



طفلي وأنا.....ارتباط مدى الحياة

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



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:

بعد 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 وგრائر 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 المرين) 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 وجداني 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 او مرضه
- الاستجابة لمشاعر الطفل مثلاً عندما يبترسم 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 طول 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 ليضع 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 يطور مهاراته الاجتماعية وتقدير الذات بنفس الطريقة الخاصة بالطفل الذي يشعر بالأمان. من المهم بالنسبة للطفل 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 كالأستقلال والتمتع بصورة إيجابية للذات والتعاطف والعلاقات مع الآخرين في مرحلة تعلم الطفل للمشي ومرحلة دخول المدرسة والمراهقة.

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 بإلباسه 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 يشغل الطفل بالأمان ولا يهتم إذا كان الأب أو الأم هو القائم على الاعتناء به
- لا تتردد في إظهار الحنان لطفلك الرضيع أو الذي يتعلم المشي
- التشجيع على رضاعة الطفل من ثدي الأم (الرضاعة الطبيعية) لأن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل له ابحت عن الفرص الأخرى لفضل 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 متردداً. 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 سويًا؟

- 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 ارتدائها 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 والدك

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 - يعتاد 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 (كتنظيف حفاضة الطفل، أو الرضاعة الطبيعية، ما شابه ذلك)، فتخيل أنك مكان الطفل الرضيع وتكلم عما يشعر به: "أنني بارد قليلاً الآن"، "أرغب في البقاء بستره 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 وبيبتسم.
- 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 وجه، 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 للآذى 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 بثبات 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 الطائيرة. 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 النفحة 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 بملامسة 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

- راقب تصرفات طفلك حتى تتمكن من فهم مشاعره العب مع طفلك كلما كان يبدو عليه أنه مستعداً لذلك ومهتماً أنتبه 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 القيلولة، وما شابه ذلك
- عندما تضطر إلى ترك طفلك، قم بمعانقته 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 بفمه 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 منشقة. 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 لتمييز 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 غائباً عنه. قم بعناق الطفل وتقيله 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 عدم الاعتماد عليك فقط لقضاء 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 ويبدي 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 لطمأنته وإظهار الحب له
- أظهر اهتمامك بعمليات استكشاف طفلك الذي يتعلم المشي مع السماح له بتوجيه مساره 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. سيعتاد 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 أمناً 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 الدمية. اترك لطفلك فرصة اختيار الدمية، واختر واحدة بنفسك. العب بالدمية بجواره. بعد بضع دقائق، اعرض عليه تبادل الدمي. إذا رفض الطفل القيام بذلك، فاقترح عليه اختيارات: قم بمبادلة الدمي في بضعة دقائق واقترح دمية 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 علي بيئته والأشخاص حوله
- وييدي 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

