



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

الانضباط

Discipline (Arabic)

يتمثل الدور الرئيسي للوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين في توفير الانضباط للأطفال. حيث إن الانضباط يعلم الطفل أن يتبع مجموعة من القواعد أو التوقعات المأمولة. ويبدأ الانضباط الفعال في المنزل، مما يمنح الأطفال إحساساً بالنظام والروتين. فهذا سيساعدهم على أن يكونوا شخصيات أكثر نجاحاً في تلبية توقعات العالم من حولهم.

على الرغم من أن "الانضباط" غالباً ما يشير إلى العقاب لتصحيح السلوكيات غير المرغوب فيها، إلا أنه غالباً ما يكون استخدام استراتيجيات إيجابية أكثر فاعلية لزيادة السلوكيات المرغوبة.

المكافآت والعقاب

المكافآت تُعد عواقب إيجابية (نتائج) يمكن للوالدين منحها لأطفالهم عند فعل شيء جيد مثل اتباع قواعد الأسرة أو فعل ما يطلبه الوالدين. وعادةً ما يرغب الأطفال في إرضاء والديهم ولفت انتباههم. فقد يؤدي الانتباه للسلوكيات السلبية فقط إلى تغيير سلوك طفلك. وقد يرون في ذلك وسيلة لجذب الانتباه، حتى لو كان بصورة سلبية. وقد تؤدي الرغبة في لفت الانتباه إلى سوء تصرف طفلك في كثير من الأحيان. وعندما تكافؤوا السلوك المطلوب، فهذا يشجع طفلك على تكرار هذا السلوك. أخبروا الطفل بما تريدون منه أن يفعله وكافؤوه عند القيام بذلك الفعل. واحرصوا على أن تكون التعليمات بسيطة ومباشرة. وقموا بالمكافآت في أسرع وقت ممكن. حيث إن المكافآت الفورية هي الأفضل، خاصة للأطفال الصغار (الصورة 1).

تشمل المكافآت المجانية ما يلي:

- المديح
- تأخير وقت النوم لليلة واحدة
- رحلة إلى الحديقة
- إعطاء بعض الوقت لأحد ألعاب الفيديو أو مشاهدة التلفزيون

العقوبات هي عواقب سلبية على السلوكيات غير المرغوب فيها. حيث يُعاقب الطفل حتى يقل احتمال حدوث السلوك غير المرغوب فيه مرة أخرى. ويجب ألا يكون الغرض من العقوبة هو إيذاء الطفل أو إحراجه. فلا ينبغي استخدام القوة الجسدية (الضرب أو الصفع أو الضرب على مؤخرة الطفل) و/أو الإذلال (الخزي). فقد تؤدي القوة الجسدية والإذلال لتعليم الطفل أن هذه هي أفضل الطرق لحل مشاكله. وتتضمن بعض طرق العقاب بصورة غير جسدية ما يلي:

- الحرمان من الامتيازات مثل التلفزيون وألعاب الفيديو والأنشطة الخاصة.
- "العقاب بالحبس" - إلزام الطفل بالبقاء في المنزل لفترة زمنية محددة مسبقاً.



الصورة 1 المكافآت هي نتائج إيجابية لفعل الشيء الصحيح.

- الغرامات المالية أو الخصم من المصروف.
- طلب أداء أعمال روتينية إضافية في المنزل.
- إعطاء "وقت مستقطع" بالجلوس في مكان هادئ وخاضع للإشراف. القاعدة هي دقيقة واحدة لكل سنة من العمر.

خطوات الانضباط الفعال

- كونوا واضحين بشأن القواعد الأساسية في المنزل. على سبيل المثال، عدم الضرب/تجنب الأيدي في العقاب؛ عدم مغادرة المنزل بدون إذن. واحرصوا على الاتساق بشأن تنفيذ هذه القواعد. وإذا كان السلوك مهمًا بدرجة كافية لوضع قاعدة، فيجب أن يكون مهمًا بدرجة كافية لإحداث نتيجة سلبية عند كسرها. وهذا يعني أنه من المحتمل أن تضطر إلى الحد من عدد القواعد للحفاظ على اتساق التصرفات.
- اجعلوا مدة العقوبة موجزة. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، قد تكون الدقائق أو الساعات كافية. وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، لا تحتاج العقوبات عادةً إلى أن تمتد إلى ما بعد يوم حدوث الفعل الخاطئ.
- لا يجب إعطاء عقوبة كبيرة لسوء السلوك البسيط. ويجب فقط إعطاء العقوبات التي تكونوا على استعداد لمتابعتها وقادرين عليها.
- الأهم من ذلك، ينبغي مكافأة طفلكم بالثناء أو بمكافآت بسيطة/بلا تكلفة عندما يتبع القواعد. ولا تفرطوا في استخدام العقوبات. العقوبة في حالة السلوكيات غير المرغوب فيها التي تحدث بشكل أقل. ومن الأفضل استخدام المكافآت لزيادة السلوكيات التي تريدونها.

الانضباط: ما الذي يجب عليكم فعله

- عليكم أخذ نفس عميق والتفكير قبل قرار الانضباط.
- تحدثوا عن مشاعر طفلكم واحتياجاته
- اذكروا القاعدة التي انتهكها الطفل والنتيجة.
- حافظوا على اتساق تصرفاتكم مع أطفالكم.
- يجب اتخاذ القرار والمتابعة لمعرفة العواقب.
- امدحوا طفلك عندما يفعل شيئًا صحيحًا. عانقوا الأطفال
- احرصوا على العدل. اجعلوا العقوبة تتناسب مع السلوك.
- كونوا قدوة جيدة. حيث يتعلم الأطفال من أفعالكم.
- تحدثوا إلى أطفالكم بهدوء في وقت مبكر حول القواعد وماذا سيحدث إذا اتبعوها أو لم يتبعوها.

الانضباط: ما الذي يجب عليكم عدم فعله

- تجنبوا التعامل مع الطفل عند الغضب. لا يجوز أبدًا اتباع أسلوب الضرب أو الصفع.
- لا يجوز الصراخ في وجه الطفل. اتسموا بالهدوء.
- لا تنتقدوا الطفل أو توجهوا له اللوم.
- لا داعي لإلقاء محاضرة أو التحدث كثيرًا عند تأديب أطفالكم
- لا تشعروا الطفل بالخزي والعار ولا تقارنوه بطفل آخر.

إذا كان لديكم أي أسئلة، يُرجى التأكد من طرحها على الطبيب مقدم الرعاية الصحية لطفلك.