



دليل التعامل مع عناد الطفل

خطوات عملية تساعدك على فهم سبب الرفض، ووضع حدود واضحة دون
صراخ أو تهديد مستمر.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhomsy.com



لماذا يعاند الطفل؟

العناد ليس دائماً رغبة في إغضابك. أحياناً يكون طريقة الطفل ليقول: أريد أن أختار، أريد أن أسمع، أحتاج وقتاً للانتقال، أو لا أفهم المطلوب مني. عندما نفهم ما وراء السلوك، يصبح التعامل معه أهذا وأوضح.

هذا الدليل مناسب لك إذا...

- ☐ طفلك يقول لا كثيراً أو يرفض الطلبات اليومية.
- ☐ تكررين الطلب ثم ينتهي الموقف بالصراخ.
- ☐ تحتارين بين الحزم واللين.
- ☐ تريدين حدوداً واضحة دون كسر العلاقة.

النتيجة المتوقعة

لن يتحول الطفل إلى طفل مطيع دائماً، لكنك ستتمكنين طريقة أهذا لفهم الرفض، قيادة الموقف، وتقليل الصراع المتكرر.

قاعدة ذهبية قبل الرد

عندما يعاند الطفل، لا تسألني فقط: كيف أجعله ينفذ؟ اسألني: ماذا يحتاج كي يتعاون؟

خطة التعامل في 5 خطوات

1

اهدئي قبل التوجيه

خذي نفساً قصيراً، وخففي نبرة صوتك. الطفل المتوتر لا يستجيب جيداً لصوت أعلى.

2

صفي ما يشعر به

قولي: "أنت لا تريد أن تتوقف الآن لأنك مستمتع". تسمية الشعور لا تعني الموافقة على السلوك.



3

قدمي خيارين واضحين

بدل "ادرس الآن" قولي: "تبدأ بالقراءة أم بالكتابة؟" الاختيار يقلل المقاومة.

4

ضعي الحد بثبات

قولي الحد بجملة قصيرة: "أفهم غضبك، لكن الضرب غير مقبول". لا تدخل في محاضرة طويلة أثناء الانفعال.

5

اثبتي ثم راجعي لاحقًا

بعد الهدوء، تحدثي معه عن طريقة أفضل للتعبير أو التعاون في المرة القادمة.



جمل جاهزة وقت العناد

أسمعك، والحد ما زال كما هو.

يمكنك أن تغضب، لكن لا يمكنك أن تؤذي.

سأعطيك خيارين، وأنت تختار.

لن أصرخ، لكنني سأبقى ثابتة.

نبدأ بخطوة صغيرة فقط.

أعرف أنك لا تريد الآن، لكن الوقت بدأ.

سأساعدك على البداية، ثم تكمل أنت.

الرفض مسموح بالكلام، وليس بالصراخ أو الضرب.

أخطاء تزيد العناد دون قصد

- تكرار الطلب عشر مرات حتى يفقد معناه.
- تهديد الطفل بعقوبة لا يتم تنفيذها.
- وصف الطفل أمام الآخرين بأنه عنيد.
- الدخول في جدال طويل وقت الانفعال.
- تغيير القرار كل مرة بسبب البكاء أو الإلحاح.



ورقة تطبيق: موقف العناد

اكتب موقفًا واحدًا وطبقي عليه الخطة

ما الموقف الذي تكرر اليوم؟

ما الشعور الذي كان خلف الرفض؟

ما الحد الذي أحتاج وضعه؟

ما الجملة الهادئة التي سأستخدمها في المرة القادمة؟



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري خطوة واحدة فقط وطبقها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي في التربية يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

للتعمق أكثر داخل الأكاديمية

إذا كان العناد متكررًا ويؤثر على يومك، يمكنك الاستفادة من دورة إدارة سلوك الأطفال أو حجز استشارة تربوية خاصة لفهم نمط طفلك بشكل أعمق.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود أعراض شديدة أو مستمرة أو مؤثرة على سلامة الطفل والأسرة.