



**Kinderschutz** Schweiz  
**Protection de l'enfance** Suisse  
**Protezione dell'infanzia** Svizzera

حماية الأطفال تعني تقوية الأطفال.

نحنُ صوت الأطفال القوي في سويسرا.

تبرعكم يُساهم في حماية ودعم الأطفال في سويسرا.

للتبرع عن طريق الانترنت: [kinderschutz.ch/spenden](https://kinderschutz.ch/spenden)



شكراً لكم من صميم القلب ❤️

**Kinderschutz Schweiz**

Schlösslistrasse 9a | 3008 Bern  
Telefon +41 31 384 29 29

[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)  
[info@kinderschutz.ch](mailto:info@kinderschutz.ch)

[f](https://www.facebook.com/kinderschutzschweiz) / [y](https://www.youtube.com/kinderschutzschweiz) / [i](https://www.instagram.com/kinderschutzschweiz) / [t](https://www.tiktok.com/kinderschutz_ch) / [kinderschutz\\_ch](https://www.tiktok.com/kinderschutz_ch)



### لذلك احرص دائماً على انتقاد السلوك وليس الطفل

عندما تشعرُ بالاستياء من سلوك طفلك تنقَسْ بعمق عدة مرات. وبهذا يمكنك أن تهدي قليلاً. بالإضافة لذلك يمكنك كسب بعض الوقت، والتفكير في السلوك الذي ترغبه من طفلك. غالباً ما يكون من الأسهل بالنسبة لنا أن نخبرهم بما لا نريده، إلا أن ذلك لن يساعدهم كثيراً في تغيير سلوكهم. لذلك حاول أن تذكّر لهم السلوك المرغوب.

على سبيل المثال: أثناء طعام العشاء يُسقط الطفل كوبه أثناء روايته إحدى القصص بمنتهى الحماس. فبدلاً من توبيخه أو إخباره بمدى حماقته، قل له: «أعرف أنك متحمس. سأخضرك لك قطعة قماش حتى تتمكن من مسح ما سقط من الكوب. يُرجى وضع كوبك بعيداً عنك عندما تحكي إحدى القصص».

وبهذا تعلم طفلك شيئاً هاماً سينفعه في حياته: شعوره القوي بتقدير ذاته. سيصبح أكثر قدرة على التعامل مع تحديات الحياة اليومية لأنه يؤمن بنفسه وقدراته. يُحَقِّزُه هذا على تعلّم شيء جديد، وعدم الاستسلام بسرعة حتى عند التعرّض للفشل والإحباط.

## لا تقم بتوجيه النقد إلى الطفل بل إلى سلوكه



حتى لو كنت تُحبُّ طفلك، فقد لا تجد دائماً ما يفعله رائعاً وبوجه خاص عندما تضطر إلى قول نفس الشيء لطفلك مراراً وتكراراً، فهذا أمرٌ مُجهّد للغاية. أحياناً يقول الوالدان أثناء غضبهم عبارات مثل: «أنت مزعج جداً!» أو «هل أنت غبي لدرجة أنك لا تفهم؟» مثل هذه العبارات تؤدي للجميع، وخاصة الأطفال. فهي تُنقص من تقديره لذاته. يحتاج الطفل أن يعرف أنه محبوب ومُقدّر دائماً وبلا شروط. هذا مهم لتقديره لذاته واستقلالته وبالتالي لتطوره بشكل جيد.

### ماذا يحدث للطفل الذي يتعرض للنقد بشكل مستمر؟

إذا كان الطفل يسمع كثيراً أشياء سيئة عن نفسه من الأشخاص المهمين بالنسبة له، فإنه يبدأ في تصديق هذه الأشياء. مع الوقت يعتدّ الطفل أنه لا قيمة له. كثير من الآباء والأمهات لا يدركون مدى تأثير هذه العبارات على أبنائهم. الطفل الذي يعتدّ في نفسه أنه لا يستطيع فعل أي شيء أو أنه غبي يصبح أقل ثقة بنفسه. وهذا ينعكس في النهاية على سلوكه. بعض الأطفال يصابون بالخوف والسلبية، والآخرين يتسم سلوكهم بالغضب والعدوانية. وفي الغالب يقلّ تحصيلهم الدراسي في المدرسة على سبيل المثال.

قلة الشعور بالإنجاز وعدم التقدير يؤديان إلى مزيد من الخوف وإلى التراجع والغضب والعدوانية. ويدخل الطفل في حلقة مفرغة.

يجب مراجعة القواعد مراراً وتكراراً. خاصة عندما تكون هناك قاعدة لا يتم اتباعها إلا نادراً. فقد يكون الالتزام بالقاعدة يفوق طاقة الطفل، أو لم يعد مناسباً لعمره.

إشرك طفلك في وضع قواعد قليلة ولكن مفيدة، لأن الأطفال لا يمكنهم تذكر القواعد الكثيرة. الأطفال يفرحون كثيراً عندما تقول لهم أنهم أحرزوا تقدماً في مجال ما وتعبّر عن تقديرك لهذا التقدّم مهما كان هذا التقدّم بسيطاً.



مثال: يريد الطفل أن يتناول الشوكولاتة قبل طعام العشاء. تتفق مع الطفل أنه يُسمح له بتناول الحلوى مرة واحدة في اليوم. فإذا كان يريد أن يأكل الشوكولاتة الآن، فهذا يعني أنه لن يتناول الحلوى بعد العشاء. وبذلك يمكن للطفل أن يُقرّر بنفسه. إذا اختار الطفل الشوكولاتة، فاثبت على موقفك ولا تعطه حلوى بعد العشاء.

ينبغي أن تكون العاقبة فورية قدر الإمكان ومرتبطة بالسلوك، لأن الأطفال يعيشون يومهم ولا يفكرون كثيراً بالمستقبل. حتى مع وجود الإرادة القوية لا يتم الالتزام دائماً على الفور بالقواعد المتفق عليها. على الأطفال تكرار الأشياء والتدريب عليها دائماً. ويتطلب الأمر كثيراً من الصبر في أغلب الأحيان. إذا قرر طفلك تحمّل العواقب، فكن معه بكلّ حب، ولا تتركه وحده. قد يكون من المفيد أيضاً عرض الدعم على الطفل. على سبيل المثال تذكره بأنه لن يتلقى الحلوى، إذا ما قرر تناول الشوكولاتة.

أما العواقب المنطقية فهي اتفاق بينك وبين الطفل يتضمن قواعد وعواقب مشتركة. لأنه إذا كان لطفلك رأي في تقرير القاعدة، فمن المرجح أنه سيلتزم بها. عندئذ يشعر الطفل بأهمية نفسه وأنه أيضاً شريك في اتخاذ القرارات. ينبغي تنفيذ العواقب في أغلب الحالات. إلا أنه عليك أحياناً التحلي بالمرونة. وبذلك سيتعلم طفلك أن لديك مصداقية، ولكنك لست عنيداً. في كثير من الأحيان يقوم الوالدان بمعاقبة الأطفال على سلوك غير لائق. بينما لا يكون لدى الأطفال أدنى فكرة عن الخطأ الذي ارتكبه. وبالتالي، فإن العواقب تُعتبر أكثر منطقية من العقوبات، حيث يجب مناقشتها مع الطفل مسبقاً قدر الإمكان.

### هكذا يمكنك وضع القواعد بمهارة

يمثل الوالدان قدوة للأطفال في تطبيق الكثير من القواعد. فهم يتصرفون كما يتصرف الوالدان: فالوالدان يمثلان القدوة لهم. الربط بين الالتزام بالقواعد وبين العواقب يساعد الطفل كثيراً. تُبين العواقب للطفل أنه يتوجب عليه الالتزام بالقواعد، وبالتالي فهي تمنحه الأمان والإحساس بالتوجيه.

يجب هنا التفرقة بين العواقب الطبيعية والعواقب المنطقية. فالعواقب الطبيعية تنشأ دون تدخل منك. لذلك لا يتوجب أن يوضع لها قواعد فالطفل يتعلم من خلال التجارب السلوكيات التي لها عواقب.

مثال: في يوم خريفي بارد يريد طفلك أن يذهب معك إلى مكان اللعب. تُخبر طفلك بأن عليه ارتداء سترة دافئة لأن الجو بارد. ومع ذلك يريد طفلك الخروج دون سترة. سيشعر طفلك بالبرد بعد ١٥ دقيقة من وجوده في مكان اللعب. يبدأ الطفل في البكاء لأنه يشعر بالبرد من ناحية، ويرغب في مواصلة اللعب من ناحية أخرى، وقد تأكد الآن أن اللعب دون ارتداء السترة أمر غير مريح.

## قدم لطفلك قواعد واضحة

### ماذا يحدث في حالة عدم وضع قواعد للطفل؟

في حال عدم وضع قواعد للطفل يكون الطفل غير مستقر. حيث يشعر بالارتباك وأنه مُثقل بالأعباء والمسؤوليات. فهو لا يعرف ما هو المتوقع منه، وكيف ينبغي عليه أن يتصرف. وهذا يمكن أن يؤدي إلى إحباط شديد، وبالتالي إلى سلوك عدواني وعنفي.

إذا كان بإمكان الطفل أن يفعل دائماً ما يريد، فسواجه مشاكل عند التعامل مع الآخرين. فعلى سبيل المثال، سيتعامل معهم دون مراعاة لاحتياجاتهم.



نجد قواعد التعايش المشترك في كل مكان. إنها توفر الأمان للأطفال. فمن خلال تلك القواعد يتعلمون كيفية التصرف في مواقف معينة، ويمكنهم بذلك تحمل مسؤولية تصرفاتهم. إن القواعد التي يتعلمها الطفل في داخل المنزل مهمة أيضاً في الخارج. بهذه الطريقة يتعلم الطفل كيفية التصرف مع الآخرين.

يساعد وجود النظام والقواعد التي يتوجب على أفراد الأسرة الالتزام بها على تطور الطفل ليصبح شخصاً يتمتع بالكفاءة، كما أن لها أهمية كبيرة بالنسبة للتعايش في العائلة. فهي تساهم في عدم حدوث جدال دائم حول موضوعات الحياة اليومية، مثل التنظيف وأداء المهام المنزلية. فمثل هذه المجالات تستنزف الكثير من الطاقة والصبر.

إذا كانت لديك مشاكل في العلاقة الزوجية، ستجد الدعم لدى مركز الاستشارات في منطقتك:

<https://www.kinderschutz.ch/de/beratungsstellen.html>

### هكذا تدعم طفلك

يُمثّل المنزل بالنسبة للأطفال الأمن والأمان. ينبغي على الوالدين أن يشرحا لأطفالهم أن الشجار أمرٌ وارد، ويمكن بعد ذلك أن يتمّ الصلح. دون ضربٍ أو صراخ. من الجيد أيضاً أن يرى الطفل كيف يتعامل الوالدان مع بعضهما بعد الشجار، وكيف يتمّ الاعتذار عن سلوك معين. يمنح هذا للأطفال الأمان الذي يحتاجون إليه كي يتطوروا بشكل جيد. الوالدان يمثّلان القدوة لأطفالهم.



## يجبُ على الوالدين التعامل باهتمامٍ مع بعضهما البعض

يُلاحظُ الأطفالُ ويدركون جيداً كيف يتعامل البالغون مع بعضهم البعض. فهم يشعرون بالأجواء والحالة المزاجية السائدة في الأسرة بشكل جيد للعناية. عندما يتعامل الوالدان مع بعضهما باهتمامٍ يشعر الأطفال بالأمن والأمان.

من الطبيعي أن يتشاجر الوالدان أحياناً. لكن أثناء الشجار يجب أن يظل الاحترام المتبادل سائداً. يتعلم الطفل من القدوة التي يراها أمام عينيه، ويؤثر ذلك على سلوكه وتعامله مع الآخرين. سيتعلم من قدوته الكثير في كيفية التعامل مع المواقف الصعبة.

### ماذا يحدثُ عندما يُشاهدُ الطفلُ العنف بين الوالدين؟

عندما يتشاجر الوالدان، تسود حالةٌ من الغضب الشديد. في حالة حل النزاعات بالعنف النفسي أو الجسدي يشعر الأطفال بالعجز والخوف. وغالباً ما يشعرون بالذنب، وأنهم مسؤولون عن الشجار بين الوالدين.

فعندما يشتم أحد الوالدين الآخر، على سبيل المثال، أو لا يكلمه أو يستخدم العنف الجسدي ضده فإن ذلك يُزعج الطفل. تُعتبر تجربة العنف بين الوالدين شكلاً من أشكال العنف النفسي بالنسبة للطفل. في الغالبية العظمى من الحالات، يُلاحظ الأطفال العنف بين والديهم، حتى لو لم يكونوا في نفس الغرفة، مثلاً. يسبب هذا الكثير من التوتر بالنسبة لهم. وقد يكون رد فعل الطفل هو الاكتئاب، أو القلق، أو الخوف، أو العدوانية. وقد لا يكون للطفل أي رد فعل بسبب خوفه. كما قد تكون لمعايشة الطفل للعنف بين الوالدين نتائج صحية سيئة تستمر حتى سن البلوغ.





### هكذا تحترم الحدود الخاصة بطفلك وتدعمها

من المهم بالنسبة لك وللآخرين التعرف على الحدود الخاصة بطفلك ودعمها وحمايتها. كأحد الوالدين يمكنك مساعدة طفلك في التعرف على الحدود الخاصة به. من المفيد مناقشة الموضوع مع العائلة بشكل صريح. تحدث أيضاً عن حدودك الخاصة، وكيف تشعر عندما يتم تجاوزها، واطلب أيضاً احترام الحدود الخاصة بك.

تحدث مع طفلك حول الحدود الخاصة به. ما هي اللمسات التي تُسعدُه أو تضايقُه؟ من يُسمح له أن يلمسه ومن لا يسمح له بذلك؟ كيف ينبغي عليه أن يتصرف عند تحية الآخرين؟ لا تجبر طفلك على فعل شيء لا يرغب فيه. اسأل عن سبب عدم رغبته في فعل الأشياء، وتعامل مع ذلك.

يجوز للطفل أن يدافع عن نفسه ضد أي تلامس يُشكّل له مضايقة! بهذه الطريقة يمكنك مساعدة طفلك في الدفاع عن الحدود الخاصة به.

يحتاج الطفل إلى دعمك في هذا الموقف:

يجوز للطفل أن يدافع عن نفسه ضد أي تلامس يُشكّل له مضايقة! بهذه الطريقة يمكنك مساعدة طفلك في الدفاع عن الحدود الخاصة به.

مثال: تريدُ الجدة تقبيل الطفل عند تحيته. يُضايقُ هذا الأمر الطفل. تحدث مع الطفل حول ما يرغب أن يفعله عند تحية الجدة. تحدث مع الجدة عن رغبة الطفل بشكلٍ آخر من أشكال التحية، ولتكن قبلة في الهواء إحرص على مرافقة طفلك أثناء التحية.

## احترم الحدود الخاصة بطفلك وادعمها

للأطفال أيضاً حدود خاصة بهم مثلنا نحن الكبار هذه الحدود تمنحهم الأمان والحماية.

أحياناً يتجاوز الكبار الحدود الخاصة بالأطفال بنية حسنة: على سبيل المثال، قد ترغب في تحفيز الطفل على فعل شيء لا يريده، كأن يُقبّل جدته عند تحيتها. أو يتم إجبار الطفل على الاعتذار لطفلٍ آخر.

تختلف الحدود من شخص إلى آخر. لهذا من الضروري الانتباه لرد فعل الطفل.

### ماذا يحدث للطفل، إذا تم تجاهل الحدود الخاصة به؟

إذا تم تجاهل الحدود الخاصة بالطفل أو تجاوزها، فقد تكون هناك عواقب نفسية وجسدية وخيمة.

يفهم الطفل أنه لا يستطيع التصرف في جسده والتحكم فيه. ويبدأ الخجل في الظهور.

يتم التحكم في الطفل من قبل الكبار. يتعلم أن حدوده الخاصة لا قيمة لها. يتعلم تحمل الشعور بعدم الارتياح، وعدم الدفاع عن نفسه. يصبح الطفل معرضاً بدرجة أكبر للسلوك العدواني من قبل الآخرين، على سبيل المثال الاعتداءات الجنسية.



## إدعم قدرات طفلك



كلُّ الأطفال فضوليون ويريدون معرفة كل شيء وتعلّمه. وهذا هو دافعهم للتّطوّر. لهذا يحتاجُ الأطفالُ إلى مساحةٍ تُسمحُ لهم بالمرور بتجاربٍ ملائمةٍ لسنّهم. بهذه الطريقة يمكنهم ممارسة مهاراتهم وتطويرها. ولكي ينجح هذا الأمر، يجبُ ألا تكونَ المتطلبات عالية جداً أو منخفضة جداً. يقومُ الأطفالُ بتطوير مهاراتهم وقدراتهم بطرقٍ مختلفة: خاصة عند اللعب أو في المدرسة، حيث يُمكنهُ التّدريب، والفرح عند نجاحه في فعل شيء لم يكنُ يستطيعهُ قبل ذلك. وبهذا يتعلم أنه يستطيع أن يفعل أشياء. وهذا شرطٌ هامٌ كي يستطيعَ مواجهة التّحدّي التالي.

### ماذا يحدثُ للطفل، إذا لم يتمّ دعمُ مهاراته وقدراته بدرجةٍ كافيةٍ؟

الوالدان يريدان دائماً الأفضل لطفلهما:

عليه أن يحصل على شهادةٍ مدرسية جيدة حتّى يتمكن من تعلّم مهنةٍ جيدة. من الصواب بل من المهم أن يهتمّ الوالدان بدراسة طفلهما وإنجازه. إلا أن التوقعات ينبغي أن تكونَ قابلةً للتّحقيق بالنسبة للطفل. إذا كان سقف التوقعات مرتفعاً للغاية، فسيتملّك لدى الطفل انطباع بأنّه غيرُ كفء. وهذا يؤثرُ بشكلٍ سلبي على ثقته بنفسه، وقد يتدهورُ أدائه نتيجة لذلك. أحياناً يستسلمُ الطفلُ ويقول في نفسه: «لن أستطيع أن أفعل ذلك في كافة الأحوال!». أما إذا كان سقف التوقعات منخفضاً للغاية، فلن يواجه الطفلُ تحدياً كافياً. حتّى الأطفال الذين لا يواجهون تحديات كبيرة يحسون في غالب الأحيان بعدم التقدير ولا يستطيعون الاعتماد على أنفسهم.

### هكذا تدعمُ قدرات طفلك

حتّى تتمكن من دعم مهارات وقدرات طفلك، فيجب في المقام الأول ملاحظة ماذا يحبُّ أن يفعلَ طفلك؟ في أي المجالات يستمتعُ طفلكُ بالتّحدّي؟ كيف يتعلّمُ بشكلٍ جيد؟ اعتماداً على ملاحظتك ومشاهداتك ستتعرفُ على طفلك بشكلٍ جيد للغاية. ستتعرفُ المواقف التي يحتاج فيها طفلك إلى الحافز والدعم، ومتى عليك أن تمنحه الوقت ليفعلَ الأشياء بطريقته الخاصة. يمكنك إيجاد أشياء تمثّل تحديات صغيرة، يستطيع طفلك التغلب عليها خطوةً بخطوة. وبذلك يبني الثقة في مهاراته وقدراته الخاصة. على سبيل المثال، قد لا يستطيع طفلك فتح زجاجة. فبدلاً من أن تفتحها له، يمكنك أن تفكّ الغطاء بعض الشيء، وتترك الطفل يُكمل المهمة.

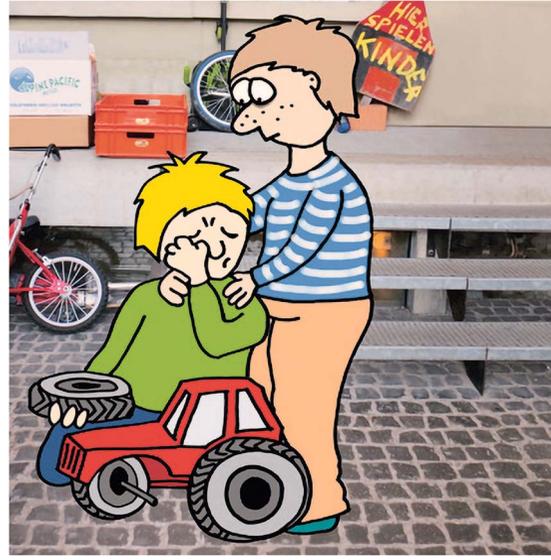


يتعلّم الأطفالُ بشكلٍ جيد عندما يمكنهم اللعب بحرية ودون إشراف الكبار. امنح طفلك الوقت ليكتشف العالم بمفرده. كن قريباً من طفلك عندما يحتاج إلى دعمك.

عندما يقع، يُمكنك حمله بين ذراعيك والقول له «يا عزيزي، لقد سقطت. هذا مؤلم، أليس كذلك؟» أمسك طفلك حتى يهدأ، فالإتصال الجسدي يساعد على ذلك. لكن عند قولك «الأمر ليس بهذا السوء، قم مجدداً!» يشعر الطفل بعدم أخذه على محمل الجد. تحدّث مع عائلتك ومع أصدقائك وصدقاتك ومعارفك عن المشاعر بشكلٍ صريح. كلُّ المشاعر مسموح بالتعبير عنها. كأحد الأبوين، أنتَ تمثّلُ قدوةً لطفلك في التعبير عن المشاعر والتعامل معها، عندما تأخذُ مشاعركَ على محمل الجد.

عندما تقول على سبيل المثال: «الآن، أنا سعيدٌ جداً!» أو «أنا اليوم أشعرُ بالحنن.» فإن هذا يساعدُ الأطفال الصغار الذين لم يتمكنوا بعد من التعرف على مشاعرهم على التعرف عليها.

تحدّث مع عائلتك عن كيفية تعاملك مع مشاعرك، وكُن قدوةً لهم في ذلك. فمثلاً يمكنك القول: «أشعر بالغضب، ولهذا سأذهب للجري قليلاً!» سيتعلّم طفلك بهذه الطريقة أنه لا بأس من الاعتراف بالمشاعر وإظهارها. يُمكنك توجيه طفلك إلى كيفية التعامل مع المشاعر العنيفة. لا بأس من الغضب، لكن ينبغي عدم إتلاف شيء. يمكن لطفلك مثلاً ضرب الكرسى، وبذلك يُعزّر عن غضبه ويشعرُ بعدها بالراحة.



### هكذا يمكنك دعم طفلك في إدراك مشاعره

فمن المهم للطفل أن يعرف أن هناك مساحة للتعبير عن كافة المشاعر. وبذلك يتأكد الطفل أن الوالدين سيستجيبان لمشاعره، وسيأخذونها على محمل الجد. على سبيل المثال، عندما يكون حزيناً ويبكي.

## خذ مشاعر طفلك على محمل الجد

### ماذا يحدث للطفل، إذا لم تؤخذ مشاعره بجديّة كافية؟

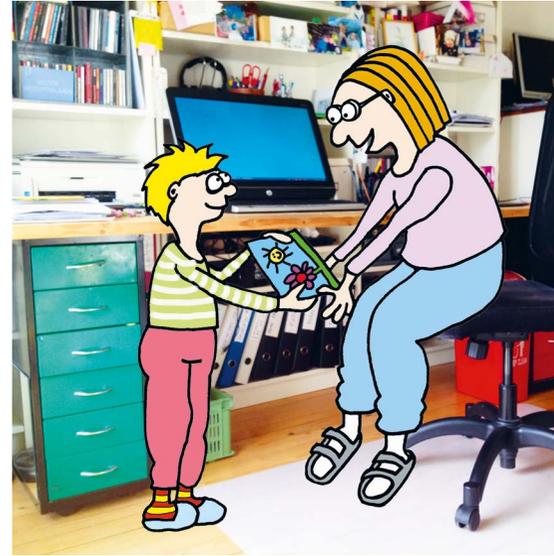
إذا لم تؤخذ مشاعر الطفل على محمل الجد، فسيشعرُ بالإهمال والرفض. وسيؤثّر ذلك على كيفية تعامله مع الناس وبنائه للعلاقات في المستقبل. إذا لم تتم الاستجابة لمشاعره، فسيتمتع كيف يُخفيها، ولن يأخذ نفسه على محمل الجد. إذا تكرر ذلك مراراً، فقد يصبح الطفل غير طبيعي نفسياً وجسدياً. وستتضرّر ثقته بنفسه لفقدانها الدعم اللازم.

هناك مشاعر مختلفة يمرُّ بها الإنسان كلَّ يوم. وأيضاً الأطفال قد يشعرون بالسعادة، أو الغضب، أو الحزن، أو الخوف. وبعكينا نحنُ الكبار يعزّر الأطفال في الغالب عن مشاعرهم بشكل مباشر ومكثّف. لقد تعلمنا نحن الكبار التحكم في مشاعرنا. وسيتعلّم طفلك ذلك أيضاً مع مرور السنين. لكن من أهم المتطلبات لحدوث ذلك أن يتعرّف الأطفال على مشاعرهم ويؤمنوا بقدرتهم على التعامل معها. وعلى الآباء دعم أطفالهم في هذا الأمر.



### هكذا يُمكنك تلبية احتياجات طفلك الأساسية

يكونُ السلوكُ الاستفزازي لافتاً للنظر، وقد يُسببُ الانزعاج. لكن وراء كل سلوك «مزعج» هناك حاجة أساسية. يساعد فهم الحاجة الأساسية المختبئة وراء هذا السلوك في تفهم الطفل بصورة أفضل. هل يرغبُ الطفل في نيل الثناء والتقدير؟ هل يحتاجُ للشعور بالأمان؟



يتّم غالباً اعتبار السلوك الإيجابي أمراً طبيعياً. ولكن إظهار الوالدان الامتنان للطفل على سلوكه الجيد يُشجّع الطفل على إدراك أهمية هذا السلوك الإيجابي وبالتالي المواظبة عليه. أمثلة: «شكراً لمساعدتك لي في تجهيز الطاولة.» أو «أرى أنّك بذلت مجهوداً كبيراً في رسم تلك اللوحة!» سيسعدُ طفلكُ عندما تخصصُ له وقتك وتقضي هذا الوقت معه. امنح طفلك أكبر قدر ممكن من الاهتمام. عدد الساعات التي تقضيها مع طفلك ليست مهمة، بل المهم كيفية قضاء وقتك معه. يساعد الاتصال الجسدي الطفل على الشعور بالاهتمام والحب (الاحتضان مثلاً). فرحك بوجودك مع طفلك واهتمامك بأفكاره ومشاعره هو بالنسبة للطفل دليل على حبك له. فما قمتّم به سوياً يمثّل قيمة كبيرة بالنسبة له.

## خُذ احتياجات طفلك الأساسية على محمل الجد



كلُ البشر لديهم احتياجات أساسية. منها على سبيل المثال، الثقة، والاستقلالية، والتقدير، والإحساس بالأمان، والحب. يمكن للوالدين أن يدعموا طفلهم في تلبية احتياجاته الأساسية. غالباً ما يفعل الأطفال الكثير من أجل لفت الانتباه أو نيل التقدير: فهم مثلاً يفكرون في أشياء قد تُغضب الوالدين. فقط لجذب انتباهك، حتى إذا كان رد الفعل سلبياً.

### ماذا يحدث للطفل، إذا لم تُؤخذ احتياجاته الأساسية بجدية كافية؟

إنّ عدم تلبية الاحتياجات الأساسية للطفل ينعكس غالباً في سلوكه. بعضهم تتسم استجابته بالعنف من خلال السلوك الاستفزازي اللافت للنظر، بينما ينطوي البعض داخل نفسه (الانعزال عن الآخرين). عندما لا تأخذ احتياجاته الأساسية على محمل الجد يفهمُ الطفل أنّ هذه الاحتياجات ليست مهمة. وبالتالي يشعر أنّهُ منبوذ وعديم القيمة. يترك ذلك أثراً سلبياً على صحة الطفل وحالته العامة، وقد يتسبب في أمراض جسدية ونفسية خطيرة للطفل.



### هكذا يمكنك إظهار حبك لطفلك

يحتاج الأطفال إلى مكان آمن. ويمكن للوالدين توفير هذا المكان الآمن لأطفالهم. يمكنك تمكين طفلك من اكتشاف العالم بدافع الفضول. عندما يشعر طفلك بالخوف ويبحث عن الحماية لديك، يمكنك مواساته واحتضانه. حتى إذا ارتكب الطفل حماقةً أو خطأً، عليه أن يعلم أن بإمكانه المجيء إليك دائماً، وأنت لَنْ تعاقبه. كأحد الوالدين، يمكنك بعد ذلك أن تُبَيِّنَ له التصرف الصحيح، وذلك من خلال التحدث إليه بهدوء، وتجربة السلوك المرغوب معه. يجب أن يشعر الطفل أنك تُحِبُّه وتقدِّره كشخص حتى لو كان سلوكه لا يُعجبك.

مثال: انتهيت للتو من كي ملابس الأسرة بأكملها، حيث استغرق ذلك ساعة كاملة، وقمت بطيها ووضعها في سلة الملابس. عند مغادرتك الغرفة لفترة وجيزة، يقوم طفلك بتفريغ السلة من الملابس ليلعب بها. اشرح له بنبرة تنم عن الاحترام: «قضيت وقتاً طويلاً في عمل ذلك، وأشعر بانزعاج شديد لأنني مضطر لأن أبدأ من جديد. أرى أنك تريد أن تلعب، وهذا رائع. لكن أرجو أن تسألني في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى السلة».

## طفلك يحتاج حبك

### يحتاج الأطفال إلى شيء خاص جداً: أنت!

من أجل تحقيق تطوّر جيّد، يحتاج الطفل إلى ارتباط مستقرّ معك. ينبغي أن يعرف الطفل أن بإمكانه الاعتماد عليك، وأنت تُحِبُّه حتى عندما يفعل أشياءً تزعجك. عندما يتأكد طفلك من حبك غير المشروط له، ستتطور ثقته بنفسه. بهذه الطريقة فقط يمكن أن يصبح قوياً، وأن يُقيم علاقات جيّدة مع الآخرين.

### ما الذي يشعر به الطفل عندما يعاني من الإعراض والحرمان من الحب؟

من الصعب جداً على الطفل أن يتوقّف الوالدان عن التحدّث إليه أو أن يتظاهرا بعدم الانتباه لوجوده بعد حدوث خلاف بينهما. هذا شكّل من أشكال العنف النفسي، والذي يشمل أيضاً إهانة الطفل أو التقليل من شأنه.



إذا تمت معاقبة الطفل بهذه الطريقة، فهذا أسوأ بكثير مما نتخيلُه نحن الكبار! يعتقد الطفل أنه لا يمكن أن يُحِبُّه أحدٌ إلا إذا كان جيّداً ولا يرتكب الأخطاء. وهذا يُشكّل ضغطاً كبيراً عليه. يفقد هذا النوع من الأطفال في كثير من الأحيان الثقة بالآخرين ولا يستطيعون بناء علاقات جيّدة معهم. كما يعانون من قلة تقدير الذات.

## كيف يُمكنك دعم تطور طفلك

**Kinderschutz Schweiz CompAct**. هو أحد عروض مؤسسة يقدمُ المشروع الدعم لكم مِنْ خلال النصائح والإرشادات لكيفية التعامل مع المواقف الصعبة التي تواجهها مع أطفالك (من سن ٢ إلى سن ٨ سنوات). تعملُ مؤسسة Kinderschutz Schweiz كوكالة متخصصة للأطفال في جميع أنحاء سويسرا. تربية الأطفال يجب أن تتم دون اللجوء إلى استخدام العنف، ويجب احترام حقوق الأطفال وحمايتهم.

بصفتك أحد الوالدين<sup>1</sup>، فأنت تريد أن يكون أطفالك على ما يرام، وأن يكون لهم مستقبل مشرق. لهذا ينبغي أن يتطور أطفالك ويصبحوا أشخاصاً يُتقنون التعامل مع حياتهم الخاصة، والتعايش مع الآخرين بشكلٍ مثالي. لتحقيق هذا فإنك تفعل الكثير كل يوم: فأنت موجودٌ بشكلٍ دائمٍ بجوار طفلك وتهتمُ باحتياجاته. أنت تُعلمُ طفلك ما هو مسموح وما هو غير مسموح. كلُّ هذا مهم لتطور طفلك بشكلٍ سليم.

**الحياة اليومية مع الأطفال تكونُ أحياناً صعبة!** فأنت تواجه العديد من المواقف الجميلة مع طفلك في حياتك اليومية مع الأسرة. ولكن في الوقت نفسه توجدُ أيضاً مواقف متعبة وصعبة. على سبيل المثال، إذا كان طفلك لا يلتزم بالقواعد، أو يُتلف شيئاً ما، أو لا يريد ربط حذائه بنفسه، أو يضرب طفلاً آخر. بالنسبة للوالدين، ليس من السهل عليهم دائماً الاحتفاظ بهديهم.

وفي هذه الحالات يحتاجُ الأطفال إلى الدعم والاهتمام اللازمين. اعلم: إن الوالدين لا يستطيعون فعل كل شيء بشكلٍ صحيح دائماً! فالوالدان يرتكبان الأخطاء أيضاً. أنت تمثل القدوة لأولادك. إذا استطعت الاعتراف بأخطائك والاعتذار للطفل، فسيساعد ذلك طفلك على فعل الشيء نفسه. فمنا بتجميع بعض المواقف اليومية من أجلك. حيثُ تبيّن هذه المواقف ما يمكنك القيام به لتقديم الدعم الأفضل لطفلك في تطوره حتى يتمكن من السير في طريقه بقوة وشجاعة.

<sup>1</sup> نحن نخطب الوالدين وجميع مقدمي الرعاية الآخرين الذين يعتنون بالطفل بانتظام ولفترات طويلة نسبياً: مثل الأجداد أو مقدمي الرعاية النهارية للأطفال

## فهرس المحتويات

|    |  |
|----|--|
| 5  | كيف يُمكنك دعم تطور طفلك                         |
| 6  | طفلك يحتاج حُبك                                  |
| 8  | خُذ احتياجات طفلك الأساسية على محمل الجد         |
| 10 | خذ مشاعر طفلك على محمل الجد                      |
| 12 | إدعم قدرات طفلك                                  |
| 14 | احترم الحدود الخاصة بطفلك وادعمها                |
| 16 | يجب على الوالدين التعامل باهتمام مع بعضهما البعض |
| 18 | قدّم لطفلك قواعد واضحة                           |
| 22 | لا تقم بتوجيه النقد إلى الطفل بل إلى سلوكه       |

الطبعة الثانية المحدثّة باللغة العربية  
©2022 | Kinderschutz Schweiz  
جميع الحقوق محفوظة

هذا الكُتيب الخاص بالأباء ومقدمي الرعاية للأطفال من سن 3 حتى 8 سنوات متوفر في 14 لغة. يمكنكم طلبه أو تنزيله في صيغة ملف PDF من الموقع [www.comp-act.ch](http://www.comp-act.ch)

### اقتراح للاقتباس:

تندمية المهارات الاجتماعية للأطفال من سن 3 حتى 8 سنوات، والمهارات التربوية لدى آباءهم ومقدمي الرعاية (2022): Kinderschutz Schweiz لهم CompAct. (الطبعة الثانية المحدثّة). برن

## معلومات النشر

### الجهة الناشرة

Kinderschutz Schweiz  
Schlösslistrasse 9a  
3008 Bern  
[www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch)

### التعاون في المحتوى

Elternbildung CH مديرة رابطة Daniela Melone  
Fondazione della Svizzera italiana per l' Aiuto,  
il Sostegno e la Protezione dell' Infanzia (ASPI)

### PHBern

مشرفة ومستشارة تنظيمية ومحاضرة في  
Helen Gebert (bso)  
Elternbildung CH  
المديرة الإقليمية للمناطق الناطقة بالفرنسية في سويسرا  
Maria Teresa Escolar

### الموانمة الثقافية

Abdelwahab Mohammad (NCBI Schweiz)

### الرسوم

Marianne Kauer

### التصميم والإنتاج

Patrick Linner (التصميم)  
[www.prinzipien.ch](http://www.prinzipien.ch)  
Funke Lettershop AG (الإنتاج)  
[www.funkelettershop.ch](http://www.funkelettershop.ch)



Kinderschutz Schweiz  
Protection de l'enfance Suisse  
Protezione dell'infanzia Svizzera



# CompAct

## تعزیز المهارات – حماية الأطفال

كيف يُمكنك دعم تطور طفلك

كُتیب للآباء ومقدمي الرعاية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 8 سنوات



**ASPI**

Fondazione della Svizzera italiana  
per l' Aiuto, il Sostegno  
e la Protezione dell' Infanzia

عربي / Arabo / Arabe / Arabisch