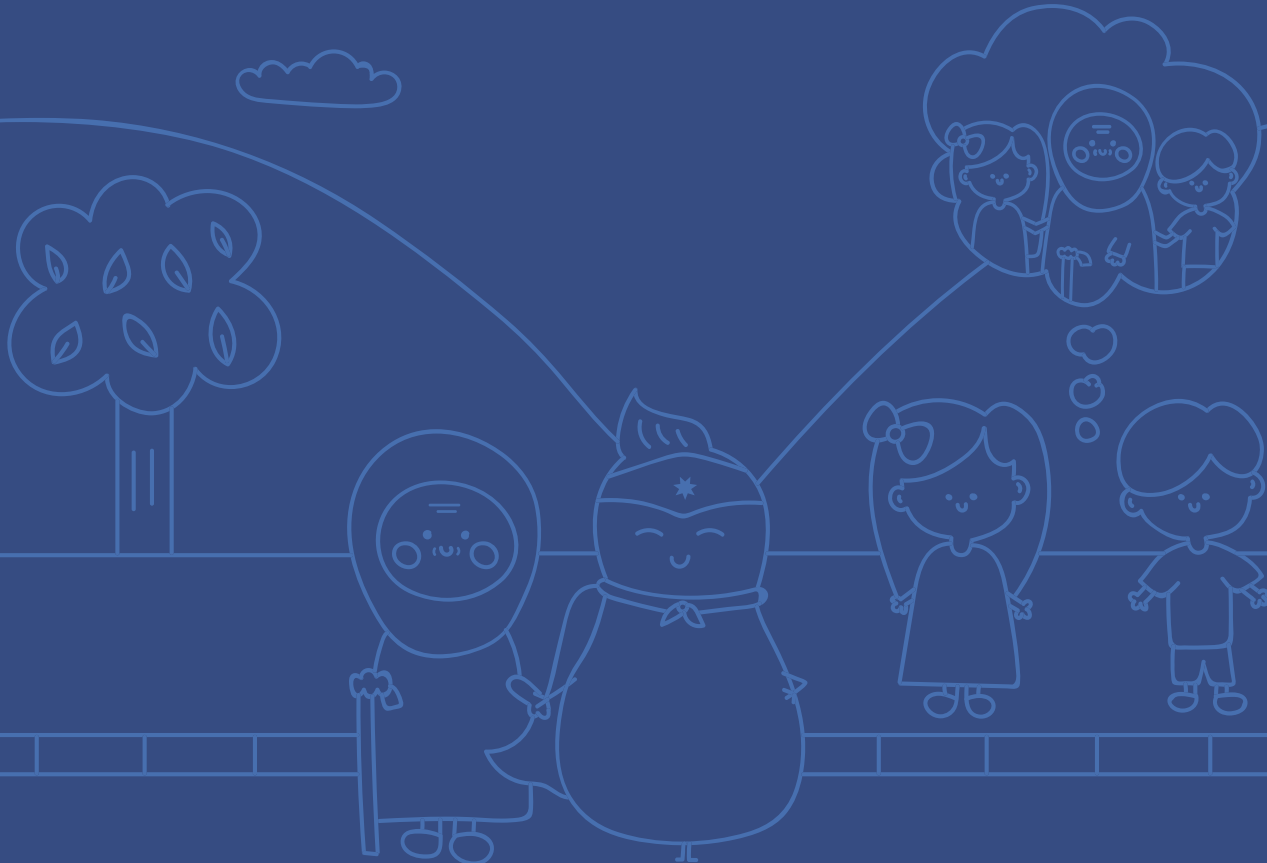
الثبات في استجاباتكم.

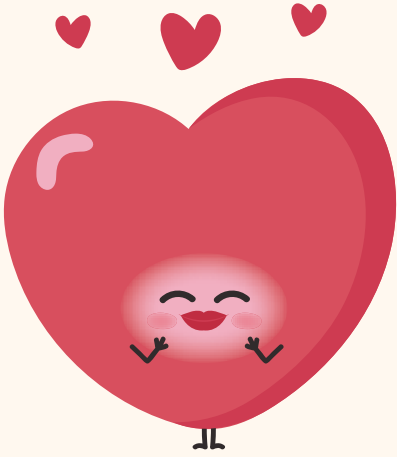
إدراك أن بناء علاقة إيجابية وصحية مع أطفالكم يتطلب الوقت والعمل الجاد والتفاني. قد تبدو هذه الجهود وكأنها مستحيلة في بعض الأيام، وفي أيام أخرى تبدو سهلة للغاية، ولكنها جهود يقودها الحب دائماً.

التركيز على محاولات أطفالكم وليس على الإنجازات والنتائج النهائية لهذه المحاولات، وتقديم التشجيع والمدح طوال الوقت.

إعطاء أطفالكم الوقت والمساحة للتعلم من أخطائهم والمحاولة بأنفسهم، ودعم ثقتهم بأنفسهم وحسهم بالاستقلالية والإعتماد على الذات والإنجاز.

اتباع أسلوب تربية حازم و لطيف في الوقت نفسه، من خلال إدراككم أن الطفل يحتاج إلى معرفة الحدود وضوابط السلوك كي يتمكن من التمييز بين السلوك المقبول وغير المقبول.

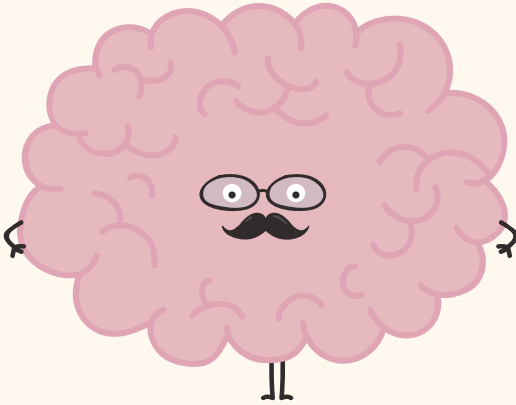




أنا الست حبوبة، بوزع عاكل حب وأحضان، ضحكاتي وطاقتي
المليانة حب بتنشأف عن بعد أميال وبتخلي الواحد يحس
بالدفا والمحبة من جواته



أنا سوبر نشمية، بحرص إنني أكون قدوة ونموذج
للتصرفات الإيجابية، أنا بحب العالم يكون مكان حلو
للجميع، عشان هيك بدأ بنفسني أولاً، وبشجع
الكل يعمل متلي



أنا مستر فهيم، عندي شخصية ذكية، حكيم وحدوق ويعرف
الاختلافات بين الأشخاص، ما بحكم على الناس ودائماً يحاول
انني أدور على المعرفة

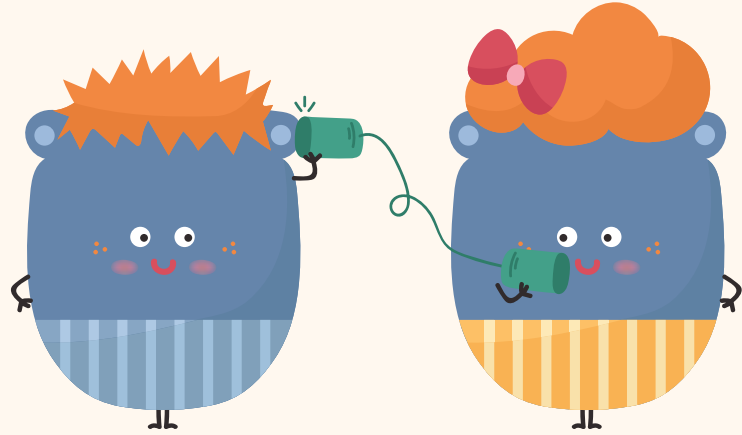


اسمي مدام برافو، دايماً بشجعك وبهتفلك وما
بتركك في أي موقف، دايماً واقفة جنبك بقولك
برافو لأنه التفوق هو انك تحاول تعمل كل الي
بتقدر عليه، أنت دايماً عندي المركز الأول



أنا السميع، بفهمك ع الطائر حتى بدون ما تقول
ولا كلمة، بقدر أسمعك وأحس فيك، ودايماً
موجود عشانك ولحتى أدمك

إحنا خوذ وأعطي، إخوان توم، في
بيننا تفاهم كبير لإننا دايماً منحكي مع
بعض ومنسمع بعض. بتقدر تحكي
إنه نحنا بالعين راديو وما منوقف حكي،
بس تواصلنا بساعدنا نحل المشاكل
مهما كان نوعها وحجمها

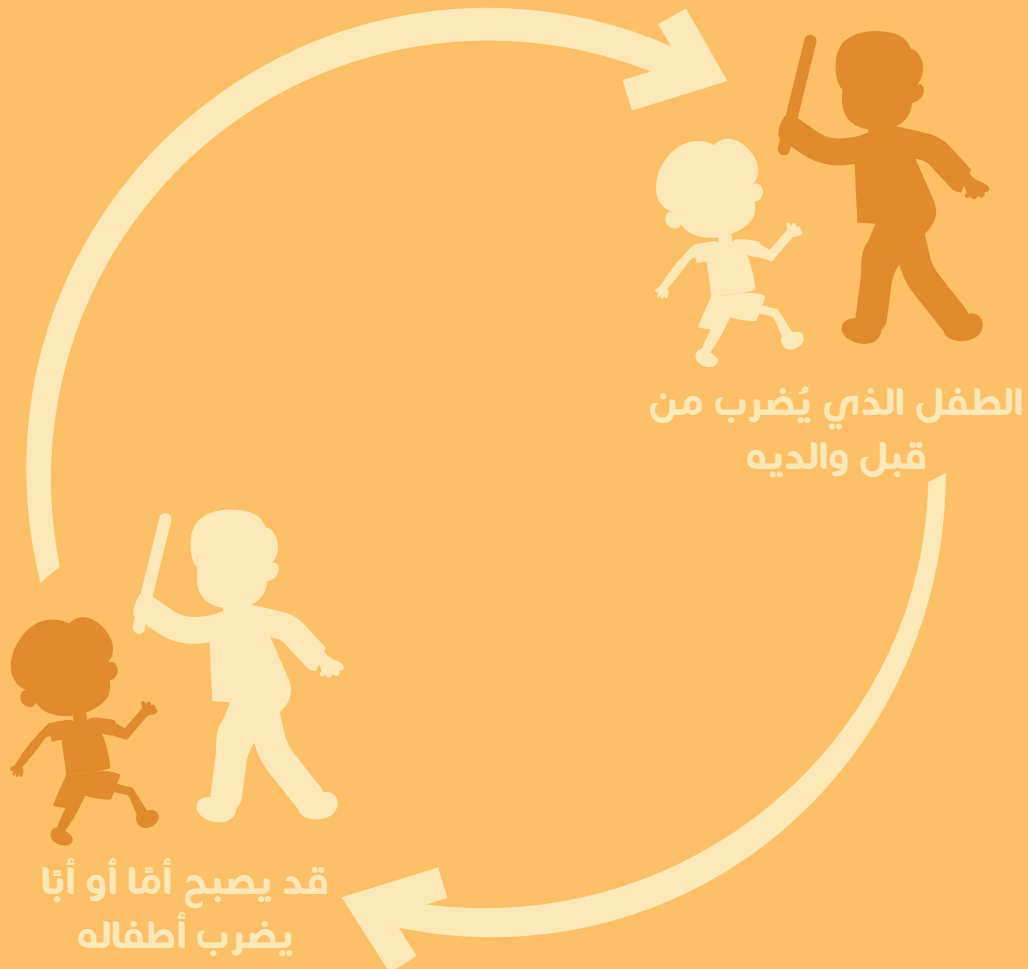


أنا صابر، وعندي صبر كتبير... بطول بالي، وبعد
للعشرة عشان ما أفقد أعصابي، بحترم أفكار
غيري ومشاعرهم وقدراتهم

المخاطر المرتبطة بأساليب التربية المعتمدة على العقاب

يشعر جميع الأهالي بالضغط النفسي في وقت من الأوقات، وقد يدفعهم هذا الضغط إلى ضرب الطفل. ربما تعتقدون بأن استخدام الأساليب التقليدية القاسية لتأديب أطفالكم أمر فعّال سيجعل أطفالكم مطيعين ومؤدبين، بينما الواقع هو أن الضرب مؤذٍ وليس فعّالاً.

يؤثر ضرب الطفل سلباً على تطوره، ويعود بنتائج تعطلّ تطوره الاجتماعي والإنفعالي والمعرفي (العقلي). وبدلاً من تنشئة أطفال مهذّبين ومطيعين، أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين تعرضوا للضرب كانوا أكثر ميلاً للعنف وللمشاكل النفسية. كما يجعلهم الضرب أكثر ميلاً للعزلة وإلى تكرار الأسلوب العقابي ذاته مع أطفالهم، الأمر الذي يبيّن أن الأثر السلبية المترتبة على استعمال العقاب الجسدي لتأديب الأطفال لا نهاية لها.



ما على الأهالي معرفته

عن حماية أطفالهم من العنف

بعيداً عن استخدام العقاب الجسدي، فإن الانتقاد المستمر والصراخ والإهانة من قبل الأهل يؤذي الطفل أيضاً. وفي كثير من الأحيان، يلجأ الأهل إلى استخدام أساليب خاطئة مع طفلهم، لا لسبب إلا لأنهم لا يملكون البديل، ولا يدركون بأن هذه الأساليب يترتب عليها آثار خطيرة وبعيدة المدى على مختلف جوانب تطور طفلهم.

إن استخدام أساليب التأديب الخاطئة من قبل الأهل، مثل الضرب أو استخدام الألفاظ القاسية المهينة أو الصراخ يُعدُّ إساءة للطفل. ففي حين أننا نعتقد بأن المنزل هو مكان آمن للأطفال، إلا أنه في كثير من الأحيان يتعرض الأطفال للإساءة في بيوتهم من أشخاص معروفين لديهم، وقد يخفي الطفل أنه قد تعرض للإساءة من باب الخوف. وبالتالي، فإن من المهم لكم كأهل أن تتعرفوا على أشكال العنف والإساءة ضد الأطفال، وأن تدركوا بأنها مشكلة خطيرة في الأردن.

1,2 مليون طفل وطفلة تقريباً (7-18 عاماً)

يتعرضون للإساءة الجسدية في داخل وخارج بيوتهم (دراسة العنف ضد الأطفال في الأردن، يونيو 2007)

66% من الأطفال

تعرضوا للعقاب الجسدي داخل بيوتهم في الأردن (مسح السكان والصحة الاسرية 2012)

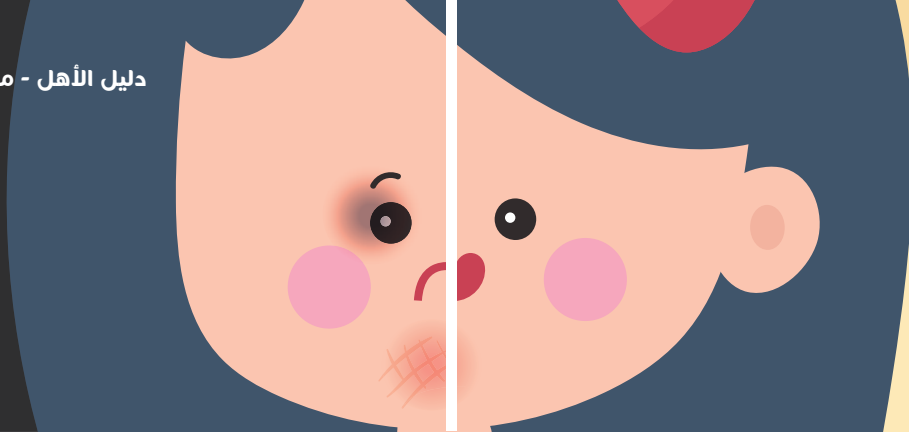
9 من 10 أطفال

تعرضوا لاسلوب عنيف للتأديب في الأردن (المسح السكان والصحة الاسرية 2012)

ما على الأهالي معرفته عن حماية أطفالهم من العنف

يوضّح الجدول أدناه المعلومات الضرورية عن تعريفات أنواع الإساءة المختلفة ومظاهرها وأعراضها، كما يلقي الضوء على آثار الإساءة للأطفال والتي قد تبقى مدى الحياة.

نوع الإساءة	الجسدية	الجنسية	العاطفية	الإهمال
التعريف	استخدام القوة الجسدية أو التهديد باستخدامها، مما قد ينتج عنه إصابة جسدية أو أذى جسديّ	العنف الناتج عن نشاط أو سلوك جنسيّ نحو الطفل من قبل شخص بالغ، أو من قبل طفل أكبر وأقوى منه.	هو العنف الذي ينتج عنه اضطراب في السلوك العقليّ أو الذي يسبب ألماً نفسياً أو عاطفياً.	هو إخفاق راعي الطفل في توفير احتياجات الطفل الأساسية والظروف الحياتية الآمنة في حدود قدرته.
السلوك	<ul style="list-style-type: none"> الضرب (باليد أو بأداة) الجرح أو اللكم الركل شد الشعر العض القرص الحرق هز الطفل (الرضيع أو الأكبر عمراً) ويشمل أيضاً أية أفعال أخرى قد تُلحق الأذى بالجسد. 	<ul style="list-style-type: none"> تعريض الطفل للأعمال الجنسية أو للمشاهد الجنسية والإغواء الجنسي والإكراه عليه استخدام عبارات ذات طابع جنسي لوصف الطفل أو الإساءة له الاغتصاب التحرش باللمس والنظر إلى الأعضاء الجنسية الاستغلال الجنسي للأطفال في الدعارة أو تصوير المشاهد الجنسية إجبار أو إغراء الطفل على المشاركة بنشاطات جنسية بصرف النظر أكان الطفل مدرّكاً لذلك أم لم يكن. 	<ul style="list-style-type: none"> إشعار الطفل بالعار مناداته بألفاظ نابية وقاسية التهديد التجاهل الرفض تعريض الطفل للعنف الامتناع عن إظهار العاطفة والحنان تجاهه التمييز ضد الطفل الإهانة والشتيم: العزل عن الأهل والأصدقاء؛ السخرية؛ والتخويف؛ الحرمان التعسفيّ من الحقوق والحريات. 	<ul style="list-style-type: none"> عدم توفير الحاجات الأساسية، مثل: الطعام واللباس والمأوى والتعليم والرعاية الصحية والعلاجية. غياب الإشراف في المنزل الغياب المتكرر عن المدرسة مرض الطفل بشكل متكرر إهمال سلامة الطفل في المركبة (حزام الأمان) أو عدم ارتداء خوذة عند قيادة الدراجة
مظاهر الإساءة وأعراضها	<ul style="list-style-type: none"> إصابات متكررة أو كدمات غير مبرر وجودها الطفل في حالة ترقّب مستمرة نمط متكرر من الإصابات مثل علامات ناتجة عن اليد أو الحزام يرتدي الطفل ملابس غير مناسبة لتغطية الإصابات مثل ملابس بأكمام طويلة في الطقس الحار 	<ul style="list-style-type: none"> يعاني الطفل من مشاكل في الجلوس يظهر معرفة بأفعال جنسية لا تناسب مع عمره يقوم بعمل مجهود كبير لتجنب شخص معين بدون وجود سبب واضح لا يريد تغيير ملبسه أمام الآخرين أو المشاركة بالنشاطات البدنية وجود اللتهابات أو الأمراض المنقولة جنسياً أو الحمل 	<ul style="list-style-type: none"> الانسحاب، الخوف والقلق من ارتكاب الأخطاء النظرة السلبية تجاه النفس الانصياع التام 	<ul style="list-style-type: none"> ملابس الطفل غير مناسبة لمقاسه أو متسخة أو غير مناسبة للطقس النظافة الشخصية مهملة بشكل مستمر عدم معالجة الأمراض والإصابات الجسدية الغياب المتكرر للإشراف أو ترك الطفل لوحده والسماح له باللعب في مواقع غير آمنة التأخير المتكرر والتغيب عن المدرسة



إن آثار الإساءة متعددة، وسنقوم في الجدول أدناه بإعطاء بعض الإرشادات عما عليكم الانتباه إليه من ناحية المظاهر الجسدية والسلوكية:

آثار الإساءة

الجسدية:

- الكدمات • كسور في العظام • عدم اكتساب الوزن والطول
- إصابات فيسيولوجية (ندوب ونزيف) في أجزاء الجسم

الاجتماعية/ الإنفعالية/ السلوكية:

- البكاء المستمر عند الأطفال الرضع: يشير إلى أن الطفل منزوع وأن احتياجاته الإنفعالية غير ملبأة.
- انخفاض تقدير الذات: قد يتحدث الطفل عن نفسه بطريقة سلبية ولا يظهر ثقة بنفسه.
- مهارات اجتماعية ضعيفة: عدم القدرة على التفاعل مع أقرانه بطريقة مناسبة لعمره، تجنب التواصل البصري، ولا يستطيع اللعب.
- استخدام العنف: مثل الضرب والركل واستخدام الألفاظ النابية والصراخ.
- اضطرابات النوم والأكل: قد ينام الطفل كثيراً أو لا ينام إلا قليلاً جداً، وقد يظهر الشهادة في الأكل أو لا يظهر قابلية لتناول الطعام.
- القلق والشعور بالذنب والعار: مثل القلق المستمر وجلد الذات.
- الخوف: قد يخاف من الأطفال الآخرين كثيراً، وقد ينتفض بسهولة إذا ما اقترب منه أحد.
- الاكتئاب: والذي يظهر على شكل مشاعر الحزن وفقدان الأمل، وانعدام الاهتمام بالإضافة إلى وجود اضطرابات في النوم.
- ضعف التحصيل الأكاديمي: انخفاض ملحوظ وكبير في الأداء المدرسي، وخصوصاً إذا كان أداء الطفل جيداً في السابق.
- قضم الأظافر: قضم الأظافر بشكل مستمر علامة أخرى من علامات القلق.
- التأتأة واضرابات النطق الأخرى.
- وجود معرفة جنسية (كلمات أو أفعال جنسية) تفوق ما هو مناسب للمرحلة العمرية.
- الانطواء على الذات: عدم القدرة على الانخراط مع الناس والتفاعل معهم. يريد الطفل أن يبقى لوحده.
- إيذاء النفس ومحاولات الانتحار: قد يقوم الطفل بجرح أو إيذاء نفسه، أو وضع نفسه في مواقف محفوفة بالمخاطر، وقد يلجأ إلى إنهاء حياته.

يترتب على الإساءة للأطفال عواقب مخيفة على مستقبلهم والتي تمس ثلاثة مستويات واضحة: الطفل (المستوى الفردي)، والعائلة، والمجتمع ككل. يوضح الجدول أدناه بعض الآثار المترتبة على الإساءة للطفل:

المستوى المجتمعي	المستوى العائلي	مستوى الطفل
• ارتفاع مستويات الجريمة	• إعادة استخدام نفس الممارسات السلبية مع أطفالهم	• سلوك عنيف ومعادي للمجتمع
• تعاطي الكحول والمخدرات	• غياب التأسيس المتين لتطور الارتباط الآمن	• الاكتئاب والقلق
• انتشار العنف	• السلوك المتحكم والمسيطر	• عدم الشعور بالسعادة
• السلوكيات غير مقبولة مجتمعياً	• العنف العائلي	• مستوى ذكاء أقل
• غياب التعاطف		• الشعور بالعار
		• انخفاض تقدير الذات
		• الأذى الجسدي والنفسي

نصائح في التربية الإيجابية

يحتاج الأطفال إلى الحب والتقبل وتفهم خصائصهم المرتبطة بمراحلهم العمرية، وهم يحتاجون أيضاً إلى حدود واضحة، حيث أن وضع حدود وتوقعات واضحة وثابتة تعطي الطفل الشعور بالأمان والهدوء النفسي، لأنها تساعد الطفل على فهم ما هي السلوكيات المقبولة في المنزل، وتؤكد للطفل أن أهله يهتمون به.

حافظ على الثبات في توقعاتك فيما يتعلق بالسلوك. إذا كان القفز على السرير غير مقبول في يوم ما، فلا يجب أن يكون مقبولاً في اليوم التالي.

عبر عن حُبك لطفلك دائماً بواسطة الكلمات والأفعال. خذ الوقت لحضن طفلك وتقبله، حتى عندما يكبر، وعبر عن حُبك له بالكلام.

اضبط مشاعرك، لأن هذا يُعلمهم كيفية التعامل مع الضغط النفسي والإحباط.

كن قدوة لأطفالك. قم بعمل ما تريداهم القيام بعمله، ولا تقم بعمل ما لا تريداهم القيام بعمله.

اقض وقتاً نوعياً مع طفلك. وكن متواجداً للعب وللإستماع إليه إذا كان هناك أمر يضايقه.

اطلب من طفلك القيام بالأمر التي تريد منه القيام بها، بدلاً من أن تطلب منه التوقف عن القيام بما لا تريده القيام به. مثال: قل: «جاء أن تقفل الباب وراءك بهدوء»، بدلاً من «لا تغلق الباب بقوة!»

نصائح في التربية حسب المرحلة العمرية

المرحلة العمرية	النصيحة
الولادة - السنة الأولى	<ul style="list-style-type: none"> • استجب لطفلك الرضيع حين يبكي، ولن تقوم بإفساده بالدلال بهذه الطريقة. • تعزف على طبيعة طفلك ومزاجه لأن هذا يساعدك على تلبية احتياجاته.
الأطفال الصغار	<ul style="list-style-type: none"> • قم بوضع حدود محددة وواضحة في وقت مبكر؛ إن وجود روتين يومي يساعد في انضباط سلوك طفلك. • تعاطف مع طفلك عندما يشعر بالإحباط عن طريق قول أشياء مثل: "أنا أرى كم أن هذا الأمر صعب بالنسبة لك." • اعرض خيارات على طفلك الصغير: "هل تحب استعمال الكوب الأخضر أم الأحمر؟" فذلك يساعده على تعلم اتخاذ القرار وتحمل مسؤولية قراراته؛ • قم بالتخطيط المسبق؛ إذا كنت تعلم بأن مزاج طفلك يصبح سيئاً عندما يشعر بالنعاس، قم بترتيب يومك على هذا الأساس (مثلاً أن تعود إلى المنزل من زيارة اجتماعية قبل موعد نوم الطفل) • خذ وقتك قبل القيام بأي رد فعل. استخدم صوتاً حازماً ولكن منخفضاً ومحبباً عند توجيه سلوك الطفل. • لا تستخدم ألفاظاً نابية أو ألقاباً مثيرة للسخرية سواء كانت موجهة له أو أمامه.
مرحلة ما قبل المدرسة	<p>إضافة إلى ما سبق...</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بالثناء على طفلك عندما يقوم بأمر ما بطريقة صحيحة وامدح المجهود الذي بذله. • وضح لطفلك أنك لا تحب سلوكه وليس شخصه. تجنب قول أشياء مثل: أنا لا أحبك عندما تصرخ، وقل بدلاً من ذلك «لا أحب عندما تقوم بالصراخ» • اتفق مع طفلك على حدود وضوابط السلوك. إن الطفل يحتاج قواعد واضحة وأن يقال له ما عليه فعله (وليس ما عليه ألا يفعله) مثال: امش بهدوء (وليس: لا تركض). وكلما شارك الأطفال في وضع القواعد ومناقشتها وما يترتب على مخالفتها، كلما ساهم ذلك بالتزامهم بها أكثر ونمت لديهم القدرة على الضبط الذاتي. • تجنّب مقاطعة طفلك وساعده على تعلم الإصغاء.
مرحلة المدرسة	<p>إضافة إلى ما سبق...</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشرح للطفل لماذا يُعدّ سلوكه خاطئاً بدلاً من انتقاده. • تحدّث لطفلك عن نتائج أفعاله والتزم بتطبيقها (مثلاً عدم إعادة الطفل الألعاب إلى مكانها المخصص بعد الانتهاء من اللعب سيؤدي إلى عدم السماح له باللعب فيها لمدة محددة). • قم بتخصيص 10 دقائق من الوقت العائلي كل مساء للحديث عن أهم أحداث اليوم والتحديات التي واجهتكم أنت وطفلك وكيف تمكّن كل منكما من التعامل معها. • تجنّب وضع طفلك في موضع مقارنة مع غيره وخصوصاً أمام الآخرين. • كونوا القدوة الصالحة في الحديث والسلوك والتعامل مع المشاكل بهدوء.
المراهقة (مرحلة اليافعين)	<p>إضافة إلى ما سبق...</p> <ul style="list-style-type: none"> • تفاوض مع اليافع للوصول إلى حلول وسطى تتفقان كلاكما عليها. • قم بتشجيع محاولات اليافع دائماً وطمّئنه بأنك فخور به. • قم بتعزيز ما يستطيع اليافع القيام به بإتقان والبناء عليه، بدلاً من التركيز على النواقص الموجودة عنده. • اليافع يحتاج إلى حبك وعطفك أيضاً. لا تحرمه من اهتمامك بسبب وجود أطفال أصغر.



أهلاً بك في صفحة لوحة المكافآت

يظهر البحث العلمي بشكل مستمر أن أفضل الطرق لتعزيز السلوك الإيجابي والتقليل من السلوك السلبي يكون بتبني آليات التأديب الإيجابي. تستعمل لوحة المكافآت كثيرًا كاستراتيجية لإدارة سلوك الأطفال بشكل فعال، كما أنها طريقة رائعة لك ولطفلك للتقرب من بعضكم البعض ولعمل أشياء يحبها طفلك بعد أن يكون قد حصل عليها بجدارة. إن الاستخدام الفعال للوحة المكافآت يساعدك على تقليص احتمالية اللجوء إلى الممارسات السلبية مثل الضرب أو الصراخ للتعامل مع سلوك طفلك.



- ستجد لوحة المكافآت في صفحة 27.
- قم بقصها ودع طفلك يلوّنها ويكتب اسمه عليها.
- قم بتعليقها في مكان قريب حيث يستطيع الطفل رؤيتها وتستطيع أنت الوصول إليها لإضافة المزيد من النقاط.
- اشرح لطفلك كيفية استعمال اللوحة قبل البدء.
- يمكنك قول الآتي:

**تعليمات للأهل
عن كيفية
استخدام اللوحة**

”إن هذه لوحة السلوك الخاصة بك، وسوف نكون أنا وأنت مسؤولين عن استخدامها معاً! إن هذه اللوحة ستمنحك فرصة رائعة لكي تكسب بعض الأشياء التي تحبها أو تحب القيام بها. لكل سلوك مناسب تقوم به أو تظهره ستحصل على نقطة واحدة. إذا جمعت ثلاث نقاط (لثلاثة سلوكيات مثلاً) ستحصل عندها على جائزة صغيرة. إذا جمعت ست نقاط (لستة سلوكيات مثلاً) ستحصل على جائزة أكبر. من السهل جدًا الحصول على الجوائز! إن القاعدة الوحيدة التي عليك اتباعها هي الالتزام بالقواعد التي اتفقنا عليها، وسوف أذكرك بها. إذا لم تلتزم بما اتفقنا عليه، فلن تكسب أي نقطة عن هذا السلوك.“

إليك أيها الأب/أيها الأم بعض القواعد التي عليكم مراعاتها عند استعمال اللوحة:

1. هذه لوحة يومية؛ وسيحصل طفلك على نقطة واحدة مقابل سلوك واحد جيد أو مرغوب يتم الاتفاق عليه معاً.
2. تتفاوت المكافآت في حجمها وتتراوح بين مكافآت صغيرة وأخرى كبيرة. إذا قام طفلك بثلاثة سلوكيات مرغوبة في اليوم الواحد، فسيحصل على ثلاث نقاط على اللوحة. إذا قام الطفل بستة سلوكيات مرغوبة فسيحصل على ست نقاط على اللوحة، وهكذا. هناك أمثلة على المكافآت للإرشادك، ولكن تذكر أنك تستطيع تغييرهم حسب ميول طفلك.
3. قم بالثناء على سلوك طفلك مباشرة بعد القيام بكل سلوك مرغوب.
4. كي يكون لثناك نتيجة فعالة، تذكّر اتباع القواعد الآتية:

- كن محددًا عندما تثني على طفلك (مثال: أعجبتني أنك قمت بإعادة القصص إلى مكانها)
- استعمل نبرة صوت يظهر فيها الحماس والإخلاص.
- كن قريبًا من طفلك عندما تثني عليه.
- استعمل اللمس: احضنه أو اضرب كفك بكفه بحماس!

مثال: هذا رائع! شكراً لك على وضع حذائك في الخزانة! اضرب كفك هنا!

5. استعمل اللوحة مع طفلك بشكل يومي و قم بمراجعتها معه كل مساء، لتتمكن من الحديث عن كل الأمور الإيجابية التي قام بها في ذلك اليوم والتركيز عليها.
6. إذا حصل طفلك على عدد قليل من النقاط، قل له ذلك بطريقة حيادية، وأخبره أنه لا زال باستطاعته تحصيل المزيد من النقاط في اليوم التالي.
7. قم بتوزيع المكافآت بحيث لا تكون جميعها مادية (لعبة مثلاً)، فقد تتضمن المكافأة أيضاً:

- مديحك وثنائك على طفلك واحتضانه وتقديرك له.
- امتياز معين: مثل البقاء مستيقظاً لمدة أطول بعد موعد نومه.
- نشاط ممتع تقوم به مع طفلك.

8. حافظ على كلمتك وعلى وعودك؛ إذا وافقت على إعطاء طفلك المكافأة، عليك الالتزام بذلك.
9. إذا كان طفلك يحصل على النقاط لشراء مكافأة وقام بتحصيل جميع النقاط، فعليك في هذه الحالة السماح له بالحصول عليها.
10. نصيحة في حال عدم إلتزام الطفل بالقاعدة: في حال كان طفلك يتصرف بطريقة غير مقبولة ولا يلتزم بالسلوك المتفق عليه، بإمكانك في هذه الحالة اتباع الخطوات التالية:

- على الأب/الأم التزام الهدوء والالتزام وإعطاء الطفل أقل قدر من الانتباه.
- أخبر الطفل بأنه لم يحصل على أي نقاط.
- شجع الطفل على اكتساب النقاط في الفرصة التي تليها عن طريق قول: «أنا متأكد من أنك ستحاول الحصول على مزيد من النقاط غداً».
- تجنب إشعار الطفل بالعار. لا تقل أشياء مثل «أنت طفل سيء ولا تسمع الكلام.» بدلاً من ذلك أخبر الطفل أنك لا توافق على سلوكه.
- يمكن أن تتفق مع الطفل بأنه سيخسر نقطة في كل مرة لا يلتزم فيها بالقواعد المتفق عليها (هذه القاعدة تصلح للأطفال الأكبر عمراً أو لمن أصبح لديهم خبرة باستخدام لوحة المكافآت).



استخدام

«النتائج المنطقية للسلوك»

تعتبر «لوحة المكافآت» وسيلة مفيدة عند البدء في مساعدة الطفل على اكتساب سلوك مقبول أو التخلي عن سلوك غير مقبول. لكن مع مرور الوقت، سترغبون في رؤية أطفالكم يقومون بذلك بأنفسهم، ودون الاعتماد على «مكافأة» أو «معزز خارجي»؛ ومن هنا تأتي أهمية استخدام «النتائج المنطقية للسلوك».

إن الغرض من استخدام النتائج المنطقية هو مساعدة الطفل على تعلّم اتخاذ القرارات، وأن يكون مسؤولاً عن سلوكه الخاص، وبالتالي هي خبرة تعليمية وليست عقاباً. مثال على ذلك: سعاد تترك ملابسها المتسخة على الأرض دائماً ولم تضعها أبداً في سلة الغسيل كما طلبت منها أمها. وحيث أن التذمر والتعنيف والتهديد من قبل الأم لم يُجد نفعاً، قررت الأم اللجوء إلى استخدام النتائج المنطقية، وهي أنها لن تقوم بغسل سوى الملابس الموجودة في سلة الغسيل (إن عدم وجود ملابس نظيفة لارتداها هي نتيجة منطقية لعدم وضع الملابس المتسخة في سلة الغسيل).

بعد عدة أيام، لم يعد لدى الطفلة ملابس نظيفة لتلبسها عند الذهاب إلى المدرسة وكانت غير سعيدة أبداً وهي تلبس الملابس المتسخة والمجملكة. عندئذٍ تذكرت أن عليها أن تضع ملابسها في سلة الغسيل؛ فقد أعطت الأم لابنتها مسؤولية وضع ملابسها في المكان الصحيح لكي تُغسل، فلو أنها لانت وقامت بغسل ملابس ابنتها عندما لم تضعها في السلة، لكانت قد حرمتها من فرصة تعلّم أن تتحمّل المسؤولية بنفسها. فإذا قام الأبوان بحماية أطفالهما من عواقب سلوكهم غير المقبول، فإن الأطفال لن يُغيروا سلوكهم.

تنويه:

- لا يمكن للأبوين أن يستخدموا النتائج المنطقية إذا كانت صحة وسلامة الطفل مرتبطة بذلك. إذا جرى طفل صغير في الشارع دون أن ينتبه وينظر في الاتجاهين، لا يمكن الانتظار حتى تصدمه سيارة! بدلاً من ذلك يُعطى الطفل الخيار، إما أن يلعب في الساحة المخصصة (بعيدا عن الشارع) أو يبقى في الداخل.
- إن الآباء والأمهات معتادون على القول لأطفالهم ما يجب عليهم عمله، ولهذا فمن الصعب جداً الجلوس وترك الطفل يواجه نتائج تصرفاته وأفعاله، إلا إن المحاولة تستحق ذلك، لأنك ترسل رسالة قوية للطفل مفادها: «أنت قادر على التفكير لنفسك».



اعتن بنفسك!



10 خطوات

لإدارة الغضب والتعامل معه

نحن نعلم أنك ستواجه تحديات كل يوم خلال تربيته لطفلك، والتي ستجعلك تشعر بالغضب الشديد. إن الغضب عاطفة معقدة، وهو أيضا عاطفة طبيعية، إلا أن التصرف مع أطفالك بناء على هذه العاطفة قد يكون ذا أثر سيء جدا. لذلك تستطيع من خلال فهم غضبك والتعبير عنه بطريقة مناسبة، أن توطد علاقة متينة وصحية أكثر مع أطفالك.

إليك 10 نصائح بسيطة لتتذكرها، والتي قد تساعدك على التعامل مع مشاعر الغضب والإحباط لديك:

1. انتبه إلى ما يستفزك، ولاحظ غضبك قبل أن يصبح قويا وغامرا.
2. تنفّس.
3. فكّر قبل أن تتصرف.
4. ابتعد عن الموقف، خصوصا إذا كنت على وشك أن تضرب الطفل أو أن تؤذيه.
5. ذكّر نفسك بأنك تملك زمام تصرفاتك وردود أفعالك بما أنك الشخص البالغ. ليس من مسؤوليّة طفلك أن يدير لك سلوكك. اطلب المساعدة ممن حولك. قد يكون هذا الشخص شريكك أو فرد من أفراد العائلة.
6. فكّر في سلوك الطفل من حيث التطور النمائي "هل سلوك طفلك متوقع لمن هو في عمره؟" قد يساعدك هذا على أن تهدأ.
7. تذكّر، أنت قدوة لطفلك. ما يفعله الأهل يقلّده الأطفال.
8. فكّر فيما حدث واسأل نفسك: ما الذي جعلني أشعر بكل هذا الغضب؟ هل الأمر يستحق أن أغضب من أجله؟ ما الذي عليّ فعله الآن؟
9. اثن على نفسك عندما تتمكن من إدارة غضبك والتعامل معه!

لا تتوانى عن طلب المساعدة!

إذا شعرت بأنك تظهر أيّاً من الأعراض والعلامات المذكورة في الأسفل، قد يكون الوقت مناسباً لطلب المساعدة للتخفيف من الأعباء اليومية المرتبطة بتحديات تربية الأطفال وتنشئتهم:

1. غضبك يدفعك إلى إيذاء أطفالك.
2. لا تستطيع التواصل مع طفلك على المستوى العاطفي.
3. تشعر بأن توفير احتياجات طفلك اليومية أمر صعب للغاية.
4. لا تشعر بأنك تستطيع التعامل مع متطلبات الحياة اليومية.
5. تعبير الآخرين عن قلقهم تجاه تصرفاتك.

مصادر المساعدة المتوفرة

بإمكانك الاتصال مع الجهات الآتية من أجل الحصول على مزيد من الدعم:

للحصول على الدعم في مجال تربية الأطفال والإرشاد الوالدي
الخط الساخن التابع لمؤسسة نهر الأردن 110
مراكز مكاني التابعة لوزارة التنمية الاجتماعية

للتبليغ عن حالة عنف أو إساءة لطفل
إدارة حماية الأسرة 911



أي نوع من

الأباء/الأمهات أنتم؟

أجيبوا عن هذه الأسئلة

هل سبق وأن فكّرتم في أساليب التربية التي تقومون بممارستها؟ ألقوا نظرة على هذه القائمة واختاروا الإجابة بـ «نعم» إن كانت العبارة تعكس ممارسة والدية تقومون بها حالياً، والإجابة بـ «لا» إن كان العكس صحيحاً. بعد الإنتهاء، خذوا من وقتكم بضع دقائق لتفكروا في الممارسات التي ترغبون بتحسينها، واقرأوا مزيداً من النصائح فيما بعد. (ستجدون في الصفحة التالية ملخصاً لنتيجتكم التي تصف نمط التربية الذي تتبعونه في الوقت الحالي).

الرقم	الفقرة	نعم	لا
1	أشارك طفلي/أطفالي اللعب يومياً		
2	أتحدث مع طفلي/أطفالي معظم الوقت خلال قيامنا بالنشاطات اليومية (مثل الاستحمام/تغيير الملابس/الإرضاع/تناول الطعام/الدراسة/مشاهدة التلفاز..)		
3	أظهر لطفلي/الأطفالي اهتمامي من خلال تقبلهم، ضمّهم، الإبتسام لهم معظم الوقت		
4	أتفق أنا وزوجي/زوجتي على طريقة توجيه طفلي/أطفالي (لا يقوم والده (أو والدته) بتوجيهه بطريقة مختلفة ويسمح له بأشياء أنا أمنعه منها على سبيل المثال)		
5	أتجنب ضرب طفلي/أطفالي في لحظات الغضب أو عندما يسيئ التصرف		
6	أحرص على قيام طفلي/أطفالي بنشاط واحد على الأقل خلال اليوم كالرسم/التلوين/اللعب/ممارسة رياضة أو هواية....		
7	أغني لطفلي/أطفالي أغاني أطفال أو أغاني شعبية		
8	أجيب على تساؤلات طفلي/أطفالي حتى لو تكررت أو كانت محرجة		
9	أسمح لطفلي بأن يأكل لوحده / يختار ملابسه/ يبدل ملابسه/ يستحم لوحده (مع إشرافي) عندما يبادر بذلك		
10	أظهر لطفلي/أطفالي مشاعر الفرح والحب في معظم الوقت عندما ألبّي احتياجاتهم (عند تغيير الملابس/تناول الطعام/الدراسة..)		
11	أقبل أن يلعب طفلي/أطفالي بأدوات المطبخ/المنزل غير القابلة للكسر		
12	أخذ طفلي/أطفالي في زيارات قصيرة، زيارة اجتماعية، تسوّق، المسجد....		
13	أتواصل مع المدرسة، الروضة، الحضانة باستمرار		
14	أتجنب أن أصف طفلي بكلمات غير محببة مثل (عمرك ما رح تتعلم، ما بتفهم، غبي...) عندما يخطئ أو لا يحسن التصرف		
15	أنظّم وقت مشاهدة طفلي/أطفالي للتلفزيون/استخدام الهاتف الذكي وأراقب محتوى ما يشاهدونه		
16	أحرص على متابعة طفلي إذا لاحظت ظهور أي تغيير عليه (سلوك مختلف/خوف مفاجئ وغير مبرر/تجنب أحد المعارف أو الأقارب/ظهور كدمات)		
17	أتجنب استخدام أسلوب التهديد مع طفلي (إمّا أن تفعل كذا وكذا... أو سترى...) وإنما نتفق معا على النتائج التي سوف تترتب على سلوكه بطريقة غير مقبولة		
18	أعطي طفلي/أطفالي بدائل ولا استخدم المنع فقط(ممنوع تلعب في غرفة الضيوف.. بس شو رأيك تلعب في غرفتك، البرنדה...)		
19	أمدح طفلي/أطفالي بصفات حلوة وإيجابية		
20	أتجنب مقارنة طفلي/أطفالي مع أطفال آخرين حتى ولو بهدف تشجيعهم (مثلاً: شوف فلان ما أشطره، أو شوفي بنت خالتك صارت تروح عالحمّام لحالها، أو شوف معدّل ابن عمك)		



أي نوع من الأباء/الأمهات أنتم؟ كيف نعرف النتيجة

كل عبارة في قائمة « أي نوع من الأباء/الأمهات أنتم؟ » يمكن الإجابة عليها بـ نعم أو لا. ويترتب على الإجابة التي تختارونها حصولكم على نقطة (1) إذا كانت الإجابة بـ «نعم» أو (صفر) إذا كانت الإجابة بـ «لا»، حسب طبيعة الممارسة المشار إليها في الفقرة.

مثال: الفقرة الأولى: « أشارك طفلي/أطفالي اللعب يومياً » هي ممارسة إيجابية، فإن كانت إجابتكم «نعم» ستحصلون على نقطة (1)، وإذا كانت لا، ستكون النتيجة (صفر).

قوموا بجمع النقاط التي حصلتم عليها حسب الجدول السابق، وتأملوا في تحليل نتيجتكم أدناه:

يدل على أنكم تسيرون في الطريق الصحيح نحو والدية إيجابية ملائمة لأطفالكم. واصلوا ما تقومون به، واستفيدوا من هذا الكتيب في اكتساب مهارات جديدة للحصول على خبرة والدية أكثر إيجابية لكم ولأطفالكم)

مجموع
16 نقطة
فما فوق

يدل على أنكم تتبعون بعض الممارسات الوالدية الإيجابية، ولكنكم بحاجة إلى تغيير بعض الممارسات التي قد لا تكون في صالح أطفالكم. هذا الدليل سيوجهكم نحو المسار الصحيح!

مجموع
15-11
نقطة

يدل على أنكم بحاجة إلى مراجعة النمط الغالب على ممارساتكم الوالدية، والعمل على اتباع ممارسات أكثر إيجابية. هذا الدليل مليء بالأفكار السهلة والعملية التي تمكّنكم من ذلك.

مجموع
10 نقاط
فما دون

المراجع:

1. Malcolm Hill, Anne Stafford, Peter Seaman, Nicola Ross and Brigid Daniel. Parenting and Resilience (2Malcolm Hill, Anne Stafford, Peter Seaman and Nicola Ross (University of Glasgow) and Brigid Daniel (University of Dundee)
2. Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016, April 7). Spanking and Child Outcomes: Old Controversies and New Meta-Analyses. Journal of Family Psychology. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000191>
3. Ibid.
4. WHO & ISPCAN (2006). Preventing child maltreatment: A guide to taking action and generating evidence. Available at: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43499/9241594365_eng.pdf?sequence=1 [Accessed on June 12 2018].
5. Durrant, J., & Ensom, R. (2012). Physical punishment of children: Lessons from 20 years of research. *Canadian Medical Association Journal*, 184(12), 1373-1377.



الإسم:

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	السلوك
							يرتب سريره بعد الاستيقاظ

الهدف



مكافأتي

☆☆☆☆☆☆

نشاط ممتع

لعب مونوبولي

☆☆☆☆☆

امتياز

النوم متأخر ساعة

☆☆☆☆

مشوار



#EndViolence #عَلِّمُ_لَا_تُعَلِّمُ

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة

UNICEFJordan NCFAJORDAN UNICEFJordan UNICEF_Jordan
<http://www.childrenofjordan.org/>

تاريخ الإصدار 2018



هذا المهرجان جزء من حملة:
عَلِّمُ لَا تُعَلِّمُ

يونيسف

المجلس الوطني لشؤون الأسرة
NATIONAL COUNCIL FOR FAMILY AFFAIRS

