

التطوير من قبل:

ماريا لالوني وكايسا لون رودين، خبيرتين نفسيتين مرخصتين

تم التطوير بالتعاون مع:

بيا اينبيرينك، خبيرة نفسية مرخصة وخبيرة تأهيل نفسي، طبيبة  
معهد كارولينسكا

المتعاونون ضمن بولس

وأيضاً مع رئيس المجموعة وأولياء الأمر في:

سبونجا، تينستا، سودرتالية، بوتشيركا، هانينجي، هودينجي  
هسيلاي – فلينجبي، فارستا، نكا، سيجتونا، شار هولمن  
أوبلاندس فيسبي، فاكسهولم

المبادرة:

شارلوت سكافونيوس

الرسومات:

سيسيليا تور أود

التصميم:

ماسارين





## أهلاً وسهلاً بكم في آ بي سي

آ بي سي تضع مصلحة الطفل في المقام الأول. المحتويات تقوم على أساس القيم المنصوص عليها في معاهدة حقوق الطفل والأبحاث عن الأشياء التي تشكل حجر الأساس عندما نقوم ببناء علاقاتنا مع أطفالنا. يتم تشكيل المواد والمحتويات بأكبر شكل من قبل أولياء الأمر بأنفسهم الذين يأخذون الأشياء التي تناسبهم بالذات. آ بي سي موجهة أيضاً للأشخاص البالغين الآخرين الذين لهم أهمية بالنسبة للطفل. الفكرة الكامنة وراء اللقاءات هي إعطاء أولياء الأمر إمكانية التصنيف بين المعلومات الموجودة عن دور الأبوة والأمومة وأن يأخذوا موقفاً كيف يريدون أن يكونوا كأولياء أمر. أولاً عن طريق التحدث سوياً وأيضاً عن طريق توفير الأبحاث لهم المتعلقة بتطور الطفل ودورة الأبوة والأمومة. نتمنى أن تكون آ بي سي دعماً في الأمور السارة وأحياناً في مهمات التحديثات التي يتضمنها دور الأبوة والأمومة.





# اللقاء 1 – أظهر حبك



أنت أحلى شيء أعرفه

## أهداف أبي سي

هدف أبي الشامل هو المساهمة في التطور الايجابي للطفل. خلال الفترة التي يقيم الطفل فيها في المنزل فإن العلاقة مع أولياء الأمر هي التي تؤثر على تطور الطفل بأكثر شكل. تعتبر العلاقة العائلية الجيدة وقاية ضد مختلف أشكال الاجهاد التي يتعرض لها الطفل.

محتويات أبي سي مبنية على مناقشات انطلاقا من أربعة مواضيع مختلفة:

أظهر الحب - كيف نريد أن تكون كولي أمر؟ كيف نفعل لكي تسير علاقاتنا القريبة على أفضل وجه؟

تواجد مع الطفل - كيف نؤثر على بعض ضمن التناغم اليومي؟ كيف يمكن أن نحول دون وقوع النزاعات مع أطفالنا؟

دل الطفل على السبيل الصحيح - كيف يمكن أن نكون قذوة حسنة لأطفالنا؟ كيف يؤثر الاجهاد النفسي؟ دور الأبوة والأمومة وكيف يمكن التعامل مع الاجهاد النفسي والغضب؟

اختيار المعارك - كيف نقلل من النفيق ضمن العائلة؟ ما هي المعارك التي نحتاج أن نخوضها وما هي المعارك التي نحتاج إلى تجنبها؟



## أهدافي

فكر 20 سنة إلى الأمام - كيف تريد أن يصفك طفلك كولي أمره؟



.....

.....

.....



هل يوجد شيء يمكن أن تفعل مزيد منه أو شيء أقل منه اليوم لكي يعطي طفلك هذا الوصف عنك بعد 20 سنة؟



.....

.....

.....

.....

.....

## العوامل بالنسبة لأولياء الأمر

يتعلم الأطفال باستمرار أشياء جديدة ويتعلمون بسرعة. إن هذا يعني وجود فرص جديدة ليتعلم المرء عن أشياء وليتعرف عليها كل يوم. هناك عاملان يصفان كيف يتعلم الطفل من أولياء أمره وهما عامل القدوة الحسنة وعامل الانتباه. يشكل هذان العاملان بالنسبة لأولياء الأمر أساس محتويات كل اللقاءات.

عامل القدوة الحسنة  
طفلك يفعل مثلك.

يتعلم الطفل عن طريق محاكاة كيف يفعل الآخرون، وبصورة أولية أولياء الأمر والأخوة والأخوات. في أغلب الأحيان يكون من الأسهل تعليم الطفل أشياء عن طريق جعله يرى كيف تفعل بدلا من استخدام الكلمات والإرشادات.



هل توجد لديك أمثلة على الأشياء التي يفعلها مثلك؟



.....

.....

.....

.....

.....



## عامل الانتباه

يفعل طفلك المزيد من الأشياء التي تنتبه لها.

إن حاجة الطفل للانتباه هي شيء يولد معه ومهم جدا لأنه لا يمكن أن يدبر أموره بنفسه. يتعلم الأطفال بسرعة كيف سيفعلون لجذب انتباه أولياء الأمر. إذا لم يحصل الطفل على درجة كافية من الانتباه الإيجابي فينجم خطر قيامه بالبحث عن الانتباه السلبي بدلا من ذلك.

بإمكانك أن تبني بنفسك



يفعل طفلك المزيد من الأشياء التي تنتبه لها.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## أظهر الحب

إن شعور الطفل بأنه محبوب يشكل أساس التطور الإيجابي لدى الطفل. يعزز ذلك ثقة الطفل بنفسه ويوفر له الحماية ضد الاجتهاد. إن الحب والحنان يقويان أيضا العلاقة بين أولياء الأمر والأطفال ويشكلان حماية ضد نشبو النزاعات ضمن العائلة.



ما هو الشيء الذي يقدره طفلك بين الأمور التي تفعلها؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## خمسة - واحد

لكي تسير العلاقة على ما يرام فيجب أن يطغى عليها الانتباه الإيجابي. خمسة أضعاف من الحب هي من الخطوط الدليلية الجيدة ضمن جميع العلاقات. ولكن المحافظة على التوازن قد تشكل تحدياً لأن الناس بصورة عاملة يسهل عليهم رؤية الشيء الخطأ أو الذي لا يسير على ما يرام.



يحتاج الأمر خمسة أضعاف أكثر من الانتباه الإيجابي مقارنة بالانتباه السلبي لخلق التوازن الجيد ضمن العلاقة.



إن زيادة النزاعات ضمن النزاعات يمكن أن يعود إلى أن علاقة خمسة واحد غير متوازنة وأن الطفل يحتاج إلى مزيد من الانتباه الإيجابي.

.....

.....

.....

.....

.....

التركيز على الأشياء التي تسير على ما يرام.

لكي تنجح في الإبقاء على خمسة واحد فيجب أن يكون التركيز على الأمور التي تسير على ما يرام في الحياة اليومية.



هل يمكن أن تحفز عندما يقوم الطفل

... بالتقاسم مع الآخرين

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

بدلاً من النقيق على الطفل عندما...

... يريد كل الألعاب لنفسه

... يجلس أمام الكمبيوتر

... لا يأكل طعامه

... يتشاجر مع الأخوة

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## دوائر جيدة

إن التركيز على الشيء الذي يسير على ما يرام والرغبة في الوصول إلى خمسة واحد في علاقة المرء بطفله يمكن أن يصبح سهلاً كلما زاد المرء من عمل ذلك. يمكن أن يكون من الصعب بصورة خاصة خلال فترات تضم نزاعات كثيرة ولكن الأهم آنذاك بالذات.



الانتباه الإيجابي من الوالدين يؤدي إلى خلق دوائر جيدة. يبحث الطفل عن انتباه أقل سلبية وتكون هناك أوقات أكثر لتقديم التشجيع.

ما هي الأشياء التي يفعلها طفلك والتي تشعر بالفخر حيالها؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## جَرِّبْ فِي الْمَنْزِلِ

التركيز على الأمور التي تسير على ما يرام  
جَرِّبْ خِلالَ يَوْمٍ قَدْرَ الْإِمْكَانِ أَنْ تَرْكُزَ عَلَى الْأُمُورِ الَّتِي تَسِيرُ عَلَى مَا يَرَامُ.

هَذَا الشَّيْءُ أُرِيدُ أَنْ أَزِيدَ التَّرْكِيزَ عَلَيْهِ:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

هَذَا الشَّيْءُ سَأَسْتَفِيدُ مِنْهُ مِنْ لِقَاءِ الْيَوْمِ:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

## التلخيص - أظهر الحب

### أهداف آبي سي

الهدف الكامن وراء اللقاءات هو المساهمة في التطور الإيجابي للطفل. طالما كان الطفل يقيم في المنزل فإن العلاقة مع الوالدين هي الأهم بالنسبة لتطوره.

### أهدافي

من الجيد أن ننظر إلى المستقبل لكي نرى إذا كان الشيء الذي نفعله اليوم يتوافق مع كيف نريد أن نكون كأولياء أمور.

### عوامل الوالدين

يتعلم الأطفال أشياء جديدة طوال الوقت. هناك طريقتان لتعليل كيف يتعلم الطفل من والديه وهما عامل القدوة الحسنة و عامل الانتباه:

#### عامل القدوة الحسنة - يفعل طفلك مثل ما تفعل

على سبيل المثال يحاكي الأطفال الكلمات ونبرة الكلام وكيف يفعل المرء في مختلف الأوضاع ولغة حركات الجسد والمخاوف:

#### عامل الانتباه - يفعل طفلك المزيد من الأشياء التي تنتبه إليها.

يحتاج الطفل إلى الحب والانتباه لكي يتطور. يتعلم الأطفال بسرعة كيف يجب أن يفعلوا ليحصلوا على انتباه الوالدين. إذا كان الطفل لا يحصل على الكفاية من الانتباه الإيجابي فهناك خطر أن يحاول الحصول على الانتباه السلبي بدلا من ذلك.

### أظهر الحب

يحتاج الطفل للشعور بأنه محبوب. يعطي هذا الشيء الطفل ثقة أفضل بالنفس ويحمي الطفل عند مواجهة الصعوبات. الحنان والحب يقللان أيضا من الشجار ضمن العائلة.

### خمسة - واحد

لكي تسير العلاقة على ما يرام فمن المهم أن يكون الانتباه الإيجابي أكثر من الانتباه السلبي. خمسة أضعاف أكثر من الحب تعتبر توازنا جيدا في جميع العلاقات. الكثير من الشجارات في العلاقة يمكن أن يعود سببها إلى أن الطفل يحتاج إلى مزيد من الانتباه الإيجابي.

### التركيز على الأمور التي تسير على ما يرام

إن رؤية ما يحصل والانتباه إلى الأمور التي تسير على ما يرام تؤديان إلى دوائر جيدة وتقليل الشجارات. يبحث الطفل عن انتباه أقل سلبية وتكون هناك أوقات أكثر لتقديم التسجيع.





## اللقاء 2 – التواجد مع الطفل



## التواجد مع الطفل

أن يخصص المرء الوقت لأطفاله وأن يفعل أشياء سويا معهم يخلق أساسا لعلاقات جيدة والشعور بالانتماء المشترك ضمن العائلة. الأنشطة المشتركة أثبتت أنها تقلل الشجار والنزاعات.



مثال على الأنشطة التي يمكن عملها سويا مع طفلك.



## وقت يسيطر عليه الطفل - الشقاوة

يشعر كثير من أولياء الأمر بالإجهاد النفسي تجاه عدم تمكنهم من تخصيص وقت كاف يمضونه سويا مع أطفالهم. ولكن تعتبر اللحظات القصيرة أيضا في الحياة اليومية التي يتابع خلالها أولياء الأمر مبادرة الطفل ذات أثر إيجابي بالنسبة للطفل.

الشقاوة هي قاعدة للذاكرة عن الأشياء التي يمكن أن يفعلها أولياء الأمر والتي تعتبر مطورة بصورة خاصة للغة الطفل وتفكيره. إن الشقاوة يمكن أن تؤدي تعاون أفضل بين الوالدين والطفل.

**الطفل يسيطر** - تابع مبادرة الطفل/ اضغ للطفل ودع الطفل يسيطر. تجنّب طرح الأسئلة لأن هذا الشيء يمكن أن يوجّه على الطفل. لا يفوتك أن تتجنب أخذ الموقف لصالحك عندما تقدم المساعدة للطفل. دع الطفل ينجح بأكبر قدر ممكن بنفسه.

**احفز الطفل** - إنها اللحظات التي سيستمع فيها طفلك بانتباهك الكامل أظهر التقدير والحماس - افعل شيئا تفضله أنت أيضا كولي أمر.

**ضع تسمية لما يفعل الطفل** - ستكون من المعلقين الذي يقول ما يراه لا تتوانى عن أن تكرر ما يقوله الطفل، لأن هذه تصبح أسلوبا لتأكيد الطفل ولتثبيت له أنك تصغي.

**كل الأيام** - فترة قصيرة كل يوم أفضل من مرة واحدة طويلة خلال فترة طويلة نادرة تخطيط الفترات بصورة مسبقة أو جعلهم من الأطر الروتينية يزيد من إمكانية تنفيذ ذلك.



## سلسلة التناغم

في بعض الأحيان يكون من الصعب فهم السبب الذي يجعل الطفل يفعل ما فعل. من بين أدوات فهم كيف يؤثر الأطفال والبالغين على بعض هناك سلسلة التناغم. مبنية على أساس التناغم البسيطة. تتأثر التصرفات أيضا بالشيء الذي يحدث مباشرة قبل في أغلب الأحيان هناك شيء حفز على بدايتها. كما توجد أيضا ظروف خاصة تؤثر. تتأثر التصرفات أيضا بالشيء الذي يحدث مباشرة بعد التصرف - إذا حصلت التصرفات على نتائج إيجابية فمن الممكن أن تزداد.

قبل الظروف: حفاز بدأ. ◀ تصرف الطفل الشيء الذي يفعله الطفل. ▶ بعد العواقب التصرف.

لا

آه



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

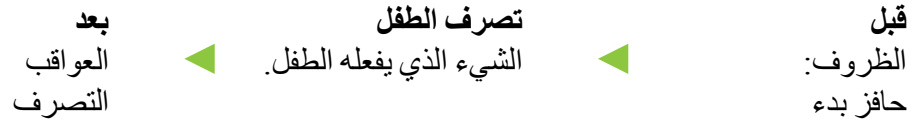
## الحول دون نشوب النزاعات

أفضل طريقة للتعامل بالنزاعات هي الحول دون وقوعها ماذا يمكن أن يفعل ولي الأمر قبل وبعد زيارة المتجر لكي تسير الأمور على ما يرام في المتجر؟

قبل	تصرفات الطفل	بعد الزيارة
ماذا يمكن أن يفعل ولي الأمر قبل الزيارة؟	الطفل يتسوق مع ولي الأمر.	ماذا يمكن أن يفعل ولي الأمر بعد الزيارة
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....



## الحول دون المخاوف وفهمها



كيف يمكن أن يفهم المرء السبب الذي يجعل الطفل يفعل ذلك؟



.....

.....

ماذا يمكن أن يفعل ولي الأمر قبل وبعد ذلك لكي يساعد الطفل؟

بعد ذلك	تصرفات الطفل	قبل
ماذا يمكن أن يفعل ولي الأمر بعد ذلك؟	ينام الطفل لوحده في غرفته	ماذا يمكن أن يفعل ولي الأمر قبل ذلك؟
.....		.....
.....		.....
.....		.....
.....		.....



# جرب في المنزل

## الشقاوة

اقترح بأنشطة ضمن الشقاوة:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هذا الشيء سأستفيد منه من لقاء اليوم:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ملخص - المشاركة

### المشاركة

تخصيص وقت كاف للمشاركة مع الطفل تعطي علاقة أفضل وتقلل من نشوب الشجار.

### وقت يسيطر عليه الطفل - شقاوة

وقت يمضيه وولي الأمر مع الطفل ويدعه يسيطر هو شيء جيد لتطور الطفل. شقاوة تؤدي أيضا إلى التعاون بصورة أفضل بين الطفل وولي الأمر.

### الطفل يسيطر - احفز الطفل - - ضع تسمية لما يفعل الطفل - كل الأيام.

### سلسلة التناغم

سلسلة التناغم هي أداة لفهم السبب الذي يجعل الطفل يفعل ما فعل وكيف يؤثر البالغين والأطفال على بعض. يمكن أن يقوم المرء باستخدام سلسلة التناغم لكي يرى كيف سيتمكن من مساعدة طفله عن طريق عمل شيء مختلف قبل و بعد.

### قبل

الاستعدادات

قم بتهيئة الطفل لما سيحدث.

اختيار وقت مناسب لممارسة الأنشطة

### بعد

الانتباه

زيادة الانتباه و

التشجيع عندما تسير الأمور على ما يرام.

### المشاركة

اتفق مع الطفل على مهمات خاصة

بالطفل، خططا سويا

أعط الطفل وقتا كافيا لتنفيذ مهمته

### التشجيع الايجابي

قل للطفل ماذا سيفعل وليس ما يتوجب عليه

التوقف عن عمله. مثلا «تعال واجلس

هنا بجانبني» بدلا من

«لا تركض هنا وهناك».

### الأطر الروتينية

اخلق الأطر الروتينية - افعل بالطريقة نفسها كل مرة.

### التوقعات الايجابية

أظهر أنك تثق بقدرة الطفل.



## اللقاء 3 – دل الطفل على السبيل



## الانزعاج والغضب

يغضب جميع أولياء الأمر من أطفالهم أحيانا. إن هذا طبيعي ومفهوم. ولكن كيفية رد فعلك عندما تغضب يكون لها أهمية بالنسبة للطفل.



ما هي مساوئ الإعراب عن الغضب؟



## فخ المدى القصير.



في أغلب الأحيان نفعل المزيد من الأشياء التي تعطي أثرا مباشرا.

أمثلة على فخ المدى القصير.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## دل الطفل على السبيل

من الصعب أن يكون المرء في جميع الأحوال القدوة الحسنة بالنسبة لطفله. إن كيفية تصرفنا في مختلف الأوضاع تتأثر بفعل عدة عوامل. تصف الحلقة أدناه كيف يتم تراكم الانزعاج والغضب وما هي العواقب الناجمة عن تصرفاتنا.

### الإجهاد النفسي الشامل

على سبيل المثال: الصعوبات المادية، الضغط الناجم عن عدم كفاية الوقت في العمل، قلة النوم.

### الأوضاع الحرجة

على سبيل المثال: الخروج في وقت مناسب في الصباح، شجار الأخوة، تحضير الطعام.

### الأفكار وردود الفعل في الجسد

على سبيل المثال: تسارع ضربات القلب، شد عضلي، تنفس متسارع التفكير بأن «الأطفال لا يصغون أبدا لما أقول.»

### التصرفات

على سبيل المثال: رفع الصوت، خبط الباب، عبوس الوجه

### العواقب

على سبيل المثال فح المدى القصير: ينظف الطفل ولكن تسوء العلاقة، وهذا الشيء يؤدي إلى مزيد من النزاعات على المدى.



أنا مرهقة جدا.

يا إلهي كم قاموا ببعثرة الأشياء هنا

أغضب إلى حد الجنون

صياح

هل يلزم أن تصيح وتصرخ دائما؟

## الإجهاد الشامل

الإجهاد والحصر في الأوضاع الحياتية يؤثران بصورة عامة على قدرتنا على المحافظة على هدوء أعصابنا في تلك اللحظة.

يا إلهي كم أنا مرهق



ماذا يخلق لإجهاد النفسي في قرارة نفسك؟



.....

.....



رجل لونه أحمر  
مرة ثانية

كلما زاد الإجهاد النفسي - كلما سهل عليك الأمر بالتصرف عن طريق الانزعاج أو الغضب.

ماذا يمكن أن تفعل لتقليل درجة الإجهاد النفسي لديك؟

.....

.....

## الأوضاع الحرجة

الأوضاع الحرجة هي أوضاع تسبب أكثر من غيرها الانزعاج والغضب. عن طريق التعرف على أوضاعك الحرجة يسهل عليك التأثير عليها.



يا إلهي كم بعثروا  
الأغراض

ما هي أوضاعك الحرجة؟



.....

.....

.....

ماذا يمكن أن تفعل من أجل الحول دون حدوث أوضاعك الحرجة؟

.....

.....

.....

.....

.....

## الأفكار وردود الفعل في الجسد

كلما كان رد فعل انفجار الغضب مبكرا كلما كان أسهل. لذلك فمن المستحسن أن تتعرف على أفكارك وردود فعلك الجسدية.



والآن لا أستطيع العثور حتى على النظارة...

مضغ مضغ

الإجهاد والغضب يزيدان من صعوبة التفكير بوضوح.

أشعر بالجنون



ردود الفعل الجسدية:

.....  
.....  
.....

الأفكار النموذجية:

.....  
.....  
.....

## التصرفات والعواقب



صراخ

ماذا تفعل عندما تشعر بالانزعاج والغضب؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

هل يجب أن تصرخ وتصيح دائما؟



إلى ماذا تؤدي تصرفات طفلك في الوقت الراهن؟

.....

.....

.....

إلى ماذا يؤدي ذلك على المدى البعيد؟

.....

.....

.....



## دل الطفل على السبيل - التصرفات

بما أن طريقة تفكيرنا لا تسير على ما يرام عندما نشعر بالغضب فإن هناك خطر أن نقول أو نفعل شيئاً نندم عليه فيما بعد. لذلك فيمكن أن يساعدك التفكير بصورة مسبقة كيف ستتعامل مع حالة الغضب.

الحل البديل للتفاعل بغضب في الوقت الحالي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## جرّب في المنزل

خذ استراحة

وضعي الحرج



.....

.....

.....

هذا ما يمكن أن أفعله



.....

.....

.....

هذا الشيء سأستفيد منه من لقاء اليوم:



.....

.....

.....

.....

.....

## ملخص - دل الطفل على السبيل

### الانزعاج والغضب

#### سلبيات التأنيب

- عامل القدوة الحسنة: يتعلم الطفل التأنيب.
- عامل الانتباه: يحصل الطفل على انتباه كبير خلال الشجار، وهذا الشيء يؤدي إلى دوائر سلبية والمزيد من الشجار.
- خمسة واحد: العلاقة تصبح أسوأ. يسود جو سيء ضمن العائلة.
- تأثير صدّ المشاعر: تفقد أشكال التأنيب القوية مفعولها وهذا يمكن أن يشكل خطراً في الأوضاع التي يحتاج الطفل أن يصغي فيها بسرعة لكي ينجو من المخاطر
- تأثير التصاعد: يحصل التأنيب القوي في أغلب الأحيان على إجابة غاضبة.

### دل على السبيل الصحيح

يمكن أن يكون من الصعب على الإنسان أن يكون دائماً قوياً حسنة لأطفاله بالرغم من عدم الإعراب عن غضبنا. في أغلب الأحيان هناك أشياء متعددة يمكن أن تؤثر على ما نفعل. مثال على ذلك هو:

#### الإجهاد النفسي الشامل:

الإجهاد النفسي يؤدي إلى سهولة الشعور بالغضب. مثال على الأمور التي يمكن أن يفعلها المرء: غير الأمور التي يمكن أن يتم تغييرها. اخفض الشروط أو تقبل الشيء الذي لا يمكن تغييره. خطط بصورة مسبقة لاستعادة القوى وممارسة التمارين.

#### الأوضاع الحرجة

الأوضاع الحرجة هي أوضاع تؤدي أكثر من الأوضاع الأخرى إلى الشعور بالغضب. مثال على الأمور التي يمكن أن يفعلها المرء: فكّر حول أوضاعك الناقدة لكي تتمكن من التأهب.

#### الأفكار وردود الفعل في الجسد

الغضب يؤثر على الجسد وعلى طريقة تفكيرنا. يعصب علينا التفكير بوضوح والعثور على حلول للمشكلة. أمثلة على الأشياء التي يمكن أن يفعلها المرء: تعلم التعرف على إشارات الغضب لأنه يسهل آنذاك التعامل بها.

#### التصرفات

هناك سلبيات عند الإعراب عن الغضب. أمثلة على أشياء يمكن عملها بدلاً من ذلك: خذ استراحة. إن الغضب هو شعور يختفي تلقائياً إذا انتظر المرء فترة بسيطة. تحدث عن شعورك بالغضب في فرصة أخرى. أعتز على الحلول سوياً مع الطفل.

#### العواقب

إن الشيء الذي تشعر أنه صحيح ويسري في الوقت الحاضر لا يعتبر الأفضل على المدى البعيد - فخ المدى القصير.



## اللقاء 4 – اختيار المعارك

انزل  
مباشرة



تسلق  
بحذر

## اختيار المعارك

لاختيار المعارك رابط وثيق مع التركيز على الشيء الذي يسير على ما يرام لأن هذا هو الوجه الآخر من نفس العملة. إن تقليل النقيق والتأنيب في الوقت نفسه الذي يحاول فيه المرء زيادة الانتباه للأشياء التي تسير على ما يرام يقلل من عدد النزاعات في العائلة على المدى البعيد.

من بين الأمثلة على النقيق والتأنيب التي يمكن الاستغناء عنها:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## العواقب الطبيعية

في بعض الأحيان يكون أثر تقليل النقيق والتأنيب أن يتحمل الطفل بدلا من ذلك العواقب الطبيعية الناجمة

أمثلة على العواقب الطبيعية



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



جيد

لا يمكن غض النظر عن بعض المعارك. جيد هو وصف كيف يمكن أن نقابل أطفالنا بطريقة تقلل من خطر نشوب نزاع مع الطفل.

**أكد مشاعر الطفل** - أظهر له أنك تفهم وضع تسمية لمشاعر الطفل.

**احترم - السبب** - علل باختصار، ولكن تجنب الدخول في ملامسة.

**الفت انتباه الطفل** - أعط الطفل بديلا وشجع محاولات الطفل.



يا للهول كم أنت غاضب.  
صياح

وحزن  
بكاء

هل رأيت - لقد لحقنا موعد الحافلة  
أجلس في الأمام؟

أمثلة على الأوضاع التي يمكن استخدام كلمة جيد فيها:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## آبي سي - ورشة عمل

كيف تعتقد أن الطفل أو الأطفال عايشوا الوضع؟



---

---

ما هو الشيء الذي يفعله أولياء الأمر؟



---

---

ماذا يمكن أن يفعله أولياء الأمر بشكل مختلف في الوقت الحالي؟



---

---

ما هو الشيء الذي يمكن أن يفعله ولي الأمر للحلول دون وقوع أوضاع مشابهة؟



---

---



## أهدافي



هذا الشيء أفعل منه القليل أو الكثير في الوقت الحاضر:



.....

.....

.....

هذا الشيء سأستفيد منه من أبي سي:



.....

.....

.....

.....

.....

## ملخص – اختيار المعارك

### اختيار المعارك

عن طريق قيام الوالدين بالتفكير حول ما هي المعارك ذات الأهمية وما هي المعارك التي يمكن غض النظر عنها يصبح من السهل التصرف بشكل متسق وتتوضح الأمور للطفل.

زيادة الانتباه على الأشياء التي تسير على ما يرام وفي الوقت نفسه تقليل النقيق والتأنيب يؤدي تدريجياً إلى شجارات أقل.

### النتائج الطبيعية

في بعض الأحيان يكون أثر غض النظر عن المعركة هو أن يتحمل الطفل العواقب الناجمة بدلاً من ذلك. في أغلب الأحيان يلبس الأطفال الكفوف الصوفية عندما يبدأ الطقس بالتقلب نحو البرودة.

### يسوء الوضع قبل أن يتحسن

إذا توقف ولي الأمر عن النقيق والنهر فيمكن أن يؤدي ذلك إلى رد فعل قوي عند الطفل لكي يحصل على رد فعل من طرفك. إذا كان بوسع ولي الأمر أنذاك وبالرغم من ذلك أن لا يندق أو يوبخ فستقل حالات الشجار.

### جيد

أظهر بعض المعارك التي لا يمكن أن تغض النظر عنها جيد هو وصف كيف يمكن أن نقابل أطفالنا بطريقة تقلل من خطر نشوب نزاع مع الطفل.

**أكد مشاعر الطفل** أظهر أنك تفهم وضع تسمية لمشاعر الطفل

**كرر السبب** أعط شرحاً قصيراً

**الفت** انتباه الطفل أعط الطفل شيئاً آخرًا يفعله وشجعه عليه بدلاً من ذلك



# لقاء مجدد



## أظهر الحب

### الأهمية/الغرض

### تمرين

ما هو الشيء الذي يمكنك عمله لتتجح في أن يبقى الطفل 1 - 5؟

.....

.....

.....

القيام عن طريق تصرف ما بإظهار الحب والحنان للطفل. لكي تسير الأمور على ما يرام بالنسبة لعلاقة ما فيجب أن تكون النسبة بين الإيجابي والسلبي 5 - 1



أنت أحلى شيء في حياتي

### مثال خاص بك؟

.....

.....

.....

يتعلم الطفل عن طريق رؤية ما يفعل الآخرون، خاصة أولياء الأمر والأخوة والأخوات. «الطفل لا يفعل كما نقول بل كما نفعل».

### عامل القدوة الحسنة



### مثال خاص بك؟

.....

.....

.....

لدى الطفل حاجة كبيرة للانتباه ويؤدي ذلك إلى «قيام طفلك بفعل المزيد من الأشياء التي تلفت انتباهك»

### عامل الانتباه



بإمكانك أن تبني بنفسك  
بإمكاني أن أبني بنفسي

## التواجد مع الطفل

الأهمية/الغرض

تمرين

التواجد مع الطفل عند التسوق يعتبر  
تمضية وقت سويًا ضمن العائلة.

هل يوجد مثال على ما يمكن أن تقوم به  
العائلة سويًا؟

.....

.....

.....



تشاقى مع الطفل

التشاقى هي طريقة يمكن استخدامها في اللعب  
أو أي شكل آخر من أشكال الاختلاط مع  
الطفل. باختصار:

هل يوجد مثال على أنشطة الشقاوة؟

.....

.....

.....



الطفل يسيطر

حفز الطفل

ضع تسمية للأشياء التي يفعلها الطفل. كل  
الأيام.

ماذا يستطيع المرء عمله للحلول دون  
نجوم الصعوبات:

التصرفات تتأثر بقعل ما حدث قبل ذلك.  
في أغلب الأحيان يكون هناك ظروف  
خاصة مؤثرة. كما يمكن أن يكون هناك  
أشياء يمكن أن تكون قد حفزت البداية.

سلسلة التناغم

قيل؟

.....

.....

.....

كما تتأثر التصرفات أيضا بفعل ما حدث  
قبل التصرف مباشرة. إذا كان التصرف  
نجم عنه نتائج إيجابية فمن المعتاد أن  
يزداد.



بعد؟

.....

.....

.....

## دل على السبيل



الأهمية/الغرض

دل على السبيل لأن الأمر يتعلق أن يكون ولي الأمر قدوة حسنة لطفله حتى في أوضاع النزاعات.

تمرين

ما هي سلبية التصرف بغضب؟

.....

.....

.....

الإجهاد النفسي الشامل

في حالة الإجهاد النفسي الشديد نتصرف بشكل أسهل بالتهيج والغضب.

ماذا يمكن أن يفعل المرء لتخفيف درجة الإجهاد النفسي الشاملة؟

.....

.....

.....

علامة الرجل



الأحمر مرة ثانية

ماذا يمكن أن يفعل المرء بدل التصرف بغضب؟

.....

.....

.....

بما أن القدرة على التفكير تصبح أسوأ عندما يغضب المرء فهناك خطر أن نعمل أو نقول شيئاً نندم عليه فيما بعد.

؟





## اختيار المعارك

الأهمية/الغرض

تمرين

من بين الأمور التي تتعلق بها اختيار المعارك هنا مثلا أن يقرر المرء بصورة مسبقة ما هي المعارك المهمة وما هي المعارك التي يمكن أن يغض النظر عنها.

مثال على النقيض والنهر الذي يمكن غض النظر عنه؟

.....  
 .....  
 .....



كيف يمكن أن يختار المرء معركة ما بطريقة جيدة؟

جيد هو وصف لكيفية مقابلة الطفلة بالطريقة التي تقلل من خطر وقوع النزاع.

جيد

ج.....  
 ي.....  
 د.....



يا للهول كم أنت غاضب.  
صياح

وحزن  
بكاء

هل رأيت - لقد لحقتنا موعد  
الحافلة - أتجلس في الأمام؟



## موضوع حب الأخوة والأخوات.



كيف يمكن التعامل بالشجار بين الأخوة مباشرة؟



.....

.....

.....

.....

.....

ماذا يمكن أن تفعله بصفتك ولي الأمر لتعزيز العلاقات بين الأخوة والحوار دون وقوع شجار بين الأخوة؟



.....

.....

.....

.....

.....



## موضوع سن المراهقة



كيف يمكن أن تحول دون وقوع المشكلات في سن المراهقة؟



---

---

---

---

---

---

---

---

كيف يمكن أن يتم تكيف محتويات آبي سي بحيث تناسب سن المراهقة؟



---

---

---

---

---

---

---

---



## موضوع الأولاد والبنات

توجد لدينا توقعات مختلفة بين الأولاد والبنات منذ الولادة بالرغم من أن هناك عدد كبير من الدراسات التي تثبت وجود فروق صغيرة فقط بين الأولاد والبنات.



هل توجد أشياء مقبول بشكل أكبر يمكن عملها للبنات بدلا من الأولاد – والعكس أيضا؟



.....

.....

.....

.....

ما هي التعليقات التي يمكن أن توجد وراء قيام الأولاد والبنات بعمل أشياء مختلفة؟



.....

.....

.....

.....

