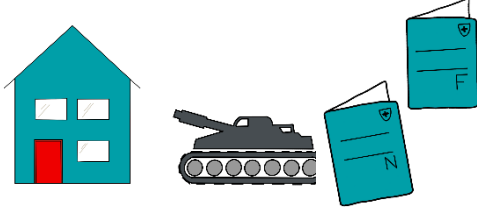
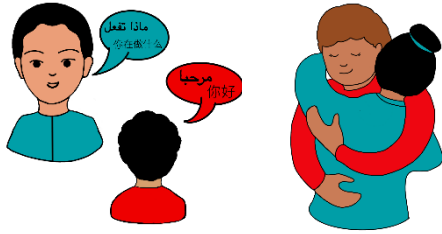


ساعة الأطفال في الدفاع والبنية

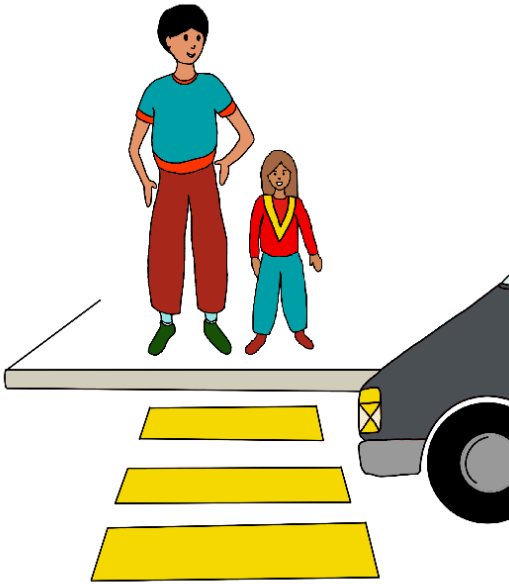


هناك الكثير في الحياة لا يمكننا إحداث تأثير فيه، أو اختياره، أو تقريره. على سبيل المثال: لا يمكن أن يكون لنا تأثير فيما إذا كانت هناك حرب في بلد ما. وفي بعض الأحيان، لا يمكننا أن نقرر أين وكيف نعيش. لا يمكننا أن نقرر بأنفسنا ما هي وثائق الهوية التي سنحصل عليها.



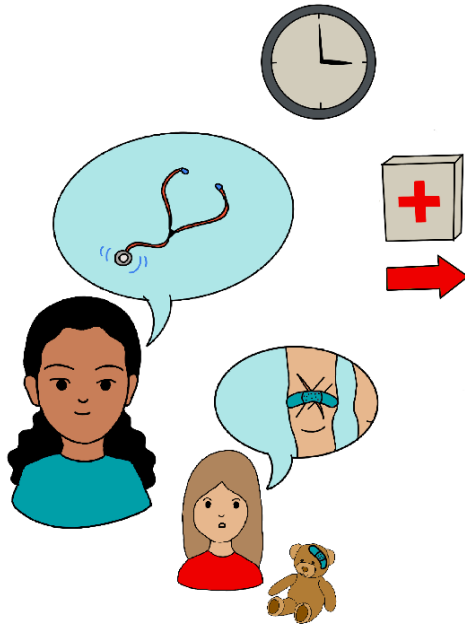
ولكن يمكن أن يكون لنا أيضًا تأثير في العديد من الأشياء الصغيرة بأنفسنا، ونقررنا بأنفسنا. على سبيل المثال: يمكننا اختيار كيفية إظهار الحب لأطفالنا. نقرر كيف نتحدث بعضنا مع بعض في الأسرة. نقرر كيف نساعد أطفالنا على النوم.

هذه الأشياء الصغيرة مهمة جدًا لأطفالنا. حتى لو كان الكثير في الحياة صعبًا، فمن المهم أن يركز الآباء دائمًا على ما يمكنهم التأثير فيه واتخاذ القرار بأنفسهم.



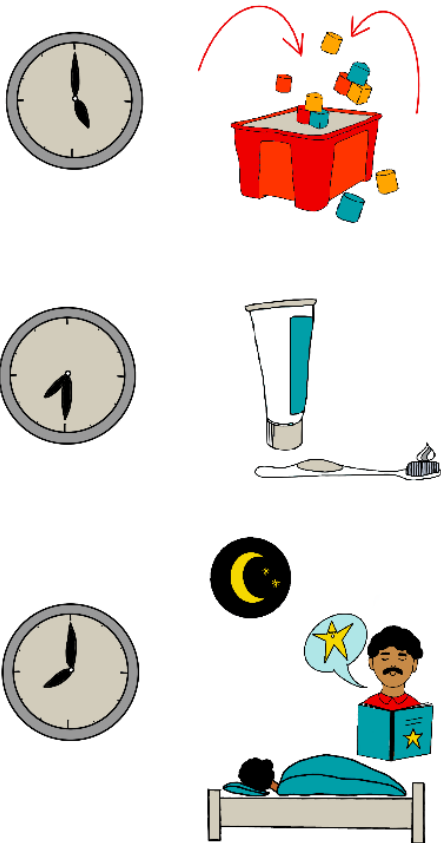
شرح القواعد

يحتاج الأطفال إلى المعلومات والتوجيه حتى يتمكنوا من إيجاد طريقهم إلى العالم وفهم حياتهم اليومية. يحتاج الأطفال إلى قواعد قليلة وبسيطة ومفهومة من قبل والديهم. يشرح الوالدان القواعد للأطفال ويشرحان سبب أهمية القاعدة. يلتزم الوالدان بالقاعدة حتى لو لم يرغب الأطفال في الالتزام بها. من المهم أيضًا في المدرسة أن يتمكن الأطفال من اتباع القواعد. مثال: عليك التوقف عند معبر المشاة ومعرفة ما إذا كانت السيارة قادمة. لماذا؟ لأن السيارة يمكن أن تؤذي الطفل إذا سار الطفل هكذا في الشارع. يجب على الطفل دائمًا معرفة ما إذا كانت سيارة قادمة. يجب أن يلتزم دائمًا بهذه القاعدة.



استعدّ للمواقف

يحتاج الأطفال إلى المعلومات والتوجيه حتى يتمكنوا من إيجاد طريقهم إلى العالم وفهم حياتهم اليومية. يمكن للوالدين إعداد أطفالهم لمواقف جديدة أو غير مريحة وشرح ما يحدث في تلك المواقف. هذا يزيل الخوف عند الأطفال. مثال: نذهب إلى الطبيب. نأخذ الحافلة ونذهب إلى الطبيب. سننتظر هناك في غرفة الانتظار. يسألنا الطبيب ما الذي يؤلمنا. يفحص الطبيب الجسم. إن لديه أشياء معينة تساعد الجسم على أن يصبح بصحة جيدة.



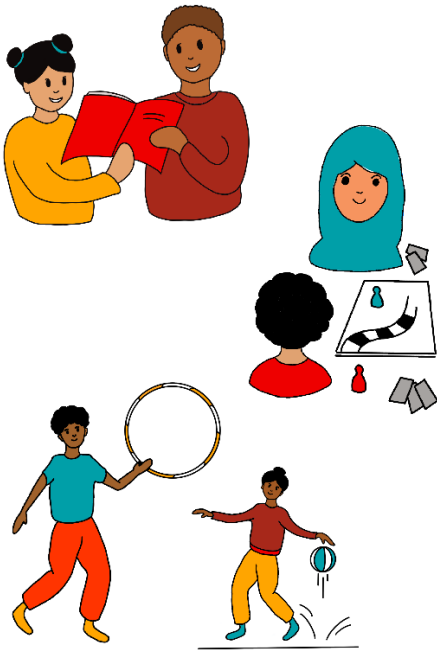
الحفاظ على الروتين والطقوس

يحتاج الأطفال إلى المعلومات والتوجيه حتى يتمكنوا من إيجاد طريقهم إلى العالم وفهم حياتهم اليومية. يساعد الطفل إذا كانت بعض الأشياء تتكرر دائمًا مع كل يوم. يمكن للوالدين بناء الروتين في يومهم؛ ما يعني القيام بالأشياء بنفس الطريقة وفي نفس الوقت. مثال: تنظيف الأسنان بالفرشاة في نفس المكان وحكاية قصة كل يوم قبل الذهاب إلى الفراش. ذكر دعاء كل يوم قبل تناول الطعام. القيام دائمًا بترتيب الألعاب بعد الانتهاء من اللعب.



امنح الحب

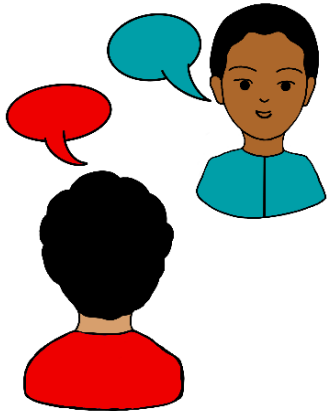
يحتاج الطفل إلى الحب والمودة من الوالدين. هناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكن للأباء من خلالها إظهار حبهم لأطفالهم وهم على حالتهم هذه. أمثلة: أن تقول للطفل "أنا معجب بك". احضن الطفل، امدح الطفل، ابتسم للطفل، اجعل الطفل سعيدًا.



اللعب الجماعي والحصول على المتعة

يحتاج الطفل إلى الحب والمودة من الوالدين. من الجيد أن يقضي الأطفال وقتًا مع عائلاتهم. حتى لو كانت الحياة صعبة في بعض الأحيان، فلا بد أن نقضي وقتًا لممارسة الأنشطة الترفيهية معًا.

أمثلة: النظر سويًا في الكتب المصورة، ممارسة لعبة الكوتشينة، غناء أغنية، حكاية النكات، ممارسة هواية فنية يدوية. ارسموا شيئًا لبعضكما البعض. ومارسوا الرياضة معًا.



التحدث إلى بعضهم البعض

لدى الطفل الكثير من المشاعر والخواطر والأفكار. من الجيد أن يتحدث الطفل عنها، ويمكن للوالدين التحدث مع الطفل عن أي شيء يشغل الطفل. يمكنك أن تسأل الطفل عن آرائه وأفكاره، كما أنه من المفيد للطفل أن يسمى الوالدين المشاعر التي يرونها في الطفل ("أرى أنك حزين/غاضب/سعيد...").



زرع التقاليد في الأسرة

لكل عائلة تقاليدھا وطقوسھا. ومن الجيد للطفل أن تظل تقاليد الأسرة كما هي في كل مكان وينقل الوالدان هذه التقاليد إلى الأبناء.

أمثلة: طقوس قبل الأكل. طبخ نوع معين من الطعام. الاحتفال بأعياد الميلاد. أنشطة احتفالية في أيام معينة. الصلوات.

أظهر التقدير



يريد الأطفال أن يفخروا بوالديهم. يبذلون جهودًا كبيرة لإسعاد الوالدين. ومع ذلك، أحيانًا قد يخطئ الأطفال، أو ينكسر شيء ما، أو يكونون متعبين ومتقلبي المزاج. ومن ثمَّ يحتاج الآباء إلى الكثير من الصبر. من الجيد للأطفال أن يقدم الوالدان الشكر لهم عندما يقوم الأطفال بالمساعدة، أو عندما يظل الوالدان هادئين (بدلاً من التوبيخ) عندما يرتكب الطفل شيئاً خاطئاً أو يكون متعباً. إنه لأمر جيد للأطفال عندما يقول لهم آباؤهم: "أرى أنك في الأساس تقصد أمراً جيداً، وتقوم بعمل جيد. أنا أقدر مساعدتك".

أفكار ذاتية

ستجد في هذا الموقع الكثير من المعلومات المجانية حول الصحة والتعليم بلغتك:

www.savethechildren.ch/parents