

# الربع الأول من الحياة

## النمو العمري لفئة 0 - 18

عائشة إسراء إيشمان غازي أو غلو



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı

**ae**  
aile  
eğitim  
programı



عائشة إسراء إيشمان غازي أوغلو

# الربع الأول من الحياة

(النمو العمري لفئة 0-18)





#### انتباه!

يتم في هذا الجزء التأكيد على المواضيع التي يجب الإنتباه عليها بشكل خاص فيما يتعلق في هذا الموضوع.



#### ماذا قال أجدادنا؟

يقع في هذا الجزء أمثال وأقوال تدعم النص وتوفر فهم أفضل للمواضيع.



#### إذهب، ابحث! اذهب، قدم طلب!

في هذا الجزء الإشارة إلى مصادر مختلفة قادرة على تقديم معلومات أكثر تفصيل أو طرح عدة جوانب مختلفة للموضوع الذي يتم شرحه في النص الأصلي؛ بالإضافة إلى ذلك يتم التعريف عن بعض المؤسسات والمنظمات التي يمكن أن يتكون لها علاقة بالموضوع.



#### هل كنتم تعرفون؟

ي طرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.



#### قاموس

يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات والتعبير التي يمكن أن تشكل صعوبة في الفهم والتي تقع ضمن النص.

لقد تم اعداد هذا الكتاب بما يتناسب مع مفردات برنامج تعليم الأسرة الموصى به بقرار رقم ٢٦٩ وتاريخ ٢٠١١/١٢/٣٠ لمجلس التعليم والتربية لوزارة التربية والتعليم.

#### المشروع

المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لدى وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية  
**مجموعة متابعة متقييم المشروع**  
فاطمة أوزدوغان، فتح الله حق سويلار، ابراهيم بيتشيجي، مصطفى تورغوت، رحيمه بدر شان، سمرا دامير كان

#### حقوق الطبع

٢٠١١ وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية، جميع حقوق نشر هذا الكتاب محفوظة. لا يمكن نسخ أو نشره كاملاً أو أي جزء منه عبر الطرق الالكترونية أو الميكانيكية أو التصوير أو الورق دون وجود إذن من قبل وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية

#### منفذ المشروع

أدام (مركز استشارة التعليم والأبحاث)

#### مدير المشروع

ألباغلان دورموش

#### منسق المشروع

مراد شان تورك

#### المحرر

خديجة إيشيك دورموش

#### مساعد المحرر

أيثور أودوغان

#### المستشار

أرماغان يلماز، خالد أكشي، مصطفى أوترار

#### مساعد الباحث

مروة أكووش، معاذ يانيلماز

#### مدير البصري

نورث أوناران

#### التطبيق الغرافيكي

أحمد كاراتاش، نورث أوناران

#### صورة الغلاف

فوتوليا.com – راناتا أوسينسكا

#### الصور

فوتوليا، خالد عمر جامجي

#### الخطوط

حسن أيجين، يحيى الأكاكي، فوتوليا

#### التحرير والتصحيح

أسين إبان، أولكو ديلشاد سونار

#### الاعداد ما قبل الإنتاج والطباعة

أدام مركز استشارة التعليم والأبحاث، حي فرح، شارع فرح، زقاق بولنوك، رقم: 1، 34692، أوسكودار، اسطنبول

هاتف/ فاكس: +90 23 30 481 216

www.edam.com.tr – edam@edam.com.tr

الترقيم الدولي (ISBN)

978-605-4628-27-8

الطبعة الثالثة، أنقرة، 2013

لقد تم طباعة كتب بعدد ١٥٠,٠٠٠ بالمجموع لثلاثين (٣٠) نوع ضمن إطار مشروع تطبيق ونشر برنامج تعليم الأسرة – ٢٠١٣

#### الطبعة

هانغار ماركا للاتصالات والخدمات الاعلانية

زقاق كونور، رقم: ٤/٥٧، كيزيلاي – أنقرة

هاتف: +90 312 425 0734

فاكس: +90 312 425 0736

#### الاتصال

وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية

العنوان: طريق أسكي شهير، حي سوغوت أوزو،

زقاق ٢١٧٧، رقم: ١/١٠، تشانكيا / أنقرة

هاتف: +90 312 705 5500

فاكس: +90 312 705 5599

www.aile.gov.tr

# محتويات

4	عرض
6	الوحدة الأولى أن يصبح أباً و أمّاً المفاهيم الأساسية في هذا التطور
20	أهلاً وسهلاً أيها الطفل الرضيع سن 0-2
38	من الرضاعة إلى الطفولة: سن 2-6
56	آخر مرحلة طفولية: 6-11
74	المواضيع الحديثة في تربية الأطفال
92	الخطوات الأولى نحو الشباب: العمر 12-18
110	المشاكل السلوكية وطرق التغلب عليها

# عرض

إن مؤسسة الأسرة التي هي بذرة المجتمع عبارة عن مؤسسة لا يوجد لديها بديل من حيث التركيبة والوظائف الأساسية. إن مؤسسة الأسرة؛ عبارة عن جسر رئيسي بين الفرد والمجتمع مع وظائفها الأساسية مثل عناية وتنشئة الأطفال، واكساب الجيل الجديد الهوية والقيم الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والإجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الإجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الإجتماعية التي يتم حوضها. إن تركيبة الأسرة الصحية عبارة عن عنصر توازن وأمان ليس فقط من أجل أعضائها هي وإنما أيضا من أجل المجتمع الذي تعيش بداخله. إن الخاصية التي تجعل من مؤسسة العائلة شيء لا يمكن الإستغناء عنه من أجل جميع المجتمعات هو قوة الحماية والوقاية والتعليم التي تحملهم في إمكاناتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الإجتماعية. وفي هذه الحالة فإن دعم أفراد الأسرة أمام متطلبات العصر عن طريق برامج تعليم الأسرة المعدة بشكل خاص يكتسب أهمية كبيرة.

إن أهمية تعليم الأسرة والخطوات التي يجب أن تخطى في هذا المجال موضحة في دستورنا وبرنامج الحكومة وخطط التنمية، حيث تم ترتيب التدابير التي يجب إتخاذها في هذا المجال. يهدف عن طريق برامج تعليم الأسرة اكتساب الأفراد معلومات جديدة وتطوير وجهات نظرهم. إن الجهد المبذول من أجل تحقيق هذا الهدف، سيساهم مساهمة هامة في إنسجام مؤسسة الأسرة بشكل أسهل مع الظروف الإجتماعية الجديدة ورفع قابلية حل المشاكل لديها عن طريق حماية قوتها الديناميكية.

إن برنامج تعليم الأسرة المعد من قبل وزارتنا تماشيا مع مبدأ «التعليم يبدأ من الأسرة»، قد تم إعداده من أجل جذب إنتباه المجتمع على أهمية الأسرة بما يتوافق مع متطلبات عصر المعلومات،

وإمكانية خفض المشاكل التي يواجهها أفراد الأسرة إلى أدنى حد، وحل المشاكل بالتركيز على الأسرة. إن برنامج تعليم الأسرة الذي هو مكسب هام من أجل بلدنا كهدف سياسة إجتماعية واقية وحامية؛ تتكون من ٢٦ وحدة و ٥ مجالات ألا وهي تعليم وتواصل الأسرة، والقانون، والإقتصاد، والإعلام والصحة.

إن برامج التعليم الموجهة للأسرة في بلدنا يتم تنفيذها من قبل المؤسسات والمنظمات العامة، والإدارات المحلية، ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة. إن ما يجعل برامج تعليم الأسرة مختلف عن برامج تعليم الكبار الأخرى هو أنها برنامج تعليم موجه للأسرة بمحتوى منهاج واسع وشامل. وفي الوقت نفسه فإنه برنامج يحتاج إلى الإثراء بالمحتويات الجديدة والمحدثة بسبب كونه برنامج ديناميكي.

لقد تم تطوير برنامج تعليم الأسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفادة من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

أملين أن تلبي مجموعة التعليم هذه التي تحمل خاصية مصدر مرجعية للأسر إحتياجا هاما، أقدم الشكر لجميع من ساهم وقام بتقديم الجهد وكان له دور في عملية إعداد وتطبيق البرنامج، والأشخاص الذين قاموا بتطبيق البرنامج بإخلاص والأسر التي تستفيد من البرنامج.

الأستاذ المساعد/ عائشة نور إسلام

وزيرة الأسرة والسياسة الاجتماعية

## التربية والتواصل الأسري



# 1

## الوحدة الأولى أن يصبح أباً و أمماً المفاهيم الأساسية في هذا التطور

أن يصبح الزوجان أباً و أمماً يعني استلامهم أدواراً لا يمكن التراجع عنها في هذه الحياة. وتحدث تغييرات كبيرة في حياة الزوجين بعد ولادة الطفل حيث تزداد مسؤوليات الآباء والأمهات باستمرار. وتؤثر آراء الناس حول فكرة إنجاب الأطفال، والمعاني التي أسندوها على مفهوم أن يكون الزوجين أباً و أمماً لطفل؛ على الشاكلة التي سوف يكونون عليها كأب و أم. ومن جهة أخرى يضيف امتلاك الأب و الأم معلومات عن كيفية تنشئة الطفل وتطلعاتهم المتعلقة بأطفالهم وتفاعلهم معهم؛ مساهمة إيجابية في عملية تنشئة الأطفال. في هذا القسم سوف يتم تناول المواضيع التالية:

- المعاني الشخصية لأن يصبح الزوجان أباً و أمماً،
- المفاهيم الأساسية المتعلقة بتنشئة الطفل
- مبادئ التنشئة
- العوامل التي تؤثر في التنشئة



## أن يصبحوا أباً و أمّاً المفاهيم الأساسية في هذا التطور

### لماذا تودون أن تصبحوا أباً و أمّاً

أن يصبح الزوجان أباً و أمّاً، عبارة عن تعبير خاصة لكل الثقافات والعصور. وبشكل عام يقوم الشباب بوضع خطط بشأن مستقبلهم بحيث تحتوي على الزواج وإنجاب الأطفال. ويرى كثير من الناس أن لحظة ولادة الطفل، تعتبر لحظة تغير حياتهم بشكل كامل. بالإضافة إلى ذلك تظهر تفاوتات في أسباب رغبة الزوجان لأن يكونا أباً و أمّاً وفي الأهمية التي يعطونها لهذه الأسباب. ويمكن لها أن تجمع أسباب رغبة الزوجان لأن يكونا أباً و أمّاً، تحت عنوانين بشكل عام.

#### أسباب اجتماعية:

- عندما يولد لك طفل قد يوفر لك ذلك مكانة في المجتمع أو قد يجعلك بالغا في أعين الناس. (قوة اجتماعية)
- يؤمن الفرد بأنه اسم عائلته وأن الإنسانية سوف تستمر من خلال طفله. (شعور الاستمرارية)
- يعتقد الفرد بأن أطفاله سوف يهتمون به ويرعونهم عندما يتقدم بالسن. (أسباب اقتصادية)
- يكون هنالك ترقب علني أو مستتر من أشخاص يعيشون في محيط الزوجين الذين يريدان أن يمتلكوا طفلاً. (ضغوط اجتماعية)

### اسباب شخصية:

- يرغب الإنسان بأن يعيش فرحة العلاقة مبنية بينه وبين طفله.
- رغبة الإنسان بأن يكزن له طفل هي رغبة بيولوجية.
- يشعر الزوجان بالحاجة إلى وجود طفل من أجل تحقيق معنى الأسرة.

الأسباب الشخصية توجد موجودة بشكل عالمي في جميع الثقافات في حين أن الأسباب الاجتماعية تكون مختلفة من ثقافة إلى أخرى. على سبيل المثال؛ تعتبر رغبة الزوجان في أن يصبحا أباً و أمماً في بلدنا من الأسباب الشخصية المهمة، إلى جانب ذلك تمتلك أهمية كبيرة من جهة الأسباب الاجتماعية.

التطوير: هو التغيير المنتظم والمستمر والذي يظهر اعتباراً من مرحلة ما قبل الولادة وتستمر حتى الموت



### المفاهيم العامة المتعلقة بالتنشئة

توجد هنالك بعض مفاهيم رئيسية المتعلقة بالتنشئة كثيراً ما تستخدم على أنها ذو معنى وحد على الرغم من وجود اختلاف مهم بينها:

#### النمو

هي التغيرات القابلة للقياس والتي تظهر نتيجة التطور الجسدي للفرد المرتبط بالزمن، مثل الطول والوزن. على سبيل المثال؛ ازدياد الوزن مع تقدم العمر ازدياد أبعاد العظام، تطور النظام العضلي، وما إلى ذلك.

#### نضوج

هي التغيرات التي تحصل في أعضاء الجسد أو التصرفات بتوجيه من التركيبية الجينية للفرد. النضوج يتم برمجتها من قبل الجينات وهي حرة تماماً من العوامل الخارجية. على سبيل المثال لا يستطيع الطفل ذو الأربع أشهر أن يتكلم. وذلك لأن دماغ الطفل لم ينضج لدرجة تتيح للطفل بالتحدث. وعندما يصبح عمر الطفل سنتين يكون دماغه قد نضج بما فيه الكفاية ويبدأ الطفل عندها بفهم الحديث والتكلم بمساعد الأشخاص المحيطين به.



## التعلم

هي تغييرات سلوكية دائمة إلى حد كبير تحصل نتيجة تفاعلات الفرد مع البيئة. على سبيل المثال يجب على الطفل الذي يريد أن يركض أو يمضي قدماً مع كرة السلة، أو ألا أن يكون قد نضج جسدياً بشكل كامل. ولكن إذا أراد الطفل أن يحقق نجاحاً في رياضة كرة السلة فذا يتوجب الحصول على دروس ودورات تدريبية طويلة. وتظهر فترة النضوج بأشكال متشابهة ومقاربة جداً لدى الناس من جميع الثقافات. أما التعلم فيكون على النضوج تماماً حيث أنها مرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها. بمعنى أن الشخص يتعلم التفكير والتصرف والإحساس عن طريق الأم والأب ومعلميه والأفراد الآخرون الذين يعيشون في محيطهم. على سبيل المثال الأم والأب اللذان يتشاجران و يصرخان على أطفالهم يقومون بتعليم أطفالهم أن يصبحوا عدواني.



## التطور

وتشمل جميع التغييرات الكمية والنوعية التي تظهر باتجاه إيجابي في جسم أو عقل أو سلوك الفرد طوال حياته بالتفاعل مع النمو والنضوج والتعلم. والتغير النوعي هو التغير الذي يظهر في الكميات مثل الطول والوزن. أما التغير النوعي فهي أكثر تعقيداً. فهي تشمل التغييرات المرتبطة بالعمليات والأداء وتستمر طوال الحياة. وعلى سبيل المثال تعلم الطفل الرضيع مرتبط بالمعلومات التي يجمعها من خلال ردود الفعل والأعضاء الحسية. أما بالنسبة إلى طفل عمره سنتين، يتم تطوير مهاراته في استخدام الرموز (الإشارات) من خلال التفكير دون اللجوء إلى الحواس. هذا التطور، عبارة عن أحد أشكال التغيير في نمط الذكاء التي يمكن للأطفال استخدامها. باختصار يشمل التطور، التغييرات مستقبلية في مجالات الجسدية والعقلية والاجتماعية والعاطفية والأخلاقية. وبشكل عام التغييرات التطورية عبارة عن منتج تفاعلات المعقدة للوراثة والتأثيرات البيئية والتعلم.

## الاستعداد (التأهب)

يجب على الأفراد أن يمتلكوا معلومات مسبقة، ومهارات والاهتمام والنمط والحصّة اللازمة لاكتساب سلوك معين إلى جانب امتلاكه النضوج البيولوجي. على سبيل المثال، عندما يقال أن طفلاً على مستوى كافي من الإستعداد لكي يعزف على الكمان فهذا يعني: أن عضلاته وباقي أعضاء اللازمة لعزف الكمان قد نضجت بالشكل الكافي، وإنه يمتلك المعلومات المسبقة المتعلقة بكيفية عزف الكمان وله رغبة في ذلك.

## الفترة الحرجة

توجد هنالك فترات حرجة خلال مرحلة التطور. يكون الإنسان خلال هذه الفترات أكثر حساسية وأكثر انفتاحاً للتعلم وقد يستمر التطور في مساره الطبيعي في حال أن ظهور تجارب محددة.

ويُرى أن تأثير نفس التحفيز في المراحل الأخرى للتطور قليلة جداً أو غير موجود. على سبيل المثال،

في فترة ما قبل الولادة هنالك أهمية كبيرة للثلاث أشهر الحمل الأولى تجاه التطور. حيث أن تناول الم الحامل للأدوية أو تعرض الطفل للأشعة خلال هذه الفترة يشكل على خطورة كبيرة جداً بالنسبة إلى فترات الحمل الأخرى. وهذا السبب تكون الثلاث أشهر الأول التي قبل الولادة، فترة حرجة من جهة تطور أنظمة الأعضاء. ويتم تخطي مرحلة هامة لا رجعة فيها في التطور في حال عدم الوقوع في تجربة معينة خلال الفترة الحرجة.



## المبادئ الأساسية للتطور

توجد هنالك بعض المبادئ المتعلقة بتطور الإنسان تم وضعها من قبل مختصي التطور. وما يلي بعض من هذه المبادئ:  
التطور هو ناتج تفاعل الوراثة والبيئة.

الوراثة، يمكن التعبير عنها بأنها الميراث الذي ينتقل من الأجداد إلى المخلوقات الحية عن طريق الجينات. حيث أثبتت الأبحاث أن خصائص من لون العين ولون الشعر والجنس والطول وشكل الجسد تتأثر بالعوامل الوراثية. ومع ذلك هنالك العديد من الخصائص التي يتم املكها عن طريق الوراثة تتأثر أثناء تشكلها بالمتغيرات البيئية. بمعنى آخر، عندما تقوم الجينات بتقديم إمكانيات التطور تعمل التأثيرات البيئية للفرد على تحديد إذا ما كان سيتم الوصول بهذه الإمكانيات أم لا. ولهذا السبب يكون هنالك تواصل دائم وحيوي بين الوراثة والبيئة. على سبيل المثال، يولد الأطفال ومعهم القدرة على التكلم. ولكن يجب ان يدخلوا في بيئة الحديث من أجل أن يستطيعوا نطق الكلمات وإنشاء الجمل البسيطة. وتشجيع الطفل على التحدث والرد على كلامه ورسالاته الصوتية واللعب مع الطفل وتمضية الوقت معه تحرك قدرته على التحدث.

التطور مستمر وتتم على مراحل. التطور عبارة عن تكوين ديناميكي وهي عملية تراكمية تبدأ من التخصيب وتستمر حتى الوفاة. ومصطلح التطور يفيد التقدم الدائم. حيث تتأثر كل مرحلة



من المرحلة التي قبلها وتكون البنية التحتية للمرحلة التي تليها. المراحل ليست مصفولة عن بعضها البعض بخطوط. على سبيل المثال حبو الطفل عبارة عن مرحلة المشي مع مسك أماكن عديدة، والمشي يكون البنية التحتية للركض.

يحتوي التطور على مكاسب ومخاسر

توجد هنالك مكاسب ومخاسر مرتبطة بتقدم مراحل التطور. ويمكن أن تشكل مجموعة الخصائص الغير مفقودة التي يجب أن يتم فقدانها خلال مرحلة، بعض المشاكل. على سبيل المثال، يتم فقدان مهارة التفكير الخيالي التي في فترة ما قبل المدرسة أثناء إكتساب مهارة التفكير المنطقي في فترة الدخول في المدرسة.

التطور مترابط ككل ومجالات التطور مترابطة مع بعضها البعض.

التطور مترابط ككل حتى وإن تم دراسته بتقسيمه تحت عناوين مجالات جسدي ومعرفي واجتماعي. حيث أن المجالات تتفاعل مع بعضها البعض بشكل متبادل. وإذا ظهر هنالك خاصية إيجابية أو سلبية في إحدى مجالات التطور فإنها ستؤثر على المجالات الأخرى بنفس الإتجاه. على سبيل المثال، مهارات اجتماعية مثل الود والحفاوة والتعاون مهم جداً لكي يكون الطفل ذو شهرة عند أقرانه وزملائه. مع ذلك يلزمه الكثير حتى يكون ذو شهرة.



## التطور الجسدي والحركي

يدخل نمو الجسد والأعضاء، وقيام الأنظمة الجسدية بوظائفها والمواضيع مثل اكتساب مهارات حركية ضمن إطار التطور الجسدي والحركي. وتشمل المهارات الحركية مهارات حركية خشنة مثل الحبو والمشي وركل الكرة، ومهارت حركة ناعمة مثل مسك الملاعقة وقلب صفحة الكتاب والكتابة.

### تطور اللغة

تسمى فهم الطفل للغة واستخدامه لها تطور مهارة اللغة. على سبيل المثال يقوم الطفل الذي يقارب عمر سنو واحد بنطق الكلمات الأولى، بينما يستطيع شرح أسماء الأعضاء بشكل صحيح عندما يبلغ عامه الثاني.

## مستويات التطور

لا يظهر أي طفل سرعة تطور مشابه تماماً لطفل آخر. كل طفل فريد من نوعه ويكون لديه سرعة تطور تخصه. بالإضافة إلى ذلك تظهر هنالك فوارق تطويرية محددة عندما يصل الأطفال إلى مستوى محدد في المهارات والسلوك. في حال عدم وصول تطور الطفل إلى ذلك المستوى خلال الفترة الزمنية المنتظرة، عند إذ يمكن الإشتباه بتأخر التطور. على سبيل المثال معظم الأطفال يبدأون بالمشي في سن 9 - 15 شهر. إذا كان الطفل الذي بلغ عمره 13 شهراً ما يزال يحبو أو يستند إلى الكرسي أو الطاولة فلا يوجد هنالك للقلق. حيث أنه اكتسب مهارة المشي وسوف يمشي بعد مدة قصيرة. ولكن يجب الطفل الذي لا يبدي أي علامة من علامات المشي رغم بلوغه 19 شهراً، إلى طبيب الأطفال حيث يجب أن يتم التأكد من عدم وجود مشاكل طبية أو في التطور.



ويظهر أحياناً لدى بعض الأطفال بعض المهارات والسلوك السابقة لأوانها قبل السن المتوقع لها. وإذا أظهر الطفل تطوراً في مهارات أو سلوك سابقة لأوانها عندها يزداد مع تقدم سنه، احتمالية أن يكون الطفل لامعاً أو ذو مهارات فائقة. ومن المهم متابعة تطور هؤلاء الأطفال عن قرب وتوفير البيئة المناسبة لدعم مهاراتهم التي تطورت بشكل مبكر.

التأثيرات التي تمنع التطور	التأثيرات التي تدعم التطور
إهمال الطفل من قبل العائلة ورفضه	إظهار الحب والرعاية والأمن والقبول للأطفال
بيئة روتينية أو غير محفزة والتي لا تقدم خيارات متنوعة للطفل.	بيئة تحفيزية تم إثراؤها بالكثير من المواد
التغذية الغير كافية أو الفائضة	التغذية الكافية
بيئة غير منفتحة ولا تسمح بغمكانية المشاركة.	اعطاؤه فرصة المشاركة في المواضيع التي تتعلق بحياته وتطوير ذاته (الاستماع، وإظهار الاحترام لأفكارك وأرائك، بما في ذلك عملية إصدار القرار، وما إلى ذلك)
عدم التفاعل مع الطفل وعدم قيام الأب والأم بتكريس الوقت من أجل طفلهم.	الدخول في تفاعل مع مؤهل الأطفال (التحدث معه، وممارسة الألعاب معه، تناول الطعام معه، وقراءة الكتب وما إلى ذلك)
تعرضه للاعتداء والظروف المنزلية السيئة وإجباره على الكفاح بشكل مستمر من أجل الحفاظ على حياته الطفولية	تعليم جيد
عدم تقدم الفرص له من أجل أن يلعب بالألعاب ومنعه من المشاركة في الفعاليات الثقافية	تقديم ألعاب ومواد تعليمية وكتب تناسب سنه

فمثلاً يؤثر السن الذي بلغه الطفل في فترة المراهقة، على حياته الاجتماعية. وقد أثبتت إحدى الأبحاث أن الذين يدخلون مبكراً في مرحلة المراهقة تكون قدرتهم على التواصل مع أقرانهم أفضل مقارنةً مع الذين يتأخرون في الدخول في مرحلة المراهقة. ويكون ميل الطلاب الناجحون في المدرسة للحصول على الشعبية أكثر من الطلاب الفاشلين في الدراسة. وكما نرى فإن المهارات الاجتماعية وحدها ليست كافية للحصول على الشعبية وهي في نفس الوقت مرتبطة بالتطور الجسدي والمعرفي.



مراحل التطور تستمر بالتناوب

كل مرحلة من مراحل التطور قد تتقدم على الأخرى في فترات التطور المختلفة. وقد تتقدم إحدى مراحل التطور بسرعة في حين تتقدم الأخرى ببطء. على سبيل المثال، يلاحظ سرعة نمو كبيرة في فترة ما قبل الولادة والسنة الأولى التي تتبعها. بعد السنة الأولى تبدأ سرعة النمو بالتباطؤ في حين أن التطور المتعلق بالحركة وتطور اللسان يبدأ باكتساب السرعة.

يملك التطور ترتيباً خاصاً به.

يتم التطور الجسدي والحركي حسب ترتيب خاص بهما. وهي: يتقدم التطور بدايةً نحو الأقسام السفلية للجسد. على سبيل المثال، يكون رأس الطفل المولود حديثاً أكبر من سائر أقسام الجسد. ونتيجة لذلك يقوم الأطفال أولاً باستخدام الأقسام العلوية للجسد قبل الأقسام السفلية. ويبدأ باكتساب مهارة التحكم بالرأس أولاً ثم الأذرع وبعد ذلك الأرجل. ويتم تطور وتحكم الجسد من المركز إلى الخارج. على سبيل المثال سرعة تطور الذراعين والساقين لدى الطفل في مرحلة الرضاعة والطفولة أكبر بالنسبة إلى الأيدي والأرجل. حيث أن التطور يكون من العام إلى الخاص. وتتكامل مع بدء الطفل بالحركة. ويبدأ أولاً بالسيطرة على الحركات العامة خلال مرحلة تطور العضلات الكبيرة، بعد ذلك يقوم بتحريك العضلات الرقيقة. على سبيل المثال، يبدأ الطفل الذي يمسك المعقلة بدايةً براحة يده أثناء تناول الطعام، بمسك المعقلة بأصابعه خلال الفترة اللاحقة.



يظهر التطور اختلافات فردية.

التطور عبارة عن ناتج التأثير الوراثي والبيئي. الإرث الجيني الفريدة لكل فرد بالإضافة إلى اختلاف البيئة التي يتواجد فيها ويتأثر منها، يجعل الاختلافات الفردية أمر لا مفر منها. على سبيل المثال، قد يبدأ طفل المشي قبل أن يكمل شهره العاشر في حين قد يظهر طفل آخر هذا التطور وهو في شهره الثامن عشر. لهذا السبب ينبغي عدم التدخل في سير التطور الخاص بالأطفال ويجب عدم توقع أن يظهر الأطفال الذين في نفس السن نفس سرعة التطور. المهم في هذه النقطة بالنسبة إلى الوالدين هو الإنتباه على عدم الخلط بين الاختلافات الفردية في التطور وبين مشاكل التطور.

## مجالات التطور

### التطور العقلي/ الفردي

الإختلافات التي في عملية الإدراك والتعلم والحفظ وحل المشاكل والعمليات العقلية الأخرى تكون ضمن إطار التطور المعرفي. على سبيل المثال، يبدأ الطفل الذي يبلغ من العمر خمس أشهر باكتشاف محيطه مستخدماً يديه و عيونه، بينما يبدأ الطفل البالغ من العمر خمس سنوات بتعلم كيفية حل المسائل الرياضية البسيطة.

### التطور الاجتماعي والحسي

تدخل المشاعر والخصائص الشخصية والعلاقات التي بين الأفراد مثل الأدوار التي يتم أدائها في العائلة والمجتمع، والاختلافات التي في أوجه الفردية منها والمشاركة ضمن إطار التطور الاجتماعي والحسي. على سبيل المثال يبتسم الطفل ذو الست أسابيع بينما يقوم الطفل ذو العشرة أشهر بهز يده مودعاً شخصاً مغادراً، أما الطفل البالغ من العمر خمس سنوات فإنه ينتظر دوره أثناء اللعب.





## الفعاليات

### لما أرت أن أكون أبا لطفل؟

أسباب رغبة الأفراد لأن يكونوا آباء وأمهات مختلفة. تم في ما يلي عرض قائمة الأسباب المتعلقة برغبة الزوجين لامتلاك طفل. قم باختيار خمس أسباب تعتقد أنها مهمة بالنسبة إليك ولزوجتك. قم بمقارنة قائمتك مع قائمة زوجتك. وقم بتحديد الأسباب المشتركة والأسباب مختلفة المتعلقة بمسألة امتلاك طفل.

- |                          |  |                          |   |
|--------------------------|--|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>8</b> امتلاك طفل يوفر الدفء والمحبة                     | <input type="checkbox"/> | <b>1</b> الأطفال يجلبون السعادة للأسرة.                               |
| <input type="checkbox"/> | <b>9</b> أهم خمس أسباب لزوجتي ليكون لدينا لطفل             | <input type="checkbox"/> | <b>2</b> امتلاك طفل يجعل الأفراد المحيطين بي يروني على أنني شخص بالغ. |
| <input type="checkbox"/> | <b>10</b> يضيف الأطفال المتعة والمعنى للحياة.              | <input type="checkbox"/> | <b>3</b> عائلتي والبيئة القريبة مني تضغط علي من أجل أن أمتلك طفلاً.   |
| <input type="checkbox"/> | <b>11</b> يعمل الأطفال على أن نكون أقل بخلا وأكثر تضحية.   | <input type="checkbox"/> | <b>4</b> أريد أن أمتلك طفل لأنني أريد أن يعيش أسمى بعد وفاتي.         |
| <input type="checkbox"/> | <b>12</b> امتلاك طفل يجعل للحياة معنى                      | <input type="checkbox"/> | <b>5</b> يقوم الأطفال بدعم عائلاتهم اقتصادياً عندما يكبرون.           |
| <input type="checkbox"/> | <b>13</b> نرغب أنا وزوجي بأن نحضر لهذه الدنيا ثروة مشتركة. | <input type="checkbox"/> | <b>6</b> أردت أن أمتلك طفلاً لأنني لا أريد أن أبقى وحيداً عندما أكبر. |
| <input type="checkbox"/> | <b>14</b> كل البشر يرغبون بامتلاك طفل عندما يحين الوقت.    | <input type="checkbox"/> | <b>7</b> العلاقة التي تنشأ مع الطفل لا مثيل ولا تشبه أي علاقة أخرى.   |
| <input type="checkbox"/> | <b>15</b> الطفل عنصر هام لإكمال العائلة.                   |                          |   |

أهم خمس أسباب لزوجتي ليكون لدينا لطفل	أهم خمس أسباب لي لأكون أباً لطفل
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5

## التربية والتواصل الأسري



## 2

# أهلا وسهلا أيها الطفل الرضيع سن 0-2

تقوم الولادة بإعطاء الآباء والأمهات أدواراً جديدة. وتتأثر من عوامل عديدة مثل عملية تحمل المسؤوليات اللازمة والتكيف معها، وجودة العلاقات المتبادلة، والمستويات التي تم تجهيزها للوضع الجديد مع جوانبها المختلفة، وما تم المرور به أثناء فترة الحمل والتجارب السابقة.

في هذا القسم سوف يتم تناول المواضيع التالية؛

- الخصائص العامة للطفل الرضيع الذي يتراوح عمره ما بين 0-2.
- كيف يمكن أن تتم الاستجابة لاحتياجات الطفل الرضيع الذي يتراوح عمره ما بين 0-2.
- ما يمكن أن يقوم به الآباء والأمهات من أجل تطوير الالتزام بالأمان للطفل الرضيع.
- ما الذي يمكن فعله لفهم احتياجات الطفل الرضيع والاستجابة لها بأفضل طريقة.
- الحصول على دعم من المربية.

# أهلا وسهلا أيها الطفل الرضيع سن 0-2

## الاحتياجات الأساسية للطفل الرضيع: الشعور بالأمان

من الاحتياجات الأساسية للطفل الرضيع الشعور بالأمان. يعمل إشباع الطفل الرضيع واحتضانه والتحدث معه وتوفير الراحة له والاستجابة إلى احتياجاته في الوقت المحدد ومتناسق وبشكل مليء بالحب، على توطيد شعوره بالأمان. ويكون الطفل الرضيع الذي يتطور شعور بالأمان مليئاً بالشغف للتعرف على الحياة.

### ما الأمور الأخرى التي قد يحتاجها الطفل الرضيع؟

- يحتاج الطفل الرضيع إلى حب ومحبة الأشخاص الذين يستجيبون لبيكائه وتَمَنَّتته ويعملون من أجل راحته وأمانه،
  - يحتاج الطفل الرضيع إلى التحرك من أجل تطوير مهاراته الجسدية الجديدة،
  - يحتاج الطفل الرضيع إلى اللعب واكتشاف الأشياء في بيئة آمنة،
  - يحتاج الطفل الرضيع إلى سماع اللغة التي يتم التحدث بها وإخراج بعض الأصوات..
  - بالإضافة إلى ذلك يحتاج الطفل الرضيع الذي يترأو حمره ما بين 1-2 إلى مبادرات وبيئة يستطيع فيها تفرغ طاقاته ويشفي فضوله
- هل الطفل ذكر أم انثى؟**

يرى أن جنسية الطفل الرضيع في فترة ما قبل الولادة

المرجع وخطة العمل  
التدريجي؛ كتاب صحة الطفل  
والشخص البالغ. الأقسام  
المراحل والصحة الإنجابية  
وكتاب الأمومة الصحية



من أهم السمات الأساسية. يكون أول سؤال للمرأة الحاملة ما هو جنسية الطفل الرضيع . وتفضيل أن يكون الطفل الرضيع من جنسية معينة أمر شائع جداً حيث أنه مرتبط بتطلعات الأسرة أو لتقاليد المجتمع المدني. في حين أنه من المستحيل قطعاً أن يكون هنالك إمكانية تحديد جنسية الطفل الرضيع من قل الرجل والمرأة في عملية الحمل التي تتم بطرق طبيعية. ويمكن معرفة جنسية الطفل الرضيع بعد الأسبوع الـ 12 للحمل. ولا يكون هنالك فارق كبير في جنسية الطفل الرضيع خلال فترة ما قبل الولادة.

لا يستطيع الأب  
الأم فعل أي شيء بشأن  
أن يكون الطفل بالجنس الذي  
يريدونه إذا تم الحمل بالطرق  
الطبيعية.



### قبل الولادة؛

يكون الأطفال  
الذكور أكثر حساسية  
من الإناث في مرحلة قبل  
الولادة وبعد الولادة.



- الأطفال الذكور يكونون أكثر حركة من الإناث.
- تكون رد فعل الأطفال الإناث لتأثيرات الخارجية أكثر بالنسبة إلى الذكور.
- الإناث يتطورون بشكل أسرع. ولكن الذكور يكونون أكثر أطول وأكثر وزناً لحظة الولادة. بالمقابل يكون هيكلية عظام الإناث أكثر تطوراً عند الولادة.
- نسبة سقوط الحمل لدى الذكور أعلى.
- العيوب البنوية التي تأتي مع الولادة والإصابة ما بعد الولادة وما إلى ذلك من مشاكل تكون أكثر عند الأطفال الذكور.



## ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الحديث الولادة (0-1 شهر)؟

- يقوم بتحريك ساقيه بشكل يشبه المشي عندما نقوم بمسكه بطريقة تكون قدماه ملامسة للأرض.
- يراقب أمه بعينه.
- يحاول لفت الانتباه عن طريق البكاء.

### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- تقوم التمارين على تطوير ساقيه. وتعمل ألعاب المشي على جعل الطفل الرضيع يمشي مبكراً.
- يجب أن لا ننسى أن الطفل الرضيع الذي يبكي يحاول القيام بإجراء اتصال مع أبيه وأمه. ومن المهم جداً أن يتم الاستجابة لاحتياجات الطفل الرضيع الحديث الولادة عندما يقوم بالبكاء.

## ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الرضيع ذو شهرين شهرين

- يحرك أذرع و يركل بقدمه عندما يتحمس.
- تكون يده مغلقتان وأصابه منحنية إلى الداخل أثناء نومه أو حالة عدم تحركه.
- أثناء وضعية الرقود تكون وضعية رأسه ملتقطة مباشرة إلى جنب، و يثني اذرع و ساقيه، ويكون كوعه منفصلا عن جسده وتكون أوراكه مرفوعة قليلاً.
- عندما يتم وضعه على أرضية صلبة وهو واقف على قدميه، يقوم بالضغط بأقدامه على الأرض، وتستقيم هيئته، وبشكل عام يحرك قدميه تلقائياً محاولاً التقدم إلى الأمام.
- يبدأ بالتبسم للذين يحيطون به عندما يكون في أسبوعه 5-6
- يقوم بالالتفاف إلى الشخص الذي يتحدث وهو بجانبه محاولاً النظر إليه.
- يوجه يده نحو فمه و يبدأ بمص الأصابع.



### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- التحدث مع الطفل الرضيع بصوت ناعم بعد أن يضع الطفل الرضيع اماءه وينظر في عينيه. والقيام بالابتسام بشكل متبادل.
- يكن القيام تعابير في الوجه بشكل مبالغ فيه وبصوت لطيف.
- وسوف يقوم الطفل الرضيع بتقليد الشخص البالغ بعد فترة قصيرة.

### ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الرضيع ذو 3-4

#### أشهر

- أثناء وضعية الرقود يقوم برفع رأسه والقسم العلوي لصدره من خلال وضعية الإستناد.
- يستطيع الإمساك لعبة (الخشخشة على سبيل المثال)
- يلعب بأصابعه عندما يكون مستلقياً علنظهره.
- يبدأ بمحاولة مسك الأشياء التي حوله ولمسها ووضعها في فمه.
- يبدأ بالاهتمام بالأشخاص الذين يحيطون به، ويبدأ بالتعرف على الأشخاص الذين يمضون وقتاً معه ويبدأ بالشعور بالملل عندما يبقى وحيداً.
- يبدأ بالرد على الحالات المألوفة. على سبيل المثال يبدأ بالابتسام لفعاليات مثل إطعام الطعام والاستحمام.
- يبدأ بإصدار صوت يشبه صوت الحمام (تغريد).
- يبدأ الطفل الرضيع بتكرار الحركات التي تظهر صدفة وبشكل مستمر. تصبح هذه الحركات المتكررة عادة لديه.

### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- العمل على إبقاء رأسه مستقيماً عندما يتم احتضانه من خلال هو لعبة تصدر أصوات.
- ربط خيوط أو وضع أساور ملونة على ذراعيه وساقيه من أجل ليشاهدها.
- يمكن أن يتم وضع الخشخشة أو ألعاب ناعمة في المجال الذي يستطيع أن يراه.
- يمكن التحدث مع الطفل الرضيع بإصدار اصوات مختلفة. وتكرار الأصوات التي يصدرها الطف بعد أن يتم الاستماع للأصوات التي يصدرها الطفل الرضيع كرد فعل.
- يمكن مكافأة الطفل الرضيع بالأيماءات والثناء على جميع أفعاله.



## ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الرضيع ذو ٦ أشهر

- يمكنه رفع رأسه عندما يتم حمله من تحت إبطه، ويمكنه حمل معظم وزن جسده.
- يستطيع الجلوس في مهده أو في كرسي الأطفال مع الاستناد، ويقوم بتحريك رأسه للنظر إلى محيطه.
- يحاول دفع الشخص الذي يحاول حمل، بقدميه بالإضافة إلى ذلك سيحاول بنفسه الوقوف على قدميه.
- سوف على ابقاء ظهر مستقيماً أثناء تحركه ويعمل على الحفاظ على توازنه.
- يستخدم يده كاملاً عندما يحرك راحة يده.
- يضع كل شيء في فمه. وبهذا يبدأ التعرف على العالم المحيط به.
- يبتسم للأشخاص الذين يعرفهم ويكون هادئاً وهو بجانبهم.
- يبدأ باختيار الأشخاص الذين سوف يطور رابطة معهم. ويبدأ بالخوف بشكل واضح تجاه الغرباء اعتباراً من شهره الثامن تقريباً.
- يبدأ بإصدار أصوات ذات الهجاء الواحد.
- يصدر أصوات الفرغ عندما يكون سعيداً.
- يصرخ عندما يغضب.
- يمد يده من أجل الحصول على الشيء الذي يصدر صوتاً.
- يكتسب تصرفات جديدة عن علم.

### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يمكن حمل الطفل الرضيع باستخدام وسيلة الكنغر أثناء الخروج للتجول أو للتسوق. بهذه الطريقة يمكن للطفل الرضع أن يتعلم كيفية التوافق مع حركات جسم أمه بالإضافة إلى ذلك يمكن له أن ينظم عملية التنفس حسب تنفس أمه.
- يمكن إجلال الطفل الرضيع بدعمه من ظهره أو جانبيه بشرط أن لا تتعدى المدة الـ 10 دقائق.
- يمكن أن يتم اصدار الأصوات من جهات مختلفة لكي يلتفت لجهات مختلفة.
- يتم وضع الألعاب التي يجبها في مسافة بعيدة عنه وهو في وضعية الرقود وهذا ما قد يجعله يذهب إلى تلك الجهة حائياً. وخلال هذه العملية يمكن دعمه من باطن القدم من أجل تحريك جسمه.





- يجب عدم وضع أشياء تشكل خطر على الطفل الرضيع في أماكن يمكنه الوصول إليها.
- يجب أن لا قوم الغرباء بحمل الطفل الرضيع عندما يبدأ بالتضايق من الغرباء.
- يجب عدم تركه وحيداً عندما يكون مستاء.
- يمكن تكرار الأصوات التي يخرجها الطفل الرضيع.
- يمكن القيام بغناء أغنية أو تهليل بصوت ناعم.
- يمكن أن يتم جعله ينظر إلى نفسه في المرآة وذلك من أجل تطوير حسه الشخصي. ويمكن لفت انتباهه من خلال مناداته باسمه بصوت عالي.



### ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الرضيع ذو ٩ أشهر

- يمكنه الوقوف على قدميه مع التمسك بالأشياء.
- يمكنه أن يجلس على الأرض دون دعم لمدة ١٥ دقيقة.
- يدور جسده على الأرض. ويتقدم إلى الأمام بالاتفاق من جهة إلى الأخرى
- يحاول أن يقوم بالحبو
- يرتبط بأشخاص معينين. ويطلب أن يكون الشخص الذي يهتم به إلى جانبه دائماً.
- يبدأ بإصدار أصوات ذات هجاءين مثل بابا وماما.
- يبدأ بالبحث عن اللعبة إذا تم تغطيتها بغطاء.

### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يمكن أن يتم ملاحظته بجعله يجلس على الركبة كما أنه يركب حصاناً. بهذا الشكل يمكن للطفل الرضيع أن يضبط وقت جسده أثناء الحركة.
- يتم وضع لعبته في مكان عالي قليلاً (فوق الكنبه على سبيل المثال) وبهذا الشكل يتم جعله يقف على قدميه متمسكاً بذلك الشيء محاولاً الوصول إلى اللعبة.

- يمكن أن يتم اعطاء ألعاب آمنة يمكن له أن يقذفها على الأرض وهو جالس على كرسي الطعام أو الكنب أو الأريكة وما إلى ذلك.
- يمكن تقبيله و قول «في أمان الله» عند توديعه. ويمكن ألقاء عليه تحية معينة عند القدوم إليه. ردود الفعل المشابهة لهذه تساعد الطفل الرضيع على الانخراط في المجتمع.
- يمكن التحدث مع الطفل الرضيع بشكل واضح ومفهوم حتى يقوم برد فعل.
- يمكن أخذ الألعاب التي يحبها منه ووضعها تحت غطاء مع جعل طرف اللعبة مرئي. ويمكن مكافأة الطفل الرضيع إذا قام برفع الغطاء ووجد اللعبة. أما إذا لم يستطع إيجاد اللعبة فيمكن إخراجها من تحت الغطاء وإظهارها له. ويمكن توقع اخفائها وإيجادها بنفس الطريقة مرة أخرى.

## ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الرضيع ذو ١٢ شهراً

- يمكنه الوقوف على قدميه دون أي دعم.
- يستطيع المشي عند مسكه من يد واحدة.
- قد تزداد ردود فعله وخوفه تجاه الأشخاص الغريباء والأماكن الغريبة.
- قد يتراجع عند شيء أراد القيام به عندما يقال له «لا». يمكن أن يصافح.
- قد تكون العادات اليومية سبباً لشعوره بالأمان بينما تكون التغيرات سبباً اضطرابه.
- يبدأ باستخدام أول كلمات ذات معني بين 12-18 شهر. وقد يطلب الماء قائلاً «نء» على سبيل المثال.
- يبدأ باستخدام الرموز. قد يقول «دوت» قاصداً السيارة على سبيل المثال.

### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يمكن تشجيعه على المشي نحو الأم أو الأب.
- يمكن القيام بإبعاد الأشياء عن بعضها البعض لكي يحاول المشي دون الاستناد عليها.



- يجب أن تكون الأشياء الموجودة في البيت التي يستند عليها الطفل الرضيع أثناء القيام بالوقوف على قدميه من النوع الثابت الذي لا تنقلب.
- يجب أن يتم أخذ التدابير اللازمة لكي لا يصاب الطفل الرضيع الذي بدأ المشي حديثاً وذلك لاحتمال سقوطه بكثرة. على سبيل المثال رفع الأشياء ذات الزاوية الحادة أو وضع قطعة من الأسفنج أو القماش عليها لكي تكون آمنة.
- في حال مغادرة المنزل لعدة أسباب مثل تمضية عطلة، يجب أخذ الأشياء التي اعتاد عليها الطفل الرضيع.
- يجب أن لا يستخدم البالغين الرموز التي يستخدمها الطفل الرضيع. على سبيل المثال، عندما يقول الطفل «دوت» يجب يقال له «نعم إنا سيارة».

## ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الرضيع ذو ١٨ شهراً

- يستطيع المشي إلى الأمام أو الجنب أو إلى الخلف.
- يمكنه سحب أو دفع لعبة مربوطة بخيط، أو ركوب شاحنة لعبة.
- يمكن له الركض ولكن سوف يسقط كثيراً.
- يحب أن يحمل لعبة عندما يمشي.
- يمكن أن يصعد الدرج رويداً رويداً عندما يقوم أحدُ بمسك يده.
- يمكن أن يبني برج ثلاثي من المكعبات الخشبية.
- يكون ما يزال مرتبطاً عاطفياً بالأشخاص الذي يعرفهم وعلى رأسهم أمه.
- يقوم بتقليد بعض الفعاليات اليومية البسيطة مثل اطعامه الطعام وتنويمه.



- يستطيع أن ينطق قرابة **20** كلمة عندما يتراوح عمره ما بين **12-18** شهر. ويمكن أن يستخدم **50** كلمة تقريبا عندما يتراوح عمره ما بين **16-20** شهر.
- يتوقع أن تكون بعض الأشياء في أماكن معينة وينتظر أن تحدث بعض الأمور في أوقات محدد.
- يحاول باستمرار تجربة شيء جديد. ويقوم بتطبيق كل ما تعلمه.
- يمكن أن يتذكر اسم شيء حتى وإن لم تكن موجودة أمامه في تلك اللحظة.

### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يمكن أن يكونا نموذجا له من خلال سحب ودفع اللعبة. ويمكن أن يقوما بتشجيعه على قيامه ببعض الفعاليات مثل تناول الطعام وتبديل ملابسه.
- يمكن أن يمسكا يده عند صعود الدرج.
- يمكن أن يلتقي أطفالا آخرين واللعب معهم.
- يجب التحدث مع الطفل الرضيع قدر الإمكان. يمكن النطق بإسم كل شيء في كل مكان، ويمكن البدء باستخدام الأرقام. على سبيل المثال، «فالنرى كم بسكويئاً يوجد في الطبق؟ **1, 2, 3** نعم هنالك **3** بسكوياتات».
- يجب التحدث مع الطفل الرضيع دون الضغط عليه ودون قلق.
- يمكن قراءة كتاب حكايات مصور، ويمكن باستخدام الكتاب أن نجعله يرى الأشياء التي نذكر اسمها له.
- يمكن النطق أمامه بجمل تحتوي على أمرين. على سبيل المثال «خذ لعبتك ثم اجلس إلى جانبي».



## اكتئاب ما بعد الولادة

ينبغي عليكم مراجع متخصص في حال رؤية أنفسكم أو أحد أقربائكم يعاني من حالة الاكتئاب ما بعد الولادة.



الحمل عبارة عن فترة مؤقتة بجوانبه البيولوجية والنفسية الاجتماعية. ويتم اكتساب أدوار اجتماعية مثل الأمومة والأبوة والطفولة بعد تحقق عملية الولادة التي تلي الحمل. ومع الولادة تمر الأم وطفلها معاً بتغيير حيث أن الطفل الذي كان في أحشائها خرج إلى الدنيا بعد الولادة. الاكتئاب الذي يلي الولادة ليس عبارة عن مشكلة تطور في لحظة واحدة. حيث أنه يوجد هنالك عوامل كثيرة مؤثرة فمثلاً، مستوى وجودة العلاقة بين المرأة المرشحة لتصبح أم وزوجها، ومدى مقدار تأهبها لتصبح أمًا، والأمور التي حدثت خلال فترة الحمل، والتجارب التي مرت بها المرأة المرشحة لتصبح أم خلال طفولتها مع والديها. وتؤثر العوامل المهمة مثل العلاقة بين الزوجين على الوجه الخاص، ودعم الأقارب على مرحلة ما بعد الولادة كيفية سيرها.

الاكتئاب ما بعد الولادة عبارة عن مشكلة كثيراً ما يتم مواجهتها. وقد تبدأ خلال الأسابيع الأربع الولى التي تلي الولادة. وقد تتسبب بظهور عدة مشاكل لدى الطفل إلى جانب ازدياد المخاطر. إضافة إلى ذلك يكون سببا لظهور مشاكل خطيرة في تطوير الاتصال الذي سوف ينشأ بين الطفل الرضيع وأمه.

## ما هي الأعراض

- حالة مزاجية بحيث تكون معظم اليوم حزينة ومكتئبة.
  - غير مهتمة بما يجري حولها.
  - النوم الزائد أو الأقل
  - ازدياد أو نقصان الشهية
  - تعكر في المزاج أو الخمول
  - الشعور بعدم القيمة
  - الإحساس بالذنب
  - الصعوبة في التركيز
  - التفكير بالموت والانتحار
- يمكن الاشتباه بحالة الاكتئاب ما بعد الولادة اذا استمر ظهور بعض من هذه الأعراض المذكورة في فترة ما بعد الولادة.



## ما الذي يمكن فعله؟

- يجب على الزوجان المرشحين لأن يكونوا أباً وأماً أن يصدرا قرار إنجاب الطفل عندما يشعرا أنهما جاهزين لذلك (في يتعلق بالعلاقة الزوجية، والاجتماعية والاقتصادية).
- يجب على الشخص المرشح لأن يكون أباً أن يتعامل بصبر مع الحالة العاطفية المحتملة لزوجته.
- يجب على الزوجين معاً العمل على تخفي بعض الصعوبات (صعوبة التحرك، الغثيان الذي يظهر خلال الأشهر الثلاث الأولى، التحضيرات التي يجب إجراؤها من أجل الطفل وما إلى ذلك) التي قد تظهر مع فترة الحمل.
- أول شهر وشهرين الذي يلي الولادة، هي أشهر تحمل المسؤوليات ويجب التناغم معها. وإذا كان هنالك مخاوف من عملية كيف ستقوم الأم بالاهتمام بالطفل يجب على الأب أن يقدم ضمانات بأنه سوف يشاطرها في حمل المسؤوليات ويجب أن يهتم بأمور رعاية الطفل.
- عندما تشعل الأم بالتعب والحزن يجب على الأب، إذا أمكن، أن يطلب دعماً من أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين ليببقوا بالقرب من الأم ويساندوها إن لم تكن ظروف عمله تسمح له بالقيام بذلك.
- ما كانت التحضيرات التي أجرت من الأم، قد تشك الأم التي تلد لأول مرة بأنها قد قامت برعاية الطفل الرضيع كما يجب عندما تأخذها إلى حُجرها. يجب على الجَدَّان أن تتجنبنا استخدام ألفاظ تجعل الأم تشعر بعدم أهليتها على رعاية الطفل الرضيع ويجب عليهم أن يحترموا القرارات التي تصدرها كأماً.
- يجب أن يتم إجراء أحاديث تركز على الخصائص (كم هي رحيمة، وانه مكن لها التصرف بهدوء وعزم في الحالات الطارئة وما إلى ذلك) التي تسهل كيف يمكن أن تكون «أماً جيدة بما فيه الكفاية»، بدلاً من تخويفها بالتفاصيل الدقيقة أو سرد الحكايات.
- يجب على العائلة والأصدقاء أن لا يحاصروا الأم الجديدة وأن لا يضعوا حدود لحياتها وحيات طفلها. في بعض الأحيان يجب أن يتم إعطاء الأم فرصة طلب الحاجة.

## ارتبط، وارتبطت، ارتبطنا...

تقرب الطفل الرضيع من أشخاص معينين وإحساسه بالأمن وهو بالقرب منهم تسمى الارتباط. بعد أن يتم الارتباط يعطي وجود الأشخاص المرتبط بهم، للطفل الرضيع إحساس الراحة والثقة. ويقوم الطفل الرضيع باستخدام الشخص الذي ارتبط به كملجئ آمن أثناء خروجه لاكتشاف بقية العالم. ويتطور حس الإيمان بأن العائلة والعالم بوضع «جيد» لدى الأطفال الذين يرتبطون بأمهاتهم بشكل آمن. وبهذا الشكل يمكن لهم القيام بمبادرات من أجل اكتشاف العالم.

• ذو 7-2 أشهر: لا يميز. يكون سعيداً بوجود الجميع بالقرب منه. ومع ذلك يبتسم بشكل أكثر للأشخاص الذين يعرفهم من الأشخاص الذين لا يعرفهم.

• ذو 9-7 أشهر: يكون مرتبط بشخص الذي يهتم به. وتكون أمه هذا الشخص بشكل عام. لا يرغب بالابتعاد عنها. ويكون حزينا و مستاء عند غيابها. ويسمى رد الفعل هذا بـ «قلق الفراق». قلق الفراق يبدأ بالانخفاض بعد أن يصبح عمره سنتين.

• بعد الشهر الـ 9: يزداد عدد الأشخاص الذين يبني معهم علاقة ارتباط.



## ما الذي يمكن فعله من أجل تطور الإرتباط مع الطفل الرضيع؟

- تقديم رعاية منظمة ومستمرة ومستقرة ومليئة بالحب للطفل الرضيع.
- يجب أن يتم تلبية احتياجات الطفل الرضيع اليومية دون أن يكون هنالك فرصة تسبب معاناة له.
- يجب العمل على اجراء اتصال مع الطفل الرضيع منذ لحظة ولادته، ويجب التحدث مع بصوت ناعم ومليء بالحب ويجب أيضاً مراعته.
- مع مرور الزمن يجب أن يتم اعطاء الطفل الرضيع محفزات كثيرة ووفيرة بحيث تشجعه فضوله على اكتشاف وتعلم أمور جديدة. يعني يجب أن يتم توفير امكانيات لواجه اشياء جديدة ومتنوعة.
- يجب تشجيع الطفل الرضيع على القيام وانجاز الأمور التي يحاول القيام بها وحده مما تجعله مستقلاً.

## فهم احتياجات الطفل الرضيع والاستجابة لها (حساسية تفاعلية)

- من المهم جداً أن يكون هنالك تناغم وتفاعل بين احتياجات الطفل وبين تصرفات الأب والأم وذلك من أجل أن يتكون رابط آمن بين الطفل الرضيع وبين أمه وأبيه. وبعبارة أخرى، يجب أن يقوم الأب والأم بضبط تصرفاتهم حسب احتياجات الطفل الرضيع، وأن تكون شكل وزمن العلاقة التي ينشئونها أثناء تمضية الوقت مع الطفل متفاعلة، وأن تكون العلاقة بين الطفل وبين أبيه وأمه وكأنها تشبه إيقاع رقصة في وقت واحد.
- على سبيل المثال؛
- خلال الأشهر الثلاث الأولى، الذهاب فوراً إلى جانب الطفل الرضيع وحمله برفق عندما يبكي.
- الانتباه إلى رد فعل الطفل أثناء ضبط وقت تغذية الطفل وإنهاء التغذية.
- الانتباه إلى لاختيارات الطفل الغذائية وسرعة تناوله الطعام.



• يجب على الأب والأم الابتسام للطفل عندما يقوم الطفل بالابتسام لهما.

• يجب عدم مقاطعة الطفل عندما يكون مشغولاً مع نفسه (على سبيل المثال، عندما يلعب بالألعاب التي تدور فوق رأسه) وإعطائه الاهتمام اللازم عندما يمل ويطلب الاهتمام.

## الحصول على دعم من المربية في رعاية الطفل الرضيع

يجب أخذ ما يلي بعين الاعتبار عندما يتم اختيار مربية إذا لم يقم الأب والأم أو أحد كبار أفراد العائلة براعية الطفل:

• يجب البدء بالبحث عن المربية المناسبة أثناء فترة الحمل ويجب، إذا كان ذلك ممكناً، أن تكون المربية في المنزل عند دخول الطفل الرضيع لأول مرة إليه. حيث أنها فرصة مهم للغاية لكي تتعرف المربية على احتياجات الطفل ومزاجه. بالإضافة إلى ذلك من المهم جداً أن يتم دعم الأم خلال الأشهر الأولى التي تلي الولادة.

• وجود المربية منذ بداية فترة ولادة الطفل الرضيع يسهل على الأب والأم تربية الطفل والتعامل معه بشكل مشابه لأسلوب وطريقة المربية.

• يجب أن لا يتم الحصول على دعم من المربية بعد أن يصبح عمر الطفل قرابة الستة أشهر حيث تتطور لديه تصرفات الارتباط ويبدأ بالخوف بشكل واضح تجاه الغرباء. إذا كان الأم والأب سوف يقومان بتوظيف مربية فيجب عليهما توظيفها قبل هذه الفترة. وإذا لم تكن هنالك الحاجة إلى مربية قبل هذه الفترة أو ظهر حديثاً احتياج توظيف مربية خلال هذه الفترة أو اضطر الوالدين لتغيير المربية يجب أن ينتظرا مدة من الزمن. ويمكن توظيف مربية جديدة بعد أن يتخطى الطفل الرضيع هذه المرحلة.

• يجب أن لا يتم تغيير المربية ما لم يتم الاضطرار إلى ذلك، حتى لا تتأثر احتياج الطفل الرضيع للأمان والثقة.

توجد هنالك بعض المواضيع التي ينبغي على الأب والأم أن يعلمها للمربية مهما كانت المربية ذات خبرة. وفي ما يلي تم سرد بعض هذه المواضيع.



### المواضيع المتعلقة بالطفل الرضيع

- البرنامج اليومي للطفل الرضيع (كيف يتم تغذيته ومتى، وقت الإستحمام وما إلى ذلك)
- الطريق الأفضل لتهدئة الطفل الرضيع (أغنية معينة، طريقة حمل معينة وما إلى ذلك)
- طريقة إخراج الغاز
- وضعية النوم
- أكثر الألعاب التي يحبها
- صفات تخص الطفل الرضيع (النوم فقط عندما يكون الضوء مشتتاً وما إلى ذلك)
- مكان الأشياء التي يحتاج إليها الطفل الرضيع
- مكان والدواء وطريقة استخدامه إذا كانت تستخدم.

### المواضيع المتعلقة بالمنزل

- لمن يتم فتح أبواب المنزل
- ما الذي يجب أن يتم فعله عندما يأتي شخص معروف أثناء غياب الأب والأم.
- المواضيع المتعلقة بمخارج الحريق ونظام الإغلاق إن وجدت.

### الحالات الطارئة

- أرقام هواتف الأم والأب والأشخاص الذين يجب الإتصال بهم في الحالات الطارئة ورقم هاتف بواب المبنى وحارس المجمع السكني وما إلى ذلك إن وجدوا.
- عنوان أقرب مؤسسة صحية وكيف يمكن الذهاب إليها.
- أقرب موقف سيارات أجره ورقم هاتف الموقف
- مكان مبلغ المال المخصص لكي يستخدم في الحالات

### الطارئة المواضيع المتعلقة بها

- الأمور المتوقعة من المربية (يجب أن يتم تحديد نوع الأمور المطلوبة من المربية ويجب ابلاغها بها المر منذ البداية. على سبيل المثال طهيها للطعام وتقديم المساعدة في تنظيف المنزل وما إلى ذلك ويجب التحدث معها بشأن هذه الأمور المطلوب منها فعله بشكل واضح ومنذ البداية.)



## الأنشطة

أي منها ومتى؟

أي فترة زمنية تخص تصرفات الطفل الرضيع التالية؟ قم بوضع الإشارة.

ماذا يمكن أن يفعل	شهر - شهرين	٩ أشهر	١٨ شهر
يبدأ بإصدار أصوات ذات هجاءين مثل بابا وماما			
يكون ما يزال مرتبطاً عاطفياً بالأشخاص الذي يعرفهم وعلى رأسهم أمه.			
يقوم الطفل الرضيع بتقليد بعض الفعاليات البسيطة مثل اطعامه الطعام وتنويمه			
يبدأ الطفل الرضيع بتكرار الحركات التي تظهر صدفه وبشكل مستمر. تصبح هذه الحركات المتكررة عادة لديه.			
يتوقع أن تكون بعض الأشياء في أماكن معينة وينتظر أن تحدث بعض الأمور في أوقات محددة.			
يرتبط بأشخاص معينين. ويطلب أن يكون الشخص الذي يهتم به إلى جانبه دائماً.			
يمكن أن يتذكر اسم شيء حتى وإن لم تكن موجودة أمامه في تلك اللحظة.			
يستطيع الإمساك لعبة (الخشخشة على سبيل المثال)			
يمكن أن يصعد الدرج ويبدأ ويبدأ عندما يقوم أحد بمسك يده.			
يوجه يده نحو فمه ويبدأ بمص الأصابع.			
يمكنه الوقوف على قدميه مع التمسك بالأشياء			
يبدأ بمحاولة مسك الأشياء التي حوله ولمسها ووضعها في فمه.			
تكون يده مغلقتان وأصابعه منحنية إلى الداخل أثناء نونه أو حالة عدم تحركه.			
يحرك أذنه ويركل بقدمه عندما يتحمس.			
يستطيع المشي إلى الأمام أو الجنب أو إلى الخلف			
يبدأ بالاهتمام بالأشخاص الذين يحيطون به، ويبدأ بالتعرف على الأشخاص الذين يمضون وقتاً معه ويبدأ بالشعور بالملل عندما يبقى وحيداً.			
يمكنه سحب أو دفع لعبة مربوطة بخيط، أو ركوب شاحنة لعبة.			
يمكن له الركض ولكن سوف يسقط كثيراً			
يبدأ بإصدار صوت يشبه صوت الحمام (تغريد).			
يبدأ بالبحث عن اللعبة إذا تم تغطيتها بغطاء			
عندما يتم وضعه على أرضية صلبة وهو واقف على قدميه، يقوم بالضغط بأقدامه على الأرض، وتستقيم هيئته، وبشكل عام يحرك قدميه تلقائياً محاولاً التقدم إلى الأمام.			
يلعب بأصابعه عندما يكون مستلقياً على ظهره.			
يحاول باستمرار تجربة شيء جديد. ويقوم بتطبيق كل ما تعلمه.			
يمكن أن يبني برج ثلاثي من المكعبات الخشبية.			
يبدأ بالرد على الحالات المألوفة. على سبيل المثال يبدأ بالابتسام لفعاليات مثل إطعام الطعام والاستحمام.			
يقوم بالالتفاف إلى الشخص الذي يتحدث وهو بجانبه محاولاً النظر إليه.			
يمكنه أن يجلس على الأرض دون دعم لمدة ١٥ دقيقة.			
يدور جسده على الأرض. ويتقدم إلى الأمام بالالتفاف منجبهة للأخرى			
يجب أن يحمل لعبة عندما يمشي.			
أثناء وضعية الرقود تكون وضعية رأسه ملتقطة مباشرة إلى جنب، و يثني اذنه وساقه، ويكون كوعه منفصلاً عن جسده وتكون أوراكه مرفوعة قليلاً.			
أثناء وضعية الرقود يقوم برفع رأسه والقسم العلوي لصدره من خلال وضعية الإستناد.			

## التربية والتواصل الأسري



## 3

# من الرضاعة إلى الطفولة: سن 2-6

السن الذي يتراوح ما بين ٢ – ٦ سنوات، هي مرحلة الانتقال من الرضاعة إلى الطفولة. في هذه المرحلة تبدأ أفكار أنه إنسان منفصل عن أبيه وأمه بالتطور لدى الطفل رويداً رويداً. في هذه الحالة تبدأ رغبات الطفل بالتوجه نحو الاستقلال أكثر فأكثر. وتتكون في هذه المرحلة البنية التحتية للعادات الأساسية التي سوف تنمو معه بشكل موازي.

في هذا القسم سوف يتم تناول المواضيع التالية؛

- الصفات العامة للطفل الذي يتراوح عمره ما بين 2-6،
- كيفية الاستجابة لاحتياجات الطفل الذي يتراوح عمره ما بين 2-6،
- الأمور التي يجب الانتباه عليها أثناء اكتسابه العادات الأساسية،
- كيفية تطوير تلاؤم الطفل مع المدرسة التعلم.



## الوحدة الثالثة من الرضاعة إلى الطفولة: سن 2-6

السن الذي يتراوح ما بين 2-6 سنوات، هي مرحلة الانتقال من المرض اعة إلى الطفولة. في هذه المرحلة تقل حاجة الطفل إلى العلاقة المتداخلة مع أبيه وأمه شيء فشيء. حيث تبدأ أفكار أنه انسان منفصل عن أبيه وأمه بالتطور لدى الطفل رويداً رويداً. في هذه الحالة تبدأ رغبات الطفل بالتوجه نحو الاستقلال أكثر فأكثر. وتتكون في هذه المرحلة البنية التحتية للعادات الأساسية التي سوف تنمو معه بشكل موازي.

المرجع وخطة العمل  
التربوي  
كتاب صحة الطفل  
والشخص البالغ.  
الأقسام المراحل  
والصحة الإنجابية



ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الذي عمره سنتين؟

- يطالب بوضوح أن يكون مستقلاً.
- يصبر على القيام ببعض الأمور بنفسه.
- قد يتصرف بعناد، ويمكن أن تصيبه نوبات الغضب.
- تتطور المفردات التي يستخدمها بسرعة.
- مدى الاهتمام لديه تكون محدودة جداً.

كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يجب عليهم أن يعطوه فرصة القيام بإجراء اختياراته. على سبيل المثال؛ «هل تريد أن ترتدي الجورب ذو اللون الأخضر أم ذو اللون الأزرق؟»

- يجب عليهم أن يضعوا حدود منطقية وواضحة. على سبيل المثال؛ منعه من فقه الدولاب الذي يحتوي على المنظفات.
- يجب عليهم أن يشرحوا له مبرر القواعد المنصوصة. على سبيل المثال؛ «لا تترك أقلام تلوين على الأرض، قد يتكسر أطرافها إذا داس عليها أحدهم.»
- يجب العمل على جعله يلعب بألعاب الأحجيات من المستوى البسيط مثل لعبة تركيب قطع. بهذا الشكل يتم تطوير مهارة استخدام الأصابع.
- يجب أن يتم تكوين فرص توفر له مواجهة أشياء جديدة وتحفيز حواس المختلفة. على سبيل المثال؛ يمكن أن يشم روائح مختلفة أثناء قيام الأم بطهي الطعام. ويمكن جعله يقوم بلمس أقمشة من أنواع مختلفة.
- يجب أن يتاح له فرصة إجراء ربط بين السبب والنتيجة. على سبيل المثال؛ «لقد تقدم السيارة لأننا قمنا بدفعها إلى الأمام.»
- يمكن اختيار ألعاب توفر له اللعب بالكلمات والأرقام.
- يمكن جعله يقوم بالشخبطة على ورق باستخدام قلم رصاص

ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الذي عمره 3 سنوات؟

- تبدأ ادراكه بالشعور الذاتي ونوع الجنس بالنمو.
- يبدأ بإدراك أفكاره ومشاعره وأفكار ومشاعر الآخرين أكثر من السابق.
- قد تصل عدد مفرداته من 250 إلى 1000.
- يمكن أن ينشئ جمل تتكون من 2، و3 و4 كلمات.
- يستطيع التحدث والقفز والتسلق.
- يمكن أن يبدأ العد بشكل تلقائي. وبعبارة أخرى، يمكن له ترتيب الأرقام على التوالي دون أن يدرك تصاعدها أو تنازليها.
- يطلب أن يقرأ الحكايات التي يحبها بصوت عالي.
- قد يتصرف بعناد، ويمكن أن تصيبه نوبات الغضب.
- يمكن أن يرسم دائرة



### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يجب القيام بفعاليات تطور امكانية التعديل بحيث تتزامن مع حركات العين واليد معا. على سبيل المثال يمكن أن نجعله يقوم بالشخبطة على ورق باستخدام قلم رصاص، ويمكن جعله يلعب لعبة تركيب قطع.
- يجب العمل على جعله يقوم ببعض الأمور بمفرده. على سبيل المثال يمكن أن نجعله يقوم بارتداء بعض ملابسه بمفرده.
- يجب أن يتم اعطاؤه فرصة تطوير مهاراته الاجتماعية. على سبيل المثال يمكن أن نجعله يلعب مع الأطفال الآخرين.
- يجب العمل على جعل مفرداته غنية ورفع مستوى معلوماته العامة. على سبيل المثال يمكن زيارة حديقة الحيوانات والمنتزهات وأماكن أخرى مشابهة.

- ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الذي عمره ٤ سنوات؟
- يبدأ بالاستماع بشكل أكثر من الألعاب الجماعية وذلك لتوسع مدى اهتمامه.
- يتطور تفهمه لمواضيع انتظار الدور والتشارك وحول حقوق الآخرين ومشاعرهم.
- يبدأ شيء فشيء بتلبية احتياجاته بنفسه. على سبيل المثال يبدأ بارتداء ملابس بنفسه.
- قد يصاحبه بعض المخاوف أو بعض الأصدقاء الخياليين.
- يصبح ذو سيطرة أكبر على عضلاته أثناء المشي أو الركض أو القفز أو استخدام أصابعه.
- يتعرف على الأعداد. على سبيل المثال عندما يرى تفاحتين يستطيع أن تساويها بالعدد ٢.
- يفهم التعليمات يتبع أوامرها.
- يستخدم مفردات جديدة وينشئ جمل أطول.

### كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يجب أن يتم اعطاؤه فرصة امضاء الوقت مع الأطفال الآخرين. بهذه الشكل يتعلم انتظار دوره والتشارك.
- يجب أن يتم جعله ينضم في فعاليات يمكنه فيها عد الأرقام وإجراء القياس.
- يجب أن يتاح له فرصة توضيب لعبه وتبديل ملابسه.



ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الذي عمره 5 سنوات؟

- يكون كثير الحركة أثناء اللعب وأحياناً قد يتصرف بهمجية.
- يبدأ بالاستمتاع بشكل أكثر في الألعاب الجماعية.
- يستخدم بعض المصطلحات المهم من أجل المدرسة. على سبيل المثال يذكر أسماء الألوان وأسماء الأرقام والأشكال.
- يمكن أن يذكر بعض الأمور المهمة في الحياة اليومية. على سبيل المثال يمكن أن يعرف اسم الشارع الذي يسكنون فيه.
- يستمتع من الفعاليات التي تحتوي على البحث والدقيق.
- يقسم الأشياء حسب شكلها وحجمها وألوانها.

كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- يجب أن يتم له إتاحة الفرصة لإجراء البحوث والتدقيق بحجم مستواه. على سبيل المثال يمكن الذهاب إلى الغابة أو المنتزه أو المرحج الأماكن المشابهة والبحث معه في أنسجة الأوراق المختلفة.
- يمكن أن يتم تنظيم ألعاب يمكن فيها إجراء التقسيم إلى مجموعات أو يمكن تكوين هذه الألعاب من الفعاليات اليومية. على سبيل المثال يمكن الطلب من الطفل أن يقسم الخضروات والفواكه التي على الطاولة حسب خصائصها المختلفة عندما تقوم الأم بإعداد الطعام.
- يجب أن يتم إعطائه فرصة التكلم والاستماع لكي يتم تطوير مهارات التحدث لديه.

ما الذي يمكن أن يفعله الطفل الذي عمره 6 سنوات؟

- يصبح مستقلاً أكثر من ناحية العائلية والنفسية.
- يكون شديد الفضول ونشط.
- يمكن أن يتصرف بأسلوب حاد وكثير المطالب والمعارضة.
- يمكن أن يتأذى من الانتقاد، وتوجيه اللوم إليه والتعرض للعقاب.
- يتجه نحو التفكير الثابت.
- يبدأ بالتفكير بشكل منطقي.
- يصبح لديه حاجة للانتصار وقد يحاول وضع القواعد التي تناسبه بين الحين والآخر.
- يمكن له ركوب الدراجة الهوائية.
- يمكن أن يؤدي حركات تتناغم مع الموسيقى.



كيف يمكن للأب والأم مساعدته؟

- جريان الأمور التي في المنزل لشكل متناسق وهيكلية قد تساعد الطفل على التناغم مع المدرسة وقواعد المدرسة.
- يجب أن يتم إتاحة الفرصة له للمشاركة في فعاليات جسدية من أجل تطوير مهاراته.
- يجب أن يتم الصبر على تصرفاته الأنانية المحتملة. ويجب أن لا ننسى أنها تصرفات مؤقتة.
- يجب أن يتم مكافأته على الدوام مقابل جهوده ونجاحاته.

المرجع وخطة العمل  
التدريجي من أجل موضوع  
الطفل التلفاز، كتاب واعية  
استخدام وسائل الإعلام  
وكتاب صحة الطفل  
والشخص البالغ.



أزمنة سن 2,5-2

أكثر الخصائص بروزاً في فترة السن 2,5-2 هي محاولة الطفل للحصول على استقلاليته. حيث أن الأطفال في هذه الفترة يصبحوا مدركين لما يقومون به. مع مرور الوقت يحاول أن يقوم بالأشياء لوحده ويحاول أن يوسع من عدد الأمور التي ينجح بإتمامها. على سبيل المثال؛ قد يقوم بتعطيل لعبة وهو يقول «أنا أستطيع إصلاحها» أو يقوم بالضغط على جرس المنزل وهو يقول «أنا الذي من سوف يبدق الجرس» وقد يطلب إغلاق باب مدخل المنزل.

يكون الطفل في هذه المرحلة غير متزن وسليبي ومتمرد وأكثر الأحيان تكون قراراته غير مستقرة. يغضب عندما يتم أمره لفعل شيء ما/ ويفرض فعل الأمر عمداً يقال له «إفعل»، وربما قد يقوم بفعل عكس ذلك الأمر. وينزعج عندما يتم إجراء شيء متعلق به دون الرجوع إليه. يرفض المساعدة بشكل عام، ويحاول القيام بجميع الأمور لوحده. وتكون أكثر الكلمات التي يستخدمها هي «لا أريد» و«كلا» و«أنا سأقوم بذلك»، كل هذه الأمور طبيعية ومؤقتة.

ما الذي يمكن فعله؟

- يجب أن لا ننسى أن هذه المرحلة طبيعية ومؤقتة ويجب أن نكون صبورين إلى أقصى درجة.
- يجب أن لا نظهر غضبنا تجاه تصرفات الطفل ويجب التغاضي عنها إذا أمكن.



- يجب تجنب الاحتكاك أو التعاند مع الطفل. ولكي يتم ذلك يجب أم يتم جذب انتباه الطفل إلى أمور مفيدة بدلا من التي تجعله عنيدا حيث أن هذا الأمر مفيد جدا.
- يجب أن يتم دعم الطفل في جميع الأمور التي يحاول أن ينجزها بنفسه وجهود استقلاله إلى جانب ذلك يجب أن يتم وضع حدود يستطيع الطفل تفهما. ويجب أن يتم شرح المبررات أثناء وضع الحدود.

### اكتساب الأطفال للعادات الأساسية

فترة السن التي تتراوح ما بين 2-6 مهمة جدا لتطوير الاستقلال بمفهوم النفسي والاجتماعي وإحساس الطفل باكتفائه الذاتي. ويجب في هذه الفترة أن يكتسب الطفل كفاءة بشأن اكتساب العادات الأساسية المتعلقة بذاته بشكل يوازي الاستقلال. خلال فترة اكتساب الطفل العادات الأساسية مثل تناول الطعام والنوم والذهاب إلى المرحاض، يجب أن لا ننسى لكل طفل خصائص وسرعة خاصة به وأفضل طريقة لاكتساب هذه العادات تتم في جو مليء بالهدوء والسكينة.

يجب على الأب والأم أن يكونا صبورين في مرحلة اكتساب الطفل للعادات الأساسية ويجب عليهما أن يبتكروا أساليب جديدة. ويجب أن تكون هذه الأساليب قابلة للتغيير حسب الطفل وتوقعاته والشروط الأخرى. على سبيل المثال؛ اذا كان الطفل لا يشرب عصير الفاكهة، فيمكن في المرة التالية أن يتم تقديم عصير الفاكهة في كأس ملون مع مصاصة (شلمونة) لتجذب الطفل.

وهو الآن قادرا على تناول الطعام بنفسه!

يمكن للطفل الذي أصبح عمره سنتين أن يتناول طعامه بنفسه. ولكن يجب أن يتم تدريبه على ذلك رويدا رويدا وعمره 1,5 تقريبا. ويستطيع الطفل تناول طعامه بشكل مريح عندما يصبح عمره 3 سنوات.

توجد هنالك بعض الأمور التي يجب على الأب والأم الانتباه عليها عندما يكتسب الطفل عادة تناول الطعام بنفسه:

- يجب أن لا يكون هنالك ضغط من قبل الوالدين على الطفل بشأن تناول الطعام.
- يجب ان تكون مائدة الطعام مكان يرتاح فيه جميع أفراد العائلة يشارك فيها مواضيعه الجميلة. يجب ابقاء مائدة الطعام بعيدة عن المناقشات. يجب أن يشعر الطفل وكامل أفراد الأسرة بالأمان أثناء جلوسه على مائدة الطعام ويجب أن يتناول الطعام بالمقدار الذي يرغب فيه ويجب أن يتاح له القيام من المائدة اذا أراد ذلك.
- قد يطلب الطفل القيام بإجراء اختيارات أثناء تناول الطعام كامتداد لاحتياجات المتعلقة باستقلاليته. ويجب عدم القيام بمدخلة مع الطفل بهذا الشأن. على سبيل المثال لا يجب أن يتناول الجبن إن كان لا يريد تناول الجبن.
- اذا أمكن يجب أن لا يكون في المنزل أطعمة غير صحية (أطعمة تحتوي على أصباغ صناعية ومواد كيميائية ومواد مضافة) التي قد يرغب الطفل بتناولها.
- يجب أن يتم اتخاذ تدابير تجعل تناول الطعام أمر جذابا بالنسبة إلى الطفل. على سبيل المثال إذا كان الطفل لا يتناول الجبن يمكن أن يتم تقديمها له بأشكال مسلية ككرات معجونة مع البطاطس.
- قد يوسخ الطفل الذي بدأ حديثاً بتناول الطعام بنفسه، ثيابه ومحيطه أثناء تناول الطعام. يجب ان يتم مواجهة ذلك بالصبر ويجب أن لا يتم منع من تناول الطعام بنفسه بالقول أنه «لا يستطيع».
- يجب على الوالدين أن يعيدا النظر في عاداتهم المتعلقة بتناول الطعام إذا كان هنالك صراع بشأن تناول الطعام بين الأب والأم والطفل. وذلك لأن الأطفال يتعلمون أشياء كثيرة عن طريق تقليد الأب والأم كما هو الحال في عادة تناول الطعام.
- كثير من الآباء والأمهات يعتقدون أن الطفل لم يتناول ما يكفي من الطعام رغم اكتفاء الطفل. يجب تجنب الوقوع في هذا الخطأ. وقد تفيد مسألة اعادة النظر وعد الوجبات التي تناولها الطفل خلال اليوم من جهة ادراك أن الطفل قد تناول ما يكفي من طعام. يمكن أن يكون هنالك مشاكل متعلقة بتناول الطعام لدى الطفل الذي أصبح عمره سنتين. يمكن أن تكون حاجة الطفل للتناول الطعام في هذا العمر أقل.

يمكن أن يكون هنالك مشاكل متعلقة بتناول الطعام لدى الطفل الذي أصبح عمره سنتين. يمكن أن تكون حاجة الطفل للتناول الطعام في هذا العمر أقل.



## هل هو مستعد لتدريب المرحاض؟

تتكون نتيجة التدريب والنضج بشأن ادراك الطفل أن حان الوقت للذهاب إلى المرحاض وذهابه إلى المرحاض في الوقت المناسب وتعلمه كيف يقوم بتنظيف نفسه. ويرتبط تدريب المرحاض الناجح بمستوى جاهزية الطفل والأم والأب. ولهذا السبب يجب على الأب والأم أن يعيدا النظر في الأمور التالية:

- هل الطفل جاهز لهذا الأمر على نحو تطور المئاةة؟
- هل يبقى الطفل جافا لمدة معينة؟ هل حفاظة الطفل تكون جافة عندما يتم فحصها كل 2-3 ساعات؟
- هل يكون مزعجا عندما يقوم بالتبول على الحفاضة؟
- هل يستطيع أن يعبر أنه قد حان موعد المرحاض من خلال الكلمات أو موقف له؟ هل يقوم بإجراء التبول في مكان معين مثلاً؟
- هل التطور الجسدي للطفل مناسب؟
- هل يستطيع ترتيب حركات العين واليد في وقت واحد؟ على سبيل المثال هل يستطيع فك وتركيب قطع الليغو؟
- هل يستطيع نزع ثيابه؟ هل يستطيع سحب بنطاله أو سرواله؟
- هل يستطيع غسل يديه؟
- هل تطور الذهني للطفل كلفي؟
- هل يستطيع الإشارة إلى الأعضاء التي على وجهه؟
- هل يستطيع تقليد الأمور البسيطة؟
- هل يستطيع تطبيق بعض الأوامر البسيطة مثل «اذهب إلى غرفتك»، «اذهب على المرحاض»، «أحضر لعبتك»
- هل الطفل جاهز من ناحية اللغة
- هل يستطيع فهم الكلمات مثل «بول»، «كاكا»، «اجلس»، «مرحاض»؟
- هل يستطيع أن يقول «لقد جاء موعد البول»، «لقد جاء موعد كاكا».



## أثناء اعطاء تدريب المرحاض...

- يجب عدم التركيز على ما يقوله الآخرين وعلى ما يمكن الأطفال الآخرين من انجازه ومتى. مع أن سن ٢ - ٢,٥ مناسب لتلقي الطفل تدريب المرحاض بشكل عام ولكن مسألة كون الطفل جاهز لذلك معيار مهم للبدء بالتدريب.
- يجب عدم البدء بتدريب الطفل على الذهاب إلى المرحاض في فترة التغيرات (الذهاب إلى عطلة أو الاستعداد لولادة طفل جديد وما إلى ذلك) التي تجريب في حياة الأب والأم. حيث أنه من المهم جدا أن تستمر فترة التدريب بشكل مستمر من جهة الأب والأم ومتابعتها من قبل الوالدين بعد البدء بالتدريب.
- يجب توفير بيئة آمنة في المرحاض من أجل الطفل. مثل وضع أدوات الحلاقة ومواد التنظيف في دواليب مغلقة، وتغيير الأشياء التي قد تتكرر وتجرح الطفل بأشياء آمنة، ووضع مقعد صغير لكي تصعد عليه الطفل أثناء غسل يديه وما إلى ذلك.
- يجب عليها التحلي بالصبر.
- يجب على الأب والأم إعادة النظر في شعورهما تجاه تدريب المرحاض. فإذا كانت لديهما أي مخاوف ينبغي عليهما ألا تخطي هذه المخاوف ثم البدء بتدريب المرحاض. يجب عليهم التركيز على نجاحات وانجازات (الجلوس، والمشي، والركض وما إلى ذلك) الطفل منذ ولادته وحتى ذلك اليوم، وجيب عليهما أن يعتبرتا تدريب المرحاض أحد الأمور التي سوف يجتازها الطفل مثل باقي تلك الأمور الصغيرة. ويجب على الأب والأم أن يتقبلا أن أطفالهم سوف يعتادون على الذهاب إلى المرحاض كأى طفل آخر.
- يجب أن يتم جعل الجلوس في المرحاض (أو الجلوس الطفل على غطاء المرحاض) عادة روتينية يقوم بها صباح مساء يجب ضبط أوقات للجلوس مثل قبل ارتداء الملابس في الصباح وبعد طعام العشاء وقبل النوم. ولكن يجب عدم اجبار الطفل على ذلك ويجب الابتعاد عن عادة الجلوس الطويلة المملة.
- في البداية يجب أن يتم اجراء حديث مع الطفل حول تدريب المرحاض.
- يجب على جعل الطفل يذهب إلى المرحاض بشكل متكرر خلال الأيام الأولى من نزع الحفاضه. ويحب أن تيم ارسال الطفل إلى المرحاض قبل النوم في الفترات اللاحقة.



• يجب أن يتم مكافأته عند جلوسه على المرحاض أو عندما يقوم بالتبول فيها. على سبيل المثال، يمكن أن يقال له «أنت الذي سوف تضغط على السيفون بعد التبول»، أو «يمكنك ان تقوم بغسيل لعبتك بعد غسل يديك»، أو «أحسنت لقد نجحت». ويمكن استخدام أساليب مثل التصفيق واحتضانه.

• يجب أن يتم تشجيع الطفل في حال فشله. على سبيل المثال؛ يمكن أن يقال له «كنت قريباً جداً من النجاح»، أو «غدا سوف يكون الأمر أسهل»، أو «سوف تنجح في المرة القادمة» وما إلى ذلك.

## نم لكي تكبر!

فترات النوم تختلف لدى الأطفال. حيث أن بعض الأطفال قليلو النوم، والبعض الآخر يحب النوم. والأمر المهم بالنسبة إلى تكوين نمط النوم الطفل هو أن ينام الطفل بالمقدار الكافي. ويمكن أن يتم اقتراح ما يلي من أجل أن ينام الطفل نوما هنيئاً في الليل:

• يجب أن يتم تنظيم عادة الذهاب إلى فراش وذلك لجعلها محببة ومثيرة الاهتمام من قبل الطفل. على سبيل المثال يجب أن يقال له تصبح على حير وتقبيله قبل النوم قد تسهل هذه العملية.

• إجراء حمام جميل للطفل في المساء يجلب النعاس. ويمكن تلبسه ملابس نوم ناعمة بعد الحمام.

• يمكن أن يتم قص حكاية جميلة وقصيرة للطفل.

• يمكن أن يتم وضع لعبة ناعمة أو بطانية، إن وجد، على السرير لكي يرتاح أو يسترخي الطفل.

بعض الأطفال يريدون أن يبقى الأب والأم معه إلى أن يستسلم للنوم. ولا يكون هنالك مشكلة ما دام الأب والأم جالسين على مقعد جانب السرير خلال هذه الفترة. ولكن يجب أن لا ينام الطفل في سرير الأب والأم. وأيضاً يجب أن لا ينام الأب والأم مع الطفل وعلى سريريه. استيقاظ الطفل في الصباح ثم ذهابه إلى سرير أبيه وأمه ومعانقتها يعطي لكل أفراد العائلة فرحة كبيرة ولا يجب أي مشكلة في ذلك.



## التعليم ما قبل المدرسة... متى؟

يمكن أن يتم إشراك الطفل الذي يبلغ سنه ٢,٥ في اللعب الجماعي في مؤسسات ما قبل المدرسة. حيث تكون هذه المجموعات لأقل رسمية من المدرسة وتستمر لعدة ساعات. والهدف من ذلك هو أن يمضي الطفل وقتاً ممتعاً بالإضافة إلى المساهمة في التنمية الاجتماعية والعاطفية لديه. يستطيع الطفل الذهاب إلى دوام مدرسي كامل اعتباراً من سن الـ ٤. وأهم أمر بالنسبة إلى البدء في التعليم ما قبل المدرسة هو أن يكون الطفل جاهزاً لذلك.

## التعليم ما قبل المدرسة... لماذا؟

الأطفال في أيامنا هذه لا يلعبون في الشارع لأسباب مختلفة، حيث أن يجبرون على إضاعة معظم أوقاتهم في المنزل. ولهذا السبب يزداد أهمية مؤسسات ما قبل المدرسة يوماً بعد يوم. ويمكن من خلال هذه المؤسسات أن يكتشف الطفل شخصيته أثناء تواجده مع أقرانه، وتزداد ثقته بنفسه. بالإضافة إلى ذلك يكتسب مهارات مثل انتظار دوره وتحمل المسؤولية والتخطيط الضرورية من أجل البيئة التشاركية والتعاونية والاجتماعية. ويتطور عنده إحساس أن دنيا مكان آمن حتى لو كان بعيداً عن أبيه وأمه وتزداد ثقته بنفسه. هنا يتم دعم التطوير الذهني للطفل بالإضافة إلى الحصول على فرصة مهمة لتجهيزه للذهاب إلى المدرسة. ولا تعتبر التعليم ما قبل المدرسة وسيلة ترف في الحالات التي لا يتم فيها توفر هذه الإمكانيات من قبل العائلة والبيئة الاجتماعية.



## أصبح في سن الذهاب إلى المدرسة!

يجب البدء بالبحث عن المدرسة عندما يعتقد الطفل أن البدء في التعليم ما قبل المدرسة عبارة عن احتياج ضروري وأنه حان الوقت المناسب لذلك. ويجب على الأب والأم أن يتخذا بعض التدابير من أجل توفير تناغم أسهل مع المدرسة من قبل الطفل عندما يقوموا بالبحث في مختلف المدارس واختيار أحدها:

- يمكن أن يقوم بجول مع الطفل في المدرسة بهذا يمكن لهم رؤية الغرف المختلفة مثل المطبخ والمرحاض وما إلى ذلك.
- يمكن التحدث مع الطفل بشأن المدرسة حيث أنه قد يجري تعليقات إيجابية.
- يجب الذهاب مع الطفل إلى المدرسة في اليوم الأول.
- يمكن أن يكون اليوم الأول في روضة الأطفال مزعجا قليلاً وذلك لأن الطفل قد يكون غير معتاد للتواجد في ذلك المكان الجديد. هؤلاء الأطفال قد لا يتناغمون مع المدرسة بسرعة. يجب أن نتحلى بالصبر ونتفهم الأطفال بهذا الشأن.

• يجب على الأب والأم أن يبتعدا عن المدرسة شيء فشيء مع اعتياد الطفل على المدرسة. المبدأ الرئيسي هو أن يتم توفي الشعور بالأمان عندما يكون الطفل في المدرسة. خلال الأيام الأولى يمكن لوالدين الانتظار في قاعة الاستقبال ورؤية الطفل عندما يطلب الطفل ذلك. إذا تطلب المر يمكن أن يتم انتظار الطفل في باحة المدرسة لعدة أيام. ولكن المهم أن لا يتم إطالة هذه المدة.

## هل هو جاهز للذهاب إلى المدرسة؟

يجب أن يكون الطفل ممتكاً للخصائص والمهارات الضرورية في فترة التعليم. بهذا الشكل يمكن له التناغم مع المدرسة، ويشعر بالراحة، ويستطيع إنشاء علاقات مع المعلم وأصدقائه. أن يكون الطفل جاهزاً للذهاب إلى المدرسة ووصوله إلى مستوى كافي من النضج مرتبط بغنى التحفيز التي يتم تقديمه في المنزل. ويمكن جمع ما يمكن للعائلة فعله لكي يصبح الطفل جاهزاً للذهاب إلى المدرسة، في ثلاثة عناوين.



## 1. الاستعداد الاجتماعي والنفسي:

- يختلف مستوى النضج الاجتماعي والنفسي لدى كل طفل. تتطور مستوى النضج الاجتماعي والنفسي مع الزمن والتجارب. ويمكن أخذ الاقتراحات التالية بعين الاعتبار في المنزل من أجل دعم النضج المدرسي لدى الطفل.
- شعور الثقة بالنفس: يجب على الطفل أن يكون واثقاً بنفسه ومؤمناً بأنه سوف ينجح في إنجاز الأمور. بهذا الشكل سوف يدخل في تجارب جديدة وسوف يكرر المحاولة إذا لم ينجح في المحاولة الأولى.
- الاستقلالية: يجب على الطفل أن يتعلم فعل بعض الأمور بنفسه. بهذا الشكل يمكن له أن يقوم بإجراء بعض الأمور دون الحاجة لأمه وأبيه أو أي شخص آخر ويكتسب مهارة البقاء على قيد الحياة حتى وإن بقي وحيداً.
- الحافز: يجب تشجيع الأطفال على التعلم والدخول في تجارب جديدة. بهذا الشكل يبدأ الطفل بالتوجه نحو أهداف جديدة ويجد في نفسه الطاقة للتقدم نحو الأمام كل يوم.
- الفضول: يكون الطفل فضولياً في طبيعته. ويجب دعم هذه الخاصية لدى الأطفال وتشجيعها عليها. بهذه الطريقة يصبح منفتحاً لتعلم الأمور الجديدة ويصبح منفتحاً أكثر لكما تعلم أشياء جديدة.
- الثبات: يجب على الأطفال الثبات عندما يبدوون بفعل أمر حتى النهاية ويجب عليهم تعلم الصبر حتى إنهاء العمل. بهذا الشكل يستطيعون مواجهة الصعاب التي تواجههم خلال فترة التعلم ويستطيعون التحمل حتى النهاية.
- التعاون: يجب أن يتم تطوير حساسية الطفل تجاه الآخرين. بهذا الشكل يصبح فرداً ملائماً ومتشاركاً ومحترماً وعارفاً حدوده في المدرسة التي تعتبر بيئة جديدة يدخلها.
- ضبط النفس: يجب على الطفل أن يتعلم أن يفصح عن نفسه بأساليب جيدة بقدر الأساليب السيئة عندما يكون غاضباً. بهذه الطريقة سوف يتفهم أنه لا يمكن تقبل التصرفات السيئة مثل العض ودفع الآخرين والعوانية وسوف يعمل على تطوير تصرفاته المناسبة حسب المواقف.

في الصباح الباكر يمكن للطفل أن يمكن ويقول أنه لا يريد الذهاب إلى المدرسة. وسوف يتغير هذا السلوك خلال فترة قصيرة من خلال الدعم والموقف المستقر الذي سيظهره الوالدين والمعلم.



## 2. الاستعداد للقراءة:

يمكن أن تجعلوا الطفل يقوم بكتابة بعض الأحرف أو الكلمات. ولكن لا تحاولوا جعله يلفظ الحروف أو يقرأ الكلمات. قوموا فقط بتطوير مهارته الكتابية ونقليد الكلمات والأحرف وكأنه يقوم بالرسم. وذلك لأن أسلوب المعلم في تعليمه للقراءة سوف تكون مختلفة وقد تؤثر سلباً على مرحلة تعليمه.



- يمكن إثارة اهتمامه نحو الكتب. على سبيل المثال يمكن قراءة الكتب ذات الرسومات الكثير التي فضلها.
- يمكن رفع عدد المفردات التي يمتلكها. على سبيل المثال يمكن أن يتم الطلب منه بقص حكاية كانت قد قُصة له من قبل.
- يمكن استخدام أحداث الحياة اليومية كوسيلة لكي يتعلم كلمات جديدة. على سبيل المثال يمكن استخدام أسماء الأشياء في جمل مثل عندما مننت أنجول في السوق كان على الرفحرير الصناعى.
- يمكن أن يتم تشجيعه على تكوين كتاب خاص به. على سبيل المثال يمكن أن يتم جمع الرسوم التي يرسمها في كتاب.

- يمكن زيادة عدد المفردات التي يمتلكها من خلال دمج أسماء الأشياء عند القيام المقارنة بينها. على سبيل المثال يمكن استخدام الرسوم أو الأشكال الهندسية أو الأحرف أو الأرقام.

## 3. الاستعداد للكتابة:

- يجب أن يتم تشجيع الطفل على استخدام القلم والرسم بالقلم.
- يمكن السماح له اللعب بعجين والرمل لكي يتم تطوير استخدام اليدين بشكل يتزامن مع حركات العين.
- يمكن أن يقوم برسم دوائر بطريق التي يريد بها بتحريك معصمه من أجل تطوير تحكمه بالقلم.
- يمكن أن يعمل على تلوين الرسوم دون تخطي الخطوط.
- يمكن أن يتم جعله يكتب بالرسم على الأشكال أو الحروف المنقطة.





## الأنشطة

### أي منها ومتى؟

أي فترة زمنية تخص تصرفات الطفل التالية؟ قم بوضع الإشارة.

ماذا يمكن أن يفعل	سنتين	4 سنوات	6 سنوات
يطلب بوضوح أن يكون مستقلاً			
يصر على القيام ببعض الأمور بنفسه			
قد يتصرف بعناد، ويمكن أن تصيبه نوبات الغضب			
تتطور المفردات التي يستخدمها بسرعة			
مدى الاهتمام لديه تكون محدودة جداً.			
يبدأ بالاستماع بشكل أكثر من الألعاب الجماعية وذلك لتوسع مدى اهتمامه			
يتطور تفهمه لمواضيع انتظار الدور والتشارك وحول حقوق الآخرين ومشاعرهم			
يبدأ شيء فشيء بتلبية احتياجاته بنفسه. على سبيل المثال يبدأ بارتداء ملابس بنفسه			
قد يصاحبه بعض المخاوف أو بعض الأصدقاء الخياليين			
يتعرف على الأعداد. على سبيل المثال عندما يرى تفاحتين يستطيع أن تساويها بالعدد 2			
يستخدم مفردات جديدة وينشئ جمل أطول			
يصبح مستقلاً أكثر من ناحية العلانية والنفسية			
يكون شديد الفضول ونشيط			
يمكن أن يتصرف بأسلوب حاد وكثير المطالب والمعارضة			
يمكن أن يتأذى من الانتقاد، وتوجيه اللوم إليه والتعرض للعقاب			
يبدأ بالتفكير بشكل منطقي			
يصبح لديه حاجة للانتصار وقد يحاول وضع القواعد التي تناسبه بين الحين والآخر			
يمكن له ركوب الدراجة الهوائية			
يمكن أن يؤدي حركات تتناغم مع الموسيقى			

## صح أم خطأ؟

أي من التوصيات التالية صحيحة وأيها خاطئة المتعلقة بفترة اكتساب الطفل عادة تناول الطعام؟ قم بالحديد.

- يجب أن لا يكون هنالك ضغط من قبل الوالدين على الطفل بشأن تناول الطعام.
- يجب على الأم أن تطعم طفلها أو لاً ثم تستطيع بعد ذلك تناول طعامها مع بقية أفراد الأسرة على راحتها.
- يجب عدم السماح للطفل باختيار الطعام الذي سوف يتناوله. وإذا لم يكن يحب بعض الأطعمة الضرورية يجب أن يتم إجباره على تناولها.
- إذا أمكن يجب أن لا يكون في المنزل أطعمة غير صحية (أطعمة تحتوي على أصباغ صناعية ومواد كيميائية ومواد مضافة) التي قد يرغب الطفل بتناولها.
- يجب أن يتم اتخاذ تدابير تجعل تناول الطعام أمر جذاباً بالنسبة إلى الطفل. على سبيل المثال إذا كان الطفل لا يتناول الجبن يمكن أن يتم تقديمها له بأشكال مسلية ككرات معجونة مع البطاطس.
- إذا لم يكن الطفل يستطيع تناول طعامه بنفسه و يوسخ ثيابه ومحيطه أثناء تناول الطعام يجب التخلي عن موضوع جعله يتناول الطعام بنفسه ويجب أن تقوم الأم بإطعامه.
- يجب على الوالدين أن يعيدا النظر في عاداتهم المتعلقة بتناول الطعام إذا كان هنالك صراع بشأن تناول الطعام بين الأب والأم والطفل. وذلك لأن الأطفال يتعلمون أشياء كثيرة عن طريق تقليد الأب والأم كما هو الحال في عادة تناول الطعام.
- كثير من الآباء والأمهات يعتقدون أن الطفل لم يتناول ما يكفي من الطعام رغم اكتفاء الطفل. يجب تجنب الوقوع في هذا الخطأ.



## التربية والتواصل الأسري



## 4

# آخر مرحلة طفولية: 6-11

يتعرف الأطفال خلال هذه المرحلة المعرفة على أنها آخر مرحلة طفولية بأهم مؤسس اجتماعية بعد العائلة ألا وهي المدرسة. يدرك الأطفال الذين في مستوى دخول المدرسة العديد من الميزات الجديدة في ذاتهم. تطوير هذه الميزات سوف تؤثر بشكل إيجابي على المواقف والسلوكيات سن الرشد. في هذا القسم سوف يتم تناول المواضيع التالية؛

- تطوير احترام الذات
- تطوير الثقة بالنفس
- اكتساب وتطوير حس المسؤولية
- العلاقات التي بين الطفل والعائلة والمدرسة
- إعطاء المال للأطفال

## آخر مرحلة طفولية: 6-11

الطفل الذي يبدأ بالذهاب إلى المدرسة يتعرف على شخصية بالغة سلطتها تعتبر مهمة جداً بالنسبة إليه بخلاف الأب والأم ألا وهو المعلم.

أحياناً قد مع مرور الوقت، سوف تغلو طلبات المعلم وتقديره على طلبات أبيه وأمه تقديرهما. يحول الطفل اكتساب تقدير أبيه وأمه في بين بينما يحاول اكتساب تقدير معلمه في المدرسة. ويبدأ الطفل بالعمل بأقصى جهده على الانصياع لقواعد المنزل والمدرسة حتى لا يفقد ذلك التقدير. يعتبر تقدير المعلم احتياجاً مهم بالنسبة إلى الطفل الذي يتراوح سنه ما بين 6 - 8 سنوات حيث أن هذا التقدير يوفر له الأمان. الطفل الذي في مثل هذا السن يدرك ضرورة مشاركة أقرانه الذين في المدرسة ببعض الأمور. عملية المكافأة والعقاب على تصرفات الطفل خلال مرحلة ما قبل المدرسة مهمة حيث أنها تتطور لتصبح حالة احتياج الطفل لمقولة «أنت ولد جيد». أما عندما يصبح سن الطفل 9 - 10 يبدأ لدى الطفل احتياج جديد وهي اكتساب تقدير زملائه.

المرجع وخطة العمل التدريجي؛  
كتاب صحة الطفل والشخص  
البالغ. الأقسام المراحل  
والصحة الإنجابية



## خصائص الطفل في سن 6-11

- يستمر في تطوير مهاراته الحركية.
- يكون انتباهه قصيرة الأجل تجاه أي نشاط.
- يلفظ المفردات بشمل أفضل ويصبح لديه مفردات أوسع. ولكن تكون قدرته على الإفصاح عن نفسه محدودة.
- تتطور قدرته على القراءة بسرعة وبسلاسة.
- يمضي معظم وقت الطفولة في المدرسة في تطوير مهاراته مثل إجراء الحساب، والقراءة والكتابة.
- يبدأ بقراءة أنواع مختلفة من المنشورات مثل المجلات، والكتب المصورة والقصص القصيرة.
- قد يقرأ الكتب بهدف الحصول على المعلومات أو للمتعة.
- يبدأ باستخدام مهاراته في الرياضيات والقراءة في حياته اليومية.
- يمكن له أن يربط العلاقة بين السبب والنتيجة بشكل أفضل ويستنتج استدلالات.
- قد يقيم الحدث الذي يشهد حسب ما قبله وبعده.
- يبدأ بالتفكير حول أسباب السلوك لا يهتم فقط بما هيئها.
- يبدأ التفكير بأسلوب انتقادي.
- يمتلك القدرة على تكوين مجموعات. ويكون منها مفاهيم التصنيف، والترتيب، وعدد والمكان.
- يمكنه التفكير بما يشعر ويستطيع نسبياً التعبير عن مشاعره بشكل واضح.
- لا يدرك فقط ما يشعر به وإنما يبدأ بإدراك ما يشعر به الآخرين.
- قد يتصرف بعاطفية بشكل أكثر.
- يحاول من خلال عقله التعامل مع العالم.
- يؤسس علاقات صداقة أقوى وأكثر تعقيداً. ومع الوقت يصبح تكوين العلاقات مع نفس جنسه بشكل خاص أكثر أهمية بالنسبة له.
- يكون بشكل عام في علاقة جدال مع الجنس الآخر. ويعتبر عملية رفضه للجنس الآخر خطوة مهمة وصحية خلال مرحلة «تقبل جنسه».
- يكون كل شيء بالنسبة إليه سياقاً. ويحاول أن يكون أفضل من أصدقائه في كل مواضيع مثل الرياضة. ويركز على الانتصار في أجواء المنافسة.
- يحاول التكيف مع القواعد المحددة في البيت والمدرسة.
- ينسجم بشكل أفضل مع القيم الاجتماعية.

- يطالب بأن يكون كل شيء وكل إنسان عادلاً. يظهر حساسية متزايدة تجاه الظلم.
- يبدأ بفهم سير الحياة الاجتماعية ويحاول السيطرة على تصرفاته.
- يحاول أن يكون معايير وتوقعات تجاه تصرفاته.
- يصبح مع مرور الزمن أكثر فضولاً، وأكثر تعاوناً، وأكثر مقاسمة، وأكثر موثوقية.
- يمضي وقتاً أكثر مع أقرانه. ويبدأ بإعطاء أهمية لأن يكون مشهوراً بين أصدقائه. ويبدأ بشعور ضغط أقرانه بشكل أكثر.
- يبدأ بالاستمتاع أثناء تواجده مع أصدقائه وعندما يكون وحيداً أيضاً.
- ارتباطه بعائلته يضعف مع الزمن.
- يكون النجاح الأكاديمي مهما بالنسبة إليه، ويلاحظ أنه يلوم نفسه في حالة الفشل.
- يمكن بسهولة تحريك رغباته وانفعالاته.
- يريد أن تتحقق مطالبه وأهدافه بسرعة، ولا يقوم بتخطيط على المدى البعيد.
- يبدأ بتقييم نفسه بشأن القراءة والكتابة ويحاول أن يشارك نجاحه في ذلك مع الآخرين.
- عادة يظهر خضوعاً في علاقته مع الكبار. ولكن مع ذلك يبدأ أيضاً بمقاومة سلطة المفروضة عليه.
- قد يمتلك شعوراً متزايداً بذاته.
- يشعر بالسعادة عندما يقوم بمساعدة الآخرين.
- يكون أكثر انتباهاً واستمراراً في عادات العمل.
- يلاحظ عليه قيامه بتحفيز نفسه بنفسه. ولكن قد يفقد حماسه بسهولة. ويحتاج إلى المكافأة والتشجيع.
- يحاول أن يطور نفسه بنفسه.
- يزداد النضج وملاطفة في تصرفاته.
- يبدأ بإعطاء أهمية أكبر لنفسه.
- يثق بنفسه ويحاول السيطرة على نفسه بشكل أكثر.
- تقل مخاوفه عندما تسير الأمور عكس ما يريد.
- مع الإقتراب نحو نهاية هذه المرحلة يبدأ ظهور تغيرات في الجسم التي تشير إلى بدء اقترابه إلى سن الرشد. قد تبدأ أحيانا في هذه المرحلة مشاكل مرتبطة بصورة الجسم وعادات تناول الطعام.
- قد تسبق الإناث الذكور من ناحية التطور الجسدي.



## ماذا يجب أن يفعله الأب وأم؟ كيف عليهما أن يتصرفا؟

- يجب أن يتم شراء ألعاب للطفل تناسب خصائص مرحلة سنه. حيث أن بدء الطفل بالذهاب إلى المدرسة لا يعني مطلقاً أنه لا يحتاج إلى ألعاب.
- القراءة مع الطفل، حيث أنها تعمل على توسيع عدد المفردات التي يمتلكها الطفل وتعمل أيضاً على تطور منظوره تجاه البيئة التي تحيط به.
- يجب أن يتم ادراك التصرفات الإيجابية في الطفل ومكافأته عليها، ويجب أن نترك الطفل يواجه وحده نتائج التصرفات الغير مرغوبة بها.
- يجب عدم مطالبة الأطفال بالقيام بأمر تتعدى قدراتهم ويجب أن عدم انتقادهم بسبب الجهود التي أظهروها. وإلا قد ينمو لديهم الأساس بالنقص. وهذا قد يؤدي إلى جعلهم يتهربون من النافسة خوفاً من الفشل.
- يجب أن يوضع خلال اليوم فترة زمنية محددة لجلوس الطفل أمام التلفاز أو الحاسوب.
- يجب أن يتم تخصيص زمن لطفل من إظهار الحب الاهتمام له.
- يجب أن يتم سؤال الطفل أسئلة واضحة أكثر مثل «ما أخذت في درس الرسم؟ وما كان رأي المعلم حول مشروعك» مثلاً بدلاً من «كيف كان يوم الدراسي؟».
- يجب الأطفال الذين في مرحلة الذهاب إلى المدرسة أن يتم التحدث معهم وكأنهم أشخاص بالغين. على سبيل المثال «أنتظر منك أن تبدأ بالعمل على مشروعك. كم هي الفترة الزمنية التي وضعتها للمشروع» بدلاً من «كم مرة قات لك أن تبدأ بالعمل على مشروعك؟».
- يجب أن يتم التعامل مع الطفل بريقة وصدق.
- يجب على أفراد العائلة أن يمضوا معاً بعض الوقت وأن يقوموا بفعاليات.



- يجب أنيتم إتاحة الفرصة للطفل حتى يعالج المتعلقة بالحياة. وإذا لم يستطع الطفل معالجة المشكلة يجب أن يُسأل إذا كان يحتاج إلى مساعد أم لا، فإذا طلب المساعدة يجب أن يتم إجراء مساهمة بسيطة ثم ترك الباقي له حتى يعالج ما تبقى.
- أثناء اكتساب الطفل استقلاليتته من جهة يجب أن يتم تطوير وعيه بتحمل المسؤوليات بهذا الشكل يزداد ثقة الطفل بنفسه. ولتحقيق ذلك يجب بين الحين والآخر أن يتم التحدث مع الطفل عن أمور يمكنه التغلب عليها قد تظهر في حياته اليومية وعن نجاحاته وأصدقائه.
- يجب على الطفل أن ينشئ تعاون في المدرسة، حيث ينبغي مشاركته في فعاليات مدرسية ويجب على الوالدين أن يبقيا في اتصال مع المعلم.
- يمكن لقاء والاجتماع مع عائلات أصدقاء الطفل.
- يجب أن يتم دعم انضمام الطفل في فعاليات خارج المدرسة.
- يجب أن يتم ارشاد الطفل وتطوير مفهوم الانضباط يستند على حماية الطفل بدلاً من معاقبته التي قد تجعله يشعر بسوء تجاه ذاته.
- يجب أن يتم وضع قواعد واضحة وصريحة ومتسقة ومفهومة وجعل الطفل يمثل لهذه القواعد.
- يجب مساعدة الطفل من أجل التفريق بين الصّح والخطأ.
- يمكن أن يتم اسناد بعض الأعمال المنزلية إلى الطفل مثل المساعدة في تحضير مائدة الطعام، توضيب غرفته وترتيب مكتبته لكي يتم تطوير حسه بالمسؤولية.
- يجب التحدث معه حول الانفاق الواعي للنقود وكيفية توفيرها بدلاً من انفاقها وإتاحة الفرصة له لكي يتصرف على هذا الأساس.
- يمكن التحدث مع الطفل حول ماهية اظهار الاحترام وكيفية اجرائها. والتحدث معه عن ما يجب أن يفعله عندما يتصرف من حوله بقلّة احترام ويمكن تجهيزه لهذه المواقف.
- يمكن التحدث مع الطفل حول التغيرات الطبيعية التي تظهر خلال مرحلة البلوغ.



## الذات، شخصياً، بذات، نفسي

الذات، هي عبارة عن مجموع الأفكار المتعلقة بذات الشخص، وهي طريقة لتقييم والتعرف على الذات. وهي أيضا الرؤية التي تكونها الإنسان عن نفسه وكيفية رؤية ذاته. الذات حالة تتشكل باستمرار. كل تجربة تضيف مفهوماً وشكل مختلفاً وتغير بعض المفاهيم وتغير الذات.

شعور الشخص تجاه الذات يتم التعبير عنه باحترامه للذات. بمعنى آخر، يسمى حالة الإعجاب المتكون بمفهوم الذات نتيجة تقييم متعلق شخصية الفرد، باحترام الذات.



## الطفل الذي يمتلك مفهوم الذات بشكل سليم...

- يرى نفسه شخص محبوب ومحط موضع تقدير.
- يمكن أن يستخدم السعة التي تمتلكها بشكل أفضل.
- يضع أمامه أهدافاً أفضل ويتخذ قرارات سليمة أكثر.
- يحصل على نتائج أفضل في المدرسة.
- يكون مطالباً أكثر للخوض في تجارب وتعلم أشياء جديدة.
- ينشئ علاقات أفضل مع أفراد عائلته وأصدقائه.
- يسيطر على تصرفاته بشكل أفضل ويتعاش بشكل أفضل مع الآخرين.
- يقوم بتقييم الأحداث والأمور بشكل سليم أكثر. على سبيل المثال تكون طريقة تفكير الطفل الذي يمتلك احترام للذات بشكل منخفض عندما يحصل على علامات متدنية «أنا غبي. لن أستطيع تصحيح هذا الأمر مهما فعلت.» أما بالنسبة إلى الطفل الذي يمتلك مفهوم الذات السليم تكون طريقة تفكيره «يجب أن أدرس بشكل أفضل للامتحان القادم.»



الفترة العمرية	تطور الذات
سن 0-2	و يأتي الأطفال إلى هذه الدنيا مصاحبين معهم حس الذات. ولكنه وبعد مدة زمنية بسيطة يقومون بتطوير حس الذات بدون وعي بالمعنى الكامل مع استيعابهم وإدراك حركاتهم.
سن 2-4	يمكن أن يلاحظ في الأطفال الذين في مثل هذا السن حس الذات ويدرك من حوله بذلك. على سبيل المثال يلاحظ عليه حس الذات عندما يظهر أنه يحفظ أسماء الألوان أو امتلاكه ألعاب جميلة أو ابدائه حب الشوكولاته.
سن 5-7	يمكن أن يقيم الأطفال نفسه بالتفكير في مجموع بعض مزاياه. قد يتباهى بالمزايا التي يجدها بقوله مثلاً أنه يجيد الركض والسباحة. ولا يستطيع تعريف الذات ككل وذلك لأن عقله يُجري تنفيذ الأمور على علاقة الجيد والسيئ أو الصَّحِّ والخطأ.
سن 8-11	يستطيع أطفال هذه المجموعة أن يقسموا المزايا التي يمتلكونها بشكل أفضل. على سبيل المثال قد يضيف لعبه للكرة وقدرته على الغناء إلى خاتمة مزاياه. ولكن قد يعتبر نفسه غير موهوب إذا لم يكن خطه جميلاً أو بارعاً في الرسم.

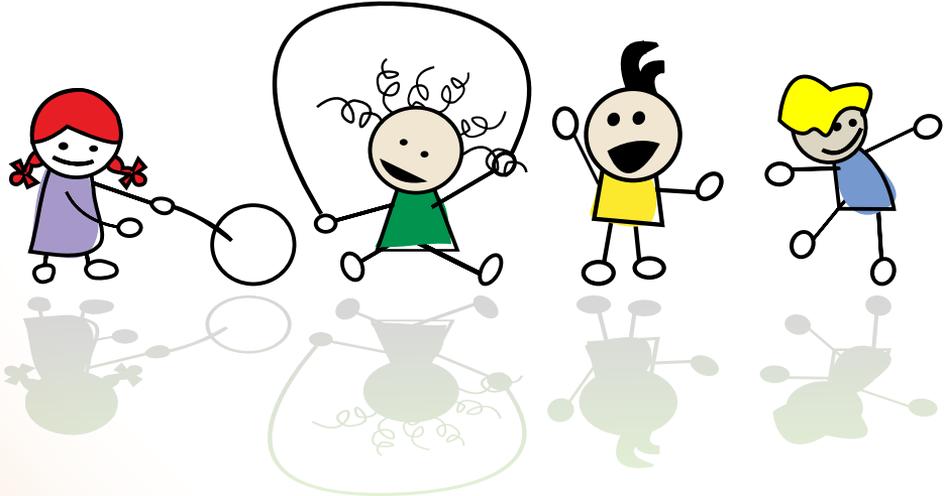
## ما الذي يمكن فعله ليمتلك الطفل الثقة بنفسه؟

• امضاء الوقت مع الطفل: يحتاج الطفل إلى امضاء وقت مع الأب والأم من أجل أن يعي أنه مرغوب به، وأنه مهم بالنسبة إلى والديه وأنه محبوب من قبلهما. أثناء امضاء الوقت مع الطفل من المهم جداً التحدث معه عن نجاحاته والجهود التي يبذلها وصفاته الحميدة ويجب عدم انتقاده أو مقارنته مع طفل آخر.

• ابقاء قنوات الاتصال مفتوحة: يتم من خلال ابقاء قنوات الاتصال مفتوحة في العلاقات التي مع الطفل، على جعله يشارك مشاعره واهتماماته ومشاكله. ولكن هنا لا يجب الضغط على الطفل من أجل أن يتحدث عن بعض الأمور ويجب الإنصات إليه جيداً.

• دعم اهتمامات الطفل ومهاراته: هنالك الحاجة إلى أن يكتشف الطفل اهتماماته ومهاراته المختلفة بالإضافة إلى أنه يجب اعلامه أنه يمتلك المقدرة على اتمام وظائف مختلفة في هذا الصدد. يبدأ الطفل الذي يكون عمره قرابة الثامنة بمعرفة أهمية مفهوم حس الذات بشأن مهاراته.

• تقدير الطفل: من الجمل أن تقول له «رسمك رائعة» ولكن هذا لا يكفي. حيث من الأفضل أن يقال له «ينبغي عليه أن تشعر بالفخر أنك أظهرت الصبر حتى انتهاء الرسم وقد قم باستخدام ألوان مختلفة وانعكست أفكارك في هذا الرسم» بهذا الشكل يعمل الطفل على الحصول على معلومات أكثر يتعلق بذاته.



• جعله يكتسب مهارات اجتماعية: أن يرى الطفل عملية تقبله من قبل أصدقائه وشعوره بأنه غير متجاهل من أحد أهم المصادر التي تغذي مفهوم حس الذات. ولهذا يجب العمل على جعل الطفل يكتسب مهارات تساعد على انشاء صداقات واستمرارها. ويجب العمل على تشجيعه عندما ينجح في القيام بذلك. وبلا من أن يقال له ما يجب فعله عندما تظهر مشكلة بينه وبين أصدقائه، يفضل الاستماع له بصمت وإرشاده إلى الحل اثناء تفكيره، بهذا الشكل يسهل عليه حل مشاكله لوحده.

• وضع حدود واضحة وصريحة ومفهومة: هذا النوع من الحدود تساعد الطفل على معرفة كيف يوف يقوم بإجراء الاختيار وكيف يسيطر على نفسه. تصبح هذه المهارات أسهل عند اكتسابه أثناء تطوير مهاراته الاجتماعية.

• اعطاء الطفل مسؤوليات يستطيع القيام بها: تُكون رؤية الطفل استطاعته بإجراء الأشياء بنجاح اللبنة الأساسية المهمة في مهمو حس الذات. حيث أنها تعمل على تشجيع الطفل للخوض في تجارب جديدة وإجراء مهام أصعب.

## طفلي يتحمل المسؤوليات!

يحمل المسؤوليات ليست عبارة عن موهبة طبيعية. يمكن تعلمها فيأيسن. يجب على الطفل تعلم كيفية تحمل المسؤوليات لكي يصبح شخص يقوم بواجباته في الحياة ولكي يصبح شخصا سعيدا ويسعد من حوله.

القيام بتحقيق كلما يحتاج الطفل يحد من حركته وقدرته على اصدار القرار كشخص مستقل. وهذا يمنع تطوير حسه بتحمل المسؤوليات. ولهذا السبب يجب على الأب والأم أن يجعلوا الطفل يقوم ببعض الأشياء بنفسه وذلك من أجل مصلحة الطفل. هنا يجب أن يتم انشاء توازن بين الدعم الذي يحتاج إليه الطفل وبين عملية الإرشاد.

## ما الذي يمكن فعله من أجل تطوير حس المسؤولية والاستقلالية لدى الطفل؟

يجب اعطاء الفرص للطفل من أجل أن يقوم بإنجاز بعض الامور. حيث أن الأطفال يطالبون بإجراء بعض الأمور بأنفسهم في المراحل المبكرة من الحياة. في مثل هذه الحالات ينبغي على الوالدين أن يركزوا على المحاولات التي يقوم بها الطفل ويجب عليها تجنب القيام بانتقاد الطفل بشأن الناتج أو النتيجة التي يحققها. ويجب على الوالدين القيام بتشجيع الطفل على قيام بإجراء بعض الأمور بنفسه.

يجب مساعدة الطفل في الأمور التي تصعب عليه: يجب على الأب والأم أن يجعلوا الطفل يخوض في تجارب جديدة، والعمل على عدم استسلامه عندما يواجه صعوبات جديدة ويجب عليهما دعمه بهذا الشأن. بهذا الشكل يتم تطوير حس التأهيل في الطفل. والأصح أن يتم البدء بجعل الطفل يقوم بأشياء يستطيع القيام بها. يجب أن يتم دعم الطفل لإصدار قراراته بنفسه: يجب البدء بتطوير مهارة إصدار القرار للطفل في مراحل السن المبكرة. يجب أن يكون القرار في البداية بسيطاً. على سبيل المثال يمكن العمل على جعل الطفل يختار أحد اللباسين لكي يرتديه. مع تقدمه في السن يجب أن يتم جعله يصدر قرارات أكثر تعقداً. يجب أن نكون نموذجاً في موضوع المسؤولية والاستقلالية: يجب إعطاء الفرصة للطفل ليرى كيف يقوم الأب والأم باتخاذ القرار وتحمل المسؤوليات وكيف يقومون بأداء واجباتهم. يجب دعم الطفل في موضوع حل مشاكله بنفسه: حل المشاكل عبارة عن تصرف هو سلوك مكتسب إلى حد كبير. هذه المهارة تساعد الطفل على اكتساب الاستقلالية والثقة بالنفس. وهي أحد أهم مهاراته التي سوف يستخدمها طوال حياته.



يجب أن نكون بجانبه لكي نقدم له الدعم اللازم: يمكن أن يقوم الطفل بإجراء تجارب جديدة ويطور شعوره بالثقة بنفس من أجل الدخول في مغامرة جديدة إذا أحس أن أبوه وأمه بجانبه دائماً لتقديم العون له.

يجب أن يتم تحديد طريقة مناسبة للتأديب: يحاول الطفل معرفة ماذا يريد الوالدين منه وإعلامهما بما يريد. أسلوب التأديب المتناسقة تظهر للطفل ما هو المطلوب منه. وهذا ما يجعل الطفل يحس بالأمان.

يجب أن يتم مكافأة الطفل: ينبغي القيام بمكافأة الطفل عندما يقوم بتصرف مستقل أو بتصرف يدل على قيامه بتحمل المسؤولية. الوالدين اللذان يقدران ويكافان طفلهما يعلمان الطفل في نفس الوقت كيفية تقدير الأشخاص الذين يحيطون به.

يجب اسناد الوظائف الى الطفل: يحاول الأطفال مساعدة والديه من أجل أن يشعر أنهما بحاجة إليه. وأسهل طريقة لجعل الطفل يتحمل المسؤولية هي اسناد الوظائف اليه. على سبيل المثال اعطائه مسؤولية القيام بأعمال منزلية يستطيع انجازها.



## الطفل والمال

قم بمسامحة الطفل عندما يقوم بأخطاء خلال بداية مرحلة اعطاء مصروفاً. على سبيل المثال، قد يقوم بصرف كامل المبلغ الذي قام بتوفيره خلال أسبوع. من خلال هذه التجربة سوف يفهم الطفل أن النقود قد ذهبت ولكن تعود مرة أخرى.



- ولكي يدرك الطفل مفهوم المال وكيفية انفاقها؛
- يجب أن يدرك كيفية اجراء الربط بين الأعداد والأشياء،
- كيفية التفكير بجمع العلاقة لتطويع مزيح بينها،
- يجب أن يحيط علماً بعمليات الجمع والضرب.
- يستطيع الطفل الذي يبلغ من العمر 6 سنوات القيام بعملية شراء بسيطة عندما يتم اعطاء مبلغ قليل من المال ولكنه لا يستطيع حساب باقي المال ولا يستطيع القيام بصرف النقود. يستطيع الطفل الذي يبلغ من العمر 8 سنوات القيام بعملية استخدام النقود بشكل أفضل. أما بالنسبة إلى الطفل الذي يبلغ من العمر 10 سنوات فإنه استخدام النقود لشراء أشياء أكثر نفعاً وفائدة.
- أبسط طريقة لتعلم الطفل كيفية صرف النقود هي إعطائه مصرفاً. وهي تدعم حس المسؤولية ادى الطفل. وتعلم كيفية صرف النقود وتوفيرها. وتعمل على جعل الطفل يقوم بعملية الاختيار وجمع النقود والانتظار لشراء بعض الأشياء.

## متى يجب اعطاء الطفل مصروفاً؟

بشكل عام يتم البدء بعطاء الطفل مصروفاً عندما يصل سن 6-7. يمكن القول أن الطفل جاهز للحصول على المصروف إذا كان الطفل؛

- يدرك أن النقود ضرورية لشراء شيء من المتجر.
- ويدرك أنه لن يحصل على المال إلى حتى موعد مصروفه القادم إذا قام بصرف كل ما يملك من نقود.
- يحتاج إلى النقود خلال وجوده في المدرسة (على سبيل المثال لشراء الطعام من متجر المدرسة).

الإعلانات لها تأثير كبير على الطفل. أنكم قد لا تستطيعون شراء أو لا يحتاجون لشراء المنتجات التي يتم عرضها في الإعلانات. ومن المهم جداً التحدث مع الطفل من أجل أن يفهم ذلك الأمر.



## كم مقدار المصروف الذي سوف يعطى له؟

- هذه الخاصية مرتبطة بميزانية العائلة. يجب أن يتم تحديد المقدار الذي سيتم تخصيصه من أجل إعطاء الطفل مصروفه.
- يرتبط مقدار المصروف بالأهداف التي سوف سيتم صرفها لأجله. بحيث يمكن تحديد مقدار المصروف باحتساب بعض الأمور مثل طعام الغداء أو المستلزمات المدرسية ضمن المصروف.
- يمكن أن يتم وضع مقدار المصروف الذي يحصل عليه أصدقائه، بعين الاعتبار.
- يعتبر سن الطفل محدد هاماً لمقدار المصروف. فقد يحتاج الشباب الذين في المراقبة بالخروج مع أصدقائهم أو تكون لديهم احتياجات خاصة لذا قد يحتاجون لمقدار أكثر من المصروف الذي يحصل عليه الصغار.

## لأجل ماذا يجب أن يتم إعطاؤه مصروفاً؟

- لتغطية النفقات المدرسية اللازمة (مثل الطعام وما إلى ذلك)
- توفير النقود
- شراء أشياء يحبها
- القيام بتبرع

## ما مقدار وتيرة المصروف؟

- هذه الحالة تختلف حسب خصائص العائلة. حيث أنه من المهم جداً أن تكون العائلة تملك القدرة على إعطاء المصروف للطفل بشكل مستقر ومنتظم ومن المهم الطريقة التي يحصل على المصروف من الوالدين. ومن خلال إعطاء المصروف للطفل يتم إعطاؤه فرصة لإجراء تخطيط على المدى البعيد أو القصير. إذا كان الطفل يحصل على مبلغ معين في يوم محدد من أيام الأسبوع فينبغي عدم إعطائه نقوداً إضافية في حال أنه قام بصرف كل النقود دفعة واحدة.



## أثناء اعطاء المصروف...

- يجب القيام بشرح لما يكون المصروف ضروريا وأين لا يكون ضروريا.
- يجب أن يتم تحديد يوم أو فترات المصروف.
- يمكن أن يتم تخصيص مكان لكي يضع الطفل نقوده فيها وإذا أمكن يمكن التحدث معه ليضع المبلغ الفائض من مصروفه في حصالة أو علبة. بهذه الوسيلة يمكن للطفل أن يقوم بتوفير النقود اللازمة لشراء أشياء كبير بدلا من أن يقوم بإنفاقها على أمور صغيرة.
- يجب أن يتم تشجيعه على صرف جزء من نقوده في صالح أشخاص آخرين. حيث أن هذه الطريق تعطي للكفل امكانية ليقوم بتصرفات مفيدة للمجتمع في سن مبكر. ولكن يجب أن لا يجبر الطفل على ذلك.
- يجب أن يتفق الأب والأم حول المصروف المعطى للطفل. حيث أن الطفل قد يعتاد الحصول على نقود اضافية من الأب أو الأم عندما يقوم بصرف كل نقوده دفعة واحدة. وقد تستمر هذه العادة حتى عندما يصبح شخصا بالغاً. وهذا الأمر يكون مانعا ليصبح الطفل شخصا مستقلاً.

## مثلث الطفل والعائلة والمدرسة

يتعرف الأطفال على المدرسة التي تعتبر أهم مؤسسة اجتماعية بعد العائلة. في بلدنا اجتماع العائلة مع المدرسة وشروط قيامهم معاً بأعمال مشتركة محدود جداً. بشكل عام يقوم الوالدين بالذهاب إلى امدرسة فقط في ايام الاجتماع العائلي او عندما يكون هنالك مشكلة. ينضم جميع أولياء الأمور في الاجتماع المدرسي الذي يتم تنظيمه مرة واحدة كل فصل بشكل عام. في اجتماع أولياء الأمور، يقوم المعلم بإعطاء العلامات التي حصل عليها الطالب لأولياء الأمور ولذا كان هنالك شكوى تجاه الطالب يقوم امعلم بإعلامها لأولياء الأمور. ولا تكون هنالك الفرصة لإجراء اتصال

كلما كان التعاون  
بين العائلة والمدرسة  
أبكر، كان مستوى نجاح  
الطفل أعلى وذو مدى  
أطول.



مركز. إلا أنه لا بد من أن تكون العائلة والمدرسة، اللذان يؤثران مباشرة في تطوير الطفل وتصرفاته، في تعاون مستمر. حيث أن القوة التي سوف تتكون من تعاون العائلة والمدرسة سوف تضيف الكثير إلى تطور الطفل وتجاربه المدرسية.

المرجع وخطة العمل  
التدريجي في ما يتعلق  
بالتعاون بين العائلة  
والمدرسة، كتاب المدرسة  
والعائلة.



## الأنشطة



### مرآة المسؤوليات

ضع إشارة على «نعم» أو «لا» في كل سؤال من الأسئلة التالية

<p><b>1</b> هل أقوم بإجراء أعمال في الوقت الشكل المناسب؟</p> <p>لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/></p>	<p><b>2</b> هل أقوم بالتركيز جيداً عندما أقوم بالعمل في مشروع معين؟</p> <p>لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/></p>
<p><b>3</b> هل أذهب إلى الاجتماع أو الموعد في الوقت المحدد؟</p> <p>لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/></p>	<p><b>4</b> هل أقوم بإجراء نفقات معقولة؟</p> <p>لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/></p>
<p><b>5</b> هل أنا صادق في وعودي؟</p> <p>لا <input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/></p>	

قم الآن بإعادة المظر في الأجابة التي قدمتها. فإذا كنتم والدين يمتلكان حس المسؤولية فإنكما سوف تكونان نموذجاً جيداً للطفل. وهذا يعني أن نصف الأمور قد أنجزت فعلياً بشكل ذاتي.

### أعمل على أن يكتسب طفلي حس المسؤولية

قم بالتفكير في الأسئلة التالية في البدء بجعل الطفل يكتسب حس المسؤولية:

1. ما هي خصائص المزاج العام لطفلك؟
2. ما هي الأشياء التي تكون دافعاً له؟
3. ما هي الأمور التي تجعله سعيداً؟
4. ماذا أظهر الطفل حتى الآن من سلوك تتعلق بتحمل المسؤولية؟
5. ما هي مقدار المسؤولية التي يمكن له تحملها؟
6. هل زوجك متفق معك حول ما تفكر به بهذا الشأن؟

الآن تستطيعون البدء بطوات صغيرة. قم الآن بوضع خطة بإجابة الأسئلة التالية:

1. ما الذي يجعلك تفكر بأنه يجب على طفلك الآن تحمل مسؤوليات أكثر؟
2. اكتب في الفراغ التالي المسؤوليات البسيطة التي ترغب أن يتحملها طفلك.

3. هل حقاً ما قمت بكتابته أمور بسيطة؟
4. هل من الممكن تبسيطها بشكل أكثر؟
5. هل من الممكن أن تكون المسؤوليات التي قمت بإختيارها هي أسهل المسؤوليات التي يمكن لطفلك القيام بها؟

قم الآن بإعادة النظر في هذه الصفحة. ثم قم مرة أخرى بتحديد أول وأسهل مسؤولية يمكن لطفلك اكتسابها. بعد ذلك توجه إلى البيت لكي تقوم بتطبيق ذلك.

## التربية والتواصل الأسري



## 5 الوحدة

# المواضيع الحديثة في تربية الأطفال

يوجد هنالك بعض المواضيع التي لا يستطيع فيها الأبوين اصدار قرار بسهولة:

هل جلوي الطفل أمام الشاشة مفيد له أم مضر له؟ ما هي المدة التي يستطيع أن يقضيها الطفل يوميا أمام الشاشة؟ كيف وما المدى الذي يجب أن نشرح به الحياة الجنسية للأطفال؟ ماذا يجب أن نفعل لنحمي الأطفال من الاعتداء الجنسي؟ هل اللعب ضروري للأطفال؟ ما هي الأمور التي يجب الانتباه إليها أثناء شراء ألعاب للأطفال؟ في هذا الجزء؛ سيتم تناول المواضيع الموضحة أدناه:

- الشاشة والطفل،
- شرح الحياة الجنسية للأطفال،
- الاعتداء الجنسي،
- الطفل والألعاب.



## المواضيع الحديثة في تربية الأطفال

### الشاشة والطفل

لقد أصبح كل من التلفاز والانترنت والحاسوب وألعاب الفيديو جزء لا يمكن الهرب منه تقريبا في الحياة اليومية لأطفال اليوم. ان جزء كبير من أطفال اليوم يقضون نهارهم أمام شاشة التلفاز أو شاشة الحاسوب. يمكن أن تؤثر الشاشة ايجابيا أو سلبيا في نمو الطفل وفقا لكيفية استخدامه.

يجب على الأبوين الانتباه إلى ما يلي أثناء تشكيل مشاهدة الطفل للتلفاز:

- يجب أن تكون الفترة التي يقضيها الطفل أمام الشاشة محدودة؛ يجب الانتباه على أن لا تتعدى الفترة التي يقضيها الطفل أمام جميع الشاشات مثل الحاسوب والتلفاز وما شابه أكثر من ساعتين. يجب أن تقل هذه الفترة كلما صغر عمر الطفل.
- يجب أن نكون انتقائيين فيما يتعلق بشأن ما الذي يشاهده الطفل في التلفاز. يجب الابتعاد عن أفلام الكرتون التي تقوم فيها الشخصيات بحل المشاكل باستخدام العنف أو البرامج التي تقوم بإخافة الطفل.

• يجب حتما تواجد شخص كبير مع الأطفال الذين يكونون في مراحل الطفولة الأولى أثناء مشاهدتهم للتلفاز ويجب أن يقوم بتوجيه أسئلة لهم فيما يتعلق بالذي يشاهدونه.

• يجب عدم السماح ببقاء الطفل سلبيا (غير فعال) أمام الشاشة. ويمكن من أجل ذلك جعله يقوم بتكرار أسماء الأجسام الموجودة في الشاشة، يمكن أن يتم تسهيل جعله مشاهد فعال عن طريق سؤاله أسئلة بشأن الأشياء التي يراها، يمكن توفير قيامه بالرقص أو اللعب أو الاهتزاز بشكل يتوافق مع الموسيقى التي يستمع إليها.

• يجب عدم السماح لأن يكون التلفاز هو الوقت الذي تمضي فيه العائلة وقتا مع بعضها البعض أو أن تحل محل ساعات اللعب. يجب أن يستخدم التلفاز لكي يتم تطوير مهارة الاستماع لدى الطفل. مثلا يمكن جعل الطفل يدور للخلف أثناء مشاهدته للتلفاز ويطلب منه القيام بتخمين الشخصية التي تتحدث.

• يجب ضمان استيعاب الطفل أن شخصيات أفلام الكرتون تقوم بأشياء يستحيل على الانسان القيام بها.  
• يجب سؤال الطفل عن الشخصية التي يحبها وسبب حبه لها. لأنه يمكن للأطفال أن يجعلوا من هذه الشخصيات نماذج / قدوة لهم.  
• وفي الأعمار المتقدمة للطفل يجب أن تطرح عليه أسئلة تضمن سلوكه نهجا ناقدا لما يراه في التلفاز.

• يجب ضمان ادراك الطفل العلاقة الوطيدة بين برامج التلفاز وبين الدعايات. على سبيل المثال يمكن أن يتم سؤالهم أسئلة كالتالي «برأيك الذين يقومون بانتاج هذه البرامج ماذا يرغبون بشرائك؟».

• يجب ضمان قيام الطفل بأشياء تتعلق بالذي يشاهده والمعلومات التي حصل عليها منها. وعلى سبيل المثال القيام بصنع شيء تم وصفه بالتلفاز مع الطفل، تشجيعه على قراءة كتاب بموضوع جذب انتباهه في التلفاز عن طريق شرائه له وما شابه.

لا تستخدموا  
أبدا التلفاز أو الحاسوب  
كمرضية. قوموا بتحديد الوقت  
الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة ولا  
تسمحوا للشاشة أن تقلل الوقت الذي  
تمضونه مع الطفل.



## الطفل وألعاب الحاسوب

ان العديد من الأهالي قلقون بسبب قضاء أطفالهم اوقات أمام الحاسوب. وخصوصا يترددون من لعب الأطفال ألعاب تضمن العنف وتصرفهم بطريقة عدائية، ومن لعبهم ساعات طويلة بالحاسوب وإهمالهم لدروسهم، وتنميتهم علاقة ادمان مع ألعاب الحاسوب. ولكن الأبحاث التي أجريت بما يتعلق بالموضوع أثبتت بأن ألعاب الحاسوب التي يتم انتقائها بشكل صحيح تقوم بتطوير عدة قدرات ومهارات لدى الطفل. على سبيل المثال:

- القيام بالتقييم
- المحاكمة
- معالجة المعلومات، التفكير
- بمنطقية أخذ الخيارات
- بعين الاعتبار، القيام بالتخطيط،
- التفكير بتفاعل النتائج المختلفة
- التصوير (التجسيد)
- التجربة
- الابداع والتفكير بانتقاد
- استخدام استراتيجيات

لذلك على الأبوين أن يقوموا باتخاذ التدابير التي توفر الاستخدام المثمر للحاسوب عوضا عن القيام بمنع اطفالهم من اللعب بألعاب الحاسوب.

• يجب البحث عن أنواع الألعاب وعن الألعاب التي تحظى بشعبية. يمكن القيام بهذا البحث عن طريق مجلات الألعاب أو من على الانترنت. وبذلك يتم اكتشاف الأشياء التي يمكن أن يهتم بها الطفل.

• يمكن التحدث مع الطفل عن محتويات وأهداف الألعاب التي يلعبها. يمكن سؤاله عن الشعور الذي توفره له اللعبة. وبذلك يمكن للعائلة أن تدرك المشاعر السلبية وأن تقوم باتخاذ التدابير.

• يمكن أن يقوم الأبوين بلعب الألعاب التي يلعبها طفلهم بكثرة. حتى لو لم يستمتعوا بذلك سيكون لديهم موضوع يتحدثون بهنشا مع طفلهم.

• يجب أن يتم تحديد قواعد بشأن كيفية استخدام الألعاب مع الطفل.



- يجب وضع حدود زمنية.
- يجب الانتباه على تناسب أو عدم تناسب نوع اللعبة وهدفها مع عمر الطفل.
- عند اختيار لعبة يجب الانتباه على الوقت الذي سيلعب فيه الطفل بهذه اللعبة.
- يجب الانتباه على اختيار اللعبة من مواقع موثوقة وأن تكون قد اجتازت معايير تربوية.
- يمكن أن يتم اختيار الألعاب التي تلعب بأكثر من شخص وتشجيعه بأن يلعبها مع أصدقائه.
- إذا أبدى الطفل اهتماما زائدا تجاه الألعاب يجب عرض خيارات أكثر جاذبية للطفل عوضا من القيام بمنعه من اللعب.
- يجب أن لا تستخدم الألعاب كوسيلة للمكافأة أو العقاب. وإلا يمكن أن يكون للألعاب موقعا أكثر أهمية في حياة الطفل.

## الطفل والانترنت

- قوموا مع الطفل بتحديد قواعد بشأن كيفية استخدام الانترنت.
- يجب وضع حدود زمنية.
- يجب البحث عن مواقع تقوم بتطوير الابداع لدى الطفل ويمكنه القيام بأنشطة فنية وذهنية فيها، ويجب أن يتم تشجيع الطفل على هذه المواقع.
- يجب اعطاء الطفل معلومات بشأن أمن الإنترنت. يجب القيام بشرح وجوب عدم وجود البيانات الشخصية للطفل على الانترنت مع الأسباب.
- يجب أن يتم تعليمه الشك بالبريد الالكتروني الذي لا يعرف مرسله.
- يجب أن يشرح للطفل صعوبة حتى استحالة المعرفة الحقيقية للناس في بيئة الانترنت، ولذلك وجوب الانتباه بشأن مصادفة أشخاص ذوي النية السيئة (الخبثية).



## شرح الحياة الجنسية للأطفال ... ولكن كيف؟

بالمعلومات الجنسية يتعرف الطفل أكثر على جسده، ويتعامل بشكل أفضل مع مشاعره ومع ضغوطات أقرانه وأهم شيء فإن الأطفال الذين يمتلكون معلومات بشأن الحياة الجنسية يستطيعون حماية أنفسهم من الاعتداء الجنسي. ولكن التحدث عن الحياة الجنسية أمر ليس من السهل للعديد من الأشخاص. إن أهم موضوع يصعب من التحدث عن الحياة الجنسية هو أن الأبوين غير مستعدين لذلك. إن الأبوين الذين لم يخططوا الذي سيتحدثوا وعنه وكيف، هم الذين يشعرون بصعوبة أكبر. يجب الإنتباه على ما يلي أثناء شرح الحياة الجنسية للأطفال:

- يجب البد بإعطاء المعلومات المتعلقة بالحياة الجنسية للأطفال في فترة الطفولة المبكرة. ولكن لا يعني انقضاء هذا الوقت التأخر عن القيام بالتحدث عن هذا الموضوع.
- عند رغبة الطفل بالتحدث يجب



- حتما تهيئة وسط مناسب. ان المراوغة والتأجيل ليسا مناسبين. إن هذا التصرف يمكن أن يؤدي إلى اكتساب الطفل معلومات سلبية كثيرة من مصادر خاطئة.
- ينبغي أن نكون صريحين وصادقين تجاه الطفل. ان نهج الأبوين بهذا الطريقة، يسهل من كون الطفل أيضا واضحا وصريحا تجاه والديه.
- يجب أن تكون المعلومات صحيحة ولكن بالمستوى الذي يمكن للطفل أن يفهمها. مثلا على ذلك السؤال الذي يسأل في بداية فترة الطفولة ألا وهو «من أين يأتي الأطفال؟». يمكن القيام بالتوضيح التالي؛ «يحضن الأبوين بعضهما البعض بحبة. ويقولان إن هذا عناق خاص للأبوين. يمكن فقط أن ينشأ الطفل من بعد ذلك». أما الطفل الذي اجتاز عمر الثماني سنوات

يمكن أن يقال أن بذرة من الأب اندمجت مع بويضة بداخل الأم وبهذا يكون قد بدأ تكون الطفل. اذا لم يجب الطفل هذا التوضيح كافياً، وبعد أن يتم تحديد الذي يرغب بمعرفته بشكل واضح، يجب أن يتم اعطائه معلومات عن الجنس بشكل قصير، وواضح، وصحيح ومبسط.

• يجب أن تكون المعلومات المعطاة مناسبة للعمر. ليس من الصحيح توضيح المعلومات التي يكون الطفل غير مستعداً لها أو المعلومات التي لا يتساءل عنها بعد.

• عند البدء بالحديث عن الحياة الجنسية مع الطفل، يجب تحديد ما الذي يرغب بمعرفته بالضبط. مثال على ذلك يمكن السؤال بهذه الطريقة «هل يمكن أن تشرح لي ما تعرفه عن الموضوع الذي سألت عنه؟». بذلك تكونوا قد ابتعدتم عن التكرار غير اللازم وتكونوا قد أدركتم الأحكام المسبقة والمعلومات الخاطئة ان وجدت لدى طفلكم.

• يمكن للأطفال أن يسؤلوا مرارا وتكرارا عن الشيء ذاته. يجب أن تكونوا مستعدين لمثل هذه الحالات. بعد أن تقوموا بالتوضيحات اللازمة لأسئلتهم فإن قيامكم بسؤالهم «هل هنالك أمور أخرى ترغب بمعرفتها؟» يضمن قيام الطفل بالاستفسار عن أسئلته بشكل أفضل.

• ان طريقة القيام بالحديث عن الحياة الجنسية، سيؤثر على ادراك الطفل أو الشاب تجاه الحياة الجنسية. لذلك انتبهوا على أن يكون الحديث ايجابي، مثير، وممتع. بالإضافة إلى ذلك يجب أن يتم انشاء رابط واضح وايجابي بين هذا الموضوع وبين الزواج والحياة العائلية، وبين المحبة والوفاء.

• وفي حوال 11 عام ينتقل الأطفال إلى فترة المراهقة. يجب اعلام الطفل مسبقا عن التغييرات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي تطرأ مع المراهقة. بفضل مثل هذا المدخل «بعد فترة ستحوض بعض التغييرات الجسدية والنفسية والاجتماعية. وستكون هذه الخطوة الأولى فيما يتعلق بانتقالك لحياة الكبار. ماذا تعرف بشأن نوع التغييرات التي تنتظرك؟» تكون قد وفرت تكرار الأشياء التي يعلمها الطفل بدون فائدة ويمكنك أن تقوم بتغيير المعلومات الخاطئة التي يمتلكها ان وجدت. وبالإضافة إلى ذلك يكون الطفل قد استعد للحديث في هذا الموضوع.

## لكي نقوم بحماية الأطفال من الإعتداء الجنسي ...

• ان أول وأهم خطوة لحماية الطفل من الاعتداء الجنسي وما شابه من سلبيات، هي تأسيس علاقة سعيدة تحتوي على قنوات تواصل مفتوحة وسليمة بين الطفل والأبوين. يجب أن يشعر الطفل أنه يمكنه التحدث دائماً مع والديه في كل المواضيع التي يرغب بها. يجب أن نخصص له وقتاً، ويجب أن نعطيهِ الفرصة للتحدث بالمواضيع التي يرغب بها مع والديه. اذا لم يكن الطفل قادراً على التحدث مع والديه بشأن العديد من المواضيع الأخرى لن يستطيع التحدث عن حادثة اعتداء جنسي لم يفهمها.

• ان الطفل الذي يعيش اعتداء جنسيا يخشى أن يغضب منه والديه اذا قام بشرح الوضع لهما. لذلك يجب انشاء علاقة مع الطفل لا تعتمد على الخوف وإنما تعتمد على الأمان. بالإضافة إلى ذلك يجب تكوين احساس بالأمان فيما يتعلق بعدم توجيه الاتهام له أبداً بسبب تصرف خاطئ قام به شخص آخر.

• ان الأطفال الذين يتقنون بأنفسهم يمكنهم أن يحموا أنفسهم بشكل أفضل. ان العديد من الأطفال الذين يتعرضون للإعتداء الجنسي، بالرغم من أنهم لا يدركون الذي يحدث بشكل تام، يشعرون بشيء غير صحيح يحدث. لذلك يجب ضمان نشوء الأطفال وهم يمتلكون احساس الثقة بالنفس. ويجب تعليم الأطفال أنه عند شعورهم بمثل هذا الشعور يجب أولاً أن يقوموا باعلام والديهما عن هذا الشعور.



ان القيام بإنشاء  
علاقة تتضمن أمنا  
وتفاهما مع الطفل يحميه  
من الاعتداء الجنسي.



• يجب ضمان فهم الطفل أنه لا يحق لأي شخص أن يتصرف بجسده. يجب في وقت مبكر أن يتعلم الطفل أن يتخذ القرارات فيما يتعلق بجسده. إن القيام بتقبيل الطفل غصبا وخصوصا الأطفال الذكور اجبارهم على اخراج و عرض أعضائهم الذكورية أمام الآخرين سيؤخر من تعليمهم ذلك.

• يجب ضمان تعليم الطفل بشأن أنواع اللمس المختلفة. يجب إعطائه معلومات بالطريقة التي تسمح له بفهم الفرق بين اللمسات الجيدة مثل قيام شخص يحبه بحضنه وتقبيله ولمس طبييب أو ممرض له بهدف علاجي ولمس أمه وأبيه له من أجل تنظيفه أو العناية به وما شابه وبين اللمسات التي يستاء منها والتي تزعجه والتي يقوم بها أشخاص بدون وجود أي سبب لذلك. وخصوصا يجب تعليم الطفل أنه لا يحق لأي شخص أن يطلب منه لمس المناطق الحساسة أو أن يطلب منه القيام بأشياء وهو عاري.

• يطلب الأشخاص الذين يعتدون على الطفل أن يبقى الأمر سرا من الطفل. يجب تعليم الأطفال أنه لا يحق للكبار الآخرين أن يطلبوا منه أن يقوم بإخفاء بعض الأشياء من والديه. يجب أن يعرف الطفل أنه ينبغي عليه مشاركة والديه بأي حدث أو شعور سلبي يشعر به.

• يمكن للطفل أن يخفي الوضع بسبب خوفه من الشخص الذي قام بالاعتداء. يجب أن يشعر الطفل أنه في حال قيام أحدهم بإيذائه فإن والداه على وجه الأخص والكبار الآخرين الموجودين حوله سيحمونه.

• يمكن أحيانا أن يقوم الكبار بلمس الأطفال دون أن يميزوا أنهم يدايقونهم. لذلك يجب تشجيع الطفل أن يقوم بإعلام الشخص الذي يزعجه بلمسه بأن يتوقف وأنه يتدابق من ذلك

### كيف يتم خداعهم؟

يحاول الأشخاص الذين يعتدون على الأطفال بعض الطرق لكي يتم اخفاء الاعتداء كسر. إن أكثر الأساليب المستعملة لهذه الغاية هي:

التهديد: «يمكن أن يحدث شيء سيء لجسمك أن قلت الذي جرى» «إذا قمت بإخبار أحد سألحق الضرر بأمك أو أباك أو أخاك.» أو ما شابه.

القيام بتوضيحات تبدو منطقية: يرغب والداك بأن تسمع كلامي. إذا لم تسمع كلامي تكون قد أغضبتهما.» «لقد أخبرك والداك بأن هذه المنطقة خاصة. إذا تحدثت عنها سيغضبون منك.» وما شابه.

القرب / القرابة: «أنا ألعب معك أكثر من الجميع.» «ان الجميع في العائلة يحبونني، لذلك يجب أن تقول لهم.» «إذا كنت ترغب أن أشتري لك هدايا يجب أن تبقى هذا السر بيننا.» وما شابه.

قوموا بتوعية الأطفال تجاه مثل هذه التصرفات!

## الطفل والألعاب

تلعب الشمس، تدفق المياه، تهب الرياح أغصان الشجر، الطفل يلعب بالألعاب. يتواجد اللعب بالألعاب في طبيعة الطفل. يقوم الطفل بالتعرف على العالم الذي يتواجد فيه ويتعلم التحكم بجزء من حياته عن طريق اللعب بالألعاب. حتى يتعلم الطفل كيف سيتعلم عن طريق اللعب بالألعاب.  
عادة توفر الألعاب ما يتم ذكره أدناه للطفل:

- تقوم بتطوير مهاراته في التعلم.
- تزيد من قدرة الطفل عن طريق تطوير الابداع وقوة الخيال لديه.
- يقوم بإنشاء علاقاته مع الأشخاص الآخرين بناء على المحبة والملاطفة.
- يعطي مرحا.
- يوفر له أن يعيش فترة تعلم كافية لوحده.
- تساعد الطفل على انشاء علاقة متعة وفرح التعلم الذاتي مع الحياة.
- تعلم الثقة في العالم.

تختلف طرف وأساليب اللعب لدى الأطفال وفقا لأعمارهم. في بداية الحياة عادة ما يلعب الأطفال لوحدهم. بعدها وحتى لو جمعوا مع أطفال آخرين كل واحد منهم يهتم بلعبته الخاصة. وبعدها يبدؤون بتبادل الألعاب فيما بينهم، ومتابعة حركات بعضهم البعض. وفي المرحلة النهائية يبدؤون بلعب ألعاب تستوجي التعاون وتستهدف الوصول إلى نتيجة محددة عن طريق التحرك جماعيا. ان هذا الجانب للعب، عبارة عن أداة تسهل على الطفل التواصل مع من حوله. كما يريح الكبار الاجتماع مع أصدقائهم والتحدث اليهم





فإن قيام الطفل باللعب لوحده أو مع أصدقائه يريح الطفل. يمكن للطفل عن طريق اللعب أن يختبر نفسه في العديد من الأدوار الاجتماعية. وباختصار فإن الطفل يحتاج إلى اللعب. يجب أن لا يحرم الأطفال من اللعب. لكن يجب على الطفل أن يوازن بين المرح والمسؤوليات. إن انشاء هذا التوازن عن طريق ضمان نشوئه ضمن حدود واضحة يمكن للطفل فهمتها وعن طريق رعاية مليئة بالمحبة اعتبارا من الطفولة (الرضاعة).

## اللعب والأبوين

- يجب أن لا يقف الكبير مشاهدا للعب الطفل أو لا ينبغي أن يجبره لعل أشياء معينة. يجب أن يكون أحد المشاركين في اللعب.
- عادة يتحدث الأبوين كثيرا عندما يكونان مع أطفالهم. هذا يعطي شعورا بالتنشيط.
- لكي يتم البدء باللعب مع الاطفال يجب النظر إلى ماذا يفعل وكيف يفعل ذلك، يجب أو لا تفضيل المشاركة بطريقته.
- لا يجب التغاضي عن اللعب. عند اللعب وحتى لو كان لفترة قصيرة يجب أن تفرغ نفسك بالكامل للعب. على سبيل المثال اذا رن جرس الهاتف أثناء اللعب فإن القيام بقول «الآن أنا أعب معك. سأجيب فيما بعد.» سيجعل الطفل يشعر بأنه وبأن الشيء الذي يقوم به قيم.



- خصوصاً الأطفال دون عمر السنتين والأطفال الصغار يكررون وبكثرة بعض القوالب المعروفة في ألعابهم. مثال على ذلك الضغط المستمر على نفس الزر للعبة ما، ولعب نفس السيناريو الصغير مرارا وتكرارا. ان هذا الوضع يضجر العديد من الكبار، ويقظ فيه رغبة جعل الطفل يقوم بأشياء مختلفة. ان الاكتشاف أشياء جديدة مع الطفل هو أمر ضروري وممتع. ولكن يجب ألا التركيز على احتياجات الطفل. ان قيام الطفل بأشياء متشابهة مرارا وتكرارا يؤدي إلى احساسه بأنه يتحكم بالدينا ويخدم أيضا في رؤيته علاقة السبب والنتيجة وتوجيهها.
- يجب عدم انفصال الأطفال بشكل مفاجئ أثناء اللعب. على سبيل المثال عوضا عن قول «اترك الألعاب بسرعة وتعال إلى المائدة» لطفل غارق في اللعب يجب الاقتراب بتعابير على شكل «ما أجمل طريقتك في ترتيب الألعاب. لعب لمدة عشر دقائق أخرى ومن ثم سنتناول الطعام.» يوفر ابتعاده ببي من اللعبة ويوفر انخفاض توتره.
- يجب اعتماد نهج غير منظم أثناء اللعب مع الطفل. ان القيام بحركات وجه مبالغ بها واصدار أصوات غريبة والحكايات الصغيرة التي يتم تكوينها تدعم العديد من مجالات التطور للطفل وتوفر استمتاعه.
- ان طريقة أخرى للعب مع الطفل هو القيام بالتمارين الرياضية. يجب الأطفال الركض حول أبويهما. ان السباحة سويا أو الركض أو لعب كرة السلة أو الاختبار سيكون ممتعا للغاية.
- ان انشاء أشياء باستخدام الليغو أو القطع، ومن ثم اللعب بها بحكايا صغيرة، اللعب الدمى، القيام بتحفيضهم، تغيير ملابس الدمى أو الأبطال، القيام بالرسم سويا، تكوين أشياء جديدة باستخدام معجون اللعب، اللعب بألعاب فيديو تعليمية أو ألعاب حاسوب، واللعب بألعاب مثل الداما توفر للأبوين قضاء أوقات جميلة مع الطفل.

## عند اختيار الألعاب

ان عدم شراء  
ألعاب للطفل بفكرة أنه  
على كافة الأحوال سيكسر  
ها هو خطأ بقدر القيام بشراء  
ألعاب كثيرة جدا للطفل.



إنه لمن المهم اختيار ألعاب تناسب عمر ومستوى نمو الطفل.  
الألعاب يمكن أن نفضلها إلى مجموعتين وهي؛  
• المنظمة (هي الألعاب التي يتم اللعب بها دون أن يتم عليها  
القيام بأي تغيير، مثل السيارات والدمى)  
• غير المنظمة (هي الألعاب التي تمتلك مادة أساسية قابلة  
لتكوين أشياء جديدة باستمرار، مثل معجون اللعب، الليغو).

إن الألعاب غير المنتظمة تعرض للطفل تنبيهات أكثر وتحرك  
ابداعاته. يمكن للطفل أن يلعب بالألعاب غير المنتظمة فترة أطول  
إلى جانب ذلك يجب توفير لعب الطفل بمواد طبيعية مثل الرمل  
والماء. بالإضافة إلى ذلك فإن الألعاب (الدمى والأقنعة وما شابه)  
التي يتم صنعها من مواد متبقية من المنزل ستوفر من الناحية  
المادية للعائلة وإلى جانب ذلك يمكن قضاء وقت ممتع ومنتج مع  
الطفل أثناء اعداد الألعاب.



## أي ألعاب بأي الأعمار

### لغاية عمر العام الواحد 1

- ألعاب يتمكن الطفل من رؤيتها وسماعها.
- خشخشات سميكة لا تكسر.
- ألعاب بلاستيكية تصدر أصواتا عند الضغط عليها.
- مراكز نشاط (ان الوظيفة الأساسية لهذه الألعاب ذات الأحجام والأشكال المختلفة هو تنبيه الأطفال بأشكال مختلفة من الناحية المرئية والمسموعة واللمسية، على سبيل

- المثال؛ عند سحب الطفل الذراع يصدر صوت يضاء ضوء ومن ثم ينظفأ، وعن الضغط على زر آخر في اللعبة يصدر صوت حيوان). .
- دمي قابلة للغسل،
- حيوانات

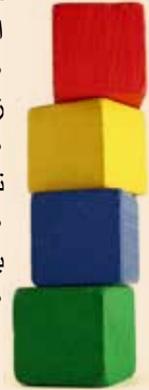


ناعمة (ولكن يجب أن

- تكون أعينهم وأنفهم ليس من النوع الذي يستطيع الطفل أن يقوم بعضها وقطعها.
- يجب تفضيل اللواتي تم نقشها).
- ألعاب ملونة متحركة يتم تعليقها على سرير الطفل أو على أكن مشابه.
- كرات قماش أو بلاستيكية لينة.
- أدوات ملونة لامعة غير منكسرة.
- عضاضات مصنوعة من مواد آمنة من أجل قيامه بعضها بأسنانه.

### الأعمار 1-2

- مكعبات تم حوافها دائرية.
- ألعاب جر وسحب.
- كتب مصنوعة صحفها من الكرتون السميك أو من الأقمشة.
- المرآة التي تكون ليست زجاجية.
- ألعاب الفك والتركيب التي تكون بأحجام غير قابلة للبلع.
- ألعاب منازل وأشخاص بلاستيكية.
- سيارات آمنة.



### الأعمار 2-3

- حيوانات خشبية.
- أقلام ألوان سميكة.
- الحصان الهزاز غير المرتفع جدا.
- طباشير من غير غبار ولوح.
- أدوات موسيقية بسيطة.
- ألعاب التركيب (الغاز) من الكرتون ذات القطع الكبيرة.
- قطع مكتوب عليها أحرف وأرقام.
- ألعاب تسهل التعرف على الأشكال والأحجام والألوان.
- دراجة هوائية بثلاثة عجلات.
- سيارات متينة.



### الأعمار 3-4

- هاتف لعبة.
- مجموعة الشاي معدنية أو بلاستيكية.
- دمي قابلة لتغيير ملابسها.
- مواد انشاء ذات قطع كبيرة.
- مقص بطرف غير حاد.
- أوراق.
- لاصق منتج بشكل خاص للأطفال.
- ألعاب برباط (تمرير الأوراق المثقوبة من الخيط، تمرير الخرزات التي بحجم لا يسمح بابتلاعها من الخيط وما شابه).



### الأعمار 4-6

- دلو ومجرفة.
- قطع بناء.
- كتب تلوين.
- طائرة ورقية.
- كتب أنشطة.
- أدوات موسيقية بسيطة.



### الأعمار 6-8

- طائرة ورقية.
- دمي خشبية.
- ألعاب الكترونية ببطارية.
- ألعاب التركيب (ألغاز) بقطع كثيرة.
- ألعاب تستوجب قرأة بسيطة.
- دمي ومواد دمي.
- مجموعات علمية بسيطة (مركسكوب).



### الأعمار 8-12

- ألعاب الكترونية ببطاريات.
- مجموعات.
- مجموعات علمية.
- مواد رياضية.
- لعبة الرشق بالسهم وما شابه من ألعاب.
- شطرنج، دامة والالعاب مشابهة.





## الأنشطة

### هيا فتلعب

يعرض أديناه مثل للعبة يمكن أن يلعبها الأب مع طفله. قوموا باحياء اللعبة. وبعد اللعب قوموا بمناقشة مساهمة هذه اللعبة على نمو الطفل.

أبطالنا: طفل يبلغ من العمر ٢,٥ سنة ووالده ...  
يلعب الطفل بالعبه. يقترب والده. يأخذ لعبة من أعبه وتبدأ لعبتنا.

**الأب :** انظر ان هذا الولد جاع. ماذا يأخذ؟  
**الطفل:**  
(اكتب ماذا يمكن أن يجيب طفلك؟)

**الأب :** نعم الآن يخرج من المنزل، رأى سيارة اسعاف في الشارع. ما هو الصوت الذي تصدره سيارة الاسعاف؟  
**الطفل:**  
(اكتب ماذا يمكن أن يجيب طفلك؟)

**الأب :**  
قوموا بتكرار صوت سيارة الاسعاف الذي يقوم طفلك بتقليده.

**الأب :** بعدها ذهب الطفل عند بائع الخضراوات. وأخذ تفاحا. ووضعها في الكيس. ماذا يجب أن يقول لبائع الخضراوات بعد أن يأخذ التفاح؟  
**الطفل:**  
(اكتب ماذا يمكن أن يجيب طفلك؟)

**الأب :** خرج الطفل من عند بائع الخضراوات. عند خروجه من هناك ماذا يقول للبائع وللآخرين الموجودين هناك؟  
**الطفل:**  
(اكتب ماذا يمكن أن يجيب طفلك؟)

## أَلْعَب مَعَ طِفْلِي

املا النموذج المدرج أدناه. ومن ثم قوموا بنقاش جماعي على الأجوبة.

1 هل تلعبون مع طفلكم؟

2 ما هي أكثر الألعاب التي تلعبونها؟

3 متى آخر مرة قمتم فيها باللعب مع طفلكم؟

4 هل أنتم من قام بدعوته للعب أم هو الذي طلب ذلك؟

5 كم استغرق وقت اللعب؟

6 ماذا شعرت عند اللعب؟

7 برأيكم ماذا شعر طفلكم؟

8 كيف انتهت اللعبة؟

9 هل أنتم من قام بإنهائها أم طفلكم؟

10 عند انتهاء اللعبة كيف كان رد فعل طفلكم؟

## التربية والتواصل الأسري



## 6 الوحدة

## الخطوات الأولى نحو الشباب: العمر 12-18

في الأعمار 12-18 تقريباً يحصل تغييرات كبيرة من الناحية الجسدية والاجتماعية والذهنية. في الطريق الذي يمتد من الطفولة إلى المراهقة، هنالك العديد من المشاكل التي تحتاج إلى حل. إن أهم مهمة يجب النجاح فيه في فترة المراهقة هو تكوين وعي الشخصية. يحاول المراهقين إيجاد مجموعات تعزز من شخصياتهم أو تعكس شخصياتهم ليحددوا شخصيتهم. تعطي المجموعات للمراهق احساس أنه «مختلف عن الآخرين». يبحث عن جواب سؤال «من أنا؟» الذي لن يسأل في المراحل السابقة للحياة.

في هذا الجزء يتم تناول ما يلي؛

- البلوغ مفاهيم المراهقة،
- بعض الخصائص التابعة للمراهقة،
- الفصل – التمييز في المراهقة،
- تطور الشخصية في المراهقة،
- علاقات الأقران في المراهقة،
- اختيار مهنة في المراهقة،
- المهام التي تقع على عاتق والدي المراهق.

# الخطوات الاولى نحو الشباب: العمر 12-18

## البلوغ والمراهقة

البلوغ هو فترة اكتساب المهارات الجنسية. تظهر عند الفتيات في متوسط أعمار تقع ما بين 12-13 ، ولدى الأولاد في متوسط أعمار تقع ما بين 13-14 عاما، وتستمر مدة 4-2 سنوات. تبدأ فترة البلوغ عند الإناث بظهور العادة الشهرية وظهور هرمون الاستروجين في البول، أما لدى الذكور بدأ الانبعاثات في الليل (الاحتلام) وظهور هرمون الاندروجين في البول. بينما يعيش الذكور فترة ما قبل المراهقة في الأعمار 12-14 عام تظهر الإناث مظهرا أكثر نضوجا. ومع رؤية أول العلامات المتعلقة بالنضج الجنسي ينغلق كلا الجنسين للداخل. وبعد مرحلة الانغلاق التي تستمر لفترة قصيرة يتعقبها مرحلة اهتمام الفرد باعجاب الجنس الاخر. ان التغيير الجسدي في البلوغ، تعتبر كنقطة بداية البلوغ عادة. لكن نقطة انتهاء البلوغ ليست واضحة بهذا القدر. في فترة المراهقة يترك المجتمع الذي يتواجد فيه الشخص النظر إليه على أنه طفل، ولكن في الوقت نفسه لا يمنحه وضع الكبار ولا دورهم ولا وظيفتهم بعد.

بي كاي. كتاب أي ئي بي  
صحة الطفل والمراهق،  
جزء الفترات.



## التغييرات الثلاثة الأساسية في المراهقة

**1. العناصر الأساسية للتغييرات البيولوجية في المراهقة هي التغييرات في المظهر الجسدي للشباب (في الإناث تطور الثدي، في الذكور تطور الشعر في الوجه، الزيادة الواضحة في الطول لدى كلا الجنسين وما شابه)، واكتساب المهارة الانجابية. في هذه المرحلة يحدث تغييرات في الجسد والوجه. بعد ذلك تتغير المشاعر المتعلقة بالمراهق نفسه.**

**2. ظهور مهارات التفكير الأكثر تقدماً (التحولات المعرفية):** إن التطور الحاصل في قابلية التفكير هي أحد التغييرات البارزة في المراهقة. عند المقارنة مع الأطفال فإن المراهقين يفكرون بشكل أفضل بشأن المفاهيم المجردة مثل المواقف الافتراضية، الديمقراطية أو الأخلاق. إن مهارة التفكير الأفضل في المفاهيم المجردة والافتراضية تؤثر على أفكار المراهقين فيما يخصهم، الأشخاص الذين يتعاملون معهم والعالم المحيط بهم من حولهم. يصبح الأفراد في هذه الفترة ولأول مرة قادرين على التفكير بشكل منطقي بشأن كيف ستكون حياتهم في المستقبل، علاقاتهم مع أصدقائهم وعائلاتهم، وبشأن السياسة والدين والفلسفة.

**3. الانتقال إلى أدوار جديدة في المجتمع:** في جميع المجتمعات يتم الفصل بين الأطفال وبين الأشخاص الذين يظهر أنهم مستعدون ليكونوا كبار (واعين). مثال على ذلك بينما لا يسمح في مجتمعاتنا للأفراد لغاية المراهقة القيام بسواقة المركبات، والزواج، والتصويت يكتسب الأفراد الذين يبلغون سن 18 والذي يعرف على أنه فترة المراهقة المتقدمة. إن التفرقة في الحقوق تسمى بالتغييرات الاجتماعية. بالرغم من أن التغييرات الاجتماعية تعرض فروقات بين الثقافات فإن التغييرات في الوضع الاجتماعي هي عبارة عن خاصية عالمية للمراهقة. إن التغييرات في الوضع الاجتماعي تسمح امتلاك الإنسان الشاب أدواراً جديدة وانشغاله بمشاكل جديدة عن طريق تغيير مفهوم الذات والعلاقات مع الآخرين بكم كبير. إن المراهق الذي يقف على أبواب البلوغ لديه خيارات يقوم بالانتباه عليها والتي لم تكن موجودة مسبقاً لديه.

## ماذا يمكن أن يقوم به الوالدين؟

- يمكن أن يخجل المراهق من جسده الذي يتغير. ويمكن أن يعتقد بأنه مختلف عن أصدقائه. في هذه الحال يجب أن يشرح له أن كل إنسان يكبر وينمو بالسرعة الخاصة به. يجب عدم الاستهانة بالتغيرات التي تطرأ له، ويجب أن تكون موضع سخريّة.
- يجب أن يتم دعمه لكي ينسجم بطريقة أسهل مع التغيرات التي تحدث في جسده (طرق التغلب على حب الشباب، التمارين الواعية، الإرشاد فيما يتعلق بفترة الحيض).
- يجب أن يشرح له بأن النظافة الشخصية (تنظيف الأسنان، الاستحمام، استخدام الديodorنت وما شابه) مهم له ومهم لبيئته أيضاً. يجب توعيته فيما يتعلق بكيفية القيام بالأمور من أجل النظافة الشخصية (الحلاقة، استخدام الحلاوة لإزالة الشعر وما شابه).
- يجب أن نكون صبورين في التعامل مع الساعات الطويلة التي يتم هدرها من أجل التزيين أو العناية الشخصية.
- يجب السماح لهم بأن يناموا زمناً كافياً. لأنه في فترة المراهقة يحتاجون إلى ساعات نوم أطول.
- يجب دعم عادات التغذية الصحية. ويجب أن نكون نموذجاً لهم في هذا الموضوع.
- يجب تشجيعهم القيام بالرياضة الجسدية. يمكن أن يتم توجيههم إلى التدريبات الرياضية الجماعية أو الفردية. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يتم إسناد أعمال تستوجب الحركة وتقوم بتطوير الشعور بالمسؤولية مثل أعمال التصليح بالبيت وغسل السيارة. إنه لمن المهم أن يكون الأبوين نموذجاً لهم في هذه الأمور.
- يجب أن لا ننسى أن المراهق يتغير ويكبر وأنه يتوقع منا التعامل معه بشكل مختلف من السابق.
- ان الأساليب المستخدمة في تربية الأطفال لا تستمر فعاليتها طوال العمر. يمكن أن يتم تجربة نهج مختلف وفقاً للظروف المتغيرة،



والخصائص الشخصية للمراهق، ومتطلبات البيئة، ونوع المشكلة.

ان العناية الشخصية التي يتم اعطائها للشباب غير مباشرة أكثر بكثير من التي تعطى للطفل. بينما يلبي الوالدين احتياجات الطفل بشكل مباشر، يجب أن يقوموا بتوجيه الشاب ليقوم بتلبية احتياجاته بنفسه.



• يجب أن لا ننسى بأن المراهق يجرب العديد من الأدوار ويحاول الجمع الأنسب من أجله ومن أجل بيئة العائلة. يجب أن تسنح لهم الفرصة لتجربة أشياء جديدة والحصول على خبرات جديدة.

• يجب أن يتم أخذ آرائهم ومشاعرهم بعين الاعتبار. إنه لهمم جدا للمراهق أن يعرف أن والده يستمعون له.

## بعض خصائص التابعة للمراهقة

التفكير بمركزية – أنا (وعى الأنا): يمتلك المراهق فكرة أنه مراقب طوال الوقت من قبل الكبار الموجودين حوله. على سبيل المثال إن أوقع مقلته في الحافلة فإنه يعتقد بأن الجميع ينظر إليه. يرى المراهق نفسه في مركز البيئة، ويعتقد بأن كل شيء يحق له، وأنه أفضل من الجميع. وفقا لذلك فات اعتباره بأن الآخرين عديمي القيمة شيء سهل للغاية. أما الأكثر تخفيض لقيمه وبالتالي الذين يتم انتقادهم بأكثر شكل هم الوالدين، والأساتذة والمجتمع. على سبيل المثال فإن مصادفة ما يلي في حديث مراهق شيء طبيعي للغاية: «أواجه الحياة بشكل أكثر جراءة من والدتي. ان المشاعري التي تتعلق بالعدالة أقوى منها وأكثر مصداقية. لن أكون شخصا مثيرا للشفقة مثلها. سأحاول القيام بشيء من أجل العالم ومن أجل البشرية.»

الأسطورة الخسية (التفائل غير الواقعي): يرى المراهقين أنفسهم بأنهم أفراد فريدين للغاية. ويؤمنون أنهم يمتلكون تجارب لا مثيل لها وأن القواعد التي تحكم العالم بأسره لا تسري بالنسبة إليهم.

يعتقدون بأن الأحداث السلبية مثل الحوادث أو الأمراض لن تصل إليهم. مثال على ذلك قيام المراهقين تكوين جمل مثل «حتى لو تعاطيت المخدرات لن أصبح مدمنا أبدا مثل الآخرين.» أو «ليس هنالك من عشق مثلي» هو أمر كثير الحدوث. ويمتلك المراهقين أيضا ايمانا بأنه لا يوجد هنالك من يفهمهم. المناقشة: يبحث المراهقين عن فرصة استخدام مهارة المحاكمو التي اكتشفوها حديثا وعرضها على الآخرين. لذلك حتى عند

تناولهم للأحداث اليومية يظهرون أسلوباً نقاشياً.

عدم الإستقرار (عدم حسم الامور): إن المراهقين الذين يدركون بشكل أكبر الخيارات التي تقدمها لهم الحياة، يمكن أن يظهروا عدم استقرار بالنسبة لموضوع ما الذي يرغبون بفعله.

النفاق الظاهر: عادة يقوم المراهقين من أجل التعبير عن مثالياتهم وتحقيق هذه المثاليات عادة لا يدركون الفرق بين تقديم التضحيات اللازمة. مثال على ذلك، بالرغم من قيام مجموعة من الشباب الذين يدافعون عن حقوق الحيوانات بتخطيط القيام باحتجاج أمام محل يبيع الفراء، أن ينتظروا أيام الربيع الساخنة لكي لا يبردون بالملابس المصنوعة من القماش الخفيف.

النظر باستمرار إلى المرأة: مع المراهقة تحدث تغييرات هامة في جسم الانسان. ان المقصود ليس فقط الزيادة في الوزن والطول. في الوقت ذاته يتم خوض تحولات. لا يتقبل المراهق هذه التغييرات السريعة التي تحدث في جسده بنفس سرعة حدوثها. يحاول المراهق الذي يقف أمام المرأة بالامسك بهذا التغيير وتقبل مظهره الظاهر على المرأة على أنه «هو نفسه». لذلك فإن البقاء لمدة ساعات أمام المرأة هي من أحد العلامات الرئيسية للمراهقة.

### ماذا يمكن أن يفعل الوالدين؟

- ليس محاولة منع المراهق من اصدار قرارات خاطئة ولا القيام بإصدار قرار عوضاً عنه، هي محاولة اعداد ظروف ضرورية من أجل أن يتمكنوا من العيش كفرد قادر على اتخاذ قرار سليم.
- عن البدء مواجهة فروقات في وجهات النظر يجب الاستماع للمراهق ويجب محاولة فهم وجهة نظره.
- يجب الانتباه لنغمة الصوت. ان جمل الأمر، نغمة الصوت العالية ونغمة الصوت المتوترة لا يوفر عادة القيام بالمتوقع.
- يجب أن نكون صبورين فيما يتعلق بالوقت الذي يتم قضائه أمام المرأة.

## كل مراقب ...

- حتى ولو كان يرغب بالاستقلالية عن عائلته، وحتى لو كان ينتقد أهله فهو يشعر بالحاجة إلى موافقة ودعم أهله. ان «الثقة» بالنسبة له مهم جدا.
- ينتظر احتراماً لأماكنه الخاصة وأوقاته الخاصة.
- يهتم كثيراً جداً بجسده وكيفية مظهره. يكون ذلك قد شكل موضوعاً ذو أهمية بالغة.
- يمكن أن يكون غير كفؤٍ وخرقاً بسبب نموه السريع غير المنتظم.
- ولأنه يعيش تغييرات هرمونية يمكن أن يبد تغييرات كثيرة ومفاجئة في وضعية مزاجه.
- يمكن أن يفكر بعلاقة السبب والنتيجة بشكل أكثر تجريد.
- يمكن أن يستخدم عمليات التفكير من أجل تقييم تناسب الأفعال التي يقوم بها.
- يمتلك مفهوم «الخطأ - الصح» صلب.
- يمكن أن يشعر بأنه حزين وكئيب بكثرة.
- يمكن أن تؤدي الكتابة في عطاءه الدراسي في المدرسة، ويمكن أن يسهل تطور عادات مثل تناول الكحول وتعاطي المخدرات.
- يعيش ترددات بين التوقعات الكبيرة وبين عدم الثقة.
- يبدأ بإظهار اضطرابات في تناول الطعام.
- ينشد إلى الألعاب الجماعية.
- يكون في دوامة البحث عن الشخصية.
- فيتالي يحاول اختبار العديد من الأدوار.
- يحتاج إلى الحصول على موافقة من قبل مجموعة أقرانه.
- يبدأ بالشعور بالاهتمام بشأن إنشاء صداقة مع الجنس الآخر.
- يرغب بإنشاء صداقات قريبة وتكون في محل ثقة.



## الانفصال والانفراد في المراهقة

يبحث المراهقين عن جواب لسؤال «من أنا؟». ان الموضوع الأساسي هنا، هي ظاهرة الانفراد والتي هي الشرح لتطور الأناية المتطابقة. يتوقع من شاب أنهى هذه المرحلة بنجاح أن يستطيع القيام بتطوير الشعور بهوية ايجابية ذاتية لنفسه. ان قيامه بتطوير الشعور بهوية ناجحة، متعلق عن كثب بالانفصال والانفراد بشكل سليم عن الأسرة. هنالك أربعة أبعاد للانفصال والانفراد في فترة المراهقة وهي:

الانفراد، لا يعني عدم حب الأبوين كما هو في السابق، ولا يعني عدم الحاجة لدعمهم، ولا يعني الانفصال عن العائلة ولا عدم الاهتمام بقيم العائلة. إن الانفراد تعني إمكانية قيام المراهق تكوين الشعور بالهوية الخاصة به عن طريق الاستقلال الذاتي للمراهق.، يعني أنه مهم من أجل إمكانية الاجابة عن سؤال «من أنا؟».

- الاستقلال الوظيفي: إمكانية تدبير الأمور اليومية والشخصية بدون مساعدة الوالدين.
- الاستقلال العاطفي: عدم انتظار قرب كبير ودعم عاطفي كثيف من قبل الوالدين.
- الاستقلال الصراعي: عدم تسبب محاولات الاستقلالية للمراهق أو الوقفة الاستقلالية إلى تكوين مشاعر سلبية مثل الغضب أو الاستياء أو القلق من الأبوين. (بتعبير آخر أنه يستحيل أن يقال عن شخص يضرب الباب ويترك البيت والذ يشعر بالغضب المستمر عند التحدث عن والديه).
- الاستقلال في المواقف: أن يكون المراهق موقفه، وقيمه ومعتقداته الخاصة به.

### ماذا يمكن يفعل الوالدين؟

- معظم الوالدين يدركون احتياج المراهق للتوجيه وإلى القواعد وإلى الدعم خلال عملية النمو والبلوغ هذه. ولكن إن أصعب شأن هنا هو الخط الرفيع الذي يقع بين الحدود الموضوعية من أجل تكوين وإثراء التصرفات المناسبة وبين النهج الداعم التي يقدم لمحاولة المراهق بالانفراد. إنه الآن وقت الاستعداد للانتقال من علاقة طفل - كبير إلى علاقة كبير - كبير.
- كما أن الناس جميعهم مختلفين عن بعضهم البعض، يمكن أن يكون لدى المراهقين احتياجات مختلفة عن بعضها البعض. ولذلك يجب القيام بتحديد احتياجاته جيدا ويجب الانسجام مع هذه الاحتياجات.
- مع تقدم استقلالية المراهق يجب بالتدريج إعادة النظر بالقواعد الداخلية والحدود في الأسرة ويجب أن يتم جعلها أكثر مرونة (ساعات القدوم إلى المنزل، استخدام الهاتف وما شابه). إن

جعل الحدود مرنة تعطي المراهق فرصة التحرك وامكانية طلب المساعدة عند الضرورة.

• لا يمكن أن نتوقع أن يقوم كامل الأفراد لأسرة ما بالتفكير بنفس الطريقة، وأن يمتلكون نفس القيم، وأن يتصرفوا بنفس الشكل. إلى جانب ذلك يوجد هناك قواعد خاصة وحدود وقيم خاصة لكل عائلة دون عض النظر عن هذه الأمور، يجب القيام بتحديد المواضيع الأساسية المشتركة التي يقبل فيها الجميع عن طريق التحدث والتفاهم من قبل الأبوين والمراهق.

• ان إنشاء تواصل بين الوالدين والمراهق يستوجب أن يكون الشخص صبورا. إن إمكانية تحمل المراهق مسؤولية أعماله، وإمكانية الوقوف على أقدامه لوحده واتخاذ قرارات مستقلة، لا يتم بالضغط المطبق عليه وإنما يمكن أن يتم ضمانه عن طريق المسؤوليات الشخصية التي يتم إعطائها له بشكل منظم والتي تيم مكافئته عليها عند استطاعته التغلب عليها.

• يجب أن يتم تكوين فرص مناسبة لإعطاء المراهق مسؤوليات.

• ان احترام الذات لدى المراهقين مرتبطة عن طئب بعلاقاته العائلية. إن قيام الأبوين بدعم الشاب، وضمانهم اكتسابه الاستقلالية، يسهل اكتساب الشاب حرية اتخاذ الرأي وزيادة احترام الذات. يجب مكافئة المراهق على مهارته وعلى جهده. ان مثل هذا النهج المتبع من قبل الوالدين، يوفر زيادة جو التواصل داخل العائلة ويوفر امكانية تقليل التوتر. اذا تمكن الأبوين من جعل المراهق يشعر بأنهما يحاولان فهم قيمه وأنهم موافقين على معظمها هذا يؤدي إلى يتفهم ما يقولنه من قبل المراهق وإلى أن يقبل المراهق ارشاداتهم.

• عندما يواجه المراهق مشكلة ما، وكان يشارك أبويه بذلك، يجب أولا أن يسمح له بشرح الموضوع. ويجب أن يبقيا صامتين قدر الإمكان، وأن يحاول فهم الموضوع بكافة جوانبه. فقط بعد ذلك يجب البدء بالكلام على الحلول التي توجه المراهق لتحمل المسؤولية. يجب الابتعاد قدر الإمكان عن الآراء الشخصية ومواقف إصدار الأحكام. ن إتباع مثل هذا النهج يقطع الحوار المتبادل في مرحلة البداية.

• يجب أن يعلم المراهق أنه يجب أن ينظر



إلى مقدار قيامه بالمسؤوليات المسندة إليه، وتصرفاته بشأن الامتيازات التي حصل عليها مسبقاً، والنظر إلى مدى جو الثقة الذي أنشأه من أجل الظروف الجديدة لكي يستحق امتيازات جديدة.

- يجب وضع حدود مفهومة ومفتوحة. يتوقع المراهق أن يتم إرشاده. ولكن إلى جانب القيام بإرشاد المراهق ليتخذ القرارات الصحيحة يجب تكوين فرص يفدر فيها أن يتخذ القرارات بنفسه.

## تطور الشخصية (الهوية) في المراهقة

ان الهوية، والاستقلالية، والقرب، والحياة الجنسية، والنجاح هي مواضيع نمو نواجهها طوال حياتنا منذ الطفولة ولغاية أن نصبح كبارا بالغين. يمكن أن يواجه جميع الأشخاص من وقت إلى آخر عدة مشاكل في هذه المجالات الرئيسية كلما كبروا وتغيروا. ان كل تطور في هذه المجالات هي عبارة عن نقاط تحول خاصة في سنوات المراهقة.

- الهوية (الكشف عن وفهم الذات كفرد): ان بحث المراهق عن هوية، أنه ليس فقط البحث عن الشعور بالذات الشخصي وإنما هو بنفس الوقت هو البحث عن أن يتم التعرف عليه على أنه فرد خاص ووحيد من قبل الآخرين ومن قبل المجتمع.

- الاستقلال (تكوين شعور سليم باستقلالية): ان كفاح المراهقين ليكونوا أفراد مستقلين يحكمون أنفسهم بأنفسهم، هي عبارة عن عملية طويلة وصعبة ليس فقط بالنسبة لأنفسهم وإنما أيضا صعبة بالنسبة لمن حولهم. يحاول المراهقين في هذه الفترة أن يعتمدوا بشكل أقل عاطفيا على الوالدين، وأن يصبحوا قادرين على اتخاذ قرارات مستقلة، وتكون نظام شخصي بشأن القيم والأخلاق.

- القرب (تكوين علاقات مقربة والتي تظهر اعتناء مع الأشخاص الآخرين): يلاحظ تغييرات مهمة في سعة تقرب الفرد من الآخرين وخصوصا من أقرانه في فترة المراهقة. تظهر للمرة الأولى في المراهقة صداقات تعتمد على الوضوح، والصدق، والولاء والثقة المتبادلة.

تمتلك  
كيف يبدو الشاب  
في أعين الآخرين  
مكانة هامة في تكوين  
الشخصية.



• الحياة الجنسية (التعبير عن المشاعر الجنسية): عادة ما يبدأ النشاط الجنسي لأول مرة في سنوات المراهقة.

• (النجاح (أن يكون فردا ناجحا ومختصا من أفراد المجتمع): إن معظم القرارات الهامة ذات النتائج طويلة الأمد في مواضيع المدرسة والوظيفة يتم اتخاذها في سنوات المراهقة. إن معظم هذه القرارات تعتمد على نجاح المراهق في المدرسة، وتقييماته المتعلقة بسعته وكماله، وتوقعاته من المستقبل، والتوجيهات التي يحصل عليها من والديه ومن أساتذته ومن أصدقائه.



## علاقات الأقران في المراهقة وصدقات الفتيات والفتيان

في سنوات مرحلة التعليم الابتدائية يتم تقديم البيئة اللازمة من آل لعب الدور الأساسي لمجموعات الأقران. أما المراهق يكون قد دخل معركة الانتقال من الحياة الأسرية المحمية نحو حياة البالغين المستقلة. وتكون مجموعة الأقران أداة هذا الانتقال. إن أحد الإشارات المهمة على ذلك متعلق بمشاركة الأسرار. قبل المراهقة يفصح الأطفال عن الذي بداخلهم لوالديه أكثر. وفي سنوات المراهقة يأخذ الأقران مكان الأبوين في هذا الموضوع. يتم في مرحلة المراهقة الانسجام بشكل أكبر مع القيم التي تمتلكها مجموعات الأقران ولطرق تصرفاتهم. وحتى لو استمر الولاء للأبوين يقل تأثير الأبوين على الشاب قليلاً. ويصبح كل من الولاء والإخلاص أهم القيم في الصداقات التي يتم إنشائها في هذه المرحلة.

بينما يتخذ الأطفال قبل المراهقة موقعا في مجموعات الصداقة المكونة من نفس جنسهم، يبدؤون مع المراهقة بتكوين مجموعات مختلطة من الجنسين. ان البدء بتكوين صداقات مع الجنس الآخر، تكون أيضا بداية العلاقات الغرامية. وتقع التأثيرات الاجتماعية بقدر الرغبات الجنسية التي تظهر بعد البلوغ في أساس بدء تكوين علاقات غرامية.

ان العلاقات الغرامية في سنوات المراهقة هي أحد الاستعدادات المتعلقة بتبني الهوية الجنسية. بفضل هذه العلاقات تتطور مهارات تأسيس تواصل، وقراءة التلميحات التي يرسلها الجنس الآخر.

### ماذا يمكن أن يفعل الوالدين؟

- قبل فترة مرحلة المراهقة يجب توعية الطفل بشأن موضوع ضغط الأقران، ويجب تعليمه طرق إمكانية قول «لا».
- قبل الوصول إلى سنوات المراهقة يجب إعطاء الطفل معلومات عن التغييرات الجسدية والاجتماعية والعاطفية التي ستطرأ عليه في تلك الفترة.

- عند شعور المراهق بالحاجة إلى دعم يجب إعطائه الدعم اللازم. إن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم محبوبين ومدعومين، يبدؤون بالشعور بالثقة المتبادلة والقيام بترك قنوات التواصل مفتوحة.



ان العبر الناتجة  
عن العلاقات التي تخاض  
في المنزل تكون الأساس  
للعلاقات الحميمة التي تكون مع  
الاشخاص الآخرين.



- يبدأ المراهق تلبية احتياجاته الاجتماعية بأصدقائه ويبدأ بأخذ النصائح من أصدقائه. يجب أن نكون صبورين ومتفهمين فيما يتعلق بهذا الموضوع.
- يجب التعرف على أصدقائهم. يجب الحصول على معلومات عن خططهم اليومية وعن أصدقائهم دون أن نضايقهم.
- يمكن أن يؤدي الحزم الشديد إلى تمرد المراهق وسلوكه تصرفات خطيرة. يجب التفكير مسبقا عن المواضيع التي يمكن أن نكون مرنين فيها. وعند مواجهة طلب غير المتوقع يجب أن لا تتم الاجابة إلا بعد التفكير.
- يجب مشاركة المراهق التجارب المكتسبة بشكل صريح، ويجب أن يتم ما تم اكتسابه من هذه التجارب. يمكن التحدث عن مفاهيم العلاقات الصحية وغير صحية مع المراهق. غالبا ما سنؤدي العلاقة بين الأيوين دورة البوصلة له.
- يجب التحدث عن صداقة البنات - الولد. على سبيل المثال بينما يشاهد مسلسلا يحبه يمكن مشاركته مشاهدة المسلسل ومن ثم القيام بمناقشة كيفية تناول علاقة الفتيات والفتيان.
- اذا رغب المراهق الذي يبلغ من العمر 13 - 15 سنة، مقابلة صديق له من الجنس الآخر، يمكن توجيهه إلى اللقاءات الجماعية.
- يجب أن نكون واضحين وصادقين عند التحدث عن مواضيع يمكن أن تكون حساسة مثل المخدرات والخمر والدخان والعلاقات الجنسية.



## المراهقة ومخططات المهنة

إن قيام الشاب باتخاذ قرار بشأن المهنة في نهاية عملية اختيار مهنة هي أحد النقاط الحساسة في حياته. تلعب مهنة الفرد دورا هاما في تحديد طريقة حياته، وقيمه، وموضعه الاجتماعي. إن المهنة ليست فقط عبارة عن أداة لكسب رزق الفرد وإنما هي في نفس الوقت طريقة اكتساب دور اجتماعي. يمكن للفرد أن يجد إمكانية الاستخدام البناء للطاقت التي يمتلكها وإمكانية تلبية الاحتياجات النفسية له بالمهنة التي يختارها والأنشطة التي يقوم بها. إن إمكانية قيام الفرد بذلك مرتبط بالانسجام بين الخصائص التي تطلبها هذه المهنة التي اختارها وبين الخصائص التي يمتلكها.

إذا لزم الأمر القيام بهيكل للمراهق لكان سيتم وضع مظهر للمراهق بحيث يكون له يد تدفع ويد أخرى تشد نحوها.

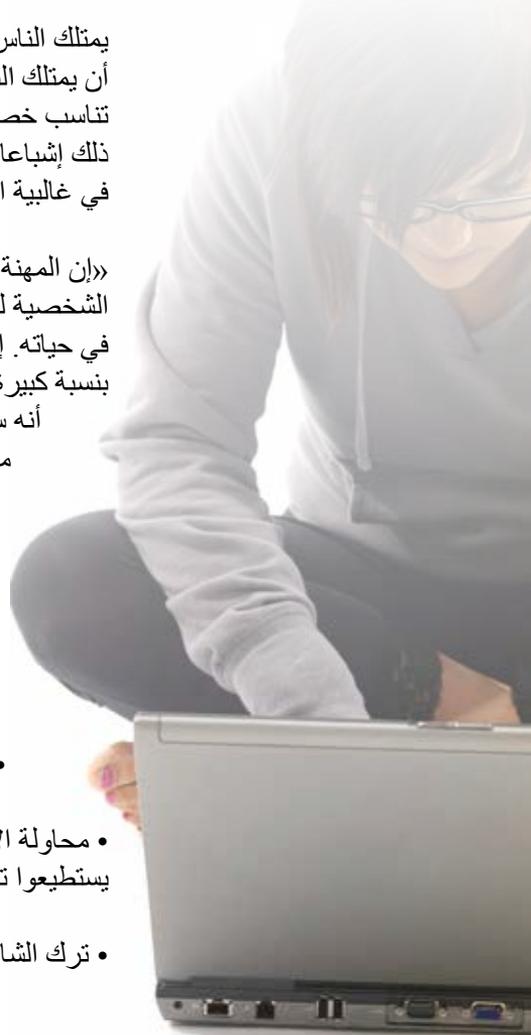


يملك الناس مزايا مختلفة عن بعضهم البعض. وتستوجب المهنة أن يملك الشخص خصائص متنوعة. إذا، إذا اختار الفرد مهنة تناسب خصائصه الشخصية يكون ناجحا ومنتجا وسعيدا ويوفر ذلك إشباعا من الناحية النفسية. ولكن لا يكون هذا الوضع سهلا في غالبية الأوقات.

«إن المهنة المميزة» هي المهنة الأكثر انسجاما مع الخصائص الشخصية للفرد، ولأهداف حياته، وللدور الذي يريد القيام به في حياته. إن القرار الذي يتم اتخاذه أثناء اختيار المهنة يحدد بنسبة كبيرة هل سيكون الشخص ناجحا في عمله أم لن يكون، أنه سيجد أو لن يجد عملا في المستقبل، أين سيسكن ومع من سيتزوج، ومع من سيتواصل. بالإضافة إلى ذلك، فإن المهنة هي أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر في الأحكام القيمة للشخص ونظرته للعالم وطريقة حياته اليومية وعاداته.

إن أهم الأخطاء التي ترتكبها الأسرة في هذه المرحلة هي كما يلي:

- القيام بالضغط على الشاب ليستمر بمهنة الوالد.
- محاولة الأبوين في حياة أولادهم أن يقوموا بتحقيق ما لم يستطيعوا تحقيقه في حياتهم.
- ترك الشاب تماما بدون مساعدة ولا دعم لوحده في اختيار



المهنة (إن الأسر التي لم تتمكن من توجيه أولادهم بشأن اختيار المهنة، أي تكون لديهم صلة بخيارات اختيار المهنة لهم وبذلك فإنهم يعتقدون أنهم قد تصرفوا بشكل ديمقراطي ومتسامح).  
ماذا يمكن أن يفعل الوالدين؟

يتم قضاء ٤٠ عام تقريبا من الحياة في الاستعداد لمهنة ما أو في القيام بإجرائها. وهذا يعني أنه يتم قضاء ١٠,٠٠٠ يوم من الحياة ما عدا نهاية الأسبوع والعطل بأنشطة متعلقة بالمهنة. وهذا ما يعادل ٨٠,٠٠٠ ساعة.



- يجب أن نبدي اهتماما في الحياة المدرسية للطفل، ولكن يجب عدم تحويل ذلك الموضوع إلى صراع قوة بين الأبوين والمراهق.
- يجب المساعدة في دخول المراهق حياة إصدار القرار واكتسابه المهارات في هذا الموضوع عن طريق تطوير فرص متنوعة.

- يمكن أن يتم إرشاد المراهق عن طريق التحدث عن مواضيع مثل ما هي الأشياء التي يسهل عليه تعلمها، وما هي الأشياء التي يستمتع بتعلمها.
- يمكن أن تساعد المراهق في تحديد هدف لنفسه وفي التخطيط من أجل البلوغ إلى ذلك الهدف.

- يجب التدقيق على مدى تطبيقه للمخطط الذي قام بوضعه وما هي الأمور التي لم يتمكن من إنجازها وأسباب عدم قيامه بإنجازها، ومن ثم القيام بمناقشته بهذا الشأن.
- يجب أن يتم تفهيم المراهق أنه سيكون سعيدا وناجحا عند اختياره المجال الذي يوفر الانسجام الأفضل لخصائصه الشخصية وأهدافه الحياتية، وللأدوار التي يرغب بها في حياته.
- يجب أيضا الحصول على مساعدة من المعلمين في المدرسة ومن المستشار النفسي للمدرسة.

- يجب ضمان اتخاذ المراهق مسؤولية قرارات مهنته، والقيام ببعض الأبحاث من أجل نفسه (على سبيل المثال قيامه ببحث عن التعليم وفرص العمل بعد الثانوية، لقائه لأشخاص يعملون في المهنة التي يرغب الالتحاق بها، والقيام بمراقبة الأماكن التي يتم فيها ممارسة تلك المهنة).

كتب نماذج الأدوار التي يتبناها المراهقين، المواقف المتعلقة بصداقة الجنس الآخر، وتأثير الإعلام وخصوصا التلفاز على توجهاته المتعلقة بالقيم الاجتماعية، وما يجب على الأبوين قيامه فيما يتعلق بهذا الموضوع بالإضافة إلى ذلك التعرف على وسائل الإعلام بي كاي. أي ئي بي ( )، فهم وسائل الإعلام، الاستخدام الواعي لوسائل الإعلام.





## الأنشطة

### السرطان (السرطعون)

#### اقرأ المعلومات المدرجة أدناه. زمن ثم تناقشوا بناء على الأسئلة.

ان السرطعون الذي هو العالم الخارجي. ولكن مع الوقت تصبح قواقعهم ضيقة عليهم ويحين موعد تغيير القوقعة. تكون القواقع القديمة لا تتسع للسرطعونات، ويعاني السرطعون من الضيق. ولكن القيام بتغيير قوقعة هو بحد ذاته خطر. لأن نوع من أنواع الحيوانات البحرية المحارية يعيشون بأمان داخل القواقع التي تحميهم من مخاطر السرطعونات يكونو أثناء فترة تغيير القوقعة ضعفاء وبدون حماية. اذا ما اصابوا في هذه الفترة فإنهم يحملون أثر هذه الإصابة طوال حياتهم.

- 1 بأي مرحلة من مراحل حياة الانسان يمكن ان تكون هذه المعلومة الصغيرة مرتبطة؟
- 2 اذا لم يغير السرطعون قوقعته ماذا سيحصل؟
- 3 ماذا يمكن ان تكون القوقعة في تشبيه السرطعون الشيء الذي يمتلكه المراهق مسبقا وفقده لاحقا؟



### ماذا يجب القيام به؟

اقرأ الحالات المعطاة. ماذا يمكن أن تقوم في مثل هذه الحالات. قم بالكتابة في المكان المتروك. قم بالنقاش بناءً على الأجوبة المعطاة.

ماذا يحدث؟	ماذا يجب على الوالدين أن يقوموا؟
لقد دخلت ابنتي مرحلة المراهقة قبل الأطفال الذين في عمرها. إنها تخجل من التغييرات.	
لا أستطيع إبعاد ابني الذي يبلغ ١٦ عاما من أمام المرأة.	
أصعب كثيرا منذ الأشهر الأخير في إيقاظه من النوم.	
خرجنا البارحة للتسوق معا. لم يستطع الاختيار أبدا. إنه كثير التردد.	
دائما انتقادات، دائما انتقادات! لقد أصبحنا لا نعجبه.	
لا يدخل احدا على غرفته. لا أفهم ما الذي يفعله هناك!	
لقد أصبح أخرفا كثيرا هذه الأيام. لا يمكن عد وإحصاء الأشياء التي كسرها.	
متناقض جدا. تجده يوما واثقا من نفسه لأبعد الحدود، ويوما يأسف على نفسه.	
على الأغلب لديه صديقة.	
أشتيه من وجود صديق لها.	

## التربية والتواصل الأسري



# 7

## الوحدة

# المشاكل السلوكية وطرق التغلب عليها

ان النهج الايجابي والذي لا يتضمن العنف المتبع من قبل الوالدين لكي يمنعا تكون مشاكل سلوكية لدى الطفل أو المراهق أو التي تساعد على ازالة المشاكل السلوكية الموجودة، ستزيد من ثقة الطفل بنفسه، وسلوكياته المجتمعية، ومهارته في حل المشاكل ونجاحه الأكاديمي.

في هذا الجزء سيتم تناول المشاكل المتعلقة بالطفل والمراهق؛

- مص الإصبع،
  - أكل الأظافر،
  - التبول على الذات،
  - سلس الغائط،
  - نوبات الغضب،
  - سلوك غير اجتماعي،
  - تعاطي المخدرات،
  - هوس العلامات التجارية والاستهلاك،
  - بلطجة الأقران،
- وطرق التغلب على هذه المشاكل.

# المشاكل السلوكية وطرق التغلب عليها

## التغلب على المشاكل السلوكية

هنالك العديد من الأسباب لقيام الأطفال بتصرفات خاطئة. ان عرض الطفل مشاكله في سلوكياته، يمكن أن يكون تعبيراً عن حدوث خطأ ما أو الإفادة عن احتياجات غير ملبى. يمكن أن يكون هنالك أسباب مثل الجوع، أو الانزعاج، أو الحزن، أو الخوف، أو الغضب، أو عدم الثقة تكمن خلف هذه التصرفات. وأحياناً يمكن أن يتصرف الأكلال بهذه الطريقة لأنهم لا يعرفون كيف يتصرفون. مثال على ذلك يرغب الطفل أن يجذب انتباه أحد أو انهاء تصرف لا يرغب به. ولكنه لا يعرف كيفية التصرف أو اختيار الألفاظ المناسبة في الحالات الصعبة. لذلك يحاول أن يعبر عن نفسه عن طريق تصرفات مثل القيام بركل أو ضرب أحد.

يجب على الكبار أن يتعلموا فهم وتفسير المشاكل السلوكية للطفل. لأن أكثر الأطفال الذين يظهرون مشاكل سلوكية يحتاجون إلى شخص كبير يوفر لهم الدعم خصوصاً في الأوقات الصعبة وذو ثقة، ومتناسق ويحبهم ليقوم بتوجيههم.

عند مواجهة مشكلة متعلقة بتصرفات الطفل، يظهر أمامنا عادة مفهومين أساسيين: إما أن يظهر الطفل

يحاول الأطفال أن يوضحوا لواديبهم ما الذي يحتاجون إليه. اذا لم يتم تلبية احتياجاتهم فإن عرضهم مشاكل سلوكية يمكن أن تكون أسلوب لإرسال الرسالة بطريقة مرئية.



بنفسه كمشكلة أو يعتقد بأن لدى الطفل مشاكل سلوكية. إن المفهوم الثاني، يوفر بنية تحتية ومخرجا فعالان في التغلب مع المشكل. يمكن فقط تخفيف المشاكل السلوكية لدى طفل ليس باعطائه عقوبات، إنما عن طريق دعمه. عند احترام الطفل وتلبية احتياجاته لا يحتاج لأن يقوم بعرض مشاكل سلوكية. إن القيام بالصراخ على الطفل أو معاقبته يمكن أن يزيل المشكلة لوقت قصير. لا يدعم الطفل فقط وإنما أيضا لا يوضح له كيفية وجوب التعامل عند مواجهته المواقف الصعبة. عند قيام الأبوين بإعطاء عقوبة فإن الرسالة التي يقومون بإعطائه له تفسر كالتالي: «إن العصبية هي طريقة جيدة لحل المشاكل». إن الموضوع الأساسي هنا هو تعليم الطفل كيفية التمكن من التحكم بتصرفاته. إذا تمكن الأبوين تعليم الطفل الطرق الايجابية للتعبير عن احتياجاته، يكون الطفل قد تعلم مهارات اجتماعية تعينه طوال حياته.

## ما هو مصدر المشكلة؟

إنه لمن الأمور المهمة دور الأبوين في البحث وجمع المعلومات من أجل التغلب على المشاكل السلوكية للطفل. أو لا يجب تحديد الظروف التي صدرت فيها المشكلة السلوكية. لكي نفهم ذلك يمكن للأبوين أن يسألوا أنفسهم الأسئلة الموضحة أدناه عند قيام الطفل بعرض مشكلة سلوكية:

- هل يرغب البقاء بعيدا عن مكان ما أو شخص ما؟
- هل هو مرهق أو جائع أو تعب أو غير سعيد؟
- هل يمكن أن يكون يقوم برد فعل لدواء أو طعام ما؟
- هل يمكن أن يكون غاضب أو حزين أو قلق أو خائف؟
- هل يريد شيئا ما؟
- هل مهاراته لا تكفي من التعامل مع الشيء المنشغل به؟
- هل يمكن أنه يحتاج إلى المساعدة أو لوقت أكثر عند الانشغال بشيء ما؟
- ما هي الخصائص المشتركة للأوساط التي لا يقوم فيها بمشاكل سلوكية؟
- ما هي الخصائص المشتركة للأوساط التي يقوم فيها بمشاكل سلوكية؟
- من هم عادة الأشخاص الذين يتواجدون إلى جانبه عندما يقوم بمشاكل سلوكية؟
- ماذا يقوم من حوله عندما يقوم بذلك؟ هل يحصل على طلباته أو على الاهتمام غالبا بعد أن يقوم بهذه التصرفات غير المرغوبة؟

- ماذا نكون نفعل أنا أو زوجي قبل فترة وجيزة من قيام الطفل بالتصرفات غير المرغوبة؟
- ماذا أشعر قبل وبعد قيام طفلي بالتصرفات غير المرغوبة؟ وماذا يشعر زوجي؟
- ماذا أفعل لحل الوضع عند تصرف الطفل بمشاكل سلوكية؟

## نحو الحل ...

- بعد قيام الأبوين بتحديد العوامل التي تؤثر بتسهيل المشاكل السلوكية لدى الطفل يمكن أن يقوموا بما يلي:
- تغيير الوسط: إن القيام بتغيير المكان أو الوسط أو الأشخاص الموجودين حوله، يمكن أن يجعل الطفل يشعر براحة أكبر.
  - الهدوء: عندما تغضب سلوك الطفل الأبوين، فإن الانتظار بضع دقائق قبل القيام برد فعل يمكن أن يمنع أن يسلك الوضع مسلكاً سيئاً.
  - تعليم تصرفات بديلة: يجب أن يتم القيام بشرح ماذا يجب على الطفل فعله عوضاً عن القيام بإعادة وتكرار تنبيهه عدم القيام بتصرفات مثل «لا تضرب أصدقائك!»، «لا ترمي ألعابك!».
  - تقديم خيارات: إن أحد أسهل الطرق لجعل الطفل يفهم بأنه يمتلك كم معين من السلطة على ما حوله، هي معرفة وجود خيارات. مثال على ذلك يمكن أن نقدم للطفل خيارات بمثل هذه الأسئلة: «ماذا نشترى عصير تفاح أم عصير مشمش؟»، «هل ترغب بالذهاب إلى حديقة الألعاب أم الحديقة الخلفية للمنزل؟».
  - إن الموضوع الذي يجب الإنتباه عليه هنا هو تقديم خيارات للطفل فيما يتعلق بالمواضيع التي تحمل صفات يومية والمتعلقة بنفسه مباشرة فقط وليس القرارات المتعلقة بحياة الوالدين.
  - مثال على ذلك فإن من الأسئلة التي يجب أن لا تسأل أبداً على الطفل: «هل أذهب لتناول الطعام مع والدك أم أبقى وألعب معك؟».
  - التأكيد على الأشياء الايجابية: عند قيام الطفل بسلوك ايجابي يجب حتماً أن يحث عليه. مثل «ما أجمل أن تشارك أصدقائك ألعابك!». إنه لمن المهم جداً أن يفهم الطفل أنه سيحصل على ردود فعل ايجابية من حوله نتيجة لأي تصرفات يقوم بها. يجب أن لا ننسى إن الفعل الناجح يتكرر.
  - التطابق: إن التطابق بين الأعمال اليومية الروتينية للطفل وبين القواعد المفروضة، تسهل على الطفل أن يفهم العالم. تطور مهارة التوقع لديه قبل وقوع الأحداث. وبذلك يكون تم تقليل كم المشاكل.
  - الابتعاد عن المفاجئات: ان غالبية الأطفال الذين يكون لديهم



مشاكل سلوكية يقومون بالتأقلم بشكل أصعب مع التغييرات التي تطور بشكل مفاجئ. لذلك قبل حدوث التغيير يجب اعلام الطفل ويجب القيام بالتنظيمات اللازمة. مثال على ذلك « ينبغي علي انا وأمك أن نخرج مبكرا من المنزل. هل نطلب من خالتك أم عمك أن يوصلك إلى المدرسة؟».

• الترفيه (المتعة): يجب تخصيص جزء من كل يوم يعيشه الطفل من أجل الترفيه. ان ايجاد شيء يضبط الطفل ومن ثم الضحك معا، سيكون في غالب الوقت أكثر اللحظات الأهم لذلك اليوم.

## مص الاصبع

• ان مص الاصبع ليس سلوكا اراديا، يتم القيام به بلا وعي. وانه منتشر جدا بين الأطفال الصغار. بعض الاطفال قبل أن يناموا يبدؤون بمص اصبعهم. يمكن أن يكون قيام الطفل بمص اصبعه مرتبط بشعوره بالوحدة، أو أن يكون مضغوطا أو قلقا، أو أنه يعاني من خيبة أمل.

• يمكن لطفل بمص اصبعه أن يترك هذه العادة قبل بلوغ الأربع سنوات من تلقاء نفسه. في هذه الحالة فإن قيام الطفل عادة بمص اصبعه لا يؤدي إلى ضرر دائم. يمكن للوالدين أن يقوموا بما هو موضح أدناه لمنع الطفل من مص اصبعه قبل الأربع سنوات:

• يجب أن يتم بشكل هادئ شرح أنه يمكن أن يتم نقل الميكروبات من الأيدي الوسخة وأن هذه الميكروبات يمكن ان تضرر بالأسنان.

• يمكن أن يمنح الفل جائزة عندما لا يقوم بمص اصبعه.

• اذا كانت هذه العادة للطفل تثار بسبب بعض الأوضاع، يمكن أن يتم تهدئة الطفل عند مواجهة هذه الأوضاع. مثال على ذلك اذا كان الطفل اصبعه عند قيام الضيوف الذين حضروا للزيارة في المنزل، بالاهتمام بأخيه، يمكن أن يتم جعل الضيوف يهتمون به أولا.

• اذا استمر مص الاصبع لبعده الأربع سنوات، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تضرر الأسنان التي ستخرج بشكل دائم ويمكن أن يتسبب إلى عيوب مرئية دائمة. بالاضافة إلى ذلك يمكن أن

يجب أن لا يرغم  
الطفل على تركه القيام  
بمص اصبعه، ويجب أبدا  
أن لا يغضب منه.



يصاب بالتهابات وأن يتكون تكتل جلدي (كنب) على الاصبع بسبب المص المستمر للاصبع.  
يجب أن ينتبه والدين يقوم طفلهما بمص اصبعه إلى ما تم ادراجه أذناه:

- يجب الانتباه جيدا إلى الأمور التي تهدأ الطفل وإلى الأمور التي توتره. ويجب اتخاذ تدابير تقلل من هذا الوضع.
- يجب ضمان لعب الطفل بالعباب تخفف توتره (مثل الماء، الرمل، الطين، المعجون وما شابه).
- يجب اتخاذ تدابير تذكّر الطفل أنه يمنع من مص اصبعه. مثال على ذلك أن يتم وضع لاصق جروح ملون على اصبعه يمكن أن يكون مفيدا للغاية.

## أكل الأظافر

يمكن للأطفال أن يأكلوا أظافرهم لأسباب عدة التخلص الضغط، التوتر). ان أكل الأظافر هي عادة طريقة للتخلص من التوتر. يمكن للكثير من الأطفال أن يقلقوا بسبب شعورهم بالخجل أثناء تعلمهم شيئا جديدا أو أثناء لعبهم لعبة ما أو ما شابه. اذا كان الطفل يأكل أظافره في مثل هذه الحالات فقط فهذا يعني إنه يريح نفسه بهذه الطريقة أو أنه يتغلب على التوتر بهذه الطريقة. يمكن أن يتخلص الطفل الذي يأكل أظافره بهذه الظروف من تلقاء نفسه كلما تعلم التغلب على التوتر أكثر فأكثر.

إذا استمر الطفل بأكل أظافره بالرغم من مرور الوقت. يجب محاولة معرفة الشيء الذي يوتر الطفل. عندما يقوم الطفل بتصرف يقلق الأبوين فعادة ما يقوم الأبوين بالتفكير كثيرا بشأن التدخلات التي تضمن تخلص الطفل من هذا التصرف على الفور. على الرغم من أنه يجب أن يفكروا بشأن ماهية المواضيع التي توتر الطفل وكيفية التخلص من هذه المواضيع.

يمكن أن لا يتم التمكن من حل مشكلة أكل الأظافر بسهولة ولا في وقت قصير. ان القيام بالضغط على الطفل بشأن موضوع تركه أكل الأظافر، اخبارة باستمرار وبشكل متوتر وجوب تركه أكل الأظافر، سيؤدي تأثيرا سلبيا لأنه سيزيد من التوتر الموجود لدى الطفل. وسيزداد أكل الطفل لأظافره بتأثير هذا التوتر. أولا يجب أن يرغب الطفل ذاته بترك أكل الأظافر. ومن ثم يجب



عادة ما يكون أكل الأظافر دلالة على القلق الشديد. إذا كانت الأصابع تجرح وينزل منها الدم بسبب أكل الأظافر، وصاحب ذلك تصرفات مثل تمزيق للرموش أو الشعر فهذا يعني أنه حان وقت استشارة الاختصاصي.



التخطيط سويا لكيفية القيام بذلك. يمكن أن يتم توفير ادراك الطفل بشكل أوضح لقيامه بذلك. عند بدئه بأكل أظافره دون أن يشعر يمكن أن نجعله يدرك ذلك عن طريق القيام بإشارة صامتة. إذا رغب الطفل يمكن أن يتم وضع لواقص ملونة على أصابعه بحيث يضمن منع أكله لأظافره. وهناك أيضا مواد ذات طعم سيء ومنتجة بحيث لا تضر الأطفال. يمكن أن يتم استخدامها هي أيضا.

## التبول

إن قيام الطفل بالتبول على نفسه شائع لدى الأطفال دون سن السادسة. وهي جزء طبيعي من التطور ولكن يتوقع التخلص منها مع الوقت. إذا استمر الطفل بالتبول على نفسه بالرغم من تقدم عمره يمكن أن يكون هنا مشاكل طبية أو مشاعرية. عادة ما يتصعب الأبوين اللذان يمتلكان طفل يتبول على نفسه ويشعرون أنفسهم بلا مخرج، أما الطفل فيشعر بالخزي ويشعر بالذنب بسبب الذي جرى. عند مواجهة مشكلة التبول على الذات يجب ألا الذهاب إلى الطبيب والتأكد من وجود أو عدم وجود مرض جسدي. إن كان هنالك مرض جسدي يجب البدء بمرحلة العلاج. أما إذا تم التوصل إلى أن المشكلة غير ناتجة من مرض جسدي فيجب على الأبوين الإنتباه على ما يلي:

• يجب أن يعطى الطفل دعم مشاعري، يجب التعامل معه بحيث نضمن أن لا يشعر بالاحباط.

• يجب أن يتم توضيح أن التبول على النفس يمكن أن يكون جزء من النمو وأنه لن يستمر للنهاية العمر للطفل. إذا عانى أحد آخر من أفراد الأسرة من هذه المشكلة في السابق فإن شرح ذلك للطفل سيشره بالراحة.

• يجب تذكيره كل يوم قبل النوم بالذهاب إلى الحمام.

• يجب تلبية حاجاته من السوائل خلال النهار وضمان تقليل خفض استهلاك السوائل في ساعات المساء.



- يجب أن يتم مكافأة الطفل في الأيام التي يستيقظ فيها وهو جاف. مثال على ذلك يمكن أن يتم وضع لاصق على الرزنامة على الأيام التي استيقظ فيها وهو جاف أو يمكن شراء هدايا صغيرة. إم كل ذلك يساعد في حث الطفل.

- عند قيام الطفل بالتبول على نفسه يجب أن لا نعاقبه وأن لا نقوم بتوبيخه.

- يمكن أن يتم جعل الطفل يساعد في تغيير غطاء سريره في الأيام التي يقوم بالتبول على نفسه فيها. ولكن يجب أن يوضح له أن هذا ليس عقابا وإنما هو جزء من مسؤوليته. ان مثل هذه المساعدة يمكن أن تساعد في جعل الطفل يفكر بهذه الطريقة «أنا أيضا أقوم بشيء من أجل هذا الموضوع».

إذا اكتسب الطفل عادة الذهاب إلى الحمام لمدة ستة أشهر فما فوق ومن بعد ذلك بدأ بالتبول على نفسه لأي سبب كان، وكان هنالك سلل بولي خلال النهار، وإذا لاحظ قيامه بتصرفات غير مرغوبة في البيت والمدرسة، هذا يعني أنه حان الوقت للجوء إلى استشارة متخصص.



## سلل الغائط

إذا لوحظ وجود غائط أو تسربات على الملابس الداخلية للطفل بالرغم من أنه ليس مريض، وإذا كان يعاني من آلام في المعدة، فقدان الشهية، الامساك، الاحساس بالألم عند الاخراج يجب حتما مراجعة الطبيب.



الكثير من الوالدين يعتقدون بأن أطفالهم يقومون بالتبرز على أنفسهم بسبب تكاسلهم الذهاب إلى الحمام. إلا أن كثير من الأطفال يعانون من مشاكل في الأمعاء، ولا يمكنهم التحكم في برازهم. تكون المشكلة عادة مرتبطة بالامساك. ولا يوجد لهذا الامساك سبب طبي. يقوم الطفل بالامتناع من الذهاب إلى الحمام من أجل الغائط ليتجنب آلام البراز الذي جف، وكلما امتنع من الذهاب إلى الحمام يزداد الامساك وتتكون الحلقة المفرغة. يمكن للعديد من الأسباب مثل عادات الأكل، والأمراض، وانخفاض السوائل المتناولة، والخوف أثناء تعليم عادات الحمام إلى بدء الحلقة المفرغة. ويمكن أن يبدأ الامساك المزمن لدى بعض الأطفال عقب أحداث محزنة ومثلاً على ذلك وفاة شخص مقرب أو الطلاق.

يجب على الوالدين الانتباه إلى ما يلي لمنع الامساك:

- إذا قام الطبيب بإعطاء علاج ينظم عمل الأمعاء يجب حتما استخدامه.
- يجب تفضيل المأكولات التي تحتوي على الألياف، ويجب ضمان قيام الطفل بالتمارين الرياضية.
- يجب محاولة ارساخ عادة الذهاب إلى الحمام مرتين في اليوم بعد تناول الطعام والجلوس لمدة 10-5 دقائق.

## نوبات الغضب

يمكن رؤية نوبات الغضب على شكل أنين (تأفأف)، بكاء، صراخ، حتى على شكل ركلات وضرب. منتشرة بكثرة لدى الأطفال الذين تقع أعمارهم ما بين 3-1 سنوات. لا يستطيع الأطفال التحكم بأنفسهم مثل الكبار. لذلك فإن مثل نوبات الغضب هذه هي جزء من النمو الطبيعي.

عادة عندما يتم منع طفل من شيء يرغب القيام به يتعرض لنوبة غضب. وإلى جانب ذلك يمكن أن تكون أسباب مثل لفت الانتباه والجوع والانعراج هي السبب.

عادة ما يبدأ الأطفال بالتعرض إلى نوبات غضب بعمر يقارب العامين (2). كلما تطورت مهارة الحديث

لديهم تقل أعراض نوبات الغضب. إن الحاجة إلى الاستقلالية تدفع الطفل الذي يبلغ 2 عام إلى تأسيس حكم على من حوله. إن هذا الوضع يسبب حوض حرب قوة بين الأبوين وبين الطفل

الذي يقول «أنا أستطيع القيام بذلك»، «سأقوم بذلك لوحدي»، «أعطيني اياه!». يبدأ الطفل مع الوقت بإدراك أنه لن يستطيع أن يحصل على كل شيء يريد.

يمكن للأبوين أن يتخذوا التدابير الآتية من أجل نوبات الغضب:

- يجب السماح للطفل أن يتحكم ببعض الأشياء الخاصة به. مثال على ذلك يمكنه أن يتخذ القرارات المتعلقة بأمر مثل أي قميص يرغب بارتدائه، أي لعبة سيأخذ معه عند الذهاب إلى زيارة.
- يجب مكافأة الطفل على أفعاله الإيجابية.

• يجب حتماً عدم السماح بتكوين تركيبة مثل حصول الطفل على الاهتمام الذي يحتاجه فقط بواسطة نوبات الغضب. يجب أن يتمكن الطفل من الحصول على الاهتمام الذي يرغب به بدون أن يتعرض لنوبة الغضب.

- عند اصرار الطفل على شيء ما يجب محاولة جذب انتباهه على شيء آخر.
  - إن إهم شيء يجب القيام به عند تعرض الطفل إلى نوبة غضب هو المحافظة على أعصابنا وهي هادئة.
  - إذا لا يقوم الطفل بإيذاء نفسه أو من حوله أثناء تعرضه لنوبة عصبية يمكن أن نتجاهل الوضع، ولكن ترك الطفل ليس بالحل المناسب للموضوع. يجب أن لا يترك الطفل لوحده مع العديد من المشاعر السلبية التي لا يستطيع التغلب عليها.
  - إذا بدأ الطفل بالقاء الضرر على نفسه أو على من حوله يجب الذهاب إلى مكان هادئ وضمان تهدئته.
- إذا تم مواجهة نوبات الغضب في أعمار متقدمة فهذا يعني التالي: يعي الطفل أن التصرف بهذه الطريقة مفيدة. يجب المساعدة في تهدئة الطفل ولكن يجب عدم السماح للطفل للوصول إلى مطالبه عن طريق التصرف بهذه الطريقة.

إذا زادت فترة نوبات الغضب أو كثرتها أو كثافتها، وإذا بدأ الطفل بالقاء الضرر على نفسه أو على من حوله، وإذا أظهر سلوكيات مستمرة أو انخفاض في الثقة بالنفس أو اعتماد مفرط يمكن أن يكون اللجوء إلى استشارة متخصص أمر مناسب.



## بلطجة الأقران

ان قيام الطفل القوي بالقيام بتصرفات تضر من الناحية الجسدية أو النفسية بشكل مستمر للطفل الأضعف تدعى باسم بلطجة الأقران. يتم تقييم جميع التصرفات مثل وضع الألقاب، والنميمة، والضرب، والتهديد، وأخذ النقود أو الأغراض التي يمتلكها الطفل رغما عنه وما شابه من تصرفات على أنها بلطجة. غالبا ما يكون الاطفال الذين يتعرضون إلى بلطجة هادئين وحذرين ومرهفين. يكونون أكثر قلقا وأقل ثقة مقارنة مع الأطفال الآخرين. يمتلكون أصدقاء أقل، ويشعرون بأنهم تعيسين ووحيدين. كون تفتهم بأنفسهم قليلة يؤدي ذلك إلى تقييمهم أنفسهم وحياتهم بشكل سلبي. يرون أنفسهم فاشلين، أغبياء وخجولين ولا يجدون أنفسهم جذابين. يطلق على مثل هذا النوع من الأطفال الضحايا غير الفعالين أو الهادئين. عدد قليل من الأطفال الذين يتعرضون للبلطجة ويظهرون تصرفات قلقة وعدائية. عادة ما يعانون من مشكلة في التركيز. يؤديون إلى مدايقات وتوتر في البيئة المحيطة بهم. ويطلق عليهم اسم ضحايا استفزازيين أو عدائيين.

أما الذين يقومون بالبلطجة يحبون الاحتفاظ بالسيطرة، ويستمتعون بالإيذاء. يحصلون على بعض الفائدة من ضحاياهم مثل الدخان او الطعام أو النقود. يرون عادة أنفسهم أقوى و متمنين. تظهر العديد من الأبحاث بأن الشباب العدائيين والبلطجيين يكونون معرضين أكثر لارتكاب الجرائم وتناول الكحول في حياتهم المستقبلية. عند طرح العدوانية والتصرفات المعادية للمجتمع في فترة الطفولة على أنها بلطجة للطفل يرى بقائها بشكل دائم طوال سنوات النضج. نتيجة للأبحاث التي تمت على مدى طويل تم التوصل إلى أن الأطفال الذين يقومون ببلطجة في الصف الأول يكبرون على أنهم كبار عدائيين ذو تصرفات



عدائية ضد المجتمع. بالإضافة إلى ذلك فإن زواجهم مقارنة مع الذين لا يقومون بالبلطجة غير مرضية وأنهم يقومون بتطبيق العنف بشكل أكبر على أطفالهم، ويمتلكون علاقات شخصية أقل مع الآخرين، وعلى أصدقاء أقل ويعانون من مشاكل أكثر مع القانون.

ان بلطجة الأقران تزداد انتشارا في تركيا وفي العالم كله. يجب أن ينتبه والدي طفل يتعرض للبلطجة إلى الأمور المدرجة أدناه:

- إذا كان الطفل يتردد ويقلق من الذهاب إلى المدرسة، وإذا كانت هنالك أمور سلبية (جروح أو كدمات غير مفسرة، انتهاء مصروفه بشكل مفاجئ وما شابه) في حياته يجب التحدث مع الطفل. إذا لم يتصرف الطفل بوضوح يجب محاولة أساليب مختلفة. على سبيل المثال يمكن قراءة حكاية معا بشأن هذا الموضوع أو أن يتم مشاهدة فيلم. ويمكن بعضها جعل الطفل يعبر عما بداخله بطرح أسئلة كالتالي «برأيك ماذا حدث هنا؟»، «ماذا كان يجب على الشخص الذي في هذه الحكاية أن يفعل؟»، «هل تحدث حولك مثل هذه الأمور؟».

- يجب أن ينجح الوالدين بإنشاء هيمنة على جميع المشاعر السلبية التي يعيشها ويجب أولا أن يوفرُوا الراحة والدعم الذي يحتاج إليهما الطفل.
- عند عرض الطفل جراءة التحدث عن الوضع الذي تعرض إليه يجب أن يتم مكافأته. يجب أن يوضح له أنه ليس وحيدا وأنه يمكن أن يتم حل المشكلة معا.
- يجب التواصل مع المستشار النفسي للمدرسة. إذا لم يكن هنالك مستشار نفسي للمدرسة يجب إبلاغ المدرسين أو الإدارة عن الموضوع.
- يجب محاولة اصلاح الثقة بالنفس المخدوشة لدى الطفل.
- يجب اخبار الطفل أنه عند مواجهة لبلطجة ما وجوب ابتعاده من ذلك المكان بالقدر المستطاع ووجوب اعلام الكبار عن هذا الوضع.

## الزمر والعصابات والتصرفات المعادية للمجتمع

**الزمرة:** هي مجموعة صغيرة ومرتبطة ببعضها بشكل وثيق عادة تتكون من 2-12 شخص من نفس الأعمار ونفس الجنس. **العصابة:** هي مجموعات الأقران المنحرفين العروفين باسم يشير عادة إلى حي أو جزء معين من المدينة ويرمز مشتركة (الألوان، والأوشام، والحلي وما شابه).



يمكن للانسان بفضل الصداقات والأصدقاء أن ينشأ علاقات يجد فيها الثقة والمحبة بعيدا عن الأهل. ان العيش في نفس الحي، والدراسة في نفس الصف، وامتلاك مجالات اهتمام متشابهة هي بعض وسائل تأسيس مجموعة الأصدقاء. ان شاب يمتلك مجموعة أصدقاء يستمتع بالتواجد معهم فإنه وإلى جانب ذلك يمكنه انشاء علاقات جديدة عن طريق التواصل مع أشخاص خارج مجموعة أصدقائه. ولا يكون لديه أي مخاوف متعلقة باستبعاده من المجموعة.

يكون الوضع مختلفا لدى الزمرة. ان الشباب الذين يشكلون الزمرة يقومون عادة بفعل الأشياء سويا. ان قيامهم بشيء خارج الزمرة أو تكوينهم صداقات من خارج الزمرة يتسبب لاجراهم من الزمرة. عادة ما يتم التحكم بالزمرة بشكل صارم من قبل قائد. يقرر القائد الشخص الذي سيبقى والشخص الذي سيغادر. ان فترة المراهقة هي فترة يشعر فيها المراهق بعدم الأمان، يرغب فيها بأن يتم قبوله، ويرغب بتكوين علاقة مع أقران أكثر جاذبية وأكثر شهرة. وفي الفترة هذه التي يكون فيها يبحث عن شخصيته، تنسيبه لمجموعة أصدقاء توفر شعور المراهق بهوية ليست متطورة. ان هذا كله أمر طبيعي.

طوال فترة المراهقة يحدث تغييرات في تركيبة مجموعة الصداقة. ان المجموعات التي يكونها الأشخاص من نفس الجنس تتحول مع مرور الوقت إلى مجموعات تضم كلا الجنسين. أما في الفترات المتقدمة من المراهقة تبدأ حياة المراهقين بالدوران بشكل أكبر حول أنشطة تعتمد على علاقات ثنائية. وتندثر المجموعات مع الوقت. إما الانفصال عن المجموعة أو الزمرة في المراهقة المتقدمة فهو دلالة على ميلاد الشعور بالذات المتطابقة والخاصة بكل مراهق.

ان العلاقة السليمة الناشئة بين الأم والاب والطفل قبل فترة الشباب وتركيبية الأسرة السليمة التي توفر امكانية أن يعيش الشاب بشكل سليم لمرحلة الانتقال للمراهقة، هي أفضل عامل يوفر ابتعاد الطفل من المجموعات المنحرفة. ان المهمة التي تقع على عاتق الوالدين ضمن هذا الاطار هي كما تم توضيحها أدناه:

- اذا انتقل الطفل من حياة اجتماعية إلى حياة منعزلة والظاهر أنه تعيس يجب التحذد معه عن هذا الوضع. وقبل القيام بنصحها يجب الاستماع إليه جيدا ومحاولة فهم كيف يعيش أموره.
- يمكن أن يتحدث الأبوين عن سنواتهم الدراسية وعن تجاربهم

وبذلك يمكن أن يجعلوا الطفل يدرك وجود مثل هذه المجموعات في جميع الأوقات.

- يجب توضيح أن الشخصا الذين يحكمون على الآخرين بناء على مظهرهم أو ملابسهم أو تصرفاتهم، هم عادة أشخاص لا يثقون بأنفسهم ويحاولون التحكم بجميع الذي يحدث بهذه الطريقة.
- يمكن استخدام حكايا متعلقة بالموضوع. ويمكن توفير مشاهدة أفلام تتناول مواضيع مثل تكون الشاب صداقات جيدة، تغلبه على المصاعب، ويمكن توفير الكتب له ليقرأها. ويمكن بعدها يمكن القيام بالتقييم مع الشاب.

- ممكن أن يتم تقوية الصداقات البعيدة عن المدرسة. يمكن توفير مشاركة الشاب في مجموعات اجتماعية مختلفة في أنشطة مختلفة.

- اذا كان الشاب يقضي وقتا مع المجموعات سيئة يمكن التحدث إليه بشأن القوة والتحكم في الصداقة. يجب محاولة فهم ما يضيفه له أن يكون جزءا من هذه المجموعة أو ما هي الجوانب التي يحبها في مثل هذه المجموعات.

- يمكن التواصل مع المدرسة، المدرسين والمستشار النفسي للمدرسة.

- يمكن اعداد أوساط مناسبة ليقوم الشاب بإنشاء صداقات سليمة.
- أول طريقة لامكانية انشاء صداقات سليمة أن يكون لدى الفرد



بعض الأفكار عن ذاته. يمكن التحدث مع الشاب عن القيم التي يمتلكها وعن الأشياء التي تجذب اهتمامه. إذا كان الشاب يرغب المشاركة في مجموعة ما، يجب ضمان مسألته انسجام أو عدم انسجام هذه المجموعة مع قيمه واهتماماته. يمكن القيام بسؤال الشاب أسئلة مثل «ما هو السبب الرئيسي لرغبتك المشاركة في هذه المجموعة؟ ما هي توقعات المجموعة منك؟ ماذا تعتقد أنك ستفعل إذا لم تناسبك هذه التوقعات؟»

• توضيح أسباب وجوب ابتعاده عن الأحداث التي تعطي انطباع «تحدث أمور غير صحيحة هنا». يجب القيام بتوجيه أسئلة للشباب تستوجب وصوله للنتيجة عن طريق القيام بالتفكير المنطقي.

• يجب ضمان تحمل الشاب مسؤولية تصرفاته. ليس فقط تجاه الأشخاص الموجودين في المجموعة وإنما يجب تشجيعه أن يكون حساساً تجاه جميع الأشخاص. يجب تذكير الشاب أن حتى لو فكروا الأصدقاء الحقيقيين بأفكار مختلفة فهم الأشخاص الذين يحترمون اهتماماته وأفكاره واختياراته.



## تعاطي المخدرات

ان تعاطي مراهق للمخدرات ليس الشيء الذي يحدث هكذا فجأة. إنه يتحقق في نهاية عملية ما. ان تعاطي المخدرات مرتبط عادة بمشاكل أخرى. كلما زاد عدد عوامل الخطر التي يتعرض إليها الفرد يزداد الخطر المتعلق بتعاطيه المخدرات. ان بعض العوامل التي يمكن أن تكون مخاطر فيما يتعلق بتعاطي المخدرات هي كالتالي:

- العوامل النفسية: توقعاته، الغضب، الصدق (التصرف بدون تحكم ودون التفكير بالنتائج والظروف)، عدم الانتباه وما شابه التي سنقوم بتطويرها العلاقات الاجتماعية للكحول والمواد الأخرى.
- العوامل المتعلقة بالأسرة: العلاقات الأسرية البعيدة والمتنازعة، أن يكون أحد أفراد العائلة يتعاطي المخدرات، التركيبة الجينية للأسرة، الوضع البيئي الذي توفره الأسرة وما شابه.
- العوامل الاجتماعية: وجود أصدقاء يتعاطون مخدرات أو ينظرون نظرة تسامحية لمن يتعاطي المخدرات، سهولة الوصول إلى المخدرات، مستوى تطبيق القوانين فيما يتعلق بتعاطي المخدرات، نظرة المجتمع فيما يتعلق بتعاطي المخدرات، طريقة عرض المخدرات في الاعلام وما شابه.
- يعاني الشباب الذين يتعاطون المخدرات وباحتمال كبير؛
  - يواجهون مشاكل في المدرسة،
  - يكونون مضغوطين من الناحية النفسية،
  - يحملون امكانية الدخول في اكتئاب،
  - يتعرضون إلى مشاكل صحية جسدية،
  - يدخلون في علاقات جنسية عشوائية،
  - يقومون بتصرفات منحرفة أو خطيرة مثل ارتكاب جريمة أو الهرب من المنزل أو ما شابه

## هل يتعاطي طفلي المخدرات؟

إنه لمن المهم جدا معرفة الأبوين في مرحلة مبكر قيام طفلهم بتعاطي المخدرات. تظهر عادة هذه العلامات لدى الشاب الذي يتعاطي المخدرات:

- يقلل من علاقته مع العائلة ويمضي وقت أقل في المنزل.
- يبدأ بصرف نقود أكثر من أي وقت سابق.
- يبدأ بتكوين صداقات جديدة.



- يقل اهتمامه بنفسه.
- يفقد أصدقائه وبيئته الأهمية التي كانوا يمتلكونها مسبقاً من قبله.
- يبدو وكأنه ناعس وتعب قليلاً.
- تتغير عادات تناوله الطعام للأسوء، ويخسر وزناً.
- يكون أكثر عصبية.
- تزداد الأوقات التي يكون فيها شارد الذهن.
- إذا كان يستخدم مواد متطايرة (التنتر وما شابه ذلك) تصدر ملابسه رائحتها.

### لكي تحموا طفلكم من تعاطي المخدرات ...

- ان العوامل الواقية الرئيسية ضد تعاطي المخدرات هي كالتالي:
- أن تكون صحته النفسية سليمة
  - أن يكون لديه نجاح أكاديمي
  - الاهتمام بالمدرسة
  - العلاقات الأسرية الحميمة
  - تعلقة بأنشطة دينية



- ان تأثير هذه العوامل الواقية أكبر من تأثير عوامل الخطورة.
- وضمن هذا الإطار يمكن أن يتم توصية الأبوين على ما يلي:
- تكوين وسط عائلي حميم ومفتوح يمكن للشباب أن يعبر فيه عن أفكاره ومشاعره. يجب التعامل باهتمام مع مشاكل والشبهات التي يشعر بها الشاب.
  - يجب احترام الجهد الذي يقوم به الشاب، يجب مكافئة نجاحاته، وبذلك يجب المساعدة في رفع ثقته بنفسه.
  - يجب تجنب الانتقادات الجارحة، يجب اتباع نهج بناء.
  - يجب أن يتم ضمان شعور الشاب بأنه مهم، ولكي يتم توفير قيامه بالمشاركة يجب قضاء وقت معه.
  - يجب تشجيع الشاب انشغاله بالرياضة وقيامه بتطوير نفسه واكتسابه هوايات ممتعة.
  - عند طلب الشاب التحدث لوالديه يجب أن يحظى بالاهتمام والانتباه الذي يحتاج اليهما.
  - يجب وضع توقعات واقعية وواضحة فيما يتعلق بتصرفات الشاب ويجب منحه الدعم اللازم من أجل أن يعيش بما يتناسب مع هذه التوقعات.
  - يجب وضع حدود واضحة بشأن مع مت يمكن أن يبقى وما هي الأشياء التي يمكن أن يقوم بها خلال هذه الفترة، ويجب توضيح سبب أهمية هذه الحدود.
  - يجب توعيته بشأن ضغط الأقران، يجب التحدث عن أهمية «أن يكون كما هو عليه».
  - يجب القيام بمساعدته في تكوين خطط طويلة المدى فيما يتعلق بحياته التعليمية والعملية. اذا جذبت هذه المخططات اهتمام الشاب سيحاول الابتعاد عن الخيارات التي تهددها.
  - يجب تعليم الشاب أن يقول «لا» عند الضرورة.

## هوس العلامات التجارية والاستهلاك

إن التقدم السريع للتكنولوجيا، يوفر تحقيق انتاج بكمية كبيرة وسريعة جدا. ويجب إما أن يتم اذابة أو استهلاك المواد المنتجة. لذلك يحاول تكوين أنواع بشر تزداد احتياجاتهم بشكل دائم وبالتالي الذين يستهلكون دائما الكثير. يقوم كل من قطاعي التكنولوجيا والدعاية بتعزيز بعضهما البعض والضغط على الناس للاستهلاك بشكل واضح. ان هذا الوضع يؤثر على الشباب. وبذلك يتم تكوين مجموعات شبابية دائمي الاستهلاك، لا يمتلكون أي هواية ما عدا التجول نهاية الاسبوع في المراكز التجارية، الذين يقيمون ماذا يرتدي وأين يأكل الناس، شباب يمتلكون فكر الاستهلاك ويقدرون المستهلكين فقط. بعض الأبوين لا يستطيعون توفير الظروف المادية التي يستوجبها هذا الفكر، والكثير منها لا يصوب طريقة التفكير هذه. في كلا هذه الحالتين يحدث هنالك توتر بين الأبوين والشباب. يمكن أن ينصح الأبوين اللذان يرغبان حماية طفلهم من هذا الهوس ما يلي:

- ضمان فهم الطفل ومنذ أعمار مبكرة فهمه أنه لن يتمكن من الحصول على كل ما يرغبه في هذه الحياة.
- عوضا عن تربية أطفال يحصلون على كل ما يرغبون به، ولا يشعرون بالمتعة من أي شيء يحصلون عليه، محاولة تربية أطفال واعين على التضحيات التي تقدم من أجلهم، والذين يقومون بالشكر والقادرين على تأجيل طلباتهم إلى وقت آخر.
- اكساب الأطفال ومنذ الطفولة مفهوم «التسوق من أجل تلبية الاحتياجات». لذلك يجب ضمان قيامه بتحديد احتياجاته وأولويات هذه الاحتياجات، وقدرة القيام بالاختيار من بين هذه الأولويات.
- مثال على ذلك؛ عند طلب طفل كرة أخرى وهو يمتلك كرة يمكن تذكره بامتلاكه كرة أخرى وجذب انتباهه على شيء آخر يحتاج إليه.
- يجب أن لا نقدم الامكانيات دائما للأطفال. مع مرور الوقت سيتعلم الطفل الذي يتم شراء أشياء باستمرار من أجله عدم وجود قيمة لما بين يديه، ودائما طلب الأشياء الجديدة التي يعتقد بأنها ستجعله سعيدا.



- يجب شرح متعة العمل والمحاولة، والجهد والعزم والنجاح؛ ويجب أن تكون أمثلة في هذه المواضيع.
- يجب تربية الطفل ضمن قيم مثل مساعدة الآخرين، والقيام بالتبرع منذ الصغر. على سبيل المثال ان ضمان مشاركته جزء من مصروفه الأسبوعي مع أشخاص أفقر منه يسهل وصوله إلى لذة الشعور بـ «أن تكون» وليس بـ «الإملاك» فقط.
- يجب التحدث مع الطفل عن الدعايات وعن قوة الدعايات.
- يجب ومنذ الصغر تعليم الطفل وجوب دفع بعض الثمن للتمكن من الحصول على شيء ما. على سبيل المثال: عندما يعجب الطفل بلعبة ما وطلبها بالرغم من شراء لعبة جديدة له ذلك الشهر، يمكن اعلامه أنه يمكن له الحصول عليها عن طريق قيامه بجمع مصروفه فقط.
- يجب اكساب الطفل حب البيئة. وبذلك يمكن له أن يفهم بأن الاستهلاك لا يتعلق فقط فيه، وأن يفهم بسهولة وجوب عدم الاستهلاك الفائض من أجل حماية الموارد الطبيعية.
- تذكيره بأن الملابس فقط عبارة عن أداة بواسطة شعارات مثل «إن أجمل الملابس هي الثقة بالنفس» وما شابه من شعارات.
- يجب ضمان شعور الطفل بأنه مهم وذو أهمية كفرد. ان طفل أو شاب يثق بنفسه سيحتاج إلى استهلاك أقل ليحصل على موافقة الآخرين.

انظر. برنامج تدريب الأسرة  
كتاب الاستعمال الواعي  
للاعلام، وحدة الدعايات  
والاستهلاك والأسرة.



## الإضطرابات السلوكية

يمكن من وقت إلى آخر أن يقوم الأطفال بنصرفات غير مرغوبة مثل ما يفعل الكبار. لكن تحمل اضطراباتهم السلوكية معنى أبعد من المشاغبة أو التمرد. إن الأطفال أو الشباب الذين يكون لديهم اضطرابات سلوكية يقوموا بعرض تصرفات عدائية أو هجومية أو مدمرة لمدة أطول من ستة أشهر. إن اشارات التنبيه المتعلقة بالاضطرابات السلوكية يمكن أن تدرج كالتالي:

- أن يلقي الضرر بنفسه، بالأشخاص الآخرين، أو بالحيوانات
- تهديد الناس
- القاء الضرر بالأغراض
- الكذب
- السرقة
- تراجع في نجاحه المدرسي أو الانسجام مع المدرسة
- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة
- التدخين أو تناول الكحول أو تعاطي المخدرات في سن مبكر،
- التعرض إلى نوبات غضب بكثرة وكثرة الشجار
- تنمية كراهية مستمرة تجاه الكبار
- عند رؤية هذه الأعراض يجب حتما الحصول على مساعدة مختصة.





## الأنشطة

### أجد مصادر

قوموا بتعبئة النماذج المدرجة أدناه بالترتيب. ومن ثم قوموا بمناقشة الأسئلة المطروحة في النهاية.

التصرفات (المشكلات السلوكية) التي ترغبون بتغييرها لدى طفلكم

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

الأشياء التي أنجزها طفلي خلال الأشهر الأخيرة

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1 أي الأسئلة التي قمتم بإجابتها و خطرت  
أجابتها أسرع على بالكم؟

2 أي الأسئلة التي كانت فيها امثلتكم أكثر  
عند الاجابة؟

3 أي الأسئلة التي استصعبتم قليلا باجابتها  
مقارنة مع الأسئلة الأخرى؟

4 برأيكم ما سبب تصعبكم في الاجابة؟

5 هل يمكن استخدام نجاحات طفلك كمصدر لاعادة صياغة تصرفاته؟ كيف؟



## ... للمزيد من المعلومات

### ماذا يمكن أن أقرأ أيضاً، ما هي التدريبات التي يمكن أن أشارك بها؟



إذا استفدتم من هذا الكتاب وترغبون في الوصول إلى مزيد من المعلومات في هذا الموضوع يمكنكم النظر إلى الكتب الموجودة في جزء قائمة المراجع. بالإضافة إلى ذلك يمكنكم قراءة الكتب الأخرى (لبرنامج تدريب الأسرة) ويمكنكم المشاركة بتدريبات برنامج تدريب الأسرة التي تقوم بتناول محتويات هذه الكتب بشكل أوسع.

١. المدرسة والأسرة
٢. الأسرة والتسوق
٣. استخدام الوعي للإعلام
٤. صحة الطفل والمراهق

### أي مؤسسة يمكن أن أجا لها، من أستطيع أن أستشير؟

ان المؤسسات المذكورة أسمائها أدناه تقوم بأنشطة في المجالات المتعلقة بموضوع هذا الكتاب. عند رغبتكم الحصول على مساعدة يمكنكم التواصل مع هذه المؤسسات واستشارة المسؤولين:

١. الأقسام المعنية من الجامعات
٢. مراكز الإرشاد والبحوث
٣. مؤسسات العلاج والمشورة المتركزة على الطفل والمراهق
٤. المؤسسات غير الحكومية التي تركز على الأسرة والطفل

من أجل أسئلتكم المتعلقة بالكتب وبرنامج تدريب الأسرة ...

## المراجع

- تم تحضير هذا الكتاب المدرسي لتعليم أفراد الأسرة ضمن إطار البرنامج التعليمي للأسرة (AEP) والذي تم وضعه من قبل المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لوزارة الأسرة والسياسات الإجتماعية. وكونه «كتاباً مدرسياً» فقد تم النظر بعين الاعتبار سهولة القراءة والإستفادة، وتم بذل جهود لتحضير كتاب مدرسي موجز وبسيط، كما تم محاولة الإبتعاد عن ميزات التنفير للغرض. وتستند المعلومات والأفكار والنهج التي يقدمها المعدّين للمصادر المدونة أدناه والتي تم مراجعتها أثناء تحضير الكتاب، أو إلى الأفراد والأعمال التي تم الإستفادة منها في فترات التنشئة
- Gelişim. (٢٠٠٧). Bilgin, M., İnanç, B. Y. ve Atıcı, M. K psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- ?Could it be the end for Super Mario. (١٩٩٣). Billen, A. ٥١, ٢٧. The Observer
- Parent-child relations: An introduction. (١٩٩٤). Binger, J. J. 4th ed.). New York: Macmillan College) to parenting
- The Anthropology of. (١٩٨٥). Blanchard, J. S., & Cheska, A sport: An introduction. Massachusetts: Bergin and Garvey Publishers
- (٢٠٠٧). Bottino, R. M., Ferlino, L., Ott, M., & Tavella, M Developing strategic and reasoning abilities with computer games at primary school level. Computers & Education. ١٢٨٦-١٢٧٢. (٤)٤٩
- Lifespan development. Bos- (٢٠٠٢). Boyd, D., & Bee, H ton: Pearson Education
- Kişilik gelişimi. B. Yeşilyaprak (Ed.), (٢٠٠٧). Can, G Ankara: Pegem. (١٥١-١١٧). Eğitim psikolojisi içinde (s Akademi Yayıncılık
- Gençler için beş sevgi dili. (Çev. B. (١٩٩٩). Chapman, G Çelik). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- SOS ana babalara yardım. (Çev: G. (١٩٩٦). Clark, L Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi
- When partners (٢٠٠٠). Cowan, C. P., & Cowan, P. A 2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum) become parents .Ass
- Human development. (١٩٩٩). Craig, G. J., & Baucum, D 4th ed.). New Jersey: Prentice Hall)
- Helping your child. (٢٠٠٢). Cuthbertson, J., & Schevill, S slepp through the night. New York: Broadway Book.
- Gelişimle ilgili temel kavramlar. H. (٢٠١٠). Çelikkol, A. K Ergin ve A. S. Yıldız (Ed.), Gelişim psikolojisi içinde (s İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım. (٥٧-٣٣
- Child development: A practitioner's (٢٠٠٤). Davies, D guide. New York: Guilford Press
- Benlik, kimlik, kişilik. H. Ergin ve (٢٠١٠). Demir, İ (٢٠٥-١٨١). A. Yıldız (Ed.), Gelişim psikolojisi içinde (s Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Developmental miles- (٢٠١٠). Destefanis, J., & Firchow, N year-old child. http://www.greatschools.org/٦-tones: Your -٦-special-education/health/developmental-milestones- your ٢٢٧=year-old- child.gs?content
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢٨ أيلول
- Not so doomed: Computer (٢٠٠٢). Durkin, K., & Barber, B Gelim Psikolojisi Konularına Giriş: (٢٠٠٧). Akbağ, M Kavramlar, İlkeler, Dönemler. M. E. Deniz (Ed.), Eğitim Ankara: Maya Akademi. (٥٤-٢٧. psikolojisi içinde (s Amory, A., Naicker, K., Vincent, J., & Adams, C The use of computer games as an educational. (١٩٩٩) tool identification of appropriate game types and game ,element. British Journal of Educational Technology ,٣١١-٣١١, (٤) ٣٠
- Effects of (٢٠٠١). Anderson, C. A., & Bushman, B. J violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta analytic review of the scientific literature. Psychological Science ٣٥٩-٣٥٣, (٥)١٢
- .Gözü. İstanbul: İz Yayıncılık. Aycin, H (٢٠٠٧). Aycin, H (Zilal. İstanbul: İz Yayıncılık. Bölükbaşı, B. (Ed. (٢٠٠٩) Psikolojik danışmanlık ve rehberlikte çocuk ve aile. (٢٠٠٤) İstanbul: Hayat Yayınları
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E., Bem, D. J., & Psikolojiye giriş. (Çev: Y. Alo- (٢٠٠٢). Hoeksema, S. N gan). Ankara: Arkadaş Yayınları
- Stress- free potty trai- (٢٠٠٣). Au, S., & Stavinoha, P. L ning. New York: Amacom Books
- .٢) Gelişim ve öğrenme psikolojisi (٢٠٠٠). Aydın, A basım). İstanbul: Alfa Yayınları
- Çocuk ve ergen psikolojisi. İstanbul: (١٩٩٧). Aydın, B Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları
- Gelişimin Doğası. B. Yeşilyaprak (Ed.), (٢٠٠٧). Aydın, B Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Gelişim ve öğrenme. Ankara: Nobel (٢٠٠٠). Bacanlı, H Yayın Dağıtım
- Bullying in schools and exposure to (٢٠٠٣). Baldry, A. C ٧٢٢-٧١٢, ٢٧, domestic violence. Child Abuse and Neglect
- Temel ihtiyaçların karşılanmasında (١٩٩٩). Baltaş, Z ailenin rolü. H. Yavuzer (Ed.), Ana baba okulu içinde (s İstanbul: Remzi Kitabevi. (٧٧-٥٠
- (٢٠٠٥). Bartholow, B. D., Sestir, M. A., & Davis, E. B Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, and aggressive behavior. Personality and Social Psychology Bulletin
- Çocuk (٢٠٠٩). Bee, H. ve Boyd, D. ١٥٨٦-١٥٧٢, (١١)٣١ gelişim psikolojisi. (Çev: O. Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları
- Computer games: Increases learning in. (١٩٩٥). Betz, J. A an interactive multidisciplinary environment. Journal of Educational Technology Systems ٢٠٥-١٩٥, ٢٤

- Nobel Yayın Dağıtım  
Psychological separation of late. (1984). Hoffman, J. A  
adolescents from their parents. Journal of Counseling  
.198-190, 31, Psychology
- The value of children to (1987). Hoffman, L. W., et al  
young and elderly parents. International Journal of Aging  
.322-309, 20, and Human Development
- Jordan, D. (n.d.). Functional behavioral assessment and  
positive interventions: What parents  
need to know. <http://www.pacer.org/parent/php/PHP-cv9>  
2010 أيلول 15 pdf  
The human odyssey: Life-span deve- (1992). Kaplan, P. S  
nd ed.). New York: West Publishing Company.) lopment  
Anne babaların en çok sorduğu (1998). Ketterman, G  
soruların cevapları. (Çev: H. Gürel). Ankara: HYB Ya-  
yıncılık
- Ebeveynliğe geçiş. H. Yavuzer (Ed.), (2004). Kılıçaslan, A  
İstanbul: Remzi Kitabevi. (1991-102. Evlilik okulu içinde (s
- Ebeveynliğe geçiş döneminin çeşitli (2007). Kılıçaslan, A  
doğum öncesi ve doğum sonrası etkenler açısından incelen-  
mesi. Yayınlanmamış doktora tezi, İstanbul Üniversitesi  
.Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- yaş öğrencilerinin gelişimsel güç- 10-6. (2000). Kılıççı, Y  
leri ve kişilik gelişimini kolaylaştırma. Y. Kuzgun (Ed.),  
Ankara: Nobel. (2007-19. İlköğretimde rehberlik içinde (s  
Yayın Dağıtım
- Educational psychology. USA: (1970). Kolesnik, W. B  
.McGraw-Hill
- Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: (1987). Köknel, Ö  
.Altın Kitaplar
- Kimliğini arayan gençliğimiz. İstanbul: (2001). Köknel, Ö  
.Altın Kitaplar Yayınevi
- Kronenberger, W. G., Mathews, V. P., Dunn, D. W., Wang,  
Media (2000). Y., Wood, E. A., Giaque, A. L., et al  
violence exposure and executive functioning in aggressi- ve  
,and control adolescents. Journal of Clinical Psychology  
.737-720, (1)61
- Öğretimsel bilgisayar (2000). Kula, A. ve Erdem, E  
oyunlarının temel aritmetik işlem becerilerinin gelişimi- ne  
, etkisi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi  
.136-127, 29
- Meslek rehberliği ve danışmanlığına (2007). Kuzgun, Y  
giriş. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Ana-baba eğitim (2007). Kuzgun, Y. ve Hamamcı, Z  
programları. Ankara: Maya Akademi Yayınları. Lawrence,  
Using computers for the treat- ment of (1986). G. H  
,psychological problems. Computers in Human Behavior  
.72-43, (1)2
- Guided discovery learning with (1992). Leutner, D  
computer-based simulation games: Effects of adaptive  
and non-adaptive instructional support. Learning and  
.132-113, 3, Instruction
- Helping your anxious child. London: (1988). Lewis, D  
.Methuen
- Early predictors of male (1982). Loeber, R., & Dishion, T  
.99-79, 94, delinquency: A review. Psychological Bulletin  
Agg- (1982). Magnusson, D., Stattin, H., & Duner, A  
ression and criminality in a longitudinal perspective  
In K.T. Van Dusen & S.A. Mednick (Eds.), Prospective  
Boston: (2002-1997. studies of crime and delinquency (pp  
Kluwer/Nijhoff
- game play and positive adolescent development. Applied  
.392-373, (4)23, Developmental Psychology
- Digital game-based learning: It's not just (2006). Eck, R. V  
, the digital natives who are restless. Educuae Review  
.30-16, (2)41
- Bebeklikten okula öğrenmede ilk adım- (2000). Einoon, D  
lar. (Çev: A. Ç. Tekçe). İstanbul: Remzi Kitabevi. Eisenberg,  
Çocuğunuz (2004). A., Murkoff, H. E. ve Hathaway, S. E  
büyürken sizi neler bekler? (Çev: M. E. Kapu- cuoğlu).  
İstanbul: Epsilon
- (2000). Eisenberg, A., Murkoff, H. E. ve Hathaway, S. E  
Bebeginizin ilk yılında sizi neler bekler? (Çev: M. E. Kapu-  
cuoğlu). İstanbul: Epsilon
- Eğitim psikolojisi: (1999). Erden, M. ve Akman, Y  
basım). Ankara: Arkadaş. 9) Ge- lişim-öğrenme-öğretme  
.Yayınevi
- Eğitsel rehberlik: Bilişsel işlemlerden (2000). Ergin, T  
akademik becerilere. E. İ. Gazioglu ve Ş. M. İlgar (Ed.),  
.Öğretmen ve öğretmen adayları için rehberlik içinde (s  
İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık. (107-70
- Understanding and preventing (1992). Farrington, D. P  
bullying. In M. Tonry & N. Morris (Eds.), Crime and  
Chicago: (1986-87. justice: An annual review of research (pp  
University of Chicago Press
- Feeney, J. A., Hohaus, L., Noller, P., & Alexander, R. P  
Becoming parents: Exploring the bonds between (2001)  
mothers, fathers, and their infants. Cambridge University  
Press
- Helping your school-age (2000). Ferrer, M., & Fugate, A  
child develop a healthy self-concept. <http://edis.ifas.ufl.edu/fy070>.
- 2010 Temmuz 8 موز 8 في هذا العنوان على معلومات من  
Teens and dating: Tips for parents and (2006). Fogarty, K  
professionals. <http://edis.ifas.ufl.edu>
- 2009 الحصول على معلومات من هذا العنوان في 12 تشرين الأول  
Computer games as a part of children's (2002). Fromme, J  
fromme/0201/culture. <http://www.gamestudies.org>
- 2003 الحصول على معلومات من هذا العنوان في 10 أيلول  
Family communication (1996). Galin, K., & Brommer, B  
USA: Harper Collins College Publishers
- Çocuk ve ergen (1993). Gander, M. J. ve Gardiner, H. W  
gelişimi. (Çev: B. Onur). Ankara: İmge Kitabevi
- What video games have to teach us about (2002). Gee, J. P  
learning and literacy. New York: Palgrave/Macmillan.  
Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Remzi (1984). Gençtan, E  
Kitabevi
- Strategies for (2008). Goh, D. H., Ang, R. P., & Tan, H. C  
designing effective psychotherapeutic gaming interven-  
tions for children and adolescents. Computers in Human  
Behavior .2230-2217, 24
- Bright futures family tip (2001). Green, M., & Palfrey, J. S  
sheets: Middle childhood. Arlington (VA): National Center  
for Education in Maternal and Child Health
- (2002). Griffiths, M. D., Davis, M. N. O., & Chappell, D  
Breaking the stereotype: The case of online gaming.  
.91-81, (1)6, Cyberpsychology & Behavior
- Child. (1986). Hall, E., Lamb, M., & Perlmutter, M  
nd ed.). New York: Random House.) psychology today  
Çocuğunuzun meslek gelişimine nasıl (2000). Hamamcı, Z  
yardımcı olabilirsiniz? Anne baba el kitabı. Y. Kuz- gun  
ve F. Bacanlı (Ed.), Rehberlik ve psikolojik danışmada  
kullanılan ölçme araçları ve programlar dizisi. Ankara:

- Gelişim ve öğrenme. Ankara: Nobel. (2000). Selçuk, Z. Yayın Dağıtım
- Gelişim öğrenme ve öğretimi: Ku- (2004). Senemoğlu, N basım). Ankara: Gazi Kitabevi. 3) ramdan uygulamaya
- Developmental psycho- (2007). Shaffer, D. R., & Kipp, K 4th ed.). Canada: logy: Childhood and adolescence Wadsworth, Cengage Learning
- Organization of self- (2002). Showers, C., & Zeigler, H. V knowledge: Features, functions, and flexibility. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), Handbook of self and . New York: Guilford. (1997-1998) identity (pp Life-span human development (1999). Siegelman, C. K 7rd. ed.). USA: Brooks/Cole Publishing Company. Smith.)
- How do computer games affect your children? (2004). G. G 10-12, 13, Eğitim Araştırmaları
- Everything potting training book. Mas- (2007). Sonna, L .sachusetts: Adams Media Corporation
- Ergenlik. (Çev. F. Çok ve diğerleri). (2007). Steinberg, L .Ankara: İmge Kitabevi Yayınları
- Ergenlik. (Çev. F. Çok ve diğerleri). (2007). Steinberg, L .Ankara: İmge Kitabevi
- Infancy, childhood, and (1991). Steinberg, L., & Belsky, J adolescence: Development in context. New York: McGraw-Hill Companies
- Bebek ve çocuk bakımı. (Çev. A. (2004). Stoppard, M .Seyahi ve S. Öztora). Ankara: İnkılâp Kitabevi
- Modern kontrol: Tüketim. C.Ü. Sosyal. (2004). Şentürk, Ü 229-231, (Y)232, Bilimler Dergisi
- Games and the design (1994). Thomas, P., & Macredie, R ,of human-computer interfaces. Educational Technology 142-143, 31
- Yazım kılavuzu. Ankara: Türk (2000) Türk Dil Kurumu .Dil Kurumu
- Türkçe sözlük. Ankara: Türk (2009) Türk Dil Kurumu .Dil Kurumu
- .Van Rooij, F. B., Van Balen, F., & Hermanns, J. M. A Migrants and the meaning of parenthood: Invo- (2007) luntary childless Turkish migrants in The Netherlands. 1828-1832, (Y) 21, Human Reproduction
- Çocuklarınıza verebileceğiniz en bü- (1997). Vannoy, S. W armağan. (Çev: İ. User). İstanbul: BZD Yayıncılık. 100 yük (2009). Weinberger, N., Anderson, T., & Schumacher, P Young children's access and use of computers in family child care and child care centers. Computers in Human 190-182, (1)20, Behavior
- Ana baba ve çocuk. İstanbul: Remzi. (1987). Yavuzer, H .Kitabevi
- Çocuk eğitimi el kitabı. İstanbul: Remzi. (1990). Yavuzer, H .Kitabevi
- Bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimiyle (1997). Yavuzer, H ılı. İstanbul: Remzi Kitabevi 1 çocuğunun ilk Okul çağı çocuğu. İstanbul: Remzi. (2000). Yavuzer, H .Kitabevi
- basım). İstan- .23) Çocuk psikolojisi (2002). Yavuzer, H bul: Remzi Kitabevi
- Çocuğu tanımak ve anlamak. İstan- bul: (2002). Yavuzer, H .Remzi Kitabevi
- yaş çocuğunun gelişimi. İstanbul: 100 (2000). Yavuzer, H .Remzi Kitabevi
- Gençleri tanımak ve anlamak. İstan- bul: (2000). Yavuzer, H bul: Remzi Kitabevi
- Developmental genetics. New Delhi: (2006). Miglani, G. S .I. K. International Publishing House
- Helping your (2006). Nancy, P., Lehr, F., & Osborn, J presc- hool child: With activities for children from infancy .Washington: U.S. Department of Education .o through age
- Implications of computer games for system (1990). Neal, L design. In D. Diaper, D. Gilmore, G. Cockton & B. Shackel (Eds.), Human-computer interaction—pro- ceedings of North Holland: .99-93, elsevier (pp 90 INTERACT Elsevier
- Aggression in the schools: Bullies (1978). Olweus, D and whipping boys. Washington: Hemisphere Press (John .Wiley
- Stability of aggressive reaction patterns (1979). Olweus, D ,94, in males: A review. Psychological Bulletin 870-802
- Bullying in schools: What we know and (1997). Olweus, D .what we can do. Oxford: Blackwell
- Annotation: Bullying at school: Basic (1994). Olweus, D facts and effects of a school based intervention program. 1190-1191, 9, Journal of Child Psychology and Psychiatry Çocuk ve ergen gelişimi. Ankara: İmge (1992). Onur, B .Kitabevi
- Çocuğunuzla işbirliği yapabile. (Çev: (1997). Pantley, E H. Gürel). Ankara: HYB Yayıncılık
- A child's world: (1987). Papalia, D. E., & Olds, S. W Infancy through adolescence. UK: McGraw-Hill Book .Company
- Ergenlik ya da merhaba hüznü. Anka- (2000). Parman, T .ra: Bağlam Yayınları
- Fun and (2002). Pauli, K. P., May, D. R., & Gilson, R. L games: The influence of a playful pre-training interventi- on and microcomputer playfulness on computer-related performance. Journal of Educational Computing Rese- arch 142-143, (1)232, Bilimler Dergisi
- Psikolojiye giriş. İstanbul: Kaknüs (2009). Plotnik, R .Yayıncılık
- Digital game-based learning. New (2001). Prensky, M .York: McGraw-Hill
- Okul öncesi eğitimde oyunun ve (1980). Razon, N oyunda yetişkinin işlevi. Okul Öncesi Eğitimi ve Yaygın 76-87, 2-1, İlaştırılması Semineri Dergisi
- Seriously considering play: Desig- (1996). Rieber, L. P ning interactive learning environments based on the blending of microworlds, simulations, and games. Educa- 08-13, 14, tional Technology, Research and Development
- Consequences of bullying in schools. (2002). Rigby, K .90-083, (3)18, Canadian Journal of Psychiatry
- Developmental (2004). Rose, W., Aldgate, J., & Jones, D progression. In J. Aldgate (Ed.), The developing world of London: Jessica Kingsley Pub- (198-172) the child (pp 18ishers
- Developmental (2004). Rose, W., Aldgate, J., & Jones, D progression. In J. Aldgate (Ed.), The developing world of London: Jessica Kingsley Pub- (198-172) the child (pp 18ishers
- Game design and (2000). Salen, K., & Zimmerman, E meaningful play. In J. Raessens & J. Goldstein (Eds.), Camb- (199-09) Handbook of computer game studies (pp ridge: MIT Press
- Children. USA: McGraw Hill (2000). Santrock, J. W .Higher Education

- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Five facts every family should know. [http://www.pbs.org/html/parents/inclusivecommunities/challenging\\_behavior](http://www.pbs.org/html/parents/inclusivecommunities/challenging_behavior)
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
//:How to talk to your kids about sex. <http://www.valuesparenting.com/talktokids.php>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١١ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
How to talk with your children about sex. <http://www.plannedparenthood.org/parents/how-talk-your-child-about-sex>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١١ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Kids health. <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٣ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Nail biting: Why it happens and what to do about it. <http://nail-biting-why-it-happens-and-what-to-do-about-it>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Nine ways to reduce challenging behavior. [http://www.pbs.org/parents/inclusivecommunities/challenging\\_behavior](http://www.pbs.org/parents/inclusivecommunities/challenging_behavior)
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
/Pbs parents. <http://www.pbs.org/parents/childrenandmedia>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١١ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Play and development. <http://www.originalplay.com/develop.htm>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٩ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
/Pocket money. [http://raisingchildren.net.au/articles/pocket\\_money.html](http://raisingchildren.net.au/articles/pocket_money.html)
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٨ تموز ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Publications & resources. <http://www.pubs.ext.utoronto.ca/html/063-350/063-350/350/vt.edu>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٩ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Social and emotional milestones ages ١٠ to ١٢. <http://www.education.com/topic/emotional-development-10-12-ages>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٨ تموز ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
The growing child: School-age (٦ to ١٢ years). <http://www.lpch.org/DiseaseHealthInfo/HealthLibrary/growth/html.schag112>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١ تموز ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Thumbsucking. <http://www.parentree.in/Pa-rentree-editors/Thumbsucking.html>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
What is child development and what skills do children develop at different ages. <http://www.howkidsdevelop.com/developSkills.html#devMilestone>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١ تموز ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
You & your school-age child. [http://www.lfccc.on.ca/HCT\\_pages-SWASM\\_pages](http://www.lfccc.on.ca/HCT_pages-SWASM_pages)
- Düşe kalka büyümek. İstanbul: Epsilon. (٢٠٠٤). Yazgan, Y. Yayıncılık
- Eğitimde rehberlik hizmetleri. (٢٠٠٠). Yeşilyaprak, B. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Eğitim psikolojisi. Ankara: Pegem. (٢٠٠٧). Yeşilyaprak, B. Akademi Yayıncılık
- Eğitsel ve (٢٠٠٠). Yeşilyaprak, B., Güngör, A. ve Kurç, G. mesleki rehberlik sınıf seviyesinde bilgisayar destekli İlköğretim (٢٠٠٧). A. eğitici matematik oyunlarının başarıya ve kalıcı- lığa etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana
- Değişen toplumda aile ve çocuk. (١٩٩٧). Yörükoğlu, A. İstanbul: Özgür Yayıncılık
- Çocuk ruh sağlığı. İstanbul: Özgür. (٢٠٠٢). Yörükoğlu, A. Yayıncılık
- Age appropriate toys: A guide to choosing age. (٢٠١٠). — appropriate toys that will help you to stretch your shopping budget. [http://www.essortment.com/all/ageappropriate\\_prb.htm](http://www.essortment.com/all/ageappropriate_prb.htm)
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٩ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
A parents guide to sexual abuse prevention. <http://keepyourchildsafef.org/aspwpadmin/stattrack/downloads/sexualabusepreventionREV.pdf>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٨ آب ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Bedwetting. <http://kidshealth.org/parent/general/sleep/enuresis.html>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Characteristics of school age children. <http://www.nipissingu.ca/education/mariacw/EDUC4118/CharacteristicsOfSchoolAgeChildren.doc>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٠ تشرين الثاني ٢٠٠٩. — (٢٠١٠).  
Re-[www.nipissingu.ca/education/mariacw/EDUC4118/sources/CharacteristicsOfSchoolAgeChildren.doc](http://www.nipissingu.ca/education/mariacw/EDUC4118/sources/CharacteristicsOfSchoolAgeChildren.doc)
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١ تموز ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Child behavior disorders. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/childbehaviordisorders.html>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٣ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Child development: Early adolescence (١٢-١٤ years old). <http://www.cdc.gov/ncehd/child/earlyadolescence.htm>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٨ تموز ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
College of education. <http://www.coe.unt.edu/~cpe/topic>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٥ حزيران ٢٠٠٩. — (٢٠١٠).  
Developmental characteristics and interests of school-age children. <http://www.ohioafterschool.org/Attachments/Resource/developmental>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١ تموز ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Developmental characteristics and interests of school-age children. <http://www.ohioafterschool.org/Attachments/Resource/developmental>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ١٠ تشرين الثاني ٢٠٠٩. — (٢٠١٠).  
Early childhood parenting center (ECPC). <http://www.parentingtots.org>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢٩ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
/Encopresis (soiling). <http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/encopresis.html>
- تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في ٢ أيلول ٢٠١٠. — (٢٠١٠).  
Factors that contribute to challenging behavior. [http://www.pbs.org/parents/inclusivecommunities/challenging\\_behavior](http://www.pbs.org/parents/inclusivecommunities/challenging_behavior)

## الشكر والصلاحيات

تم تحضير المعلومات الواردة في هذا الكتاب بجهود كبير ودقيق من خلال EDAM نيابة عن المديرية العامة للأسرة وخدمات المجتمع، وبتقديم معلومات عن الإطار العام أكثر من تحليل موضوع أو مواضيع معينة بشكل شامل. ووفقاً لذلك، فإن الغرض من المعلومات الواردة في هذه المواد ليست لتقديم المشاورات والخدمات المهنية والأكاديمية. وجميع أنواع المخاطر التي قد تنشأ نتيجة استخدام المعلومات الواردة في المواد عائدة للقارئ والمستخدم. ويتحمل القارئ والمستفيد بشكل كامل المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بجميع أنواع الأضرار الناجمة عن الاستعمال. ولا يمكن تحميل المسؤولية لمديرية الأسرة وخدمات المجتمع ولـ EDAM في القضايا المتعلقة بالعقد الذي تم ذكر طرق استخدامه (بما في ذلك عن ما يصدر من الإهمال)، وفي جميع أنواع الأضرار العرضية والتبعية الخاصة والنتيجة عن القوانين والمسؤوليات التقصيرية.

للاقتراحات والانتقادات، نشكر كل من عبد الرحمن كيليج، أحمد دومان، أليف أركيليت، علي مراد سونبول، عليا مافيلي أكتاش، أرماغان يلديز، أرزو أسلان، أرزو إيجاغاسي أوغلو شويان، أيلين نازلي، أيتان أران أرتان، بهاء الدين أجات، بيلغين تيمور، بيرسان زعيم أوغلو، دانيز يوجلان، أنيسة اكغول، أردوغان بوخورجي، أركان يامان، أرول يلديريم، إسراء أرسلان، فاتح كيليج أرسلان، فاضيلة يافوز، فرحان أوداباشي، فوندا أوزان، هاندان قاراتاش، هلال كوشجول، خوريسار أوران، حسين بولوت، قهرمان أوزون، كمال أسلان، كمال كوكجان، محمد عاكف قارقوش، محمد باهار، محمد زكي أيدين، مريم غوندوغو، مصطفى أوترار، موغا يوقاي بوكسل، منير بينيجي، نجلاء قويتاق، نزيهان غ. قاراتكين، نيفين مريج، نوزات تارهان، نوران تونجار، نوراي سونغور أوكللي، اورهان أكين أوغلو، عمر أوغور كانج جان، أوزلام أونلو حصارجي، سمين كولار أوغورتان، ساركان كاهيا أوغلو، سافيم جان، سيفي كنعان، سيحان بيوك جوشكون، شارمين كولاخ أوغلو، أولفات كورغولو، يوسف ألب أيدين، جمعية حماية الأسرة ودعمها، مؤسسة تربية الأم والطفل، جمعية ضوء القمر (أي إيشيغي)، جمعية حقوق المرأة ضد التمييز (AKDER)، جمعية الأسرة المعاصرة، وزارة الشؤون الدينية، GİKAP (منصة قوس قزح للمرأة في إستانبول)، المجموعة التعليمية من المرأة إلى المجتمع، وزارة التربية والتعليم، جمعية الطفل السعيد في العائلة السعودية، جمعية العش السعيد والمجتمع السلمي، جمعية برامج إعادة التأهيل والتدريب النفسي، وكالة الخدمات الاجتماعية وحماية الطفل، رئاسة المؤسسات الصحية العامة التركية، مركز الأنشطة النسائية للمؤسسات الدينية التركية، YEKDER (جمعية الثقافة والتعليم الغير نظامي). ونشكر جميع الأشخاص والمؤسسات المذكورة أسمائهم أدناه والذين سمحوا لنا باستخدام صورهم ورسوماتهم أثناء تحضير هذا العمل.

fotolia.com.tr : ٨ يفغيني كلوديازيني، ٩ تومبيت ٨٠، ١٠ جاسيك جابراسزويسكي، ١١ بيجلان، ١٢ فاديم ريبا-كوف، ١٥ جيمي دوبلاس، ١٦ نيكول إيفنجير، ١٥ SMN، ٢٢ فرانسوا دوليبسيس، ٢٣ مانويل تينيرت، ٢٤ أوهنيكو، ٢٥ بوريس ريباوسوف، ٢٦ أناتولي تيبيلياشين، ٢٧ PHB.cz، ٢٧ روبرتو أنغيئا، ٢٨ ستينيس، ٢٩ تومبيت ٨٠، ٣٠ مايك كييف، ٣١ ديفيد دافيس، ٣٢ مونكي للأعمال، ٣٣ دميتري ناوموف، ٣٤ أندري كيسيليف، ٣٦ photoillustrator.eu، ٤٠ كانتور بانانتو، ٤١ ماتكا واريكتا، ٤٢ المصور AG، ٤٣ صور JPAيجيت RF، ٤٥ سيمون فان دان بيرغ، ٤٦ جيمي دوبلاس، ٤٧ ريدو، ٤٦ هيلجبرد، ٤٩ ماتكا وريكتا، ٥٠ سيرجيج رازفودوسكي، ٥١ كاترينا براون، ٥٣ ماتكا واريكتا، ٥٥ مونكي للأعمال التجارية، ٥٨ ماتكا واريكتا، ٦٠ الصور المهيبية، ٦١ نوم، ٦٢ كودلوس، ٦٣ جايو، ٦٤ توماس تروجانوسكي، ٦٧ أندريا بيبيرليك، ٦٨ جيمارك، ٧٠ فينيسيوستوبيناميا، ٧١ أليف أران، ٧٦ جيك جابراس-زويسكي، ٧٨ إيفجيني تيزينوف، ٧٩ جيك جابراسزويسكي، ٨٠ هانس-جاك أرغان كراهل، ٨٢ نينا مالينا، ٨٧ بريك، ٨٨ دميتريجيس، ٨٨ كوننار ليون، ٨٨ ليفا جينيفيسين، ٨٩ مونكي للأعمال التجارية، ٨٩ فوتكا، ٨٩ فريق كروسيللو، ٩٤ غالينا بارسكايا، ٩٦ سوننيرس للجرافيك، ٩٨ بوكو باو، ١٠١ getnet، ١٠٨ MÄusefÄenger، ١٠٨ مارتيللي، ١١٢ يوري أركورس، ١١٤ لورلين المدينة المنورة، ١٢١ الطبيب كان، ١٤ مارغوليات للتصوير، ١٢٤ ساسجا بوركارد، ١٢٦ ماتكا واريكتا، ١٢٧ تودور تسفيتكوف، ١٢٩ مونكي للأعمال التجارية.

صور غيئي: ١٠٣ صور دريم، ١١٦ مات كار، ١٠٧ هوارد بيرمان.

حسن أيجين: ٦، ٢٠، ٣٨، ٥٦، ٧٤، ٩٢، ١١٠  
لمزيد من المعلومات: → [www.aile.gov.tr](http://www.aile.gov.tr)

→ [www.aep.gov.tr](http://www.aep.gov.tr)



## عائشة إسراء إيشمان غازي أوغلو

أكملت دراستها بعد تخرّجها (1990) من جامعة إستانبول كلية الآداب قسم العلوم التربوية، بالدراسات العليا (1999) في جامعة مرمرة، ومن ثم الدكتوراه (1993) في جامعة إستانبول في مجال العلوم التربوية. وبعد إتمامها للدكتوراه، بدأت العمل في معهد أكرمان للعلاج الأسري في نيويورك.

بدأت حياتها الأكاديمية بالعمل كمساعدة باحث (1991) في جامعة إستانبول كلية الآداب، ثم تابعت وظائفها في جامعة إستانبول كلية التربية لحسن علي يوجال. واستلمت وظيفة نائبة رئيس قسم العلوم التربوية في كلية التربية لحسن علي يوجال، ووظيفة إدارة مركز حماية ودراسة شؤون الأيتام في جامعة إستانبول، ووظيفة رئاسة فرع التوجيه والإرشاد النفسي بقسم العلوم التربوية لكلية التربية لحسن علي يوجال في جامعة إستانبول. وتواصل عملها كمعيدة، ونائبة رئيس القسم، وكعضو مجلس الإدارة ومجلس الكلية بكلية التربية لحسن علي يوجال في جامعة إستانبول.



unicef 

www  
aep  
gov.tr

www  
aile  
gov.tr



T.C.  
Aile ve  
Sosyal Politikalar  
Bakanlığı

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

