



النجاح ممكن

تربية الأطفال بكل ثقة

كتيب تدريب
لمجموعات تربية الأطفال



لطلب الدليل أو لمزيد من المعلومات عنه
ومنشورات أخرى يرجى الإتصال بـ:

Save the Children Sweden

المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا

صندوق بريد: ٧١٦٧-١١٣

بيروت - لبنان

تلفون: +٩٦١ ١ ٧٣٨٦٥٤/٥

فاكس: +٩٦١ ١ ٧٣٩٠٢٣

www.scsmena.org

ISBN 978-91-7321-282-3



هذا الكتيّب من تأليف كايت هاربر من منظمة Save the Children بدعم من زميلتيها تينا هايدر وإيلين جونستون . النسخة العربية هي من ترجمة جويس مكاري ومراجعة دوللي جعلوك ، أما الرسوم فمن تصميم بينوا دبانه .

نوجه جزيل الشكر إلى كل من ساهم في هذا العمل:

Liverpool Parent School Partnership
The Parent Advice Centers of Northern Ireland
The Cheiron Project, University of Liverpool
Sue Griffin, National Training Manager
of the National Childminding Association

أعيدت طباعة الرسومات بإذن من Workman Publishing Company في نيويورك . وقد أخذت الصورة من مؤلف «الأطفال يتعلمون مما يعيشونه: تربية الأطفال لتعليمهم القيم» حقوق التأليف سنة ١٩٩٨ بقلم دوروثي لو نولت ورايتشل هاريس وقصيدة «يتعلم الأطفال ما يعيشونه» بقلم دوروثي لو نولت. لشراء نسخ من الكتاب بالإنكليزية، الرجاء الاتصال بشركة Melia Publishing Services, Berkshire: رقم الهاتف: ٠١٦٢٨٤١٠٥٣٧ فاكس: ٠١٦٢٨٧٨٩٧٥٨

هذا الكتيب متوفر مع كتيّب للأهل

قامت بنشر النسخة الأصلية بالإنكليزية منظمة Save the Children نشرت النسخة الأولى عام ٢٠٠٠ وتمت إعادة طبعتها مع التعديلات عام ٢٠٠٣

نشرت النسخة العربية مع التعديلات للمرة الأولى عام ٢٠٠٨ Save the Children Sweden, 2008

Save the Children Sweden
المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال أفريقيا
صندوق بريد: ٧١٦٧-١١٣
بيروت - لبنان
تلفون: ٥/٥٤٦٥٤ ١٧٣٨٦٥٤ /+٩٦١
فاكس: ٢٣/٢٣٩٠٢٣ ١٧٣٩٠٢٣ /+٩٦١
موقع الكتروني: www.scsmena.org

ISBN 978-91-7321-282-3 code number 10135

جميع الحقوق محفوظة. يحتفظ المؤلف بحقوق نشر هذا الكتاب ولكن يمكن إعادة نشره بأي طريقة ودون أي رسم أو إذن مسبقين لأغراض تعليمية وليس لأغراض إعادة البيع . بغية إعادة نشر هذا الكتاب لأي سبب آخر ، يجب الحصول على إذن مسبق من الناشر وقد يترتب على ذلك دفع رسم معين .

تصميم وطباعة:

CHRIS | TIE'S
4 Printing & Advertising
Tel: +961 1 219 065

تمهيد

«لن أصفع أياً من أولادي بأيّ حال لأنهم سيبدأون بصفع الغير ، وإن صفت أحداً ، بدأوا بصفع الآخرين ، لأنهم سيعتبرون أن البالغين يفعلون هذا. وإن لم يسمح القانون بالصفع ، لأرسلتهم إلى غرفتهم ليفكروا في ما اقترفوه من خطأ». هذا كلام فتاة في السابعة من عمرها .

يعكس هذا الكتيّب فلسفة Liverpool Parent School Partnership التي تقرّ بأن الأهل ليسوا المعلمين الأوائل لأطفالهم فحسب ، بل إنهم أيضاً أوّل وأهم مثل أعلى يحتذي به الأطفال .

وقد أتاح التعاون بين Liverpool Parent و Save the Children

للأهل فرصة المساهمة بمهاراتهم ومعرفتهم وخبرتهم في تطوير مواد هذا الكتيّب . وأنا أكيدة من أن هذه المساهمة الثمينة التي قدمها الأهل ستساعد في جعل هذا الكتيّب مورداً مرغوباً به ومفيداً لمجموعات الأهل ومن يعمل معهم .

يروّج هذا الكتيّب لمقاربة حساسة وعامة وحريصة في مجال إدارة سلوكيات الأطفال الصعبة . ويقدم للأهل نطاقاً واسعاً من الأفكار والنصائح العملية ، بما فيها قسماً أساسياً جداً حول العيش السليم .

فلاضطلاع بدور الأهل هو من أهم الأدوار الحياتية وأكثرها تحقيقاً للذات وإرضاء للطموحات . ولكنه قد يكون أيضاً متطلباً وصعباً . وأنا واثقة من أن هذا الكتيّب سيدعم الأهل في تحقيق أدوارهم وتذليل هذه التحديات .

تيريزا كاسيدي

عاملة اجتماعية ميدانية

Liverpool Parent School
Partnership

إنها كلمات قوية تظهر فهماً عميقاً وفي عمر مبكر لسبب عدم جدوى الصفع – إذ يؤكّد أن الصفع يعلم الأطفال ضرب الغير واستمرار حلقة العنف. بدأت هذه الطفلة تفكر منذ الآن في بدائل الصفع إذا ما تغيّر القانون – وهذا درس لنا جميعاً .

بما أن Save the Children هي جمعية تعنى بالأطفال ، فهي تصغي إليهم وتتجاوب معهم ، هدفنا هو بناء عالم أفضل للأطفال ، مما يتطلب غالباً تغييراً جذرياً في طريقة معاملتهم . نحن نعمل معهم ومع البالغين في العالم لتحقيق هذه التغييرات .

نأمل أن يمكن هذا الكتيّب الأهل والمسؤولين عن رعاية الأطفال من مناقشة طرق جديدة في التعامل مع سلوك الأطفال والتفكير فيها وتعلّمها . وهي طرق تحترم حقوق الأطفال البشرية في سلامتهم الجسدية والعاطفية ، وتفيد العائلات والمجتمع ككل .

مايك أرونسون

المدير العام

Save the Children



الفهرس

صفحة ٤	المقدمة
صفحة ٥	الكتيب
صفحة ٦	استخدام الكتيب
صفحة ٧	القسم أ: كتيب المدرسين
صفحة ٢١	القسم ب: كتيب التلميذ
صفحة ٣١	القسم ج: المزيد من القراءة والموارد

«علينا أن نرى الأطفال لا أن نسمعهم» هذه عبارة قديمة بالية في مجال تربية الأطفال المعاصرة شأنها شأن العبارة القائلة «إنسوا العصا ودلّوا الطفل».

فتشجيع الأطفال منذ الصغر على المناقشة والتفاوض والإصغاء والأخذ بأراء الآخرين يؤسس لدى الأطفال مهارات تعتبر أساسية من أجل تعلّمهم الرسمي وعلاقاتهم في المستقبل. ويحتاج الأهل أيضاً إلى مناقشة أطفالهم، والتفاوض معهم، والإصغاء إليهم، والأخذ بأرائهم، إذا ما أرادوا أن يتعلّم الأطفال هذه المهارات؛ حيث أن الأهل هم أول وأهمّ مثل أعلى من وجهة نظر الأطفال الصغار.

إن تشجيع الأطفال على الانضباط الذاتي ومساعدتهم على فهم حدود تصرفاتهم هي مسؤولية تقع على عاتق الأهل جميعاً. إذ لا يرافق الأهل أطفالهم ٢٤ ساعة في اليوم. ولكننا نعلم أن الأطفال ليسوا دوماً «ملائكة صغيرة». إذ يصعب أحياناً التعامل مع سلوكياتهم الصعبة بحيث يتعلّمون أهمية هذه الحدود.

الصفع

تعتبر Save the Children ، إلى جانب غالبية منظمات رعاية الأطفال وتأمين سلامتهم ورفاههم، أنه ليس من المقبول صفع الأطفال. فقد أظهرت التجربة أن الوسائل الأخرى المعتمدة للتحكم بسلوك الأطفال هي أكثر نجاحاً ونفعاً من دون حاجة البالغين إلى اللجوء إلى العقاب الجسدي أو المعنوي.

كما تعتبر Save the Children أن الصفع مؤذٍ للأطفال والأهل، وأنه لا ينفع بل يعلّم الأطفال أن صفع الأصغر منهم سنا أمر مقبول. نحن نعتبر أن الأهل بحاجة إلى دعم ليجدوا سبلاً أخرى لإدارة سلوكيات أطفالهم.



اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل (١٩٨٩)

تتمحور هذه الاتفاقية حول حماية كرامة الطفل البشرية. وهي تلزم الدول بحماية الأطفال من جميع أشكال العنف الجسدي أو النفسي، ومن الإساءة والاستغلال، ومن الإهمال وسوء المعاملة (المادة ١٩). وقد وقّعت الحكومة البريطانية على هذه الاتفاقية عام ١٩٩٠. غير أن واقع الأطفال البريطانيين يظهر أن الصفع والضرب لا يزالان منتشرين ومعتمدين. إن العقاب الجسدي هو طريقة من طرق انتهاك كرامة الطفل البشرية. وتعمل منظمة Save the Children مع الأهل ومنظمات أخرى المناصرة لحماية الأطفال من أشكال العنف جميعها.

القانون

إن استخدام القوة المفرطة أو وقوع إصابات عرضية يعرّض الطفل لخطر الاستغلال أو سوء المعاملة، ويعرّض الأهل لخطر الاتهامات بارتكاب العنف. واليوم، يعتبر استخدام القوة «المعقولة» مع الطفل في المملكة المتحدة أمراً مقبولاً في القانون بصفته طريقة دفاع، غير أن القانون لا يجيز تعدي أي شخص بالغ على شخص بالغ آخر. لذا تعتبر منظمة Save the Children أنه على الأطفال أن يحظوا بمستوى الحماية نفسه الذي يحظى به البالغون في القانون، وأنه لا بد أن تترافق التغييرات في القانون مع برنامج وطني للإعلام وزيادة الوعي والتعليم لدعم الأهل في بحثهم عن سبل أخرى لإدارة سلوكيات أطفالهم.

وقد منعت بلدان مثل السويد، وفنلندا، والدانمارك، والنمسا، والنرويج في قوانينها معاقبة الأطفال الجسدية، مرفقة ذلك ببرامج خاصة لتعليم الأهل الإيجابي.

الكتيب

تكثر ألقاب الموكلين مسؤولية تربية الأطفال اليوم: الأهل والجدّان والأهل المتطوعون والأهل بالتبني والمسؤولون عن رعاية الأطفال. ويمكن استخدام هذا الكتيب المنشور مع هذه المجموعات كلها، ولكن لتبسيط الأمور، سنستخدم مصطلح «الأهل» لوصف أفراد هذه المجموعة كلها.

كتيب «النجاح ممكن» هو كتيب دعم لمجموعات الأهل وكل من يعمل معهم. ويقدم كتيب التدريب هذا المواد اللازمة لورشّة عمل مدتها نصف يوم، ليساعد الأهل في التفكير حول كيفية إدارة سلوكيات أطفالهم الصعبة من دون اللجوء إلى العقاب العاطفي أو الجسدي. ويساعد الأهل، في بيئة داعمة، على التفكير في السلوكيات التي يعتبرونها تحدياً صعباً، وعلى التفكير في ردّات فعلهم حين يغضبون، وعلى فهم الأمور من وجهة نظر الأطفال وكيفية تعلّمهم التصرفات الصعبة من البالغين. كذلك، يقدم نصائح حول مساعدة الأطفال في التركيز على طلبات الأهل منهم، وفي فهم سلوكياتهم وتحسينها. أرفق بهذا الكتيب كرّاس للأهل يحتفظون به ويقدم نصائح إضافية حول تقنيات إدارة السلوكيات.



أهداف ورشة العمل

١. تحديد وسائل للتعامل مع السلوكيات الصعبة من غير اللجوء إلى العقاب العاطفي أو الجسدي.
 ٢. تعزيز سلوك الأطفال الإيجابي ودعمه.
 ٣. اكتساب فهم لحقوق الأطفال وحاجتهم إلى النمو في منزل خالٍ من العنف.
 ٤. اكتساب فهم لحقوق الأهل وحاجتهم إلى العيش بتناغم مع أطفالهم.
- تفيد ورشة العمل كل من ينوي حياة شهادة في المؤهلات المهنية الوطنية في تربية الأطفال والتعليم. وتساهم في تنمية المعرفة والفهم اللازمين للوحدات المتعلقة بإدارة سلوكيات الأطفال.
- نشرت مواد هذا الكتيب عقب إدارة جلسة ومناقشات مع أهالٍ من منطقة ليفربول، وعقب تطبيق أجراه مركز إرشاد الأهل في بلفسات. كذلك نشرت منظمة Save the Children مواد تدريبية لمن يعملون مع أطفال الغير، على سبيل المثال العاملين في حضانة والمعنيين برعاية الأطفال، وذلك تحت عنوان «لنعمل معاً: إدارة سلوكيات الأطفال».

ليست تربية الأطفال مهارة فطرية. وليست سهلة على الدوام. نتعلّم هذا الفن ممّن ربّانا في طفولتنا، ومن الممارسات التي نشهدها في المجتمع بصورة عامة.

يشكّل كتيبنا «النجاح ممكن» و«لنعمل معاً» مساهمة تدعم أكثر أدوار المجتمع أهمية وقيمة – أي تربية الأطفال.

القسم أ

كتيب المدربين

أهداف ورشة العمل

١ تحديد وسائل للتعامل مع السلوك الصعب من دون اللجوء إلى العقاب الجسدي أو العاطفي.

٢ تعزيز السلوك الإيجابي لدى الطفل وتشجيعه عليه.

٣ اكتساب فهم لحقوق الأطفال وحاجاتهم إلى النمو في منزل خالٍ من العنف.

٤ اكتساب فهم لحقوق الأهل وحاجاتهم إلى العيش في جوٍ متناغم مع أطفالهم.

النجاح ممكن

تربية الأطفال بكل ثقة

استخدام هذا الكتيب

القسم أ: يقدّم توجيهات للمدربين تمكنهم من العمل على الكتيب في إطار مجموعة من الأهل أم المرّبين.

القسم ب: يقدّم كتيباً مناسباً للنسخ. وتعطى، في بداية الجلسة، نسخة كاملة عن القسم «ب» إلى المشاركين للاستخدام الشخصي خلال الورشة ويمكنهم الاحتفاظ بها.

القسم ج: يقدّم معلومات متعلقة بمواد للقراءة وموارد، مع مواد إضافية يمكن تصويرها وتوزيعها على الأهل.

نصائح للمدربين

تناسب ورشة العمل هذه مجموعة لا يتخطى عدد أفرادها ٢٠ شخصاً، تنقسم إلى مجموعات من ٥ إلى ٦ مشاركين.

أعدت الورشة لمدة ساعتين ونصف تتخللها استراحة قصيرة. ويتميز الوقت المخصص للأنشطة بمرونته وبكونه توجيهياً لا غير.

ولكن، ان التوقيت بالغ الأهمية، من أجل إنهاء عملية الانتقال من مبدأ التفكير بالسلوك السيء لدى الأطفال إلى مبدأ تعزيز سلوكهم الحسن.

وبالتالي، من الأهمية بمكان أن تغطي الورشة كافة المواد، حيث أن الورشة ستكون أكثر فعالية بالنسبة إلى الأهل إن استطاعوا حضورها بأكملها.

يستخدم المشاركون مجموعة متنوّعة من التعابير ليصفوا السلوك الصعب والحسن مثلاً «سيئ» و «مشاغب» و «جيد». أشيروا إلى المشاركين أنه، ولحسن إكمال هذه الورشة، لا بدّ من قبول التوصيفات

كلها بما أنها تعابير يستخدمها الناس ويلجأون إليها لوصف شعورهم.

ولكن، أوضحوا لهم أنها مجرد طريقة لوصف السلوكيات، وليس لوصف الطفل نفسه، وأننا لسنا في إطار تصنيف الأطفال بل التمييز بين السلوك والطفل.

كونوا حساسين تجاه من يترددون في تدوين الملاحظات، إما لأن لغة ورشة العمل ليست لغتهم الأم أو لأنهم لا يحبذون الكتابة. يعمل المشاركون في مجموعات لذا لهم الخيار بعدم اعتماد طريقة الكتابة.

توزع مواد القراءة والموارد الإضافية في نهاية الجلسة.

إنها ورشة عمل بصرية يبرز فيها التأثير الكبير للاستجابات بعد جمعها مع بعضها. ولا بد من تعليق الأوراق القلّابة على الجدار بعد الانتهاء من كل صفحة.

لا تنسوا منح شهادة حضور للمشاركين للإقرار بعملهم الدؤوب.

أدوات مخصصة للتدريب

لوح الأوراق القلّابة، أقلام التعليم، لاسق.

برنامج ورشة العمل

قواعد أساسية .

كيف يتفاعل البالغون مع السلوك الصعب بطريقة سلبية؟

السلوك الحسن .

كيف يستطيع الأهل تعليم أطفالهم التصرفات الحسنة؟

دعونا نتواصل!

لماذا تأتي أن تنفذ ما أطلبه منها؟

المديح .

خلاصة وفرض منزلي .



قواعد أساسية للمدرّبين والمشاركين

فترة النشاط: ٥ دقائق

نصائح إلى المدرّبين

لعلّ تربية الأطفال هي أصعب مهنة في العالم، غير أنها أجمل مهنة وأحلاها. والتحلّي بالثقة بحيال حسن أداء هذه المهمة منذ أن يولد الأطفال وحتى يكبرون هو خطوة أساسية إن شاء الأهل إقامة علاقة سعيدة وسليمة مع أطفالهم. بالتالي، فالتجاوب مع تعليقات المشاركين لا بد أن يحصل بطريقة داعمة، لا تحكم عليهم بل تبدي تفهماً وحذقة.

قد تجدون خلال هذه الورشة أن مناقشة إدارة السلوكيات يفجر عواطف ومشاعر محتقنة إذ يتذكر المشاركون طفولتهم. وقد تكون ذكريات البعض سعيدة أما البعض الآخر فيتذكرون طفولة تعيسة. كما أن التجارب التي عاشوها قد تؤثر على طريقة تربية أطفالهم وإدارة سلوكهم. وقد تطرح ورشة العمل أفكاراً مناهضة تماماً لأفكار الأهل التي اكتسبوا من تجارب طفولتهم الشخصية أو من ممارساتهم الثقافية أو الاجتماعية.

عليكم أن تدرسوا بعناية ردّة فعلكم إزاء تعليق من نوع: «اعتدت التبول في سريري من فرط خوفي من والدتي» أو «اعتاد والدي أن يضربني ولم يصنني الضرب بأي أذى». والسؤال الذي يجب أن تطرحوه هو التالي: «هل هذا يعني أن ضرب الأطفال أمر مقبول؟» وتشير الأبحاث حول آراء الأطفال في مسألة الصفع إلى أن غالبيتهم يعتبرون الصفع ضرباً. ويقول كثيرون منهم إنهم تعرضوا بأنفسهم للصفع لأنهم ضربوا الغير أو سبوا له الأذى.

تجدون أدناه قواعد أساسية لا بدّ للمجموعة من الاطلاع والموافقة عليها. عليكم أن تناقشوا مع المجموعة في هذه المرحلة موقفكم من أيّ مشاغل تطرح وتكون متعلقة بحماية الأطفال. يمكنكم أن تسألوا إن كان لدى المشاركين أية قواعد أساسية يحبّذون تضمينها في القواعد التالية:

- احترام السريّة.
- احترام مشاعر الغير.
- تقدير كلّ ما يقال.
- مناهضة الطروحات التمييزية بطريقة إيجابية.
- الإصغاء إلى الغير والسماح للآخرين بالتعبير عمّا يريدون قوله.

تمرين لكسر الجليد

فترة النشاط: ١٠ دقائق

نصائح إلى المدرّبين

يتيح هذا التمرين وللمرة الأولى تعرّف بعض المشاركين ببعضهم الآخر، وهو يساعد المجموعة على الاسترخاء وتعميق معرفة أفرادها ببعضهم البعض.

قد تجدون أنه يصعب لا بل يستحيل على بعض المشاركين التفكير في حدث إيجابي حصل معهم في هذا الأسبوع.

في هذه الحالة، طمئنوهم أنّ حضورهم هذه الورشة هو أمر إيجابي.

خلال هذه الورشة، ستناقشون بسهولة ملاحظة سلوك الأطفال السلبي بدلاً من السلوك الإيجابي. من المفيد أن تذكروا المجموعة بهذا التمرين، لتشددوا على أهمية ملاحظة الأمور الجيدة التي تشهدها حياتنا اليومية.

يعمل المشاركون في ثنائيات، ويفضّل أن يكون مع شخص لا يعرفونه، وأن يعرف كلّ منهم بنفسه إلى شريكه خلال فترة لا تتعدّى الدقيقتين.

الاسم

أسماء أطفالهم وأعمارهم

تكلّم عن أمر إيجابي حصل معك هذا الأسبوع

يعود المشاركون إلى المجموعة الكبيرة. ويعرّف كلّ فرد بشريكه في الثنائي إلى باقي أفراد المجموعة.



السلوك الصعب

كيف يتفاعل البالغون مع السلوك الصعب بطريقة سلبية؟

فترة النشاط: ١٠ دقائق (مجموعة صغيرة)
١٥ دقيقة لتسليم تقرير بالنشاط

اطلبوا من المشاركين العودة إلى أول نشاط في الكتيب.

في مجموعتكم الصغيرة، ناقشوا طريقة تفاعل البالغين بطريقة سلبية مع سلوك الأطفال الصعب.

فكروا في ما ترونه وتسمعونه في الشارع أو السوبرماركت وفكروا في طريقة تصرف البالغين حين يتأبهم الغضب.

ضعوا أنفسكم في موقع الطفل. ما الذي يراه أو يسمعه أو يتكبده حين يتفاعل البالغون بطريقة سلبية إزاء سلوكه؟

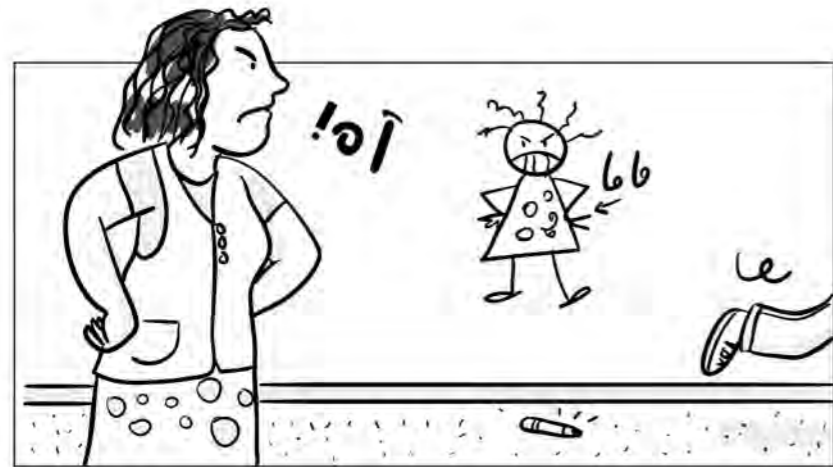
سجلوا الأجوبة كلها من مجموعتكم الصغيرة على البيان.

إليك هذا المثال:

أقوال	لغة الجسد	أعمال
«اصبت»	وضع اليدين على الصدر	الصفح

سري للغاية!

كيف نتفاعل مع السلوك الصعب حين نكون تحت ضغط؟ في قراراتكم فكروا في سلوك طفل كنتم قد تعاملتم معه بطريقة سلبية، وسجلوه دون اطلاق الغير عليه.



نصائح إلى المدربين

شجعوا الأهل على «التفيس» عما في داخلهم. قد يتردد المشاركون في التكلم إن راودهم شعور بالذنب إزاء سلوكهم السلبي. ذكروهم أن معظم الأهل كانوا سيجدون أنفسهم في الوضع ذاته!

قد يتلفظ الأهل بأقوال يندمون عليها ويحاولون التبرؤ منها مثل قولهم «سأخفقه». يمكنكم تسجيلها بشيء من الفكاهة لأنها قد تشكل نقطة تعلم قيمة. ناقشوا كيفية تأثر الأطفال بمضايقه أهلهم لهم، أو صفعهم أو السخرية من جهودهم أو عدم الإصغاء إليهم.

على لغة الجسد أن تبرز وقفة البالغين الجسدية بطريقة تفرض نفسها. ناقشوا هذه المسألة.

في المجموعة الكبيرة، قارنوا الأجوبة على الورق القلاب بالسلوك الصعب الذي تم تدوينه سابقاً (في الصفحة ١٢). من الأهمية بمكان مناقشة تأثير سلوك البالغين على الأطفال وكيفية مراقبة الأطفال سلوك البالغين وتعلمه منهم.

فترة النشاط: ٥ دقائق (مجموعة كبيرة)

اطلبوا من المشاركين تسمية ما يعتبرونه سلوكاً صعباً لدى الأطفال.

سجلوا الإجابات كلها على ورقة قلابية (باستثناء الملاحظات التمييزية التي لا بد من مناقشتها).

نصائح إلى المدربين

ستجدون أن الورقة القلابية تمتلئ بسرعة. إن كانت المجموعة بحاجة إلى تشجيع وتحفيز، ذكروها «بنقاط التحفيز الكلاسيكية» خلال اليوم حين تزدهم الأمور عليكم مثلاً:

مواعيد تناول الطعام

موعد الخلود إلى النوم

الاستعداد للخروج

هذا النشاط يمهّد الطريق لتحديد سلوك الطفل وتوصيفه.

تخلّوا عن عبارات مثل «السعي إلى لفت الانتباه» و «العبوس». فهذه أحكام يطلقها البالغون على الأطفال.

يهدف هذا النشاط إلى التمييز بين الطفل والسلوك عبر التساؤل عن سبب «سعي الطفل إلى جذب الانتباه» أو عن سبب «عبوسه».

أمثلة:

إطلاق الشتائم	الضرب
رفض مشاركة الألعاب	رمي الطعام
لزوم الهدوء الشديد	الشجار

اسألوا المشاركين إن كان من أمر ضمن اللائحة يعتبرونه غير مقبول بالنسبة إلى طفل في السادسة من عمره، ولكنه مقبول من طفل في الشهر الثامن عشر من عمره. هل نتوقع سلوكيات مختلفة بين الفتيان والفتيات؟



كيف يستطيع الأهل تعليم أطفالهم التصرفات الحسنة؟

فترة النشاط: ١٥ دقيقة (مجموعات صغيرة)
١٥ دقيقة لتسليم تقرير بالنشاط

اطلبوا من المجموعة فتح الصفحة التالية.

في المجموعة الصغيرة، فكروا كيف يمكننا ملاحظة سلوك الطفل المقبول بطريقة إيجابية والتفاعل معه. ودونوا أجوبة مجموعتكم كاملة على ورقتكم.

وقد أعطي مثل ما هنا:

أقوال	لغة الجسد	أعمال
أحسنت ليना لأنك تشاركت ألعابك مع زياد	اجتسامة	عناق

«إن غمرتني،
سأغسل الأطباق
مجدداً غداً»



نصائح إلى المدرّبين

هذا نشاط مناسب ليشرح الأهل بإيجابية كبرى.

سجّلوا على الورق القلب جواب كل مجموعة.

يمنح هذا النشاط الأهل فرصة للتفكير ملياً في ما يقولونه وما يمكنهم فعله وما يفترض بهم أن يظهره في لغتهم الجسدية ليدرك الطفل أنه أحسن التصرف.

إن أرادوا للطفل تعلّم السلوك المقبول، خير تمرين هو إكمال الجملة. إحرصوا على أن تكمل المجموعة الجمل في عمود «الأقوال». على سبيل المثال:

«أحسنت يا وليد لأنك حضرت المائدة».

«شكراً جوماتا لأنك رتبت ألعابك».

«مرحى يا نديم لأنك ربطت شريط حذائك».

ناقشوا مع الأهل كيف يعزّز هذا الأمر السلوك الإيجابي لأنه يساعد الأطفال على فهم ما هو تحديداً السلوك الذي درّ عليهم هذا المديح. إن ركّز الأهل على ملاحظة السلوك الإيجابي، وعززوه من خلال الطريقة المذكورة أعلاه، استمتع الأطفال بهذا الانتباه الذي يحظون به، وتعلّموا التصرف الحسن وقلّ ميلهم إلى القيام بتصرفات سيئة.

فترة النشاط: ٥ دقائق (أفراد)

١٠ دقائق لتسليم تقرير بالنشاط

اطلبوا من المجموعة فتح الصفحة التالية.

على لائحتكم سجّلوا السلوك المقبول الذي تودّون من الطفل القيام به. ودونوا ما سيفعله الطفل.

١.

فكّروا بالتالي:
هل كان من السهل ملء هذه اللانحة؟
(قد تجدون أن الغالبية وجدت الأمر صعباً).

٢.

هل «نضبط» الأطفال وهم يتصرفون بطريقة سيئة أم «نضبطهم» وهم يتصرفون بطريقة جيدة؟

٣.

٤.

٥.

هل تؤثر ظروفنا الخاصة في تلك اللحظة على طريقة تفاعلنا؟ مثلاً إن وصلت فاتورة الهاتف أو تأخرنا في النهوض باكراً؟

سري للغاية! فترة النشاط: ٥ دقائق (للأفراد)

كيف تتفاعل مع السلوك المقبول أو «الحسن» خلال يوم مليء بالأشغال؟
سجّلوا الجواب هنا من دون اطلاع الغير عليه كما العادة.



ذكروا الأهل إن كان هذا مناسباً بالصعوبة التي واجهوها خلال كسر الجليد في بداية الورشة، حين صعب عليهم التفكير في أمر إيجابي حصل معهم قبل أسبوع. أشيروا إلى الفرق في طول لانحة «السلوكيات الصعبة» و«السلوكيات المقبولة».

عابنوا المسألة من وجهة نظر الطفل - كم يصعب عليهم العمل ليظهر الأهل رضاهم عن تصرفاتهم؟

دعونا نتواصل!

لماذا تأبى أن تتفد ما أطلبه منها؟

نصائح إلى المدرّبين

يمكنكم استخدام الصفحات التي عنوانها «دعونا نتواصل» و «لماذا لا تفعل ما أطلبه منها؟» و «المدّيح» كحافز لإطلاق النقاش باستخدام طريقة توزيع الأوراق أو العرض على الحائط أو الكتابة على الورق القلاب، وذلك بمشاركة الجميع في مجموعة كبيرة.

يذكر معظم الأهل أن أطفالهم (أو حتى هم أنفسهم في طفولتهم) قد تلقوا لائحة طلبات يؤدونها مثلاً: أريد منك الصعود إلى الطابق العلوي إلى غرفتك، وارتداء ثياب النوم النظيفة الموجودة في درجك، ومن ثم التوجه إلى الحمام وتنظيف أسنانك، والطلب من رامي أن يخفض صوت الموسيقى، وإحضار حذاءك الأسود لأنظفه... وفي طريقك إلى الطابق العلوي، هلا تخبر والدك بأن فتجان الشاي الذي طلبه صار على الطاولة وبدأ يبرد؟

هل تعجبون إن نسي الأطفال في نهاية يوم مضمّن وشاق الطلبات التي وجهت إليهم؟ ساعدوا الأطفال في تذكّر المهمات وتنفيذها، عبر تقصير طلباتكم لتكون أوضح ما يمكن.

ستجدون نقاط نقاش حول «العقاب» و «العقوبات» في القسم ج، في فقرة «التفكير في العبارات التي نستخدمها».

أمثلة على طلبات تتضمن عبارتي «عندما» و «حينذاك»
«عندما تنظف أسنانك، أقرأ لك قصة».

«حين توضع لوح الألعاب، يمكنك مشاهدة برنامجك التلفزيوني المفضل».

فترة النشاط: ١٠ دقائق

- وجهوا إلى طفلكم طلبات قصيرة وواضحة.
- وجهوا إليه طلباً واحداً في كلّ مرّة.
- دعوا طفلكم يعلم بوضوح ما تريدون منه/منها فعله.
- كونوا واقعيين في توقعاتكم بحسب عمر الطفل وقدرته.
- وجهوا إليه طلبات تتضمن عبارة «افعل» لا عبارة «لا تفعل».
- وجهوا الطلب إليه بطريقة مهذبة.
- لا تهددوه بعقاب لاحق - حين يصل والدك إلى المنزل...
- وجهوا طلبات فيها عبارتا «عندما» و «حينذاك».

نصائح إلى المدرّبين

إن حياة الأطفال الصغار اليوم منشغلة وناشطة ومثيرة ومحفزة وصاخبة ومتطلبية ومرهقة وكما تأمل مسلية! جميعنا نفقه الإحباط الذي يصيب الأهل حين يشعرون بأن أطفالهم لا يركزون على ما يقولونه لهم، أو لا ينفذون طلباتهم أو لا يصغون إليهم. قد ينهمك الأطفال في النشاط الذي يقومون به، سواء أكان الرسم أو اللعب أو مشاهدة التلفزيون، إلى درجة يبدو عليهم أنهم يتجاهلون أهلهم. بالتالي فلا بد من توضيح ما يتوقعه الأهل من الأطفال، وذلك بحسب مرحلة نموهم وقدرتهم على فهم ما يطلب منهم. إذ أن للأهل والأطفال على حد سواء الحقّ عينه في أن يستمع إليهم.

قد تساهم الاقتراحات الواردة هنا في دعم الأهل في الأوقات الصعبة. ولكن إن فشلت جميع الطرق، أصغوا بتمعن إلى حجة الطفل. فاوضوه وحاولوا التوصل إلى تسوية. فكروا في إمكانية قبول عرضه. هل يهتم في هذه اللحظة بالذات إن «فاز» طفلكم بالنقاش طالما أن هذا يساهم في تجنب منزلكم اندلاع الحرب العالمية الثالثة فيه؟

مثال على حالات عدم التعاون هي: «إن لم تتناول طعامك، شعرت بالجوع».

فترة النشاط: ١٠ دقائق

إن اعتاد طفلكم ألا يعبر طلباتكم اهتماماً:

- اجثوا على ركبتيكم أو اجلسوا حتى تصبحوا بمستواه.
- امسكوا بطفلكم بكلّ رقة من كنفه أو يديه فيما توجهون إليه الطلب.
- انظروا في عينيه.
- تكلموا بصوت واضح وصارم.
- ارسما عبارات الجدّ على وجهكم حين تكلمونه.
- إن أمكن، اطلبوا دعم شخص آخر إن تجاهلكم الطفل.
- أوضحوا له أنكم تتوقعون منه الإصغاء إليكم - تماماً كما تصغون إليه.
- استمعوا إلى ردّة فعل طفلكم وفكروا في رأيه ملياً.
- امنحوا طفلكم الخيارات إن أمكن.
- حاولوا أن تتفاوضوا معه.
- امنحوه فرصة كافية لتنفيذ المهمة التي طلبتموها منه.
- إمدحوا تعاونه أو اشرحوا له النتائج المترتبة عن رفضه التعاون (وليس على شكل تهديدات).
- أعطوه تحذيرات وتذكيرات تساعد مثلاً «إن تابعت...».
- ادمعوا شريككم واطلبوا منه دعمكم.
- شجعوا حلّ المشاكل مع طفلكم.



نصائح إلى المدربين

خلال هذه الورشة، تابعنا بدقة كيف يلاحظ البالغون لا بل يعيرون الاهتمام عادة إلى الأطفال الذين يسيئون التصرف أكثر منه إلى الأطفال الذين يحسنون التصرف. ناقشوا لماذا يحصل هذا الأمر وما هي الضغوط التي قد تسببه، مثلاً، هل هو الخوف من أن «يخرج أولادنا عن السيطرة»؟ أم أن السبب هو الآراء المتناقضة حول ضرورة أن «نرى الأطفال لا أن نسمعهم»؟ أو ربما أسلوب العيش الكثير الانشغالات الذي يصعب حياتنا حين يعجز أطفالنا عن مواكبته؟

قد يشعر البعض بالإحراج حين يعطون مديحاً أو يتلقونه إن لم يعتادوا تلقي المدح بأنفسهم. فتقاه الأهل بأنفسهم وتقديرهم لذاتهم قد يساهم في تمكينهم من الاعتراف بقدرات أطفالهم ومدحهم بطريقة مستمرة ودائمة. وهذا بدوره يرفع من شعور الطفل بتقدير الذات والثقة بالنفس. ويشع الأطفال ثقة وفخراً حين يتلقون مديحاً ولا ينسونه بل يعملون على تلقيه مجدداً. فجميعنا بحاجة إلى الشعور بالرضى عن النفس.

فترة النشاط: ١٠ دقائق

- ليكن المدح مرتبطاً بالسلوك.
- امدحوا الطفل على الفور.
- امدحوا الطفل بطريقة محددة لتساعده على فهم سلوكه (أكملوا الجملة).
- امدحوه بطريقة إيجابية من دون نعتة بالأوصاف أو السخرية منه.
- امدحوه بابتسامتكم وبالنظر إليه بكل حماس وكذلك بالكلمات المعسولة.
- ربتوا على كتفه وعانقوه وقبلوه مع المدح الكلامي.
- «اضبطوا» طفلكم مثلبساً بالسلوك الحسن - ولا تحصروا المدح بالسلوك المثالي دون غيره.
- استخدموا المدح بصورة منتظمة حين ترصدون سلوكاً حسناً تريدون تشجيعه.
- امدحوه أمام الغير.
- ضاعفوا المدح إن كان الطفل صعب المراس.
- علموا الطفل كيف يمدح نفسه على سلوكه الحسن.
- كافئوا طفلكم بهدية صغيرة على حسن سلوكه، مثلاً دعوه يختار نزهة خارج المنزل (حاولوا تجنب السكاكر).
- لا تعرضوا على طفلكم مكافأة تكون بمثابة رشوة لتمنعوه من إساءة التصرف (فهذا يعتبر إفساداً له).

نصائح إلى المدربين

طمئنوا الأهل أنه من الصعب أن يحاولوا تجاهل السلوك الصعب، ولهذا السبب حصرت مدة الفرض المنزلي بأسبوعين فقط.

يظهر التنفيذ أن أسبوعين من الجهود المكثفة قد تصبح عادة، وسيجد الأهل أنه من الأسهل أن يركزوا على السلوك الإيجابي مع مرور الوقت. يجب على الأهل كذلك أن يستخلصوا أن هذا يؤثر في سلوك أطفالهم من حيث التغيير نحو الأفضل، ويقلل من تعب الحياة على الجميع.

فترة النشاط: ١٠ دقائق

خذوا بعض الوقت لتوزيع الكتيبات وأوراق التقييم وشهادات الحضور.

فرض منزلي

اطلبوا من الأهل أن يحاولوا تجاهل سلوك أطفالهم الصعب في الأسبوعين المقبلين والتركيز على ملاحظة السلوك الإيجابي وتعزيزه، إلا إن كان السلوك الصعب:

- يرتب خطراً أو أذى على الغير.
- يطرح خطراً على الطفل عينه.
- يسبب رفض الغير للطفل.
- يسبب الأذى لممتلكات الغير.



القسم ب

كتيب الطلاب

أهداف الورشة

١ تحديد سبل التعامل مع السلوك الصعب من دون اللجوء إلى العقاب الجسدي أو العاطفي.

٢ تعزيز السلوك الإيجابي لدى الأطفال وتشجيعهم عليه.

٣ اكتساب فهم لحقوق الأطفال وحاجتهم إلى النمو في منزل خالٍ من العنف.

٤ اكتساب فهم لحقوق الأهل وحاجتهم إلى العيش بتناغم مع أطفالهم.

برنامج ورشة العمل

قواعد أساسية .

كيف يتفاعل البالغون مع السلوك الصعب بطريقة سلبية؟

السلوك الحسن .

كيف يستطيع الأهل تعليم أطفالهم التصرفات الحسنة؟

دعونا نتواصل!

لماذا تأتي أن تنفذ ما اطلبه منها؟

المديح .



قواعد أساسية

كيف يتفاعل البالغون مع السلوك الصعب بطريقة سلبية؟

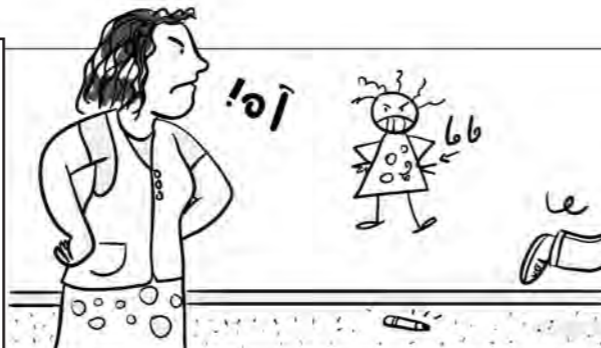
في مجموعتكم الصغيرة، خذوا بعين الاعتبار كيفية تجاوب البالغين بطريقة سلبية مع سلوك الأطفال الصعب. فكروا في ما ترونه وتسمعونه حين يتفاعل البالغون في الشارع، والسوبرماركت، وفكروا في تصرف البالغين عندما يغضبون. ضعوا أنفسكم في موقع الأطفال. ما الذي يرونه ويسمعونه ويفعلونه حين تتفاعل بطريقة سلبية؟ يمكن دفع إحدى المجموعات إلى تأدية دور «الغضب» وتسجيل ما ترونه على البيان.

وقد أعطي مثال على ذلك. اذكروا قدر ما تستطيعون من الأمثلة:

أقوال	لغة الجسد	أفعال
«اصبت»	وضح اليدين على الخصر	الصفح

- احترام السرية.
- احترام مشاعر الغير.
- تقدير كل ما يقال.
- مناهضة الطروحات التمييزية بطريقة إيجابية.
- الإصغاء إلى الغير والسماح للآخرين بالتعبير عما يريدون قوله.

سري للغاية!
كيف تتفاعل مع السلوك الصعب حين نكون تحت ضغط؟
في قراراتكم، فكروا في سلوك طفل كنتم قد تعاملتم معه بطريقة سلبية. وسجلوه من دون إطلاع الغير عليه.



السلوك الحسن

كيف يستطيع الأهل تعليم أطفالهم التصرفات الحسنة؟

في المجموعة الصغيرة، فكروا كيف يمكننا ملاحظة سلوك الطفل المقبول بطريقة إيجابية والتفاعل معه. فكروا في ما يمكنكم قوله وفعله وفي التعابير البصرية التي قد تعزز سلوك الأطفال الإيجابي.

ودونوا أجوبة مجموعتكم كاملة على ورقتكم.

وقد أعطي مثل على ذلك:

أقوال	لغة الجسد	أعمال
أحسننت لينا لأنك تشاركت ألعابك مع زياد	ابتسامة	عناق



وجدنا أنه من السهل بمكان أن نحدّد السلوك الصعب. والآن سنلقي نظرة إلى السلوك «المقبول».

على لائحتكم سجلّوا السلوك المقبول الذي تودّون من الطفل القيام به.

ودونوا ما سيفعله الطفل.

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.
- ٥.
- ٦.

سري للغاية! فترة النشاط: ٥ دقائق (للأفراد)
كيف نتفاعل مع السلوك المقبول أو «الحسن» خلال يوم مليء بالأشغال؟
سجلّوا الجواب هنا من دون إطلاع الغير عليه كما العادة.



دعونا نتواصل!

لماذا تأبى أن تتفد ما أطلبه منها؟

• وجهوا إلى طفلكم طلبات قصيرة وواضحة.

• وجهوا إليه طلباً واحداً في كل مرة.

• دعوا طفلكم يعلم بوضوح ما تريدون منه/منها فعله.

• كونوا واقعيين في توقعاتكم بحسب عمر الطفل وقدرته.

• وجهوا إليه طلبات تتضمن عبارة «افعل» لا عبارة «لا تفعل».

• وجهوا الطلب إليه بطريقة مهذبة.

• لا تهددوه بعقاب لاحق - حين يصل والدك إلى المنزل . . .

• وجهوا طلبات فيها عبارتا «عندما» و «حينذاك».

ملاحظات:

• إن اعتاد طفلكم ألا يعبر طلباتكم اهتماماً:

• اجثوا على ركبتيكم أو اجلسوا حتى تصبحوا بمستواه.

• امسكوا بطفلكم بكل رقة من كتفيه أو يديه فيما توجهون إليه الطلب.

• انظروا في عينيه.

• تكلموا بصوت واضح وصارم.

• ارسموا عبارات الجد على وجهكم حين تكلمونه.

• إن أمكن، اطلبوا دعم شخص آخر إن تجاهلكم الطفل.

• أوضحوا له أنكم تتوقعون منه الإصغاء إليكم - تماماً كما تصغون إليه.

• استمعوا إلى ردة فعل طفلكم وفكروا في رأيه ملياً.

• امنحوا طفلكم الخيارات إن أمكن.

• حاولوا أن تتفاوضوا معه.

• امنحوه فرصة كافية لتنفيذ المهمة التي طلبتموها منه.

• امدحوا تعاونه أو اشرحوا له النتائج المترتبة عن رفضه التعاون (وليس على شكل تهديدات).

• أعطوه تحذيرات وتذكيرات تساعد مثلاً «إن تابعت . . .».

• ادعموا شريككم واطلبوا منه دعمكم.

• شجعوا حل المشاكل مع طفلكم.

هل أصبحت
جاهزاً للتوصل
إلى تسوية؟

ملاحظات:



القسم ج

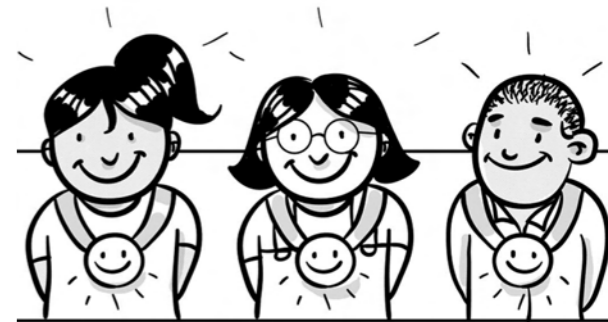
مواد وموارد

إضافية للقراءة

المدح

- ليكن المدح مرتبطاً بالسلوك .
- امدحوا الطفل على الفور .
- امدحوا الطفل بطريقة محددة لتساعدوه على فهم سلوكه (أكملوا الجملة) .
- امدحوه بطريقة إيجابية بدون نعتة بالأوصاف أو السخرية منه .
- امدحوه بابتسامتكم وبالنظر إليه وبكل حماس وكذلك بالكلمات المعسولة .
- ربتوا على كتفه وعانقوه وقبلوه مع المدح الكلامي .
- «اضبطوا» طفلكم متلبساً بالسلوك الحسن – ولا تحصروا المدح بالسلوك المثالي دون غيره .
- استخدموا المدح بصورة منتظمة حين ترصدون سلوكاً حسناً تريدون تشجيعه .
- امدحوه أمام الغير .
- ضاعفوا المدح إن كان الطفل صعب المراس .
- علموا الطفل كيف يمدح نفسه على سلوكه الحسن .
- كافئوا طفلكم بهدية صغيرة على حسن سلوكه، مثلاً دعوه يختار نزهة خارج المنزل (حاولوا تجنب السكاكر) .
- لا تعرضوا على طفلكم مكافأة تكون بمثابة رشوة لتمنعوه من إساءة التصرف (فهذا يعتبر إفساداً له) .

ملاحظات:



١٠ تكتيكات لتربية الأطفال بطريقة إيجابية

١ احرصوا على أن تكون البيئة التي تعيشون فيها مناسبة للأطفال، يغيّب عنها أي خطر أو إغراء للأطفال.



٢ احرصوا على أن يدرك الأطفال ما يفعلونه وما تتوقعونه منهم.

٥ حاولوا إعطاء المديح بسرعة وبمنطق بحيث يعلم الآخرون بأمر تصرفات الطفل الحسنة.

٣ ساعدوهم على وضع قواعد قليلة بسيطة وإيجابية وعلى احترامها. مثلاً «في منزلنا نتشارك الألعاب».



٦ تجاهلوا قدر الإمكان السلوك السيئ (حاولوا ألا تفرطوا في الشكوى والتذمر).

٤ ركزوا على ملاحظة السلوك أو العمل «الحسن» (فاجنوهم وهم يتصرفون بطريقة حسنة).



٧ استخدموا مجموعة من الطرق لتعزيز السلوك المقبول، مثلاً عرض رسومات الأطفال.

٨ احرصوا على أن يدرك الطفل تماماً أي سلوك تمدحون عبر إكمال الجملة مثلاً: «أحسنت يا نديم، لأنك ربطت شريط حذائك!».

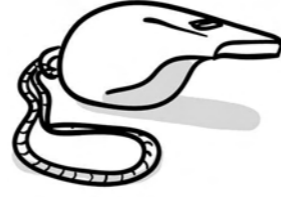
٩ أعلموا الأطفال دوماً بأنكم تحبّونهم مهما ساءت تصرفاتهم!

١٠ أدخلوا «الهدايا» في عملكم مع الأطفال باعتبارها مكافآت على السلوك «الحسن» (حاولوا تجنّب السكاكر).

التفكير في الكلمات التي نستعملها

الانضباط

التوقعات



قد يعتبر البعض أن هذه الكلمة تعني العقاب ولا سيما العقاب الجسدي، ولكن المقصود بها توجيه الطفل حول كيفية التصرف بحيث لا يؤذي الغير ولا يؤذي نفسه. قد يكون الانضباط قاسياً من دون أن يلجأ البالغون إلى إيذاء الطفل جسدياً. على الأطفال جميعاً تعلّم «الانضباط الذاتي» فيما ينمون ويكبرون حتى يتعلّموا التحكم بسلوكهم.

القواعد

أذكركم هذا بقواعد المدرسة؟ غالباً ما يتحدث المعنيون برعاية الأطفال عن تحديد قواعد منزلية: «في هذا المنزل نشارك ألعابنا» و «في هذا المنزل نقول أرجوكم وشكراً» قد تساعد بعض القواعد القليلة والواضحة الأطفال على تجنب سلوكيات تؤذي الغير وتغضبه. إذ يريد معظم الأطفال إرضاء البالغين وتلقي المديح على حسن سلوكهم، بالتالي إذا ما تم التعبير من القواعد بطريقة إيجابية – أي بالحديث عما هو حسن – تكون القواعد أكثر نفعاً من وضع لائحة «ممنوعات».

الحدود والخطوط الحمراء

إنها كلمات أقلّ وقعا من كلمة «القواعد». لا شك في أن الأطفال يستفيدون إن رسم البالغون بكلّ وضوح حدوداً لتصرفاتهم. حين يدركون وجود حدود معينة لا يجوز لهم تخطئها، يشعر الأطفال عادة بالأمان والهدوء إذ يدركون أي سلوك هو السلوك المقبول.



هذه طريقة إيجابية للحديث عن السلوك بما أنه يصف إجمالاً ما يتوقعه البالغون من الأطفال، وما نريد منهم فعله ويحدّد لهم مثلاً أعلى يحتذون به. علينا أن نوضح توقعاتنا المتعلقة بسلوك الأطفال وذلك بحسب مرحلة نموهم وقدرتهم على فهم ما يقال لهم. والأطفال الذين ينفذون التوقعات يستحقون المديح – لأنفسهم ولأهلهم.

السلوك غير المقبول



تترك هذه العبارة السؤال معلقاً – غير مقبول بالنسبة إلى من ولماذا؟ لا بد أن تتوضح القواعد والحدود والخطوط الحمراء والتوقعات بحسب ما يؤذي سلوك الغير أو لا يؤذيه (جسدياً أو نفسياً)، ويضرّ بامتلاكات الغير أو يجعل من الطفل المعني غير مرحّب به في مجموعته. لا نريد أن يجبر الأطفال على الامتثال لمجموعة قواعد وتصرفات صارمة مستفاعة من قوانين تسلّطية وغير منطقية، ولكننا ندرك أن بعض السلوكيات غير مقبولة في المجتمع، وعلى الأطفال أن يتعلموها منذ صغورهم – وذلك لمصلحتهم في حياتهم المستقبلية.

لا يمكن السيطرة عليه

أي طرق نعتبرها مناسبة لنتمكن من «السيطرة» على الأطفال وإلى أي مدى؟ فالرغبة في السيطرة على الطفل تشبه شن



معركة خاسرة. بأيّ حال ، الأطفال بشر لهم حقوقهم التي على البالغين احترامها. فمن الهامّ جداً أن يطورَ الأطفال خلال نموهم سيطرة ذاتية على أنفسهم ليتمكنوا من التحكم بمشاعرهم القوية مثل الغضب والاستياء بحيث يتجنبون إيذاء الغير أو انتهاك حقوقهم كبشر. لا يجوز أن يحاول البالغون السيطرة على الأطفال ولكن عليهم أن يساعدوهم على تعلّم السيطرة على سلوكهم. علينا أن نكلّم أطفالنا عن مشاعرهم باستخدام الكتب والقصص (ربما الدمى والألعاب) لمساعدتهم على التعبير عمّا يختلج في قلوبهم.

سلوك يطرح مشكلة

علينا أن نسأل مجدداً – مشكلة بالنسبة إلى من؟ من الضروري ألا ندع قلقنا بشأن سلوك أطفالنا يخرج عن السيطرة حتى نتجنب خروج الحوادث الصغيرة من إطارها وتوصيف طفل ما بأنه مشكلة بحدّ ذاته. تبيّن أن بعض السلوكيات التي يصعب على البالغين تحملها مصدرها اعتلال جسدي أو حتى حساسية. يتصرّف الأطفال غالباً بطريقة تختبر صبر البالغين وذلك بسبب مشاكل مزعجة وقلقة يمرّون بها في حياتهم. وفي حالة مماثلة، يحتاج الأطفال إلى اهتمام ومساعدة أكبر لكي يتأقلموا مع شعورهم بالارتباك والغضب أو مع أي مشاعر سلبية أخرى يواجهونها، ولكي يجدوا طريقة لتحويل هذه المشاعر إلى سلوكيات لا تؤذيهم ولا تؤذي غيرهم.



لفت الانتباه

تشير هذه العبارة إلى أن الطفل الذي يسعى إلى لفت الانتباه هو في موقع الملام وأن هذا التصرف غير مقبول. علينا أن نسأل أنفسنا لماذا يحتاج الطفل إلى لفت الانتباه – ألا يحظى بالانتباه الكافي؟ من بين الطرق



المحترفة للاهتمام بالأطفال التركيزُ على حاجاتهم. ويقضي هذا بمنحهم الاهتمام والإصغاء إلى ما يريدون قوله والتواصل معهم من خلال النظر إليهم ومحادثتهم. أحياناً من اللازم أن ينتظر الطفل قليلاً ليحظى ببعض الاهتمام لأن حاجات طفل آخر هي التي تحتل الأولوية، وعلينا أن نساعد الأطفال على تعلّم الصبر والانتظار ريثما يحظون بالاهتمام اللازم. قد يتعلّم الأطفال طلب المساعدة أو المعلومات بطرق مقبولة. لا يجوز أن نعترض على طلب الأطفال الاهتمام ولكن علينا أن نعترض على الطرق غير المقبولة التي يستخدمونها في بعض الأحيان.

العقاب



غالباً ما تركز ردة فعل البالغين إزاء سلوك الأطفال على طرق معاقبتهم على السلوك السلبي بدلاً من الطرق الإيجابية لتعزيز السلوكيات المرغوب بها. والعقاب ليس فعالاً تماماً. فالصغار يواجهون مشكلة في الربط بين السلوك الذي أدّى إلى العقاب والعقاب عينه، لا سيما إن فصلت بينهما فترة زمنية أو لم تجمع بينهما أي صلة.

العقوبات

هذه طريقة أقلّ «ثقلاً» للحديث عن العقاب. بالنسبة إلى الأطفال الأكبر سناً، حرمانهم من الحلوى والامتيازات قد يؤثر عليهم فيدفعهم إلى تغيير سلوكهم في المستقبل. أما الأطفال الأصغر سناً، فلا بدّ من توضيح الرباط المنطقي بين السلوك والعقوبة – مثلاً تنظيف ما رمي عن عمد أو عن سهو.



المشاغب

هذه كلمة لا يجوز استعمالها مع الأطفال. حتى أن بعض البالغين يعتبرون أن الأطفال بطبيعتهم مشاغبون وأنهم يعمدون إلى أيّ طريقة لإزعاج البالغين. ولكن الحقيقة هي أن معظم الأطفال يريدون أن يكونوا «مطيعين» ليكسبوا موافقة البالغين وعاطفتهم. فسلوك الأطفال المتحمّس ومحاولاتهم المبكرة لإثبات وجودهم كأشخاص مستقلين ليست تصرفات مشاغبين، وكذلك الأمر بالنسبة إلى تصرفاتهم النكدة حين ينهكهم التعب أو الملل أو الانزعاج. بالتالي لا بدّ من تجنّب وصف «المشاغب» لأنه قد يصير تصرفاً يسعى الطفل عمداً إلى القيام به.



الكرسي المخصص للمشاغب

إن حمل الطفل على الجلوس في كرسي المشاغبين أو الوقوف في الزاوية أو قبالة حائط تحت أعين الآخرين هو نوع من الإذلال ولا يجوز استعماله. إذ من شأنه أن ينمي لدى الطفل شعوراً بالكراهة ويزيد الطين بلة. فأدوات التعذيب العامة قد ألغيت منذ قرون! أما تخصيص زاوية هادئة يتوجه الطفل إليها لأخذ «استراحة» وتهدئة أعصابه ولملمة أفكاره بكل سرية وكرامة، فهي استراتيجية مختلفة تماماً.

الصفع

ليس مقبولاً أن يُضربَ الأطفال. لا يمكن أن نجد سبباً منطقياً يبرّر صفع أطفالنا. إذ يسبب الصفع أذى نفسياً للأطفال ويخلق الحيرة لديهم، من دون ذكر الألم الجسدي الناتج عنه.

كل ما سيتعلمه الأطفال من الصفع هو أن ضرب الغير أمر مقبول، وتحديدًا إذا ما



كانوا الطفل الأكبر والأقوى. يتعلّم هذا التصرف أطفالنا التمييز. وتجدر الإشارة إلى أنه لا يحق للأهل بموجب القانون ضرب أحدهما للآخر أو ضرب راشدين آخرين. ويجب بالتالي أن يتمتّع الأطفال بالحقوق عينها التي يتمتّع بها البالغون في الحماية من الاعتداء الجسدي.

وتتمحور تربية الأطفال بطريقة إيجابية من دون اللجوء إلى العقاب الجسدي حول النقاط التالية:

- رسم إطار لسلوك الأطفال، وتوضيح توقعاتنا لهم، والاعتراف بمرحلة نموهم وقدرتهم على فهم ما يقال لهم.

- تعزيز السلوك الإيجابي في كل فرصة سانحة بالموافقة والمدح وحتى بالمكافآت.

- تطبيق التوقعات والقواعد بطريقة منطقية، بين الحين والآخر، وعلى الأطفال من الجنسين ومهما اختلفت انتماءاتهم العرقية أو الثقافية أو الاجتماعية.

- تطوير مجموعة استراتيجيات للتعامل مع السلوك الذي يقصّر عن توقعات البالغين – أي الإلهاء، وانتزاع الطفل من وضع معين، وشرح سبب رفض هذا السلوك وسبب تعرّض الغير للأذى، ومنح الطفل فرصة لأخذ «استراحة» ليهدأ ويستعيد السيطرة على نفسه.

العيش بطريقة صحية

خلال الأسبوع ، أتجدون أن رداًت فعلكم تختلف إزاء الوضع عينه في بعض الأحيان تجدون محاولات صغيرتكم جومانا ابنة السنوات الأربع لترتيب ألعابها مفيدة ، ولكن بعد يومين ينفذ صبركم فيما تحاولون دفعها إلى الإسراع في ترتيبها فتوقع أدوات الطلاء من فرط عجلتها .

لا تقلقوا! هذا سلوك طبيعي لدى الكثير من البالغين – فالمسؤوليات اليومية والمشاكل والتغيرات في حياتنا قد تجعل مقاربتنا لموضوع رعاية أطفالنا مختلفة بحيث لا تعود جومانا تفهم متى تحسن التصرف ومتى تسيئه .

إن وجدتم لنفسكم الوقت ، فكروا ملياً في ما يسبب لكم الضغط .

إن عجزتم عن تحسين الوضع على الفور ، جربوا بعضاً من تقنيات إدارة الضغط للتفيس عن أي احتقان .

وتذكروا أن ضغط الحياة اليومية هو ضغط ، ويصيبنا جميعاً . والاعتراف به يساعدكم في تحسين علاقتكم بطفلكم وفي فهم أن طفلكم قد يبذل كل ما بوسعه .

الاسترخاء

يعتبر تعلم كيفية الاسترخاء أمراً بالغ الأهمية بما أن الاسترخاء يتيح للجسم أن يرتاح ويشفي نفسه جسدياً ونفسياً . والاسترخاء هامٌ بالنسبة إلى الأطفال والبالغين في آن .

لا يمكن للتوتر والاسترخاء أن يتعايشا – حاولوا توتير معصمكم وإرخاءه في الوقت عينه . تطرأ المشاكل حين تبقون متوترين

حتى بعد زوال الحاجة إلى التوتر – مثلاً هل وجدتم أنفسكم يوماً تعبسون أو تشدون على معصمكم أو تصرّون على أسنانكم من دون أن تدركوا أنكم تفعلون هذا؟

خذوا وقتكم للإصغاء إلى ما يقوله جسدكم وأدركوا نقاط تحفيز توتركم الشخصية . وهذه الخطوة الأولى نحو التمكن من التعامل مع ضغوطات الحياة ومشاكلها .

التنفس

التنفس خير دليل إلى حالة قلبكم . فتعلم التنفس بالطريقة المناسبة يساعدكم في الشعور بتحسّن وتخفيف أي توتر يساوركم .

قفوا إزاء حائط فيما عقباكم وكتفاكم ورأسكم تلامس الحائط . وهذا يساعدكم في وقفتمك العامة . إبتعدوا عن الحائط وقارنوا هذا بوقفتمك العادية .

١ . قفوا ورجلاكم تحت وركيكم فيما أصابع أرجلكم موجهة إلى الأعلى . لينتصب عمودكم الفقري ويرتفع رأسكم . اشعروا برأسكم يتميل ويصير متساوياً قدر الإمكان .

٢ . دعوا أصابعكم ترتاح على معدنكم فيما أطرافها تتلامس . خذوا نفساً عميقاً . ازفروا وشدوا معدنكم إلى الداخل ، واخرجوا الهواء من رئتيكم . والآن اشهقوا ووسعوا معدنكم ومن ثمّ ازفروا واخرجوا الهواء . اشهقوا وأنتم تعدّون إلى الأربعة ، وازفروا وأنتم تعدّون حتى ستة . قوموا بهذا التمرين ٧ مرات صباحاً وحين يتسنى لكم الوقت خلال اليوم .

٣. ضعوا يديكم خلف ظهركم . وافعلوا هذا برقة من غير أن تشدّوهما فتصابون بالألم . خذوا نفساً عميقاً وادفعوا بأيديكم نحو الأسفل ودعوا رأسكم يترنح إلى الخلف . والآن ازفروا ومن ثم اشهقوا . فيما تزفرون ، انحنوا إلى الأمام حتى يصير عمودكم الفقري متوازياً مع الأرض ، وذراعاكم تقيان مرفوعتين إلى الأعلى . اشهقوا من جديد وانتصبوا فيما تزفرون .

٤. خذوا نفساً عميقاً وهمموا وأنتم تزفرون . اضبطوا الوقت وجربوا إطالة فترة الهمهمة .

٥. إن شعر طفلكم بانزعاج من هذا ، ضعوا يديكم على معدته وتنفسوا معه ، واحملوه على أخذ نفس طويل معكم . يمكنكم أن تجعلوا من العملية لعبة أو أن تقوموا بها بكلّ هدوء حين تقرأون قصة على مسمع طفلكم أو تعانقونه . إن شعرتُم بأي ألم أو انزعاج أكثر مما تشعرون به حين تمددون جسدكم على مهل ، توقفوا وزوروا طبييكم قبل أن تتابعوا .

تمرين

إنّ الجسم والعقل مترابطان . إليكم بعض التمرينات البسيطة والناعمة التي تدخل جسدكم له في جوّ من التعلّم . ويمكنكم أن تحولوا العملية إلى لعبة تلعبونها مع أطفالكم .

١. بدءاً بأصابع أرجلكم ، أديرُوا مفاصل الجسم من أسفله إلى أعلاه ٣ مرّات ببطء في كلّ اتجاه .

٢. إمشوا مكانكم ويدكم اليمنى تلامس ركبتيكم اليسرى فيما تلامس يديكم اليسرى ركبتيكم اليمنى . نفذوا التمرين طوال ٣ دقائق . ثم كرّروه ولكن هذه المرة لتلامس يديكم اليسرى ركبتيكم اليسرى ويدكم اليمنى ركبتيكم اليمنى .

٣. انظروا إلى السقف وابقوا أنفكم مركزاً على موضع معين ، ثمّ ارسموا فراشة خيالية (أي الثمانية بالأحرف الأجنبية) بعينيكُم مع الحرص على البدء من الأسفل والصعود إلى الأعلى .

التصرّف بجرأة

إنّ التصرّف بجرأة ليس بعدائية . بل يأتي من حسّ داخلي بالثقة بأنكم تبذلون ما بوسعكم أني كنتم وفي أي لحظة . ففي كلّ شخص قدرة على التعلّم والانفتاح على معلومات جديدة تساعدكم في التأقلم والعمل بطريقة أكثر نجاحاً في حياتكم كلها .

إنها القدرة على الرفض – وعلى قول الحقيقة بهدوء وبقوة رقيقة .

أساسها معرفة النفس ولو قليلاً وامتلاك مشاكلكم مع ترك الشعور بالذنب والتهديدات العاطفية للآخرين .

الحساسية

كثيرون يعتبرون أن للحمية تأثير على تعلّم وسلوك بعض الأطفال .

مفتاح الحساسية هو التوق إلى طعام ما ، غالباً ما يكون إلى طعام يتناوله المرء عادة وربما أكثر ما يحبه .

إليكم لائحة ببعض الأطعمة التي قد تسبب حساسيات:

١. مشتقات الحليب .
٢. السكر .
٣. الملونات في السكاكر والمشروبات والحلوى والكثير من الأطعمة الجاهزة .
٤. المقرمشات والطعمات الاصطناعية .
٥. المشروبات الغازية .
٦. القمح .

هل يعاني طفلكم أياً من هذه الأعراض الجسدية؟

١. الربو .
٢. الإكزيما .

٣. التهابات الأذن أو الحلق المتكررة .
٤. الدوار وقلة التناسق .
٥. التعب أو الحركة المفرطة .

أو النفسية؟

١. الغضب السريع .
٢. غياب السيطرة على النفس .
٣. تقلبات المزاج .
٤. اللامبالاة .

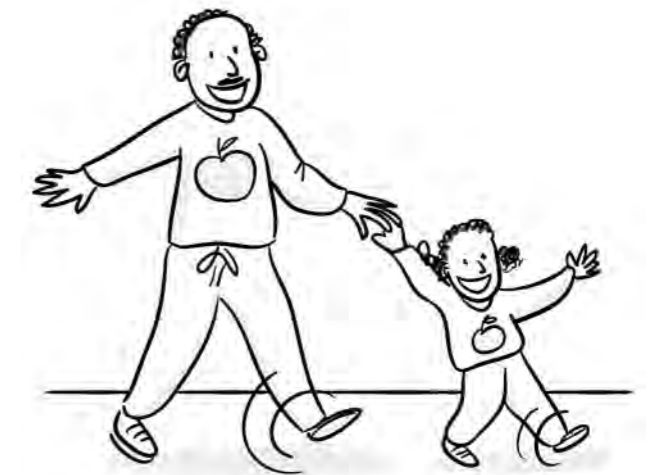
أو الذهنية؟

١. قلة التركيز .
٢. السهو .
٣. كثرة النسيان .
٤. صعوبة التعلّم .

ماذا تفعلون بشأن حمية الطفل؟

- التخفيف من الطعام المشكوك في أمره تدريجياً .
- الإكثار من الشرب من القناني .
- التقليل من الطهوه إن كان هذا صحياً .
- تناول الخضار النيئة .
- الاستعاضة عن السكر الأبيض تدريجياً بقصب السكر .
- تناول الفطور .
- تناول الوجبات الغذائية بانتظام .
- تجنّب كلّ ما صنّف خاصاً بالتنحيف .
- التخفيف من الشاي والقهوة .
- الحفاظ على حمية متوازنة تتضمن الفيتامينات والمعادن الأساسية .
- العيش في بيئة خالية من التدخين لأنها البيئة المناسبة صحياً لطفلكم .

إن لم يتجاوب طفلكم مع أي من هذه الإجراءات ، إستشيروا الطبيب أو المسؤول عن الرعاية الصحية في منطقتكم .



أؤكد بموجبه أن

قد شارك(ت) في ورشة العمل حول موضوع

تربية الأطفال بكل ثقة (إدارة سلوكيات الأطفال)

التاريخ

التوقيع

المرجع: النجاح ممكن، تربية الأطفال بكل ثقة، من مطبوعات Save the Children

استمارة تقييم ورشة العمل

تاريخها

عنوان ورشة العمل

ما الذي وجدتموه مفيداً؟



ما الذي لم تجدوه مفيداً؟



Further reading

قراءات إضافية

An Eye for and Eye Leaves Everyone Blind: Teaching young children to settle conflicts without violence - training pack and parents' guide - Sue Finch, National Early Years Network and Save the Children, 1998.

Hitting People is Wrong - and children are people too, EPOCH, 1996.

It Hurts you Inside: Children talking about smacking, Carolyne Willow and Tina Hyder, Save the Children and National Children's Bureau, 1999.

Let's Work Together - a training pack for early years workers to identify children's challenging behaviour and offer appropriate ways of dealing with it - Kate Harper, Save the Children, 1996.

لنعمل معاً - كتيب تدريب للعاملين في مجال الطفولة المبكرة يساعد على تحديد التصرفات السيئة لدى الأطفال ويقدم طرقاً ملائمة للتعامل معها - النسخة العربية، ٢٠٠٨ Save the Children Sweden

Children's books

كتب أطفال

A Boy and a Bear: The Children's Relaxation Book by Lori and M Hartigan, published by Speciality Press, 1996, ISBN 1 886941076

Feelings by Alik, published by Piper, 1989, ISBN 0330294083

Feeling Angry by Althea Braithwaite, published by A & C Black, 1997, ISBN 0713645024

Your Emotions: I Feel Angry by Brian Moses, published by Wayland, 1994, ISBN 0750214031

يتعلم الأطفال ما يعيشونه

إن عاش الطفل مع النقد
تعلم الإدانة

إن عاش الطفل مع العدائية
تعلم كيفية القتال

إن عاش الطفل مع السخرية
تعلم الخجل

إن عاش الطفل مع التسامح
تعلم الصبر

إن عاش الطفل مع التشجيع
تعلم الثقة

إن عاش الطفل مع المديح
تعلم التقدير

إن عاش الطفل مع الإنصاف
تعلم العدالة

إن عاش الطفل مع الأمن
تعلم الإيمان

إن عاش الطفل مع الموافقة
تعلم أن يحب نفسه

إن عاش الطفل مع تقبل الغير والصدقة
تعلم أن يجد الحب في العالم

بقلم دوروثي لو نولت

Some Useful addresses

عناوين مفيدة

Save the Children Sweden
Regional Office for the
Middle East and North Africa
P.O.Box: 113-7167
Beirut - Lebanon
0961 1 738 654/5

B.M. CRY-SIS
London WC1N 3XX
Send s.a.e. for information
Helpline: 020 7404 5011

British Agencies for Adoption and
Fostering (BAAF)
Skyline House
200 Union Street
London SE1 OLX
020 7593 2000

Childline
2nd Floor, Royal Mail Building,
50 Studd Street,
London N1 0QW
0800 1111 (helpline)

Childline in Scotland
18 Albion Street
Glasgow G1 1LH
0800 1111 (helpline)

End Physical Punishment of
Children (EPOCH)
77 Holloway Road
London N7 8JZ
020 7700 0627

Gingerbread
16-17 Clerkenwell Close
London EC1R OAA
020 7336 8184 (advice line)

National Council for
One Parent Families
255 Kentish Town Road
London NW5 2LX
0800 018 5026

National Forum on
Children & Violence
c/o 8 Wakely Street
London EC1V 7QE
020 7834 6000M

National Foster Care Association
87 Blackfriar Road,
London SE1 8HA
0171 620 6400

National Newpin (New Parent
Information Network)
Sutherland House
35 Sutherland Square
Walworth
London SE17 3EE
0171 703 6326

National Society for the Prevention
of Cruelty to Children (NSPCC)
National Centre
42 Curtain Raod
London EC2A 3NH
0171 825 2500

Parentline
Endway House,
The Endway
Hadleigh
Essex SS7 2AN
01702 559 900 (helpline)

Save the Children
17 Grove Lane
London SE5 8RD
020 7703 5400

Stepfamily
3rd Floor
Chapel House
18 Hatton Place
London EC1N 8RU
020 7209 2464 (helpline)