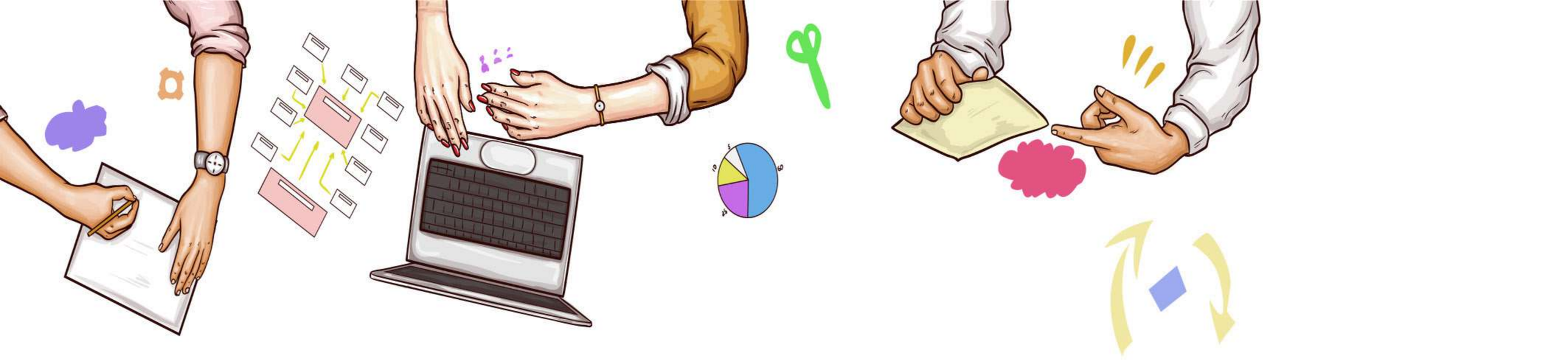
المودة
almawaddah
جمعية المودة للتنمية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development

ابنك مسؤوليتك
حملة تعزيز المسؤولية الوالدية

مهارات المسؤولية الوالدية

almawaddah_j

بسم الله الرحمن الرحيم



فريق العمل

اعداد وتصميم:
نـــادية لقمـــان

المراجعة والتدقيق:
د. إبـــراهيم جـــلالين

شاهد فيلم الكرتون
(حرب المخدات)

على اليوتيوب

عبر قناة المودة

الفهرس

الرؤية والرسالة	1	أساليب مرفوضة في تربية الأبناء	31
البناء القيمي والأهداف الاستراتيجية	2	أساليب لتربية الطفل على السلوك الايجابي	33
مقدمة	3	دلالات واشارات تربوية	35
محاور رسالة المسؤولية الوالدية	7	سلوكيات غير تربوية يجب التخلص منها	37
مهارات لتحسين العلاقة مع الأبناء	10	رموز تقييم الأفلام العائلية	39
خطوات لتوطيد العلاقة بين الأبناء	13	نصائح لزرع الثقة في الأبناء	41
مظاهر العنف مع الأبناء	15	مظاهر الإنصات الفعال مع الابناء	43
نصائح للتعامل مع الطفل اليتيم	17	أنماط شخصية الأبناء	45
طرق للحفاظ على أبناء أسوياء بعد الطلاق	19	طرق تساعد طفلك على تعزيز ثقته بنفسه	47
نصائح لتكوني زوجة أب صالحة للأبناء	21	قواعد ايجابية لتربية الأبناء	50
كيف تنمي موهبة طفلك	23	قواعد هامة في تربية الأم لأبنائها	52
نصائح للتعامل مع الطفل العنيد	25	كيف تصبحين صديقة لابنتك	55
فوائد الرضاعة النفسية	27	نصائح لتربية المراهقين	57
وسائل احترام وتقدير مشاعر الطفل	29	5 دقائق لا غير	62

مَنْ نحن؟

جمعية المودة للتنمية الأسرية جمعية تنموية غير ربحية متخصصة في إرشاد وتمكين وتوعية الأسرة وتسعى إلى تحقيق الاستقرار والأمن الأسري عبر برامج تنموية مستدامة اجتماعيًا، وتعمل الجمعية للحد من نسب الطلاق ومن الآثار المترتبة عليه وكذلك توعية وتمكين

الرؤية:

أن نكون أنموذجًا عالميًا في تحقيق سعادة الأسرة واستقرارها.

الرسالة:

نلتزم بتمكين وإرشاد وتوعية الأسرة عبر مبادرات تنموية مستدامة تسهم في تقوية روابط الأسرة واستقرارها.

البناء القيمي:

• الخصوصية • الشفافية • الموثوقية • المبادرة • الاحترافية

الأهداف الاستراتيجية:

- الإسهام في تمكين وإرشـــاد الأســـرة من خلال مبادرات تنموية مستدامة.
- إعداد بحوث ودراســات تسـهم في بنماء التشـــريعات والأنظمة الأسرية.
- تنمية قدرات المختصين في مجال التنمية الأسرية وفق المعايير المعتمدة.
- بناء منظومـــة قياس النتائج للوصول إلى أعلى معايير التميـــز المؤسسي.
- تعظيم الأثـــر على المستفيدين وتحقيق رضا أصحـــاب المصلحة.
- تنمية مصادر دخل ثابتة للوصول للاستدامة الاقتصادية.

مقدمة

امتدادًا لبرامج الفعاليات الأسرية لجمعية المودة للتنمية الأسرية بمنطقة مكة المكرمة التي بدأت بحملة توعوية تثقيفية للأسرة وبعد النجاح الذي حققته العام 2015 في حملة تعزيز القيم الأسرية تحت شعار (الأسرة أولاً)، وكذلك في العام 2016 حملة تصحيح المفاهيم الأسرية الخاطئة تحت شعار (أسرتك حياتك)، وحملة تعزيز المسؤولية الوالدية تحت شعار (ابنك مسؤوليتك) 2017م، تم إعداد هذ الكتيب (دليل المسؤولية الوالدية) وذلك لتطوير ثقافة المسؤولية لدى الوالدين تجاه الأبناء وإيجاد قواعد مشتركة داخل البيئة الأسرية وخارجها، وتفهُّم الوالدين للأهداف والأدوار والحاجات التي يعيشها الأبناء في الحاضر ويطمحون إليها بالمستقبل، مما سيؤدي إلى تقدم الأسرة والأبناء وازدهار الحياة الأسرية وتقوية روابط الأسرة، كما يهدف هذا الكتيب إلى رفع مستوى المهارات التربوية للوالدين من خلال منظومة متكاملة من أدوات تغيير السلوك الاجتماعي.

إن مسؤولية تربية الأبناء وتنشئتهم التنشئة الصحيحة تَقَعُ على كاهلِ الأب والأم معًا، ومن بعد ذلك تأتي باقي المؤسَّسات التربوية التي تهتم بهذا الشأن. والأسرة تلعب دورًا كبيرًا في عملية التنشئة الاجتماعية، وخاصة في سن الطفولة المبكرة، وتقوم بذلك من خلال عمليات التعزيز، وإعطاء المكافآت، والعقاب، وتوفير المثال، والقدوة. والمسؤولية والمعاملة الوالدية من بين أهم محددات تنمية المرونة والسواء النفسي العام لدى الأطفال.

تذكر

عوّد طفلك أن يلجأ إلى الله تعالى
ويطلب منه العون والقوة وردّد أمـامه
الاستغفار ولا حول ولا قوة إلا بالله

تذكر

الحب والتفاهم والحـــوار
واللعب أفضل الطـــرق للوصـــــول
لصـــداقـــة ومحبة الطفل.

وقته مسؤوليتك

تنظيم وقت الأطفال لا يشـتمل على الدراسة والمرح فقط، فهناك أنشطة يومية أخرى يقوم بها الطفل تشتمل على الجـد والمـرح في الوقت ذاته ويجب تنظيم أوقاتها بحيث يحصل كلا منها على ما يستحقه من قدر يومي

تعليمه مسؤوليتك

يولد الإنسان وفي داخله بذور للإبداع والخلق، والبيئة المحيطة به إما أن تجعلها تنمو وتُثمر أو تخمدها في مكامنها لتمحو أي أثر لها داخله وبهذا يكون أطفالكم وتنمية قدراتهم واكتشاف مواهبهم وتحفيز عقولهم على الإبداع مسؤوليتكم

أخلاقه مسؤوليتك

تتأثر أخلاق الطفل وتربيته بعدة عوامل منها البيئة من حوله سواء أبويه أو العائلة أو الجيران مرورًا بالحضانة والمدرسة والأصدقاء ، لذا لا بدء من تربية الأبناء على الأخلاق القويمة ، والحرص على تعديل سلوكياتهم الخاطئ

تربيته مسؤوليتك

يجب على الـوالدين أن يفرقا بين أسـاليب التنشئة الاجتماعية السوية والخاطئة فهناك الـكثير من أساليب التنشئة الاجتماعية غـير السـوية الـتي تستخدمـها الأسر

شخصيته مسؤوليتك

مسؤولية الآباء ليست في إنجاب أبنائهم إلى الحـياة وتربيتهم , بل الـدور الأهم في تكـوين وصـقل شـخصية أبنائهم

اختيار أصدقائه مسؤوليتك

غـرس الـمعايير الأخلاقية الجـيدة فـي نفـوس أبنائنا وبناتنا من مرحلة الطـفولة مـن السـُبل الكفيلة التي تـساعدنا على تقديم مفاتيح الاختيار الجيد للصداقات

تعليمه مسؤوليتك

6
مهارات لتحسين العلاقة مع الأبناء

تعتبر الأسرة والوالدان بشكل خاص المؤثر الأعظم في بلورة شخصية الطفل وتنشئته، إذ يقضي الطفل معظم وقته معهم، ويتشرب أفكارهم واتجاهاتهم وقيمهم وسلوكهم. إنَّ الآباء والأمهات يمثلون نماذج الحياة الحقيقية بالنسبة للأبناء، فهم يتأثرون بسلوك والديهم أكثر من تأثرهم بأقوالهم ونصائحهم.

1. كن جاهزًا للمدح ولا تتأخر، فالإنجاز يتعزز لو أسرعت بالمدح في حينه، وهو أفضل الأساليب وأكثرها نجاحًا وإيجابية.

2. تعلَّم فن الإصغاء للطفل، فالتواصل الذي يتم عبر الحوار والإنصات يحقق شعورًا لدى الطفل بقدرته على إثارة انتباهك وشعوره بأنه مقبول.

3. هيئ نفسك للتوقعات، وكن مستعدًا للتعامل مع المشكلات المحتملة والسلوك الذي قد يظهر على ابنك.

4. توقع الاستجابة الفعلية والطاعة من ابنك بعد فترة ليست بالقصيرة؛ لأن الاستجابة السلوكية تحتاج لوقت حتى تصبح عادة لدى الطفل.

5. قم بالتنظيم، فإنَّ الأطفال يحبون دومًا أن تكون لهم حدود وضوابط لكل شيء، ويشعرون بالخوف والريبة والتردد إذا غابت الحدود واختلفت الضوابط في حياتهم.

6. ضع قوانين ونظامًا وحدودًا لكل التصرفات، وكن أنت أول المحافظين عليها.

#ابنك_مسؤوليتك

كُن

مثالاً للقدوة الصالحة لأبنائك
في العبادة، والحوار، وتأكد أنَّ ابنك
يراقب ســـــلوكك

7

خطوات
لتوطيد العلاقة بين الأبناء

يلعب الوالدان دورًا محوريًا في السيطرة على شعور الغيرة بين الأشقاء من خلال الحكمة والعقلانية في تأسيس علاقة متينة وصحية ترافق الأبناء مدى الحياة، ويمكن للوالدين تعليم أطفالهما كيفية التعامل مع بعضهم البعض، وإشاعة أجواء من الحب والاحترام بينهم بدلاً من الشجار من خلال مجموعة من الخطوات:

1

لا تقارن بين أطفالك

مصدر الاستياء الأول بين الأشقاء هو المقارنة التي يقوم بها الأهل بينهم، وبدلاً عن ذلك ينبغي تعليم الابن الأكبر أن يكون قدوة لأخيه الأصغر لتوطيد المحبة بينهما

2

تجنب المفاضلة

بين الأشقاء خاصةً في المشاجرات التي تحدث بينهم؛ لأنَّ الانحياز يعزز شعور الغيرة بينهم، كما يولد كثيرًا من العقد التي قد تلازم الأبناء مدى العمر

3

لا تسامح السلوك السلبي

ينبغي على الوالدين عدم التسامح مع أي سلوك سلبي، والعمل على تأكيد الاحترام المتبادل واستخدام الثناء عند السلوك الإيجابي بهدف تحفيز الأطفال على النموذج الحسن، بدلاً من اعتماد الأسلوب الناقد الذي يركز على السلبيات

4

الاجتماعات العائلية

الاجتماعات الأسرية بصورة مستمرة ومنظمة ستكون فرصة لجميع أفراد العائلة لتبادل الأحاديث والآراء وتقديم الاعتذار وإخماد أية مشاعر سيئة ربما تكون تراكمت خلال الأسبوع أو الفترة الماضية

5

تخصيص وقت للترفيه

من الضروري أن يشعر الأطفال أنَّ دور الوالدين ليس مرتبطًا فقط بالمراقبة والإرشاد والتوجيه، بل المشاركة أيضًا في اللعب واللهو، هذه الطقوس يمكن أن تكسر جمود العلاقة الجادة بين الأهل والأطفال وتخلق ذكريات جميلة تبقى راسخة في ذهن الأطفال حتى حين يكبرون

6

وقت لكل طفل

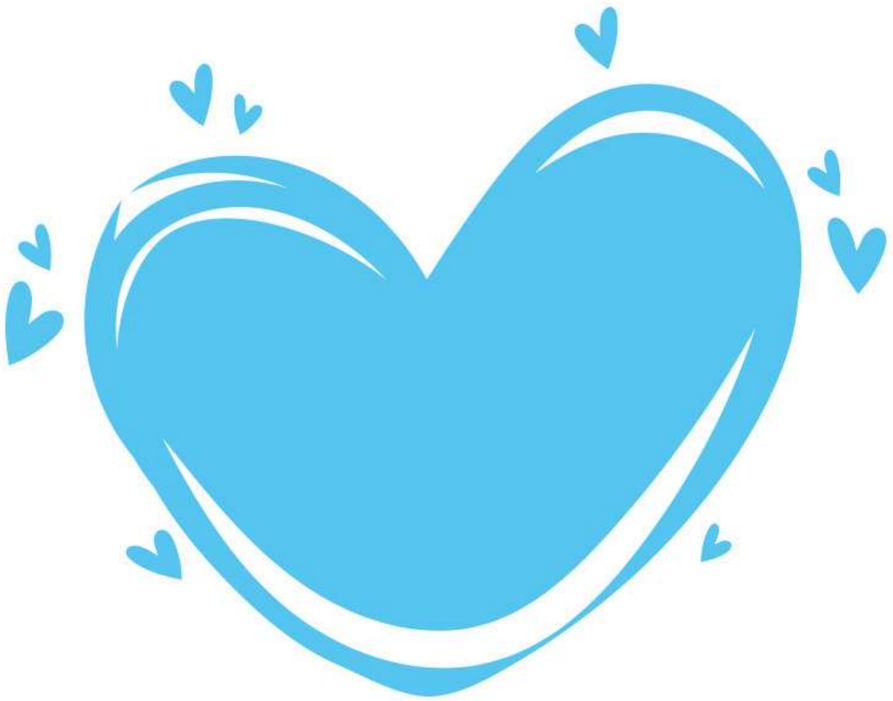
لا بد أن يخصص الأهل وقتًا لكل طفل على حدة؛ ليشعر بأهميته ويعزز ثقته بنفسه، وأن يحرصوا على المساواة في الاهتمام وخاصةً عند الخروج للتنزه لتجنب آثار الغيرة بينهم

7

تشجعهم للحفاظ على العلاقة

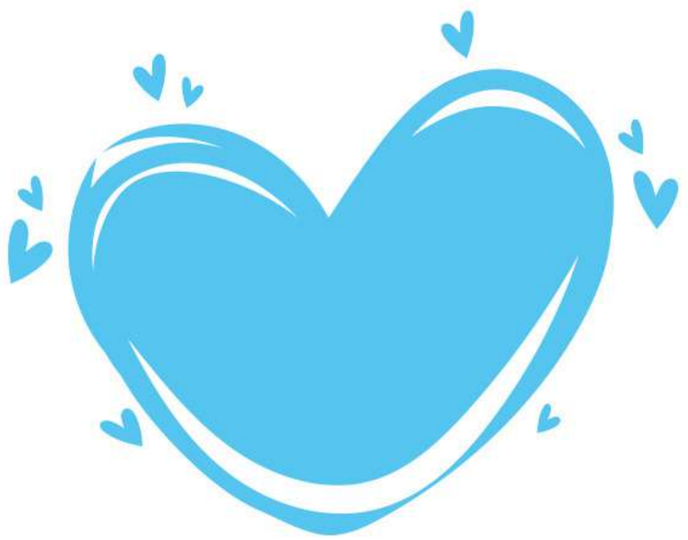
عليك أن تربي أبناءك بطريقة تجعلهم لا ينشغلون عن بعضهم في الكبر، من خلال تنشئة الأخوة منذ الطفولة على القيام بنشاطات جماعية أو إشراكهم في نفس المسؤوليات حتى لو كان ذلك بصورة قسرية، وستكون لهذه الأنشطة أهمية في تعزيز الترابط الأسري في المستقبل ولمدى الحياة بإذن الله

#ابنك_مسؤوليتك



تَذَكَّرْ

التربية هي أن تترك
بصمات وذكريات إيجابية رائعة
في حياة ابنك



مظاهر العنف مع الأبناء

هناك سلوك ينبغي الحذر من ممارسته في الحياة الأسرية التربوية لما لها من تأثيرات سلبية على شخصية الطفل؛ لذا لا بد من محو هذه الأساليب الخاطئة في تعاملنا اليومي مع الأطفال لتأسيس طرائق سليمة لعملية التربية الإيجابية:

• منع الطفل من الحركة

حين تلجأ الأم لإعادة ابنها إلى كرسيه وربطه ومنعه من الحركة، بهذا تكون قد مارست نوعًا من العنف مع الطفل، فالطفل في هذه الحالة رضخ لمنطق القوة والضعف، ويشعر بضعفه وعجزه حين يتكرر هذا النوع من الإخضاع.

• إرغام الطفل

الطفل الذي يفرض عليه القيام بسلوك معين أو ترك سلوك آخر أو يرغم على الاعتذار أو السكوت دون أن يشرح له أسباب ذلك أو يقتنع بمسوغات كثيرًا ما يخضع لنوع من العنف التربوي غير المرغوب فيه.

• ابتزاز الطفل

حينما يخضع الطفل لأسلوب المساومة وذلك من خلال ربط المكافأة بالعمل إن لم يتحقق العمل، يكون الطفل بهذا الأسلوب قد خضع للغة العنف والابتزاز.

• عرض الرأي على الطفل

الولدان اللذان يفرضان رأيهما باستمرار ولا يسمحان لأبنائهما بإبداء وجهات نظرهم وطرح أفكارهم ويفرضان أحكامهما دون أن يمنحا أبناءهما فرصة الحديث وتفسير آرائهم وطرحها ويحرمان نفسيهما من فرصة الإنصات للأبناء وفهم أفكارهم فإنما هما يمارسان نوعًا من العنف في علاقتهما بالأبناء.

• التفسير الذاتي

الولدان اللذان يفسران مواقف أبنائهما وسلوكهم دون عناء الاستماع لمنطقهم ومسوغاتهم ودون محاولة فهم دوافع سلوكهم وخصائص النمو لديهم ويؤولان كل ما يصدر عنهم من سلوك من خلال فهمهما الذاتي وتفسيراتهما الخاصة إنما يُشعِران أبناءهما عادة بالتبعية مقابل الاستقلالية، ويجعلانهم يسقطون في الاعتمادية الدائمة على الكبار وهما بهذا يمارسان عنفًا مع أبنائهما.

• التهديد اللطيف

التهديد اللطيف مثل: (لن أحكي لك حكاية قبل النوم أو لن تخرج معي اليوم) من أنواع السلوك التي ينبغي الحذر من ممارستها في التعامل مع الأبناء؛ لأن آثارها السلبية على نفسيتهم أكبر بكثير من التهديد القاسي.

تَذَكَّرْ

إن الطفل المحظوظ
هو من يملك أبًا وأمًا معاملتهما
راقية يصدر عنهما الخير وحسن
الخلق قبل التحدث عنه

7

نصائح

للتعامل مع الطفل اليتيم

يحتاج الطفل اليتيم إلى الكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة فالتربية والمعاملة الصحيحة للطفل اليتيم تحميه من العديد من المشكلات النفسية كالاضطرابات السلوكية:

1

أعطِ مساحة للطفل ليعبر فيها عن حزنه بالبكاء، فهي طريقة صحية في التعبير عن المشاعر.

2

إرشاد الطفل اليتيم بطريقة سهلة وبسيطة عند اقترافه للخطأ.

3

من حق الطفل اليتيم أن يعيش كأي طفل آخر؛ لذا يجب التعامل معه بشكل متوازن دون تدليل زائد أو قسوة لينشأ كشخص سوي.

4

اليتيم ذو الإعاقة يتألم بشكل مضاعف؛ لذا ينبغي زيادة الاهتمام به ورعايته بشكل جيد، ومحاولة اكتشاف مواهبه والمجال الذي يتميز فيه، لذلك يزيد من ثقته في نفسه.

5

حاول أن تكسب ثقة الطفل اليتيم، فهي من أهم العوامل التي تجعله يسرع في الاستجابة.

6

لا بد من الحرص على مراعاة الطفل اليتيم، وعدم تركه يجلس بمفرده لفترات طويلة.

7

إحاطة الطفل اليتيم بجوٍ من المرح؛ ليقلل بعض الشيء من حالة الحزن والانكسار التي تكون بداخله.

تذَكَّر

إذا لم تجد الكلمات التي تعبِّر عن مشاعرك، ضم طفلك إليك بحنان، فهذا كافٍ لكي تقول كل شيء.

9

طرق
للحفاظ على أبناء
أسوياء بعد الطلاق

من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الوالدان أو أهلهما في حالة الانفصال هي: ذكر الأب أو الأم للطرف الآخر بسوء أمام الأبناء، ومحاولة إلقاء اللائمة عليه في وقوع الطلاق وتفكك الأسرة وضياع الأبناء، ولكن تذَكَّر أنه بإمكانك إعطاء الابن حياة سعيدة ومستقرة رغم الانفصال لو صدقت نياتك وبذلت كل جهد إيجابي في سبيل ذلك الهدف:

1

ينبغي ألا يقف الطلاق عائقًا في سبيل تكوين أحاسيس الحب والاحترام في قلوب الأبناء لآبائهم وأمهاتهم.

2

التأكيد على معنى الاحترام والثقة الذي يكنه كل من الأبوين للآخر رغم حدوث الانفصال.

3

إبعاد الطفل تمامًا عن الصراعات التي تحدث بين الوالدين، كما لا ينبغي أن يستغل الابن كورقة ضغط من أحدهما تجاه الآخر.

4

لا تبالغ في دلال ابنك بسبب الوضع الجديد.

5

لا تجعل أبناءك سعاة بريد يجلبون لك أخبار الطرف الآخر؛ فإنك إن أشبعت فضولك بهذا التصرف فإنك قد أرسيت أخلاقًا بالغة السوء فيهم قبل تثبيتك لصفة النميمة والتجسس في سلوكهم.

6

لا بد أن يستشار الأب ولو بشكل اعتباري في المسائل المتعلقة بمستقبل الابن كدراسته وغيرها، إن كان الطفل يقيم مع أمه ليعلم أن له دورًا في تخطيط حياة ولده وليعلم الطفل أيضًا أنَّ له أسرة متكاملة تهتم به حتى وإنا كان طرفاها منفصلان.

7

قد تشعر أن ابنك قد تشوش بعد الانفصال لتغير منطقته السكنية أو مدرسته، فلا تتوقع أن يتكيف الابن بسرعة، ولكن أعطه الوقت الكافي وسانده وتعاطف معه.

8

ينبغي على الطرف الآخر الذي لا يعيش مع الأبناء أن يكون دائم الاتصال بهم، بالإضافة إلى مقابلتهم بصفة دورية حتى يستشعر الطفل استمرارية العلاقة بينهما وأنه قريب منه ويشاركه الحياة.

9

التأكيد مع التكرار على توضيح معنى الحب الذي يكنونه له وأنه أهم شيء عندهما، وأن مصحته مقدمة على كل شيء.

#ابنك_مسؤوليتك

10

نصائح

لتكوني زوجة

أب صالحة للأبناء

ود

1. عليك أن تعلمي أن أطفال زوجك هم أطفال في نهاية الأمر , فلا تتعاملي معهم على أنهم راشدين ويفهمون ما يفهمه أو يدركه الكبار.

2. احرصي على معرفة طبيعة الأطفال ومستواهم العمري وعن سبب بعدهم عن والدتهم قبل الارتباط فالبعد بسبب الوفاة يؤثر بشكلٍ مختلفٍ عن الطلاق.

3. حاولي أن تظهري للأطفال مدى حبك لهم, واجعليهم يحبونك لشخصك لا لكونك بديل عن والدتهم.

4. احرصي على حل خلافاتك مع زوجك بعيداً عن الاطفال وذلك حتى لا يرتبط في أذهانهم أنك سبب التوتر داخل الأسرة.

5. ابتعدي عن قول "أنتم لستم أولادي" أو أي عبارةٌ من هذا القبيل لأن الأطفال لا ينسون ولا يغفروا لك هذا الجرح, ولو كان غير مقصوداً.

6. احرصي على معرفة ما يحبون وحاولي أن تعززي هواياتهم وأنشطتهم وتدعميهم بحبك وتواجدك الدائم معهم.

7. في بداية الأمر احرصي على أن لا تفرضي عليهم آرائك أو توجهي لهم الأوامر ,بل اجعليهم يشعرون معك بالأمان ثم تحولي من دور الصديقة إلى الأم المرشدة.

8. حاولي أن تقربي بين الأطفال لكي لا يشعر الكبار أنك تميلين للصغار أكثر منهم, فينشأ بينهم نوعاً من الغيرة والحساسية بسببك.

9. تذكري دائماً أن هؤلاء الأطفال مسؤوليتك أمام الله, فلا تقبلي هذه المسؤولية, إن لم تكوني قادرةً على تحملها.

10. نبهي أهلك وأصدقاءك, بضرورة معاملة الأطفال وكأنهم أطفالك ،لكي يشعروا أن عالمك يحبهم ويتقبلهم.

الأطفال دائماً يحتاجون لقدرٍ كبيرٍ جداً من الحب والاهتمام, فكوني أماً صالحةً لهم ، وإن لم يكونوا أبناءك لأن الأم الحقيقية هي الأم التي ترعى وتربي وتعطف، و ليست التي تحمل وتنجب فقط.

#ابنك_مسؤوليتك

كيف تنمي موهبة طفلك ؟

1

تشجيع الطفل على الرسم والتلوين من خلال إعطائه أوراق وأقلام ملونه وترك الحرية له في رسم ما يتخيله عقله

2

لفت انتباه الطفل من خلال مشاهدته للكتب الملونة التي تحتوي على صور للتعرف على الأشياء، من أجل تنمية قدراته الذهنية

3

ضرورة اقتناء الطفل للألعاب التي تنمي الذكاء كالمكعبات وألعاب الألغاز التي تحتوي على صور كرتونية وصور حيوانات، لتوسيع أفاقه

4

تعويد الطفل على أنماط الحياة السليمة التي بالتأكيد ستنعكس على شخصيته وسلوكياته مثل النوم مبكرا والاستيقاظ مبكرا فضلا عن العادات الصحية السليمة

5

تلعب **الأسرة** دورًا مهامًا في تربية الأطفال، حيث تقع عليهم مسؤولية تنشئة أطفال قادرين على العمل والارتقاء بالمجتمع الذي يعيشون فيه، ويأتي ذلك من خلال تربيتهم على المبادئ والقيم الحميدة، من خلال معرفة مواهب الطفل وقدراته وتنمية تلك القدرات لكي يكون في المستقبل شخصيًا ناجحًا قادرًا على الإبداع في المجال الذي يحبه

6

أخذ الطفل إلى أماكن التجمعات للعب مع أقرانه من الأطفال وذلك ليتعلم معنى المشاركة

لابد من تشجيع الطفل على الاندماج في المجتمع من خلال ذهابه إلى المكتبات العامة للقراءة والاطلاع

8 نصائح للتعامل مع الطفل العنيد

الأطفال غالبًا ما يميلون إلى العناد عندما يشعرون بأنهم مسيطرون على الوضع، وهذا العناد غير مرتبط بمرحلة عمرية دون أخرى، إذ إنه السلوك الشائع بين الأطفال والمراهقين، بل وبعض الراشدين أيضًا، وكثيرٌ من الآباء يلجؤون إلى أساليب التعنيف والإيذاء البدني والمعنوي لحسم الأمور:

1 محاورة الطفل

احرص على أن تقضي بعض الوقت يوميًا في محاورة طفلك وبناء علاقة صداقة معه، كي يكتسب الطفل خبرات تجعله قادرًا على التصرف، وأيضًا تؤهله لبناء شخصية مفعمة بالثقة.

2 السلوك

الغضب ليس حلاً؛ لذا ينبغي على الآباء التحلي بالصبر والهدوء ومحاولة التحدث للطفل ومعرفة سبب عناده.

3 المشاركة

الحرص على تعليم الطفل المشاركة والأخذ والعطاء، فتعليمه مشاركة الأم في المنزل أو تبادل الألعاب مع الأصدقاء يساعده في نبذ سلوك الأنانية.

4 كن قدوة له

كن قدوة لطفلك قبل أن تمنعه من سلوك معين؛ لأنَّ طفلك هو مرآة لتصرفاتك، واعلم أنَّ عناده مبنيٌ على اعتقادات خاصة به يتبناها ويتصرف من خلالها.

5 لا تصرخ في وجهه

الصراخ والتعنيف يجعل الطفل أكثر عنادًا؛ لذا ينبغي عليك شرح وجهة نظرك للطفل بهدوء.

6 الاحترام

عندما تعطي طفلك الاحترام سيساعده ذلك في أن يتحلى هو أيضًا بهذا السلوك، بل وتصبح عادة مزروعة في شخصيته، ولكن الاحترام لا يعني ألا تكون حازمًا في بعض المواقف.

7 الابتعاد عن العنف

لا ترغم طفلك على تقبل قواعدك وقوانينك بالعنف؛ فهذا سيجعله خائفًا منك ولن يتعلم شيئًا، وقد يجعله ذلك ضعيف الشخصية أو متمردًا فيما بعد.

8 مكافأة الطفل

المكافأة تعزز سلوك الطفل الإيجابي؛ لذا قم بالثناء على أفعاله الجيدة على الفور وبصدق.

تربيته مسؤوليتك

6 فوائد
للرضاعة الطبيعية

ينبغي على الأم البدء بإرضاع الطفل منذ الساعات الاولى بعد الولادة. بحيث تعزز الرضاعة العلاقة بين الأم والطفل، كذلك تمنح الطفل المواد الغذائية التي يحتاجها لتقويته وحمايته.

الحد من التوتر

تساهم في تخفيف التوتر والقلق عند الرضيع، وذلك يُفسّر من خلال الروابط العاطفية التي تنشأ بين الأم والطفل خلال الرضاعة. كما أن التأثير المضاد للألم والمهدئ الذي يتمتع به حليب الأم يساهم في تطور الطفل الاجتماعي والعقلي.

الشعور بالأمان

إشباع غريزة وعاطفة الأمومة فهي تعمل على التواصل العاطفي المباشر بين الأم وطفلها.كما أنها تشعر الطفل بالأمان والدفء والراحة عند سماعه لنبضات قلب الأم والتي اعتاد على سماعها وهو في بطن أمه.

تكوين الشخصية

من خلال ما تقدمه الأم من حنان وطمأنينة وتبادل العواطف مع الرضيع. ويؤدي ذلك إلى نمو النواحي العاطفية، اللغوية، الاجتماعية والنفسية عند الطفل.

الحد من العدوانية

إن عملية ضمّ الطفل إلى صدر الأم ومداعبته برفق وحنان أثناء الرضاعة أمر في غاية الأهمية وله تأثيره على الطفل وسلوكه. فبدون ذلك يصبح الطفل عدوانياً وعصبياً لا يمكن ترويضه إلا بطريقة الهزّ والضم للصدر.

تعزيز الترابط

تعزز الرضاعة الارتباط العاطفي والنفسي بين الأم والطفل،ما يُعد من أهم العوامل لتأمين استقرار الأم والطفل نفسياً. والرضاعة الطبيعية تمنح الأم شعور الرضى بالنفس لأنها تحافظ على صحة طفلها ونموه.

معدل الذكاء

الأطفال الذين يحظون برضاعة طبيعية يكونون في العادة أشد ذكاءً وأكثر إدراكاً مع محيطهم، فالأطفال الذين قضوا فترة الرضاعة مع الأم يكونون أكثر وعيًا من الرضع الذين لم يتلقوا الرضاعة الطبيعية

تَذَكَّرْ

الأسرة هي المنبع الأول للطفل
في مجال النمو النفسي والعقلي فيما
يصدر عن الوالدين من أمراض سلوكية
أخلاقية

8

وسائل احترام وتقدير مشاعر الطفل

الثواب الاجتماعي وسيلة احترام لمشاعر الطفل، ويتم من خلال الاتصال الفعال بين المربي والطفل، ولا سيما الاتصال غير اللفظي من تعبيرات الوجه وملامحه وإيماءاته والاحتكاك وتقليص المسافة الشخصية بين المربي والطفل، ومن بين هذه الوسائل:

- **الابتسامة**

فهي رسالة خير، تزرع الطمأنينة في نفس الطفل وتقرب العواطف وتعبر عن المحبة المتبادلة.

- **الحوار مع الطفل**

دليل على الاعتراف به وبقدرته على الحديث معك وهي وسائل تزرع الثقة بالنفس لدى الطفل.

- **التقبيل**

عنوان للرحمة والعطف، يجعل الطفل يشعر بسند قوي يعتمد عليه وبقرب الْمُقبِّل المربي منه.

- **المعانقة**

مرحلة متقدمة على القبلة وتعني في حياة الطفل الإحساس بالدفء والسند والحنان والحب.

- **تعبيرات العين**

يفهم من خلالها الطفل رضاك عنه واستحسانك لشخصيته أو العكس.

- **المدح والثناء**

المدح تعبير على الاحترام والتقدير، وهو يرفع المعنويات ويزرع الثقة بالنفس ويعزز السلوك الإيجابي.

- **إيماءات الوجه**

يفهم من خلالها الطفل إشارات القبول أو الرفض، وإيحاءات المحبة أو البغض.

- **الربت على الرأس**

وهو تعبير عن الإحساس بالطفل والاعتراف به، فكلما لمست شعره أو كتفه كلما استأنس واطمأن قلبه أكثر.

اجعل

رفضك لتصرفات طفلك
مقرونًا بالرفق والرحمة، فالرفق
ما كان في أمرٍ إلا زانه

7

أساليب مرفوضة في تربية الأطفال

علينا أن نلتفت للسبب الذي يجعل أبناءنا يقبلون على أي تصرف، والدافع لهذا السلوك؛ وذلك حتى نتمكن من حل المشكلات، وعلينا أن نتعلم متى نستخدم الشدة، ومتى نلجأ للين مع أبنائنا:

1

فرض الأوامر على الطفل

لا شك أن هناك مواقف تستدعي إصدار الأوامر للطفل، وقد يكون لدى الطفل القدرة على الاختيار ومن ثم الاعتماد على النفس في بعض الأمور.

2

خوف الآبـــاء وامتناعهم عن فرض الانضباط

خوف الآباء يُنشِئ طفلاً ليس لديه قواعد في السلوك ولا يميز بين الصواب والخطأ.

3

الإهانة والتحقير

من المهم أن يحرص الوالدان على أن يحترما الطفل، فلا بد أن يعطياه الثقة بنفسه ويشعرانه بقدراته ومكانته.

التفرقة في المعاملة بين الأبناء

4

إنَّ التفرقة في التعامل بين الأبناء تعتبر كارثة تسبب العداوة بينهم، لهذا على الوالدين أن ينتبها إلى تحقيق العدالة في التوزيع في الناحيتين المعنوية والمادية.

5

عدم الاتفاق على نهج تربوي واحد

لا بد أن يعي الوالدان أن الصراع والخلاف بينهما أمام أطفالهما مأساة، ويزرع عدم الاستقرار والأمان داخل نفوس الأبناء.

6

عدم مراعاة الفروق الفردية

ينبغي على المربي أن يعرف نوع الطفل الذي يتعامل معه، فليس ضروريًا أن كل ما هو صالح مع طفل يصلح مع الجميع.

7

اعتبار الطفل ما زال صغيرًا

إن اعتبار الطفل ما زال صغيرًا يدفعه إلى عدم تحمُّل المسؤولية أو إبداء الرأي؛ لذا من المهم أن يحرص الآباء على إعطاء الفرص والمساحة في الاختيار.

#ابنك_مسؤوليتك

10 أساليب لتربية الطفل على السلوك الإيجابي

يمكن للمهام التربوية الخارجية أو المواقف التي تحدث خارج المنزل أن تتيح للآباء الفرص الكثيرة لبناء شخصية أبنائهم وتكوين صفات إيجابية فيهم حيث لا تتاح مثل هذه الظروف في المنزل:

1. يمكن أن نستثمر المهام الخارجية أو الخروج للرحلات في تنظيم وقت الأبناء وتعويدهم على الالتزام ببرنامج زمني محدد.
2. تدريب الأبناء على الاعتماد على النفس من خلال تكليفهم بمهام تناسب أعمارهم وتشجيعهم عند إنجازها.
3. بناء الثقة بالنفس عند الأبناء وذلك من خلال تكليفهم بمهام بمستوى قدراتهم ومهاراتهم وتشجيعهم على العمل بالمدح المعنوي أو الهدايا المادية.
4. تنمية التفكير الإيجابي لدى الأبناء من خلال القصص المحفزة وتربيتهم على تحويل الأزمات إلى منح.
5. إكساب الطفل الشجاعة من خلال تعويده على مواجهة الأزمات والطوارئ دون خوف أو توتر.
6. غرس روح المبادرة لدى الأبناء من خلال تنمية التنافس بينهم في تقديم العون للآخرين ومنح جائزة لأفضل مبادرة.
7. تعويد الأبناء على مساعدة الآخرين من خلال تكليفهم بمهام اجتماعية كتوزيع الأطعمة على المحتاجين.
8. بناء روح الإيثار لدى الأبناء من خلال تعويدهم على إيثار الآخرين في اللعب.
9. تعويد الأبناء على التفاعل مع الآخرين من خلال إلحاقهم بفرق تطوعية لإكسابهم روح التنافس والإنجاز كفريق.
10. تنمية مهارة الحوار لدى الأبناء من خلال فتح مواضيع للنقاش معهم وتعليمهم تقبل الاختلاف في الآراء.

#ابنك_مسؤوليتك

7
دلالات وإشارات تربوية

مثل إشارات المرور الرسائل التربوية ينبغي أن تكون قوية ومكثفة لبناء المعايير والقيم لدى الأبناء ولتحقق الانسجام والتألف بين الجميع في نسق توافقي يضمن السلامة والحقوق للجميع. وهي أيضا واضحة بألوان مميزة لا تقبل التأويل وهكذا يجب أن تكون التوجيهات التربوية.

• أوجز كلامك

التوجيه المختصر يمنح الطفل فرصة لإعادة تقييم سلوكه ومجالاً للتفكير واتخاذ القرار بضرورة التغيير ، فضلا عن كون هذه المهارة طريقاً لاختصار الوقت وتفادي اللغو والتأويلات السلبية.

• بناء المعايير والقيم

التوجيهات المعللة والتسويفات الدائمة تشكل في ذهن الطفل المعايير التي تتحكم في سلوكه وتنمحه قوة ذاتية وقدرة شخصية للحكم على الأشياء من حولة.

• التوجيهات الواضحة

الممارسة الإيجابية تبدأ بالوضوح والتحديد والشرح للطفل ،فبدل أن تقول له رتب غرفتك!! قل له: ضع ألعابك في المكان الفلاني وضع أقلامك فوق المكتب ،وملابسك في الخزانة.

• التركيز على ماتريد

ينبغي أن تركيز على ما تريده من طفلك بدل من التركيز على ما لا تريد فمن المهم أن تتحدث وتعبر عن الأشياء التي ترغب بها، فإن ما تعبر عنه مؤثر وسيولد أفكاراً ومعتقدات وسلوكيات لدى طفلك.

• الثناء والتشجيع

لا بد أن يقفل المربي كثيراً في اشارات المدح والتشجيع والدعم مبتعدا عن اللوم والتوبيخ والتأنيب، فالمدح والتشجيع من الحاجات النفسية للطفل.

• الحب والاقناع

الحب يصنع المعجزات ويلين القلوب ويطمئن النفوس ويقنع العقول ويبني القيم ويغير القناعات ويولد الاهتمام.

• الابتعاد عن التخويف

كل محاولات إخضاع الناس للقوانين بالتخويف والترهيب لم تحقق أهدافها ولم تستنفذ أغراضها ، فحين تغيب عين القانون تخرق القواعد والنظم.

تَذَكَّرْ

تفسير السلوك دائما تفسيرا سلبيا يعد
من سوء الظن بالطفل وعدم الثقة فيه
وفي أخلاقياته وقيمه وهذا يؤدي إلى
انعـدام الثقة بين الطفل والمـــــربي

5 سلوكيات غير تربوية يجب أن تتخلص منها

الاستعداد النفسي والتربوي والعلمي للممارسة التربوية تساعد الآباء في التعامل الإيجابي مع أبنائهم.

1 الإفراط في الحماية والدلال

إحاطة الطفل بحماية زائدة والإفراط في الحماية تقضي على حب المغامرة والمبادرة لدى الطفل وقد تصيبه بالاتكالية القصوى والاعتماد الدائم على الغير.

2 لا تلزمه أكثر من قدرته

جميل أن يكون الآباء طموحين وأن يعملوا على بث الطموح لدى أبنائهم ولكن ينبغي أن لا يمارس هذا الطموح بشكل يلغي شخصيته، وكلما شعر الطفل بعدم قدرته على تحقيق رغبات الوالدين وطموحهما كلما أحس بعدم القبول.

3 لا تقارن الطفل بغيره

المقارنة بين شخصين علمياً ومنطقياً سلوك غير صحيح، لأنهما عالمان مختلفان ولذلك المقارنة عادة تتم بين سلوكين وليس بين شخصين.

4 لا لسياسة الترصد للطفل

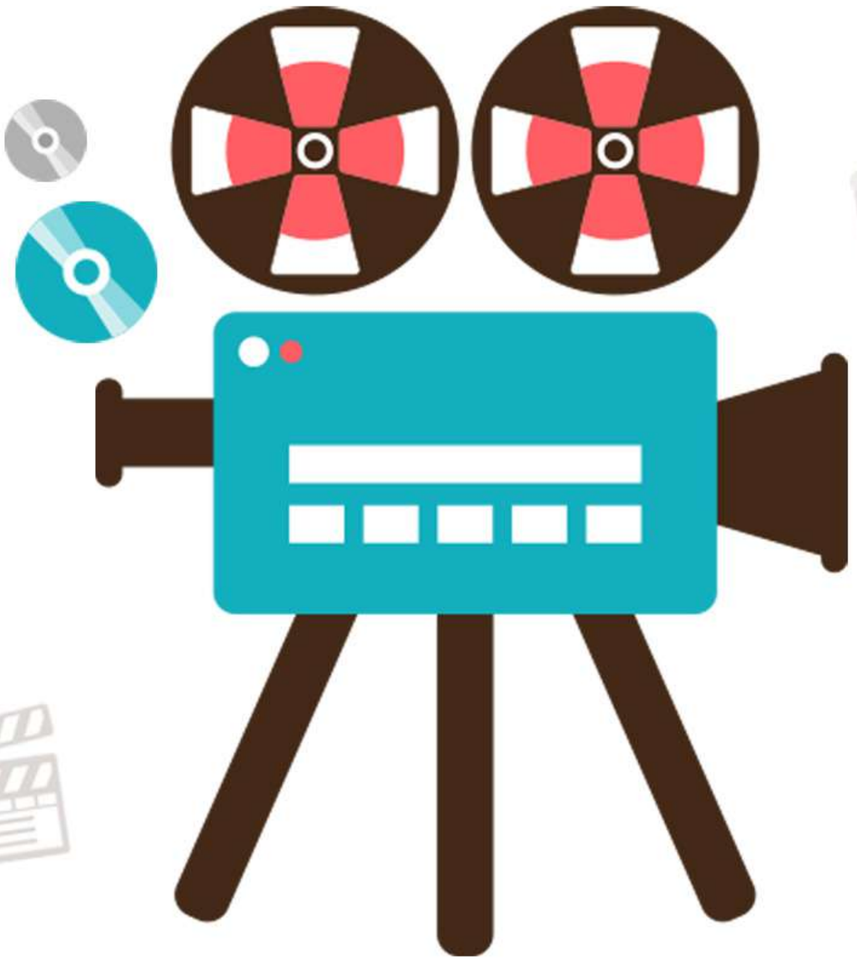
ابتعد عن الاستعادات الجاهزة للترصد والتجسس وذلك لضبط الطفل وهو يخطئ فذلك يعوده على الخوف من الوالدين ولا يستشعر مراقبة الله.

5 لا تنتقد الطفل باستمرار

انتقاد الطفل بصورة دائمة والتربص له أثناء كل حركة تصدر منه تولد لديه إحساساً بأنه مرفوض وتصيبه بالإحباط وخيبة الأمل وتنزع منه الثقة بقدراته وإمكانياته وقد ينتج عن هذا الوضع خوف دائم من القيام بأي عمل أمام الآخرين وقتل لروح المبادرة التلقائية.

شرح
رموز تقييم
الأفلام العائلية

ينبغي على المـــربي أن يكـون لديه الوعي فيمـــا يخـص مشـــاهدة أبنـائه للأفلام والمسلســـلات ومدى مناســـبة الصـور والحـوارات المعـــروضـة فيها للمشـــاهدة، عن طريق جمل مختصـرة توضح للمشـــاهد إذا ما كـــان الفيلـم صالح للمشـــاهدة العـائلية خاصـــة الأفـــلام التي تحمل الكثـــير من الرســـائل في طياتهـــا. ومن المعـلوم أن أي فلم قبل أن يطـــلق إلى دور الســينما، فإنه يعرض على هيئة خاصة تشـــاهد الفلم وتقرر درجـة تقييمه وهذه الهـــيئة هي التي تعنى بالأفلام ورقابتهـــا وتقييمهـــا وتتلخـص هذه التقييمـــات بدرجـــات ورمـوز معينة تســـاعـد الأســـر على تحـديد مدى إمكانية مشاهدة الفيلم



1 الرمز G
مناسب للجميع

وهـي الأفـلام التـي لا تتضمن أي مـواد، أو عناصـر مخلـة فـي القصـة أو اللغة أو العنف والتي قد تثير استياء الأهـل الذيـن يشاهد أبناؤهـم هـذا الفلـم. لكـن هـذا التقييـم لا يعنـي أنـه بالضـرورة مناسـب للأطفـال، فقـد يتضمـن محادثـات قـد تعتبـر خارجـة عـن الذوق، لكنها شائعة في الحياة اليومية

2 الرمز PG
ينصح بمرافقة الأهل

هذه الأفلام التي ينبغي أن تفحص من قبل الأهل قبل تمكين أبنائهم من مشاهدتها يشير هـذا الرمز، كما يـراه أعضـاء هيئـة التقييـم، أن الوالديـن قـد يعتبـرون بعـض المـواد فـي الفلـم غيـر مناسـبة لأبنائهـم، وهم أصحاب القرار في ذلك

3 الرمز PG-13
بحاجة لانتباه الوالدين

هـذا التقيـم ينبغـي علـى الأهـل فحـص الفلـم جيـدا قبـل تمكيـن الابن من مشاهدته، وقد لا تكـون مناسـبة لمـن هـم دون ال13 مـن العمر

4 الرمز R (18+)
مقيد / محدود

فلـم يحمـل هـذا الرمـز يعنـي أنـه يحتـوي مـواد للبالغيـن وتتطلـب أن يؤخـذ الأمـر بجديـة بالغـة مـن قبـل الأهـل. بشـكل عـام يجـب أن لا يسـمح الأهـل لأبنائهـم بمشاهدة فلـم يحمل هذا الرمز

5 الرمز NC-17
غير مسموح لعمر أقل من 17

الأفـلام التي تحـمل هذا الرمـز تعتبر بشـكل عـام غير مناسـبة أبـدًا للأبنـاء، وتؤثـر كثـيرا على الشباب فهي أفلام لمشـاهدة البالغين فقط

شخصيته مسؤوليتك

12

نصيحة لزرع الثقة في الأبناء

زرع الثقة في نفس طفلك يخلق منه إنسانًا معتمدًا على نفسه وواثق منها، ومن تصرفاته وقراراته، فتجعل منه إنسانًا يتحمل نتائج أفعاله:

1. عدم انتقاد الطفل، وإنما انتقاد سلوكه السيء، فالطفل كالصفحة البيضاء التي تشوبها نقطة سوداء فلا تجعل تركيزك كله عليها.

2. اجعل رفضك لتصرفاته الخاطئة مقرونة بالرفق، فالرفق ما كان في أمرٍ إلا زانه.

3. شجِّع طفلك على تصرفاته وأفعاله الجيدة مهما كانت صغيرة في نظرك.

4. أظهِر سعادتك بما يقدمه طفلك من هدايا مهما بدت بسيطة.

5. لا تُكثِر من توجيه الملاحظات والتعليقات لابنك حتى لا تسبب له الضيق الشديد.

#ابنك_مسؤوليتك

6. اعلم أنَّ سلوكك هو الذي يحدد سلوك ابنك؛ لذا يجب أن تُحسن وتراقب تصرفاتك أمامه.

7. لا توجِّه لطفلك اللوم باستمرار وعلى كل شيء حتى لا يُصاب بعقدة الإحساس بالذنب.

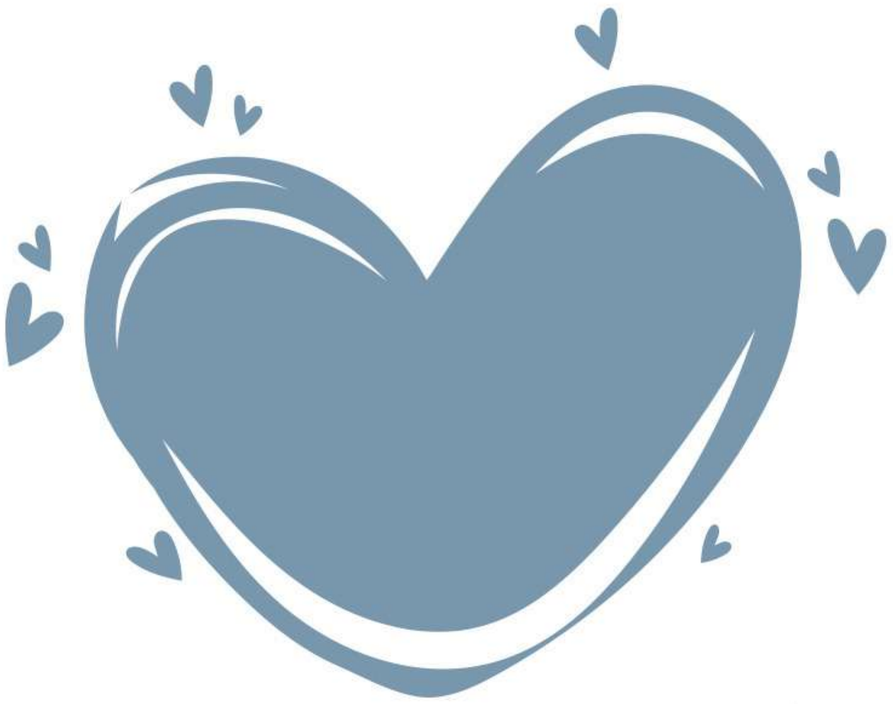
8. لا تكذب على طفلك ولا تعِده بشيء لا يمكنك الوفاء به.

9. احرص على ألا تنهر طفلك أو تقسو عليه عند قدوم مولود جديد في الأسرة.

10. احرص على مصاحبة طفلك واللعب معه، فهذه من الأمور المفيدة في تنمية الحب بين أفراد الأسرة.

11. أخبِر طفلك بحبك له، فالحب والمشاعر من الأمور المهمة في التعاملات الإنسانية.

12. احرص على المدح والثناء على أفعال طفلك؛ لأنها تقوي من ثقته بنفسه وتدفعه للإنجاز.



تَذَكَّرْ

إن المسؤولية الإنسانية تقضي
الحفاظ على جذور الإنسان بمكوناته
الروحية والخلقية والنفسية
والوجدانية

5
مظاهر الإنصات الفعال مع الأبناء

الإنصات الفعال يعني اهتمام بما يريد الطفل التعبير عنه، وتعني اهتمامًا إيجابيًا بالرسائل الخفية للطفل، وهو طريق لتجاوز الحالات المتوترة بين الوالدين والأبناء، وكلما مورس الإنصات الفعال كلما عرفت العلاقات الأسرية انحسارًا وتقلصًا للحالات المتشنجة، ومفتاحه يكمن في الرسائل غير اللفظية:

1

اربط علاقة تواصل بين عينيك وعيني طفلك وتفادى أن تشيح وجهك عن طفلك، فإنَّ ذلك يوحي بقلة اهتمامك بما يقوله وقلة اعتبارك لشخصه

2

اجعل علاقة اتصال واحتكاك جسدي مباشر من خلال لمسة الحنان وتشابك الأيدي والعناق ووضع يدك على كتفيه، فإن ذلك يوطد العلاقات المبنية على المحبة ويسهل لغة التواصل العاطفي وييسر التفاهم ويفتح للطفل أجهزة الاستقبال للرسائل التربوية الصادرة من الوالدين.

3

علق على ما يقوله طفلك وبشكل سريع دون أن تسحب الكلام منه، مبديًا تفهمك لما يقوله من خلال حركة الرأس أو الوشوشة الميمية بـ(نعم أو ما شاء الله) مما يوحي لطفلك أنك تتابعه باهتمام فتزيد طمأنينته.

4

ابتسم باستمرار وأيد ملامح الاطمئنان لما يقوله، والانشراح والإنصات له مع الحذر من تحسيس الطفل بأنك تتحمل كلامه على مضض أو أنه مضيع لوقتك ولا تنظر للساعة كأنك تقول له لا وقت لدي لكلامك.

5

متى ما وضحت الفكرة وتفهمت الموقف عبر لطفلك عن هذا وأعد باختصار وبتعبير أدق ما يود إيصاله لك، لتعلمه اختصار ما يريد قوله وفن التعبير عن مشاعره وأحاسيسه والدقة في التعبير، وتقلل بهذا من احتمالات الملل بينكما.

تَذَكَّرْ

أنَّ تربيةَ الأبناء عبادة عظيمة
قد تستمر مع الإنسان طويلاً ينهل
من أجرها وثوابها بالذرية الصالحة
الممتـــدة عبر التـــاريخ

4

أنماط لشخصية الأطفال

تتكون شخصية كل طفل فى سن مبكرة، ويجب على كل أم أن تتعرف على شخصية طفلها من أجل تربيته بشكل أفضل، وهناك أنماط مختلفة لشخصية الأطفال، حيث تتداخل هذه الأنواع معاً وتبقى السمة الغالبة على الطفل هى التى تحدد نمط شخصيته.

1 الطفل الحساس

نركز على مشاعر الطفل فنقول له مثلاً: اعرف ما تشعر به عندما اطلب منك أن ترتب غرفتك، وأتفهم أحاسيسك، ولكن إذا تعاونت معي ورتبتها، فإن ذلك سيعطيني الوقت الكافي للذهاب معك للحديقة وسنحضى بيوم رائع

2 الطفل النشيط

نركز على التفاصيل الحركية، فنقول مثلاً: إذا ما تعاونت معي ورتبت غرفتك بسرعة، فعندئذ يصبح لدينا وقت كافي، لنمضيه معاً ونذهب إلى الحديقة ويمكنك أن تلعب بالأراجيح، وأنا سأدفعك بكل قوتي لتطير عاليا في الهواء

3 الطفل المتجاوب

نستعمل أسلوباً قصصياً ونركز على التفاصيل الحسية مثلا: إذا تعاونت معي ورتبت غرفتك، فإن ذلك سيعطيني الوقت الكافي لنذهب معاً الى الحديقة وسنأخذ معنا طعاماً للعصافير وستلتف حولنا لتزقزق لك شاكرة

4 الطفل المتفرج

هنا نركز على عامل الوقت أكثر، فنقول مثلاً: اذا تعاونت معي الآن وساعدتني، سيصبح لدي وقت كاف، فأستطيع أن أصحبك إلى الحديقة حوالي ساعة، ثم نعود الى المنزل لنشاهد معاً برنامجك المفضل. أما الآن وفي هذه اللحظة فأنا بحاجة إلى مساعدتك لكي ترتب الغرفة قبل مرور الوقت

ينبغي

على المربي إذا رأى سلوكًا خاطئًا
أن يقوم بتصحيحه وتوضيح السبب
للطفل، فهذا من شأنه أن يساعد
الطفل على الاســتجابة وتصحيح
الســـلوكيات الخـــاطئة لديه

4 طرق تساعد طفلك على تعزيز ثقته بنفسه

تعزيز ثقة الطفل بنفسه من أساسيات التربية السليمة والتي يسعى إليها معظم الاباء والأمهات لتكوين شخصية قوية وسوية للطفل منذ صغره .. لذا إليكم أهم الطرق التي تساعدك في تحقيق ذلك بكل سهولة.

خصص وقت لطفلك

قم بتخصيص وقت لطفلك كل يوم حتى وإن كان لمدة نصف ساعة فقط للعب معه ومشاركته أفكاره وحياته فطفلك له حق عليك مثل عملك فعندما يشعر بذلك ستقوى ثقته بنفسه ويكون لديه فخر واعتزاز بنفسه بشكل أكبر.

احتضان الطفل

للحضن تأثير قوي ومهم جدا في تقوية العلاقة بينك وبين طفلك وإعطائه شحنة من القوة والأمان تجعله يثق ويطمئن أنه له حماية قوية .. فأكثر من حضن طفلك وتقبيله فسينعكس بشكل جيد عليه.

عدم إهانته

إهانة الطفل وعقابه أمام الآخريين سيقلل من ثقته بنفسه كثيرا واجعل عقابك دائما بينك وبينه وابتعد عن الضرب والإهانة فيمكنك حرمانه من شيء محبب له أو عدم التحدث معه.

تحمل المسؤولية

الثقة بالنفس تنبع من الشخص المتحمل فاجعله يتحمل مسؤولية ترتيب سريره وتعليق ملابسه وغسل الصحون بعد الأكل أو ترتيب المنزل معك وبالطبع تكون المسؤولية على حسب عمر الطفل.

تذكر

تربية أبنائك جزء من نجاحاتك
فأعط جزءًا من الاهتمام
لأهلك وأولادك

أخلاقه مسؤوليتك

9

قواعد إيجابية لتربية الأبناء

علاقة الأطفال بآبائهم أهم علاقة تشكّل حياتهم؛ لذلك يجب أن تكون صحيحة وقائمة على المبادئ التوجيهية السليمة بالحب والاحترام والاهتمام، ويجب على الآباء أيضًا مواجهة السلوكيات الخاطئة لأبنائهم

1

تحدثي عن والده بفخر واحترم أمامه مهما كان شعورك نحو زوجك فالوالدان هما مصدر الأمان والاحترام بالنسبة للطفل.

2

احرص دوما على أن لا تشتكي من طفلك أو تتحدث عن مساوئه أمام الآخرين وخاصة فى حضوره

3

عود طفلك بأن عليه واجبات يجب أن يفعلها كما أن له حقوق يجب أن ترعاها أنت وتلتزم بها أيضا

4

تعامل معه بكل حزم وضع القوانين الصارمة في بعض المواقف التي تحتاج لذلك

5

إياك وأن تصرخ في وجه طفلك أمام الآخرين، فذلك يؤثر على مشاعره ويجرحها ويضعف من شخصيته.

6

دفع الطفل للسلوك الإيجابي نوع من أنواع العلاج لبعض أخطائه وأعطه بدائل أخرى تحسن من سلوكياته للأفضل.

7

احرص على وجود روتين يومي لموعد الاستيقاظ, والنوم, وتناول الطعام, وأداء الواجبات واللعب ليعتاد الطفل على النظام والالتزام منذ الصغر.

8

كوني قدوة لأبنائك واحرص على تناسق أفعالك مع أقوالك, فالطفل يتعلم من الأفعال أكثر مما يتعلم من الكلام المجرد.

9

إعط لإبنك الحرية ليكون مختلفاً عنك ولا تلزمه أن يحب ما تحب أو يكره ما تكره مادام في حدود المسموح به.

تذكر

الصراخ يلغي لغة التواصل والتفاهم
بين الطفل والمـــربي فالطفل يدخل
في حال الدفاع عن النفـــس والخوف
من الصوت المرتفع ولا يركز اهتمامه
بســـلوكه الذي أثـــــار هذا الصـــراخ

5

قواعد هامة

في تربية الأم لأبنائها

أن للأم دور أساسي ومهام في حياة أبنائها وتربيتهم فهم دائماً بحاجة للأم لأنها توفر لهم الصحة النفسية وهي مصدر الأمان ،كما أن عليها مسؤولية كبيرة وشاقة في التربية ولكنها قادرة عليها بما وهبها الله من عزيمة وصبر وحنان على أبنائها.

1 التعزيز

مدح السلوك الجيّد أو مقابلته بعطاء ماديّ أو سلوك إيجابيّ فالطفل يحبّ التعزيز والتشجيع، ومن المهم أن تحرص الأم على أن تبثّ البهجة في أساليب تعزيزها.

2 التواصل

على الأم أن لا تنشغل عن التواصل اليوميّ والدائم مع أبنائها في جميع مراحلهم العمرية، فإنّ أول تحديات هذا العصر هو غياب الأم بسبب ظروف الحياة الحديثة.

3 الاعتناء بالنظام

من المهم أن تضعي قواعد وأنظمة في المنزل؛ فذلك له أثر في تعويد الأبناء على السلوكيات الإيجابية.

4 التوافق بين الوالدين

الاستقرار الأسري يدعم الثبات في التربية فالطفل يستمدّ استقراره وإحساسه بالأمان من عدم تضارب أقوال والديه.

5 الاهتمام

وجود الحنان والحب وهو الذي يجعل الطفل إنسانا سويا خاليا من الاضطرابات النفسية، وتكون علاقاته الاجتماعية سوية وحياته مستقرة.

شجع

طفلك وحاول دائما أن تثني على
تصرفاته وأفعاله الجيدة مهما كانت
بسيطة؛ لأن الطفل يشعر أنه يقوم
بعمل كبير ومجهود ضخم.

اختيار أصدقائه مسؤوليتك

6

كيف تصبحين صديقة لابنتك؟

أن تكوني أماً لابنتكِ فهذا أمر اعتيادي يحدث كل ثانية في أرجاء العالم كافة، لكن أن تكوني صديقة ابنتكِ المقرّبة، فهنا يكمن التحدي الحقيقي. فدور الأم لايتوقف عند الإنجاب والمتابعة اليومية، بل تتعدّاها لتصل الدعم الحقيقي والقدرة على الخروج بكائن قوي قادر على تحدّي الصعاب المتزايدة في العالم من حوله.

1 كوني مثقفة

العلم إجمالاً بأساليب التربية والتعامل مع الأبناء ومعرفة خصائص العامة لنمو الطفل، لتعملي على إشباع مطالبه بمايتناسب مع قدراته واستعداده وبما يجنبه عوامل الإحباط والقلق ويحقق له التوافق النفسي والاجتماعي

2 كوني قدوة

فالقدوة الحسنة أمام الابنة هي خير الوسائل لإيجاد تربية متوازنة للفتيات

3 الرحمة والرفق

أفضل السبل أن تكون الأم صديقة لابنتها وتحيا معها حياة فيها الملاطفة والمعايشة ،وحب دون إفراط ولا تفريط فلا قسوة ترهب الأبنة من الحديث مع والدتها، ولا تدليل زائد يميع الابنة ويفسدها

4 تجنب اللوم والعتاب

على الأم مراعاة الحكمة في توجيه الابنة والتنويع هو مسلك الناجحين، وتعين الأوقات المناسبة بما يحتاجه الموقف والظروف والحالة النفسية للابنة الحبيبة

5 الدعاء لها بحضورها

أن الدعاء للابنة أمامها يكون سبباً للتواصل والقرب بينها وبين الأم إلى جانب الراحة النفسية التي تشعر بها الابنة ،لأن أمها تحبها وتدعو لها. وهذا له أثر رائع تلمسه الأم والابنة

6 طوري من نفسك

احرصي على تطوير نفسك وتنمية ثقافتك لتواكبي العصر، وتحصلي على احترام ابنتك وثقتها فتلتمس المشورة والنصح منك

7
نصائح لتربية المراهقين

المراهقة مرحلة دقيقة وحساسة في حياة الأبناء، لذا فمن المهم التعامل معها بمسؤولية تربوية فنحرص على أدائها بصورة إيجابية تُطور شخصية الابن وتنميها بشكل متزن ما بين الحزم والرحمة، ما بين الاهتمام الإيجابي والرعاية الصالحة، وهي سنوات حافلة بالتمرد والعناد، من أجل تحقيق الاستقلالية الفردية وإثبات الذات

1 المسؤولية

من المهم أن ندرك حقيقة أن المراهق يرى ويعي أنه قد كبر بما يكفي ليتحمل مسؤولية نفسه ويتخذ قراراته الخاصة لذا على الاباء أن يكونوا أذكياء في اعطاء أبنائهم الفرصة ليتحملوا المسؤولية ،فهم من ناحية سوف يقدرون لك ثقتك بهم، ومن ناحية أخرى سوف يتعلمون كيف يتحملون المسئولية

2 الاحترام

عامل ابنك باحترام، يعاملك باحترام. عامل الجميع باحترام تُعلم ابنك أن يتعامل باحترام مع الآخرين. فهذه القواعد سهلة وبسيطة فقط تمسك بها تصبح عادة لك. ولا تسمح لنفسك أن تنفعل على ابنك أو تحرجه أمام الآخرين

3 تأثير الآخرين

لست وحدك من يربي ابنك ويؤثر به. فهناك الأصدقاء المدارس والإنترنت، والمنع لن يحل المشكلة لذا عليك بتقبل هذه الحقيقة والتعامل معها بحكمة وذكاء وبأن تكون متفتح على كل ما يتأثر به ابنك. لتوجية النصح والإرشاد فالمنع ليس حلا، وبالتأكيد لن يفيد مع ابن في مرحلة المراهقة

4 الأصدقاء

الصداقة مهمة في حياة المراهقين وأن يكونوا مقبولين من أصدقائهم وبالتالي قد يتأثروا بهم حتى ينالوا إعجابهم. لذا احرص على أن تربي ابنك منذ صغره على الاستقلال والثقة بالنفس حتى يكون واعيا عندما يتعامل مع أصدقائه وحتى يقتصر الأمر على صداقة جيدة تثري وقته وعقله ولا تغير فيه للأسوأ

5 الثقة

عند تربية الأبناء ابدأ ببناء الثقة أولا، من خلال ثقتك بابنك وحرصك على أن يشعر بأنك تثق به. فعندما يشعر ابنك أنك تثق به سوف يعمل جاهدا ليكون عند حسن ظنك ولا يفقد ثقتك أبدا

6 المساندة

عليك أن تعي أن هناك خط رفيع بين المساندة والتحكم فعندما يأتي إليك ابنك لطلب النصيحة أو المساعدة، احرص على أن تعرض عليه ما تفكر به فقط، واترك له القرار في النهاية. ولا تتشبث بأن ينفذ اقتراحاتك بحذافيرها

7 التواصل

احرص على أن يكون بينكما حوار دائم، وقصص متبادلة ومناقشات يومية بالإضافة لأنشطة مشتركة. تجعله يستشعر وجودك الدائم في حياته كطرف يتكلم معه وليس فقط يتلقي الأوامر منه أو ينفذها. عندها فحسب سيسهل عليك التواصل معه في أمور كثيرة

تذَكَّر

لا تقبل من ابنك عملاً غير متقن
حتى يتعلم أن العمل المتقن
مصدر فخر لصاحبه.

احرص

في كل سنة على مراجعة الإنجازات العائلية ككل وإنجاز كل فرد من أفراد الأسرة على حدة على مدار العام فذلك مهم لتحفيزهم على الاستمرار نحو تحقيق أهدافهم.

وقته
مسؤوليتك

وقبل هـذا وذاك لابـد أن تتعلـم وتتقن فن الأخـذ والعـطـاء.. فذلك مهم لتمهد قلوب الأبنـاء وبصـيرتـهم للإنصـات الفعـال وبمعنى أوضح أنك تقوي الذكاء الوجداني لديهم المعروف لدينا بالبصيرة..

5 دقائق لا غير

1

• 5 دقائق

لا أهمية لها عند عامة الناس وليس صعبا أن يخصصها الأب يوميا لابنه.

2

• 5 دقائق

للطفل تعني أنك تود التواصل مع ابنك وتحاول فهمه وتفهم حاجاته ورغباته وأنك تشعر به.

3

• 5 دقائق

كل يوم تنمي الحوافر الإيجابية لدى ابنك وتغرس لديه الدوافع التي تزود سلوك الإنسان بالعمل الصالح وملء الوقت بما ينفع دنيا وآخرة.

4

• 5 دقائق

مخصصة للطفل تعني تمتع الأب بوقت كبير لقضاياه الأخرى.

تذكر

المشـــــاغبة عند الطفل ليسـت
مذمومة دائما فقد تعني التميز
والشـــخصية التي تكره الجمود
وتحتـــــاج إلى توجيه ونمـــــاء
لا للتــوبيخ والإقـــصـــــاء

الأسرة من التكوين إلى التمكين

920001421

اتصل بنا نحن نسمعك

almawaddah_j

www.almawaddah.org.sa

920001426