



برنامج إرشاد الوالدين هو عرض عام لجميع الأهالي الذين لديهم أطفال من حديثي الولادة إلى سن الثامنة عشر، من خلال البرنامج يمكن للأهالي أن يلتقوا في مجموعات لتبادل الخبرات في طرق رعايتهم العملية لأطفالهم. هدف البرنامج هو تزويد كل أم أو أب بالإحساس بالأمان و التأكيد بأنهم والدين/أبوين جيدين وذلك من خلال توعيتهم بما يقومون به من أعمال جيدة تجاه أطفالهم. البرنامج لا يقدم وصفا ولكن يقدم مساعدة للأهالي حتى يجدوا بأنفسهم الحلول المناسبة لهم. لقد أعد لنا أشخاص مختصون و معترف بهم الكتب والكتيبات الإرشادية، و شرائط الفيديو و الأقراص الممغنطة.

Karsten Hundeide «كارستن هوندأيده» هو بروفسور في علم النفس وقد كتب هذا الكتيب الذي تحمله بين يديك الآن، هذا الكتيب واحد من عدة منشورات تدور حول الجوانب المختلفة من دور الوالدين. و علاوة على هذا الكتيب والمنشورات الأخرى و أشرطة الفيديو، فإن البلديات و على نطاق محلي قد بدأت بنشاطات متنوعة و مرتبطة بهذه المواد الإرشادية المطبوعة. لمزيد من المعلومات عن الأنشطة المتوفرة في بيئتك المحلية يمكنك الإتصال بمركز رعاية الأمومة و الطفولة، رياض الأطفال، أو المدرسة المحلية. للحصول على معلومات إضافية عن برنامج إرشاد الوالدين أنظر إلى الموقع الإلكتروني: ويمكنك أن تجد نسخة الكترونية من هذا الكتيب على الصفحة الإلكترونية www.bufetat.no/foreldreveiledning

ساعد طفلك من أجل أن يسيطر على نفسه بنفسه وذلك بوضع حدود بشكل إيجابي عن طريق توجيهه وأن تريبه البدائل الإيجابية، وعبر تخطيط الأمور سوياً.

الطفل بحاجة لمساعدة لكي يسيطر على نفسه ويمرّن نفسه على التخطيط. يحدث هذا على الأغلب عبر التعامل مع الكبار الذين يقودون ويرشدون الطفل إيجابياً دون سحب المبادرة منه. عندما يتصرف الطفل بدون مبالاة و بأنانية، و يخل بقواعد التواجد مع الآخرين من الأطفال والكبار فعلى مانحين الرعاية له التدخل حينها بوضع حدود له بطرق إيجابية، و توضيح لماذا بعض الأمور غير مسموح بها. بدلاً من أن تقول للطفل ممنوع و «لا» دائماً، من المهم أن تقوده إيجابياً وأن تريبه ما هو المسموح فعله. والأفضل مشاركته بما يقوم به أيضاً. عندما يتصرف الأطفال بشكل غير لائق، فإنهم يفعلون هذا غالباً للفت الانتباه الوالدين.

- نظم و هيئ الظروف الملائمة لنشاطات الطفل. على سبيل المثال إبعاد الأشياء التي تكون مؤذية للأطفال في سن صغير/مبكر.
- كن موجهاً لنشاطات الطفل وذلك عبر أن تقترح، تشير و تقول ماذا يمكن عمله.
- ساعد طفلك في التخطيط خطوة بخطوة.
- ساند الطفل وساعده على حسب حاجته لها. وانسحب عندما ترى إنه يقدر على الأمر حتى يشعر إنه قام بالوظيفة بمفرده.
- تحدّث الطفل بإعطائه مهام تستوجب استخدام كل مهاراته.
- ضع حدوداً واضحةً و بشكل إيجابي لما هو المسموح القيام به، و اشرح له ما هو المسموح فعله وما هو الغير مسموح.
- عندما تمنع الطفل من فعل شيء ما اشرح له لماذا منعه. عندما يتصرف الطفل بشكل خاطئ حوّل انتباهه باتجاه نشاطات بديلة.
- مع الأطفال الكبار والشباب يمكن أيضاً استخدام التفاوض. على سبيل المثال على أوقات العودة للمنزل.

تمارين

- أعط أمثلة عن كيفية تطبيقك لذلك في الواقع.
- كيف سيتصرف الطفل الذي نادراً ما يضع له حد و يُوجه من قِبَل والديه؟ أو يُوجه عن طريق النهي والرفض دائماً؟
- من السهل في المواقف الصعبة أن نضع حدود بالصراخ «لا» و الغضب. ما هي الطرق الإيجابية الأخرى التي يمكنك أن تستعملها لوضع الحدود؟

اشرح بتمعن وعمق عندما تعيش موقفاً ما مع طفلك



يعيشه الطفل في اللحظة الراهنة. وكل هذا مهم لتطور الطفل الفكري و الذهني.

- أعط توضيحات، وتحدث وبحث عن أسباب حدوث الأمور.
- قارن وجه الشبه والاختلاف بين الموقف/التجربة الحالية و السابقة.
- ابحث عن الروابط بين الماضي و الحاضر.
- أَلْف، أرسم واسرد القصص والروايات عن ما تعيشانه سوياً.

لكي يستطيع الطفل تطوير فهمه للعالم، من المهم أن يقوم أحداً ما بتوضيح الأحداث له، أو يروي له قصصاً عن أسباب حدوث هذه الأمور. عند الأطفال صغار السن يمكن أن توسع استيعابهم و فهمهم للأشياء عن طريق مقارنة موقف حاضر يعيشه الطفل بموقف آخر عاشه الطفل من قبل. «هل تذكر عندما زرنا فلاناً....؟ وأيضاً رأينا.....».

عندما يصبح الطفل أكبر سناً، يمكن أن تروي له قصصاً وأن توضح له الأشياء وأن تطرح عليه أسئلة وأن يشير إلى التشابه و الاختلافات في الأمور.....ألخ. وبهذه الطريقة نتخطى ونتعدى ما

تمارين

1. أعط أمثلة عن كيفية تطبيقك لذلك في الواقع.
2. كيف يمكنك توسيع تجارب الطفل في محيطه وهو في عمر السنة؟ وكيف يمكنك أن تعمق تجارب ابن السابعة من العمر؟
3. كيف يمكن لطفل أن يتطور إذا كان قلماً يُعطى توضيحاً لما يحدث من حوله؟
4. هل تجد لنفسك الوقت مع طفلك، خلال اليوم الممتلئ بالمشاغل لكي تتوقف وتُدلي بتوضيحات له عندما يسأل؟

أعط معنى للمواقف التي يعيشها الطفل في العالم المحيط به، وذلك بأن تقوم بوصف الأحداث التي تعيشوها سوياً، وأن تظهر أحاسيسك وحماسك له



عندما تقوم بوصف الأشياء وتسميتها وتشرح كيفية مجرى الأحداث، وبنفس الوقت تظهر أحاسيسك تجاه الأحداث التي تعيشوها سوياً، فإن هذه المواقف ستبقى بارزة بالنسبة للطفل وسوف يتذكرها كشيء مهم وذو معنى.

من أجل أن يفهم الطفل ما يدور حوله ومن أجل أن يصبح للأحداث معنى وأهمية بالنسبة للطفل، فهو بحاجة إلى شخص بالغ يتحدث معه عن ما مر به من مواقف. بهذه الطريقة يتعلم الطفل على سبيل المثال اللغة، وكيفية التعامل مع الآخرين. هذا يحدث عادةً تلقائياً منذ الولادة، مثلاً: «انظر، الآن سوف نبدل لك الحفاضة، مسكين يا صغيري لديك إحمرار، هل تشعر بالألم؟»

- تحدث مع الطفل عن الأحداث التي تعيشوها سوياً.
- أعط اسماً ووصفاً للأحداث و المواقف التي ترونها.
- أره كيف تتم الأمور والأشياء.
- اظهر الحماس و الاهتمام بما تقومون به سوياً.

تمارين

- أعط أمثلة عن كيفية تطبيقك لذلك في الواقع. ما هي ردة فعل طفلك؟
- كيف سيتصرف الطفل الذي يفتقد وجود أحداً يفهمه و يعطي معنى لتجاربه؟
- كيف يمكنك توصيل المعنى للاطفال في أعمار مختلفة (لطفل رضيع، لطفل عمره ٣ سنوات و ١٤ سنة)؟

ساعد الطفل على جمع انتباهه لكي تعيشا الأحداث وما يدور حولكما سوياً



للاهتمامات في المحيط حول الطفل وذويه، يؤدي ذلك إلى صعوبة التحدث و عمل شيءٍ معاً. ولهذا فإن الاهتمام المشترك والمتبادل هو الأساس للتواصل والتخاطب الجيد.

1. التركيز والانتباه المشترك يكون عبر متابعة انتباه الطفل ونظراته والامور التي تشد اهتمامه.
2. التركيز عبر لفت انتباه الطفل وتوجيهه باتجاه أشياء وتفاصيل وميزات ذات الاهتمام المشترك، مثل: «انظر»، «هيا».

يحتاج الطفل غالباً لمساعدة في تركيز انتباهه. ويمكنك أن تساعدك بذلك عبر أن توجهه و تجذب انتباهه إلى الأشياء التي في محيطه. يمكنك مثلاً أن تقول «انظر هنا.....» وأن تزيه الأشياء التي تريده أن يجربها و يعيشها.

أو ربما عن طريق تكيف نفسك لكي تهتم بما يهتم به الطفل من أجل أن تحصل على تجربة مشتركة. غالباً ما نرى أن الطفل مهتم بشيء ما بينما الأهل مهتمين بأمر آخر. عدم تواجد التجربة المشتركة

تمارين

1. أعط أمثلة عن كيفية مساعدتك لطفلك لكي يركز انتباهه بحيث إنكما الاثنتين تعيشان الأمور التي حولكما معاً. كيف تكون ردة فعل طفلك؟
2. كيف سيتطور الطفل الذي يواجه دائماً تشتت الأفكار والذي نادراً ما يحصل على مساعدة لتركيز وجمع انتباهه على الأشياء الموجودة في محيطه؟
3. هل لديك الوقت الكافي لتمضية مع طفلك في الانتباه المشترك للأشياء التي تلقي اهتمامكما؟

امدح وقدر ما يستطيع طفلك أن ينجزه

حتى يطور الطفل ثقته بنفسه و شجاعته على محاولة شئ جديد، من المهم أن يشعره الكبار بقيمته الخاصة و بإمكانيته على قيام بشئ ما. وهذا يحصل عن طريق أن يستجيب الكبار له بشكل إيجابي. عندما يقوم الطفل بعمل شئ جيد، من المهم أن يمدحه الكبار وأن يوضح له لماذا كان هذا الشئ جيداً. من المهم أن يشعر الطفل أن من حوله يرونه و يقدرونه. عندئذ سيطور الطفل ثقة واقعية بنفسه.

«انظر إلى الطفل»

- عبر التقاء النظرات.
- بابتسام والتحية.
- احضن طفلك كاستجابة إيجابية له.

«تأكيد الشفوي»

- عبر عن ثنائك وتقديرك: «هذا جيد، عظيم»، «يكون جيداً عندما تفعل ذلك لأن.....»
- مع التوضيح لماذا كان ذلك الفعل جيد.

تمارين

- أعط أمثلة عن كيفية تطبيقك لذلك في الواقع.
- كيف تكون ردة فعل طفلك عندما تمدحه على شئ جيد فعله؟
- كيف يتصرف الطفل الذي نادراً ما يحصل على ثناء من والديه؟
- كيف تُبدي تقديرك لطفل رضيع؟

تحدث مع طفلك عن الأمور التي تهمة، وحاول أن تبدأ معه « محادثة عاطفية »

يمكنك حتى بعد وقت قصير من الولادة، أن تبدأ حواراً عاطفياً مع الطفل بواسطة التقاء النظرات أو الابتسامات أو الإشارات أو تعبيرات الفرح، حيث يقوم منح الرعاية بالتعليق إيجابياً على ما يقوم به الطفل أو ما يشغل اهتمامه، عندئذٍ «يجاب» الطفل بإصدار أصوات الفرح. إن هذه المحادثة العاطفية المبكرة تكون مهمة لتعلق الطفل بك، وتطوره الاجتماعي واللغوي.

الأطفال الأكبر سناً أيضاً بحاجة إلى تواصل حميم عبر المحادثات الشخصية حيث يأتى الطفل للشخص الآخر و يتحدث معه في أموره الشخصية.



- المحادثة الحميمة.
- الاتصال/التواصل الحميم.
- الائتمان على الأسرار.
- التقاء النظرات.
- التعامل المتبادل عبر لغة الجسد.
- التقليد و تبادل الإيماءات الايجابية.
- محادثة تحتوي على تبادل الأفكار و الكلمات و الأحاسيس بين الطرفين.

تمارين

- أعط أمثلة على كيفية تطبيقك لذلك في الواقع.
- كيف تصير هذه المحادثة العاطفية مع الأطفال ذوي أعمار مختلفة (الطفل الرضيع، طفل الثالثة في العمر، طفل الثامنة في العمر، فتاة في الثالثة عشر و شاب في السادسة عشر)؟
- كيف سيتطور الطفل الذي نادراً ما يحصل على اتصال حميم مع الآخرين و نادراً ما تتوفر له فرصة ائتمان الغير على أسرارهم؟
- كيف تستطيع أن تهبي الظروف في اليوم الاعتيادي المنهمك لوقت للحظات الهادئة والتواصل الحميم مع طفلك؟

كيف نفسك لكي تجاري طفلك وتتبع مبادراته



- عندما تكون مع طفلك من المهم أن تكون منتهياً لرغباته و تصرفاته وحالته وأحاسيسه، وأن تحاول أن تكيف نفسك معه وأن تتابع الأمور التي تشغله. عندئذٍ سوف يشعر إنك تهتم به و تستجيب لمبادراته. من المهم لتطور الطفل، أن يُسمح له ضمن حدود معينة أن يتبع مبادراته الخاصة بدل أن تُفرض عليه نشاطات من قبل الآخرين. انتبه أن لا تسرع بخطواتك وأن لا تتجاوز إمكانياته. أعطه الوقت الكافي لكي يبادر بنفسه.
- راقب ماذا يفعل طفلك وما هي رغباته.
- فسّر حركاته الجسدية.
- حاول أن تدرك بالحس ماذا يريد وبما يشعر به طفلك.
- تجاوب مع رغباته و أحاسيسه.
- كيف تصرفاتك بما يتناسب و يتلائم مع حالة طفلك.
- ابد اهتمامك بما يقوم به طفلك.

تمارين

- أعط أمثلة عن كيفية تطبيقك لذلك في الواقع.
- كيف تكون ردة فعل طفلك عندما تقوم بتكييف نفسك لكي تجاريه و تتبع خطواته؟
- كيف يتصرف الطفل الذي نادراً ما يلقى استجابة لمبادراته؟
- كيف ترى وتفسر مشاعر طفلك وحالته عبر تعبيراته الجسدية؟

- جاوب طفلك عندما يتوجه إليك بالكلام.
- تابع نشاطات طفلك ومخططاته وغاياته.

1. اظهر أحاسيس الإيجابية، اظهر إنك تحب طفلك



- ابتسموا وضحكوا سوياً.
 - ضم طفلك إلى صدرك واحضنه.
 - المسه بحنان.
 - مازحه وضحكوا سوياً.
 - تحدث معه بصوت لطيف ورفيق.
 - قل لطفلك إنك تحبه عندما يكون هذا طبيعياً/ملائماً.
- من المهم لطمأنينة الطفل أن تظهر له إنك تحبه وتوده، وتظهر له الفرح والحماس. إننا الأطفال يستوعبون التعبير عن مشاعر الحب والرفض والفرح و الحزن برغم صغر سنهم وعدم توصلهم لمرحلة فهم الكلام العادي بعد. هناك طرق عديدة للتعبير عن ذلك، وتختلف هذه الطرق بالطبع مع اختلاف عمر الطفل.

تمارين

- أ. أعط أمثلة عن كيفية تطبيقك لذلك في الواقع. كيف تكون ردة فعل طفلك؟
- ب. باعتقادك كيف ستكون ردة فعل الطفل الذي لا يواجه إلا اللامبالاة و الأحاسيس السلبية من المقربين منه؟
- ج. ما هي الميزات التي تقدرها أكثر شئ في طفلك؟
- د. كيف يمكن أن تجعل طفلك سعيداً؟

عندما قمنا بصياغة هذه المواضيع للتعامل المتبادل الجيد، ركزنا على صياغتها بشكل مبسط و عام بحيث يمكن تطبيقها على المراحل المختلفة من العمر، و من أجل فسح مجال للاختلافات الفردية. إن طريقة التعبير عن المحبة والتقدير من قبل الشخص المانح للرعاية تختلف من فرد لآخر ومن ثقافة لأخرى.

المقصود من هذه المواضيع هو أن تكون نقطة انطلاق للمحادثة ووضع أمثلة، وكذلك توعية و تنشيط العاطفة الطبيعية لدى الأهالي تجاه أطفالهم ، وإيصال آرائهم وتوسيع خبراتهم وأيضاً توجيه ووضع حدود للأطفال بشكل إيجابي. إن مضمون تلك المواضيع هي إمكانيات وقدرات متواجدة بالفطرة لدى الأهالي. وهذا الشيء ليس بجديد، وبرغم هذا فإن هذه الإمكانيات هي مفتاح الرعاية الجيدة. ليس المقصود من هذه المواضيع الخاصة بالتعامل المتبادل الجيد أن تكون أمراً مفروضاً يجب إتباعه، ولكنها مجرد تذكير و منطلق لتنشيط الإمكانيات التي هي موجودة أساساً عند معظم الآباء والأمهات والتي يمكن أن تكون تراجعت بسبب ضغوط الحياة.

بعد أن عملنا بهذه المواضيع في مجتمعات ثقافية مختلفة، مثل أفريقيا، أمريكا اللاتينية ودول أروبية عديدة، توصلنا إلى أنها تعبر عن خبرات مشتركة، والتي يتذكرها معظم الناس و يعتبرونها مهمة في رغبتهم لأطفالهم في مختلف الأعمار.

(Karsten Hundeide) كارستن هوندايده
بروفسور في علم النفس في جامعة أوصلو



هذا الكتيب جزء من سلسلة كتيبات الخاصة ببرنامج إرشاد الوالدين. نشر الكتيب من قبل وزارة شؤون الأسرة، الشباب والطفولة, (Barne-, ungdoms- og familie direktoratet).
وللاطلاع على منشورات أخرى أنظر إلى www.bufetat.no/foreldreveiledning/ الموقع

توجد معلومات الخاصة بشراء وطلب الكتيبات على الموقع الإلكتروني. بالإضافة لذلك يتواجد كتيبات أخرى والتي يمكن تحميلها بالمحتوى الكامل عن طريق الشبكة الإلكترونية.
رقم طلب هذا الكتيب هو برنامج إسي دي بي (البرنامج الدولي لتنمية و تطور الطفل) لإرشاد الوالدين
إسي دي بي عبارة عن مؤسسة نرويجية تتعاون مع شبكة دولية من الباحثين والعاملين على تطوير إجراءات الخاصة بالأطفال و مانحهم الرعاية. وتقوم المؤسسة بعقد دورات لمختلف المستخدمين.
ولمزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال بالبريد الإلكتروني التالي: icdp@icdp.no

اشعار البرنامج الإرشادي (الموجود في اليمين العلوي)
مأخوذ من نمق نقوش صخرية قديمة، الموجودة في كتاب *
النقوش الصخرية في ألتا*، من تأليف Knut Helskog.

تصميم: Virtual Garden Design

صور: Johs Bøe, Kari Myhre, Scanpix creative
www.kursiv.no

طباعة

2014

المؤلف مسؤول عن محتوى الكتيب.



المواضيع/النقاط الثمانية للتعامل المتبادل الجيد

الكتيب خاص للوالدين وغيرهم من الراشدين

