

# السلوك

nobody's perfect

## ابق هادئاً وتواصل مع طفلك

- **ساعد على تهدئة طفلك.** يختار الأطفال أن يتصرفوا بشكل أفضل عندما يكونوا هادئين، ولكنهم أحياناً يحتاجون إلى مساعدتك على تهدئتهم. يهدأ الأطفال الرضّع عادة من خلال المعانقة والهرج والغاء لهم. تحتاج أحياناً إلى أخذ الطفل بعيداً عن المواقف الصعبة، وقد تجد أنه من المفيد أخذ نفس عميق لعدة مرات مع طفلك كي ترتخي عضلاتك.
- **استمع إلى المشاعر.** التعاطف يعني أن يكون المرء قادراً على فهم ما يشعر به الآخرون. عندما تحاول فهم مشاعر طفلك، تبين له أنك مهتم بمشاعره، وسيعرف أنك تحترمها. ستتمكن من بناء الروابط بينك وبين طفلك من خلال فهم أفضل للأسباب الكامنة وراء سلوكه، وبذلك يشعر الطفل باهتمامك.
- **ساعد طفلك على التعبير عن مشاعره باستخدام الكلمات.** حدّثه عن المشاعر الشائعة كالسعادة والحزن والخوف والغضب. صف مشاعر طفلك بأسمائها، كأن تقول: "أرى أنك حزين" أو "أنا مسرور لأنك سعيد اليوم! هل حدث شيء ساوً فعلاً؟". يتعلّم الأطفال كيف يشعر الآخرون من خلال الحديث عن مشاعرهم، ويتعلّمون التعاطف معهم عندما تُحترم مشاعرهم وتُفهم.
- **تقبّل مشاعر طفلك.** أعلم طفلك أنه لا بأس من أن يشعر بالانزعاج والغضب، فجميع الناس يشعرون بذلك أيضاً. يمكنك تقبّل مشاعره السلبية دون تقبّل السلوك السلبي. لا بأس من الغضب، ولكن ضرب الآخرين ليس مقبولاً.

ابق هادئاً. عندما يخرق طفلك القواعد، فإن فقدان أعصابك لن يفيد. يفكر الأطفال بوضوح أكثر عندما تتحدّث إليهم بهدوء. أحياناً يكون من الصعب جدّاً على الأب أو الأم أن يحافظا على هدوئهما ويفكرًا بعقلانية. كن قدوةً حسنة. إذا غضبت وأحسست بأنك قد تقول أو تفعل شيئاً ستندم عليه لاحقاً، اختل بنفسك لبعض الوقت بعد أن تتأكد من أن طفلك في مكان آمن. ابق بمفردك لوضع دقائق حتى تشعر أنك أهدأ حالاً.



For an electronic version of this STAY CALM AND CONNECTED tipsheet, please contact: [DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca](mailto:DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca).

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements RESTEZ CALME ET EN CONNEXION, veuillez s'il vous plaît contacter :

[DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca](mailto:DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# أنشطة مسلية وبسيطة

## الرقص على الموسيقى

- يحتاج طفلك أحيانًا إلى الحركة حتى يهدأ. شغل الموسيقى وارقصا في أنحاء المطبخ. غير الموسيقى لتناسب مزاجك. هل تحتاج إلى موسيقى سريعة الإيقاع لتفريغ كل الطاقة؟ أم أنك بحاجة إلى موسيقى هادئة لتهدأ؟ أعط طفلك منشفة الأطباق أو شريطًا عريضًا ليمسكه ويلوح به على نغمات الموسيقى. انضم إلى طفلك، قد تكون أنت أيضًا بحاجة إلى الحركة.

## نفخ الفقاعات

- إن أخذ نفس عميق ببطء هو إحدى أفضل الطرق للتهدئة، وتنجح تلك الطريقة مع الكبار والصغار على حدٍ سواء. لجعل التنفس بعمق ممتعًا حاول أن تنفخ الفقاعات. فيما يلي وصفة منزلية لعمل خلطة للفقاعات:
  1. ضع مقدار ½ بوصة (1 سم) من الماء في قدر أو وعاء.
  2. أضف نحو 3 أو 4 رشّات من سائل الجلي (غسيل الأطباق).
  3. اخلط برفق حتى لا يتكوّن الكثير من الرغوة.
  4. أضف ملعقة صغيرة (5 ملم) من الجليسرين إذا كان متوفرًا لديك، ويمكن شراؤه من الصيدليات، لجعل الفقاعات أكبر حجمًا.
- يمكن نفخ الفقاعات من خلال أي شيء له فتحة، كما يمكنك شراء عصا نفخ الفقاعات البلاستيكية، أو استعمال قمع صغير أو قطعة البسكويت البلاستيكية، أو حتى عمل فتحة في غطاء علبة الزبدة.
- يتطلّب نفخ الفقاعات بعض الممارسة. يستطيع أغلب الأطفال التحكّم في تنفّسهم بدرجة كافية لنفخ الفقاعات في سن عامين تقريبًا، ولكن الأمر يختلف من طفل إلى آخر. قد يهوّن إمساكك لعصا الفقاعات الأمر على طفلك.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:  
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:

# السلوك

nobody's perfect

## يسر لطفك حُسن التصرف

• امدح طفلك وشجّعه. دع طفلك يعرف أنك لاحظت أنه أحسن التصرف. يؤتي المديح والتشجيع بثمارهما عندما تخبر طفلك بوضوح لماذا حازت تصرفاته على رضاك، فهذا سوف يساعده ليفهم ما الذي تنتظره منه.

• كن قدوة حسنة. يتعلّم طفلك تقريبًا كل شيء من خلال مراقبة ما يفعله الآخرون، أحسن التصرف حتى يعلم طفلك ما الذي تنتظره منه. إذا أردت أن يكون طفلك مؤدبًا، احرص على أن يسمعك تقول "فضلًا" و "شكرًا".



عندما يكون تعلق طفلك بك قويًا، فعلى الأرجح أنه سيتبع تعليماتك.



• اجعل محيط طفلك آمنًا وممتعًا. يحب الأطفال كثرة الحركة، لذلك اجعل منزلك مكانًا آمنًا للعب، كما أن جعل منزلك مكانًا آمنًا للتعلّم والاستكشاف أفضل من أن تقول "لا" في كل مرة. إذا شعر طفلك بالملل، غير محيطه حتى يبقى مهتمًا بالأشياء من حوله. عندما تخرجان من المنزل، خذ وجبة خفيفة ولعبة أو كتابًا معك لتسلية طفلك.

• ضع روتينًا ثابتًا للأسرة. يشعر الأطفال بأنهم أكثر أمانًا عندما تتكرر الأمور ذاتها بالترتيب نفسه كل يوم، فيكون من الأسهل على الطفل إتباع التعليمات عندما يتحول نشاط ما إلى عادة، كقواعد التقاط الألعاب عن الأرض مثلاً. ضع نظامًا روتينيًا يوميًا حتى يحصل طفلك على وجبات منتظمة ويحصل على كفايته من النوم. ادخل العديد من الأنشطة البدنية داخل المنزل وخارجه في النظام اليومي. كما سيخلد طفلك إلى النوم بسهولة أكبر إذا اتبعت روتين النوم نفسه كل ليلة.

For an electronic version of this MAKE IT EASY FOR YOUR CHILD BEHAVE WELL tipsheet, please contact: [DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca](mailto:DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca).

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements FAVORISER UN BON COMPORTEMENT CHEZ VOTRE ENFANT, veuillez s'il vous plaît contacter :

[DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca](mailto:DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

## أنشطة مسلية وبسيطة

### اتبع القائد

- يتعلّم الأطفال الصغار كل شيء تقريباً من خلال مراقبة ما يفعله الآخرون من حولهم وتقليدهم، لذا ستعجبهم لعبة اتباع القائد. هناك عدة طرق للعب، يمكنك ابتكار لعبة تتطلب الحركة من خلال اللعب خارج المنزل أو في الرواق.
- يقلّد الطفل ما تفعله بينما تتحرك أنت بطرق مختلفة، يمكنك السير حول شجرة في المنتزه مع أرجحة ذراعيك، ثم اجعل القيادة لطفلك في الدوران حول الشجرة. تحرك كيفما يشاء طفلك واتبع حركاته.
- يمكنك لعب اللعبة ذاتها بهدوء أيضاً، جرّب عندما تكون في الحافلة أو جالساً في غرفة الانتظار أن تحرك يديك بنمط معين وطفلك يقلد حركاتك، ثم يبتكر هو نمطاً آخرًا عليك أن تقلّده.
- يمكن أن تكون اللعبة غاية في البساطة لصغار الأطفال. إذا كان عمر الطفل 5 سنوات، يمكنك عمل أنماط أكثر تعقيداً. إن استمتعكما معاً هي طريقة مضمونة لبناء أواصر التعلّق بينكما.

### يومي في صور

- تساعد المخططات المرفقة بالصور طفلك على تعلّم روتين الأسرة. يمكنك صنع تلك المخططات مع طفلك. استخدم صوراً تشرح كل خطوة مع صغار الأطفال، أما مع الأطفال الأكبر سنّاً فيمكنك كتابة الكلمات أيضاً. يمكنك مثلاً وضع صور لروتين ارتداء الملابس الشتوية معاً.
- أولاً، أعدّ قائمة بجميع الملابس التي يجب أن يرتديها طفلك خارج المنزل في البرد والتلج، ستحتاج إلى صورة لكل قطعة، يمكنك رسمها بنفسك أو قص الصور من إعلانات الصحف أو التقاط صور ملابس طفلك. إذا كان طفلك أكبر سنّاً بإمكانه رسم الملابس أو قصها بنفسه.
- جهّز جميع الصور ثمّ ساعد طفلك في وضعها بالترتيب الصحيح. دعه يساعدك في لصقها أو في وضع الشريط اللاصق على ورقة كبيرة. يمكنك تعليق هذا المخطط على الحائط قرب المكان الذي يرتدي فيه ملابسه عند الخروج.
- سيستمتع طفلك بالنظر إلى قائمة الصور لمعرفة ما القطعة التالية التي سيرتديها. يمكنك عمل مخطط كهذا لأي من الأمور الروتينية اليومية، فهذا سيذكر طفلك بما تنتظره منه.

Space for local health care centre or practitioners' contact information:  
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:



# السلوك

nobody's perfect

## طرق لتوجيه سلوك طفلك

لا يمكن أن يحسن الطفل التصرف كما يريد الوالدان طوال الوقت، بغض النظر عن مدى حسن تربيته.



• قدّم له خيارات. إذا كان عمر طفلك سنة ونصف أو سنتين ونصف فالأرجح أنه يحب الإكثار من قول "لا". حاول ألا تسأله أسئلة تتطلب الإجابة بـ "نعم" أو "لا". على سبيل المثال، إذا كان عليك الذهاب إلى أحد المتاجر، لا تقل: "هل تريد الذهاب إلى المتجر الآن؟". جرّب بدلاً عن ذلك أن تقول "نحن ذاهبان إلى المتجر الآن"، ثم أعطه في الحال خيارين يمكنك القبول بهما، مثلاً: "هل تريد ارتداء السترة أم الكنزة الصوفية؟"

• تابع بفرض العواقب. يستطيع الأطفال في عمر 3 سنوات فما فوق أن يفهموا الرابط بين أفعالهم وعاقبة أفعالهم. يمكنك فرض عواقب على سلوكهم لمساعدتهم في التعلّم من أخطائهم. فإذا رمى طفلك الطعام على الأرض مثلاً، يجب أن يساعدك على تنظيفها. احرص على أن تكون العواقب عادلة وواقعية وآمنة ومناسبة لعمر طفلك. كن لطيفاً وحازماً معاً عندما يفعل طفلك شيئاً لم يكن من المفترض أن يفعله. يجب عليك تنفيذ العواقب التي تحدّثت عنها.

• ضع عمر طفلك في الاعتبار. يصعب على الأطفال الصغار جدّاً التحكّم في أنفسهم، حتى عندما يعرفون القواعد. كلّما كبر الأطفال، أصبح بإمكانهم فهم القواعد وتذكّرها بشكل أفضل. عندما تختار الطريقة التي توجّه بها سلوك طفلك، فكّر فيما يستطيع فعله في المرحلة العمرية التي يمرّ بها.

• اجذب انتباهه إلى نشاط آخر. عندما يريد طفلك الرضيع الحصول على شيء خطير حاول أن تربه لعبة أخرى، بحيث تشتت انتباهه عن الشيء الخطير. هل يريد طفلك حديث المشي أن يفعل شيئاً مخالفاً للقواعد؟ يمكنك أن تشغله بنشاط آخر، أمسك يده وقل: "أريد أن أريك شيئاً ما هنا".



For an electronic version of this WAYS TO GUIDE YOUR CHILD'S BEHAVIOUR tipsheet, please contact: [DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca](mailto:DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca).

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements DES FAÇONS DE GUIDER LE COMPORTEMENT DE VOTRE ENFANT, veuillez s'il vous plaît contacter : [DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca](mailto:DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

## أنشطة مسلية وبسيطة

### دمية اليد في الجيب

- غالبًا ما يسوء سلوك الأطفال عندما يشعرون بالضجر، فيحتاجون أحيانًا إلى فعل شيء مسلي. جرّب استخدام دمية اليد المتحركة لتشتيت انتباه طفلك. عندما يتغيّر مزاج طفلك سيتحسن سلوكه.
- يمكنك صنع دمية متحركة من جوارب حجمها يناسب حجم كفك. افتح أصابع يديك مع وضع الإبهام مواجهًا للأصابع الأربعة الأخرى، ثم أدخل كفك داخل الجورب. قَرّب إبهامك إلى الأعلى باتجاه أصابعك الأخرى لعمل فم الدمية، أما لعمل الأنف، ادفع الإصبع الأوسط إلى الأمام. اسأل طفلك أين يريد أن تكون العينان. يمكنك رسمهما بقلم، أو دع طفلك يرسمهما إذا كان عمره مناسبًا.
- يمكن أن تكون دميته المتحركة بسيطة جدًا فلأطفال خيال واسع. يمكنك خياطة بعض الصوف الملون للعينين والشعر إن أردت.
- ابدأ في تحريك فم الدمية المتحركة والتكلم بصوت مختلف. كم سيستغرق طفلك ليبدأ بالتحدّث إلى الدمية بدلاً من التحدّث إليك؟ يمكنك حمل دمية اليد في جيبك وإخراجها في الوقت المناسب. هل يشعر طفلك بالملل من الوقوف في الصف في متجر البقالة؟ عندما تبدأ دميته في سرد القصص المضحكة سيتحول ذلك إلى وقت المرح.

### ماذا لو...

- العب لعبة "ماذا لو" مع طفلك إذا كان عمره دون السن المدرسية. يمكنك مثلاً سؤاله: "ماذا لو نسينا حقيبتك؟"، فكرًا سويًا في جميع عواقب نسيان حقيبة الظهر. عندما يحين دور طفلك، قد يسألك: "ماذا لو قابلنا ديناصورًا في الشارع التالي؟". أطلق العنان لمخيلتك واستمتع. الأجوبة السخيفة مقبولة.
- تجعل تلك اللعبة طفلك يمارس التفكير في عواقب أفعاله.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:  
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:

# السلوك

nobody's perfect

## ضع قواعد معقولة

- اعرف ما المتوقع من الطفل في أعمارهِ المختلفة. يتصرّف الأطفال ويفكرون بطرق مختلفة وهم في طور النمو. اعرف ما الذي يمكن أن تتوقعه من الطفل في أعمارهِ المختلفة. سيعطيك ذلك فكرة واقعية عما يستطيع طفلك فعله، لأنه سيكون من المحبط لك ولطفلك أن تتوقع منه أكثر مما يستطيع فعله قبل بلوغه العمر المناسب.
- ضع قواعد وحدود واضحة. سيتمكّن الطفل من فهم ما الذي تنتظره منه عندما تكون قواعدك واضحة، أذكر له الأسباب الكامنة وراء تلك القواعد. يجب أن تبقى القواعد كما هي كل يوم.
- أعط تعليمات واضحة. قل لطفلك ما يمكنه فعله، لا ما لا يمكنه فعله. على سبيل المثال، بدلاً من أن تقول لطفلك "لا تركض"، قل له "امش"، أو بدلاً من قول "لا تضرب الرضيع"، قل له "المس الرضيع برفق". سيشعر كلاكما بسعادة أكبر إذا لم تقل له "لا" في كلّ مرة.
- تكبر الحدود مع طفلك. تتغير القواعد كلما كبر طفلك. على سبيل المثال، قد ينام في وقت متأخر أكثر كلما أصبح أكبر. عندما يكبر طفلك، أشركه في تحديد الحدود التي ستفرض عليه.
- أكثر من التذكير. قد لا يفكر صغار الأطفال دائماً في القواعد عندما تريد منهم ذلك، فيكثرون من الأخطاء. كن صبوراً وحازماً بلطف.

يحتاج طفلك إلى توجيهك، كما يحتاج إلى أن تكون ثابتاً على مبدأ وصبوراً.



For an electronic version of this MAKE REASONABLE RULES tipsheet, please contact: [DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca](mailto:DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca).  
Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements FAITES DES RÈGLES RAISONNABLES, veuillez s'il vous plaît  
contacter : [DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca](mailto:DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca).



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

## أنشطة مسلية وبسيطة

### يقول سايمون...

### الأغاني للأمور الروتينية

- إن الأغاني وسيلة سهلة لتذكير الأطفال بالسلوك الذي تنتظره منهم. فالأطفال يفضلون فعل ما تدعوهم الأغنية لفعله على أن يأخذوا أوامرهم من الوالدين. يمكنك تأليف كلمات جديدة على نغمة مألوفة. حاول مثلاً أن تدعوهم لتناول الغداء بغناء "إن كنت جائعاً وتعرف ذلك تعال كُل" على نغمة أغنية "If you're happy and you know it".
- قد يجد بعض الأطفال الانتقال من نشاط إلى آخر مجهداً جداً، يمكن لأغنية مؤلفة أن تفيد في تلك الحالة، فهي تغير المزاج وتعطي إشارات حول ما سيحدث بعد ذلك. سيتعلم طفلك سريعاً تمييز الأغنية. ستكون أول نغمتين كافيتان ليعرف ما الذي تريده، حتى أنه قد يبدأ في الغناء معك، ثم سيكون لديه ما تبقى من الأغنية ليقرر فعل ما تريده منه.

- تساعد هذه اللعبة الأطفال على ممارسة الإصغاء الجيد واتباع التعليمات، وتنجح بشكل أفضل مع الأطفال البالغين من العمر 4 سنوات أو أكثر. قد يستمتع باللعبة أيضاً الأطفال البالغين من العمر 3 سنوات. يمكن لشخصين فقط أن يلعبا اللعبة، كما يمكن أن يلعبها مجموعة كبيرة من الأشخاص.
- يقف الشخص الذي يمثل دور "سايمون" مواجهاً الآخرين، وعندما يقول "يقول سايمون المس لمس خذك" على الآخرين لمس خذهم. ويستمر سايمون في إعطاء الأوامر لعمل حركات مختلفة. كلما بدأ الأمر بقول "يقول سايمون" على الآخرين إطاعته، أما إذا قال سايمون "المس أصابع قدمك" فقط، على سبيل المثال، لا ينبغي أن يتحرك أحد.
- مع صغار الأطفال، من الأفضل اللعب دون تحديد الفائز أو الخاسر، فإذا اتبع أحدهم أمراً لم يكن من المفترض أن يتبعه، اكتف بالضحك ومواصلة اللعب. تبادلوا دور القائد فيما بينكم.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:  
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: