

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ملف لمجموعة من تفريعات حساب

علم النفس لطفلك

@r_psychologist

أعد هذه الخرائط

حساب

@tarbeah

بعض طرق تنمية
التفاؤل لدى الطفل
#نمو_الطفل

تنمية مهاراته الاجتماعية
ومهارات حل المشكلات
يساعده على اكتساب تفاؤل

ساعده على تأمل جمال
الطبيعة الخلابه حتى لو
كان من خلال اليوتيوب ...

تمتع بروح الفكاهة و
الدعابة والمرح حتما سيتعلم

شجعه على التعاون
ومساعدة زملائه

ساعده على استثمار الزوايا
المشرقة من المواقف
المحبطه (اليوم غبار ما
نقدر نطلع لكن ممكن

شجعه على الاستمتاع
باللعب الجماعي والقراءة
الجماعية للقصص

بعض الطرق لتشجيع
الطفل على تحمل
المسؤولية
والمشاركة

حدد له بعض الأعمال
المنزلية المنوعة والمناسبة
لعمره ليقوم بها وشجعه

حدد أعمالا يقوم بها أطفالك
مع بعضهم ووزع المهمات
بينهم فذلك يحقق التعاون
ويزيد من الروابط والعلاقات

شجع طفلك على التفكير
في طرق إيجابية لمساعدة
الآخرين أو التعاون معهم

ادعم مشاركته في أنشطة
المدرسة أو تلك التي
تنطلق من المسجد

قدم له التوجيه بطريقة
محبة لينمو معها

لا تنتقد ما يقوم

عندما تساعد الآخرين
امنحه فرصة مساعدتك
وشجعه حتما ستعلم منك
الكثير من المهارات

لا تراقبه بشكل

عندما ينتهي طفلك من
عمل ما اجلس معه واستمع
له عندما يصف خبرته
وشاركه المشاعر وشجعه

أهمية مراقبة السلوك الوالدي
@r_psychologist

- السلوك
- درجة تواصلك العاطفي مع طفلك
- الأفكار
- المشاعر
- نوع المواقف
- نمط شخصيتك

- جودة رسائلك التربوية
- نمو شخصيتك نحو تكامل ناضج

من فوائد رصدك لملاحظات حول سلوك الوالدي بهدف التقييم انك تضمن

لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-
ما الذي حدث من طفلك؟ ولماذا؟
وأين؟ ومتى؟ وكم استمر سلوك طفلك السلبي؟

لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-
كيف كانت ردة فعلك الأولية.. ما الألفاظ التي استخدمتها للتوجيه؟ هل استخدمت الضرب؟

لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-
ما الأفكار التي كانت تدور في عقلك قبيل تنفيذ ردة فعلك الأولية السلبية مثلا؟

لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-
بعد ان صدرت ردة فعلك الأولية بضرب طفلك ع الوجه كيف تصف مشاعرك؟ وهل انت راض عنها؟

لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-
لو كانت ردة فعلك الأولية ايجابية وناجحة من تفكير متزن .. كيف ستكون مشاعرك حينها؟

ما السلوك الذي حدث من طفلك			
ما الدافع لهذا السلوك			
أين وقع هذا السلوك			
متى وقع هذا السلوك			
كم استمر هذا السلوك السلبي			
كيف كانت ردة فعلك الأولية			
ما الألفاظ التي استخدمتها للتوجيه			
هل استخدمت الضرب			
ما الأفكار التي كانت تدور في عقلك قبيل تنفيذ ردة فعلك الأولية السلبية مثلا			
بعد أن صدرت ردة فعلك الأولية بضرب طفلك على الوجه كيف تصف مشاعرك			
هل أنت راضي عن تصرفك			
لو كانت ردة فعلك الأولية ايجابية وناجحة من تفكير متزن كيف ستكون مشاعرك حينها			

مهم جدا بين الحين والآخر- ان تراقب دورك الوالدي بكل تفاصيله:

بعد ان تقييم دورك الوالدي ان حصلت على ١ الى ٧ يتوجب عليك مراجعتها الأساليب التي تستخدمها للتعامل مع طفلك .. ربما تحتاج زيارة عيادة نفسية

بعد انتهاء أسبوعين من الملاحظة الذاتية قيم جودة دورك الوالدي من ١ الى ١٠ : ١-٤ سلبية ٥-٧ متذبذب بين السلب والإيجاب ٨-١٠ ايجابي والكمال لله

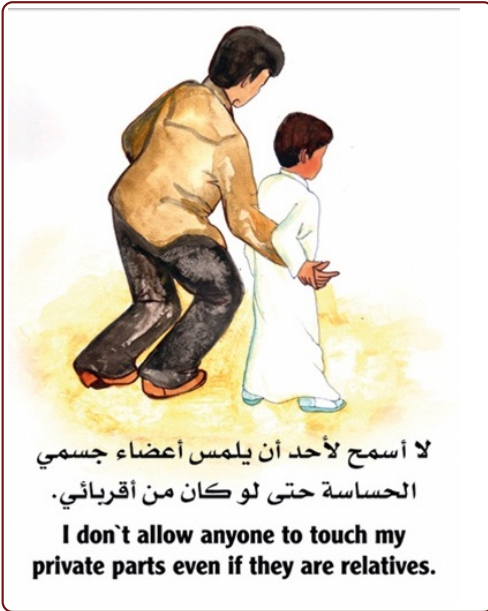
تقييم دورك الوالدي بعد انتهاء الأسبوعين قيم جودة دورك الوالدي وفقا لردود افعالك ونوع أفكارك واتجاهك نحو طفلك- عقيدتك وتعاملك كمتعلم

لتقييم دورك الوالدي انواع المشاعر التي تلي ردة الفعل او تصاحبها الغضب الندم الحزن اللوم احتقار الذات

لتقييم دورك الوالدي نماذج من ردة الفعل الأولية السلبية الألفاظ القذرة بما فيها السب واللعن صفح الوجه القبض شد الأذن الركل البصق

لتقييم دورك الوالدي: الأفكار السلبية نحو طفلك والتي تقودك لردة فعل سلبية: اكيد يتدلع طول عمره يعاند أمه مسلته غبي ما يظهر هذا طبعه

لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-
استخدم ذلك الجدول مدة أسبوعين حينها تكشف كثيرا من الخطايا المتعلقة بسلوكك كمربي



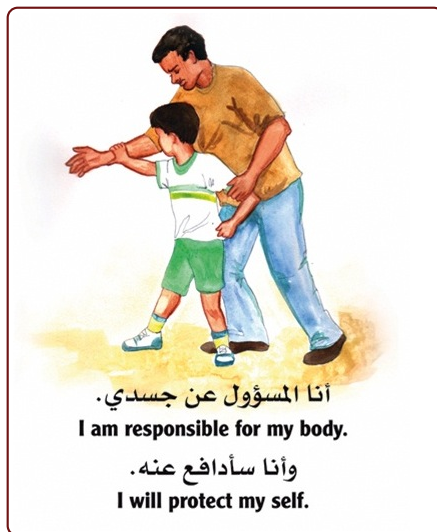
المرونة النفسية او
القابلية النفسية
الذهنية للاستشياء

الدعم الأسري
والاجتماعي والمدرسي

مخزون الامن النفسي

الخضوع لجلسات علاج
نفسية عالية الجودة

عوامل الحماية من
المضاعفات النفسية
والسلوكية للتحرش ..



اعراض مبكرة لاضطراب
الشخصية الحدية تبدأ مع
عمر ١١ - ١٢ وخصوصا البنات

تشئت انتباه متزايد لان
الذاكرة العاملة في الدماغ
مشحونة بخبرات التحرش

انخفاض واضح في
تقدير الذات

التحرش .. بالطفل
وخصوصا المتكرر
والمرتبط بالتهديد في
الغالب يقود

ميلول انتحارية

صعوبات في التواصل
البصري

الانهماك في سلوك
إيذاء الذات

نوبات بكاء مفاجئة
عند استدعاء خبرات
التحرش

الرفض المدرسي

التغريدات من حساب
علم النفس لطفلك
@r_psychologist
والصور من كتاب
(لا تلمسني)
لهند مصطفى خليفته

الكوابيس واضطراب
النوم

الميل للانسحاب
الاجتماعي

اعراض وسواس قهري

دوافع متزايدة للانتقام

تبول لا إرادي

صعوبات في السيطرة
على الانفعالات وتنظيمها

اكتئاب

انخفاض في المستوى
الدراسي

مدمر ان لم توجد رعاية
تدريب في جناح تنويم
لحالات الشخصية
الحدية.. التحرش دمر
حياتهم

صعوبات في ضبط
السلوك

إدراك مشوه للذات

فقدان الثقة بالآخرين
اجتماعيا وربما الأقارب

أحيانا قد يأتي مراهق
بأعراض وسواس قهري
وبعد أيام تبدأ أعراض
القصاص .. ابحاث عن
تحرش .. في تاريخه

الغيرة لدى الأطفال #نمو_الطفل

يصاب الطفل بالغيرة عند
قدوم مولود جديد وتبدأ
طبيعياً ومع الوقت تصبح
حادة وغالباً يعود ذلك إلى

استخدام كلمات لها دلالات
الانفصال مثل
قرفت منك
انت كبرت ابعد

توجيه العاطفة والحنان
للمولود الجديد وحده

غياب الدور الوالدي لتهيئة
الطفل

تهديد الطفل عند لمس
المولود الجديد

توجيه الانتباه الحسي
للمولود

مناقشة مشكلتة الغيرة مع
الأخرين أمام الطفل

لتنامي شعور الطفل
بالحرمان العاطفي

عقد مقارنات بينهما مدح
المولود بمبالغة

يصاب الطفل للغيرة عند
قدوم مولود جديد وقد
يصاحبها

مص الأصابع

قضم الأظافر

عدوانية

عض اكمام الملابس

رغبة وتخطيط للانتقام

انزواء

كذب ومضاجرة حول
قدراته ليجذب انتباه الأسرة

بكاء

تبول أو إخراج لا إرادي

يصاب الطفل بالغيرة عند
شعوره بغياب العدالة
الوالدية في المنزل وسيطرة
لغة التفردت ربما لأسباب

بمستويات دراسية مرتفعة

نوع الطفل : ذكر أو أنثى

شكل الطفل أو حجمه

يصاب الطفل بالغيرة عند
شعوره بغياب العدالة من
المعلم في الفصل الدراسي
بتمييز المتفوقين بمعاملة

استخدام الوالدين لاساليب
ناضجة للتعامل مع الأطفال
تقوم على العدل والمساواة
والاقتناع والتفاعل الإيجابي

وجود دعم اجتماعي وأسري
ومدرسي

مساندة الرفاق

الذكاء

المرونة النفسية

يمكن احتواء مقدمات وبادر
غيرة الطفل بالاستماع الفعال
والمشاركة الوجدانية
والاحتضان

عوامل تحد من غيرة

التعبير الشخصي عن
الانفعالات، الأفكار
بطريقة مرنة وناضجة ولها

مهارة التعاطف: القدرة على
تفهم مشاعر الآخرين
والتفاعل معهم وفقا لصورة

المهارات الاجتماعية
الأربع المهمة لنمو طفلك
#نمو_الطفل

حل المشكلات للخروج من
نفق الصراعات الاجتماعية
باستخدام التفكير والتحليل

التوكيدية: القدرة على قول
ما ترغب او الحصول على ما
تريد او قول (لا) بطريقة

أسباب المشاكل السلوكية
@R_psychologist

الحرمان العاطفي النابع من اضطراب العلاقة مع الوالدين أو إحداهما

تعرض الطفل للعنف اللفظي والجسدي أو التحرش..

ضعف المهارات الاجتماعية

ضعف مهارات التوافق النفسي

ضعف مهارات حل المشكلات

صعوبات في التحكم الذاتي

انخفاض شعور الطفل بالأمن النفسي

عوامل الوقاية من المشكلات السلوكية

قدرة الطفل على تنظيم انفعالاته بطريقة تمكنه من التحكم الذاتي بسلوكه واتخاذ قرار صائب نحو الموقف

شعور الطفل بالأمن النفسي بسبب علاقته الإيجابية مع والديه ونمو تلك العلاقة الجميلة من سنوات عمره الأولى

الدعم الأسري والاجتماعي في حال تعرض الطفل للعنف أو التحرش أو انخفاض مستواه الدراسي أو تعرض لمشكلة نفسية

انخفاض تقدير الطفل لذاته نتيجة لاضطراب انفعالي أو اضطراب في العلاقة الاجتماعية أو انخفاض في الذكاء والتحصيل

انخفاض مستوى التحصيل الدراسي وما يصحب ذلك من سخريّة من الرفاق والأسرة

التنظيم الانفعالي
عند الأطفال
R_psychologist
#نمو_الطفل

الانفعالات عبارة عن استجابة طبيعية لمثيرات أو مواقف في حياة الطفل ويختلف حجم التأثير عليه من مثير لآخر

التنظيم الانفعالي هو قدرة الطفل على الاستجابة بشكل مقبول للمواقف الضاغطة بمرونة نفسية تجعله قادرا على التحكم الذاتي في

أولا / ردة الفعل العصبية - الضيولوجية ومن ذلك ضربات القلب ، مستوى الكروتزول ، الاستجابات العصبية

ثانيا / السلوك : عندما تظهر الانفعالات كردة فعل تعبيرية على الطفل مثل تغير ملامح الوجه أو البكاء

ثالثا / المعرفي : ويتضمن الاستخدام اللفوي الشفهي أو الكتابي للتعبير عن الانفعال الغاضب البكاء مثلا

مراحله

عوامل توفرها يساعد الطفل على تنظيم انفعالاته

الدعم الأسري والاجتماعي والمدرسي

الثقة بالنفس

ذكاء الطفل

مهارات حل المشكلات

شعور الطفل بالأمن النفسي

قدرة الطفل على اتخاذ القرار

المهارات الاجتماعية

مهارات التوافق

تقدير الذات

وفر لطفلك البيئة ذات الأمن النفسي

امنحه بعضا من الحرية والمسؤوليات وفقا لمرحلة عمره

امنحه فرصة المشاركة في صنع بعض القرارات الاسرية والمدرسية

توجيهات للوالدين ليساعدا طفلها على تنظيم انفعالاته

التنظيم الانفعالي مهم جدا وخصوصا للأطفال : ضحايا العنف والتهديد أو ضحايا التحرش ممن يعانون من القلق والمخاوف

التنظيم الانفعالي يمكن تعريفه بقدرة الطفل على تنظيم استجابته الانفعالية بأبعاها السلوكية والمعرفية والضيولوجية

تشجيع الطفل على الحديث الايجابي لذاته بغض النظر عن رأي الآخرين فيه

قدم نموذجا واضحا له لكيفية تنظيم انفعالاته استجابة لمواقف ضاغطة

تشجيعه على التعبير عن مشاعره بالكلمات من وقت لآخر وتوفير الامان له

امنحه الدعم النفسي

ساعد طفلك على تعلم مهارات التوافق لمواجهة المواقف الضاغطة

تحدث معه عن خبراتك في الانتصار على المواقف المزعجة ذلك يمنحه دفعة

لا تعنفه لفظيا او جسديا مهما كانت الظروف والأحوال

وسائل تنمي المهارات
الاجتماعية للطفل
#نمو_الطفل

تجنب تماما منح طفلك مالا
مقابل ممارسة مهارة معينة
حتى لا يصبح ذلك نهجا في

استخدم دائما عبارات وكلمات
الاسئذان والشكر والاعتذار
مع الصغير والكبير
فسيتعلم منك طفلك

امنح طفلك الوقت الكافي
ليتحدث معك وتواصل معه
بصريا واستمع له بفعالية
حتما سيتعلم منك

درب وعلّم طفلك عبارات
مناسبة ليعبر بها عن
مشاعره وأفكاره فذلك
يقلل من عدوانيته أو ربما

العب معه ألعابا ذات أهداف
تعاونية أو تلك التي تتطلب
انتظار الدور ليتعلم منها

شجع طفلك ليلعب مع أطفال
آخرين أو ربما دعوتهم
للمنزل لكن لا تتركهم

متلازمة الاغتراب الوالدي #نمو_الطفل

هدفها

تهدف إلى حمل الطفل على
الاقتناع النفسي أن أحد
والديه حقير وسيء وعديم
القيمة وخطير

مراحلها

انعزال كامل ويصبح أحد
الوالدين غريبا

تحالف مع احد الوالدين

ابتعاد نتيجة التشويه

حملة التشويه

نتائج حملة التشويه

حملة تشويه تقود الطفل إلى
أبعد من مجرد رفض أبويه
إنما لعالم من الاغتراب النفسي

يصل الطفل نتيجة حملة
التشويه أن حياته تصبح
آمنة وسعيدة بعيدا عن
والده/والدته وهنا بؤرة
الاغتراب

يبدأ الطفل بالرفض المطلق
لأحد والديه وينتقده
علانية ويصرح أن الرفض

نماذج من حملة التشويه المنتشرة في مجتمعاتنا

منع وتخريب أي محاولات
لاتصال طرف الآخر بالطفل
سواء زيارات منزلية أو
هاتفية

منع الطرف الآخر من العلاقة
من المشاركة في قرارات
مصيرية تتعلق بالطفل

إزالة كافة الصور وما يتعلق
بالطرف الآخر من العلاقة من
المنزل وتغيير غرفة النوم

حمل الطفل على رفض هدايا
أو المال من الطرف الآخر أو
حتى المساعدة

حملة من الإساءات اللفظية
والنقد اللاذع أمام الطفل ضد
الطرف الآخر من العلاقة

منع الطرف الآخر من
معلومات الطفل الصحية
والمدرسية أو حتى خبر
نجاحه أو مرضه

يرفض الطفل أحد والديه
المحب له بناء على حملة
تشويه يقوم بها الطرف
الأخر من العلاقة

المهارات الاجتماعية #نمو_الطفل

الطفل ناقص المهارات الاجتماعية قد يعاني من

خطر كبير على نموه الاجتماعي والانفعالي وبالتالي شخصيته مستقبلا تتأثر

قد يعاني من السلبية المطلقة .. تهضم حقوقه وتصادر ممتلكاته دون ان

من مشاكل في التواصل مع الآخرين ربما كان عدواني معهم لا يهتم بمشاعرهم

بعض المهارات الاجتماعية المهمة للطفل

احترام مشاعر الآخرين وتقدير ظروفهم الاجتماعية والصحية

احترام خصوصية الآخرين

الاستئذان

الابتعاد عن المقاطعة أثناء الحديث

التواصل البصري الناضج

تقديم تحية الاستقبال والوداع بطريقة مناسبة

استخدام تعبيرات وجه مناسبة وناضجة مناسبة للموضوع المطروح للحوار

الشجاعة لقول "لا" اذا كان لا بد وان تقال

تقديم الابتسامات في الظروف المناسبة

فن الاستماع الإيجابي للآخرين

استخدام لغة حوار تحترم الآخر

الإجابة على الأسئلة بطريقة تحترم المشاعر وتقدر الطرف الآخر

المهارات الاجتماعية عند الأطفال ممكن أن تعلم عن

الفيديو

لعب الأدوار

الممارسة

الفصول العادية

القصص الاجتماعية

مهارات اجتماعية مهم ان تنمي في مرحلة رياض

الاستئذان

احترام الدور

التعاون

الثقة بالنفس

الابتعاد عن الفضول

الطفل ذو المهارات الاجتماعية قادر على

إعلان الانتباه

تحمل مسؤوليات مناسبة لعمره

تنظيم انفعالاته بطريقة مرنة ومدركة تسهل عليه ضبط مشاعره أثناء الحوار مع الآخرين

الشكر

الاعتذار

تكوين صداقات

الابتسام

رد التحية

التواصل البصري

اللباقة في الحديث

التحكم الذاتي بالانفعال والتصرف

التوافق الاجتماعي والمدرسي من خلال التنظيم والتخطيط الجيد

صنع قرار جيد

كسب قلوب وعقول

تحمل الضغوط والتوافق مع صعوبات الحياة ومشاكلها في البيت والمدرسة

تكوين صداقات والمحافظة عليها

استراتيجيات التوافق
#نمو_الطفل

ساعد طفلك على الملاحظة
للجانب الخفيف او حتى
المضحك من المشكلة مع
التأكيد ان ذلك قد لا
يتناسب مع كل مشكلة

ساعد طفلك على وقف
أفكاره المزعجة المتعلقة
بالمشكلة في مكان بعيد..
خلف الجبل او في أعماق

ساعد طفلك على التفكير
بعمق في الاستمتاع بإجازة
ذهنية من أفكاره المزعجة
حول المشكلة ببناء جدار
عازل

ساعد طفلك للبوح لك أو
لثقتك عن مشاكله وأكد له أن
بعض المشاكل ذات الجانب
العاطفي من الأفضل البوح بها

ساعد طفلك على إدراك ان
تعرض الإنسان مهما كان
عمره لأي مشكلة جزء من
الحياة وفرصة لاكتساب

ساعد طفلك على قبول
ماحدث وان الزمن لن يعود
للوراء لكن يمكن استثمار
الحاضر فقط والتفكير في

ساعد طفلك على إدراك ان
هنالك من يشاركه نفس
مشاكله .. وهذا شيء طبيعي

شجع طفلك على استثمار
مرونة تفكيره التي منحه
الله إياها بالنظر للمشكلة
من كل جانب وليس من

ساعد طفلك على استخدام
مهارات التفكير بأنواعه
والتخطيط والتنظيم لحل

ساعد طفلك على تجنب
الأحكام المسبقة على
الأشخاص او المواقف قبل
التفكير بعمق وجمع الأدلة

ساعد طفلك على تعلم مهارات
حل المشكلات

ساعد طفلك على تعلم
المهارات الاجتماعية

ساعد طفلك على ان لا ينظر
للمشاكل والمواقف
والأشخاص من زوايا التناقض
جميل وقبيح ابيض واسود
سهل صعب

ساعد طفلك على ان لا ينظر
لأي مشكلة من جانب شخصي
بسبب ان ذلك قد يزيد من
لومه لذاته لو ظهر العكس

يجب ان نكون فخورا فقد قبلت
التحدي ولم تتجنبه

تعلم شيء جديد لمنع
المشكلة مستقبلا

ساعد طفلك على
ملاحظة الجانب الساطع
الفضي لأي مشكلة ومن

ساعد طفلك على التفكير
ان بعضا من مشاكله يمكنه
تأجيل حلها ليفكر بالحل
الأفضل بعد هدنة معها

ساعد طفلك على التفكير
بعقلانية نحو المشاكل ذات
العمق العاطفي والخوف
الشديد أنها مشاكل وليست

بناء الهوية الإيجابية للطفل
من عمر
(0) إلى (5) سنوات
@R_psychologist

ابتكر طرق ممتعة من
التفاعل الاجتماعي
والعاطفي مع طفلك من
خلال اللعب أو الأنشطة
الحركية

قدم حبا واحتراما وقبولا
غير مشروط

اكتشف ركز وادعم
الجانب القوي من شخصية
طفلك

شجعه عندما يتكلم حول
أي موضوع وتفاعل معه
وادعمه بالكلمات المناسبة

شجعه عند محاولة إتقان
مهارات الحياة : الأكل ،
الملبس ، الإخراج. وتقبل
حدود إتقانه للمهارة

تغافل عن بعض الأخطاء
البسيطة وعدلها لاحقا
بشكل غير مباشر

عندما يخطئ طفلك ركز
على السلوك ولا تنتقد
شخص الطفل أمنحه الاحترام
عند تصحيح السلوك

جاوب على ما يطرحه من
أسئلة بشكل مبسط

شجع طفلك على التعاون مع
الاطفال الآخرين وابتسم له
حينما يفعل ذلك واطربه
بالمديح

استخدم لغة التفاوض
والنظرة الإيجابية لما
يملك من قدرات ومهارات
وساعده على تنميتها

لا تدخن أمامه ولا يشم منك
إلا عطرا
" التدخين امام الطفل اساءة "

ساعد طفلك على إتقان ما
يقوم به من خلال تقسيم
المهمة الكبرى لمهام
صغيرة سهلة التعليمات

تفاعل مع طفلك عندما
يتحدث معك بالتواصل
البصري والاستماع الفعال
والانتباه الذهني

تعامل مع خياله الواسع
بإيجابية



أنواع البكاء

- الصريح : محدد الأسباب
- الغامض : المبهم الأسباب
- الكاذب : لتحقيق مكاسب ثانوية
- الحزين : للتعبير عن الاكتئاب
- الهائج المنفعل : للتعبير عن الغضب
- الخافت المنزوي : للتعبير عن المشاعر العميقة

عندما يبكي الطفل ابحت في تفاصيل العلاقة العاطفية بينكما شيء ما مفقود ربما تشعر به دون الاستعانة بمتخصص

يبكي الطفل عندما يجوع أو يعطش

عندما يفقد

عندما يصر على الذهاب مع والديه

عندما يخفق

في صباح اليوم الدراسي

قبل النوم

قد يبكي الطفل حينما لا تسمع له بالقدر الكافي أو لم تستمع له بفعالية أو كنت مشغولاً عنه بالجوال مثلاً أو صرخت به قبل أن يتكلم

ليعاند

حينما يمرض

قد يبكي الطفل بحثاً عن وعد واحد من وعودك الكاذبة " انت دايماً تقول

عندما يغضب

عندما لا يتمكن من حل الواجب المدرسي

عندما ينفصل عن (والده أو والدته)

عند الفرع من

حينما يموت قريب

حينما تنتهك خصوصيته

عندما يعنف جسدياً أو

حينما يشعر

عندما يخاف أو

عندما يتم التحرش

حينما يصر على طلب شيء ما

حينما يستدعي الذكريات المؤلمة

حينما يغار من

عندما يشعر بالظلم الوالدي بسبب التفرقة بينه وبين إخوته

عندما يتعرض لسخرية جماعية من زملائه أو أخوته

حينما يشاهد مقاطع

عندما يشعر بالحرمان

عندما يذهب لطبيب

حينما يشاهد والده يتعاطى ويسكر

عندما لا يتحكم في عملية الإخراج،،،

عندما يسعى لتحقيق مكاسب ثانوية

عندما يسقط أرضاً

عندما يحرم من

مهارات مهم تعلمها والتدرب
عليها لكل طفل خلال نموه
لكن بطريقة ذات معاني
نفسية آمنة
@r_psychologist

مهارات التحكم الذاتي
بالسلوك من خلال تنظيم
الانفعالات

مهارات حل المشكلات
اللفظية وغير اللفظية
بطريقة منطقية

مهارات الحياة اليومية

المهارات الاجتماعية
والتفاعل

مهارات التفكير الناقد

مهارات التخطيط والتنظيم
اليومي للحياة المنزلية
والمدرسية

مهارات امعان التركيز
وتفعيل الانتباه والانتقال
بالانتباه

مهارات التحكم
بالغضب

مهارات تقديم العواطف
بطريقة آمنة

مهارات الوعي بالذات

مهارات استنباط الحلول
بالمناطق

مهارات التوافق النفسي

مهارات الحديث
الايجابي للذات

مهارات الاستماع
الذكي

مهارات اتخاذ القرار
الصائب المبني على
الاستقراء المنطقي

من طرق تعديل السلوك
(الإقصاء)
@r_psychologist

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: ويتضمن ان يقضي
الطفل وقتا بمقدار زمني
معين وفقا لعمره منفردا على
كرسي ويطلب منه
التفكير في عواقب
سلوكه

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء:
خلال فترة الإقصاء يمنع
الطفل من اللعب ومشاهدة
التلفزيون ويتم تجاهل
سلوكياته السلبية
كالصراخ والبكاء..

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: بعد انتهاء مدة
الإقصاء يجلس مع الطفل
وبكل هدوء وحنان يشرح
له الهدف من الإقصاء
ويقترح عليه بدائل
لسلوكه السلبي

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: عند تنفيذ الإقصاء
يجب احترام مشاعر الطفل
ولا يجب أن يكون التنفيذ
بالصراخ والتهديد والقوة

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: يجب ان يقدم
بطريقة فيها احترام
وتواصل بصري تدفع
بالطفل للتجاوب والجلوس
على الكرسي

تعديل السلوك
الإقصاء اسلوب جميل
يجب ان يقدم بحب وحنان
وتواصل بصري وإذا قدم
وفقا لذلك استجاب
الطفل له

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء:
وهكذا يتم استخدامه ..
يقدم بأسلوب يحترم الطفل
ومشاعره وينتهي بالاحتضان
وتقديم البدائل السلوكية
الناجحة

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: يفترض تطبيقه
على حذر وفي العيادات يتم
تدريب الوالدين على
استخدامه ويتم تدريبهم
على الاستجابة لردود فعل
الطفل

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء:
يتم حساب دقيقة واحدة
إقصاء من عمر سنتين
ونصف الي خمس سنوات ،
ودقيقتين إقصاء من ست
سنوات الي عشر سنوات..

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: بعد انتهاء المدة
وحين يستجيب الطفل
بالاعتذار يجب احتضانه
وتقبيله وتشجيعه على
سلوكيات إيجابية مثمرة

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: لا يجوز حبس
الطفل في غرفة إنما على
كرسي بعيدا عن النشاط
الرياضي او الاجتماعي
ليفكر في عواقب سلوكه
فقط

من طرق تعديل السلوك
(التجاهل)
@r_psychologist

المقصود به :
تجاهل السلوكيات
الخاطئة الصادرة من
الطفل كالبكاء و العدوان
اللفظي بهدف إطفائها
نهائياً مع الوقت

التزم الصمت وتجاهل
سلوكه بصريا عندما
يشتم وتتدخل فقط عند
وجود خطر

ذلك الصمت يمنحك
فرصة الهدوء والتفكير
لمعرفة أسباب عدوانه
اللفظي

عند انتهاء الموقف اجلس
معه وتجاوز معه حول
بدائل افضل من السب
والشتم

شجع طفلك على
اقتراح مجموعة من
العبارات والكلمات
المعبرة عن المشاعر

بسبب أن عدوانية
الطفل أحيانا ترمز
لمظاهر خارجية
للاكتئاب

تجاهل السلوك الخاطئ
(كالعدوان اللفظي) مثلا
يتم بطرق منها

احذر التجاهل الغاضب
لسلوك طفلك
الغضب يفقدك القدرة
على التفكير للبحث عن
سبب سلوكه وطريقة
حواره فيما بعد

ليس كل سلوك يمكن او
يفضل تجاهله قرار
التجاهل يجب اتخاذه في
ثوان وفقا للموقف
وخبرتك مع طفلك وكن
على حذر

الجميل في هذا الأسلوب ان
طفلك مع الوقت يعرف
انك لن تلتفت اليه عندما
يشتم وأنت تقبل عليه
عندما يتكلم بأناقة

هناك فرق بين التجاهل
والإهمال
التجاهل يتضمن تجاهل
سلوك الطفل الخاطئ
فقط حتى ينتهي ومن ثم
محاورته بلطف

من فوائد التجاهل أنه
يمنحك الفرصة
للتفكير بأسباب سلوك
طفلك فالانشغال في
إيقاف السلوك يفقدك
تلك الفرصة ويعزز من
استمراره

مهم تجاهل السلوك
الخاطيء وليس الطفل

الإعاقات الذهنية

أسبابها

- مشاكل في الحمل بسبب التعاطي والإفراط في الكحول
- التهاب السحايا
- إصابات الدماغ
- مضاعفات الولادة
- وراثة
- خلل في الكروموسومات
- الالتهابات

التصنيف وفقا لمقياس

- البسيطة: من 0-50 التي اقل من 70 وهم من القابلين للتعليم ببرامج التربية الفكرية
- المتوسطة: من 20-40 الى حوالي 50-55 وهم من القابلين للتدريب على بعض الاعمال
- الشديدة: من نسبة 20-30 الى 40-45 ويحتاجون لرعاية منزلية كاملة
- الشديدة جدا: من نسب ذكاء اقل من 20 او 25 يحتاجون لرعاية خاصة وغالبا خارج المنزل

- مهارات الحياة اليومية
- التعلم وحل
- القدرة على التخطيط والتنظيم
- مهارات التواصل الاجتماعي
- الذهنية
- الانتباه
- الذاكرة
- اللغة
- التأخر الحركي

مظاهر النمو قد تتأخر من الإعاقات الذهنية

- مهاراته الانفعالية والاجتماعية ضعيفة مما يسهل من عملية استقلاله والتحرش به

المظاهر النفسية

- قد يظهر سلوكيات عدوانية او سلوك انسحابي وفي كلا الحالتين لانخفاض تقدير الذات دور
- انخفاض ملحوظ في الذكاء يعيقه عن تلقي التعليم النظامي
- انخفاض واضح في تقدير الذات والثقة بالنفس خصوصا في دورة المياه
- لا يتعلم من خبراته وبالتالي يكرر الاخطاء اليومية
- ضعف في الذاكرة قصيرة وطويلة المدى
- مهارات تواصل ضعيفة
- علامات اكتئاب وخوف
- ضعف في مهارات الانتباه والتركيز

التشخيص

- سمع كلمة اقلع يا "ديج" عند دخوله المجلس لقاء الضيوف او زملاء اخوه
- هدد بالحرم
- ينخفض تقدير الذات لدى الطفل من ذوي الاعاقات الذهنية اذا
- سخر منه الوالدين بالذات
- حرم اللعب مع اخوته .. مايبه يخرب ما يهدم..
- سخر بتفضيل اخوته عليه
- تجاهل الأهل حقوقه
- صنف جسديا أو نظفيا
- سخر منه اخوته وزملائه
- سخر او شك برفض الوالدين له بسبب إكساباته الذهنية او مشاكله السلوكيه
- ناقش الأهل مواضع إعاقته امام الآخرين وبحضوره دون احترام لخصوصيته

خطوات العلاج النفسي مع ذوي الاعاقات الذهنية البسيطة

- التحويل الى: اخصائي العلاج بالعمل، اخصائي التخاطب، الطبيب النفسي، اخصائي التغذية، الاخصائي الاجتماعي
- العلاج الاسري
- العلاج بالرسم
- العلاج باللعب
- التشكيل
- التعزيز اللفظي
- التسلسل
- الاقتصاد الرمزي

معايير التشخيص

- انخفاض ملحوظ في الذكاء بما يقدر تقريبا بأقل من 70 وفقا لمعايير مقياس الذكاء المعقن
- بالنسبة لتقييم ذكاء العطل ما قبل العامين يكون عن طريق التقدير العيادي وفقا لمعطيات عيادية

خطوات العلاج النفسي مع ذوي الاعاقات الذهنية البسيطة

- تنمية مهارات التنظيم والتخطيط
- تنمية مهارات التحكم
- تنمية المهارات
- التواصل مع المعلم ومعلم التربية السلوكية
- علاج المخاوف والقلق
- والاكتئاب
- علاج مشاكل التبول
- تنمية مهاراته الدراسية

خطوات العلاج النفسي مع ذوي الاعاقات الذهنية البسيطة

- تتبع ترويديكم بمعلومات عن نتائج القياس والملاحظة السلوكية
- العوامل المتعلقة بمشكلات الطفل
- ملاح خطة العلاج وتقبل اقتراحاتكم

الإعاقات الذهنية: توجيهات للوالدين

- كن على حذر ضعف قدرات ابنك الذهنية والانفعالية يسهل من استقلاله والتحرش به .. لا تثق كثيرا
- العاب معه في المنزل وفي الحدائق وعند البحر ارسه معه و لون ابتمسه له واحتضنه تواصل معه بصريا
- لا تثق بالعمالء المنزل او العمالء في الشارع .. فرص التحرش .. وارادة بهم
- قد توجد لديه بعض من العدوانية .. من تجريب تقل هذه العدوانية ان كنت طيبا ومحبا وقلبا كبيرا له
- لا تنتظر تحسن سريع وكبير من اول شهر او سنت كمن مقتنعا بتحسن بسيط حتما تصل الي اكثر واجمل
- شيد جسورا من الحب والتعاون والثقة والرحمة بينه وبين اخوته وثقت اخوته حول إعاقته
- ابحث عن جماعات الدعم ستجد هناك الكثير من اولياء الأمور والمتخصصين وانهل من تبادل الخبرات
- لا تترد في الذهاب بطفلك للمعاهد النفسية هناك يمكنك تعلم بعض طرق تعديل السلوك لتساعد
- تعاون مع معلم طفلك بشكل اسوي و ادعم خطته الاسبوعية بالاقتراحات ونفذ توجيهاته في المنزل
- ابحث عن فرص لتعليمه المهارات الاجتماعية ومنحه الحق الاجتماعي في التواجد في المناسبات وشجعه
- شجع استقلالية طفلك على مهارات الحياة اليومية قضاء الحاجة، اللبس ..
- اقرأ وتعلم كثيرا عن الاعاق الذهنية وخصوصا الفتر التي تخص طفلك
- عندما يقيم ذكاء طفلك من حقه الحصول على توضيح كاف عن ذكائه ومناطق القوة والضعف في قدراته
- ان تعليم طفلك مهارات الحياة اليومية ليس الملايس العدى الطويل انت الراعي
- امنح طفلك فرص مساعدتك في المنزل وكن قريبا منه وابتسم وشجعه حتى لو كان إنجازه بسيطا

خطوات العلاج النفسي مع ذوي الاعاقات الذهنية البسيطة

- مرحلة التقييم
- 1- مقابلة عيادية لمدة ساعة ونصف مع الطفل والديه
- 2- مقابلة عيادية تهدف للحصول على تاريخ كامل عن الطفل
- 3- مقابلة عيادية: جزء منها قد يكون في غرفة العلاج باللعب
- 4- اجراء اختبار ذكاء لمعرفة تفاصيل اكثر عن قدراته الذهنية
- 5- تقييم المشكلات السلوكية والانفعالية بواسطة مقاييس نفسية
- 6- القياس الثيروسيكولوجي للوظائف الذهنية للنص الامامي: الدماغ
- 7- المسح الثيروسيكولوجي
- 8- الملاحظة السلوكية في المنزل من خلال نماذج خاصة
- 9- كمل المعلومات الواردة من كل المراحل تفرز وتصنف وتحلل بدقة
- 10- كمل المعلومات الواردة من كل المراحل تفرز وتصنف وتحلل بدقة
- 11- نتائج القياس والملاحظة السلوكية
- 12- العوامل المتعلقة بمشكلات الطفل
- 13- ملاح خطة العلاج وتقبل اقتراحاتكم
- 14- تقييم المشكلات السلوكية والانفعالية بواسطة مقاييس نفسية
- 15- اجراء اختبار ذكاء لمعرفة تفاصيل اكثر عن قدراته الذهنية
- 16- مقابلة عيادية: جزء منها قد يكون في غرفة العلاج باللعب

- وظائف التخطيط والتنظيم وحل المشكلات
- وظائف التحكم الذاتي واتخاذ القرار

طرق عملية للتواصل مع الطفل
@r_psychologist

كن محاورا تسعى للاقناع لا محققا تسعى لفضح الآراء وتوجيه الحوار

احترم رغبة طفلك عندما لا يريد التحدث في موضوع ما في وقت ما .. أمنحه الامن النفسي ليعود مجددا لمحيط ذاتك الوالديه

لا تقارن ولد الجيران او الأقارب مع طفلك فهناك فروق فرديّة بين الاطفال .. اهتم بطفلك فقط واكتشف جمال قدراته

عندما تتحدث مع طفلك تفاعل معه عاطفيا .. جميل جدا ان يستمع ويجلس معك ذلك يعني ان علاقته معك ايجابية

اللعب معه أو مارس رياضة المشي معه ..

افضل طريقة للتخلص من المضادات القبيحة ضع قائمة للكلمات الجميلة وأمامها قائمة قبيحة واستخدم قلما للشطب وفقا لقرارك الأخلاقي كمسح

تجنب الأنشطة بجهاز او كتاب عند الحديث مع طفلك .. شعور الطفل بالتهميش الغير لفظي مؤلم بالنسبة له

للتواصل بشكل مثمر اقرأ في علم نفس النمو لكل مرحلة خصائص ومتطلبات ذلك يساعدك على التواصل ايجابيا مع طفلك

عندما تتحاور مع طفلك تأكد من فهمك لما يقول بأسلوب التلخيص مستخدما بعض من كلماته

عندما تطلب منه تنفيذ شيء قل له " هل ممكن ان تفعل ذلك من اجلي " مع ابتسامتك وتواصل بصري لن يكون في صورة عناد

لا تقاطع طفلك عندما يتحدث حتى لو اطال الحديث للوصول ما الي يود قوله ، مع الوقت تجده أكثر تحكما بالزمن

عندنا مناقشة مشكلة لطفلك متعلقت بالمدرسة احترام خصوصيته وناقشها معه في مكان بعيد عن اخوته

لا تكلف طفلك بأكثر من مهمة وحتى في حال المهمة الواحدة لتكن تعليماتها واضحة ومحددة وبلغت سهلا

استخدم اسمه ذلك يعني ان لا تستخدم لقب او اسم آخر لا يطيقه طفلك حتى لو كان ذلك من قبيل المزح .. "تجنب يا ورع"

عند الحديث مع طفلك تواصل بصريا معه وكن مستمعا ايجابيا لكل مايقوله ذلك يشعره بالقيمة ويسهل من قبوله لما تقول

عندما تضع خيارات أمامه بتنفيذ او بعدم التنفيذ واختار الأخيرة تقبل ذلك بكل صدر رحب يحتاج الطفل ان يتعلم لا

استخدم درجة صوت مناسبة مع ابتسامتك ذلك على الأخرى يساعد الطفل على التركيز معك حين الحوار

تجنب الكلمات التالية لخطورتها على تقدير الذات تعال يا دب.. وش انت تاكل ياتخوين راح المعصقل

أمنحه فرص الاختيار في ترتيب جدولته بعد العودة من المدرسة لا تجبره على اختيار ما يناسبك زمنيا وحسب

اظهر احتراماً وتقديراً لطفلك عندما تخاطبه: في المسجد عند الضيوف عند باب المدرسة امام زملائه في السوق

استخدم لغة ايجابية حين الرفض أحمد يا بني اكون أكثر سعادة اذا أنهيت اللعب بعد عشر دقائق .. تجنب خلاص بس لعب

عندما تنهي الحوار مع طفلك .. قل استمعت بالحديث معك واستمعت منك .. ذلك ادعى ان يعود إليك مرة اخرى ويبوح لك

عندما لا تكون في مزاج جيد ويأتي طفلك اجل الحوار معه بأدب وبكلمة حلوة تجنب " انقلع من خشتي او طس من قدامي"

لا تستخدم الفاظ سيئة عندما تفضب من طفلك .. تخيل ما يقوله الطفل عنك في داخله عند الاستماع لتلك الالفاظ

الدافعية لدى الأطفال
@_r_psychologist

الطفل المتمتع بدافعية جيدة يمتاز بأنه :-

- يختار الأنشطة المنزلية او المدرسية والتي من تفاصيلها التحدي والتميز - يبدأ المهمة دون حث او تحفيز مسبق
- يظهر أثناء قيامه بالمهمة المحاولات الجادة للإنجاز بالتركيز العالي والاستمتاع بالأداء وإمعان التفكير
- لديه اتجاهات إيجابية نحو التعلم واكتساب الخبرات من الحياة بشكل عام والمحيط المدرسي بشكل خاص
- لديه قدرة على امتصاص النقد بمرور الوقت إيجابياً وتوظيفه بدكاء لدعم دافعيته نحو الإنجاز والإبداع

الطفل ذو الدافعية المنخفضة

- لا يبذل مجهودا في أداء المهمة ويظهر تركيزا منخفضا عند القيام بها وفي الغالب لا يضر كثير في طريقة إنجازها بإنجاح
- لديه اتجاهات سلبية ونظرة قاصرة نحو التعلم واكتساب الخبرات من المدرست والحياة . ويظهر اعتمادية في تسيير شؤونه
- يتقبل النقد بطريقة سلبية بل ويحدث نفسه بتفاصيله وربما اظهر قدرا من الإحباط بطريقة فيها ملامح عدوانية
- مهاراته وقدرته على استنباط الحلول للتوافق مع الضغوط النفسية ضعيف لذا تتوقف لديه عجلة النشاط استجابة للضغط

الدافعية والتعزيز

- التعزيز والذي يتضمن الاتفاق مع الطفل على الإنجاز المهمة بإنجاح مقابل لعبة او مبلغ مالي او رحلة .. قد يكون له اثر عكسي
- يصبح التعزيز فعال حين يخطط له في بوتقة من
- التعزيز قد يكون ذو اثر عكسي إذ لم يحكم شروط وظروف تكفل تحقيق العدل من جهة والقدرة على الإنجاز من جهة اخرى
- التعزيز قد يكون ذو اثر عكسي على تقدير الطفل لذاته حينما تطلب منه أداء مهمة لا تتناسب مع قدراته مقابل لعبة طالما

- مناسبة المهمة لنمو الطفل ومهاراته الذهنية
- استعداد الطفل النفسي لأداء الواجب فليس من المعقول ان نطلب منه الأداء وهو خائف
- قدرات الطفل الخاصة

عوامل تسهم في قتل الدافعية عند الطفل

- ان تطلب منه القيام بمهام لا تناسب مع قدراته أو عمره أو جنسه
- العنف بأنواعه ضد الطفل يؤثر على وظائف معالجة المعلومات البصرية- المكانية الواردة للدماغ ذلك يسهم في دافعية أقل
- مقارنة الطفل بغيره دون مراعاة للفرق الفردية من ناحية والضغط التي يعاني منها الطفل من جراء تلك المقارنة المجحفة

دافعية الطفل نحو الإنجاز في الحياة المدرسية والاجتماعية تنمو بالحب والتقبل لقدراته وحدود إمكانياته الذهنية

تنمية دافعية طفلك نحو الإنجاز

- خصص وقتا معه واستمع له بضعافية حول ما يرغب القيام به من اعمال وهل لديه القدرات للقيام بها وضع قائمة بها
- رتب القائمة تدريجيا حسب قدرة الطفل على الإنجاز من الأسهل الي الأصب ذلك يسهم في تقديره لذاته كلما أنجز
- ساعده على كتابة أهداف محددة واقعية ومناسبة ويمكنه إنجازها، ان كتابة الأهداف حافز
- اهتم بإيجابية علاقاته في البيت والمدرسة عندما تكون علاقاته غير جيدة مع الآخرين تتأثر دافعيته
- وفر له وفقا لإمكانياتك كل الوسائل التعليمية التي تكفل له فرص تحقيق أهدافه وفقا لقدراته
- اعد قائمة من المعززات بالاتفاق معه بشرط-تنوعها- خالية من المال-مناسبة- لعمره- أوديك لأبو ريتين لا
- ضع خطة زمنية لبداية ونهاية التعزيز مثلا يبدأ كل اسبوع ثم كل أسبوعين وهكذا
- ضع التعزيز في الحسبان كعنصر مفاجأة جميلة
- اقطع التعزيز حين تتأكد طفلك للإنجاز وفي نفس الوقت ضع التعزيز في

تنمية الثقة بالنفس للطفل #نمو_الطفل

اسباب تؤدي لتنمية الثقة لدى طفلك

- لا تكن محققا ولا
- عبر عن حبك له
- افتح معه آفاق الحوار
- امنح سببا منطقيا عند رفض الطلب
- كن لبقا عند الحديث
- تقبل اعتذاره برحابة
- لا تناقش تصرفاته الخاطئة
- أما الأخرين

- عندما يتصرف بطرقة
- لا تطلب منه التجسس على إخوته
- امنحه الحوافز بين حين وآخر
- احتضنه وامنحه قبلات الحنان الوالدي
- كن صادقا معه حين الوعد
- تواصل معه بصريا
- ابتسم وتحدث معه

- حافظ على الهدوء
- ناقشه بالاقناع
- لا تنتقد شخصه

مهاراته في حل المشكلات

عوامل تسهم في تماسك الثقة للطفل عند مواجهة

- مهاراته الاجتماعية
- تفكيره الإيجابي

الآثار المترتبة على تدمير ثقة الطفل بنفسه

تأثر قوى الوظائف الذهنية والسلوكية للفص الأمامي من الدماغ وينتج عن ذلك

- مشاكل نفسية
- مشاكل سلوكية
- مشاكل دراسية

عوامل تسهم في تدمير الثقة لدى الطفل

- الطلاق العنيف الناتج عن مشاكل
- تعاطي المخدرات وتناول الكحوليات وما يصاحب ذلك من عنف
- التحرش
- التجاهل بأنواعه
- العقاب البدني واللفظي
- السخرية من الأقران

قدرته على تنظيم انفعالاته بشكل مقبول

قدرته وخبرته على صنع القرارات

خلو تاريخ الطفل الشخصي من التحرش والعنف بأنواعه

الذكاء

الأمن النفسي الذي تمتع به في سنوات عمره الخمس الأولى

الدعم الأسري والمجتمعي والمدرسي

المرونة النفسية

لا تطلب منه الكذب للتهرب من شخص ما

لا تنتقد تصرفاته أمام الآخرين وخصوصا رفاقه

امنحه حرية الاختيار

شاوره في بعض المواضيع

عند الحديث معه كن مستمعا إيجابيا

لا تذهب لمدرسته لسؤال عنه دون إخباره بالزيارة

احترم خصوصيته

لا تسخر منه أو تشتمه

لا تصبغ لفتا التعميم على تصرفاته

اشترك معه في بعض الأنشطة التي يقوم بها

امنحه مسؤوليات ملائمة لعمره

لا تقفز مباشرة لنتائج سلوكه

علم طفلك ليري الأخطاء من منظور تعليمي لبناء خبرات مستقبلية ناضجة

امنحه الأمان عند البوح لك بتصرف خاطئ

الصمت الاختياري

تعرف على هذا السلوك

الصمت الاختياري يصيب حوالي ١٪ ويظهر أكثر عند الفتيات أكثر من الفتيان في الغالب يظهر عند بدء

الصمت الاختياري مشكلة نادرة يختار الطفل ان لا يتكلم في مكان معين او أكثر مثل المدرسة لكنه اجتماعي ويتصرف بشكل جيد في

لا يتكلم لكن يتواصل بقدر بسيط بتعابير الوجه والدفع وبشكل قليل يستخدمون كلمة لا نعم ويصوت خافت

حقائق

دراسات توصلت الي ان ٩٠٪ من الاطفال من المصابين بالصمت الاختياري لديهم أيضاً قلق اجتماعي

- السلبية
- القلق
- الخجل الشديد
- السلوك القهري
- السلوك التحكيمي والمعاند
- الانسحابية
- العزلة الاجتماعية

الأعراض

أسئلة هامة لعلاج الصمت الاختياري

- ما الخيارات المناسبة للرفع من مستوى تقدير الذات وتحفيز الثقة بالنفس
- ما العوامل التي تشجع الطفل على الصمت واستمراره وكيف يمكن التعامل معها علاجياً
- ما الخيارات المناسبة لتشجيع التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الطفل

التشخيص

- لتشخيص الطفل به يتوجب ان لا يكون الصمت ناتجاً عن إصابة الطفل باضطراب من اضطرابات التواصل
- لتشخيص الطفل به لابد من صمت متواصل في محيط اجتماعي واحد أو أكثر كالمدرسة لمدة أكثر من
- لتشخيص الطفل به يتوجب ان لا يكون الصمت نابعا بسبب اللفظ المستخدمة في المدرسة مثلا لغة جديدة على الطفل

نصائح في العلاج

- يحتاج زيارة متخصص في العلاج النفسي.. وعليه لا يجب ان يهدد الطفل او يضرب حتى يتكلم. قد يكون هنالك مشكلة كبيرة
- يتفاعل الطفل اذا شعر بالأمان وان المعالج مصدر ثقة لا تهديد وعليه لا يمكن مناقشة عالمه الخاص من اول جلسة

طرق العلاج

- بالرمل
- العرائس
- التركيبات
- الرسومات
- العلاج باللعب
- تلاشي المشير
- العلاج الأسري
- التسلسل
- العلاج بالرسم
- التشكيل
- إزالة الحساسية التدريجي
- التعزيز الاجتماعي العفوي

دوافعه

- أعراض اكتئاب
- عزلة اجتماعية
- رفض مدرسي
- الصمت الاختياري عند بعض الاطفال وجهة نظر حيال الواقع او أزمة ماضية.. او ربما صمت غاضب ينتظر لحظة الانفجار
- انخفاض في التحصيل الدراسي
- صعوبات تعلم
- خوفا من سخرية الأقران في المدرسة لأي سبب متعلق بالشكل او الحجم او اللون
- شعور حاد بالذنب
- سيطرة أفكار انتحارية او رغبة في إيذاء الذات ناتجة عن التعايش السلبي مع خبرات التحرش
- التحدث
- تضكير قلق من انفصاله عن والدته بطلاق أو موت

العناد عند الطفل

يطلب منه تنفيذ الأوامر في الأوقات الغير مناسبة

لا يشكره في حال تنفيذ الأوامر

يسخر منه

يعاني من اضطرابات المسلك

تهتز شخصيته المرابي النموذج أمامه ... والده مدمن مخدرات ... والدته مضطربة في سلوكها عدوانية في لفظها

يشعر بالغيرة

تكون المحاسبة الوالدية عسيرة بعد الانتهاء من المهمة وبالتالي لا توجد محفزات اجتماعية لتنفيذ مهام أخرى

يعتب على الأمر

يضعف تقديره لذاته

مستغرق في أحلام اليقظة

مريض بالانفلونزا أو الربو ...

يسيطر الاكئاب على تضاصيل حياته

يكون ضحية التفرقة

مرهق جسديا

ينهكه القلق

يطلب منه تنفيذ المهام والواجبات بطريقتة الإجبار وبأسلوب فظ وربما تهديد وكأنه أسير حرب أو خادم لعصايتة

يقف عاجزا أمام انفعالاته المضطربة فلا يستطيع إعادة تنظيمها

يطلب منه تنفيذ الأوامر وهو مندمج في حل واجب مدرسي أو الاستعداد لاختبار

يعاني من اضطراب فرط الحركة

يتعاش في حيرة وانزعاج نفسي مع مشاعر الحرمان العاطفي

منهك نفسيا

يطلب منه تنفيذ الأوامر أثناء مشاهدة الكرتون أو أثناء اللعب

لا يستخدم الوالدين أساليب ناضجة معتدلة في التربية تقوم على العدل والاختيار والحب والإقناع

يكون ورقة يمارس بها طرف في العلاقة الزوجية ضغطا على الآخر وكأنما الحياة الأسرية ساحت لتصفية الحساب

عندما يطلب منه أكثر من مهمة في وقت واحد

الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يعيش في كنفها الطفل

عمر الطفل

طرق التعامل مع عناد الطفل تختلف بحسب

مستواه الدراسي

طبيعته شخصيته

مستوى ذكائه

وجود اضطرابات نفسية أو سلوكية مصاحبة

ترتيب الطفل في الأسرة

هل يعيش مع والديه أو هناك قصة طلاق مؤلمة

طرق تعامل والديه

مرحلة النمو التي يمر بها

وجود تاريخ إساءة وعنف

كن عادلا في توزيع المهام بين الأبناء

لما التضجر من عناد طفلك ... بعض من عناده جميل تقبله بالبتسام والاستماع يكلفك ذلك دقائق

استخدم طرق الحوار الفعال مع الأطفال

امنح طفلك حق الاختيار في الغرب يفعلون ذلك ونحن؟ هل من الممكن أن تفعل ذلك من أجلي ولك شكري يا

ابتعد قدر الامكان عن ازعاج طفلك بالأوامر في الأوقات الغير مناسبة .. وقت اللعب ، الأكل ، مشاهدة الكرتون ، المذاكرة ...

ابتعد عن تهديد الطفل والسخرية منه لو رفض طلبك .. أسلوبك هو ما جعله يتعلق بالرفض

كن لبقا مع طفلك عندما تطلب منه تنفيذ أمر ما توج ذلك بالابتسام والنظرات الحانية وعبارات التشجيع

لا تطلب منه أكثر من طلب في وقت واحد

طرق فعالة للتعامل مع عناد الطفل

في حالات العناد الشديد او ذلك العناد المنبثق من اضطرابات نفسية وسلوكية مهرجدا مراجعة العيادات النفسية

ابداً بتفكك وأسألها : هل طريقتي مع طفلي هي سبب في استمرار عناده ؟ وهل هناك بدائل ؟

استخدام لعبة لا تكن صعبا يا طفلي لتنمية مهارات التواصل مع الوالدين

تنمية مهاراته الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية

تنمية مهاراته لحل

خطوات وكرق التعامل مع عناد الأطفال في العيادات

تدريب الوالدين على طرق التواصل الإيجابي مع الطفل

التعرف بعمق على مشاعره وترجمتها من خلال العلاج باللعب والرسم

تنمية السلوك الإيجابي من خلال برنامج مرحلي للتعزيز وفقا لاتفاقية مع الطفل

تنمية روح وقيم حمل المسؤولية والتعاون مع الأسرة

سبر غور العوامل المساهمة في تشكيل عناد الطفل واستمراره من خلال العلاج باللعب

بناء علاقات مهنية مبنية على القبول والاحترام للطفل كإنسان له خياراته

المراهق الصغير
#نمو_الطفل
@r_psychologist

المظاهر السلوكية خلال المراهقة المبكرة

- ربما فضل الجلوس وحده بين الحين والآخر ليداعب احلام اليقظة حول المستقبل القريب
- دائماً يستعرض الصور الجميلة لرفاقه
- مشاعره حساسة
- قد يغضب سريعا
- ينزعج كثيرا لانه لم يصل لمرحلة الرجولة مباشرة ليستقل بذاته .. تفاصيل الطفولة تداعبه
- في الوقت الذي يرفض فيه السلطة الوالدية يميل الى الولاء لمعايير جماعة
- قد يغير رفاقه لأسباب لا يوضح عنها
- يبحث دائماً عن إرضاء الأصدقاء بأي وسيلة
- قد تتطور لديه اتجاهات ناقدة للأسرة والمدرسة باحثا عن استقلاله الشخصي
- يظهر رغبة وإصرار نحو استقلالية شخصيته ويتجه نحو الرفاق الذين يختارهم وفقا لتصوراته

المراهق الصغير والبحث عن الهوية

- للمتخصصين أجمل النظريات التي ناقشت هذا المنظور نظرية أريك اريكسون في النمو
- مع ثورة الاتصالات ربما بحث عن هويته في تبني موقف سياسي ليظهر للكبار كم هو مستقل وصاحب نظرية
- يبحث عن هوية اجتماعية تمنحه التميز بين الأقران ليكسب قبولهم حتى لو خالف ذلك تقاليد الأسرة
- قد يبحث عن هويته في الشكل وتفاصيل الجسم وانتقاء الملابس المميزة جدا ويضطرب عند المدح
- في سعيه للبحث عن هويته وفي بوتقة من تسارع انفعالاته ينتقل بين الأدوار ليجيب عن السؤال من انا
- يرى نضسه مستقلا عن والديه وأسرته باحثا عن دور اجتماعي يليق به ويميزه بعيدا عن السلطة الوالدية
- قد يبحث عن هويته في الالتزام الديني وقد يفكر في احتراف الفن ، تتشتت هويته بين المتناقضات

المراهق الصغير والهوية توجيهات

- عندما يجد رعاية كريمة متوازنة في طفولته وإشباع لحاجاته النفسية وإيمان بقدراته
- عندما يجد إذن تسمع له باهتمام دون تهميش
- عندما يجد احتراماً لوجهته نظره وتقدير لمشاعره وحرية وشعر بالأهمية كفرد منتج في الأسرة
- عندما يتلقى المهارات الاجتماعية والانفعالية لدعم مرونته النفسية
- عندما يجد تعاطف وتفهم لميوله واهتماماته
- عندما تتاح له فرص عادلة لتحمل المسؤوليات الصغيرة لاكتساب الثقة في طفولته
- عندما يفشل المراهق في البحث عن هوية تمنحه الإحساس بالمشاركة الاجتماعية ، قد ينعزل حائرا في دهاليز الإحباط
- قد تشتعل نار الغيرة وتحاك الفتن بين المراهقات الصغيرات في صراعهن نحو الأناقة والجمال بحثا عن التميز
- عندما يجد رعاية الطفل في سنوات عمره الأولى والاهتمام به واجتماعيا وانفعاليا يساعده على تجاوز مرحلة صراع الهوية

يعبر المراهق الصغير أزمة البحث عن الهوية عندما

- عندما يجد تعاطف وتفهم لميوله واهتماماته
- عندما تتاح له فرص عادلة لتحمل المسؤوليات الصغيرة لاكتساب الثقة في طفولته

المراهق وتعاطي الحشيش
@r_psychologist
#نمو_الطفل

يستخدم المراهق الحشيش

للهرب من أجواء العنف الأسري

للهرب من سخرية الآخرين في الحي والمدرس

محاولة للتوافق مع أعراض الاكتئاب أو القلق أو الضغوط النفسية المتعلقة بمشكلات دراسية مثلا

رغبة في مسيرة الرفاق وكسب استحسانهم

قد تكون لديه أعراض فرط الحركة أو اضطراب المسلك وهنا الضبط الذاتي

الخلاصة

الخلاصة الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ فيما يتعلق بمواجهة الضغوط النفسية لذا نجد ضعفا في مهارات حل المشكلات والتنظيم الانفعالي

الخلاصة الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ فيما يتعلق بمهارات الحياة اليومية :

الخلاصة الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ فيما يتعلق الذاكرة الحسية والبصرية والعملية وذاكره الأحداث والعملية

الخلاصة الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ الخاصة بالتعلم مثل

التنظيم

التخطيط

اتخاذ القرار

الطلاقة اللغوية

الانتباه

الاستدلال الكمي واللغوي

التنظيم

تعقيب عندما أقول الحشيش له اثر على وظائف الدماغ .. اقصد اثر سلبي تدميري فقط

البعض يعتقد ان تعاطي الحشيش يؤثر فقط على سلوك المراهق وفي حال تركه يتحسن سلوكه ، الحشيش له اثر على وظائف الدماغ الدهنية

تعاطي الحشيش عند المراهقين يؤثر على

تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الصدغي من الدماغ وخصوصا منطقة الحصين hippocampus المهمة لتنظيم الاستجابة للضغوط النفسية

تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الصدغي من الدماغ وخصوصا منطقة الحصين hippocampus مهمة في تنظيم النوم

تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الصدغي من الدماغ وخصوصا منطقة الحصين hippocampus المسؤولة عن الذاكرة والاسترجاع

تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الأمامي من الدماغ التنظيم الضردى بعناصره

تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الأمامي من الدماغ :

المعالجة البصرية -

المعالجة البصرية -

الاستدلال

التخطيط

التنظيم

اتخاذ القرار

الذاكرة قصيرة

الانتباه

الطلاقة اللغوية

المرونة

الاستنتاج

تنظيم الانتباه

تنظيم الانفعال

تنظيم السلوك

المرونة النفسية #نمو_الطفل

المرونة النفسية مهم أن تنمي
عند الطفل لأسباب منها

السعادة المنزلية

للتكيف مع العوامل الدافعة
للقلق والخوف والاكئاب
وسرعة الاستشفاء منها

التوافق مع صعوبات
مدرسية محتملة

تحمل الإحباط

التغيرات المصاحبة في حياته
من القوة للضعف

صعوبات في العلاقات مع
أفراد الأسرة والمعلمين
والأقران

الشعور بالوحدة

الإحساس بعدم الأمن في البيت
والمدرسة لوجود تهديد
واحتمال تحرش

شعور بالتمييز العنصري
بسبب لونه أو حجمه أو
مستوى ذكاءه أو

انفصال الوالدين

الإخفاق الدراسي

حياة الطفل يعترضها
الكثير من المواقف

هذه الضغوط تحتاج إلى قوة
نفسية ممثلة بالمرونة
لامتناس جبروتها

هي القدرة على مواجهة
الضغوط والتكيف مع
الاضطرابات أيا كانت
والسعي لإيجاد حلول ناضجة
ومتوافقة مع النمو النفسي

ما المرونة

يولد الطفل ولديه مقدار
ضئيل من المرونة .. لكنها
ومع الوقت تنمو بالاكساب
ومن خلال البيت والمدرسة

كيف تنشأ هذه

عوامل داخلية مهم دعمها
لنمو المرونة النفسية لدى

مهارات التفكير

الثقة بالنفس

التأؤل بالحياة

المسؤولية

التركيز

التنظيم الانفعالي

التحكم الذاتي

الدعم الأسري والمدرسي
ورعاية الحكومة الخاصة
بالكفل بمعايير تخصه

الرعاية الوالدية .. مهم أن
يتمتع بمرونة نفسية جيدة
لإكسابها للطفل

عوامل خارجية مهم دعمها
لنمو المرونة النفسية لدى

توجيهات لبناء علاقة
حميمية مع الطفل تصب في
تنمية وتحسين المرونة

العب معه فذلك يساعدك
على التعمق بمشاعره ونهج
تفكيره بل ويتعلم منك
المهارات الاجتماعية

امنحه الأمان عند الشعور
بالخطر أو حين المرض أو
عندما يخاف أو يشعر
بالاكئاب .. قلبي معك

للمرونة النفسية عوامل
مهمتها في تكوينها

رعاية آمنة مغلظة بالحنان
والعطف والتقبل والتواصل
البصري والانفعالي مع
الوالدين

الفرص المتاحة لاتخاذ القرار
وتحمل المسؤولية والتمتع
بقدر مناسب من الحرية وفقا
لعمره

الفرص المتاحة لتعلم
المهارات الاجتماعية وحل
والتحكم بالذات وحل

تبسم له وكن لطيفا وانسح
على رأسه

امنحه تعاطفا عميقا عندما
يعاني من مشكلة ما فذلك
حتما يشعره بمشاركتك
الوجدانية وتفهمك له

امنحه الاهتمام والعاطفة
والكثير من الاحتضان والقبل
فذلك يشعره بالأمن والتقبل
والحنان

استمع له باهتمام ليشرح
بوجودك وجدانيا وذهنيا
معه

اقرأ لطفلك قصصا جميلة
ومفيدة عن الصفات الجميلة
في العلاقات بين الأفراد

ان كان طفلك تحت العامين
لا تسمح له بمشاهدة التلفاز
فمثلا (من الساعة ٢ - ٤ فقط
ساعة واحدة لمشاهدة
التلفاز) وخصص وقت لك
معهم

ساعده للتعبير عن مشاعره أيا
كانت بطريقت مقبولة وأكد
له أن الآخرين يمرون بنفس
المشاعر

المهارات الاجتماعية للطفل
#نمو الطفل
@r_psychologist

فوائد تنمية المهارات الاجتماعية للطفل

- تنميتها يرفع من مستوى تقدير الطفل لذاته
- تنميتها يقلل من مشاكل الطفل السلوكية
- حماية نفسه من التحرش والعنف
- تنميتها يساعده على تكوين الصداقات
- الحفاظ على حقوقه المكتسبة
- تنميتها يمنحه فرص أكثر للتفاعل الاجتماعي والمشاركة في الأنشطة ولعب دور في الحياة

المهارات الاجتماعية التي يفضل تنميتها عندنا لطفل :

- مهارة الرد على إهانة أو سب
- التعاون مع الآخرين ممن يعرفهم او ممن لا يمكن ان يشكلوا خطرا عليه
- المشاركة الاجتماعية في الأنشطة مع الآخرين وتقاسم الأدوار معهم واحترام عملهم
- احترام الدور
- تعلم مهارة الصبر
- مهارة الابتسام في أوقاتها
- إلقاء التحية
- احترام الآخرين مهما كانت مستوياتهم
- مهارة احترام كبار السن في الأماكن العامة
- الاستماع الإيجابي
- مهارة طرح / او الاجابة عن الاسئلة
- مهارة إنهاء حوار
- مهارة طلب حق مكتسب
- مهارات الوقوف والجلوس
- مهارة التركيز الإيجابي
- مهارة التواصل البصري الضعاف

المهارات الاجتماعية للأطفال تنميتها بطريقتين

- من خلال التوجيه المباشر باستخدام وسائل متعددة مثل لعب الأدوار، الكرسى الضارح
- من خلال سلوك التفاعلي معه وما يتضمنه من مهارات وقيم تسترعي انتباهه فيكتسبها

الاهتمام بنمو الطفل اللغوي والاجتماعي والانفعالي وفقا لمتطلبات عمره الزمني والذهني يدعم نمو مهاراته الاجتماعية بطريقتين

المهارات الاجتماعية للأطفال هناك سبع مهارات أساسية

- المسؤولية
- التواصل اللفظي وغير اللفظي
- التعاطف
- التوكيدي
- التعاون
- التحكم الذاتي
- المشارك

تنمو المهارات الاجتماعية بتراكم خبرات الطفل التفاعلية فقد يكتسب المهارة ويطبقها على نحو بسيط ومع النضج تتكامل المهارة

تنمية المهارات الاجتماعية

- تنمية المهارات الاجتماعية للطفل من الأفضل العمل عليها منذ ميلاد الطفل ذلك يسهل اكتسابه المعقد منها عند الكبر
- بعض الأطفال ربما يحتاج المربي بعض الإرشادات البسيطة فقط لكن هناك أطفال يحتاجون لمتابعة عيادية
- عندما تدرّب الطفل لإتقان مهارة اجتماعية قدمها له بحب وحنان وبشكل شبه مباشر ذلك يسهل اكتسابه لها ويحب أيضا
- السؤال الذي من المفترض ان يسأله لنضسه كل مربي .. هل حقاً املك تلك المهارات او لدي قصور فيها؟
- بعض من قصور المهارات عند الأطفال يدخل ضمن بوتقة اضطرابات السلوكية والانفعالية

هناك مجموعة من المهارات يجب ان يفدى الطفل بها قبل تنمية مهاراته الاجتماعية

- الاتصال الاجتماعي
- الضبط الذاتي
- حل الصراع
- التخطيط
- صنع القرار
- التنظيم
- التعاون
- التوافق
- إيجاد مساحة مشتركة لتقبل الآراء
- التعاطف
- المشارك
- تقبل النقد
- التفاعل الاجتماعي
- الاحترام الاجتماعي
- تكوين الصداقات
- حل المشكلات
- الوعي الفردي
- الوعي الاجتماعي
- الاتصال العاطفي
- الحديث الإيجابي للذات
- الضبط الانفعالي
- الوعي العاطفي
- التوكيدي
- المسؤولية

الطفل ذو المهارات الاجتماعية الضعيفة إذا هو

- منسحب اجتماعي لا يشارك الأطفال اللعب
- لا يعرف كيف يبدأ أو ينهي الحوار
- تؤخذ أغراضه منه عنوة
- يخفض راسه ويخاف عند الحديث معه
- لا يحترم خصوصية الآخرين
- يتلعثم عند السؤال أو الإجابة
- ذو عدوانية لفظية أو جسدية
- لا يستطيع تكوين صداقات
- غير صبور ومستعجل
- ليس لديه أصدقاء

النمور الصغيرة والطفل @r_psychologist

الطفل الضحية .. صفاته

- تقديره لذاته فيما يتعلق بالمواقف الاجتماعية ضعيف
- صداقاته محدودة
- ربما كانت أساليب التربيّة المنزليّة القائمة على التحفظ الزائد سبباً في ضعفه وسلبيته
- ضعف الثقة في المواقف الاجتماعيّة
- سلبى في التواصل مع ضغوط الآخر فيما يتعلق بحقوقه المكتسبة

آثار التنمير على نفسيّة الضحية

- عدم الشعور بالأمان النفسي
- بكاء
- رفض الذهاب للمدرسة
- توتر
- انخفاض التركيز
- اضطراب في النوم
- تبول لا إرادي
- كوابيس
- مشاكل في التحصيل الدراسي
- تنامي رغبة الانتقام
- مخاوف
- انخفاض في الثقة في النفس
- مظاهر اكتئاب

لماذا تلجأ تلك النمور الصغيرة للعنف والسخرية من أقرانهم

- ردة فعل عنيفة على تحرش.. يتعرضون له من قبل مراهقين كبار
- غياب الإشراف على بعض الأماكن
- تنفيس سلبى لواقع عنيف في المنزل
- إظهار القوة
- تعرضهم لعنف مرتبط بالتعاطي

في بعض المدارس أو الأحياء يتواجد طفل أو أكثر يمارسون ادوار الفتوة على الاطفال ويتضمن ذلك الضرب والسخرية والتهديد...

النمور الصغيرة اطفال أبرياء وظروف فريدة تختلف من حالة الى اخرى اصبحوا نمورا تؤذي أقرانهم ولذا هم بحاجة للعلاج

أكثر من يتعرض لتلك الخبرات العنيفة

- نحيل الجسم
- الطفل من دولتي أجنبية
- الطفل البدين
- الطفل ذو البشرة السوداء
- الفقير

انواع العنف والسخرية..

- 1-الجسمية :
الدفع، الركل، التشويت، أخذ الأشياء تحت التهديد، او يطلب منه خدمته بالقوة
- 2- اللفظي :
- السب واللعن
- المناداة بأسماء بغيضة
- الإهانة والتحقير
- 3- عنف العلاقات :
-يشعل الفتنة بينه وبين الآخرين
-يكذب ويؤلف القصص ضده وينشرها
-يطرده من القروب

من صفات النمور الصغيرة

- ضعف مهاراتهم الاجتماعيّة
- ضعف الثقة بالنفس
- الميل إلى صنع المشاكل
- تعرض محتمل للعنف الأسري

التنمير اللفظي وذلك المرتبط بالعلاقات ينتشر عند البنات - بنت عيونها خضراء أو زرقاء .. يعلقون عليها جت يا بنات البسة

ضعف حاد في تقديرهم لذواتهم ولذا تظهر العدائيات الجسميّة واللفظيّة في علاقاتهم بأقرانهم

كبير حجم الجسم وحيانا الجمجمة وليس في كل الأحوال . بعضهم صغار الحجم وعلى درجة من الخطورة

غالباً من ذوي التحصيل الدراسي المنخفض لكن قد يكون منهم مميزون دراسياً لكنهم ذو خطورة سلوكيّة

غير ملتزمين بتعليمات وقوانين المدرسة والبعض منهم قد يظهر التزامه بها لكن في الخفاء يمارس طقوس الفتك بها

بعضهم له علاقات بعصابات خارج أسوار المدرسة والأطفال الصغار على علم بذلك ولذلك يخافون 😊

تواصلهم مع العصابات ربما يؤكد التحرش... بهم لذا عدوانيتهم ضد الاطفال الآخرين يضرسها ذلك الاستقلال

أسباب تشكل السلوك
العُدواني عند الطفل
@r_psychologist

١- الغيرة الحادة مع وجود
سخريّة أو تعليقات من
والدين في بوتقة من
مقارنته ظالمته مع اخوته أو
رفاقه

٢- الشعور بالنقص وتناقص
مستمر لتقدير الذات جراء
الشعور بعدم الكفاءة
الشخصية لتحقيق الإنجاز

٣- تعرض الطفل للعنف
البدني واللفظي من قبل
والدين والمعلمين أو
اخوته الكبار

٤- شعور الطفل بالتجاهل
لاحتياجاته الهامة وإهمال
مشاعره وتهميش دوره
الأسري والسخرية من
قدراته

٥- تعرض الطفل للسخرية
والاستغلال والتهديد من
الأقران في المدرسة والحي

٦- تعرض الطفل
للتحرش ...
٧- رغبة في الانتقام نتيجة
الغيرة النابتة من مقارنات
ظالمته بينه وبين الآخرين
وخصوصا المتعلقة
بالقدرات

٨- انخفاض الذكاء الي
مناطق ضعف واضح يؤدي الي
شعور الطفل بالنقص مقارنته
باقرانه فربما اتجه للعدوان
كتعبير

٩- صعوبات في التنظيم
الانفعالات نتيجة ضغوط
الحياة لعوامل نفسية
اجتماعية مما يصعب
تحكم الطفل بسلوكه

١٠- معاناة الطفل من
صعوبات التعلم مع عدم
تفهم الأسرة لتلك
الصعوبات ووصفه بالغبى
مثلا

١١- معاناة الطفل من
الاكتئاب .. بعض
الأطفال قد يعبر عن
مشاعره الحزينه
المؤلمة بطريقة
عدوانية

١٢- معاناة الطفل من اضطراب
فرط الحركة وعدم تفهم
الأسرة والتعامل مع ذلك
الفرط الحركي تعامل
سلوكيا ذكيا

١٣- تنامي الشعور بالوصم
الاجتماعي نتيجة انخفاض
دال في الذكاء او سمته
مضطرة مع عدم وجود لدعم
اسري

١٤- الشغل الدراسي
المتكرر وما يصاحبه من
تعليقات وسخرية وشعور
داخلي بالخجل والضعف
مقارنته بالأقران

١٥- الشعور المتزايد
بالحرمان العاطفي
وخصوصا ذلك الذي
تنامي مع نمو الطفل
خلال سنوات عمره
الخمس الأولى

١٦- متابعة الطفل لأفلام
الرعب

١٧- متابعة القنوات السياسية
وما تحتويه من مشاهد
العنف والدماء

١٨- ضعف المهارات
الاجتماعية عند الطفل
اللازمة للتفاعل الاجتماعي
الناضج واحتواء المواقف
الاجتماعية بمرونة

١٩- ضعف في مهارات
التوافق النفسي لدى
الطفل

٢٠- ضعف في المرونة
النفسية والذهنية لدى
الطفل

٢١- صعوبات نفس-
عصبية خاصة باتخاذ
القرار السلوكي ازاء
المواقف والأشخاص

٢٢- صعوبات في التنظيم
السلوكي

٢٣- وجود اضطراب نفس-
عصبي يؤثر في عملية
معالجة المعلومات من والي
الذاكرة العاملة في الفص
الأمامي للدماغ

٢٤- ضعف في تقدير
الذات

٢٥- ضعف التعبير اللفوي
عند الطفل

٢٦- ضعف في الثقة
بالنفس

٢٧- غياب أجواء الحوار
الأسري العقلاني وتحول
الحياة الأسرية امام الطفل
الي ساحات من الخصام
والحروب

٢٨- إهمال إشباع حاجات
الطفل الهامة كالحاجة
للطعام أو النوم

٢٩- حرمان الطفل من
فرص اللعب مع الأقران

إيذاء الذات عند الأطفال @r_psychologist

حقائق إيذاء الذات

- إيذاء الذات يحدث كثير عند الاطفال الذين يعانون من اكتئاب ، قلق حاد.
- إيذاء الذات يحدث كثيرا عند الاطفال ممن يعانون من خبرات التحرش ..او العنف
- إيذاء الذات يحدث عند البنات اكثر من الولد رغم ان الولد أكثر اندفاعية منها لكن إيذاء الذات غالبا مايعكس عمقا انفعاليا لا تتحمله البنات

أشكال إيذاء الذات

- تعاطي جرعات زائدة
- تشويه الجسد بالسكين
- تشويه الجسد بالحرق
- شد الشعر بقوة
- العض
- ضرب الرأس بالأرض أو الجدار
- استخدام الأظافر لتشويه الوجه

إيذاء الذات قد يكون تعبير مؤلم عن

- مشاعر حزن من بوتقة الاكتئاب او ربما انعكاس لخبرات التحرش ... وما صاحبه من عنف
- مشاعر الذنب وقد يحدث من ضمن هالة الاكتئاب المؤلمة او ربما لأنه لم يحمي نفسه من التحرش... فوق ضحية
- كراهية للذات ربما لسبب الفشل الدراسي المتكرر او لتفاصيل الجسد نحافة شديدة او سمنة مضطربة
- تعبير عن المخاوف
- عن مشاعر الخواء النفسي
- عن مشاعر الوحدة
- مشاعر الغضب إزاء مشاكل انفعالية يواجهها الطفل بسبب تهكم زملائه به في المدرسة او عنف اسري لا يفارق عيناه

- لوالدين لإيقاف العنف
- للغرباء لإيقاف التحرش
- لوالد لإيقاف التعاطي
- إيذاء الذات قد يكون رسالة دم للوالدين لإيقاف العنف للغرباء لإيقاف التحرش للوالد لإيقاف التعاطي

إيذاء الذات يحدث عند بعض اطفال الاحتياجات الخاصة مثل التوحد، الاعاقة الذهنية

انواع العلاج التي أثبتت فعاليتها مع الاطفال

- العلاج الجدلي السلوكي
- من انواع العلاج التي أثبتت فعاليتها مع الاطفال -العلاج الذهني - السلوكي مع التركيز على مهارات حل المشكلات ، مهارات التوافق...
- العلاج الجماعي
- العلاج الأسري

ملاحظات هامة عندما تتوفر بعض العوامل قد يعكس إيذاء الذات في الطفولة ملامح مبكرة

- ٢- ضرب وتهديد
- ٢- سلبية الأمر رغم معرفتها
- ١- التعرض للتحرش.. من الأب

إيذاء الذات في عبادتك

- تأكد من سبب وجود جروح او حروق في جسد الطفل.. هل هي إيذاء ، عنف من كبير، محاولة تحرش ، حادث عادي..
- اكسر حدود السرية وابلغ في حال كان اعتداء او عنف اسري ابلغ لجان الحماية
- تقييم شدة ودرجته ونوع وسبب الإيذاء
- تقييم الانتحار
- تقييم المشكلات السلوكية والانفعالية
- تسليم الحالة للإسعاف
- كمعالج وبفض النظر عن مهارتك قد تحتاج وقت طويل لمعرفة سبب الإيذاء كثير من الاطفال لا يصرون به إلا بعد حين ..

أسباب إيذاء الذات

- سخرية وتهديد
- الاكتئاب
- الفشل الدراسي
- العلاقة الوالدية
- القلق الحاد
- المضرب الشديد
- التحرش
- العنف الأسري

الدراسات العلمية توصلت للتالي :

- ليس هنالك علاقة ما بين إيذاء الذات وسلوك شد الانتباه المعروف
- ليس هنالك علاقة بين إيذاء الذات والشعور بالمتعة
- ليس هنالك علاقة بين إيذاء الذات ومحاولة الانتحار
- إيذاء الذات محاولة لتشويه الذات الجسدية مع الرغبة في الحياة

يمارس سلوك لقت
الانتباه لأغراض

لا يكثر بمشاعر

الاعتداء اللفظي

الاعتداء الجسدي على

الغضب

يعتدي على العمالة باللفظ
ورمي الأشياء نحوهم

يخرب الممتلكات

الاندفاعية

التمرد على قوانين

يعتدي على الحيوانات

يمارس سلوك

بؤادر السلوك الجانح
عند الأطفال
#نمو_الطفل

التمرد على قوانين

يشعل الفتن والتجسس
وتخريب العلاقات

يسرق المال والأطعمة

سلوكه مشبع

في مرحلة الطفولة
المتأخرة ينزع للهروب من
المنزل والذهاب مع
المراهقين لساحات التفحيط

غيرته عدوانية ذات نوازع

كثير الخداع

يمارس السخرية
والتعليقات العدائية ضد

لا يمكن التنبؤ

لا يحترم

لا يحترم

طرق إيجابية لدعم
تقدير الذات
#نمو_الطفل

ساعده لإدراك ان لديه
قدرات تحقيق النجاح حتى لو
طال الأمد نوعا ما

أمنحه فرص صنع

أمنحه قدرا مقبولا من
المسؤولية

لا تكثر من نقده وخصوصا
أمام الآخرين

الاحترام الصامت المدعوم
بنظرة التقدير يغذى ثقته

كن مستمعا إيجابيا لما

عامله كأنسان يفهم
ويستوعب

ابلغه ان الإخفاق مجرد خبرة
حياة يتعرض لها كثير من
الأطفال والكبار يمحوها
النجاح والإصرار

من طرق تعديل السلوك
(التعزيز)
@r_psychologist

التعزيز اسلوب يعتمد على

- نوع المعزز
- كمية المعزز
- طريقة تقديمه
- توقيت تقديمه
- توقيت إيقافه

انواع التعزيز كثيرة وكل له قواعد وطريقة وتوقيت لتقديمه وإيقافه

- المادي
- اللفظي
- الاجتماعي
- المستمر
- المتقطع
- الإيجابي
- السلبي

قواعد هامة قبل التعزيز استخدامه :

- لا تستخدم التعزيز كأسلوب رشوة ليصمت الطفل أو لاستمالته لعمل ما لصالحك أو ليتجسس ..
- احذر من ان لا تمنح طفلك ما اتفقت معه عليه .. مهم ان تكون صادق معه بمعنى لا تكذب عليه
- ما بين تقديم السلوك وإيقافه فكر في كيفية غرس وتوليد التعزيز الذاتي أو الداخلي عند طفلك

- دافعيته نحو التنفيذ
- قيمة المعزز المعنوية
- طريقة تقديمه
- توقيت تقديمه

عوامل تسهم في استجابة الطفل للتعزيز

- مادي : مبلغ نقدي ، لعبة ، حلوى
- رمزي : بطاقات ، نجوم ، وجوه مبتسمة يستبدلها بمعزز مادي في وقت معين
- اجتماعي : رحلة ، تسوق ، مطعم

التعزيز الايجابي قد يكون

- لفظي : كلمات او جمل تشجيعية ، بيت شعر
- معنوي : ابتسامه ، احتضان ..

طرق تعديل السلوك التعزيز المادي استخدمه بذكاء

فلو كان الاتفاق مثلا قياس الطفل بترتيب غرفته يوميا مدة اسبوع وكل ليلة يحصل على بطاقة

فلو جمع مثلا سبع بطاقات يحصل على ٢٠ ريال يطلب منه ان يتبرع منها ب ٥ ريال ليتعود العطاء

هنا حققت عدة أهداف - تعويده على سلوك الترتيب - تعويده على مشاركة الفقراء بماله

التعزيز الالفي منه الالفي بالجمال التشجيع او المعنوي بالابتسام والاحتضان افضل الأنواع وتبقى على مر الزمن في الذاكرة

التعزيز الالفي عندما يقدم قبل تنفيذ السلوك خصوصا المعنوي الالفي منه يضمن :

- جودة السلوك
- استمراره
- ارتضاع في دافعية الطفل

التعزيز الالفي عندما يقدم بعد حصول السلوك مباشرة يضمن مستقبلا

- استمراره
- حصوله فوريا دون تأخير
- جودته

مدعمات للعلاقات
الأسرية الناجحة
@r_psychologist

الاحترام المتبادل

احترام الخصوصيات

فتح آفاق الحوار الإنساني
الفعال القائم على ثقافة
على ثقافة الحقوق بين
أفراد الأسرة

الحب والحنان والعطف

الدعم النفسي في حال الضغوط

الثقة المتبادلة

التواضع والود والرحمة

التواصل البصري عندما يتحدث عضو من الأسرة

فن الاستماع الفعال

علاقة الطفل بوالديه @r_psychologist

أبحاث علم النفس أكدت على دور علاقة الطفل بوالديه وجود تلك العلاقة وخصوصا في أول سنتين مهمتان لنمو جسدي نفسي لفتي الانعالي اجتماعي طبيعي

- مشاكله الانعاليات والسلوكيات اقل وان وجدت فهي طفيف جدا
- تركيزه ومهاراته الدراسي جيدة
- يتميز بالمقدرة على حماية نفسه من التعرض للإساءة بما لديه من مهارات انفعاليات واجتماعيات وحلول
- متمتع بالاشباع العاطفي
- علاقته بالأقربان وحوثه جيدة
- يشعر بالثقة

- الطفل ذو الارتباط الامن بوالديه يتمتع بأنه
- قادر على تحمل الضغوط العمر بما لديه من مهارات انفعاليات اكتسبها من ارتباطه الامن
- ليس من المستحسن وضع طفلك امام التلفزيون ..
- الطفل يحتاجك انت عاطفيا واجتماعيا
- انت بالنسبة له المحيط الامن الذي يتغذى منه ليشكل هائل آمن تقمصه عند الاستقلال
- كمن مستجيبا معه عاطفيا ويتحدث معه وتفاعل والعب معه خصص له اوقات

- علاقة الطفل / الرضيع الامن بوالديه
- الرضع الامن (مميزاتها)
- يظهر القدرة على القيام ببعض السلوكيات بشكل مستقل وفقا لعمره وفي كل مرة يعود لك مسرورا انا صلتك كذا
- الطفل يستجيب لك .. ربما حمله او ابتسم او نظر لك حين الحديث معه ويشرح لوجودك
- يوازن مابين البحث عن الاستقلال والعودة للاحضان الامن مرة اخرى كتحقق مشروع له ليتزود بالحنان
- الطفل يشعر بالفرح لوجودك بشرته وليس معنى ذلك انه لا يستطيع الجلوس وحده القصد شعوره بالارتياح

- ارتباط امن
- ارتباط غير امن - تجنبي
- ارتباط غير امن - اعتمادي واحيانا يقال عنه مقاوم
- ارتباط غير امن - مشوش او منكسك

انواع العلاقة بين الطفل ووالديه يمكن فهمها من خلال اربع انواع

الارتباط الامن بين الطفل ووالديه

الارتباط الغير امن - التجنبي البعض يعتقد ان ابتعاد الطفل عنه علامة لرغبته في الاستقلال والتحقيق غير ذلك انه انعكس غير امن للعلاقة

- لا يقدم الوالدين مشاعر العاطفة
- يرفضان او يرفض احدهما الطفل
- يدفعان الطفل بالقوة نحو الاستقلال

الارتباط غير الامن - التجنبي يحدث عندما

- عندما تتركه لبعض الوقت وتعود لا يبدي اهتمام ولا يبتسم لك ولا يتواصل معه بصريا
- لا يهتم لك ولا ينظر لك ويبعد عنك
- لا يستجيب باللعب معك وفي الغالب لا يستجيب معك
- عندما تحاول البدء بالتفاعل مع طفلك يتبعد عنك وربما انشغل باللعب وحده او صرخ او بكى

علامات الارتباط الغير امن - التجنبي

- تواصل مع طفلك بصريا وابتسم له وتقبل منه حتى لو لم يتفاعل واستمر في ذلك قد يستجيب بعد حين
- عندما تلمع ولا يتفاعل معك استمر في اللعب وتحدث له ووجب ان تصل الرسائل للطفل انك معه

كيف تخفف من مظاهر الارتباط غير الامن - التجنبي

- عندما يكون مقاوم وهذا الطفل يكون مقاوم للابتعاد عنك بحكس الارتباط التجنبي
- حساس جدا وسريع البكاء
- لا يهتم باكتشاف العالم المحيط به الا اذا كتبت
- يجلس الى جوارك اغلب الوقت

الارتباط غير الامن - التجنبي

- يكذب كثيرا في البيت والمدرسة
- يظهر سلوكيات يتشمل اللعب وحده
- يعاني من صعوبات في اتخاذ القرار
- تقديره لذاته منخفض
- ثقته بنفسه ضعيف
- الانتباه ضعيف
- لا يمكنه ان يكون صداقات ويحافظ عليها
- قصور في مهاراته الدراسي
- شديد الحساسيت
- التركيز مشمت

الاعراض النفسية والسلوكية والذهنية

- ضعف في المهارات : الاجتماعية الانعاليات حل المشكلات
- يسرق
- من السهل ان يكون عاطفيا وصديقا للكل يحشا عن نموذج والدي

- ربما تظهر سلوكيات انسحاب اجتماعي
- مع العمر اقل قد تظهر اعراض أكثر حدة مثل اذاء الذات وتقلب المزاج
- يسخر من الاطفال الاخرين
- يجمع الأطعمة دون سبب
- مزاجه متقلب
- معاذة من ضغوط انت بعد الإساءة والإهمال الوالدي
- لا يبادر او يستجيب للتفاعل الاجتماعي

علاقة الطفل بوالديه

وهو ارتباط غير امن لكفته حاد جدا وغالبا ما يرتبط بالصلف المنزلي او التحرش

نوع آخر من الارتباط او التعلق بين الطفل ووالديه الارتباط التفاضلي :

- من مظاهر الارتباط او التعلق التفاضلي
- لا يشعر الطفل بالامان مع أسرته بسبب العنف ولا مع الأسرة البديلة خشية ضعف آخر او تحرش محتمل
- قد يترب من بعض القرابة ويلعب معهم كلما لو كانوا كوالدين .. وحل البحث عن عاطفة

الارتباط غير الامن - المشوش او غير المشوش

- فيه يظهر المظاهر اعراض الخوف والارتجاف من والديه في صراع التجنب او الاعتماد من اجل الحاجة
- مظاهر الارتباط غير الامن - المشوش او غير المنتظم

الخطأ العلاجي المتوقع استخداما مع الطفل الذي يعاني من اضطرابات التعلق

- البحث يعمق عن مشاعر الطفل وخصوصا تلك المتعلقة بوالديه
- بناء علاقة قائمة على التقدير والاحترام والاستماع الفعال والتعاطف
- البعد في مقابلة الترحيب وهدفها بناء علاقة ايجابية مع الطفل وبت الطمأنينة فيه
- دعم الوالدين بمهارات التوافق والتفاعل الزوجي
- تصميم برنامج تعديل سلوك الخاطئة
- تشجيع التواصل العاطفي بين الطفل ووالديه من خلال اللعب او رياضات المشي

- فيها يظهر المظاهر اعراض الخوف والارتجاف من والديه في صراع التجنب او الاعتماد من اجل الحاجة
- مظاهر الارتباط غير الامن - المشوش او غير المنتظم

الارتباط غير الامن - الاعتمادي

- وهذا الطفل يكون مقاوم للابتعاد عنك بحكس الارتباط التجنبي
- حساس جدا وسريع البكاء
- لا يهتم باكتشاف العالم المحيط به الا اذا كتبت
- يجلس الى جوارك اغلب الوقت

- بعد فترة من الوقت وتدرجها يمكن الاستعادة بالوالدين في جلسات العلاج باللعب
- جلسات خاصا بالطفل وحده
- العلاج الجشائتي
- جلسات خاصا للوالدين
- يمكن استخدام العلاج باللعب والقصة والرسو
- تزويد الوالدين بطرق لتخفيف من اعراض التعلق
- تقديم علاقة الوالدين بعض وعلاقتها بالطفل وتقييم شخصيا كل منهما
- تزويد الوالدين بتقنيات عن اضطرابات التعلق
- تقديم درجة احساسه بالامن النفسي
- تقديم مشاكه السلوكيات والانعاليات
- تمهين مهارات الطفل : الاجتماعية
- حل المشكلات

لتنمية ذات طفلك
خلال العيد
@r_psychologist

أمنحه بعض المسؤوليات
المناسبة لعمره

ابتسم له وتواصل معه
بصريا وبعاطفة بين فترة
وأخرى

شجعه على التعاون مع الاطفال
الأخرين ومعايذتهم
والاستمتاع معهم

أمنحه القيمة الاجتماعية
والقبول والحب والاحترام
غير المشروط في كل
لحظة من لحظات العيد

دربه ولو لدقائق على بعض
المهارات الاجتماعية الهامة
في المناسبات الاجتماعية
وشجعه على تطبيقها

تغافل عن بعض الأخطاء
البيسطة المتوقعة حدوثها
بسبب الفرح

استمع بفعالية وبشوق
لفرحة العيد عندما يعبر
عنها بكلماته ومشاعره
وحركاته

ماذا يريد منك المراهق
@r_psychologist

٤- ان لا ترفض له طلبا دون
ايضاح لأسباب الرفض ومهم
ان تشرح له الأسباب بشكل
مناسب ومقنع وتستجيب
بكل هدوء لأسئلته

٣- احترام اختياره سواء
على المستوى الشخصي
ملابسه، تسريحة شعره،
سيارته او على المستوى
الاجتماعي صداقاته،
زياراته ..

٥- تواصل عاطفي جيد ..
احتضان .. تصفيق له .. لمس
على ظهره .. هديت باقت
ورد تقدمها لابنتك ..
بطاقة معايدة لابنتك

٦- التوقف عن النقد
المباشر واستبدال ذلك
بالحوار الفعال القائم على
المشاركة في النقد الذاتي
لا تقبل النقد فقط

٧- ان تتقبله كما هو
وتساعده على ان يسمو
بذاته باستثمار كافة
قدراته والسعي لتحقيق
رغباته ما أمكن

٨- ان لا تقارنه بغيره سواء
من زملائه او من الجيران...
فكل منهم له مزايا ..
اكتشف مزايا ابنك تجد
كنوز انت غافل عنها

٩- أمنحه الفرصة
للمشاركة في صنع
القرارات التي تخص
الأسرة او حتى تلك التي
تخصك كسواء منزل او
سيارة

١٠- أمنحه الفرصة لتحمل
المسؤوليات في
الموضوعات التي يميل لها
وشجعه وقدم له المشورة
وقيم عمله بخصوصية
تامة

١١- تفاضل عن بعض
سلوكياته فمثلا لا تسخر
منه .. فالسخرية ليست حلا
لوقفها .. التفاؤل افضل ..

١٢- بين حين وآخر ارسل له
بريد الإلكتروني .. رسالت
مكتوبة وضعها من تحت
باب غرفته .. عبر فيها عن
حبك له

١٣- قدم له مفاجأة ..
كتاب، أحجز له
ولرفاهه طاولتي في مطعم،
تذكرة سفر داخل
المملكة وحجز فندق

١٤- تقدير واعى وتفهم
ناضج لمشاعر الغيرة التي
لديه وخصوصا من
زملائه .. سياراتهم ..
ملابسهم .. أجسامهم ..

١- احترام كامل
لخصوصيته فليس من
المقبول وغير اخلاقي ان
تمت في غرفته او
سيارته او شنتها او
جوالهما بحثا عن ..

٢- الاستماع الكامل لموقفه
ووجهة نظره ولا بد ان
يكون الاستماع فعالا
بالتواصل البصري وعدم
المقاطعة والتقدير اللفظي

٢١- ان تستمع له باهتمام
الواثق العادل قبل الحكم
على نواتج سلوكه.

٢٠- ان لا تحرجه بالعبارات
والكلمات في الموضوعات
التي تتعلق بحياته
الشخصية في المناسبات
العامة والخاصة

٢٩- تواصل القلوب قبل
العقول قاعدة اساسية قبل
المراهق

٢٨- تواصل ذكي منك
لمشاعره قبل عقله يحترمه
كإنسان له وجوده ذلك
يساعد حين الحوار معه

٢٧- في قلوب المراهقين
مقاييس التواصل العاطفي
والاجتماعي والمعرفي معهم
.. لن يدخلها الا من أسكنهم
في قلبه مودة وحباً

٢٦- تذكر ان ملكك قلب
ابنك/ ابنتك من
المراهقين كنت قادرا على
تعديل سلوكياتهم

٢٥- حفاوة استقبال عندما
يجلس او يدخل عليك في
مكتبك او غرفتك او
يتصل عليك هاتفيا

٢٤- ابتسامته نابعة من قلب
وتشجيع بكلمات مناسبة
لعمره بين حين وآخر
كلما صدر منه سلوك
إيجابي او صدح بضمرة
ناضجة

٢٣- ان لا تصادر أفكاره او
سلوكه بالأحكام
النمطية المسبقة النابعة
من ثقافة عصرك

٢٢- التوقف عن فحش
الكلام من سب وشتم عند
الخلاف معه بل وتوقف عن
ضربه والبصق عليه .. انه
إنسان مثلك مكره من ربه

٢١- التوقف عن كلمات
وعبارات والتلميحات
المتعلقة بالشك .. كن
واضحا معه وبطريقة
تحترم إنسانيته .. انت تعده
لنضج امن

١٩- ان تستمع له استماع
الحكيم المتواضع وتواصل
معه بصريا تواصل المحب
المعجب وان تقدر حديثه
تقديرا يشعره بالامان

٢٠- ان لا تثير مشاكله او
طلباته بين العالمين ... دعها
بينكما وفكر في حلول
مناسبة او ربما ترحل من
نفسها

١٨- ان تتقبل رفضه قبول
بعض المسؤوليات بطريقة
لا تشعره فيها بالاثم فمن
حقه الرفض وفقا لمبادئ
حقوق الإنسان العالمية

١٧- ان لا تعلق على علامات
بلوغه .. تلك خصوصيته
وفيها إخراج له
مثلا صار عمره ١٧ ولا
طول .. هذا تحطيم جو
ارض

١٦- ان تتقبل ثقافته عصره
وأسلوب حياته وطريقة
تفكيره وتحترم خياراته
وتقف على مسافة واضحة
اخلاقيا تقديرا لخصوصيته

١٥- ان تساعده بهدوء
وبشكل غير مباشر على
استنتاج حلول لمشكلته
نابعة من أفكاره لا ان
تقدمها له جاهزة



نظرية أريكسون في مراحل نمو شخصية الإنسان @r_psychologist

نظرية أريكسون يرى ان شخصية الإنسان تنمو من خلال مراحل وكل مرحلة تتضمن أزمة نفسية اجتماعية ولها اتجاهين: اتجاه مرغوب وآخر يشكل خطرا

نظرية أريكسون اذا اتجه النمو نحو الاتجاه المرغوب فهذا المطلوب لنمو سليم وان اتجه النمو نحو الاتجاه الآخر ظهرت مشكلات النمو

نظرية أريكسون يرى أريكسون بأهمية إيجاد حلول لتلك الأزمات النفسية الاجتماعية قبل ان ينتقل الإنسان وخصوصا الطفل للمرحلة التالية من نموه

وتتأتى الثقة من حصول الرضيع على مشاعر الحنان والتواصل العاطفي مع والديه

وتتأتى الثقة من إشباع حاجاته بكل حب ذلك يساعده على التمتع بالأمن النفسي

اذا لم تكن الرعاية كافية والحنان ضعيف والعلاقة متوترة تنمو مشاعر الخوف

مراحل النمو: أريكسون -1 مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة من (0) إلى سنة

مراحل النمو: أريكسون المتابعة مقابل القصور من 6 الي 11 سنة

يستمتع بالتعاون والإنجاز وينتج أكثر مع التشجيع

يتعلم الطفل المهارات الاجتماعية والذهنية والانفعالية للتفاعل مع متطلبات نموه

يتأثر الطفل حين يقارن بغيره او عندما يتلقى نقد لاذعا ذلك يشعره بضعف الكفاية

مراحل النمو: أريكسون مرحلة المبادرة مقابل الشعور بالذنب من 4-5 سنوات

تكثر أسئلته ويستمتع باللعب وأداء الأشياء ويتنافس اخوته فيها

تزداد طاقة الطفل ونشاطه وحيويته ورغبته في الاستكشاف وتحقيق النجاح

الفضل في التعامل مع الطاقة الجسمية والذهنية يقود الطفل لمشاعر الذنب

الفضل في الإجابة على أسئلة الطفل او تحجيم نشاطه يدرك كمصدر قلق

بسبب نمو التحكم العضلي قد يتعرض الطفل ببعض الحركات امام أسرته.. 🤪👉

مراحل النمو: أريكسون -1 مرحلة التحكم الذاتي مقابل الشك من 2-3 سنوات

تنمو لدى الطفل استعدادات جيدة للبدء في التدريب على

التدريب على الإخراج

تناول الأكل

لبس الملابس

يشعر بالإرادة والفرح عندما يحقق تقدما في مهارة: انا امسك الملعقة يا ماما

الفضل في تحقيق مهارات التحكم الذاتي يقود الي مشاعر الخجل والشك في الذات

عوامل تساعد الطفل على اكتساب السلوك الإيجابي @R_psychologist

تبني الأسرة والمدرسة اتجاهات إيجابية نحو التغيير للأفضل وتشجيع ذلك التغيير وتأييده

اتباع الوالدين لأساليب تنشئة اجتماعية ناضجة تقوم على تقديم الدعم والحوار واكتشاف الابداع

شعور الطفل بالأمان على جسده ومشاعره من الاستغلال الوضيع

توفر القدوة

الثقة بالنفس

تقديره لذاته

توفر المناهج التعليمية المناسبة

دعم أسرته

دعم رفاقه

دعم المعلمين

تفاؤله بالحياة

توفر مستوى إيجابي من الدافعية

حبه للإنجاز

تشجيعه على التفاعل الاجتماعي مع رفاق مميزون

توفر المهارات الاجتماعية المناسبة

شعوره بالأمن النفسي

الرغبة والطموح للتغيير نحو الأفضل

حل المشكلات

اتخاذ القرارات

مهارات التفكير

لزيادة تركيز
طفلك
@r_psychologist

امنح اهتماما بالحاجات
الفسيو لوجية

تأكد من أن طفلك
تمتع بنوم كاف ٩
ساعات

قلل من السكريات

ممارسة رياضة محببة له

اعمل على زيادة البروتين
من اللوز والبيض واللحم
الخالي من الدهون
لاستشارة الدوبامين ليزيد
التركيز

التعب وألم الرقبة
والظهر

الجوع والعطش

الخوف من العقاب البدني

التهديد

تواجد جواب أو
تلفزيون .. في مكان
المذاكرة

تواجد كبار يتبادلون
أحاديث اجتماعية خاصة

اصنع بيئة منزلية
تدخل طفلك أجواء
التركيز مثل حوض
سمك حديقة زهور
صغيرة قطرة

حاول التقليل من
المشتتات

عوامل تضعف تركيز
الطفل

العقاب البدني

التهديد ... " مافي أكل
حتى تخلص الواجب ... "

النعته بالألفاظ السيئة

الأصوات العالية

اعمل على زيادة
تركيزه في أنشطة
غير صفيه ومحببة
لنفسه

ساعد طفلك على تنظيم
أدواته المدرسية والتخطيط
للوقت .. غير طريقة
التنظيم والتخطيط بين
فترة وأخرى لابعاده عن
الملل