

دليل

أولياء الأمور

الإصدار الأول



هذا الكتيب هو ملك لقسم علم النفس وهو وثيقة خاضعة للرقابة. لا يجوز إعادة إنتاجه جزئياً أو كلياً دون إذن كتابي مسبق من رئيس القسم.

المحتويات

- 6-3 .1 تحضير طفلك للمدرسة
i. تحضير طفلك للمدرسة
ii. اتخاذ قرار بشأن المدرسة
iii. تحضير طفلك للوباء (كوفيد-19)
iv. التدريب على استعمال المراض
- 7 .2 تتبع مراحل تطور الطفل
- 10-8 .3 علامة حمراء
i. التوحد
ii. صعوبة التعلم
iii. اضطرابات النطق واللغة
iv. قصور الانتباه وفرط الحركة
v. اضطراب التحدي المعارض
vi. المشكلات السلوكية
vii. الغضب
viii. القلق
ix. الاكتئاب
x. التمر
- 13-11 .4 التدخل في المنزل
i. أهمية اللعب
ii. التربية الإيجابية



تحضير طفلك للمدرسة

- اصطحب طفلك لرؤية المدرسة والمعلمين الجدد واعرض لطفلك صوراً للفصل الدراسي الجديد.
- تحدث عن المدرسة والأشخاص الذين سيلتقون بهم في المدرسة.
- قدم زملاء الدراسة للتعرف عليهم (إن أمكن).
- استخدم الجداول المرئية إذا كان طفلك غير لفظي.
- اقرأ كتباً أو قصصاً اجتماعية عن المدرسة.
- علمهم قواعد / إجراءات المدرسة وأيضاً القواعد حول الاستماع واتباع التعليمات.
- شجع طفلك على أن يكون أكثر استقلالية.
- في الأسابيع السابقة، اجعل طفلك معتاداً على الاستيقاظ / تناول الطعام بما يتماشى مع أيام المدرسة.
- تسوق مع طفلك لشراء الحقائب المدرسية وصناديق الغداء وما إلى ذلك.

اتخاذ قرار بشأن المدرسة

بعض الجوانب للنظر ...

حجم الصف.

المسافة من المنزل.

الموارد / الدعم / العلاجات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

البيئة المادية للمدرسة والفصول الدراسية.

مواقف الموظفين خاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

قم بزيارة المدارس (على سبيل المثال ، المدارس العادية / الخاصة / الفصول الخاصة في المدارس العادية).

أثناء زيارة المدرسة ، تأكد من التحدث إلى معلم الفصل والمدير حول الموارد والتسجيل.

تحضير طفلك للوباء (كوفيد 19)

من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالقلق أثناء الجائحة ويلعب الآباء دوراً رئيسياً في تثقيفهم وإعدادهم للتعامل مع الموقف. يمكن للوالدين المساعدة في تقليل القلق بين الأطفال من خلال الاستماع إلى مشاعرهم وفهمها.

من المقرر أن تفتح دولة الإمارات العربية المتحدة مدارسها في 30 أغسطس 2020. لقد تم وضع احتياطات COVID-19 والتي يمكن أن تختلف عن أوقات ما قبل الوباء. لا تزال المدارس تقدم خياراً للدراسات عبر الإنترنت. قبل إرسال طفلك إلى المدرسة، تأكد من أن طفلك مستعد للتكيف مع لوائح السلامة الجديدة. أيضاً تأكد مع المدرسة أنهم اتخذوا جميع الاحتياطات اللازمة.

أقنعة الوجه

- يجب على الأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 6 سنوات ارتداء الأقنعة في جميع الأوقات. من المهم أن يعتاد طفلك على ارتداء القناع والاعتناء عليه لأنه سيرتديه لفترات أطول.
- يمكنك جعل القناع نشاطاً فنياً عائلياً لإثارة اهتمامهم.
- علم طفلك الطريقة الصحيحة لارتدائه من خلال التأكد من أنه يغطي الأنف والفم أثناء التواجد في الخارج.
- تأكد من التخلص من الأقنعة الخاصة بهم بشكل صحيح أو تنظيف الأقنعة القابلة لإعادة الاستخدام يومياً.

التباعد الجسدي

- قد يكون من الصعب على الأطفال الحفاظ على مسافة 1.5 متر في جميع الأوقات، وهو أمر مهم للغاية، لذا علم طفلك من خلال التدريب عليه.
- علمهم طرقاً بديلة للترحيب بدلاً من المصافحة والمعانقة.

دورات المياه

- تعتبر دورة المياه في المدرسة من عوامل الخطر الرئيسية، فتأكد من أن المشرف يمكنه الاحتفاظ بفترة 10 دقائق بين الطلاب.

النظافة

- أخبر طفلك بتجنب مشاركة الأواني أو أدواته الخاصة الأخرى.
- شجع طفلك على غسل يديه كثيراً.

التحصينات والصحة الجيدة الشاملة

- على الرغم من أن الفيروس ليس له علاج حتى الآن، فمن الأفضل أن تُطلع طفلك على التطعيمات الخاصة به.
- قم ببناء مناعة طفلك عن طريق التأكد من تناوله لوجبة متوازنة وممارسة الكثير من التمارين.



تجنب ثلاثة أماكن...

كن على دراية بمستويات المخاطر المختلفة في مختلف البيئات.

هناك أماكن معينة حيث يمكن أن ينتشر فيها COVID-19 بسهولة:



الأماكن الضيقة

ذات التهوية سيئة



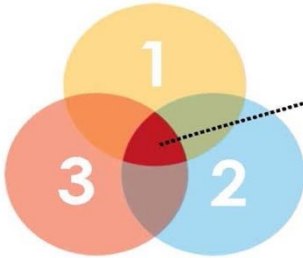
الجلوس عن قرب

خاصة في الأماكن التي يحصل الناس فيها على محادثة قريبة



الأماكن المزدحمة

حيث يكون الناس فيها متقاربون



يكون الخطر أعلى في الأماكن التي تتداخل فيها هذه العوامل.

حتى عندما يتم رفع القيود ، ضع في اعتبارك أين تذهب و#حافظ على سلامتك من خلال تجنب هذه الأماكن الثلاثة.

ماذا يمكن أن تفعل؟



البس الكمامة أو حافظ على مسافة إن لم يمكن ممكناً



حافظ على نظافة يديك، وقم بتغطية سعالك وعطاسك



افتح النوافذ والأبواب إن أمكن للحصول على تهوية جيدة



حافظ على مسافة 1 متر على الأقل بينك وبين الآخرين



تجنب الأماكن المزدحمة وقلل وقتك في الأماكن الضيقة

إذا كنت تشعر بتوسعك، ابق في المنزل ما لم تحتاج إلى رعاية طبية عاجلة.

التدريب على استعمال المراض

قبل البدء في المدرسة ، من المهم أن يتم تدريب طفلك على استخدام الحمام.

فيما يلي بعض النصائح العامة لبدء طفلك

- احتفظي بسجل لحفاضات طفلك المتسخة. عندما تبدئين في التدريب على استخدام المراض، سيكون لديك تقدير تقريبي للوقت الذي سيحتاج فيه طفلك للذهاب إلى المراض.
- أخبري طفلك أنك ستقوم بتدريبه على استخدام المراض.
- اجعلي طفلك مهتماً بالمراض (على سبيل المثال، وضح له كيفية تنظيف المراض وما إلى ذلك)، واجعلي الحمام مكاناً إيجابياً.
- في يوم التدريب على استعمال المراض، أعطي طفلك الكثير من السوائل والأطعمة الغنية بالألياف!
- اضبطي عدداً لكل ساعة - عندما ينقضي الوقت، أحضري طفلك إلى المراض.
- ينصح بعدم ارتداء الأطفال للحفاضات أثناء التدريب على استخدام المراض.
- ادعني قدم طفلك عند الجلوس على المراض (استخدمي راحة القدم).
- المكافآت!! عندما يستخدم طفلك المراض ، تأكدي من منحه / لها مكافأة على الفور. على سبيل المثال: "المراض أولاً، ثم الحلويات".
- استخدمني القصص / المرئيات الاجتماعية لتقديم إرشادات خطوة بخطوة حول استخدام المراض ، إذا لزم الأمر.

اقتراحات للأطفال الذين لا يتواصلون شفهيًا

قومي بإنشاء بطاقة مصورة لطفلك للتواصل عندما يحتاج إلى استخدام الحمام.

سجلي الدخول إلى YouTube ودعهم يستمتعون بفيديوهات التدريب على استخدام الحمام، مثل:

- تدريب Elmo على كرسي الحمام.

- تدريب الحمام Cocomelon

- وغيرها من التمارين...

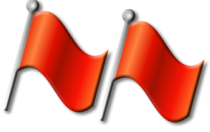


تتبع مراحل نمو طفلك

تعلم العلامات والتصرف بسرعة من المهم أن تعرف أن كل طفل فريد من نوعه بطريقته الخاصة وأنهم يتطورون بشكل جميل في معظم الأوقات بمفردهم. ومع ذلك، قد تكون هناك بعض المجالات التي قد يحتاج فيها الطفل للمساعدة ومن المهم استشارة أخصائي في ذلك.

<p>6 أشهر</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقلد الأصوات • يبدأ في الجلوس بدون دعم • يحب اللعب مع الآخرين وخاصة الوالدين • يستجيب لاسمه • سلاسل أحرف العلة معاً عند التثرثرة ("أه" ، "إيه" ، "أوه") 	<p>12 شهراً (سنة واحدة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • يستخدم إيماءات بسيطة مثل اهتزاز الرأس من أجل "لا" أو التلويح "وداعاً" • نسخ الإيماءات • يستجيب للطلبات المنطوقة البسيطة • يقول "ماما" و "دادا" • تسحب للوقوف 	<p>18 شهراً (1.5 سنة)</p> <p>يقول عدة كلمات مفردة</p> <p>يمشي وحيدا</p> <p>يعرف ما هي الأشياء العادية ؛ على سبيل المثال الهاتف ، الفرشاة ، الملاعقة</p> <p>يلعب التظاهر البسيط مثل إطعام الدمية</p> <p>يشير إلى أن يظهر للآخرين شيئاً مثيراً للاهتمام</p>	<p>سنتان</p> <p>يقول جمل من 2-4 كلمات</p> <p>يتحمس عندما يكون مع الأطفال الآخرين</p> <p>يتبع تعليمات بسيطة</p> <p>يركل الكرة</p> <p>يشير إلى الأشياء أو الصور عند تسميتها</p>	<p>3 سنوات</p> <p>يقلد البالغين والأصدقاء (مثل الجري عندما يركض الأطفال الآخرون)</p> <p>يجري محادثة باستخدام جملتين أو ثلاث</p> <p>يتسلق جيداً</p> <p>يلعب خيالياً مع الدمى والحيوانات والأشخاص</p> <p>يظهر المودة للأصدقاء دون مطالبة</p>	<p>4 سنوات</p> <p>يقفز ويقف على قدم واحدة لمدة تصل إلى ثانيتين</p> <p>يفضل اللعب مع أطفال آخرين بدلاً من اللعب بمفرده</p> <p>يروي القصص</p> <p>يرسم شخصاً به 2-4 أجزاء من الجسم</p> <p>يلعب بشكل تعاوني</p>
--	---	--	--	---	--

هذه مجرد أمثلة قليلة من العديد من المعالم الهامة التي يجب البحث عنها. تم الحصول على المعلومات الواردة أعلاه من CDC.



العلامات الحمراء للتوحد

- إذا كان طفلك يبكي باستمرار وبدون أسباب.
- إذا كان الطفل سلبياً جداً ولا يستجيب.
- لا يستجيب الطفل للابتسام عندما يقترب منه أحد الوالدين / مقدم الرعاية.
- الطفل غافل عن بيئته ولا يستجيب للصوت / الاسم.
- لا يهتم الطفل بتقليد أصوات أو حركات الآخرين.
- يتأخر الكلام بشكل كبير ولا يصدر أي صوت.
- لا يستخدم الإيماءات للتواصل.
- الاتصال بالعين ضعيف جداً.
- يسعى للحصول على انتباهك بشكل غير منظم وبحاجة لدعم.
- الميل إلى تصلب الذراعين والساقين أو إظهار حركات الجسم غير العادية.
- لا يستجيب نحوك عندما تصل لانتقاطهم.
- التأخير في التطور الحركي.
- لا يوجد اهتمام بالألعاب أو مهتم فقط بجزء منها.
- يرغب في الدوران حول نفسه.
- الانخراط بشكل مفرط في النشاط / الأشياء.

العلامات الحمراء لصعوبات التعلم

- النضال في القراءة والكتابة.
- صعوبة في الحساب.
- بطء في المعالجة.
- ضعف الأداء في الفصل.
- صعوبات في التركيز وحضور المهام.
- مشاكل الاتصال ومعالجة التعليمات.



العلامات الحمراء لاضطراب النطق واللغة

- التأخر في الحصول على الكلمات.
- صعوبات في النطق
- التأخر في تكوين الجمل.
- التأخير في اتباع التعليمات.

العلامات الحمراء لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)

- نشاط مفرط وغير قابل للسيطرة على مستوى النشاط.
- لا يمكن أن يجلس بهدوء وهو دائماً التنقل من مكان الى آخر.
- لا يستطيع الانتباه والتركيز على المهام سواء في المنزل أو في المدرسة.
- صعوبات في إنهاء المهمة بسبب عدم الانتباه لفهم التعليمات.
- غير منظم أو فوضوي ويميل لفقدان الأشياء.
- يقاطع الآخرين أثناء التحدث ويحب التحدث كثيراً.

العلامات الحمراء لاضطراب التحدي المعارض (ODD)

- الغضب أو فقدان الأعصاب.
- الجدل.
- رفض الامتثال لقواعد أو طلبات البالغين.
- الاستياء أو الحقد.
- مضايقة الآخرين أو الانزعاج.
- لوم الآخرين على أخطائهم أو سلوكهم السيء.

العلامات الحمراء لمشكلات السلوكية

- الجدل.
- العدوانية.
- الكذب.
- السرقة.
- صعوبة تكوين صداقات.

العلامات الحمراء للقلق

- الشعور بالتوتر أو القلق.
- الشعور بالذعر.
- الشعور بالضعف أو التعب.
- صعوبة في التركيز.
- زيادة معدل ضربات القلب.
- التنفس بسرعة.
- الارتجاف.
- التعرق.

العلامات الحمراء للغضب

- نوبات الغضب المفرطة.
- الضرب.
- المشاجرة.
- البكاء.
- الركل.
- العض.
- القرص.

العلامات الحمراء للاكتئاب

- الحزن المستمر - أسبوعين أو أكثر.
- الانسحاب أو تجنب التفاعلات الاجتماعية.
- إيذاء النفس أو الحديث عن إيذاء النفس.
- الحديث عن الموت أو الانتحار.
- نوبات أو تهيج شديد.
- السلوك الخارج عن السيطرة والذي يمكن أن يكون ضاراً.
- تغييرات جذرية في المزاج أو السلوك أو الشخصية.
- تغيير في عادات الأكل.
- فقدان الوزن.
- صعوبة النوم.
- صعوبة في التركيز.
- التغييرات في الأداء الأكاديمي.
- تجنب المدرسة أو الغياب عنها.

المؤشرات التي تدل على أن الطفل يتعرض للتنمر:

- إصابات لا يمكن تفسيرها.
- ضياع أو تلف الملابس أو الكتب أو الأجهزة الإلكترونية أو المجوهرات.
- صداع متكرر أو آلام في المعدة، والشعور بالمرض أو تزييف المرض.
- التغييرات في عادات الأكل، مثل التخطي المفاجئ للوجبات أو الشرهية عند الأكل. قد يعود الأطفال إلى المنزل من المدرسة وهم جائعون لأنهم لم يتناولوا الغداء.
- صعوبة النوم أو تكرار الكوابيس.
- ترجع الدرجات أو فقدان الاهتمام بالواجبات المدرسية أو عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة.
- فقدان الأصدقاء المفاجئ أو تجنب المواقف الاجتماعية.
- الشعور بالعجز أو نقص الثقة بالنفس.
- سلوكيات تدمير الذات مثل الهروب من المنزل أو إيذاء أنفسهم أو التحدث عن الانتحار.

التدخل في المنزل

بعد زيارة عيادتنا والحصول على فهم أفضل لما يمكننا القيام به لطفلك، غالباً ما يكون الآباء غير متأكدين من كيفية دعمهم لأطفالهم في المنزل. من أجل تحقيق أقصى قدر من النمو لطفلك، يعتبر اللعب أمراً حيوياً، وفيما يلي بعض النصائح للتفاعل مع طفلك بشكل إيجابي:

أهمية اللعب



الألغاز والمكعبات!

- ✓ يساعد على التفكير والإبداع.
- ✓ يساعد على تحسين المهارات الحركية الدقيقة.
- ✓ يساعد في بناء المهارات المكانية والبصرية.

ألعاب اللوح

- ✓ يساعد في بناء الأداء التنفيذي.
- ✓ يساعد على منع السلوك الاندفاعي.
- ✓ يساعد على العمل والتعاون.
- ✓ يساعد في أن تكون عضواً في الفريق.
- ✓ يساعد على التحلي بالصبر.
- ✓ يساعد على تعلم أخذ الدور والمشاركة.



العاب وكن فوضوياً

- ✓ تطور المهارات الحركية الدقيقة والجسيمة.
- ✓ يعلم الإبداع عن طريق صنع الأشياء من لا شيء.
- ✓ ينمي الصبر.
- ✓ لا بأس أن تكون غير منظم في بعض الأحيان.



✓ من بين كل هذا يعلم المرح!

- ✓ يجعل المرء أكثر تسامحاً ويساعد على معرفة المزيد عن الطبيعة.

الرياضة البدنية

- ✓ يساعد على خفة الحركة الجسدية، النمو الحركي الإجمالي والدقيق.
- ✓ يعلم العمل الجماعي والمرونة والتنسيق.



التربية الإيجابية

هل تعلم أن كلماتك يمكن أن تسبب ضرراً أكثر من نفعها؟
من المهم استخدام الكلمات بعناية أثناء التحدث إلى الطفل.
فيما يلي بعض الأمثلة عن كيفية تغيير بعض عباراتك.



نماذج

- أنت مزعج جداً.
- أنا مريض منك.
- أنا لا أحبك الآن.
- أنا أكرهكم.
- هل ستتوقف عن البكاء!!
- لقد جعلت حياتنا بائسة.
- أنت سيء جداً.
- أخوك / أختك لم تسبب لي أي مشكلة.
- إذا لم تتوقف عن سوء التصرف سأخبر والدك / والدتك.
- أخوك / أختك بارع في ذلك.
- إذا لم تتوقف عن الرمي فسأفعل ..
- إذا قمت بالضرب مرة أخرى فسوف...
- فقط إذا كنت جيداً.
- سأضعك على الكرسي للشخص الوقح.

دائماً

- هل أنت مستاء من شيء ما؟
- أحبك.
- لنتحدث ، يمكنك التحدث معي.
- أنت عزيزي.
- ما الذي يجعلك مستاءة؟
- أنت إضافة جميلة لعائلتنا.
- ما الذي يجعلك تغضب؟
- أنت تساعدني دائماً مثل أخيك/ أختك
- تحدث معي بلطف وسأستمع إليك.
- أنت طيب مثل أخيك وأختك.
- لا للرمي.
- لا للضرب.
- أنت دائماً جيد.
- تعال واجلس بجانبني وسأخبرك قصتك المفضلة.

الأبوة الإيجابية فيما يلي بعض النصائح حول التعامل مع أطفالك.

لا للعقاب

يمكن للعقاب بأي شكل من الأشكال أن يضر بالنمو النفسي للطفل.

ضع القواعد عند الصغر

ضع القواعد عندما يكونون صغاراً، لأنهم سيجدون صعوبة في تعلم كيفية إدارة أنفسهم عندما يكبرون.

تجاهل الأذى

اعطي اهتمام أقل للسلوكيات غير المرغوب فيها.

يصرف انتباه الطفل

إذا أظهر الطفل سلوكاً غير مرغوب فيه، فاستخدم الإلهاء / اعرض عليه الخيارات

عزز الاستقلال

تشجيع الاستقلالية يساعد الطفل على تنمية حس التوجيه الذاتي

كن لطيفاً مع الأطفال

يعامل الأطفال الآخرين بالطريقة التي يعاملهم بها والديهم

الآباء قدوة

الأطفال يقلدون والديهم. كل ما تفعله سيكون له تأثير في تشكيل شخصيتهم

استعمل إستراتيجية "إذا..سوف"

بشكل جيد لوضع الحدود على سبيل المثال "إذا كنت تدرس فيمكنك الاستمتاع بوقت الفراغ".

قضاء وقت ممتع مع الأطفال

اقضي وقتاً ممتعاً مع أطفالك. تفهمهم وأظهر اهتماماً بالأنشطة التي يحبونها من خلال الانضمام إليهم.

كن متسقاً

عدم الاتساق في التعامل مع السلوك يرسل رسالة خاطئة للأطفال ويميلون إلى الخلط.

حافظ على القواعد واضحة وبسيطة

تجنب إلقاء المحاضرات. يمكن أن تساعد كلمة واحدة فقط أو جملة قصيرة في بعض الأحيان.

عامل الأطفال باحترام

علاقتك بأطفالك هي أساس علاقاتهم مع الآخرين. احترم رأيهم.

امدح طفلك

شجع السلوك الإيجابي من خلال مدح أطفالك لأنهم سيحاولون الاستمرار في إظهار نفس السلوك للحصول على مدحك.