

# قف وفكر قبل أن تضرب الطفل!

(Before You Hit a Child - Stop and Think)

استعمل أسلوب المكافأة لتغيير التصرفات، مثلاً قل للطفل: إذا رتبت ألعابك ووضعتها في مكانها فإنك تستطيع اختيار البرنامج التلفزيوني الذي تحبه.

وعلى الوالدين أن يتذكرا أنهما بحاجة لوقت للراحة والإسترخاء والإستمتاع بأنشطة خاصة، تماماً كحاجة أي شخص آخر يقوم بمهمة صعبة تتطلب الكثير من الجهد.

إذا كنت والدًا (أو والدة بطبيعة الحال) واحتجت للنصح والمشورة يمكنك الإتصال بالجهات التالية:

خدمة دعم العائلة العربية 4333 9709 (02)

خدمة منع الإساءة نحو الأطفال 8000 9716 (02)

جمعية خدمات دعم العائلة 6565 9743 (02)

خدمة حماية الطفل والأزمات العائلية 6777 06 1800 (02) (على مدار الساعة)، أو خط الوالدين 132055

مركز غرانفيل المتعدد الحضارات - برنامج دعم العائلة 7600 9637 (02)

(إذا واجهت أية صعوبة في التفاهم بالإنكليزية تستطيع خدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131450 إجراء المكالمات بالنيابة عنك.)

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [nhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:nhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

إن الأطفال في أية سن يفعلون أشياء تغيظ والديهم وتجعلها يشعرون بالإحباط، إذ أن مجرد بكاء الطفل الرضيع قد يؤدي إلى تعب الوالدين وتوتر أعصابهما وربما أفقد أعصابهما في بعض الأحيان.

لكنه من المهم أن لا ندع هذا الغيظ يؤدي بنا إلى إيذاء الطفل بأي شكل من الأشكال، إذ أن الكثير من الأطفال يصابون بأمور بعضها خطيرة على أيدي والديهم. وهناك أشياء أخرى قد يظنها البعض عديمة الضرر، مثل هز الطفل الصغير هزاً عنيفاً، إنما قد تؤدي أيضاً إلى إصابة خطيرة في المخ بل وربما إلى الوفاة. لهذا يشدد الأطباء على أهمية عدم هز الأطفال (خاصة دون سن الثانية)، إذ أن هز الطفل يؤدي إلى ارتطام مخ الطفل الطري والحساس بالجمجمة الصلبة، وهذا يؤدي إلى الوفاة أو الشلل في أقصى الحالات أو التأخر في النمو أو صعوبات في التعلّم على الأقل. إن اللعب مع الطفل بهزه أو إلقائه في الهواء له التأثير الضار إياه.

والوالدون الذين يلحقون الأذى بأطفالهم ليسوا أناساً سيئين بالضرورة، لكنهم في الغالب يكونون مجاهدين ويفقدون أعصابهم. والأمر بكل بساطة أن تربية الأطفال ليست أمراً سهلاً، ومما يزيد من صعوبة ذلك الضغوط الإضافية مثل ضيق ذات اليد أو عدم وجود أقارب يمكنهم المساعدة. لذلك يُستحسن أن يتعلّم الوالدون على ضبط أعصابهم عندما يكون لديهم أطفال صغار. عندما تشعر بأنك تريد ضرب الطفل حاول تجربة البدائل التالية أولاً:

- قف وفكر قبل الفعل.

- ضع الطفل في مكان مأمون (كسرير الطفل أو غرفة ما) واتركه لوحده

لبرهة حتى تهدأ أعصابك.

- خذ نفساً عميقاً عدة مرات، تنفس ببطء إلى الداخل والخارج إلى أن تشعر بشيء من الراحة.

- أخرج من المنزل أو إذهب إلى غرفة هادئة إلى أن تهدأ أعصابك.

- إتصل هاتفياً بصديق أو قريب.

- اجلس واشرب فنجاناً من القهوة أو الشاي أو استرخ في الحمام أو استمع إلى موسيقى تعجبك.

- إذا استمر شعور الغضب لديك حاول حضن سادة أو ضربها.

- فكر بسبب سوء تصرف طفلك وحاول معرفة كيفية تلافي هذا التصرف بدون إيذاء الطفل.

والواقع أن ضرب الطفل لا يفيد في شيء، لا بل أن الطفل الذي يضربه أحد والديه في لحظة غضب إنما سيحاول ضرب سواه عندما يغضب هو أيضاً. هناك طرق أفضل للتعاطي مع التصرفات السيئة، منها أخذ شيء يحبه الطفل منه لفترة وجيزة مثل لعبة أو برنامج تلفزيوني يحبه، أو إرساله إلى غرفته إلى حين. تعلّم أن تتجاهل التصرفات السيئة، لأنك إذا تجاهلتها فقد يتوقفون عن القيام بها في المستقبل، لكن لا تنس أن تمدح الطفل عندما يحسن التصرف.