



# وزارة الصحة Ministry of Health

المملكة العربية السعودية  
الوكالة المساعدة لشؤون المستشفيات  
الإدارة العامة للصحة النفسية والاجتماعية  
وحدة الحماية من العنف والإيذاء

## تستطيعون بنائي دون إيذائي



١٤- في داخل أبنائك طاقات كامنة وقدرات واعدة  
فساعدهم على أخراجها بحكمة ..



اعداد

أ/ سلطانه بنت صالح الدوسري

مراجعة

أ/ تركي بن عبد الله المالكي

إشراف

د/ عبد الحميد بن عبد الله الحبيب

١- استبدال صيغ الأمر والنهي المباشرة بالجميل والتعليقات البسيطة وغير المباشرة التي تتضمن استحسان الشيء والحث عليه والتحبيب فيه ، فذلك أجدى من لفت انتباه الطفل وتوجيه سلوكه..

مثال : لا تقل (ذاكر دروسك) والأفضل أن قول (عند انتهائك من المذاكرة سوف تجد وقتاً لمشاهدة البرامج التي تحبها وفرصة جيدة للعب)



٢- إن التعليق على السلوك الخاطئ وذمه عند الطفل يساعد في فهم السلوك وتركه أما التعليق على الطفل بذاته فإنه يؤصل السلوك لديه .

**مثال: لا تقل للطفل (انت تكذب) بل قل (هذا سلوك غير جيد قد يجعل الآخرين لا يثقون بك)**



٣- لا تضع طفلك تحت المجهر دائماً لأن التقييد والنقد ومطالبته بالإلتزام بالأوامر والسير على طريق واحد قد يولد لديه الضجر ونزعة التمرد ويعطل لديه مفهوم الرقابة الذاتية والوازع الداخلي وعندئذ يتعذر السيطرة على سلوكه...



٤- الأطفال الذين يتربون على الصلابة والعنف لا  
يستطيعون التعايش مع محيطهم بؤد وتعاطف وألفه..



٥- لا تزرع الدونية في أطفالك ، فالسب والشتم  
والصوت العالي كلها تهز الثقة لدية وتقتل الإبداع  
وتهدر الموهبة وتهدم الطموح.



٦- تذكر بأن أجساد أطفالكم ليست سبورة لإخفاقاتكم  
ولا مكاناً لتفريغ آلامكم ، فالضرب المبرح يترك في  
النفس قبل الجسد آثار لن تندمل.



٧- ساعدهم في إتخاذ القرار وأمنحهم فرصة الأختيار ، لأن مصادرة آرائهم وأختياراتهم ستجعلهم غير قادرين على تحمل مسؤولية أنفسهم مستقبلاً وسيفقدون حس المبادرة.



٨- إستخدموا الحوار الذكي مع اطفالكم ، دعوهم  
يعبروا عما في خواطرهم حتى لا يلجأوا الى كبت  
المشاعر ومن ثم تفريغها بالغضب وابقاع العنف بالآخرين.



٩- إلتزموا بوعودكم مع الأطفال فذلك يجعلهم يتعودون على الصدق والإلتزام فإن لم يجدوا الوفاء فسوف يتعلمون الحيل و الكذب والخداع .. إذ لا ينبغي أن تكون الوعود الزائفة عادة نلجأ إليها بغرض الهروب من المواقف المحرجة .



١٠- أعطي أطفالك مساحة للعب والإنطلاق لتفريغ طاقتهم وانفعالاتهم ، فقد يكون ذلك من متطلبات نموهم وليس ناتجا عن خلل في شخصيتهم .



١١- الطفل في الخمس سنوات الأولى يتشكل بحسب  
معاملة والديه ومن حوله له ، فإن عومل على  
أنه ذكي وقادر كان كذلك ، وإن عومل على  
أنه غبي وضعيف إنغلق عقله وتبلد فهمه.



١٢- راقب طفلك عن بعد أثناء تعامله مع الآخرين  
وأسلوب خطابه معهم ، ماذا يقرأ ؟ ماذا شاهد؟  
وتخير له الألعاب المناسبة البعيدة عن العنف  
أو الجنس وأبحث عن كل ما هو غريب في سلوك طفلك.



١٣- راقب محيط طفلك ولا تدعه عرضة للخطر  
وأعد النظرة في الأشخاص الآخرين الذين يتعامل  
معهم.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

