

## التطوير:

أنا ماوتنر، خبيرة نفسية مرخصة، مديرة مشروع طفل أكثر أمنا

## تم إنتاج البرنامج بالتعاون مع:

توبياس راسموسون، خبير نفسي مرخص  
جوهانا اينو برسون، خبيرة نفسية مرخصة

موا مانهايمر، خبيرة نفسية مرخصة، رئيسة وحدة عيادة الأمراض  
النفسية للأطفال والشباب، وحدة الصدمات النفسية  
بوا صامويلباري، خبير نفسي مرخص، عيادة الأمراض  
النفسية للأطفال والشباب، وحدة الصدمات النفسية (BUP)  
مارتن فورستر، خبير نفسي مرخص وباحث  
مارينا جارفين، خبيرة نفسية مرخصة

لينا ساهلستج – فوهرمان، رئيسة الوحدة بالوكالة وبرنيلا سودرباري، رئيسة مشروع الأطفال والشبيبة  
المعرضين للعنف. دان فورستروم، معالج عائلي وكذلك باقي العاملين في مجموعة البرنامج في  
الأجزاء البلدية سبونجا – تنستا و هيجرستين – ليلهولمن.

المعالج العائلي في سبونجا – تنستا و هيجرستين – ليلهولمن ششتين بوتدفيدسون ومايفور ليندكفيست،  
الأجزاء البلدية هسيلي وفالينجبي وكونجسوهولمن

ماريا لالوني، خبيرة نفسية مرخصة، ماري روسين فاثيس، خبيرة نفسية مرخصة وخبيرة مرخصة في التأهيل النفسي،  
كيسا لون رودين، خبيرة نفسية مرخصة فرمتيد ستوكهولم (Framtid Stockholm)، بلوس (PLUS).

## الرسومات:

جوهانا اينو برسون/Johanna Enö Persson

## التصميم:

ماسارين/Masarin

أهلاً وشهلاً بكم في طفل أكثر أمناً

اللقاء 1- فترات مشتركة

اللقاء 2- قاعدة الاهتمام و"قف"

اللقاء 3- تجنب نشوب النزاعات

اللقاء 4- ابتعد عن النزاعات

اللقاء 5- احتفظ ببرودة أعصابك

اللقاء 6- تكرار لمحتويات "أطفال أكثر أمناً"

اللقاء 1- فترات مشتركة

اللقاء 1- فترات مشتركة

اللقاء 1- فترات مشتركة

معلومات التواصل

أهدافي

التواريخ المحجوزة

## المحتويات



طفل أكثر أمانة هو نتيجة الارتباط والعناد والشجاعة لدى أولياء الأمور والمحترفين.  
مبني على أساس الرغبة في أن تشكل الفرق بالنسبة للأطفال.  
شكرا على جرائتكم وعزمكم على استمرار النضال كل يوم.



## أهلاً وسهلاً بكم في طلب أكثر أمناً

إن كون المرء ولي أمر هو دور مهم ويعني تحديات. تكون بعض الأيام أو الفترات في الحياة أكثر صعوبة من الأخرى. عندها يمكن أن يكون دور ولي الأمر مفعم بالصعاب. يمكن أن يؤدي حصول المرء على الدعم من أطفال أكثر أمناً فرق كبير بالنسبة للعائلة.

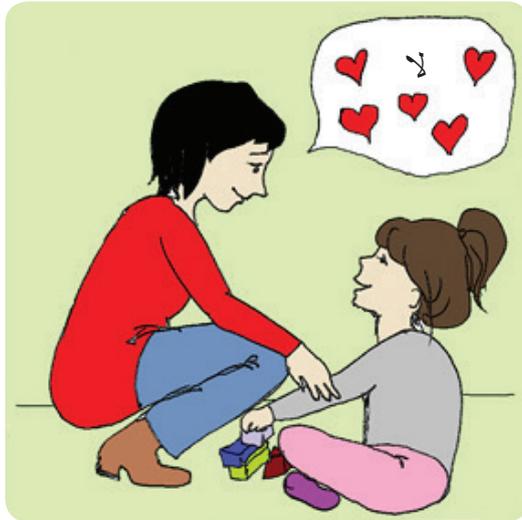
### لست وحيداً

يعرف ولي الأمر طفله أكثر من أي شخص. ولكن في بعض الأحيان يكون من الصعب تجنب النزاعات في المنزل. عندها يكون من السهل أن يشعر المرء بعدم الوثوق من نفسه أو عدم كفايته في دوره كولي أمر. إن أطفال أكثر أمناً هي دورة دراسية تتعلق بكيفية التعامل بالأوضاع الصعبة بطريقة هادئة وبذلك يتمتع المرء بمزيد من الأوقات الإيجابية سوياً مع طفله. يؤدي هذا الشيء إلى تقليل النزاعات.

### ما هو شكل يومك المعتاد؟

تركز محتويات الدورة أطفال أكثر أمناً على الأوضاع الحياتية اليومية التي من المعتاد أن يعايش معظم أولياء الأمور أنها صعبة. ماذا يمكن أن يفعل المرء إذا شعر بالغضب من طفله؟ ماذا يفعل المرء عندما يكون الطفل حزينا ويتشاجر؟ كيف يمكن أن تزيد فرصة إصغاء الطفل لما تقول له؟ كيف يمكن أن يحصل المرء على وقت إيجابي بصورة أكبر بالرغم من كون الحياة اليومية مجهدة نفسياً ومقلقة في بعض الأحيان؟

تنطلق الدورة الدراسية أطفال أكثر أمناً من أمثلة عايشها ولي الأمر بنفسه وذلك بهدف إعطاء نصائح واقعية حول كيفية التعامل بمشاعر الغضب والإجهاد النفسي والشجار والأوضاع الصعبة.





# اللقاء 1

أوقات مشتركة





## أسباب الشجار والجموح

### نموذج الأسباب

هناك العديد من التعليلات وراء السبب الذي يؤدي إلى نشوب النزاعات بين الطفل وولي الأمر. في **طفل أكثر أمناً** نستخدم نموذج يضم أربعة أسباب مختلفة يمكن أن تؤدي نشوب النزاعات: شخصية الطفل، شخصية أولياء الأمور، وضع العائلة الحياتي والأسلوب الذي يتبعه أولياء الأمور عند مقابلة الطفل.

### المقابلة هي الاسهل فيما يتعلق بالتغير

يمكن تغيير المقابلة بصورة أسرع مقارنة بشخصية الإنسان. لذلك فإن المقابلة هي الأمر الذي نتعامل أكثر شيء به خلال الدورة الدراسية. إن أولياء الأمور هم الطرف الذي سينفذ الجزء الأكبر من العمل بين اللقاءات عن طريق تغيير شكل مقابلة الطفل. كما سيتعلق جزء من العمل بالوضع الحياتي، مثلاً كيف يمكن أن ينجح المرء في تخفيف الاجهاد النفسي في الحياة اليومية للتوصل إلى درجة أفضل من التوازن في الحياة.





## فترات مشتركة

نسمي الأوقات القصيرة التي يكون الطفل فيها في البؤرة باسم فترات مشتركة. إنها أساس **طفل أكثر أمناً** لأنها أثبتت أن لها العديد من التأثيرات الإيجابية على العلاقة بين أولياء الأمور والأطفال. كما أن المرافقة الإيجابية بصورة منتظمة تحمي من خطر تطور مشكلات في المستقبل.

### مطعمات ضد النزاعات

في أغلب الأحيان يأتي أثر الفترات المشتركة بصورة مباشرة. يصعب على كل من الطفل وأولياء الأمور أن يغضبوا من بعضهم بعد الفترات المشتركة. من المعتاد أيضاً أن يصبح التعاون بينهم أسهل.

### فترات قصيرة فرق كبير

في أغلب الأحيان نترافق سوياً مع أطفالنا خلال جزء كبير من اليوم. ولكن يجب أن يكون هناك فرق ما بين الوقت المشترك العادي والفترات المشتركة. إنه أكثر كثافة لأنه يفرض علينا شرط أن نكون متواجدين بصورة تامة بصفتنا أولياء الأمور. على العكس منذ بك لا يلزم أن تكون مدة الوقت المشترك طويلة. يمكن أن تؤدي ١٥ دقيقة في اليوم إلى فرق كبير بالنسبة للعلاقة.



## 5-1



كثير من التقدير يعزز العلاقات



كثير من النقيق يسيء العلاقات

### ملء حساب الثقة

يتم تعزيز العلاقة كلما استثمر المرء المزيد فيها. يمكن أن يكون الاستثمار على شكل أوقات ممتعة أو مفرحة سوية، الضحك والملاحظة الإيجابية. يمكن أن نقول إن هذا الشيء تشابه ابداعا في حساب للثقة. إن فرض الشروط على الطفل تشابه السحب من رصيد الحساب وعندها يجب أن يكون هناك رصيدا يمكن أن يسحب منه المرء، وإلا فمن السهل أن يتصاعد النقيق والشجار. إن التوازن الجيد هو الملاحظة بصورة أكثر إيجابية بمعدل خمس اضعاف الشروط والتأنيب، وعندها يكون هناك فرصة كبيرة لحفز الطفل على التعاون.



## وظيفة منزلية

### وقت مشترك

خطط ما هو الشيء الذي يمكن أن تفعلوه سوياً. دوّن اليوم والوقت والمدة.

.....

.....

.....

.....



### 5-1

ركز على الشيء الذي تراه إيجابياً في طفلك. أعط طفلك الحفز والتقدير بمقدار خمسة أضعاف النهر.

.....

.....

.....

.....



### خمس كروونات

هناك تمرين لكي ترى بوضوح كم أدخلت في حساب الثقة. اختر فترة معينة خلال الأسبوع لتجربة هذه المهمة. ضع خمس كروونات في أحد جيوبك. انقل كرونة واحدة إلى الجيب الثاني كل مرة تعطي فيها الانتباه الإيجابي. ولا يجب أن تقوم بنهر طفلك أو فرض أي شرط عليه قبل أن تكون قد نقلت الخمس كروونات بكاملها إلى الجيب الآخر.

يوم التجربة .....



## نصائح تتعلق بالوقت المشترك

**ما عليك** إلا تكون كما أنت. ضع جميع الشروط المفروضة جانباً لكي تتواجد هنا والآن مع طفلك.

**التقدير** والحب. دع الطفل يتمتع بانتباهك الكامل. أظهر أنك ترى أنه من المفرح أن تتواجد سوياً مع طفلك. تجنب الانتقاد وطرح عدد كبير من الأسئلة. إن هذه الأشياء تجعل الوقت المشترك بلا شروط.

**دع** الطفل يختار ويوجه النشاط. يجب أن يحب الطفل هذا النشاط ولكن يجب أن يكون بسيطاً للغاية. حاول أولاً أن تلتزم الصمت وأنظر فقط. عندما يأخذ الطفل زمام المبادرة بإمكانك أن تلتحق به.

**اصغ** وكرر. إن تكرار الشيء الذي يقوله الطفل هو طريقة لإظهار أنك تصغي له وأنت تشارك في لهو الطفل. يحب كثير من الأطفال أيضاً عندما يلعب أولياء الأمور دورة المعلق الرياضي عن طريق وصف ما يقوم به الطفل.



**فقط** أنت وطفلك. إنها الفترة التي يحصل فيها طفلك على إمكانية الشعور بالتقدير وأنه محبوب فقط منك. رك اهتمامك على طفل واحد كل مرة إذا كان باقي الأخوة سيتواجدون أيضاً.

في اللغة السويدية يستخدم الاختصار بولّه Bulle للمعاني التالية كقاعدة للتذكير.



## اللقاء 2

قاعدة الاهتمام و "قف"



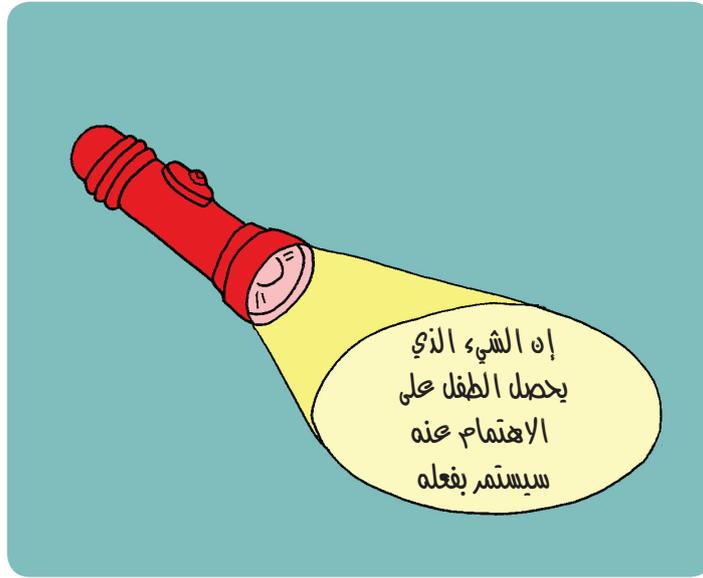


## قاعدة الاهتمام

يحتاج كل الناس إلى الدفء والطعام والنوم ليبقوا على قيد الحياة. لكي نحصل على ذلك عندما نكون صغارا فإن الأمر يتطلب الاهتمام من قبل أولياء الأمور. بدون اهتمام أولياء الأمور يكون هناك خطر في أن نموت من الجوع أو من البرد. لذلك فإن الاهتمام بصورة تاريخية كان الأهم بالنسبة لبقائنا على قيد الحياة.

### يفعل الطفل المزيد من الأشياء التي تهتم بها

يتعلم الأطفال بسرعة ما هي الأشياء التي يلزم عملها للحوز على اهتمام أولياء الأمور. بصورة مبسطة يمكن القول إن الشيء الذي يحصل الطفل على الاهتمام عنه سيستمر بفعله. إذا لم يحصل الطفل على قدر كاف من الانتباه الإيجابي فمن الممكن أن يعايش أن الاهتمام السلبي هو شيء أفضل من لا شيء. يمكن تلخيص ذلك تحت اسم قاعدة الانتباه.



وجه ضوء مصباح اليد على الشيء الذي يسير على ما يرام!

### الانتباه إلى التصرفات التي تود رؤية المزيد منها

يجهد الطفل نفسه للحصول على الاهتمام من قبل الآخرين، خاصة من قبل أولياء الأمور. إذا كان الطفل يثق ويتشاجر ويوجه له النهر عن ذلك فإن هذا يعتبر أيضا نوعا من الاهتمام. عندها يكون من السهل أن يصعد الأمر للتوصل إلى مزيد من الشجار. من بين الطرق لتجنب الدوامات السلبية هو القيام بدلا من ذلك باستخدام قاعدة الانتباه. أعط انتباهك إلى التصرفات التي تود أن ترى المزيد منها، ولكن حاول أن تقلل من الانتباه تجاه الأمور التي تود رؤيتها بشكل أقل.



## قف

كلما بگرت في استخدام ”قف“ كلما سهل الأمر عليك للاحتفاظ بهدوء أعصابك. يمكن أن يلزم ذلك في وضع يحصل الطفل غالباً فيه على الكثير من الانتباه.

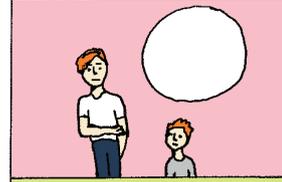
**قف** في الوقت المناسب. يسهل أن يحافظ ولي الأمر على هدوء أعصابه في مرحلة مبكرة.



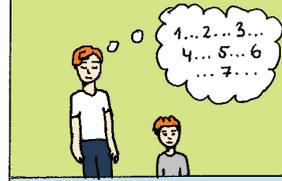
**لا** تفوتك العواقب الناجمة عن إخراج المرء لمشاعره. ما هي مكاسب احتفاظ المرء ببرودة أعصابه؟



**وافق** على المشاعر والأفكار. عندما يغضب المرء تنتفضي الأفكار والمشاعر السلبية بصورة تلقائية.



**خذ** استراحة. غادر المكان إذا كان يوسعك عمل ذلك. ما هو الشيء الذي يسير على ما يرام بالنسبة لك؟



**الانتباه الإيجابي.** كافي نفسك لأنك نجحت في تجنب النقيق والتأنيب!



### لماذا ”قف“؟

لا يلزم أن تتعرض العلاقة للتلف. يحصل الطفل على درجة أقل من الانتباه على التصرفات السلبية. على المدى الطويل يمكن أن يؤدي هذا الشيء إلى توقف ذلك الشيء أو أن يقل وقوعه. بصفتك ولي الأمر فإنك تعلم الطفل كيفية التعامل بالمشاعر القوية بصورة بناءة. كلما حافظ ولي الأمر على هدوءه عند التصرف كلما زاد هدوءه على المدى البعيد.

## التركيز على الأمور التي تسير على ما يرام

يحب أن ننهر في بعض الأحيان ولكن لكي نتوصل إلى التوازن الصحيح (5 - 1) فإننا سنحتاج إلى التمرين لرؤية ما هي الأمور التي تسير على ما يرام ونعثر على الخطوات في المسار. إذا كنت تريد أن يقوم الطفل بارتداء ملابسه بنفسه فيمكن أن تبدي الانتباه مثلاً عندما ينجح الطفل في ارتداء جورب بنفسه. أو إذا أردت أن يحافظ الطفل على ترتيب غرفته فيمكن أن تبدي الانتباه عندما يضع الطفل قطعة الليجو في الصندوق الخاص بها أو يعيد الكتاب إلى الرف.

بإمكان أن تبدي الانتباه عندما يقوم الطفل...

تذكر الكتب

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بدلاً من التأنيب أو النقيق  
عندما يقو الطفل...

نسي كتب الواجبات

تشاجر مع أحد أخوته

ترك الألعاب بدلاً من إعادتها

ألقى الجاكيت على الأرض

أمثلتك الخاصة:

.....

.....

.....

.....

.....

# اللقاء 3

الحول دون نشوب النزاعات



## واجب منزلي

### أوقات مشتركة

خطط الأمور التي يمكن أن تفعلوها سوياً.  
سجل اليوم والوقت وطول المدة.

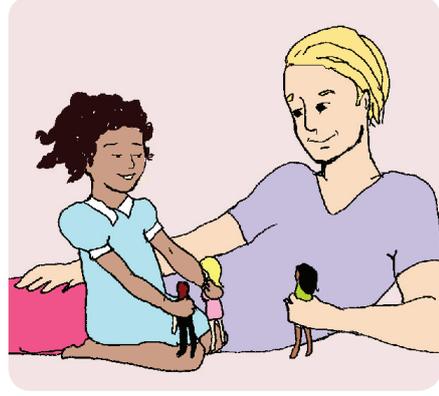
---

---

---

---

---



### قاعدة الانتباه

أعط انتباهها إضافياً لطفلك على الأشياء التي ترى أنها جيدة وتشعر  
بالفخر حيالها. ولكن أيضاً الأمور الصغيرة التي يفعلها طفلك مثل  
خطوة في الاتجاه الصحيح:

---

---

---

---

---



### قف

كيف ومتى يتوجب أن استخدم "قف"؟

---

---

---

---

---



## صباح مجهد نفسياً



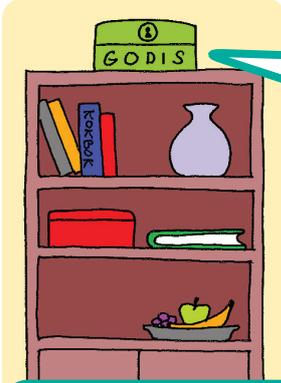
## نموذج قبل و بعد

يتعلق نموذج قبل و بعد بالحوال دون نشوب النزاعات.





## خمسة أسئلة قبل



### هل يمكن العمل على التخلص من المشكلات؟

- على سبيل المثال تبديل أقفال الأبواب، إخفاء الحلويات ممارسة ألعاب الكمبيوتر عند الانتهاء من الواجبات المنزلية؟
- اختر الوقت المناسب (مثلاً ليس خلال البرنامج المفضل).
- إذا تفاوت المزاج فيمكن أن تشكل حبة فاكهة قبل الفرق لكل من الكبار والصغار.

### جهّز الطفل قبل ذلك بوقت

- أعط الطفل وقتاً (5 - 10 دقائق قبل).
- كن على تواصل بصري مع الطفل.
- نهاية واضحة: "عند الانتهاء من لعبة بيبي يكون قد حان الأوان لترتيب الحقيبة".
- ذكّر الطفل مرة أو مرتين حسب عمره.



### هل تحت الطفل بصورة واضحة؟

- كن على تواصل بصري مع الطفل.
- حث الطفل مرة واحدة كل مرة.
- تحدث مع الطفل عن الشيء الذي يجب أن يفعله "لقد حان الأوان لارتداء الأوفرول". يكون هذا أوضح من طرح سؤال. تجنب التصرع للطفل!

### هل يمكن أن يفعل المرء الشيء نفسه كل يوم؟

- إن وضع الأطر الروتينية تجعل من السهل على الطفل أن يعرف الشيء الذي سيحدث.



### هل تلقي على عاتق مسؤولية شخصية؟

- دع الطفل يشارك في النشاط. هل يمكن مثلاً أن يختار الطفل الملابس التي سيرتديها؟ هل يمكن أن تعهد للطفل ببعض المهام البسيطة خلال التسوق؟



### اختر أحد الأوضاع التي تريد التعامل بها

في أي وضع تحتاج غالباً إلى النهر عدد كثير من المرات؟

#### قبل

ماذا يمكن أن يفعل المرء  
قبل؟

#### ماذا يجب أن يفعل الطفل

- تجهيز الحقيبة
- الحضور إلى مائدة الطعام
- ترتيب غرفته
- ارتداء الملابس
- إغلاق الكمبيوتر
- إرسال رسالة هاتفية عند الوصول إلى المنزل
- عمل الواجبات المنزلية
- جلب الكتب معه إلى المنزل
- إغلاق التلفزيون
- تعليق الجاكييت
- وضع الملابس الموضحة في سلة الغسيل
- إعادة الأشياء في الثلاجة

مثال خاص بك:

.....

.....

.....

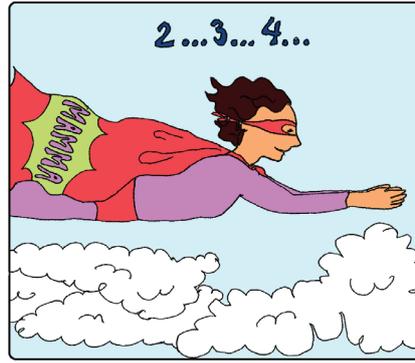
.....

#### بعد

ماذا يمكن أن يفعل المرء  
فيما بعد؟

## قاعدة الخمس ثواني

إن توجيه الحفز مباشرة يسهل  
على الطفل أن يفهم الثناء.  
عندما يعلق الطفل المعطف...



تطير الأم البطلة وتصل  
خلال بضع ثوانٍ...



... لتعرب للطفل  
عن مدى سعادتها.

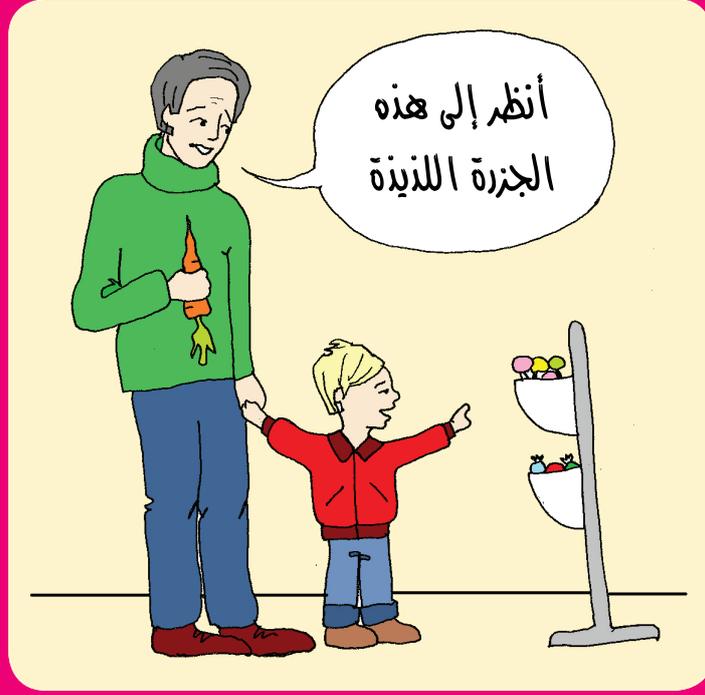
## خمسة أسئلة بعد

- 1 ما هو شكل الحفز الذي يحبه الطفل؟  
يحب جميع الأطفال أشياء مختلفة. ما هو الشيء الذي يسري على طفلك بالذات؟
- 2 هل يمكن أن تحفز الشيء الذي يفعله الطفل بدلا من كيف يفعله؟  
هناك مزايا كبيرة عن طريق وصف ما يفعله الطفل بدلا من كيف يفعل هذا الشيء. على سبيل المثال "أن تضع كل قطع الليجو في الصندوق" "من الجيد أنك قلت أنك بحاجة إلى المساعدة"، "من الجيد أنك تراجعت عندما شعرت بالغضب"، "قمت بإعطاء القطار لأختك الصغيرة". يصبح الثناء أكثر وضوحا ومفرحا بصورة أكثر بالنسبة للطفل وعندها تزيد قدرة الطفل والأفضل من كل شيء فإنك تعزز ثقته بنفسه.
- 3 هل يأتي الحفز مباشرة وغالبا وبأشكال مختلفة؟  
إن أولياء الأمور الذين يركزون على ما يفعله الطفل بدلا من خواص الطفل يساعده أيضا على أن ينجح الطفل في تخطي الإخفاق بصورة أفضل، على سبيل المثال في المدرسة. في حالات الإخفاق فإن التفكير "يجب أن أتمرّن المزيد" يساعد بصورة أفضل بدلا من "إن نكائي لا يكفي".
- 4 هل يأتي الحفز مباشرة وغالبا وبأشكال مختلفة؟  
خلال خمس ثوان بعد أن يفعل الطفل الشيء الصحيح هو من القواعد التي يجب اتباعها. أظهر التقدير للطفل بأشكال مختلفة (بالكلمات، بالحنن، بالقبلات، برفع أصبع الإبهام، بوضع الذراع على كتف الطفل، التريبت بصورة خفيفة على شعر الطفل). أظهر الثناء كل مرة عندما يكون الطفل على وشك تعلّم شيء جديد. بعد ذلك أعرب عن الثناء بين حين وآخر.
- 5 هل يمكن تجنب مزج النقد؟  
من السهل ألا يصغي أو يفهم الثناء إذا كان يتم مزجه بنقد.
- 6 هل تقصد ما تقول؟  
عندما تحفز على شيء تحبه فعلا فإن الطفل سيلاحظ أنك تقصد ذلك فعلا.



## اللقاء 4

ابتعد عن النزاعات



## واجب منزلي

فترات مشتركة  
خطط ماذا ستفعلان سوياً.  
دَوِّن اليوم والوقت والمدة.

.....

.....

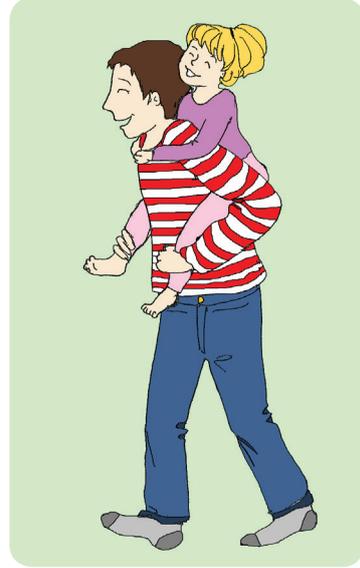
.....

.....

.....

.....

.....



**بعد**

كيف سأعرب  
عن التقدير:

.....

.....

.....

.....

مخططي للتوصل  
إلى ذلك:

.....

.....

.....

.....

.....

**ماذا يجب أن يفعل  
الطفل**



.....

.....

.....

.....

.....

**قبل**

كيف سأقوم  
بالاستعداد:

.....

.....

.....

.....

مخططي للتوصل  
إلى ذلك:

.....

.....

.....

.....

.....

## النقيق والتأنيب

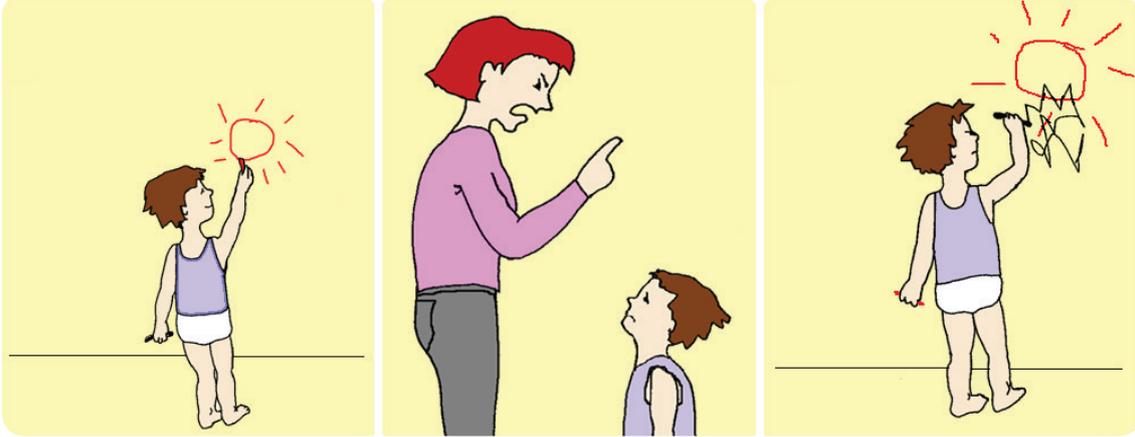
**الكثير من النقيق يؤدي إلى عدد أكبر من النزاعات**  
إن النقيق يؤدي إلى نشوب المزيد من النزاعات. ولكن عن طريق التمرن على قاعدة الانتباه يمكن تقليل النقيق وزيادة التعاون بين الطفل وولي الأمر.

### مصيدة المدى القصير

ينق جميع أولياء الأمور على أطفالهم أحياناً. إن تعليلي ذلك هو أن هذا الشيء يمكن أن ينجح على المدى القصير. يتوقف الطفل في أغلب الأحيان عن التصرف ولكن بمجرد أن يدير ولي الأمر ظهره فإنه سيستمر في التصرف. يقع ولي الأمر في مصيدة "المدى القصير" ويضطر بصورة مستمرة إلى إطفاء الحرائق بدلاً من بناء جسور اللقاءات الإيجابية والتناغم.

### خائف أو حزين بدلاً من أن يتعلم شيئاً

إن النقيق والتأنيب يؤديان إلى إساءة العلاقات. إذا كان ولي الأمر ينتفض غاضباً فمن السهل أن يحزن الطفل أو يخاف من ولي الأمر بدلاً من أن يتعلم شيئاً من التوجيه.



يعطي التأنيب في أغلب الأحيان نتائج مباشرة ولكن لهذا مساوئ جانبية. حتى لو توجب الدخول في بعض المعارك الصغيرة فمن الممكن أن يتم تهديتها. إذا تم إلقاء ضوء المصباح على الشيء الذي يسير على ما يرام فإن المشكلات ستقل على المدى البعيد.



## تأكيد مشاعر الطفل



وصف المشاعر بكلمات يهدئ

يسهل على الطفل الهادئ أن يفهم ويحل المشكلة. من بين الطرق التي يمكن عن طريقها مساعدة الطفل ليتحمل مشاعر قوية تكون عن طريق القيام بوصف مشاعر الطفل بكلمات. يمكن أن يساعد ذلك الطفل على أن يهدأ في تلك اللحظة. ولكن بمضي الوقت يساعد هذا الشيء الطفل على أن يتعرف على مشاعره وأن يتحملها.



إن "تصحيح المشاعر" يمكن أن يجعل الطفل أكثر غضباً وحرزاً

إن إقناع الطفل بأنه يجب أن يشعر بشكل مختلف ف يتلك اللحظة هو شيء صعب للغاية. يصعب على الطفل المضطرب أن يفكر بوضوح. يمكن القول أن الطفل يفكر "بمشاعره" بدلاً من استخدام عقله.

مثال على الشرح أو الإقناع:

"لا يهم أن اللعبة تلفت".

"لا ولكن هذا شيء لا يستأهل أن تبكي بسببه، فالأمر سار بصورة ممتازة يوم أمس".

## بدلاً من النقيق والتأنيب

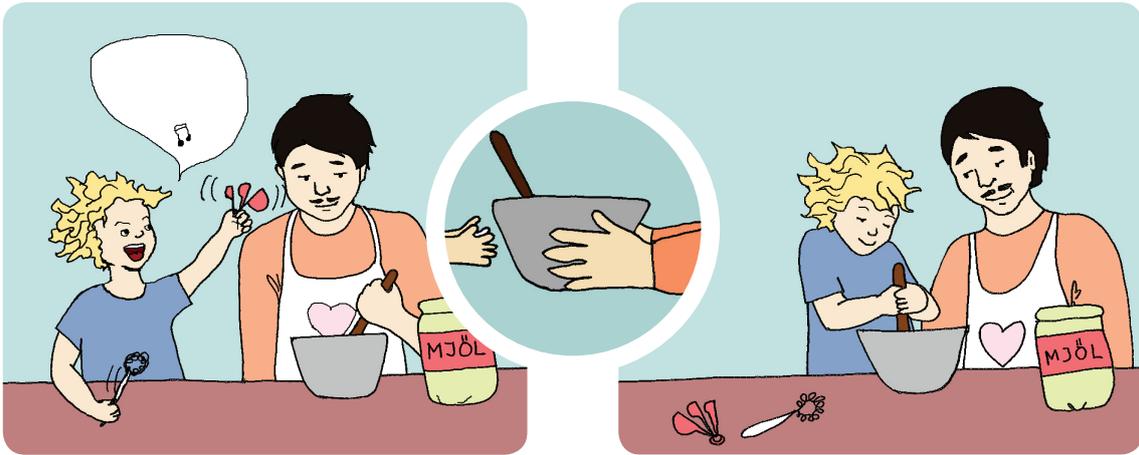
### درجة أقل من النقيق تؤدي إلى تخفيض الشجار بمعدل النصف

أظهرت الدراسات أن أولياء الأمور الذي يختارون التراجع عن النقيق يمكن أن ينجحوا في تخفيف عدد مرات الشجار بمعدل النصف. إذا كان الطفل يرتكب عملاً غير مناسب أو مزعج فمن الصعب ألا نقول ذلك له. إن هذا يكون تقريباً على شكل رد فعل حنة لو كان الشيء يفعلاه الطفل غير خطير. من بين الطرق الأخرى هناك تحمل الشيء الذي يفعله الطفل بدلاً من التأنيب.

### قف وافت الانتباه بدلاً من النقيق والتأنيب

ابدأ بالتمرن على شيء صغير من المعتاد أن يرتكبه الطفل حيث يكون رد فعل المعتاد هو توجيه تحذير له. جرب **قف** (أنظر اللقاء 2) وافت انتباهه بدلاً من "تصحيح" الطفل. قف وافت الانتباه هما حيلتين لكي تقدر على انتظار ما سيفعل الطفل ومن ثم توجيه ضوء المصباح على الشيء الذي يسير على ما يرام.

- 1 استعمل قف لنفسك. إذا كان بمقدورك الاحتفاظ ببرودة أعصابك فيمكن أن تبقى في الوضع وإلا فمن الأفضل أن تنسحب بعيداً إذا كان ذلك ممكناً.
- 2 الفت الانتباه بأسرع وقت ممكن واحفز الطفل. "هل تريد أن تحرك قليلاً في الإناء؟ ممتاز، فعلاً لقد أصبح المزيج رائع للغاية".



استمر في عمل الشيء الذي تفعله أو انسحب بهدوء من هناك. بإمكانك أيضاً أن تتحدث مع شخص آخر. عندها يكون من السهل تجنب النقيق والتأنيب.

فكر بقاعد الانتباه. الفت الانتباه أو أعثر على شيء آخر يمكن ملاحظته بمجرد أن يتوقف الطفل.

## كن واضحاً ومعقولاً

### الرفض بهدوء وبشكل مختصر

في بعض الأحيان يجب على المرء بصفته ولي الأمر أن يقول لا. يمكن أن يكون من الصعب لفت الانتباه بسهولة لتقديم تعليقات طويلة. ولكن بدلاً من تنجح في تهدئة الطفل فمن الممكن أن يؤدي التعليل إلى زيادة حدة الوضع ويبدأ الطفل بالنقيق/الشجار/ الصياح بصورة متزايدة. عنجها من السهل أن يستسلم المرء.

### قل "نعم" مباشرة أو أصرّ على كلمة "لا"

إن الاستسلام يمكن أن يؤدي إلى قيام الطفل بالشجار بصورة أكبر في المرة القادمة. لذلك فمن الأفضل أن تقول "نعم" مباشرة إذا لم تكن تقدر على مجابهة نزاع في تلك اللحظة بالذات.

ولكن إذا لم ينجح الطفل في فرض رغبته فمن المستحسن أن تقول "لا" وأن تصرّ على ذلك. في الوقت نفسه يمكن أن يعلل المرء ذلك باختصار. بالنسبة لعدد كبير من الأطفال يكون هذا مهدناً إذا قام المرء بالإعراب عن مشاعره بكلمات. إنها طريقة لتظهر للطفل أن ولي الأمر أصغى وفهم الأمر.

### متى يجب أن تقول "لا" للطفل...

#### الفت انتباه الطفل

الفت انتباه الطفل كلما حانت الفرصة لذلك.

"هذه الوردة بحاجة إلى ماء، هل تود سقايتها؟"

"هيا لنذهب لإطعام الكلب."

#### أكد مشاعر الطفل بكلمات

"أرى أنك حزين و غاضب"  
"أنت تعتبر أن هذا أمر متعب في الوقت الحاضر".

"كنت تريد فعلاً أن تحصل على الحلوى. وأنت شعرت بخيبة أمل وهذا شيء أفهمه".

#### علل باختصار

"لا، اليوم هو الأربعاء. نأكل الحلوى فقط أيام السبت".

تجنب النقاش إذا استمر الطفل في النقيق أو إثارتك.



## تأكيد مشاعر الطفل – خطوة بخطوة

1 أظهر جسدياً أنك هادئ. استخدم صوت هادئ. عندها ستكون هناك فرصة في أن يتقبل الطفل ما تقول.

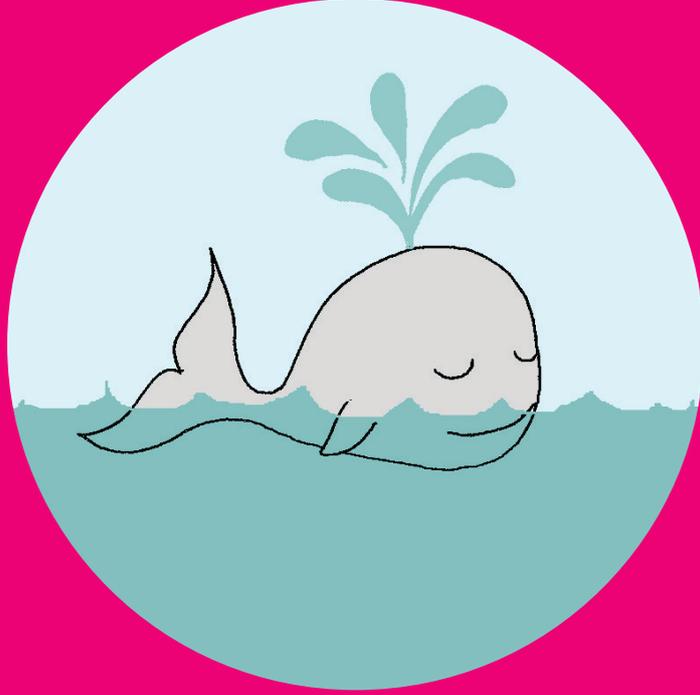
2 أعرب المشاعر بكلمات. حاول أن تكتشف ماذا يشعر الطفل وأعرب عنه بكلمات. ولكن تذكر استخدام عدد قليل من الكلمات. "لقد حزنت فعلاً بصورة كبيرة عند انهيار البرج، وأنا أفهم ذلك". "لقد شعرت بخيبة الأمل على هذا الرسم. إنه لم يصبح كما كنت تفكر". "أتريد فعلاً أن تحضر جدتك اليوم. انت مشتاق لها".

تذكر قف STOPP إذا كنت تشعر في أنك لن تنجح في المحافظة على برودة أعصابك. في حالات المشكلات الصعبة أو المتكررة اختر وقتاً مناسباً لكي تجلس بهدوء للعثور على حل. "كيف سنحل هذه المشكلة بحيث يتوفر لك ولي ولأختك أوقات متساوية لاستخدام الكمبيوتر؟".



# اللقاء 5

احتفظ ببرودة أعصابك



## واجب منزلي

### فترات مشتركة

خطط ماذا ستفعلان سوياً.  
دوّن اليوم والوقت والمدة.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### بدلاً من النقيق والتأنيب

إن الهدف هو تجنب أربعة من كل خمسة نزاعات. في هذه  
الأوضاع بإمكانني أن أتجنب النقيق والتأنيب:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

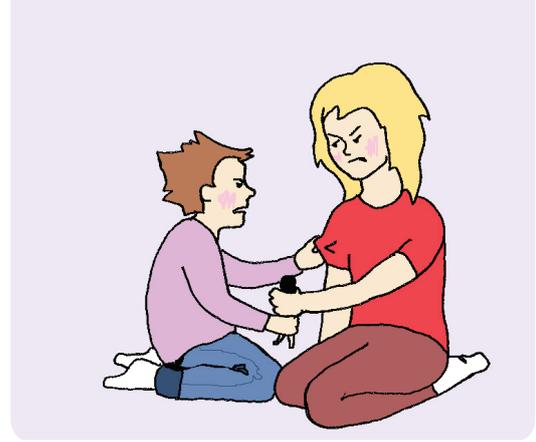
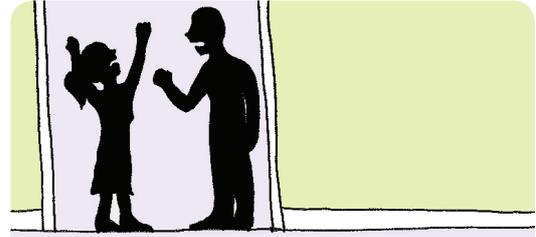
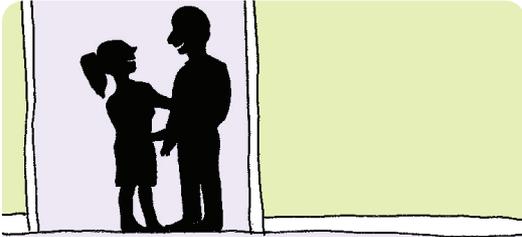
.....

.....

.....

## قاعد المحاكاة

لا يعمل الأطفال في معظم الأحيان الأشياء التي نقولها لهم. ولكن الأطفال يفعلون في أغلب الأحيان الأشياء التي نعملها أو يعملها الأخوة والأخوات والأصدقاء. بصورة مبسطة يمكن القول أن المحاكاة هي أسرع طريقة والأكثر فعالية للتعلّم.



يقوم الطفل أيضا بمحاكاة كيفية حلّ النزاعات ضمن العائلة. إضافة إلى ذلك تسوء العلاقات بسبب الكثير من النقيق والتأنيب.

من الصعب شرح الحل الهادئ للنزاعات للطفل ولكن من السهل أن يرى ذلك. إذا تصرف ولي الأمر بصورة هادئة في الأوضاع الصعبة فإن الطفل سيتعلم كيف يمكن حلّ النزاعات بدون صراخ وشجار.



## ماذا يمكن أن يفعل المرء عندما يشعر بالغضب؟

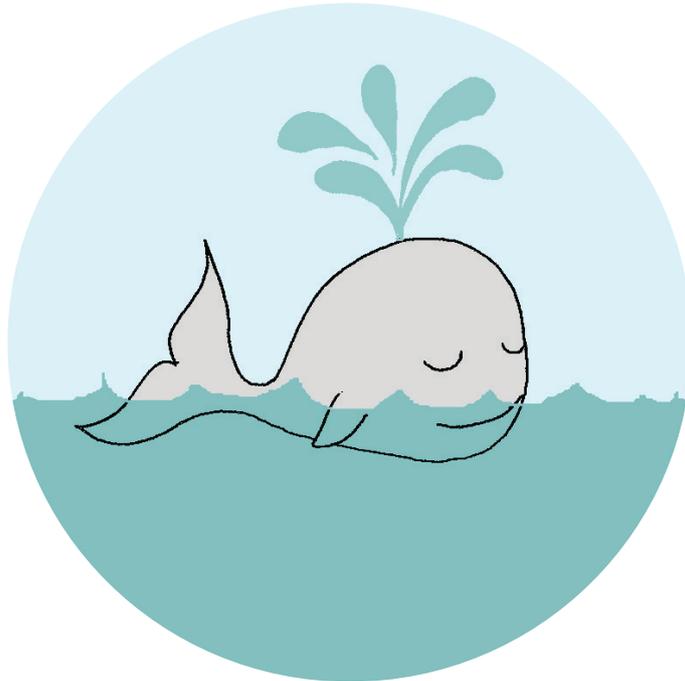
عندما يصاب المرء بالغضب هناك اختيار يمكن عمله – التصرف بدون مشاعر أو التصرف بهدوء بالرغم من مشاعر الغضب في قرارة نفسك. تصرّف بهدوء وبصورة فعّالة للغاية. عن طريق التنفس بهدوء وعمل الأشياء بصورة بطيئة تختفي مشاعر الغضب بصورة أسرع. على المدى الطويل يقل الإجهاد النفسي ويسهل على المرء الاحتفاظ ببرودة أعصابه في المرة القادمة التي يشعر خلالها بالغضب.

”قف” – فُكر عندما يتطلب الأمر ذلك استخدام أسلوب ”قف”



### التمرين يسهّل الأمر

عن طريق التمرين سيسهل علينا أن نفعل الأشياء التي نريد عملها بدلاً من ترك مشاعر الغضب تسيطر علينا.



”هذا اختيارك”

## لماذا غضب؟

**مزيد من الإجهاد النفسي يعني الشعور بالغضب بصورة أسهل**  
إن الغضب والتهيج هي من الأشياء التي نشعر بها جميعاً أحياناً. إنها رد فعل طبيعي في أوضاع نشعر بها بالإجهاد النفسي. إن الأمور التي تجعلنا نشعر بالغضب تختلف من شخص لآخر ولكن يعتمد هذا أيضاً على الحالة اليومية للمرء. في بعض الأيام أو في بعض الفترات خلال الحياة نشعر بمزيد من الإجهاد النفسي والهشاشة وعندها يسهل أن يشعر المرء بالغضب.

### ما هي الأشياء التي تجعلنا غضب؟

إن بعض الأوضاع تحفز الغضب بصورة أكبر من أوضاع أخرى. ازدحام في المترو، اندلاق الحليب على سطح مائدة الطعام، طفل يرفض أن يرتدي ملابسه عندما تكون الحافلة على وشك الانطلاق بعد دقائق أو أحد الزملاء الذي يهمل الجلي.

### الغضب يجعلنا أكثر حماقة

عندما نغضب نفكر بصورة سيئة. يصعب علينا أن نحل المشكلة ونفعل أشياء بدون أن نفكر بعواقبها وتراودنا الأفكار السلبية تلقائياً. لذلك فمن السهل أن يرتكب المرء حماقات يندم عليها فيما بعد.

### مشاعر وتصرفات في آن واحد

إذا أراد المرء أن يصبح أفضل فيما يتعلق بالتعامل بالغضب فيتوجب على المرء أن يتعلم التفريق ما بين الشعور الذي يراوده عندما يصاب بالغضب والأشياء التي يفعلها عندما يغضب. لا يمكن أن نغلق المشاعر لأنها تأتي بصورة تلقائية. أما الأمور التي نفعلها عندما نغضب فمن الممكن أن يتعلم المرء كيفية السيطرة عليها.

### الحركة والاستراحات القصيرة تهدئ المرء

إن الحركة بصورة منتظمة أو أخذ استراحات قصيرة هي من الأدوات القوية لمجابهة الإجهاد النفسي. إضافة نشاط ما يجعلنا نشعر بحسن الحال كل يوم، مثلاً استراحة للتنفس أو مشوار هما من الأمور التي تسهّل علينا الاحتفاظ ببرودة الأعصاب في يوم ملئ بالتحديات.



أكشف الغضب



أعثر على الحل البديل



الأوضاع الحياتية / الإجهاد النفسي

ما هو الشيء الذي يجعلك هشاً؟



كيف أقلل الغضب  
بصورة مسبقة؟

الوقائع الحافزة

ما هو الشيء  
الذي حفز الغضب؟



هل يمكن أن يتفادى  
المرء الأوضاع؟

علامات الغضب

الجسد والمشاعر والأفكار



كيف تصبح أسرع في  
اكتشاف الغضب؟

التصرفات

ماذا فعلت؟



ماذا يمكن أن تفعل بدلاً  
من ذلك؟

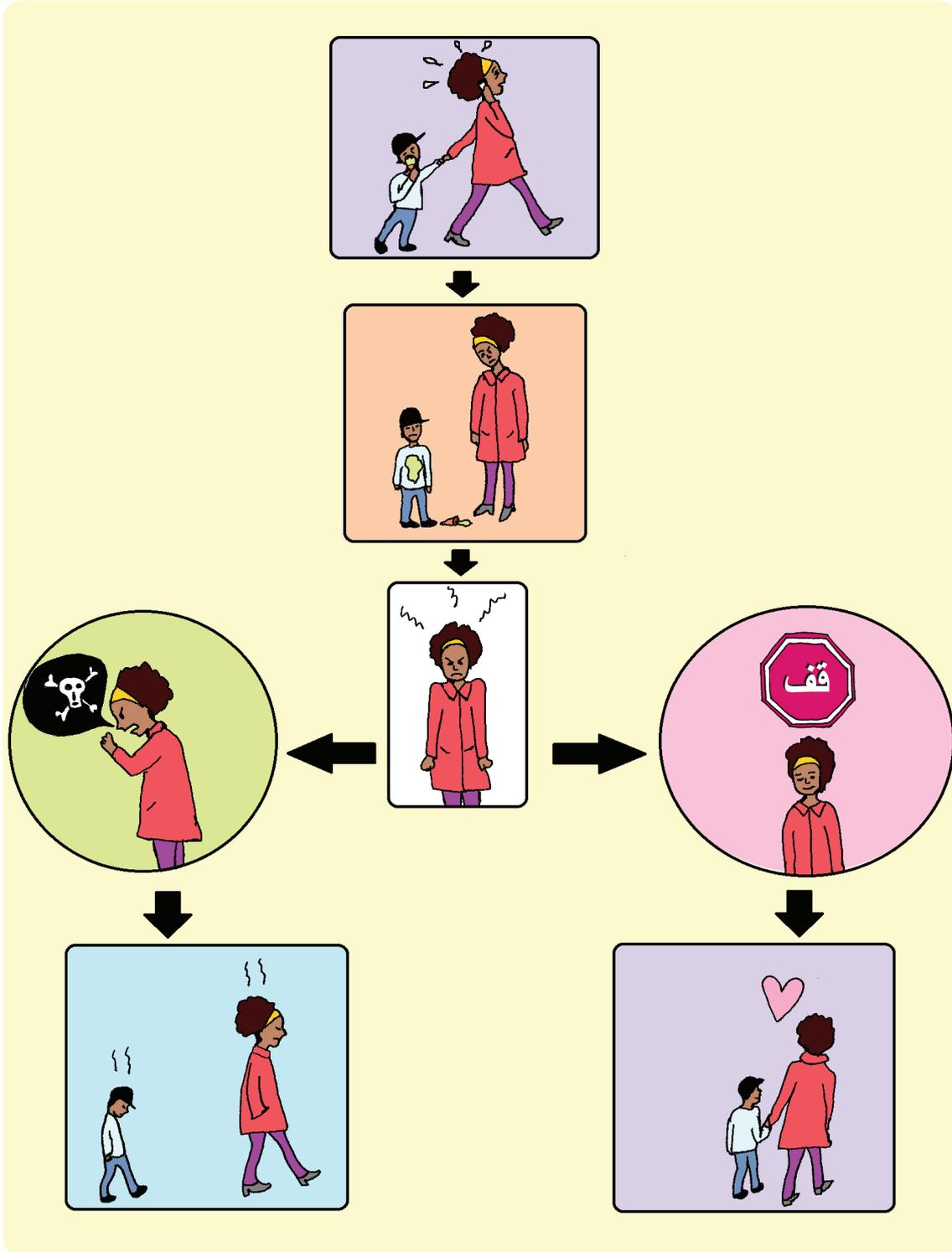
العواقب

... عن طريق عمل  
أشياء غاضبة؟



... للتصرف بصورة هادئة؟

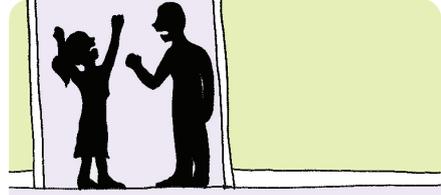
## الغضب - خطوة بخطوة



## واجب منزلي

في هذا الوضع يصعب الاحتفاظ ببرودة أعصابي:

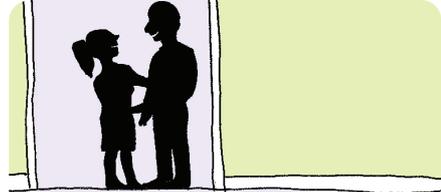
1.



2.



أود تجربة هذا الشيء لأتمكن بصورة أسهل من الاحتفاظ ببرودة أعصابي في أوضاع المخاطر:





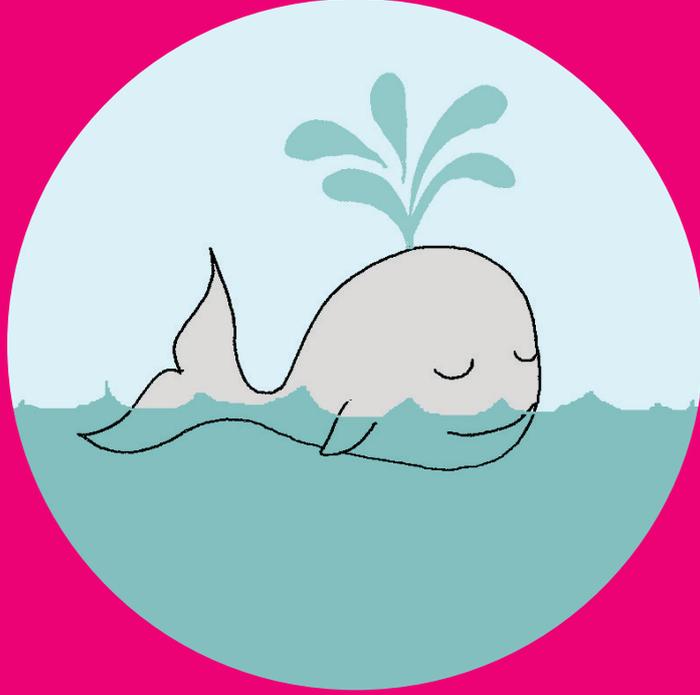
لا ترى العائلة السلالم. من السهل أن يصعب على المرء حلّ المشكلة تحت وقع الإجهاد النفسي. على العكس من ذلك يسهل على المرء أن يغضب.



إن التوازن الحيد في الحياة يكون عن طريق عمل الأشياء التي يتوجب علينا عملها لكي نسلك طريقنا في الحياة اليومية ولعمل الأشياء التي تجعلنا نشعر بحسن الحال. هل تحتاج إلى إضافة أو إزالة شيء في الحياة اليومية لتقليل الإجهاد النفسي؟

# 6 اللقاء

تكرار عن طفل أكثر أمناً





## تكرار عن طفل أكثر أمناً

5-1

التوازن الجيد هو شيء إيجابي عن طريق إعطاء الانتباه بمقدار خمسة أضعاف فرض الشروط والنهر.



### الأوقات المشتركة

تتبع الأوقات المشتركة في **طفل أكثر أمناً** النصائح الواردة في بولته (اختصار بالسويدي للمعاني التالية كقاعدة للتذكير: كن فقط كما أنت، التقدير والحب، دع الطفل يختار لنشاط ويسيطر عليه، الإصغاء والتكرار، فقط أنت وطفلك). فترة قصيرة مشتركة كل يوم تؤدي إلى تحسين العلاقات وتقليل النزاعات بين الطفل وولي الأمر.



### قاعدة الانتباه

تخلي عن النقيق والتأنيب عن طريق القيام بكل بساطة ”باطفاء مصباح الجيب” بالنسبة للأمور الصغيرة التي كنت تلاحظها سابقاً. بدلاً من ذلك اختر ملاحظة محاولة الطفل عمل أشياء جيدة.



### نموذج قبل وبعد

وجود أطر روتينية والتنبه قبل أن يفعل الطفل شيئاً والانتباه الإيجابي السريع والمباشر بعد بذل الطفل الجهود يسهل نجاح الطفل.



### التعامل الهادئ بالنزاعات وقاعدة المحاكاة

التعامل الهادئ بالنزاعات هو الحل البديل للنقيق والتأنيب. إن كونك تتصرف بهدوء بنفسك في الأوضاع الصعبة يعطي طفلاً أكثر هدوءاً مباشرة وأيضاً على المدى البعيد. يتعلم الطفل ألا يهدد أو يصرخ أو يستخدم العنف لكي ينفذ رغباته.



### احتفظ ببرود أعصابك

إن التصرف بهدوء يجعلك تسعر بالهدوء. من المهم أيضاً أن تحول دون وقوع الغضب عن طريق تقليل الإجهاد النفسي وتوقيف الغضب في أبكر وقت ممكن.





## خطط للمستقبل

هذه الأمور أود أن استمر فيها:

---

---

---

---

---



خطتي عند التعرض لنكسات:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



تاريخ المتابعة:

---

---

---

---

---

---

---

---

