

# بمساعدة الاهل يتمكن الطفل من التغلب على اغلب المشاكل

طفلك لا يستجراً الذهاب للنوم

طفلك يريد الوجود معك طوال الوقت

طفلك لا يريد اللعب مع اطفال آخرين

طفلك لا يقدر على التركيز في المدرسة

طفلك يتبول بالسرير

طفلك لا يقدر على النوم ويعني من كوابيس

طفلك يخاف من اوضاع جديدة

طفلك يبكي كثيرا

طفلك منسحب الشخصية وهادئ

طفلك متمرّد ولا يستمع للكلام



KINDERPOSTZEGELS  
voor kinderen door kinderen

حيانا تكون رد فعل الطفل على وضع معين بغضب شديد وفقدان السيطرة على نفسه. اشرح للطفل طريقه اخرى يمكنه ان يتعامل مع هذا الوضع بدلا عن فقدان السيطرة, SOS, مثلا الذهاب للمعلمة. طريقه اخرى هي طريقة وأخذ (Stoppen) ومكون من ثلاث خطوات: 1. التوقف على (Orienteren) نفس عميق او العد للعشرة. 2. التركيز ما يحدث هنا والآن وليس على ما قد يحدث. 3. البحث وراحة, مثلا شخص معين, عناق أو (Steun) عن مصدر دعم مكان مريح.

اغلب الاطفال لا يحتاجون لمساعدة مهنية, ولكن اذا استمر التصرف الغير مقبول والطفل يعاني بسبب ذلك ولا يقدر التركيز ربما توجد حاجة لمساعدة مهنية. تكلم مع طبيب العائلة وهو يمكنه دعمكم وتوجيهكم لمكان مهني ملائم.

أخيرا, تربية الاطفال صعب وبالذات اذا خاض طفلك تجربة صعبة واكثر من ذلك في دولة التي فيها طرق التربية غريبة عما انتم متعودون. العناية بالطفل مهم ولكن احيانا يحتاج الطفل اكثر من ذلك. أذن صاغية, تفهم, الشعور بالامن والأمان, ولكن ايضا تصحيح تصرف بطريقة لطيفة. لحسن الحظ توفر هولندا الفرص: يمكن للاهل الحصول على نصائح عن التربية من مهنيين الذين من واجبههم الحفاظ على سرية تامة. بعض الاهالي خائفون من ان يتم ابعادهم عن الطفل اذا وجد مشاكل بالتربية. نعم ممكن ان يحصل لكن نتحدث هنا عن وضع متطرف يتم فيه الاعتداء او اساءة معاملة الطفل. اذا يعاني طفلك من الضغط وانت غير قادر على التعامل مع الوضع لا يوجد سبب ان تخاف من الابعاد, بالذات الاهالي القلقون على الطفل والذين يطلبون المساعدة لا يجب ان يخافوا من ذلك. القلق على الطفل يدل على اهتمام ومحبة الاهل وهذا مقدر جدا في هولندا.

في النهاية: انت ايضا خضت تجربة صعبة مما يعني انك قد تعاني ايضا وهذا يُصعب التعامل مع الاطفال. اهتم بنفسك ايضا وابحث عن مساعدة ملائمة لنفسك لتخطي مشاكلك.

بينات النسخ:

هولندا. يسمح Kinderpostzegels منشور من قبل مؤسسة النسخ مع ذكر المصدر.

نص: مريان فن تيفلن, بمشاركة شقور هيلينا, يني فن هيربيك وخرلدين بلوكلند.  
تحرير: ربيع عليبيكس.  
تصميم: لينك ديزابن

من هذا المنشور وبلغات مختلفة متوفرة في pdf نسخة  
الرابط التالي:  
[www.kinderpostzegels.nl/leskist\\_ouders](http://www.kinderpostzegels.nl/leskist_ouders)

# نصائح في ارشاد الاطفال

يبدلوا قصارى جهدهم. تذكروا ان كل شيء غريب وعلى الطفل ان يتعود على الوضع اولا. اهم شيء هو ان يحب الطفل الذهاب للمدرسة وان يستمتع بالتعليم. تواصلوا مع المعلم او المعلمة اذا كانت لديكم أي أسئلة. وان كنتم لا تتكلمون اللغة جيدا تذكروا انه يوجد دائما من يقدر على المساعدة بذلك، ويمكن ايضا الاستعانة ببرنامج الترجمة "جوجل".

الطفل قد يشعر بانه مهدد في اوضاع او اماكن جديدة اذا اختبر تجارب صعبة مسبقا. يمكنكم تهيئة الطفل على ذلك بالتحدث عن الوضع مسبقا او الذهاب معا لاستكشاف المدرسة وبهذا يتعود الطفل على المكان.

عندما يتصرف طفلك بشكل غير جيد , ابق هادئا. التعامل مع الطفل بفهم ولكن بوضوح سيقبل من السلوك المزعج ومن الضغط الذي يعاني منه الطفل (نفهم انك غاضب لكن ضرب الطفل لا يساعد ابدا). اذا رفض طفلك الانصياع والتصرف بشكل لائق تكلم معه على جنب وبانفراد وشرح له لماذا فعلت ذلك. اجلس طفلك جنبك بدون اعطاءه اي اهتمام فقط عندما يهدأ الطفل يمكنه ان يستمر باللعب هذا فعال اكثر من ضربه او ابعاده.

اذا فعل طفلك شيء غير مقبول ابدا لا تتأخر برد فعلك وهكذا تبقي الوضع تحت السيطرة. اشرح له بشكل واضح اي تصرف غير مقبول وأي تصرف مقبول. اشرح للطفل انه يوجد عواقب لتصرف غير مقبول، مثلا: طفلك كسر غرض = يجب ان يرتبه، طفلك تشاجر على لعبة = تؤخذ اللعبة منه لمدة 5 دقائق، طفلك أذى شخص اخر = يتم ابعادهم عن بعض.

انت كوالد توفر الاحساس بالامان في عالم غير آمن. أطفال الذين اختبروا تجربة اللجوء متمسكون جدا بالاهل لخوفهم انه سيتم ابعادهم عن الاهل، لذلك كن شخص يمكن للطفل الوثوق به. اذا اضطرت الذهاب لمكان بدون الطفل اشرح له اين انت ذاهب ومتى سترجع ومن سيراقب الطفل خلال هذا الوقت. لا تواعد الطفل بوعود لا يمكنك ان توفى بها.

الاطفال يختبرون الامور بشكل مختلف من البالغين. خذوا مخاوف وقلق الاطفال بجدية. شجع طفلك ان يتحدث عما يزعجه. جاوبوا أسألتهم بصدق وبوضوح. وحاولوا ان تشاركوا الاطفال بالبحث عن حل للمصاعب التي تواجههم.

علموا الطفل ان يدرك مشاعره ويتحدث عنها. مثلا، من خلال استعمال الامثلة اليومية، عن طريق كتب للاطفال او بفعالية فيها يرى الطفل صور لوجوه عن طريق الهاتف النقال او الحاسوب ويخمن ما هي المشاعر المعبرة فيها. هكذا يتشجع الطفل التحدث عن مشاعر مماثلة شعر بها في اوضاع مختلفة.

روتين يومي يشعر الطفل بالأمان والثبات، مثل الاكل، النوم والذهاب للمدرسة في نفس الاوقات كل يوم. حاولوا انت وعائلتكم الالتزام ببرنامج يومي ثابت.

اعط طفلك اهتمام ايجابي، وحاول خلق بيئة ايجابية، مثلا، بتكريس وقت للقيام بفعالية مع الطفل مثل قراءة قصة اللعب او القيام بنزهة مع العائلة.

اطفال الذين مروا تجارب صعبة، قد تكون لديهم نظرة سلبية اتجاه العالم. ساعد طفلك بأن تختبر ويرى امور ايجابية. اعط اهتمام لناس لطيفين ويحبون المساعدة.

ركز على امور يقوم بها الطفل بشكل جيد. هذا يعزز ثقته بنفسه ويشعره بأنه مُقدر. اعط طفلك مدح وتشجيع، على سبيل المثال، عندما يقوم بالاستماع للكلام، يساعد او يشارك العابه. المدح يعزز السلوك الجيد ويشجع الطفل على القيام بهذا السلوك بتكرار.

المدرسة مهمة لتطور الاطفال، يساعدهم بتعلم اللغة، توسيع افقهم ويعلمهم كيف يتعاملون مع الآخرين. الاهل يقدرتون على تحفيز اطفالهم باظهار اهتمام بما يتعلمون ويفعلون بالمدرسة. لا تغطون على اطفالكم بأن

لقد مريت بحالة حرب، وصدمة الحرب محفورة في ذاكرتك. ربما تحدثت عن الامر وتعلمت التعامل مع الصدمة، أو انك خبأت التجارب السيئة بعيدا . ومع ذلك، ردة فعل الأطفال مختلفة جدا. طفلك ايضا مر تجربة صعبة جدا، اولا عاش الطفل بوضع غير آمن ابدا، وبعدها مر رحلة خطيرة، تنقل من مركز الى مركز، وثم الى مدرسة التي تدرس بلغة غريبة وبها عادات مختلفة. هذا يسبب بتراكم عالي من الضغط النفسي الذي يؤدي الى سلوك مختلف من قبل الطفل. امثال على ذلك متواجدة اعلاه في الصفحة الاولى.

ردة فعل الطفل على ما مر به قد تظهر بوقت متأخر. خاصة عندما تجدون انفسكم بوضع هادئ وعادي نسبيا يُظهر الطفل سلوك الذين تستصعبون فهمتراكم الضغط النفسي يعرقل تطور الطفل، قد يكون مضر لعقل الطفل، وقد يعيق الطقل من تحقيق نتائج جيدة في المدرسة. لحسن الحظ، مرور الوقت، يتغلب اغلب الاطفال على ردود الفعل هذه. هذه القدرة عند الاطفال لي التغلب على تجارب سلبية نسميه "القدرة على التغلب".

مهم جدا ان نقوي هذه القدرة على التغلب عند الطفل. دعم من قبل الاهل للطفل وما يتعلمون في المدرسة قد يساعد جدا في ذلك. هكذا يطورون الاطفال ثقة من جديد في أنفسهم وبيئتهم ويستعيدون المتعة في الحياة مثلما يجب ان يكون لكل طفل. الحق ان يعيش بيئة آمنة. كنتيجة ابحاث، معروف ان توفر الدعم قد يؤدي الى نتائج افضل من علاج نفسي من قبل طبيب او عالم نفسي.

في هذا المنشور عدة نصائح لمساعدة الاهالي تعزيز "القدرة على التغلب" عند اطفالهم، وتجنب او تقليص سلوك غير محبذ. هذا المنشور موجه لاهالي اطفال ذوو ال12-6 سنة.

