



# دليل طرق التعامل مع الطفل

مبتدئكم ما جاكم





بمناسبة



# يوم الطفل الخليجي نهديكم هذا الدليل



لكل أب وأم  
جدد!

هذا الدليل مصمم  
خصيصاً لك



تجدون في هذا الدليل:

## طرق التعامل مع الطفل

● القواعد العشرة الأساسية.

● التسنين.

● القلق من الانفصال.

● نوبات الغضب.

● التحدث إلى طفلك.

○ النبرة السلطوية.

○ نبرة التأييد.

● أسلوب التجاهل.

● ارتداء الملابس.

● الاغتسال.

● التدريب على استخدام المرحاض.

● تناول الطعام.

● المهارات الاجتماعية.

● وقت النوم.





# القواعد العشرة الأساسية



## المدح والمكافأة



أفضل ما يمكنك مكافأة طفلك به هو منحه الحب والاهتمام وليس الحلويات والألعاب؛ إن التقدير المعنوي ك لصق نجمة على يد الطفل يدعم سلوك الطفل الجيد.

## التماسك



عند وضعك لقاعدة معينة لا تقوم بكسرها لأي سبب من الأسباب، وتأكد أن شريكك أو أي شخص آخر يعتني بالطفل يحرص على تطبيق القواعد نفسها؛ القاعدة تبقى قاعدة مهما اختلفت الظروف.

## الروتين



أدخل النظام والترتيب إلى بيتك، حدد أوقاتاً معينة للاستيقاظ من النوم ووجبات الطعام والاستحمام ووقتاً للخلود إلى النوم فالروتين يجب أن يكون هيكلاً للحياة وليس بالضرورة أن يتسم بالجمود.





## الحدود



الأطفال يحتاجون لمن يذكرهم دائماً بوجود حدود معينة، لذا حدد قواعد معينة لإخبارهم بما هو متوقع منهم.

## التأديب



لن تطبق الحدود بشكلها المطلوب إلا إذا كانت هناك عملية تأديب وهذا يعني أن تكون مسيطر بشكل عادل وحازم في الوقت ذاته، باستخدام نبرة صوت فيها الصرامة والثبات.

## التحذير



التحذير نوعان، نوع يعلم الطفل بالحدث الذي سيأتي فتكون أنت من تخبر الطفل بمواعيد الحمام والنوم مثلاً، والنوع الآخر هو التحذير من عواقب الفعل السيء أو الخاطئ مما يعطي الطفل فرصة للتراجع عن خطئه أو تصحيح فعله.

## التفسيرات



عندما تقوم بعملية التأديب للطفل اشرح له أسباب تأديبك بشكل يتناسب مع مرحلته العمرية وتأكد أنه تلقى رسالتك بشكل واضح؛ طفل ما قبل الخامسة لا يستطيع أن يدرك التصرف الصحيح من الخاطئ.



## ضبط النفس



حافظ على هدوءك أنت المسؤول فلا تستجيب لنوبة غضب الطفل بإظهارك الغضب أو الرد على صراخه بصراخ مماثل.

## المسؤولية



دع الطفل يقوم بإنجازاته الصغيرة لتزداد ثقته بنفسه ويستشعر بالتدرج ملامح الحياة الحقيقية وعلمه المهارات الاجتماعية واحرص أن تتناسب مع عمره.

## الاسترخاء



تأكد أنك أنت وشريكك وأولادك الآخرين كلٌ يحظى باهتمام خاص به، أروي حكاية لطفلك قبل النوم مغمورًا بعناقك له.



# التسنين

## عملية التسنين (ظهور الأسنان)

تعتبر سببًا للبكاء، فبعد إحساسك بالنصر للتوصل إلى روتين يومي ثابت لطفلك يأتي وحش التسنين.





# سيكون من السهل عليك تحديد الإشارات المصاحبة لعملية التسنين:



ارتفاع طفيف في  
درجة الحرارة.



الخدود  
الوردية.



العض بقوة  
على الأشياء.



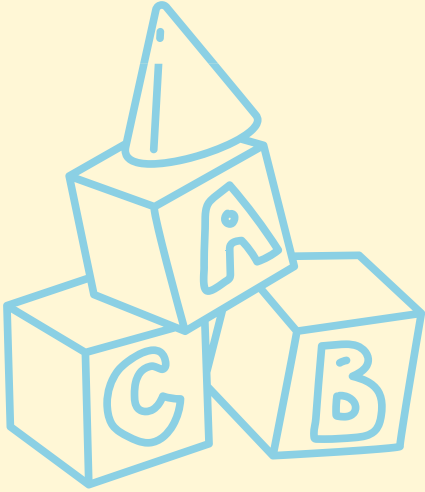
وجود فقاعات صغيرة  
بيضاء على اللثة.



سيل لعاب الطفل  
بشكل مستمر.



## وفي بعض الأحيان



فقدان الشهية  
بعض الشيء.



البكاء والاستيقاظ  
في منتصف الليل.



طفح جلدي في  
منطقة الحفاض.



## العلاج

دواء مسكن يتناسب  
مع عمر الطفل.

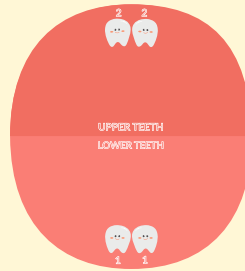


العضاضات



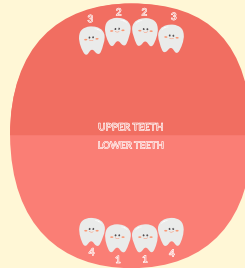
## إليك دليل تقريبي متى تظهر أسنان الأطفال عادةً:

**القواطع العلوية**  
(الأسنان الأمامية العلوية)  
من عمر ٦ إلى ٨ أشهر.



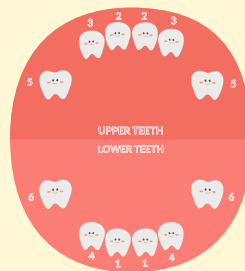
**القواطع السفلية**  
(الأسنان الأمامية السفلية)  
من عمر ٥ إلى ٧ أشهر.

**القواطع الجانبية السفلية**  
(على جانبي الأسنان الأمامية  
السفلية)  
من عمر ١٠ إلى ١٢ شهرًا.



**القواطع الجانبية العلوية**  
(على جانبي الأسنان الأمامية  
العلوية) من عمر ٩ إلى ١١  
شهرًا.

**الأضراس الثانية**  
من عمر ٢٠ إلى ٣٠ شهرًا.



**الأضراس الأولى**  
(الأسنان الخلفية) من عمر ١٢  
إلى ١٦ شهرًا.

**سيكون لدى معظم الأطفال  
جميع أسنانهم اللبنية عندما  
يبلغون من العمر سنتين  
ونصف.**



**الأنياب**  
(باتجاه الجزء الخلفي من الفم)  
من عمر ١٦ إلى ٢٠ شهرًا.





## القلق من الانفصال

يختلف الأطفال عن بعضهم البعض من خلال الفترة الزمنية التي يظلون متعلقين بالأم؛ الطفل يبدي تعلقًا مضاعفًا بوالدته يتجسد ذلك في صورة اعتراض أو مقاومة حين تغادر الأم الغرفة أو تتجه نحو الباب.

غالبًا هذه الفترة تكون بين  
الشهر السادس وعمر الثالثة.



## نصائح لقلق الانفصال

### تدرب على أن تنفصل لفترات قصيرة عن طفلك:

يمكنك البدء بتركه في رعاية شخص آخر لبضع دقائق بينما تذهب إلى مكان قريب، واعمل تدريجيًا على فواصل زمنية أطول.

### تحدث عما ستفعلونه معًا لاحقًا:

تحدث إلى طفلك حول ما ستفعله عندما تراه مرة أخرى حتى يكون لديه شيء يتطلع إليه، على سبيل المثال يمكنك أن تقول: "عندما أعود سنذهب إلى المتجر معًا للحصول على طعام للعشاء."

### اترك شيئًا يطمئن طفلك:

قد يطمئن طفلك أثناء غيابك أن يكون لديه شيء مثل وشاح برائحتك أو لعبة مفضلة بالقرب منه.

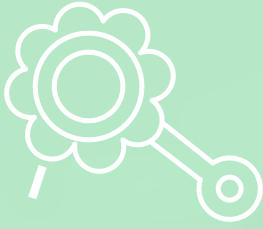
### اجعل قول الوداع وقتًا إيجابيًا:

عندما تترك طفلك مهما كان شعورك بالحزن أو القلق ابتسم ولوح وداعًا بثقة وسعادة وإلا فسوف يلتقط توترك.

حاول ممارسة لعبة إخفاء الوجه مع طفلك، سوف يساعده ذلك على معرفة أن ما لا يرونه لا يزال موجودًا! قوم بتغطية وجهك أو جسمك كاملاً بغطاء أو قوم بإخفاء الكريات تحت الأكواب إذا نجحت في إضحاك الطفل ذلك يساعده على التعلم بشكل أسرع.

# نوبات الغضب

نوبات الغضب تحدث عندما يجد الطفل نفسه عاجزاً عن القيام بما يريد أو لأن الأمور جرت بعكس توقعاته أو لأنك منعته من القيام بما يريد؛ قد تحدث في المنزل أو في السوبرماركت أو في السيارة أو في منزل صديق وبشكل أقوى وأشد في كل مرة.





## كل ما تستطيع فعله هو تقليل نسبة الإحباط التي تواجه طفلك، إليك بعض الوسائل للتعامل مع نوبات الغضب:

تأكد أن الطفل غير قادر على إيذاء نفسه أو الآخرين.



حافظ على هدوء أعصابك.



لا تحاول أن تشرح أو تبرر للطفل أي شيء لأنه لا يستطيع سماعك في تلك اللحظات.



تجنب المواقف التي من المحتمل أن تثير نوبات الغضب.



إذا كانت نوبة الغضب متعمدة لا تعير الطفل أي انتباه؛ فهو يريد الحصول على مبتغاه.



# التحدث إلى طفلك



## نبرة التأييد

لا تكن بخيل حين يتعلق الأمر بمكافأة طفلك عندما يتصرف بسلوك جيد؛ التعزيز الإيجابي جزء أساسي من عملية ضبط الطفل من خلال التشجيع. نبرة التأييد تكون نبرة عالية تملؤها البهجة بعكس النبرة السلطوية الذي يجب أن تبقى منخفضة وثابتة ومسيطر، ولا بأس من استخدام التصفيق والتصفير كعوامل تساعد على إيصال حماسك ورضاك على أفعاله الجيدة.





## النبرة السلطوية

حين يرتكب طفلك خطأ ما فلا بد لك أن تربط فعله هذا بالصوت السلطوي.

اذهب إلى طفلك مباشرة ولا تصرخ وأنت تتجه إليه.



أنزل إلى مستوى الطفل حتى لا تخيفه بارتفاعك؛ اجث على ركبتك لتتصل عينكما.



أمسك طفلك من ذراعيه حتى لا يهرب منك أو من محاولتك للنظر مباشرة في عينيه وقول له " انظر إلي من فضلك".



لا تهدده ولا تعض على أسنانك وأنت تحدثه.



تبني نبرة صوت منخفضة لكن حازمة وسلطوية وليست نبرة غاضبة أو مهددة إنما نبرة تؤكد له أنك جاد جداً.



قل للطفل بوضوح وبهدوء وبصرامة أنه قد ارتكب خطأ مثل " ضرب الآخرين أمر غير مقبول ولا يجب أن تفعل ذلك من فضلك".



# أسلوب التجاهل "عتبة المشاغبين"

التحذيرات الشفهية لا تستعمل في هذه الطريقة؛ حين يتصرف بشكل سيء، أخرج من الغرفة واحرمه من تواجده معك وقول له إنه يستطيع العودة عندما يقرر أن يتصرف بشكل لائق ويعتذر عن الخطأ الذي بدر منه.



إذا عاد مرة أخرى أرجعه مرة أخرى بدون إعارته أي اهتمام متجنبًا اتصال العيون.



استخدم الصوت السلطوي، "من فضلك أخرج من الغرفة".



أثبت على موقفك حتى يبادر طفلك على الاعتذار.



إذا اعتذر كافئه واطلب منه مشاركتك في اللعب.





## ارتداء الملابس

عملية ارتداء الملابس محبطة بالنسبة للطفل ومن ثم هذا الإحباط قد يتحول إلى نوبة غضب، فلا تقرر فجأة أن طفلك أصبح قادرًا على ارتداء ملابسه؛ قوم أنت بالتعديل عليه إذا أخطأ لذا يجب أن ترى كيف يقوم بذلك وتشاركه.





## مشكلة:

رفض الطفل ارتداء أو خلع ملابسه

## الحل:

التجنب أو طريقة "عتبة المشاغبين"



جهز ملابس طفلك منذ  
الليل ولا تعرض عليه  
الكثير من الخيارات.



امنح وقتاً طويلاً  
لطفلك لعملية ارتدائه  
للملابس.

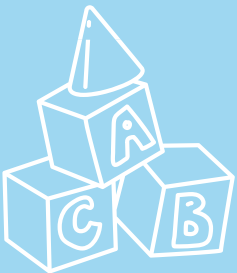


استمر دائماً في مدحه  
واجعل من الفعل حدثاً  
مرحاً.



حاول دائماً إشراك  
طفلك فيما تفعل  
وشجعه

يساعد الطفل تقسيم ارتداء الملابس إلى  
خطوات أصغر - على سبيل المثال ارتداء  
الملابس الداخلية ثم ارتداء القميص،  
والسراويل القصيرة، والجوارب، والأحذية.



## أو يمكنك تفصيل خطوات ارتداء السراويل القصيرة، مثل:

وجّه السروال القصير  
بالطريقة الصحيحة.



ادفع ساق واحدة في  
كل مرة من خلال  
فتحات الساق مع حمل  
البنطال أيضاً.



امسك الجزء الأمامي  
من حزام الخصر.



اسحب لأعلى.



# اللاغتسال



سريح الشعر



الاستحمام



اللاغتسال



قص أظافر اليدين  
والقدمين.



غسل الأيدي  
والوجه



تنظيف  
الأسنان





## أغلب الأطفال يستمتعون بالماء؛ لذا سيحتاج إلى مساعدتك بإرشاده للقيام بذلك وتذكيرك المستمر له باتباع الروتين.

إذا كان طفلك منهمكًا في شيء،  
قوم بإعطائه تنبيهات واضحة  
وصريحة حول النشاط الذي  
ستقومان به في الخمس دقائق  
المقبلة.



لا تتطلب منه، بل أمره " أريدك أن  
تغسل أسنانك الآن من فضلك".



اجعل وقت الاستحمام وقتًا مليئًا  
بالمرح من خلال الألعاب والفقاقيع  
الصابونية.



دع طفلك يشاهدك وأنت تغسل  
أسنانك، يديك ووجهك.



## خطوات لتنظيف اليدين

# 4

بلل يديك بالماء والصابون واصنع رغوة.



افرك يديك بالصابون لفترة كافية.  
نظف راحتي يديك وظهر يديك وبين  
أصابعك ولا تنسى تنظيف ما تحت  
أظفرك، يمكن للأظافر أن تحبس  
الأوساخ والجراثيم.



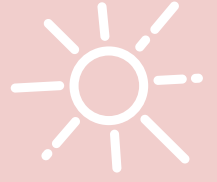
اشطف يديك تحت مياه جارئة نظيفة.



جفها بمنشفة نظيفة.







# التدريب على استخدام المرحاض

التوقيت المناسب هو أهم نقطة يجب التركيز عليها في عملية التدريب على استخدام المرحاض وغالبا ما تكون في سن الثانية أو الثالثة من العمر. حيث يتم التدريب بسهولة وسرعة لا تتجاوز عن الأسبوع أو الأسبوعين على الأكثر وإذا بدأت تدريب طفلك في سن مبكرة وقطعت فجأة فتدريبه مجددا سيستغرق شهوًرا.



لاحظ علامات رغبته في الذهاب إلى  
الحمام.



راع أن الملابس في فترة التدريب لا  
تكون معقدة وفيها أزرار يصعب عليه  
خلعها بسهولة.



تذكر دائما مقدار السوائل التي تناولها  
طفلك.



اشرح للطفل بشكل مبسط معنى أنه  
يريد الذهاب إلى الحمام.



لا تنسى أن تدريبه بشكل إيجابي  
ومستمر.



شجع طفلك بأن تذهباً إلى الحمام معاً.



# تناول الطعام

عود طفلك منذ البداية على تناول الطعام الصحي المغذي، واجعل منه أسلوب حياة فحين يتعود فبكل تأكيد سيستمتع بأكل الفواكه بالدرجة نفسها التي سيستمتع بها طفل آخر يتناول الآيس كريم.

من المهم أن تتذكر أن أطفالك لم يولدوا برغبة في تناول البطاطس المقلية والبيتزا ونفور من البروكلي والجزر. يحدث هذا التكيف مع مرور الوقت حيث يتعرضون للمزيد من خيارات الطعام الغير صحية، ومع ذلك من الممكن إعادة برمجة تفضيلات طعام أطفالك بحيث يأكلون الأطعمة الصحية.



اجعل الأطفال يشاركون  
في التسوق وإعداد  
وجبات الطعام.



قم بطهي المزيد  
من الوجبات في  
المنزل.



ركز على النظام  
الغذائي العام بدلاً من  
الأطعمة المحددة.



قوم بإخفاء  
مذاق الأطعمة  
الصحية.



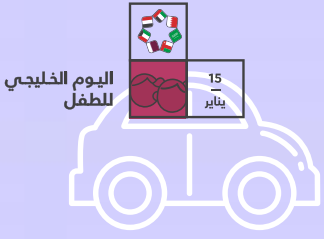
قم بتوفير  
وجبات خفيفة  
صحية.



كن نموذجاً  
يحتذى به.



قم بالحد من  
أحجام الحصص  
الغذائية.



# المهارات الاجتماعية

من أهم المهارات الاجتماعية التي يجب أن يتقنها الأطفال هي طرق التواصل مع الآخرين، وإن أفضل ما تستطيعين فعله في كل مرحلة من مراحل نمو طفلك هو مشاركته والاستمتاع بصحبته.



## تحدث بانتظام مع طفلك



تشجيع طفلك على بدء المحادثة سيساعده على الشعور براحة أكبر عند الانفتاح.

## وصف اليوم



شجع طفلك على إخبارك كيف سار يومه.

## استمع إلى ما يقوله طفلك وعكسه



بعد أن أخبرك طفلك بشيء ما، كرر جزءًا مما قاله ثم تابع بسؤال: "رائع، وما هي المواد المختلفة التي ستحتاجها؟"

## أشر إلى لغة الجسد



أنا أعقد ذراعي لأنني أشعر بالغضب.

## ابدأ محادثات ممتعة مع طفلك



بعد يوم طويل، قد يكون من الصعب الخروج بشيء مثير للاهتمام للمناقشة؛ استكشف أفكار بدء المحادثة من مشروع طبخ العشاء لليوم.

## اقرأ مع طفلك



لا يهم ما تقرأه مع طفلك الأهم هو أن تفعلوا ذلك معًا، إذا كنت قلقًا من أن طفلك يختار نفس الكتب كل ليلة فلا تقلق يطور طفلك فهمًا أفضل للشخصية والمؤامرات والمفردات المستخدمة.



# وقت النوم

طريقة ضبط وقت النوم مثلها مثل أي  
طريقة أخرى تطبقها في تربيتك لطفلك.

## مشكلة:

رفض الطفل الذهاب إلى سريره

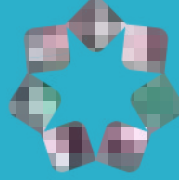
## الحل:

تنظيم مواعيد النوم من خلال جعل طفلك يعرف جيدًا أن  
هناك روتين نمطي ثابت للذهاب إلى الفراش وهو غير  
قابل للتغيير، وتهيئ الطفل للنوم من خلال رواية حكاية  
ما قبل النوم.





مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



لمشاركة هذا الدليل



لمزيد من المعلومات

