



الأمومة والأبوة الآمنة



Rädda Barnen

عن التعامل بالنزاعات مع الأطفال

كيف يجب أن تكون صفات ولي الأمر الجيد؟

"لطيف ولا يتشاجر" أجاب بذلك طفل عمره 5 سنوات عندما وجه اليه هذا السؤال.
"يجب أن يكون لديه وقت للهو" كما أجاب طفل عمره 8 سنوات على هذا السؤال.

إنه يحتوي على عدد من الحيل التي نريد مشاركتها معكم. لا يتعلق الأمر بكيف يتمكن ولي الأمر أو البالغين الآخرين المهمين في حياة الطفل من السيطرة على الطفل ليصبح مطيعاً. بدلاً من ذلك يتعلق الأمر بكيف نبدأ أولاً بأنفسنا لكي نتوصل إلى أفضل قدر من التناغم وحل المشكلات في الحياة اليومية.

إن الهدف هو تجنب التوجيهات. لا نعني بذلك كون ولي الأمر معصوم من الخطأ أو أن هناك مجرد طريقة صحيحة واحدة. بعد أن تنتهي من قراءة هذا الكتيب نتمنى فقط أن تكون قد حصلت على حافز وربما أفكار جديدة حول الأمور التي تفعلها لتسير الأمور على ما يرام وما هي الأمور التي تريد تغييرها.

ولكن أهم شيء ربما يكون أن تتذكر أن هناك العديد من الطرق كي تكون ولي أمر صالح. ♥

ولكن العيش سوياً مع الأطفال ليس أمراً سهلاً دائماً. إن الحياة اليومية مليئة بأشكال مختلفة من الاهتمامات والإرادات. هناك أيام يشعر فيها أولياء الأمور أن الأمور أصبحت فوق طاقتهم. في بعض الأحيان ينجم سوء الفهم وتنشب النزاعات. نشعر بالضيق والقلق والغضب والإحباط وفي بعض الأحيان تحدث كل هذه الأمور في آن واحد.

نقوم ما بوسعنا قدر المستطاع وفي أغلب الأحيان يكون ذلك كافي. ولكن أحياناً يكون هناك الكثير من النق السلي. في بعض الأحيان لا نعرف كيف نتعامل مع ذلك. في بعض الأحيان أيضاً نقول ونفعل أشياء نندم عليها فيما بعد.

في مقر العمل يوجد في أغلب الأحيان زملاء عمل يمكن أن نطلب المساعدة منهم عندما نفتقر إلى المعرفة أو عندما نواجه الصعوبات. ولكن ضمن مهمة الأمومة والأبوة يمكن أن نشعر بالوحدة. يتردد الكثير من الناس عن طلب المساعدة.

إن هذا الإرشاد مخصص لكي يساعدك في مثل تلك الأوقات العصيبة.



تم جلب الاقتباسات الواردة في هذا الكتيب من الاستبيان "كيف يجب أن يكون شكل ولي الأمر الجيد" الذي نفذته جمعية أنقذوا الطفل في أوميو عام 2007. تم تغيير أسماء الأطفال لضمان حماية هويتهم الشخصية.

© جمعية أنقذوا الطفل 2017 مديرة المشروع صوفي ارنو
تأليف: صوفي ارنو، صوفيا بيدو، ايكا هارنسك التصميم:

مالكولم جريس آ بي
الرسومات: ايدا بيورس

الطباعة/ نيلسون بارهلووم، 2017

النسخة الأولى 1-369-91-7321 ISBN

رقم البند: 70006

علاقة آمنة

عندما يرزق المرء بطفل فإن ذلك يعتبر من أكبر الأحداث في حياة الإنسان. إنها بداية رحلة رائعة ولكنها مليئة بالتحديات.

هناك العديد من الطرق للنظر حول دور الأمومة والأبوة لكن معظم الناس يشتركون بأنهم يأملون في أن يصبح طفله بالذات فردا آمنا و يشعر أن بمقدوره التأثير على حياته ويحقق أحلامه.

هناك العديد من الأمور التي تؤثر على تطور الطفل: كالعائلة، المدرسة، الأصدقاء، الثقافة والمجتمع وكذلك الخصائص التي يحملها معه منذ الولادة.

ولكن أحيانا من الصعب في الحياة اليومية ان نجد الوقت اللازم كي ننجح في انشاء تواصل جيد.

يبدو أن معظم الباحثين متفقين على أن العلاقة القريبة المبكرة مع الوالدين أو مع الأشخاص البالغين المهمين في حياة الطفل هي أمر له أهمية خاصة. ضمن التفاعل معهم يطور الطفل صورته عن ذاته وعن الآخرين. هنا يتم وضع الأساس لعملية التطوير التي تستمر مدى الحياة.



كيفية الإيداع في حساب الثقة:

- عيون تنطق بالسعادة. أنظر إلى طفلك وأظهر له عن طريق الابتسامة أنك تشعر بالسعادة عند رؤيتها أو رؤيته.
- صوت ودود واهتمام. يمكن أن نسأل الطفل كيف كان اليوم المدرسي بأشكال مختلفة. اسأل لأنك تريد فعلا أن تعرف ذلك. وكن على استعداد أن تصغي.
- لاحظ الأمور التي يفعلها الطفل بشكل جيد. أظهر للطفل أنك شاهدت كيف يبذل جهده. قل على سبيل المثال: "كم كان جيدا عندما وضعت حذاءك في مكانه" [بالرغم من أن الجاكت ملقى على الأرض].
- تجاهل الأشياء غير الجيدة [إلا إذا كان هناك خطري أن يتعرض شخص للأذى].
- اضحك سويا مع الطفل
- العبوا سويا، ابحث عن أشكال من اللهو تعتبرها مفرحة لك أيضا. تجنب أن تسبق الطفل ولا تحاول أخذ زمام الأمور والسيطرة.
- قم بمواساة الطفل وتهديته واحضنه وتمايل معه وتحدث بهدوء معه عندما يكون مجهدا نفسيا أو مضطرب. بهذه الطريقة سيتمكن الطفل بصورة تدريجية أن يتعلم كيف يتعامل مع نفسه اثناء الضغط النفسي.

كيفية السحب من حساب الثقة:

- النق
- التوبيخ
- التهديد
- المعاقبة
- التكلم بشكل مهين مع الطفل "أنت لا تفهم/ لا تصغي أبدا، لا تقدر على الجلوس بهدوء، أنت تجعلني أشعر بالجنون".
- مقاطعة الكلام
- عدم الإصغاء
- مسك الطفل في حالة الغضب
- الصراخ على الطفل

العديد منا يعمل كثيرا أو يكونون مجهدين لاسباب عديدة. نحن نفرض مطالب عالية على انفسنا وعلى اطفالنا. يجب أن يفعل المرء الكثير من الأشياء. فيصبح وقت الراحة قليل ومحصور، عندها من المستحسن أن نعرف أن الوقت الذي نمضيه سويا مع أطفالنا عندما نكون مرتدين البيجامات يكون أهم بكثير من عمل الكثير من الأمور الأخرى.

من الواضح أن الأطفال يقدرون الآباء المسترخيين الذين يقومون فقط بالجلوس والاستمتاع مع الأطفال ، يلعبون أو يتحدثون. مثل هذه اللحظات القصيرة من اليوم يمكن أن تكون ذات أهمية كبيرة لدى الطفل .

أثبتت الأبحاث أيضا أنه من المهم ملاحظة الأمور التي يفعلها الطفل بشكل جيد. لقد تبين منها أن النق والنقد وتوجيه الاوامر تخلق المزيد من المشكلات والنزاعات. إذا ركز المرء على الأشياء السلبية فإن رد الفعل يكون سلبيا. أما إذا ركز المرء على الأمور الإيجابية فستكون النتائج إيجابية بصورة أكبر.

يمكنك انشاء علاقة عن طريق الاستثمار بها. يمكن القول إن هذا الشيء يشبه الحساب المصرفي. عندما تودع الأموال فيه يكون بوسعك أن تسحبها من الرصيد. الشيء نفسه ينطبق بالضبط على علاقتنا مع أطفالنا. إذا كنا فقط نشتكى وننق فمن المحتمل أن يرفضوا التعاون. أما إذا وضعنا ابتسامة في "حساب العلاقة" فإن الاحتمال يكون أكبر أن يكون الرد بالمثل.

في دور الامومة والأبوة نحتاج إلى خلق بيئة يشعر الطفل فيها بالأمان والهدوء. بإمكاننا فعل ذلك بعدد كبير من الطرق المختلفة. يتعلق الأمر أولا بالشعور بالأمان الجسدي والحسي وأيضا أشياء مثل الثقة، والقدرة على توقع الأمور والصدق. ←

كيف تصغي بشكل فعال:

- اطرح أسئلة مفتوحة، لا يمكن الإجابة عليها بنعم أو لا
- خصص وقت كاف للإصغاء لإجابة الطفل
- قم بتحديد ما هي المشاعر التي يظهرها الطفل. لا يمكنك أن تكون متأكدا من الذي يشعره الطفل أو كيف يفكر، ولكن حاول تحديد ذلك "هل يمكن أن يكون الأمر كذا؟" أو "يبدو عليك أنك حزين؟"
- كرر الأشياء التي يقولها الطفل لتظهر له أنك سمعت ما قال.
- تجنب تقديم النصائح السريعة وأن تتحدث عن نفسك وعن كيف كنت ستتصرف.
- اطرح أسئلة لاحقة، مثلا "ما رأيك بهذا الشيء؟" أو "ماذا تريد أن تفعل، هل لديك فكرة معينة؟"
- قلل من الحديث عن نفسك. لا يقدر الطفل الإصغاء خلال فترة طويلة بل من السهل أن يتوقف عن الإصغاء. لنكن لديك الجرأة على أن تكون صامتا واستمع لما يقوله الطفل بدلا من ذلك.

كيف تعطي رد فعل ايجابي:

← مما يسهل الأمر على الطفل إذا فهم ما هو الشيء المتوقع منه في الحياة اليومية. بصفتك ولي الأمر فإنك بحاجة إلى إرشاد الطفل وتعليمه.

كما يحتاج الطفل أيضا إلى أن يشارك في خلق روتين جيد في المنزل. احدي الطرق لخلق شعور بالأمان والسيطرة هي جعل الطفل يشارك في اتخاذ القرارات حول الأمور التي تتعلق به. [بدرجة مناسبة حسب عمره ودرجة نضوجه]

أظهرت الأبحاث أن وضع الروتين يقلل من الشجار. إذا كان هناك روتين، مثلا يسمح بأكل الحلويات يوم السبت فقط، فيمكن أن يختار المرء أيضا استثناء لهذه القاعدة. عندما يحدث ذلك فمن الطرق الجيدة تحديد ذلك، مثلا "عادة نحن لا تناول الحلوى في أيام الأسبوع العادية ولكن اليوم سوف يكون استثناء فقط". إن هذا يختلف تماما عن مجرد الاستسلام للطفل عن طريق تهديد عميق فقط لأن الطفل يلح.

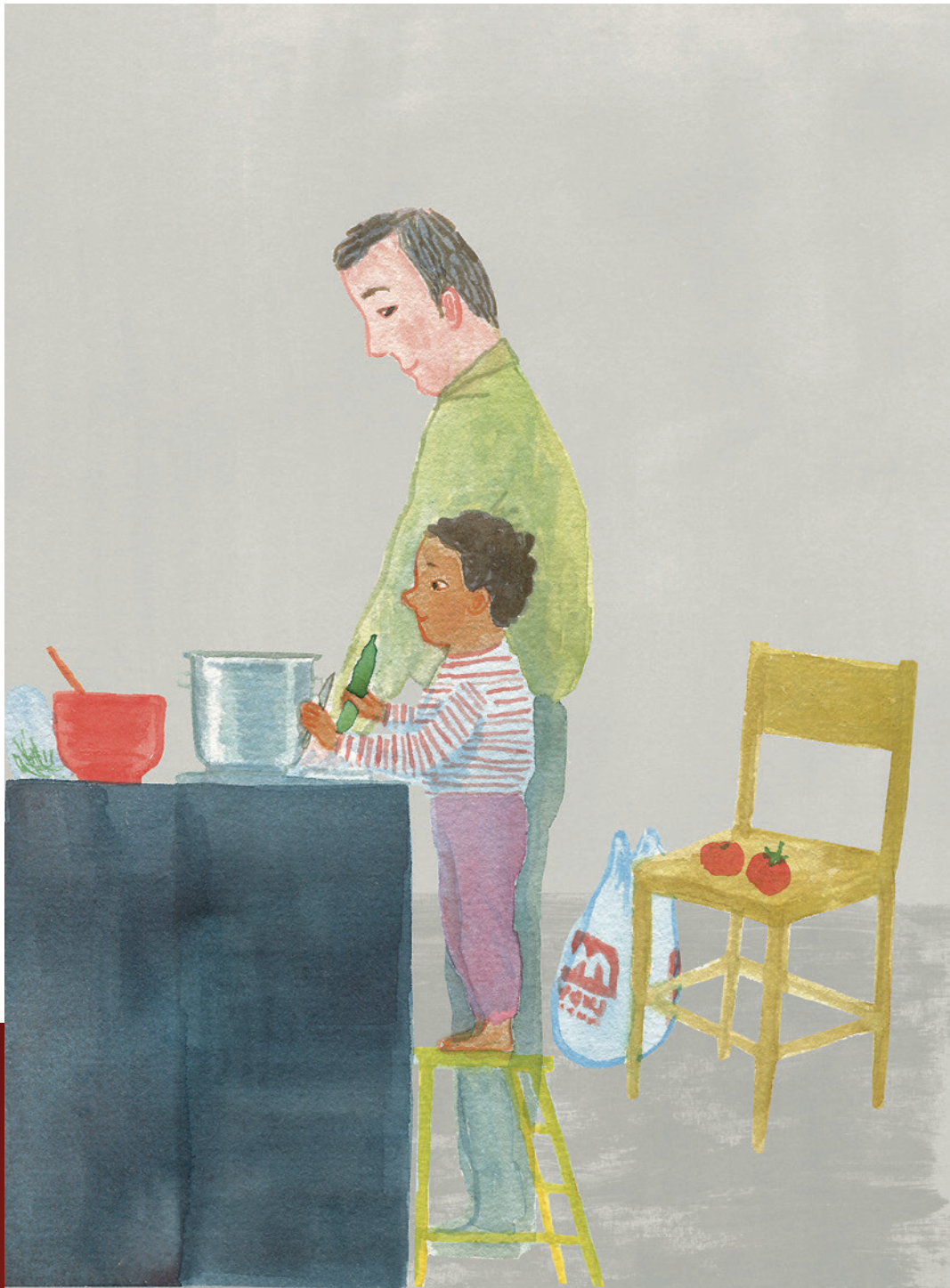
أخيرا - فكر كيف تصدر الإشارات منك. **الطفل يصغي بصورة فعالة للأمور التي تصل إليه منك.** إن ما تقوله مهم ولكن يمكن أن يكون الأهم من ذلك كيف تقول هذا الشيء وما هو الشيء الذي نقوم به فعليا.

إن العلاقة الآمنة تقوم على أساس وجود الدفء والإصغاء و منح الوقت.

ستجد على الصفحات التالية نصائح عن احتياجات الطفل الخاصة في مختلف الأعمار ومهمات الوالدين التي تعتبر الأهم آنذاك.

في نهاية الكتيب توجد فقرة تتعلق بكيف يفكر المرء عندما يحدث شجار ونصائح عن الأماكن الذي يمكن أن تتوجه إليها إذا كنت بحاجة إلى الدعم أو إذا كنت تشعر بالقلق. ♥

من الأفضل أن تعطي رد فعل ايجابي للطفل بناء على ما يفعل بدلا من أن تتحدث عن كيف تعتبر الطفل. يفضل أن تقول "كان من الجيد تماما قيامك بتحضير المائدة"، "ما أجمل الألوان التي تستخدمها عندما ترسم" أو "شاهدت أنك قمت بالعمل بجهد كبير" بدلا من مجرد أن تقول "كم أنت شاطر". يسهل آنذاك على الطفل أن يتقبل التقدير عندما يتحقق ذلك.



الأطفال صغار السن

خلال سنوات الحياة الأولى يخصص الطفل الصغير الجزء الأكبر من اهتمامه في أن يتعرف على نفسه وعلى حياته اليومية وعلى عالمه المحيط. يخصص جزء كبير من الوقت لاكتشاف كيف يعمل جسده وما هي الأمور التي يمكن أن يفعلها أو لا يفعلها.

كما يركز انتباهه أيضا على اكتشاف العالم عن طريق التذوق، التحسس وقذف الأشياء.

تتم الكثير من هذه الأمور سويا معك كشخص بالغ وبكل ببساطة لأن الطفل يحتاج إلى مساعدتك.

إن خلق علاقة آمنة وقاعدة آمنة للبحث هي من أكثر مهماتك أهمية خلال هذه الفترة. تقوم بذلك عن طريق إعطاء الطفل العلاقة الدافئة والقرب وعن طريق محاولة فهم مشاعر الطفل واحتياجاته وتلبيةها.

ربما لا تفهم دائما لماذا يصرخ الطفل. لكن هذا شيء طبيعي للغاية. ولكن يجب أن يشعر الطفل أن هناك من يهتم بأمره ويحاول أن يقدم له المساعدة والدعم.

عندما يكون الإنسان صغيرا في السن ويعتمد بصورة كبيرة على الآخرين فمن المهم أيضا أن يتمكن من ذلك. إن الوقت الإضافي الذي يستغرقه الأمر لكي يقوم الطفل بنفسه بارتداء الجوارب يعزز من قدراته وثقته بالنفس. حاول أيضا أن تعثر على طريقة تجعل الطفل يشعر بالمشاركة، مثلا عن طريق أن يكون معك لتقطيع الخيار مثلا للعشاء أو عند تحضير المائدة.



"يجب أن يكون الوالدين

لطيفين وأن لا يتشاجرا"

أجنيث، 5 سنوات



الطفل الصغير يبذل الجهد الذي يقدر عليه. لا يحاول الطفل الصغير مطلقاً أن يجعل الأمر متعباً بالنسبة لك بشكل متعمد. ولكنه لا يفهم دائماً كيف تفكر أنت والآخرين.

عندما يكون طفلك مضطرباً فإنك تحتاج إلى العمل على تهدئته. عندها يلزم أن تكون أنت هادئاً أيضاً. من السهل أن يفقد أولياء الأمور كلا من القدرة والسيطرة على انفعالاتهم. بمقدور الطفل الرضيع أن يقلب الأمور رأساً على عقب. يمكن أن يصعب عليه أن يخلد للنوم. كما يمكن أن يصرخ طوال الليل. ربما تشعر آنذاك أنك غير كفاء. وعندها يمكن أن تبتعد عن المكان فترة قصيرة وأن تتنفس بهدوء وربما تعد للعشرة. لا تتوانى عن طلب المساعدة لتخفيف الحمل. يعتقد كثير من الناس أن هذا صعب ولكن طلب المساعدة يعتبر قوة بالنسبة لك. إن تحمل المرء مسؤولية قدرته الذاتية على التحمل هي أيضاً تحمل لمسؤوليته تجاه الطفل. إن هذا يشبه الطيران - لكي تتمكن من إعطاء الدعم للطفل فيجب أن تحصل أنت أولاً على الأوكسجين. ♥

فكر: ماذا تتذكر؟

من المستحسن أن يقوم ولي الأمر بالتوقف والتفكير حول كيف كان الأمر بالنسبة لك عندما كنت أنت طفلاً صغيراً. أن تتذكر ذلك يمكن أن يساعدك على فهم طفلك. خذ دقيقة للتفكير حول الأسئلة التالية:

- ماذا كان أول شيء تذكرته؟
- من كان معك آنذاك؟
- ماذا شعرت آنذاك؟

في السنوات الأولى يتعلم الطفل الكلام، وهذا يعتبر من ضمن الأنشطة الاجتماعية. عن طريق التفاعل معك كشخص بالغ يتم وضع أساس التطور اللغوي. أهم شيء بالنسبة لك هو أن تصغي له وتجيبه عن طريق كل من الكلام والأصوات وحركات الوجه. على سبيل المثال يمكن أن يتعلق الأمر بالإجابة على أول ابتسامة كإجابة للطفل أو مناغاته.

اللغة هي قاعدة التفكير. تساعد الكلمات الطفل على أن يفهم نفسه ولماذا يفعل الأشخاص الآخرين الأشياء التي يقومون به.

من السهل أن ينهار الأطفال الصغار في نوبة غضب وحزن وإحباط. يمكن أن يصرخ الطفل ويرمي نفسه أو الأشياء على الأرض. يعود سبب ذلك إلى أنه تغمره مشاعر لا يفهمها بصورة تامة أو يتمكن من التعبير عنها.

بإمكانك أن تقوم بصفتك شخص بالغ بتقديم المساعدة عن طريق تسمية الأشياء التي يعبر عنها الطفل، مثلاً عن طريق القول "يبدو أنك تشعر بالحزن" أو "أعتقد أنك غاضب". عندها تساعد الطفل على فهم المزيد وتظهر له أن التعبير عن المشاعر المختلفة مسموح وأنك تحترمها. وهذا لا يعني أنك توافق على كل شيء يفعله الطفل. بإمكانك تعليم الطفل ما هو الشيء الصحيح والشيء غير الصحيح، على سبيل المثال عن طريق أن تقول بصورة واضحة أن ضرب شخص آخر هو شيء موجه. أو أنه يجب أن يتوقف بمجرد أن يقول له شخص ما [لا] أن يتوقف عن فعل ذلك.

"أولياء الأمور يجب

أن يفعلوا هكذا

لكي يشعر الأطفال بالأمان

في كل مكان"

ويليام، 7 سنوات

الأطفال في سن المدرسة

عندما يبدأ طفلك الدراسة في المدرسة تتوسع آفاق العالم بالنسبة له.
يجب أن يتكيف الطفل مع القواعد الجديدة والروتين
- وأن يتعلم مهارات جديدة مثل القراءة والكتابة.

في الوقت نفسه يصبح للأصدقاء أهمية متزايدة
ويقارن الطفل نفسه معهم طوال الوقت. من
يفوز أعلى شيء؟ من الأفضل في الحساب؟ من
يجرؤ أكثر شيء؟
ويتحدثون مع الآخرين.

فكر أيضا حول تصرفاتك الشخصية. إن الطفل
ينظر اليك ويفعل ما تفعل وليس ما تقول. هل
تحتزم الآخرين؟ هل تظهر الود؟ هل تقول آسف؟
أنت القدوة الأهم بالنسبة للطفل هل أعطيت
مثالا جيدا على كيفية التعامل بالمشاعر وحل
النزاعات؟ إذا لم تكن قد فعلت ذلك - ما هي
الأمور التي يجب أن تمرّن نفسك عليها؟

خلال هذه الفترة يحتاج الطفل أيضا إلى تطوير صورة
ذاتية إيجابية. بصفتك أحد الوالدين فبإمكانك أن
تقدم المساعدة عن طريق اظهار الاهتمام والاحترام
لمشاعر الطفل وأفكاره. عندما يحتاج الطفل إلى
المساعدة فمن المهم أن تعرض عليه الدعم بدون
أن تسيطر على الأمور وأن تثق بالطفل وأن تعزز
قدرات الطفل الذاتية أن بمقدوره أن يفعل الأمور.
بهذه الطريقة تدعم أيضا استقلالية الطفل. ♥

في بعض الأحيان يكون الاتفاق مع الأطفال الآخرين
نوع من التحدي بالنسبة للطفل ، وللاحتفاظ
بالأصدقاء. يجب أن يتعلم الطفل كيف يتفاعل في
المجالات الاجتماعية الجديدة وكيف يتحدث وكيف
يتعامل عند تنشأ النزاعات مع الأطفال الآخرين.

وبصفتك ولي الأمر فمن المهم أن تحفز جهود
الطفل وأن تظهر المشاركة والاهتمام. من الجيد أن
تظهر للطفل أنك تريد معرفة كل الأمور الجيدة في
المدرسة والأشياء الصعبة. نقترح عدم التركيز على
الأمور الواقعية عن طريق توجيه أسئلة مثل "كيف
تسير الأمور في المدرسة؟" ما هي الواجبات المدرسية
المتوجة عليك؟" بدلا من ذلك بإمكانك أن تسأل
عن أفضل الأمور خلال النهار وعن أسوأ الأمور.

ما هو الشيء الذي كان الأفضل اليوم؟
هل كان هناك شيء مثير للضحك؟

يحتاج الطفل في هذا العمر إلى البالغين الذين
يصغون له والذين يقدمون له الدعم في الأوقات
الواقعية الصعبة مع الأصدقاء في المدرسة.

فكر: كيف كان الأمر بالنسبة لك؟

فكر مباشرة حول كيف كان الأمر عندما كنت طفلا.
هل تعرضت لشيء سيء، مثلا في المدرسة وكنت
حزيننا بسبب ذلك؟ من هو الشخص الذي كنت تريد
أن تخبره عن ذلك؟ ما هو الشيء الذي كنت تحبه
لدى هذا الشخص؟ هل كان شخصا لم تكن تحبه؟



"يجب أن يحب أولياء

الأمور أطفالهم دائما

بغض النظر عما إذا كانت الأمور لا تسير

بصورة جيدة في المدرسة"

عدنان، 10 سنوات

المراهقين

سن المراهقة هو شبيه بركوب القطار السريع في مدينة الملاهي.
إنها تقلبات عنيفة في الجسد والمزاج والمشاعر.

كما يقضي المراهق وقتاً أطول للبقاء في الخارج سويًا مع أصدقائه. يشعر عدد كبير من أولياء الأمور أنهم فقدوا السيطرة ويشعرون بالقلق عن أين يتواجد الطفل.

في أغلب الأحيان قد يكون الأمر نوع من التحدي أن تترك المراهق ليصبح مستقلاً وأن يعيش حياته الخاصة وفي الوقت نفسه أن نضمن عدم تعرضه للضرر. كن صادقاً إذا كنت تشعر بالقلق وتحدث عن المخاطر والعواقب الناجمة مثلاً عن الخمر والتدخين. تحدث مع أولياء أمور الأصدقاء وتشارك بالمعلومات معهم واتفق معهم عن الأمور التي تتعلق بالنسبة لأطفالكم.

يصعب على الطفل المراهق أن يفهم أنه يمكن بالفعل أن يتعرض للخطر. إنه بحاجة إلى شخص بالغ يساعده في وضع حدود جيدة. في الوقت نفسه تحتاج إلى أن تثق بأن طفلك المراهق سيتعلم من أخطائه.

عندما يشعر المراهق بالاكئاب ويعزل نفسه ويرفض فانه من السهل أن يبدأ الوالدين بالتفكير "إذا ستركه بدون مضايقة". ولكنك لا تزال مهم للغاية بالنسبة للمراهق. أظهر للمراهق أنك موجود إلى جانبه وأنت تريد أن تصغي لما يقول. فكر أن الطفل المراهق بحاجة إلى الدعم منك حتى لو قام بعمل كل الأمور ليقول العكس. أظهر اهتمامك ولكن تجنب أن تضغط على المراهق وأن تحشر نفسك.

لا تنسى أن تستمر في عمل الأمور سويًا. حاول أن تفهم المشاعر الكامنة وراء التصرفات. لا تنس أن المراهقين أيضاً يحتاجون إلى البالغين الذين يساعدهم في التعامل بمشاعرهم الصعبة وأن يعبروا عنها. ♥

في يوم يشعر المرء نفسه كطفل صغير وفي اليوم التالي كشخص بالغ. هناك شروط مفروضة على المراهق لكي يتمكن من تدبير الأمور، فيشعر أنها تفوق طاقته. يريد المراهق أن يشعر بالاستقلالية ولكن ليس بصورة تامة مباشرة.

مهم أن ندع الأمور تأخذ وقتها. أن نسمح بوجود هذه التقلبات، وأن نسمح لطفلك أن يكون في كلا الحالتين، شخص كبير وشخص صغير خلال هذه الفترة.

في دور الأمومة والأبوة يجب أن نكون أشخاص رائعين. نحتاج إلى أن نثق بأن المراهقين يبذلون قصارى جهودهم، وعلينا أن نظهر لهم الثقة وأن نساند الأمل والنظرة المستقبلية بالنسبة لهم. كما نحتاج أن نكون قدوة حسنة. نقف بثبات كبالغين. ومن المهم أن نتحمل أيضاً وأن نتعامل مع مشاعر الإحباط النفسي لدينا وشعورنا بعدم القدرة.

يمكن أن يكون الأمر تحدياً أن نواكب الانعطافات وعدم تفهم تصرفات المراهق بصورة شخصية أو أن ندع غضب المراهقة أو المراهق ينتقل إلينا. ولكن حاول أن تفهم مدى قساوة الأمر. فكر وحاول أن تتذكر كيف كان الأمر بالنسبة لك عندما كنت مراهقاً. إن الشيء الذي يساعد المراهق هو كما كان الحال في سنوات الطفولة وجود أشخاص بالغين هادئين وآمنين. فكر بالأشياء التي تحتاج إليها لكي تتمكن من المحافظة على الهدوء.

يجب أن يتمكن المراهق أن يخرج من اعتماده على الآخرين وأن يصبح أكثر استقلالية. إن هذا يعني أنه يحتاج أحياناً إلى اتخاذ موقف ضدك كوالدة أو كوالد. إن المراهق يحتاج إلى التشجيع في قيمك وفي أسلوب حياتك. هذا العمل يقوم به المراهق. يحتاج المراهقين إلى اتخاذ مواقف للتوصل إلى الأمور التي يؤمنون بها.



“الطفل يجب أن يكون كنز الوالدين الذي ليس هناك من يضاهيه في الحياة”

جوليا، 14 سنة



نصائح لأولياء أمور المراهقين

- أظهر الحنان والاهتمام
- اعرض تقديم المساعدة والدعم، مثلاً في العمل الدراسي، إذا لزم ذلك
- أعرض أن تكون شريك في المحادثة بدون ارغام أو ضغط
- حاول ألا تعتبر الرفض موجه اليك بشكل شخصي
- حاول أن تفهم المشاعر الكامنة وراء التصرفات
- لا تستسلم إذا لم تنجح في التواصل. حاول مرة ثانية
- شارك المراهق في سعادته بدلاً من أن تحاول منافسة المراهق فيما يتعلق بالجمال والجاذبية.
- كن صادقاً إن كنت تشعر بالقلق
- في بعض الأحيان يحتاج المرء إلى أن يتعلم من أخطائه. تجرأ على الاعتقاد بأن طفلك المراهق سيتعلم من أخطائه.
- شجع المراهق على التحدث مع شخص بالغ آخر إذا كان المراهق بحاجة إلى الدعم ولكن لا يريد أن يتكلم معك.

فكر: ما هو الشيء الذي تحتاج إليه؟

فكر كيف كان الأمر بالنسبة لك عندما كنت في سن المراهقة. هل كان الأمر متعباً مفرحاً؟ ما هي الأمور الجيدة التي فعلها والديك؟ ما هو الشيء الذي كان يمكن أن تفعله بصورة أفضل؟ ما هي الأشياء التي تعتقد أنك كنت بحاجة إليها؟



الشجار والنزاعات

بالرغم من كل الطموحات الجيدة يدخل أولياء الأمور بالرغم من ذلك في نزاعات مع أطفالهم أحيانا. النزاع ليس بالأمر السيء إذا عثرتم على الحل. ولكن يمكن أن تتكرر النزاعات بشكل يجعل المرء يشعر أن الأمور غير جيدة.

إن الطفل الذي يتصرف بصورة صحيحة يمكن أن يفعل ذلك. إذا احتج الطفل فربما أن الأمر يتعلق بأن الشروط والتوقعات المفروضة على الطفل مرتفعة أكثر من اللازم. عن طريق التفكير حول ما هي التوقعات الموجودة لدينا بالنسبة لأطفالنا والقيام بتعديلها فإننا نتجنب الشجارات وإن حدث الشجار فيكون صغيرا .

يحتاج الطفل أن يشعر أنه ناجح أكثر من سماع أنه قد فشل. من المهم أن تكون هناك ملاحظة ايجابية أي اننا نرى ونثني على الخطوات في الطريق المؤدية إلى شيء يحاول الطفل ان يتعلمه. كما يمكن أن نعزز الطفل عن طريق أن نخبره ما هي الخطوة التالية التي يجب اتخاذها في المرة القادمة لكي ينجح.



في الواقع هناك بعض الحيل التي يستحسن أن تعرفها لكي تتمكن قدر الإمكان من تجنب الأوضاع الصعبة وحل النزاعات بطريقة لا تشعر أنها مرهقة عند التفكير بها فيما بعد.

تحتاج إلى التفكير حول الأمور التي حدثت قبل الشجار وماذا حدث عندما نجم الشجار بالفعل وبعد ذلك.

هذا يعني أن أول شيء يجب التفكير فيه هو كيف كان شكل الموقف قبل بدأ الشجار. كيف شكل علاقتكم ببعض؟ **قاعدة أمانة بالتواصل الجيد** هو أساس تجنب الشجار وذلك لكي تتمكنوا من التواصل مع بعض إذا بقيت المشكلة بالرغم من ذلك.

إليك بعض الأسئلة التي قد يكون من الجيد أن تطرحها على نفسك:

- هل تعطي الطفل الكفاية من الملاحظة الإيجابية؟
- هل تجلسون سويا مع الطفل بصورة منتظمة؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك: - ماذا يمكن أن تفعل لكي تزيد من الوقت الذي تمضونه سويا؟ ما هي الأشياء التي يحب طفلك أن يفعلها؟
- هل تجيب على دعوات طفلك لك للجلوس سويا؟
- هل تصغي لطفلك؟ هل تطرح أسئلة مفتوحة وتدع الطفل يخبر ويشرح بحرية؟
- هل تشجع التطور الإيجابي لدى طفلك؟
- هل تفرض شروط معقولة؟ لا تشير إلى الأشياء التي يجب أن ينجح الطفل فيها في عمر معين ولا تقارن الطفل مع الأشقاء.
- إن معاملة الأطفال بشكل متساو ليس عادلا دائما. كيف شروطك طفلك الفريد.
- هل تقوم بصياغة الشروط بطريقة يمكن أن يفهمها الطفل؟
- هل تخبر طفلك مسبقا عن الأشياء التي ستحدث؟
- هل تستخدم طلبات واضحة وإيجابية؟ أو مجرد النق والنهر؟
- هل توجد لديكم خطوات جيدة لحل الشجار؟ في حالة نشوء النزاعات تقريبا على نفس الحالة خلال اليوم فيمكن في أغلب الأحيان أن يتعلق الأمر بالحاجة إلى تغيير روتين الخطوات المتفق عليها مسبقا.
- فكّر مليا حول حالات الصراع السابقة، هل هناك نمط معين؟
- هل هناك شيء يساهم في تصاعد النزاعات أو تخفيف حدتها؟

نص الصورة: اللائحة مبنية على كتاب مارتن فورستر "حب أكثر بخمس مرات" "Fem gånger mer kärlek"

← فكّر أيضا إذا كانت توجد لديكم عادات وروتين تتكرر، لكي يتعلم الطفل أن يفعل الأشياء التي يتوقع منه عملها. كن واضحا فيما يتعلق ما هو الشيء الصحيح وما هي الحدود، ولكن لا تركز على المكافئة أو العقوبة لكي تسيّر تصرفات الطفل بالاتجاه المرغوب.

فكّر مليا عند نشوب الشجار في حياتكم اليومية. تحدث في جو هادئ ومريح عن كيف تريدون أن يكون شكل اليوم التالي. اجعل الطفل يشارك. هل يجب أن تكون الخطوة الروتينية عن طريق ارتداء الملابس قبل وجبة الإفطار أو بعدها؟ فكّر مليا إذا كان يتوفر لديكم وقت كاف. ربما تحتاجون إلى الاستيقاظ في وقت أبكر؟

عندما ينجم شجار ويجد المرء نفسه في خضم الشجار فإن هناك أشياء يمكن أن يفعلها المرء لتهدئة الوضع وحل المشكلة.

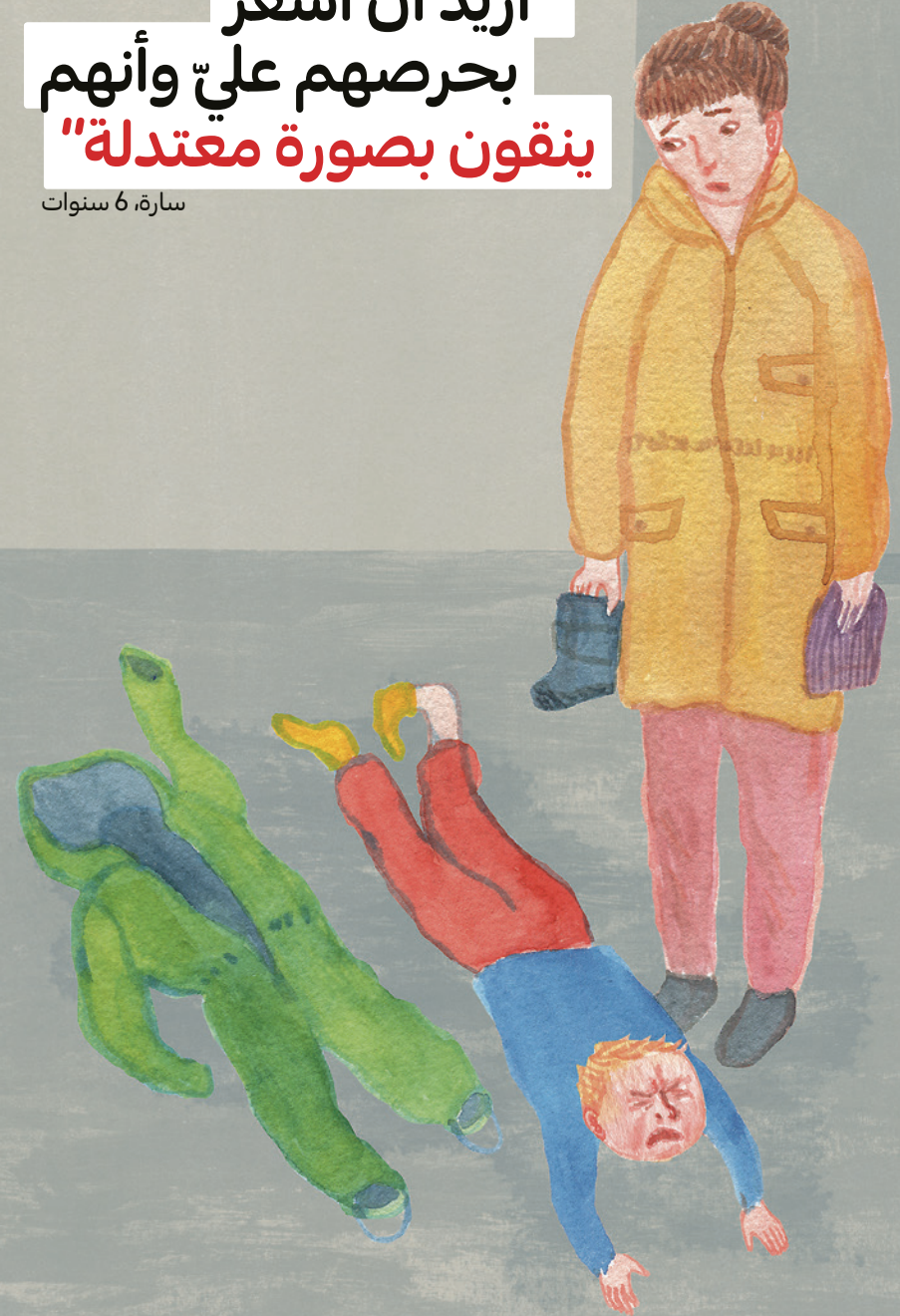
أهم شيء هو أن تحاول الاحتفاظ ببرودة أعصابك. توجد لدى الطفل قدرة كبيرة على أن يصغي لمشاعر البالغين حوله. إذا كنت منزعجا ومتوتر وتصرخ فإن الطفل سيقوم في أغلب الأحيان بالصراخ عليك أيضا. من المعتاد القول إن المشاعر تنتقل كالعدوى ولذلك إذا أردت أن يحتفظ طفلك بالهدوء فإنك بحاجة أن تكون هادئ بنفسك.

بالطبع فإن قول الشيء أسهل من فعله. إن الشيء الذي يلزمك هو أخذ نفس عميق ومغادرة المكان فترة قصيرة. على أي حال قم بتبليغ الطفل أنك ستغادر لكي تهدئ نفسك.



"أريد أن أشعر بحرصهم عليّ وأنهم ينقون بصورة معتدلة"

سارة، 6 سنوات





"هل فعلت شيء
ندمت عليه
- قل أنا آسف"

تكون فقط عن طريق الإصغاء لما يعبر عنه الطفل ومحاولة فهم ذلك. لا جدوى من أن تعارضه أو تحاول أن تشرح له أو تنق عليه أو ترجاه أو تهدده في ذلك الوقت. انتظر حتى يهدأ الطفل قبل أن تخبره كيف تفكر.

بإمكانك أيضاً تحويل النزاع قبل أن ينشأ. على سبيل المثال إذا كان الطفل يركض ويصرخ فبإمكانك أن تقترح عمل نشاط مشترك أو أن تطلب من الطفل أن يساعدك في شيء بدلاً من مجرد أن تقول له "يجب أن تهدأ".

من السهل أن يقول المرء شيئاً، مثلاً "يا إلهي أنت تتشاجر دائماً عن كل شيء..". ولكن التركيز السلبي، والعقوبات الجسدية والحسية تعطي عواقب سلبية. هذا ما أظهرته الأبحاث. ←

← إذا نجحت في الاحتفاظ بتوازنك فإنك تعلم الطفل كيفية التعامل بالأوضاع التي تتضمن الاجهاد النفسي وتهدة النفس. أنت تظهر أنه من المقبول أن يعبر المرء عن مشاعره بالكلام بدلاً من رد الفعل باستخدام الجسد وأنه يمكن أن يأخذ المرء استراحة وأنه يمكن أن يتم قطع الوضع الحالي. يبذل الطفل قصارى جهوده للاحتفاظ بسيطرته على النفس وجزء كبير من الأشياء التي يتفهمها أولياء الأمور على أساس أنها شجار تكون في الواقع استراتيجية الطفل للاحتفاظ بالسيطرة. ولكي يتمكن الطفل من التوقف عن هذا التصرف فإنه يحتاج إلى المساعدة للعثور على استراتيجيات أخرى. عن طريق جسدك الهادئ تساعد الطفل على أن يهدأ.

نصائح أخرى لتهدة الطفل المنفعل والمتهيج

بعض النصائح عن كيف يمكن أن تهدئ نفسك:

- ركز انتباهك على جسدك وعلى التنفس
- لاحظ كيف تشعر وعبر عن ذلك في قرارة نفسك
- اخفض نبرة صوت وتحدث ببطء واستخدم عدد قليل من الكلمات. إن الجدل هو شيء لا يفيد في أوقات الاضطراب.
- فكر بأن الأمور ستسير على ما يرام. عندما يبدأ الطفل بالشجار فمن السهل أن يفكر المرء بصورة سلبية "بدأ الشجار من جديد الآن".
- يفضل أن تقول ما تشعر به بدلاً من أن ترفع نبرة صوتك أو استخدام الإيماءات العنيفة.
- فكر بصورة فعالة بشيء آخر يتطلب انتباهك. من النصائح المعتادة هنا أن تعدّ من الواحد إلى العشرة، ويفضل أن يكون العد بشكل عكسي.
- تراجع. غير الوضع وخذ خطوة إلى الوراء وبذل الموضوع.
- قل إنك بحاجة إلى أخذ استراحة للتفكير. من المعتاد أن يساعدك بقاءك لوحده بدون تأثير لكي تهدأ.



اتفاقية حقوق الطفل

لجميع الناس حقوق ولكن للأطفال أيضا حقوق خاصة بهم. تسري اتفاقية حقوق الطفل على جميع الأطفال في السويد بغض النظر عن الثقافة، الديانة، العرق والإعاقة في الفعاليات.

هناك أربعة قواعد أساسية من المهم بصورة خاصة أن تعرفها:

- لا يجب أن يتعرض أي طفل للتمييز
- أفضل مصلحة للطفل تسري دائما
- لكل طفل الحق في الحياة والعيش والتطور
- يحق لجميع الأطفال الإعراب عن رأيهم

بما أننا نعرف أن أولياء الأمور مهمين للغاية في حياة الطفل ولكي نحرص على حقوق الأطفال فقد تم ذكر الوالدين أيضا في اتفاقية حقوق الطفل.

- يتحمل الوالدين مسؤولية تربية الطفل وتطوره. إنه حق وواجب على حد سواء.
- يجب أن يقوم الوالدين بتقديم الإرشاد والنصائح للطفل وأيضا الإصغاء للطفل والأخذ بعين الاعتبار أفكاره أو أفكارها.
- يتحمل كلا الوالدين المسؤولية بصورة مشتركة. يجب أن يضعوا مصلحة الطفل في المقام الأول.
- يحق للوالدين الحصول على الدعم من المجتمع في دور الأمومة والأبوة.

من المستحسن معرفة أن اتفاقية حقوق الطفل تنص أيضا على أنه يحق لك بصفتك والدة أو والد الطفل الحصول على الدعم من المجتمع متى احتجتم لذلك.

عندما تشعر بالإجهاد النفسي

عندما يستجيب ولي الأمر ويشعر بالضغط النفسي فمن السهل أن يخلق ذلك الضغط النفسي لدى الطفل.

فكر:

- ما هي الأوضاع التي تسبب الضغط النفسي لديك؟
- متى شعرت بالانزعاج آخر مرة؟
- ما هو الشيء الذي حدث آنذاك؟

3: نصائح للقراءة

- [2013] Lyhört föräldraskap تأليف مالن بارستنروم
- [2009] Fem gånger mer kärlek تأليف مارتن فوستر
- [2015] Barn som bråkar من تأليف بو هيجلسكوف الفين وتينا فيمان



← وبالرغم من كل شيء قد فعلته أو قلت أشياء ندمت عليها خلال المشاجرة فإن هناك الكثير من الأمور التي يمكن أن تفعلها لكي تصلح الوضع فيما بعد.

عندما تهدأ كل الأمور فمن المستحسن أن تفكر عن سبب وقوع الشجار. يستحسن أيضا أن توجه السؤال للطفل عن الشيء الذي حدث فعلا؟ ربما تعلمت شيئا عن طريقة طفلك في التفكير أو عن نفسك.

فكر بالشيء الذي جعلك تشعر بالإزعاج. هل هناك مجال لاستخدام طريقة الطفل لحل الوضع؟

هل هناك شيء في تصرفاتك يمكن أن يكون قد ساهم في فقدان الطفل لسيطرته على نفسه؟ كيف تفعل عندما يصبح الأمر أصعب؟ عقوبة، عواقب، مكافأة؟ ما هو الشيء الذي يمكن أن تفعله بدلا من ذلك؟

هل فعلت شيء ندمت عليه - قل أنا آسف!

لا تتوانى عن القول إنك تفهم السبب الذي جعل الطفل يشعر بالحزن بسبب الذي قلته أو فعلته. بهذه الطريقة يتعلم الطفل أن حتى الشخص البالغ يمكن أن يرتكب الخطأ، ولكنك تتحمل مسؤوليتك عن ذلك وتحاول تصليح الأمور. بهذه الطريقة تظهر الاحترام لمشاعر الطفل. وهذا الشيء يخلق الثقة.

في النهاية - فكر لو كنت أنت الطرف الذي يحتاج إلى مزيد من الدعم! في أغلب الأحيان ينشب الشجار عندما نكون مرهقين تماما ومنزعجين. ربما يلزمك الدعم بمزيد من الطاقة من الخارج. ♥

عندما تحتاج إلى طلب المساعدة؟

من بين أكثر الأمور صعوبة هناك التفريق بين متى يجب على الشخص البالغ أن يطلب الحصول على المساعدة لنفسه ومتى ما يكون الطفل في المقام الأول هو الذي يحتاج إلى مزيد من الدعم.

كيف تتعامل معها. آنذاك يكون قد حان الأوان لطلب المساعدة للطفل نفسه. وحتى لو كنت تطلب المساعدة للطفل فإن هناك على أي حال عدد كبير من إجراءات مساعدة الأطفال التي تقوم على أساس مشاركة الوالدين بصورة فعالة.

يجب أن تطلب المساعدة أيضا إذا كنت تشعر بالقلق حول تعرض طفلك للعنف أو الإهانة من قبل شخص آخر. ♥

ما هو العنف؟

يمكن أن يكون العنف نفسي وجسدي.

أمثلة على العنف الجسدي:

الضرب، الدفع، الركل، الهز، القرص، الخدش.

أمثلة على العنف النفسي:

العقوبات، التحقير، العزل ورفض المشاركة

"العنف هو كل تصرف موجه لشخص آخر والذي يُعرض الشخص بسبب هذا العمل لإصابة أو أوجاع أو رعب أو إهانة، وإرغام الشخص على أن يفعل شيء ضد رغبته أو أن يتجنب عمل شيء يريد عمله" (إيسدال 2001)

جميع أعمال العنف تعتبر جرائم بحكم القانون السويدي.

من بين القواعد البسيطة هناك أنه كلما قل عمر الطفل عند حدوث المشكلة كلما زاد احتمال أنك أنت كوالدة أو كوالد في المقام الأول تحتاج لمزيد من المساعدة. يتعلق الأمر بأن الأطفال الصغار يعتمدون تماما على والديهم لكي يتمكنوا من تطوير قدراتهم. بغض النظر عن كون المشكلات موجودة منذ الولادة أو مكتسبة.

من القواعد الأخرى أيضا إنك بحاجة إلى طلب المساعدة لنفسك إذا كنت ترى أن الشجارات تحدث بشكل متكرر. أو إذا كانت الشجارات مع طفلك من النوع الذي يسبب الحاق الأذى بالطفل أو أصابته بالرعب. في العديد من الأحيان يمكن أن يكون من الصعب أن يرى المرء هذا الشيء عند حدوثه. لذلك كن متجاوبا إذا قال أحد الناس من محيطك أنك بحاجة إلى العثور على أسلوب آخر للتعامل بالأمر. كما تحتاج إلى طلب المساعدة أيضا لنفسك إذا كنت تشعر بسوء الحالة النفسية أو تعاني من الإدمان أو تفهم أن مشكلاتك الشخصية تؤثر على حياة طفلك وتطوره. **إن طلب المساعدة لنفسك هو في بعض الأحيان أفضل شيء يمكن أن تقدمه لطفلك.**

إذا كان الطفل يعاني من صعوبات في عمل الأشياء التي ينجح الأطفال الآخرون في الصف في عملها ولا يتطور كما هو متوقع أو يبدو أنه يعاني من سوء الحال نفسيا أو حسيا بطريقة لا تفهمها ولا تعرف

بإمكانك التوجه إلى هنا لطلب المساعدة

إدارة الخدمات الاجتماعية سوسيال شنستن Socialtjänst

بإمكانك أن تطلب هنا الحصول على الدعم في دور الأمومة والأبوة إذا كان الشجار يحدث في المنزل بصورة كبيرة وإذا كنت تشعر بالقلق إذا كان حالك يؤثر على طفلك أو إذا كان هناك شخص في العائلة يعاني من الإدمان أو إذا تعرض طفلك للعنف أو الإهانة أو التهديد أو إذا كان طفلك يعرض الآخرين لذلك. ستجد مزيد من المعلومات عن إدارة الخدمات الاجتماعية سوسيال شنستن على موقع الإنترنت الخاص بالبلدية التي تقيم فيها.

المركز الوطني للأزمات Rikskriscentrum

يضم المركز الوطني للأزمات أنشطة تتعامل بأمر العنف ضمن العلاقات القريبة، والرجال الذين يعانون من أزمات، وعنف الرجال الذي يمارس على النساء. للحصول على لائحة عن العيادات ابحث في الموقع rikskriscentrum.se

هواتف أولياء الأمور Föräldratelefoner

مايندس، هاتف أولياء الأمور
MIND:s föräldratelefon
هاتف: 020-852 000

بريس، هاتف البالغين Bris vuxentelefon

هاتف: 0771-50 50 50

للحصول على مزيد من النصائح لا تتوانى عن زيارة موقع جمعية أنقذوا الطفل على شبكة الإنترنت
www.raddabarnen.se

مركز رعاية الطفولة (بي في سي) Barnavårdscentraler, BVC

يقدم هنا الدعم الاساسي لأولياء الأمور الذين رزقوا بأطفال حديثا. كما يمكن أن يقوم مركز رعاية الطفولة بالتحويل إلى مكان آخر كان هناك حاجة للحصول على مزيد من المساعدة.

مراكز الرعاية الصحية (فوردسنترال) ومراكز الرعاية العائلية (فاميلي سنترال) Vårdcentraler och familjecentraler

تنقسم الرعاية الصحية والطبية إلى الرعاية الأولية والرعاية التخصصية. الرعاية الأولية أو خط الرعاية الأول مخصصة للأطفال وأولياء الأمور الذين يعانون من سوء الحالة النفسية البسيطة أو المتوسطة. إن الرعاية النفسية في الخط الأول قيد التأسيس وموجودة الآن في عدد من مراكز الرعاية الصحية أو في مراكز الرعاية العائلية.

1177.se

موقع الإنترنت لدليل الرعاية يضم معلومات عن الأسئلة التي تتعلق بالأطفال ودور الأمومة والأبوة. بإمكانك أن ترى فيه أيضا لائحة عن مراكز الرعاية الصحية التي يوجد فيها عيادات للأطفال والأحداث.

المدرسة Skola

بعد أن يبدأ الطفل في المدرسة بإمكان المرء مراجعة مركز صحة التلاميذ (إيليف هلسان) elevhälsan التي تتوفر لديها مثلا إمكانية مقابلة الطفل مباشرة لاتخاذ إجراءات قصيرة.

عيادة الرعاية النفسية للأطفال والأحداث BUP

إذا كانت مشكلات الطفل ذات طابع أكثر شمولية فيمكن أن يراجع المرء مباشرة عيادة الرعاية النفسية للأطفال والأحداث (Barn- och ungdomspsykiatri) التي تسمى اختصارا BUP. لكي تعثر على أقرب عيادة للرعاية النفسية للأطفال والأحداث ابحث في الموقع 1177.se.

"يجب أن يفعل
الوالدين الشيء
الأفضل لمصلحة الطفل"

ليو، 7 سنوات

أنقذوا الطفل
Rädda Barnen
10788 Stockholm

رقم الهاتف: 08-698 90 00
kundservice@rb.se
www.raddabarnen.se