

المودح:
almawaddah

جمعية المودة للتربية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development

التفويض

الرعاية

الحب

مهارات

تربية الأطفال

اليوم العالمي للطفل 2019



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
الأثار المترتبة عليه وكذلك توعية
وتمكين المجتمع.

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.

”تميزنا
خدمتكم
“



جائزة مكة للتميز
(2017)



جائزة الملك خالد
(2017)



جائزة التميز في العمل الخيري
(2018)



جائزة جدة للإبداع
(2018)



جائزة التميز الرقمي
(2016)



جائزة المشروعات الاجتماعية الرائدة
بدول مجلس التعاون الخليجي
(2016)



جائزة الشيخ خليفة للامتياز
(2019)



جائزة رواد الأعمال في الشرق الأوسط
(2018)

البناء القيمي:

- الخصوصية • الشفافية • الموثوقية • المبادرة • الاحترافية

الأهداف الاستراتيجية:

- الإسهام في تمكين وإرشاد الأسرة من خلال مبادرات تنموية مستدامة.
- إعداد بحوث ودراسات تسهم في بنماء التشريعات والأنظمة الأسرية.
- تنمية قدرات المختصين في مجال التنمية الأسرية وفق المعايير المعتمدة.
- بناء منظومة قياس النتائج للوصول إلى أعلى معايير التميز المؤسسي.
- تعظيم الأثر على المستفيدين وتحقيق رضا أصحاب المصلحة.
- تنمية مصادر دخل ثابتة للوصول للاستدامة الاقتصادية.



الأثر الذي نسعى لتحقيقه

خلق جيل من الأسر الواعية تملك ثقافة أسرية جيدة ومهارات حياتية تعزز مشاركتهم في المجتمع



مقدمة

في إطار اهتمام الجمعية في توعية وتثقيف وتنمية أفراد الأسرة والمجتمع، تطلق المودة هذا الكتيب التثقيفي بمناسبة اليوم العالمي للطفل. ويأتي ذلك ضمن دور جمعية المودة في رعاية الأبناء وأهمية بناء مستقبل أفضل وتعزيز الثقة والمسؤولية لديهم من خلال برنامج متكامل يتضمن محاضرات توعوية وفعاليات تثقيفية وأنشطة ترفيهية ومشاركات وتجارب، لتحفيز الجيل القادم وتقديم الدعم لهم في سبيل تحقيق أهدافهم وطموحاتهم. إلى جانب رفع مستوى الوعي لدى أولياء الأمور بأهمية دعم توفير الحب والرعاية للأبناء في جميع المراحل العمرية المختلفة من أجل بناء ذات وشخصية الطفل من خلال تمكينها بالأدوات والأساليب التي من شأنها أن تقدم لها المعرفة.

مرحلة التكوين

العمر من 0-3 سنوات

تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يفكرون للتنبه والتغذية الراجعة من الوالدين لديهم مفهوم للذات أكثر تدنيًا من غيرهم من الذين يتلقون استجابات كتغذية راجعة سواء إيجابية أم سلبية، نقدم لك هنا احتياجات الطفل خاصة في بداية المرحلة العمرية

المصدر: كتاب محلات الصحة الأمري وسيل غالف



الدليل المادي لاستقبال المولود الجديد



وضع الميزانية

- عدم اعتماد المصاريف المتوقعة من الأهل
- تحديد ميزانية المدة الأولى
- احتياطي مبالغ من هذه المصاريف كل شهر

التسوق لثياب الحمل



- اختيار الثياب الواسعة والفضفاضة
- تجنب الشراء من قسم التجميل
- الشراء من القسم المادي بغض النظر
- التسوق إلكترونياً مع توفير مخارج وحدة جدول



اختيار الطبيب

- البحث عن طبيب مؤهل وأهله مهيون
- التأكد من أن عيادته قريبة
- الاستمرار في العيادة والتخصص

التسوق لثياب الطفل



- تجنب التسوق قبل مولودك بنسب الأهل
- اختيار جودة الكفحة بدل الماركات
- شراء القطن من الملابس



نصائح إضافية

- إدارة المصاريف اليومية والتسوق بذكاء
- البحث عن مخزون إلكتروني
- الاستفادة من الخصم المبكر



تجهيز غرفة الطفل

- التأكد من أن أثاثك من أجل الأمان
- عدم شراء أثاث مصنوعة من مادة خشب
- التركيز على النظافة عند شراء الأثاثية

6 خطوات لاستقبال المولود

6

كل طفل يولد يأتي رزقه معه.
لطالما سمعنا هذا المثل لكن هل
تعلم أنه يأتي معاه دليل استخدام؟
اطلّع عليه فيما يلي حتى تستعد
مادياً لاستقبال مولودك الجديد

خطوات لعلاج مشكلة مص الإبهام

6

أثبتت الدراسات أن كلا من الذكور والإناث يعانون من أنواع متعددة من المشكلات في مراحل العمرية المختلفة. وبعد مص الإصبع من أكثر العادات الشائعة في السنتين الأولى والثانية.

- 1 الاستعاضة بمضامة الكاذبة
- 2 توفير الأمان للطفل فلما شعر الطفل بالأمان قلت حاجته للبحث عنها
- 3 إطالة فترة الرضاعة
- 4 تجاهل العادة لمن هم دون سن الـ 6 سنوات
- 5 تنبيه الطفل أن هذه العادة تحدث تشوهاً في أسنانهم
- 6 تذكير الطفل بالكف عن مص الإصبع



احتياجات هامة للأبناء في مرحلة التربية



تغذية الطفل بالحب والحنان

يحتاج الطفل إلى الحب والحنان والعطف من والديه كما يحتاج إلى الطعام والشراب؛ فالغذاء العاطفي مهم جدًا لبناء شخصية الطفل



عبر عن انفعالاتك باحترام

مارس دائما أسلوب الحوار الإيجابي أثناء حديثك مع طفلك



المشاعر الإنسانية النبيلة

إن من الخلق الحسن الرفق في معاملة الآخرين، وأكبر مؤثر في زرع هذه القيم والإحساس بها هو تحبيهم في سنة المصطفى ﷺ



احترم غضب طفلك

استمع بإنصات إلى ما أعرب طفلك مزوقًا عما يشغلك حينها لتعطيه الاهتمام الكامل



كن مرئياً

كن مرئياً دائما في تعاملك مع طفلك ونوع في اختيار الأساليب المناسبة لكل موقف



امتنع عن تصحيح جميع الأخطاء

تجنب تصحيح كل الأخطاء البسيطة التي يفعلها طفلك دون قصد لتمنحه التحفيز لإنجاز المزيد





6 طرق لتجاوز

اكتئاب الحمل والولادة

تعاني كثير من السيدات من مشكلة الاكتئاب في مرحلة الحمل وعقب الولادة، وللأسف بالرغم من أن هذه المشكلة شائعة كثيرًا، إلا أن قلة قليلة من النساء يتمكن من التعرف عليها والتغلب عليها. وتُرجع هذه الحالة السيئة إلى صعوبة النوم أو مشكلات تغيز الهرمونات.

تحدثي عن مشاعرك



يجب أن تحدثي إلى الآخرين حول مشاعرك ومخاوفك. تحدثي إلى أحد أفراد أسرتك أو إلى متخصصين في الصحة النفسية.

الراحة والتركيز



حاولي أن تركزي على أن تشعرين بالراحة والاستمتاع بطفلك. خذي كل الوقت الذي تحتاجين إليه وابدئي في الاسترخاء.

تدريب الأمومة



إن كنت في مرحلة الحمل فيمكنك أن تشارك في الدورات الخاصة بالإعداد لمرحلة الأمومة للخصون على فكرة واضحة عن الفترة المقبلة.

التغذية



احرصي على تناول الأطعمة متنوعة ومختلفة. تمدك بكافة العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسمك في هذه المرحلة.

اطلبي المساعدة



سواء كان ذلك للاهتمام بطفلك أو برعاية المنزل، أو حتى بالحدوء، لتخصص نفسك بمساعدة في الشعور بالتحسن ويعاونك لتجاوز هذه المرحلة الصعبة.

ضعي خطة



يجب أن تركزي على وضع خطة واضحة لمرحلة ما بعد الولادة، كيف ستسير حياتك وكيف ستنهتين بطفلك وتراعيه. وصي نفسك الوقت للظمن وقت لنفسك.

مرحلة التنشئة

الدراسات النفسية تؤكد أن الإنسان يتم بناء شخصيته بنسبة 80% خلال السنوات السبع الأولى، وبهذا لم يبق سوى 20% حتى يصل إلى 18 سنة؛ حيث تكتمل البرمجة الإنسانية، ولكن خلال الفترة الأولى يتلقى معظم الأطفال رسائل سلبية أكثر مقارنة بالرسائل الإيجابية.

مصدر: أكتي ميلايت كوزيل مع فريق

4 مدمرات لجدارة الحوار

عند الطفل والمراهق



عزل الطفل

إخراج الطفل من مجالس الكبار وعدم السماح له بمجالسة العفلاء الكبار ليكسر عقله وينضج تفكيره



منعه من الكلام

عدم إعطاء الطفل فرصة الحديث أمام الكبار، ومحاولة إسكاته أحياناً



عدم الاهتمام برأيه

عدم استشارة المراهق في الشؤون الأسرية، حتى فيما يعلم



الحماية المفرطة

إقصاء شخصيتهما تماماً، والإنابة عنهما في كل شيء





لا
للشاشة تمتاز خاصة بغرفة
الطفل



لا
لحل الأم لواجبات الطفل



لا
للاستجابة لكل طلب يطبه
الطفل



لا
لطفل الموضة والمقتنيات
من الحذاء إلى القبعة



لا
للهواتف الذكية المزودة
بالتت في سن مبكر



لا
لتحويل الأب والأم لحارس
مرمى والطفل لهدف يضرب
الكرات ليتقطاها (القيادة
للوالدين)



لا
لابتزاز الوالدين عاطفيا
وإخضاعهم بالبكاء



لا
لإغراق الطفل بكثرة الألعاب
الالكترونية وألعاب السرعة
والقتال والعنف



لاءات مطلوبة

في تربية الأبناء

كلما تساهل المجتمع والفتح
أكثر وتحطمت القيود والقيم
والضوابط في محطاته؛ كلما
احتجنا لتربية أكثر تعقلا وانصبا
بالقيم والقوانين

أنواع اضطرابات الطفولة والمشكلات النفسية



أسباب المشكلة:

- < تفكك الروابط > < الطلاق > < سوء الحالة الاقتصادية > < عوامل عصبية وبيولوجية >
- < وفاة أحد المقربين > < العمل والدراسة > < الضغوط > < العقاب > < التنشئة التربوية > < تعارض أهداف التربية >

اضرار إهمال المشكلة:

× قد تزداد حالة المشكلة بمرور الوقت، وتسبب في مشكلات خطيرة مثل الانتحار.

طرق العلاج:

أساليب علاج المشكلات النفسية هي مجموعة المودة النفسية الأخرى

خدمات استشارية

والنصح والتربية

العلاج السلوكي المعرفي

اصحابان البالغ التي تمت خدماتها هي مجموعة المودة النفسية الأخرى

أرقام الحالات:

1,192 طفل تم تعيّنهم نفسياً بعد الطلاق

أنواع المشكلات

المشكلات النفسية التي تستلزم مجموعة المودة النفسية الأخرى

- اضطرابات الطفولة
- اضطرابات شخصية
- اضطرابات الختان
- الكتئاب
- القلق الاجتماعي
- القلق
- اضطرابات المزاج
- التوسوس القهري
- التفكير بالنفس
- الانحلال
- الاضطراب
- الاضطراب



السباحة:

من أبرز لاعبي السباحة حول العالم الأشخاص الذين يعانون من فرط الحركة، فالسباحة تعني حركة دائمة والتألقا واحترافا وسعرات حرارية متفرقة.



التمثيل:

يستعدي التمثيل الكثير من التمارين والتنظيم والذاكرة الحادة والتفهم بالنفس والعديد من المهارات، ونحش أيضا من مهارة الطفل في الحوار والتحدث.



ألعاب التفكير:

تطور من مهارات طفلك وتساعد على التركيز والحفظ والملاحظة، مثل مكعب الألوان وألعاب التركيب والتي تعد نشاطًا ممتازًا للعقل.



الكراتيه والفنون القتالية:

الفنون القتالية من أفضل الفنون التي يمكن أن تخرج فيها الطفل طاقته وتساعد على تهدئة العقل والتعامل مع المشاعر، كذلك وتحش مهارات التكليم.



النشاطات الخارجية:

النشاطات مثل كرة القدم أو كرة السلة أو التنس والمشي تعد من النشاطات المستهكة للطاقة وتطلب حركة دائمة، وتساعد على التركيز وتحسين المهارات ومقلها.



الرسم واللون:

النشاطات الفنية تساعد على جانبنا للمخ وبالتالي تساعد على الشعور بالهدوء وتعمل على تنمية مهارة التركيز.



أنشطة وألعاب

لدوي فرط الحركة

6

مشكلة فرط الحركة ترتبط بطريقة عمل العقل، لذا فإن أفضل طريق للتعامل مع طفل يعاني من فرط الحركة هي أن تجعله يسترخي، ويتعامل مع كل شيء على حدا، لتساعد الطفل على التركيز

أبرز أعراض التوحد

وكيفية التعامل معها

التوحد مرض يؤثر على قدرة الطفل على التواصل، ولمساعدة طفلك على مواجهته عليك أن تعرف أولاً عنه وعن علاماته المبكرة ومقارنتها بالتطورات السلوكية والتنموية لطفلك.



عدم الاستجابة للقاء

في عمر سنة وأكثر يجب أن يعرف الطفل على اسمه وأن يستجيب.

تجنب

النظر المباشرة

تجنبهم الاتصال العيني مع أمهم بالإشارة لضعفهم بأن تمسكهم أو تحمضهم.

الاهتمام بعنصر واحد

ممارسة نشاط حركي واحد أو الاهتمام بأهبة واحدة فقط.

التركيز

على التفاصيل

من خلال التركيز على جزء معين في لعبته فقط.

الحركات المتكررة

الاهتمام بالدوران علامات أخرى لمرض التوحد.

تكرار المشاهد

الشعور بالإطمئنان عند مشاهدة الفيلم نفسه مرارًا وتكرارًا.

تأخر الكلام

هذه علامة شائعة على مرض التوحد، فالأطفال الذين يعانون من مرض التوحد غالباً لا يتحدثون حتى يبلغوا 3 سنوات أو أكثر وبعضهم لن يستطيعوا الكلام أبداً.

عدم الاستجابة

عدم الاستجابة لمن دونه من عامة الناس أو التعامل معهم.

الأنشطة المتكررة

وجود لعبة لا يمكنه فصلها وتقسيمها بأشياء كثيرة إن حدث ذلك.

الإصرار بالنفس

الصراخ أو ضرب الرأس باليد بسبب الإحباط.



تأكد من فهم الطفل
لما نطلبه منه وقدرته
على القيام بذلك



التدريب على اللعب
ومشاركة الآخرين



محاولة تقريب ودمج
الطفل مع أقرانه

نصائح للتعامل مع طفل التوحد

التوحد ليس مرض يحتاج للعلاج فهو
اضطراب يحتاج منا أن نتفهم
الطفل. فالتوحد عالم جميل يتطلب
من أولياء الأمور قلب كبير حُب
وعطاء دائم.



التركيز على التواصل
البصري واللفظي



توحيد أسلوب التعامل
مع الطفل في كل مكان
يتواجد به



تقدير الحالة النفسية
وتنمية الثقة بالنفس



متابعة التعليمات

احرص على متابعة تعليمات الطفل الإيجابي المعروفة كرفية تشغيل اللعبة بالطريقة الآمنة.



مواصفات اللعبة الجيدة

احرص أن تكون أجزاء اللعبة قابلة للتركيب، أو يكون حجم الأجزاء كبيرًا حتى لا يسقط على الطفل ابتلاعها ولا يكون سطحها حادّ كحى لتوفر ضمان سبل الأمان والسلامة.



الجاذبية

احرص على اختيار لعبة تمتاز بالجاذبية في اللون أو الصوت والشكل للأطفال تحديدهم الأشكال الجميلة.



سهولة الاستخدام

احرص دائما عن اللعبة التي من الممكن أن تعمل أجزاءها بسهولة وأن تكون قابلة للتنظيف كحى لا تتراكم عليها الأوساخ.

مهارات تربية الأطفال

8

قواعد اختيار

1 اللعبة المناسبة

نجد كثيرًا من المربين عند اختيار لعبة للأطفال يختارون ألعابا تعجبهم هم بغض النظر عن اختيار الطفل ورغبته. وتعد من أهم المهام وأكثرها تأثيرًا على الأطفال في هذه المرحلة هو الذهاب لشراء لعبة، لذا من المهم أن يعرف الوالدان قواعد اختيار لعبة للطفل.

7

8



1

2

3

4



تنوع أهداف اللعبة

اختر اللعبة ذات الأهداف المتعددة حتى يتمكن طفلك من التعلم واكتساب المهارات والمرح في آن واحد.



مراعاة الحالة النفسية للطفل

وفر للطفل لعبته المفضلة والتي تناسب مزاج شخصيته وحالته النفسية، فمثلًا في حالات الملل يفضل اختيار لعبة متحركة يستعيد فيها الطفل نشاطه وحيويته.



بناء القيم

احرص على اختيار لعبة تعزز حب المشاركة الاجتماعية لدى طفلك.



العمر والقدرة

يفضل عند شراء لعبة لطفلك الاطلاع على عمر الأطفال التي تناسبهم هذه اللعبة وستجد ذلك أسفل غلافه اللعبة، وسيكون الاختيار موفقًا كلما كان الوالدان أكثر قدرة على معرفة اللعبة المناسبة لقدرة الطفل الإدراكية.

مرحلة التربية

العمر من 07-09 سنة

أصبح معروفاً لدى المختصين بأن 80% من الأطفال لديهم مشكلات سلوكية غير مرغوبة في سنوات الطفولة المبكرة، كما أنها تترك أثراً سلبية في نفسية الطفل إذا ما تم التعامل معها بطريقة غير سليمة.

المصدر: كتاب عن التعامل مع الأطفال

فن تغيير السلوك غير المرغوب عند الطفل

انتقاد السلوك

احرص عند وقوع الخطأ على انتقاد السلوك الخاطئاً وابتعد عن انتقاد شخصية الطفل.



البحث عن السبب

حاول أن تسأل نفسك ما السبب الذي جعل الطفل يرتكب ذاك الخطأ.



العقاب المنطقي

من خلال اللجوء إلى معاقبة سلوك الطفل بسلوك آخر منطقي كمنع الطفل من تناول الحلوى عند امتناعه عن تنظيف أسنانه.



القوة العملية

يحتاج الأبناء إلى نماذج يقتدون بهم ويحذون حذوهم خاصة في المواقف العملية المحسوسة.



التعريض

بعد استعراض مواقف قام بها آخرون عبر التلميح من الأساليب المهمة لتغيير السلوكيات عند الأبناء.



التوجيه المباشر

من خلال توجيه الطفل مباشرة بعد وقوع الخطأ وشرح الأسباب له.



1 كن منظمًا

علم أبناءك النظام بمعنى أن لكل شيء نظامًا حتى لا يترك الطفل دون ضوابط وخطوط حمراء يجب ألا يتخطاها وعليه أن يلتزم بكل أمر مطلوب منه سريعًا أو عرضًا تحت مظلة الدين



2 كن منارة

كلما كان الوالدان بمثابة المنارة كان ذلك أحسن في بقضي به ويأسس به في الأخلاق والصفات



3 كن جادًا

الجدي سمة جميلة من خلال استخدام اللين في مكانه والحزم في وقته حتى يتحقق المقصود



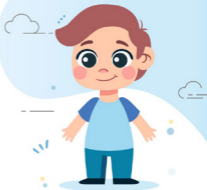
4 كن مرحًا

المرح المرح في كلماته والمتمسم يكون قريبًا من قلوب من يرسمه ويفرح في نفوسهم الأدب



5 كن مثقفًا

ينبغي على المرابي أن يطلع وينالج كل جديد في مجال التربية والتعليم لمن يقوم على تربيتهم من خلال الوسائل المسموعة والمقروءة أو المرئية وحضور الدورات التدريبية في المجال التربوي



5 قواعد للتأديب الناجح في تربية الأبناء

التربية علم وفن، المرابي الناجح هو الذي يدرك أن العملية التربوية لصناعة الجيل القادم ليست من الأمور الهينة السهلة وإنما تحتاج إلى الجد والاجتهاد لإخراج جيل مصدر سعادة للبشرية وعزها بإذن الله

ابن يتحرك بحرية ويعبر



عن ذاته بلا قيود أولى من
طفل سجين ملابسه لا يحرك
ساكنًا...



تسال الطفل عن أجمل

ما مَرَّ به اليوم في المدرسة
أولى من سؤاله عن أسوأ ما
مرَّ به...



أسئلة

توسع آفاق التفكير لدى
الولد أولى من انتظار
جواب صحيح عاجل



حوار تفتحه مع ابنتك

بوصفه صديقاً أولى من كثرة
التوجيه..

أولويات

التربية بالنسب

في عالم متحرك بسرعة غريبة
والمنافسة فيه شديدة نحتاج لأولاد
يتحركون ويعناد وإدارة صلبة لمواكبة
احتياجات العصر الفريد:



المصدر: كتاب رخصة
القيادة التربوية



إبتسامه واحدة

أولى من ألف نصيحة

الدعاء للأبناء

أولى من كثرة النقد
واللوم



ابن عنيد في الصغر

أولى من طفل خاضع مطيع



المعاملة الطيبة

أولى من عَشْرَات
التوميات والاقترحات



كن جاهزاً للمدح

قدرات الطفل مهما صغرت
تجعله يحقق إنجازات تناسب مع
إمكاناته، لذا امنحه الدعم
والتشجيع لتعزز مشاعر القبول
لديه.



استمتع بالتربية

التربية أمر ممتع في جميع
مراحلها؛ لذا برمج نفسك على
الاستمتاع بالتعامل مع أبنائك،
فكلما عثرت عن عبء التربية كلما
شعر الطفل بعدم القبول.



تقبل صداقاته

بناء علاقات مع الأقران حاجة
اجتماعية، فابحث له عن الصحبة
الصالحة وأبد اهتمامك لهم
واسمح لهم بزيارته في منزلك
لتعزز شعوره الذاتي بالقبول.



كن مستمعاً جيداً

الإصغاء والإنصات للطفل يعبر
عن مدى قبولك واهتمامك به.



امنحه الاستقلالية

بعد تجاوز السنين يبدأ الطفل
بالنمو نحو الاستقلالية والاعتماد
على الذات وقد يسلك في
سبيل ذلك للعناد؛ لذا امنحه
الحرية ليُشعر بالقبول.



عبّر عن مشاركتك

ليس مهماً أن تحب أبنائنا ولكن
المهم أن نعبر لهم عن المحبة
بالكلمات والسلوك، فالمحبة
تشبع حاجة القبول.



تقبل اقتراحاته

بحاول الأبناء الإبداء بأرائهم
اختياراً لقدراتهم فاستمع لهم
واهتم باقتراحاتهم لدعمهم
يشعرون بالاهتمام والقبول.

مواقف تنمي حاجة القبول للطفل

القبول هو أن نتقبل الطفل كما هو
بصفاته وأخلاقه وإنجازاته وشكائه
وكل ما هو متعلق به دون قيود أو
شروط، وهناك مواقف على المهني
أن يحسن التعامل معها في مرحلة
التربية، ليمكن من تربية الأبناء وفق
معايير تأخذ بأيديهم نحو صناعة
جيل قادر يثقف نفسه وغيره نحو
المعايير.



Kustodio

يتيح لك التطبيق الرقابة الأبوية المميزة، ووضع قواعد وجدول زمنية وتوفير إمكانية حجب المواقع غير المرغوب فيها، ومراقبة الرسائل النصية ومواقع التواصل الاجتماعي، كما يقدم لك تقرير مفصل.



Norton Family

يمكنك التطبيق من حجب محتوى الإنترنت الغير مناسب، كما يُمكن من رصد أنشطة الأطفال بالكامل، وتوفير لك الاطلاع على محتوى البحث وعدد مرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، ويمكن لهذا البرنامج أيضا تأمين الأعمال بالإنترنت في أوقات محددة فقط.



Family Locator

يتيح التطبيق تتبع وتحديد مكان الأطفال وأفراد العائلة ما يزيد من الطمأنينة لدى الوالدين ويخفف عنهم القلق على سلامة الأطفال، والتواصل معهم مباشرة عن طريق التطبيق نفسه.



ESET Parental Control

يتيح التطبيق التحكم في هواتف الأطفال، وذلك من خلال التحكم باستخدام التطبيقات والإنترنت، وغيرها من الأمور لحماية وقت الطفل.



Screen Time

يسمح لك التطبيق من إدارة هواتف الأطفال، ويساعد الأطفال على التصفح الآمن للإنترنت ويعمل على حجب المحتوى الغير مناسب.



MMGuardian

يمتلك التطبيق ميزة التصفح الآمن لشبكة الإنترنت، وكذلك ميزة تتبع المواقع الجغرافية وإعداد تقارير لأنشطة الأطفال وإرسال التنبيهات.



أهم تطبيقات إدارة استخدام الأبناء للتقنية

ينبغي على الوالدين مراقبة أطفالهم، وخاصة مع وجود الهواتف الذكية وسهولة استخدام الإنترنت يمكن للأطفال التعرض للعديد من المحتويات الغير مناسبة، وهنا نقدم لك أهم التطبيقات التي تمثل حوزًا هامًا في مراقبة الأطفال وتتنع نشاطاتهم.

وسائل تربوية لتحقيق التربية النفسية

5

على المربي أن يهتم بنفسية فرد جيل المستقبل من خلال معرفة كل ما يؤثر على نفسيته إيجابياً أو سلبياً والتنبه لمتابعة التغيرات الفسيولوجية التي يمر بها في مختلف مراحل العمرية (الطفولة – المراهقة – الشباب).

المدح والثناء

ما من إنسان إلا ويحتاج إلى الثناء والمدح لأنه يثر ذلك على استمراره في العمل والإنجاز.

الإشعار بالثقة

من المهم إشعار الطفل بالثقة وأنه إنسان يحسن التصرف وأمره في الطوابق دائما وأن وثوقه في الخطأ لا يعني أنه إنسان غير فعال.

الإشباع العاطفي

المربي الناجح هو الذي يعلم أن الحاجة للإشباع العاطفي والحب هي أكثر الحاجات أهمية دائما في مرحلة الطفولة.

رفع شعار الرفق واللين

الرفق مع من نريد تربيته والاهتمام به في جوانبه الدينية وخاصة النفسية، كلما كان يعامل المربي برفق كان له الأثر القوي في تكوين السلوكيات.

الحوار الهادئ

بعد الحوار الطريف بين المربي والطفل من أهم الأمور والخطوات التي تكون سببا في تحقيق الراحة النفسية في عملية التربية.

طرق تربية طفل ذوي الاحتياجات الخاصة

حينما يكون هناك شخص مميز في الأسرة تختلف الأولويات خاصة إذا كان من الصم والبكم. لكل شخص طريقة للتعامل وخصوصاً في اختيار طريقة التواصل معه وغالباً معظم الإشارات أو لغة الإشارة تكون صعبة على الطفل إتقانها فيبتكر الطفل طريقته الخاصة بالتواصل التي قد تستمر معه لوقتٍ طويل.

إظهاره للأخريين.

دمجه مع المجتمع ومع النشاطات الاجتماعية المختلفة وعدم تفرقه مع أخوته بالمعاملة بسبب تميزه عنهم.



أشبع فضوله وتفهم إعاقته. عدم قدرته على التعبير لا تعني أنه ليس لديه شيئاً خاصاً ليقوله. لهذا عليك أن تفترض دائماً أن الحديث والتفكير منه سيجعل التواصل معه دائماً أسهل.



تقبله وتقبل إعاقته.

بناء شخصيته يعتمد على ثقته به. فالثقة بالطفل وإمكاناته المختلفة تدفعه دائماً للنجاح.



تخصيص الوقت.

تخصيص الوقت الكافي للطفل مع التركيز الكافي على إخوته مما يعني دمجهم في نشاطات موحدة.





الوقت المناسب

احرص على اختيار الوقت المناسب للحوار، فلا تخرق فتح حوار في وقت عرض برنامج التلفزيوني المفضل.



تجنب التحدي

تجنب أسلوب التحدي في الحديث وإيقاع الطفل في الإحراج.



تجنب الغضب

ابتعد عن الغضب أثناء حوارك مع طفلك.



مراعاة العمر

يختلف الحوار مع المراهق عن الحوار مع من بلغ الرشد لذا اتق مواضيع النقاش حسب المراحل العمرية المختلفة.



مصادقة الأبناء

ركز على بناء علاقة صداقة رالعة مع أبنائك.



بناء قناة التواصل

إيجاد بيئة مفتوحة من الحوار، حيث يجب أن يشعر طفلك بأنه يمكنه بدء حوار معك في أي وقت دون الخوف من العقاب.



الإصغاء والاهتمام

احرص على الاستماع والإصغاء الإيجابي لطفلك، وأبد الاهتمام بما يقوله لك واحترم آراءه.

أمور ليكون حوارك مع طفلك إيجابياً:

الحوار بين الآباء والأبناء حق من حقوق الأبناء؛ لأنه ضرورة لغوية، ودينية، وتربوية، وخلقية، ونفسية، وإبداعية، وأمنية لذا من المهم أن يعرف المرابي أسس بناء الحوار الإيجابي مع الأبناء ليغرس فيهم التوازن في خطوات تعاملهم مع الآخرين.



4

الاتجاهات السلبية الأربعة في التربية

هناك تقسيمات عديدة ومختلفة للاتجاهات الوالدية، وفيما يلي نعرض أهم الاتجاهات السلبية



اتجاه الإهمال والتبذ

من خلال نبذ الطفل وإهماله وتركه دون رعاية أو تشجيع أو التمسك به منه في حال استحقاقه للتناء

3

اتجاه التسطّ

من مظاهر التسطّ على الأطفال تحديد طريقة تفكيرهم ونومهم وتحديد نوعيات ملابسهم وأنشطتهم الأمر الذي يضعف شخصياتهم

1



4

2



اتجاه التثديب

من أشد الأساليب خطورة على شخصية الطفل وعلى صحته النفسية الثقل في معاملته بين اللين والشدّة دون سبب معقول على موقف واحد

اتجاه الحماية الزائدة (التدليل):

ويتمثل هذا الاتجاه في تدليل الطفل وإشباع كل حاجاته وتلبية جميع رغباته وإفهامه عنه بكل احتياجاته ومسؤولياته وهو كالتسّطّ فهو يسهل رغبة الطفل في الاستقلال



أعراض العنف النفسي على الطفل

أظهرت الدراسات الحديثة أن أضرار العنف النفسي أصابت تكوين وتطوير الدماغ عند ضحاياه، فقد وجدوا أن البالغين الذين عانوا في طفولتهم من العنف النفسي والعاطفي تقلص نمو منطقة مهمة في مقدمة الدماغ والمسؤولة عن كيفية التعامل مع ضغوط الحياة.

السلوكيات الطفولية كمص الإصبع، والعرض، أو التبول الإرادي.



ضعف الثقة بالنفس، والآخرين، فضلاً عن الشعور بالانكئاب والحزن والإحباط التي تقود إلى العزلة والانطوائية.



الشعور بالعدوانية واضطراب العلاقة تجاه الآخرين وتجاه أنفسهم.



دلالات عصبية، ومشاكل النوم والكوابيس المرعبة.



سلوكيات التدمير الذاتي كوصف الطفل لذاته بعبارات سلبية، والخذل.



الانحرافات النفسية كالانفعالات والوساوس والمهستيريا.



كثرة الاضطرابات السلوكية في فترة المراهقة، والتي تكون خنوع وتبعية أو عدوانية مفرطة وتسلط.



مرحلة التنمية

العمر من 10-12 سنة

المهارات والقدرات الشخصية تساعدنا على التطوير الذاتي وتحقيق الإنجازات وبناء علاقة قوية مع أسرنا وكل من يحيط بنا، والمهارة فن يمكنك إتقانها وتنميتها، فابنك بالتأكد يحتاج إلى أن يتعلم هذه المهارات لتصبح جزءاً من سماته الشخصية.

المصدر: كتاب مهارات الطفل العربي، وسيل كولين



مهارات تنمية قدرات الشباب والفتيات

مهاره حل المشكلات

تعلم من الممارات المصممة حديثاً لتتميز من قدرتك على حل الأزمات التي قد تواجهها خاصة في مجال العمل والدراسة

تعلم لغة جديدة

يعتبر تعلم لغة جديدة من الممارات المصممة للتدوين مهارة الابداع وتساعدك في الحد من خطر الإزاحة بعرض الزمان وتساعد على زيادة قدرتك على التواصل

ممارات الذكاء

التخطيط عنصر مهم لتحقيق الأهداف لذا حرص على تطوير هذه المهارات لتكون من الإحتياج ومحاولة تطويرات محددة

قراءة الكتب

يعتبر قراءة الكتب من أعمال الطرق للاحتياج على العمل وتطوير المهارات التي يحتاجها الشخص للتفكير، فهي تعطيك الكثير من المعلومات والفوائد للتدري

الذكاء الاجتماعي

تساعدك هذه الممارات على التحدث الجيد مع الآخرين والتعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة واضحة لتكون من بناء علاقة قوية مستقرة

تعلم هواية جديدة

تعلم وحجوزها أنشطة جديدة يساعدك في تطوير الممارات الممتعة ويزيد من الذكاء الحسي

مهاره العمل الجماعي

لا يمكن أن تحقق نجاحات كبيرة بمفرده، ويجب أن تتعلم من التعاون مع أفراد آخرين، وعلينا للوصول للنجاح

الممارات التقنية

عزز من قدرتك على استخدام الأدوات التقنية المختلفة لتكون من الاستفادة ومواكبة كل ما يحدث من حولك

أفكار تساعدك لتنمية مواهب طفلك

الموهبة والإبداع عطية الله لجلّ الناس وبذره في أعماق الشخص؛ تنمو وتثمر أو تبذل وتموت حسب البيئة الثقافية والوسط الاجتماعي وحتى تتمكن من دعم وتنمية مواهب أطفال هناك خطوات يمكنك اتباعها.

حاول أن تدعم طفلك بلهجة مناسبة هوائيه وتميزه بلبس خاصة للطفل ووسيلة تذكير له وتميزه.



قد يبدو في الطفل علامات تميّز مختلفة، فبجدر التربوي التركيز على الأهم والأولى وما يحول إليه الطفل أكثر تفصيلاً ونشاطاً.



يستحسن أن يمتحن الطفل مهنة توافقه هوايته ومهنته في فترات العطل والإجازات لدعم تفوقه وإبداعه فيها.



لا بد من دعم الموهبة بالمعرفة من خلال إشراكه في البرامج التي تعزز من معرفته في مجال هوايته.



تشجع طفلك احرص على عرض ما يبذره في مكان واضح أو خصص مكتبة خاصة لأعماله وإنتاجه.



ذكر قصص المشاهير من الموهوبين والمتفوقين والأسباب التي أوصلتهم إلى العناء والتفهم بعد من وسائل التعزيز والتحفيز للطفل.



احرص على اقتناء الكتب المفيدة والقصص اللغوية ذات الطابع الإيجابي والألعاب ذات الطابع الذهني أو الفكري.



تحسن على التواصل مع مدرسة طفله اجمع لتبصيحهم بتطلعي طفله ليجري التعاون بين المنزل والمدرسة في رعاية مواهبه.





4 الكتب

إن كان طفلك في سن يسمح بالقراءة اعطه كتاب يتناسب مع عمره لتعريفه بطله شيف هذه العنابة طوال حياته خاصة إن أحسنت اختيار ما يحبه

1 التمثيل

الطفل لديه مخيلة خيالية تجعله يتخيل الكثير من القصص والحكايات، لذا اللعب معه بنفس طريقة كل ما عليك أن تفهم الأدوار وتبدأ القصة وهو يتولى التفسير

5 الكتب المصورة

إن كان طفلك أصغر من سن القراءة، فيمكنك أن تتركه مع الكتب المصورة والتي تروي قصصاً مختلفة، وستجعل مخيلة طفلك أفضل كثيراً، وتعلمه الكثير من المفردات.

2 الرسم

الرسم من الأنشطة التي يعتقد علماء النفس أنها وسيلة جيدة للطفل أن يعبر عن نفسه وأفكاره وكذلك وسيلة للأهل لكي يعرفوا ما يمر به طفلهما.

6 التواصل بالفيديو

إن كان طفلك المريض بالمنزل وحيداً وأنت بالعمل، فطرح لا تجرب مكالمات الفيديو والتي ستتيح لك الفرصة لمناقشة حالته وتغلي وتحتج معدلات التوتر والتفكير عليه.

3 كتب الكرتون

إن لم يحب طفلك الرسم فربما يحب استخدام الألوان. أحضر له كتب كرتون لشخصياته الكرتونية المفضلة وضمي له مجموعة الألوان واستأذنين بما سوف ينتج عن هذا.

إن كان طفلك يعاني من أحد المشكلات الصحية المؤقتة أو المزمنة ولا يمكنه أن يقوم بالكثير من النشاطات البدنية فالأمر لن يكون سهلاً، فإلى جانب شعورك بالخوف والقلق على حالته، ومشاعر العجز التي تلازمك في هذا الوقت ستواجهين مشكلة أكبر، وهي رغبة طفلك في التحرك واللعب. هنا خطوات بسيطة وبعض الأنشطة المقترحة التي من شأنها أن تساعد طفلك على اجتياز هذا الوقت.

6

أشياء يحتاج طفلك

أن يراك تفعلها يوميًا



تحكم بعواطفك

طفلك يحتاج إلى رؤيتك تحت ضغط كل أنواع المشاعر، حتى يتمكن هو أيضًا من التحكم بعواطفه.



الاعتذار

حين تفقد أعصابك فلا بأس أن تعذر بصدق لطفلك وأن تطلب منه أن يسامحك، فلا فائدة أبدًا من أن تكون دوقًا على موابغ.



الأخطاء

لا تخف أبدًا أن تخبر طفلك بأخطائك وأن تعبر عن ندمك ورغبتك في تعديل الأمر وعمّا أسلفته من الخطأ الذي قمت به.



التعاطف

زبد أطفالًا متعاطفين مع الآخرين، لا نريد لهم حساسة أو لا مشاعر لديهم، أظهر تعاطفك مع طفلك.



اعمل بجد

إن ركزت على أن تعمل بجد وأن يعي طفلك الأمر ستتمني لديه هذه الرغبة وتجعله يعمل بجد هو أيضًا.



الأطفال دائمًا يراقبون

فكر في الشخص الذي تريد طفلك أن يكونه بعد 15 عام، وضع كل طاقك وجهدك في أن تكون أنت هذا الشخص لكي تجده في طفلك.

6 خطوات

لعمل الرسالة العقلية

إن العقل يتقبل أي إحياء له سواء كان هذا الإحياء سلبياً أو إيجابياً فيكون سبباً في برمجة العقل على ما تلقاه من رسائل، ونقصد بالرسائل العقلية تلك الكلمات التي نخاطب بها أنفسنا أو نخاطبنا بها الغير فيكون لها الأثر في حياتنا.

حدد هدف دراسي تريد أن تحقق النجاح فيه.

اختر صورة معبرة لها إحياء إيجابي.

عود نفسك على النظر إلى هذه الرسالة العقلية يومياً.

ابدأ بكتابة عبارة مثل (اخترت أن أنجح بامتياز) واكتبها بخط كبير واضح.

قم بلصق الصور في أماكن متكرره أمامك بصورة يومية.

كرر العبارات في ذهنك كلما تذكرتها باستمرار خاصة قبل النوم.



كيف تساعد ابنك على

المذاكرة بأقل مجهود؟

الكثير من أبناءنا الطلبة يواجهون صعوبة في تذكر أكبر قدر ممكن من المعلومات وخاصة في أوقات الإمتحانات والاختبارات، وهنا سأذكر بعض الطرق والأدوات التي تساعد بها طفلك لتذكر أكبر قدر من المعلومات بشكل أسرع وبأقل وقت ممكن.

الخريطة الذهنية

حدد النقاط الرئيسية والعامة في كل مادة وارسمها على شكل خريطة ذهنية

لخص أفكارك

قم بتلخيص كل قسم في عدة نقاط قصيرة وكلمات دالة تساعدك على استذكار المعلومات

تقسيم المادة

قم بتقسيم المادة الواحدة إلى عدة أجزاء وضع وقتاً محدداً لكل جزء بما يحتاجه للدراسة

وضع خطة زمنية

تنظيم الوقت من أهم الخطوات لتذكر أكبر حد ممكن من المعلومات بحيث تضع لكل مادة الوقت المناسب لها

الابتعاد عن المشتتات

المشتتات كثيرة هذه الأيام فعليك الابتعاد عن الهاتف والتلفاز ومواقع التواصل الاجتماعي أثناء المذاكرة حتى تستغل وقتك بطريقة صحيحة

المذاكرة الجماعية

من الطرق الجيدة لتذكر المعلومات هو المذاكرة في مجموعات بحيث تقسم المادة إلى أجزاء وعلى كل فرد شرحها للجميع بطريقة مرحة وبسيطة

استراحة

الاستراحة أمر ضروري وهام فعندما تشعر بالتشتت وعدم التركيز خذ عشرة دقائق من الراحة

أستخدم الهامش

دون ملاحظاتك على هوامش الكتب، أو أي أسئلة تخطر ببالك أثناء المذاكرة



علامات وجود تحرش جنسي على الأطفال

تعتبر عملية الاعتداء الجنسي على الطفل مشكلة مستترة وخفية وذلك لأنها تحدث بعيداً عن الأقران، ولكن تترك آثاراً تليها عن نفسها من خلال المشكلات السلوكية والنفسية وهي من أشد التأثيرات القسرية وأكبر الأزمات التي يمر بها الضحية



علامات وجود تنمر على الطفل

التنمر هو شكل من أشكال الإساءة والإيذاء الموجّه من قِبَل فرد أو مجموعة نحو فرد أو مجموعة تكون أضعف (في الغالب جسديًا)، يمكن أن يكون التنمر عن طريق التحرش الفعلي والاعتداء البدني، أو غيرها من أساليب الإكراه الأكثر دهاءً مثل التلاعب.

1. لجوء الطفل إلى اللوم الزائد، أو المعاناة من قلة النوم.

2. وجود تغيير في الحالة النفسية، الشعور بالعصبية الشديدة، أو نوبات الغضب.

3. شعور الطفل بفقدان الشهية، أو زيادتها.

4. ظهور علامات القلق والاضطراب والخوف على ملامح وجهه.

5. الميل إلى الاكتئاب، والإحساس بالوحدة، والانعزال عن المجتمع.

6. العدم الاهتمام بالمظهره الخارجي، وبدراسته، وبواجباته المنزلية.





كيف تتعامل مع

التنمر الإلكتروني

6

التنمر الإلكتروني أصبح شائعاً ولا أحد محصن منه أو محمي من تبعاته، وربما يتطور الأمر إلى أمور سيئة كالابتزاز والاكتئاب. ويأتي التنمر في محاولات التشويه أحياناً بدرجات متفاوتة ولكن أكثر من يتأثر سلباً بالتنمر والتحرش والابتزاز الإلكتروني هم فئة المراهقين، الذين قد يتجهوا إلى الإصابة بالاكئاب أو محاولة الانتحار في بعض الأحيان.

1 ليس خطوتك

إن كنت تعرض للتنمر عليك أن تعرف أنه ليس خطوتك أبدًا. لا تقي باللوم على نفسك، لا يوجد أي شخص في العالم يستحق أن يعامل بقسوة ولؤم.

2 لا تود

يسمى المتنمر عليك "المتنمر" لأن يتلقى ربحاً على ما وجهه لك لكن الأفضل أن نعتك مؤلفاً لكي تعرف ما هو أفضل شيء تقوم به دون أن نسب لنفسك أو لتأخرين.

3 احتفظ بالدليل

جرائم التنمر أو التحرش الإلكتروني يجب أن تحفظ بالدليل لأنك في حالة اتخاذ إجراء قانوني ستحتاج هذه الأدلة.

4 اطلب المساعدة

بمجرد أن تعرض للتنمر أو التحرش عليك أن تطلب المساعدة التي تحتاج إليها. لا تحجل ولا تكف الأمر. جميعنا يحتاج إلى المساعدة من وقت لآخر.

5 استخدم المتاح

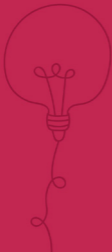
إن كنت تشعر بالخطر تجاه أحد الأشخاص أو يتحاوّل بعض الأشخاص التعرض لك، فكل ما عليك فعله هو أن تفهم في قائمة الحظر.

6 توجه إلى الجهات المختصة

إن كان الأمر فوق مستوى تحملك، ف عليك أن تتوجه للجهات المسؤولة عن الجرائم الإلكترونية وما يحدث فيها.

قائمة المراجع والمصادر:

- كتاب مجالات العنف الأسري وسبل علاجه.
- كتاب فن التعامل مع الأطفال.
- كتاب رخصة القيادة التربوية.
- مدونة زد.
- كتاب رحلة النجاح الأسري.
- كتاب حوار الآباء مع الأبناء حق الأبناء.
- مدونة ريالتي للوعي المالي.
- كتاب مهارات التواصل مع الأولاد.
- كتاب تربية الأبناء خارج المنزل.
- مدونة مما قرأت.



نقدم لك مجاناً

استشارات تربوية وسلوكية

قنوات الاستشارة:

- استشارات هاتفية على الرقم: 920001421
- استشارات بالمقابلة عبر الرقم: 90001426
- استشارات الكترونية على موقع المودة:

<https://almawaddah.org.sa/signin>



بمناسبة

#اليوم_العالمي_للطفل

استشارات الكترونية

سجل مجاناً لحضور دورات برنامج: تعزيز مهارات جودة الحياة الاسرية:

للإستفسار:

+966-500346655



www.almanadhdh.org.sa



920001426

مركز إسعاد المستفيدين:

المودة
almawaddah

جمعية المودة للتنمية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development



920001426
www.almawaddah.org.sa