

# السلوك

nobody's perfect

## يسر لطفك حسن التصرف

• امدح طفلك وشجعه. 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. يتعلم طفلك تقريباً كل شيء من خلال مراقبة ما يفعله الآخرون، أحسن التصرف حتى يعلم طفلك ما الذي تنتظره منه. إذا أردت أن يكون طفلك مؤدباً، احرص على أن يسمعك تقول "فضلاً" و "شكراً".



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



• اجعل محيط طفلك آمناً وممتعاً. يحب الأطفال كثرة الحركة، لذلك اجعل منزلك مكاناً آمناً للعب، كما أن جعل منزلك مكاناً آمناً للتعلم والاستكشاف أفضل من أن تقول "لا" في كل مرة. إذا شعر طفلك بالملل، غير محيطه حتى يبقى مهتماً بالأشياء من حوله. عندما تخرجان من المنزل، خذ وجبة خفيفة ولعبة أو كتاباً معك لتسلية طفلك.

• ضع روتيناً ثابتاً للأسرة. يشعر الأطفال بأنهم أكثر أماناً 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 نظاماً روتينياً يومياً 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 سنًا 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 لملابس طفلك. إذا كان طفلك أكبر سنًا 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:

