

LOGO.ADAM96.COM

دليل الإرشاد التربوي للأهل في المركز الصحي

كيف تتحدث مع الأهل عن رعاية وتنشئة أطفالهم
من الولادة وحتى عمر ثماني سنوات



دليل الإرشاد التربوي للأهل في المركز الصحي

كيف تتحدث مع الأهل عن رعاية وتنشئة أطفالهم
من الولادة وحتى عمر ثماني سنوات



LOGO.ADAM96.COM

العلاقات الإيجابية إدارة سلوكيات الأطفال الصعبة







القسم الأول:

العلاقات الإيجابية - إدارة سلوكيات الأطفال الصعبة

الكادر الطبي المحترم،

العلاقات
الإيجابية

إهمالهم، مما يؤثر سلبيًا على نفسيّة الطفل ونظرتة
لنفسه وثقته بها وعلاقته مع الأهل والمجتمع.

يمكن لطرق بسيطة مساعدة الأهل على التعامل
مع سلوكيات أطفالهم الصعبة، وإدارتها بطريقة
تضمن أن يمارس الطفل السلوك المقبول ويكرره
في المستقبل، مما يجعل رعاية وتنشئة الأطفال
تجربة أقل إنهاكًا للأهل وأكثر متعة وأوسع
فائدة للأطفال.

يحتاج كل طفل إلى الحصول على ما يضمن بقاءه
على قيد الحياة، ويشمل ذلك الرعاية الصحيّة
والتغذية المناسبين، وبذات القدر من الأهميّة
يحتاج إلى إنشاء علاقة صحيّة مع أهله مليئة
بالمحبة والتواصل الإيجابي. وبذلك ينمو ويتطور
الطفل بشكل سليم ومتكامل.

ولكن عادة ما يواجه الأهل عدّة تحديات أثناء
محاولاتهم تعليم أطفالهم أسس السلوكيات
المقبولة، وقد يلجأ الأهل إلى تعنيف أطفالهم أو
الصراخ في وجوههم، أو عقابهم، أو ضربهم، أو

كيف تستعمل هذا القسم؟

يغطي هذا الدليل ثمانية سلوكيات صعبة
شائعة تظهر بين الأطفال، وستجد صفحة
مخصصة لكل واحد من هذه السلوكيات، مع
معلومات واقتراحات عملية يمكنك أن تشاركها
مع الأهل للتعامل مع هذه السلوكيات.

اغتنم فرصة زيارة الأهل للعيادة الطبية،
واسألهم إذا كانت لديهم أي تحديات مع
سلوكيات أطفالهم، أو حين يشتكي لك بعضهم
تحديات يواجهونها مع أطفالهم.



كيف تقرأ صفحات دليل الدعم الإرشادي؟

مثال:

سلوك الطفل الذي يشكل تحديًا للأهل.

كيف تقرأ الدليل

التنمُّر

العمر الذي يشيع فيه هذا السلوك. يمكن أن يبدأ الطفل التنمُّر بعد عمر ٤ سنوات



إذا كان طفلك يمارس التنمُّر:

- أنت قدوة لطفلك، انتبه لتصرفاتك أمامه.
- راع مشاعر طفلك وتذكّر أنه قد يشعر بالعجز أو الضعف، تحدّث معه عن مشاعره ولماذا قد يشعر بذلك.
- اعطف على طفلك، احتضنه وعانقه دائمًا.
- عزّز روح المشاركة والفريق لدى طفلك بتسجيله في الألعاب الجماعية أو توزيع المهام بين الإخوة.
- تحدّث مع طفلك بحزم إذا أخطأ.
- راقب وانتبه ما الذي يشاهده طفلك من الرسوم المتحركة.
- أكد لطفلك أنك تحبه مهما فعل، وأنت لا تحب سلوكه السليبي.
- ذكّر طفلك أن احترام الجميع واجب مهما كانوا مختلفين عنا بالجنس أو العرق أو الديانة أو الإعاقة.

معلومات عن السلوك وأسباب ظهور السلوك.

أمور لا ينصح باتباعها عند التعامل مع هذا السلوك.

اقتراحات عمليّة لإدارة السلوك والتعامل معه.

علامة لسهولة الوصول إلى صفحة السلوك.

التنمُّر

❌ لا تفعل

- لا تميز في المعاملة بين أبنائك.
- لا تضرب طفلك أو تصرخ في وجهه.
- لا تهمل طفلك ولاحظ أية تغييرات عليه.
- لا تنصح طفلك أن يتحمل التنمُّر.
- لا تستهزئ بطفلك.

✅ إفعل

- اختر قصصًا عن الصداقة والتعاون وصفات الشخص المحبوب.



نوبات الغضب

شائعة بين الأطفال بعمر ١-٤ سنوات

لا تفعل ❌

- ◀ لا تناقش طفلك خلال نوبة الغضب.
- ◀ لا تعاقب طفلك أو تكافئه على نوبة الغضب.
- ◀ لا تقل:
"إذا لم تتوقف عن الصراخ الآن لن أصطحبك
لبيت جدك.." كمثال على معاقبة الطفل
"بعطيك شوكلاتة إذا وقفت بكاء"
كمثال على مكافئة الطفل
- ◀ لا تكثر إذا كنت في جمع من الناس عند
غضب طفلك.

إفعل ✅

- ◀ حين تحدث أشياء تغضبك، لا تصرخ في وجه
طفلك فهو سيتعلم منك طريقة التعامل
مع الغضب.
- ◀ علم طفلك طريقة التنفس من البطن
للتخلص من التوتر الناتج عن الغضب.
- ◀ علم طفلك أن الشعور بالغضب هو أحد
المشاعر المقبولة، وأنه يستطيع أن يعبر عن
غضبه بالكلمات بدل الصراخ أو العنف.



نوبات الغضب

شائعة بين الأطفال بعمر 1- ٤ سنوات

قد تحدث نوبات الغضب عندما:

- ◀ يحاول الطفل الحصول على شيء ما ويفشل في ذلك.
- ◀ يشعر بالعطش أو الجوع أو الإرهاق.
- ◀ يوجد في بيئة غير مريحة له، مثلًا صاحبة أو مزدحمة أو غريبة.
- ◀ لا يستطيع التعبير عن نفسه بالكلمات.
- ◀ يقلد الأهل أو الكبار من حوله.

نوبات الغضب

الطريقة الثانية: التجاهل في حال حدثت نوبة الغضب مع طفلك

- ◀ انظر في عينه وتحدّث معه بصوت هادئ وأخبره أن سلوكه الغاضب غير مقبول.
- ◀ إذا لم يتوقف، تجاهل تصرف طفلك الغاضب، فهذا يشعره أن سلوكه غير مقبول، ويتعلّم حينها أنه بإمكانه الحصول على اهتمامك فقط عندما يحسن التصرف.
- ◀ تجنّب التواصل البصري مع طفلك أو انشغل بأداء أيّ عمل آخر.
- ◀ لا تستجب لطلباته أثناء بكائه ما دام طفلك بمكان آمن، اصبر على موقفك حتى ولو طال بكائه قليلاً.
- ◀ امدح طفلك مباشرة إذا توقف عن السلوك الغاضب.

الطريقة الأولى: التخطيط المسبق لمنع ظهور نوبات الغضب [الوقاية]

- ◀ خُطّط لمهامك اليومية مع أخذ احتياجات طفلك بعين الاعتبار.
- ◀ دع طفلك ينام قبل الخروج مثلًا إذا كنت تعلم أن قلة النوم تتسبب في تعبته.
- ◀ أنجز المهام المنزلية اليومية عندما يكون طفلك غير جائع أو غير متعب.
- ◀ إذا كنت تتوقع الانتظار في طابور، فاصطحب معك لعبة صغيرة أو وجبة خفيفة لتتملأ وقت طفلك بنشاط ممتع.



العناد

شائع بين الأطفال بعد عمر ٣ سنوات

لا تفعل ❌

- ◀ لا تصرخ في وجه طفلك.
- ◀ لا تصف طفلك بالعنيد.
- ◀ لا تكثر من الأوامر.
- ◀ لا تجادله.
- ◀ لا تستعمل كلمة «لا» طوال الوقت.
- ◀ لا تجبره على فعل شيء لا يريد.

إفعل ✅

- ◀ علّم طفلك أن الاختلاف في الرأي مقبول:
- ◀ من خلال إتاحة المجال له باختيار ملابس مختلفة عن التي تريدها أنت مثلاً، أو باختيار الطعام الذي يحبه.
- ◀ قوّي علاقتك بطفلك وشاركه معك في الأعمال وتحمل المسؤولية حسب عمره، يمكنك مثلاً طلب مساعدته في تحضير الطعام، أو نشر الغسيل، وغيرها من الأعمال الآمنة والمناسبة لعمره .



العناد

شائع بين الأطفال بعد عمر ٣ سنوات

قد يعاندك الطفل لعدة أسباب، منها:

- ◀ إيجابية تنم عن التصميم والإرادة والاستقلالية.
- ◀ سلبية وتنتج عن محاولة لتحقيق رغبة أو هدف ما يتحدّى فيه ما يديه الكبار.

الطريقة الثانية: التواصل الإيجابي

- ◀ لا بد أن تستمع إلى طفلك ليستمع إليك بدوره، افهم منه ما الذي يريده بالضبط ولماذا يريد هذا الشيء.
- ◀ تقبّل من طفلك أن يتذمّر قليلاً ليعبّر عن رأيه.
- ◀ أعطه خيارين أو ثلاثة للاختيار بينها.
- ◀ اشرح له الأسباب وراء قرارك مهما كان عمره.
- ◀ احترمه واحترم باقي أفراد العائلة.
- ◀ احرص أن تتعامل مع طفلك بحمّة.
- ◀ ابق هادئاً وتعلّم كيف تدير غضبك.

الطريقة الأولى: إعادة التوجيه

- ◀ وجّه طفلك إلى السلوك المقبول بدلاً من منعه من فعل السلوك غير المقبول.
- ◀ كن قدوته ومارس السلوك المقبول أمامه.
- ◀ اعرض عليه بديلاً للشيء الذي يريده أو السلوك الذي يقوم به.
- ◀ احترم قرارات طفلك واختياراته ما دام اختياره لا يؤثر على سلامته أو مصلحته كاختياره لملابس أو ألعاب أو أواني مختلفة.
- ◀ ادعُ طفلك ليشارك في المهمة بطريقة ممتعة ودون إجباره.
- ◀ تحدّث إلى طفلك قبل أن يتعرّض لموقف قد يخرجه، مثلاً عند لقاء شخص يقابله لأول مرة أو موقف جديد.

العناد



صُعوبَة الإِرضاء في الطَّعام

يظهر هذا السلوك بين الأطفال بعد عمر السنة، عندما يبدأ الطفل بالأكل وحده

الطريقة الثانية: أفكار مساعدة

- ◀ دع طفلك يشارك بشراء المواد والمكونات.
- ◀ حَضِر مع طفلك الطعام بإعطائه مهمات بسيطة.
- ◀ حاول تقديم الطبق أو تزيينه بشكل جَدِّاب أو مضحك.
- ◀ دع طفلك يختار الأطباق وأدوات المائدة وتزيين الطبق.
- ◀ حاول ألا يتعدَّى وقت الوجبة ٣٠ دقيقة.
- ◀ راقب طفلك ماذا يشرب خلال اليوم، وتأكد أنه يشرب كميات كافية من الماء.
- ◀ امدح طفلك كثيرًا عندما يأكل جيدًا.
- ◀ شجِّع طفلك على ممارسة الرياضة أو الألعاب الحركية مما يؤدي إلى شعوره بالجوع.

لا تفعل ❌

- ◀ لا تُظهر مشاعر أو كره طعام معين أمام طفلك.
- ◀ لا تجبره على الأكل.
- ◀ لا تقدِّم لطفلك كمية كبيرة من الأكل.
- ◀ لا تقارن طفلك بأحد.
- ◀ لا تقدِّم لطفلك الطعام إلا وهو جائع.
- ◀ لا تفقد الأمل، فسلوك الأطفال تجاه الطعام قد يتغيَّر مع الوقت.

إفعل ✅

- ◀ اقرأ لطفلك قصصًا أو معلومات عن الفوائد الغذائية لمكونات الطبق.
- ◀ استشير الطبيب في حال لاحظت أن الوضع خرج عن السيطرة وأن صحة طفلك قد تتعرَّض للخطر.



صُعوبَة الإِرضاء في الطَّعام

يظهر هذا السلوك بين الأطفال بعد عمر السنة، عندما يبدأ الطفل بالأكل وحده

قد يصعب عليك إرضاء طفلك في الأكل لعدة أسباب:

- ◀ يتحسس من بعض الأطعمة أو النكهات أو ملامسة بعض الأشياء أو تعرضه لبعض الروائح.
- ◀ يخاف من التغييرات العديدة والسريعة التي يمر بها وخصوصًا في عمر السنة.
- ◀ يكون تناوله للطعام المألوف لديه، باعثًا على الشعور بالأمان.
- ◀ يحاول إظهار استقلاليتته.
- ◀ يكون متعبًا وليس لديه الرغبة في تناول الطعام.
- ◀ التقط عادات طعام غير صحي من العائلة.

صُعوبَة الإِرضاء في الطَّعام

الطَّريقة الأولى: التَّخطيط

- ◀ تأكّد من عدم وجود مشكلة صحيّة تمنع طفلك من الأكل.
- ◀ انتبه لأي حساسية طعام لطفلك عندما تعد الوجبات.
- ◀ حَضّر وجبة طفلك قبل أن يجلس على المائدة لأن الأطفال ليس لديهم الصبر والقدرة على الانتظار.
- ◀ احرص على حصول الطفل على وجبة غذائية متكاملة دومًا.
- ◀ قدّم له بجانب الطعام أنواعًا جديدة، قد تحتاج أن تقدم له الطعام الجديد حوالي ١٥ مرة قبل أن يرضى تجربته.
- ◀ قد لا يفضّل طفلك قوام أو لون أو طعم طبق ما، احترم رغبته.
- ◀ اترك طفلك يأكل بنفسه حتى لو تسبب في فوضى على المائدة.
- ◀ ضع طعامًا صحبًا في متناول طفلك في المنزل.
- ◀ نَظّم وجبات طفلك بثلاث وجبات رئيسية بالإضافة إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة أو حسب احتياجه.



إساءة استخدام الأجهزة الإلكترونية

قد يشيع سوء استخدام الأجهزة بين الأطفال من عمر سنة ونصف إلى ثماني سنوات

لا تفعل ❌

- ◀ لا تُعرِّض الأطفال أقل من سنتين إلى شاشات الأجهزة الذكية إلا للتحدث عبر مكالمات فيديو مع آخرين خارج البلد.
- ◀ لا تعطِ طفلك الجهاز الإلكتروني ليتوقف عن البكاء.
- ◀ حدد وقتًا ثابتًا لاستخدام الأجهزة الإلكترونية ولا ترضخ لرغبات طفلك في استخدامها في غير الاوقات المخصصة.
- ◀ لا تحوّل وقت طفلك أمام الأجهزة الإلكترونيّة إلى نشاط يومي ثابت.
- ◀ لا تُعرِّض طفلك لبرامج تحوي الكثير من العنف.

إفعل ✅

- ◀ انتبه للتنمّر الإلكتروني: حُبِّبْ الطفل بعد عمر ثلاث سنوات علي ضرورة التحدّث إليك في حال تعرّض لأي تهديد أو مواقف مثيرة للريبة أو محتوى غير مفهوم له.
- ◀ لا تعرض الطفل للمنصات التي تتيح للغرباء التواصل معه
- ◀ حافظ على غرفة النوم وأوقات الوجبات واللعب خالية من الأجهزة الإلكترونية.
- ◀ أوقف استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من موعد النوم.
- ◀ حاول التقليل من استخدامك للأجهزة الإلكترونية أمام الطفل



إساءة استخدام الأجهزة الإلكترونية

قد يشيع سوء استخدام الأجهزة بين الأطفال من عمر سنة ونصف إلى ثماني سنوات

أصبح استخدام الأجهزة الإلكترونية ضرورة في هذا العصر، وله جانبان:

◀ سلبي: عندما يقضي الطفل وقتًا طويلًا في استخدام هذه الأجهزة مما قد يعيق أنشطته اليومية الأخرى وحركته، أو لاحتماية تعرّض الطفل لمحتوى غير مناسب لعمره.

◀ إيجابي: يساعد على التعلّم، فمنه قد يكتسب الأطفال مفردات جديدة ويساعد في تنمية المهارات الحركية الدقيقة والتفكير التحليلي.

مخاطر الأجهزة الإلكترونية:

- ◀ قلة أو انعدام الأنشطة الرياضية.
- ◀ ميول عدوانية أو الميل إلى العزلة.
- ◀ اضطرابات النوم.
- ◀ عدم الشعور بالوقت.
- ◀ السمنة ومشكلات بالعمود الفقري.
- ◀ أمراض كالتشنج في عضلات العنق وانحناء في الرأس والعنق.
- ◀ مشاكل في الرؤية كالكسل البصري و غيرها.

إرشادات توجيهية:

- ◀ حدّد لطفلك البرامج التي يمكنه استعمالها أو مشاهدتها.
- ◀ حدّد لطفلك الوقت المناسب لاستخدامها وكذلك مدة الاستخدام المسموح بها.
- ◀ اشرح لطفلك لماذا من المهم الموازنة في قضاء وقت على الأجهزة الإلكترونية وعمل أنشطة أخرى.
- ◀ العب مع طفلك أنشطة وألعابًا غير إلكترونية وشجّع على ممارسة هوايات مختلفة.
- ◀ حمّل برامج الرقابة الأبوية على الأجهزة لمتابعة ما يشاهده طفلك.
- ◀ اتخذ إجراءات حجب المحتوى المسيء.

إساءة استخدام
الأجهزة الإلكترونية



اضطرابات النوم

شائع بين الأطفال منذ الولادة

في الفراش:

- ◀ اترك ضوءًا خافتًا في الغرفة.
- ◀ كلما استيقظ طفلك، أعدّه إلى فراشه بكل هدوء.
- ◀ قبل طفلك وضّمه إليك وعانقه إذا استفاق مفزوعًا ليشعر بالطمأنينة.
- ◀ تناوب مع الأب على العناية بالطفل ليلاً إن كان الطفل صغيرًا جدًّا.

- ◀ ضع روتينًا يوميًا قبل النوم مثل شرب الحليب الساخن ثم غسل الأسنان ثم قراءة قصة ثم الاستلقاء.
- ◀ ضع على فراش الطفل شيئًا يحبه مثل غطاء أو لعبة أو وسادة.
- ◀ لا تقضِ وقتًا كثيرًا معه في الفراش بينما يغفو.

لا تفعل ❌

- ◀ لا تلعب معه ألعابًا حركية قبل النوم.
- ◀ لا تروى لطفلك قصصًا مخيفة في النهار أو قبل النوم.
- ◀ لا تصر على أن يتوجّه طفلك إلى سريره إذا كان يشعر بالخوف.
- ◀ لا تبادر برفع طفلك من السرير بمجرد بكائه ليلاً.
- ◀ لا تتكلّم مع طفلك ولا تنظر في عينيه بمجرد استيقاظه ليلاً.
- ◀ لا تغضب، قد يتطلب الأمر وقتًا لينتظم نومه.

إفعل ✅

- ◀ إذا كان طفلك يستمتع بالاستحمام، احرص عليه يوميًا قبل النوم.
- ◀ العب مع طفلك تمارين الاسترخاء مثل التلوين والتنفس العميق.
- ◀ من المهم المحافظة على موعد استيقاظ محدد يوميًا حتى في أيام العطلات، الأمر الذي يساعد على تحسين جودة النوم



اضطرابات النوم

شائع بين الأطفال منذ الولادة

يساعد النوم العميق في تجديد نشاط الدماغ وفي معالجة المعارف المكتسبة خلال اليوم ويساعد في شحن طاقة الجسم. يتعرّض كثير من الأطفال لاضطرابات النوم لأسباب عدة منها:

- ◀ كثرة النوم أثناء النهار.
- ◀ رؤية الكوابيس أثناء النوم.
- ◀ اضطرابات التنفس.

اضطرابات النوم لدى الأطفال ذوي الإعاقة:

يعاني الأطفال ذوو الإعاقة من اضطرابات النوم في بعض الأحيان أكثر من غيرهم بسبب:

- ◀ الأوجاع الجسدية.
- ◀ الآثار الجانبية للأدوية.
- ◀ وضع الطفل الصحي.

التهيئة قبل الذهاب للنوم:

- ◀ احرص على إعداد جو هادئ ومناسب للنوم بأن تكون الغرفة مظلمة وهادئة.
- ◀ تجنّب القيلولة الطويلة في أثناء النهار [أكثر من ساعتين].
- ◀ تجنّب إعطاء طفلك الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من موعد نومه.
- ◀ اعتماد طفلك على نفسه في النوم لا يعد قسوة من الام بل بداية استيعابه للأنشطة اليومية الثابتة

- ◀ حدّد وقت النوم باكراً يومياً ولا تتهاون لأي سبب أو ضغط أو إلحاح.
- ◀ احرص على أن تكون وجبة العشاء سهلة الهضم
- ◀ وألا تكون قبل النوم مباشرة.
- ◀ لا تقدّم الكثير من السوائل قبل موعد النوم.
- ◀ اجعل المكان الذي ينام فيه الطفل مريحاً نفسياً ونظيفاً.

اضطرابات النوم



الطفل العنيف

شائع بين الأطفال بعد عمر السنتين

لتجنّب الضرب:

- ◀ بالضيق تجاه كذا وهذا يجعلك تضرب، هل هذا صحيح؟».
- ◀ عانق طفلك وأشعره بحبك دائمًا.
- ◀ علّم طفلك ردود فعل أخرى وطرقًا للتعبير عن نفسه غير الضرب، مثل التنفس من البطن والعدّ مع الاستماع لموسيقى هادئة.
- ◀ امدح سلوك طفلك الإيجابي وشجّعه عليه.

- ◀ أنت قدوة لطفلك، تعامل معه ومع الآخرين بهدوء لأن العنف يولد العنف.
- ◀ انتبه إلى المحتوى الذي يشاهده طفلك على الأجهزة الإلكترونية والتلفاز.
- ◀ مارس مع طفلك أنشطة جسدية حركية يحبها ويرتاح لممارستها.
- ◀ تعاطف مع طفلك وتفهم مشاعره بكلمات واضحة ومحددة «أنا أتفهم شعورك، أنت تشعر

لا تفعل ❌

- ◀ لا تضرب طفلك ولا تعنفه.
- ◀ لا تهدّد طفلك.
- ◀ لا تلق عليه الكثير من التوجيهات في نفس الوقت.
- ◀ انتظره ليهدأ.
- ◀ لا تتحدث إليه عن سلوكه وهو غاضب.

إفعل ✅

- ◀ اذا استمر طفلك بالضرب ضعه في وقت مستقطع [التوقف عن اللعب والجلوس في مكان هادئ للتفكير بعواقب سلوكه] من ثلاث لخمس دقائق حسب عمره.
- ◀ أخبر طفلك أنه طفل جيد، ولكن سلوكه غير مقبول.



الطفل العنيف

شائع بين الأطفال بعد عمر السنتين

قد يلجأ الطفل إلى العنف وفرض القوة على الآخرين للأسباب التالية:

- ◀ الرغبة في الحصول على شيء ما يريده.
- ◀ التعبير عن الجوع أو العطش أو التعب.
- ◀ الرغبة في الاستيلاء على الألعاب.
- ◀ محاولة جذب الانتباه، خاصة عند تجاهله لفترة طويلة.
- ◀ انزعاجه من بيئة غير مريحة أو صاحبة.
- ◀ تقليد الآخرين أو رؤيته لمشاهد عنيفة.
- ◀ الدفاع عن مساحته الخاصة أو آرائه الخاصة.

التعامل مع العنف:

- ◀ حاول أن تفهم الأسباب التي دفعت طفلك إلى استخدام الضرب.
- ◀ تأكد من حالة طفلك، ربما كان جائعًا أو يشعر بالنعاس أو مريضًا.
- ◀ ادع طفلك لممارسة نشاط بدني ينفس فيه عن غضبه أو شعوره بالإحباط مثل الركض أو القفز أو اللعب بالمعجون.
- ◀ علم طفلك السيطرة على النفس بتبادل الأدوار معه ودعه يرى تأثير العنف على الآخرين.
- ◀ ابعده عن طفلك إلى غرفة أخرى أو زاوية ليستعيد تركيزه، وتحدث معه ناظرًا إلى عينيه موضحًا له أن هذا السلوك غير مقبول.
- ◀ وضح لطفلك الخيارات الأخرى المتاحة والمقبولة في هذه الأحوال، وعلمه بعض المهارات التي تفيد في حل المشاكل مثل: التحدث عما يغضبه بالكلمات وليس بالضرب.
- ◀ أكد للطفل أن بإمكانه العودة بشرط عدم إلحاق الأذى بالآخرين.



الخجل

شائع بين الأطفال بعد عمر السنتين

لا تفعل ❌

- ◀ لا تنتقد طفلك أو تستهزئ به.
- ◀ لا تصف طفلك بالخجول ولا تسمح للآخرين بذلك.
- ◀ لا تصرخ في وجه طفلك أو توبّخه.
- ◀ لا تتولّى زمام المبادرة عوضًا عنه.
- ◀ لا تساير طفلك كثيرًا حتى لا تصبح شخصيته ضعيفة.
- ◀ لا تقارنه بغيره من الأطفال غير الخجولين.

إفعل ✅

- ◀ امدح طفلك و تحدث معه بايجابية.
- ◀ عزز طفلك في محاولة تجريب أشياء جديدة.
- ◀ وجه طفلك للسلوك الصحيح و عززه عند القيام به.
- ◀ ارفع ثقة طفلك بنفسه بالاعتماد على نفس.



الخجل

شائع بين الأطفال بعد عمر السنتين

يختلف الأطفال منذ الولادة في طباعهم. فمنهم من يشعر بالخجل لأسباب مختلفة منها:

- الشخصية الحساسة.
- الخوف من الفشل.
- الانتقاد الدائم القاسي.
- نقص النشاطات الاجتماعية.
- سلوك مكتسب من أحد الوالدين.
- مشاعر عدم الأمان بسبب الحماية الزائدة أو الإهمال أو القسوة.

ما يمكن لطفلك عمله:

- حَقِّز طفلك على المحادثة ورد السلام منذ السنة الأولى من عمره.
- أدمجه في ألعاب جماعية تحقِّزه على المشاركة ومساعدة الآخرين.
- شجِّعه ليقوم ببعض المهام وحده.
- اسمح لطفلك أن يبدي رأيه أمام الآخرين.
- احترم مبادرة الطفل الفردية.
- شجِّعه على تبني هواية ما.

ما يمكنك عمله:

- احترم خجله ولا تضغط عليه أمام أحد..
- تجاوز مع طفلك عن سبب شعوره بالخجل.
- أخبره عن خجلك وأنت صغير وكيف تغلبت عليه أو قصة شخص كان خجولاً في صغره.
- هَيِّئ طفلك عند خروجكم معاً لمن سيقابل أو ما سيحصل.
- امدح سلوكه الشجاع.
- انتبه لطفلك ولاحظ إذا كان بحاجة إلى تدخل متخصص.



التنمُّر

يمكن أن يبدأ الطفل التنمُّر بعد عمر ٤ سنوات

إذا كان طفلك يمارس التنمُّر:

- ◀ راقب وانتبه ما الذي يشاهده طفلك من الرسوم المتحركة.
- ◀ أكّد لطفلك أنك تحبه مهما فعل، وأنك لا تحب سلوكه السلبي.
- ◀ ذكّر طفلك أن احترام الجميع واجب مهما كانوا مختلفين عنا بالجنس أو العرق أو الديانة أو الإعاقة.
- ◀ شجع الطفل على الاعتذار عند الخطأ.

- ◀ أنت قدوة لطفلك، انتبه لتصرفاتك أمامه.
- ◀ راع مشاعر طفلك وتذكّر أنه قد يشعر بالعجز أو الضعف، تحدّث معه عن مشاعره ولماذا قد يشعر بذلك.
- ◀ اعطف على طفلك، احتضنه وعانقه دائمًا.
- ◀ عزّز روح المشاركة والفريق لدى طفلك بتسجيله في الألعاب الجماعية أو توزيع المهام بين الإخوة.
- ◀ تحدّث مع طفلك بحزم إذا أخطأ.

لا تفعل ❌

- ◀ لا تميز في المعاملة بين أبنائك.
- ◀ لا تضرب طفلك أو تصرخ في وجهه.
- ◀ لا تهمل طفلك ولاحظ أية تغييرات عليه.
- ◀ لا تنصح طفلك أن يتحمل التنمُّر.
- ◀ لا تستهزئ بطفلك.

افعل ✅

- ◀ اختر قصصًا عن الصداقة والتعاون وصفات الشخص المحبوب .
- ◀ تواصل مع طفلك وأتخ له المجال لمشاركة مشاعره والعوامل التي دفعته للتنمر

التنمر



يمكن أن يبدأ الطفل التنمر بعد عمر ٤ سنوات

قد يتعرّض الطفل للتنمر وقد يتنمر الطفل على الآخرين لعدة أسباب منها:

- ◀ يظن أنه أقوى من الطفل الآخر أو أفضل منه
- ◀ أو محبوب أكثر منه.
- ◀ تعرّض الطفل للتنمر أو الإساءة من الآخرين.
- ◀ يريد الحصول على الاهتمام الذي قد لا يحصل عليه بطريقة إيجابية.
- ◀ يشعر بالغيرة.

إذا كان طفلك يتعرّض للتنمر:

- ◀ تحدّث إلى طفلك عن التنمر ليصبح قادرًا على تمييزه، وشجّعه على التحدّث معك إن تعرّض لموقف مسيء.
- ◀ انتبه إذا ظهرت على طفلك آثار للتنمر مثل الكدمات، أو خوفه من الذهاب إلى المدرسة، أو ضعف بالشهية أو تراجع بأدائه بالمدرسة، أو يطلب المال باستمرار.
- ◀ عزّز ثقة طفلك بنفسه بالمشاركة بأنشطة مختلفة وتكوين أصدقاء.
- ◀ دَرِّب طفلك على الدفاع عن نفسه إن اقتضت الحاجة دون اللجوء إلى العنف، مثل أن يطلب المساعدة من الكبار حوله. أو أن يرفع طفلك صوته ويقول بحزم: ابتعد عني الآن.
- ◀ أكّد له دائمًا أن ما حصل لا ذنب له به و أنك تصدقه و ستكون بجانبه دائمًا.
- ◀ اطلب المساعدة من الجهات المختصة.
- ◀ أبلغ ولي أمر الطفل الذي يمارس التنمر على طفلك كالمعلّمة أو والديه.

الصحة النفسية

الصحة النفسية

الكادر الطبي المحترم،

ذكّر الأهل أن عليهم الاعتناء بأنفسهم وبصحتهم النفسية، ليتمكّنوا من الاعتناء بأطفالهم أيضًا. من هذه الطرق:

يمر الأهل والأطفال خصوصًا وقت الأزمات والصعوبات بضغوطات نفسية تؤثر عليهم، وإذا لم يتعاملوا معها في حينها، قد تمتد آثارها السلبية عليهم.

◀ تخصيص وقت للعناية بالذات قبل أن يستيقظ الجميع أو عندما ينامون ولو كان قصيرًا، مثلًا شرب قهوتك عند الشباك، أو الاستماع لأغنيتك المفضلة، أو مراقبة الطيور من الشباك.



◀ ممارسة تمارين الاسترخاء والتنفس ببطء ثلاث مرات ثم إغماض العينين، وتخيل نفسك في مكان جميل وانتبه لتفاصيل المكان وعند شعورك بالراحة افتح عينيك.



◀ التواصل مع الأصدقاء أو العائلة أو من تحب.



◀ بادر بالاستعانة بالخدمات المتخصصة في حال دامت الضغوط النفسية وأثرها عليك أكثر أو أطول من اللازم.

◀ ممارسة تمارين التنفس من البطن: حيث تأخذ شهيقًا تملأ به معدتك، ثم تطلق زفيرًا يخرج الهواء كاملًا منها، مع تكرار ذلك عدة مرات.

◀ عمل تمارين جسدية بسيطة مثل المشي لعشر دقائق أو تمارين شد العضلات أو القفز أو الرقص.

الرضاعة الطبيعية



التغذية السليمة في السنة الاولى من حياة الطفل

الرضاعة الطبيعية وتعني الرضاعة من الثدي خالصة لمدة ٦ أشهر

❌ لا تفعل

- التوقف عن الرضاعة الطبيعية بسبب عدم وجود الحليب، فكلما زاد مص الطفل للثدي زاد إنتاج الحليب
- إعطاء الماء في أول ٦ أشهر من حياة الطفل
- إعطاء الطفل اي مكملات أو أطعمة في أول ٦ أشهر بدون استشارة الطبيب؛ نظرًا لعدم اكتمال تطور الجهاز الهضمي للطفل

✅ افعل

- حاولي أن ترضعي طفلك* اللبأ، احرصي على إفراغ الثدي الأول قبل أن تعرضي عليه الثاني
- إرضاع الطفل كلما يحتاج لذلك وليس بجدول زمني محدد على أن لا تزيد الفترة بين كل رضعتين أكثر من ساعتين وتكون الرضعة مشبعة
- الغناء أو التكلّم مع الطفل بصوت هادئ أثناء الرضاعة وكلما سنحت الفرصة لتعزيز التواصل بين الطفل وأمه وتحفيز تطور ونمو الطفل
- استشيري مقدم الخدمة في المركز الصحي إذا واجهتي مشكلة في الرضاعة الطبيعية

*اللبأ: الذي يسمى الصمغ هو أول إفراز من حليب الأم في الساعة الأولى بعد الولادة ويميل للون الأصفر، وهو غني بمكوناته الغذائية والصحية التي يحتاجها الطفل لبدء حياة صحية آمنة لاحتوائه على الأجسام المضادة المعززة للجهاز المناعي.

إذا كان طفلك مريضًا



إذا ظهرت علامات الخطر هذه يجب أن تستشير الطبيب بأسرع وقت ممكن :

- ◀ يفقد الطفل الوعي ولا يستجيب عند تحفيزه
- ◀ يتقيأ كل ما يتناوله من الطعام أو الشراب
- ◀ ارتفاع حرارة الطفل أكثر من ٣٨ درجة مئوية
- ◀ حدوث تشنجات الحرارة [الشمرة] والتي قد تستمر لأقل من دقيقة

- ◀ الاستمرار بالرضاعة الطبيعية
- ◀ احرص على الاستمرار بتغذية طفلك وإعطائه السوائل حسب تعليمات الطبيب عند تعرضه للمرض منقًا لحدوث الجفاف
- ◀ يوجد الكثير من الأمراض سببها فيروس ولا تستجيب إلى المضاد الحيوي فلا تُصِرّ على إعطاء أي أدوية أو فيتامينات لطفلك بدون استشارة الطبيب

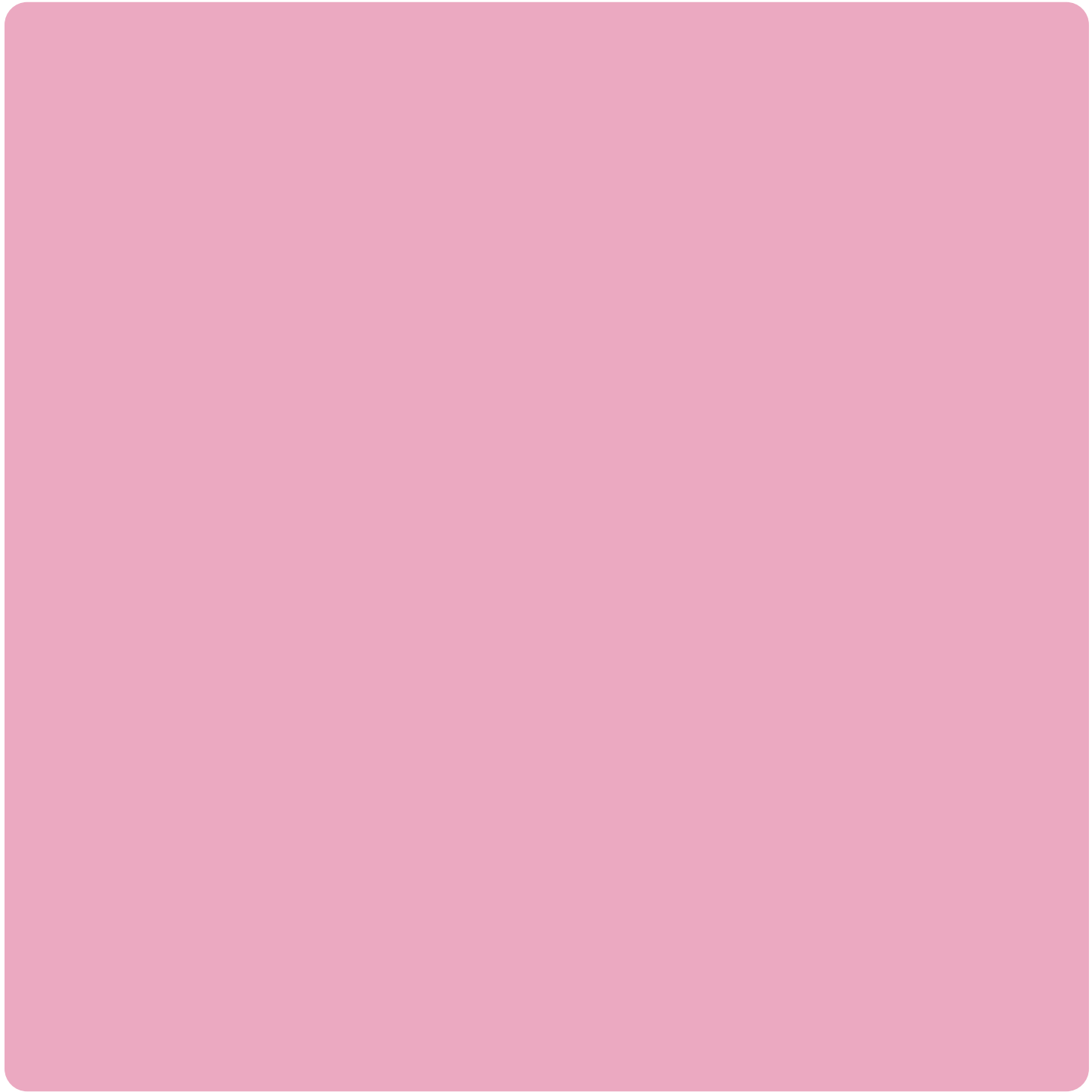
الزيارات الدورية للمركز الصحي

لا تفعل ❌

- ◀ عدم الإلتزام بجدول اللقاحات المعتمد من وزارة الصحة
- ◀ إهمال الزيارة الأولى بعد الولادة في الأسبوع الأول من حياة الطفل

إفعل ✅

- ◀ واطب على الزيارات الدورية للتأكد من حصول طفلك على خدمات الرعاية الصحية والتي تتضمن اللقاحات ومتابعة نمو وتطور الطفل
- ◀ إذا لاحظت أي مشكلة في تطور الطفل فإن بأمكانك أن تحصل على معلومات وإجابات عند استشارة مقدم الخدمة في المركز الصحي



التعلم المبكر





القسم الثاني:

التعلم المبكر

التعلم المبكر

الكادر الطبي المحترم،

يُعد اللعب طريقة الطفل المفضلة للتعلم، ويساعد اللعب الطفل على تطوير مهارات عدة مثل: التفكير والعد والحركة والتحدث وإدارة المشاعر والتفاعل مع الآخرين. كما أن اللعب مع أفراد العائلة طريقة ممتازة للتشجيع على التعلم وبناء العلاقات الإيجابية.

ذكّرهم أن المجهود باللعب مع الطفل مهم، وألا يقسوا على أنفسهم عندما لا يستطيعون اللعب مع طفلهم في يوم ما.

سيحدث لك الأهل عن ضيق جدولهم اليومي وعدم قدرتهم على قضاء وقت ممتع مع أطفالهم. تعاطف معهم وأخبرهم أنك تفهم ذلك، ثم انصحهم بالتفاعل مع أطفالهم من خلال أنشطتهم اليومية، كإعداد الطعام والتنظيف والنوم، حيث يساعدهم ذلك على بناء علاقة إيجابية مع أطفالهم وأيضًا استغلال هذه اللحظات العفوية للعب والتعلم.

كيف تستعمل هذا القسم؟

◀ اقترح عليهم واحدة من الأفكار حسب العمر. باستعمال العبارة التالية:
«رائع! هل أقترح عليك فكرة؟» خلال الأسبوع القادم وفي [حدّد الوقت بين الصباح والظهيرة والمساء] جرّب مع طفلك [اختر واحدة من الأفكار حسب عمر الطفل]. يمكنك أن تكرّر النشاط وقتما تشاء.

◀ اسألهم عن كيفية قضائهم للوقت مع أطفالهم.
◀ امدحهم على أي مجهود يقومون به للعب وقضاء وقت مع أطفالهم.
◀ اسألهم ما أعمار أطفالهم؟

التعلّم المبكّر في أثناء الروتين اليومي



المساء

الاجتسال، اللعب،
العشاء، النوم



الظهيرة

الاجتسال، الغداء،
اللعب، الاستراحة أو النوم



الصباح

الاجتسال، الإفطار،
لأعمال المنزلية

منذ الولادة
إلى سنتين

عند الاستعداد للنوم، دلك بطن
طفلك وأنت تحمله، واللعب في
شعره، قبّله وقل له: تصبح
على خير.

قلّد الأصوات التي تصدر عن
طفلك مثل «بااا، ماا، اغغغ».
وكررها وكأنها محادثة عادية.

انظر في عينيّ طفلك وأنت
تحمله، وابتسم في وجهه. اصنع
أشكالاً مضحكة بوجهك وتذكر
أن تصبح عليه كل يوم.

منذ الولادة
إلى ٦ أشهر



عند الاستعداد للنوم، دندن له
أغنية بصوت هادئ حتى يغفو.

امسك أي شيء قريب، مثل
بطانية أو كتاب أو يدك
واستخدمه لتغطية وجهك
والعب معه لعبة «بعينو».

تحدّث لطفلك عما تفعلانه
وكأنه كبير، مثلًا الآن، بعد ساعة
سنأكل، أو اليوم سنزور جدتك.

عمر ٦
إلى ١٢ شهرًا



عند الاستعداد للنوم، احمل
دمية طفلك وهزّها بلطف وغنّ
لها ثم ضع عليها الغطاء وقل:
«تصبحين على خير». إن حمل
طفلك الدّمية قل له: «لقد
استيقظت الدّمية، لنغد جميعًا
للنوم في الفراش».

اقرأ لطفلك اللافتات في الشارع،
أو الإعلانات من الجريدة، أو
وصفات الطعام. أشر إلى الصور
والكلمات خلال القراءة.

أعط طفلك إسفنجة جافة
واطلب منه مساعدتك بمسح
السطح الذي تنظفه، اطلب منه
أن ينظف بخطوط أو بدوائر أو
بخط متعرج.

عمر سنة
إلى سنتين



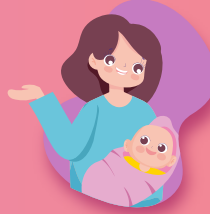
ألعاب تعليمية



ذكَر الأهل أن يمدحوا طفلهم عندما يحقّق أيّ إنجازٍ، مهما كان صغيرًا. ويكونُ الثناء على الطفل بالابتسام في وجهه واستخدام كلمات محفزة مثل "أحسنت"، أو "لقد فعلتها"، أو "مجهودٌ رائع، لنحاول مرة أخرى".

ضع أمام طفلك لعبة أو أيّ غرضٍ يحبه وشجعه على مدّ يده له. شجّع طفلك أن يصل إليه وأن يحاول التقاطه. حرّك الغرض ببطء من جانبٍ لآخر ولاحظ ما إذا كان الطفل يتبع الغرض بعينه أو حتى بتحريك رأسه.

ضع طفلك بين ذراعيك واسرد له قصة. يستطيع الطفل الاستماع لك وتمييز صوتك، فاجعل صوتك لطيفًا ومرميا.

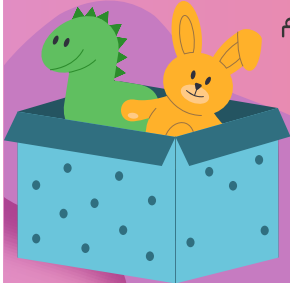


منذ الولادة
إلى ٦ أشهر

اشرح لطفلك مفهوم "داخل وخارج" باستخدام سلة أو صندوق يحوي أغراضًا، ضع الأغراض خارج الصندوق وقل "نضع الأغراض خارج الصندوق" ثم أعد الأغراض إلى الصندوق وقل "نضع الأغراض داخل الصندوق". اطلب من الطفل أن يكرّر ذلك.

في زجاجة بلاستيكية شفافة، ضع بعض الأشياء كالحبوب المجفّفة ثم أغلق الزجاجة بإحكام. أعطها لطفلك ودعّه يلعب بها ليصدر الزجاجة أصواتاً مختلفة. استخدم كلمات "هزّ" و "رجّ" و "حرّك" ليربط طفلك الفعل بالكلمات.

عمر ٦
إلى ١٢ شهرًا



ضع أمام طفلك أربعة أشياء بأحجام مختلفة، كالأوعية البلاستيكية مثلاً، ورتّبها من الكبيرة إلى الصغيرة، ثم خربطها، واطلب من طفلك أن يرتبها بنفسه من الأكبر إلى الأصغر حجمًا

أحضر ثلاثة أشياء بأحجام متشابهة وقُل لطفلك: "لنرتّبها فوق بعضها البعض". في البداية، رتبها بنفسك، ثم تبادل معه الأدوار.

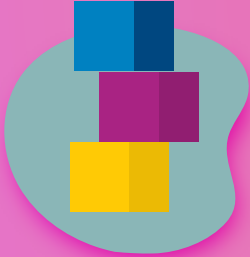
عمر سنة
إلى سنتين

ألعاب تعليمية



ذَكَرَ الأهل أن يمدحوا طفلهم عندما يحقّق أيّ إنجاز، مهما كان صغيرًا. ويكونُ الثناء على الطفل بالابتسام في وجهه واستخدام كلمات محفزة مثل "أحسنت"، أو "لقد فعلتها"، أو "مجهودٌ رائع، لنحاول مرة أخرى".

باستخدام أكواب بلاستيكية، أو أوعية، أو مكعبات، ابن أنت وطفلك مجتمًا ما. اسأله "ماذا نبي؟" وشرح له خلال عملية البناء مفاهيم مثل "على"، و"تحت"، و"داخل" و"خارج".



فكّر بأشياء مختلفة لها نفس اللون مثلًا موزة صفراء، وشمس صفراء، ثم اطلب من طفلك أن يبحث عن أشياء لها نفس اللون.



ارسم رسمة بسيطة على قطعة من الورق، مثلًا لرجل أو امرأة، ثم قصها لثلاثة قطع. ضع القطع بالترتيب الصحيح أمام الطفل، ثم أثير له: "الرأس في الأعلى، والرجلان في الأسفل، وباقي جسمنا في المنتصف". غيّر ترتيب القطع، واطلب من الطفل ترتيبها بشكل صحيح. تابع الحديث مع الطفل أثناء لعبكم، داعبه إذا أخطأ، وامدحه عند ترتيبه القطع بشكل صحيح.



اطلب من طفلك البحث عن شيء يسهل الوصول إليه في المنزل، على سبيل المثال حقيبة يد، أو مشط، أو كتاب. اطلب منه إحضار شيء واحد في كل مرة. ساعد الطفل إذا احتاج لذلك.



عمر سنتين
إلى ٣ سنوات

عمر ٣
إلى ٤ سنوات

التعلّم المبكّر في أثناء الروتين اليومي



المساء

الاجتسال، اللعب،
العشاء، النوم



الظهيرة

الاجتسال، الغداء،
اللعب، الاستراحة أو النوم



الصباح

الاجتسال، الإفطار،
لأعمال المنزلية

عمر سنتين
إلى ٣ سنوات

عند الاستعداد للنوم، تحدّث مع
طفلك عن يومه. ماذا فعل؟ كيف
يشعر؟ اسأله ماذا يحب أن
يفعل غدًا؟

بينما تمشيان أو تصعدان الدرج
أو تضعان أغراضًا في الكيس، عدّ
مع طفلك الخطوات أو الدرجات
أو الأغراض للعشرة. أعد العد
من البداية كلما وصلت
إلى رقم ١٠.

اطلب من طفلك أن يساعد
بمهام منزلية بسيطة، مثل أن
يحمل المكنسة أو أن يلقي
بعض القمامة في السلة.

عمر سنتين
إلى اربع سنوات

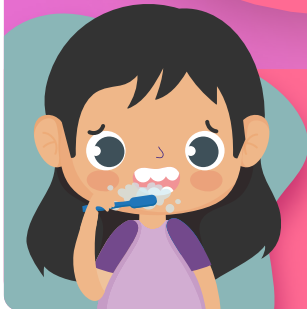


نظّف أسنانك برفقة طفلك،
ودعه ينظّف أسنانه أيضًا، ثم
ذكّره أن ينظّف أسنانه الأمامية
والخلفية ومن الجنب.

اجمع بعض الأغراض، ثم اختر
غرضين متشابهين باللون أو
الشكل أو الحجم مثلًا وثالثًا
مختلفًا. اطلب من طفلك أن
يجد الغرض المختلف.

بعد طي الغسيل، اطلب من
طفلك مساعدتك في توصيل
الغسيل إلى الغرف. أسأل طفلك
أين نضع الملابس المختلفة؟

عمر ٣
إلى ٤ سنوات



ألعاب تعليمية



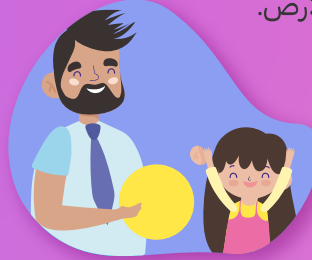
ذكّر الأهل أن يمدحوا طفلهم عندما يحقق أيّ إنجاز، مهما كان صغيرًا. ويكونُ الثناء على الطفل بالابتسام في وجهه واستخدام كلمات محفزة مثل "أحسنّت"، أو "لقد فعلتها"، أو "مجهودٌ رائع، لنحاول مرة أخرى".

اجمع ٣ أكواب بلاستيكية أو ورقية وكرة ورقية صغيرة. اقلب الأكواب وضع الكرة داخل أحدها وتحّدّي الطفل في إيجاد مكان الكرة. قم بتحريك الأكواب وخربطنها بسرعة ثم اسأل الطفل أين الكرة. تبادلا الأدوار والعبا معًا مرة أخرى!



ارسم لوحة للعبة الحجلة على الأرض بالطباشير ثم ارسم وجوهًا تمثّل المشاعر المختلفة داخل كل مرتّج. ارم حجرًا واقفز على اللوحة نحو الحجر، غُدّ بصوتٍ مسموع مع كل قفزة تقوم بها. عندما تصل إلى الحجر، عليك التعبير عن الشعور الذي وقفت عليه ومشاركة إحدى الأوقات التي شعرت فيه بمثل هذا الشعور. تبادل الأدوار مع طفلك وأوّل من يعبر عن جميع المشاعر يفوز.

أحضر أو اصنع كرة، ثم تلافف الكرة مع الطفل دون أن تسقط على الأرض. عندما يمسك أحدكم الكرة عليه أن يشارك الآخر بشيءٍ إيجابي ومضحك. كرّروا ذلك ١٠ مرات دون أن تقع الكرة على الأرض.



ضع مجموعة من العقبات على الأرض باستخدام مواد آمنة، مثل الكراسي والكرات والملابس وغيرها. اطلب من أحد أفراد الأسرة أن يغطي عينيه بعصابة للعيون. أعط ذلك الشخص تعليمات حول طريقة المشي بين العقبات التي وضعتها سابقًا دون أن يصطدم بأي منها. تبادل معه الأدوار وكرّرا المحاولة مرّةً أخرى.

عمر ٤
إلى ٦ سنوات

عمر ٦
إلى ٨ سنوات

التعلّم المبكّر في أثناء الروتين اليومي



المساء

الاجتسال، اللعب،
العشاء، النوم



الظهيرة

الاجتسال، الغداء،
اللعب، الاستراحة أو النوم



الصباح

الاجتسال، الإفطار،
لأعمال المنزلية

دع طفلك يؤلّف قصة، ابدأ أنت:
«في يوم من الأيام، عاشت فتاة في
الغابة»، ثم اسأله، «برأيك، ما
الذي حدث مع هذه الفتاة؟».

تمرّن على قول الأشياء بطرق
جديدة مع طفلك فمثلًا بدلًا من
أن تقول لأحب الضوضاء، قل
له أحب الهدوء.

وأنتما بانتظار الدور في مكان ما،
العب مع طفلك لعبة، مثلًا أخبره
أن يجد شيئًا يبدأ بحرف ما أو له
لون ما أو مشابه بالشكل أو
الملمس أو الحجم.

عمر 4
إلى 6 سنوات

عمر أربع
إلى ثماني سنوات



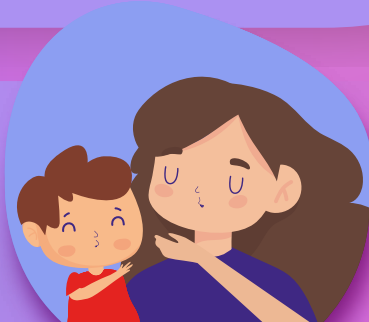
خطّط أنت وطفلك ليوم الغد
باختيار نشاط أو إعداد طعام أو
اختيار ملابس، وتحدّث مع
طفلك عما يتطلّع إليه غدًا.



هل يصعب على طفلك توديعك؟
اعملا معًا للتوصل إلى روتين
خاص، قُبلة أو كلمة أو غمزة.

تسابق مع طفلك بترتيب وإعادة
الأشياء لمكانها [القصة على
الرف والحذاء بالخزانة].

عمر 6
إلى 8 سنوات



التنمُّر ضد الأطفال ذوي الإعاقة:

قد يتعرَّض الأطفال ذوو الإعاقة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة للتنمُّر وذلك بسبب:

- ◀ اختلاف قدراتهم مقارنة بالآخرين.
- ◀ كون الطفل مختلفًا بطريقة أو بأخرى.
- ◀ عزلهم بسبب إعاقتهم وعدم دمجهم.
- ◀ صعوبة إخبار الآخرين إذا تعرضوا للتنمُّر.
- ◀ صعوبة عمل صداقات.

واجبك تجاه طفلك ذي الإعاقة:

تحدَّث دائمًا مع طفلك عن الأطفال ذوي الإعاقة
وذكِّره أنهم يحتاجون لنفس الاحترام والدعم
والمحبة، وأنه لا يجوز أن يسخر منهم أو أن
يستقوي عليهم لمجرد أنهم يواجهون صعوبة
في أمر ما.

أنظر الى نقاط القوة لدى طفلك لتساعده على
تجاوز المعوقات من حوله ، فمثلا استعمل الصور
البسيطة او القصص المحكية أثناء التواصل مع
طفلك لتساعدك على تحديد احتياجاته.

الأطفال ذوو الإعاقة

الاستعداد المدرسي للأطفال ذوي الإعاقة

لا بد أنك تشعر بالقلق على انتقال طفلك ذي الإعاقة إلى الروضة أو المدرسة أو المركز التعليمي.

هذا أمر طبيعي، ويقلق جميع الأهل على جميع أطفالهم.

لتسهيل هذه العملية، لا بد أن تتعرّف على الروضة أو المدرسة أو المركز أكثر. لا تخجل أن تزوره وتقابل المعلمين والمشرفين للاطلاع على المكان والبرنامج التعليمي.

أخبرهم عن طفلك وماذا يحتاج ويحب، وتابع طفلك في أثناء الدوام، واسأله يوميًا عن وقته في الروضة أو المدرسة أو المركز.

عليك أن تتحدث مع طفلك قبل انتقاله إليهم، يمكنك استعمال القصص أو الصور، وأكّد له أنك ستكون برفقته في البداية وأنه يمكنه إخبارك بأي شيء يزعجه.

طرق تعديل الأنشطة لتكون أكثر دمجًا

• البيئة: غيّر البيئة المحيطة بالطفل لتلبي احتياجات الطفل، مثلًا إزالة العوائق في الممرات لطفل ذي إعاقة جسدية.

• المواد: غيّر المواد المستخدمة بحيث يكون الطفل قادرًا على استخدامها بشكل أفضل، مثلًا استعمال الألعاب ذات الملمس للطفل الكفيف.

• النشاط: بنّط النشاط ليستطيع الطفل المشاركة فيه، مثلًا في ألعاب القوانين قلّل من عدد القوانين.

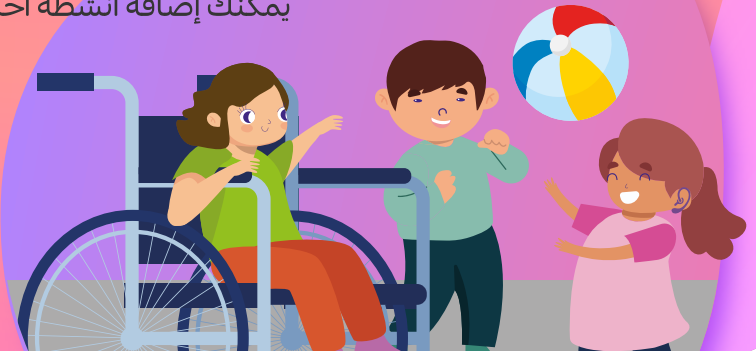
• الاختيار: ابدأ بالنشاط الذي يفضّله طفلك، دعه يختار أي نشاط يحب ليتشجّع على المشاركة، ثم يمكنك إضافة أنشطة أخرى لاحقًا.

الأطفال ذوو الإعاقة والتعلّم

يمكن لجميع الأطفال اللعب والتعلّم، لكن قد يحتاج بعضهم لتكيف النشاط بناء على احتياجاتهم واهتماماتهم والصعوبات التي يواجهونها.

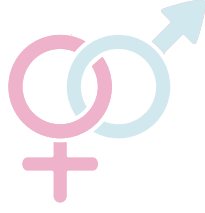
يحتاج طفلك ذو الإعاقة لذات القدر من الرعاية والمحبة، وأحيانًا أكثر بسبب صورة المجتمع والعزلة التي قد يعيشها.

يمكنك تنفيذ أي من الألعاب السابقة مع طفلك مع مراعاة تكيف النشاط بناء على عمره النمائي وليس الفعلي.



السّلامة والحماية - التطوّر الجنسي





القسم الثالث:

السلامة والحماية - التطور الجنسي

الكادر الطبي المحترم،

توعية الأطفال جنسيًا لا تعني أبدًا تربيتهم بدون أخلاق أو دين، بل على العكس تمامًا، تتيح هذه الأحاديث الفرص كي يغرس الأهل في أطفالهم مجموعة القيم التي يودون أن ينشأ أطفالهم عليها.

يتناول هذا القسم موضوعًا حساسًا ودقيقًا، ألا وهو خصوصية الجسد وفهم التطور الجنسي الطبيعي للأطفال. وعلى الرغم من حساسيته فإنه بات من المُلح أن نتحدّث للأهل عن نمو وتطور أطفالهم الجنسي، لأنه أمر طبيعي وصحي ويبدأ من السنوات الأولى للطفل. فتثقيف الأهل يمكّنهم من دعم طفلهم وتثقيفه والتعامل مع المواقف والسلوكيات الجنسية المختلفة، وأيضًا حمايته من الإساءة الجنسية التي قد يتعرّض لها الطفل على يد شخص معروف للعائلة.

السلامة والحماية

كيف تستعمل هذا القسم؟

يمكنك أن تسأل الأهل عما إذا كان لديهم استفسارات عن التطور الجنسي لأطفالهم أو قد يسألونك هم مباشرة.

ستجد في كل صفحة موقفًا يمكن أن يواجهه الأهل مع أطفالهم في أثناء نموهم الجنسي، ونقدم اقتراحًا تربويًا للتعامل مع مثل هذا الموقف، وتفسيرًا أكثر عنه.

السّلامة والحماية - التطوُّر الجنسيّ

التَّعْرِي أَمَامَ الْآخَرِينَ

خلع طفلك ملابسه في منزل أحد أقاربكم.

حافظ على هدوئك.

خذ طفلك خارج الغرفة وساعده على إعادة ارتداء ملابسه، ثم أخبره بحزم وأنت تنظر في عينيه:

لا نخلع ملابسنا إلا في المنزل مع
ماما قبل الاستحمام فقط

التَّعْرِي أَمَامَ
الْآخَرِينَ

لا يدرك الطفل تحت عمر السنتين أن التعري أمام الآخرين تصرّف غير مناسب،
وجّه طفلك إلى السلوك المناسب بحزم وبدون توبيخه أو الصراخ في وجهه.

السّلامة والحماية - التطوُّر الجنسيّ

لمس الأعضاء التناسلية

لاحظت أن طفلك يلمس أعضائه التناسلية،
لا تخف، أخبر طفلك بدون تهديد:

لا نلمس هذا الجزء من أجسامنا إلا
في الحمام لتنظيفه، غير اهتمام طفلك
كأن تشد انتباهه بأن تقول له ما رأيك
أن نلعب؟

لمس الأعضاء
التناسلية

قد يلمس الطفل تحت عمر الخمس سنوات أعضائه التناسلية بطريقة غير
واعية، وقد يبعث ذلك عنده الشعور بالراحة وهو سلوك طبيعي جدًا.
شنت انتباه طفلك عن هذا السلوك بأن توجّه طفلك إلى عمل حركي كالركض أو
القفز، بدون لومه أو تهديده.
وتذكّر أن تغسل له يديه وأخبره أن علينا أن نغسل أيدينا لأنها اتسخت.

السّلامة والحماية - التطوُّر الجنسيّ

اللمس المزعج

بدا أن طفلك تنزعج من أحد المعارف عند تقبيله. لا تفقد أعصابك، اسأل طفلك ماذا حدث ثم أخبره:

جسمك ملك لك وحدك، لا يمكن أن يجبرك أحد على القيام بأي سلوك يشعرك بالانزعاج أو الغضب أو الخجل أو الحزن، لن نسمح له أن يقبلك مرة أخرى

قد يتعرّض طفلك لمواقف أو لمسات مزعجة. علّم طفلك أن يستمع إلى حدسه الداخلي وأن يرفض أية مواقف تزعجه وأن يتوجّه إليك فورًا دون خوف أو قلق من ردة فعلك.

انتبه إلى مؤشرات قد تدل على أن طفلك تعرّض لإساءة جنسية. من أبرزها: شكاوى جسدية دائمة بالرأس أو البطن أو الأعضاء التناسلية.

أو مشاكل نفسية مثل تغيّر ملحوظ على سلوك الطفل مثل العزلة أو رفض الطعام أو الخوف من البقاء مع شخص أو رؤية كوابيس أو مشاكل بالمدرسة أو الرسم الجنسي أو محاولات الانتحار، أو رفض أن يلمسه أحد.

إذا أخبرك طفلك أنه تعرّض لإساءة جنسية تعامل مباشرة مع الموضوع واستعن بالجهات المتخصصة، ولا تفكّر بالعار بل فكر كيف ستتعامل مع هذا الأمر بعقلانية وتحمي طفلك.

السّلامة والحماية - التطوُّر الجنسيّ

الاختلاف بين الذكر والأنثى

بينما الأخ الصغير يرضع منك، سألتكِ طفلتكِ الأكبر
عمرًا عن الأعضاء التناسلية وعن الاختلاف بين
جسم الذكر والأنثى.

لا تخافي ولا تهربي من أسئلة طفلتكِ، أخبريها:

يتشابه جسم البنت والولد بمعظم الأعضاء،
ويختلف ببعض الأعضاء التي تكون موجودة
في البنت أو الولد فقط، وهذه الأعضاء أيضا
قد تختلف بين البنات والأولاد أنفسهم

يبدأ الأطفال من عمر الأربع سنوات بفهم الاختلاف بين الذكر والأنثى، والاختلاف
الجسدي بينهما. من المهم أن يفهم الطفل التشابه والاختلاف بين الذكور
والإناث، والأسماء الصحيحة المقبولة اجتماعيًا للأعضاء التناسلية.

يمكنك الإجابة عن أسئلته وحسب عمره إجابة علمية بسيطة باستعمال
القصص أو الأفلام.

فهم طفلك لهذه الأمور يساعده في حماية نفسه من الإساءة الجنسية وفي تحديد
ما إذا كان يتعرّض إلى إساءة جنسية أم لا.

يفضّل أن يتم فصل الاستحمام عند عمر الثلاث سنوات، كما
يفضّل الفصل بين الأطفال في المضاجع عند عمر ٦ سنوات،
احرص على عدم تفضيل جنس على جنس آخر بالمعاملة.

**سؤال
متكرر:**

الاختلاف بين
الذكر والأنثى

السّلامة والحماية - التطوُّر الجنسيّ

طفلي ذو إعاقة والحمام

طفلي ذو إعاقة ذهنية بسيطة وسيبدأ المدرسة قريبًا.

لا تخافي وركزي على تدريب طفلك على الاعتماد على نفسه واستعمال الحمام وحده وأخبريه عن خصوصية جسده بالوسائل المناسبة لاحتياجاته.



من الضروري تدريب الأطفال ذوي الإعاقة للاعتماد على أنفسهم بأبكر وقت ممكن، والاستعانة بأصحاب الاختصاص لتسهيل المهمة خصوصًا استعمال الحمام وأمور النظافة الشخصية. يُعد الأطفال ذوو الإعاقة أكثر عرضة للإساءة الجنسية أو الجسدية.

تذكّر أن تتعامل مع طفلك حسب عمره التّطوّري وليس عمره الفعليّ.

استعمل وسائل إيضاحيّة تتناسب مع عمر الطّفل وإعاقته لتنقيفه، مثل الدّمي، والرّسم، والقصص المصوّرة، وأفلام الصّور المتحرّكة، ولعب الأدوار.

تابع مع المدرسة أو المركز حالة طفلك وتأكد أنه لا يتعرّض إلى أية مشاكل.

السّلامة والحماية - التطوُّر الجنسيّ

أسئلة متكررة

عاد طفلك اليوم من المدرسة وأخبرك أن صديقه عرض عليه صورة لامرأة حامل، وأنه وجد الصورة غريبة.

لا تتوتري، واغتلمي الفرصة للتحدث مع طفلك عن الحمل والولادة:

عندما يتزوج الأب والأم ، تنتقل بذرة من الأب إلى الأم وتصبح جنينًا في بطنها لتسعة أشهر ثم يخرج إلى العالم بمساعدة الطبيب أو الممرضة أو القابلة القانونية، هكذا جئت أنت إلى العالم

يبدأ الأطفال من عمر الست سنوات الاهتمام بالحمل والولادة وأدوار الجنسين، سواء عند الإنسان أو الحيوان. من المهم أن يفهم الطفل التشابه والاختلاف بين الذكور والإناث، والأسماء الصحيحة للأعضاء التناسلية.

. يمكنك الإجابة عن أسئلته وحسب عمره إجابة علمية بسيطة باستعمال القصص أو الأفلام، كما يمكنك اصطحابه لحدائق الحيوان ومراقبة الحيوانات. يساعد فهم طفلك لهذه الأمور في تحديد ما إذا كان يتعرّض إلى إساءة جنسية.



