

# 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: