

بناء شخصية للأطفال

## الطبعة الأولى

١٤٤١ هـ - ٢٠٢٠ م

### تنبيه

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأي طريقة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك إلا بموافقة المؤلف والناشر على هذا كتابة ومقدمًا.

رقم الإيداع

٢٠١٩/٢٠٢٣

### بطاقة فهرسة

- حسين ، سارة  
٣٠ مهارة لبناء شخصية الطفل / سارة حسين، ط ١ -  
القاهرة: دار غراب للنشر والتوزيع: ٢٠١٩  
١٥٢ صفحة؛ ٢٠ X ١٤ سم  
تدمك: ١ - ١٨٦ - ٧٨٦ - ٩٧٧ - ٩٧٨  
١ - الأطفال، علم النفس  
٢ - الأطفال - تربية  
٣ - الشخصية  
٤ - العنوان

١٥٥،٤



دار غراب للنشر والتوزيع

٨ عمارات الواحة - قطعة ١٠

مدينة نصر - القاهرة

ت: ٠١١١٠٣٧١٦٤٠

info@ghorabpublishing.com

تصميم الغلاف

عمرو الحو

التدقيق اللغوي

خالد رجب عواد

التنسيق والإخراج

أحمد البسيوني

30

مهارة تجعل طفلك مُبدِعاً

# بناء شخصية للأطفال

لجميع المراحل العمرية

سارة حسين



## إهداء

---

إلى أولادي، قُرّة عيني ونبض قلبي  
إلى مَنْ علمني معنى الحياة، رفيق روحي  
إلى كلِّ مَنْ كان يدّ عونٍ لي في عشرات حياتي  
أَسْأَلُ اللهَ العَليَّ العَظِيمَ أَنْ يَحْفَظَكُم لِي مَا حَيَّيْتُ.



قضيٓنا ١٦ عامًا في المدارس والجامعات؁ وعندما توجَّهنا إلى سوق العمل درسنا بعض المهارات في شهرٍ حتى نحصل على وظائف أحلامنا ..

ساعد طفلك ليعيش حياة أفضل منك ..

هل تريد بناء شخصية طفلك؟

هل تريد طفلك متميزًا؁ يعرف أهدافه؟

هل تريد له توازنًا نفسيًا وعلميًّا؟

هل تريد أن يكون مبدعًا وناجحًا؟

هل سئمت طرق التعليم والتربية التقليدية؟

إذا كانت هذه رغباتك؁ فهذا الكتاب إليك.





أنا أحبُّ الأطفال جدًّا، وأمُّ لأربعة أطفال، ومعلمة لغة إنجليزية لسنوات طويلة، أنقل إليكم من خبراتي وعلمي الذي جعلني أمارس شغفي عن قُرب، كوني أمًّا ومدرسة .. قربي من الأطفال يعطيني حياة على حياتي، وأعمارًا كثيرة مُضافة إلى عمري، وأفكار متعددة لبناء جسور التواصل بينهم.. ويجعلني دائمًا مبتسمة؛ بداخلي طفل يلهو ويضحك مهما تكن الظروف.. يجذبني الطفل الذكي كثير التساؤلات، الذي تحمل عيناه الكثير من البريق والحيرة والنشاط والشغب .. أرى في عيون الأطفال قصص نجاحات المستقبل، أراه عظيمًا ناجحًا ذا شأن، وأتعامل معه من ذلك المنطلق؛ إنه غداً بنجاحاته .. وأحبُّ أن أبثَّ رؤيتي لكل أب وأمٍّ ومربٍّ لديه طفل أو أطفال، وأمدُّ يدي إليك ببعض الأفكار والمهارات والأنشطة التي لم نعتدها في مجتمعنا مقروءة، والتي تفيد في بناء شخصية أطفالنا مما يسهل علينا وعليهم الحياة في المستقبل..

أنتِ ترعى مستقبلاً بين يديك .. اسقيه إبداعاً..

وأطعمه حلمًا.. وعلمه هدفاً.

"سارة حسين"



## المحتوى

| الصفحة | الموضوع               |
|--------|-----------------------|
| ١٥     | أنواع الذكاءات .....  |
| ٢٠     | تنمية الأفكار .....   |
| ٢٤     | الثقة بالنفس .....    |
| ٣١     | تعديل الأفكار .....   |
| ٣٤     | المذاكرة .....        |
| ٣٩     | القراءة .....         |
| ٤٢     | الإبداع .....         |
| ٤٧     | قوة الرسم .....       |
| ٥٠     | إدارة الوقت .....     |
| ٥٤     | التركيز .....         |
| ٥٨     | أنماط المتعلمين ..... |
| ٦١     | الحوار .....          |

|     |                        |
|-----|------------------------|
| ٦٥  | ..... الشجاعة          |
| ٦٩  | ..... تقدير النعم      |
| ٧١  | ..... الابتسامة        |
| ٧٤  | ..... الحلم            |
| ٧٧  | ..... برطمان السعادة   |
| ٨٠  | ..... المسؤولية        |
| ٨٤  | ..... الغضب            |
| ٨٧  | ..... الاحترام         |
| ٩٣  | ..... لغة الجسد        |
| ١٠٠ | ..... التحدث والاستماع |
| ١٠٦ | ..... موضوعات شائكة    |
| ١١٣ | ..... الاستقلالية      |
| ١٢٠ | ..... السلوك الجنسي    |
| ١٢٣ | ..... التفكير الإيجابي |
| ١٢٧ | ..... اليقظة           |
| ١٣٢ | ..... الدعم            |
| ١٣٨ | ..... إدارة الذات      |
| ١٤٦ | ..... شجع الإيجابيات   |



"سلوكيات أطفالنا التي تزعجنا تساهم في بناء مستقبلهم بتحويلها إلى نجاحات ساحقة".

"كنتُ أعلم أن بإمكانني فعل أي شيء، والذهاب إلى أي مكان؛ لأن أمي وأبي أخبراني أنني أستطيع ذلك".  
"كريستين دورهام"



طفلي كثير الحركة .. كثير الكلام

يراقب الأشياء ... يستمع كثيراً...

يتلخّص تقديرنا لقدرات أطفالنا في تفوقهم الدراسي، وإحراز الطالب

العلامات النهائية، ويعتبر هذا .. من علامات الذكاء والنبوغ.



(١)

## أنواع الذكاءات

هل ابني غبي؟

ليس تفوق الطفل دراسياً وحصوله على الدرجات النهائية يُعتبر من علامات الذكاء والبنوع، كما يعتقد البعض.. ومن يجعل المواد الأكاديمية مقياساً لقدرات طفله العقلية ومواهبه الفطرية.. فهو مخطئ.

لن أذكر لك أمثلة الناجحين وأغنياء العالم الذين لا يمتُّ نجاحهم للتفوق الأكاديمي بصلّة، ولكن.. أذكر أول سنة دراسية لا تبتي بعد تحويل نظامها التعليمي من البريطاني إلى اللغات الخاص.. ابنتي متحدثة الإنجليزية بطلاقة حصلت على علامات ضعيفة جداً بالاختبار الأكاديمي للغة الإنجليزية.. هذا الاختبار لم يكن تقييماً للقدرات أو الاحترافية، بل تقييماً لكم المعلومات والقواعد المحفوظة وليس حتى المفهومة.

كثير من المواهب والقدرات يُوضع لها مقياس غير مناسب؛ وكل طفل لديه قدرات وملكات تُميّزه عن الآخر.

أما عن طفلي الذي لماذا هناك وحدات قياس مختلفة؟! الكيلوجرام  
والسنتيمتر والسيليزيوس وغيرها، إذاً كان كل ما يوجد بالكون حولنا له  
مقياس خاص به .. لماذا نقيّم أطفالنا بمقياس واحد فقط؟

أسوقُ العملَ حاليًا ومستقبلًا تتطلبُ تفوقًا أكاديميًا أم مهاريًا؟  
فكّر.

كثيرًا ما نشكو تميّز أطفالنا ونحن لا ندري .. ويمكن أن نوجّه ميولهم من  
الصغر فيما يجعلهم متألّقين بالمستقبل.

وضَعَ ثرستون ٨ أنواع من الذكاء:

يجب الأرقام، مهتم بالأرقام والعمليات الحسابية، وميوله الدراسية إلى  
مادة الرياضيات، فهو تميّز متعلق بالعمليات الحسابية والهندسية. في التعامل  
مع الأرقام والعد والمساائل الحسابية.. فهذا الذكاء المنطقي أو الرياضي، وربما  
نراه عالمًا رياضيًا أو فيزيائيًا أو خبيرًا اقتصاديًا.

أما عن طفلي كثير التقليد والمحاكاة، ونراه متميزًا في التخيّل والرسم،  
ويصوّر الأحداث في صورٍ متعددة ليحفظها داخل عقله، فهذا هو الذكاء  
البصري.

طفلي كثير الكلام ويملك الأحاديث اللامتناهية.. ويتمتع بذكاء الكلمة  
والألفاظ الجذابة، ويملك القدرة على التعبير عن نفسه وأفكاره وما حوله،  
نوجّهه إلى حبّ القراءة وإلقاء الأحاديث، وربما يصبح المتحدث الرسمي  
للأسرة .. يمكننا أن نراه في المستقبل كاتبًا مميزًا أو شاعرًا موهوبًا أو صحفيًا



أو قاضيًا أو خطيبًا مفوَّهاً يأسر عقول سامعيه وقلوبهم، فهذا هو الذكاء اللفظي أو الذكاء اللغوي.

طفلي محبٌّ للموسيقى، يُدندن طوال الوقت، ويحول أي شيء إلى لحنٍ موسيقيٍّ، وأنغام، ويحفظ كل شيء ويميّز الأصوات بسهولةٍ، فهذا هو الذكاء الموسيقي.

طفلي يحبُّ العمل الجماعي، وينسجم مع الآخرين، ويتفاعل بتعاون وقيادية مع الآخرين.. هو يتمتع بذكاء اجتماعي، وسنجدّه في المستقبل من المهتمين بالعمل الاجتماعي والسياسي والعلاقات العامة والمصلحين والزعماء.. ربما في بيتك رئيس دولة قادم وأنت لا تدري.

طفلي يُحلِّل، ويُفسِّر التصرفات، ويُخالط مَنْ حوله، وفي بعض الأحيان ينعزل في قراءة كتابٍ معين، إنه يتميز بالذكاء الذاتي أو الفردي.

طفلي صامت دائماً.. وعندما تتحدث إليه تجد رأسه الصغير مليء بالأفكار رغم صمته وعُزلته.. هذا ذكاء تأملي.. وربما لديك فيلسوف أو مفكر وأنت لا تعلم.

ابني كثير الحركة!

(حركة العينين؛ عضلات الوجه واليدين وسائر الجسد).

نحن نتحدث عن الذكاء الحركي، وهو لأصحاب المواهب الرياضية، وأيضًا التمثيل بأنواعه والرياضات المختلفة.

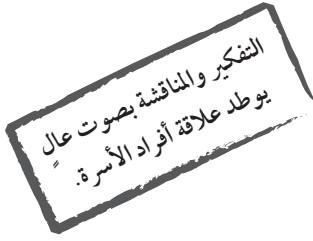
أخيراً الطفل المهتم بالبيئة، والذي يحبُّ دراستها وتصويرها، ويميل إلى الانعزال، هذا النوع الأخير من الذكاءات هو الذكاء البيئي أو الحيوي.

الآن.. ما نوع ذكاء طفلي؟

كل نوع من هذه الذكاءات له دعمٌ بطريقة مختلفة تساعدنا في فكِّ شفراته في الدراسة والهواية، من حيث نقاط القوى والتركيز عليها، ونقاط الضعف والاهتمام بها، حتى نأمن أضرارها.. عليك معرفة نوع ذكاء طفلك، ومن ثم وضع خطة من الأنشطة والألعاب لتنمية هذا الذكاء، لتطلَّ أنت وهو على مستقبلٍ مليء بالفاعلية والإنجازات والنجاح، وتحقيق الأهداف.



“عندما نزرع فكرة في عقل طفلنا من صغره  
فإنه يعمل بكل حواسه لتنفيذها.”



(٢)

## أوقات تنمية الأفكار

تنمية الأفكار لدى الأطفال مهارة.. وهي تشجّع ابني على التفكير.

كل منا يحمل أفكاره وملامح شخصيته. وصفاته منذ الصغر وتكون هي السر في سعادته أو شقائه؛ نجاحه ورسم ملامح مستقبله، فالعقل هو نافذة المستقبل التي نطل على أفكارنا من خلالها.

الذكاء هو حاصل التخيل؛ حيث إن الخيال والذكاء طرفان مهمّان في نمو الطفل.

والمسؤول عن الأفكار هو المخ.. إنه المخ الذي يحوي أفكارًا تفوق عدد المكالمات التليفونية في العالم؛ كيف تعمل على تنمية الأفكار لتحقيق أحلام طفلك ونجاحه داخل هذا المخ.

الدعم يبدأ منذ الصغر.. ذكرت الأبحاث العلمية بهارفارد أن التعلم وتنمية الأفكار يبدأ من مرحلة سرير الطفل كالأحاديث المبكرة والغناء واستخدام الألعاب التي تصدر أصواتاً، ويُعزّز النشاط الدماغي والذكاء اللفظي لديهم أيضاً.

### كيف أنمي ذكاء ابني وأفكاره؟

لتنمية الذاكرة عند مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب؛ اطلب منه تلخيص ما سبق بلغته، في بعض الأحيان نتحدث مع طفل ونشعر بأنه أكبر من عمره الفعلي، وهذا نتيجة تنمية مهاراته اللغوية عن طريق الأحاديث المختلفة في كل شيء-وعن أي شيء، ومع أشخاص مختلفي المراحل العمرية.

### تلخيص ما سبق فهمه:

ليست هذه المهمة نقوم بها في المدرسة فقط، لكن ألفاظه الخاصة تُنمي ذاكرته وقدرته على الحفظ والتعبير.

استخدام الأرقام الحسابية في أثناء الأحاديث اليومية .. كالسؤال عن الساعة أو أسعار المنتجات في نزهة السوق.

دعه يحل اشتباكه مع الحياة.. دعه يحل مشكلاته؛ ليس تسهيل الحياة بشكل مستمر إيجابي التأثير في حياة طفلك؛ ربما يعوق نمو ذكاء طفلك في بعض الأحيان.

كيف أجعل أفكار طفلي هي التي تقوده إلى السعادة في الحياة؟!

لنجلس معًا ونلعب لعبة الأفكار.. نضحك ونلعب وندعم أطفالنا ونشجعهم بالحب والثقة بالإنصات إلى أفكارهم كاملة دون القفز إلى الإجابة حتى ينتهي.. علينا الصبر والتعاطف ومبادلة الأحاديث، وليس الحديث أحادي الاتجاه.

أظهروا الحماسة في أثناء النقاش؛ أبدوا دهشتكم! مما يقولون، وتعمدوا أن تتفاجؤوا بفهم نقطة ما.. وضحوا بعض الأفكار أو اربطوا الفكرة بموضوع مشابه أو ذي صلة.

تسمح هذه الطريقة للأطفال بأن يكتشفوا الأفكار في جوٍّ من الدعم والثقة.

إن ممارسة الأنشطة والألعاب هي أكثر الطرق فاعلية لنمو الذكاء، فقد أصدرت وحدة النمو في مرحلة الطفولة المبكرة التابعة لليونيسيف كتابًا خاصًا بمرحلة الطفولة مشتملاً على مجموعة من التمارين والأفكار التي تنمي قدرات الطفل العقلية والعضلية يحمل عنوان "صندوق حافل بكنوز الأنشطة".

ليس الحب.. أن تحب طفلك فقط؛ عليك أن تحبه وتحب أفكاره وتحترمها وتقدّرهما، وأن تتفاعل معه.

إن لم تفعل أنت ذلك فمن سيفعل؟

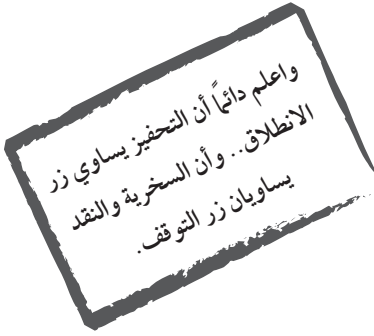


آمنوا بأفكار أولادكم، واستمتعوا بها معهم، وتذكروا  
"أن العقل الذي توسّع آفاقه فكرةً جديدة لا يعود مطلقاً  
إلى حجمه السابق".

"رالف والدو إيميرس



“أعطِ طفلك مساحة من الحرية واعطه فرصاً يقوم بالأشياء  
التي يريد القيام بها مع مراقبتك له من بعيد.”



(٣)

## الثقة بالنفس

ابني ضعيف الثقة بنفسه!

لا يملك تقديرًا كافيًا لذاته؛ كثير الشكوك، مفرط الحساسية، ويحبط بسهولة، ويواجه صعوبة في التركيز؛ ليس لديه الدافعية للنجاح وإتمام مهامه. إذا كنت تسعى لبناء ثقة طفلك بنفسه فعليك دعمه وتقديره دائمًا والتعبير عن الحب غير المشروط؛ أعطه مساحة للتعبير عن مشاعره، واستمع له باهتمام، وشجّعه على الإفصاح والتعبير عما يدور بداخله.

ما الاختلاف بين الطفل الواثق بنفسه وغير الواثق بنفسه؟

الطفل الواثق بنفسه يحب ذاته ويقدرها؛ يشعر بالسعادة والاطمئنان الداخلي، يملك من التقدير لذاته ما يحميه من الاضطرابات النفسية؛ تجعله يقوم بمهامه على أكمل وجه؛ يستطيع مواجهة تحديات الحياة، والتعبير



عن نفسه ومهاراته دون خوف أو تردد .. إنها مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية.

تقبل طفلك كما هو، وادعّمه بالحب والاهتمام، وأوقف الإيحاءات السلبية؛ كلنا واجهنا بعض الألقاب السلبية والألفاظ الهدامة عن غير عمدٍ من أهلنا أو أقاربنا ( تعالى يا غبي - ياللي مابتفهمش - مش هتنجح عمرك - يا فاشل... إلخ)، كان لدينا لقب مفضل عند والدينا، أتذكرونه؟! التصقت بنا، وكانت أحاديثنا بيننا وبين أنفسنا، وافتقدتنا الثقة بأنفسنا في وقت من الأوقات؛ أوقفها فوراً، ولا تضع طفلك في حالة من الإحباط والسلبية والعجز الداخلي الذي يهدم ثقته بنفسه.

انتقد سلوكياته السلبية.. انتقد التصرفات التي لا تليق به، ولا تنتقد شخصه؛ قل له: ضربك لأخيك سلوك مؤذٍ، لا يليق بك، ولا تقل أنت طفل مؤذٍ.

وابتعد عن مقارنته بمن حوله، فذلك يهدم ثقته بنفسه؛ ركّز على مميزاته ونقاط قوته وليس نقاط ضعفه.

**كيف تبني الثقة والمرونة في طفلك؟**

أن يكون عملياً...

ابحث عن الأشياء العملية والإيجابية التي يمكن لطفلك القيام بها لبناء المهارات، وزيادة فرص نجاحه. يعد إعطاء طفلك استراتيجية واضحة لتحسين احتمالات نجاحه طريقة رائعة لمساعدته على فهم ما يمكنه، إذا

كنت ترغب في اختيار فريق كرة السلة، فعليك التأكد أنك تستمع إلى المدرب وتدرّب بين الجلسات.

امنح طفلك فرصًا لتجربة أشياء جديدة..

عندما يحاول طفلك الكثير من الأشياء المختلفة، سيتعرف على ما يجيده وما يستمتع به. سوف يتعلم أيضًا أن معظم الأشخاص يقومون بعمل جيد في بعض الأشياء، وليس جيدًا في أشياء أخرى، وهذا جيد. بعد كل شيء، لا يمكننا أن نكون جميعًا رياضيين أولمبيين، أو أبطال ألعاب أو عابرة موسيقى.

شجّع طفلك على الاستمرار في المحاولة..

إذا فشل طفلك في شيء ما، فساعدته على فهم أن كل شخص يرتكب أخطاء. لا بأس إذا لم تتمكن من القيام بشيء في المرة الأولى التي تجرّب فيها. يمكنك مشاركة بعض الأمثلة عن الأوقات التي فشلت فيها، أو كنت بحاجة إلى الاستمرار في تجربة شيء ما.

نموذج الثقة في قدرتك الخاصة..

يمكنك أن تكون قدوة عندما يتعلق الأمر بالثقة. يمكنك التحدث مع طفلك حول ما ستفعله لمحاولة النجاح في مهمة في العمل أو إنجاز ما سيتحقق في المستقبل القريب. إذا لم ينجح الأمر، فيمكنك تصميم المرونة من خلال التحدث عما ستحاوله في المرة القادمة. يمكنك أيضًا مناقشة الأشياء التي قمتَ بها، والتي قد تكون مخيفة أو صعبة بالنسبة لك، مما يوضح لطفلك أنك مررت أيضًا بأوقات كنت بحاجة فيها إلى الثقة.

## شجع طفلك على العمل بثقة..

التمثيل بالثقة هو الخطوة الأولى للشعور بالثقة. لذلك يمكنك أن تقترح على طفلك أن يتواصل مع الآخرين، وهو جريء، ويفعل ما يحبه، ويحاول ألا يركز على ما لا يستطيع القيام به، أو نقاط ضعفه، وأن يتعدى عن المواقف التي يعرف أنها ليست جيدة.

## ممارسة المهارات الاجتماعية..

إذا شعر طفلك بالقلق من المواقف الاجتماعية، فقد يحتاج إلى بعض التوجيه منك. يمكن أن يساعد وضع الجسم، والابتسام، والتواصل مع الآخرين، وإظهار الاهتمام بأنشطة الآخرين، والانضمام إلى المحادثات في بناء الثقة.

## امدح جهود طفلك..

إذا لم ينجح اختبار أو مقابلة أو لعبة بالطريقة التي كان طفلك يأمل بها، فحاول مدح طفلك على الجهد الذي بذله في النشاط، بدلاً من النتيجة. يمكنك أيضاً اقتراح بعض الأفكار حول ما يمكنه فعله بشكل مختلف في المرة القادمة.

## صانع قرار..

احترم خصوصياته، وقدره أمام الآخرين، نمّ لديه مهارة الاختيار، وتحمل المسؤولية؛ اترك له المجال باختياراته الصغيرة كاختيار لعبته وملابسه،

وإذا شعرت أن قراره غير مناسب، فعليك شرح وجهة نظرك ومحاولة إقناعه بالطريقة المناسبة لمرحلته العمرية. اهتم باهتماماته وساعده ليُطوِّرها؛ تحدث معه بأسلوب الاقتراح والأسئلة، وليس أسلوب الأمر، ولا تُشعره بأنه مُجبر. امدح إيجابياته، وأثن دائماً على إنجازاته، وأداء مهامه وإتقانه، ومحاولته لإثبات أنه يتحمل المسؤولية، وأنه مثال يُحتذى به، وأعطه ألقاباً مُحفزة تُعزز ثقته بنفسه وتشجِّعه.

### التفاته إلى مراهق... مخاطر على ثقة المراهقين

قد تكون ثقة طفلك في خطر إذا ركزت أنت أو الأشخاص الآخرون الذين يحترمونهم على نتائجه بدلاً من جهوده. إذا كانت النتيجة هي "فشل" مثل نتيجة سيئة لامتحان، وخسارة نهائية كبيرة .. يمكن أن تبدو نهاية العالم. ولكن إذا كان طفلك يعرف أن جهده هو أكثر ما تقدره، فيمكن أن يُقلِّل ذلك من "الفشل".

خلال فترة المراهقة، يمكن أن تؤثر التغيرات الجسدية على ثقة المراهقين. إذا شعر المراهقون بالوعي الذاتي بأجسامهم، فقد يؤثر ذلك في ثقتهم بشكل عام، وكيف يشعرون تجاه أنفسهم.

يمكن أن يؤثر التنمر أو العنف، أو ضغط الأقران في وجود نماذج مختلفة كالمعارف عليه في مجموعات الأصدقاء (الشلة)، في ثقة المراهقين.

قدم المساعدة لرفع الثقة المراهقين...

إذا تغيرت ثقة طفلك فجأة، أو إذا كان انخفاض الثقة يمنعه من تجربة أشياء جديدة، فإن الخطوة الأولى الجيدة هي التحدث مع طفلك. سيساعدك هذا على معرفة ما يحدث له.



إذا لم تكن مساعدتك فعالة لطفلك، فقد يكون من الجيد أن تحصل على مساعدة من معلم متخصص أو طبيب نفسي.



“ كن أنت الفعل الذي تريد أن تزرعه في طفلك،  
فالتربية أكثر تأثيرًا بالأفعال من الكلمات. ”



(٤)

### تعديل الأفكار

ماذا عن التعلم عن طريق الألعاب؟!

يمكنكم أن تلعبوا مع أطفالكم من أجل

التربية و زرع القيم بشكل ممتع وطريف ومناسب لطبيعة المرحلة العمرية.

قالت كريستين في كتاب تنمية الإبداع عند الأطفال: "يمكنكم أن تلعبوا مع أبنائكم لعبة الافتراض "لو"، فتحاولون إيجاد ما يمكن من الافتراضات التي كانت تنقذ من الوقوع في الخطأ، وأيضاً نصل لنتيجة عدم تكراره مرة ثانية".

وهذه أفضل الطرق بدلاً من العتاب والتوبيخ أو الإهانة، خذه بصحبة خطئه، وقل له: هيا نلعب "لو" ..

"لو" كنا فعلنا كذا وكذا .. كان حدث كذا وكذا.

تحضرنى قصة "الملك فضل" الذي كان يسير بجيشه وأمامه ثلاثة اختيارات من الطرق ليواجه عدوه.. أما الأول فكان في نهايته جبال .. وأما الثاني فكان في نهايته بحر .. وأما الثالث فكان طريقاً ضيقاً جداً لم يسع إلا لمرور شخص واحد فقط!

كان عليه اختيار الطريق المناسب ليضمن السلامة والفوز بالمعركة..

ماذا لو اختار الطريق الأول؟

ماذا لو اختار الطريق الثاني؟

ماذا لو اختار الطريق الثالث؟

يا ترى أي طريق اختار الملك  
فضل؟

وما إيجابيات كل منها  
وسلباتها.

هكذا نستطيع أن نفكر بإيجابية،

ونصحح الأخطاء والأفكار بلعبة الافتراضات "لو".

يقول ويندي ماس في كتاب الآباء: "يجب جعل طفلك ألا يفهم إجابة  
واحدة صحيحة لكل موقف"؛ ونصحت باستخدام اللعب الذي يمنحه  
اختيارات كثيرة؛ وخاصة الألعاب التي تحتاج إلى تفكير، وتعرفه بأكثر من  
إجابة محتملة.







يحلّم كل الآباء بأن يكون أطفالهم عباقرة .. لكن قلة  
منهم يدركون أن تحقيق هذا الحلم .. يبدأ من عندهم.  
"شاكونتالا ديفي"





(٥)

## المذاكرة مهارة التعلم

ابني يشعر بالكسل وقت الاستذكار.. ابني يشعر بالتوتر وقت الاختبارات.

علينا أن نعي أن التعليم عن طريق اللعب والترفيه والأنشطة أصبح ضرورة من ضروريات هذا العصر مع اختلاف الأنظمة التعليمية أو المناهج يجب أن تتبع أساليب التعليم الترفيهي واستراتيجياته الحديثة لصحة عقول ابنائنا ونفسياتهم.

كنت أعرف سيدة أهتمني كثيراً.. كانت لا تضيع فرصة لتعليم ابنتها في أثناء الاستحمام أو مشاهدة التلفاز، وخصوصاً الساعات الطويلة التي تقضيها في السيارة.. إن هذا لم ينقص قط من استمتاع الصغيرة، على العكس

كانت تضاعف مفرداتها وتحسّن طريقتها في الكتابة باغتنام كل فرصة ضائعة للتعلم.

استخدم مواهب طفلك وميوله في الدراسة وأوقات الاستذكار..

### التعلم والتطوير من خلال الدراما

غالبًا ما يصنع الأطفال في سن المدرسة قصصهم الخاصة، ويستخدمونها باستخدام الدعائم البسيطة، مثل ملابس الأطفال، وأواني الطهي، والدُمى، وما إلى ذلك. يمكن أن تكون الموسيقى والأغاني أيضًا من الدعائم الممتعة، فقد تلاحظ أن طفلك يتفقد كلمات الأغاني وهو يستمع إلى الموسيقى، أو يشاهد مقاطع الفيديو الموسيقية، وبالأخص يمكن استخدامها في تعليم اللغات.

أيضًا، لعبة تَقْمُصُ الأشخاص والأدوار وتبادلها، مثل طبيب بيطري أو ضابط شرطة؛ مما يساعده على رؤية العالم من وجهة نظر شخص آخر، ومن الممكن استخدام الملابس القديمة في صنع ملابس مناسبة لكل شخصية. هذا النوع من لعب الأدوار ورواية القصص يبني مهارات الاتصال، ويساعد طفلك على التعبير عن مشاعره. وهو يتيح لطفلك فرصة حل مشكلات الحياة الحقيقية، مثل ما يجب فعله عندما يكون شخص أو حيوان أليف مريضًا، أو شخص غاضبًا.

## التعلم باستخدام الأعمال الفنية:

قد يستخدم الأطفال في سن المدرسة الألوان والأشكال لتوصيل المشاعر والأفكار والرسائل. قد يستخدمون الكثير من الألوان الزاهية لإظهار السعادة. قد يستخدمون أيضًا الرموز والكلمات لإظهار الفرق بين الأشياء أو إضافة معنى للرسومات.

قد ندرك أن الطفل لديه فهم أفضل للألوان والأشكال والأنماط والتفاصيل. قد يرسم طفلك أشخاصًا بخمسة أصابع، وأصابع قدم. حيث اعتاد طفلك رسم خربشات ونصائح للأشجار والزهور، يمكنك الآن رؤية الأوراق والفروع وجذوع الأشجار.

في هذا العصر، يمكن للأطفال معرفة طرق مختلفة لوضع ما يفكرون فيه، قد لا يزال الأطفال الأصغر سنًا في سن الدراسة بحاجة إلى مساعدتك للبدء.

يمكن للمدرسة أن تكون في أي ركن من أركان المنزل إن أردنا على سبيل المثال .. المطبخ في تعليم الأوزان، وأسماء الخضراوات والفواكه.. والأكلات وانتمائها للدول والعواصم، يمكن للمدرسة أن تكون بأي مكان، وأن يصبح التعلم جزءًا من الحياة اليومية، وهو درس ثمين جدًا للطفل.

فأنت بذلك توفر على طفلك الوقت الذي يمتلكه، وتقدم له سنوات إضافية تساعد على النجاح في حياته، وتعلمه استغلال الفرص وحل المشكلات.

اجعل وقت المذاكرة مليئًا بالمرح والفرح وليس وقت أداء المهام  
المستحيلة. اهتم بطفلك وأعطه الوقت، وافهم مراكز اهتماماته وشجعه على  
إنجاز واجباته بنفسه.



“قاعدة النجاح الأساسية هي حبك غير المشروط لطفلك.”



(٦)

## القراءة

لستُ هنا لأحدثك عن أهمية القراءة .. ولكن كيف أجعل طفلي قارئاً؟  
إذا كنتَ ممن لا يجذون القراءة ويصرحون دائماً مجاهرةً أمام الأصدقاء  
والعائلة في وجود أطفالك بأنك لا تحب القراءة ولا تُقبل رائحة الورق.  
فاعلم أنك بذلك تزرع بُغض القراءة في طفلك دون أن تشعر، وأنك لا  
شعورياً تنقل التصور السلبي.  
أطفالنا هم انعكاس لنا وأفكارنا، وإن الطفل مرآة لعالمك.  
هل ترغب في زرع حب القراءة بطفلك لتجعله مبدعاً خلاقاً يعيش في  
عالم من التفاؤل والإيجابية لمواجهة بها صعوبات حياته؟  
إذن هيّا...

عليك إبلاغه أنك تحب القراءة، وأن تحدثه عن طفولتك الشائقة في المساء؛ فلنختر قصصًا مرتبطة بما يحبه طفلك، واربطه بأحداث يومه حتى وإن كانت قصة القطة التي كان يلعب معها عند الجيران اجعل من كل موقف طريف قصة. أحضر له قصصًا مُصَوَّرة ملوَّنة، ولا تندهش عندما يطوي الصفحات ليصل إلى آخر القصة.. تحلّ بالصبر والمثابرة.

خصّص وقتًا كل يوم لا يقطعك عنه أي شيء وقت للقراءة؛ وليكن قبل النوم.. حدود المساء كما اعتدنا نحن؛ اجعله يُغمض عينيه على دنيا مبهجة، ليستقبل صباحًا مبتهجًا مبتسمًا، يداعب طريق النجاح منه كل يوم.

كنت أعرف أمًّا لا يقطعها عن القراءة شيء، حتى وإن انقطعت الكهرباء، تحضر الشموع، واختارت القصة ذات الخط العريض، وقصت لأطفالها، وكان يصحب صوتها التمثيل لتحثّ في القصة صوت الحياة.

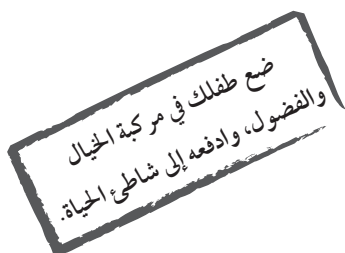
أعلم أن المهارة لتصبح عادة وسلوكًا لا بد لها من الانتظام والالتزام مع وجود الصعوبات.

عندما تعطي القراءة الأهمية لطفلك، هو سوف يعطيها الأولوية طوال حياته، ويصبح كل يوم كل ما يشغله هو حاضره، غير مكترثٍ بإضيه وغده.





“ أنت الملهم الأول لطفلك ”  
"بتطوير قدرات طفلك الجسدية والعقلية بطريقة متوازنة .. فأنت تقدّم  
لطفلك هدية لا تُقدر بثمن .. موهبة إبداعية." ”



(٧)

## الإبداع

لا أذكرك بفوائد مشاهدة التلفاز لفترات طويلة، ولا أيضاً الأجهزة الحديثة، ولن أنقل لكم أن الباحثين أكدوا قتل خلايا المخ والإبداع..... عند الأطفال عند تركهم لفترات طويلة.

نعم.. أنا أمزح! ليست فوائد بل كوارث بالطبع ولكن ..

لماذا الطفل في عمر الستين يكون ابتكاره بمئة بالمئة؟ وعند بلوغ سبع سنوات يكون ابتكاره ٢ بالمئة؟

علّمناه الخوف من الفشل والمجهول والاعتراض والمقارنة في كل فعل وحركة! نعم كل شيء يلمسه لا .. كل شيء يفعل خطأ .. ولم نعلّمه أشياء بديلة! وهذا العمر للطفل من الثانية إلى السابعة يكون أكثر من ٩٠ بالمئة من القيم تكوّنت، وأكثر من ٩٥٪ من القيم الشعورية الحسية أيضاً تكوّنت ..

إذا كان لديك طفل قبل السابعة ففكر كثيرًا كيف ستملأ هذه الملفات الفارغة بعقلك طفلك بالأفكار المليئة بالإبداع والإيجابية والمهارات الفاعلة.

أنا أريد منك أن تحضر مشابك غسيل وكرتونة بيض ولاصقًا وأقلامًا مستعملة، وعلبًا فارغة، وكل ما لا يلزمك في البيت، وضعه أمام طفلك واتركه .. يبدع ويتخيل ويصور ألعابه التي يرغب بها، بصنع يده، ولن أذكر هنا في عدم قدرتك على إحضار الألعاب اللازمة له أو التي يرغب بها؛ ولكنني أعني أن تداعب خياله وحسه الإبداعي، وتكتشف مواهبه الكامنة، وأيضًا اكتشف صفات شخصيته ربما لا تعلمها؛ فهو عندما يجسّد لعبته الخاصة به .. ولتكن سيارة وإشارات مرور، ومن ثم يتشارك بها مع إخوانه وأقرانه؛ وهو يفخر بما صنع.

#### الأنشطة الإبداعية: الفنون والحرف:

فيما يلي بعض الأفكار:

استخدام صناديق من الورق المقوى كبيرة لبناء منازل حجرية. دع طفلك يتوصل إلى الهيكل والديكور..

امنح طفلك قطعة كبيرة من الورق أو الكرتون لتزيينها أو رسمها كمكان وهمي. على سبيل المثال، يمكن لطفلك رسم مشهد في الفضاء الخارجي ثم قيادة السيارات بين الكواكب.

اللعب مع الطلاء محكم. أضف الرمل أو التراب أو نشارة الخشب لطلاء واستخدم هذا لتزيين الصناديق أو عمل اللوحات.

اصنع حبراً غير مرئي من مزيج من عصير الليمون والماء. يمكن لطفلك كتابة رسالة سرية بالحبر. عندما يجف، يمكنه أن يحمل الورقة للأعلى، ونرى الرسالة مرة أخرى.

اصنع روبوتات من مواد معاد تدويرها، مثل الصناديق، ومواد المطبخ، مثل لوازم الرقائق والحرف مثل منظفات الأنابيب.

اجمع بين الرسم أو الطلاء، أو صنع الصلصال مع الوسائط الرقمية. على سبيل المثال، اصنع نموذجاً من الصلصال والتقط صوراً للنموذج. يمكن لطفلك استخدام هذه الصور في تكوين قصة باستخدام تطبيق إلكتروني.

### بعض الأنشطة الموسيقية الممتعة التي يمكنك القيام بها مع طفلك:

إذا كنت تملك أو تعزف على الآلات بنفسك بالفعل، فمن الرائع أن تلعب الموسيقى مع طفلك. اسمح لطفلك بحمل الأدوات ومحاولة إصدار أصوات عليها.

بعض أفكار الرقص والحركة الممتعة التي قد يستمتع بها طفلك..

الرقص على إيقاعات مختلفة للموسيقى.

الجمع بين الحركات المختلفة. على سبيل المثال، قم بالتوازن على ساق واحدة، وذراع موجهة أو أنت تدور بسرعة ثم ببطء..

استخدم جسمك بالكامل لإظهار المشاعر المتنوعة مثل الحزن والسعادة والمفاجأة والغضب والحيرة والملل، وما إلى ذلك.

قم بتكوين رقصات حول الأشخاص والحيوانات والآلات والنباتات  
مهما يكن اهتمام طفلك.

### الكتابة الإبداعية:

الكتابة طريقة رائعة لطفلك للتعبير عن مشاعره واستكشاف الأفكار  
تشكل كلمات جديدة، بالإضافة إلى معاني الكلمات.  
أنشئ كلمات أو قوافي لأغانٍ مكونة أو لأغانٍ تعرفها.  
استخدم النكات والألغاز. يمكن لطفلك وضعها في كتاب أو مشاركتها  
على مدونة.

اكتب قصة باستخدام شخصيات مكونة أو شخصيات يعرفها. على سبيل  
المثال، يمكن لطفلك كتابة قصة لبرنامج تلفزيوني يشاهده أو مسرحية أصلية.  
بهذه الأنشطة جميعها فأنت تداعب خيال طفلك بجميع مراحل العمرية  
باختيار النشاط المناسب الآمن له، وتحفّز خياله، وأيضاً تعيد تدوير الأشياء،  
والأدوات غير المرغوب فيها لصناعة ألعابه .. هل توافقني الرأي؟  
أحضر له مثل هذه الأشياء وراقب ماذا يحدث.

أطلق العنان لخيال طفلك وسوف ترى ما لم تتوقع.



“ابني لا يتحدث كثيرًا.. ولا أعرف كيف أتواصل معه.”  
“علاج جديد لاضطرابات الأطفال وتحسين سلوكهم.”



(٨)

## قوة الرسم

عندما قرأت كلمة الرسم .. ماذا خطر ببالك؟  
هل ستتحدث عن تعلم قواعد الرسم والألوان؟!  
كنت أدرس لأحد الأطفال وكان منطويًا، لا يتكلم، وكان مائلًا إلى  
العنف نوعًا ما .. كنت لا أعلم ما يدور بداخله، وما الذي يعاينه .. لمساعدته  
ولتعديل سلوكه .. نعم!

ما خطر ببالك صحيح؛ لقد استخدمتُ الرسم ..  
يُستخدم الرسم لتعليم الكتابة للصغار في المراحل الأولى؛ ويستخدم بدلاً  
من الكتابة في أخذ الملاحظات أو الاستماع في أثناء عملية التعلم.  
هناك دراسة علمية أثبتت أن الرسم من أفضل الطرق فاعلية في معالجة  
المعلومة لاستخدامها النمط البصري والحركي والدلالي التي سيتم ذكرها

بالتفصيل لاحقاً.. إنه يساعد الطلاب على تذكر المعلومات أكثر مرتين من الطلاب الذين يستخدمون الكتابة لحفظها.

ولكنني أطرّق أيضاً للرسم العلاجي للاضطرابات النفسية كالكبت والانطواء وتعديل السلوك؛ يستخدم الرسم في معرفة ما بداخل الأطفال ومساعدتهم على حلّ بعض المشكلات التي لا يستطيع الطفل التعبير عنها كالترش والتبول اللاإرادي.... إلخ.

ذكر علماء النفس دور الرسم والألوان في التعامل مع الطفل في المراحل العمرية المختلفة لتعديل السلوك أو حل المشكلات النفسية.

على سبيل المثال.. إذا أعطيت الطفل ورقة بيضاء، وبدأ يرسم، فإن كل جزء يرسم فيه يشير إلى صفات شخصيته.. إذا استخدم الطفل الرسم بالجزء العلوي فيشير إلى شخصية تحب الخيال والفكر، وإذا استخدم الجزء الأسفل من الورقة فإنه محبط؛ وإذا استخدم الجزء الأيمن أشار ذلك إلى أنه متمسك بالطفولة حتى إذا تجاوز السبع سنوات يظل متمسكاً بأمه في أثناء النوم؛ وإذا استخدم الجزء الأيسر، فإنه طفل متطور وسابق لعصره؛ وأخيراً إذا استخدم المنتصف، فإنه شخص مبدع ومتميز.

إن لم يكن الرسم هواية.. فهو مرحلة من مراحل التعليم أو التواصل، وأيضاً علاج لتعديل السلوك والاضطرابات النفسية.





“لو رأيت أنني لا أملك الوقت ..  
فيكفيني إطالة يومي بالاستيقاظ مبكرًا ساعة واحدة.”

(٩)

### إدارة الوقت

كلنا هذا الرجل .. المشغول دائماً الذي لا يجد وقتاً لفعل أي شيء؛ وهكذا طفلك أيضاً يا صديقي .. مشغول طوال الوقت؛ فلديه يوم دراسي حافل؛ وتمارين رياضية؛ وواجبات؛ ولعب؛ وتلفاز؛ وأبياد.

ما رأيك أن تساعد على تنظيم وقته وبرنامج اليوم، وخططاً معاً قائمة أعماله وواجباته وتمارينه الرياضية، ووضح له أهمية الوقت.. علمه ما افتقدناه نحن يا صديقي.

كيف تبدأ؟

أهمية الوقت:

ما اليوم والشهر والسنة وديناميكية الكون؟ إننا نستيقظ مع شروق الشمس في الصباح ومع غروبها ينتهي اليوم.. أحضر له ساعة رقمية، وضع ساعة حائط بغرفته.

علّمه أن عمرنا هو مجموع الدقائق والساعات التي تمر بنا ونعيشها.. إما أن نستثمرها في تحقيق أهدافنا أو يضيع عمرنا بلا قيمة في ساعات وأيام مُهدّرة غير منظمة؛ وإن حُسن إدارة الوقت من أهم عوامل الذكاء والنجاح. اليوم الأول.. اطلب منه أن يكتب ماذا يفعل خلال يومه؟ ماذا يخطط للغد؟

ومن السهل في هذا المخطط إضافة بعض المسؤوليات كترتيب الغرفة أو تنظيم الألعاب المساعدة في بعض الأعمال المنزلية، واستخدام منبه لإعطاء وقت معين لكل مهمة يقوم بها؛ ليدرك قيمة الوقت وأهميته. كتابة المهام الصغيرة اليومية في قائمة أعمال يومية ولصقها على خزانة الملابس أو حائط غرفته؛ لا تنس؛ التعليم في الصغر كالنقش على الحجر. ابدأ مبكرًا.

### (To Do List)

هذا سوف يخلق طفلًا منظمًا، على وعي بمسؤولياته، وأيضًا بأن هناك أوقاتًا من الراحة والتسلية، كما أن التنظيم والتخطيط المسبق. يساعد على الإعداد والتجهيز، خاصة إذا كان هناك اختبارات دراسية أو مسابقات رياضية.

هل سينجح هذا؟؟

المحاولة .. ثم المحاولة .. ثم المحاولة.

لا بد من المرونة، وأنت تزرع هذه المهارة في طفلك، ولا تيأس من تكرار المحاولة.

فإذا كان اليأس طرق باب توماس إديسون ما كان العالم مضيئاً الآن وأنا أكتب لك .



“خلقنا وكلنا متماثلون في القدرات، ولكن كل ما علينا  
تمرين أي عضو ليتطور إلى أقصى درجة ممكنة.”

(١٠)

## التركيز

ابني تركيزه ضعيف!

أكثر الأسئلة التي أتلقّها من كل الأمهات .. ماذا أفعل لكي أزيد تركيز ابني؟

قرأت مرة أن أمّاً أخبرت ابنتها عندما جلست لتستذكر دروسها أن هناك سكرتيراً يجلس على باب عقلك ليعطيه الأمر بالتنفيذ.. فإن أعطيته الأمر بالذاكرة سوف يرسل إلى العقل الأمر بالاستعداد للذاكرة، وإن أرسلت له أمراً باللعب واللهو سوف يأخذ هذا السكرتير طلبك ويقدمه إلى عقلك .. فحينما تجلسين لتذاكري اعطيه الأمر بالذاكرة، قولي له: "ادرس".

هذا المثال البسيط لهذه الأم هو الديناميكية العظيمة التي يعمل بها المخ، فهو يستقبل دائماً إشارات بما نريد إذا كان طفلك ينام جيداً، وليس لديه أي مشكلات صحية، كالسمع، أو أي ظروف خاصة عائلية كانفصال

الوالدين، أو مشكلات عائلية تؤدي إلى التشتت الذهني لدى الطفل؛ أو أنه يأكل الحلوى والسكريات المصنّعة بكثرة.

فإذا حافظنا على نومه في مواعيد منتظمة بعيداً عن السهر والغذاء الصحي المتوازن، بالإضافة إلى بعض التمارين البسيطة، سوف يتحسن مستوى التركيز إلى الأفضل.

تهيئة وضع الطفل في أثناء أداء واجباته حتى لا يتشتت .. تعجبني الحكمة التي تقول: "الرجل الذي يلحق أرنبين، لا يمسك أيّاً منهما". كونفوشيوس سرُّ التفوق والنجاح في جميع المجالات هو التركيز على الأولويات .. ركّز، ركّز، ركّز.

التركيز أساس لبناء أي شيء وتعلّمه.

من التدريبات التي من الممكن أن نعملها لمعالجة ضعف التركيز والشروط عند الأطفال:

التركيز على صورة معينة لمدة دقيقتين بألوانها أشكالها أحجامها، كل شيء، ثم إخفاؤها، وسؤال الطفل عنها مع تكرار المحاولة والمقارنة بكم التفاصيل التي سيذكرها الطفل كل مرة.

عدّ الأرقام تنازلياً من ١٠٠ - ١ مع زيادة الأعداد ونقصها تدريجياً يعني يمكن أن نبدأ من ١٠ - ١ ثم من ٢٠ - ١ وهكذا ويمكن أن نصعبها، فنبدأ بالأعداد الزوجية مثلاً ٢٠، ٤، ٦، ٨، ١٠ أو الفردية، وهكذا، كل هذا طبعاً درجات مختلفة من الصعوبة.

لعبة قديمة، كلنا كنا بنلعبها ونحن صغار، وهي لعبة إنسان، جماد، حيوان، وهي نختار حرفاً، ويبدأ الطفل بالبحث في حصيلته اللغوية عن هذه الأسماء (أتوبيس كومبليت).

من المستحيل أن يهتم المعلم بكل طفل على حدة؛ ليعطيه فرصة التطور الكامل لجميع مهاراته وحل مشكلاته.. ولكن كونك أمّه يسمح لك بمنح اهتمامك كله.





“العقل السليم.. في الجسم السليم”



"قل لي وسوف أنسى .. أرني لعلني أتذكر .. أشركني  
وسوف أفهم."

"كونفوشيوس"



(١١)

## أنماط المتعلمين

من أي نوع المتعلمين طفلي؟

لم يخلقنا الله بنفس الوجه ولا اليد ولا القدم .. كلنا مختلفون حتى في الصفات الشخصية في دائرة الأسرة الواحدة.

نحن مختلفون في كل شيء، في الرغبات وطرق التعبير وطرق التواصل أيضاً فيما بيننا .. فمننا العاطفي الرومانسي، والمادي، وأنماط كثيرة مختلفة في إرسال المعلومات للآخر واستقبالها.

كذلك التعلم .. كلنا لا نتعلم بالطريقة نفسها، فهناك أنواع وأنماط مختلفة .. لكل متعلم ميول وطريقة تناسب شخصيته في استقبال المعلومة ..

### المتعلم البصري:

وهو طفل يُفَضِّلُ التعلُّم عن طريق الوسائل البصرية.. أفضل طرق استيعاب المعلومة له عن طريق الفيديوهاٲ؛ البطاقات المصورة؛ الرسومات؛ الملصقات.

### المتعلم السمعي:

وهو طفل لدية مهارة استماع جيدة؛ ويحب كل ما يُنطق شفهيًا؛ ويمكن استخدام كل الوسائل الحديثة السمعية والمنطوقة لاستيعاب المعلومة.

### المتعلم الحركي:

هو الطفل المحب للحركة والنشاط، وصعب أن يستقر في مكانه ثابتًا أكثر من ١٠ دقائق؛ وهذا النمط يُفضل تعليمه عن طريق الأنشطة الحركية والألعاب؛ تكون الذاكرة على فترات قصيرة متقطعة، وتُستخدم ألعاب الذاكرة لحفظ المعلومة.

### المتعلم اللفظي:

وهو طفل يحب التواصل بشكل مباشر مع المعلومات، ويستخدم الوسائل البصرية والسمعية معًا.

### معرفة نمط طفلك في أثناء التعلم

يسهل عملية التعلم والاستذكار وتحقيق أفضل النتائج.

“دعونا نلبس الكلمات أجمل الحلي والثياب، ثم نُطلقها من أفواهنا إلى أطفالنا.”

(١٢)

## الحوار

صرخ الأب بأعلى صوته مطالبًا ابنه بالسكوت من أجل إكمال قراءة كتاب تحت عنوان "كيف تفوز بقلب ابنك؟"

الأهم من معرفة المعلومة تطبيقها بشكل سليم، وإلا فلا قيمة لها على أرض الواقع.

الحوار بشكل سليم يوسّع من آفاق الطفل وقدرته..

الحوار ما هو إلا تفكير بصوتٍ عالٍ يوطّد العلاقة بين أفراد الأسرة ويدعمها، وكلما كان الحوار ناجحًا، كانت العائلة مترابطة قادرة على التكيف مع الضغوط والأزمات، ليس الحب وحده الذي يربط الأفراد، بل أمور كثيرة، من بينها الحوار الراقي البناء.

يقول رالف والدو إيميرسون: "إن أفعالنا تتكلم بصوت مرتفع بحيث لا يعود أحد يسمع أقوالنا".

### التواصل الإيجابي:

التواصل الإيجابي يدور حول إتاحة الوقت للاستماع إلى بعضهم البعض، والاستماع دون حكم، والانفتاح على التعبير عن أفكارك ومشاعرك. عندما يكون لديك اتصال إيجابي في عائلتك، فهو يساعد الجميع على الشعور بالفهم والاحترام والتقدير، ويقوي علاقة أفراد الأسرة بعضهم ببعض.

### جرب أفكار التواصل الإيجابية:

عندما يريد طفلك أو شريكك التحدث، توقف عما تفعله واستمع باهتمام كامل. امنح الناس الوقت للتعبير عن وجهات نظرهم أو مشاعرهم. لكن في بعض الأحيان قد تضطر إلى احترام حاجتهم إلى عدم التحدث خاصة إذا كانوا مراهقين.

كن منفتحاً للحديث عن أشياء صعبة مثل الاعتراف بالأخطاء وجميع أنواع المشاعر، بما في ذلك الغضب والفرح والإحباط والخوف والقلق. دعنا نقل إن الحديث عن الشعور بالغضب يختلف عن الغضب.

ولنستعد دائماً للمحادثات التلقائية.

غالبًا ما يجب الأطفال الصغار التحدث عن مشاعرهم عندما يكونون في الحمام أو في أثناء دخولهم السرير.

خطّط لمحادثات صعبة ومخرجة، خاصة مع المراهقين. موضوعات يمكن أن تجد العائلات صعوبة في التحدث عنها. التخطيط يساعد على التفكير من خلال مشاعرك وقيمك قبل طرح هذه الموضوعات.

شجع أطفالك وشريكك بشكر "إنها مساعدة كبيرة عندما تحضر الصناديق دون أن تُسأل . شكرًا".

إظهار التقدير والحب والتشجيع من خلال الكلمات والمودة. قد يكون هذا بسيطًا مثل قول: "أحبك" لأطفالك كل ليلة عندما يذهبون إلى النوم.

لنكن قدوة حسنة لأبنائنا.. دعونا نلبس الكلمات أجمل الحلي والثياب ثم نطلقها من أفواهنا إلى أطفالنا، واختاروا بدقة المعاني التي تريدون التعبير عنها، وساعدوهم على إيجاد الكلمة المناسبة التي تعبر تمامًا عن الفكرة المراد قولها، ولا تمارس دور المدير باعتبار أنك تعرف كل شيء، واهتم بالحوار كالمزارع الذي يسقي نباته، فلا كثرة الماء تروي، ولا كثرة السماد ترعى النمو.. بل الكمية المناسبة في الوقت المناسب .. أيضًا الكلمات المناسبة بوقتها المناسب تبني شخصية الطفل المبدع.

“الشجاعة كأى شيءٍ تحتاج إلى تعلم وتدريب”.  
“الشجاعة فى نفوس الصغار كالنقش على الحجر حتى الكبر”.



(١٣)

## "الشجاعة"

ما الشجاعة؟

هي الثبات والجرأة، وهي نوعان:

شجاعة طبيعية: شجاعة تجاه الألم الطبيعي والمشقة أو التهديد بالموت.

شجاعة أخلاقية: القدرة على التصرف بشكل صحيح تجاه المعارضة والخزي أو الإحباط.... إلخ.

مهارة الشجاعة وهي ما يهمننا في تعليم أطفالنا وتوجيههم؛ لذا وجب طرح تساؤل .. فكّر ثم أجب قبل متابعة القراءة .. أنا أسمعك .

هل نتعلم الشجاعة كأى شيء نتعلمه؟

## كيف نربي طفلاً شجاعاً؟

نحن نعتمد في تربية بناتنا على الخجل حتى العجز؛ بداية من الحذر ضد المخاطر الجسدية وتعاملاتها مع الآخر وكيف نبدو! وكيف نتحدث! إلخ.

لست ضد الخجل، ولكن ضد هدم الشخصية غير السوية وغير القادرة على أداء أنشطة حياتها الطبيعية بشكل غير سوي وغير لائق تحت مسمى الخجل.

لديك طفلان، ولد والأخرى بنت، هل يشتركان في نشاط رياضي؟ هل تقوم بتشجيعهما بالتساوي؟

أُجريت دراسة علمية من قبل متخصصين شملت لعبة يلعبها أناث وذكور، وكيفية أداء كلٍّ منهما، ودعم الآباء والأمهات..

أثبتت الأبحاث أن البنات الصغيرات كن حذراتٍ بحضور آبائهنَّ وأمهاتهنَّ في أثناء اللعب، على العكس من الأولاد يتلقون التشجيع على الرغم من عدم وجود أي هلع..

ما الرسالة التي نرسلها إلى بناتنا؟ أنهنَّ هشات وتحتاج إلى المزيد من المساعدة! وعلى العكس، الأولاد يستطيعون، ويجب أن يقودوا المهام الصعبة بأنفسهم.

"يقال إن الفتاة يجب أن تكون جبانة، وأن يكون الولد شجاعاً".

لست هنا للمقارنة أو المطالبة بالمساواة..

ولكن هل الشجاعة تحتاج إلى تدريب؟

نعم .. ما نتدرب عليه ينتج عنه .. ما ينتج عن الشجاعة طفل له القدرة على الاختيار؛ والتعبير عن رأيه؛ والتحدث إلى الآخرين؛ وتحمل المسؤولية؛ أداء المهام.

بعض الأنشطة التي نحذر منها أبناءنا في الصغر .. هي ما تكون بدور للشجاعة والأقدام في الكبر .. كتسلق الشجر والتعامل مع بعض الحيوانات غير المؤذية .. إلقاء الكلمات الشجاعة في نفوس الصغار كالنقش على الحجر حتى الكبر.



“وجب شكر النعم في وجودها وغيابها.”

(١٤)

### تقدير النعم

ليه أنا معنديش كذا يا ماما؟ ليه مفيش يا بابا؟  
لماذا عدم الرضا يملأ قلوب أبنائنا؟ لماذا يتطلعون دائماً إلى ما لا يمتلكون؟  
لماذا ولماذا؟

وكأن النعم وكل ما لدينا من نعم حق واجب له ضمان أبدي .. إذا كنا  
نحن العاقلين يصعب علينا أحياناً تغيير الأحداث ومجريات الأمور بين  
الحين والآخر .. فكيف بالصغار.

لذا علينا أن نتعلم أن نُقدّر النعم حتى يعي صغارنا أن النعم ليست حقاً  
واجباً بضمن أبدي.

من القيم المحببة لي في أثناء تدريسها واستمتعت بتعليم الأطفال كم النعم  
التي نمتلكها ووجب شكرها حتى يشعروا بالرضا.

أغمض عينيك لمدة ٦٠ ثانية، تخيّل الحياة للأبد هكذا .. هذا أبسط مثال  
لأعظم نعمة.

الكثير من أطفالنا يمتلك معظم أو كل ما يرغبون، ومع ذلك لا يشعرون  
بالرضا .. دائمو السخط، وطلب المزيد، والمقارنة بها هو أعلى وأفضل.

تبادل القصص والذكريات العائلية. يمكن لهذه الأشياء أن تساعد  
الأطفال على تقدير الأشياء غير الواضحة، أو التي نسوها كالنجاة من  
حادث أو الفرحة بالمولود الأصغر سنًا، أو الطريقة التي ساعدت بها أختي  
الكبيرة في حفلة زواجها.

تبادل الذكريات والأحداث السعيدة نعم منسية.

نعترف باختلافات بعضنا البعض ومواهبنا وقدراتنا، ونستخدم نقاط  
القوة لدى بعضنا البعض. إذا أثبتت على طفلك المراهق وشكرته على  
الاستماع إلى قراءة شقيقه الأصغر سنًا، فسوف يبدأ في رؤية نفسه على أنه  
مفيد ويمتلك من النعم.

إليك بعض الزيارات التي تشعره بالنعمة والرضا:

اذهب إلى زيارة حي فقير أو مدرسة حكومية أو دور رعاية أيتام ليعلم  
أن وجود الأب والأم نعمة في حد ذاتها؛ اذهب لزيارة مريض بالمشفى ليرى  
أن الصحة نعمة؛ وأن المدرسة الجميلة نعمة؛ وأن غرفتنا وألعابنا نعمة؛ وأن  
الأسرة نعمة .. وكل نعمة وجب شكرها.



(١٥)

## الابتسامة

ما الابتسامة؟

عند الفيسيولوجيين هي تعبير وجهي يتشكّل من خلال ثني العضلات الأكثر وضوحًا التي تكون قريبة من طرفي الفم. "العديد من البيولوجيين يعتقدون أن الابتسامة بدأت كعلامة خوف. بعض الأبحاث استطاعت أن تقتفي تاريخ الابتسامة إلى ثلاثين مليون سنة من ثورة تطور الكائنات إلى "ابتسامة خوف" انبثقت من الذين يستخدمون غالبًا الأسنان المرصوفة؛ لكي يظهروا بأنهم غير قادرين على الأذى".

هل يعني هذا أن الابتسامة كانت بدايتها القرد؟

في أثناء عملي في المدرسة، وأنا أدخل الفصل أرى طالبة عابسة الوجه كل صباح.. وأقول لها: ابتسمي، وكلما أراها أثناء اليوم الدراسي بأي مكان

بالمدرسة... أقول لها: ابتسمي .. حمدًا لله، انتهت السنة الدراسية وهي تبسم بمفردها.

عندما كنت أعمل بدولة عربية بالخارج .. كنت عندما أدخل المحلات التجارية أرى جميع العاملين به مبتسمين وبشوشي الوجه، وبالأخص هؤلاء العمال الذين يحملون جنسية بعينها.

كنت أتساءل دومًا: أهى ثقافة أم دين أم تربية أم شخصية؟  
لماذا العبوس؟ نعبس بوجه أبائنا، وأبنائنا يأخذون الرسالة يحولون بها إلى كل وجه ..

وكأنك قابلت شخصًا وألقيت بوجهه حجرًا..  
الابتسامة صحة نفسية: تعطي شعورًا بالارتياح والسعادة، وتُثبت الاطمئنان في نفوس من حولك.

صحة جسدية: تزيد النشاط الذهني والتركيز والتخيل والإبداع، بالإضافة إلى أنها تمرين لعضلات الوجه، وتوسع الشرايين .. إلخ.

طفلك مرآتك .. عندما تعطيه رسالة ينشرها بنفس الصياغة التي لَقَّنته إياها؛ فلتجعلها مرآة بشوشة، ورسالة عافية وسعادة إلى من حوله.  
وقل له دائمًا: كن لطيفًا.





بإمكانك أن تلعن الظلام؛  
أو أن تشعل شمعة وتُشرق كقائد.

روبن شارما



(١٦)

## الحلم

كلنا يا صديقي .. أنا وأنت والجميع يركضون ليل نهار حول متطلبات الحياة فائقة السرعة، وأصبح السباق مقرونًا بحلم .. الحلم ...  
كلنا امتلكننا أحلامًا يومًا ما صغيرة أو كبيرة، حققناها أو ما زلنا نسعى إلى تحقيقها، الجميع يسعى .

ماذا عن طفلك؟

زرعت بداخله حلمًا .. أما ترعى حلمه .. أم أنت غافل عن الحلم؟  
كل شيء كان أصله حلمًا، وانظر حولك؛ من المصباح للهاتف الخليوي للسيارة.  
ما حلم طفلك؟ وماذا فعلت من أجله؟  
تمهّل وفكّر .

إذا كنت تريد الذهاب إلى عطلة بنهاية العام سوف تُخطط لها، وتبحث عن أفضل الأماكن وأجود الخدمات وأوفر الأسعار؛ وهكذا الحال لفعل أي شيءٍ ضروري .. إنه التخطيط .

## لما لا نخطط لحلم طفلك؟

قرأت قصة أن طفلاً يُدعى (أحمد) كان حلمه أن يكون طبيباً، فإذا بوالده يصنع له يافطة مكتوباً عليها الدكتور واسمه بجوارها، وعندما تجتمع العائلة أو يتحدث إليه يدعوهُ. . الدكتور أحمد؛ الدكتور أحمد أتى، ذهب، نجح... إلخ.

بثُّ الحماسة؛ زرع الثقة بالقدرات؛ الأخذ بالأسباب وتعزيز الإمكانيات، دوري كمربٍّ أن أرفعى البرعم حتى يزهر.

محظوظ هذا الجيل.. انتشرت ثقافة الحلم والوعي بالموهب والقدرات، ومصادر التعلم الحديثة بشتى الوسائل الممكنة.

يا صديقي إن كان فاتك الحلم .. فلا تدعه يفوت طفلك.

تذكر قصص الناجحين .. الذين كانوا يملكون حلمًا رغم الفشل.

"قالوا عنها لا تصلح للظهور بالتلفاز وفُصلت من وظيفتها.. أوبرا وينفري".

"فُصل من وظيفته بسبب أنه فقير الخيال والأفكار.. والت ديزني".

"فُصل من الفريق لأنه كان يعاني نقصاً في هرمون النمو.. ميسي".

إن لم يفشل طفلك قط .. فهذا يعني أنه لم يحاول تعلم شيءٍ جديدٍ قط.

“ربما تكون السعادة في برطمان”

(١٧)

### برطمان السعادة

في إحدى الدورات التي كنتُ أدرّسها، وكانت لبناء الشخصية، وكنتُ أفكر بنشاط يجمعني أنا والأهل مع الطلاب لنحقق أفضل فاعلية .. وقفزت الفكرة إلى عقلي، وهي برطمان الإنجازات أو برطمان الإيجابيات. أرسلتُ إلى أولياء الأمور بإرسال برطمان مزيّن بمشاركة الأطفال وعليه اسم الطفل ..

#### وماذا بداخل البرطمان؟

طلبت من كل أم أن تشارك إيجابيات طفلها تأكيداً لكل صفاته وأفعاله الإيجابية، وأيضاً النصائح التي تريد توجيهها إليه، أو ما تريد تعديله من سلوك في شخصيته في كروت صغيرة ملونة، أو قصاصات ورقية أيّاً كان شكلها؛ ولكن .. بلطفٍ وحنان.

وبالفعل قام الأمهات الرائعات بإرسال البرطمانات الرائعة التزيين؛ ودخل الأطفال وكل منهم يريد أن يبدأ بقراءة ما في داخل برطمانه ..

لم أتحَيَّل أن يكون لهذا النشاط هذا الكُثم من النجاح وتحقيق أهدافه..

بداية من نداء اسم الطفل وفتح البرطمان واختياره لبطاقة منه كم من السعادة لا يوصف، كأنه واثق أن أمّه لن تخذله وستدعمه دائماً ..

ومن ثم قراءة العبارة المكتوبة بخط الأم أمام الأطفال جميعاً؛ أعطى حجماً



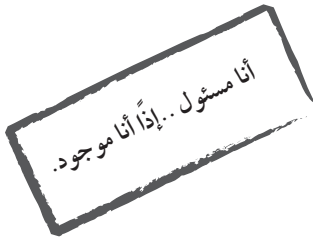
كبيراً من الفرحة والثقة بالنفس والعزيمة للطفل، تأكيداً لما أرسلته والدته من إيجابيات في شخصيته.. وأصبح الأطفال كل مرة ينتظرون الوقت الذي سنبداً به بفتح البرطمان .. برطمان السعادة.

هذا النشاط يستطيع كل منزل تنفيذه لتعزيز السلوكيات الإيجابية، وتعديل السلوكيات السلبية بمنتهى اللطف والحكمة والمشاركة والدعم الأسري .. ونخصص وقتاً لبرطمان السعادة والإنجازات، وليكن وقت المائدة أو بعدها أو قبلها وقتها تشاء.

وكانت تجربتي الثانية لهذا النشاط واعتماده كأفضل أنشطة بناء الشخصية وتعميمه في إحدى المدارس الدولية.

الأنشطة الترفيهية .. هي أقرب طريق لترقية سلوك طفلك.

“لا يمكن للفوضى أن تُحقق نجاحًا في الحياة”.  
“كن لابنك قدوةً وهو طفل، وصديقًا حينما يكبر”.



(١٨)

## المسؤولية

وبما أننا نسرد المهارات التي تُسهم في بناء شخصية ناجحة وسوية في المستقبل، قادرة على العطاء والمشاركة .. لا نغفل عن ذكر المسؤولية.

هل المسؤولية قابلة للتعلم؟

نعم.. لأنها سلوك، وأي سلوك قابل للتعلم؛ كيف أعلم طفلي المسؤولية سواء عمره ٥ سنوات أو حتى في سن المراهقة؟

المسؤولية عبارة عن دوائر حول كل منا، كما نرى في الصفحة المقابلة ..

أصغر دائرة هي المسؤولية تجاه النفس كالنظافة الشخصية؛ القيام بواجباتي؛ ترتيب غرفتي؛ تنظيف أدوات الطعام الخاصة بي .. وندعمها عن طريق إعطاء الطفل مهام صغيرة مناسبة لعمره كترتيب سريريه أو ألعبه .. إلخ.



الدائرة التالية هي المسئولية في المنزل مع عائلتي كترتيب مائدة الطعام؛ أو مساعدة والدتي في ترتيب المنزل أو التخطيط لرحلة عائلية.. إلخ.

الدائرة الأكبر هي المسئولية تجاه فريقي الرياضي أو العمل الجماعي بالمدرسة أو فريق النشاط الخيري وأصدقائي.

الدائرة الأخيرة هي المسئولية تجاه المجتمع والوطن الذي أعيش فيه، كالمشاركة في تنظيف الحي أو تجميله أو حتى المحافظة على ذلك.

المشاركة في الأعمال المنزلية.. حتى الأطفال الصغار جداً يحبون الشعور بالانتماء الذي يأتي من المساهمة بأقل الأعمال.

مشاركة الأطفال في القرارات المتعلقة بأشياء مثل الأنشطة العائلية والقواعد والأعياد والعطلات. منح الجميع بمن فيهم الأطفال الصغار فرصة للتعبير عن آرائهم. يمكن أن تكون الاجتماعات العائلية طريقة جيدة لتفعيل هذه المهارة أيضاً.

دع الأطفال يتخذوا بعض القرارات الخاصة بهم. تعتمد القرارات التي تسمح بها على قدرات أطفالك ونضجهم والحدود التي حددتها. قد تجعل طفلك البالغ من العمر ١٢ عاماً يقرر ما إذا كان سيذهب إلى المنزل من المدرسة أو ركوب دراجته.

قم بإنشاء قواعد عائلية توضّح كيف تريد عائلتك الاعتناء بأفرادها ومعاملتهم. "في عائلتنا نتحدث باحترام مع بعضنا البعض". مثل هذه القواعد تساعد الجميع على التعايش بشكل أفضل، وجعل الحياة الأسرية أكثر هدوءًا.

العمل معًا لحل المشكلات. يتضمن ذلك الاستماع والتفكير بهدوء، والنظر في الخيارات، واحترام آراء الآخرين، وإيجاد حلول بناءة، والعمل على حل وسط؛ واحساس الجميع بالمسؤولية تجاه الأسرة.

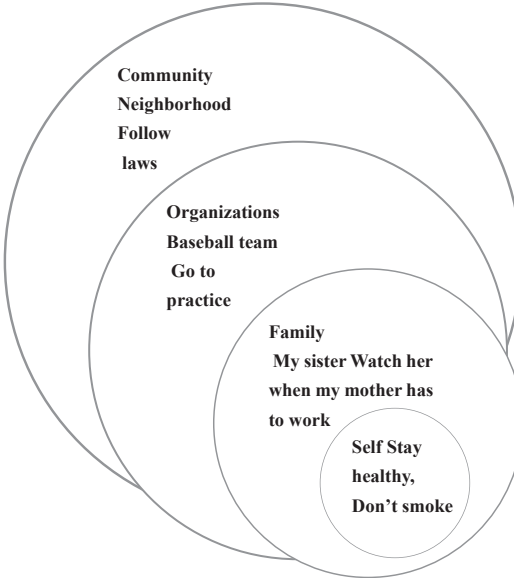
من الممكن عمل نشاطين يناسبان المراحل العمرية المختلفة..

السن المبكرة: نحضر ورقة بيضاء ونثبت كفّ الصغير عليها، ونرسم كفّ الرقيقة، ونكتب عليه مسؤولياتي، ومن ثم المهام على كل أصبع في الورقة وتثبيتها على حائط غرفته، وتذكره يوميًا للالتزام بها.

المرحلة العمرية الأكبر: من الممكن عمل قائمة بالمهام أو المسؤوليات بنفس تقسيم الدوائر؛ مسؤولياتي تجاه نفسي بالترتيب؛ ثم تجاه أسرتي؛ ثم أصدقائي وجيراني؛ وأخيرًا مدينتي أو الحي الذي أعيش فيه.

المسؤولية تبدأ بحقوقى وتنتهى عند حقوق الآخر؛ هذا الغرس الذي نغرسه في الصغر نحصد ثماره في المستقبل؛ لأنه لا يمكن لطفل فوضوي أن يُحقّق نجاحًا في المستقبل.

”مسؤولياتي هي قوتي..  
أنا أقوم بعمل واجباتي المدرسية.  
أهتمُّ بنظافتي الشخصية.  
أهتم بغرفتي وكل الأشياء التي تخصُّني.  
أهتم بمن حولي.  
أنا أقوم بكل مهامي على أكمل وجه.“



مسؤولياتي

My Responsibilities



(١٩)

## الغضب خطر

الغضب خطر أو خطر الغضب ..

الغضب شعور مثل السعادة؛ والحزن؛ والفرح؛ الملل أو الحماسة.

لطالما عجزنا أمام غضب أطفالنا كبارًا كانوا أم صغارًا؛ لأن المشكلة ليست بالغضب، بل كيف أعبر عن هذا الغضب، وما المفترض بي أن أفعله في أثناء الغضب.

لنستمع معًا إلى هذا الأب كيف تعامل بحكمة مع ابنه حتى يفهم تأثير غضبه وانفعاله على من حوله..

أحضر الأب لوحًا خشبيًّا؛ وعددًا من المسامير؛ ومطرقة، وطلب من الابن كلما شعر بالغضب وانفعل على شخص؛ أن يأتي إلى اللوح ويترك مسمار في كل مرة.. وبعد أسبوع قال الأب لابنه: أحضر اللوح الخشبي،

وَزَلَّ يَنْزِعَ الْمَسَامِيرَ مِنْهَا وَاحِدًا تَلُو الْآخَرَ!

قال له: انظر، نحن انتزعنا المسامير من اللوح الخشبي، لكن أثرها موجود لم نستطع إعادته كالسابق .. هكذا الغضب يفعل بأحبابنا والمقربين إلينا.. مثل المسمار تمامًا في اللوح الخشبي.

أظهر لطفلك، وكنْ له نموذجًا عمليًا في كيفية حل النزاعات باستخدام الكلمات ومهارات حل المشكلات. اسمح لطفلك برؤيتك باستخدام الكلمات وحل المشكلات وحل النزاعات.

مدح طفلك عند رؤيته يستخدم الكلمات والمهارات لحل المشكلات. على سبيل المثال، "من الرائع أن تكون هادئًا، وابتعدت عندما كنت تشعر بالغضب حقًا. لم تعبر عن غضبك عن طريق الضرب، أحسنت!"  
لا تقل له: لا تغضب.. بل علِّمه كيف يدير مشاعر غضبه، وإليك بعض التمارين:

عُدَّ إلى عشرة؛ خذ نفسًا عميقًا؛ تحدث إلى نفسك؛ تجاهل؛ الانتقال إلى مكان آخر.. فكّر في شيءٍ مختلف.



“ المعرفة ستمنحك القوة، ولكن الاحترام يمنحك الشخصية  
عندما تحترم الآخرين.. فأنت تحترم نفسك.”

(٢٠)

## الاحترام

الاحترام هو معاملة الآخرين بطريقة ما ..

ليه المفروض أحترم؟

مين المفروض أحترم؟

إزاي أحترم؟

هذه التساؤلات التي تدور برأس طفلي حينما نذكر أمامه كلمة احترام .. الاحترام يتعلق بمعاملة أنفسنا والآخرين بكرامة ومراعاة مشاعرهم. الاحترام جزء أساسي من تكوين علاقات صحية وسعيدة مع الأصدقاء والعائلة والشركاء. أفضل طريقة لتعليم طفلك العلاقات المحترمة هي أن تكون نموذجًا للاحترام في علاقاتك الخاصة.

عامل الآخرين بالتساوي والإنصاف، وبالطريقة نفسها التي تريد أن تعامل بها نفسك. تأكد أن طفلك يرى أنك تتصرف بهذه الطريقة، وتحدث مع طفلك حول هذا الموضوع.

أخبر طفلك أن الناس لديهم آراء ومعتقدات وقيم وديانات وممارسات ثقافية متنوعة، وما إلى ذلك .. وأنه من المهم إظهار الاحترام حتى عندما لا تتفق مع قيم شخص ما أو آرائه.

أخبر طفلك أن الجميع يرتكبون أخطاء .. إذا نسي طفلك التقاط الحليب في طريقه إلى المنزل، فلا تغضب، ولا تبالغ في رد الفعل. بدلاً من ذلك، يمكنك قول: "من السهل أن تنسى، ربما في المرة القادمة اترك ملاحظة لتذكير نفسك".

احترم حدود طفلك، واجعله يعرف أنه لا بأس أن يقول: "لا" في بعض الأحيان، "لا"، لا أريد الذهاب إلى منزل عمر للعب.

تواصل بصراحة، وافرز النزاعات بشكل عادل، لا تصيح، أو تكون عدوانياً تجاه طفلك في أي موقف.

من صور الاحترام.. الأفعال، كمساعدة الآخرين في شكل فعل أو حركة؛ احترام المشاعر.. من كلمة طيبة أو ابتسامة لطيفة.

الاحترام نضعه في دوائر بداية من الأهل والأصدقاء المقربين إلى الدوائر الأوسع من الجيران وأفراد المجتمع.. والاحترام دليل على الحب، ولكن ليس علينا احترام من تربطنا به رابطة دم أو عقيدة فقط.



كان ابني سريع رد الفعل دائماً.. فكنت أقول له أنتظر.. ففكر.. ثم افعل.

### "Think then Move"

عندما يواجه طفلك أي موقف لا يجيد التصرف فيه قل له: انتظر قليلاً، ثم فكر ثم افعل.

ليس الاحترام دليل ضعف أو احتياج كما يفسره البعض، وإنما إن دلّ يدل على حسن تربية وسواء الشخصية.



كان يوم حفل المواهب بالمدرسة، وكان الطلاب فرحين مشجعين لمواهب أصدقائهم في الصف نفسه أو المدرسة نفسها.. حتى صعدت فتاة إلى المسرح، وألقت موهبتها بما لم يستسغه زملاؤها.

وبعد أن انتهى الحفل قرروا أن يهاجموها على حسابها الإلكتروني في الوسائل الاجتماعية (التنمر) مما أدى إلى اعتكاف الطالبة في منزلها وعدم رغبتها في الذهاب إلى المدرسة ثانية.. وهذا يجسد لنا أكثر أشكال التنمر انتشاراً وهو عدم الاحترام لاختلاف الآخر مع أفكاره أو ما اختاره وأفضله.

## احترام الجنس الآخر:

بدأ منع العنف ضد المرأة بنمذجة الأدوار المبكرة والتحدث إلى الأطفال حول العلاقات المحترمة والمواقف الإيجابية تجاه الفتيات والنساء.

إنك تلعب دورًا حيويًا في مساعدة أطفالك على تطوير مواقف محترمة. ذلك لأنك قدوة طفلك الأكثر أهمية. على الرغم من أن الأطفال يأخذون معتقدات ومواقف من جميع أنحاء العالم من حولهم، فإن ما تفعله وتلقنه إياه يوجه سلوك طفلك ومواقفه ومعتقداته على المدى القصير والطويل.

هذا يعني أن التحدث إلى طفلك حول العلاقات والاحترام المتبادلين تجاه النساء والفتيات منذ سن مبكرة يمكن أن يساعد على تشكيل مواقف وسلوك طفلك طوال الحياة.

علم طفلك أن يعبر عن عدم التقبل والاختلاف باحترام للقريب كان أو البعيد؛ وألا يمكن لأحد أن ينال الاحترام عن طريق فعل ما هو خاطئ؛ وألا نرد الإساءة بالإساءة؛ وأن أجمل ما يتركه الإنسان في نفوس الآخرين .. هو الاحترام.







"العين مرآة العقل"

حركة العين تفتح الملفات العقلية"

دكتور إبراهيم الفقي



(٢١)

## لغة الجسد

لغة الجسد هي التواصل غير اللفظي: (Nonverbal Communication)

إذا كان طفلك الرضيع أراد أن يتواصل معك عن طريق لغة الجسد، فكل حركة لها مدلول لاحتياج لديه كحركة تقوُّس الظهر، ورفض الرجل، أو ضرب الرأس أو شد الأذن، فهو يتواصل مع الأم جسدياً قبل التواصل اللفظي؛ وهذا يأخذنا إلى أهمية لغة الجسد عند الأطفال في مراحل الطفولة المختلفة، وكأهم مهارات التواصل الاجتماعي في حياتنا.. هيا بنا.

أهمية التواصل غير اللفظي:

بداية من التواصل الدافئ في أبهى صوره في أشكاله المختلفة من العناق والتقبيل الذي يحمل رسالة إيجابية غير لفظية، تعني: أحبك كثيراً، مما يُعزز الروابط العاطفية عند الطفل.

تغيّر نبرة الصوت حتى عندما تنادي اسمه فقط بطريقة حادة، والعبوس والنظرة الغاضبة هما إشارتان لطفلك أو رسالة مفادها أنك غير راضٍ باستخدام لغة الجسد، وهذا قادر أن يُشعر الطفل بالإحباط والرفض مع الاستمرار.

حدث أن أم كانت تسأل أولادها كيف كان يومهم؟ ولكن لغة الجسد كانت لا تنم عن أي اهتمام، حيث كانت الأم ترسل بلغة جسدها رسالة مختلفة تمامًا عن الرسالة اللفظية التي كانت تستخدمها، ومن المرجح أن طفلك سوف يصدق الرسالة غير اللفظية (لغة الجسد) أكثر من اللغة اللفظية، فحينما تسأله: كيف كان يومه؟ عليك التوقف عما تقوم به، والاستماع إليه ليشعر بالاهتمام؛ والرسالة نفسها ستصل إليه، وهي رسالة الحب، وإعطاء الاهتمام الكامل عن طريق لغة الجسد الذي سوف يستخدمها في حياته، وأصبحت مهارة مهمة من مهارات التواصل مع الآخرين في حياتنا.

لغة الجسد ونبرة الصوت هما جزآن أساسيان من التواصل غير اللفظي. يمكنك استخدامها لإرسال رسائل غير لفظية إيجابية وتعزيز ما تقوله لطفلك. إليك بعض الأفكار:

المس ذراع طفلك ليعرف أنك مهتم، وتهتم بما يقوله أو يفعله.

استدر لمواجة وجهه واستخدم الكثير من ملامسة العين. هذا يقول: "أنا أعطيك انتباهي الكامل"، و"أنت مهم بالنسبة لي".

انحنِ إلى مستوى طفلك. هذا يدل على أنك تريد أن تكون قريبًا، ويساعد طفلك على الشعور بمزيد من الأمان. كما أنه يساعد في الاتصال بالعين، خاصة للأطفال الأصغر سنًا.

"مرآة" طفلك.. هذا يعني استخدام تعبير الوجه نفسه أو نغمة الصوت مثل طفلك. يمكن أن يوضح له أنك تحاول فهم مشاعره. على سبيل المثال، إذا ابتسم طفلك لك، ابتسم مرة أخرى. إذا كان حزينًا، فأومئ برأسك وابدأ حزينًا بعض الشيء.



استخدم نغمة لطيفة من الصوت وموقف مريح للجسم وتعبير الوجه عند التحدث مع طفلك. هذا يساعد طفلك على رؤية جاهزيتك واستعدادك للاستماع. كما أنه يكون جواز المرور أفعاله وسلوكه ومعرفة الفرق حينها تكون راضيًا عن سلوكه أم لا.

كيف ننمي هذه المهارة؟

لغة الجسد كعائلة:

يمكن أن تكون الألعاب والتحديات العائلية طريقة ممتعة لتطوير فهمك للتواصل غير اللفظي كعائلة على سبيل المثال:

يمكنك تجربة تسجيل محادثة العائلة عبر الفيديو ثم مشاهدتها معًا. تعرف على من يمكنه اكتشاف الاتصال غير اللفظي مثل اللمسات والعناق والإيحاءات والتواصل بالعين وما إلى ذلك.

ثم يمكنك التحدث عما إذا كانت لغة الجسد تتطابق مع الكلمات. إذا رأيت شيئًا لا يعجبك بالطريقة التي تتواصل بها، فيمكنك محاولة تغيير ذلك في المستقبل. قد يكون هذا شيئًا مثل عدم النظر إلى طفلك عندما يتحدث.

شاهد برنامجًا تلفزيونيًا مع إيقاف الصوت ومعرفة ما إذا كان بإمكانك أنت وطفلك اكتشاف ما يحدث؛ قم بالتناوب على العشاء مع ممارسة نغمات مختلفة من الصوت - على سبيل المثال، قائلًا: "أود السلطة من فضلك" بنبرة غاضبة ثم بنبرة لطيفة.

ارسم صورًا لوجوه مع طفلك، أو استخدم الألعاب لممارسة العواطف. يمكن أن يساعد هذا طفلك على معرفة كيفية تعبيرنا عن مشاعرنا في كثير من الأحيان بدون كلمات، وعن كيفية التعرف على مشاعر الآخرين.

مواقف حياتية يمكن من خلالها تعديل لغة الجسد عند الأطفال من سلبية إلى إيجابية على سبيل المثال:

قد يكون طفلك واقفًا بالقرب من صديق له، وقد يبدو الصديق غير مرتاح أو يبدأ في التراجع خطوة إلى الوراء ..

يمكنك تذكير طفلك بلطف بمنح صديقه بعض المساحة - على سبيل المثال، "عمر، لمنح مودي مساحة أكبر قليلًا عن طريق التراجع. حسنًا، لقد



حصل مودي على مساحة أكبر الآن. إذا لاحظت أن طفلك يفعل ما طلبته في وقت آخر، يمكنك الثناء عليه. على سبيل المثال، "عمر، أحب الطريقة التي أعطيت سما بعض المساحة لفتح هداياها في حفل ميلادها".

يمكن أن يكون التواصل غير اللفظي مفيداً في بعض الأحيان عندما تجعل المسافة أو الضوضاء من الصعب التحدث ممكن أن يكون جسراً في بعض المواقف أو الأماكن التي يصعب علينا فيها استخدام التواصل اللفظي. على سبيل المثال، قد تمنح طفلك ابتسامة و"ممتاز" عندما يحصل على جائزة في المدرسة، أو عندما يتصرف بإيجابية مع أصدقائه في النادي أو المدرسة؛ وبالمثل، إذا رأيت أن طفلك يتصرف بطريقة لا تحبها، فيمكنك استخدام تعبيرات وجهك ولغة جسدك لإرسال رسالة له، على سبيل المثال، قد تهز رأسك فقط أو تعطي "إبهاماً لأسفل".

يمكنك أيضاً استخدام التواصل غير اللفظي لتعزيز كلماتك عندما يتصرف طفلك بطريقة صعبة. على سبيل المثال، إذا كنت بحاجة إلى توقف طفلك والاستماع إليه، فيمكنك محاولة التحدث بلهجة واضحة وثابتة، على سبيل المثال، أنت فظٌّ أو عنيف للغاية مع أصدقائك. يرجى الحفاظ على يديك لنفسك.

الحفاظ على اتصال العين ثابت ونبرة الصوت.

الانحناء إلى مستوى طفلك. تشبك يد طفلك لجذب انتباهه، إذا لم تنظر للأعلى.

هناك بعض المواقف المختلطة وتحمل رسائل مزدوجة، كقول الطفل بعض الألفاظ غير اللائقة والمضحكة في الوقت نفسه، قد يكون من الصعب أن تتوافق مع تواصلك غير اللفظي وكلماتك عندما يفعل طفلك أو يقول شيئاً مضحكاً ولكنه أيضاً غير مقبول.

من المغري أن تضحك، لكن ذلك يرسل رسالة مختلطة. من المرجح أن يفهم طفلك أن هذا السلوك غير مقبول إذا كانت كلماتك وإشاراتك غير اللفظية متطابقة. لذا حاول الحفاظ على وجه مستقيم، واستخدم نغمة ثابتة لقول شيء مثل: "في عائلتنا نتحدث مع بعضنا البعض بأدب".

التفاته إلى طفلي الذي يعاني التوحد:

يمكن للأطفال الذين يعانون اضطراب طيف التوحد (ASD) أو احتياجات إضافية أخرى أن يواجهوا مشكلة في التواصل، بما في ذلك التواصل غير اللفظي. على سبيل المثال، غالباً ما يحتاج الأطفال الذين يعانون مرض التصلب العصبي المتعدد إلى تعليمهم كيفية الاتصال بالعين، يمكنك القيام بذلك عن طريق تعليق الأشياء التي تعرف أن طفلك يريد أماً عينيك. استمر في القيام بذلك حتى يبحث طفلك تلقائياً عندما يريد شيئاً ما.

بعض الأطفال لديهم أيضاً حساسيات حسية وقد يجدون ملامسة للجسم مثل المعانقة صعبة. قد يكون هؤلاء الأطفال أكثر راحة مع تعبيرات أخرى عن الدفء أو الموافقة، على سبيل المثال، يمكن أن تصفق أو تغمز أو تعطي إبهاماً. حاول الاعتراف بأي اتصال يقوم به الأطفال، حتى لو لم يكن ذلك مناسباً.



"تكلم حتى أراك".

أهمية الكلمة وقوتها.

سقراط



(٢٢)

## التحدث والاستماع

كلنا مرّ علينا هذا المشهد .. نتحدث في التليفون ربما مكالمة عمل مهمة أو نحتسي كوباً من القهوة أو في جلسة مع الأصدقاء عندما ينفجر طفلك في حالة من الطوارئ: "ماما أو بابا" ..

قد يكون هذا الأمر محبطاً، لكنه أمر طبيعي أيضاً. تعلّم كيفية التواصل مع الآخرين هو خطوة كبيرة لطفلك. سيستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتعلم طفلك كيفية التحدث إلى الآخرين والاستماع إليهم.

يعدّ التنظيم الذاتي جزءاً مهماً من تعلم التحدث والاستماع، كما أنه يصعب على بعض الأطفال أكثر من غيرهم.

يلعب نوع المزاج الذي يلعبه طفلك دوراً أيضاً، فقد يرغب الطفل الاجتماعي جداً في المشاركة في كل محادثة، ويواجه صعوبة في الاستماع. من

ناحية أخرى، فإن الطفل غير الاجتماعي، سيجد أنه من الأسهل الاستماع إليه، ولكن قد يجد صعوبة في الاستجابة.

### إدارة المقاطعة

تحدث المقاطعة عادة عندما لا يستطيع الأطفال التحكم في رغبتهم في التحدث. ولكن ما لم تكن حالة طارئة، فمن المهم مساعدة طفلك على تعلم الانتظار.

إذا قاطع طفلك عليك بـ:

ذكّر طفلك بماهية قواعد العائلة المتفق عليه. ثم تابع حديثك حتى يقول "عفوًا".

عندما يقول طفلك: "اسمح لي"، حاول أن تكافئه باهتمامك بسرعة.

وأنه إذا فعل الشيء الصحيح، فإنه سيحصل على ما يريد.

امتدح طفلك عندما ينتظر ويقول: "عفوًا"، لذلك سوف يرغب في الاستمرار في التحدث بهذه الطريقة. كان لديك مكاملة وهو انتظر حتى انتهيت ولم يطلب المساعدة ويقاطعك لأي سبب حتى انتهيت، قل له: أحسنت.

إذا كانت لديك مكاملة مهمة لا يمكن مقاطعتها حقًا، فحاول صرف انتباه طفلك عن بعض الألعاب الخاصة أو أي نشاط مثير للاهتمام.

## تعلم التحدث والاستماع

عندما يتعلق الأمر بالتعلم عن التحدث والاستماع، سوف يتعلم طفلك منك؛ اتفقنا مسبقاً أنك مرآة طفلك، وأنت الملهم الأول له وقودته لذا.. وأن أفضل طرق التعلم هي الممارسة والتوجيه بما تريده أن يفعله؛ إذا حاولت التحدث إلى شريك حياتك وأصدقائك وأطفالك بالطريقة التي تريد أن يتحدث بها طفلك، فسوف يساعد ذلك طفلك على التعلم.

على سبيل المثال، يمكنك أن تعلمه الكلمات السحرية:

اطلب من طفلك أن يقول: "من فضلك، قل: شكرًا لك

على اصطحابك إلى الحديقة."

أرشد طفلك بالقول: "سارة، إذا كنت أتحدث إلى شخص ما، فأنت بحاجة إلى أن تقول: "عفوًا"، ثم انتظر حتى أكون مستعداً للاستماع."

قم بإجراء محادثات تدريب مع طفلك حيث تتناوب على طرح الأسئلة والاستماع إلى الإجابات.

إن مدح الأطفال بشكل عام على أي سلوك إيجابي وخاصة عندما يتواصلون بشكل جيد سيجعلهم يريدون الاستمرار في القيام بذلك. "أحب الطريقة التي انتظرتني بها لكي أنهي حديثي قبل أن تبدأ حديثك".

قد ترغب في وضع بعض القواعد حول التحدث والمحادثة المهذبة. من المهم التحدث مع طفلك حول القواعد حتى يفهم ما هو متوقع. يمكنك

أيضاً استخدام العواقب. على سبيل المثال، قد تنشأ نتيجة مثل المهلة المحددة للغة غير المهدبة.

### الحديث الإيجابي والاستماع

القدرة على التحدث والاستماع جيداً تتضمن بدء المحادثات:

معرفة كيفية الحصول على الاهتمام بالطريقة الصحيحة عن طريق انتظار استراحة وقول: "اسمح لي لو سمحت."

باستخدام اتصال العين (لغة الجسد).

يتناوبون الحديث والاستماع.

القدرة على التحدث بوضوح وبعبارات في مستوى عمر الطفل.

التحدث بأدب، دون التحدث مرة أخرى.

معرفة متى تتوقف عن الكلام.

يلتقط بعض الأطفال هذا الأمر بسرعة، وقد يحتاج الآخرون إلى تذكير لطيف "سما، يرجى إلقاء نظرة عليّ عندما تتحدث معي".

كل ما بدأناه عن مهارة التحدث والاستماع كان في المواقف الطبيعية، والتوجيه عن طريق قواعد تهذيب الأسرة واستجابة طفلي للتوجيه.. ولكن هناك بعض الأطفال يستمتعون بكسر قواعد التهذيب وإحراج الآباء والأمهات عمداً أمام الآخرين! كيف نتعامل معهم؟

قم بالرد بهدوء وتذكير طفلك بأي قواعد عائلية لديك بشأن التحدث بأدب والتعامل باحترام.

إذا استمر طفلك بوقاحة، فقد تحتاج إلى إعطاء نتيجة للفظاظة. هذا يمكن أن يكون أي شيء من ممارسة طريقة أخرى للتحدث، وفقدان المكافآت مثل بعض النزعات أو وقت الألعاب الإلكترونية..

إذا ضحكت أو أعطت طفلك الكثير من الاهتمام، فقد تكافئ طفلك بطريق الخطأ على التحدث بوقاحة مرة أخرى.





“إن الحديث عن موضوعات صعبة مثل الطلاق؛ الموت؛ المرض؛ الجنس أو حتى الكوارث الطبيعية يطمئن طفلك، ويساعده على فهم الأشياء، كما يتيح لك شرح القيم العائلية”.

(٢٣)

### التحدث حول الموضوعات الشائكة

يمكن أن يكون الحديث عن موضوعات صعبة أمرًا محرجًا لبعض الآباء والأمهات، ولكنه مهمٌّ للأطفال خصوصًا في هذا العصر. عندما تُتاح للأطفال الفرصة للتعبير عن المشاعر والعمل عليها، يمكن أن يساعدهم على التغلب على التوتر.

لماذا من الجيد التحدث عن موضوعات صعبة مع الأطفال؟

الطلاق والمرض والموت والجنس والكوارث الطبيعية كلها جزء من الحياة. الحديث عن موضوعات صعبة هو أحد الطرق التي يمكنك من خلالها مساعدة طفلك على مواجهة صعوبات الحياة.

إذا شجعت التواصل المفتوح حول الموضوعات الصعبة، فإن طفلك يتعلم أنه يمكنه دائمًا التحدث معك. سوف تفهم أنك ستكون هناك للاستماع

إذا كان هناك شيء ما يقلقه. هذا هو الأساس الكبير للتواصل وبالأخص في سنوات المراهقة.

كما أن الحديث عن موضوعات صعبة يُعزز قدرة طفلك على التفكير وحل المشكلات والتواصل. كما أنه يساعد على بناء مرونة طفلك.

إن التحدث عن موضوعات صعبة مع طفلك يمنحك فرصة لشرح القيم والمعتقدات المهمة لعائلتك والقيم التي تريد غرسها.

الحديث عن موضوعات صعبة في مختلف الأعمار:

تعتمد الطريقة التي تتعامل بها مع الموضوعات الصعبة على عمر طفلك وكيف يعقل ويرى هذا العالم..

الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة:

يفهم الأطفال الصغار في مرحلة ما قبل المدرسة الاختلافات بين الشعور بالسعادة أو الحزن أو الخوف أو الغضب. لكنهم يحتاجون إلى الكثير من الطمأنينة لفهم مشاعر جديدة وأكثر تعقيدًا. وهم يفكرون أيضًا بطرق ملموسة جدًا، وما زالوا يتعلمون كيف تتوافق المفاهيم معًا.

هذا يعني أنه عندما تتحدث عن موضوعات صعبة مع الأطفال الصغار ومرحلة ما قبل المدرسة، من الجيد التركيز على المشاعر التي يفهمونها وشرحها بلغة بسيطة. فمثلاً في حالة الوفاة؛

أين جدتي؟ ماتت الجدة ولم نرَها بعد الآن.. أنا حزين جداً.

لكننا نعتقد أن العائلة ستكون أكثر سعادة إذا كنت أنا وأبي نعيش في منازل مختلفة.

وقت حمل الأم!!

أين أخي الصغير؟

"ينمو الأطفال في مكان داخل أمهاتهم تسمى الرحم."

وقت الحادث!!

كنت خائفاً جداً عندما اصطدمت بنا السيارة، لكننا آمنون الآن.

من الجيد دائماً أن تكون على دراية بما يراه طفلك أو يتحدث عنه في الحضانة أو المدرسة، وكذلك ما قد يراه في وسائل الإعلام. قد يمنحك هذا فرصة لإثارة موضوعات صعبة مع طفلك قبل أن يسأل عنها، ويوجهها إليك، ولا تعرف كيف تدير الحوار معه.

الأطفال في سن المدرسة:

في هذا العصر، يتمتع الأطفال بنضج عاطفي أكثر ويفهمون مشاعر أكثر تعقيداً، لكن العواطف الجديدة لا تزال تغمرهم أحياناً. تتطور أدمغتهم بسرعة، ويمكنهم استيعاب معلومات جديدة بسرعة. توسعت عوالمهم أيضاً، وقد يواجهون موضوعات أكثر صعوبة من خلال وسائل الإعلام أو المحادثات مع الأطفال الآخرين في المدرسة.

هذا يعني أنه عندما نتحدث عن موضوعات صعبة مع طفلك في سن المدرسة:

يمكنك التحدث عن مشاعر أكثر تعقيداً مثل:

الموت لا يعني العيش بعد الآن، مثل الزهور تموت حتى لا تنمو بعد الآن. أو مات الكلب حتى لا يأكل ويلعب بعد الآن. جميع الكائنات الحية تموت بعض الوقت.

لتكوين طفل، حيوانات منوية من الرجل وبويضة من المرأة ينضجان معاً، وهي قدرة الله الخالق.

أعلم أن الأمر كان مخيفاً عندما اضطررنا إلى مغادرة المنزل بسبب الحريق. ولكن تذكر كيف تابعنا خطة الإنقاذ أو الإسعافات الأولية، ثم ساعدنا الكثير من الناس على معرفة ما يجب القيام به بعد ذلك.

### التخطيط لمحادثات صعبة:

من الجيد التفكير في موضوعات صعبة قبل أن يسأل طفلك. بهذه الطريقة، ستكون مستعداً عند ظهور موضوع صعب.

إليك بعض النصائح لمساعدتك في التخطيط للمحادثات الصعبة:

أخبر طفلك بأخبار حزينة أو مخيفة مما يدور على أرض الواقع إذا كانت تمس الجوار من العائلة أو المدرسة أو المدينة التي تعيشون بها، إذا كنت تستطيع ذلك، أو اطلب من شخص يعرف طفلك جيداً التحدث إلى طفلك. أخبره

بكيفية التصرف في الحوادث، كالإسعافات الأولية، وإدارة بعض الأزمات الطارئة التي ربما تواجهه بأي مكان، البيت أو المدرسة، أو النادي.

إذا كان هناك وقت للتخطيط للأمام، فاختر وقتاً تشعر فيه بالراحة والاسترخاء. إذا استطعت، فاختر مكاناً خاصاً ومريحاً للتحدث.

كن صادقاً.. وشرح له ما يحدث بمفاهيم عقله الصغير، قلولي له: نحن انفصلنا أنا ووالدك، لكنني أحبك؛ أنا انفصلت عن أبيك لكن علاقتي بك مختلفة، أنت جزء مني ولا يمكنني الانفصال عنك؛ هذا لا يمس أمانك، أعدك أن أظل دائماً بجوارك.

**دع طفلك يعرف أنه يستطيع أن يطرح عليك أسئلة!**

استمع حقاً لطفلك بعد بدء المحادثة. قم بالاتصال بالعين وانزل إلى مستوى طفلك.

استخدم حدثاً سابقاً لمساعدة طفلك على فهم حدث أكثر حداثة. إذا كنت تتحدث عن اندلاع حريق في حدث مؤخراً. يمكنك طمأنته من خلال التركيز على كيفية تعامل الناس وعملهم معاً لإعادة البناء.

كن مستعداً لراحة طفلك بالكثير من الأحضان إذا احتجت إلى ذلك..

ارجع إلى الموضوع الصعب في غضون أسبوع إذا لم يتجاوب طفلك معك. يحتاج طفلك إلى وقت لمعالجة ما تتحدث عنه، لكنه قد يحتاج أيضاً إلى التشجيع للتحدث عنه مرة أخرى.

قد تكون هناك أشياء تجد صعوبة في التحدث عنها. قد يكون هذا بسبب خلفيتك الخاصة أو قيمك الثقافية والدينية. أو يمكن أن يكون ذلك لأن الموضوع الصعب يؤثر فيك أيضًا، مثل الطلاق. إذا بدا هذا مثلك، فيمكنك التفكير في التحدث إلى شريك حياتك أو صديق عن المشكلات التي تصعب عليك.

لا بأس أن يكون لديك مشاعر، ودع طفلك يعرف ما هي عليه. لكن إذا أظهرت الكثير من الضيق، فقد لا يكون ذلك مفيدًا لطفلك. قد ينسخ طفلك ردة فعلك أو يجدها مزعجة.

إذا شعرت بالإحباط عند التحدث أو التفكير في موضوعات صعبة، فتحدث إلى طبيب أو اختصاصي للمساعدة.



“الاستقلال جزء أساسي من رحلة طفلك إلى مرحلة البلوغ. لإنجاح هذه الرحلة، يحتاج الأطفال إلى الحرية لتجربة أشياء جديدة. لكنها لا تزال بحاجة إلى التوجيه والدعم الخاص منك أيضًا.”



(٢٤)

### الاستقلالية

كيف يرى طفلك الاستقلال؟ وماذا يعني له؟

الصراع العابر بين الأجيال.. أن يختلف الآباء والمراهقون حول الاستقلال.. من الطبيعي أن تقلق إذا أعطيت طفلك الكثير من الاستقلال في وقت مبكر جداً، فقد يشارك طفلك في سلوك محفوف بالمخاطر. ومن الطبيعي أن ترغب في الحفاظ على سلامة طفلك.

لكن يحتاج طفلك لارتكاب بعض الأخطاء، لاستكشاف تجارب جديدة. هذا سوف يساعده على تعلم دروس الحياة والاستمرار في تشكيل نمو دماغه.

مراحل الاستقلال عند الأطفال:

السبع سنوات الأولى سن تقليد الأب والأم أولاً، وهي أول برجة للطفل التي توجه قيمه وعلاقته بالآباء طوال العمر .. الـ ٧ سنوات الثانية؛ السن

الاجتماعية، وتكون أول إنجازات الطفل في مجتمع المدرسة (أصدقائي).. من ١٤-١٦ بين السن الاجتماعية والاستقلالية.. من ١٦ سنة سن الاستقلال. إذاً كيف يمكنك تحقيق توازن بين احتياجات طفلك والاهتمامات الخاصة بك؟ العلاقة الإيجابية مع طفلك هي بداية رائعة. كما أنه يساعد على التواصل المفتوح والإيجابي في عائلتك.

في بيتنا مراهق...

يجب أن يتعلم طفلك أن المستقل هو..

يعتمد عليك أقل ويتحمل المزيد من المسؤولية.

يتخذ القرارات ويحل المشكلات.

قادر على تشكيل هويته الخاصة.

تربية المراهقين المستقلين الأفكار:

أظهر لطفلك الكثير من الحب والدعم.

حبك ودعمك ضروريان لتقدير طفلك لذاته. الشباب الذين يشعرون بالرضا عن أنفسهم غالباً ما يكون لديهم المزيد من الثقة لاكتشاف من هم وماذا يريدون أن يفعلوا في حياتهم.

قد لا يريد طفلك دائماً المودة الجسدية منك. ولكن يمكنك إظهار حبك ودعمك من خلال طرق تواصل أخرى..

الاهتمام الحقيقي بمصالح طفلك وهوأياته وأصدقائه.  
اجعل الوقت للاستماع عندما يحتاج طفلك إلى التحدث.  
وأعطه مساحة من الخصوصية.  
قل بانتظام: "أنا أحبك."  
احترم مشاعر طفلك وآراءه..

حاول ضبط مشاعر طفلك. قد يساعد ذلك على تذكر أن طفلك قد يكون مرتبكاً ومضطرباً بسبب التغيرات الجسدية والاجتماعية والعاطفية في مرحلة المراهقة. يحتاج طفلك إلى توجيهك العاطفي وثباتك خلال هذا الوقت.

أخذ آراء وأفكار طفلك على محمل الجد يعطي دفعة مهمة لتقديره لذاته. قد تختلف آراء طفلك عن آرائك، وتشبه آراء زملائه. قد يكون التعامل مع هذا أمراً صعباً، ولكن استكشاف الآراء والأفكار هو إحدى الطرق التي يعمل بها طفلك في المكان الذي يناسبه في العالم. وإذا كان لديك اختلاف في الرأي، فهذه فرصة جيدة بالنسبة لك للتحدث عن مدى اختلاف وجهات نظر الأشخاص في كل الأحوال.

يمكن للحديث عن آرائك ومشاعرك بهدوء أن يساعد في الحفاظ على خطوط الاتصال مفتوحة.. حاول بناء جسور التواصل دائماً.

## وضع قواعد الأسرة واضحة وعادلة..

ستساعد قواعد الأسرة الواضحة المتعلقة بالسلوك والتواصل والتواصل الاجتماعي طفلك على فهم أين توجد الحدود وما تتوقعه. ستساعدك القواعد أيضًا على أن تكون متسقًا في طريقة تعاملك مع طفلك. بمجرد وضع القواعد موضع التنفيذ، فطبّقها باستمرار.

من المحتمل أن تتغير قواعد عائلتك مع تطور طفلك. كلما زاد نضوج الأطفال، يمكنهم تقديم مساهمة أكبر للقواعد وعواقب كسرها. إن إشراك طفلك في تطوير القواعد يساعده على فهم المبادئ التي يقف وراءها. كل عائلة لديها قواعد مختلفة. يمكنك التحدث مع طفلك حول هذا الموضوع وشرح أنه قد يكون لأصدقائه قواعد مختلفة، أو عدد مختلف من القواعد.

إذا قمت بتعيين الحدود بدقة شديدة، فقد لا يتوفر لطفلك مساحة كافية للنمو، وتجربة تجارب جديدة. هذه الفترة هي منحنى التعلم لكل منكم. كن مستعدًا لبعض التجارب والخطأ، وتقبلها بصدر رحب، وكن مرئيًا.

## عامل طفلك بطريقة تناسب مع مرحلته..

قد يعتقد المراهقون الأصغر سنًا أنهم مستعدون لاتخاذ قراراتهم الخاصة، لكنهم في الغالب لم يطوروا مهارات صنع القرار التي يحتاجون إليها للتعامل مع مسؤولية كبيرة دون مساعدتك. قد يكون من الجيد أن توضح لطفلك الأصغر سنًا سبب إعطاء الأطفال الصغار والكبار مبالغ وأنواعًا مختلفة من المسؤوليات.

## ساعد طفلك على تطوير مهارات صنع القرار..

عندما يحتاج طفلك إلى اتخاذ قرار، يمكن أن يساعده نهج حل المشكلات على تطوير مهارات صنع القرار المستقلة. وهذا ينطوي على معرفة خيارات مختلفة؛ تحدث عن إيجابيات وسلبيات الإجراءات المختلفة؛ المقارنة بين الإيجابيات والسلبيات لاتخاذ أفضل قرار؛ العصف الذهني.. ما يجب القيام به إذا لم تسر الأمور وفقاً للخطة؛ إعطاء ملاحظات لطفلك حول كيفية تعاملها مع العملية.

يمكنك أيضاً إعطاء طفلك الفرصة للمشاركة في عملية اتخاذ القرارات العائلية. هذه فرصة أخرى لتعزيز احترام طفلك لذاته، وتُظهر أنك تقدر مدى إسهامه وتثق بقدراته العقلية.

عندما يتعلق الأمر بقرارات كبيرة تؤثر في طفلك، فحاول أن تتخذ تلك القرارات مع طفلك، وليس من أجلها. قد تكون هذه قرارات تتعلق بالمدرسة، ومزيد من الدراسة، والبقاء متأخراً، وما إلى ذلك..

توفير فرص آمنة لطفلك لممارسة الاستقلال..

يمكن أن تساعد الأنشطة الآمنة والمدعومة، والتي تمنح طفلك حرية لطفلك ووقتاً بعيداً عنك.

تعلم مهارات جديدة واختبار قدرات جديدة..

تحمل مخاطر إيجابية..

تعزيز الشعور بالانتماء..

بناء المرونة..

على سبيل المثال، قد يكون هناك مجموعة شبابية أو نادٍ رياضي في منطقتك يرغب طفلك في المشاركة فيه. عندما يكون عمر طفلك كافيًا، تكون وظيفة بدوام جزئي وسيلة رائعة له لتطوير الاستقلال.

### إدارة النزاعات يكسب طفلك الاستقلال..

يعمل الشباب على تحديد هوياتهم الخاصة، ويجدون مكانهم المناسب في العالم. من المرجح أن يريد طفلك مزيدًا من التحكم في أشياء مثل التنشئة الاجتماعية والسلوك والمظهر. كجزء من هذه العملية، قد يقوم طفلك باختبار الحدود واستجواب الأشخاص الذين يعتبرهم شخصيات مهمة خاصة أنت.

قد تبدو هذه وصفة للنزاع، ولكنها ليست كذلك. يمكن أن يعزز النهج الإيجابي لإدارة الصراع مع المراهقين علاقتك وكذلك يساعد طفلك على تطوير مهارات مهمة من أجل الاستقلال.

يعتقد الكثير من الآباء والأمهات أن فترة المراهقة دائمًا ما تكون صعبة، وأن جميع المراهقين يعانون حالات مزاجية سيئة، ويتصرفون بطرق صعبة. في الواقع، تظهر بعض الدراسات أن ٥-١٥٪ فقط من المراهقين يعانون اضطرابات عاطفية شديدة، أو يصبحون متمردين، أو لديهم صراعات كبيرة مع والديهم. تساعد العلاقات الأسرية الجيدة المراهقين على تطوير المهارات التي يحتاجون إليها في سن البلوغ.

“ التربية الجنسية والنقاش حولها أمر محرج للوالدين والأبناء،  
ولكن إذا لم توجه وتعطِ المعلومة الصحيحة أنت، فمن سيفعل؟ ”

(٢٥)

### السلوك الجنسي

الحوار الصريح والمباشر عن الجنس والعلاقات سيساعدك على توجيه سلوك طفلك الآن. كما أنه يضع الأساس لمحادثات مستقبلية حول التطور الجنسي والعلاقات المحترمة والمعلومات الصحيحة. ليس من السابق لأوانه أبدًا البدء في التحدث.

كيف يبدو السلوك الجنسي المعتاد في سن المدرسة؟

عليك إرشاد طفلك أن يكون أكثر خصوصية حول جسده بشكل عام، وربما هو قد لا يرغب في رؤيتك عاريًا بعد الآن في أثناء الاستحمام أو ارتداء الملابس..

قد يواجه أو يتعرض إلى مقارنة الأعضاء التناسلية بأطفال آخرين في عمره نفسه، أو قد يقوم بلمس أعضائه التناسلية، وربما يقوم بتجربة العادة السرية.



كلعبة الأطباء أو عريس وعروسة والألعاب التي تنطوي على الاستكشاف، ولكن مختلطة مع الأولاد والبنات، مثل إعطاء الحقن والأدوية.

نسخ السلوك الذي يراه عن طريق الأب والأم أو مشاهدًا في الإعلام.

لديهم إحساس بأن التحدث عن الحياة الجنسية أو ممارسة اللعب الجنسي أمر خاص أو غير مسموح به. كل هذا ما يمر به الطفل في مرحلة الطفولة بأشكال مختلفة تبعًا للبيئة والثقافة أو قيم الأسرة ومعتقداتها.

كيفية الاستجابة للسلوك الجنسي النموذجي عند الأطفال في سن المدرسة؟

كيفية تفاعل مع السلوك الجنسي أمر مهم، لكن مقاربتك تعتمد على قيمك. بعض الآباء سعداء بهذا النوع من السلوك، والبعض الآخر ليس كذلك.

الشيء الأكثر أهمية هو الالتزام بالهدوء، بغض النظر عن الطريقة التي تخطط بها توجيه طفلك..

يمكنك استخدام السلوك الجنسي كفرصة لمساعدة طفلك على التعلم. يمكنك أن تسأل طفلك عما إذا كان لديه أي أسئلة حول الأجسام والعلاقات ثم تحدث معه حول السلوك الصحيح في المواقف المختلفة. على سبيل المثال، يمكنك القول إن التصرف باحترام يعني عدم لمس الأعضاء التناسلية لأشخاص آخرين أو استخدام لغة جنسية تجعلهم غير مرتاحين.

يمكنك أيضًا قراءة كتب عن الجسد والعلاقات والبلوغ والسلامة الشخصية مع طفلك.

إذا كنت تريد أن يوقف طفلك السلوك الجنسي، فاقترح نشاطاً آخر بهدوء. على سبيل المثال، إذا كان طفلك يلعب "أنت تريني، فسأريك"، يمكنك أن تقول: "تعاليا إلى المطبخ كليكما. يمكنك الحصول على بعض الفاكهة أو الحلوى، وبعد ذلك سنلعب لعبة مختلفة".

يمكنك التحدث مع طفلك لاحقاً حول السلوك الجيد في منزلك والسلوك الصحيح أمام الأطفال أو أولياء الأمور أو المعلمين الآخرين.



(٢٦)

### التفكير الإيجابي

التفكير الإيجابي والأفكار الإيجابية... أهم المهارات التي تؤثر في صحتنا وصحة من حولنا بشكل مباشر.

وأذكر قصة رواها للدكتور إبراهيم الفقي في إحدى محاضراته يقول: إذا خُيرت بين وجبة من الطعام وكان أمامك ثلاثة اختيارات للطعام؛ الوجبة الأولى من أفخر الفنادق، والوجبة الثانية معدة بالمنزل، والثالثة من صندوق المهملات، فأَيها تختار!

فإننا سوف نختار أجود الطعام لنأكله .. لماذا لا نختار أجود الأفكار لعقولنا؟ الأفكار هي غذاء العقول.

السهل أننا نفكر في إنجازاتنا وما يجعلنا سعداء، لكننا دائماً نسعى إلى التفكير في أخطاء الماضي.

على الرغم من أننا يمكن أن نتعلم جميعًا من الأخطاء، فليس من المفيد قضاء الكثير من الوقت في التفكير في الأشياء السلبية. هذا يمكن أن يؤدي إلى القلق والتوتر.

حان وقت التفكير الإيجابي وعرزها في عقل طفلي..

تكرار أي فكرة تتحول إلى أحاسيس ثم سلوك ومع التكرار تتحول إلى عادة (ملف عقلي) .. هيا نزرع عادات إيجابية تجلب لنا السعادة والتفاؤل..  
ممارسة التفكير الإيجابي...

جرب هذا التمرين لجعل نفسك في العادة من التفكير بشكل إيجابي أكثر عن الأشياء التي سارت بشكل جيد ولماذا.

يقول الأشخاص الذين يقومون بهذا التمرين الإيجابي أنهم يشعرون بالسعادة وأقل قلقًا وحزنًا أقل..

كل يوم لمدة أسبوع، امنح نفسك من ١٠ إلى ١٥ دقيقة مع طفلك قبل أن تذهب للنوم لتدوين ثلاثة أشياء حدثت بشكل جيد ولماذا. يمكن أن يكون هذا شيئًا بسيطًا مثل "لقد منحني ابني ابتسامة لطيفة هذا الصباح". أو قد يكون حدثًا كبيرًا مثل سفر.. لقد حجزت عطلة عائلتنا.

تحت كل شيء حدث أو تم بشكل جيد، اكتب ما قمت به لتحقيق ذلك. إذا وضعت "ابني أعطاني ابتسامة لطيفة اليوم"، فيمكنك الكتابة "ابتسمت وابتسم".

قد يكون من الغريب القيام بذلك في البداية، لكن الأمر أسهل مع الممارسة. محاولة إعطائها الذهاب لمدة أسبوع. تحقق الملاحظات الخاصة بك في نهاية الأسبوع. وشارك هذا التمرين مع العائلة والأصدقاء.

يمكنك القيام بهذا التمرين مع أطفالك بمراحلهم العمرية المختلفة، ومساعدتهم على التفكير في الأشياء التي صارت بشكل جيد بالنسبة لهم. ربما يكون طفلك الأصغر سنًا قد ابتكر تصميمات Lego أو طفلك الأكبر سنًا أو المراهق قد أنهى مهمة صعبة أو ساعد في بعض الأعمال العائلية الإضافية. يمكن للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين محاولة القيام بهذا التمرين بأنفسهم.



“ ما أحلام اليقظة؟ وما فوائدها؟  
تجربة اليقظة الذهنية بعيون الأطفال.”

(٢٧)

## اليقظة

ما اليقظة الذهنية أو الوعي الذاتي؟

نتناول اليقظة هنا كأهمّ مهارات القيادة الحديثة، وإحدى الوسائل للوصول للصحة النفسية؛ وهي كيفية توجيه الاهتمام والتركيز على الذات وما حولها ..

شرح دكتور سيغل أن البديل للغفلة الذهنية أن تُجرب ما يحدث للتو أو اللحظة، وليس مجرد القيام بفعل آني آلي؛ وأن تتذوق اللحظة الآنية بدلاً من أن تتمنى زوالها.

حديثاً تُدرّب الشركات العالمية موظفيها على برامج قيادية، ومن أهم المهارات هي اليقظة للحصول على أعلى تركيز من موظفيها.

عقولنا نشطة باستمرار، قد تشاهد التلفاز، ولكنك تفكر أيضاً في الماضي أو تقلق بشأن شيء ما في المستقبل أو تتساءل ما ستتناوله على العشاء.

اليقظة هي استمرار عقلك نشطاً... تم تعريفها بعدة طرق:

الاهتمام الكامل بالحاضر على أساس لحظة بلحظة..

الاهتمام بطريقة معينة، عن قصد، في الوقت الحاضر، دون حكم يتعلق الأمر بأن تكون أكثر وعياً وأنت تعيش وتجرب كل لحظة، كما تحدث اللحظة. يمكن أن يكون وسيلة مفيدة لتهدئة نفسك، والتركيز والتركيز على ما تفعله. يمكنك أن تضع في اعتبارك عالمك الداخلي مثل الأحاسيس والتنفس والعواطف. أو يمكنك التركيز على ما يحيط بك أيضاً مثل المعالم والأصوات والروائح.

يمكنك أن تضعها في اعتبارك في أي مكان ومع أي شيء. يمكنك أن تضعها في اعتبارك في أثناء تناول الطعام أو المشي أو الاستماع إلى الموسيقى أو الجلوس.

يمكننا أن نستخدم اللحظات اليومية لبناء وممارسة اليقظة..

اليقظة في عيون طفلي...

يمكنك أيضاً تشجيع طفلك على بناء الوعي. في نواح كثيرة، هذا هو مجرد جعل طفلك يفعل ما يفعله بشكل طبيعي. الأطفال الصغار يتنبهون بشكل طبيعي لأن كل تجربة جديدة مثيرة بالنسبة لهم. يمكن للأطفال الأكبر سناً والمراهقين تعلم اليقظة والتدريب عليها.. يمكن أن يشجع طفلك على



أن يكون هنا، وأن يعطيه المهارات اللازمة للتعامل مع ضغوط الدراسة والعمل واللعب عندما يكبر.

هناك العديد من الطرق لمساعدة طفلك على بناء الذهن وممارسته. مثل ...

يعدُّ التلوين طريقة رائعة لتركيز طفلك على المهمة.

يمكن للمشي عبر الطبيعة مع العائلة أن يثير اهتمام طفلك باستكشاف جمال الطبيعة. يمكن لطفلك جمع أوراق الخريف وفحصها، أو قد يشعر بالرمال أسفل أصابع قدميه في أثناء المشي على الشاطئ.

التقاط صور أو رسم شيء مثير للاهتمام أو جميل مثل صدف البحر أو الحشرة، أيضًا شجع طفلك على النظر عن كثب في التفاصيل المحيطة به.

إن رعاية قطعة نباتية تُشجع طفلك على ملاحظة كيفية نمو النباتات.

أيضًا الاستماع إلى الموسيقى والتركيز على الآلات أو كلمات الأغاني طريقة رائعة لطفلك للتركيز على الحاضر دون انشغال.

التأمل ...

التأمل الذهني هو نوع شديد من التركيز الذهني. فهو يجمع بين التأمل، وأساليب التنفس، والانتباه إلى اللحظة الحالية لمساعدتك على ملاحظة الطريقة التي تفكر بها وتشعر بها وكيف تقضيها.

يمكنك القيام بالتأمل الذهني مع مدرب أو الذهاب للمكان المناسب  
لممارسة اليوجا، أو يمكنك استخدام التطبيق أو القراءة عنه وفهم طريقة  
تفكيرك ومساعدتك على التركيز على الأفكار الإيجابية وبداية ممارستها.  
إذا كنت أنت أو طفلك مهتمين بالتأمل الذهني، فمن المهم عدم التركيز  
على الأفكار السلبية أو المزعجة في أثناء القيام بذلك.



رعاية الإخوة ذوي الإعاقة

(٢٨)

## الدعم

ربما في بيتنا، في محيط الأسرة الصغير أو الكبير فرد يحتاج إلى الدعم والمساعدة.. سواء ذو إعاقة أو طفل أصغر سنًا..

مسؤوليات الرعاية:

الأشقاء من الأطفال ذوي الإعاقة.

إنه جزء طبيعي من الحياة العائلية لجميع الأطفال لمساعدة إخوانهم أو أخواتهم. يمكن أن يشعر الأطفال الأشقاء ذوو الإعاقة بالمساعدة والثقة إذا شجعتهم على المساعدة في رعاية أشقائهم.

لكنها فكرة جيدة أن تراقب مدى الرعاية ونوعها التي يأخذها طفلك الآخر..

الضغط لتحمل مسؤوليات رعاية الكبار..

تحتاج إلى البحث عن شعور طفلك الصغير.. عادة بالضغوط لتولي دور الوالدين أو الكبار. على سبيل، قد تلاحظ أن طفلك الذي ينمو عادةً يرفض فرصًا ليكون مع أصدقائه حتى يتمكن من الانتباه إلى إخوانه ذوي الإعاقة.

على الرغم من أن طفلك يريد رعاية إخوته، فإنه بمرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى توتر العلاقة بين أطفالك. ذلك لأن المسؤولية هي عمل شاق، ورعاية الأشقاء يمكن أن تكون مملة ومزعجة.

لا بأس أن يتحمل الأطفال المزيد من المسؤولية في المنزل مع تقدّمهم في السن، لكن الأطفال المراهقين لديهم أيضًا المزيد من العمل المدرسي، أو في كثير من الأحيان يحصلون على وظائف بدوام جزئي. قد يشعر المراهقون بالاستياء أيضًا إذا توقفت رعاية الإخوة عن قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء أو القيام بأشياء يستمتعون بها.

بالنسبة للمراهقين، يمكنك التفاوض بشأن ما إذا كان طفلك سيعتني بأخيه وربما يدفع له أحيانًا.

### التمييز بين الإخوة ومسؤوليات رعاية الوالدين..

إنها فكرة جيدة، أن تكون واضحًا حول الفرق بين الأشقاء والآباء عندما يتعلق الأمر بمسؤوليات الرعاية.

الأشقاء موجودون هناك لقضاء بعض الوقت معًا والمساعدة في أشياء مثل دفع الكراسي المتحركة أو الإظهار للأشقاء كيفية رسم الحيوانات، أو قراءة الكتب على الأشقاء. يقوم الآباء بأشياء مثل مساعدة الأطفال على

الذهاب إلى المرحاض أو تغيير أنابيب التغذية أو إدارة نوبات الغضب. كما يتخذون قرارات كبيرة مثل ما إذا كان الأطفال بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى في حالات الطوارئ.

### كيفية العمل على مسؤوليات الرعاية...

فيما يلي بعض الأشياء التي يجب التفكير فيها عندما تتعرف على مسؤوليات الرعاية التي تكون مناسبة للطفل الأصغر عادة..

حاول أن تعطي طفلك خيارًا حول مقدار ما يساعده فيه إخوته.

"سما .. كنت آمل أن تتمكني من الجلوس مع دنا وهي تتمرن. هل ستكونين سعيدة للقيام بذلك؟"

فكر فيما إذا كان طفلك يبلغ من العمر ما يكفي لتحمل المسؤولية. قد لا تكون بعض المسؤوليات مثل مهام تقديم الرعاية الشخصية أو الإشراف على أحد الإخوة مناسبة لأعمار الصغار.

فكر في عدد مرات مساعدة طفلك ومدتها. يمكنك الاحتفاظ بسجل لأكثر من أسبوع أو نحو ذلك، للحصول على فكرة دقيقة.

فكر في الأشياء الأخرى التي قد تحدث لطفلك عندما تطلب مساعدة إضافية. على سبيل المثال، هل يدرس للامتحانات؟ هل يريد قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء؟

## أدوار الأسرة ومهامها..

من الجيد أن تتأكد أن لكل فرد في عائلتك دورًا في أداء المهام العائلية. ويشمل ذلك طفلك ذا الإعاقة، وكذلك أطفالك الآخرين.

هذا يرسل رسالة قوية حول الإنصاف لجميع أطفالك، والتي يمكن أن تساعد في بناء العلاقات بين الأشقاء. وهي مفيدة أيضًا لمساعدة أسرتك على إنجاز الأمور.

المفتاح هو اختيار المهام التي تتناسب مع أعمار ومهارات جميع أطفالك، ولكن مع التأكد أن كل شخص يمكنه فعل شيء ما.

## قواعد الأسرة..

تُرسل القواعد والعواقب المستمرة لجميع أطفالك رسالة مفادها أن الجميع مهمون ومتساوون.. من الضروري جدًا الحفاظ على تكرار هذه الرسالة.

على سبيل المثال، إذا كانت قاعدة عائلتك هي أنك تتحدث جيدًا مع بعضكما البعض، فيجب أن يتبع طفلك (المعاق) هذه القاعدة تمامًا مثل أطفالك الآخرين. وإذا كان لخرق أي قاعدة نتيجة الاضطرار إلى قول آسف، فيجب أن ينطبق هذا على الجميع أيضًا.

يمكنك أيضًا أن تحاول أن تكون متوازنًا مع الإشادة بأطفالك على الأشياء الجيدة، مما يزيد من احتمالية سلوكهم بهذه الطريقة مرة أخرى.

على سبيل المثال " دنا ..أنا حقًا أحب الطريقة التي ربّيت بها الطاولة عندما طلبتُ. شُكرًا لك".

أخيرًا وليس آخرًا .. الاعتناء بنفسك.

واحدة من أفضل الطرق لدعم جميع أطفالك ورعايتهم هي الاعتناء بنفسك أيضًا.

أن تكون لائقًا وسعيدًا يبقيك في حالة جيدة لرعاية الآخرين. إذا كنت تعاني الإجهاد والإرهاق، فمن الصعب عليك رعاية أطفالك ومساعدتهم على الاعتناء ببعضهم البعض.

إذا كنت تكافح، فاطلب المساعدة من طبيبك أو اختصاصي.. يُعدّ هذا أمرًا مهمًا لسلامة أطفالك وصحتهم النفسية، كما أنه مفيد للجميع في توطيد علاقة داخل عائلتك..

دتمت أصحاباء.





“الأطفال الذين يشعرون عادة بالأشياء بقوة وكثافة يجدون صعوبة في التنظيم الذاتي. حتى الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون يعانون أحيانًا التنظيم الذاتي.”

(٢٩)

### إدارة الذات

كانت هناك حفلة نسائية، وكانت هناك سيدة قد تأنَّقت بقصة شعر جديدة، وأتت فرحةً لتسأل الحاضرات: ما رأيكم (بالنيو لوك)؟ وإذا سيدة أخرى ترد قائلة: إنها سيئة جدًا.

ماذا تتوقع عن رد فعل السيدة .. إنها لم تتحدث أو حتى تأكل أي شيء حتى نهاية الحفلة!

كم مرة استيقظت وأنت تشعر بالضيق أو السعادة بدون أي أسباب!  
كم مرة اشتكى طفلك من زميله في المدرسة الذي يعامله بشكل غير لائق.. وذهبت لإدارة المدرسة تطلب تغيير الفصل!

نعم، إنه العقل الواعي واللاواعي .. نعلم أن هناك المعلم الداخلي والمعلم الخارجي.

أي المؤثرات الخارجية التي تتحكم في الشعور اللاواعي التي تجعل أي موقف أو شخص خارجي يقفل لك يومك، وربما تكتئب بسببه، وكذلك طفلك في مجتمعه الصغير.

وهذه هي البرمجة العصبية (برمجة الأحاسيس والمشاعر) .. إدارة ذاتك من التأثير بالعوامل الخارجية إلى الداخلية .. يصبح شعور السعادة أو الحزن قرارك أنت ..

إدارة الذات هي القدرة على فهم سلوكك وردود أفعالك وإدارتها تجاه المشاعر والأشياء التي تحدث من حولك.

وتشمل القدرة على:

تنظيم ردود الفعل على العواطف مثل الإحباط أو الإثارة.

تهدأ بعد شيء مثير أو مزعج.

التركيز على المهمة.

إعادة تركيز الانتباه على مهمة جديدة.

السيطرة على الدوافع.

تعلم السلوك الذي يساعدك على التعايش مع الآخرين.

## لماذا التنظيم الذاتي هو المهم؟

مع نمو طفلك، سيساعده التنظيم الذاتي على:

التعلم في المدرسة - لأن التنظيم الذاتي يمنح طفلك القدرة على الجلوس والاستماع في الفصل.

تتصرف بطرق مقبولة اجتماعيًا - لأن التنظيم الذاتي يعطي طفلك القدرة على التحكم في الدوافع.

تكوين صداقات - لأن التنظيم الذاتي يمنح طفلك القدرة على التناوب في الألعاب ومشاركة الألعاب والتعبير عن المشاعر بطرق مناسبة.

تصبح أكثر استقلالية - لأن التنظيم الذاتي يمنح طفلك القدرة على اتخاذ قرارات جيدة بشأن سلوكه، وتعلّم كيفية التصرف في مواقف جديدة بتوجيه أقل منك.

إدارة التوتر - لأن التنظيم الذاتي يساعد طفلك على تعلّم أنه قادر على التغلب على مشاعر قوية ويمنحه القدرة على تهدئة نفسه بعد الغضب.

## كيف ومتى يتطور التنظيم الذاتي؟

ينمو الأطفال التنظيم الذاتي من خلال علاقات دافئة وسريعة الاستجابة. كما يقوم الأطفال بتطويره من خلال مشاهدة البالغين من حولهم.

يبدأ التنظيم الذاتي عندما يكون الأطفال أطفالاً. يتطور بشكل كبير في سنوات الطفولة ومرحلة ما قبل المدرسة، لكنه يستمر أيضاً في التطور إلى مرحلة البلوغ.

على سبيل المثال، قد يرضع الأطفال أصابعهم للراحة أو يبتعدون عن مقدمي الرعاية إذا احتاجوا إلى استراحة من الاهتمام أو تعبوا.

يمكن للأطفال الصغار الانتظار فترات قصيرة لتناول الطعام ولعب الأطفال. ولكن قد لا يزال الأطفال الصغار ينتزعون ألعاباً من أطفال آخرين إذا كان هذا أمراً يريدونه حقاً. وتحدث نوبات الغضب عندما يصارع الأطفال الصغار مع تنظيم العواطف القوية.

يبدأ أطفال ما قبل المدرسة في معرفة كيفية اللعب مع الأطفال الآخرين وفهم ما هو متوقع منهم.

يتحسن الأطفال في سن المدرسة في التحكم في رغباتهم واحتياجاتهم، ويتخيلون وجهات نظر الآخرين، ويرون كلا الجانبين من الموقف. هذا يعني، على سبيل المثال، أنهم قد يكونون قادرين على الاختلاف مع أطفال آخرين دون جدال.

ساعد طفلك على تعلُّم التنظيم الذاتي.

أفضل طريقة لمساعدة طفلك على تعلُّم التنظيم الذاتي هي تقديم الدعم عندما يحتاج إليه. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك بها القيام بذلك:

تحدّث عن المشاعر مع طفلك. على سبيل المثال، هل رميتَ لعبتك وشعرت بالإحباط، لأنها لا تعمل؟ ماذا يمكنك أن تفعل؟

عندما يكافح طفلك بشعور قوي، شجّعه على تسمية المشاعر وما سببها. انتظر حتى تنتهي العاطفة ويهدأ انفعاله إذا كان ذلك أسهل.

ساعد طفلك على إيجاد الطرق المناسبة للرد على المشاعر القوية. على سبيل المثال، علّم طفلك أن يأخذ قسطاً من الراحة أو يحصل على مساعدة من الكبار عندما يشعر بالإرهاق. قل أشياء مثل: "هيا بنا نستريح" و "يمكنني مساعدتك إذا أردت".

تذكر أن تكون صبوراً. قد يكون من الصعب للغاية على الأطفال الصغار التعامل عندما يكون لديهم مشاعر قوية.

هناك أيضاً بعض استراتيجيات السلوك التي يمكنك استخدامها لمساعدة طفلك في تعلم مهارة إدارة الذات:

خطّط للمواقف الصعبة حيث قد يكون من الصعب على طفلك التصرف بشكل جيد. على سبيل المثال، "تحتوي السوق على الكثير من الأشياء التي يمكن كسرها". لا بأس في النظر، لكن يرجى عدم اللمس". أعطِ طفلك تذكيراً لطيفاً عند دخولك المحل. على سبيل المثال، "تذكّر - مجرد النظر، حسناً؟"

امدح طفلك عندما يُظهر التنظيم الذاتي، ويدير موقفاً صعباً. على سبيل المثال، "لقد كنتَ رائعاً في انتظار دورك"، أو "لقد أحببتُ الطريقة التي شاركتَ بها مع أحمد عندما طلب المساعدة".

حاول وضع نموذج للتنظيم الذاتي لطفلك. على سبيل المثال، أظهر لطفلك كيف يمكنك القيام بمهمة محببة دون الانزعاج. يمكنك أن تقول شيئاً مثل: "لقد كان الأمر صعباً. أنا سعيد لأنني لم أغضب لأنني لم أتمكن من فعل ذلك".

### مشكلات في التنظيم الذاتي

من وقت لآخر، يمكن أن تؤثر أشياء مختلفة في قدرة طفلك على التنظيم الذاتي. على سبيل المثال، يمكن للتعب والمرض والتغيرات في روتين طفلك أن تؤثر جميعاً في قدرته على تنظيم ردود أفعاله وسلوكه. أيضاً، بعض الأطفال يتمتعون بتنظيم ذاتي كبير في رعاية الطفل أو المدرسة ولكنهم يجدون صعوبة في المنزل. يكافح أطفال آخرون في أماكن مزدحمة وصاخبة مثل مراكز التسوق.

على الرغم من أن هذه المشكلات المتعلقة بالتنظيم الذاتي أمر طبيعي إلى حد ما، فإن من الجيد التحدث مع أحد المتخصصين في تعديل السلوك إذا كنت قلقاً بشأن سلوك طفلك، أو كنت تواجه مشكلة في إدارة سلوكه عندما يكبر.

### متى أطلب المساعدة إذا كان طفلي:

يبدو أن لديه نوبات غضبٍ أو سلوكاً أكثر صعوبة من الأطفال الآخرين في نفس العمر.

يتصرف بطرق صعبة أو خارجة عن السيطرة في كثير من الأحيان لأنه يتصرف بطرق تُشكّل خطراً على نفسه أو على الآخرين.

من الصعب الانضباط ولا يبدو أن استراتيجياتك لإدارة سلوكه ناجحة ولديه الكثير من المتاعب في التفاعل مع الآخرين.

لا يبدو أن لديه الكثير من مهارات التواصل والمهارات الاجتماعية مثله مثل الأطفال الآخرين في عمره نفسه.

إذا كان لدى طفلك سلوك صعب أو اضطراب طيف التوحد (ASD) أو إعاقة، فتوجّه إلى المتخصص. سيكون بإمكانه اقتراح طرق لإدارة سلوكه ومساعدته على تعلم مهارات التنظيم الذاتي.





“ ما تعتقده عن طفلك سيتحقق..  
قوة الاعتقاد ”

(٣٠)

## شجّع الإيجابيات

كيف تشجّع السلوك الجيد في طفلك؟

كانت دنا طفلة صعبة الطباع، تعتمد التصرفات السلبية لإثارة غضب والدتها، وكانت لا تجيد التصرف معها، ذهبت بها إلى متخصصة ونصحتها بتجاهل جميع التصرفات السلبية، ودعم التصرفات الإيجابية تدريجيًا، سوف تحول تركيزها من جذب الانتباه بتصرفاتها السلبية إلى الإيجابية..

غالبًا ما تكون الطريقة الإيجابية والبناءة هي أفضل طريقة لتوجيه سلوك طفلك. هذا يعني تجاهل كل التصرفات السلبية التي يقوم بها طفلك، بدلاً من مجرد تطبيق العواقب عندما يفعل شيئًا لا تحبه.

فيما يلي بعض النصائح العملية:

## كن قدوة

استخدم سلوكك الخاص لتوجيهه، الطفل في أولى مراحلہ يتعلم جميع قيمه وسلوكه من الأب والأم، فهو يراقبك للحصول على أدلة حول كيفية التصرف - وما تفعله غالبًا ما يكون أكثر أهمية مما تقوله (الطفل مرآة البيت) كما يقال. على سبيل المثال، إذا كنت تريد أن يقول طفلك: "من فضلك"، فقل ذلك بنفسك. إذا كنت لا تريد لطفلك أن يرفع صوته تحدث بهدوء وبلطف بنفسك.

## أظهر لطفلك كيف تشعر

إخبار طفلك بصدق كيف يؤثر سلوكه فيك يساعد على رؤية مشاعره الخاصة بك. وإذا بدأت الجمل باستخدام "أنا"، فهذا يعطي طفلك فرصة لرؤية الأشياء من منظورك. على سبيل المثال، "أشعر بالضيق لأن هناك ضجيجًا كبيرًا لدرجة أنني لا أستطيع التحدث في الهاتف".

## اصطحب طفلك "جيدًا"

عندما يتصرف طفلك بالطريقة التي تريدها، أعطه بعض الملاحظات الإيجابية. على سبيل المثال، "واو"، أنت تلعب بشكل جيد للغاية. يعجبني حقًا الطريقة التي تحفظ بها جميع الألعاب.

## أثنِ عليه حسنًا.

تسمى هذه التعليقات الإيجابية أحيانًا المديح الوصفية؛ لأنها تخبّر الأطفال بالتحديد عما يفعلونه جيدًا. حاول أن تقدم ستة تعليقات إيجابية لكل تعليق

سلبي؛ لا تبدأ بالنقد السلبي للسلوك أو الموقف فبدلك أنت لا تجعله يحبك، الانتقاد السلبي الدائم يجعله لا يحب نفسه؛ ابدأ بأي إيجابيات حتى لو قليلاً، ثم انتقد السلوك، وليس شخصه، ثم أثن عليه ثنائية؛ وتذكر أنه إذا كان لدى الأطفال خيار بين عدم الاهتمام أو الاهتمام السلبي، فغالباً ما يبحثون عن الاهتمام السلبي.

### النزول إلى مستوى طفلك

عندما تقترب من طفلك، حاول دائماً وقت التحدث إلى طفلك أن تنزل إلى مستواه البصري، بهذه الطريقة يمكنك ضبط ما قد يشعر به أو يفكر فيه. يساعدك القرب من التركيز على ما تقوله حول سلوكه. إذا كنت قريباً من طفلك ولفت انتباهك، فلست بحاجة إلى أن تجعله ينظر إليك.

### الاستماع بحماسة

للاستماع بفاعلية، يمكنك الإيحاء عندما يتحدث طفلك، وتكرر ما تعتقد أن طفلك يشعر به. على سبيل المثال، "يبدو أنك تشعر بالحزن حقاً بسبب فقد لعبتك". عند القيام بذلك، يمكن أن يساعد الأطفال الصغار على التغلب على التوتر والعواطف الكبيرة مثل الإحباط، والتي تؤدي أحياناً إلى سلوك غير مرغوب فيه. كما أنه يجعلهم يشعرون بالاحترام والراحة. وتجنب التعبير عن مشاعرهم بالصراخ أو البكاء.

## الحفاظ على الوعود

عندما تتابع وعودك، جيدة أو سيئة، يتعلم طفلك الثقة والاحترام لك. تتعلم أنك لن تخذله عندما تكون قد وعدت بشيء لطيف، وتتعلم أيضًا عدم محاولة تغيير رأيك عندما تشرح لك نتيجة لذلك. لذلك عندما تعد بممارسة المشي بعد أن يأخذ طفلك ألعابه، تأكد أن يكون حذاءك في المشي في متناول يديك. عندما تقول إنك ستغادر المكتبة إذا لم يتوقف طفلك عن الركض، فاستعد للمغادرة على الفور.

## خلق بيئة للسلوك الجيد

يمكن أن تؤثر البيئة المحيطة بطفلك في سلوكه، حتى تتمكن من تشكيل البيئة لمساعدة طفلك على التصرف بشكل جيد. يمكن أن يكون هذا الأمر بسيطاً مثل التأكد أن مساحة طفلك تحتوي على الكثير من الأشياء الآمنة والمحفزة له للعب بها. تأكد أن طفلك لا يستطيع الوصول إلى الأشياء التي يمكن أن يكسرها أو التي قد تؤذيها. تبدو نظارتك ممتعة للغاية - من الصعب على الأطفال ألا يتذكروا عدم لمسها. قلل من فرصة حدوث المشكلات عن طريق الحفاظ على الأشياء القابلة للكسر والأشياء الثمينة بعيدة عن الأنظار ومتناول الأيدي.

## اختر معاركك

قبل أخذ قرار في أي موقف تجاه طفلك - خاصة أن تقول: "لا" أو "توقف" - اسأل نفسك عما إذا كان الأمر مهماً حقاً. من خلال الحفاظ على

الإرشادات والطلبات والتعليقات السلبية إلى الحد الأدنى، فإنك تخلق فرصة أقل للصراع والمشاعر السيئة. القواعد مهمة، لكن لا تستخدمها إلا عندما تكون مهمة جداً.

### كن حازماً حول البكاء

إذا كنت تستسلم عندما يبكي طفلك من أجل شيء ما، فبهذه الطريقة أنت تقول له: البكاء هو الطريقة الصحيحة للحصول على ما تريد. "لا" تعني "لا"، لا ريباً، لذلك لا تقل ذلك إلا إذا كنت تقصد ذلك.

### حافظ على الأشياء بسيطة وإيجابية

إذا أعطيت تعليمات واضحة بعبارات بسيطة، فسوف يعرف طفلك ما هو متوقع منه - على سبيل المثال، "يرجى الضغط على يدي عندما نعبر الطريق". عادة ما تكون القواعد الإيجابية أفضل من القواعد السلبية، لأنها توجّه سلوك طفلك بطريقة إيجابية. على سبيل المثال، "الرجاء إغلاق البوابة" أفضل من "لا تترك البوابة مفتوحة".

### إعطاء الأطفال المسؤولية والعواقب

مع تقدّم طفلك في السن، يمكنك إعطاؤه مسؤولية أكبر عن سلوكه. يمكنك أيضاً منحه الفرصة لتجربة العواقب الطبيعية لهذا السلوك. لا يجب أن تكون الشخص السيئ طوال الوقت. على سبيل المثال، إذا كان من

مسؤولية طفلك أن يستعد من أجل النوم، وهو ينسى، ولعته المفضلة أو أي شيء يفضل به بجواره، فسيتعين عليه أن ينام بدونها ليلاً بدون غضب.

في أوقات أخرى، قد تحتاج إلى تقديم عقاب وقواعد للسلوك غير المقبول أو الخطير. في هذه الأوقات، من الأفضل التأكد أنك قد أوضحت النتائج، وأن طفلك قد وافق عليها مسبقاً.

### قلها مرة واحدة وانتقل إلى شيء آخر

إذا أخبرت طفلك بما يجب فعله - أو ما لا يجب فعله - في كثير من الأحيان، فقد ينتهي به الأمر إلى ضبط الأمر. إذا كنت ترغب في إعطائه فرصة أخيرة للتعاون، فذكره بالنتائج المترتبة على عدم التعاون. ثم ابدأ العدّ إلى ثلاثة.

### اجعل طفلك يشعر بأهميته

أعط طفلك بعض الأعمال البسيطة أو الأشياء التي يمكنه القيام بها لمساعدة الأسرة. هذا سيجعله يشعر بالأهمية. إذا أمكنك إعطاء طفلك الكثير من التمارين للقيام بالأعمال الروتينية، فسوف يتحسن في ذلك، ويشعر بالرضا تجاه القيام بذلك، ويريد الاستمرار في القيام بذلك. وإذا أعطيته بعض الثناء على سلوكه وجهده، فسوف يساعد ذلك في بناء تقديره لذاته.

### الاستعداد للحالات الصعبة

هناك أوقات يكون فيها الاعتناء بطفلك والقيام بأشياء تحتاج إلى القيام بها أمراً صعباً. إذا كنت تفكر في هذه المواقف الصعبة مقدماً، يمكنك التخطيط

لاحتياجات طفلك. أعطه تحذيرًا مدته خمس دقائق قبل أن تحتاج إليه لتغيير أنشطته. تحدّث معه حول سبب حاجتك إلى تعاونه. ثم إنه مستعد لما تتوقعه.

### الحفاظ على روح الدعابة

كن طفلًا في حضور الأطفال .. يمكنك القيام بذلك عن طريق استخدام الأغاني والفكاهة والمرح، يمكنك التظاهر بأنك الوحش الذي يحتاج إلى اللعب التي يتم التقاطها من فوق الأرض. الفكاهة في حد ذاتها شيء جميل، لكن لا تجعلها على حساب طفلك، فلن تساعد. يصاب الأطفال الصغار بسهولة بسبب "إغاظة" الوالدين.

