

# تقنيات الانضباط الإيجابي

يحتوي هذا المخطط على بعض الطرق التي يمكنكم استخدامها لمساعدة أطفالكم على تطوير سلوكيات مرغوبة اجتماعياً. كل هذه يمكن أن تكون فعالة في ظل ظروف معينة ، لكن بعضها قد يكون غير فعال في ظل نفس الظروف اعتماداً على الطفل المعني.

التقنية	كيف؟	مثال
<b>الانضباط الإيجابي # 1:</b> مدح الخير	<ul style="list-style-type: none"> <li>• امدحوا حسن السلوك.</li> <li>• تجاهلوا السلوك السيئ.</li> <li>• يمكن استخدام هذه الطريقة في الأطفال من جميع الأعمار.</li> </ul>	<p>لقد قام طفلكم بعمل جيد. قولوا له «أحسنت!» أو «عمل جيد» (إذا كان طفلاً صغيراً جداً ، يمكنكم أن تصفقوا له). يمر طفلكم بنوبة غضب عندما تأخذون شيئاً ينبغي عليه عدم لمسه. استديروا وتجاهلوه.</p>
<b>الانضباط الإيجابي # 2:</b> إظهار السلوك الجيد كمثال للطفل	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أوقفوا السلوك السيئ وأظهروا السلوك الجيد للطفل.</li> <li>• يمكن استخدامه للأطفال من جميع الأعمار ما عدا المراهقين.</li> </ul>	<p>طفلكم يضرب طفل آخر. أوقفوه (بتشتيت انتباهه أو فصل الأطفال جسدياً) وبدلاً من ذلك أظهروا له كيفية اللعب بشكل صحيح مع الطفل الآخر.</p> <p>غالباً ما يتحدث أحمد (35 عاماً) مع ولديه (9 و 10 أعوام) عن أهمية احترام الآخرين ، لكنه يصرخ على زوجته أمام أطفاله ويهينها أمامهم. نتيجة لذلك ، قد يواجه كلا الصبيان مشاكل أثناء التحدث إلى معلميه في المدرسة ، مع أخذ آبائهم كمثال. بالإضافة إلى ذلك ، يمكنهم إذلال والدتهم لفظياً.</p>
<b>الانضباط الإيجابي # 3:</b> إيقاف الامتيازات	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الامتياز هو شيء يقدره الطفل ، مثل اللعب مع الأصدقاء.</li> <li>• يجب أن يتعلم الأطفال أنه يجب الفوز بالامتيازات.</li> <li>• هذه الطريقة هي أكثر فعالية عند المراهقين.</li> </ul>	<p>ابنكم يتشاجر مع جارك. لن يذهب للخارج حتى يقول أنه آسف.</p>

التقنية	كيف؟	مثال
<p><b>الانضباط الإيجابي # 4:</b></p> <p>التعليم العميق</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم السماح للطفل بالتواصل مع الآخرين أو خروج الطفل لفترة من الوقت.</li> <li>• هذه الطريقة فعالة على الأطفال في سن المدرسة والمراهقين (7-17 سنة).</li> </ul>	<p>ابنتكم البالغة من العمر 15 عامًا لم تتعامل معكم باحترام. لن تتمكن من استخدام الهاتف لمدة يومين و قضاء بعض الوقت مع صديقاتها.</p>
<p><b>الانضباط الإيجابي # 5:</b></p> <p>المهلة</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إرسال طفلكم إلى ركن من أركان الغرفة (في مواجهة الحائط) بدون ألعاب أو مشتتات أخرى.</li> <li>• تجاهلوا الطفل حتى يهدأ.</li> <li>• يجب ألا يستغرق وقت «المهلة» أكثر من 5 دقائق.</li> <li>• يجب استخدامها فقط مع الأطفال الصغار (مثل 2-5 سنوات).</li> <li>• يجب على الأبوبين أن يشرحوا للأطفال أن هذا يعني أنه يتعين عليهم الذهاب إلى مكان هادئ في مكان آخر من المنزل والبقاء هناك بهدوء دون فعل أي شيء حتى يُسمح لهم بالعودة.</li> </ul>	<p>لم يرد ابنكم البالغ من العمر أربعة أعوام أن يشرب كوب من الحليب وألقى به على الأرض. قوموا بإرساله إلى مهلة لمدة 4 دقائق.</p>
<p><b>الانضباط الإيجابي # 6:</b></p> <p>النتائج</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتحمل الطفل عواقب سلوكه السيئ.</li> <li>• يمكن استخدام هذه الطريقة لجميع الأعمار ، ولكن بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا ، يجب أن تكون النتائج صغيرة نسبيًا.</li> <li>• يمكن استشارة الأطفال الأكبر سنًا حول ماهية «النتيجة المناسبة». على سبيل المثال ، إذا كسر الطفل لعبة عن عمد ، فلن يكون لديه لعبة ليلعب بها ولن يشتري لعبة جديدة.</li> </ul>	<p>لم يعتني ابنكم البالغ من العمر 16 عامًا بملابسه والآن لديه شق كبير (ثقب) في قميصه الأفضل. أخبروا ابنكم أن يصلحه بنفسه أو يرتدي قميصه بهذه الفتحة.</p> <p>السلوك: الطفل يرفض ارتداء الحذاء. النتيجة: عدم اللعب في الخارج حتى يتم ارتداء الحذاء.</p>

# اقتراحات لتوجيه الأطفال

1

كونوا مصممين ولكن كونوا هادئين. سيؤدي ذلك إلى تعاون طفلكم أكثر من استخدام الكلمات القاسية والغاضبة.

2

كونوا قدوة حسنة. هذا وبرؤية سلوككم سيسمح لطفلكم معرفة ما هو صواب وما هو خطأ.

3

امنحوا طفلكم الاختيار. يسمح هذا الموقف لطفلكم باتخاذ قراراته بنفسه طالما أن الخيارات التي يتخذها مقبولة لديكم.

4

أخبروا طفلكم قبل مقاطعة أنشطته. مثلاً قولوا «لديك عشر دقائق لغسل يديك قبل العشاء».

5

ركزوا على «الأشياء التي ينبغي فعلها»، وليس «الأشياء التي لا ينبغي فعلها». إخبار الطفل بما لا يجب فعله لا يعده لما يجب عليه فعله. بدلاً من ذلك، أظهروا لهم طريقة أكثر قبولاً لسلوكهم. على سبيل المثال؛ قول «دحرج الكرة على الأرض» بدلاً من «لا ترمي الكرة» وبدلاً من أن تقولوا «توقف عن ضربه» قولوا «تحدث معه، قل له ما تريد».

6

انتبهوا للأشياء الجيدة والإيجابية التي يقوم بها طفلك. لا تركز دائماً على السلبية. سيتعلم العديد من الأطفال أن أفضل طريقة لجذب انتباه والديهم هي إساءة التصرف لأن الآباء دائماً موجودون عندما يكونون سيئين، لكنهم قد لا يقولون أي شيء أبداً عندما يكونون جيدين.



7

تأكدوا عند طلبكم من طفلكم أن يفعل شيئاً أن  
تقوموا بذلك باستخدام طلبات قصيرة وواضحة.

8

دعوا طفلكم يعرف بوضوح ماذا تريده أن يفعل.

9

كونوا واقعيين في توقعاتكم بناءً على قدرة  
الطفل وعمره.

10

تأكدوا من أن طلباتكم من طفلكم تتضمن «الرجاء»  
قم بفعل... بدلاً من «لا تفعل...».

11

لا تهددوا بمعاقبة الطفل فيما بعد. على سبيل المثال؛  
«انتظر حتى يأتي والدك ، أنت».

# المراجع

Mothers' Mental Health Toolkit: A Resource for the Community

NSPCC (2002). Encouraging better behavior A practical guide to positive parenting.

Jason Sackett, LCSW (2008). Parent's Tool Kit For Children 1-12. USC Center for Work and Family Life. [www.usc.edu/worklife](http://www.usc.edu/worklife)

Search Institute for Mentoring Partnership of Minnesota (2007).

Smith, C., Perou, R., Lesesne, C. (2002). Parent Education. In Marc Bornstein (Ed.) Handbook of Parenting, Volume 1. Hahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

UC davis Cancer Center and Uc Davis Children's Hospital. Great Information, Childhood, Adolescence and Young Adult Cancer Program.

USAID (2014). Parenting Training Job Aid. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

USAID (2014). Facilitator's Manual: Parenting Training for Caregivers off Highly Vulnerable

Children. Yekoke Berhan Programme for Highly Vulnerable Children .

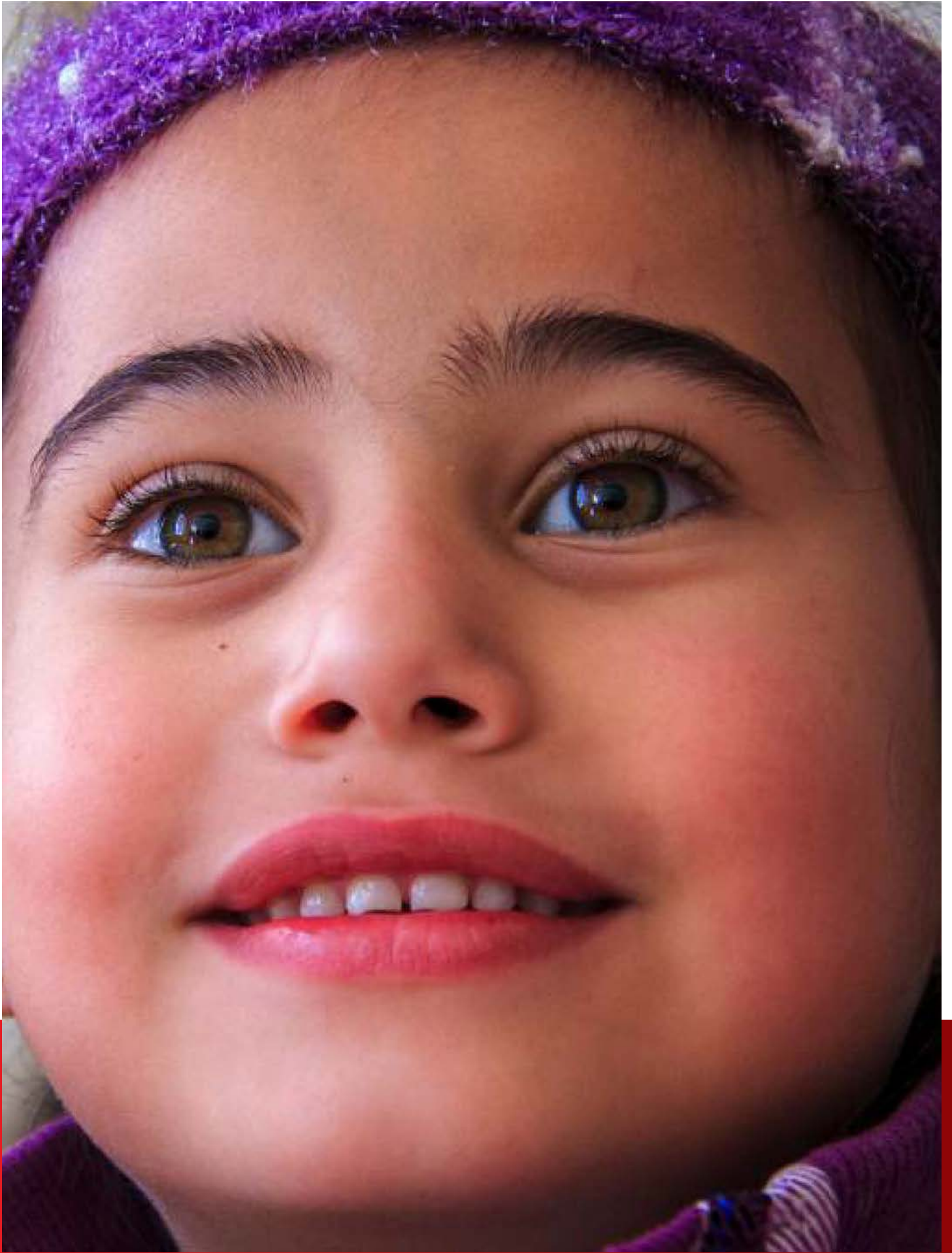
U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention Coordinating Center for Environmental Health and Injury (2009). Parent training Programs: insight for Practitioners

U.S. Department of Health and Human Services (2009). Building Your Program Family Psychoeducation. Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Mental Health Services. Family Psychoeducation KIT. [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

WASHINGTON COALITION OF SEXUAL ASSAULT PROGRAMS (2012). Parent Support Group Guide A Guide to Psychoeducational Support Groups for Nonoffending Parents and Caregivers of Children Who Have Been Sexually Abused

Xiong et al. (2006). Developing Culturally Sensitive Parent Education Programs for Immigrant Families: The Helping Youth Succeed Curriculum. Hmong Studies Journal, 2006, 7:1-29.





**Save the Children**

«الإنسانية ملزمة ببذل قصارى جهدها من أجل الأطفال»

إيجلنتين جيب