

الدية COVID-19 سلوك/تصرّف سيء ٤

جميع الأطفال يسيئون التصرف. هذا طبيعي عندما يكون الأطفال متعينين، جائعين، خائفين، أو يتعلمون كيف يكونوا مستقلين. وقد يُشعروننا بالجنون والخروج عن السيطرة عند تواجههم بالبيت طوال الوقت.

حاول أن تقوم بتوجيههم من جديد

انتبه للتصرف السيء مبكراً وقم بتوجيه أطفالك من السلوك السيء إلى السلوك الجيد.

أوقف ذلك قبل أن يبدأ! عندما يبدأ أطفالك بالشعور بعدم الراحة والضجر، يمكنك جذب انتباهم لأمر مسلٍ أو متير للاهتمام. مثلاً: " تعال، هيا بنا نلعب لعبة سوية".

"هيا بنا نخرج للمشي قليلاً!"



أشِر إلى العاقب

عاقب السلوك تعلم أطفالنا المسؤولية لتصريفاتهم. هذا يجعل أسلوبك بالتعامل والتربية أكثر نجاعة، وهو أفضل من الصراخ أو الضرب.

أعط أطفالك فرصة لإلتزام تعليماتك قبل الإشارة لعواقب تصرفاتهم ومعاقبتهم.

حاول أن تحافظ على هدوءك قبل الإشارة للعقاب.

كن متاكداً من التزامك بالعقاب. على سبيل المثال: "أخذ هاتف إبنك المراهق لمدة أسبوع أمر صعب جداً للتطبيق. قم بأخذه لمدة ساعة، أمر قابل للتطبيق على أرض الواقع

في حال إنتهاء العقاب. أعط إبنك فرصة لعمل شيء حيد وقم بالثناء عليه لقيمه بذلك."

خذ إستراحة وتوقف

تشعر أك ترغب بالصراخ؟ أعط نفسك ١٠ ثواني للتوقف. خذ شهيق وزفير بشكل بطيء ٥ مرات. حاول أن تتعامل مع الموقف بهدوء

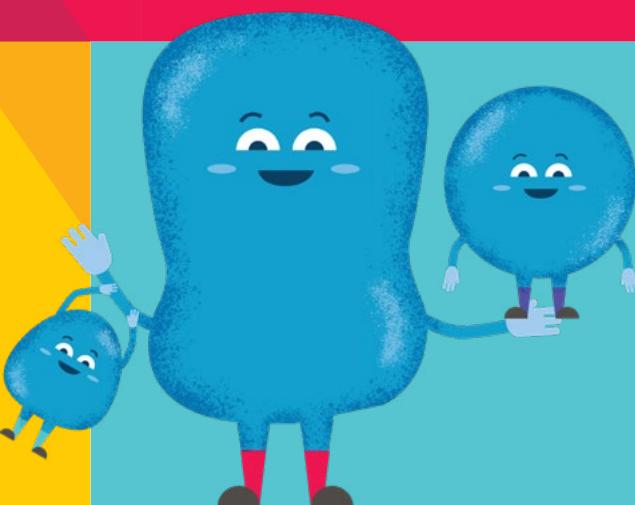
ملايين الأهالي يقولون أن هذه الطريقة ناجعة - كثيراً!



التزم بالنّصائح ٣-١

الوقت الخاص مع إبنك (لوحديماً)، الثناء عليه وعلى تصرفاته الجيدة، والروتين المتواصل، سيقلل من التصرف السيء

أعط أبناءك (الأطفال والمرأهقين) مهام ووظائف بسيطة يمكنهم القيام بها. فقط تأكد من قدرتهم على أدائها. قم بالثناء عليهم لقيامهم بذلك!



لمزيد من المعلومات انقر الروابط أدناه:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



CHILDHOOD
FOUNDED BY THE GATES FOUNDATION

unicef
for every child

WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

End Violence
Against Children

PARENTING FOR
LIFELONG HEALTH

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The word "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo does not imply endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



INTERNET
GOOD THINGS



UNIVERSITY OF
OXFORD



FROM THE AMERICAN PEOPLE



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime