



طفلي وأنا.....ارتباط مدى الحياة

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

يرغب مركز موارد البداية الأفضل (Best Start Resource Centre) في توجيه الشكر إلى أعضاء اللجنة الاستشارية الذين ساعدوا في تطوير هذا المصدر:

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine
- Linda Lanthier, Eastern Ontario Health Unit
- Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto
- Nicole Trahan, Sudbury & District Health Unit

نحن نرغب في توجيه الشكر كذلك إلى موقع هانتسفيل الخاص بمركز السنوات الأولى / Ontario Early Years Centre (/) البرنامج النمو/ البدايات الرائعة في أونتاريو (Growing Up Program/Great Beginnings) بالإضافة إلى فن الأمومة (Mothercraft) في أوتاوا لتقديم المقترحات.

*كتب هذا الدليل بواسطة: Louise Choquette, Best Start Resource Centre

ملاحظة:

عبر هذا المصدر، ستصادف بعض المصطلحات المختلفة مثل رضيع. طفل يتعلم المشي وتعريف عام للطفل.

وهي كالآتي:

الرضيع: هو الطفل الصغير الذي لم يبلغ عمره سنة واحدة.
طفل يتعلم المشي: طفل صغير يتراوح عمره ما بين سنة إلى ثلاث سنوات تقريباً.
الطفل: هذا هو المصطلح العام المستخدم لوصف الفئات العمرية المتناولة في هذا المصدر.

جدول المحتويات

- 3 شكل الارتباط الوجداني الرئيسي
- 6 دور الأب
- 7 ما الذي يمكننا فعله سوياً؟
- 8 • منذ الولادة إلى 3 أشهر
- 10 • من 4 إلى 6 أشهر
- 12 • من 7 إلى 9 أشهر
- 14 • 10 دور الوالدين 12 شهر
- 16 • من 13 إلى 18 شهر
- 18 • من 19 إلى 24 شهر
- 20 • من 25 إلى 30 شهر
- 22 • من 31 إلى 36 شهر
- 24 ضبط سلوك طفلك الذي يتعلم المشي بطريقة إيجابية
- 27 التبني
- 30 الانفصال والطلاق
- 32 كيف تؤثر رعاية الطفل على الارتباط الوجداني
- 34 عندما لا تفسر الأمور بشكل صحيح
- 36 من أين احصل على المساعدة الإضافية

دور الوالدين والأقرباء:

يعد ميلاد رضيع جديد من الأحداث السعيدة إلا أنه قد يكون سبباً في حدوث الإجهاد:

- هل سأصبح أب جيد؟
 - هل سأكون قادراً على تكوين ارتباط وجداني مع طفلي؟
 - هل سأكون قادراً على تلبية احتياجاته؟
 - هل سأتمكن من تربية طفل جديد حتى يكبر مستمتعاً ومستقلاً؟
- معظم الأطفال لديهم بعض السلوكيات الفطرية تجعل الأشخاص البالغين الذين يهتمون بهم على علاقة حميمية معهم. ومن خلال هذه السلوكيات، تتطور هذه الارتباطات الوجدانية الأولى حيث يستجيب الوالدين أو مقدمي الرعاية الآخرين مع مشاعر وغرائز الرضيع.
- يتطور الارتباط الوجداني بين الوالدين و الطفل بشكل رئيسي أثناء السنة الأولى من حياة الطفل إلا أنه يستمر في التطور عبر مراحل حياة الطفل. هذا الكتيب مخصص لآباء وأمهات الأطفال منذ الولادة وحتى بلوغ أعمارهم 3 سنوات ولأي شخص قائم برعاية طفل صغير.



شكل الارتباط الوجداني الرئيسي :

بإمكان الأطفال تكوين روابط وجدانية مع عدة أشخاص (الأب، الأم، الجد، الأفراد الآخرين بالعائلة، كالأصدقاء، و المربين) إلا أنهم يطورون علاقة أقوى مع شخص واحد على الأقل. هذا الشخص عادة ما يكون مقدم الرعاية الرئيسي والشخص الذي يقضي مع الطفل معظم الوقت

يمكنك تكوين ارتباط ووجداني قوي مع الطفل من خلال القيام بجميع الأشياء الصغيرة التالية:

- توفير الراحة للطفل عندما يكون في حاجة لذلك
- تقديم العناية له كتقديم الطعام وتغيير الملابس والاعتسال
- التحدث مع الطفل والغناء له
- التزام الهدوء عند نومه أو مرضه
- الاستجابة لمشاعر الطفل مثلاً عندما يتسهم أو يبكي و التحدث بتودد معه.

كل ذلك سيوفر لطفلك الأمان الأساسي لتطوير علاقات جيدة مع الآخرين في حياته. سيساعد ذلك الطفل على اكتساب الثقة بالنفس و أن تجعله مستقبلاً قادراً على الكفاءة والاستقلال. طفلك الرضيع يعتمد عليك! أيضاً من المهم التفاعل مع الطفل بحنان. رضيعك يحتاج إليك طوال الوقت. 24 ساعة في اليوم.

قد يكون وقت الليل من الأوقات المخيفه للأطفال! توفير الراحة لحب والأمان للطفل عند بكائه وحتى عندما ترغب في أن تجعله يخلد إلى النوم. دع الطفل يشعر بأنه محاط بالحب والأمان. إذا كان طفلك يبكي، فهذا يعني أنه يحتاج إلى شيء ما. أو أنه يبكي فقط حتى تحمله لبضع دقائق.

الرضاعة الطبيعية لطفلك هي الطريقة الطبيعية لتقوية الارتباط الوجداني بينكما
حليب الأم هو الغذاء الأفضل لرضيعك.

من المهم للغاية الانتباه إلى رضيعك:

- (1) عندما يكون مريضاً.
- (2) عندما يكون مصاباً.
- (3) عندما يكون منزعجاً. أو حزيناً أو خائفاً أو وحيداً.
- (4) عندما يقوم باللعب.

بالطبع، قد لا تتمكن في بعض الأحيان من توفير الراحة لطفلك الرضيع. هذا أمر طبيعي لا يدعو للقلق. المهم هو محاولة توفير الراحة للطفل الرضيع معظم الأوقات وبالتالي يتعلم الاعتماد عليك. سيساعد ذلك الرضيع على الثقة بالآخرين في المواقف المختلفة.

هل تخاف من "التدليل المؤدي لإفساد" طفلك؟ لن تفسد طفلك بالتدليل إذا كان في حاجة إليك، عوضاً عن ذلك، فسوف يعلم الطفل أنه في أمان. وذلك تكون قد أنشأت ميثاق الارتباط الوجداني.

يؤثر الارتباط الوجداني كذلك على تطور نمو دماغ الطفل أيضاً. سيؤثر ذلك على طريقة التفكير والتعلم الخاصة بالطفل وعلى مشاعره وسلوكياته في جميع جوانب الحياة.

عندما يبدأ طفلك الذي يتعلم المشي باستكشاف العالم حوله، فسوف يرغب في التعرف على الأشياء المحيطة به وأن يعلم بأن والديه ليسوا بعيدين عنه عندما يكون في حاجة إليهما. إذا لم يشعر الطفل بالأمان، فمن المحتمل أن تقل فرصه باستكشاف العالم ولن يتطور مهاراته الاجتماعية وتقدير الذات بنفس الطريقة الخاصة بالطفل الذي يشعر بالأمان. من المهم بالنسبة للطفل أن يشعر بالأمان لتعزيز الناحية الاستقلالية له في المستقبل.



إليك بعض الخطوات الإرشادية لتقوية هذا الارتباط الوجداني:

- أثناء فترة الحمل، قومي بتدليك بطنك والتحدث إلى جنينك الذي سيولد قريباً حول مشاعرك التي تكبر تجاه هذا الجنين
- بعد ولادة الطفل، قم بتلبية احتياجاته بحنان وحسب الحاجة.
- حاول الحصول على توقعات واضحة للطفل تكون ملائمة لعمره
- تحدث إلى الطفل بحنان وبطريقة إيجابية ومنحه الفرصة للاستجابة وبدء التفاعل وممارسة اللعب
- تقبل الطفل باعتباره شخصية فريدة له شخصية وهوية مستقلة به
- مراعاة وجود الطفل في كل جانب من جوانب الحياة اليومية

يصاحب الارتباط الوجداني الحميم نتائج أفضل في مجالات كالاستقلال والتمتع بصورة إيجابية للذات والتعاطف والعلاقات مع الآخرين في مرحلة تعلم الطفل للمشي ومرحلة دخول المدرسة والمرحلة.

مقتبس من موسوعة تطوير الطفولة



دور الأب

حتى لو كان الارتباط الوجداني مع الأم مريحاً بالفعل، فإن الارتباط الوجداني مع الأب سيساهم في تنمية الطفل. أوضحت بعض الدراسات أن علاقة الطفل بالأب الجيدة تتيح للطفل تولي عمليات استكشافه لما حوله بشكل أكبر قليلاً.

بإمكان الآباء القيام بالأنشطة مع أطفالهم لتعزيز الارتباط الوجداني سواء كانوا هم مقدمين الرعاية الرئيسيين أو لا. المحددة في الصفحات التالية: الرجاء الإطلاع على بعض المقترحات الإضافية:

- استخدم حمالة الأطفال كثيراً بقدر الإمكان، تتيح القوة الجسمانية للرجل أن يحمل الطفل الأكبر سناً والأكثر وزناً بشكل أفضل من المرأة
- استلق على ظهرك وضع طفلك المولود على صدرك، ستساعد الطفل نبضات قلبك على زيادة شعوره بالطمأنينة
- تناول حماماً مع طفلك التلامس الجسدي هام جداً في حالة تواجد شخص آخر، فيمكن لهذا الشخص أخذ الطفل والقيام باللباسه عند خروجه من مكان الاستحمام.
- احرص على أن تتسم استجاباتك للطفل وكذلك الأعمال الروتينية وتقويم السلوك الإيجابي بالحنان مثلما يقوم الطرف الآخر من الوالدين بذلك حتى يشعر الطفل بالأمان ولا يهجم إذا كان الأب أو الأم هو القائم على الاعتناء به
- لا تردد في إظهار الحنان لطفلك الرضيع أو الذي يتعلم المشي
- التشجيع على رضاعة الطفل من ثدي الأم (الرضاعة الطبيعية) لأن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل له ابحث عن الفرص الأخرى لقضاء وقت جيد مع طفلك وذلك عن طريق إحضار الطفل إلى أمه أو جعله يتجشأ بعد تناول الطعام أو الرضاعة
- شجع طفلك الذي يتعلم المشي على تحدي نفسه من خلال تطوير مهاراته الجسدية كالقيام بالتسلق القفز، ما شابه ذلك
- راقب الطفل جيداً، لكن الأكثر أهمية هو أن تجعله يشعر بالارتياح عن ما يقوم به من مجهود.



- تصرف باعتبارك القدوة لطفلك في علاقتك الحميمة معه ومع من حولك
- تذكر أن تأخذ إجازة الأبوة لقضاء وقت مع طفلك الرضيع وبناء الثقة لتعزيز العلاقة الأبوية فقط
- اقض بعض الوقت مع طفلك بمفردك أبدأ ذلك بقضاء دقائق قليلة فقط، في المرة الواحدة إذا كنت متريداً، ثم قم بزيادة المدة إذا كنت لا ترغب في أن تبتعد كثيراً عن الأم، فكل ما عليك هو أخذ طفلك الرضيع إلى الخارج أو في غرفة أخرى
- الرجاء التعرف على موارد الجالية المتوفرة للوالدين الجدد قد يتوفر في بعض الأحيان مجموعات الآباء - الأطفال. إذا لم تتوفر أي من تلك المجموعات في منطقتك، فعليك التفكير في إنشاء مجموعة مثل هذه.
- انتبه إلى الأم لمعرفة ظهور أية علامات تدل على الإجهاد أو الكآبة خصوصاً إذا كانت هي الشخص الرئيسي القائم على الرعاية فقد يؤثر ذلك على قدرة الأم على تقديم الرعاية الجيدة لطفلها. إذا شعرت بالقلق، فالرجاء التحدث مع الطبيب أو ممرضة الصحة العامة، أو ممرضة صحة الجالية بشأن ذلك.
- إذا كان عمك يبعدك عن المنزل لساعات طويلة، فتأكد من قضاء بعض الوقت الجيد مع طفلك بحيث تقوم بالتعرف على مشاعره وتفاعلاته
- لا تتردد في الحصول على المساعدة إذا شعرت بالعجز وكان طفلك يبكي بشكل مستمر لا تقم بهز الطفل أبداً.

ما الذي يمكننا فعله سوياً؟

- ستساعدك المقترحات التالية على فهم احتياجات طفلك والاستجابة له بحنان وعطف. الأنشطة البسيطة للغاية التي لا تتطلب استعمال دمي عالية الثمن. في الحقيقة، طفلك يحتاج إليك وإلى وقتك أكثر من احتياجه للدمى!
- فكل طفل مختلف عن الآخر وسيستجوب بشكل مختلف أثناء الأنشطة:
- الرجاء الانتباه إلى الاحتياجات الفريدة الخاصة بطفلك. ملاحظة: ينمو الأطفال على مراحل مختلفة، ولكل طفل شخصيته المستقلة. توفر المعلومات الواردة في الصفحات التالية خطوط إرشادية عامة ولا ينطبق ذلك على كل الأطفال الرضع.

من الولادة إلى 3 أشهر

ما الذي يمكن لطفلك فعله ؟

- يحب الطفل التطلع إلى الوجوه والبدء في الابتسام والتحدث بتودد
- يحب طفلك الاستماع إلى الأصوات والتعرف على أصوات الأشخاص المألوفين لديه
- يبكي الطفل للتعبير عن احتياجاته
- يحب الطفل أن يحمله شخص ما وأن يكون بينه وبين هذا الشخص تلامس جسدي
- يؤدي حمل الطفل بالذراعين عادة إلى تهدئة مخاوفه
- يمكن للطفل أن يسمع الأشياء بوضوح على بعد مسافة 30 سم (12 بوصة) أو على مسافة أقصر من ذلك
- يحاول الطفل ملامسة وجهك

ما الذي يمكنك فعله

- رضاعة طفلك رضاعة طبيعية عندما يكون في حاجة لذلك
- لا تخشى أن تفسد طفلك بالتدليل عن طريق الاهتمام به
- إذا قمت بتلبية كل الاحتياجات الرئيسية لطفلك وما زال يبكي، فقم بحمله بين ذراعيك
- عندما يبدي طفلك علامات تشير إلى أنه مصاب بالتعب، فقم بتوفير مكان هادئ للطفل
- ابتسم إلى الطفل أو غني له وقم بهزه واحمله برفق بين ذراعيك
- قم بالتدليك الخفيف لطفلك
- تطلع إلى وجه طفلك لمساعدته في التعود على وجهك
- بقدر الإمكان، استخدم حمالة الأطفال التي يتم ارتداؤها على المعدة (كجراب أنثى الكنغر)
- لا تحمل الطفل أثناء قيامك بالطهي أو حمل أطعمة أو مشروبات ساخنة.
- ضع طفلك في سرير الأطفال المحاط بأسوار بجوار سريرك كما هو موصى به من قبل جمعية طب الأطفال الكندية (www.caringforkids.cps.ca) (Canadian Paediatric Society).
- استخدم لغة التواصل الأكثر أماناً بها عند التحدث مع طفلك حتى لو كانت لغة مختلفة عن لغة والديك

قم بتغيير اتجاه نظر طفلك الرضيع. قم بتحريك وجهك بمقدار 30° سم (12 بوصة) بعيداً عن وجه الطفل عندما يكون مستيقظاً. قم بتحريك وجهك إلى اليمين ثم إلى اليسار. لاحظ الاستجابة.

التفسير - يعناد الطفل بالتعرف على وجهك ويرغب في التطلع إليك.

قم بتغيير نبرة صوتك واستخدام نبرات مختلفة، تحرك قريباً من طفلك. تفضل بقول عبارات للطفل باستخدام نبرات صوت مرتفعة ومنخفضة مختلفة: صوت طبيعي، صوت عالي، صوت منخفض، همس، صوت مكتوم بحركة الأنف، ما شابه ذلك. لاحظ إذا ما كان الطفل يحاول إصدار أصوات أيضاً.

التفسير - يطور الطفل اهتمامه بسماع صوتك واستكشاف الأصوات المرتبطة باللغة.

تحدث نيابة عن طفلك. عندما تقوم بفعل شيء ما مع طفلك (كتغيير حفاضة الطفل، أو الرضاعة الطبيعية، ما شابه ذلك)، فتخيل أنك مكان الطفل الرضيع وتكلم عما يشعر به: "أني بارد قليلاً الآن"، "أرغب في البقاء بسترته ماما"، وما شابه ذلك.

التفسير - أنت تتعلم كيفية فهم مشاعر طفلك وأن تصبح أكثر تفاعلاً اتجاه تفاعلاته.



من 4 إلى 6 أشهر

ما الذي يمكن لطفلك فعله؟

- يمكن للطفل / الطفلة الابتسام والضحك عدد أكبر من المرات
- يستجيب الطفل / الطفلة عند المناداة باسمه / باسمها
- يحرك الطفل / الطفلة ذراعيه وساقه عند الشعور بالسعادة
- يعبر الطفل عن شعوره بالتعب بوسائل مختلفة: عبوس الوجه، عدم التركيز، تكشيرته الوجه، الرفس، ثني الظهر، البكاء، ما شابه ذلك
- يحب رؤية الناس وأن يكون مع الأشخاص المفضلين لديه
- يحب الطفل رؤية الناس وأن يكون مع الأشخاص المفضلين لديه
- يحرق الطفل في وجه الشخص الذي يتحدث معه
- يتفاعل الطفل مع صورته المنعكسة في المرآة وبتبسم.
- يمكن للطفل اللعب بالأشياء الخاصة به لبضع دقائق
- يبكي الطفل عندما يشعر بالإحباط
- يمكن أن يتوقف الطفل عن البكاء عادة عند شعوره بالراحة



ما الذي يمكنك فعله

- استمر بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية
- الاستجابة لنظرات وابتسامات طفلك الرضيع
- النظر مباشرة إلى طفلك الرضيع عند اللعب أو التحدث معه
- التحدث مع الطفل والقراءة له
- قم بحمل طفلك الرضيع عندما يبكي
- إذا كان طفلك الرضيع يتحدث بتودد، فإنه يحاول التواصل تفاعل معه ورد عليه.
- إذا قام طفلك باستدارة وجهه، فهو يرغب في فعل شيء ما غير الذي تقوم به أو أنه يشعر بالتعب انتبه إلى مدى تقدمه: متأخر مريض أو متيقظ.
- قم بحمل طفلك الرضيع على الفور في حال تعرضه للأذى أو المرض أو الخوف
- غني الأغاني القليلة التي تعرفها

امنح طفلك تدليكاً خفيفاً. ضع الطفل على الأرض على سطح مريح. يمكن للطفل الاستلقاء على ظهره أو بطنه. أو حتى الجلوس مع دعم ظهره. قم بفعل ذلك عندما يكون الطفل مستيقظاً بين وجبات الطعام. قم بتدليك جسم الطفل بنبات حتى لا يجعله يشعر بالوخز الخفيف أو تغضبه. استخدم زيت يحتوي على مكونات الخضراوات أو زيت النباتات. قم بتدليك الأجزاء المختلفة بجسم الطفل ولاحظ ردود أفعاله: ما الذي يحبه؟ ما الذي لا يحبه؟ اخبر طفلك برفق عن ما تقوم به.

التفسير - يشعر طفلك براحة جسدية عند حدوث هذا التلامس الجسدي بينك وبينه. وستصبح أنت أكثر دراية بالأشياء التي يحبها الطفل وكيفية التواصل معه.

العب مع طفلك لعبة الطائرة. ارفع الطفل ممسكاً به من خصره وارفعه لأعلى برفق مع النظر إلى وجهه والابتسام إليه. قم بتأدية مجموعة حركات متنوعة واشرحها لطفلك. الصعود والهبوط والطيران. راقب بدقة إشارات طفلك التي يقدمها طفلك سواء كان يرغب في الاستمرار بذلك أو لا يرغب (كالبكاء، دفع الوالد بعيداً، الالتواء، ما شابه ذلك). وانتبه إلى ما يقوم به:

التفسير - تتعرف بشكل أكبر على مشاعر طفلك وكيفية التفاعل معه. بالإضافة إلى تقوية النخبة العضلية.

استكشف الأشكال و الألعاب مع طفلك. قم بجمع مجموعة من الألعاب الآمنة لطفلك تكون ذات أشكال وتركيبات مختلفة (لينة، صلبة، غير ملساء، ما شابه ذلك). قم بإعطائها إلى الطفل مرة واحدة واشرح له هذه الأشياء مع ملاحظة ردة أفعاله. يمكنك أن تسمح للطفل بلامسة هذه الأشياء بواسطة يده أو فمه أو خدوده. الخ. اسمح بمرور بعض الوقت أمام الطفل حتى يتفحص الشيء تماماً ثم توقف عن ممارسة هذا النشاط عندما تظهر على الطفل علامات الإعياء.

التفسير - أنت تتعلم فهم مشاعر طفلك حيال ما يحبه الطفل وما لا يحبه. ويشعر كذلك بالمتعة في استكشاف الأشياء الجديدة.

من 7 إلى 9 أشهر

ما الذي يمكن لطفلك فعله ؟

- التمتع بالنظر إلى الأطفال الآخرين يحاول الطفل جذب انتباه الأطفال الآخرين بواسطة التحدث بتودد والابتسام لهم
- يبدأ الطفل في إصدار أصوات مختلفة: "با، تا، بابا، ما ما"
- يبدأ طفلك في التحرك ويمكنه استكشاف المكان المحيط به
- يمد الطفل ذراعيه للإمساك به
- طفلك يفضل وجود على الغرباء الآخرين وقد يستجيب لك عند مغادرتك
- يفضل طفلك أن يقوم بالأعمال الروتينية
- يستعين الطفل بإصدار أصوات للتعبير عن احتياجاته
- يمكن لطفلك تمييز بعض الكلمات التي يحبها مثل: ماما، بابا، دمية، ما شابه ذلك.
- يمكن تهدئة طفلك عن التغطية بالبطانية أو تقديم اللعبة المفضلة إليه
- يمكن تهدئة الطفل عن طريق سماع صوت مألوف أو رؤية أحد الأشخاص المألوفين له

ما الذي يمكنك فعله

- اراقب تصرفات طفلك حتى تتمكن من فهم مشاعره العب مع طفلك كلما كان يبدو عليه أنه مستعداً لذلك ومهتماً انتبه إلى ما يقوم به
- انتبه إلى السلوكيات غير المصحوبة بحديث (كفرد الطفل لذراعيه، الابتسام، الرفض، شد الذراعين والساقين بصلاية، ما شابه ذلك).
- قم بحمل طفلك عندما يمد ذراعه لك
- قم بغناء الأغاني للطفل وقم بقراءة الكتب له والتحدث معه برفق
- قم بتنظيم حياتك الأسرية لتزويد طفلك بالأعمال الاعتيادية التي يمكن التنبؤ بها: كالوجبات، الألعاب، الاستحمام، الاستراحة بنوم القبلولة، وما شابه ذلك
- عندما تضطر إلى ترك طفلك، قم بمعاينته عند المغادرة وعند العودة إليه التزم الهدوء وساعد الطفل في التحكم بمشاعره واجعله يفهم بأنك ستعود مرة أخرى.
- اترك لطفلك المجال لتهدئة نفسه بنفسه عندما يكون ذلك بمقدوره (كمص إصبعه، حمل البطانية المفضلة له، ما شابه ذلك).
- استمر بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية

العب مع طفلك ألعاب تتلاءم مع سلوكياته. فعلى سبيل المثال، إذا كان الطفل يصفق بيديه أو يصدر ضوضاء بغمه أو بخشخيشة الأطفال، فقم بفعل الشيء نفسه. دع الطفل يبدأ اللعب لكن حاول كذلك تشجيعه.

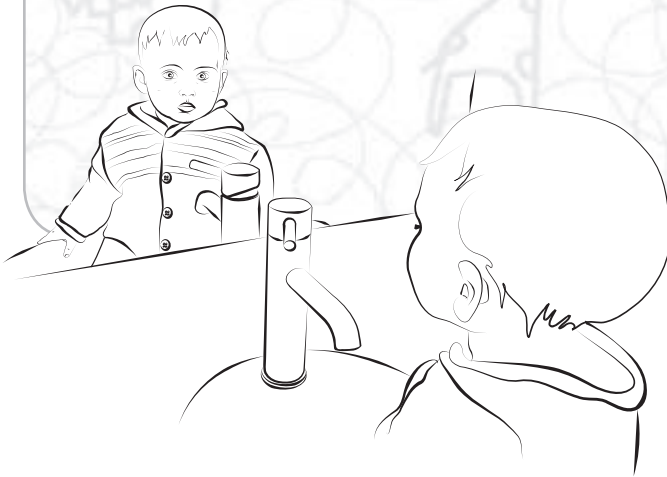
التفسير - يتعلم طفلك أن بمقدوره التحكم في البيئة المحيطة به من خلال تصرفاته. فالطفل يرى أنك تتجاوب مع محاولاته للتواصل. يتعلم الطفل كيفية التواصل

العب مع طفلك لعبة "بخ بخ". يمكنك الوقوف أمام الطفل وإخفاء وجهك بكلتا يديك ثم الكشف عن وجهك ثم معاودة إخفائه مرة أخرى. بإمكانك كذلك إخفاء وجهك بواسطة منشفة. يمكنك بعد ذلك الابتعاد قليلاً ثم الظهور مجدداً. يمكنك القيام بذلك باستخدام أحد اللعب المفضلة للطفل.

التوضيح - يبدأ طفلك في معرفة استمرار وجود الأشخاص والأشياء حتى إذا لم يكن بمقدوره رؤيتهم. يطور الطفل كذلك شعوره بالمتعة لرؤية وجهك والدمى المفضلة له التي تجعله يشعر بالارتياح. يعلم الطفل بأنك ستعود إليه دوماً.

ضع مرآة أمام طفلك. دع الطفل ينظر إلى نفسه أولاً ثم حاول أن تفهم ما يحدث. استخدم اسمه لتميز الطفل الظاهر في المرآة. بإمكانك بعد ذلك أن تظهر له أجزاء جسده الظاهرة في المرآة، كاليد والأنف والعين.

التوضيح - يبدأ طفلك في التعرف على جسده. يتعلم الطفل أن أجزاء من جسده الظاهرة في المرآة يمكنه رؤيتها.



من 10 إلى 12 شهر

ما الذي يمكن لطفلك فعله ؟

- تقليد الآخرين
- يصبح الطفل فضولاً حيال الدمى الجديدة ويمكنه الإشارة إلى ما يريده
- يمكن للطفل التعبير عن مجموعة متنوعة من العواطف: السعادة، القلق، الحزن، ما شابه ذلك
- يمكن للطفل القيام بعمل ما من شأنه التأثير على الآخرين كأن يقوم بإضحاكهم
- يمكن للطفل إظهار علامات تدل على شعوره بالضيق عند الابتعاد عن الأشخاص المفضلين لديه
- يسعى الطفل إلى التلامس البصري أو التلامس الجسدي مع والديه عندما يكون غير مطمئن في موقف معين
- يتفاعل عندما يحاول شخص ما أخذ الدمى التي يلعب بها
- يظهر الطفل عواطفه عن طريق القبلات والأحضان والابتسامات

ما الذي يمكنك فعله ؟

- وفر للطفل بيئة آمنة
- العب مع طفلك، وقم بقراءة كتبه وغني أغنياته
- حاول فهم ما يريده طفلك عند البكاء، الابتسام، الثرثرة، الإشارة بأصبعه أو الاستدارة
- ساعد طفلك في تحديد شعوره بواسطة كلمات: سعيد، حزين، غاضب، ما شابه ذلك.
- اجعل الأشياء الروتينية أكثر متعة للطفل عن طريق الدغدغة والضحك واللعب بالألعاب
- شجع محاولات طفلك على التحرك والوقوف والإمساك بالأثاث
- اخبر طفلك بما تقوم به حتى يشارك في: تناول العشاء، الذهاب للتمشية خارج المنزل، ما شابه ذلك، كل ذلك سيجعل الطفل يشعر بالأمان في حياته اليومية الروتينية.
- ضع حدود واضحة لطفلك عندما يكون ذلك ضرورياً من خلال صرف انتباهه عن الأشياء الممنوعة وتنظيم المكان حوله لإزالة أي أشياء خطيرة وإظهار السلوك الذي ترغبه لطفلك (الرجاء الإطلاع على قسم تحسين السلوك الإيجابي).
- استمر بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية

قراءة كتاب عن الحيوانات لطفلك. قد يكون من الصعب على طفلك أن يقول الكلمات في مثل هذا العمر لكن يمكنه تقليد الأصوات. انظر إلى صور الحيوانات واصدر أصوات الحيوانات. شجع كل محاولات طفلك لتكرارها. بإمكانك كذلك القيام بهذا النشاط باستخدام الدمى أو البلاستيكية.

التفسير - يتعلم طفلك التواصل معك عن طريق الثرثرة التي تتحول لتصبح ضحك في وقت لاحق.

تعلم الانفصال عن طفلك. اخبر طفلك بأنك ستترك المكان ثم تعود إليه مرة أخرى. وضح للطفل من سيقوم بالاعتناء به خلال هذا الوقت. اترك للطفل الأشياء المفضلة له عندما تكون غائبا عنه. قم بعناق الطفل وتقبيله قبل مغادرتك المكان. اترك طفلك لبضع دقائق ثم قم بالعودة إليه. كرر هذا النشاط. قم بزيادة هذه الفترة الزمنية لكن مع الحفاظ على طريقة المغادرة.

التفسير - معرفة الطفل بأنك ستعود في كل مرة تتركه فيها. قد تتم تهدئة الطفل بواسطة الشخص الذي يعتني به أثناء غياب الوالدين. يتعلم الطفل كذلك أن يقوم بتهدئة نفسه عند الضرورة.



رتب لزيارة مع طفل آخر. ضع الأطفال حتى يتمكنوا من النظر إلى بعضهم البعض وتشجيع أي شكل من أشكال التواصل: كالابتسام، إصدار أصوات، التحدث بتودد. راقب ردود أفعال الأطفال بالإضافة إلى المحفزات المختلفة: الموسيقى. الدمى. الأطفال. ما شابه ذلك.

التفسير - يتعلم طفلك التواصل مع الأشخاص الآخرين. و وعدم الاعتماد عليك فقط لفضاء احتياجاته الاجتماعية.

من 13 إلى 18 شهر

ما الذي يمكن لطفلك الذي يتعلم المشي فعله

- يتمتع طفلك الذي يتعلم المشي باستكشاف البيئة المحيطة من حوله
- يبدأ الطفل في قول بعض الكلمات القليلة مثل "مرحباً" و "لا"
- يصبح الطفل لديه فضول ويبدى اهتماماً بالأشخاص الجدد
- يطور الطفل من ثقته بذاته
- بإمكان طفلك الذي يتعلم المشي اللعب بمفرده
- لا يحبذ الطفل تغييراً في حياته الروتينية

ما الذي يمكنك فعله

- اترك لطفلك الذي يتعلم المشي فرصة استكشاف ما حوله بأمان
- كن متواجداً عندما يحتاج الطفل إليك لطمأننته وإظهار الحب له
- اظهر اهتمامك بعمليات استكشاف طفلك الذي يتعلم المشي مع السماح له بتوجيه مسار لعبة الاستكشاف
- تحدث مع طفلك الذي يتعلم المشي والإنصات إليه والتفاعل معه
- شجع طفلك الذي يتعلم المشي على ممارسة اللعب بنفسه لبضع دقائق
- اجعل الطفل يشاهد صور لأشخاص يعبرون عن مشاعرهم المختلفة واستخدم كلمات لوصف هذه المشاعر
- اتبع طريقة معتادة في مغادرة المكان في كل مرة تنوي المغادرة خلالها
- إذا حدث تغيير في الأشياء الروتينية اليومية. فاخبر طفلك الذي يتعلم المشي بما سيحدث حتى لا يكون التغيير مفاجئاً بالنسبة له



العب مع طفلك لعبة الغمضية. اشرح لطفلك الذي يتعلم المشي اللعبة ثم قم بالاختفاء عن نظره أسفل الأريكة أو السرير أو في مكان ما قريب منه للغاية في البداية. عندما يعثر الطفل عليك. ابدي له مدى فرحتك بعثوره عليك وعانقه كثيراً.

التفسير - يدعم هذا النشاط حاجة الطفل إلى الاستكشاف بشكل آمن. سيعدتاد طفلك على أنك تغادر المكان ثم يشعر بالسعادة عند رؤيتك مرة أخرى.

دع طفلك يستكشف أحد الأماكن الجديدة. اجعل الطفل يشاهد خزانة المطبخ. مكان التخزين أو صندوق كبير ممتلئ بالأشياء الجديدة على أن يكون آمناً للطفل الصغير.

التفسير - يمكن لطفلك الذي يتعلم المشي استكشاف الأشياء الجديدة حسبما يقدر على المشي. ومعرفة أنك بالقرب منه إذا كان في حاجة إليك.

وضح له كيفية المشاركة في اللعبة. اترك لطفلك فرصة اختيار اللعبة. واختر واحدة بنفسك. العب باللعبة بجواره. بعد بضع دقائق. اعرض عليه تبادل الدمى. إذا رفض الطفل القيام بذلك. فاقترح عليه اختيارات: قم بمبادلة الدمى في بضعة دقائق واقترح لعبة أخرى أو اقترح اللعب بدمية الطفل.

التفسير - يعلم الطفل الذي يتعلم المشي أن يحصل على ما يريده من الأطفال الآخرين دون أن يكون عدوانياً.



من 19 إلى 24 شهر

ما الذي يمكن لطفلك الذي يتعلم المشي فعله

- يواصل طفلك الذي يتعلم المشي استكشاف العالم المحيط به والتعرف على بيئته والأشخاص حوله
- ويبدى مجموعة كبيرة من المشاعر والسلوكيات تجاه الآخرين: العدوان. نوبات الغضب. القرص. العناق. الضحك. ما شابه ذلك.
- يدافع الطفل الذي يتعلم المشي عن نفسه بقول "لا"
- يمارس اللعب جنباً إلى جنب مع الأطفال الآخرين
- يصبح متردداً في بعض الأحيان مع الأشخاص البالغين الجدد
- يبدأ الطفل في تقليد سلوك الكبار
- يتعلم الطفل ويستخدم العديد من الكلمات الجديدة التي تساعده في فهمك والتعبير عن احتياجاته

ما الذي يمكنك فعله

- وبالرغم من أن طفلك الذي يتعلم المشي يرغب في فعل كل شيء بنفسه. إلا أنه مازال يحتاج إليك للشعور بالطمأنينة.
- شارك متعة الاستكشاف مع طفلك الذي يتعلم المشي واستمر في قراءة القصص والغناء له والتحدث معه
- اخبر الطفل حول بدائل التعبير عن مشاعره: "إذا كنت تشعر بالغضب من شخص ما. فتعال واخبرني بذلك"
- شجع الطفل على إظهار حب الفضول لكن حدد له حدود للحفاظ على سلامته من جراء هذا الاستكشاف قم بتطبيق قواعد ثابتة تكون عادلة لسلوكيات.
- استخدم صوراً بسيطة توضح بالرسوم العواطف لمساعدة الطفل في التعرف عليها

فهم مشاعر الآخرين. ابحث عن كتاب يتضمن شخصيات تبدي مجموعة متنوعة من المشاعر كالغضب، السعادة، الحزن. ما شابه ذلك. قم بقراءة كتاب مع طفلك الذي يتعلم المشي. وشرح له بدقة لماذا يشعر الشخص بهذا الشعور. قم بسؤال الطفل إذا كان يشعر نفس الشعور.

التفسير - يبدأ الطفل الذي يتعلم المشي في فهم ما قد يجعل الآخرين يشعرون بالسعادة أو الحزن. ما شابه ذلك.

تقليد الأم والأب. القيام بالأعمال المنزلية وتشجيع طفلك الذي يتعلم المشي على تقليد أفعالك باستخدام أدوات ذات حجم ملائم للأطفال: تجريف الثلج، كنس الأرضية، حمل الأشياء. ما شابه ذلك.

التفسير - يطور الطفل تقديره لذاته لكون بيدي الثقة في نفسه عن طريق السماح بفعل ما تقوم به.

تمييز الأشخاص الذي يعرفهم الطفل. اجعل الطفل يتطلع على صور الأشخاص التي يعرفها جيداً (كصوره، صور الوالدين، الأصدقاء، الجيران). شجع الطفل بالتعرف على الأشخاص والتحدث معهم.

التفسير - يحاول الطفل التعرف على اسمه والأشخاص الذي يعرفهم وتعلم العلاقة بينهم.



من 25 إلى 30 شهر

ما الذي يمكن لطفلك الذي يتعلم المشي فعله

- يستخدم طفلك الذي يتعلم المشي كلمات عديدة للتواصل
- يقوم الطفل بالابتسام والضحك
- قد يصبح الطفل في بعض الأحيان خجولاً في البيئة الجديدة
- يبدأ الطفل ممارسة ألعاب خيالية وألعاب بسيطة
- يحب الطفل اللعب مع الآخرين إلا أنه مازال يعاني من صعوبة مشاركة ألعابه مع الغير

ما الذي يمكنك فعله

- التشجيع على اللعب بالألعاب تتيح للطفل استخدام خياله والألعاب الأخرى التي يتمتع بها.
- قم بممارسة الألعاب التي يكون لكل شخص مشارك بها دوراً لمساعدة الطفل على انتظاره دوره
- قم بتشجيع الطفل الذي يتعلم المشي ومدحه بسبب محاولاته ونجاحاته
- مساعدة طفلك الذي يتعلم المشي حتى يشعر بالارتياح عن طريق تفسير ما يحدث وما سيحدث
- اظهر للطفل طرق مشاركة دمي اللعب



العب لعبة المرآة. ضع وجوهكم مع بعضكم البعض جنباً. يجب أن يقلد طفلك إيماءات وتعبيرات وجهك. يجب عليك أنت وطفلك أن تتبادلوا الأدوار حتى يتمكن الطفل من عمل تعبيرات الوجه.

التفسير - يتعلم الطفل حلّ إلغاز و الأفعال والتعبيرات والمشاعر الخاصة بالآخرين. يؤدي تناوب الأدوار كذلك إلى تعليم الطفل أن التواصل هو عملية تبادلية.

قم بممارسة لعبة التظاهر. شجع طفلك على اتخاذ مواقف تجعله يتظاهر بعمل أو فكر معين كأن يتظاهر بتناول الشاي أو التحدث عبر الهاتف أو الاعتناء بالدمية أو الطهي أو إصلاح سيارة أو إجراء أعمال نجارة.

التفسير - يقوم الطفل بتطوير قدراته التخيلية وطريقته الخاصة بعمل الأشياء. بمساعدتك. يتعلم الطفل كذلك أن يصف الأشياء في شكل كلمات التي يقوم بفعلها والتمتع بما يحصل عليه من وراء هذا.

الرقص على الموسيقى: ابحث عن الأماكن التي يوجد فيها موسيقى تعبر عن مجموعة متنوعة من المشاعر: كالابتهاج. الحزن. الاندهاش. قد تكون هذه الأغاني قد تم غنائها أو تشغيلها بواسطة مشغل CDs أو عزفها بواسطة آلة موسيقية. اشرح لطفلك الذي يتعلم المشي مجموعة متنوعة من الحركات بواسطة الموسيقى والرقص معه. دع الطفل يعبر عن الموسيقى التي يتراقص عليها.

التفسير - يتعلم الطفل الذي يتعلم المشي أن يقيم روابط بين عواطفه وسلوكياته.

من 31 إلى 36 شهر

ما الذي يمكن لطفلك الذي يتعلم المشي فعله؟

- يمكن لطفلك الذي يتعلم المشي أن يلعب بمفرده
- يمكن للطفل أن ينفصل عن الأشخاص المفضلين له في البيئة المحيطة المألوفة بالنسبة له
- يبدأ الطفل في المشاركة مع الآخرين
- يقوم الطفل بإظهار عواطفه حيال الآخرين
- يمكن للطفل التعبير عن عدد من العواطف وإدراكها: كالسعادة، الحزن، الغضب، الخوف، القلق

ما الذي يمكنك فعله؟

- شجع الطفل على ممارسة اللعب بشكل مستقل
- شجع الطفل على اللعب بألعاب تتيح له استخدام قدرته على التخيل
- اجعل عمليات الانفصال أكثر سهولة عن طريق توضيح سبب غيابك وإخبار الطفل بوجود من سيعتني به اخبر الطفل بوقت عودتك مستخدماً في ذلك عبارات مرجعية معينة ("بعد أن تنام."). "عندما يحل الظلام بالخارج")
- ساعد الطفل على أن يخبرك بتفاصيل حياته اليومية
- قم بالإنصات إلى مشاعر وتخوفات طفلك وتفاعل معها
- قم بتعليم الطفل أن يكون لديه صبر فعلى سبيل المثال، إذا كنت تتحدث على الهاتف، فاستخدم إشارة (باستخدام إصبع السبابة مثلاً) لمعرفة الطفل بأنه موجوداً لكن يجب عليه الانتظار قليلاً قبل أن الانتباه إلى رغبته.



تخيل المواقف العاطفية. قم بإنشاء سيناريوهات قليلة باستخدام والدمى المحشوة التي توضح بالأمثلة المواقف والانفعالات المختلفة (كالنقاش، الاندهاش من صديق، الابتعاد عن الوالدين، الذهاب إلى حفلة، الحوادث و الإصابات البسيطة). دع الطفل يتولى دوراً معيناً والتحدث عن انفعالاته وسلوكيات كل ما هو مشترك بهذا السيناريو.

التفسير - يمكن للطفل الذي يتعلم المشي أن يعبر عن انفعالات عبر ممارسة اللعب ويمكنه كذلك تعلم السلوك التي تتوافق مع هذه الانفعالات. سيساعد ذلك الطفل على حل المشكلة.

ما يحدث في يوم الطفل. قم بمنح طفلك الذي يتعلم المشي فرص للتحدث حول الأشياء التي تثير اهتمامه أو قام بها أثناء اليوم، قم بإبداء اهتمامك بقصص الطفل عن طريق طرح الأسئلة.

التفسير - يمكن للطفل رؤية مدى اهتمامك بما يقوله وبما يرغب في التحدث به إليك بشكل يزداد تدريجياً.

قم بحكي القصص سوياً. قم بسرد قصة خيالية باستخدام الأشخاص المفضلين لدى الطفل الذي يتعلم المشي، قم باستخدام الدمى المحشوة للطفل. "كان يا مكان في سالف العصر والزمان". ثم قص على الطفل قصة خيالية قصيرة.

التفسير - يعمل ذلك على تشجيع الطفل على التخيل والتواصل.

ضبط سلوك طفلك الذي يتعلم المشي بطريقة إيجابية

يحتاج الطفل الصغير تعلم قواعد المشي و العيش في مجموعة واستكشاف ما حوله بأمان. باعتبارك أحد الوالدين. فقد تحتاج في بعض الأحيان إلى التحكم في المنهج الذي يتبعه الطفل في العيش وتوضيح السلوك الأكثر ملائمة بالنسبة له.

لا يوجد لدى الأطفال الصغار أي نوايا سيئة وهم يقومون بفعل الأشياء التي تأتي على خاطرهم بشكل فطري: فهم يضعون الأشياء في أفواههم. استكشاف العالم من حولهم والبكاء عندما يشعرون بالضيق. لتفادي حدوث مشاكل. قم ببدء التحكم في بيئة الطفل الصغير:

- قم بإبعاد الأشياء الخطيرة عن الأطفال وإغلاق الأبواب المؤدية لأماكن ممنوعة على الأطفال أو استخدم الحواجز. وما شابه ذلك
- قم بصرف انتباه طفلك عن الأشياء الممنوعة فعلى سبيل المثال. قدم للطفل إحدى الدمى الآمنة أو قم بتغيير الأنشطة إذا كان الطفل سوف يستخدم هذا الشيء بطريقة غير ملائمة.
- لا تغير من موقفك: يجب أن لا تتغير القواعد ولا يهتم إذا كان الوالد هو القائم على رعاية الطفل أو شخص آخر إن أمكن. اجعل كل مواقفك متسقة بشكل مسبق
- قم بإنشاء نظام منتظم ستصبح عمليات التواصل أكثر سهولة إذا تعرف الطفل على ما سيحدث مسبقاً
- شجع الطفل على إتباع السلوك الجيد بدلاً من منعه من القيام بالسلوك السيئ: "تعال وساعدني في حمل الغسيل" بدلاً من "لا تفعل ذلك". "تحدث بلطف" بدلاً من "ان تصيح".
- دع الطفل يستخدم الأشياء التي يمكن التعامل معها (كالصحن البلاستيكية. الأغطية. القدور ذات المقابض. ملابس الغسيل. ما شابه ذلك) تأكد من أن هذه الأشياء آمنة.



ومع ذلك من المهم أن يصبح الطفل قادراً على التعبير عن انفعالاته عندما يكون ذلك ضرورياً. إليك بعض النصائح:

- قم بالتعرف على انفعالات الطفل إذا كان الطفل يبكي أو تنتابه نوبة غضب. فقم بالبدء عن طريق محاولة التعرف على سبب هذا التصرف بطريقة معينة
- اترك لطفلك فرصة معرفة أنك مدرك لشعوره بالتعب:
"أنا أفهم سبب شعورك بالإحباط لأنه وقت النوم."
"أنا أعلم بأنك تشعر بالغضب لأنه تم أخذ لعبتك منك."
- كن واضحاً حول السلوك غير الملائم على سبيل المثال.
دع الطفل يعلم بأنه من غير الملائم أن يتم إلقاء الأشياء عند شعوره بالاستياء أو الغضب.
- قدم نموذج من السلوك الملائم له اسأل الطفل إذا كان يرغب في الشعور بالتهديئة بتغطيته بالبطانية لوضع دقائق. وضح للطفل كيفية المشاركة باللعبة. تفاعل او استجيب بمحبة مع طلبات الطفل المعقولة وما شابه ذلك
- إظهار عواطفك من الأمور بالغة الأهمية! إليك بعض النصائح التي تساعدك أثناء اللحظات الصعبة مع طفلك الذي يتعلم المشي:
- حاول أن تجعل صوتك منخفضاً لكن حازم
- وضح لطفلك الانفعالات التي يكون سلوك الطفل سبباً فيها:
"عندما تصرخ، يصبح من الصعب فهم ما تقوله لي."
أو، "عندما تصبح غاضب جداً، لا أستطيع التحدث معك لمعرفة ما العمل."
- إذا كنت أنت أو الطفل (أو كلاهما) يشعر بالغضب، فانتظر حتى تتم التهديئة لمناقشة الأمر
- إذا كنت تشعر بالغضب الشديد، فضع الطفل في مكان آمن وقم باستعادة السيطرة قبل التفاعل معه. انتقل إلى غرفة أخرى أن أمكنك ذلك.
- لا تنس أن طفلك سيحاول تقليدك:
إذا كنت سريع الغضب، فسوف يتعلم الطفل أن يكون مثلك.
- لن تكون ردود أفعالك وسلوكياتك مثالية دوماً.
لكن حاول التعلم من ما يحدث والتعلم من أخطائك.

الهجرة والانفصال العائلي

بسبب الهجرة إلى كندا، قد تنفصل العائلات في بعض الأحيان عن بعضها البعض لفترة من الوقت. قد ينفصل أحد الوالدين أو كلاهما عن أطفالهم لفترة زمنية طويلة ومن المحتمل أن يتركوا الأطفال مع مقدمي الرعاية الآخرين كالأجداد مثلاً. قد تصبح فترة الانفصال من الفترات الصعبة على الأطفال وعائلاتهم.

إليك بعض المقترحات:

- يجب على الوالد (الوالدين) أن يظلوا على تواصل مع أطفالهم قدر الإمكان (كالاتصالات الهاتفية، التواصل عبر الإنترنت المراقب، ما شابه ذلك)
- تحدث مع الآباء الآخرين في الجالية والذين يعيشون نفس الحالة قد تصبح قادراً على التعلم من خبرتهم وتقديم الدعم لبعضكم البعض
- عندما تلحق بأطفالك، كن مستعداً لقضاء الوقت اللازم معهم لتأسيس الارتباط الوجداني معهم قد يوفر الكتب الخاص بالتبني بعض الأفكار

التبني

من المحتمل أن "تحب" لأقصى الحدود طفلك الذي قمت بتبنيه خصوصاً لو كان طفلاً. لكن مصطلح "الارتباط الوجداني" هو شيء مختلف تماماً لكونه يفترض أن الطفل يزيد من ثقته في الوالدين المتبنيين له. هل سيتواجد والدي الطفل دوماً لمساعدته عندما يكون في حاجة إليهما؟

تعد الأشهر الأولى من حياة الطفل من المراحل الهامة للغاية في تكوين الارتباط الوجداني. في التبني، لا يعلم الوالدان دوماً بنوعية الرعاية المقدمة إلى طفلهم قبل التبني. قد يتعرض الأطفال للإهمال وسوف يحتاجون إلى رعاية خاصة بغرض زيادة ثقته. في بعض الحالات، يرفض الطفل الذي يتعلم المشي محبة أحد الوالدين كره فعل للرفض الذي عانوا منه شخصياً.

قد يعاني بعض الأطفال الرضع الذين تم تبنيهم من حالات عجز أو اضطرابات سلوكية أو اضطراب طيف الكحول الجنيني (FASD) وسوف يحتاجون لرعاية خاصة للغاية. في مثل هذه الحالات، تأكد من الحصول على النصح المهني الملائم.

إلا أن الأطفال لديهم حاجة طبيعية للارتباط الوجداني وسيسعون لتلبية هذه الحاجة. إليك بعض المقترحات: كما ستشاهدون، فبعض من تلك المقترحات ينطبق على جميع الأطفال سواء كانوا متبنيين أو غير متبنيين:



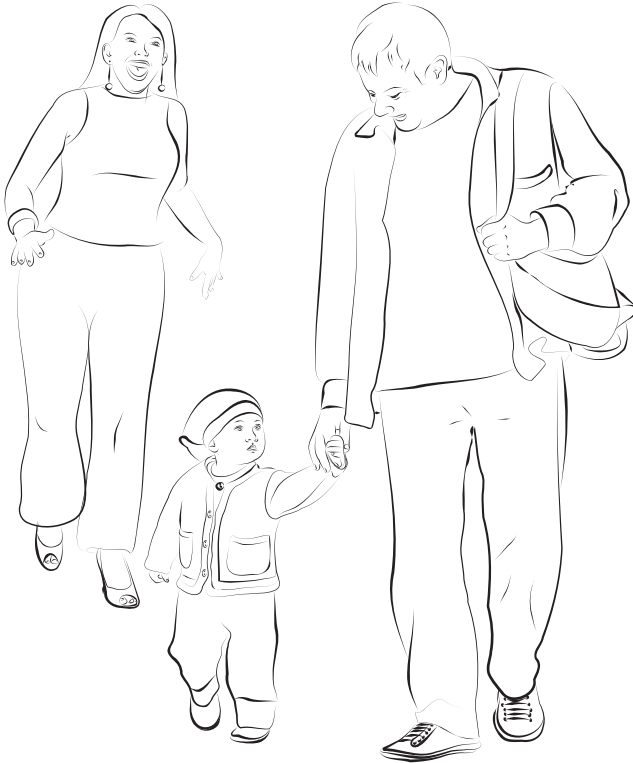
- حاول الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول ماضي طفلك حتى تصبح أكثر إدراكاً باحتياجاته
- قم بحمل طفلك بين ذراعيك كثيراً. يحتاج الطفل إلى الشعور بالأمان إذا كان الطفل رضيع. فاستخدم حمالة الأطفال الرضع بقدر الإمكان
- خذ الوقت اللازم لك لمعرفة طفلك والتعرف على احتياجاته وتفاعلاته.
- وفر لطفلك طريقة منتظمة واضحة للغاية حتى لا يشعر بالقلق حيال ما سيحدث اخبر الطفل بما سيحدث لاحقاً.
- قم بتلبية احتياجات طفلك مباشرة وبشكل دائم بنفس الطريقة
- من الأفكار الجيدة أن يصبح الوالدين هم مقدمي الرعاية الرئيسيين. وهم الذين يحملون الطفل وخصوصاً في الأشهر القليلة الأولى قم بتشجيع الأقارب والأصدقاء لمساعدتك مع المهام الأخرى المتعلقة برعاية الطفل وشرح السبب لهم.
- كلما تقومين بتغذية طفلك من الزجاجاة. فقم بمسك الطفل بدرجة قريبة جداً منك كما لو كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية

- قم بتوفير بيئة لطيفة وهادئة للطفل وتقديم الأطعمة المغذية التي يتمتع بها
- عندما تسترعي انتباه طفلك، فتأكد من أن يكون ذلك مصحوباً بابتسامة أو عناق
- تحدث بهدوء مع الطفل في كل الأوقات بما في ذلك عندما تريد تقويم سلوك طفلك الذي يتعلم المشي
- قم بالتأكد من تمتع طفلك بسلوكيات إيجابية ومدحه لما يمكنه القيام به
- قم باللعب مع طفلك ألعاب والقيام بأنشطة تتطلب التلامس والتفاعل الجسدي مع طفلك كال تقليد و لعبة "بخ بخ". وتمشيط شعر الطفل وألعاب الغمز حاول تشجيع الطفل على النظر إليك مباشرة.
- عندما تنتاب إحدى نوبات الغضب طفلك، فقم بتهديئة الطفل وطمأنته عن طريق إجلاسه معك في مكان هادئ لفترة وجيزة إذا قاوم الطفل محاولتك، فامنحه بعض المساحة.
- الشيء الأكثر أهمية هو أن يعلم الطفل أنك متواجد لتلبية احتياجاته.
- إذا كان طفلك يتمتع بالتدليك، فامنحه عمليات تدليك بشكل منتظم
- شارك طفلك في غرفة نومه خصوصاً عندما يكون صغيراً للغاية
- اختر الموسيقى والكتب والدمى التي ترغب في أن يقوم طفلك باستكشافها
- التركيز على منح الحب إلى طفلك حتى وأن كان لا يبادلك هذا الشعور
- لا تتردد في استخدام الخدمات الاجتماعية والمجتمعية المتوفرة للحصول على المساعدة التي تحتاجها إذا لاحظت أن السلوك مختلف تماماً عن سلوكيات بقية الأطفال الأخرى

الانفصال والطلاق

عندما يكون الأطفال صغار، فقد يؤدي انفصال الأزواج إلى جعل الحالة العائلية صعبة. تختلف آراء الخبراء فيما يتعلق بالانفصال والطلاق. قد يشعر البعض أن الارتباط الوجداني سيتضرر في حين يعتقد البعض أن هذه هي الحالة بالضرورة.

تلعب نوعية الأبوة والأمومة ونوعية البيئة دوراً حاسماً في التأثيرات بعيدة الأمد للانفصال والطلاق. وبشكل نموذجي، سيصبح الطفل قادراً على أن يكون لديه وقت كافي لكل من الوالدين على أساس منتظم.



إليك بعض المقترحات لتخفيف صعوبات الانفصال:

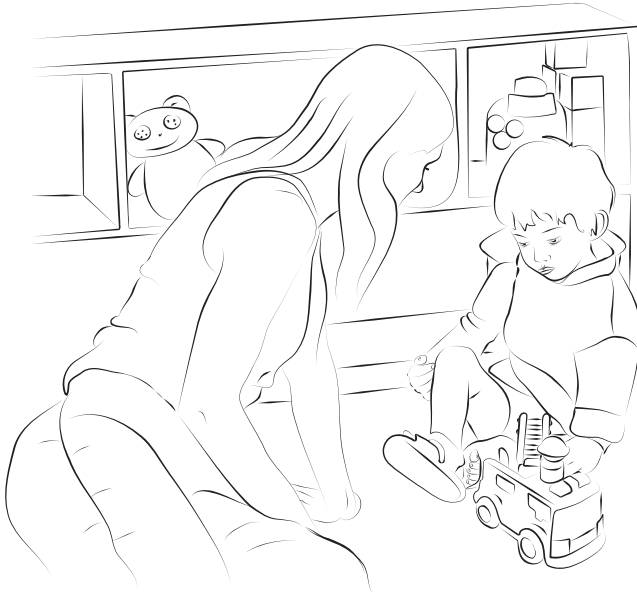
- عندما يكون لديك مشكلات يجب مناقشتها. يجب تفادي القيام بذلك في حضور الطفل بصرف النظر عن عمر الطفل
- لا تنتقد شريكك السابق أمام الطفل
- استمر في تلبية احتياجات طفلك بحنان وبشكل مستمر
- إذا كان يوجد في حياة طفلك أشخاص جدد (كالجد، أو شريك جديد، أخوة أو أخوات جدد في العائلة المختلطة)، فتأكد من منح الطفل الوقت اللازم للتعرف عليه قبل أن تترك رعايته للغير.
- صحتك العقلية من الأمور الهامة وكذلك الأشخاص القريبين لك الذين تحتاج مساعدتهم حتى يمكنك الحفاظ على علاقة إيجابية مع طفلك
- إذا كنت تعاني أنت وشريكك السابق تعاني من مشكلة الاتفاق حول من سيعتني بالطفل، فقد يصبح من المفيد طلب خدمات اختصاصية أو خدمات صديق يثق فيه كلا من الشريكين
- قم بتأسيس وسيلة للتواصل مع شريكك السابق بحيث يتم الاتفاق بينكما عليها: كأن تكون وسيلة الاتصال هي رسائل البريد الإلكتروني، الرسائل الهاتفية، المفكرة التي تنتقل إلى الطفل، والمكالمات الهاتفية في المساء بعد خلود الطفل للنوم، وما شابه ذلك.
- امنح لطفلك فرصة طرح الأسئلة
- قدم لطفلك نظرة عامة عن الحالة بدون إبداء أية ملاحظات سلبية حول الطرف الآخر من العلاقة واحتفظ بالتفاصيل لمناقشات البالغين
- تأكد من أن طفلك لا يشعر بالذنب بسبب هذا الانفصال
- في كل حالة، اسأل نفسك، "ما هو القرار الأفضل لطفلي؟"

كيف تؤثر رعاية الأطفال على الارتباط الوجداني؟

وفي بعض الأحيان أو أوقات أخرى، قد يستخدم طفلك خدمات رعاية الأطفال سواء كانت في المنزل أو المستندة إلى المركز.

حاولت العديد من الدراسات تحديد تأثير رعاية الأطفال على الارتباط الوجداني بين الوالد- الطفل. من الصعب التوصل إلى نتائج معينة حول هذا الموضوع، إلا أن بعض النقاط ذات دليل يمكن الاتفاق عليها:

- من الطبيعي لطفلك أن يفضل البقاء معك بدلاً من الذهاب إلى خدمة رعاية الأطفال. يتمثل دورك في جعل التجربة إيجابية ومنح طفلك الذي يتعلم المشي الطمأنينة التي تعود إليك.
- سوف تحتاج إلى أن يكون لديك ثقة في مقدمي رعاية الأطفال حيث يمكنك ترك الأطفال إذا كنت تشعر بالقلق بشأن الطفل. فقد يستشعر طفلك التوتر بالإضافة إلى عدم الشعور بالأمان.
- قد تلعب رعاية الطفولة دوراً إيجابياً في تنمية الطفل تعد جودة الرعاية من العناصر الأساسية.



ما هي رعاية الأطفال ذات الجودة؟ إليك بعض الأشياء الهامة للتحقق منها بغرض المساعدة في تحديد أفضل رعاية صحية لتنمية طفلك الاجتماعية والعاطفية:

- يتمتع المعلمون بالتدريب في تعليم الطفولة المبكرة، أو على الأقل لديهم خبرة معقولة في الإشراف وتطوير رعاية الأطفال الصغار
- يظهر المعلمون الصبر والحساسية والتواصل مع الأطفال بطريقة إيجابية
- أن يكون المكان آمن ونظيف ومشجع ويسوده جو الترحيب وأن يكون بمساحة كبيرة كافية ويتضمن مكان هادئ لقضاء فترات النوم
- يبدو على الأطفال السعادة والاهتمام فيما يقومون به
- إذا قام الطفل "بإساءة التصرف" أو حدثت له نوبة غضب، فيجب على المعلم استخدام وسائل تقويم السلوك الإيجابية.
- يجب على المعلمين والإدارة إتباع الخطوط الإرشادية الخاصة بالطفل والمعلم
- توجد أنشطة روتينية وأنشطة موضوعية جيداً

لمزيد من المعلومات حول اختيار رعاية الطفولة في أونتاريو، وللحصول على دليل بمراكز رعاية الطفولة في المدينة التي توجد بها، فالرجاء زيارة الموقع التالي:

www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/childcare/index.aspx

1-866-821-7770

عندما لا تسير الأمور بشكل صحيح

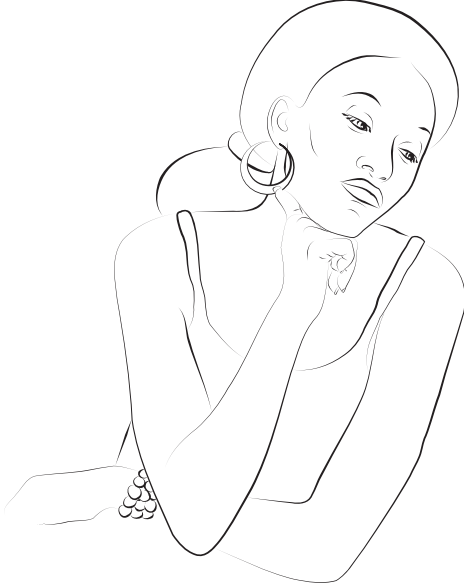
إذا كنت تشعر بالأرق والارتباك بسبب احتياجات الطفل، فلا تتردد في الحصول على المساعدة، على سبيل المثال:

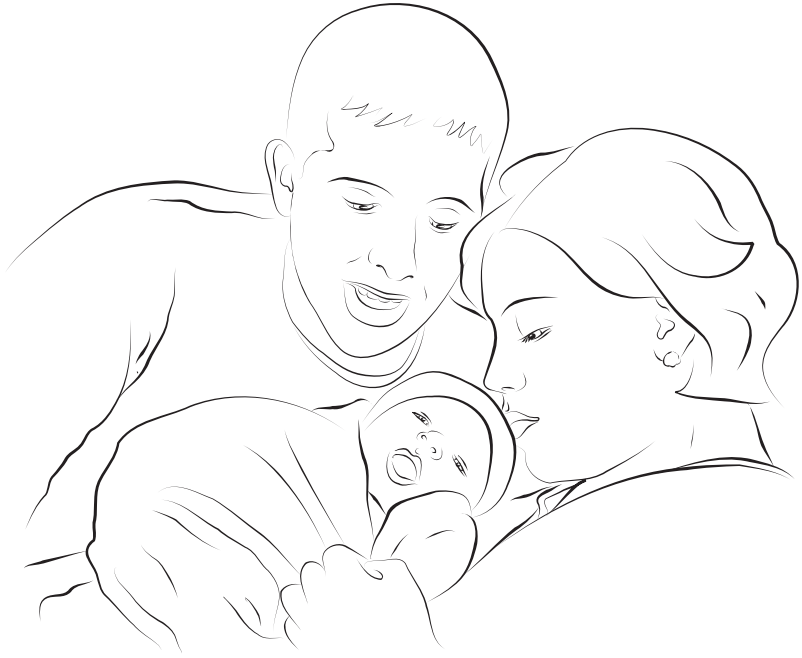
- إذا شعرت بالاكتئاب أو التعب الشديد
- إذا شعرت بعدم القدرة على التمتع مع طفلك
- إذا أصبحت أكثر عصبية وغضباً

قد تمنعك هذه المشاعر من تعزيز الارتباط الوجداني المريح مع طفلك. حاول الحصول على الدعم أولاً من أسرتك وأصدقائك ولكن لا تتردد في مناقشة المشكلة مع طبيبك، أو الممرضة أو أي مختص خدمات للجالية آخر. يمكن الاتصال الهاتفي على تيليهيلث أونتاريو (Telehealth Ontario) في أي وقت على الرقم 8661-797-0000. الخط المجاني

تقدم مؤسسة كندا للارتباط الوجداني بالوالدين (Attachment Parenting Canada) موقع ويب جيد في هذا الموضوع على www.attachmentparenting.ca

قد تؤثر تجربتك الشخصية عندما كنت طفلاً كذلك على علاقتك بطفلك. إذا كانت لديك مشكلات متعلقة بالطفولة، فتحدث مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول هذا الأمر.





من أين احصل على المساعدة الإضافية؟

يحتوي هذا الكتيب على معلومات عامة. إذا كانت لديك مشكلات متعلقة بطفلك. فتحدث مع طبيبك أو أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك حول هذا الأمر.

لمزيد من المعلومات:

مؤسسة كندا للارتباط الوجداني بالوالدين (Attachment Parenting Canada)
تقدم هذه المؤسسة معلومات للوالدين وروابط حول مجموعات دعم الارتباط الوجداني في المدن الكندية.

www.attachmentparenting.ca

موسوعة تطوير الطفولة المبكرة
تقدم هذه الموسوعة معلومات مفصلة حول مجموعة من الموضوعات المتعلقة بالأطفال بداية من ولادة الأطفال وحتى عمر ست سنوات بما في ذلك الارتباط الوجداني.
www.child-encyclopedia.com

برنامج رُضِعَ أصحاء وأطفال أصحاء
(Healthy Babies Healthy Children Program)
برنامج وقاية وتدخل مقدم من قبل الوحدات الصحية العامة في أونتاريو.
<http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx>

مستشفى الأطفال المرضى في تورنتو (أطفال مرضى)
(Hospital for Sick Children (SickKids) – Toronto)
تقدم شريط فيديو بعنوان "هدية بسيطة: تربية طفلك" و الكتاب المرافق " دليل للوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين". وحول أهمية علاقة الارتباط الوجداني مع الوالدين.
www.sickkids.ca/imp
416-813-1500

الاستثمار في الأطفال (Invest in Kids) *

تقديم المقترحات لمساعدة الوالدين في دعم النمو الاجتماعي والعاطفي والثقافي للأطفال عبر النهج الإيجابي للوالدين وهو النهج المتخذ عنوان له باسم "الراحة، اللعب، والتعلم".
www.investinkids.ca

مراكز السنوات الأولى في أونتاريو (Ontario Early Years Centres)

أماكن في كافة أنحاء أونتاريو حيث يمكن للآباء ومقدمي الرعاية المشاركة مع أطفالهم في مجموعة من البرامج والأنشطة.
www.ontarioearlyyears.ca

وكالة الصحة العامة في كندا (Public Health Agency of Canada)

الارتباطات الأولى.... تصنع فرقاً كبيراً أوراق المعلومات حول الارتباط الوجداني للوالدين ومقدمي الرعاية.
www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/pub/fc-pc/index-eng.php

تيليهيلث أونتاريو (Telehealth Ontario)

هي خدمة هاتفية سرية ومجانية يمكنك الاتصال بها للحصول على الاستشارة الطبية أو معلومات صحية عامة من الممرضة المسجلة.
1 866 797 0000

best start meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Best Start: مركز موارد تنمية الأمومة والولادة والطفولة المبكرة في أونتاريو
(Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre)
www.beststart.org

(الرابطة الصحية) Health Nexus
180 Dundas Street W., Suite 301
Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567
www.healthnexus.ca

تم تطوير هذا المستند بتمويل مقدم من حكومة أونتاريو. ستدعم حكومة كندا جميع تكاليف المواثمة والترجمة والطباعة عبر إدارة الجنسية والهجرة بكندا (Citizenship and Immigration Canada)



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada