



وضع الحدود

كيف يمكن للوالدين وضع الحدود بحنان وحزم؟

أعزائي الآباء والأمهات والأوصياء والأسر،

يحتاج الأطفال إلى حدود.

فهي توفر لهم الأمان والتوجيه وتساعدهم على التكيف مع الحياة اليومية.

وفي الوقت نفسه، غالبًا ما يكون وضع الحدود أمرًا مرهقًا للأطفال يتفاعلون مع ذلك بالغضب أو الاحتجاج أو البكاء، ونحن الكبار نصل أحيانًا إلى حدود قدرتنا على التحمل.

المهم هو: أن يتم وضع الحدود بطريقة لطيفة. فالأطفال لا يحتاجون إلى قواعد كثيرة، بل إلى حدود واضحة ومفهومة وموثوقة.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*

ELTERN POST

Ausgabe
03/2026



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern



قواعد أقل - وضوح أكبر؟

قد تؤدي القواعد الكثيرة إلى إرهاق الأطفال.

لذا، فكر فيما يلي:

- . ما هي القواعد المهمة حقًا؟
 - . ما هي الحدود التي تخدم السلامة؟
 - . ما هي القواعد التي تساعدنا في حياتنا الأسرية اليومية؟
- القواعد الواضحة والبسيطة تفيد أكثر من المحظورات الكثيرة.

وضع الحدود - ELTERNPOST 03/2026

لماذا تعتبر الحدود مهمة؟

تساعد الحدود الأطفال على:

- . الشعور بالأمان والطمأنينة
 - . تعلم قواعد التعايش
 - . مراعاة مشاعر الآخرين
 - . فهم احتياجاتهم ومشاعرهم بشكل أفضل
 - . تنمية قدرتهم على ضبط النفس
- لا يختبر الأطفال الحدود لإزعاج الكبار.
بل يتعلمون من خلال ذلك كيف تسير الأمور في عالمهم.

وضع الحدود - ELTERNPOST 03/2026





خيار آخر:

يمكنك أن تقول له ما يزعجك أو أن تدق بقدمك بقوة على الأرض أو أن تأتي إليّ وتطلب المساعدة."

يحق للأطفال أن يكونوا غاضبين أو حزينين. المشاعر مسموحة، أما السلوك المؤذي فغير مسموح به.

العواقب بدلاً من العقوبات

يتعلم الأطفال بشكل أفضل من خلال عواقب مفهومة: اتفقوا على قواعد بسيطة.

أمثلة:

- . من يسكب الماء، يساعد في تنظيفه.
 - . من لا يرتب ألعابه، قد لا يجدها لاحقاً.
 - . من يؤذي الآخرين، يحتاج إلى المساعدة في تسوية الخلاف.
- يجب أن تكون العواقب هادئة وعادلة ومناسبة للموقف، وليست مُخرجة أو مؤذية!



وضع الحدود بلطف

يقبل الأطفال الحدود بسهولة أكبر عندما يتحلى الكبار بالهدوء والوضوح.

من الأمور المفيدة:

- . جمل قصيرة وبسيطة
- . تصريحات واضحة بدلاً من المناقشات المطوّلة
- . الصياغة الإيجابية قدر الإمكان («من فضلك، امشِ ببطء.» بدلاً من «لا تركض!»)
- . تقديم خيارات (يمكنك الذهاب إلى المدرسة بالدراجة مرتدياً الخوذة أو المشي بدون خوذة)
- . إعطاء خيارين بدلاً من حظر واحد!
- . التواصل البصري ونبرة صوت هادئة
- . التعاطف مع مشاعر الطفل

على سبيل المثال:

"أرى أنك غاضب. توقف، هذا يؤلم كيليان عندما تضربه. يحق لك أن تكون غاضباً. يمكنك أن تقول له إنك غاضب."





في الختام

من حق الآباء والأمهات أيضًا أن يصلوا إلى حدود صبرهم.

لا أحد يبقى صبورًا دائمًا. الحياة الأسرية تكون مرهقة أحيانًا، وهذا أمر طبيعي. المهم ليس أن نفعل كل شيء بشكل مثالي، بل أن نحاول دائمًا التحوار مع بعضنا البعض.

إذا أصبحت المواقف مرهقة بشكل مستمر، فلا بأس من طلب المساعدة.

لا أحد مضطر إلى تحمل كل شيء بمفرده!

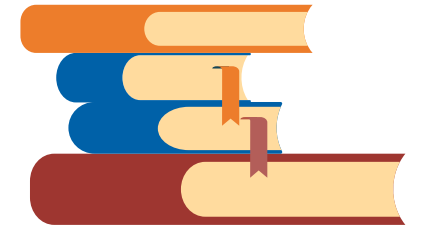
HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Gefühle - So geht es mir
→ *Felicity Brooks*
- Heute bin ich
→ *Mies van Hout*
- Meine Grenzen sind dein Halt
→ *Nora Imlau*
- Grenzen, Nähe, Respekt - Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung
→ *Jesper Juul*

Internetlinks:

- Bayerischer Erziehungsratgeber: Regeln und Grenzen
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung/alltag-mit-kindern/freiraeume-grenzen/>
- Bayerischer Erziehungsratgeber: Grenzüberschreitungen
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung/alltag-mit-kindern/freiraeume-grenzen/>



يحتاج الأطفال إلى من يرافقهم

تثير الحدود مشاعر قوية. يجب أن يتعلم الأطفال أولاً كيفية التعامل مع الإحباط والغضب وخيبة الأمل. ولهذا، فإنهم يحتاجون إلى البالغين يرافقونهم.

قد يكون من المفيد:

- تسمية المشاعر («يبدو أنك تشعر بخيبة أمل.»)
- البحث عن حل معًا («من فضلك لا ترمي الكرة على باب المرآب بعد الآن، فهذا يسبب ضوضاء شديدة للجيران» - «ماذا يمكنك أن تفعل بدلاً من ذلك؟»، «أين يمكنك رمي الكرة بدلاً من ذلك، حيث يكون الصوت أقل؟»)
- الحفاظ على الهدوء، حتى لو كان ذلك صعبًا
- ملاحظة التقدم البسيط، مع الإشادة به والاعتراف به!





KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern - Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Illustrationen: by pch.vector via Freepik (abgeändert)