

# صُرْنَا عَيْلَةً

## حول الأهل والأطفال، وما بينهما من فترة الحمل وحتى سن السادسة

كتابة واستشارة وتجميع المعلومات: د. تيرتسا يوثيلس، قسم علم النفس، جامعة حيفا  
إدارة واستشارة وكتابة وإنتاج: ساريت ميتسير، وحدة الطفولة المبكرة، جوينت إسرائيل  
كتابة وتجميع معلومات وتحرير مهني: رَكيفت بن دوري جلبوع، طاقم تطوير برنامج «الأهل في المركز

استشارة وكتابة: تمار شاحر، شعبة علم النفس، «شيفي» («خدمات نفسية استشارية»)، وزارة التربية والتعليم

كُتِبَ هذا الدليل في إطار برنامج تجريبي - «بايلوت» قُطِرِي يدعى «الأهل في المركز»، الذي تشارك فيه وزارة التربية والتعليم (قسم علم النفس في «شيفي»)، و «أشاليم - جوينت» إسرائيل، وفدرالية بوسطن. قام البرنامج بتطوير موديل قُطِرِي لتصورٍ بلدي، وموديل عمل متداخل المهن في سبيل النهوض بجهاز الخدمات المقدمة للأهل وأبنائهم وهم في مرحلة الطفولة المبكرة.

## الطاقم التوجيهي

د. حافا فريدمان - الاختصاصية النفسية القطرية «شيفي» - شعبة علم النفس، وزارة التربية والتعليم  
أفيطال طهازليف - نائبة الاختصاصية النفسية القطرية، «شيفي»، شعبة علم النفس، وزارة التربية والتعليم  
بيتي ريتفو - مسؤولة مجال الأهل والعائلة، شعبة برامج المساعدة والوقاية، «شيفي»، وزارة التربية والتعليم  
تمار شاحر - مركزة قطرية لمجال الأهل والعائلة، «شيفي» - علم النفس، وزارة التربية والتعليم  
د. دانييلا بيلد - اختصاصية نفسية لوائية، «شيفي»، لواء حيفا.  
إليسا ألون - اختصاصية نفسية لوائية، لواء الشمال  
نوعا بن دافيد - مديرة وحدة الطفولة المبكرة، جوينت - إسرائيل  
فيرد ليفي - رئيسة مجال، وحدة الطفولة المبكرة، أشاليم، جوينت - إسرائيل.  
ساريت ميتسر - مديرة برامج، وحدة الطفولة المبكرة، أشاليم، جوينت - إسرائيل

Thank you to the Combined Jewish Philanthropies of Greater Boston (CJP), CJP's Israel and Overseas Co-Chairs Luis Vidal and Leslie Pucker, and to Leslie Pucker for serving as the Chair of CJP's PAC Sub-Committee.

كُتِبَ الدليل بروح برنامج وزارة الصحة البريطانية:

HEALTHY CHILD PROGRAM - Pregnancy and the first five years of life (2009)

By Dr. Sheila Shribman, Kate Billingham.

Department for children, schools and families & Department of Health

يرتكز دليل المعارف على نظريات من مجال تطوّر الطفل لـ: دانييل ستيرن، دونالد فينيكوط، جون بولي، إليسا ليبرمان؛ وعلى إصدارات لمهنيين محليين: د. رونيت فلوطنيك، البروفيسورة إستير كوهين، كلاوديا كرافف، البروفيسورة ماري رودولف، وبرنامج «الصحيّ صح» العائليّ؛ وعلى معارف ومعلومات في مواضيع التطوّر والنموّ جرى تجميعها من مواقع تابعة لوزارة التربية والتعليم، ووزارة الصحة، وصناديق المرضى، وجمعية «بطيرم»، و Zero to three و- raising children

## مستشارون مهنيون:

- د. حافا فريدمان - اختصاصية نفسية قُطريّة، شعبة علم النفس، «شيفي»، وزارة التربية والتعليم  
د. إيدا نولمان - اختصاصية نفسية تربوية، عضوة في مقرّ الطفولة المبكرة، شعبة علم النفس، «شيفي»، وزارة التربية والتعليم  
ميخال أنغليرط - اختصاصية نفسية تربوية، مديرة منتدى الطفولة المبكرة، شعبة علم النفس، «شيفي»، وزارة التربية والتعليم  
د. ليزاروبين - مديرة قسم الأمّ والطفل، وزارة الصحة  
د. لانا نطوب - مديرة قسم خدمات الأسنان، شعبة صحّة الأسنان، وزارة الصحة  
د. عيدي ميتسر - الرئيس السابق للمجموعة الإسرائيلية لطبّ عيون الأطفال والحول  
ليئا طال - اختصاصية النطق واللغة، تطوّر الطفل، مكابي خدمات صحّية  
غيليا غافلينغير - الأطفال والأحداث ذوو الإعاقة، وحدة المجتمع المحليّ والعائلة، أشاليم، جوينت إسرائيل  
فريد بن بورات - مستشارة للأهل والمهنيين، صاحبة مركز «التوائم والعائلة»

## نشكر:

- أورنا باز - مديرة شعبة التعليم قبل الابتدائيّ، وزارة التربية والتعليم.  
البروفيسور دافيد أوفنهايم - علم النفس التطوّريّ، معهد تطوّر الطفل، جامعة حيفا  
د. ميري كيرن - مديرة عيادة سنّ الرضع، مركز الصحّة النفسية، «غيبها»، خدمات الصحّة العامة.  
ميخال كرم - شعبة الحضانات اليومية والتّويديّات العائليّة، وزارة العمل والرفاه والخدمات الاجتماعيّة.  
د. حافا غدامسي - طبيبة العائلة والمجتمع المحليّ، مستشفى هداسا القدس، وجمعية غوشين  
د. يوفال فيرد - طبيبة أسنان مجتمعيّة، المركز الطّبيّ هداسا  
فريد كرمون - المفتّشة القُطريّة لمرحلة الطفولة المبكرة، خدمات الأطفال والأحداث، وزارة العمل والرفاه والخدمات الاجتماعيّة  
د. أفيغابيل (غيغي) معياني - طبيبة نساء، اختصاصية التوليد وطبّ النساء  
أورنا فايس - مديرة الخدمات النفسية والتربوية، اختصاصية نفسية مرموقة في برنامج «الأهل في المركز»، معالوت - ترشيحا  
نوعام غيندي - طالبة اللقب الثاني في العلوم الاجتماعيّة، المركز المتقاطع المجالات (بينتحومي) هر تسليا  
نشكر الأهل الذين قاموا بضبط المسار ومنحونا إطلاقة على عالمهم: معيان ويسرائيل، أفيغابيل ويانيف، بات أور وحجاي، رعوت واران، مي-راف، رعوت، غابريئيل، إيلات - حين وأوريت

الترجمة للعربية: جلال حسن، تواصل للترجمة والتعريب  
مراجعة النص: ريم أسعد داوود - مديرة تطوير المعارف والإرشاد في المجتمع العربي، جوينت أشاليم  
ابتسام أبو أحمد - مديرة برامج في مجال الطفولة المبكرة، جوينت أشاليم  
تصميم جرافيك: ليلي زوهار Lilyz Studio

لا يسمح بطباعة أيّ قسم من هذا الدليل، أو تصويره أو تسجيله أو تخزينه في بنك معلومات أو ترتيبه بأيّ طريقة كانت، أو بوسيلة إلكترونيّة، أو بصريّة أو ميكانيكيّة أو غيرها. يُمنع الاستخدام التجاريّ للموادّ المدرّجة في هذا الدليل منعاً باتاً، إلاّ بإذن صريح من شعبة علم النفس في وزارة التربية والتعليم وأشاليم، جوينت إسرائيل.

9	مدخل
10	مقدمة
11	<b>الحمل والولادة: منظور الوالدين</b>
12	<b>فترة الحمل</b>
13	مصادر الدعم
13	الحمل الثاني فما فوق
14	أسلوب الحياة الصحيّ لدى المرأة الحامل
15	الحمل والعلاقة الزوجية
16	التوتر خلال الحمل
17	سلوكيات خطيرة خلال فترة الحمل
18	الاكتئاب خلال فترة الحمل
19	<b>شؤون الولادة</b>
19	<b>قُبيل الولادة</b>
19	ظاهرة التعشيش
20	أفكار وأسئلة قبيل الولادة
20	اختيار مكان الولادة
21	مخاوف قبيل الولادة
22	<b>بعد الولادة</b>
23	تجربتكم العاطفية، أنتم الأهل، في اللقاء مع الرضيع
24	تأثير الولادة الصعبة على الأم وعلى العلاقة مع الرضيع
25	إضاعة للأهل - أهلٌ للطفل الأوّل
27	إضاعة للأمهات
29	إضاعة للآباء
31	إضاعة للأهل - مشاعر مركّبة تجاه الوالديّة والرضيع
33	اكتئاب ما بعد الولادة
34	إضاعة لأهالي أطفال وُلدوا مع إعاقة أو مرض أو متلازمة أو مشكلة تطوُّريّة

37	الولادة حتى سن عام
38	العناية اليومية بالطفل
49	صحة الرضيع
53	من الولادة حتى سنّ عام واحد -محطّات مُهمّة في التطوّر والنموّ
54	إضاءة إلى الأهل -تطوّر الرضيع
56	إضاءة إلى الأهل -الأطفال الخدج
58	التطوّر الحركيّ
58	الردود الفوريّة («ريفلكس»)
59	محطّات تطوّر مهمّة في النموّ الحركيّ
65	حواسّ الطفل - النظر؛ السّمع؛ اللمس؛ الشّم؛ الذوق
69	النموّ المعرفيّ والإدراكيّ، والتعلّم واللّعب
72	تطوّر اللّغة
75	التطوّر الشعوريّ -الاجتماعيّ
76	البكاء والتواصل
78	محطّات مهمّة في التطوّر الشعوريّ -الاجتماعيّ
82	إضاءة إلى الأهل: علاقة الوالدة -الطفل والتعلّق
85	إضاءة إلى الأمّهات -هل يمكن الدمج بين العمل والأمومة؟
86	إضاءة إلى الأهل -اختيار إطار رعاية لطفلكم

89	سنة حتى ثلاث سنوات
90	رعاية الطفل اليومية: برنامج اليوم؛ النوم؛ تناول الطعام؛ الاستحمام؛ التحفيظ والإلباس؛ السلامة والأمان
97	صحة الرضيع
101	من سنّ عام إلى ثلاثة أعوام -محطّات مهمّة في النموّ
102	التطور الحركي
106	التطور الإدراكي، والتعلّم واللعب
112	تطوّر اللّغة

117	التطور الشعوري-الاجتماعي
120	إضاءة إلى الأهل -التعامل مع مشاعر الطفل الجياشة
122	تصرفات اجتماعية جديدة
122	التواصل مع الآخرين
123	المزاج والسلوك
124	نوبات الغضب
124	الإلحاح
125	الخجل
126	صديق خيالي
127	المخاوف
127	الحدود
128	إضاءة إلى الأهل -عندما يجرّجكم سلوك الطفل أو يسبّب لكم الصعاب
130	إضاءة إلى الأهل -الملاءمة بين الوالدة والطفل

<b>133</b>	<b>ثلاث إلى ست سنوات</b>
134	برنامج اليوم؛ النوم والاستيقاظ في الصباح؛ تناول الطعام؛ نظافة الجسم؛ الاستحمام والإلباس؛ السلامة والأمان
141	صحة الطفل
144	انتقال الطفل إلى روضة بلدية أو روضة تابعة للسلطة المحليّة
148	إضاءة إلى الأهل -طفلي الفريد من نوعه يدخل إلى الروضة
149	من سنّ الثالثة حتّى سنّ السادسة-محطّات مهمّة في النموّ
150	النموّ الحركيّ
150	تطوّر الحركة الغليظة
152	تطوّر الحركة الدقيقة
153	الرسم والكتابة
154	التطوّر الإدراكيّ، والفهم، والتعلّم
155	محطّات مهمّة في التطوّر الإدراكيّ والفهم والتعلّم
156	التركيز والإصغاء
157	صعوبات في الانتباه والتركيز وحركة مفرطة لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة
159	إضاءة إلى الأهل - ما يعنيه أن تكونوا أهلاً لطفل يعاني من صعوبات في الانتباه وفرط في النشاط
161	تطوّر اللغة
163	الوعي القرائيّ والاستماع إلى القصص

164	تطوُّر اللَّعْب
165	محطّات مهمّة في تطوُّر اللَّعْب لدى الطفل
166	اللعب في المناطق المفتوحة
167	اللَّعْب الاجتماعيّ
170	اللقاءات في ساعات بعد الظهر-عندما يلتقي طفلك مع طفل آخر للَّعْب المشترك خارج إطار الروضة / البستان
171	إضاءة إلى الأهل - اللعب مع طفلي
173	قضايا تطوُّريّة شعوريّة اجتماعيّة
173	الهويّة والتصوُّر الذاتيّ لدى الطفل
174	الجندر (النوع الاجتماعيّ) لدى الأطفال
175	الفضول الجنسيّ لدى الأطفال
177	المخاوف والقلق
178	ضبط المشاعر والتحكُّم بها لدى الأطفال
179	السلوك العدوانيّ
182	الانتقال إلى مرحلة الصفّ الأوّل

185	ما الذي يشغلنا، نحن الأهل
186	مقدّمة
187	تجربة الوالديّة
187	من عالم الوالديّة
189	والديّة طفل إضافيّ
191	والديّة توأمين أو ثلاثة توأمين
193	الوالديّة في العائلات الجديدة -والديّة أحاديّة، والديّة في عائلات القوس
196	الوالديّة الخاصّة -والديّة لطفل من ذوي الإعاقات، أو لطفل لديه متلازمة، أو مرض، أو مشكلة تطوُّريّة
198	الوالديّة بعد علاجات الإخصاب، أو استئجار الرحم أو التبرّع بالممني
199	التبنيّ
202	الحضانة

204	قضايا من صميم الحياة اليوميّة
204	كيف نتعامل مع مشاعر أطفالنا؟
205	وضع الحدود، والتعاون، وما بين هذا وذاك
208	الغبرة بين الإخوة
210	الحياة في عصر الشاشات
211	أطفال البستان
214	إضاءة إلى الأهل - أنتم والشاشات
215	إضاءة إلى الأهل - الوالديّة والشبكات الاجتماعيّة
216	التعامل مع حالات مرّبة
218	إضاءة إلى الأهل - الانفصال والطلاق
220	حالات الضغط والأزمات
222	الوالديّة في حالات المرض والإعاقة والاضطراب
222	الوالدية في حالة إصابة أحد الوالدين بمرض عضال ووفاته

227	ملاحق
228	ما هي الأمور المهمّة التي يجدر أن تأخذوها بعين الاعتبار عند الالتقاء بشخص مهنيّ يقوم بمعالجة / رعاية الطفل؟
229	ما هي الأمور المهمّة التي يجدر بكم أن تأخذوها بعين الاعتبار عند اللقاء مع الطاقم في الإطار التربويّ الذي يرتاده الطفل؟
230	معايير لاختيار الإطار التربويّ-العلاجيّ الأمثل لابنكم
233	لكم، أيها المهنيّون...



# مدخل

العلاقة بين الوالدة والطفل هي أساس الوجود البشري، وهي التي تصوغ تطوّر الطفل إلى شخص بالغ سيصبح جزءاً من المجتمع. الأهميّة القصوى التي تُعزى لتطوّر الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة تلقي ضوءاً خاصاً على العلاقات بين الأهل وأبنائهم في مرحلة الطفولة المبكرة. أحد التطوّرات المهمّة في هذا المجال يرتبط بفهم أهميّة قدرة الأهل على عقلنة (Mentalization) العلاقة بينهم وبين أبنائهم.

انطلق برنامج «الأهل في المركز» كبرنامج تجريبيّ («بايلوت») في موضوع عمل المهنيين مع الأهل، من خلال شراكة بين وزارة التربية والتعليم -شعبة علم النفس في «شيفي» (الخدمات النفسية الاستشاريّة)، والفدراليّة اليهوديّة في بوسطن، وجوينت أشاليم، بالارتكاز على البرنامج التجريبيّ المبكر الذي أُجريّ في مدينة حيفا.

جرى التعامل في الماضي مع المهنيين في التخصصات المختلفة (الصحة، والتربية والتعليم، والرفاه، ووقت الفراغ والمجتمع المحليّ) على أنّهم يملكون الخبرات والمعارف في موضوع تطوّر الأطفال. في المقابل فإنّ التمحوّر في احتياجات الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة وفّق النهج الإيكولوجيّ -الشموليّ يولي أهميّة لدور البيئة الحياتيّة والثقافة العائليّة في تطوّر الطفل على أحسن وجه. هذا النهج أدى إلى التعامل مع الأهل كاختصاصيين يتحمّلون المسؤولية عن بناء العلاقات داخل عائلاتهم.

هذا التحوّل في المفاهيم وضع السؤال التالي أمام المهنيين: إذا أردنا أن ندعم التطوّر الأمثل للطفل، فهل يجدر بنا أن نتمحوّر في الطفل أم في الوالدين؟ من هنا أذى التغيير في المفاهيم إلى تطبيق سبل عمل جديدة.

في خضمّ مسار تطوير المعرفة، تبيّنت لنا الحاجة إلى صياغة لغة مشتركة للأهل والمهنيين الذين يتمون إلى تخصصات مختلفة. «اللغة الوالديّة» تشمل معارف مهنيّة محدّثة مصوّغة بلغة مبسّطة يفهمها الجميع. «اللغة الوالديّة» هي أيضاً لغة تتقاسمها المهن والتخصصات المختلفة، وتمكّن من التعامل مع المعارف الناقصة لدى المهنيين. هذه المعارف يجري عرضها في الدليل الحاليّ بنظرة تدمج بين ثلاث زوايا نظر:

تطوّر الأطفال في سنّ الطفولة المبكرة - من مرحلة الحمل حتّى سنّ السادسة، تضع هذه النظرة الطفل في المركز.

تطوّر الوالديّة - تضع الوالد في المركز وتتعامل معه على أنّه شخص كامل ذو احتياجات وخصوصيّة.

تطوّر علاقة الوالد والطفل - تُشدّد على العلاقة المتبادلة.

دليل المعارف التالي يتوجّه إلى الأهل كقياديين وكشركاء مع المهنيين. كلّ ما كُتِبَ في هذا الدليل يعكس أموراً مهنيّة متفقاً عليها، وحصلت على تصديق الوزارات الحكوميّة ذات الصلة. مضامين الدليل مُعدّة للمهنيين في المجال ولأهالي الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

د. حافا فريدمان

مديرة شعبة علم النفس

الخدمات النفسية الاستشاريّة («شيفي») -وزارة التربية والتعليم

نوعا بن دافيد

رئيسة وحدة الطفولة المبكرة

جوينت-أشاليم

# مقدمة

أيها الأهل الأعزّاء،

تشير الوالدية إلى بداية مرحلة جديدة في دائرة الحياة. أحد مميّزات بداية الوالدية (وفرة الوالدية بعامة) هي قوة التجارب العاطفية التي تثير الكثير من التساؤلات لدى الأهل. في المقابل، تنكشفون كأهل على كمّيات كبيرة من المعلومات، وهو ما قد يثير لديكم اللبلة والارتباك، وقد يطرح لديكم الكثير من علامات السؤال، ويولد لديكم شعوراً بأن المعلومات بشأن ما هو صحيح وما هو غير صحيح متناقضة ومربكة. هذا الدليل وضّعه خيرة الاختصاصيين في المجال، وصدّق عليه مهنيون مرموقون، وهو يشمل المعلومات المستجدة والأكثر علاقة بتطوّر الأطفال والأهل، وتطوّر العلاقة في ما بينهم.

إذاً، ماذا تجدون في هذا الدليل؟

تجدون فيه مراحل تطوّر ابنكم بحسب الفئات العمرية (الولادة - سنة؛ سنة-ثلاث سنوات؛ ثلاث سنوات - ست سنوات) المتوقعة وفق عمر الرضيع / الطفل / الولد. والتي تشمل تطرّقاً للتطوّر الحركي والحسي، والتطوّر الإدراكي، والتعلّم واللعب، وتطوّر اللغة، والتطوّر الشعوري والاجتماعي، وتطرّق أيضاً إلى مسألة رعايته اليومية. تُعرض مجالات التطوّر كلاً على حدة، لكنها بطبيعة الحال تتصل في ما بينها، وأينما كان الأمر ممكناً أشرنا إلى ذلك داخل النصّ، وتوسّعنا في المواضيع ذات الصلة. في كلّ مجال، عرضنا تنويعاً من المقترحات والنشاطات والنصائح للتعامل مع حالات معينة، ولتعزير تطوّر ابنكم بطرق مختلفة. وبما أنّ جزءاً مهماً من تطوّر الطفل يرتبط بالعلاقة القائمة بينكم وبينه، فقد خصّصنا موضعاً خاصاً لتطوّر العلاقة، سواء أكان ذلك من وجهة نظركم كأهل أم من وجهة نظر الطفل.

لا يكتفي الدليل بالتحديث معكم بشأن مراحل تطوّر ابنكم، بل يلقي الضوء كذلك على التجارب الشخصية والمسارات الداخلية والشعورية التي تميّز الأهل. إضافة إلى ذلك، تجدون هنا تلميحات وإشارات تساعدكم على معرفة ما إذا كان أمر ما في تطوّر الطفل أو الوالدية ليس على ما يرام، ونقدّم نصيحة بشأن الحالات التي من المهمّ أن تحصلوا فيها على توجيه مهنيّ أو استشارة مهنية.

بغية تسهيل القراءة، كتبنا على امتداد الدليل كلاً من الكلمات «رضيع» و«طفل» و«ولد» بصيغة المذكر، وبطبيعة الحال نحن نعني الأطفال من الجنسين، الذكور والإناث على حدّ سواء.

عندما تقومون باستخدام هذا الدليل، تذكروا ما يلي: إن بدا لكم أنّ ابنكم ينمو ويتطوّر بوتيرة أسرع (أو أبطأ) ممّا ورد في الدليل، فهذا لا يعني أنّه لا يتطوّر على نحو جيّد. علاوة على ذلك، القضايا التي تتناول الوالدية تحمل طابعاً عامّاً وتلائم معظم الأهل، معظمهم لا جميعهم. إذا كانت لديكم أسئلة أو اعترتكم بعض المخاوف، تحدّثوا بشأنها مع شخص مهنيّ تثقون به. يحمل كل واحد منكم موروثات وثقافة وقيماً من البيت الذي ترعرع فيه، وهذه ستشكل جزءاً لا يتجزأ وفعالاً من طريقة بنائكم لحيزكم العائليّ. من المهمّ أن تمنحوا جذوركم وخصوصيتكم دوراً في بناء مفاهيمكم الوالدية.

كُتِبَ هذا الدليل من أجلكم، أنتم الأهل، ونأمل أن تجدوا فيه ما يعود عليكم بالفائدة، وأن يساعدكم في تطوير علاقتكم مع ابنكم وبنموّه وتطوّره، وأن يثري رؤيتكم الوالدية، كي تتعاملوا معها كفرصة للنموّ الشخصي والتطور.

مع أطيب التمنّيات  
ترتسا، ساريت، راكيفت، وتمار

# الحمل والولادة: منظور الوالدين





## فترة الحمل

فترة الحمل تحمل في طياتها تغييرات بالغة في حياتكم؛ فما أنتما ستصبحان أمًا وأبًا، وسيكون للأمر تأثير على تجاربكما الفردية والزوجية، وعلى برامجكما للدراسة، والعمل، وقضاء وقت الفراغ. قد لا يكون هذا الحمل هو الأول، وربما لم تقوما بتخطيطه، لكن التغييرات التي ترافق هذه التجربة العارمة تحمل في طياتها إمكانية التأثير بطريقة مثلى على النمو الشخصي وعلى النضوج النفسي. من المرجح أنكم ستخضعون في هذه الفترة لتحوّلات في الطريقة التي تتعاملون فيها مع أنفسكم، وفي العلاقة الزوجية، وفي العلاقة مع سائر أفراد عائلاتكم، وستعاملون مع تحديات جديدة عند قدوم المولود الجديد إلى الدنيا. من هنا يوفر لكم كل حمل جديد تَوْصُعًا مجددًا، وتوازناً جديدةً لعلاقتكم الزوجية وللعلاقات العائلية التي سادت قبل الحمل.

الحمل هو فترة يفكر خلالها الكثير من الأهالي في طفولتهم، وفي أهلهم الذين ربّوهم، ويفكرون في أيّ أهل يريدون هم أن يكونوا الأبنائهم. يضيفي الأهل على كلمة «أم» أو «أب» معاني ودلالاتٍ مختلفةً يستقونها من تجاربهم كأطفال، ومن ثقافتهم، وحتى من قصص الأطفال التي استمعوا إليها أو قرأوها في طفولتهم. ومع تقدّم الحمل قد تداهمكم مشاعر غير متوقّعة وحالات مزاجية قد تبدو لكم غير منطقيةً بناتاً.

يسود الاعتقاد بأنّ الأهل الذين يترقّبون مجيء المولود الجديد لا يعتبرهم سوى الفرح والانفعال، لكن الأمور ليست بهذه البساطة، وفي حقيقة الأمر تكون المشاعر المرتبطة بالحمل -في الكثير من الأحيان- متضاربة، وقد تراودكم بالإضافة إلى مشاعر الفرح والانفعال مشاعرٌ عدم اليقين، وتخبّطاتٌ تتعلق بقدرتكم على التعامل مع الرضيع داخل العلاقة الزوجية، ومخاوفٌ تتعلق بقدراتكم الاقتصادية، ومخاوفٌ من تضرّر مسيرتكم المهنية، وتنازلٌ عن أحلام كنتم تودّون تحقيقها، وغير ذلك. هذه الأحاسيس قد تداهمكم بقوة أكبر إذا كان الحمل مفاجئاً.

المشاعر المرتبطة بعدم الثقة في ما يتعلّق بالدور «الوالدي» الجديد تخلق هي كذلك -في بعض الأحيان- مخاوفَ تتعلّق بالحمل، وبالولادة، أو بالطريقة التي ستعاملون فيها مع تربية الطفل. هذه المخاوف قد تدفع الأهّل المستقبلين إلى الشعور بالذنب لأنّ سعادتهم ليست خالصة ونقية. من المهمّ أن تعلموا أنّ هذه المشاعر طبيعية وتميّز فترة الحمل -لدى المرأة والرجل على حدّ سواء-، ومن المهمّ أن تمكّنوا أنفسكم من معيشة مجمل المشاعر.

في وقت تفغان فيه على أعتاب الوالدية، يمكّنكما الانفتاح والصراحة في ما بينكما من تقاسم المشاعر الإيجابية والسلبية على حدّ سواء.

## مصادر الدعم

يختلف المجتمع الحديث عن المجتمعات التقليدية التي تميّزت بمزيد من الترابط المجتمعي والقبلي، حيث كانت العائلة تعيش داخل بنية متعددة الأجيال. مصادر الدعم الطبيعية للعائلة الموسّعة في المجتمع الحديث تكون أحياناً بعيدة جغرافياً، أو غير متوافرة بالنسبة للنساء الحوامل، وعلاقات الجيرة لا يسودها الدفء والحميمية على الدوام. من المهم، ولا سيما بالنسبة لك أنت، أيتها الأم، أن تعثري على دعم نسائي، أولاً من أمك وأختك أو من حماتك، ومن إحدى بنات العائلة، أو من جارة أو صديقة أو من إنسانة مهنية، امرأة لديها وقت شاغر للاعتناء بك، وذات تجربة، وبالغة، وتستطيع مساعدتك على معاشة التحوّلات التي تطرأ على جسمك ونفسيّتك. علاوة على ذلك، تستطيعين الاستفادة من صحبة نساء يُخضّنَ مرحلة مشابهة للمرحلة التي تخوضينها، وبمستطاعكنّ بناء شبكة اجتماعية مشتركة للدعم والشرابة.

## الحمل الثاني فما فوق

لقد سلكتم هذه الطريق من ذي قبل، ويُحتمل أن تشعرُوا بأنكم مستعدّون، وبأنّ ثقتكم بأنفسكم هذه المرّة أعلى من المرّة السابقة، لكن كلّ حمل ينطوي على تحديات جديدة. إذا كانت تجربة الحمل والولادة السابقة صعبة، فقد تُضطرّون إلى معالجتها وسبر أغوارها على المستوى الشعوري، قبل أن تتمكنوا من استقبال الحمل الحاليّ بشعور طيب. ومن المحتمل أيضاً أن تؤثر التجربة السابقة بطريقة تدفعكم للتهيؤ للحمل والولادة بطريقة مغايرة.

الحمل الإضافي يحصل أحياناً عندما يكون الأطفال الآخرون ما زالوا صغاراً، ويتطلّبون الكثير من وقتكم وعنايتكم. التحديّ في هذه الحالة كبير، ولا سيما بالنسبة لك، أيتها الأم، إذ عليك أن تتكيفي مع التغيّرات التي يمرّ بها جسّدك، وأن تعثري في الوقت ذاته بسائر الأطفال. في هذه الحالة، قد لا يتوافر لديك ما يكفي من الوقت للراحة والاهتمام بنفسك وبالطفل الذي ينمو داخل جسّدك، وقد تشعرين بالإرهاق في معظم الأوقات. في هذه المرحلة، يواجه الأهل تحدياً آخر يتمثل في مسألة قدرتهم على منح طفل آخر الحبّ والرعاية اللذين منحاهما لطفلهما السابق، ومنحه الاهتمام كما للذين سبقوه.

\* راجعوا أيضاً: «والديّة طفل إضافي» في الفصل «ما الذي يشغلنا، نحن الأهل».



## أسلوب الحياة الصحيّ لدى المرأة الحامل

### التصوّر الذاتي والتغيّرات التي تطرأ على الجسم

الكثير من النساء يشغلن خلال الحمل بالتغيّرات التي تطرأ على أجسادهنّ. الوعي للجسد قويّ جدّاً حتّى في بداية الحمل، إذ قد تصاب المرأة بالغثيان، وقد تتعرّض لتقلّبات في الشهية، وقد تشعر بالإرهاق، وما إلى ذلك. حتّى بعد هذا، عندما تتلاشى الأحاسيس التي ترافق بداية الحمل، قد يشغلك كثيرًا التغيّر الحاصل في الجسم وتضخّمه.

تصوّر لك ذاتك، وتصوّر لك جسّدك قبل الحمل، يؤثّران تأثيرًا جمًّا على أحاسيسك تجاه هذه التغيّرات. النساء اللواتي انشغلن بعيوبهنّ وشعرن بالدونية بسبب مظهرهنّ الخارجي تتفاجن مشاعرهنّ هذه خلال مرحلة الحمل. أمّا النساء اللواتي شعرن بالارتياح حيال أنفسهنّ وأجسادهنّ، فمن المحتمل أن يتعاملن بطريقة إيجابية مع التغيّر الجسديّ، ويعترفن بأنّه مؤقت وأنّه هامشيّ مقارنةً بالتغيّرات الأخرى التي يتسبّب فيها الحمل.

بعض النساء يشعرن أنّ الحمل يخلق لديهنّ تواصلًا مجددًا مع أجسادهنّ، ويتعلّمن خلال هذه الفترة تقبّله وتقييمه بصورة إيجابية، ويجدن متعة في معايشة التغيّرات التي تطرأ على أجسادهنّ ويرادوهنّ شعورًا بالتعافي والراحة والقوّة والرشاقة، ويتمتّعن بتكوّن أجسادهنّ، ويشعرن أنّهنّ في غاية الجمال. في المقابل، تجد بعض النساء صعوبة في استحضار هذه المشاعر الإيجابية، ولا سيّما إذا شعرن بالغثيان، وبعلامات الشدّ، وبصعوبات في الهضم، والإرهاق، أو شعرن بعدم راحة ينبع من التغيّرات الهرمونيّة التي تطرأ على أجسادهنّ. بعض النساء يعشن الحمل حملًا ثقيلًا، وكبطن منفوخة انضافت إلى أجسادهنّ ويحاولن إخفاءها. الكثير من النساء يخشين أيضًا من أنّ التغيّرات الجسديّة تنفّر أزواجهنّ، لكن معظم الرجال ينضجون إلى جانب زوجاتهمّ خلال فترة الحمل، وتثير فيهم خطوط الجسد الرقيقة والأموميّة الكثير من الانفعال، ويشير فيهم تقدّم الحمل مشاعر جديدة من الدعم والطف والنعمه.

### التغذية السليمة

التغذية السليمة خلال فترة الحمل بالغة الأهميّة، حيث يتهيأ الجسد لنموّ الجنين ولعملية الإرضاع، وتنمو أنسجة الرحم والمشيمة، ويتعرّز تدفقّ الدم. الارتفاع الملائم في الوزن يحسّن صحّة المرأة والجنين، ويقلّل من خطر المضاعفات، ويسهم في تعزيز صحّة المولود. بعامة، يُنصح بتناول طعام متنوّع من المجموعات الغذائيّة الخمس، وتناول وجبات منظّمة ومتوازنة، وملاءمة التغذية لاحتياجات الحمل الخاصّة. يمكن التوجّه إلى موقع وزارة الصحّة للحصول على معلومات مفصّلة حول هذا

الموضوع: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

## النشاط البدني خلال فترة الحمل

النشاط البدني خلال فترة الحمل مهمٌ ومحبَّبٌ، ويُصحَّح بممارسته ثلاث مرّات في الأسبوع على الأقلّ، لمدة نصف ساعة في كلّ مرّة، وملاءمة النشاط للوضع الصحيّ والحمل واللياقة البدنيّة. تُنصَح من لم تمارس النشاط البدنيّ في السابق أن تبدأ بالمشي والسباحة والنشاط الأيروبيّ المعتدل، بناءً على الحالة الصحيّة وبعد التشاور مع فريق طبيّ. يمكن العثور على توصيات في هذا الصدد على موقع وزارة الصحة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

توصي وزارة الصحة بإجراء فحوص معيّنة خلال فترة الحمل، ومن المهم أن تكوني على دراية بها. المعلومات بشأنها متوافرة لدى الطبيب المعالج أو ممرضة عيادة مركز الأم والطفل، وعلى موقع وزارة الصحة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

## الحمل والعلاقة الزوجية

تُحدِث فترة الحمل تغييرًا بالغًا في العلاقات الزوجية، وتحمل في طياتها إمكانيةً كبيرة للتطور الشخصي والنضوج النفسي. الحمل الأول مرحلة يكون فيها الانتقال من الاعتماد على الجيل السابق إلى تحمّل المسؤولية عن الجيل القادم، من علاقة بين اثنين إلى علاقات تشمل فردًا جديدًا في العائلة، وكل حمل جديد يتطلب منكم خلق توازن جديد في العلاقة الزوجية وفي العلاقات العائلية التي سبقته.

الحمل هو فترة تحضيرات وترقب قدوم المولود الجديد، وهي أيضًا فترة تعاد فيها صياغة العلاقات، ويحصل في بعض الأحيان تصادم داخليّ بين التمنيات والاعتراف بالواقع. العلاقة بينكما قد تشكّل عاملاً حاسماً في تحويل الحمل والولادة إلى تجربة لطيفة. المشاعر المتبادلة بين الوالدين المستقبلين تؤثر على الرضيع وتشكّل أساس الحياة العائلية السعيدة.

من المحتمل ألا تكون مشاعركم -أنتم الوالدين- متماثلة؛ إذ قد تعترى أحدكم مشاعر متضاربة: فإلى جانب الفرح وترقب ولادة الطفل، قد تتولّد مخاوف بسبب المسؤولية العاطفية والاقتصادية الإضافية، ومن المرجح أن تشعرى -أنت الأم- خلال الحمل بمزيد من الإرهاق والضعف، وأنتك تحتاجين إلى دعم إضافي؛ وأنتك مهتمة بمسار تطور الحمل أكثر من زوجك (ولا سيما قبل بداية الإحساس بالجنين)؛ وأنتك ترغبين بممارسة الجنس أقل (أو أكثر) مما كان الأمر قبل الحمل. عندما تعترىكما مشاعر متباينة حيال الحمل، قد يؤثر الأمر على علاقتكما، لكن مع تقدّم الحمل من المرجح أن تصبح أحاسيسكما متشابهة أكثر فأكثر.

التواصل المفتوح مهم جداً من أجل تعزيز العلاقات الصحيّة بينكما خلال فترة الحمل. من المهم أن تتحدّثا بانفتاح بشأن مشاعركم تجاه الحمل وتجاه المستقبل، سلبية كانت أم إيجابية. تحدّثا عن آمالكما وأحلامكما في ما يتعلق بالعائلة، وعن الطقوس والتقاليد التي تمهّمكما أنتما الاثنتين، وتحدّثا بشأن أساليب الوالدية، وعن مواضيع والدية تبدو لكما مهمّة، وقوما معاً بحل المشاكل، وكونا متصارعين بشأن احتياجاتكما في الحياة الجنسية والعاطفية، بغية تفادي حالات سوء الفهم.

## التوتر خلال الحمل



أسباب التوتر عديدة ومتنوعة؛ فقد ينبع من تغيرات في الحياة أو من ميل شخصي إلى التوتر، وقد يظهر في جميع مراحل الحمل، أو عند اقتراب الولادة (على سبيل المثال: عندما يبدأ الحمل بعد مسار إخصاب، أو بعد إجهاض، أو بعد موت جنين). كثرة المعلومات والنصائح والقصص التي يرويها أبناء العائلة أو الأصدقاء قد تثقل على الوالدين، وتخلق توترًا بدنيًا وعاطفيًا.

في دولة إسرائيل، التوتر خلال الحمل هو أمر لا يمكن تفاديه تقريبًا، فكثرة الفحوص التي يوصى بإجرائها خلال الحمل، بما في ذلك الفحوصات الجينية الكثيرة، تُدخل الأهل في حالة من التوتر، وتجعلهم يتساءلون عما إذا كان الحمل على ما يرام، وعما إذا كان الطفل ينمو

على نحو سليم.

التوتر هو رد فعل طبيعي تجاه التغيرات والتحديات، وقد يكون إيجابيًا عندما يعزز ويدفع نحو التركيز على التحديات ومواجهتها، لكن الضغط الزائد قد يصعب عملية التعامل مع السمّات اليومية، وقد يؤثر على الصحة البدنية وعلى الأفكار والمشاعر والسلوك، وقد يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام، أو إلى فورات غضب. الضغط لدى المرأة قد يؤثر على صحة الجنين ونموّه، لأنّ القلق يرفع نسبة هورمون الكورتيزول في الدم وقد يتسرب قسم منه من جسم المرأة (نحو 10%-20% من الكمية التي يفرزها الجسم) إلى مشيمة الجنين ويؤثر عليه. لقد تبين أنّ الضغط يرتبط بالولادة المبكرة والوزن الناقص لدى المولود الجديد، ويؤدي أيضًا إلى تأخر في النمو. وقد تبين أيضًا أنّ الضغط القاسي خلال الحمل (نتيجة العنف أو تفكك العلاقة الزوجية أو الفقر) قد يؤثر سلبًا على تطوّر دماغ الطفل مستقبليًا.

يمكن للأسئلة التالية أن تساعد على تشخيص محاور الضغط في حياتكم:

- هل تشعرون في أحيان متقاربة بالقلق أو بالتوتر؟ هل عانيتم من ضغوط كثيرة قبل مرحلة الحمل؟ هل تميلون إلى الإفراط في القلق؟
- هل حياتكم مكتظة بالأحداث واللقاءات؟
- هل تحصل الكثير من التغييرات في حياتكم في الفترة الراهنة؟ التغييرات الإيجابية، كالترقية في العمل أو الانتقال إلى مسكن جديد، قد تكون هي كذلك عوامل تعزز القلق، أو تتطلب منكم مرحلة تكيف.
- هل ثمة الكثير من الضغوط في البيت أو في مكان عملكم؟ (على سبيل المثال: هل يعاني الوالدان من مرحلة صعبة، أو تواجهون صعوبة في التدبير مع مديركم في العمل؟). ضغط الآخرين يؤثر عليكم في بعض الأحيان.

مؤشرات بدنية وتفكيرية قد تشير إلى وجود الضغوط:

- «توتر الأعصاب» - لا تستطيعون الجلوس بهدوء؛ تشعرون بالعصبية والتوتر والقلق.
  - تنفس سريع ودقات قلب سريعة.
  - صعوبة في الاسترخاء والهدوء.
  - أفكار مليحة لا تستطيعون التخلص منها - على سبيل المثال: أفكار وهموم بشأن المستقبل.
- إذا كانت هذه الأفكار مألوفة لديكم، وتجدون صعوبة في التعامل معها لوحدهم، فمن المهم أن تتوجهوا للحصول على مساعدة مهنية. فترة الحمل حساسة للغاية، وفي بعض الأحيان يبدأ فيها العنف بين الرجل والمرأة، أو يتفاقم إذا كان قد بدأ من قبل. من المهم في هذه الحالة أن تتوجهي لتلقي الدعم كي تتوفري لك الحماية الأمان.



## ما الذي تستطيعين فعله؟ أفكار للمرأة لمواجهة التوتر خلال فترة الحمل

الأومة الوشبكة تضعك في مواجهة تغيّر لا رجعة عنه. يجب عليك أن تستوعبي التغيّرات البدنية والعاطفية التي تداهمك (الجسم يتغيّر، وكذلك الوقت الذي تخصصينه لنفسك، وأمور أخرى)، وعليك في المقابل أن تتقبلي العلاقة مع طفلك الذي ينمو في رحمك وأن تقبلي هويتك الآخذة في التغيّر. في هذا المسار يُحتمل أنك تتأرجحين بين مشاعر على طريقتي نقبض تراوح بين الارتياح والمخاوف. في ما يلي بعض الأفكار للتعامل مع التغيّرات الشعورية:

- وازني بين النشاط والراحة - اخرجي لممارسة نشاط بدني لا يتطلب الكثير من الجهد، كالمشي الذي يخفّف من الضغوط ويعزّز الصحة؛ وتمارين الاسترخاء، نحو اليوغا وغيرها؛ واهتمي بالحصول على قسط كافٍ من الراحة، وتخفيف الضغوط.
- مارسي نشاطاً ممتعاً ومُلهياً، نحو القراءة ومشاهدة برنامج تلفزيونيٍّ محبوب، والحُبز، واللعب، والنشاط الإبداعي، والاستماع للموسيقى وغير ذلك. أثناء هذا، حاولي إغلاق الهاتف الجوّال.
- أسألي، واقربي، وتواصلي مع غيرك من الأهالي الذين ينتظرون مولوداً جديداً. المعارف المتعلقة بالحمل والولادة والضغوط قد تساعد في التعامل الإيجابي مع الضغوط.
- لستِ مرعّمة أن تكوني آية في الكمال - افعلي قدر المستطاع (وإن لم يكن المنزل مرتباً على أحسن وجه طوال الوقت، ولم تنفّذي جميع المهامات)، وتقبلي بمحبّة عروض الدعم والمساعدة خلال الحمل وبعده.
- اقضي وقتاً مع أشخاص تحبّينهم وتتوافر ثقة متبادلة بينك وبينهم، كأفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين، واطلبي منهم المساعدة عند الحاجة.
- أشركي زوجك - قد يلاحظ أنك تغيّرت، وقد يكون هو كذلك قلقاً عليك وعلى الحمل والتغيّرات التي تُحدثها على حياتكم. إشراك الزوج في المشاعر قد يساعده على منحك الدعم الذي تحتاجينه.
- تحدّثي عن مشاعرك؛ فعندما تتحدّثين عن مخاوفك، تتوافر لأصدقائك وأبناء عائلتك فرصة لدعمك. وعندما تتحدّثين عن المشاعر، قد تتفاجئين أن البعض عايشوها مثلك. هذا الإشراف قد يشكّل دعماً مهمّاً في الحياة اليومية خلال مرحلة الحمل وبعد الولادة.
- توجّهي إلى المهنيين الذين تثقين بهم واحصلي منهم على الدعم والنصائح. إذا كانت قوّة المشاعر والأفكار تحدّد من قدرتك على إدارة الأمور اليومية، فتوجّهي للحصول على استشارة شخص مهنيّ تثقين به وتشعرين بالراحة للتحدّث معه، كي يساعدك على استيضاح الأمور التي تضايقك وعلى مواجهتها.

## سلوكيات خطيرة خلال فترة الحمل

السلوكيات الصحيّة الخطرة التي تمارسها الأم تشمل تدخين السجائر، وتناول الأدوية بدون تصديق من الطبيب، واستهلاك المخدّرات والكحول. هذه السلوكيات قد تُلحق الضرر بالأم وبالجنين، لأنّ هذه الموادّ تنتقل مباشرة إلى الطفل عبر حبل الصرّة. تناول هذه الموادّ قد يُلحق الضرر بنموّ الجنين، وقد يؤدي إلى تولّد عيوب مختلفة (خطر الإجهاض؛ وزن متدنٍ للرضيع عند الولادة؛ الولادة المبكرة؛ تشوهات مولودة؛ إدمان الجنين؛ أمراض؛ موت سريريّ، عيوب تطوّرية؛ صعوبات في التعلم؛ اضطراب نقص الانتباه والتركيز). الفطام هو عملية معقّدة، ولذا تحتاجون إلى كثير من المثابرة والصبر في سبيل تغيير العادات. من المهمّ أن تتوجّهي للمهنيين للحصول على الدعم والمساعدة والتوجيه.



## الاكتئاب خلال فترة الحمل



في الكثير من الأحيان، التقلبات المزاجية ترافق التغيرات البدنية خلال الحمل، لكن عندما تصبح مشاعر الخوف والقلق والحزن ثابتة وقوية قد تتحول إلى نوع من الاكتئاب. المقصود هنا تغيرات عاطفية عميقة تتواصل لأكثر من أسبوعين وتعيق القيام بالسمهات اليومية. نحو 10% من النساء يتعرضن للاكتئاب خلال الحمل، وفي معظم الأحيان لا يجري تشخيص هذا النوع من الاكتئاب، ونعرف عنه معلومات أقل من تلك التي نعرفها عن الاكتئاب بعد الولادة.

في ما يلي إشارات للاكتئاب خلال فترة الحمل:

إشارات بدنية: إرهاق متواصل؛ صعوبة في الإخلاء إلى النوم، وفي النوم؛ أوجاع بدنية مختلفة؛ فقدان للشهية؛ رغبة في الأكل طوال الوقت أو فقدان للشهية (تغيرات في الوزن غير متعلقة بالحمل).

تغيرات إدراكية: عدم القدرة على التركيز وتذكر الأمور؛ صعوبة في اتخاذ القرارات أو القيام بالسمهات اليومية.

تغيرات سلوكية: عدم الرغبة في ممارسة علاقات جنسية؛ ميل إلى المخاطرة؛ امتناع عن مقابلة الأصدقاء وأبناء العائلة؛ استخدام مكثف للمخدرات أو الكحول؛ إهمال للذات.

تغيرات في المشاعر وفي المزاج: مشاعر غضب وعصبية؛ نوبات هلع وقلق؛ شعور بالعزلة والابتعاد عن الزوج والأصدقاء وأفراد العائلة؛ شعور بفقدان السيطرة، والإحساس بعدم القدرة على مواجهة الأمور؛ انقطاع عاطفي؛ فقدان القدرة على التمتع والابتهاج؛ إحساس بالذنب والفشل؛ حزن حاد ومتطرف؛ اكتئاب.

عوامل ترتبط بالاكتئاب خلال الحمل

- اكتئاب ماضي في الماضي - شخصي أو لدى بعض أفراد العائلة.
- التوقف عن تناول أدوية معينة لمعالجة مشاكل نفسية (بسبب الحمل).
- مشاكل أو أزمات في العلاقة مع الزوج / الزوجة أو مع أفراد العائلة القريبة، أو عدم الحصول على دعم منهم.
- أحداث عائلية ضاغطة: الانتقال إلى شقة جديدة؛ الطلاق؛ فقدان مصدر الرزق؛ موت أحد أفراد العائلة.
- مشاكل في الحمل: على سبيل المثال، الحمل الذي يقترن بفحوص طبية كثيرة بسبب الاشتباه بمرض أو مشاكل معينة، أو عوارض ترافق الحمل كالغثيان الصباحي الصعب أو الأوجاع.
- مشاكل إخصاب أو إجهاض في الماضي: قد يتولد قلق زائد ومفرد حول نجاح الحمل لدى النساء اللواتي واجهن صعوبة في الدخول إلى الحمل، أو النساء اللواتي أجريت لهن عملية إجهاض أو ولدن جنيناً ميتاً في السابق.
- حمل بدون تخطيط مسبق، أو حمل غير مرغوب فيه: توقيت الحمل قد يوولد ضغوطاً عائلية إذا لم يجر التخطيط له مسبقاً، أو إذا لم تكن العلاقة حميمة بين الرجل والمرأة.
- ذكريات حول فترات من الاستغلال: قد يثير الحمل ذكريات مؤلمة لدى الرجال / النساء الذين عانوا من استغلال عاطفي أو جنسي أو بدني.
- إحساس بالعزلة الاجتماعية.
- مشاكل اقتصادية تؤدي إلى ضغوط خلال فترة الحمل.

نحو نصف النساء اللواتي عانين من الاكتئاب خلال فترة الحمل سوف يعانين من اكتئاب ما بعد الولادة. وقد يقل احتمال التعرض للاكتئاب على نحو ملحوظ عند الحصول على علاج أو استشارة نفسية خلال فترة الحمل، وعند بناء منظومة دعم لفترة ما بعد الولادة تشمل العائلة، والأصدقاء، والطبيب المعالج، وربما مجموعة دعم.

# شؤون الولادة



## قُبَيْلَ الولادة

### ظاهرة التعشيش

ظاهرة التعشيش هي الرغبة في إعداد البيت للطفل المنتظر.

كلّ امرأة تعيش التعشيش بطريقتها الخاصة: بعض النساء يقتنين ملابس للرضيع أو يهيّئن له الغرفة، بينما تشعر أخريات برغبة غير مفهومة لرمي بعض الأغراض وشراء أغراض جديدة. البعض يبدأ في مشروع تنظيف شامل لجميع غرف المنزل، وتقوم بعض النساء بتفريغ حقيبة الولادة وتعبئتها مرّة تلو الأخرى، أو ينشغلن مرّة تلو مرّة بتصنيف ملابس الرضيع، وغير ذلك.

إذا كنت تُعدّين المنزل لاستقبال الرضيع، فمن المهمّ أن تلتفتي إلى توجيهات الأمان، وإلى الموادّ التي قد تضرّك وتضرّ الرضيع في كلّ ما يتعلّق بالأثاث والأغراض والألعاب والدمى وموادّ التلوين وما شابه.

عند إعداد البيت لاستقبال الرضيع، يفضّل أن تقومي بالأمر برويّة وبدون ضغط. لست مُرغمة على إعداد غرفة خاصّة للرضيع قبل قدومه، ولا حاجة إلى تلميع المنزل أو القيام بعمل شاقّ قبل الولادة. من المهمّ أن تتعلّمي طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة، وأن تخصّصي لنفسك وقتاً لقراءة كتاب والخروج للترويح عن النفس، أو القيام بأمر تُشيع لديك مشاعر طيّبة.

## أفكار وأسئلة قبيل الولادة

لقد انقضى الحَمْل كلّه تقريبًا، وعايشتِ تغيُّراتٍ بدنيّة كثيرة، وها أنتِ تتخيّلين المولود الجديد، وأصبحتِ الولادة وشيكة. لذا، فإنّ المخاوف والتساؤلات هي أمورٌ عاديّة:

إذا كانت هذه هي الولادة الأولى، فقد تتساءلين عن مراحل ما قبل الولادة: كيف أعرف أنّ أعراض المخاض تتابني؟ كيف أميّز بين مخاضٍ متخيّلٍ ومخاضٍ حقيقيٍّ؟ متى يجدر بي الذهاب إلى المستشفى؟

تعاني غالبيّة النساء (حتّى من ولدن عدّة مرّات) من مخاوفٍ تتعلّق بعملية الولادة: كم من الوقت ستستغرق عملية الولادة؟ هل ستسير الأمور على ما يرام؟ ما هي درجة الآلام التي سأعاني منها؟ هل يجدر بي أن أتناول إبيدورال؟ هل ربّما من المفضّل أن ألدّ بالطريقة الطبيعيّة؟ في بعض الأحيان، تثير ولادةٌ سابقةٌ صعوبةً مخاوفَ بشأن الولادة الحاليّة.

تتخيّل بعض النساء بشأن الدعم والمرافقة اللذين تحتجن إليهما في غرفة الولادة: هل أطلب من أمّي أن تكون معي في غرفة الولادة؟ وتتساءل بعضهنّ بشأن تأثير مشاركة الزوج في الولادة عليه وعليها، وعلى العلاقة: هل أريد لزوجي أن يكون بجاني؟ أم ربّما سيكون مضغوطاً أكثر منّي، وعليه فمّن المفضّل ألا يدخل إلى غرفة الولادة؟ وكيف ستكون الممرضات القابلات!

بعض النساء ينشغلن بالتفكير في الرضيع أو الرضاعة: كيف ستكون هيئته/؟ هل سأحبّه/؟ كيف أعرف أنّه/أعلى ما يرام؟ ماذا أفعل معه/أ في الساعات الأولى؟ هل أطلب إبقاءه/أ معي، أم ربّما من المفضّل نقله/أ إلى غرفة المواليد، فأخذ قسطاً من الراحة يوماً؟

من المهمّ ألا تكوني لوحده مع هذه الأفكار والتساؤلات. أشركي فيها زوجك، وأبناء عائلتك، والأشخاص القريبين منك أو المهنيّين الذين يرافقونك.

## اختيار مكان الولادة

في المعتاد، يجري في مرحلة التحضير للولادة إدراج دورة خاصّة، ووفق تفضيلكم ووفق المرافقة الطبيّة التي اخترتموها.

توصي وزارة الصحّة بإجراء عملية الولادة في أحد المستشفيات المرخّصة والمعترف بها. اختيار المستشفى الذي تجري فيه الولادة له أهميّة بالغة، ويتعلّق سير الأمور في غرفة الولادة بسياسة المستشفى الذي وقع عليه اختياركم. يمكنكم الحصول على معلومات في هذا الصدد على مواقع المستشفيات الإلكترونيّة.

بعامة، كلّما لاءمت الظروف في غرفة الولادة والعلاقة مع الطاقم توقّعاتكم، فتمتّ احتمال جيّد أن تخوضوا تجربة إيجابيّة في هذا الشأن. إذا كانت لديكم طلبات و رغبات خاصّة، يُصح بالتوجّه مسبقاً إلى المستشفى وفحص مدى قدرته على الاستجابة لهذه الأمور. يمكنكم فحص هذا الأمر خلال الجولة التي تُعرّض على الأزواج في المستشفى قبل الولادة.

### جولة تفقّديّة في غرفة الولادة

من المفضّل إجراء المقارنة بين غرف الولادة في المستشفيات المختلفة خلال الثلث الأخير من الحمل. يمكن إجراء جولات في كلّ واحد من المستشفيات في البلاد، لتفقّد المستشفى والاتّلاع عن كتب على غرفة الولادة وعلى قسم الولادة.

من المفضّل أن تحضّروا مسبقاً الأسئلة التي تريدون طرحها خلال الجولة. فكّروا في طلباتكم المسبقة من طاقم القابلات ومن غرفة الولادة، وفي توقّعاتكم. من المهمّ أن تستفسروا بشأن غرفة الولادة، وعملية الولادة، وكيفية التعامل مع المولود الجديد بعد الولادة.

### مرافقون في غرفة الولادة

على وجه العموم، الولادة هي تجربة موجعة، ومن أجل تخفيف حدّة الأوجاع وتحويلها إلى تجربة ألطف، من المهمّ أن تحصيلي على دعم الأشخاص المقربين. قرّري من المرافق الذي تريدنيه إلى جانبك. السياسات المتّبعة في المستشفيات هي التي تحدّد عدد المرافقين في غرفة الولادة، ودرجة قربانهم من الحامل. على سبيل المثال، لا تسمح بعض المستشفيات لغير الزوج القانونيّ بالدخول إلى غرفة الولادة، بينما تسمح مستشفيات أخرى لكل شخص أن يكون مرافقاً عند الولادة.

## مخاوف قُبَيْلِ الولادة



المخاوف قُبَيْلِ الولادة والآلام المترتبة بها طبيعِيَّة، وتظهر تقريبًا لدى جميع النساء. على الرغم من ذلك، تبيَّن أنَّ نحو 20% من النساء في المجتمعات الغربيَّة يتحدَّثن عن خوف حادٍّ من عمليَّة الولادة، ولدى بعضهنَّ يحوِّلُ الخوفُ المكتنَّفُ الحَمْلَ والولادةَ إلى تجربة سلبية.

متى يجب التوجُّه للحصول على علاج؟

عندما تكون درجة الذعر عالية وتُلحق الضرر بجودة الحياة؛ عندما تُرافِقُ الكوابيسُ الحَمْلَ وتنعدم المتعة، وتطفو أفكار حول إجراء عمليَّة جراحية قيصرية (لأسباب غير طبيَّة)، وتنتابك مشاعر الذنب وخيبة الأمل من نفسك؛ عندما تميل الحامل إلى الامتناع عن التهيؤ للحَمْلِ أو الحصول على معلومات عن الولادة، أو عندما لا تأتي طُرُقُ الاسترخاء الذاتي والقراءة حول مسار الحَمْلِ والولادة والدعم الاجتماعيِّ بالنتيجة المنشودة - عندئذ ننصحك بالتوجُّه للاستشارة والعلاج النفسيِّ.



### ما الذي تستطيعين فعله؟

كما ذُكر سابقًا، تعاني جميع النساء من مخاوف تتعلَّقُ بالحَمْلِ والولادة، لكن ثمة اختلاف في درجة وقوَّة معايشة هذه المخاوف. من المهمَّ أن تعلمي أنَّ الأمر طبيعيٌّ جدًّا، فالولادة هي عمليَّة لا تسيطرين عليها، وتصحبها أوجاع، ولذا من الطبيعيِّ أن تثير المخاوف. على الرغم من ذلك، ثمة أهميَّة للعثور على طرق لمواجهة هذه المخاوف: بدايةً، اجلسي لحظة مع نفسك وفكّري في الأمر الذي تخافين منه أكثر من غيره: تأملي أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك. الخطوة الأولى في عمليَّة مواجهة المخاوف تكمن في القدرة على تعلم هذه المخاوف، من خلال الإدراك أنَّها قائمة وأنها طبيعِيَّة.

إذا تبيَّن لك أنَّ خوفك الأساسيَّ يرتبط بمرحلة ما قبل الولادة، فكّري في ما يخلق لديك شعورًا بالأمان: هل تفضّلين الذهاب لمزيد من الفحوص، أم ربَّما تفضّلين التقليل من الفحوص؟ هل يساعدك أن تقرئي أو تتحدّثي مع أشخاص تثقين بهم، كي تعرفي كيف تبدأ الولادة؟ ومتى من المفضلّ الذهاب إلى المستشفى؟ ومن كنت ترغيبين أن يرافقك؟ قد يساعدك أن تحدّدي سلفًا من سيمكث مع الأطفال الكبار، وأن تلتحقي بدورة تحضيرية للولادة، و/ أو أن تزوري غرفة الولادة قبل الولادة نفسها، وغير ذلك.

اختيار المُرافق الملائم أمر مهمٌّ للغاية. اختاري المُرافق الذي تشعرين بأنّه يستطيع دعمك ومساعدتك، وحاولي ألاّ تخجلي من النزول عن مرافقة الأفراد الذين تشعرين بأنهم سيضغطونك وإن كانوا من أقرب الأقرباء. كي تكون المساعدة دقيقة وملائمة، يجب عليك أن تتعلمي طلب الأمور التي تحتاجينها، وعندها يستطيع الحاضرون دعمك ومساعدتك بطريقة فعّالة ومؤثرة.

الاسترخاء الذاتي: الخوف يتجسّد - في ما يتجسّد - على المستوى البدنيِّ، من خلال السَميل إلى شدِّ العضلات. على المنوال نفسه يشكّل الأُم الذي يرافق الولادة انعكاسًا لانكماش الرحم. من هنا فإنّ التدرّب على إرخاء العضلات يمكنك من الثقة بجسمك، وتهدئته، والتخفيف من حدّة المخاوف، وبالتالي التهيؤ للولادة. بغية التدرّب على الاسترخاء الذاتيِّ، من المفضلّ أن تجلسي أو تستلقي في مكان هادئ، وأن تتخيّلي مكانًا جميلًا يهدئ من روعك، وأن تستمعي إلى موسيقى ملائمة، وأن تتدرّبي على التنفّس العميق والبطيء.



## بعد الولادة

مدّة المكوث في قسم الولادة: نحو 48 ساعة في الولادة العادية، ونحو 4-5 أيام في الولادة القيصرية. استغلي هذه الفترة لأخذ قسط من الراحة والبدء بالتعرّف على المولود الجديد.

**التبنيّت** - عندما يبقى المولود مع الأمّ: بعد تسعة أشهر كان فيها الرضيع ملتصقاً بك داخل الرحم، وبعد أن رأّت عيناه النور، من المهمّ أن تبقى متقاربتين. المكوث الملازم مهمّ جداً من أجل تطوير البوندينغ (Bonding) ألا وهو الرابط الأوّلي بينك وبين طفلك، وكذلك من أجل إنجاح عملية الإرضاع. يوصى أن تفحصي مع المستشفى، خلال جولة ما قبل الولادة، ما هو نهج التبنيّت المتّبع فيه. ثمة نوعان من التبنيّت:

**تبنيّت كامل** - يمكث الطفل مع الأمّ على مدار الساعة.

**تبنيّت جزئيّ** - ينتقل الرضيع إلى غرفة المواليد في ساعات الليل وفي قسم من ساعات النهار (يختلف الجدول الزمنيّ بين مستشفى وآخر)

في بعض الأحيان، يُضطرّ الطفل -على الرغم من الرغبة في التبنيّت الكامل- إلى المكوث في قسم المواليد لغرض المراقبة الطبيّة وإجراء الفحوص. من المهمّ أن تقوموا بزيارته هناك، وأن تطرحوا على الطاقم الطيّب كلّ سؤال يدور في ذهنكم.

المعلومات هي جزء من عمليّة التحضير، وبمقدورها الحدّ من المخاوف قبل الولادة وبعدها. إذا كنتم ترغبون في الحصول على معلومات إضافية، فبوسعكم العثور عليها على مواقع المستشفيات الإلكترونيّة المُعدّة للحوامل. كذلك نوصي بأن تستشيروا الطبيب المُرافق للحمل.

## تجربتكم العاطفية، أنتم الأهل، في اللقاء مع الرضيع

للقاءكم الأول مع الطفل يتطلّب منكم التعامل مع ثلاث مَهَمَّات مترامنة.

1. أنتِ، أيّتها الأم، عليك التعامل مع إحساس جديد من الانفصال البدنيّ عن الطفل الذي خرج للتوّ من بطنك إلى الدنيا.
2. يُطلب إليكم التأقلم مع رضيعكم، وفهم احتياجاته وكيفية رعايته، ولربّما تسألون أنفسكم عمّا إذا كنتم ستنجحون في ذلك. لا تقلقوا؛ فثمّة من حولكم الكثير من الأشخاص الذين يستطيعون مساعدتكم.
3. ربّما تسألون أنفسكم كيف ستتدبّرون الآن الأمور في ما بينكم في ظل المَهَمَّات الجديدة التي ستلقّي على عاتقكم، وما هو الأصحّ لطفلكم ولكم. خذوا وقتاً كافياً وادرسوا طفلكم وأنفسكم، وتذكّروا أنّ التأقلم مع الوضع الجديد يستغرق بضعة أسابيع.

علاقة الأهل العاطفية الأولى بالرضيع تسمّى «بوندينغ» (Bonding) (ترابط)، وهي مهمّة لتطوّر تعلق الرضيع بالأهل. التعلّق هو العلاقة العاطفية التي سينميها الرضيع مع شخصيات مهمة تقوم على رعايته، مثلكم أنتم (الأهل) وكل شخصيّة أخرى ستقوم على رعايته على امتداد الوقت. عملية تعلق الرضيع ليست مشروطة بوقت محدد بعد الولادة. على الرغم من ذلك، ملاسة الطفل في ساعات حياته الأولى، ولمسه المتواصل في الأيام الأولى، يؤثّران إيجابياً على تعلق الطفل.

من أجل مساعدة الأمّ على خلق «البوندينغ»، أي الرابط الأوّليّ مباشرة بعد الولادة، يوضع الرضيع عارياً على أمّه، على مقربة من قلبها بالتحديد، بحيث تلامس بشرته بشرتها. وتظهر الأبحاث أن هذا التلامس المبكر والمتواصل بين الأمّ ورضيعها يثير لديها «البوندينغ» والتعاطف. الأمّهات اللواتي خضن هذه التجربة يعانقن ويلاطفن أطفالهنّ ويهدئن من روعهم أكثر من الأمّهات اللواتي امتنعن عن الملامسة الأولى.

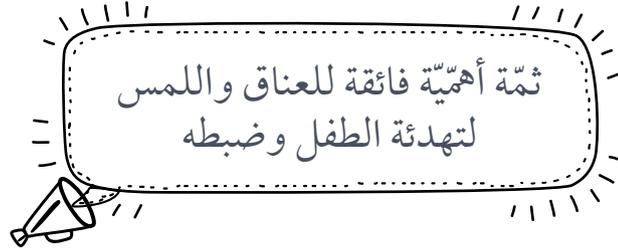
بعض الأمّهات يقعن في حبّ أطفالهنّ مباشرة بعد الولادة، وبعضهنّ يحتجن إلى مزيد من الوقت. في ما عدا ذلك، قد تؤدّي عملية الولادة الصعبة، أو العملية الجراحية القيصرية و/أو مشاعر غير معالجة لدى الأمّ، قد تؤدّي إلى تأخير بناء العلاقة الأوّلية إلى مرحلة متأخرة تكون الأمّ فيها قد تفرّغت لهذا الأمر. فصل الأطفال الرضّع عن الأمّهات يشكّل عاملاً مشوّشاً لـ «بوندينغ» الأمّهات والأطفال.

الترابط الأوّليّ يشكّل موضوعاً مهمّاً، ومن المهمّ أن نتحدّثا عنه قبل الولادة كزوجين. من المفضّل أن تفكّرا في خطة ولادة تشمل العلاقة المطلوبة مع الرضيع خلال فترة المكوث في المستشفى، ويفضّل أن تتوضّحا سلفاً بشأن السياسة المتّبعة في المستشفى في هذا الصدد (راجعوا المعلومات عن التبييت في البند السابق)، والتفكير في حلول محتملة عندما لا تسير الأمور وفق مخططاتكم. في جميع الأحوال، تذكّروا أنّ النموّ السليم للعلاقة الوالدية يضمن تطوّر العلاقة الأوّلية مع الرضيع ومشاعر الحبّ تجاهه - إن عاجلاً أم آجلاً.

أهمّية العلاقة بين الوالدة والرضيع - من الناحية العصبية - البيولوجية: دماغ الإنسان مصمّم للنموّ والتغيّر كردّ فعل على التجربة المتراكمة؛ إذ تؤثر التجارب المهمّة على نموّه. وتُظهر الأبحاث أنّ التأثيرات الأكثر عمقا تحصل في سنوات الحياة الأولى، وهي المرحلة التي ينفذ فيها الدماغ قفزة النموّ الأكبر، وتتطوّر الروابط بين الأعصاب كلها جرت عودة على التسلسل ذاته، إلى أن تتحوّل في نهاية الأمر إلى روابط فورية.

منذ لحظة الولادة، وخلال السنوات الثلاث الأولى، تنبني الروابط والعلاقات بين خلايا الدماغ بوتيرة سريعة، وتصمّم هذه الروابط بطريقة تمكّنها من خلق شبكات عصبونية حيوية. التجارب المتكرّرة تدفع إلى تشغيل متكرّر لشبكات خلايا الأعصاب وتقوي الروابط بينها، بينما يؤدّي الاستخدام القليل للروابط المتولّدة إلى اختفائها. يتعرّز الرابط كلما تكرّرت معاشته. لذا، كلما كانت بيئة الطفل غنية باللمس والإصغاء والتعاطف، تطوّر دماغه أكثر ولائم نفسه لهذه البيئة العاطفية.

جنس المولود: للكثير منا رغبات أو أحلام بشأن جنس المولود. بعض الأهالي يطلبون معرفة جنس المولود في فحوص الأولتراساوند خلال الحَمَل، لكن بعضهم الآخر يختارون عدم معرفة جنس الوليد حتى لحظة الولادة. في بعض الأحيان، تحصل ملاءمة كاملة بين توقعات الأهل وجنس المولود، وفي بعض الأحيان لا يحصل هذا الأمر. حالة عدم الملاءمة قد يرافقها شعور بخيبة الأمل ينبع غالباً من أفكار مسبقة أو من تفضيلات مجتمعية قمنا بتدويتها في طفولتنا، وتحولت إلى جزء من شخصيتنا. الأمور تسير غالباً على ما يرام، وستحبون رضيعكم ذكراً كان أم أنثى.



## تأثير الولادة الصعبة على الأم وعلى العلاقة مع الرضيع

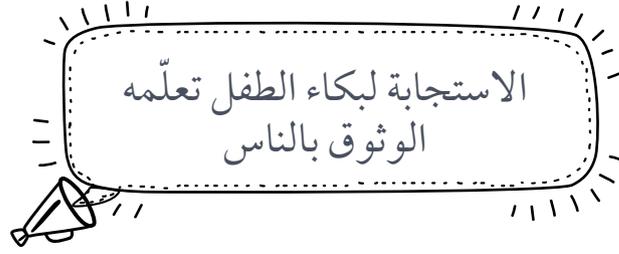
الولادة الصعبة تجربة تهمز كيان الأم، وقد تؤثر على سلوكها بعد الولادة، وقد تبقى عالقة في ذاكرتها وترافقها في لحظات لاحقة في الحياة. الجسم الذي يحمل ذاكرة هذه التجربة قد يُنتج أوجاعاً وعللاً ترتبط بهذه التجربة.

غالبية النساء يتخيلن أنهن سيلدن طفلاً مثاليًا، لكن بعد الولادة تنشأ فجوة بينه وبين الرضيع الذي وُلِدَ للتو، وقد تتعاضم معاني هذه الفجوة بعد ولادة عسيرة، وتخلق نوعاً من الاكتئاب الذي ينبع من تجربة الولادة الصعبة ومن هذه الفجوة.

في بعض الأحيان، وعلى ضوء ولادة من هذا النوع، تكون حياة الرضيع معرضة للخطر، الأمر الذي يخلق صعوبة لدى الأم في خلق «بوندينغ» (ارتباط) معه خوفاً من فقدانه، وبسبب القلق الذي يرافق الوالدين. الحالات التي يُفصل فيها الطفل عن أمه بعد الولادة مباشرة تصعب بناء العلاقة. عندما لا يكون هناك تلامس بين بشرة الأم وبشرة الرضيع (على سبيل المثال: عندما يوضع الخديج في المحضن (إنكوباتور)، ولا يمكن معانقته في البداية، تزداد صعوبة خلق «بوندينغ».

توجهوا لطلب المساعدة من الطاقم المهني الذي يستطيع مساعدتكم على تعزيز الرابط مع الطفل على الرغم من التجربة القاسية التي عشتوها.





## إضاءة للأهل - أهل للطفل الأول



المولود الجديد يصل إلى البيت فتقلب الحياة دفعة واحدة رأسًا على عقب. بداية الوالدية تترافق في الكثير من الأحيان مع دوامة عاطفية: فإلى جانب السعادة والفرح، تشعرين بالتعب طوال الوقت، وتقلقون (على سلامة الرضيع وعلى كسب لقمة العيش)، وتتنازلون عن القيام بأنشطة أحببتموها، وتعيشون تغييرًا في العلاقة الزوجية وفي العلاقات العائلية، وغير ذلك.

مهمّتك الأولى تتمثل في التأقلم والاستجابة لاحتياجات الرضيع الأولى: العثور على ما يناسب من أنماط النوم والأكل، وفهم إشارات الطفل، كالبكاء وحركات الفم، وتحمين ما يشعر به في كل لحظة. في المقابل، يجب عليكم خلق نظام جديدة في حياتكم التي تغيرت تغييرًا تامًا منذ ولادة الرضيع (ولا سيّما حياة الأم) في كل ما يتعلق بأمور أساسية - كالنوم وتناول الطعام مثلًا.

يبحث الكثير من الأهل عن معلومات وتوجّهات ثلاثهم، لكن الكمّ الهائل من المعلومات التي تعرّضها الثقافة المعاصرة قد يكون مربكًا للغاية، وعليه نوصي أن ثلاثموها لقيمكم وتوجّهاتكم، واحتياجات الطفل في الأساس، ونصحكم أيضًا أن تستعينوا بالمرّضة في عيادة الأم والطفل أو بطبيب العائلة، إذا لم تكونوا متأكّدين من طريقة رعايتكم للطفل.

عائلتكم: بعض الأهالي يستعينون بعائلاتهم الأصلية، وبعضهم يفضلون عدم الاستعانة بها. دعم العائلة الموسعة قد يكون أمرًا رائعًا. هذه طريقة ممتازة لبناء العلاقات العميقة داخل العائلة، وتعزيزها، والحصول على الدعم في حالات الضغط. على الرغم من ذلك، لا تستطيعون دائمًا الاستعانة بعائلتكم الأصلية، وقد تفضّلون تربية أبنائكم بطريقة مختلفة عن أهاليكم، أو ربّما لستم متأكّدين من أهمّ سيدعمون والديتكم بسبب خيبات الأمل والمخاوف وحالات الغضب أو الخجل (ولا سيّما عندما يعاني الطفل من إعاقة تطوّرية أو بدنية).

علاقتكم بالمهنيين: تحتاجون إلى بعض الشخصيات لدعم والديتكم: المرّضة في مركز رعاية الأم والطفل («طبيبات حلاّف»)، وطبيب الأطفال، ومهنيين في الخدمات المجتمعية لمرحلة الطفولة المبكرة، ولاحقًا المربيات اللواتي يقمن على رعاية الأطفال. على الرغم من ذلك، ثمة صعوبة في بعض الأحيان بشأن إشراك هؤلاء في الصعوبات التي تواجهكم مع الطفل أو في الصعوبات في الوالدية (ربّما لأنكم تحملون أملًا أن الصعوبة ستبديد من تلقاء نفسها، وربّما لمجرّد المكاشفة بالمشاعر). وقد ينشأ لديكم تخوف من انتقاداتهم، إذ إن الوالدية حالة حسّاسة وخاصّة وشخصية جدًا. ننصحكم بالعثور على المهنيين الذين تشعرين بالراحة معهم، والذين يتقبّلونكم بدون إصدار الأحكام عليكم، وتثقون بهم ويقدرتهم وبمعارفهم المهنية.

مصادر المعرفة والدعم. في السنوات الأخيرة، تحوّلت مواقع الإنترنت والشبكات الاجتماعية إلى فضاء مركزيّ في حياتنا، وأصبحت تشكّل مصدرًا للمعلومات المتاحة والسريعة، وتوفّر الدعم لكثير من الأهل. لا يجدر بكم الوثوق بجميع المعلومات المتوفرة على الشبكة الإلكترونية، التي تعتمد في الكثير من الحالات على معلومات شخصية لا على معارف مهنية تُستقى من الأبحاث العلمية. إذا كانت لديكم أسئلة بشأن والديتكم وتطوّر طفلكم، فإننا نوصي بالتوجّه إلى المهنيين الذين تثقون بهم أو إلى موقع مهنيّ موثوق. حتّى لو تمكّنت الشبكة الاجتماعية من منحكم إحساسًا بالدعم، فهي لا تشكّل بديلًا للعلاقات الاجتماعية، وعليه ننصحكم بالتوجّه إلى العائلة والأصدقاء عندما تحتاجون إلى الدعم والمساعدة في أمور الوالدية وتربية الطفل.

سُبل المعيشة. وولادة الطفل تتطلب احتياجات متنوّعة. الكثير من الآباء يشعرون بمسؤوليّة مزدوجة: إعالة العائلة الآخذة في الاتّساع ومنحها أماناً اقتصادياً، والعودة إلى المنزل، والتخفيف عن الزوجة في رعاية الرضيع. الكثير من الأمّهات يجتجن في هذه المرحلة الحساسة إلى غلاف من الدعم، إذ قد يخلق قضاء الساعات الطويلة في المنزل ورعاية الرضيع (وربما سواه من الأطفال) شعوراً بالعزلة العميقة. مسؤوليّة تربية الطفل تقترن بالالتزامات التي تخلق في الكثير من الأحيان توترات وضغوطاً، وقد تشعرون أحياناً أنّكم لا تلبّون التوقّعات المكثّفة، والمهّمات ومتطلّبات الزوج/ة. المحادثات المشتركة في ما بينكم، والتي تستطيعون فيها تقاسم المشاعر والصعوبات وتُفضي إلى تقاسم واضح للوظائف والأدوار، من شأنها أن تجعل من التوقّعات المتبادلة أمراً أكثر وضوحاً.

### أفكار ومخاوف بالنسبة للرضيع:

أنتم والرضيع تتعلّمون التعلّف بعضكم على بعض. تتأملانه وتفكران: من يشبهه؟ بمن يذكّرني؟ كل شيء يفعله يثير لديكم الانفعال والدهشة. لكن الوالديّة ترافقها في الكثير من الأحيان أفكارٌ ومخاوفٌ، نحو:



- هل ينمو الرضيع بصورة سليمة وبالوتيرة المطلوبة؟
- هل يتناول ما يكفي من الطعام؟ وهل ينام ساعات كافية؟
- هل يتنفّس خلال النوم حتّى عندما لا نكون إلى جانبه؟
- هل سننصح في فهم احتياجاته وتلبيتها على أحسن وجه؟
- هل نستطيع «قراءة» وفهم الإشارات التي يرسلها؟
- هل سنعرف كيف نلعب معه؟
- هل سننصح في حيّته؟ وهل سيحبّبنا؟
- هل أنصّرّف كما يُفترض في الأمّهات أن يتصرّفن؟ هل أنصّرّف كما يُفترض في الآباء أن يتصرّفوا؟

من المهمّ أن تعرفوا أنّ هذه الأفكار والمخاوف تراود الكثير من الأهالي، وأنها تتعرّض عندما يولد طفل خديج أو طفل مع تشوه تطوّريّ. ننصحكم بالتحدّث معاً ومع أشخاص قريبين منكم بشأن هذه الأسئلة والأفكار بطريقة صريحة ومنفتحة. إذا لم تتبدّد المخاوف، ننصحكم بالتوجّه إلى المرصّة في مركز رعاية الأمّ والطفل أو إلى طبيب الأطفال.

### العلاقة الزوجية تمرّ في فترة حسّاسة:

بداية الوالديّة هي فترة حسّاسة، فمع مجيء طفلكم إلى هذا العالم يطرأ تغبّر على العلاقة الزوجيّة؛ فالحديث لم يعد عن زوجين، بل عن علاقة ثلاثيّة تؤثر فيها العلاقة بين اثنين منها على الثالث، وقد تتولّد صراعات زوجيّة حول قضايا عديدة، نحو من يلبّي احتياجات الطفل على نحوٍ أدقّ. بعض الأمّهات قد يفقدن في هذه المرحلة الحسّاسة الإيمان بأنّ لديهنّ أدوات تمكّنهنّ من توفير احتياجات الطفل وتمهّدته. في بعض الأحيان، يشعر الزوج بأنّه مهمّل، وأنّه لا يحصل على الاهتمام والمحبة اللائقة من زوجته التي تصبّ معظم اهتمامها في المولود الجديد. في بعض الأحيان، تقوم الأمّ بإبعاد زوجها في الأسابيع الأولى عن رعاية الطفل، وقد تُشرك أمّها أكثر في هذه المسألة، الأمر الذي قد يكون صعباً بالنسبة للزوج.



اهتمام البيئة المحيطة موجّه نحو الأمّ، وثمة ميل إلى تجاهل احتياجات الأب الذي يُتوقّع منه أن يكون فرحاً وسعيداً. في بعض الحالات، يتراكم توتر بالغ بين الوالدين، ولا ينجحان في تبادل الدعم والمساعدة، وثمة مشاعر قاسية في ما بينهما، ونفور، وغضب، وإحباط وعدم الرغبة في التقارب.

إذا كانت مشاعرهم على هذا النحو، نوصي أن تحاولوا التحدّث عن هذه الصعوبات بصراحة وانفتاح. المحادثة الزوجيّة البناءة تتطلب الصبر والثقة والوقت. إذا كانت الصعوبات والخصومات بينكما تؤثر على رعاية الطفل، فمن المُفضّل أن تسعيا للحصول على استشارة مهنيّة في سبيل تحسين التواصل بينكما.

\* للمزيد بشأن تجربة الوالديّة، راجعوا الدليل «ما الذي يشغلنا نحن الأهل».

## إضاءة للأمهات



اللحظة التي تصبحين فيها أمًا هي لحظة مهمّة ومثيرة للانفعال. إلى جانب الفرحة، تتطلّب الأمومة منك الكثير، وهي تحمل في طياتها مقدارًا عظيمًا من فقدان الحرّيّة، وتتطلّب أحيانًا إجراء تغيير حادّ في أسلوب الحياة الذي اتّبعته حتّى الآن. حتّى لو خطّطت للدخول في الحَمْل، أنت تشعرين أحيانًا بأنّ الوقت لم يعد ملكك، وبأنّك ثلاثين نشاطاتك وكلّ حياتك لاحتياجات المولود الجديد، كي تفرّغي له ليل نهار.

أنت تقومين بنقلة سيكولوجيّة إلى مكان تمنحني فيه كلّ اهتمامك ووقتك للآخر، لرضيعك، وتقلّصين الوقت الذي تمنحينه لنفسك. هذا المسار طبيعيّ جدًّا، لكن من المهمّ أن تكوني مدركة للأمر، وأنّ تخصّصي لنفسك بعض الوقت الذي تستطيعين فيه «شحن بطارياتك».

مع ميلادك كأمّ، يتولّد لديك إرهاق هائل جرّاء الرعاية المكثّفة التي تمنحنيها للرضيع، والسعي الدؤوب لفهم احتياجاته، والاهتمام بسلامته، والنقص الكبير في ساعات النوم. هذه الفترة تدعوك إلى خلق جدول حياة جديد للغاية يلائم احتياجات الرضيع لا احتياجاتك أنت، وهذا ليس بالأمر اليسير.

يمكن الافتراض، بكثير من احتمالات الصواب، أنّك لم تشاهدي عمليّة ولادة قبل أن تتحوّلي إلى أمّ، ولم تقومي على رعاية رضيع وُلِد للتوّ، ولم تطعميه ولم تغسله. والآن عليك أن تتعلّمي القيام بكلّ هذه الأمور، وفي بعض الأحيان تُرأفِق هذا الأمر مشاعرٌ من الضغط والخوف أنّك لن تنجحي في تعلّم كل هذه الأمور. هذه القدرة حدسيّة في جزء منها، وقابلة للتعلّم في جزئها الآخر، ويجري هذا التعلّم -في الكثير من الأحوال- على أساس مبدأ التجربة والخطأ. ومن المعقول أنّ تولّد إحساسك بالثقة بالنفس كأمّ سيستغرق بعض الوقت.

لدى غالبيّة الأمهات غريزة أموميّة قويّة تُستثار -في الغالب- عفوئيًا في المرحلة الممتدّة بين الحَمْل والولادة وبداية الوالديّة. قدرتك على التحوّل إلى أمّ تكتسبها من خلال التجربة. أفضل معلّميك في هذه المرحلة طفلك وأنت؛ ولذا أصغي إلى كليهما.



## ما الذي تستطيعين فعله؟

- كثيرات من الأمهات يبغثن بعد الولادة (بالإضافة إلى دعم الزوج) عن دعم من شخصيّة نسائيّة قريبة تتوافر لديها تجربة في الوالديّة، وتساعد في التعامل مع التغيّرات التي تأتي بها الولادة، ولا تضغط من اعتماد الأم عليها اعتمادًا كبيرًا في هذه المرحلة: أمّ؛ إحدى قريبات العائلة؛ جارة؛ صديقة. إذا كنت تشعرين بحاجة كهذه، توجّهي إلى من تستطيع مساعدتك ودعمك، كي تتمكني من صبّ كلّ اهتمامك في رعاية طفلك، وتقبلي بمحبّة عروص الدعم والمساعدة الشخصيّة.
- لا حاجة أن تكوني آية في الكمال. حاولي الاستجابة لرضيعك قدر فهمك للأمور وقدر حساسيّتك، وضّعي جانبًا مهّمات غير ضروريّة في هذه المرحلة (كالخفاظ على نظافة ولمعان المنزل -مثلًا).
- حافظي على صحّتك كي تكوني جاهزة لرعاية رضيعك وخلق علاقة طيّبة معه. إذا انتابك مشاعر غير طيّبة، فلا تتردّدي في التوجّه إلى من يستطيع مساعدتك ودعمك.
- أخلّدي إلى الراحة والنوم عندما تحين الفرصة لذلك، ولا سيّما حين يكون طفلك نائمًا. قلّة النوم تولّد العصبيّة والصعوبات في الأداء. إذا كان بمقدور زوجك أو أمك أو صديقة قريبة أو شخص آخر استبدالك في رعاية الطفل، فأخلّدي إلى النوم بضع ساعات متواصلة.
- التغذية الصحيّة والمتوازنة التي تشمل الأغذية الأساسيّة مهمّة جدًّا، لأنّها تؤثر على تغذية الطفل الذي ترضعينه، ولأنّها تمكّنك من المحافظة على قواك.

- اقتطعي لنفسك بعض الوقت (وإن كان قصيرًا) لتجميع القوى التي تمكّنك من تحمّل الأعباء المتعلقة بتربية الطفل، عبر القيام بشيء مما يلي: حمّام منعش؛ نشاط بدنيّ أو نشاط استرخاء (كالتأمل أو اليوجا -مثلاً)؛ أنشطة أخرى تحببها (نحو: التحدّث مع شخص قريب؛ القراءة؛ مشاهدة برنامج تحببها؛ الحُبْر؛ الاستماع إلى الموسيقى - وغيرها). خلال القيام بذلك، نوصي بإغلاق الهاتف الجوّال.
- لا تتردّدي في طرح الأسئلة والبحث عن معلومات في أمور تجهلينها -المعلومات قد تساعدك في مواجهة الشؤون اليوميّة.
- تواصل مع أمّهات أطفال صغار أخريات. يمكن بناء شبكة دعم اجتماعيّة نسائيّة للدعم والتشارك.
- تحدّثي عن مشاعرك -عندما تتحدّثين عن مخاوفك، فأنت بذلك تمنحين فرصة للمقرّبين منك لمساعدتك. قد تتفاجئين من أنّ كثيرات غيرك عشن هذه المشاعر، وقد يخلق التشارك فرصة للحصول على دعم مهمّ في التدبّر اليوميّ.
- إذا واجهت صعوبات واحتجت إلى استشارة، فأشركي المهنيّين الذين تثقين بهم في الأمر، ولا سيّما طبيب الأطفال والممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل.

### صورة متردّية بشأن الجسد بعد الولادة

بعض النساء يجدن صعوبة في تقبّل التغيّرات التي تطرأ على أجسادهنّ، ويشعرن بفقدان السيطرة على هذه التغيّرات، وبتراجع هائل في تصوّرهنّ الذاتيّ. هذه الأحاسيس تترافق مع تراجع في الأداء في مجالات مختلفة نحو: العمل؛ العلاقة بالزوج؛ العلاقة بالطفل في بعض الأحيان. في حالات متطرّفة، ثمة امتناع أيضًا عن الخروج من البيت ومن مقابلة أبناء العائلة والأصدقاء. هذه الصعوبات قد تشير إلى نوع من الاكتئاب أو التراجع العاطفيّ. في هذه الحالات، ثمة أهميّة قصوى للتوجّه إلى المهنيّين في سبيل الحصول على المساعدة.



### سلوكيات خطيرة بعد الولادة

ثمة سلوكيات من شأنها تعريض طفلك للخطر: تدخين السجائر، وتناول الأدوية بدون تصديق من الطبيب، واستخدام الكحول والمخدرات، كلّ هذه قد تلحق الضرر بالرضيع؛ وذلك أنّ هذه الموادّ تنتقل إليه عن طريق حليب الأمّ، وقد تعيق تطوّره. من المهمّ الامتناع عن تعريض الطفل للتدخين في البيت والسيّارة. عمليّة الفطام من هذه السلوكيات ليست سهلة، ويتطلّب تغيير العادات الصبر والمثابرة والكثير من الوقت. من المهمّ التوجّه للمهنيّين في سبيل الحصول على الدعم والمساعدة والتوجيه.

## إضاءة للآباء



التفكير بأبوتك يبدأ مع الحمل وربّما قبله، وكغيرك من الرجال تبدأ بطرح الأسئلة على نفسك بشأن ما يلي: ما الذي يعنيه أن تصبح أباً؟ أي نوع من الآباء تريد أن تكون؟ هل ستكون أباً كوالدك؟ هل تريد تنفيذ الأمور على نحوٍ مغاير؟ هل تعتبر نفسك أباً مشاركاً في تربية الطفل؟

يرافق الأبوة كثيرٌ من الأسئلة التي تميّز في الأساس بإعادة بناء الهوية والأدوار. كثيرة هي الأمور التي ستتغيّر منذ اللحظة التي تتحوّل فيها إلى والد. على سبيل المثال، إذا أخذت على عاتقك وظيفة المعيل، وعُدت في ساعات الليل المتأخّرة إلى المنزل لأنك تعمل ساعات إضافية لكسب مزيد من المال، فقد تجد نفسك الآن مجبراً على تغيير الوتيرة والتفرغ لساعات أطول للمهّمات المنزليّة.

إذا كنت تسعى لأخذ قسط أكبر في تربية الطفل، فمن المحتمل أن تجربتك في مسألة الأبوة قليلة، وأنك قبل أن تصبح أباً لم تعتن بطفل ولم تطعم طفلاً ولم تغسله. وقد تصاب أيضاً بالنفور ممّا اعتبرت لعقود طويلة شؤوناً نسائيّة. لكن في الماضي أمضت النساء الفترة الأولى بعد الولادة مع نساء أخريات، واليوم تمكث أنت (زوجها) بجانبها بعد الولادة، ويُطلب منك أن توفر لها الدعم، وأن تكون قوياً وعملياً، ومراعياً ومتقبلاً. إذا تمكنت من المشاركة في الاعتناء بطفلك، فستشعر مع مضي الوقت بالثقة والراحة، ولن تبني علاقة وثيقة مع طفلك فحسب، بل ستشكّل أيضاً مصدرًا للثقة والتشجيع لزوجتك.

الكثير من الرجال يجدون متعة في المشاركة المباشرة في رعاية طفلهم، حتّى لو تطلّب الأمر إحداث تغييرات في سلّم الأفضليّات وفي أسلوب الحياة، ويولي بعض الآباء أهميّة للانخراط في الرعاية اليوميّة عندما يمتكون في البيت، ويطلب بعضهم تسلّم وظيفة خاصّة (على سبيل المثال: ربّما تريد تحمّل المسؤولية عن حمّام الرضيع؛ وربّما تودّ الاستيقاظ في ساعات الصباح الباكرة للاعتناء به؛ أو ربّما تريد تقليم أظفاره).



## ما الذي تستطيع فعله؟

- مكّن نفسك من خوض تجربة الرعاية اليوميّة بطفلك - على هذا النحو ستبنيان علاقة حميمة ومُحيّة.
- اهتمّ بالمحافظة على قواك كي تتمكن من الاعتناء بالرضيع، ودعم زوجتك. حافظ على صحتك، واهتمّ بتعبئة بطارياتك، والإخلاء إلى النوم، وتناول الطعام الصحيّ، وممارسات النشاط البدنيّ أو نشاط الاسترخاء، أو كلّ نشاط تحبّ ممارسته - وإن لفترة وجيزة.
- ابحث عن معلومات حول تطوّر الطفل. المعلومات بشأن مراحل تطوّر طفلك قد تساعدك في التعامل اليوميّ.
- تقبل بمودّة اقتراحات الدعم والمساعدة.
- تواصل مع آباء آخرين لأطفال صغار. تستطيعون بناء شبكة دعم اجتماعيّة للرجال بغية الدعم والشراسة.
- تحدّث عن مشاعرك. عندما تتحدّث عن مخاوفك، فأنت تمنح فرصة للمقرّين منك لدعمك ومساعدتك. قد تُفاجأ من أنّ كثيرين غيرك قد عايشوا هذه المشاعر، وقد يخلق الإشراف فرصة للحصول على دعم مهمّ في التدبّر اليوميّ.
- إذا نشأت صعوبة، ووجدت أنّك تحتاج إلى الاستشارة، فأشرك في هذا المهنيّين الذين تثق بهم.

## مخاوف من الوالدية



تُظهر الأبحاث أنّ الأطفال الذين يكبرون مع أب شارك في تربيتهم يحققون إنجازات أفضل في التعليم، ويتحلّون بكفاءات اجتماعية ونزعة قيادية أعلى. على الرغم من ذلك، يخشى بعض الآباء من تأثيرات الوالدية على حياتهم. قد يكون البعض فخورين وسعداء، لكن بعضهم يجد أنّ الانتقال إلى مرحلة الوالدية صعب ويثير مشاعر متضاربة، وليس من المستبعد أن يعاني من الاكتئاب أو يشعر بالوحدة والإهمال، وقد يشعر بالغيرة بسبب الاهتمام الكبير الذي تحصل عليه زوجته ويحصل عليه الرضيع، ولا سيّما إذا كانت مشاعره غير مفهومة له ولعائلته ولأصدقائه.

الرجل الذي يعاني من هزة عاطفية قوية بعد الولادة قد ينهمك في عمله أو في اهتمامات أخرى، وقد يبحث عن انفعالات أو عواطف مثيرة خارج المنزل، أو ينغلق على ذاته من الناحية العاطفية، وقد يشعر الرجل (وإنّ من حيث لا يعي ذلك) أنّه منبوذ حتى إنّ يرى في الرضيع خصماً أخذ منه زوجته. في بعض الأحيان، تكون هذه المشاعر حادة لدرجة تدفع الزوج إلى هجر زوجته، ولا يستطيع العودة إليها وإن شعر لاحقاً بالذنب جرّاء هذا العمل.

إذا واجهتك صعوبات ومخاوف تتعلّق بالانتقال إلى الوالدية، فمن المهمّ أن تشرك زوجتك أو المقرّبين إليك بهذه المخاوف، وإذا كانت مشاعرك هائجة، أو كنت لا تنجح في فهمها أو التحكّم بها، فإنّنا ننصحك بالتوجّه للحصول على مساعدة مهنية.





## إضاءة للأهل - مشاعر مركبة تجاه الوالديّة والرضيع

الانتقال إلى الوالديّة يشمل، في الكثير من الأحيان، تحيّلات أو تصوّرات مجتمعيّة لا تشدّد إلا على الجوانب الإيجابيّة في التحوّل إلى أب أو أم. على الرغم من ذلك، ثمة لحظات وحالات لا تقتصر فيها التجربة العاطفيّة للوالديّة على الأمور الإيجابيّة. دعونا نتحدّث قليلاً عن هذا الأمر: في أحيان متقاربة، تأتي الوالديّة الجديدة مصحوبة بحالات نقص في النوم، وعزلة، وإرهاق مزمن أو إحساس بأنّ الحرّيّة والهويّة قد سُلبا منكم، وهذه الحالات قد تثير الغضب أو الإحباط.

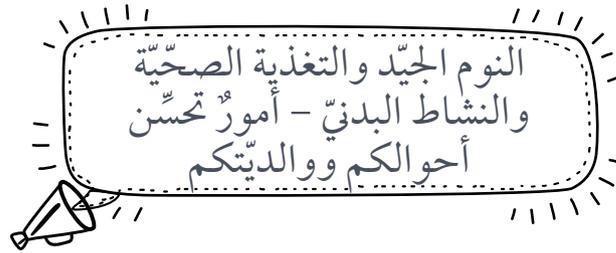
في بعض الأحيان، نحسّ أنّ المشاعر السلبية أو المعقّدة / المركّبة حيال الوالديّة الجديدة لا تتحلّى بالسرعيّة. في بعض الأحيان، تُسقط هذه المشاعر على الطفل. على سبيل المثال، نستطيع القول «الطفل «جنّنا» طوال الليل» على الرغم من أنّنا نعلم بأنّه يبكي لعدم شعوره بالراحة، أو لأنّ أمراً ما يضايقه، وأنّ الذنب ليس ذنبه، لكننا نغضب من حقيقة اضطرارنا إلى النهوض مرّات عديدة خلال الليل ونشعر بالتعب.

ما هو مصدر المشاعر السلبية والمركّبة؟

وضع الوالديّة الجديد يخلق، في الكثير من الحالات، تحدّيات لا نعرفها ولا نشعر بالراحة حيالها. على سبيل المثال: يطلب منا أن نكون في موقف العطاء تجاه الآخر، وهذا الأمر يتصادم مع احتياجاتنا. في بعض الأحيان، كثرة المعلومات وقلة التجربة - في كلّ ما يتعلّق باختبار ما هو صحيح بالنسبة لنا وللطفل - قد تربكاننا وتضغطاننا، إلى حين تمكّننا من العثور على الطريق التي تلائمنا.

هويّتنا الجديدة كأهل تتطلّب عمليّة تكيف. هذه الهويّة قد تمرّ، في الكثير من الأحيان، عبر تجارب من عدم الثقة قد تؤثر على الهويّة وعلى سبيل مواجهتنا للأمور. على سبيل المثال: ربّما شعرنا قبل التحوّل إلى أهل بأننا ناجحون في إطار العمل ونحصل على التقدير والاحترام. إذا كانت الوالديّة تخلق لدينا شعوراً بعدم الثقة، فقد تغلغل هذه التجربة إلى مجالات أخرى في حياتنا (كالعمل والعلاقات الاجتماعيّة) وتؤثر عليها، وقد نشعر بعدم الثقة في هذه السياقات أيضاً.

إذا كنتم تواجهون هذا النوع من التحدّيات، فتحدّثوا بشأنها مع القريبين منكم، وعند الحاجة شاوخوا أشخاصاً مهنيّين.



## المشاعر المرعبة بعد ولادة الطفل



قد تثير ولادة الطفل ردود فعل متنوّعة لدى الأهل. وعلى الرغم من أنّ الصراعات العاطفيّة قائمة وطبيعيّة، من النادر ألا تتوافر لدى الأهل مشاعر إيجابيّة تجاه طفلهم. على الرغم من ذلك، تثير ولادة الرضيع في بعض الأحيان ذكريات أو أوجاعاً من السجلّ الفرديّ عندما شعر الأهل بأنّ لا أحد يحميهم ولا أحد يريدهم أو يفهمهم، ويحتاجون إلى الكثير من القوّة والدعم كي يوفّروا لطفلهم إحساساً جيّداً. على سبيل المثال، قد يثير بكاء الطفل أو سلوكه ذكريات قاسية من الماضي الشخصي، ويضع صعوبات أمام رعايته، أو يؤثّر على العلاقة معه.

بعض العائلات الشابة تسكن اليوم بعيداً عن الخليّة العائلية الأصليّة، وفي الكثير من الحالات لا تتميّز علاقات الجيرة في المكان الذي تسكن فيه بالدفاء والحميميّة. لا ننصحكم بقضاء فترة ما بعد الولادة في حالة من العزلة بسبب الضغوط النفسيّة والارتباك والصعوبات التي ترافق الأهل في هذه المرحلة. إذا أضفنا إلى ذلك أنّ الوالد يعمل ساعات طويلة، فإننا نحصل على صورة قائمة: أمّ، وطفل في مراحل حياته الأوّل، والكثير من الفراغ من حولها. الأسى الذي تشعر به نساء كثيرات بعد الولادة والتغيرات الحادّة في المزاج قد تتعرّز بسبب العزلة والانقطاع.

في هذه الحالات، ننصحكم بالتحدّث في ما بينكم، أو مع شخص قريب حول هذا الأمر، وإذا شعرتم أنّ المشاعر السلبية تطغى عليكم ولا تفتح ثغرة لتجارب إيجابيّة في الوالديّة، فتوجّهوا عندها لطلب المساعدة المهنيّة.

## «بيبي بلوز»



بعد الولادة، تظهر لدى الكثير من النساء عوارض تشمل الحزن والبكاء وتقلّبات في المزاج وارتباكاً وقلقاً واضطرابات في النوم. هذه الظاهرة تسمّى «بيبي بلوز» («الحزن المقترن بولادة الطفل»)، وتشمل في بعض الأحيان مشاعر سلبية تجاه الطفل. إذا لاحظت وجود مثل هذه المشاعر لديك، فهذا لا يعني أنّك أم سيّئة. من المهمّ أن تتذكّري أنّ هذه المشاعر منطقيّة جدّاً في السياق الذي تحصل فيه، وهو الحاجة إلى التأقلم مع واقع يتطلّب رعايةً للطفل مكثّفة، والضعف البدنيّ، والإرهاق، وتذبذبات هرمونيّة مكثّفة.

ننصحك بالتوجّه للحصول على دعم عاطفيّ بغية للحيلولة دون ظهور عوارض عاطفيّة أكثر خطورة. القدرة على الاستعانة بالمحيط ضروريّة في هذه المرحلة، ولا سيّما في سبيل الحصول على قسط كافٍ من الراحة وعلى تغذية سليمة للوالدة الجديدة.

## اكتئاب ما بعد الولادة



مشاعر الحزن، والبكاء، والتغيرات المتعاقبة في المزاج، والارتباك والقلق، تلك أمور لا تقتصر على الأمهات. الآباء يعايشون أيضًا مشاعر مركبة من هذا النوع، وقد يعانون من اكتئاب ما بعد الولادة بعد ولادة طفلهم. على الرغم من ذلك، فإن مصطلح «اكتئاب ما بعد الولادة» ينطبق على الأمهات، وهذا الاكتئاب يظهر بكثرة لدى 15% منهن. يجري فحص احتمال ظهور اكتئاب ما بعد الولادة من قبل الطبيب المرافق في الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل من خلال تعبئة استبيان أعد لهذا الغرض. اكتئاب ما بعد الولادة يتميز بأن المشاعر القاسية لا تختفي، وترافق الأم في معظم ساعات النهار، وترافق في بعض الأحيان أفكارًا حول إلحاق الأذى بالطفل أو بنفسها. في ما يلي توصيف لمشاعر وأفكار وسلوكيات تميز اكتئاب ما بعد الولادة: هل يظهر لديك بعض منها؟ وهل تتواصل لمدة طويلة؟

- لديك مشاعر سلبية تجاه الطفل (وربما - في بعض الأحيان - رغبة في إلحاق الأذى به)
  - لا تتوافر لديك أية مشاعر تجاه الطفل، وتشعرين بأنك لا ترغبين في الاعتناء به، وتشعرين بالنفور منه، أو أنك خائفة عليه طوال الوقت دون سبب واضح.
  - تجدين صعوبة في أداء المهام العادية، وتبدو لك كل مهمة صعبة للغاية، وتفضلين قضاء الوقت في السرير.
  - ثمة تغيرات حادة في مزاجك: عصبية؛ غضب؛ بكاء دون انقطاع.
  - تشعرين بالإرهاق طوال الوقت لكنك تجدين صعوبة في الإخلاق إلى النوم، أو على العكس من ذلك: تنامين طوال النهار تقريبًا.
  - تشعرين بالحزن، أو مزاجك سيء في معظم ساعات النهار.
  - لم تعودي تهتمين أو تهتمين بالأمر التي اهتممت وتمتعت بها سابقًا.
  - تشعرين بفقدان شهية لتناول الطعام. أو على العكس من ذلك - تأكلين طوال النهار تقريبًا.
  - تتئابك مشاعر بالتوتر وعدم الهدوء، أو على العكس من ذلك - بطء مُفرط طوال النهار تقريبًا.
  - تشعرين أنك عديمة القيمة، أو تعانين من مشاعر بالذنب قاسية.
  - لا تهتمين بتأتمن بممارسة العلاقات الجنسية.
  - تجدين صعوبة في التركيز أو في اتخاذ القرارات، حتى البسيطة منها.
  - تشعرين بأنك قد دخلت طريقًا مسدودة، وبغياب الأمل، وثمة أفكار متكررة حول الموت أو إيذاء نفسك.
- إذا كانت هذه المشاعر مألوفة لديك، فلا تبقي معها لوحدها. أشركي شخصًا قريبًا، أو توجهي لشخص مهني يستطيع دعمك، كالممرضة في عيادة الأم والطفل، أو طبيب العائلة، أو اختصاصي نفسي، أو عاملة اجتماعية، أو شخصية مهنية تثقين بها في المحيط القريب منك.





## إضاعة لأهالي أطفال وُلدوا مع إعاقة أو مرض أو متلازمة أو مشكلة تطوُّريَّة

يولد بعض الأطفال مع إعاقة أو متلازمة أو مرض مولود لأسباب مختلفة (أسباب جينيَّة؛ حَمْلٌ في دائرة الخطر؛ ضائقة خلال عمليَّة الولادة - وغير ذلك). في بعض الأحيان، يعرف الأهل بهذا الأمر خلال الحَمْل، وفي حالات أخرى يجري تبليغهم بالأمر بعد الولادة، وفي بعض الحالات يتبيَّن لهم الأمر في مراحل متأخرة من نموِّ الطفل. في الحالات التي تظهر إعاقة الطفل عند الولادة أو بعدها مباشرة، ثمَّة حاجة إلى اتِّخاذ قرار حول رعاية الطفل منذ البداية، وعندها يظهر مباشرة القلقُ على سلامته وعلى تطوُّره، وعلى مستقبله، وكلُّ هذه الأمور تثير مشاعر مختلفة. هذا التغيير فجائيٌّ وغير متوقَّع، ويغيِّر دفعة واحدة مسارَ الحياة الاعتياديِّ. المشاعر التي تنتاب الأهل في المعتاد هي: الصدمة، وعدم التصديق، والنفور، والرفض وغيرها؛ وعليه تتميز بداية الوالديَّة بالخوف والقلق والارتباك. ردود الفعل هذه تميِّز كذلك الأهل الذين يعلمون لاحقاً أنَّ طفلهم يعاني من مشكلة تطوُّريَّة.

هذه المرحلة قد يسودها التوتر والضائقة، ويشكِّك بعض الأهالي في قدرتهم على رعاية طفلهم جيِّداً، ويخافون من المسؤوليَّة الثقيلة الملقاة على عاتقهم، وتراود البعض منهم مشاعرُ الذنب بالنسبة للإعاقة التي يعاني منها الطفل، ويسألون أنفسهم بشأن ما إذا ارتكبوا أموراً خاطئة خلال الحَمْل أو الولادة. هذه المشاعر طبيعيَّة، وقد يُعبَّر عنها بالعديد من الطرق وفي مراحل مختلفة.

معرفة أن لكم طفلاً ذا إعاقة أو متلازمة أو مرض أو مشكلة تطوُّريَّة هي معرفة مركِّبة، وتحتاجون إلى بعض الوقت كي تهضموها وتقبَّلوها، حتَّى لو وُلِدَ الطفل معها أو تكشَّفت إِبَان تطوُّره. على الرغم من ذلك، القدرة على تقبُّل ما نتج عنه تشخيص الطفل مهمَّة جداً: عندما نتقبَّل وضع الطفل، نتمكَّن من الالتفات إلى احتياجاته الخاصَّة والاستجابة لها. تقبُّل التشخيص يمكِّننا من رؤية الطفل كما هو، وفي المكان الذي بنوجد فيه، دون التنازل عن رغبتنا في منحه أفضل ما يحتاجه.

تذكروا أنكم لا تستطيعون النجاح في كلِّ شيء، وهذا لا يعني أنكم أهل غير جيِّدين. أنتم الأشخاص الأهمُّ بالنسبة لطفلكم، وثمَّة طرق مختلفة لتحيِّوا ابنكم وتواصلوا معه. العلاقة الخاصَّة التي ستبنونها معه ستوفِّر له الحبِّ والدعم اللذين يحتاجهما للنموِّ والازدهار. ملاسمة طفلكم والتواصل والتحدُّث معه، كلُّها أمور تساعد على مواجهة التحدِّيات التي تقف أمامه في هذه اللحظة، وتمنحه شعوراً بأنَّه محميٌّ وآمن.

\* للمزيد في شأن الوالديَّة الخاصَّة، راجعوا الدليل «ما الذي يشغلنا نحن الأهل؟».



## التواصل مع الطفل الذي وُلِدَ مع مرض أو متلازمة أو إعاقة



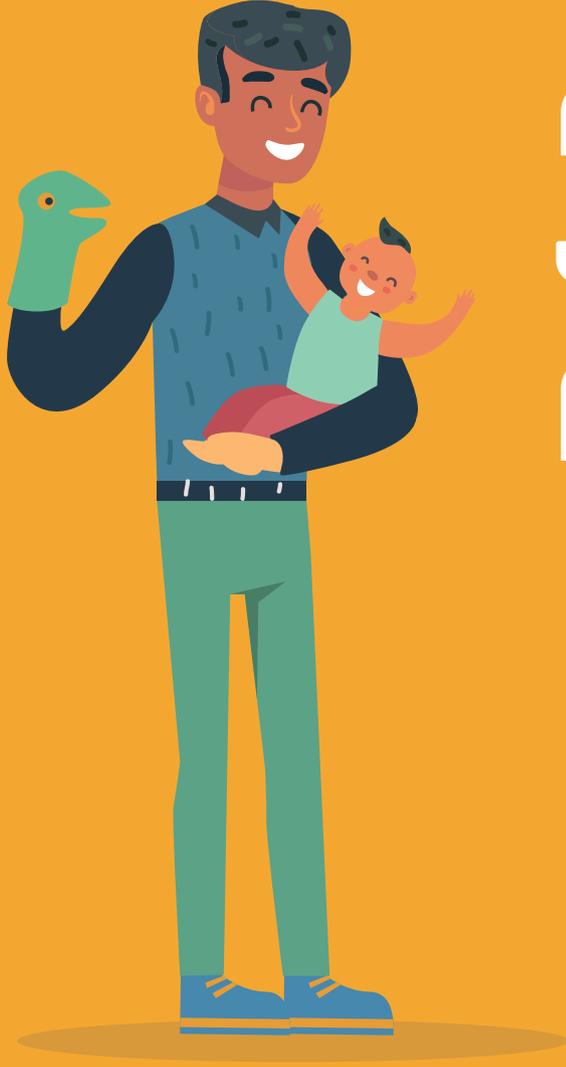
من المهم أن تتذكروا أنّ المخاوف والقلق تميّز كلّ ولادة. على الرغم من ذلك، فعندما يولد طفل مع مرض أو متلازمة أو إعاقة، أو إذا تبين أنه يعاني من مشكلة تطوّريّة في مرحلة متأخرة، فإنّ المخاوف تكون بدرجة أكبر، وقد تدفع الأهل إلى الخوف من الارتباط بالطفل. بعض الأهالي يجدون صعوبة في بناء علاقة مع الرضيع لأسباب أخرى: كأن يكون بكاءه -على سبيل المثال- مزعجاً إلى حدّ مُفرط، أو كأن لا يحسن الإشارة إلى ما يريد، أو بسبب عاهة بدنيّة بارزة تحوّل دون ظهور جاذبيّته الطفوليّة كسائر الأطفال.

علاقتكم بالرضيع مهمّة في سبيل نموّه. الطفل مرتبط بكم دون علاقة بالإعاقة أو المرض أو الصعوبة، ومشاعركم تجاهه تؤثر على العلاقة معه.

في الكثير من الحالات، تحتاز حياة الأهل تغيّرات، وينصبّ الاهتمام في الطفل ورعايته. تتحمّل أحلامهم، والوقت الذي يخصّصونه لطفلهم يأتي على حساب أبناء العائلة الآخرين (الإخوة والزوج). في بعض الأحيان، يطفو التوتر والقلق لدى العائلة على السطح، وتكون ثمة حاجة إلى الذود والحماية، وانطبّاع بوجود حساسيّة مفرطة وإحساس عالٍ بالمسؤوليّة، وتصبح الأنشطة اليوميّة أكثر تعقيداً، وتكون ثمة حاجة إلى تنظيم وتخطيط الأمور مسبقاً.

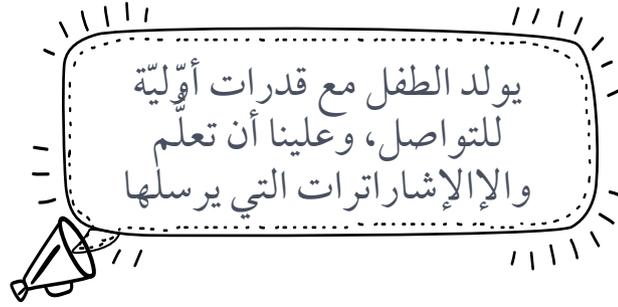
إذا واجهتكم صعوبات عاطفيّة، فلا تردّوا في التوجّه للحصول على الدعم والاستشارة المهنيّة لأنفسكم أيضاً، بغية معالجة هذه الصعوبات، والحصول على أدوات تمكّنكم من فهم حالة ابنكم والتعامل معها على نحو أفضل. توجّهوا للمهنيين الذين تتقون بقدراتهم وتشعرون بالراحة عند التوجّه إليهم: الفريق الطيّب في المستشفى، وفريق العمل في معهد تطوّر الطفل، والممرضة في عيادة الأم والطفل، والعاملة الاجتماعيّة في قسم الخدمات الاجتماعيّة، أو معالجة عاطفيّة قادر أن تدعمكم.





من الولادة  
حتى  
سن عام

## العناية اليومية بالطفل



### برنامج اليوم

تستطيعون مساعدة الرضيع إذا بنيتم له برنامجاً يومياً ثابتاً لأوقات الوجبات، وارتداء الثياب، والنزهات في الخارج، واللعب وغير ذلك.



أشركوه في النشاطات العائلية: اصطخبوه معكم عند التنزه والتسوق؛ وإذا كان قد تعلم الجلوس، فأجلسوه بجوار مائدة الطعام مع سائر أفراد العائلة. وعندما تقومون بصنع المخبوزات، امنحوه قطعة من العجين كي يقوم بعجنها، وغير ذلك.

ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

حتى سن ثلاثة أشهر، لا يتوافر لدى الرضيع برنامج يومي ثابت، وكل يوم من أيام حياته يبدو مختلفاً عن الآخر في كل ما يتعلق بتناول الطعام والنوم والنشاط.

بعد بلوغه سن ثلاثة أشهر، تبدأ بالظهور معالم برنامج يومي ثابت في كل ما يتعلق بشؤون الطعام والنوم، لكن الساعة البيولوجية الداخلية لدى الرضيع لا تكون قد تطورت بعد، ولذا قد ينتابه الجوع أو الرغبة في النوم على امتداد ساعات اليوم، لذلك من المهم أن نصغي لاحتياجاته وألأئملي عليه جداول زمنية قاسية.

المخاوف التي ترافق العناية اليومية بالطفل يتقاسمها الكثير من الأهالي. هذه المخاوف هي جزء طبيعي من الوالدية، لكن إذا شعرتم أئها تشل قدرتكم على التصرف بطريقة سليمة، فإننا ننصحكم بالتوجه إلى المرصضة في مركز رعاية الأم والطفل، أو إلى طبيب الأطفال.



## مزاج الرضيع

تتعرّفون على طفلكم الرضيع من خلال الرعاية اليوميّة التي تمنحونه إيّاها.

كلّما تفاعل الرضيع معكم ومع الرعاية التي تمنحونه إيّاها، انشغف كلّ منكم بالآخر مرّة تلو أخرى. هذه المرحلة التي يتبنّى فيها الرضيع أنماط الأكل والنوم، وأنتم تتعلمون فهمهم وتشخيص تفضيلاته: الأمور التي يحبّها وتلك التي لا يحبّها، والطريقة التي يُخلد فيها إلى النوم، ولاحقاً -أنواع الطعام التي يحبّها.

يؤكد الرضيع مع أنماط سلوكيّة مختلفة؛ بعضهم هادئ ومرتاح ومسترخ أكثر، والبعض قلقٌ وعديم الراحة، وكثير البكاء، ويتطلّب عناية متواصلة. هذه الفروق في المزاج تتمثل في الطريقة التي يتفاعل فيها المولود الجديد مع بيئته القريبة ومع نفسه. يتطرّق المزاج -على سبيل مثال- إلى المجالات التالية:

- الدرجة التي فيها يكون الرضيع نشطاً أو غير مبالي.
- الدرجة التي فيها يُبدي حساسيّة تجاه المحفّزات الخارجيّة والأمور المُلهيّة التي تُصرف الانتباه.
- الدرجة التي فيها يُظهر حبّ استطلاع ويستقصي من حوله، أو يتراجع وينطوي على نفسه.
- الدرجة التي فيها تتميز ردود أفعاله بالحدة والقوّة، أو تتميز بالهدوء.
- الدرجة التي فيها يواصل عمليّات البحث والاستقصاء حول أمور وحالات جديدة، أو سرعان ما يفقد الاهتمام.
- الدرجة التي فيها يتكيّف مع التغييرات، أو أنّه حسّاس، وتهمّه العودة إلى الروتين على وجه السرعة.

يؤثر مزاج الرضيع على رعايته والاعتناء به في العديد من المجالات. على سبيل المثال: مدى سهولة أو صعوبة تهدئته في وضعيّات انتقاليّة وحالات مختلفة، مثل خلع الملابس أو ارتدائها، أو الدخول إلى الحّمّام والخروج منه، والدرجة التي فيها يتوافر لديه حبّ الاستطلاع لتجريب أنواع مختلفة من الأطعمة، وغير ذلك.

هنالك أطفال رضيع يحبّون الالتقاء بأناس جدد، وهنالك آخرون يحتاجون إلى بعض الوقت كي يشعروا بالارتياح مع شخص لا يعرفونه. ومنهم من يحبّ النشاط والوضوء، وبعضهم يفضل النشاط الهادئ. بعضهم نشيط جداً، بينما يفضل آخرون تأمل ما يدور من حولهم.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

تأملوا كيف يحبّ رضيعكم اللعب والاستقصاء: هل يحبّ الإكثار من الحركة، أم يفضل الجلوس وتأمل العالم من حوله؟ في المقابل، انتبهوا كيف يتفاعل مع الأصوات، والمشاهد، والنشاط الاجتماعيّ -هل يتمتّع أم يتردد ويتقهقر؟

تقبّلوا طفلكم كما هو، وتقبّلوا خصوصيّة ردود أفعاله وسلوكياته، وواصلوا منحه رعاية متفانية ومُرحبة ومُحبّة -وإن اختلفت بعض سلوكياته عن الطريقة التي يتفاعل فيها أطفالكم الآخرون وسائر الأطفال من حولكم.

### عندما لا أفهم ردود فعل طفلي الرضيع

يشعر بعض الأهالي أنّ هنالك فجوة كبيرة جدّاً بين الطريقة التي يتوقعون فيها أن يتفاعل الرضيع مع الرعاية التي يوفّرونها له، والطريقة التي يتفاعل فيها فعليّاً مع هذه الرعاية، وأنهم لا يفهمون ردود فعله، ولا ينجحون في تهدئته، ويبدو لهم أنّ كلّ ما يفعلونه لا يساعد، أو أنّه لا يتلاءم مع ما يحتاجه الرضيع في تلك اللحظة.

هذا الشعور بالإحباط قد يكون عارماً إلى درجة أنّه يُفسد متعة الاعتناء بالرضيع، ويخلق مشاعر غضب، وإحساساً بالعجز، وشعوراً لدى الأهل بأنهم لا يوفّرون الرعاية اللائمة. إذا كانت هذه الأحاسيس مألوفة لديكم، فمن المفضل أن تتقاسموا مع شخص قريب منكم، أو أن تتوجّهوا بطلب مساعدة من شخص مهنيّ -على سبيل المثال: الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل («الصحيّة»).





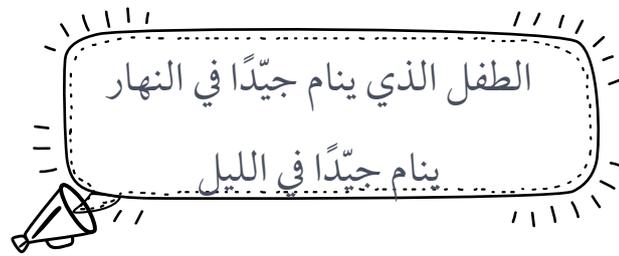
## النوم

يرتبط النوم بالتطور الإدراكيّ والعاطفيّ وكذلك بالنموّ البدنيّ. النوم الجيّد يضمن التركيز وتنظيم المشاعر، ويمكن الرضيع من التطوّر جيّداً خلال ساعات اليقظة. مع مرور الوقت، ستفهمون احتياجات طفلكم في موضوع النوم، ويمكنكم عندها مساعدته في التعود على النوم في ساعات ثابتة وبطريقة سليمة. غالبية الأطفال الرضّع الذين وُلدوا في موعدهم يستطيعون النوم ليلة كاملة بدءاً من سنّ نصف عام. إذا أردتم أن يتعلّم طفلكم النوم طوال الليل، تحلّوا بالصبر وتبنّوا طريقة ثابتة في إخلاد الطفل إلى النوم واستيقاظه في الليل، كي يعرف كيف يهدئ نفسه ويُخلد إلى النوم مجدداً. الطفل الذي يعرف كيف يهدئ نفسه يستطيع التعامل بطريقة أفضل مع الإحباطات التي تنتظره مستقبلاً.

ثمة حالتان للنوم لدى الرضّع، ولا تظهران وفق ترتيب معيّن (على العكس من حالات النوم لدى الكبار):

النوم الهادئ - وفيه يُخلد الطفلُ إلى النوم بدون حركة، ويتنفس على نحوٍ بطيء ومنتظم.

النوم «الحركي» - وفيه يتحرك الطفل كثيراً ويتنفس على نحوٍ غير منتظم، وفي بعض الأحيان يلاحظ تحركٌ للعينين سريعاً من خلف الجفنين.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

ليست ثمة طريقة واحدة صحيحة لتنويم طفلكم. من خلال تعرّفكم عليه تستطيعون تعلّم الأمور التي تساعد، والأمور التي يجب القيام بها لمساعدته على الإخلاء للنوم بسهولة، والنوم ليلة كاملة نومًا متواصلًا -مثلًا:

- في الأسابيع الأولى «قمطوا» الطفل (باستثناء رأسه) ببطانة رقيقة ومُحَكِّمة من رجليه حتى كتفيه. هذا «التقميط» يمنحه شعورًا بالأمان.
- ضعوا بجانب أذنه أصواتًا مهدئة تذكره بالأصوات في الرحم، وغنّوا له أو أسعوه موسيقى أو أصواتًا من الطبيعة.
- احمّلوا الطفل على اليدين بينما يكون «مقمطًا» وحركوه حركات خفيفة. لا يجوز بأي شكل من الأشكال هزّه أو تحريكه بجدة.
- عندما يكون الطفل في العربة، حركوها ببطء وبوتيرة ثابتة. هذه الحركات تحاكي حركة الرحم.
- لاطفوا الطفل ودلكوا جسده، ولائتموا اللمس (عميقًا؛ خفيفًا؛ رقيقًا؛ مُدَاعِبًا) لمزاجه وردّة فعله.
- تفسّحوا في الخارج وأنتم تضعون الطفل على حمّالة.
- تعرّفوا على مؤشرات التعب لديه -على سبيل المثال: شدّ الأذنين؛ شدّ قبضة اليد؛ تئاؤب؛ رمش سريع؛ اندهال وقلّة تركّز العينين؛ حركات خشنة سريعة في اليدين والرجلين مع تقوُّس في الظهر؛ نشيج وبكاء؛ مصّ الإصبع (كمؤشّر على أنّ الطفل يحاول العثور على طريق ليهديّ نفسه وينام).  
ضعوه في السرير عندما يبدو عليه العاس الشديد، لكنّه ما زال يقظًا. إذا وضعتموه في السرير وهو نعسان، فسيتعلم النوم لوحده. في المقابل، إذا أطعتم الطفل أو هزّزتموه على اليدين، واستيقظ لاحقًا في الليل، فسيحتاج إلى الوسيلة نفسها كي يعود للنوم.
- كرّروا على نحو ثابت ومنظّم وهادئ أنشطة ما قبل النوم، كالحمام، وقراءة القصص، والإطعام و «التهليلات» -وابنوا تسلسلاً ثابتًا للأنشطة المتعلقة بالاستيقاظ في الصباح. هذا الروتين يساعد الطفل على تهدئة نفسه والعودة إلى النوم بسرعة وبسهولة أكبر إذا كان من عادته أن يستيقظ في منتصف الليل.
- أطفئوا الأضواء وعمّموا الغرفة التي ينام فيها الطفل. هذا الوضع يساعده على الفهم أنّ الوقت قد حان للإخلاء إلى النوم.

## النوم

ينام الطفل الحديث الولادة معظم ساعات اليوم (نحو 16 ساعة في المعدّل)، وغالبًا لا يستيقظ إلا بسبب الجوع أو الإحساس بعدم الراحة. لا حاجة إلى الحفاظ على هدوء مطلق في محيطه، وغالبًا ما يتعب إذا بقي يقظًا لساعة أو ساعة ونصف.

في سنّ ثلاثة أشهر يستطيع الرضيع النوم 6-8 ساعات متواصلة في الليل، وساعتين -ثلاث ساعات خلال النهار.

في سنّ ستة أشهر يستطيع الرضيع النوم 10-12 ساعة متواصلة في الليل، وحتى غفوتين خلال اليوم، وعلى الرغم من ذلك قد يصاب بالأرق، ويستيقظ مرّات عدّة في الليل.

في سنّ تسعة أشهر يستطيع الرضيع الإخلاء إلى النوم بين 12-14 ساعة متواصلة في الليل، والإغفاء في نوم خفيف حتى مرّتين في اليوم. قد يرفض النوم في الصباح أو يستيقظ مرّات عدّة في الليل، وقد تواجهون صعوبات في تنويمه.

**السلامة والأمان خلال النوم:** يجب أن ينام الطفل على سرير وفرشة يحملان شارة المواصفات الآمنة. ومن الضروريّ أن يتوافر للسرير حاجز قابل للرفع، ويجب وضع السرير بعيدًا عن أسلاك الكهرباء والمقابس («الفيوزات») والستائر، ولا توضع الألعاب الطرية والمخدّات والبطانيات الثقيلة أو أيّ غرض آخر على الفرشة. يجب الاهتمام أيضًا بعدم وضع أقمشة أو ثياب قد تغطّي رأس الطفل عندما يكون نائمًا. يجب الامتناع عن تدفئة الغرفة بدرجة حرارة عالية. درجة الحرارة المفضّلة هي 22-24 درجة مئوية، ومن الضروريّ بين الحين والآخر تهوية الغرفة التي ينام فيها الرضيع.

يمكن العثور على مزيد من التوصيات حول خلق محيط نوم آمن للرضيع ومعلومات حول الموت السريري على موقع وزارة الصحة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

يوصى وضع الطفل على ظهره عند إخلاده إلى النوم، في الليل كما في النهار. إضجاع الطفل على البطن أو على الجنب ليس آمنًا ويزيد من احتمالات الموت السريري. إذا كان الطفل ينام في كرسي السيارة أو في السلة أو في الحِمالَة، فمن المهم أن يُنقل في أقرب وقت إلى سريره. يُنصح أن ينام الطفل في سرير خاص به حتى لو كان ينام معكم في الغرفة، وبهذا نتفادي خطر الاختناق من الألفَة والمخدّات أو من تقلّبكم خلال النوم، ويمكن إطعامه وتهدئته مباشرة عندما يشعر بالضيق، وإعادته إلى سريره عندما يغفو.

## النوم

الكثير من الأهل يشعرون بالقلق خلال نوم طفلهم، ويخشون -مثلاً- أنه لا يتنفس عندما لا يكونون بجواره. هذا القلق طبيعيّ جدًا، ولا سببًا بالنسبة لمن هذا هو طفلهم الأول، أو بالنسبة للطفل الذي وُلِدَ خديجًا أو من ذوي الاحتياجات الخاصّة.



إذا عانى الطفل والوالدة من نقص متراكم في النوم، يؤثّر الأمر على العلاقة بينهما: عندما يكون الطفل متعبًا، يصبح متدمّرًا وغازبًا، وعصبيًا، ولا يسهل التواصل معه، وعندما لا يكون متعبًا تزداد احتمالات النجاح في التواصل معه، واللعب معه.

في كثير من الأحيان، يواصل الطفل البكاء ولا يُخلد إلى النوم، أو يعود للنوم على ضوء رد فعل الأهل. الوالد الذي يتوتّر بسبب بكاء الطفل يُخلق لدى الطفل شعورًا بالخوف والقلق، ولهذا السبب يشتدّ بكأؤه. عادة تنويم الطفل على اليدين قد تدفع هي كذلك إلى البكاء عند وضع الطفل في السرير، لأنّه يستيقظ مدعورًا بسبب التغيير غير المفهوم في محيطه.

توجّهوا للممرّضة في مركز رعاية الأمّ والطفل أو لطبيب الأطفال إذا كان الطفل يستيقظ كثيرًا بدون تفسير بدنيّ (كالمرض -مثلاً). اضطرابات النوم قد تنبع من الأسباب التالية:

- اضطرابات تنفس حادّة.
- صعوبات تنظيم وضبط الأحاسيس أو الحركة (الأطفال الذين يعانون من حساسية مفرطة للمحفّزات الخارجية أو الداخلية ويجدون صعوبة في تهدئة أنفسهم والإخلاد إلى النوم).
- الأطفال الذين يعانون من تشوّشات في إفراز هورمون العتمة في دماغهم. هذه حالة نادرة قد تميّز -مثلاً- الأطفال المكفوفين الذين لا تصل إلى أدمغتهم معلومات حول أنماط الضوء والعتمة.

## تناول الطعام



بعض الكلمات لك، أنتها الأمّ: قد تتخبطين في الأيام والأسابيع الأولى بعد ولادة طفلك بين الإرضاع والإطعام بواسطة القنيّة. من المهم أن تعلمي أنّ الإرضاع من الثدي أفضل بكثير من بدائل الحليب، لكن يحقّ لك أن تختاري ما تشائين، فلكلّ أمّ ورضيع احتياجاتها وظروفها. من المهمّ أن تأخذي بعين الاعتبار الأمور التي تشعرين بها، وتقرّري بشأن ما يناسبك. العلاقة بينك وبين رضيعك هي الأهمّ، والأمّ المرتاحة والهادئة تكون أفضل بالنسبة لرضيعها.

انتقال الطفل من تناول الحليب إلى الأطعمة الصّلبة يثير مشاعر شتّى: بعض الأمّهات يشعرون بالحزن على الافتراق من الحالة التي كان فيها الطفل مرتبطًا بهنّ فقط، ومن حالة القرب التي خلقها هذا الوضع، إلى جانب الفرح بالاستقلالية التي بدأ يكتسبها. في بعض الأحيان، يشعر الأهل بالمهانة إذا رفض طفلهم طعامًا طهوه خصيصًا من أجله، وكأنّه لا يحبّ ذوق والديه في الطهي. الأطفال بحاجة إلى بعض الوقت كي يتأقلموا مع الأطعمة الجديدة، وقد يرفضون روائح ونكهات غير مألوفة بالنسبة لهم. إذا واصلتم تقديم الطعام والطفل يرى أنّكم أنتم وسائر أبناء العائلة تستمتعون بتناوله، تزداد الاحتمالات أن يحاول تدوّقه والتعوّد عليه.

لمزيد من المعلومات بشأن إطعام الطفل في السنة الأولى، زوروا موقع وزارة الصحّة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)



## ما الذي تستطيعون فعله؟

- تعرّفوا على إشارات الجوع لدى الرضيع: يبكي أو يئنّ؛ ينظر إليكم؛ يفتح فمه إشارة إلى أنّه جاهز للإطعام.
- تعرّفوا على علامات الشبع لدى الرضيع: يتوقّف عن الرضاعة؛ يُجرح الحلمة من فمه؛ يغفو.
- دعوا الطفل يقرّر ما هي الكميّة التي يريد تناولها: لا حاجة أن يتناول كل ما في القنينة، تمامًا كما يتوقّف الرضيع عن الرضاعة عندما يشبع.
- إذا بكى طفلكم وكان قد تناول طعامه قبل فترة وجيزة، فحاولوا تهدئته دون أن تقدّموا له قنينة الحليب. البكاء لا يعني الجوع بالضرورة.
- اختاروا أو اخترعوا أغنية تغنّونها على نحو ثابت قبل أن تطعموا رضيعكم. على هذا النحو، كلّما سمعها عرف أنّ الوقت قد حان للرضاعة أو لتناول الطعام من القنينة. الأغنية التي تختارونها قد تساعد على تهدئة نفسه أو الانتظار بصبر.

الكثير من النساء اللواتي يعانين من صعوبات في الإرضاع قد يتنازلن عن المحاولة في مرحلة مبكرة. إذا واجهتكم صعوبات، ننصحك بالتوجّه إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو إلى

من المهم  
أن تعرفوا

مستشارة إرضاع قبل أن تقرّري التوقّف عن الإرضاع.

الكثير من الأطفال الرضع لا يتناولون الطعام على نحو منتظم، وقد يفسّر الأمر على أنّهم يعانون من مشاكل في الأكل. معظم الصعوبات في تناول الطعام تكون مؤقتة وتنتهي لوحدها مع مرور الوقت، وتتعلّق بتطوّر الجهاز الهضمي. على الرغم من ذلك، تثير صعوبات الأكل قلق وخوف الكثير من الأهل، حيث يتناهم في بعض الأحيان إحساس بالعجز، وقد يلحق هذا الإحساس الضرر بعلاقتهم مع الطفل. لذا، من المهم أن تتوجّهوا إلى الممرضة في عيادة الأمّ والطفل أو إلى طبيب الأطفال في الحالات التالية:

- عندما يواجه الرضيع صعوبة في تناول الطعام من القنينة، أو يرفض الأمر رفضًا تامًّا.
- عندما لا يرتفع وزن الرضيع كما هو متوقّع، أو يرتفع بسرعة كبيرة جدًا.
- عندما تشعرون بالتوتّر في موضوع إطعام الرضيع.
- عندما يكون الرضيع جائعًا باستمرار، أو يبحث عن طعام طوال الوقت.

## تناول الطعام-من الولادة حتّى سنّ ثلاثة أشهر

يستيقظ المولود الجديد لتناول الطعام وفق احتياجاته، نحو 12-8 مرّة للرضاعة / الإطعام في اليوم. المدة الزمنية بين الوجبات ليست ثابتة، والرضيع لا يميّز في هذه المرحلة بين الليل والنهار.

الإرضاع: حليب الأمّ هو الغذاء الأفضل للمولود الجديد، ويسهم أكثر من أيّ غذاء آخر في نمّوه، ويحتوي على الموادّ الغذائيّة التي يحتاجها، وعلى مضادّات تحميه من الأمراض والتلوّث والحساسيات، ويقلّل من خطر الموت السريري. الإرضاع يمكن الطفل من الانتقال تدريجيًّا من التعلّق بالغذاء الذي حصل عليه عن طريق حبل الصرّة إلى امتصاص الموادّ بقواه الذاتية بمساعدة جهازه الهضمي.

اللبّأ (أو اللبن): هو الحليب الأوّل الذي ينتجه جسم الأمّ، وهو غنيّ جدًا بالبروتينات والمضادّات، وهو معدّ لحماية الرضيع الذي ينكشف لأوّل مرّة على العالم ويحتاج إلى الحماية.

علاوة على ذلك، يشجّع اللبّأ نشاط أمعاء الرضع، ويسهم في خروج البراز الأوّل الذي يساعد على الوقاية من مرض الصفري. بعد عدّة أيام، يتحوّل اللبّأ إلى حليب عاديّ.

يسهم الإرضاع في التطوّر السليم للأسنان والفكّ وعضلات المضغ، ويساعد الطفل كذلك على تطوير عادات صحّيّة في الحياة: الإرضاع يحافظ على جهاز الجوع والشبع لدى المولود، لأنّ الرضيع يحدّد بنفسه كميّة الحليب التي هو بحاجة إلى الحصول عليها كي يشبع. طعم حليب الأمّ يتغيّر تبعًا للطعام الذي تتناوله، وعلى هذا النحو يعتاد الرضيع على أطعمة شتّى حتّى قبل أن يبدأ في تناول الأطعمة الصلبة. لذا فإنّ الأمّهات اللواتي يتناولن طعامًا صحيًّا يحدّدن بدرجة كبيرة مميّز الطفل إلى هذه النكهة أو تلك.

المصاصة: لا يوصى بتقديمها للأطفال الرضع حتّى سنّ 13-14 أسبوعًا إلى حين استقرار عمليّة الرضاعة.

الإطعام ببدايل الحليب: ثمة نساء لا يرضعن لأسباب شتّى، ويُطعمن أطفالهنّ الحليب المصنّع. معظم أنواع الحليب المصنّع تحتوي على حليب البقر الذي أخضع لتعدّلات كي يصبح شبيهًا بحليب الأمّ من حيث التركيبة، ويضاف إليه الحديد والفيتامينات. هنالك نوع آخر من الحليب المصنّع الراجح يحتوي على الصويا، لكنّه غير محبّب لأنّ تركيبة بروتين الصويا أبعد عن تركيبة حليب الأمّ. هذا النوع من الحليب يقدّم للرضع الذين لا يستطيعون تناول حليب البقر، ويُعطى للرضيع بعد استشارة الطبيب.

الأطفال الذين يستهلكون الحليب المصنّع لا يحتاجون إلى شرب سائل آخر.

يعتقد الكثير من الأهالي أنّ على الرضيع تناول كلّ محتويات القنينة، ويسعون أحيانًا لدفعه إلى القيام بذلك، حتّى عندما يُظهر أنّه قد تناول ما يكفي. من المهمّ أن يعلم الأهل أنّ الرضيع يعرف ما هي الكميّة التي يحتاجها، وأنّه ثمة أهميّة بالغة لمراعاة مؤشّرات الجوع والشبع لدى الرضيع والمحافظة على هذا الجهاز الطبيعيّ.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- تعرّفوا على إشارات الجوع لدى الرضيع: يبكي أو يئنّ؛ يبتسم ويتألمك عند إطعامه.
- تعرّفوا على إشارات الشبع لدى الرضيع: يتوقف عن الرضاعة أو تناول الطعام من القنينة؛ يُخرج الحلمة من فمه أو يغفو؛ يقوّس ظهره نحو الخارج.
- لمزيد من النصائح، راجعوا قسم «تناول الطعام» من الولادة حتّى سنّ ثلاثة أشهر.

### تناول الطعام - ثلاثة أشهر حتى ستّة أشهر

عند استقرار البرنامج اليوميّ، يحتاج الرضيع إلى خمس أو ستّ وجبات في اليوم، من خلال الرضاعة الطبيعيّة أو من خلال تناول الحليب المصنّع، وهو لا يحتاج إلى مزيد من السوائل ولا حاجة بعد لإطعامه غذاء صلبًا.



متى نتوجّه إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل أو إلى طبيب الأطفال؟  
في هذا الشأن، راجعوا قسم «تناول الطعام» - من الولادة حتّى سنّ ثلاثة أشهر.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- انتبهوا إلى الفروق بين الأطفال في كلّ ما يتعلّق بالتكيّف مع تناول الأغذية الصّلبة.
- امنحوا طفلكم وقتًا كافيًا للتأقلم مع هذه النقلة.
- تعرّفوا على مؤشّرات الجوع لدى طفلكم وأطعموه وفقًا لذلك: عندما يبكي أو ينسج، ويمرّ وقت كافٍ منذ تناول الوجبة الأخيرة؛ عندما يتّجه بكلّ جسمه نحو الملعقة، ويمدّ يديه نحو الطعام، ويركّز اهتمامه في الطعام.
- أطعموا الرضيع وفق إيقاعه، كي يمدّغ الطعام جيّدًا قبل البلع. فقط بعد ذلك اعرضوا عليه الملعقة التالية.
- دعوا رضيعكم يلمس الأكل، ومكّنوه من الإمساك بالملعقة الصغيرة خلال تناول الطعام.

### تناول الطعام - ستّة أشهر حتى تسعة أشهر

يُصبح البدء في تعريف الطفل على الأطعمة الصّلبة المطحونة بدءًا من سنّ ستّة أشهر، ويفضّل إطعامه بأغذية غنيّة بالحديد أو أطعمة الإصبع الطريّة. يوصى أيضًا بالاهتمام أن يشرب الماء بعد غلبه، إضافة إلى الرضاعة / تناول الحليب المصنّع.

- قدّموا له أيضًا طعام أصابع طريًا ليمسكه باليدين (كأصابع الخضراوات المطبوخة أو الفاكهة الطريّة)، في مقابل إطعامه بالملعقة الصغيرة، كي يتعلّم تناول الطعام بقواه الذاتية، ويحسّن من قدرته على الإمساك بالأغراض بأصابعه. تذكّروا أنّ تجربة تناول الطعام على نحوٍ مستقلّ تخلق الكثير من الفوضى في البداية.
- اخلقوا مُنأخًا إيجابيًا خلال الوجبة: اجلسوا معًا، ابتسموا لطفلكم، وضّبو اهتمامكم فيه كي تتمكّنوا من التمتعّ من صحبته. خلال تناول الوجبة، أبعّدوا عنكم الأمور المُلهية (كال تلفزيون، والهاتف النقال، وسائر الشاشات والألعاب).
- اعرضوا عليه طعامًا جديدًا عدّة مرّات حتّى يعتاد عليه. أحيانًا لا يبدي الطفل استعدادًا فورًا لتناول طعام جديد، لكن من المهمّ أن تواصلوا عرضه عليه.
- إذا وصل إلى مرحلة القدرة على الجلوس، فأجلسوه بجانب الطاولة خلال الوجبة وراقبوه جيّدًا.
- تعرّفوا على مؤشّرات الشبع لدى الرضيع، وتوقّفوا عن إطعامه عندما تبدر منه أيّ من الإشارات التالية: يشيح برأسه جانبًا، أو يبتعد عن الملعقة الصغيرة؛ يبدأ في الاهتمام بما يدور حوله أكثر من اهتمامه بالطعام؛ يلفظ الطعام من فمه فور إطعامه.
- إذا كان الرضيع يستيقظ في الليل، فافحصوا حفاظاته، وعانقوه أو اعرضوا عليه قليلًا من الماء، وحاولوا عدم إطعامه. من المُفضّل الفصل بين النوم والطعام وعدم إخلاذه إلى النوم بواسطة قنينة الحليب. هذا الأمر يساعد على الفطام من الإطعام الليليّ، ويحافظ على صحّة أسنانه.

## تناول الطعام - ستة أشهر حتى تسعة أشهر



- صعوبات تناول الطعام تثير الخوف والقلق لدى الكثير من الأهالي، وثمة في بعض الأحيان إحساس بالعجز، وهو ما قد يلحق الضرر بالعلاقة مع الرضيع. لذا، من المهم أن تتوجهوا إلى الممرضة في عيادة الأم والطفل، أو إلى طبيب الأطفال، في الحالات التالية:
- عندما تظهر على الطفل صعوبة في التعامل مع أنواع مختلفة من الأكل، ويخلق الأمر إحجامًا عن تناول الأكل أو الشرب.
  - عندما لا يرتفع وزن الرضيع كما هو متوقع، أو يرتفع بسرعة كبيرة.
  - عندما تشعرون بالتوتر في مسألة إطعام الرضيع.
  - عندما يكون الرضيع جائعًا باستمرار، أو يبحث عن طعام طوال الوقت.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

- تعرّفوا على مؤشرات الجوع لدى الطفل: يبكي أو يئن؛ يمسك الملعقة الصغيرة أو الأكل؛ يشير بيده نحو الأكل.
- مكّنوا الطفل من التمتع بامسك طعام الأصابع (عيدان الخضار الطرية أو المطبوخة، أو عيدان الخبز) مع مراقبته جيدًا، حتى لو لطّخ نفسه والمكان من حوله.
- مكّنوا الطفل من الإمساك بالملعقة الصغيرة، والإمساك بالقنينة بنفسه، والشرب من الفنجان.
- قدّموا طعامًا صلبًا من «طبخ البيت» بوجبات صغيرة، واذكروا أسماء الأطعمة.
- اخلقوا مَنًا إيجابيًا خلال تناول الوجبة: اجلسوا بجوار طفلكم، وابتسموا له، وصبّوا اهتمامكم به كي تتمتعوا من صحبته. خلال تناول الوجبة، أبعّدوا عنكم الأمور الملهية (نحو: التلفزيون والهاتف النقال وسائر الشاشات والألعاب).
- تعرّفوا على مؤشرات الشبع لدى الطفل: يبطئ من وتيرة تناول الطعام، ويغلق فمه بقوة أو يدفع الأكل عنه، ويبدأ بالاهتمام بما يدور من حوله أكثر من اهتمامه بالأكل.
- حاولوا تخصيص أوقات ثابتة للوجبات والوجبات البيئية.
- حاولوا الإحجام عن إطعام رضيعكم في الليل.

## تناول الطعام - تسعة أشهر حتى عام واحد

في سنّ تسعة أشهر، يمكن الانتقال تدريجيًا إلى أطعمة أكثر صلابة وفق القدرة على المضغ والبلع.

يتمتع الطفل بتناول وجبة مشتركة مع أفراد العائلة، ويمسك بيده قنينة أو فنجانًا، ويستطيع الشرب من الكوب أو مضغ غذاء ملائم (بمساعدة الأسنان أو الفكّين). يأكل من خلال استخدام اليدين ويمسك الملعقة الصغيرة بيده ويدفعها نحو فمه.

عند اقترابه من سنّ عام واحد، يوصى بإطعامه وجبتين أو ثلاث وجبات في اليوم من «طبخ البيت»، بالإضافة إلى الإرضاع أو الحليب المصنّع.

متى يجب التوجه إلى ممرضة مركز رعاية الأم والطفل، أو إلى طبيب الأطفال؟  
راجعوا القسم تناول الطعام سنّ ستة أشهر حتى تسعة أشهر.



## الحمام والبس الثياب

يصاب الكثير من الأهل بنوع من الخشية في المرات الأولى التي يحمّون فيها المولود الجديد، وهذا الأمر طبيعي جدًا. بمرور الوقت، ستتعودون على هذا الأمر، وستكتسبون المهارات الضرورية. تذكروا أنّ طفلكم ليس بحاجة إلى الكثير من الاستحمام في الأشهر الأولى، لكن عندما يبدأ بتناول الأطعمة الصلبة والتنقل في أرجاء المكان، من المهمّ تحميمه جيدًا يوميًا وإدماج الحمام في روتين اليوم، ومن المفضلّ قبل النوم -كجزء من طقس الإخلاء إلى النوم.

- أعدّوا سلفًا كلّ ما تحتاجون إليه خلال الحمام وبعده.
- استخدموا حوضًا صغيرًا، لأنّ الطفل يشعر فيه بأمان أكبر من الحوض الكبير. علاوة على ذلك، اتبّهوا لدرجة حرارة الماء.



### ما الذي تستطيعون فعله

- لا تشغلوا بأمر آخرى خلال الاستحمام، وحافظوا على هدوئكم وعلى أجواء هادئة.
- لا تطيلوا وقت الاستحمام إذا انفجر الطفل في البكاء، أو بدت عليه الضائقة، وتقبّلوا أنّ طفلكم يعاني من صعوبة لا تمكّنه من التمتع الآن بالماء الدافئ واللطيف.

### الحمام

تجّب المحافظة على نظافة الرضيع، ويمكن لساعة الاستحمام أن تكون ممتعة للوالد والطفل على حدّ سواء. بطبيعة الحال، تشكل المرة الأولى في حوض الاستحمام تحدّيًا بالنسبة للأهل الذين يخشون من ردّة فعل المولود الجديد تجاه الماء، ومن قدرتهم على المحافظة على سلامته.

اهتمّوا ألاّ تتعدّى درجة حرارة الماء 37-38 درجة مئوية، وأن تكون درجة حرارة الغرفة 24-25 درجة. من المهمّ أن تمسكوا الرضيع بطريقة آمنة وسليمة طوال وقت الاستحمام. لا ينبغي إبقاؤه لوحده في الحمام ولو للحظة واحدة، وحتى لو كان يجلس في كرسيّ خاصّ.

خلال التحميم يجب الاهتمام بنظافة الرضيع، وإزالة بقايا الحليب المتراكم في ثنايا الجلد.

اغسلوا رأس الطفل بعد إمالته قليلاً نحو الخلف.

ويجب الاهتمام أيضًا بتنظيف حبل السرة وفق التعليمات المُدرّجة على موقع وزارة الصحة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

الكثير من الأطفال يتمتّعون خلال الحمام من الماء ومن الرعاية البدنيّة واللعب بألعاب الحمام، وبعضهم ينفر من الحمام وينفجر بالبكاء. وقد يشعر الرضع الذين وُلدوا للتوّ بأنهم يفقدون السيطرة. وقد يضايقهم التغيّر في درجة الحرارة، أو إتهم لا يجنّون إحساس العموم في الماء. قد يخشى بعض الأطفال الأكبر سنًا من أصوات تسرّب الماء، أو من التزحلق تحت الماء. ثمّة أطفال لا يجنّون أن تبلّل رؤوسهم، أو أن يدخل الماء والصابون إلى عيونهم.



هنالك آخرون يتضايقون من ملمس الماء على البشرة، أو يخافون منه. إذا كان طفلكم يشعر بضائقة ولا يتوقّف عن البكاء، فافحصوا ما يلي:

- درجة حرارة الماء ليست مرتفعة أو منخفضة أكثر من اللازم.
  - وضعية جسم الطفل عند الاغتسال مرحة ولا تتسبّب له في الألم.
  - لا يعاني الطفل من حساسيّة تجاه إحدى مواد الاستحمام التي تستخدمونها (في الغالب، تترافق الحساسيّة مع طفح جلديّ).
- توجّهوا إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل إذا واصل الطفل إظهار صعوبات خلال الاغتسال في الحوض، وإذا عانى من طفح جلدي متواصل بسبب الحفّاظات.

اهتمّوا أن يكون تجريد الطفل من الملابس قبل الاغتسال تدريجياً ولطيفاً، وكذلك الأمر عند تلبسه بعد الحمام. تلبس الطفل وتجريده من ملابسه يوفّران فرصة لمعانقته ومداعبته.



ما الذي  
تستطيعون  
فعله

## إلباس الثياب:

يفضّل الأطفال الملابس الطرية اللطيفة التي لا تقيّد الحركة. من المهمّ أن تُلبس الطفل ثياباً مريحة وفقاً لفصول السنة. الرضيع الذي وُلِدَ للتوّ لا يستطيع المحافظة على حرارة جسمه؛ ولذا من المهمّ أن تُلبسه طبقة ثياب إضافية، وأن تكون ملابسه من القماش الطبيعيّ الذي يمكنه من المحافظة على الحرارة. يمكن خلع طبقة واحدة من الملابس إذا كان يعرق أو ظهرت عليه بوادر عدم الارتياح.

بعد سنّ تسعة أشهر، قد تستغرق عملية التلبس وخلع الملابس مدّة طويلة بسبب الحركة المفرطة للطفل.

يجد بعض الأطفال صعوبة في الانتقال بين حالة ارتداء الملابس وحالة العري. إذا واجهتكم صعوبة في التعامل مع إلباس الرضيع أو تجريده من ملابسه، فعليكم التوجّه إلى الممرضة في عيادة الأمّ والطفل.



من المهم أن نأخذ مواضيع السلامة والأمان على محمل الجدّ، ونحوّل المنزل إلى محيط آمن للطفل؛ وذلك في سبيل تقليص مخاطر تعرّضه للإصابات والأذى. في المقابل، انتبهوا أنّكم لا تضيّقون الخناق عليه وتقلّصون رفعة تحرّكه بسبب مخاوفكم. من المهمّ أن تأخذوا الاحتياطات التالية:

- ينبغي الامتناع عن وضع أغراض غير ضرورية وخطرة، أو أكياس نايلون، على مقربة من الطفل.
  - ينبغي عدم التدخين في محيط الطفل.
  - عند استخدام السيارة، يجب إجلاس الطفل في كرسيّ أمان يحمل شارة المواصفات، ووضعه في الكرسيّ الخلفيّ بحيث يكون وجهه بعكس اتجاه السير. يُحظر إبقاء الطفل لوحده في المركبة بدون مراقبة الأهل أو شخص بالغ ولو للحظة واحدة!
  - الأغراض والألعاب التي تشترونها للطفل يجب أن تحمل شارة المواصفات الرسمية.
  - عدم الإمساك بمشروب أو طعام ساخن عندما تحملون الطفل، لتفادي الحروق.
  - ينبغي عدم تحريك الطفل أو هزّه بعنف. في هذا الصدد، يمكن الحصول على معلومات مفصّلة في كراس « طالطولا، كراس معلومات حول بكاء الطفل والمخاطر الكامنة في هز الرضيع»، في موقع وزارة الصحة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)
  - ينبغي وضع الطفل للنوم في حالة اضطجاع على الظهر فقط.
  - ينبغي الحفاظ على حاجز السرير مرفوعاً طوال الوقت (ليس في وسعنا أن نتوقّع متى يتقلّب ويدور وهو في السرير).
  - عدم إبقاء الطفل لوحده في مكان قد يسقط منه، ولا في حوض الاستحمام أو السيارة.
  - إبعاد الأغراض الصغيرة (فستق؛ بذور؛ الحبوب بأنواعها) عن متناول يد الرضيع؛ إذ قد يدخلها إلى فمه ويجس مجاري التنفّس.
  - عندما يكبر الطفل، من الأمور التي يوصى بها تخصيص منطقة آمنة للحبوّ في البيت وخارجه (إذا أمكن) كي يتمكّن من إجراء استقصاء للبيئة المحيطة بأمان. نوصي بتمكين الطفل من التجوال بأمان في معظم أرجاء المنزل.
- يمكن العثور على مزيد من التفاصيل حول إعداد المنزل لوصول المولود الجديد وأنظمة الأمان، على موقع وزارة الصحة. [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il) وعلى موقع «بطيرم»: [www.beterem.org](http://www.beterem.org)

## التقيّد بقواعد السلامة والأمان

من المخاوف التي تراود الوالدين أن يقوم أحدهما بإيذاء الطفل سهواً أو من دون قصد. من المهمّ أن تتوجّهوا للحصول على معلومات حول أنظمة الأمان في كلّ مرحلة من مراحل تطوّر الطفل.

الإصابات بسبب مشاكل الأمان تخلق إحساساً بالذنب لدى الأهل، وتؤثّر تأثيراً بالغاً على العلاقة مع الرضيع. من المهمّ أن تعرفوا كيف تتفادون الحوادث في البيت وخارجه، وأن تتخذوا إجراءات الوقاية المطلوبة كافة، حتّى لو كانت أحياناً صعبة أو متعبة.



## صحة الرضيع



صحة الرضيع البدنية مهمة جداً لنموه؛ ولذا نوصي أن يقوم طبيب الأطفال بفحصه بعد أسبوع من مغادرة المستشفى للاطلاع على حالته العامة وفحص ردود فعله الفورية (رفلُكس). من المهمّ لاحقاً إجراء زيارات ثابتة وروتينية لمركز رعاية الأمّ والطفل، وفي الحالات التي يشعر فيها الأهل أنّ الأمور لا تسير على ما يرام، نوصي بالتوجه إلى طبيب العائلة، ولا سيما إذا طرأ تغيير على سلوك الرضيع، كأن يكون قليل التفاعل، أو يرفض تناول الطعام، أو يبكي بكاء خافتاً، أو طرأ تغيير في درجة حرارة الجسم: ارتفاع فوق 37.40 أو هبوط درجة الحرارة إلى دون 36°.

الكثير من المواضيع تقلق الأهل، وثمة مؤشّرات عديدة تدلّ على مشاكل صحّية مختلفة لدى الرضيع. هذا الدليل يعرض أبعاداً صحّية شائعة لدى غالبية الأطفال الرضع، لكنّه لا يستبدل التشاور مع الجهات الصحّية المؤهلة. ننصحكم بالتوجه إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو إلى طبيب الأطفال، بخصوص أمور تتعلق بصحة الرضيع وتُشكل مصدر قلق بالنسبة لكم.

المحافظة على أسلوب حياة صحّي في البيت، والامتناع عن التدخين، والأجواء الهادئة واللطيفة، كلّ هذه أمور تسهم إسهاماً كبيراً في المحافظة على صحة الرضيع. الطفل المعافي الذي يكبر ويتعرّع في بيئة صحّية جيّدة هو مبعث للسعادة، وهذا الأمر يشكّل مركزاً مهمّاً في العلاقة بينكم وبينه. من المهمّ أن تتحدّثوا مع الطفل، وأن تُظهِروا له أنّكم تدركون أن شعره طيب.

في بعض الحالات، تتعاملون مع تحديات مركّبة في رعاية رضيعكم (على سبيل المثال، عندما تستدعي الحاجة إدخاله إلى المستشفى لتلقّي العلاج فيه، أو عندما يعاني من مرض مزمن، أو من متلازمة، أو إعاقة تطوريّة). في هذه الحالات، قد تتابعكم مشاعر صعبة وصعوبات في التعامل اليوميّ، الأمر الذي يلحق الضرر بالعلاقة مع الرضيع، ويؤثر على جميع أفراد العائلة وعلى علاقتكم الزوجية وعليكم شخصياً. ننصحكم بعدم تحمّل العبء لوحدهم والتوجه عند الحاجة لتلقّي الاستشارة والدعم المهنيّين.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

طعموا الطفل وفق توجيهات وزارة الصحة ومركز رعاية الأمّ والطفل («الصحيّة»).

### التطعيمات

جرت اختيار التطعيمات بعد قرار مدروس من قبل وزارة الصحة لتقليل العدوى وانتقال الأمراض الصعبة التي تعاد الظهور في صفوف الفئات السكانية التي لا تتلقّى التطعيمات. إسرائيل تقع بين الدول الريادية في العالم في التقليل إلى حدّ اختفاء الأمراض التي تصيب الأطفال.

لمزيد من المعلومات حول التطعيمات وأهمّيّتها، يمكن التوجه إلى موقع وزارة الصحة:

[www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

وإلى موقع «مداعات - علم ومعلومات من أجل صحة العائلة»:

[www.midaat.org.il](http://www.midaat.org.il)

في حالة الولادة المنزليّة - ننصح بالتوجه إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، مباشرة بعد الولادة، كي تطعم الطفل بالتطعيمات التي يتلقاها الأطفال الذين يولدون في المستشفى بعد ولادتهم مباشرة.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

حساسية الرضيع للحرارة المتدنية أعلى من حساسية الشخص البالغ، ولذا تمة أهمية للمحافظة على درجة الحرارة  $21^{\circ}$ - $23^{\circ}$  في الغرفة. إذا انخفضت درجة حرارة الطفل دون  $360$ ، فمن المهم ضمه إليكم وإضافة طبقة ملابس أخرى أو قبة، وتسخين المنطقة المحيطة.

إذا انتابكم قلق بسبب سلوك الطفل، أو لأن السخونة تتواصل، يجب التوجه إلى الطبيب.

### حرارة الجسم:

حرارة الجسم السليمة للمولود الجديد عند قياسها تحت الإبط هي  $36^{\circ}$ - $37^{\circ}$ . عندما ترتفع حرارته فوق  $37.8$ ، يجب التوجه لاستشارة الطبيب. السخونة هي مؤشر غير محدد لأمراض الطفولة، وغالبية خفيفة وعابرة.

عندما يدخل الأطفال إلى الحضانه أو إلى حضانه بيتية، تزيد احتمالات الإصابة بالأمراض نتيجة العدوى، وغالبًا ما تكون تلك أمراضًا جرثومية تزول من تلقاء نفسها، وإن كانت متكررة.

في الحالات التي تحشون فيها على حرارة جسم المولود الجديد، يجب التوجه إلى طبيب الأطفال أو إلى قسم الطوارئ المعد للأطفال، للتشاور. في الأسبوع الأول من حياة الطفل، يجب التوجه إلى الطبيب في جميع الحالات التي ترتفع فيها حرارته. بعد سن ثلاثة أشهر، يجب التوجه إلى الطبيب إذا تواصلت السخونة، وشكلت مصدر قلق بالنسبة للأهل.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

نصح بالمحافظة على منطقة جبل السرة جافة، وبتعريضها للهواء قدر المستطاع. مكّنوا جبل السرة من السقوط من تلقاء نفسه بعد أن يجف. يجب الاهتمام بتنظيف جبل السرة وفق تعليمات وزارة الصحة [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

يجب غسل الطفل كذلك قبل سقوط جبل السرة.

### الاعتناء بجبل السرة

بعد قطع جبل السرة خلال عملية الولادة، تبقى منه قطعة بلون ليلكي - أزرق بطول 1-2.5 سم. يُفترض بهذه القطعة أن تجف وتسقط خلال فترة تتراوح بين أسبوع وثلثة أسابيع بعد الولادة.

انتبهوا للعلامات التي تشير إلى حصول تلوث في جبل السرة وتستلزم التوجه إلى الطبيب: رائحة كريهة؛ احمرار؛ انتفاخ؛ إفرازات أو حساسية في الموضع.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

عالجوا الجرح الذي ينتج عن الختان وفق تعليمات المَطْهِّر أو الطبيب.

### الختان

الجرح الذي ينتج عن الختان يلتئم بعد عدّة أيام. ظهور بقعة دم على الحفّاظ أمرٌ اعتياديّ نتيجة احتكاك الجرح بالحفّاظ.

يجب التوجّه على الفور إلى الطبيب في الحالات التالية: حدوث نزيف متواصل؛ عدم تمكّن الطفل من التبول؛ عدم تجاوز تبويله بضع نُقْط.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

المظاهر الجلديّة طبيعيّة، وفي الغالب تزول من تلقاء نفسها. لذا، لا حاجة إلى معالجة خاصّة.

### بشرة الرضيع

بعد الولادة، وفي الأشهر الأولى من حياة الرضيع، قد تظهر على بشرته بقع أو طفح أو جروح صغيرة أو تقشّر وغير ذلك. معظم هذه الظواهر عابرة، وفي حالة الخوف من أمر ما يتعلّق بالبشرة يجب التوجّه إلى الطبيب.

الأمر التي تظهر على بشرة الطفل طبيعيّة وتزول بعادة من تلقاء نفسها، لذا لا حاجة لعلاج خاص.

إذا كان أمر ما يقلقكم بالنسبة لبشرة الرضيع، يجب التوجه إلى طبيب الأطفال أو الممرضة في مركز رعاية الأم والطفل.

إذا كان هناك ما يقلقكم بشأن بشرة الرضيع، فتوجّهوا إلى الممرضة في مركز رعاية الأم والطفل أو إلى طبيب الأطفال.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- امتنعوا عن إضافة السكر إلى الطعام والشراب (ولا حتى للحليب المصنّع أو الحليب في الزجاج).
- وفروا للرضيع أغذية صحيّة ومتنوّعة، وامتنعوا عن إعطائه مشروبات محلاة أو مسليات.
- يفضّل ألا يغفو الطفل في الليل مع قُبينة تحتوي على مشروب محلى.
- للتخفيف من أوجاع بزوغ الأسنان، يمكن منح الطفل عصّاضات باردة وأدوية مخفّفة للألام.
- نظّفوا أسنان الرضيع ابتداءً من بزوغ سنّه الأولى. استخدموا طرف قماشة أو شاشة، ولقوه حول إصبعكم وارفعوا شفة الطفل ونظّفوا الأسنان. في بعض الأحيان، تتراكم طبقة بيضاء دقيقة، ومن المهمّ أن تزيلوها. حتى سنّ الثانية، لا حاجة إلى معجون الأسنان، إلا إذا أوصى طبيب الأسنان بالبدء في استخدام معجون يحتوي على الفلورايد قبل ذلك.
- عوّدوا الطفل على تنظيف الأسنان في الصباح وفي المساء.

## صحة الأسنان

غالبًا تبرز أسنان الحليب الأولى بين سنّ نصف عام و عام ونصف. الأسنان المعافاة مهمّة للأكل السليم، وتطوّر الفكين، والكلام، والتواصل، والتصورّ الذاتيّ الإيجابيّ. المحافظة على صحة الفم والأسنان ضروريّة لنموّ الطفل السليم، ولذا تجب المحافظة على الأسنان منذ نعومة الأظفار وتنظيفها منذ ظهور أول سنّ، ولا سيّما قبل النوم.

من المهمّ التقليل قدر المستطاع من استهلاك السكر في الطعام والشراب. الاستهلاك المفرط للسكر يتسبّب في ظهور مرض التسوّس في أسنان الحليب، وهو ما يلحق الضرر بتطوّر الأسنان الثابتة.

بزوغ أسنان قبل سنّ نصف سنة يشير -في بعض الأحيان- إلى أسنان غير متطوّرة، ولذا يجب في هذه الحالة التوجّه إلى الطبيب.

بالنسبة للبزوغ المتأخّر للأسنان: لا حاجة إلى التوجّه إلى طبيب الأسنان قبل سنّ عام ونصف. بعامة، إذا ساورك القلق بشأن نموّ أسنان طفلكم، فتوجّهوا إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل للحصول على مشورة.

تسوّس الأسنان في مرحلة الطفولة المبكرة قد ينتشر بسرعة في الفم ويصيب بقية الأسنان. البقع البيضاء الجيرية أو البنية على الأسنان تشير في فترات متقاربة إلى ظهور التسوّس. في هذه الحالة، يجب التوجّه على وجه السرعة إلى طبيب الأسنان. إذا بدأ ظهور تسوّس من هذا النوع، فمعنى ذلك أنّ الطفل يعاني، وقد يتضرّر نموّ وتطوّر الأسنان والفكّ، والمضغ والكلام.

علاجات الأسنان تشكّل جزءًا من السلسلة الصحيّة حتى سنّ الثامنة عشرة من خلال صناديق المرضى. يجب التوجّه إلى عيادات الصناديق من أجل تحصيل الاستحقاق.

يضمّ موقع وزارة الصحة «كلّ الصحة» (تحت عنوان «كول هبريوت) معلومات مفصّلة بشأن العلاجات وتكنولوجيا العلاج وسائر الحقوق: [www.call.gov.il](http://www.call.gov.il)



# من الولادة حتى سنّ عام واحد - محطّات مُهمّة في التطوّر والنموّ



عندما تستخدمون هذا الدليل، تذكّروا أنّ تطوّر طفلكم على نحوٍ أسرع أو أبطأ ممّا ذُكر هنا لا يعني أنّه لا ينمو نموًّا جيّدًا. بالإضافة إلى ذلك، القضايا المتعلقة بالوالديّة تحمل طابعًا عامًّا وفضفاضًا وتلائم معظم الأهالي لا جميعهم. تحدّثوا مع الشخص المهنيّ الذي تثقون به، إذا كانت لديكم أسئلة أو نشأت لديكم بعض المخاوف.

كلّ واحدٍ يُحضر من البيت الذي ترعرع فيه قيمًا وثقافة وموروثًا، وكلّهما تشكّل جزءًا ناشطًا ولا يتجزأ من الطريقة التي ستصوغون بها حيّزكم العائليّ. من المهمّ أن تمنحوا مكانًا لهذه الجذور ولخصوصيّاتكم، ولفاهيمكم المتعلقة بالوالديّة.

## إضاءة إلى الأهل - تطوُّر الرضيع



أنتم كأهل تبدأون بالتعرّف على رضيعكم، وكلّ جديد يبدر منه يثير فيكم الانفعال والدهشة. تنفعلون عند مشاهدة حركاته الأولى، وتنبهون إلى تقدّمه عندما يرفع رأسه فوق يديه، وينقلب إلى هذه الجهة ثم إلى تلك، وحين تكتشفون أنّه تقلّب من البطن إلى الظهر وعلى العكس. هو يدرس بيئته، ويبحث عن أغراض تثير اهتمامه، وأنتم تتبّعون تميّزاته الأولى حتّى اللحظة التي فيها يناديكم بكلمة تشبه «ماما» أو «بابا».

في بعض الأحيان، قد يترافق تأمّل رضيعكم وتطوّره مع تساؤل عمّا إذا كان يتطوّر على نحو سليم، أو مع أفكار تتعلّق بالمقارنات: هل ينمو مثل ما ينمو طفل آخر تعرفونه، أو مثل طفل آخر من أطفالكم؟ هذه التساؤلات والأفكار تشكّل جزءاً طبيعياً من الوالديّة. توجّهوا للحصول على استشارة مهنيّة إذا شعرت بحاجة إلى ذلك.

## ما الذي يشغلكم؟

تشاهدون ابنكم يستكشف العالم، ويتأملكم، ويتأمل الأغراض من حوله باهتمام. تبدأون في التفكير بالألعاب واللّعب التي يحتاجها، وما الذي سيثير اهتمامه، وما هي الأمور المهمّة التي تساعد في نموّه السليم، وما هي الأنشطة أو اللّعب التي تناسب سنّه.

«الأبحاث» التي يجربها طفلكم حول العالم مهمّة من أجل نموّه، لكنكم تحشون في بعض الأحيان منحه فرصة اللعب، والتأمل وتشغيل لعبة ما، أو الاستقصاء حول العالم بعيداً عنكم، لأنكم تحشون تعرّضه للخطر، ولذا من المهمّ أن تلاثموا الألعاب والبيئة الآمنة لاحتياجاته.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

يبدأ الرضيع في النّمّو منذ اللحظة التي يولد فيها، وكلّ مرحلة تُحضّر معها تطوّرات جديدة، أو تحكّماً أفضل بالقدرات التي جرى تحصيلها. علاقتكم برضيعكم ومدى تعرّفكم عليه يعزّزان تطوّره في جميع المجالات. ادعموا طفلكم وساعدوه من خلال التفاتكم إلى الأمور التي يقوم بها وتشجيعه:

- ابتمسوا لطفلكم عندما يمدّ يده لتناول غرض ما.
- عندما تقومون بحمّل الطفل، مكّنوه من استكشاف محيطه بحيث يستطيع تحريك رأسه وتثبيتته.
- شجّعوا طفلكم عندما يحاول أن يتقلّب، وساعده قليلاً كي يفهم الحركة التي يجب عليه القيام بها، وشجّعوه على تكرار المحاولة.
- كونوا متوازنين، وانتبهوا عندما يبدو التعب على ابنكم.
- حاولوا منحه دقّة القيادة، وانتبهوا إلى الأمور التي تثير اهتمامه وادرسوا إيقاعه.

## متلازمات، أو إعاقات، أو تخلف في النمو

إذا عانى طفلكم من متلازمة أو إعاقة أو تخلف في النمو، فقد تتنبأكم مشاعر الأسى والألم والخوف. استيعاب هذا الأمر والتفكير في ما يجب فعله لمساعدة طفلكم يحتاج إلى بعض الوقت، والتفكير في المساعدة والدعم اللذين تحتاجونهما أُنتم أيضًا.

علاقتكم بالطفل مهمة ويجب تطويرها، وهي تتعلق بدرجة فهمكم للمشكلة وبحالتكم العاطفية المتعلقة باكتشاف المشكلة. هذه المشاعر ستؤثر على علاقتكم مع ابنكم، ولذا من المهم أن تكونوا مدركين لهذه المشاعر وأن تتحدثوا عنها.

إذا استدعت الحاجة ذلك، توجّهوا للحصول على الدعم والاستشارة المهنية والمساعدة بحيث تتمكنون من التحدّث عن مخاوفكم، وآلامكم، وتتمكّنون أيضًا من اكتساب أدوات للتعامل مع الوضع.

\* للمزيد بشأن الوالدية الخاصّة، راجعوا فصل «ما الذي يشغلنا، نحن الأهل».



## إضاءة إلى الأهل - الأطفال الخُدج



السعادة تغمركم حين يولد طفلكم، كما هو الأمر لدى سائر الأهالي، لكن هذه السعادة لدى الكثير من أهالي الخُدج تشوبها مشاعر الخوف وترافقها قرارات يجب عليهم اتخاذها بشأن رعاية الطفل. غالبًا ستغادرون المستشفى قبل طفلكم، وقد تثير فيكم عودتكم إلى المنزل بدون طفلكم مشاعر حزن وقلق وتوتر وضائقة.

بعض الأهالي قد يسألون أنفسهم في هذا الفترة عمّا إذا كان طفلهم بحاجة إليهم لكونه يتلقّى الرعاية في قسم الخُدج، ويشعر بعضهم بالذنب حيال الولادة المبكرة، ويسألون أنفسهم عن الأخطاء التي ارتكبوها خلال الحمل. من المهم أن نشدد أننا لا نتحكّم أحيانًا بالولادة المبكرة، ولا نعرف أسبابها دائمًا.

في خضمّ هذه الأمور، من المهم أن تتذكروا أنّكم الأشخاص الأهمّ بالنسبة لرضيعكم، حتى لو أتى إلى هذا العالم مُبكرًا ويمكن الآن في قسم الخُدج لغرض الحصول على الرعاية اللازمة.

ثمة العديد من الطرق التي تستطيعون من خلالها التواصل مع طفلكم الذي وُلد لتوّ. العلاقة الخاصّة التي تخلقونها معه ستمنحه الحبّ والدعم اللذين يحتاجهما كي يكبر ويزدهر. اللمس، والتواصل، والتحدّث مع طفلكم، كلّ تلك أمور تساعد على التعامل مع التحديات التي تقف أمامه في هذه المرحلة.

يختلف الأطفال الخُدج عن الأطفال الذين وُلدوا في الوقت المناسب. مظهرهم الخارجي مختلف، وهم يتواصلون بطريقة مختلفة، وفي الكثير من الأحيان لا نعرفون تمامًا ما الذي يجب فعله لصالح ابنكم. تستطيعون الاستعانة بالطاقم المهنيّ في قسم الخُدج، وسيكون من دواعي سروره مساعدتكم ومرافقتكم.

يمكن الحصول على معلومات إضافية على المواقع التالية:

وزارة الصحّة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

جمعية «لا هف» - الجمعية لصالح الأطفال الخُدج في إسرائيل: [www.pagim.net](http://www.pagim.net)

وبمحاضرة «قوة اللمس» التي تقدّمها د. تسيبي شتراوس، مديرة قسم الولادات والخُدج في مستشفى شيبا في تل هشومير

### تطوّر الأطفال الخُدج

يأتي الأطفال الخُدج إلى هذا العالم ناضجين على نحو أقلّ من نضوج الأطفال الذين وُلدوا في الوقت المحدّد، وردود فعلهم تجاه محيطهم تختلف عن الردود العاديّة، لذا لا يمكن مقارنة تطوّرهم بتطوّر الأطفال الذين وُلدوا في الموعد. الخُدج ينمون ويتطوّرون بوتيرة أبطأ، ويجري تصحيح سنّهم من خلال إنقاص عدد أسابيع الحمل الذي لم يكتمل من سنّهم الفعليّ حتى سنّ عامين. كلما كانت ولادة الخُدج مبكرة أكثر، كبرت الفجوة التطوريّة التي عليهم إكمالها.

الكثير من الأطفال الخُدج يواجهون مشاكل طبيّة تستوجب الدعم والتكيّف المركّب مع الحياة، وقد يكونون عرضة للأمراض أكثر من الأطفال الذين وُلدوا في الموعد. على الرغم من ذلك، لكلّ طفل من الأطفال الخُدج إيقاعه الخاصّ في النموّ، وثمة أهميّة لإخضاعهم للمتابعة الطبيّة والمهنيّة.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

ملاسة البشرة للبشرة تساعد على تعزيز العلاقة بينكما وتسهم في تطوّر المولود الجديد، لكنكم قد تواجهون صعوبة موضوعية لتحقيق هذا الأمر في بعض الأحيان لأنه يوضع داخل الحاضنة، أو لأنّ ثمة صعوبات أخرى تحوّل دون تمكّنكم من معانقة الطفل في بداية حياته. تحدّثوا مع طفلكم أو غنّوا له بصوت هادئ، واقربوا له قصة أو رسالة. على هذا النحو سيشعر أنّه محبوب وخاصّ. دعوا طفلكم يمسك بإصبعكم، وامسكوا به -إذا أمكن- ووضّعوه على جسمكم. أعطوه مندبلاً يحمل رائحتكم، كي يتعرّف عليها. على هذا النحو يتعرّف على رائحتكم وصوتكم ويشعر بأنّه في بيئة مألوفة، ويتطوّر إحساساً بأنّ اللمس أمر لطيف يمنح شعوراً بالأمان.

في اللحظة التي يصبح فيها إخراج الطفل من «الحاضنة» ممكناً، اسألوا فريق العمل في قسم الحُدّج عن طريقة «الكنغر» التي يوضع من خلالها الرضيع على واحد منكم.

### المخاوف والتعلق بالطفل الخديج:

من المهمّ أن نتذكّر أنّ المخاوف والقلق يرافقان ولادة كلّ طفل، لكن هذه المشاعر تكون أقوى بكثير عند ولادة الخديج. إذا كانت حياة الرضيع مهدّدة بالخطر، فغالباً ما يترافق الأمر مع مشاعر الأسى والألم التي تدفع الأهل إلى الامتناع عن التواصل مع الطفل خوفاً من فقدانه. بعض الأهالي يجدون صعوبة في بناء علاقة مع الخديج لأسباب أخرى هي: بكأؤه حادّ جدّاً، وعدم معرفة ما يحتاجه، ووجود عيب بدنيّ واضح لدى الرضيع، ومظهر خارجي لا يتسم بالظرف واللفظ («النعاشة») بسبب صعوباته في صراع البقاء.

من المهمّ أن نشير هنا أنّ علاقتكم بالرضيع مهمّة لنموّه بصرف النظر عن توقيت ولادته أو الإصابة التي يتعامل معها. الرضيع يعتمد عليكم، ومشاعركم تجاهه تؤثر على العلاقة بينكم وبينه.

إذا كنتم تعانيون من صعوبات عاطفية، ننصحكم بالتوجّه للحصول على دعم واستشارة مهنية لأنفسكم، كي تتمكنوا من «تفريغ المشاعر»، وفهمها، والحصول على أدوات تساعدكم على التعامل بطريقة أفضل مع حالة ابنكم والعثور على الطريقة التي تستطيعون مساعدته من خلالها.

توجّهوا إلى مهنيين تثقون بقدراتهم المهنية: الفريق الطيّب في قسم الحُدّج؛ فريق العمل في معهد تطوّر الطفل؛ المرّضة في عيادة الأمّ والطفل؛ العامل الاجتماعيّ؛ معالج عاطفيّ يستطيع دعمكم.

يمكن العثور على معلومات مفصّلة حول الاعتناء بالطفل الخديج في الكراس الإرشاديّ الذي أصدرته جمعية «لاهدف» من أجل الأطفال الحُدّج في إسرائيل: [www.pagim.net](http://www.pagim.net)

في موقع «كلّ الحقّ»، يمكن العثور على معلومات حول العلاجات والتطعيمات للخُدّج، وحول حقوق أفراد العائلة خلال المكوث في المستشفى، وحول المكافآت والتسهيلات والحقوق التشغيلية لأهالي الأطفال الحُدّج: [www.kolzchut.org.il](http://www.kolzchut.org.il)

## التطور الحركي

### الردود الفورية («ريفلكس»)

يولد الأطفال الرضع مع ردود فعل فورية ويتحلون بقدرة مرموقة على التعلم. هذه الردود تمكن المولود الجديد من التفاعل مع محيطه، وتساعد في عملية صراع البقاء. رد الفعل الفوري هو رد على محفز سمعي أو بصري أو لمسي. غالبية ردود الفعل الفورية تختفي بعد نحو ثلاثة أسابيع، مع تطور الرضيع. ردود الفعل الفورية التي تعمل جيداً تشير إلى أن الجهاز العصبي يعمل بطريقة سليمة.

اختبار «أپجار (Apgar) - هو فحص بدني أساسي ينفذ في غرفة الولادة ويفحص المؤشرات الحيوية وصحة المولود العامة: النبض؛ التنفس؛ ردود الفعل الفورية؛ وتوتر العضلات؛ المظهر العام. ينفذ الفحص بعد دقيقة واحدة من ولادة الطفل، ومرة أخرى بعد مضي خمس دقائق. في الحالات التي يحصل فيها المولود على علامة تقل عن أربع، تُعتبر حالته صعبة ويجري تحويله لتلقي العلاج في قسم العلاج المكثف الخاص بالأطفال.

عند إجراء عملية الولادة في البيت يجب إجراء الفحص الجسماني الأولي من قبل طبيب الأطفال.

رفلكس (رد فعل) «مورو» - رد فعل فوري بدائي يعبر فيه المولود الجديد عن هلع، فيقوم ببسط اليدين والرجلين ثم يضمهما، وذلك كرد فعل على ضجة فجائية أو شعور بالسقوط أو ألم وما شابه.

رفلكس (رد فعل) البحث عن الحلمة- عند مداعبة خد المولود الجديد أو لمس زاوية فمه، يقوم بتوجيه رأسه نحو الجهة التي لمس فيها ساعياً للبحث عن شيء يمصّه.

رفلكس الرضاعة أو المص - يقوم الطفل بمص كل شيء يدخل إلى فمه على نحو فوري.

رفلكس الإمساك- ملامسة كف يد الرضيع تجعله يقبض فورياً بقوة على الإصبع أو اليد أو أي شيء يمد إليه. يختفي رد الفعل هذا في سن ثلاثة أشهر تقريباً. هذا الرد يثير الانفعال العميق لدى الوالدة/ة عندما يمسك الطفل بيده بقوة، وعليه فهو رد فعل مهم لتطوير العلاقة العاطفية بينكما.

رفلكس التقبؤ- رد الفعل الفوري هذا يعمل في الموضع الأمامي والمركزي من اللسان (على العكس من الكبار الذين يقع الرد لديهم في الداخل قريباً من البلعوم). وهو مُعدّ لحماية الطفل عندما يُدخل إلى فمه أغراضاً قد تتسبب بالاختناق لأنه لا يتحكّم بعملية البلع.

رفلكس المشي- عندما يلامس عقب الطفل الأرض أو قطعة مسطحة، يحاول وضع كف رجل واحدة قبل الثانية، ويبدو كأنه يحاول المشي، على الرغم من أن رجليه ليستا قويتين بما فيه الكفاية كي تحملا وزنه. لا تحاولوا دفعه للوقوف على رجليه.

-رفلكس بابكين- الضغط الخفيف على راحة يد الطفل يولّد حركة معينة أو عددًا من الحركات في جسمه -كفتح الفم، وإغاض العينين، وإمالة الرأس وإمالة نحو الأمام.

رفلكس السياف- رد الفعل الفوري هذا يقسم الجسم إلى يمين ويسار: عندما يكون رأس الطفل موجّهاً نحو اليمين، يقوم ببسط يده ورجله اليمينية، ويطوي اليسريتين.

رفلكس باينسكي- استقامة أصابع كف رجل الرضيع، ولا سيما الإبهام، نتيجة لمس كف الرجل.

رفلكس السباحة- عند وضع الطفل على بطنه في الماء، أو إدخاله تحت الماء، يحرك رجليه ويدفع الماء إلى الخلف. تذكروا: لا تُبقوا الطفل في الماء بدون مراقبة.

## محطات تطورية مهمة في النمو الحركي

عندما تتأملون رضيعكم في بداية حياته، فإن الأمر الأكثر وضوحاً هو حركته الزائدة (يظهر الأمر جلياً في حوض الاستحمام)، حتى إن بعض الأهل يخافون من أنهم لن يتمكنوا من إمساك الطفل جيداً، وأنه سيسقط من أيديهم. طفلكم لا يستطيع التحكم بجسمه بعد، ويتعلم الأمر رويداً وريداً، وهو يحتاجكم كي تثبتوه وتمسكوا رأسه. في سن ثلاثة أشهر (بالتقريب) تقل عشوائية حركات الطفل وتصبح موجهة أكثر فأكثر، ويتحسن تحكمه بالجسم طوال الوقت، وتبدأ عملية تطوّر سريعة جداً. تطرح لدى الأهل الكثير من الأسئلة حول ما إذا كان الطفل يتطوّر كما يجب. من المهمّ ألا تقارنوا بين طفلكم وأبنائكم الآخرين، ولا بينه وبين أطفال آخرين، وتذكروا أن كل مرحلة تطورية (حركية أو سواها) تظهر في نطاق زمنيّ معيّن لا في سنّ محدّدة. على الرغم من ذلك، يجدر بكم التوجّه إلى طبيب الأطفال، أو ممرضة مركز رعاية الأمّ والطفل، لتلقي الاستشارة، إذا تولّد لديكم شعور بأنّ تطوّر الطفل لا يسير على ما يرام.

### التطوّر الحركي - من الولادة حتى سنّ ستة أشهر



#### ما الذي تستطيعون فعله؟

تدليك راحتيّ اليدين والرجلين يمكن الرضيع من التعرّف على يديه ورجليه، بما يشمل إمكانية الفتح والإغلاق والإمساك (والوضع في الفم).  
شجّعوا اللعب باليدين والرجلين (على سبيل المثال، يمكن إلباسه جوارب ملوّنة تحتوي على رسومات -كوجه أو خنفساء مثلاً).

#### حركات اليدين والرجلين

حركات يديّ المولود الجديد ورجليّه تكون عفوية، ويبدأ في التحكم بها تدريجياً حتى سنّ ثلاثة أشهر، عندما يتمكن من مدّ يده أو رجله نحو اتجاه معيّن.

في سنّ أربعة أشهر حتى نصف سنة يلعب الطفل برجليه ويديه: يرفع رأسه كي يرى رجليه، ويمسك رجله أو رجليه ويقربها من فمه، أو يرفس في الهواء برجليه أو بكلّ رجل على حدة.

ننصح بالتوجّه إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو إلى طبيب الأطفال، في أيّ من الحالتين التاليتين:

- في سنّ خمسة أشهر تقريباً، لا يمدّ الرضيع يديه بتأتاً، أو يمدّ يداً واحدة، أو لا يلعب برجليه.
- الطفل حامل ولا مبالي، أو لا يتفاعل مع محيطه وفق المرحلة التطورية المُدرّجة في هذا الدليل.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- عندما يمدّ الرضيع يده لتناول غرض ما، ابتسموا له وشجّعوه على القيام بذلك.
- مُدّوا له «خرخيشة» أو لعبة كي يمدّ يده ويمسك بها.
- ضعوا أغراضًا على مقربة منه. يُنصَح بوضع لعبة أو لعبتين في كلّ مرّة، وفي موقع مختلف كي يدرب كلتا يديه على العمل بمختلف الحركات.
- امتنعوا عن «إغراق» الرضيع بالكثير من اللُّعَب والمحفّرات: إذا قمنا بتعليق الألعاب أو توزيعها من حوله فسيمدّ يده نحو الأغراض القريبة منه.

## مسكة الأصابع

بدءًا من سنّ ثلاثة أسابيع يستطيع الإمساك لعدّة دقائق بغرض (خرخيشة) نضعه في يده.

عشيّة بلوغه سنّ ثلاثة أشهر يستبدل الطفل الإمساك الفوريّ اللا إراديّ بحركة إراديّة، ويستطيع الإمساك باللّعبة لبضع دقائق. يمدّ يده كي يمسك بغرض قريب منه، ويجمّع أصابعه، ويبدأ بنقل الأغراض من يد إلى أخرى.

ننصح بالتوجّه إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو إلى طبيب الأطفال، إذا لم يتمكّن الطفل من إمساك غرض بيده في سنّ خمسة أشهر، أو إذا كان لا ينقل الأغراض من يد إلى أخرى.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- ارفعوا الرضيع وضعوه في الحِالة أو العربة، واخرجوا للتنزه معه كي يستطيع تحريك رأسه وتثبيتته، وكي يتعرّف على إحساس الحركة في الحيز.
- غيّرُوا وضعيّة جسم الرضيع الذي وُلِدَ للتو (ضعوه على بطنه وعلى ظهره وعلى الجوانب مع دعمه) كي يتعلّم أن يحسّ جسمه.
- عندما يكون الطفل مستلقياً على ظهره، قوموا بتعليق ألعاب يستطيع رؤيتها ولمسها.
- امنحوا الرضيع «وقت بطن» لتقوية حزام الكتفين - ورّعُوا حوله ألعاباً أو أغراضاً تلفت انتباهه.
- عندما يكون الطفل مستلقياً على جنبه، يمكن الاضطجاع بجانبه وجهاً لوجه، ودعم حوضه أو أخذ يده نحو خدكم، والتحدّث، والقيام بحركات بالوجه مضحكة.
- عندما يحاول الطفل التقلّب، ساعده قليلاً كي يفهم الحركة التي يجب عليه القيام بها، وشجّعوه على المحاولة مرّة أخرى. لا تُفِرطوا في الأمر وانتبهوا إلى علامات التعب، واعرفوا وتبرته.
- تذكركم الجسم يعلم رضيعكم التعرّف على جسمه، ويمكنكم من قضاء وقت لطيف وهادئ معه.

## الحركة في الحيز

عند الاستلقاء على الظهر - يحرك المولود الجديد رأسه من جهة إلى أخرى، ويرافق الأمر بحركات يدين ورجلين عفوية. بدءاً من سنّ ستة أسابيع يُبقي رأسه في جهة واحدة أو في المنتصف.

عند الاستلقاء على البطن - عشية بلوغه سنّ ستة أسابيع، يستطيع الرضيع مدّ يديه ورجليه على نحوٍ مستقيم، ويحرك رأسه من جهة إلى أخرى، وإلى الأعلى والأسفل.

في سنّ ثلاثة أشهر يستطيع الرضيع رفع الرأس والصدر لعدّة دقائق مرتكزاً على مرفقيه.

عشية بلوغه سنّ خمسة أشهر يرفع نفسه إلى مستوى أعلى، ويرتكز على كفيه بينما تكون ذراعه مستقيمتين.

عشية بلوغه سنّ ستة أشهر يدور في هذه الوضعية في الاتجاهين.

التقلّب هو الحركة الإرادية الأولى التي ينفّذها الرضيع. في سنّ ستة أشهر تقريباً، يستطيع معظم الأطفال الرضع التقلّب من الظهر إلى البطن أو من البطن إلى الظهر في الاتجاهين.

ننصح بالتوجّه إلى الممرضة في مركز رعاية الأم والطفل، أو إلى طبيب الأطفال، في الحالات التالية:

- عشية بلوغه سنّ ستة أشهر لا يرفع الطفل رأسه عندما يرتكز على مرفقيه أو يتقلّب.
- عند بلوغه سنّ ستة أشهر (تقريباً)، لا يحاول أن يتقلّب بتاتاً، أو لا يتقلّب إلا عن طريق كتف واحدة.
- عضلاته مرتخية أكثر من سائر الأطفال والأمر بادّ للعيان.



## التطوّر الحركي - من سنّ ستة أشهر حتى عام واحد

التطوّر الحركي في هذه السنة مثير للدهشة والانفعال. يستطيع الطفل القيام بمزيد من الأمور والوصول إلى أماكن أخرى. من المهم أن تراعى قواعد السلامة والأمان في المنزل كي تشعر وأن طفلكم آمن، لكن لا تضيقوا الحناق عليه ولا تحصره في مكان ضيق بسبب خشيتكم من أن يصاب بالأذى. على الرغم من ذلك، لا حاجة إلى قلب البيت إلى ساحة ألعاب أو مكان لا يطيب التجوال فيه. من المهم أن تشعر وأنتم كذلك بالراحة وأن يحافظ البيت على الطابع الذي يلائمكم.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

اعرضوا على الطفل ألعابًا تحرك جميع حواسه (اللمس؛ الشم؛ السمع؛ اللون) -الألعاب التي تحتوي على ملابس مختلفة، وأصوات وأحجام مختلفة تمكن الطفل من خوض تجارب متنوعة.

### تنسيق الحركة

في سنّ ستة أشهر يستطيع الرضيع مدّ يديه الاثنتين لغرض رفع الأغراض.

عشية بلوغه عامًا واحدًا يملك الطفل القدرة على التنسيق بين يديه الاثنتين -على سبيل المثال: أن يمسك بيد واحدة وأن يلعب بالأخرى، وأن يبني برجًا من مكعبين، وأن يضرب المكعبات بعضها ببعض، وأن يتصفح كتابًا، وأن يدخل الأغراض في العلبة، وأن يدخل أصابعه إلى ثقب صغيرة. في هذه السن، يكتسب الطفل أيضًا القدرة على الإشارة بيده أو بإصبعه.

تساوروا مع طبيب الأطفال أو الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، إذا ساورتكم الشكوك بأنه لا ينجح في تنسيق الحركات بما يلائم سنّه.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- ساعدوا الطفل على الجلوس مع «تدعيم» كي يستطيع جذب نفسه إلى الأمام في العربة أو في مسطح مائل آخر.
- إذا حاول الطفل الجلوس لكنه لا زال يتكئ على يد واحدة، فمدّوا له لعبة، وعلى هذا النحو تشجّعونه على مدّ اليد التي يتكئ عليها.
- لا ننصح بإجلاس الطفل دون حراك لفترات زمنية متواصلة.

### الجلوس

يتولّد الجلوس من «وقف الستة» (الوقوف على اليدين والركبتين والرجلين)، أو من «الجلوس الجانبي». في سنّ ستة أشهر يستطيع الطفل الجلوس بمساعدة دعم، والنظر من جهة إلى أخرى.

عشية بلوغه تسعة أشهر، يجلس الطفل بدون مساعدة وعلى نحو ثابت ومستقرّ، وفي سنّ عام يستطيع الانحناء إلى الأمام عند الجلوس وحمل لعبة دون أن يفقد التوازن.

- توجّهوا إلى طبيب الأطفال، أو الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، في الحالات التالية:
- عشية بلوغه سنّ تسعة أشهر لا يجلس الطفل باستقرار وثبات دون الحصول على دعم ومساعدة.
  - يجلس الطفل على الدوام في وضعية يُبعد فيها رجله الواحدة عن الأخرى أو في وضعية W (حيث الرجلان مطويتان تحت المؤخرة).
  - في سنّ عام واحد لا يملك القدرة على الانحناء إلى الأمام عند الجلوس ورفع لعبة دون أن يفقد التوازن.
  - بعد سنّ عام واحد لا ينجح في الانتقال من وضعية الجلوس إلى «وقف الستة».





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- لتشجيع الدوران حول المحور يمكن الوقوف خلف الرضيع والإمساك بلعبة، وتشجيعه على توجيه النظر جانباً إلى اللعبة، ومد اليد والدوران.
- امنحوا الرضيع «وقت بطن» لتقوية حزام الكتفين وكنحضير للحبو.
- وزّعوا حوله لعباً يبعد بعضها عن بعض، كي تجذب انتباهه وتشجعه على الحبو.
- الإكثار من المحفزات لا يساعد الرضيع في عملية التطور، ولذا من المهم ألا «نُغرقه» بالمحفزات واللعب. اعرضوا عليه في كل مرة لعبة واحدة أو لعبتين.
- من المهم أن يتوافر للطفل حيزاً آمناً للحبو في البيت وخارجه. تنويع أنواع المسطحات التي يستطيع الحبو عليها (بلاط البيت؛ العشب؛ الرمل) يمنحه تجارب تحسّسية متنوّعة.
- يمكن خلع الجوارب والكشف عن كفيّ رجليّ الطفل كي يحسّ بتلامسهما مع الأرض ويستطيع دفع جسمه إلى الأمام.
- عندما يقف الرضيع على سَنّة، تستطيعون مساعدته على نقل الجسم إلى الأمام وإلى الوراء كي يتعلم القيام بهذا الأمر بقواه الذاتية.

## الحبو

الدوران حول محور: قُبيل سنّ ستّة أشهر يبدأ الرضيع بالدوران في المكان بينما هو مستلقٍ على بطنه، وكأنّه يدور حول محور.

الحبو على البطن: يظهر في سنّ ستّة أشهر حتى تسعة أشهر ويُعتبر مرحلة مركّبة ومهمّة في التطور الحسيّ-الحركيّ لدى الرضيع. في هذا النوع من الحبو، يتقدّم الطفل على الففص الصدريّ من خلال الاتكاء على المرفقين دون رفع الجسم عن الأرض.

هذا النوع من الحبو يدمج جميع مراحل تطوّر الرضيع حتى الآن، ومن بينها: الاستلقاء على البطن؛ رفع الرأس؛ التنسيق بين القسم العلويّ والقسم السفليّ من الجسم؛ نقل الوزن؛ التقلّب؛ الدوران حول محور وغير ذلك. يمكن الحبو الرضيع من تحريك نفسه عمداً من مكان إلى آخر. بعض الأطفال يتخطّون مرحلة الحبو على البطن، وبنقلون للحبو على سَنّة.

الحبو على سَنّة: في طريقة الحبو هذه يتقدّم الرضيع بواسطة يد ورجل معاكسة. هذه هي طريقة الحبو الأكثر فعاليّة، وتشكل أساساً للجلوس والوقوف والمشي. بعض الأطفال الرضع يقفون على سَنّة ويتحرّكون إلى الأمام وإلى الوراء، كتنحضير للحبو. الحبو مهمّ لتقوية حزام الكتفين، والتنسيق بين الرجل واليد، وتطوير منظومة التوازن، وتطوير الرؤية للعمق، ونزول الدرج، وتطوير الاستقلاليّة، وغير ذلك.

توجّهوا إلى طبيب الأطفال، أو الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، في الحالات التالية:

- في سنّ عام تقريباً لا يزال الطفل على البطن ولا يرتفع لوقفه السَنّة بتأناً.
- يجبو الطفل بطريقة غير متناسقة، ولا يستخدم كلّ أطرافه.
- الطفل يتحرّك في الأساس من خلال حبو المؤخّرة. التقدّم على المؤخّرة يميّز الأطفال الذين أُجلِسوا قبل أن يستطيعوا القيام بذلك بقواهم الذاتية.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

لا حاجة إلى تشجيع الطفل على الوقوف قبل بلوغه ستة أشهر، حتى لو قام بدفع نفسه نحو الأعلى.

عندما يقف الطفل ممسكاً بدعامته، وجهوا اهتمامه إلى لعبة ما، وشجّعوه أن يقلت إحدى اليدين من الدعامه ويمدّها نحو اللعبة.

## الوقوف

في سنّ تسعة أشهر حتى سنة واحدة، يقف الرضيع في السرير أو يمسك بقطع الأثاث ويدفع بنفسه إلى الأعلى. إذا حصل هذا الأمر في مرحلة مبكرة، فهذا لا يعني أن الطفل يقف بقواه الذاتية، وليس في الأمر إشارة إلى أنه سيمشي عمّا قريب. عندما يكون الطفل مستعداً للأمر، سيفلت يديه ويقف بقواه الذاتية. عند اقترابه من سنّ عام واحد، يستطيع تنفيذ عمليّتين في آن واحد - كالوقوف (مع دعم)، والانحناء لتناول غرض والإمساك به.

تشاوروا مع ممرضة مركز رعاية الأمّ والطفل، أو مع طبيب الأطفال، إذا لم يقف الطفل بتأناً وهو في سنّ عام واحد - حتى عندما يتكئ على غرض ما أو يتلقّى الدعم.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

- ضعوا قطع أثاث يستطيع الطفل الاتكاء عليها، على أن تكون ثابتة وآمنة.
- إذا بدأ طفلكم بالمشي حول قطع الأثاث، تستطيعون قيادته بواسطة اليدين. من المهم أن تمسكوا بيده اليمنى تارةً، وبيده اليسرى تارةً أخرى، واهتمّوا بأن تكون يداكم على ارتفاع خصر الطفل كي يواصل التدرّب على تطوير جهاز التوازن.
- تمشية الطفل على مسطّحات غير ثابتة تعزّز توازن الطفل. مكّنوا الطفل من المشي على فرشاة طرية أو مخدّات أو رمل، أو ما شابه ذلك.

## المشي

في الفترة الواقعة بين سنّ عشرة أشهر وعام واحد، يبدأ الطفل بالمشي المدعوم، وحتى سنّ عام ونصف تقريباً يبدأ بالمشي المستقل.

المشي الأوّل يميّز بانفراج في الساقين، وبأنّ كفّي الرجلين تتجهان صوب الخارج قليلاً، مع انفتاح الذراعين نحو الأطراف في بعض الأحيان. هذه الطريقة في المشي تساعد الطفل في الحفاظ على التوازن، فتبدو الحركة غير رشيقة ومتقطعة. لاحقاً، تتغيّر الأحوال ويصبح المشي متناسقاً ومتواصلًا.

إذا لم تظهر أية مبادرة للمشي من قبل الطفل عند بلوغه سنّ عام واحد، ننصحكم بالتشاور مع طبيب الأطفال أو الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل.



## حواسّ الطفل - النظر؛ السّمع؛ اللمس؛ الشّم؛ الذوق

يولد الأطفال مع منظومة حواسّ متطوّرة، لكنّها ليست ناضجة بعد، ويتحسّن أدائها خلال السنة الأولى من حياتهم بفضل نضوج الجهاز العصبيّ، وبفضل التعلّم من التجربة واستخدام الحواسّ. تتوافر لدى الأطفال الذين وُلدوا للتوّ تفضيلات تتعلّق بالحواسّ؛ فهم يتفاعلون -على سبيل المثال- مع الروائح ويفضّلون الرائحة الزكيّة على الروائح الكريهة، ويستطيعون التعرّف على رائحة أمّهم، ويفضّل الأطفال الرضّع ملامسة أغراض طرية على ملامسة الأغراض الصّلبة أو الخشنة. أمّا بالنسبة للنكهات، فهم يفضّلون المذاق الحلو، ويستطيعون التعرّف على مذاق حليب أمّهم، ويفضّلون النكهات التي تناولتها أمّهم خلال فترة الحَمْل والرضاعة. القدرة على الرؤية لدى الأطفال تكون محدودة في البداية، لكنّها تأخذ في التطوّر خلال الأشهر الأولى من حياتهم. أمّا بالنسبة لحاسة السمع، فمن المعروف أنّ الأطفال يسمعون في الرحم قبل الولادة في الشهر السابع مع الحَمْل، ويميّزون صوت أمّهم عن أصوات أخرى في الشهر الأوّل من حياتهم. لا حاجة إلى المحافظة على الهدوء عندما يَحْمِلُ الطفل إلى النوم؛ إذ هو ينام نومًا عميقًا بينما تسير الحياة من حوله كالمعتاد.

### اضطرابات في تنظيم الحواسّ (اضطراب التكامل الحسيّ)

العالم مليء بالمحفّزات الحسيّة التي تتدفّق إلينا طوال الوقت عن طريق الحواسّ: السمع والنظر واللمس والتذوّق والشّم. بمرور الوقت، يتعلّم الأطفال ما هي الأمور التي يجبّونها وتلك التي يكرهونها، ويتعلّمون غريزة وتحميد المحفّزات غير الضرورية في تلك اللحظة. اضطراب التكامل الحسيّ يعني أنّ الدماغ لا ينجح في ترجمة المعلومات التي تستوعبها الحواسّ ترجمة سليمة وناجعة، ويعالجها بطريقة مخطوءة تؤدّي إلى صعوبات وتحديات أدائيّة.

الأطفال الذين يعانون من اضطراب في التكامل الحسيّ يجدون صعوبة في التأقلم مع الانتقال بين الحالات والتغيّرات في الجدول اليوميّ والتغيّرات في الحيز. ردود أفعالهم على هذه الحالات قد تتميز بالغضب والخوف الشديد والامتناع، وما شابه.

فرط الحساسيّة -الأطفال الذين يتعاملون مع هذا الوضع «يمسّون» العالم من حولهم بقوة كبيرة جدًا، فعلى سبيل المثال قد تؤلمهم الملاحظة الجسديّة، وقد «تنقب» آذانهم من التكلّم أو الضحك، وقد يمتنعون كليًا عن ملامسة الرمل أو العشب الأخضر. لهذا السبب يمتنع هؤلاء عن خوض تجارب حسيّة معيّنة، ويُنظر إليهم أحيانًا على أنّهم أطفال حذرون وغير اجتماعيّين.

نقص الحساسيّة -يحتاج الأطفال الذين يواجهون هذا الوضع إلى محفّزات قويّة و/أو ملامسة قويّة كي يشعروا بالأمر ويتفاعلوا معه. هؤلاء -على سبيل المثال- يجبّون الضجيج والفوضى، ويجبّون التمرّغ بالوحل، ويُنظر إليهم -في بعض الأحيان- كمن يعانون من مشاكل سلوكيّة.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- من الضروريّ أنّ تدركوا أنّ هذه السلوكيات غير متعمّدة، وأنّ الطفل لا يستطيع التحكم بها، وهو لا يتصرّف بهذه الطريقة قاصدًا مضايقتكم.
- بعض الأنشطة اليوميّة قد تضايق الطفل وتؤلمه، كالاستحمام وغسل الشعر وتقليم الأظافر، وعليكم الانتباه لهذا الأمر. وقد ينزعج الطفل من أوضاع اعتياديّة -كتفجّر بالون، أو التعرّض للشمس أو حتّى ملامسته بلطف.
- عرّفوا الطفل تدريجيًّا على الملامس والأحاسيس المختلفة، وامنحوه بعض الوقت للتعوّد عليها.
- إذا كانت هنالك حاجة، توجّهوا للممرّضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو لطبيب الأطفال. معالجة مشاكل التكامل الحسيّ تجري على يد معالج/ة بالتشغيل.

## الموبايل الأفضل للرضيع هو وجه إنسان



ما الذي تستطيعون فعله؟

- الطفل الذي وُلد للتو لا يحتاج إلى أكثر من تعاكس الضوء والظل.
- ضعوا أقمشة أو كُتبًا بألوان الأحمر والأسود والأبيض في عربة الطفل أو في أرجوحته.
- الموبايل الملوّن سينتظر حتى بلوغ الطفل سنّ ثلاثة أشهر. عندها علّقوه فوق سرير الرضيع أو فوق طاولة التحفيظ، أو في مكان آخر يقضي فيه الطفل الكثير من الوقت.
- شجّعوا رضيعكم على مدّ يده نحو الغرض الذي يوجّه رأسه إليه، والإمساك به.
- كلّموه وحدّثوه عن الأغراض التي يراها من حوله.
- بدءًا من سنّ تسعة أشهر، الفتوا انتباه الرضيع إلى أغراض وشخصيات بعيدة عنه.

البصر

المولود الجديد يرى بوضوح عن بعد 15-30 سم؛ ولذا فهو يستطيع رؤية وجوهكم عندما تقومون بإطعامه، لكنّه ما يزال غير قادر على تشخيص تقاسيم وجهكم. يرى الحاجبين والملاحم العامة للوجه، وخطّ الشعر. على الرغم من ذلك، هو ما زال يرى الأمور بطريقة مغبّشة، ويجد صعوبة في تركيز النظر، وهو يرى في الأساس بقعًا أو ألوانًا متعاكسة كالأبيض والأسود.

بدءًا من سنّ شهرين، يركّز الطفل نظره في عينيّ شخص يقف أمامه.

في سنّ ثلاثة أشهر يستطيع رؤية وجهي والدته أو أغراض قريبة منه بوضوح، ويستطيع تركيز نظره، وتتبع حركة الأغراض، وتحريك اليد في اتجاهها، والنظر إلى يديه وهما تنفّذان الحركة. قدرته على رؤية الألوان تشهد تطوّرًا كبيرًا، فينجذب للألعاب بشتي الألوان.

في سنّ ستة أشهر يستطيع الرضيع الإمساك بأغراض تلفت انتباهه، ويتأمّلها من اتجاهات مختلفة ويتابع حركتها. في هذه السنّ، التي تسبق الحبو، يستطيع معظم الأطفال الرضع استيعاب العمق والارتفاع.

في سنّ تسعة أشهر يبحث الرضيع عن أغراض تقع في نطاق رؤيته.

عند بلوغه سنّ عام واحد تقريبًا يرى الرضيع بطريقة أفضل ويستطيع إمعان النظر في حيوانات أو أطفال يلعبون عند بعد أربعة أمتار.

التشخيص المبكر لمشاكل النظر قد يُحوّل دون حصول أضرار دائمة للنظر، الأمر الذي يلحق ضررًا بتطوّر الطفل على جميع الصُعُد. تشاوروا مع الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو توجّهوا لطبيب عيون للأطفال في الحالات التالية:

- وُلد الطفل خديجًا، وثمة مشاكل نظر في العائلة.
- في سنّ شهرين لا يتتبع بنظره وجه أمّه أو أبيه، ولا الأغراض القريبة منه.
- في سنّ ثلاثة أشهر تلاحظون رجّة / رجفة في عينيّ الرضيع وحركات عينيّن سريعة في أحد الاتجاهات (إلى الأعلى، أو الأسفل، أو الجوانب، أو على نحو منحرف).
- بعد سنّ ثلاثة أشهر يبكي الطفل عند تغطية إحدى عينيّه. ربّما يبكي لأنّه لا يرى جيّدًا بالعين المكشوفة.



- عند بلوغ الرضيع سنّ ستة أشهر وليس لديه القدرة على النظر في اتجاه أغراض أو أشخاص يجذبون اهتمامه، ولا يستطيع تتبّع الحركة.
- عند بلوغ الرضيع سنّ تسعة أشهر وليس لديه القدرة على البحث عن الأغراض التي تقع في نطاق رؤيته.
- بعامة، من المهمّ أن تنتبه إلى أداء الطفل السليم؛ بنظر في الاتجاه الصحيح، ويتأمّل من حوله، ويتفاعل مع محيطه، ويمدّ يديه وينجح في ملامسة الأغراض وما شابه.
- الرضيع لن يشتكي من خلل في النظر، ولذا يجب فحصه لدى طبيب عيون أطفال، وهو الذي يستطيع فحص ما إذا كان الرضيع لديه القدرة على تتبّع الأغراض، وما إذا كان يعاني من الحول.

ننصحكم أن تصطحبوا طفلكم إلى طبيب عيون الأطفال لفحص النظر، لا إلى اختصاصيّ تصحيح البصر (أوبتوميترست) - إذ إنّ القانون يحظر على هذا الأخير فحص الأطفال.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- أسمعوا الرضيع موسيقى لطيفة، أو علّقوا موبايلاً عازفاً فوق سريره، أو فوق طاولة التحفيظ.
- عند بلوغه سنّ شهرين اعرضوا عليه ألعاباً تُصدّر أصواتاً مختلفة.
- لا حاجة إلى الحفاظ على صمت دائم في محيط الرضيع. عرّفوه على شتّى الأصوات والنغمات.
- عندما يكبر الطفل، شجّعوه على تقليد أصوات «باي باي» للوداع، و«عو» للكلب وما شابه.

### السمع

يستطيع المولود الجديد التفاعل مع أصوات مختلفة، فيندعر من الأصوات الحادة، ويهدأ ويسترخي عند سماع الأصوات الهادئة، ويتعرّف على صوت أمه ويستكين عند سماعه. في سنّ ثلاثة أشهر عندما يسمع الرضيع صوتاً ما يوجّه رأسه بحثاً عن مصدره. الضوضاء القويّة والمفاجئة تصيبه بالذعر وقد تجعله ينفجر بالبكاء، ويتصرّف بانفعال عند سماع الأصوات المألوفة.

في سنّ ستة أشهر يبدأ الرضيع بالبحث عن مصدر الصوت، ويركّز نظره فيه ويتعرّف عليه، ويكون ردّ فعله ملائماً-على سبيل المثال قد يزعل عندما يجري التحدّث معه بنبرة غاضبة.

عشيّة بلوغه سنّ عام واحد يصغي الرضيع للأصوات، ويقلّدها، ويطوّر ذاكرة سمعية.

الولادة في المستشفى: يخضع جميع الأطفال الذين يولدون في المستشفى لفحوصات «غربة السمع»، بغية تشخيص عيوب في السمع. الرضيع الذي يفشل مرّتين في فحص «الغربة» يجري تحويله إلى معهد للسمع لمتابعة الفحص.

الولادة البيتيّة: توجّهوا إلى طبيب أطفال لفحص «غربة السمع» أو لمعهد مرّخص لفحص السمع.

اصطحبوا طفلكم لإجراء فحص سمع في معهد سمع مرّخص في الحالات التالية:

في سنّ ثلاثة أشهر-لا يردّ الطفل على ضوضاء حادة ومفاجئة-كطرق الباب، أو قرع حادّ للجرس.

في سنّ ستة أشهر-لا يبحث الطفل عن مصدر الصوت، ولا يركّز نظره فيه، ولا يتعرّف عليه.

عشيّة بلوغه عامًا واحدًا-الطفل لا يقلّد الأصوات. إضافة إلى ذلك، توجّهوا لفحص سمع إذا كانت كمّيّة تمتّات الطفل ووتيرتها قليلة.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- احمِلوا الطفل، «واعبطوه»-لمسكها إياه، أيها الوالدان، يهدئ من روعه.
- تدليك الجسد يعلم الرضيع التعرف على جسمه، ويمكن من قضاء وقت ممتع مع طفلكم. مراكز رعاية الأمّ والطفل وصناديق المرضى تُعرض في الكثير من الأحيان إرشادًا في هذا الموضوع، ونصحكم بالبحث عن هذا الإرشاد في منطقة سكناكم.

## اللمس

اللمس هو حاجة وجودية أساسية لدى الطفل، شأنه في ذلك تمامًا كشأن الأكل والشرب. يتعلم الطفل ضبط نفسه من خلال العلاقة واللمس مع الوالدة. عندما يكون الرضيع في ضائقة يُفرز هورمون كورتيزول الذي يعزّز تلمل الطفل. «عبطة» الوالدة تؤدي إلى إفراز هورمون أوكستوتسين لدى الطفل، وهذا الهورمون يُبطل مفعول الكورتيزول فيهدأ الطفل. يتعلم الطفل مع مرور الوقت تهدئة نفسه من خلال مصّ المصاصة أو الإصبع، أو الإصغاء للموسيقى، أو أيّ محفز لطيف آخر يهدئ من روعه ويقوم بـ «ضبطه».

الأطفال الرضع يفضلون لمس أغراض طرية على لمس أغراض صلبة أو خشنة.

إذا كان ردّ فعل رضيعكم على «العبط» أو اللمس هو البكاء أو النفور، فربّما يجد صعوبة في ضبط الأحاسيس التي تتولد من لمس بشرته. في هذه الحالة، نوصي بالتوجّه للممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو لطبيب الأطفال.



## الشمّ

يتميّز الرضيع بين الروائح المختلفة ويفضّل الرائحة الحلوة (الزكية) على الروائح الكريهة. علاوة على ذلك، يستطيع التعرف على رائحة الأمّ.

## التذوق

ردّ فعل الرضيع على الطعمات المختلفة يكون من خلال تعابير الوجه المختلفة، وهو يفضّل المذاق الحلو، ويعرف طعم حليب أمّه، وعندما يكبر ويبدأ بتناول الأطعمة الصلبة، سيفضّل الأطعمة والنكهات التي تناولتها أمّه خلال الحمل والإرضاع.

# النمو المعرفي والإدراكي، والتعلم واللعب

هذا هو الوقت الذي يتطور فيه الدماغ بأكثر سرعة، وبمقدوركم معاينة الكثير من التغيرات في تطوّر رضيعكم خلال سنة حياته الأولى، لكن خذوا بعين الاعتبار أنّ بعض هذه التغيرات ظاهر وبعضها خفيّ. على سبيل المثال، عندما يبكي الطفل وتوجّهون إليه يتعلّم أن يثق بكم من خلال البكاء ومن خلال ردّ فعلكم؛ وعلاوة على ذلك يتعلّم الربط بين الإحساس في الجسم، واستجابتيكم بإطعامه، والطمأنينة التي يشعر بها بعد ذلك. بهذه الطريقة يتعلّم أنه يعبر بطريقة صحيحة عن احتياجاته، لأنها تلجى. بالإضافة إلى ذلك، استجابتيكم له تمنحه شعوراً بأنكم تجوّن المكوث معه. هذه هي الطريقة التي يترجم فيها دماغه مشاعر «الحب». لذا، ثمة أهمية فائقة للاستجابة على نحوٍ فوريّ لبكاء الطفل الصغير. وتُظهر الأبحاث أنه كلّما استجاب الأهل بسرعة أكبر وبطريقة تلائم احتياجاته أكثر، تضاعف الاحتمال أن يكبر الولد ليكون طفلاً مدللاً.

التطوّر الإدراكيّ والمعرفيّ لدى الطفل يندمج في اللعب. من خلال اللعب، يضيفي الطفل على ما يحصل معه وعلى الأمور التي يراها من حوله معنى وتفسيراً، وعلى هذا النحو يشعر بأنه يحقق مزيداً من التحكم بقدراته. يحبّ الأطفال الصغار تكرار أنشطتهم مرّة تلو الأخرى كي يتعلّموا كيف تعمل الأشياء، وعلى هذا النحو يبنون ذاكرتهم. وكي يشغل اللعب هذه الوظيفة، من المهمّ أن يكون المكان الذي يمكث فيه الطفل وحدوده أمّنين.

اللعب هو وقت المتعة والانسباط بالنسبة لكم ولرضيعكم. إنّه الوقت الذي تستطيعون فيه الاندهاش من طفلكم الذي يستكشف العالم، والانفعال عندما ترون كيف تتعمّق قدرته على التذكّر أكثر فأكثر، ومشاهدته وهو يفكّر في حلّ مشكلة معيّنة داخل اللعب.

## التطوّر الإدراكيّ والمعرفيّ والتعلّم واللعب - من الولادة حتّى سنّ ثلاثة أشهر

في هذه السنّ، يعتمد التطوّر الحركيّ على الردود الفوريّة (ريفلكس)، ويحاول الأطفال التحكم بالسلوكيات العشوائيّة المرتبطة بجسدهم. على سبيل المثال، إنّ لمس الإبهام للشفة يثير ردّ الفعل الفوريّ المتمثّل بالمصّ - وغالباً ما يكون ردّ فعل الرضيع على هذا اللمس إخراج الإصبع من الفم، ومحاولة العودة على الخطوات التي أدّت إلى المصّ. على هذا النحو يتعلّم الطفل رويداً رويداً أن يدفع الإصبع إلى فمه بقواه الذاتيّة.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- أسمعوه موسيقى، وغنّوا له، والعبوا معه.
- اخرجوا في نزهة وضعوا الرضيع في العربة أو في «الحالّة»، كي يتعرّف على العالم من حوله.
- شجّعوه على مدّ يديه نحو الألعاب: قدّموا له أغراضاً / ألعاباً تقع على مسافات مختلفة وبزوايا مختلفة، وذات ملامس مختلفة.

## التطوّر الإدراكيّ والمعرفيّ والتعلّم واللعب - من سنّ ثلاثة أشهر حتّى ستة أشهر

يطوّر الرضيع عيماً لموقع يديه في الحيز، ويمدّ يديه نحو الأغراض ويمسكها ويدخلها إلى فمه، ويبدأ علاوة على ذلك باستيعاب الحيز من حوله - البعد عن الأغراض وعمقها وارتفاعها، وذلك أثناء إلقاء النظر على المحفّزات في محيطه والتفاعل معها.

عشيّة بلوغ الطفل سنّ ستة أشهر، يبدأ بتخطيط الحركة بتسلسل؛ فهو يستطيع - على سبيل المثال - النظر إلى اللعبة ومن ثمّ محاولة الوصول إليها ومدّ يده، وفتح أصابعه، والإمساك باللعبة واللهاؤها.

ننصح بالتوجّه إلى الممرّضة في مركز رعاية الأمّ والطفل إذا لم يُظهر الطفل في سنّ ثلاثة أشهر - ستة أشهر اهتماماً بالأغراض من حوله، ولم يبدأ بتنفيذ سلسلة من الحركات، كما هو متوقّع من طفل في سنّه.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- علاوة على النصائح التي ذُكرت سابقاً:
- نظّموا حيزاً آمناً على أرضية الغرفة لتشجيع الطفل على الحبو والوصول إلى الألعاب التي تضعونها على مسافات مختلفة.
- عندما يكون الطفل جالساً على الكرسيّ، أو في السرير أو في القفص: مكّنوه من درجة طابة، أو تحريك «خرخيشة» وما شابه. اعرضوا عليه ألعاباً تعلمه الرابط بين السبب والنتيجة. على سبيل المثال: لعبة تُصدر صوتاً بعد الضغط على الكبّاس. في المقابل، أعطوه أغراضاً منزلية آمنة (على سبيل المثال: فرشاة شعر؛ إسفنجة حمام) وحَدِّثوه عن طريقة استعمالها.
- امنحوا الطفل لعباً متنوّعة بأحجام مختلفة، نحو: لعب مع خيط للجدب؛ عصا لإدخال الحلقات؛ ألعاب تحتوي على أزرار للضغط أو الجذب.
- مكّنوا الطفل من التعلم بجميع حواسه: على سبيل المثال، دعوه يلمس مكعبات ثلج ويراهها تذوب؛ دعوه يفتت ورقة شجر جافة ويراقب ما يحصل؛ دعوه يرّج زجاجة (بلاستيكية) تحتوي على حبّات فاصولياء جافة وأخرى تحتوي على أرزّ فيلاحظ الفرق في الأصوات التي تصدرها كل منهما.

## التطوّر الإدراكيّ والمعرفيّ والتعلّم واللّعب - من سنّ ستّة أشهر حتى سنّ تسعة أشهر

يمدّ الطفل يديه الاثنتين كي يحمل الأغراض، ويبدأ بالحبو كي يصل إلى الغرض. هو ذو فضول ويهتمّ بالعائلة، ويعرض الأغراض على من هم حوله. عشية بلوغ الطفل سنّ تسعة أشهر، يستطيع حمل غرض بكلّ يد والتعامل مع الأغراض بطريقة متعمّدة، وغالباً ما يدفعها نحو فمه. إضافة إلى ذلك، يقوم بإفلات الأغراض من يديه عمدًا. يقلّد الطفل حركات الآخرين - على سبيل المثال، يلوّح بيديه للتحية أو يحرك رأسه يمنة ويسرة كي يقول «لا».

ننصح بالتوجّه للممرّضة في مركز رعاية الأمّ والطفل أو لطبيب الأطفال:

- إذا لم يُبَدِّ الطفل فضولاً واهتماماً بالعائلة والأغراض، ولا يعرض الأغراض على الأشخاص الذين من حوله.
- إذا كان لا يستطيع الإمساك بالأغراض والتعامل معها بطريقة متعمّدة.
- إذا كان لا يقلّد حركات الآخرين الذين من حوله (كالتلويح بالتحية، أو تحريك الرأس يمنة ويسرة في إشارة للرفض - على سبيل المثال).





## ما الذي تستطيعون فعله؟

علاوة على النصائح التي ذُكرت سابقاً:

- عندما يكون باستطاعة الطفل الحُبُو أو الجلوس: خصّصوا حيناً آمناً للحُبُو في البيت وخارجه (إن أمكن) كي يتمكن من إجراء عمليّات استقصاء حول المحيط بطريقة آمنة، وكي يتمكن من التحرك وخوض تجارب تتعلق بالأبعاد والارتفاعات والأعماق (على سبيل المثال: عند الحُبُو تحت الطاولة).
- اعرضوا للطفل حالات «فعل-ردّ فعل» مختلفة. على سبيل المثال: اقرعوا الجرس، وأشعلوا مقيس الضوء.
- انتبهوا للأمور التي تهمّ الطفل، ودعوه يدرسها بطريقته الخاصّة. عندما ينجح في اللعب، أتيحوا له أن يرى ما هي المرحلة القادمة التي يستطيع تنفيذها.

## التطوّر الإدراكيّ والمعرفي والتعلّم واللّعب - من سنّ تسعة أشهر حتّى سنّ عام

يقدرّ الطفل الارتفاع والبعد والعمق. على سبيل المثال: عندما يُسقط الطفل من يده غرضاً ما فهو يقيس مسافة سقوطه وينظر إلى أين يصل، وعندما يتتبع الأغراض بنظراته يتقدّم بتأجهاها. علاوة على ذلك، يبدأ بتخطيط الحركات وتطوير التنسيق بين اثنين من أعضاء جسمه - كاليد والرجل عند الحُبُو، على سبيل المثال.

يبدأ الطفل بتطوير ذاكرة بصريّة تسمّى «ديمومة الكائن / الغرض» («ثبات الشيء») - عندما تحبّبون عنه غرضاً ما، أو عندما ينصرف عنه شخص ما، يتذكّر وجودهما ويحاول البحث عنها. هذه سنّ مفعمة بالحركة الدووية:

عند الجلوس ينحني الطفل إلى الأمام كي يتناول غرضاً ما أو لعبة دون أن يفقد التوازن؛ يستطيع تنفيذ عمليّتين متزامنتين، كالانحناء وحمل غرض من خلال الإمساك به؛ يستطيع تنسيق استخدام اليدين، بحيث يتكوى بيد واحدة ويلعب بالثانية أو يستعين بها؛ يبدأ بقرع مكعبات أو أغراض على الطاولة، وبناء برج من مكعبين، وتقليب صفحات كتاب، وإدخال أغراض إلى علبة (ولّى الفم) ومن ثمّ إخراجها، والعثور على لعبة مخبّأة، والقذف بلعبة إلى بعيد، وتتبع حركتها والتمتع بالصوت الذي يصدر من سقوطها.

يهتمّ الرضيع بالأغراض التي تتحرك على محور، كالأبواب والدواليب واللّعب والأغراض التي لها غطاء.

يبدأ الطفل بفهم طلبات بسيطة - كإرسال قبلة والتلويح بالتحية، على سبيل المثال.

عشية بلوغ الطفل سنّ عام واحد، يشير إلى أغراض معيّنة يريدّها، ويبدأ بتطوير مجالات اهتمام، فتراه ينجذب لألعاب معيّنة ويفضّل اللّعب المألوفة. يحبّ ملمس أغراض معيّنة وينفر من ملامس غير لطيفة. في هذه السنّ، يطوّر الطفل ذاكرة أفضل - من خلال تأمل الأشخاص الذين من حوله يستطيع أن يقلّد أمرًا رأى الآخرين يقومون به، وأن يفهم كيف من المفترض استخدام أغراض معيّنة.

## توجّهوا إلى الممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل أو طبيب الأطفال:

- إذا بدا أنّ الطفل لا يقدرّ الارتفاع والمسافة والعمل كما هو متوقّع من طفل في مثل سنّه.
- إذا كان الطفل لا يطوّر تنسيقاً بين اثنين من أعضاء جسمه، كالتنسيق بين يديه الاثنتين، ولا ينفذ عمليّتين متزامنتين.
- إذا كان الطفل يبدو غير مهتمّ بكيفية عمل الأغراض ولا يقلّد حركات الآخرين.
- إذا كان الطفل لا يطوّر «ديمومة الكائن / الغرض»: لا يبحث عن غرض أخفيّ عنه ولا يتذكّر عندما يتركه شخصٌ ما.
- إذا لم يقم الطفل عشية بلوغه سنّ عام واحد بالإشارة بيده، ولا يبدو أنّه يطوّر مجالات اهتمام.



## تطوُّر اللغة

المرة الأولى التي تسمعون فيها ضحكة الرضيع وتمتاته الأولى قد تثير دهشتكم وانفعالكم الشديدين. تكتشفون صوته معه وتبدأون برؤيته بمنظار إضافي، يضمن بعداً آخر على شخصيته. التحدُّث والحوار مع الطفل مهَّان لتطوُّر اللغة ولتواصله مع محيطه وعلاقته به. بعض الأهالي يُقلِّون في التحدُّث مع الطفل في أشهر حياته الأولى، أو يستخدمون لغة «طفوليَّة»، من خلال الظنَّ أنه لا يفهمهم. من المهمَّ أن تعرفوا أنَّ طفلكم يصغي عندما تكلمونه، ويتعلَّم تدريجيًّا التمييز بين الأصوات المختلفة. وفضلاً عن ذلك، يتعلَّم الإصغاء إلى نبرة حديثكم، ويستطيع صوتكم تهدئته عندما يكون في ضائقة. كلِّما تحدَّثتم معه وتفاعلتُم معه خلال اللعب المشترك، من خلال الاهتمام والمتعة الصادقين، فستعظم قدراته اللغويَّة في المستقبل.

الأطفال الرضَّع لا يصغون إلينا فحسب، بل يتواصلون معنا، ويبدأون باستخدام صوتهم «للتحدُّث» بدءاً من سنِّ شهرين إلى ثلاثة أشهر؛ على سبيل المثال: من خلال الضحك أو من خلال مقطع صوتيٍّ («باه... باه»). في الوقت ذاته، يتعلَّمون قواعد اللغة والتواصل: على سبيل المثال، انتبهوا أننا عندما نتحدَّث مع الرضيع بصمت ويتنظر، وعندما نصمت يبدأ بإسراع الأصوات. هذه الطريقة يتعلَّم المحافظة على دَوْره في المحادثة.

في سنِّ ستَّة أشهر، يبدأ الأطفال بتقليد تمماتنا. على سبيل المثال، عندما نقول لهم: «باه... باه... باه»، يردِّدون بَعْدنا: «باه... باه... باه». حتَّى لو لم تفهموا في المرَّات الأولى ماذا يقصد رضيعكم، لا تيأسوا، وتذكروا أنكم تحتاجون أحياناً إلى بعض الوقت للانتباه إلى تممات وإشارات طفلكم وفهم مقصده.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- عندما يُسمع الطفل أصواتاً، كرِّروا ما يقول، وتفاعلوا مع «كلامه»، وابتسموا له.
- تحدَّثوا معه بصوت لطيف، وبجمل قصيرة، ونادوه باسمه. على هذا النحو تخلقون تواصلًا صوتيًّا متبادلاً يساعد الطفل في التعرُّف على العالم الذي من حوله ويعزِّز العلاقة بينكما.
- تعاملوا مع تعابير وجهه وتواصلوا معها، وتفاعلوا أيضاً مع حركات جسمه من خلال تفسيرها أو صياغتها بكلمات. على هذا النحو يشعر أنه شريك في العلاقة، وأنكم تفهمونه.
- حدِّثوا الطفل عمَّا يحصل وما سيحدث بعد ذلك. هذا الأمر يساعده على تعلُّم اللغة وتعلُّم ما يستطيع توقُّعه.

### تطوُّر اللغة - من الولادة حتَّى سنِّ ثلاثة أشهر

منذ اللحظة التي يولد فيها الطفل، يكون موجَّهاً نحو بناء علاقة مع البالغين الذين من حوله، ويفضِّل سماع أصوات الحديث وروية الوجوه البشريَّة على تأمُّل الأغراض.

عندما يكون الطفل في حالة تفاعل مع الآخرين، يحاول الطفل تقليد الكبار الذين من حوله؛ فقد يقلِّد تعابير الوجه وإخراج اللسان، وضَمَّ الشفاه أو الرَّمْس. لاحقاً، يبدأ بإصدار أصوات معيَّنة عندما يبستم له الوالد أو يتحدَّث معه.

الأصوات الأولى التي تُصدَّر عن الطفل هي أصوات الحنجرة، كالغرغرة والتأوه، ووسيلة التعبير المركزيَّة هي البكاء. في البداية، يكون إصدار هذه الأصوات غير متعمَّد، لكنَّها تتطوُّر مع مرور الوقت، فيستطيع الأهل التمييز بين أصوات بكاء مختلفة تعبِّر عن الجوع والتعب والوجع، وأصواتٍ متممة وتهجئة أو أصوات متعة كردِّ فعل على أصوات مألوفة.

علاوة على ذلك، يبدأ الطفل بالضحك بصوت عالٍ كردِّ فعل على لمسٍ لطيف، أو خلال تواصل متع مع والديه، ويبدأ عندما يسمع صوتاً مألوفاً لشخص بالغ.

عندما يبدأ الطفل بتركيز نظراته، في سنِّ شهرين تقريباً، يبدأ بالبحث عن مَصْدَر الأصوات ويتفاعل مع التغيُّر في نبرات الصوت. ردُّ الفعل هذا أَوْلَى جدًّا؛ فعلى سبيل المثال قد يتوقَّف عن المصِّ أو الرضاعة، وقد يبستم أو يبدي تغيُّراً آخر في تعابير وجهه.

ننصح بالتوجُّه إلى الممرضة في مركز رعاية الأمِّ والطفل، أو إلى طبيب الأطفال، إن لم يبدأ الطفل بإصدار أصوات معيَّنة في سنِّ ثلاثة أشهر، ولا يضحك ولا يتفاعل مع الأصوات





### ما الذي تستطيعون فعله؟

- اللعب مع الطفل والأنشطة اليومية التي تمارسونها معه أرفقوها بالتحدّث. عندما ينظر إلى شيء ما سمّوه باسمه وأشيروا إلى الأغراض وسمّوها بأسمائها، وسمّوا الأشخاص والأطعمة وأعضاء الجسم والحيوانات والصور في الكتب وما شابه.
- واصلوا التحدّث مع الطفل، واستجيبوا للأصوات التي يُصدِّرها.

### تطوّر اللغة - من سنّ ثلاثة أشهر حتى سنّ ستّة أشهر

- تتمّة الرضيع تأخذ في التطوّر تدريجيًّا: يسمع حروفًا ساكنة متواصلة (رررر... مممم)، ويضحك بصوت. «يلعب» مع الأصوات التي يُصدِّرها، ويتمتّع بالأمور.
- يُصدّر الطفل أصواتًا مختلفة من حيث الارتفاع والقوّة، ويستخدم هذه الأصوات للتعبير عن مشاعره، ويمكن فهم رغباته وأحاسيسه من بكائه وتمتمته. يردّ بطريقة مختلفة على نبرات صوت مختلفة، ويميّز بين أصوات الحديث وأصوات أخرى في محيطه، ويواصل تقليد الأصوات التي يُصدِّرها أهله من حوله.
- في هذه السنّ، يبدأ بتعلّم «قوانين» المحادثة: يستطيع البقاء صامتًا عندما يتحدّث والداه معه، ومن ثمّ يتمتم ويتنظر إجابة والديه.

نصح بالتوجّه إلى الممرّضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو إلى طبيب الأطفال، إن لم يبدأ الطفل بإصدار أصوات معيّنة في سن ثلاثة أشهر، ولا يضحك ولا يتفاعل مع الأصوات

من المهم  
أن تعرفوا



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- واصلوا التحدّث مع الطفل واستجيبوا للأصوات التي يُصدِّرها. تكبر ثروته اللغويّة لاحقًا كلّما تحدّثتم معه أكثر.
- كرّروا أصوات وحركات الطفل وتحدّثوا معه بشأنها. على سبيل المثال: إذا لوّح بيده، فلوّحو له بيدكم وقولوا «مرحبا»؛ إذا رفض الطفل الأكل، فقولوا له إنكم تفهمون أنّه قد انتهى من تناول الطعام.

### تطوّر اللغة - من سنّ ستّة أشهر حتى سنّ تسعة أشهر

- ردود فعل الرضيع على الأصوات التي من حوله تتزايد، وعندما يدور حديث من حوله يدير رأسه في اتجاه المتحدّث، يواصل توسيع تشكيلة الحروف الساكنة التي يُصدِّرها. الأصوات التي يُصدِّرها تشبه تتمّة مقطع لفظي واحد، ومن ثمّ تتمّة مقطعين.
- يتمتّع الطفل باللعب الصوتي المتبادل حيث يتمتم الوالدان «إليه» ويردّ هو بتمتمته من عنده. هذا هو الأساس الأوّلي لإدارة محادثة وأخذ الدور في الحديث. يتمتم الطفل تجاه اللّعب عندما يلعب لوحده، وتمكّنه التتمّة من خوض تجربة إصدار تنويع أصوات متسلسلة من أجزاء مختلفة من فمه.

نصحكم أن تتوجّهوا إلى الممرّضة في مركز رعاية الأمّ والطفل أو إلى طبيب الأطفال:

- إذا لم يهتمّ الطفل بالأصوات ولم يتفاعل معها.
- إذا كان الطفل لا يبحث عن مصدر الأصوات، ولا يردّ عندما تتوجّهون إليه وتنادون باسمه.
- إذا كان الطفل لا يُصدّر أصواتًا ولا يتمتم لوالديه ولا لألعابه.

من المهم  
أن تعرفوا



## ما الذي تستطيعون فعله؟

- كرّروا كلمات بسيطة نحو: «ماما»؛ «بابا»؛ «باي باي»؛ «إلى اللقاء». في المقابل، تحدّثوا بلغة سليمة، وبجمل كاملة لا بكلمات مفردة.
- غنّوا للطفل، وأسّمِعوه إلقاءات مقتضبة. أسّمِعوه موسيقى وشجّعوه على المشاركة الفعّالة. الغناء يمكنه من الإصغاء والقيام لاحقاً بتكرار الكلمات والجمل. هذه إحدى الطرق الرائعة لقضاء الوقت المشترك وتعميق العلاقة في ما بينكما.
- دعوه يستخدم الكتب المصنوعة من الكرتون المقوّى، ولا تحوي كلمات أو تحوي القليل منها، وتظهر فيها صورة واحدة في الصفحة، كي يتعلّم منح الأسماء للأغراض المألوفة لديه.
- اقرأوا له القصص. القراءة المشتركة في هذه السنّ تؤسّس لديه محبّة الكتب. ننصحكم أيضاً أن تروا له القصص، واطلبوا من الجدّ/الجدّة وأبناء العائلة قصّ الحكايات للطفل في سبيل بناء علاقات عائلية قويّة.

## تطوّر اللغة - من سنّ تسعة أشهر حتى عام واحد

يفهم الطفل أكثر ممّا يستطيع التعبير عنه بصوته. على سبيل المثال، يبدأ بإظهار فهم للتعليقات الكلاميّة البسيطة نحو: «أعطني»، «خذ»؛ يعرف عددًا من أعضاء الجسم ويفهم ما تعنيه الكلمات «لا» و «نعم» و «ممنوع»؛ يفهم معنى كلمة «باي باي»؛ ويشخص أسماء شخصيات مألوفة - نحو «ماما» و «بابا» أو أسماء إخوته، وينسبها بطريقة سليمة؛ يعرف أغاني الألعاب (مثال: «إيدينا لفوق»)، ويردّ عليها؛ يشخص أعرافاً يوميّة المصاصة أو شخصيات مألوفة باسمها، ويتّجه بنظره نحو الغرض الذي يجري الحديث عنه. كذلك يتفاعل عندما ينادون باسمه ويوجّه رأسه.

يستخدم الطفل مقاطع لفظيّة مزدوجة نحو «دادا» و «ماما»، ويقوم لاحقاً باستخدام سلسلة مقاطع لفظيّة أطول نحو: «باه باه»؛ «ماماماما». يطوّر تدريجيّاً تنويعاً من الأصوات وتسلسلات مركّبة، ويبدأ بتشخيص أصوات الحيوانات، ويجاوب تقليدياً ويربط بين تجميع مقاطع لفظيّة والكلمات ويقلّد أصوات التكلم. الأصوات التي يُسمِعها تُسمَع كتحديث ناضج.

يفهم الرضيع أنّه يستطيع بواسطة صوته مناداة أهله، ولفت انتباههم. في المقابل، يبدأ باستخدام وسائل أخرى كي يفسّر نواياه ورغباته: يتتبع نظرة أهله أو يشير إلى غرض بعيد لجذب اهتمامهم لغرض يريده، ويبدأ باستخدام حركات معيّنة كالصفيق والتلويح بالتحية.

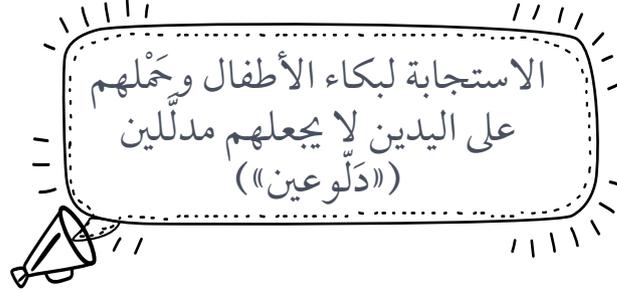
بدءاً من سنّ عام واحد، نمت احتمال كبير لأن يقوم بلفظ كلماته المهمّة الأولى، أو يسمع أصواتاً ذات معنى نحو «عوّ» للكلب، أو «هم» عندما يريد تناول الطعام. يعرف كيف يقرن بين الأصوات التي يُصدرها (على سبيل المثال، «صاصاه» والغرض الذي يمثله «المصاصة»). بعد أن يتعلّم الطفل القيام بذلك، يأخذ استخدامه للكلمات في التزايد بسرعة.

ننصح بالتوجّه إلى الممرّضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو إلى طبيب الأطفال:

- إذا اقترب الطفل من بلوغ عام واحد لكنّه لا يُظهر مؤشّرات فهم اللغة: لا يردّ عندما تنادونه باسمه، ولا ينفذ تعليمات بسيطة، ولا يفهم «لا»، و «نعم» و «ممنوع» وما شابه، ولا يعرف الكلمات اليوميّة البسيطة، ولا يتواصل مع أغاني اللعب.
- إذا كانت تمتّاته قليلة و/أو بسيطة، ومقتضبة، ولا تتسع وليست ذات معنى.
- لا يقلّد أصوات التحدّث، ولا يتعرّف على الأصوات، كأصوات الحيوانات على سبيل المثال.

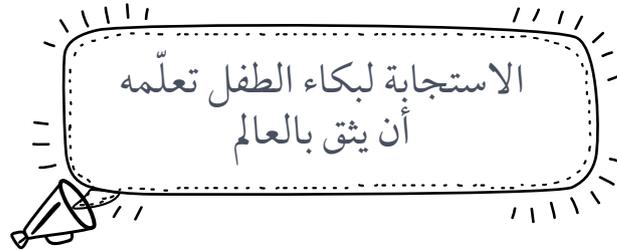


## التطور الشعوري - الاجتماعي



الرعاية المُجِبة والمراعية لرضيعكم تمنحه إحساسًا بالأمان والحماية، وتساعد على التطور. علاقتكم الأولى مع رضيعكم تعلمه التعبير عن مشاعره والتعامل مع التحديات والوثوق بالآخرين، والتعبير عن التعاطف والرأفة، وتعلمه لاحقاً أن يطوّر ضميره وأن يميّز بين الخير والشر. كل هذه الصفات المهمة تتطور تدريجياً منذ ولادة الرضيع من خلال طريقة رعايتكم اليومية أنتم الأهل والشخصيات المهمة الأخرى في حياته. الأقوال والرسائل التي تُنقل للطفل (نحو: «أنت محبوب»؛ «أنت ذكي»؛ «أنت تُضحكني») تصوغ بصورة تدريجية تقييمه لنفسه.

كلما تطوّر الطفل أصبحت العلاقة العاطفية بينكم أهمّ وأعمق؛ فعندما يتسم لكم الطفل وأنتم تبادلونه الابتسامة، وعندما يشير أنّه يريدكم أن تحمله على الذراعين وتفعلون ذلك، فإنّ العلاقة بينكم توفر اكتفاء ذاتياً متبادلاً: أنتم تتمتعون من رؤيته يتطور ويتواصل معكم، وهو ينجح في التعبير عن الأمور التي يريدّها ويحتاجها. انتبهوا أنّ رضيعكم يفهم أكثر بكثير من الأمور التي يعبر عنها، ولذا من المهمّ أن تقولوا له ما الذي سيحصل. هذا الأمر يساعده على الفهم وعلى الوثوق بكم. وكما تريدون أنتم أن تكون تجربتكم الشعورية مفهومة لمحيطكم وتستطيعون التعبير عنها للآخرين، كذلك هو الشأن لدى الرضيع، فهو يريدكم أن تفهموا مشاعره،



## البكاء والتواصل

يبكي الطفل تعبيراً عن ضائقة أو عن أمر يزعجه، وكذلك عندما يشعر بالجوع والوجع والتعب، وحتى عندما يريد أن يلتفت إليه والده.

البكاء هو طريقة الرضيع في التعبير عن نفسه وبناء التواصل، وعليكم -أيها الأهل- أن تردّوا على بكائه باستجابة لحاجته وبحبّ ومواساة: واصلوا ضمّه وحمله على الذراعين، وفحص ما إذا كان جائعاً أو متعباً، وفحص ما إذا كان الحفاظ «طافحاً» أو إذا كان لباسه ثقيلًا أو خفيفًا، وغير ذلك.

بمرور الوقت، يتعلّم الأهل التمييز بين ثلاثة أنواع من البكاء:

بكاء الجوع- يبدأ ثمّ يتعاطم على امتداد الوقت.

بكاء الغضب- بكاء قويّ، وفي الكثير من الأحيان يبدأ دون سابق إنذار.

بكاء الوجع- يبدأ بصرخة حادة وصوت عالٍ ويتواصل بصوت مرتفع. غالبًا يكون ردّ فعل الكبار تجاه بكاء الوجع أسرع من ردّ فعلهم تجاه سائر أنواع البكاء.

التجربة المتراكمة في رعاية الطفل تحسّن القدرة على التمييز بين مختلف أنواع البكاء.

يختلف الأطفال بعضهم عن بعض في طريقة البكاء وفي مدّته. في أحيان متقاربة، يبكي الأطفال الرضع دون سبب واضح (حتى بعد أن ناموا، وأكلوا، وألبسوا حفاظًا جافًا، وحصلوا على «عبّوطة»). ربّما يشكّل البكاء تعبيرًا عن تأقلمهم مع العالم.

الطفل الرضيع يقول من خلال بكائه: «ساعدوني. لا أستطيع لوحدي. كونوا معي ما دمت أواجه صعوبة. امنحوني شعورًا لطيفًا. ساعدوني على العودة إلى ما كنت عليه في السابق، بدون الصعوبات التي أعاني منها الآن».

مغص الرضع (الغازات لدى الرضع) -الحالة التي يبكي فيها الرضيع بكاء مرًا وقويًا بدون سبب واضح. قرابة ربع الأطفال الرضع يعانون من هذا المغص، ويواجه الكثير من الأهل صعوبات في التعامل مع هذا الوضع. نوبات البكاء المرافقة لهذا الأمر تنتهي في المعتاد في سنّ ثلاثة-أربعة أشهر. سبب المغص ليس معروفًا، والبكاء الذي يتولّد نتيجة هذا الأمر ليس مؤثّرًا على الدنيّة سيّئة.

يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول ما يعنيه بكاء الأطفال على موقع وزارة الصحة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

طُرق تواصل أخرى: يتواصل الرضيع بالعينين مع كلّ منّ يحمله بين ذراعيه بدءًا من الأيام والأسابيع الأولى من حياته. إضافة إلى ذلك، هو يسمع أصوات غرغرة وهمهمة ويصدر أصواتًا خلال الأكل.



## ما الذي تستطيعون فعله؟ أفكار للتهدئة من روع الطفل الذي يبكي دون سبب واضح

المكوث مع طفل باكٍ لا يبدأ على امتداد ساعات ليس بالأمر السهل. البكاء المتواصل قد يضغط ويحبط كل أب وأم، ومن أجل تهدئة الرضيع نمة حاجة إلى طاقات بدنية ونفسية كبيرة. حاولوا القيام بكل ما تعتقدون أنه ملائم لتهدئة طفلكم، ونصحكم أن تجربوا طرقاً جديدة. على هذا النحو تتعلمون من التجربة ما هي الطريقة الأفضل لتهدئة الطفل.

- راقبوا طفلكم كي تتعلموا ما هي الإشارات التي يعبر عنها واستجيبوا لها-هل يبكي الطفل بطريقة معينة عندما يكون جائعاً؟ هل يفرك عينيه أو يعبس عندما يكون مرهقاً؟
- واسأوا طفلكم كلما بكى، وامنحوه شعوراً بالأمان وبأنكم تحبونه. تذكروا أنّ أي نوع من الرعاية التي ستمنحونه إياها حتى سنّ ثلاثة أشهر لن يحوله إلى طفل «دلوع».
- غطّوا رضيعكم ببطانية رقيقة ومشدودة حتى الكتفين. على هذا النحو تُشعرونه بالأمان.
- اقتربوا من أذنه وأسبعوه أصواتاً مهدّئة تُذكره بالأصوات التي كان يسمعها في الرحم. غنّوا له أو أسبعوه موسيقى أو أصواتاً مهدّئة من الطبيعة.
- احمّلوا الطفل على الذراعين وهو مغطى، وأرجحوه رويداً رويداً، وتفاذوا الحركات الحادة. حاولوا تغيير وضعيّة جسمه كي يعثر على الوضعيّة التي تهدّئ من روعه. حتى سنّ ثلاثة أشهر لا تخافوا من أنّ الطفل سيعتاد على حملكم له بين الذراعين.
- عندما يكون الطفل في العربة، حرّكها حركات بطيئة بوتيرة ثابتة. ضعوا الطفل في حمالة وتنزهوا معه في الخارج.
- دلّكوا جسد الطفل وداعبوه، ولائتموا اللمس مع ردود فعله (لمس عميق؛ خفيف؛ لطيف؛ مداعب).
- قلّلوا من كمّيّة المؤثرات حول الرضيع -الأصواء والأصوات واللمس.

تذكروا أنّ مكوثكم إلى جانب طفلكم، وحملكم إياه ومواساته، يُشعرونه أنّه ليس وحيداً، وأنكم معه على الدوام، حتى عندما يواجه صعوبات معينة. حاولوا عدم الوقوع في مطبّ اليأس. التجربة المتراكمة ستعلمكم كيف تهدّئون من روعه، ولا بأس إذا باءت الطرق التي تستخدمونها بالفشل أحياناً. من لا يجرب لا يخطئ.

تذكروا أنّ الطفل يملك قدرة مولودة على تهدئة نفسه بنفسه (كمصّ الإصبع، أو الاستجابة لحركاتكم).

إذا شعرتم بالغضب والإحباط بسبب بكاء الطفل، فأبقوه في مكان آمن تحت مراقبة شخص بالغ تثقون به، واخرجوا لتفريغ الطاقات السلبية ولتهدئة أنفسكم.

استريحوا واهدأوا خلال هدوء الرضيع، وذلك كي تستجمعوا قواكم لمواصلة رعايته عندما يستيقظ من جديد.

والأهمّ: من المفضّل ألاّ تبّقوا لوحدكم مع البكاء. استعينوا بأشخاص مقربين وبمهيّئين. جميعنا نحتاج إلى المساعدة في بعض الأحيان، فكم بالحريّ عندما يكون الحديث عن والد/ة طفل باكٍ.

بكاء الطفل الرضيع قد يكون تجربة صعبة بالنسبة للأهل، وقد يولد لديهم شعوراً بالعجز وعدم القدرة على فهم سبب البكاء.

قد يثير سلوك الطفل لدى بعض الأهالي شعوراً بالإحباط فيغضبون عليه ويفقدون القدرة على الاعتناء به كما يجب، ويشعرون أنّهم لا يملكون القدرة على تهدئته، ومهما فعلوا فلن يتمكنوا من منحه ما يحتاجه في تلك اللحظة.

إذا راودتكم مشاعر كهذه، فحاولوا عدم إيقاظها داخلكم، وأشركوا بها شخصاً قريباً أو توجّهوا المهنيّ كي يساعدكم.



## محطات مهمة في التطور الشعوري - الاجتماعي



ما الذي تستطيعون فعله؟

تحدثوا مع الطفل وتواصلوا معه بواسطة العينين، وابتسموا له، وغنوا له، وامنحوه بعض الوقت كي يردّ عليكم، وكل ذلك في سبيل تحفيز وتطوير العلاقة معه.

التطور الشعوري - الاجتماعي - من الولادة حتى سن ثلاثة أشهر

التطور الاجتماعي للطفل في الأشهر الأولى من حياته يكون محدوداً، وهو لا يظهر تفضيلاً لهذا الشخص أو ذاك في كل ما يتعلّق برعايته (على الرغم من أنّه يتعرّف على رائحة أمه)، وهو يقضي معظم وقته في النوم والرضاعة والبكاء (الذي يستخدمه وسيلة للتواصل وطلب المساعدة). يتواصل الطفل بالعينين مع كل من يحمله بين ذراعيه بدءاً من الأيام والأسابيع الأولى من حياته. في سنّ ستة أسابيع تقريباً يبدأ بالتبسّم الاجتماعي كردّ فعل على المتعة، وعشيّة بلوغه ثلاثة أشهر يتبسّم في أحيان متقاربة ويبادر لبناء علاقة من تلقاء نفسه.

يمكن للتشخيص المبكر للمشاكل أن يساعد في تطوّر الطفل. عندما تتأملون سلوك طفلكم، من المهمّ أن تنتبهوا ما إذا كان يتواصل معكم بالعينين عند اقترابه من سنّ ستة أشهر، عندما يرى وجهكم بوضوح ويبدأ بالابتسام. عندما يقارب سنّ ثلاثة أشهر، انتبهوا ما إذا كان يتبسّم ابتسامة اجتماعية، أي يتبسّم كردّ فعل لكم أو لشخص آخر، أو ابتسامة كردّ فعل على لعبة أو على الموبايل المعلق الذي يجبه. انتبهوا ما إذا كان يبني علاقة معكم أو مع آخرين من حوله.

إذا لم يتواصل الطفل بواسطة الابتسامة ومن خلال العينين مع من يعتني به، ولا يبكي إلا فيما ندر، ولا ينام كثيراً، فعندها ننصحكم باستشارة ممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو طبيب أطفال.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

- عندما تلعبون مع طفلكم، عبّروا له عن سعادتكم بأنّه يكبر ويتطوّر، وضّمّوه إلى صدركم، وقبّلوه وابتسموا له. تحدّثوا معه بصبر وبصوت ناعم ولطيف.
- عندما يعبّر طفلكم عن احتياجاته، امنحوه الاستجابة التي تلائم احتياجاته بصبر وتأنّ.

### التطوّر الشعوريّ - الاجتماعيّ - من سنّ ثلاثة أشهر حتّى ستّة أشهر

في سنّ ثلاثة أشهر يتسم الطفل لمراى صورته في المرآة، ويتعرّف بداية على والديه أو على شخصيّة تقوم برعايته على نحوٍ ثابت، وبعدها يتعرّف على سائر أفراد العائلة.

يردّ بصوت على ابتسامه والديه، ويبدأ بالردّ على حالات مألوفة (نحو: التعرّف على قنينة الطعام؛ إعداد الأكل) بالابتسام وبحركات متحمّسة. يتوجّه إلى والديه، أو إلى من يقوم على رعايته، بطلب المساعدة، ويطلب اهتمامًا خاصًا.

يستطيع الطفل التمييز بين أشخاص مختلفين: قد يشعر بالارتياح مع من يعتني به على نحوٍ ثابت أكثر ممّا يرتاح مع الآخرين. على الرغم من ذلك، هو لا يفضل هذا الشخص الذي يعتني على شخص آخر، ويستطيع أن يهدأ حتّى لدى أشخاص كبار لا يعرفهم.

يطوّر الطفل اهتمامًا بالعلاقة مع تنوعة من الناس، ويعبّر عن نفسه بواسطة الابتسامات، والأصوات والتمتمات، ويتواصل بالعينين لمُدّة أطول من ذي قبل.

من شأن التشخيص المبكّر للمشاكل أن يساعد الطفل في عمليّة النموّ. عندما تتأمّلون سلوك طفلكم، من المهمّ أن تتبهبوا ما إذا كان لا يُصدّر مقاطع لفظيّة في سنّ خمسة أشهر، ولا يتبسم للأشخاص من حوله، ولا يتواصل بواسطة العينين مع من يقوم على رعايته. هل يتبسم لصورته في المرآة؟ وهل يتعرّف عليكم أنتم الوالدين، ويردّ عليكم بابتسامه؟ هل يردّ بابتسامه على حالات مألوفة -كالرضاعة أو تحضير القنينة؟

إذا لم يكن يقوم بكلّ هذه الخطوات، ننصحكم بالتشاور مع ممّرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل، أو مع طبيب أطفال.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

توصيات إضافية لتلك التي أشرنا إليها سابقًا:

- تفهموا الرضيع إذا تحفظ من الغرباء، وساعده على التأقلم تدريجيًا مع وجودهم. عندما يقابل شخصًا غريبًا، ساعده على الفهم أن هذا الشخص لطيف ويمكن الوثوق به، على سبيل المثال من خلال التحدّث بنبرة لطيفة وهادئة، وتعبير وجه مُرحّب.
- ساعدوا الرضيع كي يتعوّد على الافتراق: اقرأوا له قصصًا عن هذا الموضوع، واخلقوا روتين افتراق-نحو أغنية قصيرة أو «عبّوة» وقبلّة. هذا الروتين يساعد الرضيع على الشعور بالأمان. افترقوا منه بقول كلمة «باي» (أو «إلى اللقاء») واضحة وصریحة. لا تختفوا دون أن تودّعوه. هذه مسألة في غاية الأهميّة، واتباعها تخلقون ثقة في العلاقة بينكم وبينه، وتساعدونه على التعامل مع المشاعر الصعبة.
- ابدأوا بوضع الحدود للرضيع -الأمر المسموح بها والأمر المنعوه. وفي هذا، كونوا متساوقين (أي غير متذبذبين).
- أعطوا الطفل تعليقات بسيطة، واحدًا في كل مرة، وانتظروا الردّ. تذكروا أن إيقاع الطفل أبطأ من إيقاع الشخص البالغ. امنحوه تعزيزات إيجابية عندما ينفذ التعليقات، وأوضحوا سبب التعزيز.
- مكّنوا الطفل من الابتعاد لغرض اللعب والاستقصاء، وكي يتعرّف أكثر على نفسه وعلى قدراته، وهو بالتالي سيتوجّه إليكم بطلب المساعدة إذا احتاج ذلك.
- تذكروا أن نشاطات الاستقصاء التي يُجرها الطفل قد تكون خطيرة في بعض الأحيان، ولذا من المهم أن تهيئوا البيئة المحيطة وتنظّموها كي تكون آمنة بالنسبة له، وتلبي احتياجاته.

## التطوّر الشعوري -الاجتماعي من سنّ ستة أشهر حتّى تسعة أشهر

في هذه الأشهر، يتفاعل معظم الأطفال الرضع مع من يقوم على رعايتهم-يتسم الطفل ويضحك بصوت عالٍ للأشخاص المألوفين، ويخف بكأوه عندما يسمع صوت والديه (أو صوت شخص مألوف)، ويبحث عن وجهيها عندما يكونان من حوله.

بالإضافة إلى ذلك، يقوم الرضيع في هذه السنّ بمدّ يديه لشخص مألوف يأتي نحوه، ويحبّ اللعب معه بلعبة اجتماعيّة. يكرّر الطفل الحركات والأنشطة التي تتسبّب له في المتعة، ويلوّح بيده محببًا ويصقّ يديه، ويصدر أصواتًا مختلفة، ويتمتع لوالديه، ويُسمع مقاطع صوتيّة، ويتمتع بتكرار أصواته، ويبدأ بالردّ عندما ينادى عليه باسمه.

هذا وقت للتمتع بالنسبة لكم أيضًا أنتم الأهل الذين ترون ابنكم يتطوّر ويتحوّل إلى باحث متحمّس، يدبّ فيه الانفعال عندما يكتشف أنّه يستطيع أن يتسبّب للأمر أن تحدث: فعندما يتسم ابن الأشهر السبعة لأمه، تردّ عليه هي ابتسامة؛ وعندما ترفع ابنة التسعة أشهر ذراعيها، فهي تشير لأبيها أنّها تريده أن يحملها.

في هذه السنّ، يبدأ الرضيع بالتفاعل مع والديه ومع الأشخاص من حوله، ويبدأ بالردّ عندما يقال له «لا»، ويظهر بوادر رفض للأمر والنشاطات التي لا يرغب بها.

وعلى الرغم من كلّ هذه التطوّرات المثيرة للانفعال، من المهمّ أن نتذكّر أنّ الطفل في هذه السنّ ما زال لا يستطيع الشعور بالحنين أو الندم، لأنّ مفهومه للحياة ما زال محدودًا جدًّا. وعلى العكس من سنّ شهر واحد، يستطيع الرضيع في سنّ ستة أشهر -تسعة أشهر استيعاب نبرة صوت تعبر عن الضائقة والتواصل معها، لكنّه ما زال لا يدرك مفاهيم على غرار «هذا ملكي» أو «هذا سيّء».

في الفترة بين سنّ سبعة أشهر -تسعة أشهر تقريبًا، يبدأ الرضيع بالتحفظ من الغرباء وإظهار الحنن والخوف منهم. وفي بعض الأحيان، ينفجر بالبكاء لمجرد وجودهم حوله. إضافة إلى ذلك، هو يعبر عن الاحتجاج إذا افتردت عنه الشخصيات المألوفة التي تعني به.

هذان السلوكان يعبران عن ظهور تعلق «انتقائي» -تفضيل واضح لشخص معيّن يعنى به كي يكون مصدر دعم وحماية ورعاية، وهذا الردّ يلائم المرحلة التطوّريّة للعلاقة بين الرضيع ووالديه.

## التطور الشعوري - الاجتماعي من سن ستة أشهر حتى تسعة أشهر

- نصح بالتوجه لاستشارة الممرضة في مركز رعاية الأم والطفل، أو طبيب أطفال، إذا بلغ الرضيع ستة أشهر لكنه:
- لا يلعب من أجل الاستقصاء حول بيئته ومحيطه.
  - لا يرد على قول «لا»، ولا يظهر معارضة للأشطة التي لا يريد.
  - لا يتعاون ولا يتفاعل مع الأشخاص الذين يحيطون به، ويُظهر لا مبالاة عندما يُترك لوحده.
  - لا يعاود ممارسة أنشطة تتسبب له في المتعة، ولا يبتهج باللعب الاجتماعي مع شخص مألوف.
  - لا يشير بيده «باي» ويصق، ولا يُصدر أصواتًا مختلفة ويتمتع بتكرار أصواته هو.



نصح بالتوجه للاستشارة إذا بلغ الطفل تسعة أشهر لكنه:

- لا يميز بين الشخصيات المألوفة والغرباء. على سبيل المثال: لا يعبر عن فرحه وحماسه عند ظهوركم، أو عند ظهور أشخاص مألوفين.
- لا يتوجه للشخص الذي يراعه يطلب المساعدة، ولا يطلب اهتمامًا خاصًا.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

توصيات إضافية لتلك التي أشرنا إليها سابقًا:

- انتبهوا للوقت الذي يتعب فيه الطفل من اللعب المشترك - تابعوا سلوكه، وقيادته، وادرسوا إيقاعه.
- واصلوا وضع الحدود للطفل - المسموح وما الممنوع، وكونوا متساوقين (أي غير متذبذبين) في ذلك.
- عشية بلوغ الطفل عامًا واحدًا، علموه أن يؤجل لوقت قصير جدًا تلبية احتياجاته، وفسروا له لماذا تطلبون منه ذلك. عندما تقومون بهذا، قولوا له: «انتظر لحظة لأن...»
- تذكروا أن نشاطات الاستقصاء التي يجربها الطفل قد تكون خطيرة في بعض الأحيان، ولذا من المهم أن تهيئوا البيئة المحيطة وتنظموها كي تكون آمنة بالنسبة له وتلبي احتياجاته.

## النمو الشعوري - الاجتماعي من سن تسعة أشهر حتى عام واحد

في سن تسعة أشهر يتعامل الطفل مع الآخرين خلال عملية اللعب، ويسقط لعبة كي يتناولها غيره ويعطيه إياها، ويُفعل غرضًا كي يتناول غرضًا آخر بدلًا منه.

في هذه السن، يحاول الرضيع أن يخلق لنفسه حينًا خاصًا به، وفيه يجري عمليات بحث واستقصاء حول العالم.

في هذه السن، لا يتصرف الأطفال عشوائيًا بل لغرض محدد. على سبيل المثال، إذا رأى أن أمه تحمل حفاظًا نظيفًا، فقد يسارع في الابتعاد عنها لأنه لا يريد أن تقوم بتبديل حفاظه، وهو لا يقوم بذلك لغرض الإغاظة، بل للتعبير عن شعوره. النشاطات المتعمدة تشير إلى أن الطفل قد قام بتحسين ذاكرته؛ فهو يتذكر أنه لا يحب أن يضطجع دون أن يتحرك، أو أن يشعر بأن حفاظه مبلل.

عشية بلوغ الطفل عامًا واحدًا يبدأ بممارسة اللعب الرمزي - على سبيل المثال: يقرب المكعب من أذنه ويقول «هلو»؛ يمنح هوية لهذا الغرض أو ذاك ويخلق حوله حبكة متخيلة. اللعب الرمزي يساعد الطفل على إضفاء معنى على تجاربه في العالم، ويقوي إحساسه بأنه يتحكم بالأمور التي من حوله. هذه هي بداية اللعب الرمزي، وغالبًا ما يمارسه الطفل لوحده أو مع أحد والديه.

عشية إتمام الطفل لعامه الأول، يطور تفضيلات واضحة، وتراتبية (هرمية) لشخصيات التعلق. هذا السلوك يرتبط - فيما يرتبط - بإدراكه أن الناس باقون حتى عندما لا نراهم. لذا، يحاول الطفل الاحتجاج على الافتراق عن شخص يحبه (كأمه مثلاً)، كي يدفعه للبقاء معه.

نصح بالتوجه للتشاور مع الممرضة في مركز رعاية الأم والطفل، أو مع طبيب أطفال، إذا ظهرت إحدى العلامات التالية بصورة جلية لدى الطفل في سن تسعة أشهر:

- لا يرد عندما ينادى باسمه.
- لا يفهم طلبات بسيطة نحو: إرسال قبلة، التلويح باليد ل طرح التحية، أو إحضار غرض معين.
- لا يهتم بالأغراض من حوله.



## إضاءة إلى الأهل: علاقة الوالدة - الطفل والتعلق



السنة الأولى من حياة طفلكم مخصّصة لبناء علاقته معكم ومع محيطه القريب، وهذه العلاقة تساعد على تهدئة نفسه. الرضيع يعتمد عليكم اعتمادًا تامًا، ويشير لكم من خلال التصرفات المختلفة إلى مختلف احتياجاته، وهو لا يعرف كيف يضبط مشاعره ويحتاج إليكم كي تواسوه وتهدئوا من روعه. بفضل العلاقة التي تبنيها مع طفلكم، سيتعلّم أن يرسل لكم إشارات عندما يكون في ضائقة، وأنتم ستنتبهون لإشاراته، وتفهمون ما الذي يريده، وتبهون لمساعدته في ضائقته حتى يهدأ.

البكاء هو إحدى الطرق التي يستخدمها الرضيع للتعبير عن احتياجاته. في العلاقة بينكم، ثمة أهمية كبيرة للاستجابة لبكائه. ولا داعي إلى الخوف؛ فهذه الاستجابة لن تحوّل إلى طفل «دلوع»، بل على العكس من ذلك تمامًا، فهو يتعلّم على هذا النحو أنّه ثمة من يصغي له، ويحبّه، ويهدئ من روعه. هذه هي الطريقة التي يتعلّم فيها رضيعكم الوثوق بعلاقته معكم.

الحوار الذي تخلّفونه مع الرضيع عندما يعبر عن احتياجاته وتستجيبون له يبني قاعدة علاقة قويّة وأمنة بينكم، ويساعد الرضيع على تطوير قدرات تفكيرية وإدراكية أفضل، وكفاءات شعورية واجتماعية أفضل.

عندما تُبني علاقة طيبة بينكم وبين رضيعكم، أو بين الرضيع ومن يقوم على رعايته، يتحقّق توازن بين حاجته لاستكشاف محيطه وحاجته لعلاقة حميمة مع القائم على رعايته: ثمة قاعدة آمنة لدى الطفل تمكّنه من الابتعاد عنكم والاستقصاء بشأن محيطه، وفي المقابل يعود إليكم كمن يعود إلى مرفأ الأمان للحصول على دعم في أوقات الضائقة.

العلاقة الأولى لطفلكم معكم تسمّى «الارتباط»، وهي تبدأ منذ لحظة الولادة، وتبلور في سنّ عام واحد تقريبًا، وتأخذ بالترسخ حتى سنّ الثالثة. يتحدّد نوع الارتباط وجودته من خلال مراعاتكم لاحتياجات طفلكم (والمقصود هنا هو قدرتكم على التعرّف على إشارات الطفل، وتفسيرها تفسيرًا سليمًا، والرّد عليها وفق احتياجاته)، ودرجة تواجدهم إذا احتاجكم، والدفع الذي تمنحونه إيّاه، فضلًا عن الرعاية والأمان والحماية. الارتباط يستقرّ ويتواصل على امتداد حياته، ما لم تقع أحداث عصبية وصادمة وذات وزن تُلحق الضرر به.

## كيف تؤثر العلاقة مع الأهل على الرضيع؟

تطوّر الدماغ-تطوّر الدماغ خلال السنوات الثلاث الأولى من حياة الطفل يكون في الذروة، ويحصل عبر العلاقة الحميمة للطفل مع الوالدين ومع شخصيات تقوم على رعايته. الانكشاف على المحفزات والكلمات والمشاعر يخلق نسيجاً من الروابط في الدماغ، وكلما كبر هذا النسيج كبرت قدرات الطفل المستقبلية. ويعتقد كثيرون أنّ الدماغ هو مجرد مخزن للمعلومات، لكنّ الأبحاث في هذا المضمار تُظهر أنّ التواصل الوجدانيّ في المراحل الأولى من الحياة «ينسج» الدماغ من الناحية الشعورية، ويؤثر على قدرة الطفل على تشخيص المشاعر والتعبير عنها في الكبر.

الضغط-يتفاعل الأطفال الصغار مع أحاسيس الضغط لدى الأهل. عندما تكونون في حالة سَكينة وهدوء، ثمّة احتمالات كبيرة أن يكون الطفل هادئاً، وعندما تكونون في حالة من الضغط سيكون طفلكم متوتراً. لذا، من المهمّ أن تهتمّوا بأخذ قسط من الراحة وأن تهذبوا أنفسكم، وإذا شعرتُم بضائقة أو واجهتُم صعوبات معيّنة، فمن المهمّ أن تشركوا في هذه الأحاسيس أناساً آخرين من دائرةكم القريبة.

العلاقات مع الآخرين-يبنى الطفل علاقة مهمة مع كلّ من يعتني به على امتداد الوقت-الوالدين، والإخوة، وأقرباء العائلة وغيرهم-، ويفضّل الأشخاص الذين يعتنون به على نحو جيّد. يتعلّم الأطفال من أهاليهم بشأن العلاقات مع الناس. على سبيل المثال، عندما يزور البيت شخص لا يعرفونه، سيأتملنونكم ليروا كيف تتصرّفون معه؛ هل تستقبلونه بحفاوة أم بتوتر؟ وبحسب ردّ فعلكم سيستنتجون ما إذا كانوا يستطيعون الوثوق بهذا الشخص أم لا.

الافتراق عن أحد الوالدين عندما يسافر-يعايش الرضيع والأطفال الصغار كلّ سفرة للوالدة (وإن كانت لبضعة أيّام) على أنّها انفصال. عندما تعودون، قد يكون لدى طفلكم عدد من ردود الفعل التي تجسّد الصعوبة التي واجهتها بسبب غيابكم، بما في ذلك تجاهلكم. هذا ردّ فعل شرعيّ واعتياديّ وطبيعيّ بالنسبة للأطفال الذين يعايشون حالة افتراق حتّى سنّ الثالثة. من المهمّ أن تتعاملوا مع مشاعر الرضيع وتصوغوها له بكلمات. على سبيل المثال، قولوا له إنّهُ قد يكون مستصعباً أو غاضباً بسبب غيابكم، لكنكم عدتم وأنتم سعيدون ببقائه. يستسهل الرضيع التعامل مع هذه المشاعر عندما تفهمونه. تذكّروا أنّ الطفل يفهم الكثير من وراء الكلمات- من نبرة صوتكم ومن حركات الجسد لديكم.





## تعزيز العلاقة مع رضيعكم ما الذي تستطيعون فعله؟

التعلق الآمن مع الطفل يتوَلَّد عندما تنجحون في قراءة إشارات، وتنجحون في تفسيرها وتردُّون عليها على الدوام من خلال مواصلة تشجيعه على الاستقصاء (الاستكشاف) واللعب، وضمُّه إليكم وتهدئته وفق احتياجاته. الخطوات الثلاث التالية تساعدكم في فهم إشارات الطفل قبل أن يستطيع التكلُّم:

1. تأملوا وأصغوا: ابحثوا عن أنماط متكررة في البكاء والأصوات وتعبيرات الوجه والحركات التي يقوم بها الطفل. افحصوا، على سبيل المثال: هل يبكي الطفل بكاء خاصًا عندما يجوع؟ وهل يمصُّ أصابعه عندما يكون جائعًا؟ وهل يفرِّك عينيه أو يُشِيع بوجهه عندما يكون مرهقًا؟
2. افهموا: تأملوا الإشارات التي يُظهرها الرضيع كي تفهموا ما هي احتياجاته، أو ما هي الأمور التي يريد. على سبيل المثال، قد يفرِّك الطفل عينيه عندما يكون متعبًا ويريد الإخلاء إلى النوم.
3. تفاعلوا: على سبيل المثال، ربَّما من المفضَّل التوقُّف عن اللعب معه عندما يقوِّس ظهره ويتَّجه بنظره نحو الأطراف. وقد تُضطرُّون إلى تجربة بعض ردود الفعل قبل أن تفهموا ما الذي يحتاجه طفلكم الرضيع، أو ما الذي يحاول «قوله» لكم.

### أفكار لتعزيز العلاقة مع الرضيع في الأشهر الأولى من حياته

- تحدَّثوا مع الرضيع، واسألوه عن شعره، واشرحوا له ما تفعلونه معه، وأكثرُوا من كلمات الحبِّ. حتَّى لو لم يفهم الكلمات التي تقولونها، فإنَّ نبرة الحديث وتعبيرات الوجه وحركات جسمكم تساعد على فهم ما يحصل معه، وتدفعه للشعور بأنَّه محبوب.
- تواصلوا معه عن طريق العينين، وابتنسوا له، وغنِّوا له، وامنحوه وقتًا كي يردَّ عليكم. إذا أشاح بوجهه، فقد يكون بحاجة إلى الراحة، وسيعيد نظره لاحقًا.
- احمَلوه على الذراعين- يتمتَّع الأطفال بلمس البشرة مع الوالدين. لا تخشوا أن يتعوَّد الطفل في هذا السنِّ على الحُمْل طوَال الوقت على الذراعين.
- هدِّثوا من روع الرضيع وواسوهُ كلِّها بكى- هذا لن يجعله «دلوعًا»، بل سيمنحه شعورًا بأنَّه محبوب وآمن. إذا رفضكم الرضيع، فهذا يعني أنَّ ردَّ فعلكم على بكائه لا يلبي احتياجاته، ومن المفضَّل أن تجرَّبوا ردًّا آخر.

### صعوبات في العلاقة مع الرضيع

في بعض الأحيان، يشعر الأهل بأنَّهم لا يفهمون سلوك الرضيع، وهذا أمر طبيعي؛ فهم معتادون على التواصل الكلاميِّ، والرضيع لا زال غير قادر على التكلُّم. في بعض الأحيان، تُراوِدُ الأهل مشاعرُ بالذنب لأنَّ الطفل يبكي ويصرخ على الرغم من محاولتهم الاستجابة لاحتياجاته، ويشعرون أنَّ طفلهم يرفضهم. هذا الشعور بالغ الصعوبة؛ إذ إنَّ الطفل يحتاج للقرب وللعلاقة، حتَّى لو رفضكم. يحتاج للملمس ودفء كي يهدأ وكي يضبط نفسه.

في ما يلي بعض العلامات التي قد تشير إلى صعوبات في العلاقة:

- لا تستطيعون التفاعل مع طفلكم - سواء أكان يبكي أم كانت تصدر منه أصوات ابتهاج.
- لا تنجحون في فهم إشارات طفلكم - على سبيل المثال: متى يريد اللعب؛ متى يريد القرب والملمس.



- تشعرون بخوف شديد من إبقاء الطفل للعب لوحده (في سريره - مثلاً)، وتحملونه حتَّى لو لم يطلب ذلك.
  - تشعرون بالغضب على سلوك الطفل، أو حتَّى تشعرون بأنَّه يتعمد التصرّف على هذا النحو («يبكي كي يغيظني»).
  - تشعرون أنَّ الطفل لن يهدأ، مَهْمَا فعلتم.
  - تشعرون أنَّ الطفل لا يحبكم، وربَّما حتَّى يبتذكم.
  - لا تنجحون في تحمُّل نظرات الطفل، وتحمُّل علاقة العينين.
  - لا تتمتَّعون باللعب مع الطفل.
- إذا راودتكم هذه المشاعر، فمن المفضَّل ألا تواجهوها لوحدهم، وأشركوا شخصًا قريبًا، أو توجَّهوا المهنيِّ يستطيع دعمكم: مرصَّة مركز رعاية الأمِّ والطفل، أو اختصاصيِّ نفسيِّ، أو عاملة اجتماعيَّة، أو شخص مهنيِّ تتقون به وتستطيعون الوصول إليه.



## إضاعة إلى الأمهات- هل يمكن الدمج بين العمل والأمومة؟



تنتهي إجازة الولادة فتساءلين عما سيحصل الآن مع طفلك. من ناحية، ربّما كنت تريدن مواصلة المكوث مع طفلك، ولا ترغبين أن يقوم شخص آخر بتربيته. من ناحية أخرى، قد تولين أهمية لعملك كمصدر للرزق، أو لأنك تحبينه، ولأنّ مسيرتك المهنية تعني لك الكثير. إذا كان يهّمك أن تعودى لعملك، فمن المرجح أنك تسألين نفسك ما هو الأمر الصواب بالنسبة لك ولرضيعك.

من المهم أن تعلمي أنّ الإمكانيتين-البقاء في البيت مع الطفل، أو العودة للعمل-شريعتان، وعليك أن تكوني مدركة لرغبتك الحقيقية ولسلم أفضليّاتك. ليس ثمة إجابة واحدة عن هذه الأسئلة. استشيرى الأشخاص القريبين منك. في بعض الأحيان، ثمة حلول وسط قد تكون ملائمة بالنسبة لك؛ على سبيل المثال: العودة إلى العمل بوظيفة جزئية، أو الحصول على مساعدة من قبل الزوج أو أحد أقرباء العائلة.

إذا قرّرت البقاء في البيت، تعاملّي مع المكوث مع الأطفال كقيمة إضافية لا كعائق أمام مسيرتك المهنية. تُظهر الأبحاث أنّ الناس الذين يمكنون مع الأطفال يتحلّون بمزيد من روح الإبداع، ويحلّون المشاكل بطريقة أفضل من الأشخاص الذين لا يقضون الوقت مع الأطفال. لذا فأنّ لن تتوقفي عن التطوّر إذا اخترت المكوث مع أطفالك بدلاً من العمل الأجير.

إذا قرّرت العودة إلى العمل، لأسباب اقتصادية أو غيرها، وتحشّين الافتراق عن الرضيع، فمن المهم أن تعلمي أنّ هذا الخوف يرافق الكثير من الأمهات. قرارك بالعودة إلى العمل يخلق أسئلة إضافية: هل تستطيعين الوثوق بالمربية التي ستمكث مع طفلك، أم ربّما من المفضّل أن تبحتي عن حضانة عائلية وما شابه؟ هل تعرفين ماذا توفّر كل واحدة من الإمكانيّات؟ ما الذي يساعدك على التّخاذ القرار؟

اختيار الترتيب الملائم يرتبط بالقدرات الاقتصادية ويسلم أفضليّاتكم كعائلة. على الرغم من ذلك، من المهم أن تعلمي أنّ الأطفال الرّضع أبناء ثلاثة أشهر حتى عام واحد لا يجنون فائدة تُذكر من أطر الرعاية الجماعية، فهم يحتاجون إلى رعاية فردية تصغي لاحتياجاتهم. لذا، إذا كان الأمر ممكناً، فمن المفضّل اختيار مربية أو إطار يلبي هذا الشرط، أو قريبة عائلة تُواصل رعاية رضيعك عندما تمكثين في عملك. الإدراك أنّك قد التّخذت القرار الصحيح لطفلك يهدئ من روعك، ويمكنك من العمل بدون الانشغال الزائد بأمر الطفل، ويمكنك من التفرّغ لعملك وأنت مطمئنة أنّك قد وضعتّه في أيادٍ آمنة.

\* للمزيد من المعلومات حول اختيار الإطار الملائم - انظري ذلك لاحقاً في هذا الفصل



### قرّرت العودة إلى العمل - كيف يمكنك التخفيف عن نفسك؟

لم يُثبت أحد حتّى الآن أنّ المفهوم السائد في أماكن العمل بشأن ضرورة المكوث هناك لساعات طويلة ناجح وفعال؛ لذا افحصي ما إذا كان بالإمكان تنفيذ جزء من العمل في البيت، أو أن تثبتي نجاعتك في ساعات العمل المطابقة لساعات مكوث الأطفال في الإطار التربويّ. تذكّري أنّك ربّما لا تستطيعين القيام بكلّ شيء في الوقت نفسه، لكنك تستطيعين تحقيق أمور مختلفة في فترات مختلفة. ربّما تستطيعين الاستشارة أكثر في مسيرتك المهنية بعد أن تتفرّغي من أعباء تربية أطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

إذا كان الأمر ممكناً، فتقاسمي الأعباء مع شريك حياتك، واطلبي المساعدة من والديك، واطلبي خدمات تنظيف مدفوعة، إذ من المفضّل أن تستغلي الوقت القليل في المنزل لقضاء الوقت مع الأولاد.



## إضاءة إلى الأهل - اختيار إطار رعاية لطفلكم

ثمة أوقات مختلفة في الوالدية تُطرح فيها تساؤلات حول الإطار التربوي الملائم للطفل. في بعض الأحيان، تأتي هذه الأوقات عند انتهاء إجازة الولادة بسبب الحاجة للعودة إلى العمل، وتأتي أحياناً في مراحل تطورية متأخرة من حياة الطفل.

يتخبط الكثير من الأهالي بشأن القرار الأفضل بالنسبة لطفلهم وهم. ثمة أمام كل عائلة إمكانيات مختلفة بشأن اختيار رعاية الطفل. بعض الأهالي يختارون إطار «واحد على واحد» والمقصود شخص بالغ يعنى برضيع / طفل واحد، نحو: الوالد؛ أحد أقرباء العائلة المناسبين؛ مربية. تُظهر الأبحاث في هذا المجال أن هذا الإطار هو الأفضل للطفل حتى سن عامين. بعض الأهالي يختارون إطار رعاية جماعياً لابنهم، ولذا من المهم أن يكون مستوى الرعاية والعناية في هذا الإطار جيداً، لأن طريقة الرعاية التي لا تلئم احتياجات الرضيع / الطفل قد تكون خطيرة وتُلحق به الضرر.

كثيرة هي الأطر التربوية، ويجري اختيار أحدها وفق قدراتكم المادية ومفهومكم التربوي، ومميزات الطفل، وعوامل إضافية. في جميع الأحوال، من المهم أن تشعروا بالثقة تجاه الطاقم التربوي، وأن تفقوا بأنه سيدعم علاقتكم مع الرضيع، وأنه سيكون صريحاً معكم إذا اعترضته بعض صعوبات وخيبات أمل وأمور تثير الغضب. بعد اختيار المربية أو الإطار التربوي، من المهم أن تهتموا بما يحصل في الإطار وبطريقة رعاية طفلكم. في المقابل، أظهروا للطفل أنكم تثقون بالشخصيات التي بقي معها، فابتسموا مثلاً للمربية واستقبلوها ببشاشة وتحذثوا معها بنبرة هادئة وبطول بال.

### أستصعب الافتراق عن طفلي...

عملية خروج الرضيع إلى إطار رعاية تربوي ليست سهلة بالنسبة للكثير من الأهل، وقد تخلق إحساساً بالافتراق قبل الأوان. في بعض الأحيان، ثمة قلق على صحة الطفل أو أمانيه، أو ربما تتولد مشاعر بالذنب بسبب عدم القدرة على رعايته بأنفسكم. على الرغم من ذلك، فإن المكوث مع الطفل في البيت يفرض هو كذلك تحديات صعبة على الأهل: فإلى جانب الحاجة للعودة إلى العمل وكسب لقمة العيش، ثمة صعوبة في التعامل مع احتياجات الطفل المكثفة، وفي بعض الأحيان يخلق المكوث في البيت مشاعر بالعزلة وتعطشاً لتخصيص بعض الوقت لأنفسكم.

انتقال الرضيع إلى إطار تربوي / إطار رعاية، أو إلى مربية، يتطلب وقتاً للتأقلم. في هذه الفترة، قد يبكي الطفل أكثر من ذي قبل، وقد يُظهر تراجعاً في التواصل. هذا الأمر قد يتجسد في الحزن أو في الانطواء، لكن لا داعي للقلق، فهذا رد فعل طبيعي ومن المرجح أنه سينقضي بعد حين، لكن خذوا بعين الاعتبار أن فترة التأقلم قد تمتد ثلاثة أشهر. إذا كان يفرح بلقاء المربيات في الصباح والانتقال إلى أذرعهن، فهذا أفضل دليل على تأقلمه. هذا مؤشر ممتاز على نشوء علاقة إيجابية بينه وبين المربية. في سن ثلاثة أشهر ونصف، قد تصدر عن الطفل ردود فعل تأقلمية قليلة، لأن الخوف من الافتراق يتولد لديه على نحو طبيعي في سن سبعة أشهر، وعندها يعبر عن احتجاجه عندما تفترقون عنه أو تفترق عنه شخصيات مهمة أخرى.

في أحيان عديدة، تولد ردود فعل الطفل مشاعر مختلطة لدى الأهل: من ناحية، قد تشعر الأم بأنها مهمة لطفلها عندما يستصعب مفارقتها، ومن الناحية الأخرى، عليها أن تعود إلى حياتها الروتينية وتصل إلى عملها. من المهم أن تنصروا وفق ما يلائمكم كأهل، وأن تحاولوا النهيؤ بطريقة سليمة لفترة تأقلم طفلكم مع الإطار. تذكروا: كل طفل يولد مع قدرة على التعلق مع تنويعه من الكبار الذين يعتنون به، وهذا التعلق لا يأتي على حساب تعلق آخر. لذا، فإن علاقته مع مربيته لا تأتي على حساب علاقته معكم. وجود مربية ثابتة ومراعية تستجيب لاحتياجات الطفل يعزز لديه الإحساس بالثقة بالعالم من حوله.

## اختيار المربية:

من المهم أن يكون هناك تعارف مسبق مع المربية وأن تثقوا بها، وأن تتحدثوا مع أشخاص أوصوا عليها، وأن تفحصوا ما إذا كانت تفهم وتعرف ما هي الاحتياجات التي تميز الفئة العمرية التي ينتمي لها طفلكم.

## اختيار الإطار التربوي:

بما أن ثقة الرضيع بالعلاقة مع الكبار تبدأ بالنمو بين سنّ عام واحد و عام ونصف، فهذه السنّ مهمّة جداً وحساسة للتغيرات في العلاقة بينكم وبينه. كي لا يتضرر الارتباط معكم، وكي تكون للرضيع / للطفل شخصيات ارتباط إضافية وثابتة، من المفضل أن تختاروا في هذه السنّ إطاراً تربوياً يضمّ مربية واحدة أساسية للطفل، ولا يتبدّل فيه الطاقم التربوي.

## معايير أساسية لاختيار إطار جماعيّ للرعاية النوعية للأطفال:

- حجم المجموعة: حتى سنّ ستة أشهر، تضمّ المجموعة ستة أطفال رضع مع مربّيتين. هذا هو الحدّ الأقصى لحجم المجموعة في هذه السنّ، ولا يمكن إضافة المزيد من الأطفال، حتى لو بقيت النسبة بين عدد المربّيات والأطفال على ما هي عليه.
  - من سنّ ستة أشهر حتى سنّ عامين، وفق المعايير الدولية ولجنة روزنتال، يجب أن تقتصر النسبة بين عدد الأطفال وعدد المربّيات على مربية واحدة لكلّ أربعة أطفال. عندما يكون عدد الأطفال أكثر من ذلك، لا تتمكّن المربية من مراعاة الاحتياجات الشخصية لكلّ واحد من الأطفال على نحو يمكنه من بناء علاقة شخصية معها.
  - افحصوا وتأكدوا من أن الطاقم يميّز بالدفء والتوجّه الإيجابي والهدوء، ويستجيب بسرعة، وعلى نحو فرديّ لاحتياجات كلّ طفل.
  - من الضروريّ أن يتوافر سرير واحد لكلّ طفل.
  - من الضروريّ أن تكون البناية نظيفة وأن تتمتع بتهوية جيّدة.
- \* انظروا في الملاحق - معايير لاختيار الإطار التربويّ الأمثل لابنكم



## ما الذي تستطيعون فعله فعله؟

من المهمّ أن تتحدّثوا مع طفلكم بشأن الانتقال وعمّا يحصل معه، وإن كان صغيراً جداً، ويبدو لكم التحدّث معه غريباً. تحدّثوا معه في الصباح قبل الخروج من البيت أنكم ذاهبون إلى المربية أو إلى الحضّانة، وأخبروه عمّن سيلتقي به وعمّا سيفعله، وأنكم تتأمّلون أن يكون يومه لطيفاً. تحدّثوا معه أيضاً في نهاية اليوم عندما تلتقون مجدّداً، واسألوا المربية / ات: كيف كان يومه؟ ماذا فعل فيه؟

## جودة رعاية الرضيع:

إبقاء الطفل الرضيع تحت رعاية شخص لا يعرفه الأهل جيّداً قد يولّد الكثير من المخاوف. في ما يلي مؤشّرات تدلّ على أنّ الرضيع / الطفل لا يشعر بالراحة مع من تعتني به أو مع الأشخاص في الإطار التربويّ الذي يمكث فيه. انتبهوا إلى التغيّرات التي يخوضها طفلكم: افحصوا ما إذا بدا أنّه في ضائقة بسبب الانتقال إلى الإطار التربويّ، وما إذا كان الحديث يدور عن تغيّرات مؤقتة (شهر واحد هو مدّة زمنيّة كافية للتأقلم):



- يرفض الطفل الذهاب إلى المربية، أو يبكي عندما يلتقي بها بعد فترة التأقلم مع الإطار. في بعض الأحيان، يشكّل البكاء جزءاً من مرحلة تطوّريّة سليمة تتمثل في الخوف من الغرباء أو القلق من الافتراق، لكن إذا لم تنته هذه المرحلة خلال شهر واحد، فعلى ما يبدو أنّ الطفل يعاني من ضائقة مصدرها هذه الشخصية.
- يظهر الرضيع تحوّفاً في علاقته مع المربية، على سبيل المثال، يلتصق بكم بشدّة خلال الافتراق، ويبدو مذعوراً وخائفاً.
- يتصرّف الرضيع بطاعة عمياء استثنائية وبارزة في علاقته مع المربية.
- المربية لا تتواصل تواصلًا بصرياً مع الرضيع، ولا تستجيب لمساغيه الرامية إلى التواصل معها.



سنة  
حتى  
ثلاث  
سنوات



# رعاية الطفل اليومية

## برنامج اليوم؛ النوم؛ تناول الطعام؛ الاستحمام؛ التحفيظ والإلباس؛ السلامة والأمان



طفلكم لم يعد رضيعًا، ولديه أفكار وآراء خاصّة به. في هذه السنّ، يكتسب مزيدًا من المقدرة على القيام بالأمر بقدرته الذاتية، كتناول الطعام، والمشي، والبدء بارتداء الملابس. جميع هذه النشاطات تخلق لديكم شعورًا بالفخر والمتعة، وقد يرافق الأمر شعورًا بالحزن والفقدان: «أين اختفى رضيعنا؟ لقد كبر بسرعة فائقة»...

هذه الفترة تتطلب منكم ومن طفلكم الكثير من التكيف. على سبيل المثال، في هذه الفترة تبدأ عمليّة الفطام من الحفّاظات، ويجب على طفلكم أن يعتاد على «الأرضيّة» أو المرحاض، ويحتاج إلى وقت كي يتعرّف على جسمه، وكي يفهم كيف يعمل هذا الجسم. هذه الأمور تتطلب منكم الصبر والمرونة وطول البال، كي تتمكنوا من مساعدته على فهم التغيّرات والتكيف معها.

الاعتناء بالطفل يثير لدى الكثير من الأهالي ذكريات حول الطريقة التي تربّوا فيها هم أو إخوتهم في طفولتهم - في ما يتعلّق بالجدول اليوميّ، وساعة النوم، والحّمّام، وتناول الطعام وما شابه - ويثير في أحيان عديدة أفكارًا حول الطريقة التي يمكن من خلالها خلق التعاون مع الطفل كي ينفذ ما يُطلب منه. هذه هي الفترة المناسبة للتفكير معًا في القيم التي توجّهكما بشأن سلوك الطفل: ما هي السلوكيات التي تريدان التشديد عليها، وفي أيّ الحالات ستبديان مزيدًا من المرونة.

## برنامج اليوم

- حافظوا على برنامج يوميّ ثابت، وشدّدوا على الروتين - هذا الأمر يساعدكم في المحافظة على علاقة جيّدة مع طفلكم، ويحافظ على قيادتكم للأمور. عندما يعرف الطفل متى يُفترض بكلّ شيء أن يحدث (على سبيل المثال: متى نأكل، ومتى نخرج إلى الحديقة، ومتى ندخل إلى الحّمّام، ومتى نُخلد إلى النوم، وغير ذلك)، وما الذي يُتوقّع منه، يكون من السهل عليه التعاون، وتقلّ معارضته للأمور.
- أشركوا الطفل في الأنشطة المتعلّقة ببرنامجهم اليوميّ، كترتيب الألعاب أو ارتداء الثياب لوحده، وما إلى ذلك.
- شجّعوه على تنفيذ مهمّات صغيرة تقوّي انتباهه للعائلة كعضو له حقوق وعليه واجبات - مثلًا اطلبوا منه أن يُحضّر المُسحّة التي ستظفون بها المكان الذي تناول طعامه فيه، ومكّنوه من القيام بالأمر بنفسه عندما يستطيع القيام بذلك (حتّى لو واصلتم التنظيف بعده).
- شجّعوا الطفل، وأنثوا عليه وعزّزوه على التعاون وعلى روح المبادرة.



ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

بعد بلوغ الطفل عامه الأوّل، يصبح لديه برنامج يوميّ ثابت، وبدءًا من سنّ عام ونصف العام يبدأ بتعلّم مفهوم الزمن، ويُظهر استقلاليّة متزايدة في ممارسة الأنشطة اليوميّة.

المزاجات - يختلف هذا الطفل عن ذاك بطريقة التصرف: إلى أيّ درجة يكون ضجرًا، ومتكيفًا مع الواقع المتغيّر، وعرضةً لتقلّب المزاج، وإلى أيّ درجة يُمكن توقّع سلوكه؟

مزاج طفلكم سيؤثّر على مجالات مختلفة في برنامجهم اليوميّ، مثلًا: هل من السهل تهدئته؟ وكيف يشعر ويتصرّف عند الانتقال من حالة إلى أخرى - كخلع الملابس وارتدائها، والدخول إلى الحّمّام والخروج منه؟ وإلى أيّ درجة لديه استعداد أن يجرب أنواعًا مختلفة من الطعام؟ وكيف يتكيّف مع حالات جديدة؟ وما شابه ذلك.

## النوم



يرتبط النوم بالتطوّر الإدراكيّ والشعوريّ والنموّ البدنيّ. النوم الجيّد يضمن التركيز وضبط المشاعر وتنظيمها، ويمكن طفلكم من النموّ جيّداً خلال أوقات اليقظة. عندما يكون الطفل متعباً، يصبح عصبيّاً ويصعبُ التواصل معه، وعندما لا يكون متعباً فمن المرجح أنه سيتعاون معكم، عندها تستطيعون ممارسة اللّعب المشترك والتواصل الجيّد.

من المهمّ أن تأخذوا أنتم كذلك قسطاً جيّداً من النوم. قلّة النوم قد تزيد من عصبيّتكم وتقلّل من قدراتكم الأدائيّة. إذا استدعت الحاجة، فاطلبوا من أحد أقرابائكم الذي يعرف الطفل أن يبدلّكم في بعض الأحيان، كي تستطيعوا تجميع الطاقات والنوم لعدّة ساعات متواصلة.

معظم الأطفال الذين وُلِدوا في الموعد المحدّد يستطيعون النوم ليلة كاملة بدءاً من سنّ ستّة أشهر. إذا أردتم أن يتعلّم ابنكم النوم طوال الليل، فعليكم التحلّي بالصبر، وعليكم أن تتبنّوا منهجاً ثابتاً في كلّ ما يتعلّق بإخلاء الطفل إلى النوم واستيقاظه في الليل، كي يتعلّم كيف يهدئ نفسه والعودة إلى النوم. الطفل الذي يعرف كيف يهدئ نفسه يستطيع التعامل على نحو أفضل مع الإحباطات التي ستواجهه في المستقبل.

في هذه السنّ، تكون أنماط النوم ثابتة ومنظّمة، وينام كلّ طفل وُفق حاجته، ويستيقظ عندما ينتهي نومه، وثمة أطفال ينامون أكثر من غيرهم. يصل الأطفال إلى تنظيم نومهم وضبطه في سنّ عام واحد تقريباً، ولا يتقطع نومهم إلا إذا كان هناك ما يزعجهم. في المعتاد، الطفل الذي ينام جيّداً خلال النهار ينام جيّداً خلال الليل كذلك، وإذا أيقظتم الطفل من نومه النهاريّ أو حرمتموه من النوم خلال النهار، فسُتُحقّقون الضرر بنومه خلال الليل.

- في الإمكان مساعدة الطفل على تعلّم وقت الإخلاء إلى النوم من خلال تكرار منظّم وثابت في كلّ ليلة لنشاطات معيّنة، نحو: الحثام؛ قراءة كتاب؛ تهليلة (طقس النوم).
- ضعوا حدوداً زمنيّة عند الذهاب إلى النوم، نحو: «كمان قصّة وبنام».
- أطفئوا الأضواء / عتموا الغرفة التي ينام فيها الطفل؛ لأنّ ذلك يساعده في أن يغفو.
- تعرّفوا على إشارات التعب لدى الطفل (نحو: فرك العينين والأذنين؛ الشاؤب؛ العصبيّة الزائدة - وغير ذلك)، وإذا لاحظتموها فأضجعوه لينام.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

في سنّ عام واحد ينام الطفل في الليل ما بين عشر ساعات واثنتي عشرة ساعة، ويغفو في النهار ما بين ساعة واحدة وثلاث ساعات. وقد يستيقظ في الليل باكياً بسبب شعور بعدم الراحة سببهُ البرد أو التبلّل، أو حلم مزعج.

الكثير من الأطفال يطلبون بعد سنّ عام ونصف إطالة «طقوس ما قبل النوم» -النشاطات الثابتة التي تسبق الإخلاء إلى النوم، كالحثام وقراءة القصّة -على سبيل المثال.

في سنّ عامين تقلّ فترة النوم النهاريّة، ويستطيع الطفل البقاء مستيقظاً على نحو متواصل لمدة تتراوح بين 10 و 12 ساعة.

في سنّ الثالثة تقريباً لا يحتاج بعض الأطفال إلى نوم الظهرية، وتستطيعون معرفة ذلك إذا لم تظهر على طفلكم مؤشرات تعب في هذه الساعات. من المهمّ ألا تُرغم الأطفال على النوم في ساعات الظهرية إذا لم يرغبوا في ذلك.

علامات تعب الطفل قد تكون التالية: العصبيّة؛ حركات «لَبْطَة»؛ الالتصاق بالوالدة أو المربيّة؛ أنين أو بكاء؛ طلب مستمرّ للاهتمام؛ ملل من الألعاب -وما شابه..

## النوم

النقص المتراكم في النوم من قِبَل الطفل ووالديه يخلق التوتر والعصبية والإحباط، ويؤثر بالتالي على العلاقة بينهم. اضطرابات النوم تشمل استيقاظ الطفل في فترات متقاربة بدون تفسير بدني (المرض - على سبيل المثال)، وقد تنبع من الأسباب التالية:

- اضطرابات تنفس خطيرة.
- صعوبات ضبط وتنظيم حسيّ أو حركي (لدى الأطفال ذوي فرط الحساسية للمحفّزات الخارجية أو الداخلية، ويعانون من صعوبة في ضبط أنفسهم والإخلاء إلى النوم).
- الأولاد الذين يعانون من تشوش في إفراز هورمون ميلاتونين في دماغهم (حالة نادرة قد تميّز -مثلاً- الأطفال المكفوفين الذين لا تصل إلى أدمغتهم معلومات حول أنماط الضوء والعتمة).



## تناول الطعام



ها هو ابنكم يتناول طعاماً صلباً، وها أنتم تتعلّمون معه ما هي النكهات والأطعمة التي يحبّها وتلك التي لا يحبّها. من المهمّ جداً أن تعرّفوه على تنويع واسعة من الأطعمة والنكهات والتركيبات، وأن تشجّعوه على تناول الطعام على نحو مستقل، ومن المهمّ أن تحترموا تفضيلاته في الأكل، لكن واصلوا تعريفه على نكهات جديدة، وشجّعوه على المشاركة في الوجبة العائلية، وأن يتناول الطعام الذي تناوله العائلة.

التغذية الجيدة والمتوازنة مهمة بالنسبة لكم أيضاً، كي تتمكنوا من المحافظة على قوّتكم وعلى قدرتكم على الاعتناء بطفلكم بطريقة جيّدة، وأن تُبلوا بلاء حسناً في جميع المجالات. علاوة على ذلك، يتعلّم الأطفال من أهلهم؛ فإذا تناولتم طعاماً صحياً ومتنوّعاً، فمن المرجّح أن يخذوا ابنكم حذوكم.

## الصراعات حول تناول الطعام

بالنسبة لبعض الأهالي، يشكّل طعام الطفل مصدراً للقلق والصراعات التي تؤثر تأثيراً بالغاً على العلاقة بينهم وبين طفلهم. يريد الأهل تعويد ابنهم على تذوّق أغذية جديدة والتعرّف على الطعام الصحيّ، وفي بعض الأحيان يصدّ الطفل هذه المحاولات بتمرد وعصبية، ويفحص قوّته مقابلهم، ويصرّ على تناول الأطعمة الغنيّة بالسكر والملح والدهون. التشكيلة الواسعة التي تُعرضها الشركات التجارية (التي تروّج لأطعمة مُعدّة خصيصاً للأطفال وتحتوي على كمّيّات كبيرة من السكر والملح والدهنيّات، وإضافات غير صحيّة) تزيد الطين بلةً، وتخلق حالة من الارتباك.

علاوة على ذلك، يقلق بعض الأهل بشأن ما إذا كان ابنهم يأكل ويشرب بما فيه الكفاية كي ينمو ويتطوّر بالوتيرة السليمة. هذا القلق طبيعيّ، (لا سيّما عندما تتحدّث عن الطفل الأوّل، أو الطفل الذي وُلِد قبل أوانه، أو الطفل ذي الإعاقة، وغير ذلك)، ومن المرجّح أن يتلاشى مع مرور الوقت. إذا لم تتبدّد هذه المخاوف، أو شعرتم بأنكم تحتاجون لمعلومات وتوجيه في هذا الموضوع، ننصحكم أن تتوجّهوا للممرضة في مركز رعاية الأم والطفل أو لاختصاصية تغذية، كي تساعدكم في مراحل بداية تناول الطعام.



## تناول الطعام

عند بلوغ الطفل عامًا واحدًا، يستطيع الشرب من الكأس مع بعض المساعدة، وفي سنّ عام ونصف تقريبًا يستطيع الشرب بقواه الذاتية. في الإمكان مواصلة إرضاع الطفل أو إطعامه من القنينة، لكن كلاً تناول الطفل أطعمة صلبة احتاج إلى كمّية أقلّ من حليب الأمّ / الحليب المصنّع.

بدلاً من سنّ عام واحد يستطيع الطفل تناول طعام البيت، والمشاركة في الوجبات العائلية، بعد هرس الغذاء بالشوكة، أو طحنه أو تقطيعه إلى حجم لقمة أو غذاء الأصابع، ويستطيع الطفل تناول الطعام بواسطة الملعقة أو الشوكة.

في الكثير من الحالات، يخشى الطفل تجريب أطعمة جديدة وغير معروفة، ويصدّ محاولات والدّيه عرضها عليه، أو يجرب تذوّق أمور لا تصلح للأكل. يجب الامتناع عن الأطعمة الخطرة، وعن تلك التي قد تسبّب له الاختناق.

نصح أن تُناولوا الطفل وجبات بيّنة (وجبة الساعة العاشرة - مثلاً) صحيّة بين الوجبات الأساسيّة، ولا سيّما إذا كان يتحرّك كثيراً ويستهلك الكثير من الطاقة. معدّة طفلكم ما زالت صغيرة ويحتاج إلى قليل من الأكل، وبوتيرة مرتفعة كي يحصل على جميع المركّبات الغذائيّة التي يحتاجها.

في سنّ عاميّن يتطوّر الطفل قدرات التواصل الكلاميّ في مجالات عديدة، بما فيها الأكل والشرب، ويعبر عن تفضيلاته. من المرجّح أنّه يستطيع في هذه السنّ تناول طعامه بالملعقة أو الشوكة، والشرب من الكوب دون أن يسكب محتوياته خارجاً، ويستطيع وضعه على الطاولة بدون صعوبة تُذكر.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

تعرفوا على مؤشّرات الجوع لدى الطفل، ودعوه يتناول الطعام عندما يكون جائعاً:

- الطفل غير هادئ (خذوا بعين الاعتبار أن هذا المؤشّر لا يعني دائماً أنّه جائع).
- عندما يطلب الأكل بواسطة الأصوات أو الكلمات أو الحركات.
- عندما يجذب الوالد نحو الثلاجة أو خزانة الطعام كي يريه ما يريد.

تعرفوا على مؤشّرات الشبع لدى الطفل، واستجيبوا لرغبته في التوقّف عن الأكل:

- يلعب الطفل بالأكل بدلاً من أن يتناوله، أو يقذفه على الأرض.
- يحرّك رأسه للإشارة «كفي»، أو يستخدم كلمات مثل «خلّصت» و «أنزل» (من الكرسي).
- إعرضوا عليه طعاماً جديداً عدّة مرّات حتى يعتاد عليه. أحياناً لا يقبل الطفل الأكل الجديد على الفور، لكن من المهمّ أن تواصلوا عرضه عليه.
- إعرضوا على الطفل إمكانيّات عدّة من الطعام الصحيّ، كي يختار إحداها.
- إعرضوا عليه وجبات صغيرة فمعدته ما زالت صغيرة لا يحتاج إلى الكمّيّات التي يتناولها الكبار نفسها.
- شجّعوا الطفل على تناول الطعام لوحده بالملعقة الصغيرة أو ناولوه طعام الأصابع (مع مراقبته -بطبيعة الحال) بدلاً من إطعامه. هذا الأمر يمكنه من تناول القدر الذي يريده حتى يشبع.
- مكّنوا الطفل من إمساك الأكل بيديه، حتى لو تسبّب الأمر في الفوضى وتوسيع المكان. فعل كهذا يشجّعه على الأكل باستقلاليّة. تستطيعون مساعدته من خلال تقطيع الطعام واختيار طعام يسهل مضغه.
- خصّصوا أوقاتاً ثابتة للوجبات الرئيسيّة وللوجبات البيّنة، وحاولوا تناول وجبات عائلية، إذ تمكّن الوجبة العائلية الطفل من تعلّم تناول الطعام الصحيّ والمتنوع، وتُشجّع العائلة على قضاء وقت مشترك ممتع. امتنعوا قدر المستطاع عن تناول الطعام في الليل وعن «النقرشة» بين الوجبات خلال النهار.
- حدّدوا قواعد توجيهيّة عائلية للسلوك اللائق خلال تناول الطعام. هذا هو الوقت الملائم لتعلّم آداب تناول الطعام على المائدة وتعزيز الطفل على السلوك السليم.
- هذا هو الوقت المناسب لطفم الطفل عن تناول الحليب من القنينة (يستطيع مواصلة شرب الماء من القنينة، إن رغب في ذلك). لا حاجة إلى التوقّف عن الإرضاع، لكن يفضل تخفيف الوتيرة.
- ننصحكم بالتحدّث مع الطفل خلال تناول الطعام («زاي؟» «انبسط؟» أنا انبسطت أكل معك»).
- من المهمّ ألا نستخدم الطعام كأداة لتشجيع الطفل، وعدم منحه جوائز تتمثّل في أنواع من الأطعمة.

## تناول الطعام



في بعض الأحيان، يستصعب الأهل مساعدة الأطفال على الإصغاء لأجسامهم وتمكينهم من التوقف عن الأكل عندما يعلنون أنهم قد تناولوا كفايتهم من الطعام، لكن من المهم أن تفعلوا ذلك؛ لأن الأمر يقوّي القدرة المولودة لدى الطفل على أن يكون مسؤولاً عن كميّة الطعام التي يتناولها، وأن يتوقف عن الأكل عندما لا يكون جائعاً.

بعض الأطفال ما زالوا يأكلون بطريقة منتظمة، وقد يفسّر الأمر على أنهم يعانون من مشاكل في الأكل. معظم الصعوبات في تناول الأكل مؤقتة وتنتهي من تلقاء ذاتها، وتتعلّق بنموّ الجهاز الهضميّ لدى الطفل.

عندما نمكّن الطفل من تناول الطعام حين يكون جائعاً، وأن يتوقف عن تناوله عندما يشبع (وَقَوْ الإشارات التي يرسلها)، فمن المرجّح أنه «سَيَدْوَرَن» نفسه، ويأكل جيّداً. على الرغم من ذلك، تثير الصعوبات في الأكل قلقاً لدى الأهل، ويتولّد في بعض الأحيان شعور بالعجز ممّا قد يُلحق الضرر بعلاقة الأهل بطفلهم. من المهم أن يتوجّه الأهل إلى شخص مهنيّ إذا:

- رفض الطفل تناول الأكل رفضاً تامّاً.
- امتنع الطفل عن تناول الكثير من المأكولات، ويجد صعوبة في التعامل مع تركيبات مختلفة من الأغذية.
- لا يرتفع وزن الطفل على نحو ثابت.
- يشعر الأهل بالتوتر بشأن موضوع أكل الطفل.

الوزن -منحني النموّ يمثل التوزيعة السكّانيّة، وإن كان الوالدان من طوال القامة ومن ذوي الوزن المرتفع نسبياً، فمن المرجّح أن يكون تَمَوُّع ابنهما في موضع مثوويّ عالٍ مقارنةً بمعدّل الوزن. ما دام الطفل يتناول طعامه من المجموعات الغذائيّة الخمس الأساسيّة بطريقة متوازنة، ويرتفع وزنه على نحوٍ سليم، فلا داعي للقلق في هذا الشأن.

لمزيد من المعلومات يمكن التوجّه إلى موقع وزارة الصحة: [www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)

## الاستحمام والتحفيز وارتداء الملابس

### الاستحمام في الحوض أو بالدوش

الكثير من الأطفال يحبّون الاستحمام في حوض الاستحمام، ويستطيعون قضاء الكثير من الوقت في اللعب باللّعب والدمى في الحوض أو في الحّمّام، من خلال التحدّث مع أنفسهم أو الغناء، لكن الأمر لا ينسحب عليهم جميعاً. يختلف الأطفال في ما بينهم في كلّ ما يتعلّق بالحساسيّة تجاه اللمس، وثمة من يثير الماء لديهم الخوف وينفرون منه، إن كان بسبب الضجّة التي تنتج عن تفرّغ الماء من الحوض، أم بسبب الخوف من الانزلاق تحت الماء، وبعض الأطفال لا يحبّون تغسيل شعرهم أو عندما يلامس الماء والصابون أعينهم.

عندما يشعر الطفل بخوف شديد في حوض الاستحمام، من المهم أن تتعاملوا مع الموضوع بجديّة، أن لا تفرضوا عليه أن يستحمّ ما دام غاضباً ويبكي. في جميع الأحوال، من المهمّ أن تواصلوا مراقبته طوال مكوثه في الحوض.

- ابقوا مع الطفل ما دام في الحّمّام، من أجل المحافظة على سلامته.
- دعوّوا الطفل يعتاد على الحّمّام. أجلسوه -على سبيل المثال- في حوض فارغ وقدموا له إسفنجة للعب بها. إذا سارت الأمور على ما يرام، فأضيفوا قليلاً من الماء في قاع الحوض.
- صّعوا حصيرة حّمّام بلاستيكيّة لمنع الانزلاق في قاع الحوض. هذا الأمر قد يهدّي من روع الطفل الذي يخشى الانزلاق.



ما الذي تستطيعون فعله؟

- أخرجوا الطفل من الحوض (ومن غرفة الحّمّام) قبل أن تقوموا بتفريغ الحوض من الماء. الضجيج الذي يُحدّثه خروج الماء قد يكون مخيفاً بالنسبة لبعض الأطفال.
- اهتمّوا ألاّ يدخل الصابون والشامبو إلى عينيّ الطفل، واستخدموا موادّ ملائمة للأطفال.

## الاستحمام

إذا بدأ أن الطفل يعاني من ضائقة ولا يتوقّف عن البكاء، أو يعبر عن معارضته خلال الاستحمام في الحوض، فقد يكون للأمر عدّة أسباب:

- درجة حرارة الماء أعلى (أو أقل) من اللازم.
- يعاني من حساسية تجاه إحدى موادّ الاستحمام التي تستخدمونها (يرافق الأمر طفحٌ جلديّ).
- يجد الطفل صعوبة في ضبط الأحاسيس المتولّدة من ملامسة بشرته الناعمة-ربّما تحفيّه ملامسة الماء لبشرته، أو ربّما يجد صعوبة في الانتقال بين الأحاسيس (أن يكون مرتدياً ملابسه أو بدونها).

إذا تحوّل غسل الطفل إلى مهمّة مستحيلة بالنسبة لكم، توجّهوا للممرضة في مركز رعاية الأمّ والطفل لتلقّي الإرشاد والمشورة.

## الفظام من الحفّاطات

بعد سنّ عام ونصف، يعلن الطفل أحياناً أنّه قد قضى حاجته بعد أن «فعلها».

في سنّ عامين، الكثير من الأطفال لا يملكون بعد القدرة على التحكم الكامل بقضاء الحاجة، وعلى الرغم من ذلك يرتفع الاحتمال أن يبلغوا عن الأمر بعد حصوله.

في سنّ الثالثة تقريباً، تتوافر لدى غالبية الأطفال القدرة على التحكم بقضاء حاجاتهم في الليل والنهار. في هذه السنّ، يستطيع الطفل غسل يديه وتحفيّفها لوحده.



ما الذي  
ستستطيعون  
فعله؟

في سنّ عامين تقريباً، يمكن إجلاس الطفل على «أرضية» أو كرسيّ صغير خاصّ يوضع على المراض، مع الانتباه إلى مدى نضوجه لقضاء حاجته بهذه الطريقة.

لا تضغطوا الطفل كي ينجح في مهمّته، ومكّنوه من تحقيق عمليّة الفظام بالوتيرة التي تلائمهم. عمليّة الفظام قد لا تنجح في حالات عديدة، ومن المهمّ ألاّ تُوصّلوا للطفل رسالة يأس أو خيبة أمل. إذا شعر الطفل أن فظامه لا يثير اهتماماً خاصّاً، وأنّه لا يشوّش حياة البيت ولا يضغط الوالدين، فعندها ستقلّ الصعوبات.

أرشدوه كيف يغسل يديه بقواه الذاتيّة بعد استخدام المراض أو «الأرضية».

## من المهم أن تعرفوا

عمليّة الفظام من الحفّاطات واستخدام الأرضية أو الكرسيّ الصغير تتطلّب الوقت والتكيّف من قبل الطفل الصغير، والكثير من المرونة والصبر من قبل الأهل، ولذا فقد تكون مصحوبة بالكثير من الصعوبات. الكثير من الأطفال يخافون من استخدام المراض، أو يصابون بالإمساك، وبعضهم ينجحون في عمليّة الفظام لكنهم يُحْفِقون هنا وهناك، وغير ذلك. في حالة تولّد الصعوبات أو القلق، ننصحكم بالتوجّه للحصول على استشارة مهنيّة.

## إلباس الطفل

يفضّل الأطفال الثياب الناعمة واللينة واللطيفة التي لا تقيّد حركتهم، والتي تلائم فصول السنة. في أحيان متقاربة، تتطلّب عمليّة إلباس الطفل وخلع ملابسه وقتاً طويلاً بسبب حركته الزائدة.

بدءاً من سنّ عام واحد، يحبّ الطفل المساعدة في الإلباس، فتراه يمدّ يداً ورجلاً، ويخلع جواربه ويحاول ارتدائها دون جدوى.

في سنّ الثالثة، يستطيع معظم الأطفال ارتداء ملابس بسيطة بقواهم الذاتيّة، وانتعال حذاء بدون رباط، ويخوضون تجربة خلع ثوب مع أزرار. على الرغم من ذلك، ما زال الطفل في هذه السنّ لا يميّز بين الجهة الأماميّة من الثوب وجهته الخلفيّة.



ما الذي  
ستستطيعون  
فعله؟

- شجّعوا الطفل أن يرتدي الملابس لوحده.
- أثّنوا على محاولاته وعلى تعاونه.

- المحيط الآمن يمكن الوالد والطفل من المكوث معًا بدون قلق، وبدون الحاجة إلى قطع قضاء الوقت المشترك بغية المحافظة على الأمان. ننصح بتخصيص منطقة آمنة للعب، في البيت وخارجه، لغرض تمكين الطفل من إجراء عمليات بحث واستقصاء للمحيط بأمان. من المهم أن تحافظوا على القواعد التالية:
- أبقوا حازم السرير مرفوعًا، لأن الرؤية الثلاثية الأبعاد لدى الطفل ما زالت غير ناضجة، وعليه فهو لا يستوعب تمامًا مفهوم الحيز والعمق، وقد لا يدرك أن سريره أعلى من الأرض فيسقط. بالإضافة إلى ذلك، يتحرك الطفل كثيرًا خلال النوم، ولا يستوعب أن هناك حدودًا للفرشة، وأنه قد يسقط عندما تنتهي، إلا حين يكبر.
- لا تبقوا الطفل لوحده في مكان قد يتأذى فيه، كحوض الاستحمام (البانيو) أو السيارة -على سبيل المثال.
- أبعدوا الأغراض الصغيرة عن متناول يد الطفل (المكسرات، والخرز، والسكاكر الصلبة، والبالونات، والعنب، وعرنوس الذرة، والإبر، وما شابه) -فقد يدخل الطفل غرضًا من هذه في فمه ويسد مجرى التنفس.

للتفاصيل الكاملة حول توجيهات السلامة لتربية الرضع والأطفال يمكن التوجه إلى منظمة «بِطيرم»: [www.beterem.org](http://www.beterem.org)

من المخاوف المرتبطة بالوالدية أن يقوم أحد الوالدين بإيذاء الطفل بصورة غير متعمدة -يخنقه خلال ضمه، أو أن يسقط لأن الوالد لم يحافظ على قواعد السلامة والأمان. الإصابات نتيجة مشاكل السلامة والأمان تخلق لدى الأهل مشاعر بالذنب، وتؤثر تأثيرًا مباشرًا على العلاقة مع الطفل. من المهم أن تكونا مدرّكَيْن لموضوع مكافحة الحوادث المنزلية وللأمان في السيارة، وأن تتحدّثا معًا بشأن الصعوبات والمشاعر المرتبطة بهذا الأمر.



## صحة الرضيع



الطفل المعافي الذي ينمو ويتطوّر جيّدًا يُشيع حوله مشاعر السعادة، وهذا الأمر يشكّل أيضًا مكوّنًا مهمًّا في العلاقة بينكما. عندما يشعر الطفل أنّه على ما يرام، يتفرّغ لتطوير العلاقة، وعندما لا يشعر أنّه على ما يرام فهو يعاني من ضائقة ويحتاج إلى القرب واللمس للتخفيف عنه. من المهمّ أن تتحدّثوا مع الطفل وتظهروا له أنّكم تعلمون أنّه يشعر بها لا يرام.

العديد من المواضيع تشغل بال الأهل، ولا شكّ أنّ أمراض الطفل (أو أمراضكم) تشكّل مصدرًا للقلق. في ما يلي بعض المؤشّرات التي قد تدلّ على مشاكل صحّيّة يعاني منها الطفل: لا يرتفع وزنه كما ينبغي؛ لا يكبر؛ أطرافه ضعيفة جدًا؛ يبدو وكأنّه جائع باستمرار؛ بطنه كبيرة أو منفوخة؛ كفتا رجليه أو يديه باردتان ورطبتان ويشوبها احمرار؛ شعره خفيف ويتساقط؛ تحت عينيه دوائر سوداء؛ بشرته شاحبة؛ يعاني من التقيؤ والإسهال أو من حالات إحساس بالبرودة متكرّرة؛ يبدو أنّ الرضيع لا يتنبه لوجودكم -أمر ما ليس على ما يرام في عينيه، أو لا يسمع أو لا يتجاوب مع الأصوات والنغمات. لا تتردّدوا في التوجّه إلى الطبيب عندما يساوركم القلق حيال صحّة الرضيع.



إذا استدعت الحاجة إدخال الطفل إلى المستشفى للعلاج، أو إذا عانى من مرض مزمن أو احتياجات خاصّة، فقد تتولّد لديكم مشاعر قاسية وتواجهون تحديات وصعوبات يومية، وقد تلحق الصعوبات ضررًا بالعلاقة مع الطفل وتؤثّر على جميع أفراد العائلة، وعلى العلاقة الزوجيّة وعليكم شخصيًّا. لا تبقّوا لوحدهم مع هذه الصعوبات، ونصحكم بالتوجّه للحصول على المشورة والدعم المهنيّين.

## البصر

في سنّ عام واحد تتوافر لدى الرضيع نحو 40% من قدرة النظر السليمة المتوافرة لدى الشخص البالغ. يستمتع الطفل بتتبُّع الأغراض التي يقذفها بنظره، ويحاول العثور عليها، ويتعرّف على أشخاص مألوفين ومواقع مألوفة عن بُعد ستة أمتار إلى سبعة.

في سنّ عام ونصف يشير الطفل بإصبعه نحو الأغراض التي تجذب انتباهه في البيت وخارجه.

يبدأ بتقدير حجم الأغراض وفق شكلها (كبير؛ صغير)، ويتعرّف على الألعاب الصغيرة جداً عن بُعد يصل حتى ثلاثة أمتار.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- مكّنوا الطفل من رمي الأغراض وتتبع اختفائها والبحث عنها.
- شجّعوا الألعاب التي فيها تختفي الأغراض أو يختفي الأشخاص، كالاختباء خلف إحدى قطع الأثاث -على سبيل المثال.
- الفتوا انتباه الصغير إلى أغراض متنوعة في محيطه، واستخدموا المفردات أو المفاهيم التالية: قريب -بعيد؛ صغير -كبير؛ قليل -كثير؛ فوق -تحت؛ بجانب -داخل.



إذا وُلد الطفل ولادة عادية، ولا وجود لمشاكل نظر في عائلتكم، فأخضعوه لأوّل فحص نظر بين سنّ عام ونصف وعامين، ولفحص نظر ثانٍ في سنّ ثلاث سنوات. هذا الفحص مهمّ جداً لأنّه يكشف عن بعض أمراض النظر الخفيفة والخطيرة، نحو الكترأكت المولود، وتغيّش الرؤية في عين واحدة، ومشاكل أخرى. يجب إجراء فحص النظر لدى طبيب عيون لا لدى اختصاصي تصحيح البصر (أوبتوميترست) الذي يحظر عليه القانون إجراء فحوص نظر للأطفال.

«العين الكسولة» هي مسبب شائع لفقدان البصر أو للتراجع في القدرات البصرية لدى الطفل، وتتميّز بعين واحدة (أو عينيّن) ترسل صورة ضبابية للدماغ الذي يعتاد على الرؤية المغبّشة في هذه العين، حتى عند استخدام النظارات الطبيّة. هذه الظاهرة قد تنجم عن حوّل ظاهر أو مشكلة في البصر يقوم طبيب العيون بتشخيصها.

بعامة انتبهوا ما إذا كان الطفل ينظر ويتأمل ويتفاعل مع المحيط، ويمدّ يديه للأغراض وينجح في تناولها؛ أمّا إذا كانت لديه صعوبة ما، فاصطحبوه لإجراء فحص لدى طبيب العيون. الطفل لا يعبرّ هو بنفسه عن شكواه من عيوب في النظر، ولذا من الضروريّ فحصه.

للتوسّع يمكن التوجّه إلى: [www.mikood.co.il](http://www.mikood.co.il)

## السمع

في سنّ عام واحد يوجّه الرضيع رأسه عندما ينادى باسمه ويعتبر على الأصوات التي تُسمع خارج البيت، كالمطائرة مثلاً. في سنّ عام ونصف يعبر عن تفضيل لأصوات ونغمات معينة.



ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

- عندما تتوجّهون للطفل، نادوه باسمه.
- الفتوا انتباهه للأصوات التي تأتي من خارج البيت (نحو: تراكتور؛ طيارة).
- عرّفوه على أصوات ونغمات مختلفة، وتحدّثوا معه عنها.



من المهم  
أن تعرفوا

إذا لم يقم الرضيع في سنّ عام بتقليد الأصوات، وإذا أظهر تراجعاً في تنويعه ووتيرة التمتمة والكلام، فاصطحبوه لإجراء فحص للسمع. ضعف السمع يُعتبر أحد أسباب التشويش في اللفظ، لذا يُنصح بتنفيذ فحص سمع في حالات اللفظ غير السليم.

## الأمراض التي ترافقها سخونة:

السخونة هي عارض غير محدد لأمراض الطفولة، وغالبيتها خفيفة، وتزول من تلقاء نفسها. يجب التوجّه إلى الطبيب إذا تواصلت السخونة وأصبحت مدعاة للقلق. في فترة الدخول إلى حضانة بيتية أو الروضة، يميل الأطفال للمرض أكثر من المعتاد. غالباً هذه الأمراض فيروسية، وتنتهي من تلقاء نفسها وإن تكرّرت.



ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

عندما لا يشعر الطفل بما لا يُرام، مكّنوه من أخذ قسط من الراحة، وأن يتناول الكثير من الماء. احرصوا على أن تكون الغرفة التي ينام فيها تتمتع بتهوية جيّدة. كُونوا معه حين يكون مستيقظاً، ولا سيّما عندما يعاني من صعوبة، وتعاملوا معه بصبر وتأنٍ وهدوء قدر المستطاع. استجيبوا لاحتياجاته، فهو بحاجة إليكم كي يتعافى من المرض.



من المهم  
أن تعرفوا

يجب التوجّه إلى الطبيب إذا تواصلت السخونة وأصبحت مدعاة للقلق.

## صحة الأسنان

في هذه السن تُواصل الأسنان اللبنية الأولى بزوغ، وينتهي نموها في سن الثالثة.

الأسنان الأولى هي جزء من الهيكل الذي تنمو عليه الأسنان. إذا كان هذا الهيكل بحالة صحية جيدة، فهو يساعد على نمو الفكّ وعضلات المضغ والأسنان الثابتة بطريقة سليمة، وله تأثير إيجابي على الكلام أيضًا.

المحافظة على أسنان معافاة مهمّ للنمو وللتواصل مع المحيط، وللتصور الذاتي الذي ينمي الطفل، ومن أجل نظافة الفم ومكافحة التسوس. تسوس الأسنان اللبنية قد يلحق الضرر بنمو الأسنان الثابتة.

السلة الصحية المجانية تشمل علاجات الأسنان للأطفال، وهذه تتوافر من خلال صناديق المرضى التي يمكن التوجه إليها لفحص الطفل وحقوق العلاج.

تتوافر على موقع وزارة الصحة «كلّ الصحة» معلومات مفصلة حول العلاجات، وتكنولوجيايات العلاج، وحقوق إضافية: [www.call.gov.il](http://www.call.gov.il)



### ما الذي تستطيعون فعله؟

علاج الأسنان اللبنية ومنع التسوس أمران مهمان لصحة الطفل ونموه. يميل الأطفال إلى تفضيل الأطعمة الحلوة المذاق، لكنّ السكاكر والمشروبات المحلاة لها دور في تسوس الأسنان، وعليه:

- لا تضيفوا السكر على الحليب المصنّع، وحاولوا الامتناع عن تمكين الطفل / الرضيع من النوم مع قنينة تحتوي على شراب محلي، ويمكن عوضًا عن ذلك إعطاؤه قنينة تحتوي على الماء.
- حفّزوه على تناول الأطعمة الصحية، وامتنعوا عن استهلاك المشروبات المحلاة والمسليات.
- اهتموا بأن يتناول الطفل الماء.

إذا كان الطفل يعاني من أوجاع نمو الأسنان، يمكن إعطاؤه عَضاضات باردة ومسكّنًا للأوجاع.

### تنظيف الأسنان:

نظّفوا أسنان وفم الطفل منذ بداية ظهور الأسنان: بعد أن يأكل تناولوا طرف حفاظ قهشي أو طرف شاشة، ولفوه حول إصبعكم، ونظّفوا الطبقة الرقيقة البيضاء التي تراكمت على الأسنان أو البقع الجيرية البيضاء أو الصفراء.

حتى سنّ عامين، لا حاجة إلى معجون الأسنان (إلا إذا أوصى الطبيب بذلك). أعطوا الطفل فرشاة أسنان صغيرة ملائمة لسنّه، كي يجرب إمساكها والإحساس بها في الفم بدون معجون أسنان، وذلك عندما يكون جاهزًا لهذا الأمر. عودوا الطفل على فرك الأسنان في الصباح وفي المساء.

في سنّ عامين تقريبًا، يمكن البدء باستخدام معجون يحتوي على فلوريد بتركيز يلائم سنّ الطفل. ضعوا (أنتم، أيها الأهل) كمّيّة من المعجون بقدر حبة بازلاء على الفرشاة، فيقوم الطفل بفرك أسنانه، ويمكنكم مساعدته في الفرك والتأكد من أنّه يصل إلى جميع أسنانه، وفي النهاية يجب على الطفل أن يغسل أسنانه ويصق المعجون من فمه. تأكدوا من أنّه يقوم بهذا الأمر. يمكن تعلم طريقة فرك الأسنان من اختصاصيّة صحة الأسنان أو من طبيب الأسنان.

إذا كنتم قلقين بشأن نمو أسنان طفلكم، فتوجّهوا لاستشارة المرصّة في مركز رعاية الأمّ والطفل. في ما يتعلق بالنمو المتأخّر للأسنان اللبنية، لا حاجة إلى التوجّه إلى طبيب الأسنان قبل سنّ عام ونصف.

تسوس الأسنان في الطفولة المبكرة قد ينتشر بسرعة في الفم ويلحق الضرر بالأسنان. إذا بدأ في الظهور تسوس من هذا النوع، فسيشكّل الأمر مصدر معاناة للطفل، وقد يلحق الضرر بنمو وتطور الأسنان والفكّ والمضغ والكلام. يتطلّب العلاج تحديًا كاملاً لبضع ساعات، ويُعتبر جزءًا من السلة الصحية.

علاجات الأسنان هي جزء من السلة الصحية حتى سنّ الثامنة عشرة، وتُقدّم من خلال صناديق المرضى. يجب التوجّه إلى عيادات الصناديق من أجل استنفاد الاستحقاق.

في موقع وزارة الصحة - «كلّ الصحة» (العنوان الفرعيّ «صحة الأسنان») تتوافر معلومات مفصلة بشأن أنواع العلاج وتكنولوجيايات العلاج، وحقوق إضافية: [www.call.gov.il](http://www.call.gov.il)



من المهم أن تعرفوا

# من سنّ عام إلى ثلاثة أعوام - محطّات مهمّة في النموّ



عندما تقومون باستخدام هذا الدليل، تذكّروا ما يلي: إن بدا لكم أنّ ابنكم ينمو ويتطوّر بوتيرة أسرع (أو أبطأ) ممّا ورد في الدليل، فهذا لا يعني أنّه لا يتطوّر على نحوٍ جيّد. علاوة على ذلك، القضايا التي تتناول الوالديّة تحمل طابعاً عامّاً وتلائم معظم الأهل، معظّمهم لا جميعهم. إذا كانت لديكم أسئلة أو اعترتكم بعض المخاوف، تحدّثوا بشأنها مع شخص مهنيّ تثقون به. يحمل كلّ واحد منكم موروثات وثقافة وقيماً من البيت الذي ترعرع فيه، وهذه ستشكّل جزءاً لا يتجزأ وفعالاً من طريقة بناءكم لحبّركم العائليّ. من المهمّ أن تمنحوا جذوركم وخصوصيتكم دوراً في بناء مفاهيمكم الوالديّة.

# التطور الحركي

في هذه الأعمار يتّصف الطفل بالكثير من الفضول وحبّ الاستطلاع، وينمو بسرعة، ويبدو أحياناً أن لا شيء يخيفه. هذه التركيبة تدفعه لخوض تجارب في مجالات عديدة، لكن عندما تعتقدون أن ما يفعله قد يؤذيه، أو يقيوه عن ذلك وإشراحوا له ما هي الأمور المسموح بها وتلك المنوعة، وعلى هذا النحو تضعون له حدوداً واضحة وأمنة. من المهم أن تكونوا مدرّكين أنكم لا تبثون للطفل خوفاً يمنعه من مواصلة خوض التجارب. في بعض الأحيان، لا تتلاءم مخاوفنا مع قدرات الطفل، فيشعر هو كذلك بالخوف ويمتنع عن خوض تجارب في أمور يستطيع فعلها. على سبيل المثال، عندما يصعد في المرّة الأولى على سلم لعبة التزحلق («السحليّة») في حديقة الألعاب، وأنتم غير متأكّدين من أنّه يستطيع القيام بذلك، من المهم في هذه الحالة ألا يشعر بأنكم مدعورون، وإذا كان الأمر ممكناً فدعوه يجرب، وقفوا خلفه، وحافظوا على سلامته. على هذا النحو تساعدونه على تحقيق ما يستطيع القيام به من حيث التطور الحركي. في المقابل، ضعوا حدوداً واضحة عندما يجري الحديث عن سلوكيات خطيرة، كالقفز من مكان مرتفع أو قطع الشارع دون الإمساك بيديكم -على سبيل المثال.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

شجّعوه على اللعب بالمكعبات، وبناء البرج، واللعب بالحلقات. العبوا مع الطفل، وابنوا برجاً وأدخّلوا الحلقات في مكانها كي يتعلّم منكم.

## التطور الحركي في سنّ عام

الحركة الغليظة - يتجول الطفل حول قطع الأثاث ويمسك بها، ويستطيع المشي إلى الأمام أو إلى الجوانب. بعض الأطفال يستطيعون المشي لوحدهم، لكنهم ليسوا مدرّكين للمخاطر.

الحركة الدقيقة - يتعرّف الطفل على أغراض صغيرة جداً (كالفئات الصغيرة جداً) -على سبيل المثال، ويمسك بها «مسكّة الملقط»، ويفلت الأغراض متعمّداً، ويبدأ بوضع مكعب فوق آخر. في سنّ عام ونصف تقريباً، يبدأ ببناء برج من مكعبين أو ثلاثة..

نصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم يطور المهارات التالية:

### الحركة الغليظة:

- لا يمسك الطفل بقطع الأثاث ولا يتجول حولها.
- لا يحاول المشي عندما تمسكون بيده.

### الحركة الدقيقة:

- لا يلاحظ وجود الأغراض الصغيرة ولا يمسك بها «مسكّة الملقط».
- لا يفلت الأغراض بتعمّد.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

- شجّعوا الرضيع على المشي والتحرّك في حيز آمن (دون أن يمشيه أحد بمساعدة اليدين أو جهاز المشي).
- مكّنوه من الوقوف والمشي من خلال دفع أغراض مختلفة نحو: كرسيّ؛ عربة لعب؛ "بيمبا" - وغيرها.
- مكّنوا الطفل من صعود الدرج ونزوله (بداية من خلال المساعدة وبمراقبة شخص بالغ).
- شجّعوه على تصفّح كتب كرتونية تضم صوراً كبيرة ومكّنوه من تقليب صفحات اليوم الصور العائليّ.
- مكّنوه من البناء - أن يبني برجاً أو قطاراً من مكعبات بأحجام مختلفة / ليجو بحجم كبير.

### التطوّر الحركي - في سنّ عام ونصف

الحركة الغليظة- يجلس الطفل على كرسيّ صغير ويستطيع تسلّق كرسيّ عاديّ. يمشي جيّداً بينما تكون رجلاه منفرجتين قليلاً، ويتوقف بثقة. يستطيع الركض بحذر لكنّه لا يستطيع في الغالب أن يتفادى العوائق. يجب أن يدفع الألعاب الكبيرة وأن يجذبها. يصعد الدرج، ويقوم لاحقاً بالنزول فيه.

الحركة الدقيقة- يمسك الطفل قلماً بمسكة "القبضة"، ويخربش خطوطاً ونقاطاً بعفويّة على الورقة. خلال اللعب، يستخدم يديه الاثنتين بالتالي. في بعض الأحيان يبدأ بتفضيل يد واحدة، يبني برجاً من مكعبين إلى أربعة مكعبات وأكثر. يقلّب عددًا من صفحات الكتاب دفعة واحدة.

نصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم يطور المهارات التالية:

#### الحركة الدقيقة:

- لا يمسك بمسكة القبضة.
- لا يستخدم يديه بالتالي خلال اللعب.

#### الحركة الغليظة:

- لا يجلس الطفل، ولا يستطيع اعتلاء الكرسيّ.
- لا يمشي جيّداً، ولا يركض ولا يصعد الدرج.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- مكّنوا الطفل من صعود الدرج ونزوله.
- مكّنوا الطفل من الرقص على إيقاع الموسيقى وارقصوا معه.
- شجّعوا الطفل على لعب الغميضة و "الزقطة"، واللعب بطابات بأحجام مختلفة، وركوب الدراجة الثلاثية العجلات التي تلائم حجمه.
- شجّعوا النشاط في ساحة الألعاب الذي يشمل التسلق والتزحلق (ومراقبته).
- مكّنوا الطفل من اللعب بأغراض صغيرة، إدخال خرز إلى الخيط من خلال مراقبته.

## التطور الحركي - في سنّ عامين

الحركة الغليظة - يركض الطفل بثقة وحرية، من خلال الدّوس على كفّ رجله، ويتوقّف بسهولة، ويتفادى العوائق. يجلس القرفصاء وينهض بسهولة بدون مساعدة. يصعد الدرج وينزل منه دون مساعدة. يسحب العربة خلال المشي إلى الوراء، ويرمي طابة صغيرة من خلف الكتف دون أن يقع. ما زال يجد صعوبة في تخطيط حركة تكون دقيقة. على سبيل المثال، عندما يحاول ركل طابة كبيرة يقترب منها حتى يصطدم بها. يستطيع أن يجلس على دراجة هوائية ثلاثية العجلات وأن يدفعها نحو الأمام بحيث تكون رجلاه على الأرض.

الحركة الدقيقة - يحسّن الطفل إمساكه بقلم الرصاص، ويغربش خطوطاً ودوائر، ويبدأ لديه تفضيل استخدام يد على استخدام أخرى. يبني برجاً من ستة مكعبات وأكثر، ويفتح أغراضاً مغلّفة بالورق، ويدخل خرزاً كبيراً إلى داخل خيط، ويتصفح كتاباً صفحة صفحة.

نصح بالتوجه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم يتطور المهارات التالية:

### الحركة الدقيقة:

- لم يحسّن الطفل طريقة إمساك القلم.
- لا يستطيع بناء برج من المكعبات، وإدخال الخرز في خيط، و "تصفح" كتاب.

### الحركة الغليظة:

- لا يركض الطفل بثقة ولا يصعد الدرج ولا يدوس على كفّ الرجل بكاملها. لا ينزل للجلوس بوضعية القرفصاء، ولا ينهض منها.
- لا يرمي طابة صغيرة من خلف الكتف دون أن يقع أرضاً.
- لا يعرف كيف يدفع دراجة ثلاثية العجلات.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

- شجّعوا الطفل أن يلعب «الغمبضة» و «الزقطة»، وأن يلعب بطابات بأحجام مختلفة، وأن يركب الدراجة الهوائية الثلاثية العجلات التي تلائم حجمه.
- شجّعوه أن يلعب في حديقة الألعاب، بما يشمل التسلق والتزحلق (مع مراقبته).
- قدّموا للطفل أقلام رصاص و«تلاوين» وأوراقاً للرسم على مسطح عمل أملس ومستقيم، وشجّعوه على الرسم من خلال استخدام مختلف الألوان. ارسما دائرة وشجّعوه على تقليدكم. اطلبوا منه أن يذكر ما رسمه.

### التطور الحركي - عشية بلوغ سن الثالثة

الحركة الغليظة - ثمة تحسن كبير في مهارات الطفل في مجالات عديدة، نحو: صعود الدرج؛ القفز برجليه الاثنتين من ارتفاع درجة واحدة؛ الوقوف المتعمد على أطراف أصابعه؛ ركل الطابة؛ قذف طابة صغيرة من وراء الكتف دون أن يقع أرضاً.

الحركة الدقيقة - يبدأ الطفل بالإمساك بقلم الرصاص بواسطة الإبهام وإصبعين اثنتين. يستطيع تحريك كل إصبع على حدة - ويدخل حبات خرز بأحجام مختلفة في خيط من النايلون، ويرسم بالألوان والفرشاة، ويقلد الدوائر والخطوط العمودية، ويلعب بلعبة صغيرة جداً.

نصح بالتوجه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر لدى الطفل السلوكيات التالية، أو لم يتطور المهارات التالية:

الحركة الدقيقة :

- لا يستطيع الإمساك بقلم رصاص، ولا يستطيع تحريك أصابعه كلاً على حدة.

الحركة الغليظة:

لا يطور تحسن على المهارات الحركية لدى الطفل.



# التطور الإدراكي، والتعلم، واللعب

اللعب يقوّي ويعزّز الطفل في جميع المجالات التطوّريّة، فهو يتعلّم من خلاله حول العلاقات الاجتماعيّة، كالانتظار في الدور، وتقبّل الخسارة والريح. من خلال اللعب، في وسع الطفل أن «يفرّغ» المشاعر في مكان آمن دون أن يخشى من أن الأمر سيُلحق الضرر بالآخرين. اللعب هو وسيلة يضيفي الأطفال من خلالها معاني على تجاربهم في العالم، فيشعرون بمزيد من التحكم. يخلقون من خلال اللعب حيّزاً هو ليس عالمهم الداخلي ولا الواقع الملموس، بل هو حيّز متخيّل يقع بينها، هو حيّز «هيّا نتظاهر أن الأمور على هذا النحو».

يمكن النظر إلى هذه السنين على أنّها فترة ساحرة. ها هو خيال ابنكم يزدهر، وها هو يمثّل في عالم من نسج الخيال، وسيكون من دواعي سروره أن تنضمّوا إلى عالمه المسحور. من خلال التمثيل الخيالي، تستطيعون تعلّم الكثير بشأن أفكاره ومشاعره وبشأن عالمه الداخلي؛ فهو يستطيع -على سبيل المثال- أن يمثّل أنّه ملك، وهذا الأمر يلائم تفكيره المتمركز حول الذات في هذه السن، إذ يرى نفسه مركز العالم.

كي يؤدّي التمثيل وظيفته، من الضروري أن تكون حدوده واضحة (من حيث تحديد الزمان والمكان، ومراقبة شخص بالغ)، كي يعرف الصغير متى تبدأ اللعبة ومتى تنتهي، وكي يشعر بالأمان في الاستقصاء عن الحيّز الذي يلعب فيه. في كثير من الحالات، يضع الأطفال قوانين خاصة بهم أو يجدون صعوبة شعوريّة في الامتثال للقواعد التي وُضعت لهم. من الضروري أن تجري ملاءمة اللعب والقواعد الموضوعّة له لسنّ الطفل ولقدرته على التقيّد بها، كي يتمكن من مواصلة اللعب والتمتع به.

## أن أشجع طفلي على اللعب:

في هذه السنّ، يكون الطفل كثير النشاط والحركة ويجب إجراء عمليّات بحث واستقصاء عن محيطه. من المهمّ جداً أن تمكّنوه من الابتعاد عنكم كي يمارس الألعاب التي يختارها ويحبّها (من خلال المحافظة على سلامته) ولتمكينه من التطوّر وتحقيق فضوله ورغبته في الاستقصاء. إذا شعرت أنّ سلوك الطفل يثير فيكم الخوف أو مشاعر غير لطيفة، وأنكم لا تنجحون في تشجيعه على اللعب؛ أو إذا واجهتم صعوبة في رسم الحدود التي توجّه سلوكه وتحافظ عليه، ننصحكم بالتوجّه للحصول على مشورة ومساعدة أشخاص مهنيّين..



## التطور الإدراكي والتعلم واللعب - من سنّ عام واحد إلى عام ونصف

يُبيدي الطفل اهتمامه بكلّ شيء في محيطه القريب والبعيد - بالنباتات والحيوانات والأغراض والناس وما شابه، ويطوّر إدراكه الحيّزيّ (معرفة المكانيّة). يكتسب مفاهيم الوزن من خلال حمل أغراض بأوزان مختلفة، ويطوّر إدراكاً ووعياً لجسمه من خلال اللعب بجذب الأغراض ودفعها. يتعلّم العلاقة السببيّة (العلاقة بين السبب والنتيجة) من خلال النشاطات التي يقوم بها مع الأغراض أو الألعاب. يتعلّم الطفل استخدامات الأغراض المختلفة، كالكتب والملاعق وغيرها. يتعرّف على الأغراض بعامة دون الانتباه للتفاصيل (على سبيل المثال، يتعرّف على الطابّة لكنّه لا يتطرّق إلى ما هو مرسوم عليها). يشير الطفل إلى أعضاء الجسم وإلى أغراض مألوفة إذا طُلب منه القيام بذلك.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

- مكّنوا الطفل من ممارسة ألعاب الإبداع والبناء في البيت وخارجه، من خلال استخدام أغراض كالعلب والزجاجات البلاستيكية مثلاً، واهتموا بتوافر محيط آمن وأن يبقى الطفل تحت مراقبة شخص بالغ. إعرضوا على الطفل تنويعاً من اللعب، وامنحوه ما يكفي من الوقت كي "يُدرسها" ويلعب بها بطريقته. تذكروا: ليست هنالك طريقة صحيحة للعب وأخرى غير صحيحة.
- مكّنوه من قذف ألعاب ومتابعة اختلافاتها، والبحث عنها والعثور عليها.
- أخرجوا مع الرضيع للمشي أو للتجول، وخلال ذلك قدّموا له شرحاً عن المناظر والأصوات.
- أخرجوا معه إلى أماكن جديدة ومتنوعة تجذب اهتمامه (على سبيل المثال: اخرجوا إلى الطبيعة أو زاوية للحيوانات).
- اذهبوا بصحبته إلى الملعب أو إلى المنتزه، ومكّنوه من التسلّق والتأرجح بالمراجيح وراقبوه.
- اقرأوا للطفل قصصاً قصيرة. أسمعوه الموسيقى. غنّوا له. ارقصوا معه.
- مكّنوا الطفل من اللهو بألعاب يُدخل فيها أغراضاً إلى أوعية ويُجرّها منها (طابات إلى داخل سلة؛ مكعبات إلى داخل علبة...). دعوه يلعب بمكعبات وعلب بأحجام مختلفة وفتحات متنوّعة، والعبوا معه وأزوّه كيف يستخدم الألعاب والأغراض.
- شجّعوه على اللهو بألعاب تضمّ سبباً ونتيجة (لعبة تُسمع صوتاً، أو يحدث شيء ما نتيجة تشغيلها)، وألعاب تتطلب التشغيل (ضغط على زرّ؛ جذب خيط...). علّموا الطفل أن يفكر مسبقاً في النتائج المتوقعة من تصرفاته (على سبيل المثال: لمس المدفأة يتسبّب بحروق في اليد).
- أعطوه ألعاباً إبداعية، وپازلات للطاولة والأرض، وكتب صور - بسيطة في البداية، مع زيادة درجة تركيبها شيئاً فشيئاً.
- شجّعوا الطفل وأثّروا على محاولاته ونجاحاته. دَعُوهُ يجاول لوحده، لكن ساعده قبل أن يصل إلى درجة عالية من الإحباط.
- انتبهوا لمجالات اهتمامه، وشجّعوه على التطوّر فيها.

اللُّعب الملائمة لهذه الفئة العمرية:

المكعبات؛ الپازلات؛ أدوات المطبخ؛ العلب التي مع أزرار للضغط عليها؛ وعاء لتعبئة الأشكال وما شابه

الألعاب التي ينصح بها لهذه الفئة العمرية: ألعاب القريب والبعيد؛ إمساك الطفل وإفلاته أو إمساك الأغراض وإفلاتها؛ "بي عينو"؛ إخفاء الوجه أو الأغراض والكشف عنها؛ أغاني الأصابع؛ حوض تجربة لمس مواد مختلفة؛ ألعاب تمكّن من التحرك هنا وهناك.

## التطوّر الإدراكي، والتعلّم، واللعب - من سن عام حتى عام ونصف

يقضي الكثير من الوقت في إجراء أبحاث حول جودة الأغراض: يفحص الملمس، واللون، والشكل، والصوت، ويهوي بالأغراض على مسطّحات مختلفة من خلال التحسّس والنظر، ويضع أغراضاً أقلّ في فمه، ويلعب أكثر بيديه من خلال توظيف جميع الحواس.

يجبّ اللعب بموادّ مختلفة، كالرمل والماء، ويجبّ نقلها من إناء إلى آخر، ويجبّ الألعاب التي تصدر عنها أصوات ونبغات مختلفة.

يستطيع تركيب پازل بسيط يتكوّن من جزأين.

يتدربّ الطفل على مهارات مختلفة كفتح وإغلاق الدواليب والأبواب، وتحريك أغراض تدور ذهاباً وإياباً حول محور. يُدخل أغراضاً إلى علب تأخذ فتحها بالتضاؤل، ويهتمّ بالألعاب ذات العجلات كالعربات والشاحنات، ويتمتّع بجرها والركوب عليها. يدفع ويجذب ألعاباً كبيرة.

يبدأ بوضع مكعب على آخر، وفي سنّ عام ونصف تقريباً يبدأ ببناء برج يتكوّن من مكعبين - ثلاثة مكعبات.

يتعلّم تقليد اللعب، كبناء برج من الحلقات، على سبيل المثال، بعد أن يبيّن له أحدهم كيفية القيام بذلك.

يقدمّ الألعاب لشخص بالغ عندما يُطلب إليه ذلك، وأحياناً يقوم بذلك من تلقاء نفسه.

يعبرّ عن حبه لغرض ما مألوف، كالدمدوب - على سبيل المثال.

يلعب بطابات بأحجام وألوان مختلفة، ويدحرج طابة صغيرة صوب شخص بالغ. يستطيع في هذه السنّ إفلات غرض بصورة متعمّدة، ويجبّ قذف الأغراض ومشاهدتها وهي تختفي من مجال رؤيته، ويتتبّعها ويحاول العثور عليها. يشير نحو اتجاه الأغراض و"يطلب" أن يعيدوا قذفها نحوه.

يجبّ الطفل تصفّح كتاب والتعرّف على الصوّر ومنح أسماء لها. في هذه السنّ، تبدأ مهارة التمثيل - ربط اسم أو كلمة مع غرض أو مع صورته.

يتجاوب الطفل عند ساعه لأغانٍ مألوفة ويتفاعل معها.

السعي للتعامل مع الخوف من الافتراق الذي يميّز هذه السنّ يظهر من خلال ألعاب فقدان الأغراض، وقذفها والعثور عليها - ألعاب "بي عينو" تمكّن الطفل من التعامل مع تجربة الوالد الذي يخفي ثمّ يعود؛ قذف الطعام من الصحن وقذف الأغراض من الأعلى وتوقع عودتها يرتبط بمسألة أن كل ما يذهب يعود.

يتدربّ الطفل في أعباءه على مهارات بدنية كالجبّو والإمساك والمشي، مثلاً، وبيحث عن القرب البدني والابتعاد. يتفاعل مع والديه في الأساس أو مع شخصيات مألوفة، ويمتنع عن اللعب مع شخصيات غير مألوفة.

## التطوُّر الإدراكيّ والتعلُّم واللعب - من سنّ عام واحد إلى عام ونصف

ننصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم يتطوّر المهارات التالية:

- الطفل لا يكتسب مفاهيم الوزن، وليس مدرّكاً لجسمه، ولا يفهم العلاقة بين أفعاله ونتائجها.
- لا يهتمّ الطفل بمحيطه القريب، ولا بمحيطه البعيد، ولا «يدرس» الأغراض ولا يتعلّم كيف يستخدمها، ولا يتدرّب على مهارات جديدة.
- لا يتفاعل بنشاط وحيويّة عندما يسمع أغانيّ مألوفة.
- لا يتعلّم تقليد اللعبة بعد أن يريه أحدهم كيفيّة القيام بذلك، ولا يقدم الألعاب لشخص بالغ عندما يُطلَب إليه ذلك أو بمحض إرادته. لا يعبر عن حبه لشيء مألوف (كالدبذوب مثلاً) ولا يحبّ تصفّح كتاب التعرّف على الصور، أو منح أسماء للصور.
- لا يحبّ قذف الأغراض ورؤيتها تختفي من أمام ناظره، ولا يتتبعها ولا يجاول العثور عليها، ولا يفلت غرضاً بمحض إرادته.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

بالإضافة إلى التوصيات لسن عام-عام ونصف:

- شجّعوه على اللعب مع أطفال آخرين، وعلى ممارسة ألعاب الخيال بواسطة الأغراض المختلفة -كالدمى والأواني المنزلية والسيارات، والثياب والقبّعات والأحذية.
- مكّنوه من اللعب في صندوق الرمل بأوانٍ وأدوات صغيرة، وكذلك اللعب بالماء وبألوان الأصابع (من خلال المحافظة على نظافة الجسم، ومراقبته، مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ بعض الأطفال ما زالوا غير مستعدين لخوض التجربة من الناحية الحسية).

## التطور الإدراكي واللعب والتعلم - من سنّ عام ونصف إلى عامين

في هذه المرحلة، يكتسب الطفل مهاراته الاجتماعية الأولية، ويُصحّح في هذه السنّ بأنشطة يمكن تنفيذها في إطار مجموعات صغيرة، نحو: اللعب في بركة الرمل؛ التلوين بألوان جواش؛ المعجونة؛ العجين.

قدرات الطفل تُواصل التطور، ويستطيع الآن تركيب پازل من ثلاثة أجزاء وخربشة خطوط ونقاط. ثروته اللغوية تتسع كثيرًا، ويهتمّ بالأحداث الجديدة، ويكثر من طرح السؤال: "شو هذا؟" ويبدأ بتنفيذ مهمّات أكثر تعقيدًا، ويفهم المعلومات والتعليقات البسيطة. يتوقّف عن وضع قطع اللعب في فمه وقذف الأغراض على الأرض (إلا في حالات الغضب).

يتعرّف على تفاصيل صغيرة جدًا في الكتب (كالفراشات والأزهار) ويشير إليها. يتعرّف على شخصيات مألوفة (في الواقع وفي الصور) ويسمّيها بأسمائها.

في الساحة، يحبّ اللعب بالأرجوحة والسحلية، ويحبّ اللعب بطابات من أحجام مختلفة، وكذلك اللعب بالماء والرمل، ويتجوّل باهتمام بالغ في الأماكن التي يرتادها لأول مرة.

يستطيع الطفل تذكّر سلوكٍ رآه وتقليده حتّى لو انقضى على ذلك بعض الوقت. يبدأ بممارسة اللعب الرمزيّ ويقلّد ما يفعله الكبار: يُطعم (الدمية)، ويقرأ كتابًا، ويمسح الطاولة. يلعب الطفل الغميضة ويهتمّ بألعاب البناء والرسم وما شابه.

يصغي الطفل لمقاطع الغناء ويتمتع عندما يغني له الكبار.

نصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو إذا لم يتطور المهارات التالية:

- لا يستطيع الطفل تركيب پازل بسيط ولا يبدأ بالخربشة.
- ثروته اللغوية لا تأخذ في الاتساع، ولا يهتمّ بأحداث جديدة.
- لا يفهم المعلومات والتعليقات البسيطة.
- لا يتعرّف على الشخصيات المألوفة، ولا يناديها باسمها.
- لا يتعرّف على تفاصيل معيّنة في الكتب، ولا يشير إليها.
- لا يحبّ ألعاب الساحة أو ألعاب الكرة.
- لا يتوقّف عن تقريب الألعاب إلى فمه، وقذف الأغراض على الأرض.
- عشية بلوغه عامين لا يبدأ الطفل بممارسة الألعاب الرمزيّة ولا يقلّد أفعال الكبار. لا يلعب لعبة الغميضة، ولا يهتمّ بألعاب الرسم والتلوين والبناء، ولا يبتهج من الغناء. لا يهتمّ بأطفال آخرين.
- لا يتواصل مع الكبار بواسطة العينين، ولا يهتمّ باللعب معهم.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

علاوة على النصائح المُدرّجة أعلاه:

- شجّعوا الطفل على اللعب المشترك مع مَنْ هم في مثل سنّه (الأمر مهمّ في الأساس للأطفال الذين ليسوا ضمن إطار تربويّ).
- شجّعوه على ممارسة ألعاب الغميضة والزقيطة وألعاب الكرة.
- خلال النشاط مع الطفل، استخدموا تعابير أو مفردات كالتالية: قليل؛ كثير؛ صغير؛ كبير؛ فوق؛ تحت...  
• مكّنوه من تصنيف اللّعب إلى مجموعات وُفق حجمها ونوعها وشكلها والموادّ المصنوعة منها وأعدادها وكميّاتها وألوانها، نحو: مكعبات؛ أوانٍ منزليّة؛ دميّ؛ سيارات...  
• ننصح بعدم تمكّن الأطفال من مشاهدة برامج التلفزيون والشاشات الأخرى حتّى سنّ عامين على الأقلّ. حاولوا تطبيق هذه التوصية.
- مكّنوا الطفل من اختيار قصّة / أغنية يحبّها وأشركه في غنائها ومسرّحتها.

الألعاب التي يُنصح بها: العجين؛ الألوان؛ خبز الكعك معاً؛ البناء؛ اللعب بمنشآت ساحة الألعاب؛ اللعب في بركة الرمل؛ اللعب بأنبوب الماء.



## التطور الإدراكي والتعلّم واللعب - من سنّ عامين إلى ثلاثة أعوام

يبدأ الطفل بفهم تعابير الاتجاه، نحو: إلى أعلى - إلى أسفل؛ وتعابير الحجم، نحو: قليل وكثير، وصغير وكبير.

يستطيع تركيب پازل من ستّة أجزاء، وخربشة دوائر وتقليد الخطوط. يواصل فحص إمكانيّات مختلفة للّعب بأغراض مختلفة كبناء برج وقطار وجسر من مكعبات.

فضوله شديد، ونشاطه في ازدياد. غير هادئ في بعض الأحيان، وغير مدرك للمخاطر ولا لقواه وقدراته، ويتصرّف وكأنّه "قادر على كل شيء"، ولذا فهو عنيد. اللّعب في هذه المرحلة استقصائيّ، وفي بعض الأحيان دراميّ (استخدام الأغراض كتلك التي ترمز إلى حالة).

خلال اللعب، يتحدّث إلى نفسه مطوّلاً، وبعض كلامه قد لا يكون مفهوماً للآخرين. يلعب إلى جانب الأطفال الآخرين، ويتفاعل معهم تفاعلاً محدوداً للغاية يقتصر على الصراع على الأغراض، لكنّه يلعب أحياناً مع أطفال آخرين أيضاً بألعاب "هات وخذ"، والغميضة، والزقيطة دون امتثال لقوانين اللعبة.

يهتمّ بألعاب البناء والرسم والتلوين، وتطول المدة التي يستطيع فيها التركيز والإصغاء. اللعب البدنيّ يجسّد المهارات البدنيّة الأخذة في التطور - كالركض والقفز على سبيل المثال.

يواجه الطفل الإحباط الذي يتولّد عن ملاءمة احتياجاته لمطلّبات العالم من حوله: يتعامل مع العقوبات إذا كان يتصرّف بعناديّة، ومع الحاجة إلى التصحيح، ومع التحكّم بالتصرّفات أو عدم التحكّم بها. في اللعب، يتعامل مع التوسيع والتنظيف والترتيب وعدم الترتيب والبناء والهدم. ويتراوح لعبه بين الاندفاع والفضول وعدم التنظيم، واللّعب المنظمّ والقوانين الصارمة. في اللعب، يستخدم الأطفال أحياناً لغة مأخوذة من مفردات قضاء الحاجة.

الألعاب المحبوبة تشمل العجين والرمل والوحل وألوان السّجّاش، وألوان البيدين، والماء، والمعجونة، كتلك التي ترمز للوسخ والتحكّم به، أو البناء بواسطة المكعبات أو بواسطة موادّ أخرى وهدمها. الدمى يؤدي بعضها بعضاً أو تحلّ بالقواعد والأنظمة فتتلقّى القصص.

عشيّة بلوغه سنّ الثالثة

في الرسم، يقلّد الطفل دائرة بحسب الحجم واللون. يتعرّف على الأشكال الهندسيّة، كالدائرة والمثلث والمربع وما شابه، ويعطي تفسيراً لخربشاته.

يصنّف الأغراض بحسب الأنواع والألوان، نحو: دميّ؛ سيارات؛ مكعبات...

قدراته على البناء أخذة في التطور - يبنى جسراً من ثلاثة مكعبات، وبرجاً من سبعة مكعبات وأكثر.

يطوّر ألعاباً رمزيّة أكثر تركيباً، ويستطيع تغيير شخصيّة خلال التمثيل.

يزيد اهتمامه بالترابط مع مَنْ هم في مثل سنّه، ويحبّ اللّعب ضمن مجموعة صغيرة. يبدأ بتقاسم لعبه مع غيره والامتثال لقوانين اللّعب، ويحبّ إشراك الكبار باللّعب، ويميل إلى الملل عندما يكون لوحده.

يحبّ ألعاب الساحة وألعاب الرمل والماء.

يصغي بتعطّش إلى القصص، ويطلب القصص التي يحبّها مرّة تلو مرّة.

يفتخر بنفسه عند تحقيق إنجاز شخصيّ، نحو: بناء برج؛ ركوب دراجة هوائيّة ثلاثيّة العجلات...

## التطوُّر الإدراكيّ والتعلُّم واللعب - من سنّ عامين إلى ثلاثة أعوام

نصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم يتطوّر المهارات التالية:

- لا يفهم الطفل مصطلحات مختلفة كالاتجاه والحجم.
- لا يستطيع تركيب پازل أو خريشة دوائر وخطوط.
- لا يفحص إمكانيّات مختلفة للعب بأغراض مختلفة، ولا يمارس النشاط ولا يتوفر لديه الفضول.
- لا يتحدث مع إلى نفسه خلال اللعب، ولا يلعب بجوار أطفال آخرين أو مع أطفال آخرين
- لا يهتم بالعباء البناء والأشغال اليدوية، ولا تطول أوقات تركيزه وإصغائه.



### عشية بلوغه سنّ الثالثة

- لا يقلّد دائرة عندما يرسم، ولا يتعرّف على أشكال هندسيّة، ولا يمنح تفسيرًا لخريشاته.
- قدراته على البناء لا تتطوّر.
- لا يصنّف الأغراض إلى مجموعات وُفق أشكالها وألوانها.
- لا يفهم الطّفل العلاقة بين الفعل والنتيجة.
- لا يتطوّر اللّعب الرمزيّ، ولا يهتمّ بالتواصل مع من هم في مثل سنّه، ولا يتقاسم اللّعب مع غيره، ولا يمثل لقوانين اللّعب، ولا يشرك الكبار في لعبه، ولا يصاب بملل حين يكون لوحده.
- لا يصغي بتعطّش إلى القصص، ولا يطلب أن يحكوا له القصص التي يجبّها مرّة تلو مرّة.
- لا يفتخر بإنجازاته الشخصيّة.

## تطوُّر اللغة

اللغة هي إحدى المحطّات المهمّة في تطوُّر الطفل وفي بناء العلاقة معه. عندما يبدأ الرضيع بالتفوّه بالكلمات الأولى ومن ثمّ يربط الكلمات والجُمَل، يفتتح عالم جديد من التواصل والتفاهم بينكم؛ يستطيع الطفل التعبير عن احتياجاته بطريقة تفهمونها، وأنتم تشرحون له عن العالم من حوله، وتعبّرون عن طلباتكم وملاحظاتكم حول سلوكه بطريقة يفهمها. عندما تفهمون ما الذي يحاول طفلكم أن يقوله لكم وتردّون عليه، تتعزّز العلاقة بينكم. على الرغم من ذلك، قد يستخدم الطفل اللغة ليعارض ولينتهج سلوكاً رافضاً يفرض عليكم تحديات في التعامل معه.

القاموس الذي يبنيه الطفل (أي طريقته الخاصّة في استخدام الكلام) قد يكون مسلياً، ويضفي مزيداً من المتعة والضحك على علاقتكم، لكن ثمة حاجة في بعض الأحيان إلى الكثير من الصبر في العلاقة معه في هذه المرحلة، إذ يحتاج الطفل إلى بعض الوقت كي يختار الكلمة الصحيحة، ومن ثمّ يربط الكلمات بطريقة تعبّر عمّا أراد أن يقوله، وقد يكون محبّباً بسبب ذلك، وقد يفقد الوالد صبره حتّى يفهم ما يريده الطفل منه. الرغبة في توسيع ثروة الطفل اللغويّة، من خلال الألعاب والأنشطة المشتركة وقراءة القصص التي يحبّها مرّة تلو مرّة، تتطلّب التحلّي بالصبر، وقد تواجهون بعض الصعاب بسبب التوقّعات والمتطلّبات الكثيرة الملقاة على كاهلكم، علاوة على ضرورة الاعتناء بسائر أبناء العائلة، والمنزل، والعلاقة الزوجيّة، والأصدقاء وغير ذلك.

عندما يبدأ ابنكم بالتكلّم، يتولّد لديكم إحساس بأنّه ينمو بطريقة جيّدة. يختلف الأطفال بعضهم عن بعض بالوتيرة والطريقة التي يكتسبون فيها اللغة ويعبّرون عن أنفسهم، ولذا قد تطفو على السطح أحياناً بعض المخاوف: هل يتكلّم على النحو الذي يُفترض في من هم في مثل سنّه أن يتكلّموا، أو كما تكلم ابن آخر من أبنائكم؟ من المهمّ أن تتذكروا أنّ هذه المخاوف طبيعيّة، وأنها تشكّل جزءاً لا يتجزأ من الوالديّة، لكن إذا كانت هذه المخاوف ملحّة وطاغية، ننصحكم بالحصول على مساعدة مهنيّة بغية استيضاحها.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

- استخدموا لغة سليمة وبسيطة وواضحة.
- تحدّثوا معه بكلمات وجمل، وامنحوه وقتاً كافياً للردّ.
- أصغوا للطفل بتأنّ - فهو يحتاج إلى بعض الوقت كي يتذكّر الكلمات التي يعرفها ويستلها ويعبّر عن نفسه.
- وسّعوا لغة الطفل - إذا توجّه إليكم بكلمة أو كلمتين، فكزّروا ما يقول بجملته أوسع قليلاً. على سبيل المثال: إذا قال الطفل كلمة «ماء» كزّروا ما يقول وقولوا: «بذلك تشرب مَيّ»؟ على هذا النحو يحصل الطفل على قالب لغويّ يستطيع استخدامه لاحقاً.
- حاولوا الامتناع عن مقاطعة كلامه، حتّى لو لم يكن يتكلّم بطريقة سليمة، وحاوّلوا عدم تصحيح الكلام الذي قاله - من المفضّل أن تتحدّثوا معه بطريقة سليمة وأن تثقوا بأنّه سيصحّح كلامه لاحقاً.
- سمّوا الأطعمة والأغراض بأسمائها وعرّفوا استخداماتها. ركّزوا على تفاصيل - كاللون والرائحة والحجم والمسافة وغيرها.
- اقرأوا/ ارووا قصصاً قصيرة تتعلّق بالأنشطة التي في محيط الطفل القريب كجزء من روتينه اليوميّ. في هذه السنّ، يحبّ الأطفال أكثر فأكثر القراءة المشتركة للقصة، وقد يحضرون كتاباً لشخص كبير كي يقرأ لهم. من المهمّ أن نلائم طول القصة ودرجة تعقيدها لقدرة الطفل على الإصغاء، ومستواه اللغويّ.
- أرّوه كتباً مع صور، وارتبطوا بين الصور والكلمات والشروح.
- الطفل في هذه السنّ يتمتّع بالأغاني المفقاة وبألعاب الأصابع. غنّوا له، واتلوا أبياتاً من الشعر خلال لعبكما معاً.
- خلال اللعب، سمّوا الأغراض والألعاب بأسمائها.

## تطوّر اللغة من سنّ عام إلى عام ونصف

يتفاعل الطفل مع تعليمات كلامية بسيطة، نحو: «أحضِر الخذاء»؛ «ارفع اللعبة عن الأرض». بدايةً، يحتاج إلى حركة مرافقة لفهم التعليمات (كالإشارة إلى الغرض الذي تحدّثون عنه - على سبيل المثال)، لكن تدريجياً يبدأ بفهم الكلمات ولا يحتاج إلى الكثير من الإشارات.

عندما يُطرح على الطفل السؤال «أين...؟» يشرع في البحث، ويشير إلى أغراض مألوفة وفق الطلب.

في هذه السنّ، تبدأ الكلمات الأولى بالظهور. بدايةً، يلفظ الطفل كلمات مفردة (نحو: ماما؛ بابا) ومقاطع لفظية ثابتة تمثل كلمات (نحو: «بو» - عندما يعني الماء أو الشرب).

يُظهر الطفل استمتاعاً متزايداً من أغاني اللعب المختلفة، ويتفاعل بتيقّظ عندما يسمع أغانيّ مألوفة من خلال استكمال بعض كلمات الأغنية.

يقلّد الطفل كلمات وأصواتاً يسمعها في محيطه، كجزء من عملية اكتساب اللغة. يستطيع إسراع أصوات تمثل الكلمة «مم» للأكل، وأصوات كتتمثيل لحيوانات، و «هوب» للطابة وغير ذلك.

في الكثير من الأحيان، لا تُلفظ الكلمات الأولى بطريقة واضحة وكاملة، وربّما كان سبب ذلك أنّ الطفل لم يكتسب بعد جزءاً من الأحرف الصامتة، أو أنّه يجد صعوبة في استخراج كلمات طويلة. في بعض الأحيان، يُصدِر الأحرف الأخيرة من الكلمة كأن يقول «أحة» بدلاً من «تفّاحة»، و «ليب» بدلاً من «حليب».

في موازاة تطوّر الكلمات الأولى، يستخدم الطفل عدداً من الحركات، كالتصفيق، والتلويح للوداع، وهزّ الرأس للنفي؛ ويشير إلى أغراض بعيدة كي يُظهر ما يريده أو للفت انتباه البالغ إلى أمر يثير اهتمامه. هذه الحركات تأخذ في التطوّر وترافقها في الغالب أصوات أو كلمات.

الثروة اللغوية تتزايد ببطء وتضاف كلمة جديدة واحدة في الأسبوع تقريباً، لكنّ فهم الطفل يكون أكبر من عدد الكلمات التي يستطيع التفوّه بها، وفي هذه المرحلة ما زال يستخدم لغة خاصة به. يتعلّم الطفل تدريجياً المبادئ التي تركز عليها اللغة، وعندها يبدأ باكتساب الكلمات بوتيرة متسارعة، وصولاً إلى المرحلة التي لا يمكن فيها تتبّع ثروته اللغوية.

كلامه يصبح مفهوماً أكثر فأكثر كلّما ازداد كلامه، وكلّما تدرّب أكثر على إنتاج الكلمات.

## تطوّر اللغة من سنّ عام إلى عام ونصف



ننصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم يطور المهارات التالية:

- عندما يتحدّث الوالدان مع الطفل لا يتفاعل معها، أو لا يتواصل معها تواصلًا بصريًا.
- في سنّ عام واحد، لا يردّ الطفل من خلال تحريك رأسه عندما ينادى باسمه.
- توقّف الطفل عن التمتمة.
- لا يردّ على التعليقات الكلامية.
- لا يستخدم الطفل حركات للتعبير عن رغباته، ولا يشير إلى غرض بعيد، ولا يصفّق أو يلوح باليد للتحية عند التوديع، ولا يحاول تقليد البالغين الذين من حوله.
- لا يتفاعل خلال سماعه أغاني مألوفة.
- لا يلفظ كلمات مفردة (نحو: بابا؛ ماما) ومقاطع ثابتة؛ أو يبدأ باستخدام الكلمات ثم يتوقّف عن ذلك كليًا.



ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

راجعوا التوصيات  
لسنّ عام - عام  
ونصف

## تطوّر اللغة - من سنّ عام ونصف إلى عامين

الثروة اللغوية لدى الطفل آخذة في التزايد، وها هو يكتسب كلمات جديدة، ويكتشف أنّ لكلّ غرض اسمًا. في هذه المرحلة يبدأ بطرح أسئلة على غرار: «شو هذا؟».

في سنّ عام ونصف يملك الطفل ثروة لغوية لا تقلّ عن عشر كلمات، وهو يفهم عددًا متزايدًا من الكلمات، ويستطيع الإشارة إلى أغراض مألوفة أو صور مألوفة في الكتب، ويبدأ بتشخيص أفعال في الكتاب، ويشير إلى عدد من أعضاء الجسم.

في سنّ عامين تقريبًا، تتسع ثروته اللغوية، ويكرّر الكلمات التي تقال له مرّة تلو الأخرى.

في البداية، يكون كلامه تلعجرفيًا («بابا»؛ «سيارة»). ومع توسّع ثروته اللغوية، وعندما يصبح في حوزته نحو 50 - 200 كلمة، يبدأ بتأليف جملة من كلمتين (على سبيل المثال: «كان طابة»؛ «فش موزة»). لاحقًا تنضمّ أفعال تمكّنه من بناء جمل بسيطة كاملة نحو: «أنا بوكل موزة». لفظه ما زال غير دقيق وغير واضح، لكنّه أخذ في التحسّن.

يستخدم الطفل كلمات لتنويعه من السياقات ولنقل الرسائل: يعطي الأشياء أسماء، ويجيب عن الأسئلة، ويطلب مساعدة، ويشارك في التجارب. علاوة على ذلك، يبدأ بإضافة كلمات على لعبه المستقل؛ فقد يبكي مثلاً كطفل صغير بدل الدمية خلال اللعب.

ننصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم يطور المهارات التالية:



- الثروة اللغوية لا تكبر ولا تزيد عن عشر كلمات.
- يبدأ باستخدام الكلمات لكنّه يتوقّف عن ذلك نهائيًا.
- يتحدّث الأهل مع الطفل لكنّه لا يردّ عليهم، أو لا يتواصل معهم بواسطة العينين.
- لا يكرّر الكلمات التي تقال له، ولا يجيب عن الأسئلة ولا يتحدّث عن تجاربه.
- لا يشير إلى أغراض مألوفة، ولا يمنح أسماء للأغراض. يجد صعوبة في الإشارة إلى أعضاء الجسم.
- لا يتحدّث ولا يُصدر أصواتًا خلال اللعب.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

راجعوا التوصيات لسنّ عام - عام  
ونصف.

علاوة على ذلك: امنحوا طفلكم  
وقتاً ملائماً كي يعبر عن نفسه براحة،  
وحاولوا عدم إكمال جملة أو تصحيح  
الطريقة التي يتحدّث بها.

## تطوّر اللغة- من سن عامين حتى ثلاثة أعوام

يتكلّم الطفل دون انقطاع. فهمه يفوق عدد الكلمات التي يستطيع التحدّث بها. ثروته اللغويّة تصل إلى 300 كلمة وأكثر. يستطيع الطفل منح أسماء للأغراض التي من حوله ولصور في الكتب.

يؤلّف جملة تتكوّن من 2-3 كلمات، لكنّها تكون في البداية بدون كلمات ربط أو أحرف جرّ، لكنّه يقوم لاحقاً ببناء جملة كاملة نحو: «وين بابا؟» أو: «ماما راحت عالشغل».

يسمّي الضائير «أنا» و «أنت» و «لي»، ويفهم جملة تعبر عن تعليقات متواصلة ويتعلّم تدريجياً تنفيذ تعليمات مركّبة نحو: «خذ الطابة وأعطها بابا وبعدين رجّعها».

يتعلّم مفردات مختلفة نحو: كبير - صغير؛ ساخن - بارد؛ داخل - خارج، ويتعلّم العدّ تدريجياً.

يعرف أسماء أبناء عائلته، ويتعامل مع نفسه باسمه. يبدأ بتصنيف الألوان والأشكال ويسمّيها بأسمائها. يستخدم صيغ المفرد والجمع والمذكر والمؤنث. يغني أغاني أطفال، ويحبّ القصص البسيطة والمألوفة التي تُقرأ من كتاب مصوّر، ويستطيع استكمال جمل من قصّة عند قراءتها له. خلال هذه الفترة، يتعلّم الطفل الإجابة بطريقة صحيحة على أسئلة بسيطة نحو: شو هادا؟ شو بعمل؟ وين...؟

في هذه السنّ قد يتطوّر نوع من التأتأة في الكلام، لكنّها تزول من تلقاء نفسها خلال بضعة أسابيع أو أشهر.

في سنّ الثالثة تقريباً:

الثروة اللغويّة تكبر باستمرار، ويكوّن الطفل جملًا كاملة ويبدأ باستخدام جمل مترابطة وجمل سببيّة.

يطرح أسئلة كثيرة: «مين؟ شو؟ ليش؟ شو هادا؟»، ويقدم إجابة سليمة عن أسئلة إجاباتها «نعم» و «لا».

يعرف أن يقول اسمه وجنسه وعمره عندما يُسأل حول ذلك.

قدرته على الفهم آخذة في التطوّر، وينجح في تنفيذ التعليمات التي تشمل النعت (الصفة) «أعطيني الطابة الكبيرة». يصغي بتشوّق للقصص، ويطلب مرّة تلو المرّة القصص التي يحبّها.

اللغة الآخذة في التطوّر تمكّنه من إدارة محادثات بسيطة، ووصف الأنشطة التي يقوم بها، والتحدّث عن تجارب من الماضي من خلال استخدام أفعال الماضي والحاضر استخداماً سليماً.

خلال هذه الفترة، يزداد فهم كلام الطفل أكثر فأكثر، وفي سنّ الثالثة تتوقّع أن يكون 80% من كلام الطفل مفهوماً للغرباء.

## تطوّر اللغة- من سنّ عامين إلى ثلاثة أعوام



ننصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم تتطوّر لديه المهارات التالية:

- في سنّ الثانية تقريباً لا تكبر ثروة الطفل اللغويّة، لا يحاول تقليد كلمات تقال له، ولا يُصدّر أصواتاً (كأصوات الحيوانات مثلاً).
- لا يؤلّف جملة من كلمتين أو ثلاث كلمات.
- لا يفهم جملة تضمّ اثنين من التعليمات متتاليين.
- لا يتعامل مع نفسه باسمه، أو يتعامل مع نفسه بضمير المخاطب (أنت) ولا يقول "أنا".
- لا يصنّف الألوان ولا يعرف لوناً واحداً باسمه على الأقلّ.
- لا يغني ولا يحبّ القصص.

## في سنّ الثالثة تقريباً

- يُقلّ من التكلّم، ولا تشمل ثروته اللغويّة سوى أسماء بدون نعوت.
- لا يصرف الأفعال بطريقة مركبة ويستخدم الصيغة الأساسية للفعل ("أكل، شرب")
- لا يركّب الطفل جُملاً كاملة ومركّبة ولا يستخدم لغة المفرد-الجمع، والمذكر والمؤنث.
- لا يطرح أسئلة ولا يقوم بمحادثات بسيطة، ولا يملك القدرة على توصيف مختصر للأنشطة التي يتفّدها ولتجارب من الماضي بطريقة مختصرة.
- ما زال معظم حديث الطفل يضمّ أجزاء كلمات، وكلامه غير مفهوم في معظم الحالات. لا يتولّد لديه تسلسل لكلمات وجمل.
- يتطوّر كلام متقطع متواصل يترافق مع امتناع الطفل عن التكلّم.

# التطوُّر الشعوريّ - الاجتماعيّ

يستطيع الطفل تنمية التعاطف مع الآخرين في المستقبل، إذا تحدّثنا معه وعكسنا له مشاعره.



ما الذي تستطيعون فعله؟

- شجّعوا الطفل كي يعبر عن مشاعره - على سبيل المثال، أن يعبر عن خلال ألعاب الخيال أو الرسم عن أمور تسبب له الإحباط (نحو: الحاجة إلى تقاسم الألعاب؛ انضمام أخ جديد إلى العائلة؛ الافتراق عن الأم في الصباح)؛ أو من خلال محادثة حول مشاعر الشخصيات خلال قراءة القصة.
- ساعدوا الطفل على فهم مشاعره في أحداث مختلفة تحصل معه، وذلك من خلال التحدّث عنها، ومن خلال مساعدتكم له على توصيف مشاعره والردّ على ما يقول.
- تحدّثوا مع الطفل حول ما يشعر به الآخرون ويفكّرون فيه، وعلموه قراءة المشاعر من خلال لغة الجسم وتعابير الوجه.
- تحدّثوا مع الطفل عندما يكون مصغيًا ومهتّمًا.
- استجيبوا لطلبه بالحصول على المحبة: مداعبات وقبلات وملاطفة ومعانقات.
- أصغروا إلى طلباته واحتياجاته، وشجّعوه على الأداء المستقل، وساعدوه عندما يواجه صعوبة ما - حاولوا ألا تدعوه يعيش مستويات عالية من الإحباط.
- اطلبوا منه أن ينفذ مهمّات بسيطة وأشركوه بالحياة اليوميّة في المنزل (تكنيس الأرض بمكنسة صغيرة، واللعب بالعجين عند القيام بالخبز).
- تعاملوا بتفهّم مع السلوك المتمرد والرفض، من خلال وضع حدودٍ منطقيّةٍ وواضحةٍ ومتساويةٍ ومتفقّ عليها بين الوالدين.
- مكّنوا الطفل من اختيار غرض واحد من بين غرضين يريدهما، ولا «تُعزّقه» بكثير من الإمكانيّات كي يختار من بينها. في المقابل، علّموه كيف يختار، وكيف يكون مستقلًا.
- اجمعوا الطفل مع من هم في مثل سنّه من خلال التنبّه إلى العلاقات التي تنمو بينه وبينهم - شجّعوا سلوكيات التعاون وتقاسم الألعاب وعزّزوها وأثروا عليها، وشجّعوه على ألعاب «مرّة أنا، ومرّة إنت».
- في حالات الصراع، ألّوه بأمر أو لعبة أخرى أو اعرضوا عليه نشاطًا آخر لا يقلّ إثارة. حاولوا إرجاء تحقيق رغبتهم إذا أمكن، أي عدّوه أن يحصل لاحقًا على ما يريد.
- مكّنوا الطفل من القيام بنشاطات لا تتطلّب التقاسم والتعاون مع الآخرين (على سبيل المثال: الرسم والأعمال اليدويّة وما شابه).

التطوُّر الشعوريّ الاجتماعيّ - من سنّ عام إلى عامين

يستطيع الطفل تنفيذ تعليمات بسيطة لفعل اجتماعيّ نحو "هات بوسة"، "إعمل باي"... في هذه السنّ، يحتاج الطفل إلى انتباه دائم من الشخص البالغ.

في سنّ عام ونصف يلتصق الطفل بأمه / بأبيه ويعبر عن مشاعر المحبة، ويضمّ شفّتيه ويبرزهما كي يعطي قبلة. في المقابل، تبدأ في الظهور بعض السلوكيات المتمردّة نحو: "بدّيش"، "أنا الحالي"، إلى جانب طلب المساعدة من بالغ عندما يواجه صعوبة ما. إضافة إلى ذلك، هو يحافظ على "ممتلكاته" بشدّة.

يتعرّف الطفل على شخصيات مألوفة في الصور ويسمّيها بأسمائها.

يجبّ اللعب الرمزيّ مع شخص بالغ أو لوحده، ويعرف كيف يُشغّل نفسه لوحده لكنّه يحتاج إلى تشجيع وإلى إظهار المحبة، والتعزيز الإيجابي والاهتمام من قبل شخص بالغ يدعم ما يفعله.

في هذه السنّ ما زال الطفل لا يخرج من حدود ذاته كي يلعب مع الأطفال الآخرين. يجبّ معايشة الناس، ولديه فضول تجاه كلّ ما يدور من حوله، لكنّه غالبًا يلعب لوحده، أو إلى جوار أطفال آخرين، دون تفضيل لهذا الطفل أو ذاك.

في هذه المرحلة التطوُّريّة ما زال الطفل لا يستطيع حلّ الصراعات لوحده أو من خلال الحديث، ولذا فهو بحاجة إلى مساعدتكم.

## التطوّر الشعوريّ الاجتماعيّ - من سنّ عام إلى عامين

نصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم تتطوّر لديه المهارات التالية:

- الطفل بلغ عامًا واحدًا ولم يتواصل بعد من خلال النظر، ولا يتمتم ولا يشارك في لعبة متبادلة (كدرجة الطابة-مثلاً)، ويبدو غارقًا في عالمه، ولا يهتمّ بما يجري من حوله.
- الطفل الذي تجاوز عامًا واحدًا لكنّه ما زال لا ينفذ تعليمات بسيطة لنشاط اجتماعيّ (نحو: "هات بوسة"، أو "قول باي")، ولا يطلب الاهتمام من البالغ.
- الطفل الذي يتواصل مع كلّ من برعاه، ولا يبالي عندما يفارقه والداه، أو -عوضًا عن ذلك- لا يرتبط بعلاقة مع أيّ فرد.
- في سنّ عام ونصف، لا يُظهر الطفل محبةً لوالديه ولا يلتصق بهما أو بمن يعتني على نحوٍ ثابت به، ولا يتوجّه بطلب المساعدة عندما يعاني من ضائقة.
- يرفض مظاهر المحبة والاهتمام الإيجابي من قبل شخص بالغ.
- عندما لا تظهر سلوكيات تمردية لدى الطفل.
- عندما لا يتعرّف الطفل على شخصيات مألوفة في الصور.



## التطوّر العاطفيّ - الاجتماعيّ في سنّ عامين

في سنّ عامين يلحّ الطفل بطلب اهتمام والديه، ويغضب عندما يحصل الآخرون على اهتمام منها، ويعبّر عن مشاعر المحبة والغضب على نحوٍ عفويّ، ولا يعرف كيف يؤجّل تحقيق الرغبات، ويواصل في السلوك التمرد.

في هذه السنّ، يبدأ لديه فهم الفعل والنتيجة: إذا فعل أمرًا ما (كأن يقذف الطعام -على سبيل المثال)، يحصل على اهتمام من والديه. يتحكّم الطفل أكثر فأكثر بكائه، ويستطيع التعلّم -مثلاً- أن بكاءه بعد أن أنزله والداه من أيديها يدفعها لحمله من جديد، الأمر الذي يدفع إلى بكاء أشدّ وأطول في المرّة القادمة التي يريد فيها أهله أن ينزلوه من أيديهم.

في هذه السنّ يستطيع الطفل إبداء اهتمام بلعب الأطفال الآخرين، ويتمتّع من صحبة الناس، ويبحث عن قلب الحدث، لكنّه ما زال يفضل اللعب لوحده أو بمجاورة غيره من الأطفال، أي إنّ الأطفال في هذه السنّ يلعبون الواحد بجوار الآخر لا معًا.

الطفل ما زال لا يفهم ما الذي يعنيه التقاسم مع الآخر، ويؤمن أنّه هو مركز العالم وأنّ كلّ شيء ملكه. في الغالب، يتنازع الأطفال على أغراض مختلفة (كاللعب مثلاً)، ويكون إجاباتهم شديدًا عندما يؤخذ منهم غرض يحبّونه، ولا يفهمون أيضًا سبب وجود القوانين والتعليمات. لا يستطيع الأطفال في هذه السنّ شرح أنفسهم لأطفال آخرين وشرح مشاعرهم، حتّى إنّهم من المرجّح أن يستخدموا حركة بدنيّة، كالدفع للتعبير عن الغضب -على سبيل المثال.



ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

راجعوا  
التوصيات لسنّ  
عام إلى عامين

نصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم تطوّر المهارات التالية:

- الطفل لا مبالٍ تجاه اهتمام والديه به، ولا يعبّر عن مشاعره (محبةً أو غضب) بطريقة عفوية.
- لم يبدأ بعد بفهم أنّ ما يفعله يؤدّي إلى نتيجة.
- لا يُظهر اهتمامًا باللعب مع غيره من الأطفال، ويبدو أنّه لا يستمتع بصحبة الناس.
- لا يعبّر عن الإحباط عندما يؤخذ منه غرض ما.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

راجعوا التوصيات لسنّ عام -عامين.

علاوة على ذلك:

فكّروا معاً بشأن ما هو منهجكم بالنسبة للانضباط والحدود، والقيم التي يهتمكم أن تُكسبوا طفلكم إياها. هذه القيم هي التي يجب أن توجّهكم في كلّ ما يتعلّق بالسلوكيات التي تريدون التشديد عليها، وفي أيّ أمور تستطيعون التنازل.

## التطور العاطفي - الاجتماعي - سنّ ثلاث سنوات تقريباً

يفهم الطفل فهمًا تامًا العلاقة بين الفعل والنتيجة.

يعبر عن فخره بتحقيق الإنجازات الشخصية، كالنجاح في بناء برج، أو الركوب على دراجة ثلاثية العجلات وغير ذلك.

يطوّر لعبًا خياليًا رمزيًا، ويستطيع تغيير الشخصيات خلال اللعب.

يتعلّم الطفل تشخيص الصراع بين رغباته ورغبات الآخرين، ويتعلّم إدارة مفاوضات بشأن رغباته، وتأجيلها، وحتى التنازل في بعض الأحيان.

يُظهر الطفل اهتمامًا متزايدًا بالتواصل مع الآخرين وباللعب النشط مع من هم في مثل سنّه في مجموعة صغيرة (حتى ثلاثة أطفال في الغالب).

بعض الأطفال في هذه السنّ يدركون تمامًا مع من يفضلون اللعب، بينما يلعب الآخرون مع كلّ طفل يمكث بجوارهم، ويسمّونه «صاحبي»، أو «مش صاحبي»، وفق ما يريدون في تلك اللحظة.

الطفل ما زال لا يخرج من حدود ذاته، ووعيّه الاجتماعيّ متدنّ جدًّا، وما زال يفكر أنّه مركز العالم، ولا يستطيع رؤية الأمور من وجهة نظر الآخرين. معظم علاقاته مع غيره من الأطفال تدور حول الأغراض (في المعتاد، يتخاطفون اللّعب في ما بينهم)، واللعب متجاورين، أو التأمّل في لعب الآخرين.

ثمة اختلاف بين الأطفال في كلّ ما يتعلّق بالتواصل مع أطفال آخرين -بعض الأطفال اجتماعيون أكثر من غيرهم ويتدبّرون أمورهم بسهولة مع الكثير من الأطفال، ومع من ليست لديهم معرفة مسبقة بهم، بينما يشعر الآخرون بالراحة عند المكوث مع قلة من الأطفال الذين يعرفونهم جيّدًا. عندما يطور الطفل كفاءات كلامية، يستطيع القول مع من يفضل اللعب ومع من لا يفضل اللعب.

في سنّ الثالثة تقريبًا يبدأ الأطفال بالتقاسم وتعلّم الانتظار في الدّور، لكنّهم يجدون صعوبة في ذلك - وما زال من المحتمل أن تظهر لديهم نوبات غضب إذا أخذ طفلٍ منهم لعبة يريدونها لأنفسهم. ما زالوا يحتاجون إلى الدعم والتذكير والتعزيز الإيجابي لغرض تحبّب العراك.

يحتاج الأطفال إلى التدرّب على كيفية التقاسم، وأن يلعب كلّ بدّوره، وحلّ الصراعات، والتمتّع بصحبة الأصدقاء. اللعب المشترك تحت أعين شخص بالغ وتوجيهه يمكنهم من تعلم هذه الكفاءات. وهكذا رويدًا رويدًا يطورون علاقات صداقة وفهم للقواعد الاجتماعية وللأمور المسموح بها وللأمور المحظورة.

نصح بالتوجّه إلى طبيب الأطفال إذا لم تظهر على الطفل السلوكيات التالية، أو لم تتطوّر لديه المهارات التالية:

- لا يفهم الطفل العلاقة بين الفعل والنتيجة.
- لا يميّز الطفل بين رغباته ورغبات الآخرين.
- لا يعبر عن افتخاره بإنجازاته شخصيّة.
- لا يُظهر اهتمامًا بالتواصل مع من هم في مثل سنّه، ولا يطور لعبًا خياليًا ورمزيًا.
- لا يبدأ بالتقاسم مع أطفال آخرين، ولا يتعلّم انتظار دّوره.

من المهم  
أن تعرفوا

## إضاءة إلى الأهل - التعامل مع مشاعر الطفل الجياشة



هذه السنّ تمثّل تحديًا بالنسبة لغالبية الأهل؛ إذ يفهم الأطفال في هذه المرحلة التطوريّة أنّهم يشكّلون كيانًا منفصلًا عن والديهم، ولذا تظهر في بعض الأحيان تضاربات بين رغبة الوالد/ة ورغبة الطفل. يحاول طفلك التعبير عن رغباته وتفضيلاته والتصرّف على نحوٍ مستقلّ (وَفَقْ قدراته)، لكن بما أنّه ما زال يجد صعوبة في التعبير عن نفسه كما يريد، ولا يمتلك القدرة على التحكم بسلوكه، يرافق هذه المرحلة كثيرٌ من الإحباط والعدوانية من قِبَل الطفل. هذه العدوانية موجّهة غالبًا نحو الأهل وتخلق حالات يجد الأهل صعوبة في تحمّلها، وقد تظهر أحيانًا عن طريق العَضّ.

في هذه السنوات يبدأ الأطفال بمعايشة مشاعر مركّبة، كالاقتنار والخجل والارتباك، وعليهم أن يتعرّفوا عليها ويتعاملوا معها. حتّى نحن الكبار نواجه صعوبة، في بعض الأحيان، في التعامل مع مشاعر من هذا القبيل. في هذه السنّ يتمييز الأطفال أيضًا بتقلبات في المزاج، وهذا الأمر صعب بالنسبة لنا أيضًا، ولا سيّما إذا لم يكن هناك تلاؤم بين مزاجنا ومزاج الطفل.

علينا أن نتذكّر أنّ الطفل في هذه السنّ لم يتطوّر لديه بعد تفكيرٌ منطقيّ، وأنّه يجد صعوبة في الانتظار أو التحكم بنفسه. لذا، نجد أنفسنا مرغمين كأهل أن نتعامل مع نوبات الغضب (نوبات الصراخ)، ونشعر في بعض الأحيان أنّنا عاجزون عن مواجهتها، وقد تولّد لدينا أحيانًا مشاعر سلبية تجاه الطفل.

من المهمّ أن ننظر إلى هذه المشاعر على أنّها قويّة، لا سلبية أو إيجابية. في جوهر هذا السلوك ثمة رغبة (أو حاجة) من قبل الطفل لأمرٍ ما لا يستطيع الحصول عليه، أو لا يستطيع الانتظار حتّى الحصول عليه، ولذا فهو محبّط ويتصرّف وفق إحباطه. قد تكون حاجته عاطفية (تفهُمًا؛ حبًّا؛ احتواءً...)، ولا يمكن فهمها على الدوام، أو عينية (طعامًا؛ غرضًا معينًا؛ نشاطًا)، ولا يمكن دائمًا توفيرها.

نحن كأهل لدينا مهمّة مزدوجة -التعامل مع مشاعر طفلنا والتعامل مع المشاعر التي تتولّد لدينا -وهذه ليست مهمّة سهلة.

\* للتوسّع بشأن العدوانية لدى الطفل، يمكنكم الاطّلاع على القسم الذي يتطرق لسنّ الثالثة - السادسة في هذا الدليل.



## التعامل مع مشاعر الطفل الجياشة

خذوا بعض الوقت لتهدئة أنفسكم وفهم المشاعر التي تتولد لديكم، إذا كان الأمر ممكناً. ردّ الفعل الهادئ من قبلكم يساعد طفلكم على تهدئة نفسه، ويُعلّمه أن يتحكّم بمشاعره القويّة بمرور الوقت. في المقابل، تعاملوا بإيجابية مع كل حالة تظهر فيها على الطفل قدرة على تهدئة نفسه بقواه الذاتية.

من المهمّ أن تتحدّثوا مع طفلكم حول المشاعر، كي يتعلّم التحدّث عنها وفهمها. أشركوه بما تشعرون. دَعُوهُ يفهم أنّكم تفهمون مشاعره. من المهمّ أن تتوافر لديكم رافة تجاه أنفسكم في كلّ ما يتعلّق بمختلف المشاعر التي راودتكم عندما تصرّف الطفل بطريقة عدوانية.

حدّثوا طفلكم واشرحوا له ما الذي تقومون به عندما تطغى عليكم مشاعر قويّة (على سبيل المثال: تتحدّثون حولها مع شخص قريب، أو تخرجون لممارسة النشاط البدني). على هذا النحو اعرضوا عليه مقترحات شبيهة، كأنّ يتحدّث معكم عندما تعتربه مشاعر قويّة، أو أن يعبر عنها من خلال اللّعب -على سبيل المثال.

من فضلكم تذكّروا: تعرّفوا على مشاعر طفلكم بمشاركته، وامتنعوا عن تحديد شعوره بدلاً منه. حاولوا معاً تحديد شعوره. في بعض الأحيان، لا يمكن تشخيص الشعور في خضمّ الحدث، بل بعد أن يعاود التحكّم بمشاعره وبسلوكه. في اللحظة التي يتعلّم فيها طفلكم التعرّف على مشاعره بمساعدتكم، سيتعلّم التعرّف على مشاعر الآخرين وتعزيز كفاءاته الاجتماعية.

## الغضب الذي ينتاب الأهل نتيجة تصرّفات الطفل

تُعتبر هذه الفترة من أصعب الفترات في الوالديّة؛ فقد نشعر أحياناً أنّ مشاعر أطفالنا تُوجّه ضدنا شخصياً، فيثير الأمر فينا مشاعر العجز والغضب، إلى حدّ الرفض في بعض الأحيان.

قوّة المشاعر التي تتولد لدينا قد تجعلنا نفقد السيطرة على سلوكنا، وعندها نشعر بالذنب ونعتبر أنفسنا أهلاً سيّئين.

فهمّ أنفسنا ومشاعرنا قد يساعدنا على التصرّف بطريقة مغايرة. إذا كنتم تشعرون بأنكم تفقدون السيطرة على أنفسكم في فترات متقاربة، وإذا كنتم تتصرّفون بطريقة عنيفة، وإذا لم تنجحوا في التعامل مع التحديّات التي يفرضها عليكم طفلكم، ننصحكم بالتوجّه للحصول على مساعدة مهنيّة.



## تصرّفات اجتماعية جديدة



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- تحدّثوا مع الطفل حول ما يشعر به الآخرون ويفكّرون فيه، وعلموه أن يقرأ المشاعر من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد.
- عرّفوا الطفل على أطفال في سنّه من خلال الانتباه للعلاقات التي تتطوّر بينه وبينهم - شجّعوا التصرّفات التي تعكس التعاون وتقاسم اللعب وعزّزوها وأثّروا عليها، وشجّعوا على الألعاب التي تتطلب الانتظار في الدور.
- أفردوا مكانًا لخصوصية الطفل ولاختلاف الأطفال الآخرين. على سبيل المثال: إذا كان أحد الأطفال في الإطار التربويّ يرتدي النظّارة، فتحدّثوا مع طفلكم باحترام حول أهميّة أن نتقبّل كل واحد كما هو، واشرحوا أسباب الاختلاف.
- افحصوا مشاعرهم تجاه الاختلاف بين الناس، وانتبهوا إلى الأمور التي توصلونها للطفل بكلماتكم وبتصرّفاتكم. حالة الارتباك مشروعة، لكن أوجدوا طريقة تفسّرون من خلالها أنّ الناس يختلف كل منهم عن الآخر، وأنّه ثمة مكان للاختلاف في العالم.

### التواصل مع الآخرين

يتطوّر تواصل الطفل مع الناس من حوله قبيل بلوغه عامًا واحدًا، ويشكّل هذا التواصل قاعدةً للتطوّر الاجتماعيّ. هذا التطوّر سببني تصوّره الذاتي، ومنظومة مشاعره، وحالته النفسيّة، والطريقة التي ينظر فيها إلى نفسه وإلى الآخر - كلّ ما يمكنه في المستقبل من أن يكون جزءًا من المجتمع والثقافة.

في هذه السنّ يؤمن الطفل بأنّه مَرَكز العالم، وأنّ كلّ شيء ملكه، ولا يستطيع رؤية العالم من وجهة نظر الآخرين.

في هذه المرحلة، يبدأ الطفل بتمييز الأمور التي يشبه فيها الآخرين، وتلك التي يختلف فيها عنهم. على سبيل المثال: أنا أعرف كيف أقفز، وذاك الطفل لا يعرف كيف يقفز. يقارن نفسه بالآخرين ويقلّد التصرّفات.

فقط عشية بلوغه سنّ الثالثة يتعلّم الطفل المهارة الاجتماعيّة المهمّة المتمثلة في التقاسم مع الآخرين. ومن خلالها يتعلّم التنازل والتوصّل إلى حلّ وسط، والانتظار في الدّور، والتفاوض والتعامل مع خيبات الأمل. هذه المهارة تساعد على بناء الصداقات واللعب مع سائر الأطفال.

الخوف المتطرّف من الغرباء قد يخلق رهابًا اجتماعيًا عندما يكبر الطفل، ولذا من المهمّ أن تستشيروا شخصًا مهنيًا إذا شعرت أنّ طفلكم يخاف الناس والأطفال الآخرين بحدّة، أو أنّ الخوف لا يزول حتّى بعد أن يغادر الغرباء محيطه. إذا لم يخفّ خوف الطفل من الغرباء عندما يبلغ سنّ عامين، لا بل يزيد في بعض الأحيان، ننصحكم بالتوجّه للحصول على مساعدة مهنية لغرض تشجيع الطفل على تطوير الاستقلاليّة.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

الطفل لا يتحكّم بمزاجه، ونحن نميل في بعض الأحيان إلى اتهامه بسلوك لا يسيطر عليه، لكنّ تصرّفات الطفل تنبع من بنيته الداخليّة، ولا ذنب له في ذلك. تذكّروا أنّه لا يستيقظ في منتصف الليل كي يغنيكم، وهو لا يجتبي من خلفكم في الحفلة كي يحظى بانتباه الناس. الطريقة التي تردّون فيها على مزاج الطفل ستحدّد ما إذا كانت حسّاسيّة للأذنيّة ستكبر وتصح جزءاً من تصوّره لنفسه، ولذا من المهمّ أن نحافظ في ردّة فعلنا على التصرّور الذاتيّ الإيجابيّ لدى الطفل.

على سبيل المثال، يفصّل أن نؤاسي الطفل الذي استيقظ باكياً وعدم توبيخه، أو أن نمكّنه من البقاء بجانبنا في الحفل حتّى يشعر بأنّه جاهز للابتعاد عنّا والاندماج في النشاط مع سائر الأطفال. يحتاج الطفل إلى حدودٍ آمنة كي يستطيع النّمّو جيّداً، ومن المهمّ أن تحدّدنا بينكنا القواعد والخطوط التوجيهيّة المهمّة في البيت، وأن تكون الرسائل التي توجّهانها للطفل متساوقة.

التوجيه الواضح يساعد الطفل على ضبط تصرّفاتِه وفهم المتوقّع منه (حتّى لو احتجّ على الأمر).

ثمّة توجّهات مختلفة لتحقيق التعاون من قبل الطفل، وترتكز غالبيتها على إعطاء الاهتمام الإيجابيّ بما في ذلك الإطراء، والتعزيز، والتوجيه، وتشجيع السلوكيات المرغوبة، والتقليل من العقاب. من المهمّ أن تقوما بتنسيق النهج الذي تمارسانه في ما بينكما، وأن يكون ملائمًا للمرحلة التطوريّة التي يمرّ فيها الطفل.

## المزاج والسلوك

يولد الأطفال مع خصائص تتعلّق بالشخصيّة، وهذه تؤثّر على سلوكهم. المزاج الشخصيّ يؤثّر على الطريقة التي يتصرّف بها الطفل في هذا العالم. على سبيل المثال: إلى أيّ درجة يستطيع الطفل التركيز؟ وإلى أيّ درجة يتكيّف مع التغيّرات؟ وإلى أيّ درجة يمكن التنبؤ بتصرّفاتِه؟ وهل ثمّة تقلب في مزاجه؟

بعض الأطفال منفتحون ويتأقلمون بسرعة مع التغيّرات، ومزاجهم طيّب في الغالب؛ وبعضهم يتوخى الحذر بداية من خوض التجارب الجديدة، ويحتاج لبعض الوقت للتأقلم (راجعوا ما سنسوّقه لاحقاً بتوسّع حول الخجل)؛ بعض الأطفال يتعاملون مع الوضعيات الجديدة بمزاج سيئ ومن الصعب إرضاءهم؛ وثمّة أطفال نشطون جداً يثيرهم كل جديد ويتحرّكون دون توقّف.

ثمّة جوانب عدوانيّة لدى كلّ الأطفال، لكن بعضهم يغضبون بسرعة أكثر من غيرهم، أو يجدون صعوبة في السيطرة على غضبهم. هؤلاء يتورطون بخصوصات أكثر من غيرهم، ويتعلّق الأمر غالباً بمزاجهم الذي يدفعهم للتصرّف بطريقة اندفاعيّة أو عدوانيّة.

قد تثير تصرّفات الطفل مشاعر سلبية لدى الأهل، وقد تذكّرهم بأمور ليست لطيفة من الماضي، أو بتصرّفات لأشخاص لا يحبّونهم. بعض الأهالي يشعرون أنّهم لا ينجحون في تهدئة الطفل، وأنّه يكثر من البكاء والوقوع في ضائقة.

الصورة لدى أطفال آخرين معكوسة، ويبدو الأمر وكأنّ الطفل خامل ولا يتفاعل حتّى في الحالات التي يبدو أنّها غير مريحة له. بعض الأهالي يجدون صعوبة في التعامل مع سلوك الطفل ووضع حدود سلوكيّة ثلاث سنّه. حين تشخصون هذه الأحاسيس، ننصحكم بالتوجّه للحصول على استشارة مهنيّة.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

التعامل مع نوبات غضب الطفل قد يشكّل تجربة ضاغطة تهزّ كيان الكثير من الأهل. من المهمّ ألاّ تحكّموا على أنفسكم على أساس عدد نوبات الغضب التي أصابت طفلكم، لأنّ هذا السلوك يشكّل جزءاً من تطوّره الاعتياديّ. من المفضّل أن تركزوا على ردود فعلكم تجاه نوبات الغضب، مع العلم أنّ ردّكم لن يكون ملائماً على الدوام؛ فجميعنا نرتكب الأخطاء أحياناً.

### نوبات الغضب

نوبات الغضب شائعة جدّاً في هذه السنّ، وهذه هي الطريقة التي يتعامل فيها الأطفال مع مشاعر الغضب والإحباط الشديدة. نوبة الغضب تشمل البكاء والزعيق، وتصليب الأطراف، وتقويس الظهر، والرفس، والسقوط والهرب. في بعض الأحيان يحبس الطفل نفسه، أو يتقيأ، أو يحطّم الأغراض أو يصبح عنيفاً جدّاً. المزاج الذي يولد معه الطفل يؤثر على قوّة ومدى استمرار نوبة غضبه.

نوبات غضب الأطفال قد تُخرج الأهل في بعض الأحيان عن طُورهم، وقد لا ينجحون في احتواء سلوك الطفل أو حقيقة أنّه يتورط في العراك مع الكثير من الأطفال ويتصرّف بعنف.

إذا شعرتם بضائقة شديدة بسبب سلوكه؛ وإذا وجدتم صعوبة في التحكم بمشاعر الغضب التي تتتابكم، ووجدتم أنفسكم تنهجمون على الطفل؛ وإذا كانت نوبات غضبه أو سلوكه تدفعكم لتقييد نشاطه ونشاط العائلة، فعندها ننصحكم بالتوجّه للحصول على مساعدة مهنيّة.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

ليس من السهل رفض طلب الطفل، ولا سيّما أنّ الموافقة ستجعله راضياً وستجعله يتوقّف عن طلبه المتكرّر، والعيول أو عن نوبات الغضب، لكن من المهمّ أن تعلموا أن الاستجابة لإحاح الطفل تعلّمه أنّ الإحاح مجيّد، وبناء عليه سيواصل استخدام هذا الأسلوب مستقبلاً.

المنهج الذي تتبّعونه -في كلّ ما يتعلّق بوضع الحدود- سيساعدكم، وإذا أوصلتم من خلاله للطفل رسائل واضحة فمن المرجّح أن يقلّ أسلوب الإحاح رويداً رويداً.

### الإحاح

بعض الأطفال لا يكفّون عن الطلب، ولا يقبلون الرفض من أهاليهم. يجد الأطفال صعوبة في فهم أنّ جزءاً من الأمور الجميلة والبرّاقة والطّيبة المذاق من حولهم ليست جيّدة لهم، أو أنّها باهظة الثمن.

عدم الفهم هذا قد يدفع الأطفال للإحاح في الطلب: "بقدّر آخذ؟" / "بديّ...!" / "بحياتك، بحياتك، بحياتك!" هذا السلوك قد ينهك الأهل وقد يخلّص لديهم حالة من الارتباك.

إذا واجهتم صعوبة في التعامل مع إحاح الطفل، وأدخلكم الأمر في ضائقة شديدة، ننصحكم بالتوجّه للحصول على مساعدة مهنيّة.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

يتفاعل الأهل مع خجل الطفل بطرق مختلفة: بعضهم يتعاطفون مع الطفل، فيمكّنونه من الدخول إلى الوضعيات الاجتماعية. الخجل هو نوع من المزاج الذي يتميز بالامتناع أو بالخوف من الوضعيات الاجتماعية. يمكن النظر إلى سلوك الطفل على أنه "يحتاج ببطء" - يشعر بالثقة بالنفس والراحة فقط بعد أن يعتاد على الشخص أو على الوضعية: بداية، يلتصق الطفل بالوالد في الوضعية الجديدة أو بحضور الغرباء، ويتحرر بعد مدة زمنية، فيعود إلى انشغالاته أو يتواصل مع أطفال جدد ويلعب معهم.

ردود الفعل هذه تمثل أحياناً مسعى الأهل للتعامل مع خجلهم هم، وبعضهم يتفاجأون من أن طفلهم يحمل صفة مشابهة لصفاتهم، بينما يشعر البعض أن خجل أبنائهم يحرّهم من التوقع أن يكونوا متاحين اجتماعياً أكثر مما يرغبون. بعض الأهالي لا يفهمون مشاعر الطفل، وبعضهم يشعر بالإحباط من وتيرة الطفل البطيئة ويشعرون بأنه يقيدهم.

من المهم أن نشير أن لا أحد متهم هنا (لا أتم ولا الطفل)، بل إن الحديث يدور عن بنية شخصية مولودة. هذا هو الطفل. ركّزوا على الخطوات الإيجابية: يمكن تعليم الأطفال أن يشعروا بمزيد من الراحة والثقة في حضور الآخرين، وذلك عندما نمنحهم مزيداً من الوقت للتعود، ونوصل لهم رسالة مُفادها أننا نتفهم مشاعرهم، ونصرّف على نحوٍ طبيعيّ.

حتى في هذه السنّ يستطيع الأطفال التعبير عن مشاعر مركّبة، كالارتباك والخجل مثلاً. عندما نتحدّث مع الصغار عن مشاعرهم، نوَفّر لهم كلمات يستطيعون من خلالها التعبير عن مشاعرهم بدلاً من التعبير عنها سلوكياً.

## الخجل

بعض الأطفال لا يشعرون بالراحة في الوضعيات الاجتماعية. الخجل هو نوع من المزاج الذي يتميز بالامتناع أو بالخوف من الوضعيات الاجتماعية. يمكن النظر إلى سلوك الطفل على أنه "يحتاج ببطء" - يشعر بالثقة بالنفس والراحة فقط بعد أن يعتاد على الشخص أو على الوضعية: بداية، يلتصق الطفل بالوالد في الوضعية الجديدة أو بحضور الغرباء، ويتحرر بعد مدة زمنية، فيعود إلى انشغالاته أو يتواصل مع أطفال جدد ويلعب معهم.

ليس ثمة علاقة حتمية بين الخجل وانعدام الثقة بالنفس. على سبيل المثال، قد يشعر الطفل بالثقة بالنفس وبالاعتماد على قدراته عندما يكون بجوار والديه، لكنّه يفضّل في الوضعيات الجديدة أن يكون في موقع المُشاهد المراقب وأن ينضمّ بعدئذٍ. قد يتطوّر عدم الثقة إذا كان الآخرون ينتقدون الطفل أو يستهزئون منه أو يحاولون تغيير ميوله، بدلاً من أن يتقبّلوا بوصفها طريقة شخصية وشرعية للتأقلم مع وضعيات جديدة.



## الخجل



يمكن اعتبار الخجل مشكلة إذا تسبب للطفل في ضائقة، أو إذا امتنع الطفل عن الخروج من المنزل بسببه، أو امتنع عن القيام بالكثير من الأمور. إذا كنتم تَحْسُون أن يتحوّل الخجل إلى نوع من الخوف الشديد، ننصحكم باستشارة اختصاصي في المجال.

علاوة على ذلك، قد يتصرّف الأطفال الذين يعانون من مشاكل في التطوّر بطريقة تشبه الخجل. على سبيل المثال: يُظهر الفرد الذي يعاني من تأخّر لغويّ أنّه يريد التحدّث مع الناس (يتواصل بواسطة العينين، أو يحاول التحدّث)، لكنّه يكون محبّباً عندما لا يفهم من حوله ما الذي يريده؛ الطفل الذي يعاني من مشكلات في السمع قد يجد صعوبة في تتبّع التعليقات والحديث، وقد لا يسمع جزءاً من الأصوات؛ الطفل المتموّج على الطيف التوحّديّ يجد صعوبة في فهم رموز السلوك الاجتماعيّ، ومن المرجّح أنّه لا يلعب كسائر الأطفال أو يُظهر عدم اهتمام بالعلاقة الاجتماعيّة.

لذا، إذا ساورك القلق فمن المهمّ أن تتوجّهوا لشخص مهنيّ كي يفحص الأمر، ويلغي الأسباب المذكورة أعلاه بشأن سلوك الطفل.

في بعض الأحيان تشعرون بضائقة شديدة بسبب الخجل، وتشعرون بأنكم عاجزون حيال سلوك الطفل (ربّما لأنكم خجولون بأنفسكم ولا تتوفر لديكم أدوات لمساعدته على مواجهة مسألة الخجل). كذلك في هذه الحالة نوصي بأن تستشيروا أحد الاختصاصيين.

## صديق خياليّ

في سنّ الثالثة تقريباً يخلق الكثير من الأطفال صديقاً خياليّاً (أو أكثر)، وقد يتأسس هذا الصديق نوعاً ما على شخص يعرفه الطفل، أو على شخصيّة من كتاب، أو يكون شبيه دمية، أو من خيال الطفل. الصديق الخياليّ هو طريقة الأطفال للتعبير عن المشاعر وطريقتهم في التدرّب على الكفاءات الاجتماعيّة، وهو نتاج لخيال متوقّد ومتطوّر ومعافى، فهذا الصديق يدعم الطفل ويلعب معه، وقد يقوم بأمور لا يستطيع الطفل القيام بها، وهو ملك الطفل دون مُنازع، ولن يستطيع هذا الصديق أبداً أن يصدر الأحكام عليه أو أن ينتقده. الطفل هو من يقرّر ماذا قال الصديق وماذا فعل.

وجود صديق خياليّ لا يشير إلى مشاكل اجتماعيّة أو عاطفيّة. الإصغاء لحديث الطفل مع صديقه الخياليّ قد يقول لنا الكثير حول مشاعره وحول عالمه الداخليّ. هذا الصديق يختفي نهائياً عندما يقرّر الطفل ذلك، ويحدث هذا الأمر غالباً بعد عدّة أشهر أو عدّة سنوات.



فقط في أحيان متباعدة يشكّل الصديق الخياليّ مؤشراً لمشاكل أخرى. على سبيل المثال، إذا عايش الطفل حدثاً صادماً والصديق الخياليّ شرير وقاسٍ، ننصح بالتوجّه لتلقّي استشارة مهنيّة.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

- امنحوا الشرعية لخوف الطفل - تعاملوا مع الأمر على نحو طبيعي، وهدّثوا من روعه، وابقوا بجانبه عندما يحتاجكم. حاولوا ألا تغضبوا منه، وألا تُظهروا عدم الصبر، أو أن تقللوا من شأن تجربة الخوف (كأن تقولوا له -مثلاً-: "هادا ولا إشي").
- ابقوا هادئين - على هذا النحو يتعلم الطفل أن الوضع ليس خطراً، وأنكم تمنحونه شعوراً بالأمان.
- تحدّثوا معه حول مخاوفه بطريقة مباشرة أو من خلال قصص تتحدّث عن الأمر. افهموا ما يخافه تحديداً، واعثروا معه على أمور تساعد على مواجهة الخوف. على سبيل المثال: ابقوا ضوءاً خافتاً في الغرفة عندما تجلّد إلى النوم، أو اتفقوا معاً أن غرضاً محبباً إليه يساعد على مواجهة الخوف من العتمة؛ ساعده على التصاحب مع كلب أو قطّ يحببانه.
- حاولوا عدم منع الطفل من خوض تجارب معينة بسبب الخوف. حاولوا تعريفه على حالات وأماكن جديدة تدريجياً وبطريقة هادئة. من المهم أن لا توصلوا له رسالة بأن العالم هو مكان مُعادي ومخيف وغير آمن.

## المخاوف

الخوف هو آلية طبيعية في الجسم هدفها التحذير من خطر وشيك معين.

في سنّ عامين تقريباً، تظهر مخاوف تتعلّق بالاستقلالية المتزايدة لدى الطفل:

- الخوف من العتمة ومن بقاءه لوحده.
- الخوف من الحيوانات الأكبر حجماً منه.
- الخوف المتعلّق باللفظ من الحفاظات -على سبيل المثال: الخوف من المرحاض (ثقبٌ تحتفي داخله الأشياء).
- الخوف من أجهزة كهربائية تصدر الضجيج (المكنسة الكهربائية -على سبيل المثال)
- الخوف من أماكن وحالات جديدة.
- في المعتاد، ينفجر الطفل بالبكاء يلتصق بأحد والديه عندما يصاب بالخوف.

بعض الأطفال لديهم نزعة مولودة إلى القلق والخوف، وصعوبة في التعامل مع التغييرات. عندما يواجه الطفل صعوبة في الأداء اليوميّ لمدة طويلة بسبب الخوف، ننصح بالتوجّه لتلقّي استشارة مهنية.



## الحدود

نحن نوجّه الطفل إلى الأمور التي يستطيع القيام بها وتلك التي لا يستطيع القيام بها، وذلك بدءاً من الأشهر الأولى من حياته؛ بدايةً من خلال تنظيم محيطه المعيشي، الذي يُعتبر نوعاً من وضع الحدود لأغراض الأمان والسلامة، ومن ثمّ من خلال الشرح والتفسير. على هذا النحو يفهم الطفل الأمور المسموح بها والأمر المحظورة.

في سنّ أكبر، يعكس وضع الحدود معاييرٍ وقيماً عائلية، وتُظهر مشاكل أكثر تعقيداً في رسم الحدود لسلوك الطفل وفي توجيه الطفل للتعاون.

\* لمزيد من المعلومات، نرجو الاطلاع على القسم الذي يتناول سنّ 3-6 سنوات في هذا الدليل.



## إضاءة إلى الأهل - عندما يجرّجكم سلوك الطفل أو يسبّب لكم الصعاب



الأمر الجديدة التي يقوم بها الطفل قد تثير فيكم مشاعر إيجابية وشعورًا بالفخر. عندما يصغي لكم أو ينفذ أمرًا طلبتموه منه، فمن المرجح أن تعزز ثقتكم بوالديتكم، ويتولد لديكم شعور بأنكم أهل طيبون يمنحون ابنهم أساسًا صحيًا للنمو والتطور.

التصرّفات الاجتماعية الجديدة لدى الطفل قد تثير أيضًا أفكارًا ومخاوف، كأن تبدأ احتجاجات الافتراق بالذات عندما يجب على الطفل أن يتأقلم مع إطار تربوي جديد، وعليك أن تثبتي نفسك وقدراتك من جديد في سوق العمل؛ وعندما يطفو الشعور بالخوف من الغرباء حين يلتقي الطفل مع أخت أحد الوالدين المحبوبة؛ وعندما يصاب الطفل بنوبة غضب في وسط المجمع التجاري عندما يرفض الوالد أن يشتري له طعامًا معينًا؛ وعندما يلتصق بك في ساحة الألعاب ويرفض اللعب مع سائر الأطفال.

أنتم تتعلمون طوال الوقت - كل والد يرتكب الأخطاء ويتعلّم من تجربته. من المفضل أن تشعروا بالثقة بالمعلومات والمعارف المتوافرة لديكم، أو تعرفوا أن لا ضير في أنكم لا تعرفون كل شيء وتسالون وتستفسرون حول أمور معينة. من المهم أن تتواصلوا مع مشاعرهم، وأن تمنحوا حيزًا للأسئلة والأفكار، وأن تتحدّثوا عنها بصدق وانفتاح.

قد تكون والديّة تجربة قاسية ومركّبة، ولا سيّما إذا كان الطفل كثير البكاء. صحّحتكم البدنيّة والنفسيّة تشكّل جزءًا لا يتجزأ من والديتكم. الكثير من الأهل يصبّون كلّ اهتمامهم في تربية الرضيع أو الطفل ولا يهتمون بما فيه الكفاية برفاهيتهم الشخصية. من المهم أن تعرفوا كيف تأخذون لأنفسكم قسطًا من الراحة، وأن تبحثوا عن الدعم عند الحاجة في محيطكم القريب.



اقتراحات بديلة للغة إيجابية عندما تريدون مساعدة الطفل على ضبط تصرّفاته وتنظيمها

إهدأ ← كيف أستطيع مساعدتك؟

توقّف عن البكاء ← أرى أنّ الأمر صعب بالنسبة لك.

أنت على ما يرام ← هل أنت على ما يرام؟

اهدأ ← هل تستطيع التحدّث بصوت أهدأ؟

لا تضرب ← كن لطيفًا من فضلك.

توقّف عن الصراخ ← خذ نفسًا عميقًا واحك لي ماذا حدث.

لا تكن حزينا ← لا ضير في أن تشعر بالحزن.

هذا يكفي ← هل تريد «عبوطة»؟

أنا أنهيت ما لدي ← أنا هنا من أجلك.



## ما الذي تستطيعون فعله عندما تواجهون صعوبة مع تصرّفات الطفل؟

- حاولوا عدم التعامل مع سلوك الطفل بطريقة شخصية، فهذا السلوك ليس ضدكم!
- استخدموا روح الدعابة في الحالات التي تريبكم مقابل الناس.
- أظهروا الكثير من الصبر تجاه الطفل بقدر ما في وسعكم.
- افرضوا قواعد سلوكية واضحة.
- خذوا استراحة واستعينوا بمنظومة دعم تمكّنكم من أخذ استراحات وحيّز للتنفّس بدون الطفل.
- ثقوا بتجربتكم وابحثوا عن إجابات عن الأسئلة التي تشغل بالكم.



يشعر الأهل في بعض الأحيان أنهم لا يفهمون سلوك الطفل، أو أنهم يواجهون صعوبة في احتواء تصرّفاتة وتقبّلها. في بعض الأحيان، تراودهم مشاعر بالذنب لأنّ الطفل يبكي ويصرخ، على الرغم من أنهم يحاولون الاستجابة لاحتياجاته، ويشعرون أنّ الطفل يرفضهم. هذا الأمر يخلق صعوبة كبيرة؛ وذلك لأنّ الطفل يحتاج إلى القرب والعلاقة القريبة، حتّى لو كان يرفض الأمر، ويحتاج إلى الملمس والدفع كي يهدأ ويضبط نفسه. في ما يلي مؤشّرات قد تشهد على صعوبات في العلاقة:

- لا تنجحون في معرفة ما يريده الطفل. تشعرون أنّ الطفل لن يهدأ مَهْمَا فعلتم.
- تشعرون بغضب تجاه سلوك الطفل، أو ربّما تشعرون أنّه يتصرّف على هذا النحو عمدًا ("يبكي كي يثير أعصابي"؛ "ينهض في الليل، كي لا أتمكّن من النوم").
- تشعرون أنّ الطفل لا يحبكم، وربّما ينفر منكم.
- لا تنجحون في تحمّل الطفل والصلة البصريّة معه، أو التمتّع باللعب معه.
- في هذه الحالات، نوصي أن تتوجّهوا للتلقّي استشارة مهنيّة ومساعدة في التعامل مع هذه التصرفات، ولتعزيز علاقتكم بالطفل.

\* لمزيد من المعلومات حول مشاعر الطفل ومشاعرنا، والتعامل معها، راجعوا القسم الخاصّ بمن سنّهم 3-6 سنوات في هذا الدليل.





## إضاءة إلى الأهل - الملاءمة بين الوالد/ة والطفل

كل طفل يترك بصماته على روح والديه. هذا الأمر قد يتعلّق بالكثير من العوامل، نحو: الظروف التي وُلد فيها الطفل؛ من يُشبهه الطفل؛ موقعه / ترتيبه بين إخوته؛ مزاجه؛ شخصيته النامية؛ شعور الوالدية بالنسبة لهذا الطفل - وغير ذلك.

لكل واحد منّا شخصية خاصة تميّزه عن الآخرين. تبدأ الشخصية في التطوّر لدى الجنين الذي يحصل على توليفة خاصّة من الصفات الوراثية (الجينية) من والديه. نواة الشخصية التي يولد الأطفال معها تسمى "طبع" - وهي طريقة تصرّفه: هل هو متكيف؟ وهل يحمل تصرّفات قابلة للتنبؤ، أم هو متقلّب المزاج؟

المزاج ليس صفة، بل ميل ثابت نسبياً للردّ بطريقة معيّنة في حالات معيّنة: المزاج يؤثّر على تفاعل الطفل مع المحيط ومع الآخرين. في كثير من الحالات، يتحوّل المزاج إلى مركّب ثابت في الشخصية، لكن في حالات أخرى قد يتغيّر السلوك أو يختفي كلياً كبر الطفل. على سبيل المثال، الوقت هو الذي سيحدّد ما إذا كان الطفل الذي يتحرّك كثيراً سيتحوّل إلى بالغ ذي مستوى نشاط حركي عالٍ مقارنةً بأخرين من أقرانه. كلّما تقدّمت الحياة ازداد الاستقرار. يتموضع الناس في الخانة التي تناسبهم وفق مزاجهم، ويجدون المهنة التي تلائمهم، والعلاقة الزوجية الصحيحة. هكذا يتعلّم الشخص المنفتح وغير المنطوي أنّه يجب العمل مع الناس، بينما يفهم الشخص المنطوي أنّ العمل مع الجمهور غير مريح بالنسبة له. على الرغم من ذلك، الشخصية لا تتعلّق بالجينات فقط، إذ يؤثّر علينا العالم طوال الوقت. لذا، نشغل نحن الأهل دوراً مهماً في بلورة شخصيات أبنائنا، بينما يؤثّر الطفل على صياغة والديتنا.

نحن الأهل كذلك لدينا مزاجنا الخاص بنا. عندما تتوافر ملاءمة بين مزاجنا ومزاج طفلنا، نجد سهولة في التعامل مع تصرّفات الطفل الصعبة، لأننا نشعر بالراحة مع وتبرته ومع الطريقة التي يعبر بها عن مشاعره. هذه الملاءمة تولد لدينا شعوراً بالرضى والافتخار بالطفل، والإحساس بالنجاح كأهل.

لكن من الطبيعي أن تكون هناك فروق بين مزاج الطفل ومزاج الوالد/ة، وربما يكون للأهل أطفال بمزاجات مختلفة. عدم التلاؤم يعني أنّ الأهل يتوقّعون ويطلبون من الطفل أن يتصرّف بطريقة لا تلائم قدراته. على سبيل المثال: عندما يطلب/ تطلب الوالد/ة من طفله/ أن ينتظر هدهد لفترة طويلة، لكن الطفل ما زال لا يستطيع القيام بذلك بسبب المرحلة التطورية التي يمرّ بها، عندها يتولّد صراع وتوتر في العلاقة. التلاؤم الجيّد يشدّد على قدرة المحيط أن ملاءمة نفسه الطفل، لا على تحويل الطفل إلى ملاءم لبيئته.

قد يتولّد عدم التلاؤم عندما يكون مزاج الوالد والطفل متعاكسين: على سبيل المثال، عندما يكون الوالد نشيطاً واجتماعياً وكثير الحركة، والطفل بطيئاً ومنطوياً وخجولاً. الأمور التي يعرفها الوالد بأنّها ممتعة يشعر الطفل بأنّها تثقل عليه، بينما النشاطات التي تُفرح الطفل قد تكون ممّلة بالنسبة للوالد. في حالة أخرى، قد يكون الطفل نشيطاً واجتماعياً ومليئاً بالحيوية لكن الوالد يكون هادئاً وطيئاً وخجولاً. الطفل في هذه الحالة يبحث عن الإثارة والأمور الجديدة، ويشعر الوالد بأنّه منهنك. إدراك الوالد للفرق بين مزاجه ومزاج طفله يساعد الاثنین على تعرّف كلّ منهما على الآخر، والتصرّف بطريقة ملاءمة.

فلنتذكر أننا كأهل لا نتحكم تحكماً تاماً بتطور شخصية طفلنا، وقد يكون طفلاً يفرض علينا الكثير من التحديات، طفلاً ذا مزاج متقلب لا يمكن توقعه، ومؤثرات تصعب قراءتها وفهمها. قد يكون طفلاً تستنزف رعايته الطاقات وتستهلك الكثير من الوقت، ويولد في بعض الأحيان مشاعر سلبية لدى والديه، وتوترات في العلاقة الزوجية، وتعباً لدى أفراد العائلة كلها. على الرغم من ذلك، لا يقتصر الأمر في بعض الأحيان على مزاج الطفل، بل يتجاوز ذلك إلى الطريقة التي يتعامل فيها الوالد مع هذا المزاج، الأمر الذي ينشأ عنه عدم ملاءمة بين الوالد والطفل. على سبيل المثال، قد يعتبر والد معين أن الطفل الذي يبكي يستخدم البكاء لأغراضه، فيقوم بصفعه "كي لا يتوافر له أي دافع للبكاء". وقد يفهم والد آخر البكاء على أنه مؤثر لضائقة معينة ويحاول أن يستكشف أسباب هذه الضائقة.

ثمة سبب آخر لعدم الملاءمة يتعلّق بحقيقة أن الوالد يعزو للطفل صفات مختلفة، وهي صفات ترتبط غالباً بالطريقة التي ينظر فيها إلى نفسه. في بعض الأحيان، تكون هذه الصفات إيجابية وتشدّد على خصوصية الطفل وتمنح الوالد الأمل. لكننا أحياناً نُسقط على طفلنا رغباتنا العميقة ومخاوفنا، ونرى فيه صفات لا نحب أن نراها في أنفسنا، أو توقعاتنا وخيالاتنا التي لا تتعلّق بطبيعته. تصميم الطفل وعزومه قد يترجمان من قبل الوالد الذي لا يشعر بالراحة مع هذا الأمر بأنهما نوع من التصرف العدواني، بينما يفتخر والد آخر بقدرة الطفل على الاهتمام بنفسه والإصرار على حقّه. عندما لا أنجح كوالد في تغيير الطريقة التي أنظر فيها إلى الطفل، وفي التعامل معه كما هو، فقد تميّز العلاقة بالصراعات وفقدان الثقة.

### تحديات في الملاءمة بين الأهل والطفل

جميع الأطفال يكونون عرضة في بعض الأحيان لظروف غير ملائمة، لكن يتوافر لدى بعضهم مزاج يمكنهم من التعامل جيّداً مع هذه الظروف، بينما يتأذى منها آخرون بدرجة أكبر. ومهما كنّا أقوياء وذوي كفاءة، فعندما نعاني من التوتر ونغمس في مواجهة ظروف حياتية صعبة، نجد عندها صعوبة في المحافظة على علاقات جيّدة مع الطفل. في هذه الحالات نوصي بالاستعانة بأشخاص مقربين منّا، أو التوجّه لتلقّي مساعدة من قسم الخدمات الاجتماعية أو قسم التربية والتعليم في مكان السكن.





# ثلاث سنوات إلى





## الرعاية اليومية للطفل برنامج اليوم؛ النوم والاستيقاظ في الصباح؛ تناول الطعام؛ نظافة الجسم؛ الاستحمام والإلباس؛ السلامة والأمان

بين سنّ الثالثة والسادسة، يتطوّر الطفل بسرعة، وأنتم تراقبونه في هذه التطوّرات السريعة، إذ يتحوّل من طفل إلى ولد، وتنطلق شخصيته خارجاً. من المرجّح أن بعض هذه التغيّرات تحمل في طياتها تحديات غير بسيطة بالنسبة لكم، وتتطلّب منكم المرونة وتفهمًا أنّ احتياجات الطفل تتغيّر طوال الوقت، وأنّ عليكم أن تغيّروا طريقة تعاملكم وتفاعلكم معه.

### البرنامج اليوميّ

- حدّدوا برنامجاً يومياً ثابتاً.
- أعطوا أمثلة عينية للإحساس بالزمن، نحو: "بعد أن تفرك أسنانك، سأقرأ لك قصة".
- أشركوا الطفل في أنشطة روتينية من خلال تحويلها إلى نوع من اللعب، وأنشوا على نجاحاته. على سبيل المثال، اطلبوا منه أن يرتب اللعّب عند انتهاء اللعّب، وساعده على القيام بذلك من خلال تحويل النشاط إلى لعبة مشتركة، وكرّرو الأمر كل مساء.
- أعطوا الطفل وظائف ثابتة وبسيطة ومفهومة، كوضع الجوارب في الدولاب أو طي المناشف الصغيرة.



ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

يحتاج الطفل إلى برنامج يوميّ ثابت وإلى حدود واضحة. كلّما عايش الطفل العالم كمتوقع (أي أنّه يعرف ما الذي يوشك أن يحدث) تزيد ثقته بالعالم من حوله.

في سنّ الرابعة تقريباً، يبدأ الطفل بتطوير قدرات تخطيط النشاط وفق برنامج اليوم، نحو: "لما برجع من الروضة بتغدى وبعدين بنزل ألعب بالجنينة". في المقابل، يبدأ الطفل بفهم بُعد الزمن -متى يحين الصباح ومتى يحين الظهر والمساء.

في بعض الأحيان، يطرأ تغيّر على البرنامج اليوميّ نتيجة أحداث مختلفة في حياتكم وفي حياة الطفل. كي يتمكّن الطفل من تطوير المرونة حيال التغيّرات، من المهمّ أن تحدّثوه عن التغير الذي يوشك أن يحصل وتشرحو له ما سيحصل. عندما تقع أحداث مفاجئة للطفل، يجد صعوبة في تنظيم أموره (على سبيل المثال، سيجد صعوبة في أن يفهم لماذا يجب عليه أن يتوقّف عن اللعب وأن يخرج من البيت بسبب مناسبة معينة)، ولذا من المرجّح أن يعارض الأمر وأن يتولّد صراع في الإمكان تفاديه.

انتبهوا أنّ الأطفال يحاولون أحياناً تحدّي البرنامج اليوميّ الذي وضعتموه، وربما يشكّل ذلك محاولة منهم لفهم قدرة تأثيرهم على الأحداث (يرفضون -على سبيل المثال- الخروج إلى الروضة في الساعة المحدّدة، أو الإخلاء إلى النوم في الساعة التي قرّرتوها، وغير ذلك). اختاروا متى يناسبكم تغيير برنامج اليوم، ومتى تريدون العمل وفقّة بدقّة، وكونوا متساوقين في ردود أفعالكم.



## النوم والاستيقاظ صباحاً

يرتبط النوم بإفراز الهرمونات، ويؤثر على التطور الإدراكي والوجداني (الشعوري)، وعلى النمو البدني. النوم الجيد يمكن طفلكم من النمو جيداً خلال فترات اليقظة.



### النوم

ينام الطفل ما بين 10 و 12 ساعة في الليل، وقد يستيقظ في الليل باكياً نتيجة مخاوف وأحلام، أو لأن ثمة ما يزعجه، ويجد صعوبة في العودة للنوم.

يحتاج الطفل إلى وقت منظم ومريح عند إخلاده إلى النوم، وفي الانتقال من حالة اليقظة إلى النوم.

نوم القيلولة بعد الظهر في سن الثالثة لا زال الكثير من الأطفال يحتاجون لنوم القيلولة، لكن هذه الإمكانية غير متوافرة في معظم الروضات والساتين. من المرجح أن الطفل سيعتاد على التغيير وعلى ساعات اليقظة المتواصلة خلال معظم ساعات النهار بمساعدة نشاطات الروضة. في سن الرابعة تقريباً، يتوقف معظم الأطفال عن النوم خلال ساعات النهار.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- أتبحوا للطفل أن يُجِد إلى النوم في المساء في أجواء هادئة وبحسب ساعة الاستيقاظ (كي يتمكن من النوم عشر ساعات في المعدل)، بحيث يكون في الإمكان إيقاظه في الصباح هدوء، ويتوافر لديه ما يكفي من الوقت لارتداء الملابس والتهيؤ للخروج.
- رتبوا مكان نوم الطفل بطريقة لطيفة وهادئة، وصعوا فيه أغراضاً أو لعباً طرية يجبها (لكن لا تُفَرطوا في الأمر لئلا تحيطوه بالكثير من المحفزات قبل النوم).
- لا تستخدموا مكان النوم بغرض المعاقبة.
- اعرفوا ما هي مؤثرات التعب التي تميز طفلكم- على سبيل المثال: تغيّر في المزاج؛ سرعة الغضب؛ فرك العينين؛ البكاء- وغير ذلك.
- مكّنوا الطفل من النوم في ساعات الظهيرة إذا رغب في ذلك وظهر عليه التعب.
- نظموا وقتاً هادئاً ولطيفاً قبل النوم- فهذا ليس الوقت الملائم للبدء بلعبة مليئة بالنشاط، ومن المفضل أن يستلقي للنوم في سريره. خففوا قوة الضوء كإشارة بأن اليوم قد انتهى وأن الوقت قد حان للنوم، وتحدّثوا مع الطفل هدوء وبصوت خافت. أعدوا طقساً لطيفاً للطفل ولكم قبل النوم- على سبيل المثال، ضعوا عليه الغطاء وقرأوا له قصة، ومن ثمّ قبلوه وقولوا له: "تصبح على خير".

يرفض بعض الأطفال الإخلاد إلى النوم، ويتحوّل وقت تنويمهم إلى حلبة صراع. ويخاف بعض الأطفال من البقاء لوحدهم في غرفتهم، ويحتاج بعضهم إلى مكوناتكم إلى جانبهم حتى يتمكنوا من الإغفاء.

كلّ هذه مراحل تطوّر عادية، وإذا تمكّنتم من التحلّي بالصبر وأبديتم مراعاة للطفل وردود فعله، من خلال منح عملية التنويم وقتاً، فمن المرجح أن تنتهي الصعوبات المتعلقة بالإخلاد إلى النوم من تلقاء نفسها.

إذا حصل تغيّر فجائي في عادات نوم طفلكم، كأن يبدأ بالاستيقاظ كثيراً خلال الليل، أو أن تكثر حركته قبل النوم، فربّما كان هناك ما يقلقه ويقصّ مضجعه. حاولوا التحدّث معه وفهم ما يشغل باله.

إذا لم تكونوا متأكّدين بشأن الكيفية التي عليكم التصرف بحسبها، أو أنكم قلقون بخصوص نوم الطفل، فتوجّهوا لتلقّي الاستشارة المهنية. يمكنكم استشارة طبيب الأطفال، أو المريبة في الروضة أو الاختصاصية النفسية في الروضة أو مهني آخر تثقون به.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

في بعض الأحيان، يشكّل التهيؤ للخروج في الصباح مصدرَ ضغطٍ بالنسبة للأهل، لأنّ الجميع يريدون الخروج من البيت على وجه السرعة. اعرفوا ما هو إيقاعكم، وما هي احتياجات كل واحد من أفراد العائلة، كي تعرفوا كم من الوقت تحتاجون لإدارة الصباح بطريقة هادئة وغير عصبية. قد تحتاجون إلى الاستيقاظ في ساعة مبكرة كي تتمكنوا من ترتيب أموركم وترتيب أمور الجميع، والخروج من البيت في الوقت المحدد بارتياح.

حضّروا الولد قبيل النوم خارج البيت - اشرحوا له أين سينام، وشجّعوه أن يأخذ معه دمية يحبّها، وغطاء معيناً، أو أيّ غرض اعتاد على النوم معه وتستطيعون أخذه معكم.

افحصوا ما إذا كان طفلكم مستعداً للافتراق عنكم من الناحية العاطفية لليلة واحدة والنوم في مكان غير مألوف.

يُنصح بأن يأخذ معه غرضاً يحبّه واعتاد على النوم معه.

من المهمّ أن تأخذوا بعين الاعتبار أنّه قد يستيقظ في منتصف الليل في المرّات الأولى التي ينام فيها خارج المنزل، أو ربّما لا ينجح في النوم، وقد يرغب في العودة إلى المنزل. من المهمّ أن تمكّنوه من العودة إلى المنزل على الرغم من عدم الراحة المقترن بالأمر، كي يبني ثقته بنفسه ويستطيع في المستقبل البقاء لدى الأقرباء لوحده.

## الاستيقاظ في الصباح

من الضروريّ أن تكون عملية الاستيقاظ منظّمة، وعلى غرار الإخلاء إلى النوم، من المفصّل أن تجري بالطريقة ذاتها في كلّ يوم، بها في ذلك الاستيقاظ في ساعة ثابتة ووفق مراحل يعرفها الطفل (باستثناء أيام العطل).

## النوم خارج البيت

نوم جميع أفراد العائلة كجزء من رحلة أو قضاء وقت مشترك: النوم معاً خارج المنزل قد يكون تجربة رائعة تسهم في تعزيز العلاقات العائليّة، لكن هذه التجربة قد تتحوّل إلى كابوس إذا لم يكن الطفل مستعداً لهذا الأمر، أو كان يجد صعوبة في النوم في مكان لا يعرفه.

## النوم لدى أقرباء العائلة بدون الأهل

يرغب الكثير من الأطفال في النوم لدى أبناء عائلتهم الموسّعة، ويرون في الأمر نوعاً من المغامرة. انتبهوا أنّ النوم خارج المنزل بدونكم يخلّ ببرنامج الطفل اليوميّ، ويجب القيام بالأمر تدريجياً من خلال تعاون عائلتكم معكم.

## النوم عند الأصدقاء

في بعض الأحيان، تتولّد لدى الأطفال رغبة شديدة في النوم لدى الأصدقاء، لكنهم ليسوا ناضجين بعد لهذا الأمر من ناحية السنّ. غالبية الأطفال في هذه السنّ يواجهون صعوبة في الإخلاء إلى النوم خارج المنزل بدون الأهل.

إذا قرّرتم منح طفلكم فرصة لخوض هذه التجربة، خذوا بعين الاعتبار أنّه ثمّة احتمال كبير لأن تُضطروا إلى إعادته إلى المنزل في الليل. إذا حصل هذا الأمر، فلا تدعوا طفلكم يشعر بالفشل، واشرحوا له أنّه يستطيع العودة للنوم لدى صديق عندما يكبر.



## تناول الطعام



عادات تناول الطعام الصحيّة تبدأ في البيت. إذا أردتم أن يكتسب طفلكم عادات صحيّة في موضوع الأكل، فبنّبوا أنتم بأنفسكم عادات كهذه، وكذلك سائر أفراد العائلة.

انتبهوا واحرصوا ألا تقدّموا لطفلكم أطعمة قد تتسبّب له بالاختناق بسبب صغر سنّه، كالجوز، واللوز، والمكسّرات، والخضار، والفاكهة غير المقطّعة، والأطعمة المدوّرة التي قد تسدّ القصبة الهوائيّة، والپوپكورن، وغيرها. يمكن الاطلاع على تفصيل موّسع لتوجيهات الأمان في هذا الموضوع على موقع "بِطِرم": [www.beterem.org](http://www.beterem.org)



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- أعدّوا الوجبات واعرضوا تنويعاً من الأطعمة الطازجة وفق ما يلائم منزلكم وثقافتكم.
- أشركوا الطفل في تحديد نوع الطبخة إذا كان الأمر ممكناً.
- شجّعوه على تذوّق أطعمة جديدة، وواصلوا تقديم أطعمة رفضها في السابق لتمكينه من تذوّقها مرّة أخرى، بالتوتيرة التي تلائمها وبدون ممارسة الضغوط.
- امتنعوا عن الدخول في صراعات حول موضوع الأكل:
- اعرضوا عدداً من الإمكانيّات الصحيّة ودعوا الطفل يختار ما يأكل من بينها.
- حدّدوا قواعد أو خطوطاً توجيهيّة عائليّة للسلوك اللائق عند تناول الطعام، وأنثوا على السلوك الجيّد.
- خصّصوا أوقاتاً ثابتة للوجبات الرئيسيّة وللوجبات البينيّة، وحاولوا تناول الطعام معاً (جميع أفراد العائلة) مرّة واحدة في اليوم على الأقلّ.
- نفّذوا نشاطاً مشتركاً في المطبخ كالطهي والخبز. الطفل الآن قادراً على التعاون والقيام بمهمّة معيّنة: شجّعوه على المساعدة في إعداد المائدة وفي إعداد الطعام من خلال مهمّات بسيطة (التدهين أو الخلط وما شابه).
- علموا الطفل آداب المائدة واستخدام الملعقة والسكين والشوكة وما شابه...
- تحدّثوا مع طفلكم عن أنواع الأغذية المختلفة وقيمها الغذائيّة، وقدموا أطعمة مغذية ومتنوّعة، وقلّلوا من المسليات والحلوى من خلال تقديم الشروح.
- حافظوا على روتين الوجبات اليوميّة الثابتة التي تشمل ثلاث وجبات رئيسيّة ووجبتين بينيّتين.
- تناولوا وجبة عائليّة في أجواء مريحة ولطيفة، وشجّعوا الجميع على التحدّث، وأبعدوا الهواتف والحواسيب اللوحيّة خلال تناول الطعام.

في سنّ الثالثة - يفضّل أن يتناول الطفل الطعام مع أفراد العائلة. يستطيع الجلوس حول المائدة حتّى نهاية الوجبة وفهم معنى «الانتهاء من تناول الطعام».

يستطيع تناول الوجبة بنفسه (لا حاجة إلى إطعامه) من الصحن، وبطريقة نظيفة نسبياً. يأكل بالملعقة والشوكة، ويستطيع الشرب من الكوب دون أن يسكب الماء خارجاً.

يستطيع المساعدة في إعداد الوجبات، والمساعدة في تحضير المائدة، وتنظيف بقايا الأكل المتساقط وغير ذلك.

يستطيع فهم العلاقة بين الغذاء والصحة (على سبيل المثال: الشوكولاتة تضرّ بالأسنان).

في سنّ 4-5 سنوات - الطفل ناضج من الناحية الاجتماعيّة والإدراكيّة للطهي المشترك في المطبخ، وفق قدراته، وإذا رغّب في ذلك (وإذا رغبتم أنتم في ذلك أيضاً).

يستطيع الطفل فهم تركيبة الأغذية وأهمّيّتها، ويستطيع الاختيار من بين تنويعاً من الأغذية. يفضّل أغذية معيّنة لكنّه منفتح على تجريب تذوّق نكهات جديدة.

يتناول الطعام بواسطة الملعقة والشوكة بمهارة، ويستطيع الإمساك بالسكين بقبضته واستخدامه للتدهين (مع مساعدة). يستطيع الحفاظ على الترتيب وآداب المائدة، ويستطيع المساعدة في إعداد المائدة وتنظيف الطاولة عند إنهاء الوجبة.

انتبهوا ما إذا كانت هناك تغيّرات فجائيّة في وزن الطفل (ارتفاع أو هبوط مفاجئ في الوزن)، وافحصوا ما هي الأسباب المحتملة لهذا الأمر.

من المهمّ ألا تهملوا الارتفاع في الوزن في هذه المراحل العمرية؛ إذ تُظهر الأبحاث أنّ السمنة في هذه السنّ قد تتحوّل في مرحلة لاحقة إلى حالة مزمنة.

بحسب الحاجة، توجّهوا إلى اختصاصيّة تغذية لتلقّي استشارة مهنيّة من أجل إكساب الطفل عادات سليمة وصحيّة لتناول الطعام بدءاً من هذه السنّ.



## نظافة الجسم، والاختسال والإلباس

المحافظة على النظافة الشخصية وتلبس الثياب وتغسيل الطفل قد تكون مهمّات مليئة بالتحديات. انتبهوا إلى أن قدراته في هذه المجالات تتقدّم بسرعة نسبيّة، وكونوا مرّنين في كلّ ما يتعلق باحتياجاته.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- في سنّ مبكّرة يحتاج الطفل إلى مساعدتكم في غسل جسمه. اهتمّوا أن تبقى تجربته في الاستحمام لطيفة.
- مكّنوه من اللعب في حوض الاستحمام (البانيو) بألعاب الخيال والإبداع والبناء التي تلائم الحوض أو الحمام.
- تحدّثوا مع طفلكم حول جسده، وعلموه أن يكون فعّالاً في الاعتناء بجسمه. على سبيل المثال، علّموه في سنّ الثالثة أن يغسل يده ووجهه بنفسه، وعندما يصل إلى سنّ الرابعة علموه أن يغسل أعضائه، وفي سنّ الخامسة علموه أن يستحمّ لوحده مع رقابة ومساعدة.

حافظوا على درجة الأمان القصوى عند الاختسال، ولا تُبقوا الطفل لوحده، ولو لدقيقة واحدة.

### الاختسال

في سنّ الثالثة: يفهم الطفل الحاجة إلى النظام والنظافة، لكنّه يحتاج للتذكير كي ينفذ الأمر.

يستطيع لوحده غسل يديه ووجهه، ويستطيع الاستحمام بمساعدة الغير. يعرف كيف يفتح الحنفيّات ويغلقها، ويعرف الاتجاهات، ويعرف من أيّ حنفيّة يخرج الماء الساخن ومن أيها يخرج الماء البارد. يقوم بـ"التمخيظ" عندما يطلب منه القيام بذلك.

في سنّ الرابعة: يعرف الطفل كيف يشمّر عن ساعديه قبل غسل اليدين، ويعرف كيف يوجّه درجة حرارة الماء في الحنفيّة. عند فرك الأسنان، يستطيع غرغرة الماء في الفم وبصقه وعدم بلعه.

يستطيع التمخيظ دون أن يطلب منه أحد القيام بذلك، وفي هذه السنّ يستطيع غسل أعضائه التناسليّة لوحده.

في سنّ الخامسة: يغتسل لوحده (لا يشمل غسل الرأس) لكنّه يحتاج إلى المساعدة والمراقبة.

\* حول فرك الأسنان، راجعوا الفصل الخاص بصحّة الأسنان.

بعض الأطفال لديهم حساسيّة زائدة تجاه الماء أو درجة حرارته، أو يعارضون بشدّة أن يقوم أحد بتلبسهم. في بعض الأحيان، يشكّل الأمر تعبيراً عن صعوبة الطفل في الضبط الحسيّ، وعليه يجد صعوبة في التأقلم مع حالات مختلفة والانتقال في ما بينها (نحو: خلع الملابس؛ الاستحمام؛ ارتداء الملابس). وكردّ فعل على ذلك قد يغضب أو يخاف أو يعبر عن عدم الراحة بهذه الطريقة أو تلك.

حاولوا العثور على طريقة يستطيع فيها الطفل التأقلم مع الماء تدريجياً، واهتمّوا أن يكون خلع الملابس وارتداؤها عمليّة لطيفة ومُراعية (عن الصعوبات في الضبط الحسيّ، راجعوا الأمر بتوسّع في دليل من الولادة حتّى سنّ عام واحد).

في هذه السنّ يكون الطفل ما زال لا يفهم الخطر في حوض الاستحمام، فقد يفقد توازنه أو ينزلق، أو يصطدم بالحنفيّة أو يشرق بعض الماء. لذا، لا تُبقوا الطفل لوحده في الحمام.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

- مكّنوا الطفل من ارتداء الملابس لوحده قدر استطاعته، وساعده إذا وجد صعوبة في إتمام الأمر.
- شجّعوه على اختيار الملابس التي يحبها.
- شجّعوه على تزيين الأزرار، وساعده على ربط الأربطة في الأحذية، وعلى سحب السحابات.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

إذا التحق الطفل بالروضة ولم يكن قد فُطم من الحفّاطات بعد، فحدّثوا الرّبة بالأمر وابنوا معها خطة فطام تلائم طفلهم.

في الكثير من المرات تخلق عملية الفطام توتراً وانشغالاً زائداً بالأمر. وكي لا تتسبب هذه العملية بمزيد من الضغط للطفل، من المفضل ألا ننشغل بها أكثر من اللزوم، وألا نضغط على الطفل كي ينجح، وأن نمكّنه من التخلّص من الحفّاطات بالوتيرة التي تلائمهم. على سبيل المثال، لا حاجة إلى الإكثار من التعليقات والأسئلة كلّما ذهب إلى المرحاض.

عملية الفطام تشمل العديد من "التصويبات الخاطئة"، ومن المهم أن لا توصلوا للطفل رسالة يأس أو خيبة أمل. إذا شعر الطفل أنّكم لا تُولون مسألة فطامه أهميّة خاصّة، وأنّ الفطام لا يضغط الأهل ولا يشوّش حياة البيت، فمن المرجّح عندها أن تقلّ الصعوبات.

علّموا الطفل أن يغسل يديه بنفسه بعد استخدام المرحاض أو "الأرضيّة".

إذا حصل تبوّل ليليّ، فقد يشعر الطفل بالخجل. كُونوا مراعين لمشاعره، وحاولوا عدم تحجيله أو الاستهزاء منه، وأظهروا تفهمكم له ولا تغضبوا منه.

### تلبس الثياب

يبدأ الطفل بارتداء ملابسها وخلعها لوحده، ويبدأ بالتمييز بين الجهة الأماميّة والجهة الخلفيّة في الثوب. يعرف ترتيب ارتداء الملابس ويتعرّف على ثيابه (مقابل ثياب الآخرين).

يستطيع التعرّف على الثوب الذي يلائم الطقس في الخارج، ويستطيع خلع ثوب ما عندما يشعر بالحرّ، أو إضافة ثوب عندما يشعر بالبرد.

مع مرور الوقت تتطوّر قدراته، فيبتعد الحذاء لكنّه يحتاج إلى مساعدة في ربط الأربطة. في سنّ الخامسة تقريباً، يستطيع الأطفال ربط أربطة الأحذية بقواهم الذاتية، وتزيير القميص واستخدام أربطة الشعر وما شابه.

### التحكّم بقضاء الحاجة، والفطام:

في سنّ الثالثة يكون معظم الأطفال قد فُطموا عن الحفّاط ويتحكّمون تحكّمًا كاملاً باحتياجاتهم، بما في ذلك توافر دافعيّة استخدام المرحاض، لكنهم ما زالوا بحاجة أن نظفّ جسداهم بعد قضاء الحاجة.

بعض الأطفال ما زالوا لم يُفطموا عن استخدام الحفّاطات في هذه السنّ بسبب الفجوة بين النضوج الفيزيولوجي والنضوج العاطفيّ، ولذا تستغرق عملية السيطرة على قضاء الحاجة مزيداً من الوقت. عملية الفطام تصبح معقّدة أكثر إذا الكبار الذين حول الطفل لم يقدموا الدعم.

في سنّ الرابعة حتّى الخامسة يكون معظم الأطفال قد اكتسبوا تحكّمًا تامًا بقضاء الحاجة: ثمة مزيد من النضوج الفيزيولوجي والعاطفيّ لهذا الأمر؛ لذا تتوافر الدافعيّة أيضًا.

## عملية الفطام

عملية الفطام من الحفّاطات واستخدام "الأرضية" أو الكرسيّ الصغير تستغرق وقتًا، وتحتاج إلى تأقلم من قِبل الطفل، وتتطلب الكثير من المرونة والتسامح من قِبل الأهل. لذا، قد تظهر الكثير من الصعوبات: بعض الأولاد يطوّرون الإمساك، أو يخافون من استخدام المراض، وتمتّز عملية الفطام لدى بعضهم بنجاح لكنهم يعاودون الإخفاق، وغير ذلك. في حالات القلق ومواجهة الصعوبات، ننصحكم بالتوجّه للحصول على استشارة مهنيّة.



النزول اللاإراديّ للبول خلال النهار، أو التلطّخ من البراز، بعد سنّ الرابعة، يشير غالبًا إلى مشكلة عاطفيّة أو فيزيولوجيّة يجدر بسببها التوجّه لتلقّي استشارة مهنيّة.

## التبول الليليّ

ثمّة نوعان من التبول الليليّ:

التبول الليليّ الأوّلّي- الطفل الذي لم يُفطم بعد في الليل. هذا الأمر قد ينبع من أنّه ينام نومًا عميقًا ولا يطرّور إحساسًا بامتلاء المثانة الذي يوقظه، أو لأسباب أخرى. التبول الليليّ المتكرّر- الطفل الذي فُطم من الحفّاطات ولم يتبول في الليل لفترة معيّنة ثمّ عاد للتبول الليليّ. من المهمّ أن نستوضح ما إذا كان سبب التبول ينبع من خلفيّة فيزيولوجيّة أو عاطفيّة.

## السلامة والأمان

لا يعرف أطفالنا تقدير المخاطر مثلنا نحن الكبار، ولذا ثمّة أهميّة بالغة للمحافظة على بيئة آمنة من أجلهم. البيئة الآمنة تمكّن الوالدة والطفل من قضاء الوقت معًا دون قلق، ودون حاجة إلى تشويش قضاء الوقت المشترك. ننصح بتخصيص منطقة آمنة للعب في البيت وفي خارجه.

المجالات الأساسية التي تجب المحافظة فيها على الأمان هي الاهتمام بدقّة بالأغذية الملائمة لسنّ الطفل، وإبعاد موادّ التنظيف عن متناول يد الأطفال، وتغطية المكابس الكهربائيّة، والإبعاد عن الآلات الكهربائيّة، والاهتمام بإغلاق النوافذ والفتحات كي لا يسقط الأطفال منها، ووضع حزام الأمان في السيّارة، وقطع الشارع بطريقة آمنة، والمراقبة المتواصلة للطفل في الحمام، وفي كلّ تجمّع ماء يستحمّ فيه الطفل، والأمان عند ركوب الدراجة الهوائيّة، والأمان عند استخدام الإنترنت، وفي اللعب، وفي منشآت اللهو وما شابه.

يمكن العثور على التفاصيل الكاملة بشأن تعليمات الأمان في تربية الطفل على موقع منظمّة "بِطِرم": [www.beterem.org](http://www.beterem.org)

## الامتثال الدقيق لقواعد الأمان

من المخاوف التي تميّز الوالديّة الخوف من أن يقوم أحد الوالدين بإلحاق الأذى بالطفل دون تعمّد. باستثناء الأذى نفسه، فإنّ الإصابات نتيجة مشاكل في الأمان والسلامة قد تخلق لدى الأهل شعورًا بالذنب وتؤثّر على العلاقة مع الطفل على نحو مباشر. من المهمّ أن تكونوا مدرّكين لموضوع الأمان ومكافحة الحوادث المنزليّة، وفي السيّارة في الخارج، وأن تتحدّثوا عن الصعوبات والمشاعر المقترنة بهذا الأمر.



## صحة الطفل



الطفل المعافي الذي ينمو ويكبر بطريقة جيدة يثير سعادة والدّيه. الصحة تؤثر أيضًا على العلاقة بينك وبين الطفل. عندما يكون شعور الطفل طبيعيًا، فهو يتفرّغ لبناء العلاقة، وعندما لا تكون صحته على ما يرام فإنّه يشعر بالضائقة ويحتاج إلى ملمس الحنان للتخفيف عنه. من المهم أن نتحدّث مع الطفل، وأن نَظهر له أنّنا نعي أنّ شعوره ليس على ما يرام.

الكثير من المواضيع المرتبطة بالصحة تقلق الأهل، ومن المرجح أنّ مرض الطفل (أو مرضكم) يخلق لديكم شعورًا بالضائقة. في ما يلي مؤشّرات قد تدل على مشاكل صحّية لدى الطفل: وزنه لا يرتفع كما يجب، ولا يزداد طوله، وأطرافه هزيلة جدًا، ويشعر بالجوع طوال الوقت، وبطنه كبيرة أو منتفخة، وكفّتا يديه أو رجليه باردتان ورطبتان وفيهما نوع من الاحمرار، وشعره خفيف ويتساقط، وثمّة دوائر سوداء تحت عينيه، وبشرته باهتة، ويعاني بكثرة من التقيؤ والإسهال أو "البرّدية". ويبدو أنّه لا يتتبه لوجودكم، ولا يبدو أنّ عينيه مركّزتان على أمر ما، وهو لا يسمع أو لا يتفاعل مع الأصوات والنغمات وغيرها.

لا تتردّدوا في التوجّه إلى الطبيب عندما تشعرون بالقلق بسبب صحة الطفل.

في الحالات التي تستوجب إدخال الطفل إلى المستشفى للعلاج، أو عندما يعاني من مرض مزمن، أو إن كانت لديه احتياجات خاصة، عندها ستواجهون تحديات مركّبة وصعوبات في التعامل اليوميّ مع هذا الأمر، وقد تتولّد لديكم مشاعر متضاربة. هذه الصعوبات قد تُلحق الضرر بالعلاقة مع الطفل، وقد تؤثر على جميع أفراد العائلة، وعلى العلاقة الزوجية، وعليكم على نحو خاصّ. ننصحكم بعدم البقاء لوحدهم مع هذه الصعوبات، وأن تتوجّهوا لتلقي الدعم والاستشارة المهنيّين.

\* للمزيد بشأن والدّية طفل ذي إعاقة، راجعوا قسم "ما الذي يشغلنا نحن الأهل" في هذا الدليل.





## ما الذي تستطيعون فعله؟

لا تقدّموا للطفل مشروبات حلّاءة بتاتاً، واهتمّوا أن يتناول الكثير من الماء.

**تنظيف الأسنان:** يجب تنظيف الأسنان بفرشاة أسنان صغيرة ثلاث سنّ الطفل. استخدموا معجون أسنان للأطفال يحتوي على مادّة الفلوريد. في كلّ مرّة يفرك فيها أسنانه، استخدموا كمّيّة بحجم حبة البازيلاء، لا أكثر. شجّعوا طفلكم على بصق ما تبقى في فمه عندما ينتهي من فرك أسنانه. تستطيعون تشجيعه على فرك أسنانه، أو أن تواصلوا أنتم فرك أسنانه.

يمكن تعلّم طريقة فرك الأسنان من طبيب الأسنان أو من خبيرة صحّة الأسنان. من المهمّ أن تُكسبوا الطفل عادة فرك الأسنان كلّ يوم قبل النوم، ويفضّل القيام بها مرّة أخرى خلال النهار.

ننصح باصطحاب الطفل إلى فحص لدى طبيب الأسنان على نحو ثابت كلّ نصف سنة، وعندما يشتكي من أوجاع أو انتفاخ أو نزيف دم، أو إذا ظهر مؤشر لأمر غير سليم.

## صحّة الأسنان

في سنّ الثانية-الثالثة تقريباً، ينتهي بزوغ جميع الأسنان اللبنية. يملك الطفل 20 سنّاً لبنية، ويضّر التسوّس الذي قد يصيب هذه الأسنان بتطوّر ونموّ الأسنان الثابتة. يمكن تفادي التسوّس من خلال المحافظة على نظافة الفم بمساعدة فرك الأسنان مرّتين في اليوم: في الصباح وفي المساء.

يفضّل الأطفال النكهة الحلوة، لكن الحلويات والمشروبات المحلّاة تؤدي إلى تسوّس الأسنان، ولذا أقلّوا من تقديمها للطفل، وشجّعوه على شرب الماء وتناول الأطعمة الصحيّة.

”التسوّس الزاحف” هو انتشار التسوّس في الفم بسرعة وإلحاق الضرر بجميع الأسنان. إذا بدأ تسوّس كهذا فالولد يعاني، وقد يكون هناك ضرر في النموّ والتطوّر. يستوجب العلاج تحديراً كاملاً لعدّة ساعات.

انتبهوا لأسنان الطفل: إذا ظهر وجع أو انتفاخ أو نزيف أو إشارة أنّ أمرًا ما ليس على ما يُرام في الأسنان، فتوجّهوا إلى طبيب الأسنان على وجه السرعة.

ننصح بالذهاب إلى أوّل فحص عند طبيب الأسنان عندما يبلغ الطفل عامًا واحدًا أو بعد نصف عام من بزوغ السنّ الأولى.

علاجات الأسنان تشكّل جزءًا من سلّة الخدمات الصحيّة حتّى سنّ الثامنة عشرة، ويجري توفيرها عن طريق صناديق المرضى. يجب التوجّه إلى عيادات صناديق المرضى من أجل الحصول على الاستحقاق.

تتوافر على موقع وزارة الصحّة ”كلّ الصحّة“ (تحت عنوان ”صحّة الأسنان“) معلومات مفصّلة حول العلاجات، وتكنولوجيّات العلاج وحقوق إضافيّة: [www.call.gov.il](http://www.call.gov.il)





### ما الذي تستطيعون فعله؟

عندما لا يكون شعور الطفل على ما يرام، مكنوه من أخذ قسط من الراحة وشرب الكثير من السوائل، واهتموا بتهوية الغرفة التي ينام فيها جيدًا.

امكثوا معه ما دام يقظًا، ولا سيما عندما يتألم. كونوا صبورين وهادئين قدر المستطاع، واستجيبوا لاحتياجاته؛ فهو يحتاج إليكم كي يتعافى.

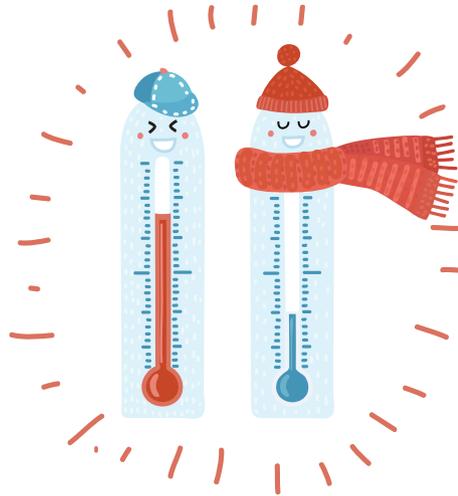
### الأمراض التي ترافقها سخونة:

ثمة أسباب عديدة لارتفاع حرارة الجسم. السخونة بحد ذاتها ليست مرضًا بل هي آلية حماية للجسم ترافق الكثير من أمراض الطفولة التي تُعتبر خفيفة في غالبيتها، وتنتهي من تلقاء نفسها.

يجب التوجّه إلى الطبيب إذا تواصلت السخونة، أو إذا كانت تشكّل مصدر قلق بالنسبة لكم. يميل الأطفال لأن يمرضوا أكثر عندما يدخلون للمرة الأولى إلى إطار تربويّ. غالبًا تكون الأمراض فيروسية، وتزول من تلقاء نفسها، حتى لو تكررت.

يمكن العثور على تعليمات لتشخيص السخونة ومعالجتها على موقع «النقابة الطبيّة في إسرائيل»، وهذه التعليمات من إصدار المنظمة الإسرائيليّة لطبّ الأطفال:

ننصح بالتوجّه إلى الطبيب إذا بقيت السخونة لفترة طويلة و/ أو كانت تشكّل مصدر قلق لكم.



## انتقال الطفل إلى روضة بلدية أو روضة تابعة للسلطة المحليّة



انتقال الطفل، في سنّ الثالثة، من رعاية شخصيّة من قِبل مربيّة، أو من حضانة عائلية، إلى روضة البلدية أو المجلس، يشكّل مرحلة تطوّر وتقدّم طبيعيّة، بل محبّذة وصحّيّة. على الرغم من ذلك، قد تكون هذه المرحلة مرّكة بالنسبة لبعض الأطفال والأهالي، فالانتقال إلى إطار يضمّ الكثير من الأطفال وقلة نسبة من الكبار (30 طفلًا مع مربيّة ومساعدتين) يحمل في طيّاته تحديات جمّة، وقد يثير العديد من المخاوف. من المهمّ أن تعرفوا أنّ معظم الأطفال يتأقلمون على نحوٍ جيّد ويعتبرون الانتقال عمليّة طبيعيّة وممتعة. في ما يلي المجالات التي من المهمّ أن يكون الطفل ناضجًا فيها كي يتأقلم جيّدًا في الروضة، والأمور التي تستطيعون فعلها كأهل قبل الدخول إلى الروضة، وفي الأشهر الأولى بعد الدخول.

### النضوج العاطفيّ والتطوريّ

الطفل الناضج للانتقال إلى الروضة يستطيع تدبّر أموره على نحوٍ مستقلّ في جزء من الأنشطة اليوميّة، كالشرب وتناول الطعام لوحده، وخلع الحذاء وغسل اليدين وغير ذلك. يتأقلم مع أوضاع جديدة، ويستطيع ضبط نفسه وتأجيل إشباع الرغبات، وينجح غالبًا في التعامل مع حالات تسبّب له الإحباط، وعندما يبكي يستطيع التغلّب على الأمر، والمضيّ قُدّمًا.



### التهيئة العاطفيّة التطوريّة لانتقال الطفل إلى الروضة

- حدّثوا الطفل عن الروضة الجديدة بكلمات إيجابيّة، وقرأوا له قصصًا عن الانتقال إلى الروضة. يُفترض أن يكون الدخول إلى الروضة فعلًا لطيفًا ومشوقًا بالنسبة للطفل. حاولوا إظهار الانفعال والفرح بكل ما يتعلق بعملية الانتقال. الهدف من التحدث مع الطفل وقراءة القصص هو خلق توقّعات إيجابيّة حول الانتقال إلى المكان الجديد ومقابلة أصدقاء جدّد. تذكّروا أنّ الانتقال قد يثير مخاوف طبيعيّة لدى الطفل، ولذا مكّنوه من التعبير عن مشاعره وعن مخاوفه من الانتقال.
- ضعوا حدودًا للطفل. في سنّ الثالثة، يكون الطفل متمركزًا في نفسه، ولا يريد دائمًا تقاسم اللّعب أو الانتظار حتّى يحصل على ما يريد. عندما يمكث في الروضة، سيجد نفسه مضطّرًا إلى تدويت القوانين والحدود المعمول بها في الأطر التربويّة، ويجب عليه أن يفهم تأثير سلوكيّاته. وضع الحدود في البيت (كجمع اللّعب بعد الانتهاء من اللّعب بها، والإصغاء إلى تعليمات الأهل) يساعده على التّأقلم مع حياة الروضة (راجعوا لاحقًا في هذا الدليل الفصل المتعلق بوضع الحدود وخلق التعاون).
- امنحوا الطفل فرصة تجريب نشاطات يستطيع القيام بها دون مساعدة؛ فالأطفال في سنّ الثالثة يستطيعون تنفيذ أنشطة يوميّة أساسيّة بأنفسهم، ومن المهمّ أن تشجّعوه على ذلك. دعوه -مثلاً- أن يجرب تناول الأكل وارتداء الملابس وخلعها، وغسل اليدين والوجه. وحتّى لو اتّسخ محيطه بسبب ذلك، أو نفّد الأمور ببطء شديد، فلا ضير في ذلك. دعوه يجرب ولا تقوموا بالأمر بدلًا منه.
- أشركوه في تنفيذ المهامّ المنزليّة، فالأطفال يحبّون تقديم المساعدة والمشاركة في تنفيذ المهامّ المنزليّة، ولا سيّما في حالة تعاونكم معًا وكأنّكم تلعبون. على سبيل المثال، قوموا بطيّ الغسيل مع الطفل، وأشركوه في تحضير وجبة العشاء، ونظّفوا معًا الغبار في غرفته، وما شابه. على هذا النحو تشجّعون الطفل على تحمّل المسؤوليّات، وتمكّنونه من حوض تجربة تُولّد لديه شعورًا بالقدرة والنجاح.
- في المرّة الأولى التي تصلون فيها إلى الروضة مع الطفل، عرّفوه على المربيات وطاقم العمل هناك، واصطحبوه في جولة في ساحة الألعاب، والزوايا المختلفة، ودلّوه على موقع المراض. وبما أنّكم تعرفون طفلكم جيّدًا، أظهروا له أمورًا قد تثير اهتمامه.
- في الأسابيع الأولى من الدخول إلى الروضة، من المهمّ أن تصلوا مبكرًا، وأنّ تحصّصوا بعض الوقت لنشاط صباحيّ مشترك وممتع مع الطفل قبل أن تفترقوا عنه وتمضوا إلى أعمالكم.

بعض الأهالي يخافون من انخراط طفلهم في الروضة الجديدة. هذه المخاوف والمشاعر طبيعيّة جدًّا، لكن من المهمّ أن تكونوا مدركين لمخاوفكم كي لا تنقلوها للطفل وتؤثروا على استعداده للذهاب إلى الروضة.

## النضوج الاجتماعيّ

كي يندمج الطفل على نحو جيّد في الروضة، يُطلَب إليه أن يمتلك قدرة لعب الألعاب الاجتماعيّة مع مَنْ هم في مثل سنّه، وأن يفهم المعايير والرموز الاجتماعيّة، كما المشاركة أو الانتظار في الدور حتّى بدون مساعدة الكبار. الدخول إلى الروضة يعني غالبًا التعرّف على أطفال جدد والتموُّع الاجتماعيّ المجدّد. في المعتاد، يتأقلم الأطفال مع الواقع وسرعان ما يكتسبون أصدقاءً جددًا. لكن لا ضير في الأمر إن سهّلتهم عمليّة التأقلم.



### تهيئة اجتماعيّة لانتقال الطفل إلى الروضة

عند المكوث في حديقة الألعاب، شجّعوا الطفل على اللعب مع غيره من الأطفال، وشجّعوه على المشاركة والتقاسم.

لا تساعدوا الطفل على حلّ الخصومات والمشاكل الاجتماعيّة إلّا في الأحداث التي رأيتموها بأنّ عينكم. إذا تحدّث الطفل عن صعوبات اجتماعيّة (خصومة أو إهانة أو ما شابه)، ننصحكم بإشراك المربيّة وأن تتحدّثوا كذلك مع الطفل حول الموضوع. تعاملوا مع مخاوفه باحترام، وامنحوا مشاعره شرعيّة، وتحدّثوا معه عن تأثير سلوكه على مشاعر وسلوك الأطفال الآخرين. وضحوا لطفلكم مثلًا أنّ السلوك العنيف يُبعد عنه الأطفال الآخرين، وحاولوا التفكير معه في سلوكيّات أفضل وأكثر فائدة في هذه الحالات. بعد سنّ الرابعة، يمكن التفكير مع الطفل إذا كان سيتصرّف بطريقة أخرى لو كان يستطيع إعادة العجلة إلى الوراء، أو كيف يمكن برأيه التصرّف في المرّة القادمة كي لا يصل إلى وضع الخصومة أو التعارك. أتهّوا محادثة من هذا النوع بكلمة تشجيع له لأنّه أشرككم في الموضوع.

\* لقراءة المزيد، راجعوا في هذا الفصل القسم الخاصّ بعدوانيّة الأطفال.

## النضوج اللغويّ

يملك غالبية الأطفال الذين يصلون إلى الروضة قدرات لغويّة ثلاثم اللغة التي يحتاجونها للتواصل مع مَنْ هم في مثل سنّهم، ومع الطاقم. هذه المهارات تتجسّد في قدرتهم على التحدّث وشرح احتياجاتهم. عندما يجد طفلٌ ما صعوبة في التعبير عن رغباته ومشاعره بالكلمات، فهو بحاجة إلى وساطة، أي إنّه يحتاج إلى شخص بالغ كي يساعده في التعبير عن رغباته واحتياجاته.

يملك الأطفال قدرات متنوّعة للتعبير عن أنفسهم من الناحية اللغويّة، لكن من المهمّ أن تتوافر لدى الطفل الذي يدخل إلى الروضة القدرة على التعبير عن رغبته بكلمات وجملة بسيطة، وأن يطرّف محادثة مفهومة مع أصدقائه ومع الطاقم في الروضة. الأطفال الذين يواجهون صعوبة في التعبير بالكلمات عن رغباتهم يشعرون بإحباط شديد. في الروضة التي يكون فيها عدد قليل من أفراد الطاقم مقارنةً بالأولاد، قدرة الطاقم على التوقّف عند كلّ طفل لفهم ما يريد تكون محدودة جدًّا، وقد تكون النتيجة في بعض الأحيان أنّ الطفل لا يشعر بالإحباط فحسب، بل يشعر كذلك بالغضب والحنق، وقد يتصرّف بعنف تجاه مَنْ هم حوله. إذا كنتم تشعرون أنّ الطفل يواجه صعوبة في مجال التعبير اللغويّ، ننصحكم بالتشاور مع المربيّة بشأن الموضوع.



### التحضير اللغويّ لانتقال الطفل إلى الروضة

تحدّثوا معه بطريقة واضحة، ولا تتحدّثوا معه بسرعة.

اقرأوا له القصص: على هذا النحو تعرّفونه على مزيد من الكتب، وتُغنون قاموسه اللغويّ، وتشعرون فضوله ورغبته في التعلّم والقراءة. ارووا له قصّة في كلّ مساء قبل النوم، واطرحوا عليه أسئلة حول القصّة، وتوقّفوا عند الكلمات الجديدة.

تحدّثوا مع الطفل حول ما يجري الآن. كلّ نشاط يشكّل فرصة لتوسيع المصطلحات والقاموس اللغويّ. على سبيل المثال، عندما تخرجون في نزهة أو في الطريق إلى الروضة، تحدّثوا معه حول الإشارات الضوئيّة والسيّارات والورود، وخلال النشاط المشترك في البيت -تناول الأكل والطبخ وتحضير المائدة أو الاغتسال- علّموه عن أعضاء جسمه، وأسماء الأغراض والمصطلحات المتعلّقة بالأثاث والطعام وما شابه.

\* لقراءة المزيد، راجعوا في هذا الدليل الجزء الذي يتناول تطوّر اللغة.



## ما الذي تستطيعون فعله في الفترة الأولى بعد دخول الطفل إلى الروضة؟

حاولوا الامتناع عن إحداث تغييرات إضافية، لأن الانتقال إلى الروضة يتطلب من الطفل طاقات كبيرة، ويفضل أن نسهل عليه الأمور في هذه الفترة، لا أن نضيف مزيداً من التغييرات على حياته. في هذه السن، يحتاج الطفل إلى بعض الوقت كي يتأقلم مع تغييرات من هذا النوع، وقد يعبر عن صعوباته من خلال سلوكيات مختلفة كترجع الشهية، والصعوبة في الإخلاء إلى النوم، أو العودة إلى تصرفات ميّزته في سن أصغر (كالالتصاق بالأب والأم، والعودة إلى التبول الليلي اللا إرادي أو مصّ المصاصة). في الإمكان منحه غرضاً مألوفاً من البيت كي يساعده في الأيام الأولى على التأقلم. ردود الفعل هذه مؤقتة، تنتهي بعد مدة قصيرة عندما يشعر الطفل بالثقة والأمان في الإطار الجديد.

اهتمّوا أن يتناول وجبة إفطار خفيفة قبل الخروج من البيت. الوجبة الأولى في معظم الروضات تُقدّم في الساعة العاشرة صباحاً، وغالباً يشعر الأطفال بالجوع قبل هذه الساعة ويحتاجون إلى الغذاء كي يتمكنوا من مواصلة التركيز والإصغاء في اللقاء.

حدّثوا المربية عن الطفل - حول شخصيته، وحول حساسياته، وكيف يهدأ وما هي الأمور الصعبة بالنسبة له، وكلّ هذا كي تستطيع هي التعامل معه عينيّاً.

اهتمّوا بالأمر التي حدثت له خلال النهار، وتحدّثوا معه عمّا فعل في الروضة، وافتحوا ملفّ رسوماته وأعماله، واطلبوا منه أن يفسّر لكم رسوماته. أسئلتكم تمنحه شعوراً بأنّه مهمّ وأنّه يثير اهتمامكم.

حاولوا قدر الإمكان إحضار الطفل إلى الروضة في ساعة مبكرة، وفي الحدّ الأقصى لا تتأخروا عن الوصول في الساعة المتفق عليها. إذا كان هو من بين الأطفال الأوائل الذين يصلون إلى الروضة، فستزداد احتمالات انخراطه من الناحية الاجتماعية. من الصعب الدخول إلى الروضة ومعظم الأطفال قد وصلوا إلى هناك وتوزّعوا إلى مجموعات. الوصول المتأخّر إلى الروضة على نحوٍ ثابت قد يضرّ بتأقلم الطفل مع الإطار، ويضرّ بانخراطه في برنامج اليوم في الروضة. علاوة على ذلك، من المهمّ أن تقدّموا للطفل مودياً بسلوككم حول أهميّة المحافظة على قواعد الوصول إلى الروضة في الوقت المحدد.

افترقوا عن الطفل بطريقة واضحة وسريعة في الصباح: تستطيعون القول إنكم ستذهبون إلى العمل، وإنكم ستلتقون مرّة أخرى بعد الظهر. حتّى لو كان الطفل يبكي، من المهمّ أن تودّعه دفعة واحدة وتخرجوا، ومن المهمّ أيضاً ألاّ تحتفوا قبل أن تودّعه.

ساعدوا طفلكم كي يعثر على مكانه الاجتماعيّ، وشجّعوه أن يدعو الأصدقاء إلى المنزل. إذا استدعت الحاجة، استعينوا بالمربية وأسألوها عمّن هم الأطفال الذين يتواصل طفلكم معهم في الروضة.

افحصوا مع المربية ما هي سبل الاتصال المتعارف عليها معها، وما هي الساعات التي يمكن التوجّه فيها إليها، وأشركوها في الأمور التي تتحدّث مع الطفل، فهي تقضي معظم ساعات النهار مع الطفل، وترى كيف يتصرّف وما هي الأمور التي تحصل معه. ثقوا بها وأصغوا لملاحظاتها، وحدّثوها حول صعوباته وأشركوها في تحبّطاتكم. أشركوا المربية في شأن الحالات التي فيها لا شكّ أنّ ما يحصل في العائلة يؤثّر على الطفل، كولادة أخ أو إجراءات طلاق، أو حصول وفاة داخل العائلة وغير ذلك، واطلبوا منها أن تنتبه لتصرّفاتة في الروضة.

## وماذا بالنسبة لكم أنتم؟

إلى جانب الفرح بأنّ طفلكم سينتقل إلى روضة البلدية أو السلطة المحليّة، قد يثير فينا الانتقال (نحن الأهل) مخاوف وأسئلة على غرار: هل ستكون هذه الخطوة جيّدة بالنسبة لطفلي أم لا، وهل سيكون محبوباً؟ وهل سيكتسب الأصدقاء، وهل سيلتفتون إليه أم لا؟

دخول شخصية مهمّة جديدة إلى دائرة رعاية الطفل وتربيته (ألا وهي المربية) قد يثير لدينا (نحن الأهل) مخاوف حول مواقفها التي تختلف عن مواقفنا، أو حول درجة الاتفاق بيننا وبينها حول النهج التربويّ والطريقة التي نستطيع التعاون فيها.



## التعامل مع قضايا مختلفة تتعلق بالروضة

حاولوا الفصل بين مخاوفكم ومخاوف الطفل. من المهم أن تنتظروا بصبر إلى حين تأقلمه مع الإطار الجديد.

عبّروا عن موقف إيجابي تجاه الإطار وتجاه الطاقم التربوي، إذ تُظهر الأبحاث أنّ موقفًا كهذا يؤثر إيجابيًا على تأقلم الأطفال. ثقوا بالمربية واعتبروها شريكة في تربية الطفل، وأشركوها في صعوباته وفي تحبّطاتكم.

عندما يواجه الطفل صعوبات في الإطار التربوي، يخشى الأهل أحيانًا أنّه لن يتمكن من مواجهتها والتغلب عليها لأنهم يتذكرون تجارب مشابهة من طفولتهم. إذا كانت هذه الحالة مألوفة لديكم، فمن المهم أن تميّزوا بين الطفل وبينكم - على الأرجح تتوافر لدى الطفل قدرات على المواجهة لم تتوافر لديكم عندما كنتم صغارًا. راقبوا الطفل خلال مواجهته صعوبات في إطار الروضة. على سبيل المثال، إذا واجه صعوبة في العثور على مكانه الاجتماعيّ في الروضة، فتحدّثوا معه حول تجاربه وحول علاقاته بسائر الأطفال، ومكنوه من التعبير عن مشاعره، وساعدوه على التوجّه للطاقم التربويّ الذي سيمدّ له يد المساعدة.

في بعض الأحيان، يرى الأهل في طفولة أطفالهم فرصة لتحقيق أمور لم يستطيعوا تحقيقها في طفولتهم، وقد يطلبون من الطفل أن يفعل أمورًا أرادوها ولم يتمكنوا من فعلها، وأن يحقق أحلامًا لم يستطيعوا تحقيقها، أو يتوقعون منه أن يندمج اجتماعيًا بالطريقة التي يتخيّلون أنّهم كانوا سيندمجون فيها لو كانوا مكانه. انتبهوا لهذا الأمر وكونوا مدركين لردود فعلكم تجاه الطفل. من المهم أن تفرّقوا بين رغبتكم ورغبة ابنكم، كي لا تُدخّلوا خيالات الأمل إلى العلاقة بينكم. أشركوا الأصدقاء والأقرباء في مشاعركم - في أحيان متقاربة تخفّ وطأة الأمور عندما تعلمون أنّ غيركم من الأهل يقاسمكم الأحاسيس نفسها.

في هذه السنّ، يحتاج طفلكم للمربيّات والمساعدات في الروضة، كي يكتنّ بالنسبة له شخصيات تربوية وداعمة ومهمّة، وكي تكون له علاقة عاطفيّة قويّة وعلاقات ثقة وأمان معهنّ، بحيث يبدو جليًا في تصرّفاته وأقواله أنّه يُسرّ بملاقاتهنّ، وأنّه يشعر بالراحة بحضورهنّ. أحد أهداف الطاقم هو مساعدة الطفل في جميع مسارات النّمّو التي يخوضها، وفي الضبط العاطفيّ الذي يحتاجه. يحتاج الطفل أن تكون مربيّات الطاقم على أهبة الاستعداد لدعمه ومواساته عند الحاجة، وأن يساعدنه على فهم مشاعره وأن يوجّهنه نحو السلوك الملائم.

إذا كنتم تشعرون أنّ الطفل لا يستطيع التأقلم مع الروضة، أو أنّ هناك تغييرًا كبيرًا في سلوكه بعد أن كان قد تعوّد على الإطار (كأن يبدو -مثلاً- أنّه في ضائقة، أو يرفض الذهاب إلى الروضة في الصباح، أو يجد صعوبة في الافتراق عنكم مرّة بعد مرّة)، ننصحكم عند ذلك أن تتشاوروا مع المربية، أو أن تطلبوا منها التشاور مع الاختصاصيّة النفسيّة للروضة. تستطيعون كذلك التوجّه أنتم بأنفسكم مباشرة إلى اختصاصيّة الروضة النفسيّ الذي يعمل من قبّل السلطة المحليّة، أو إلى قسم الخدمات النفسيّة التربويّة في السلطة المحليّة (إن وُجد).





## إضاعة إلى الأهل - طفلي الفريد من نوعه يدخل إلى الروضة

"التعليم الخاص" هو اسم عام لجميع الأطر والخدمات التي تُقدّم للأطفال ذوي الإعاقات أو المتلازمات، أو من يعانون من مشاكل تطوّريّة. في البلاد يسري قانون التعليم الإلزامي من سنّ الثالثة، ولذا يحقّ لكلّ طفل أن يدخل الروضة، ويجب على السلطة المحليّة أن توفّر هذه الإمكانيّة لجميع الأطفال، بمن فيهم ذوو الإعاقات والاحتياجات الخاصّة، من خلال تقديم خدمات كالمساعدة ومرّيّة الدمج أو روضة التعليم الخاصّ.

كي تفهموا القوانين والحقوق المرتبطة بالتربية الخاصّة، ندعوكم للدخول إلى البوّابة الإلكترونيّة "هُوريم" - الدمج والتربية والخاصّة- على موقع وزارة التربية والتعليم، وهناك بوسعكم العثور على معلومات واسعة وشاملة ومحدّثة حول الموضوع. [www.parents.education.gov.il](http://www.parents.education.gov.il)

في حالة دمج الطفل ذي الإعاقة / الاحتياجات الخاصّة في الروضة العادية، من المهمّ أن تشاركوا المربيّة في صعوباته. نظّموا لقاء مع المربيّة، ومع شخص مهنيّ آخر يعالج الطفل عند الحاجة. اشرحوا في هذا اللقاء لطاقتكم كيف يرى الطفل الأمور ويعايشها. على سبيل المثال، إذا كان يواجه صعوبة في عمليّات الانتقال، اشرحوا الأمر وصفوا كيف يتصرّف كردّ فعل عليها. تستطيعون طلب عقد لقاء مع أطفال الروضة، وأن تكونوا شركاء في تخطيطه. تُقدّم المربيّة الشرح للأطفال، وتفسّر لهم سلوك ابنكم. علاوة على ذلك، تستطيع المربيّة التحدّث بشأن فرصة التعرّف على الآخر واحترامه وتقبّله، وبشأن تطوير التسامح والصبر، والتعاطف، وتعلّم تحمّل المسؤولية ومساعدة الآخر الذي يختلف عنهم. من المهمّ أن نمنح الطفل، خلال هذه المحادثة، فرصة لإظهار مواهبه وقدراته وعدم الاكتفاء بتسليط الضوء على إعاقته.

القرار بشأن إدخال طفلكم إلى روضة للتعليم الخاصّ ليس قرارًا سهلاً. رغبتكم في أن يمكث طفلكم بصحبة أطفال من ذوي التطور السليم هي رغبة طبيعيّة تركز على الأجزاء الصحيّة والعاديّة التي تتوافر لديه. الإدراك أن طفلي يواجه صعوبة، وأنّه ليس كسائر الأطفال، يرافقه في بعض الأحيان حزن، وحتى شعور بالفقدان أو الفشل، إلى جانب السعادة المقترنة بتربية الطفل. القرار بشأن روضة التعليم الخاصّ لا يعني التنازل عن الطفل، بل يعني الرغبة في معالجة صعوباته. القرار بشأن التعليم الخاصّ قابل للتغيير في كلّ عام، ومن المهمّ أن تتخبطوا مع شخص مهنيّ بخصوص الإطار الملائم الذي يقدّم الرعاية ويوفّر أفضل الظروف لتطوير ابنكم. إذا قرّرت إدخال طفلكم إلى إطار للتعليم الخاصّ، يستطيع الالتقاء بأطفال ينخرطون في روضة عاديّة في إطار فترة "الظهيّية (النويديّة)"، أو في ساعات ما بعد الظهر - في الدورات، أو في حديقة الألعاب.

إذا أدخلتم طفلكم إلى روضة التعليم الخاصّ، فقد تتعرّفون أنتم أيضًا على أطفال لديهم إعاقات مختلفة. انتبهوا للطريقة التي تنظرون فيها للأولاد الآخرين وتعاملون معهم، فالأمر يشكّل فرصة كي تُظهروا لابنكم أنّكم تتقبّلون الأطفال الآخرين كما هم، وكما يتقبّلونه، وكما كنتم تريدون أن يتقبّله الآخرون. في بعض الأحيان، يدفع التعرّف على أطفال ذوي إعاقات مختلفة واحتياجات مختلفة، يدفع الأهل لخوض مسار داخليّ يتفهّمون ابنهم من خلاله ويتقبّلونه.

دخول ابنكم إلى روضة يمكث فيها أطفال ذوو إعاقة مشابهة لإعاقته يمكّنكم أيضًا من التعرّف على أهالي يعيشون تجارب مشابهة لتجاربتكم، وربما يسكنون في منطقة سكناكم. العلاقة مع هؤلاء والتعلّم من تجاربهم قد يخفّف من شعور الوحدة الذي يميّز الكثير من أهالي أطفال ذوي إعاقات أو مشاكل في التطور.

اللقاء اليوميّ مع إطار التعليم الخاصّ ومع الأطفال الآخرين هناك يجعلكم تعايشون في كلّ مرّة مجددًا تعقيدات الوضع، ويضعكم في مواجهة وضع ابنكم، ويتطلّب منكم مرّة أخرى خوض مسار تقبّل ابنكم كما هو. امنحوا أنفسكم الوقت لهضم واقع ابنكم واعطفوا على أنفسكم إذا داهمتكم مشاعر قاسية. المشاعر الشّتى التي تعتریکم في حالة من هذا القبيل مشروعة. استعينوا، عند الحاجة، بالمهنيّين الذين يرافقون عمل الروضة.

## من سنّ الثالثة حتّى سنّ السادسة - محطات مهمّة في النموّ



عندما تقومون باستخدام هذا الدليل، تذكروا ما يلي: حتّى لو نما ابنكم على نحوٍ أسرع أو أبطأ ممّا دُوّن هنا، فهذا لا يعني أنّه لا ينمو جيّدًا. علاوة على ذلك، القضايا المتعلقة بالوالديّة عامّةً وهي ثلاثم معظم الأهالي لا جميعهم. تحدّثوا مع شخص مهنيّ تثقون به إذا راودتكم أسئلة أو مخاوف.

كلّ واحد منكم يُحضّر من البيت الذي تربي فيه إرثًا وثقافة وقيّمًا، وهذه تشكّل جزءًا لا يتجزأ من طريقتكم في بناء حيّزكم العائليّ. من المهمّ أن تمنحوا حيّزًا لهذه الجذور ولخصوبيّتكم ولمفاهيمكم الوالديّة.

## النموّ الحركي

معظم الأطفال يتطوّرون بسرعة كبيرة في هذه السنّ، وهذا الأمر يتطلّب منكم، أتمم الأهل، أن تتمتعوا بلباقة جيّدة كي تتمكنوا من "الركض" وراءهم، ومراقبتهم. مهارتهم الحركية تواصل التطور على نحو ملحوظ في هذه السنوات الثلاث، ويتطور خلالها أبنائكم قدرات لم تكن متوافرة لديهم سابقاً، وسيكون بمقدورهم أن يبدأوا بالمشاركة في العديد من المجالات الحياتية: ترتيب غرفتهم؛ تحضير المائدة لوجبة العشاء العائليّة؛ مساعدتكم في المشتريات، بل حتّى اختيار بعض المنتجات بأنفسهم في الدكان، وحمل بعض أكياس المشتريات وغير ذلك. من المهمّ أن تشركوأ أبنائكم في هذه الأنشطة كجزء من تطوير مهاراتهم الحياتية.



تذكروا أنّ لكل طفل وتيرته في التطور. المجال الحركي لدى بعض الأطفال قويّ ويتطور بسرعة، بينما يتطور آخرون أسرع في مجالات أخرى. من المهمّ أن تتقبلوا طفلكم كما هو، بما في ذلك وتيرة تطوره، ومن المهمّ ألا تقارنوه بأطفال آخرين تمّن هم في مثل سنّه، أو بإخوته. في جميع الحالات، إذا ساورك القلق بشأن تطوره، توجّهوا للتشاور مع طبيب الأطفال أو المربية أو مهنيين آخرين.

## تطور الحركة الغليظة

في سنّ الثالثة يستطيع الطفل أن يجلس القرفصاء، ويركل الطابة بقوة ويتناقلها مع الآخرين، ويستطيع الوقوف لبضع ثوانٍ على رجل واحدة بعينين مغمضتين. يسير إلى الخلف وإلى الجوانب من خلال جرّ لعب كبيرة بثقة تامّة، ويصعد الدرج رجلاً بعد رجل، وينزل من خلال وضع رجليه على درجة واحدة في كل مرة، ويستطيع القفز من درجة أو درجتين.

يركض بأمان وحرّية، ويصبح أكثر حذرًا، ويعي وجود المخاطر ويصطدم على نحو أقلّ بالأغراض في الحيز. يتسلّق على منشآت اللعب بسهولة بالغة، ويركب على الدراجة ثلاثية العجلات من خلال استخدام الدواسات.

في سنّ الرابعة يوجّه الطفل حركاته بمهارة من خلال التحكم بجسمه. كثير النشاط وماهر في التسلّق والتزلّج على السحسيلة والتأرجح في الأرجوحة. يسير بسهولة في خطّ مستقيم، ويجلس وركبته متقاطعتان. يستطيع الوقوف والمشي والركض على رؤوس أصابعه، ويصعد الدرج وينزله حاملاً أغراضاً بيديه. يتسلّق السلم وينزل عنه، بوضع رجل واحدة على كل مرحلة، ويستطيع الركض فوق عوائق بارتفاع 20 سم، لكنّه يحتاج إلى المساعدة في بعض الأحيان.

في سنّ الخامسة يستطيع الطفل القفز رجلاً بعد رجل، ويقف للمدّة ثلاث -خمس ثوانٍ على رجل واحدة (على الرّجل المفضّلة) وينظنط على هذه الرّجل ثلاثة أمتار إلى الأمام. يقفز فوق حاجز إلى الأمام وإلى الوراء برجليه الائنتين، ويقفز فوق الحبل عدّة مرّات. يتدرج إلى الأمام بالتسلسل دحرجتين كاملتين وأكثر.

تظهر لديه مهارة متعاطفة في ألعاب الكرة على أنواعها، ويستطيع الانحناء من الخصر إلى الأسفل بحيث تبقى ركبته مستقيمتين متباعديتين، ويستطيع ترتيب الأغراض على الأرض ورفعها. يركب بمهارة على دراجة هوائية ثلاثية العجلات أو دراجة منخفضة مع عجلات مساعدة أو بدونها.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- شجّعوه على الوقوف على رجل واحدة، والقفز من درجة واحدة من الدرج، وجلس القرفصاء.
- مكّنوه من صعود الدرج والنزول منه.
- اذهبوا معه إلى حديقة الألعاب وشجّعوه كي يتسلّق على منشآت اللعب والتأرجح بالأرجوحة، والتزلّج بالسحسيلة من خلال مراقبة شخص بالغ له.
- العبوا معه "الزقطة"، وألعاباً متنوّعة واجتماعية ككرة القدم وغيرها، في البيت أو في الساحة.
- مكّنوا الطفل من الركوب على دراجة هوائية ثلاثية العجلات بالحجم الذي يناسبه.
- شجّعوه على ممارسة النشاط الحركي، كالرقص الفنيّ والفنون القتالية.
- شجّعوا على ممارسة ألعاب التوازن كالقفز على الحبل، ولعبة كلاس، ومشي التوازن، والركوب على الدراجة الهوائية الملائمة مع خوذة، والوقوف على رجل واحدة (حتّى بعينين مغمضتين).
- شجّعوا الطفل على الاستقلالية بحسب قدراته، ولا تنفدوا الأمور بدلاً عنه إذا لم تستدع الحاجة ذلك (حتّى لو تطلّب الأمر منكم أن تتحلّوا بالصبر إلى أن ينهي أمرًا كنتم تُنهونه أتمم بسهولة وبسرعة).

## الحركة الغليظة



في الحالات التالية، نصحكم بالتوجه إلى طبيب العائلة أو إلى طبيب الأطفال (واطلبوا أن يوجّه الطفل إلى فحص مُعالج طبيعيّ أو مُعالج وظيفيّ):

الطفل الذي يتعب بسرعة (بعد دقيقتين أو ثلاث) من الجلوس بجوار الطاولة (يجدر فحص وجود ضعف في حزام الكتفين).

الطفل الذي يعاني من صعوبات في تخطيط الحركة: الطفل الذي يكثر من الاصطدام بالجدران والتوقّف عند الوصول إلى الحواجز، ويدخل تحت الطاولة لكنه لا يعرف كيف يخرج من هناك.

الطفل الذي يواجه صعوبة في الحركة: الطفل الذي يمشي بطريقة غير سلسة، لا يعرف كيف يركض أو يقفز أو يركب الدراجة الهوائية الثلاثية العجلات، ويجد صعوبة في صعود الدرج والقفز على رجل واحدة، ويجد صعوبة أيضًا في الإمساك بالطابة، ويكثر من السقوط أرضًا وإسقاط الأغراض.

عندما تكون حركته «لبطة»: يسقط، يسكب الأمور، ويوسخ من حوله، ويكون بطيئًا وغير رشيق. لا ينجح في ألعاب الكرة والحركة والبناء. يمتنع قدر المستطاع عن النشاط الذي لا ينجح في تأديته.

هذه الحالات قد تخلق دائرة مفرغة يمتنع فيها الطفل عن القيام بنشاط معيّن، ويتولّد تجاهه نفور اجتماعيّ بسبب ذلك، وهكذا دواليك. التصوّر الذاتي لدى الأطفال في هذه السنّ يتركز على الأداء البدنيّ، ولذا قد تخلق الصعوبات في هذا المجال تصوّرًا ذاتيًا سلبيًا وثقة متدنّية بالنفس. إضافة إلى ذلك، يتسبّب هؤلاء الأطفال في حدوث الأضرار لأنّ الأغراض تتحطّم من حولهم وتنسكب السوائل، الأمر الذي قد يثير غضب الكبار أيضًا.

امتناع الأطفال عن النشاط قد يشمل العديد من المجالات: قد يرفضون ممارسة الرسم والقصّ، والركوب على الدراجة الهوائية، وارتداء الملابس لوحدهم وما شابه. الامتناع يعزّز الصعوبات لأنّ الطفل لا يتدرّب على النشاط البدنيّ.

الصعوبات التي يعاني منها الطفل قد ترافقها أحاسيس الغضب والخجل والغيرة - يغضبون بسبب متطلبات المحيط، ويغضبون بسبب صعوباتهم التي لا يفهمونها، ويغضبون بسبب الردود الغاضبة التي يتلقونها، ويغارون من الآخرين بسبب نجاحاتهم، وينهمكون في محاولة إخفاء الصعوبات (يحاولون إخفاء الرسومات ويعارضون تعليقها في البيت أو الروضة - على سبيل المثال) وغير ذلك. هذه الصعوبات العاطفية تتسبّب في ردود فعل عدوانية تجاه الكبار والصغار.

ثمة تأثير آخر لهذا الوضع وهو أنّ الكبار يقومون بالأمور لصالح الطفل - بهدف توفير الوقت، ولكي لا تسقط الأمور وتتكرّس أو تتضرّر، وكذلك لحماية الطفل من الشعور بالإحباط. هذه الحالة تخلق نوعًا من التبعية والاعتماد على الآخر، حيث يعتاد الطفل على قيام الآخرين بتنفيذ الأمور بدلًا عنه. هذا التعامل قد يولّد حنق الطفل لأنّ الآخرين لا يمكنونه من تنفيذ الأمور دون مساعدة.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- قدّموا للطفل مكعبات صغيرة للتركيب، وبيّنوا له كيف يمكن بناء مجسمات مركّبة (جسور وبيوت وما شابه).
- دعوه يُدخّل خرزًا بأحجام مختلفة في الخيط.
- مكّنوا الطفل من ممارسة الرسم الحرّ بألوان الـ "جواش"، والباندا والتوش، وأقلام الرصاص وما شابه، ودعوه يلعب بالعجين، ويقصّ بوقصّ ملائم تحت مراقبة شخص بالغ له.
- مكّنوا الطفل من تقليد ونسخ أشكال هندسيّة بسيطة.
- وفّروا للطفل كراسات للتلوين، ورسومات متاهات وما شابه، وهذه تمكّنه من التدرّب على التحكّم بالحركة الدقيقة.
- شجّعوا الطفل على تركيب البازل-على الأرض وعلى الطاولة، لكن بدرجات صعوبة تلائم سنّه.

في سنّ الثالثة يستطيع الطفل بناء أشكال مركّبة: برج من 9 مكعبات وأكثر، ومجسمات بسيطة لجسر واحد أو أكثر، ومجسمات تشبه البيت. يُدخّل الخرز الكبير والصغير داخل الخيط، ويستطيع ضمّ أصابعه بقبضة من خلال تحريك الإبهام بمنة ويسرة على نحوٍ مستقل عن باقي الأصابع (تحضيرات للإمساك بقلم الرصاص بطريقة متطوّرة). يقلد رسم دائرة، ورسم خطوط عموديّة وأفقيّة ومربّع، وغالبًا باليد المفضّلة. في سنّ الرابعة تقريبًا، يستطيع الرسم بالفرشاة والقصّ بالوقصّ بطريقة عوجاء.

في سنّ الرابعة يمسك بقلم الرصاص ويستخدمه بطريقة ثابتة ويقصّ بالوقصّ بخطّ مستقيم. الأطفال في هذه المرحلة ينجسون بالموادّ والأعمال الفنيّة، نحو: النجارة والبناء والرسم والتلصيق. يستخدمون الموادّ بطريقة خلاقية وإنتاجيّة، وينشغلون كثيرًا بفحص مهاراتهم الإبداعية وتطورها.

يستطيع الطفل نسخ شكليّ الدائرة والمربّع عن اللوح، ويستطيع رسم إشارة الزائد والبدء في رسم المثلث. يلوّن ويعبئ مساحات فارغة، وغالبًا دون الخروج عن الخطوط.

في سنّ الخامسة يزّرر الطفل الأزرار، ويستطيع بناء مجسمات مركّبة بواسطة المكعبات: برج يتكوّن من 10 مكعبات وأكثر، ومجسمات بسيطة لثلاثة جسور وأكثر. الإمساك بقلم الرصاص في هذه السنّ مستقرّ وثابت مع هيمنة واضحة لليد المفضّلة. يستطيع نسخ غرضين من عيّنة -على سبيل المثال: دائرة؛ علامة الزائد؛ مربع؛ مثلث.

يملك الطفل القدرة على التحكّم بقلم الرصاص داخل متاهة في مسار ضيّق. يعدّ الأصابع على يد واحدة بمساعدة سبّابة اليد الثانية، ويبني درجًا بمساعدة المكعبات (بحسب أنموذج).

تشارورا مع شخص مهنيّ إذا بلغ طفلكم سنّ الرابعة-الخامسة لكنّه يواجه صعوبة في رسم أشكال هندسيّة بسيطة و/ أو القصّ بالوقصّ و/ أو استخدام الملعقة والشوكة والسكين و/ أو صعوبات في ربط الرباط / تزيير الأزرار / إغلاق السحاب.

\* راجعوا التفاصيل في القسم المتعلّق بالحركة الغليظة لدى الأطفال الذين يواجهون صعوبات في الحركة.





### ما الذي تستطيعون فعله؟

- تعاملوا مع رسات الطفل بمتعة، حتى لو حدثكم عن أمور رسمها من خلال الخربشة وأنتم لا ترون أمراً ملموساً تستطيعون التعرف عليه ("هون فيه طيارة"؛ "هون كتبت إسمي"؛ "هون رسمتكم ماما" -وما شابه).
- اجلسوا وارسموا مع طفلكم، حيث يتعلم كيف يرسم الأشياء من خلال الرسم المشترك.
- ارسموا بطريقة مفهومة للطفل. لا ترسموا رسات معقدة أو مهنية، بل رسات ثلاثم المرحلة التطورية التي يخوضها الأمور التي يحبها (تماماً كما تتحدثون معه بلغة يفهمها وتلائم سنه). أنتم أيضاً تستطيعون إهداء رسمة، وسيسر بها على الأرجح.
- مكّنوا الطفل من الرسم بألوان مختلفة، كجزء من الروتين.
- اعرضوا عليه ألواناً يسهل الإمساك بها وتمكّن إزالتها بسهولة عن الملابس والطاولة. يفضّل أن تلبسوه ثياباً لا بأس عليه إن سحها، أو ضعوا له مريولاً.
- بالنسبة للأطفال الصغار جداً، يفضّل إلصاق الورقة بالطاولة، كي لا تحرك خلال عملية الرسم.
- لا حاجة إلى إعطاء الطفل تعليمات معيّنّة. دعوه يرسم بطريقة الرسم الحرّ، ومن المهمّ أن تلتفتوا إلى عملية الرسم أكثر من التفاتكم إلى النتيجة.
- إذا لاحظتم أنّ الطفل يعاني من مزاج سيئ، فاقترحو عليه أن يرسم ما يشعر؛ إذ إنّ الأمر يساعده في بعض الأحيان.

تطوّر الرسم والكتابة في هذه السنّ هو أمر شخصي جداً. في سنّ الثالثة لا يرسم الطفل وفق قانونيّة معيّنّة، فهم يجربون كيفا يحلو لهم، ويهتمون كثيراً بإدخال الألوان على رسوماتهم. في هذه السنّ يفهم الأطفال أنّ الكتابة تُبنى على الخطوط والدوائر، وأنّ لها أنماطاً متكرّرة، ويحاولون تقليد ما يرونه، ويجربون أشكالاً تشبه الكتابة أو الأرقام، وعندما يقومون بذلك يقولون إنهم قد كتبوا شيئاً ما.

في سنّ الرابعة تقريباً يصبح الرسم أكثر وضوحاً، حيث يظهر موضوع للرسم ويرسم الطفل وفق قانونيّة معيّنّة. غالباً يرسم الأطفال أشخاصاً أو أغراضاً مختلفة، كرسمة شخص تتكوّن من ثلاثة أجزاء حتى خمسة أجزاء (رأس؛ رجلين؛ ذراعين؛ أصابع -في بعض الأحيان). يستطيع الأطفال في هذه السنّ تخيل أمر ما ومحاوله رسمه، وفي الكثير من الأحيان يُهدون الرسمة إلى شخص يحبونه. في بعض الأحيان، يخطّطون الرسمة قبل الشروع في رسمها. يستطيعون ملاحظة هذا الأمر عندما يتوقّف الطفل ويفكر قبل أن يبدأ بالرسم، وتحتوي رسمة من هذا النوع على مزيد من التفاصيل. الرسومات تبدأ في الكثير من الحالات بدوائر وخطوط. يبدأ الطفل بكتابة أحرف (حتى لو بكتابة المرأة، أو استبدال المكان)، وتتوافر لديه القدرة على النسخ، ويمكن التوقّع أن يحاول كتابة اسمه.

في سنّ الخامسة يكون الأطفال قد اكتسبوا خبرة في الرسم، وتمكّن رؤية عمل فنيّ مع موضوع، بما يشمل الكتابة داخل الرسمة. على سبيل المثال، يرسم الأطفال في هذه السنّ شخصاً من تسعة أجزاء، أو بيتاً ذا باب وشبابيك وسقف ومدخنة. في بعض الأحيان، تبدو الرسمة وكأنّها من صنف رسم الكوميكس (القصص المصوّرة) التي تدمج بين الرسم والكتابة. يفهم الأطفال في هذه السنّ أنّ بعض الكلمات في الإمكان الإشارة إليها كرموز واستخدامها -فمثلاً يقومون برسم "سمايلي" بدل كتابة كلمة مبسوط.

يكتبون أحرفاً وأرقاماً، وفي بعض الأحيان يستبدلون مواضع الأحرف.

في حالات معيّنّة، يمتنع الأطفال عن الرسم، لأسباب مختلفة. من المفضّل أن تستشيروا شخصاً مهنيّاً إذا امتنع طفلكم عن الرسم امتناعاً تامّاً.



## التطوُّر الإدراكيّ، والفهم، والتعلُّم

كلّ طفل فريد في نوعه، ولكلّ واحد مواهبه، وصعوباته، ومكّامن قوّته، والتحدّيات التي يجب عليه أن يواجهها. بعض الأطفال يستوعبون الأمور بسرعة، بينما لدى بعضهم الآخر عالم خياليّ متطوّر. مهارة المعرفة لا تتجسّد فقط في القدرات الذهنيّة التي يعبر عنها في التحصيل العلميّ، إذ قد يكون الطفل مبدعاً جداً، ويعمل بطرق غير مألوفة للوصول إلى إنجازات من نوع آخر.

في بعض الأحيان، يريد الأهل من طفلهم أن ينجح في كلّ شيء. يؤمنون أنّه يمتلك القدرة، وأنّ إيمانهم بقدراته مهمّ في سبيل دعمه ودفعه نحو الأمام. على الرغم من ذلك، إذا ضغط الأهل على طفلهم كي يظهر إنجازات في المجالات التي يواجه فيها الصعوبة، فقد يعيش حالة من الإحباط فيلحق الضرر بثقته بنفسه.

في بعض الأحيان، يحلم الأهل أن يكون ابنهم ما لا يلائمه ولا يلائم شخصيّته. أحياناً نريد أن نحقق الأمور التي حلمنا أن نكونها نحن من خلال طفلنا. من المهمّ أن تكونوا مُراعين، وأن تفحصوا ما إذا كان الطفل ينجذب إلى المجال الذي عرضتموه عليه، إذا كانت تتوافر لديه القدرة والموهبة المطلوبتان للنجاح فيه.

من المهمّ في الأساس أن تتقبّلوا ابنكم كما هو، وأن تتعرّفوا على مكّامن قوّته ومواهبه وتقوموا بتعزيزها.



## خطّات مهمّة في التطوّر الإدراكيّ والفهم والتعلّم



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- عرّفوا الطفل على تنويعه من الأغراض والألعاب والأحداث والأماكن، لأنّ الأمر يساعده في عمليّات البحث والاستقصاء عن العالم من حوله.
- ضعوا أمام الطفل مَهَيّات وتحديات مألوفة وجديدة يستطيع تحطيطها وتنفيذها بنجاح. ألّفوا الضوء على أسباب النجاح، وقدموا تفسيرًا لأسباب الفشل.
- مكّنوا الطفل من ممارسة الرسم والقصّ والتلصيق وما شابه. كلّ هذه تنمّي الخيال وتشغله.
- الفتوا انتباه الطفل إلى ترتيب الأغراض والكائنات وحجمها ولونها.
- أبرزوا مسألة مفهوم الزمن خلال التحدّث مع الطفل.
- شدّدوا على اليمين واليسار خلال النشاط.
- قدّموا للطفل ألعاب تصنيف وطاقات وألوانًا وأشكالًا هندسيّة، وألعاب طاقات ذاكرة وما شابه.
- العبوا مع الطفل بألعاب تقويّ الذاكرة -تذكّر الأصوات، والناس، والنغمات الموسيقيّة، والأغراض المختلفة.
- شجّعوا الطفل على ممارسة العدّ -اطلبوا منه، مثلاً، أن يعدّ المكعبات وحبّات الفاكهة وما شابه. شجّعوه على العدّ إلى الورا، من خمسة حتّى صفر.
- اخرجوا معه إلى الطبيعة وإلى المحيط القريب، ومارسوا نشاطات مختلفة، كتجميع أوراق الشجر واللعب في تجمّعات مياه الأمطار الضحلة، والتعرّف على النباتات والحيوانات وما شابه.
- وفروا له إمكانيّة الرسم ونسخ أشكالٍ من اللوح أو من بطاقات، وشجّعوه على الكتابة.
- مشاهدة برامج أو أفلام في الفيديو، وممارسة ألعاب الحاسوب، تساعدان على التطوّر المعرفيّ لدى الطفل، شريطة أن تكون ملائمة لسنّ الطفل، ومن خلال تحديد المدّة الزمنيّة التي يقضيها أمام الشاشات، وأن تقوموا أنتم بالإشراف على اختيار المضامين، ومراقبة الأمور عن كثب، وشرح ما يستوجب الشرح للطفل.
- \* للتوسّع بشأن هذا الموضوع، راجعوا القسم الذي يتناول الشاشات في الدليل: "ما الذي يشغلنا نحن الأهل".

في سنّ الثالثة يكون لدى الطفل قدرة على التنسيق بين الأنشطة. يستطيع -مثلاً- أن يقوم بحركات مختلفة في كلّ يد على حدة وبالتزامن (على سبيل المثال: يد واحدة تقصّ والثانية تمسك بالورقة). يستطيع تنفيذ حركات بالتالي، كركوب الدراجة الهوائية الثلاثيّة العجلات من خلال استخدام الدواسات -على سبيل المثال.

يتعلّم التمييز بين أحجام مختلفة: كبير؛ متوسط؛ صغير. ويبدأ بتسمية الألوان بأسمائها. تتوافر لديه دراية جيّدة بمحيطه القريب خارج المنزل، ويستطيع -على سبيل المثال- الذهاب إلى الجيران والعودة إلى منزله.

في سنّ الرابعة يستطيع الطفل التمييز بين أحجام الأغراض المختلفة، ويستطيع تحديد المتصّف (في الرسم مثلاً)، ويستطيع العمل مع لوحة بطاقات ورسومات، وتصنيف بطاقات اللعب وفق الفئات المختلفة، والتعرّف على المشابه والمختلف والشاذّ. يستطيع ترتيب مجموعة من الأغراض وفق حجمها (حتّى ثمانية أغراض بأحجام مختلفة)، وتصنيف أغراض بحسب أبعاد معيّنة (نحو: الحجم واللون). يفهم تركيبات الأغراض، يتعرّف على اسمه المكتوب، ويسير بنجاح في أماكن تضمّ زوايا حادّة وعوائق. يفهم الطفل مصطلح الكميّة حتّى خمسة أغراض، ويدرك مفهوم الوقت، ويبدأ بتطوير الوعي للوقت. تبدأ بالتشكّل لديه قدرة على تحطيط المستقبل القريب (على سبيل المثال: يعرف في أيّ ساعة تُعرض البرامج المُفضّلة لديه)، وهو مدرك لوجود اليمين واليسار لكنّه يخلط بينهما.

يبدأ الفهم لقانون بقاء المادّة (على سبيل المثال قانون حفظ الكتلة -حفظ حجم السائل عندما توضع كميّة ماء مائلة في إناءين بحجمين مختلفين)، ويبدأ بتطوير الإدراك الكميّ.

يفهم العمليّات الحسابيّة البسيطة، وتتوافر لديه ذاكرة سمعيّة لأربعة أعداد، وذاكرة بصريّة لخمسّة أغراض.

يجب النكات والأحجيات ويطوّر حسّ الفكاهة والدعابة.

في سنّ الخامسة: يستطيع الطفل التمييز بين اليمين واليسار، لكنّه ما زال يخلط بينهما. يستطيع تصنيف بطاقات اللّعب بحسب التالية: مائل؛ مشابه؛ مختلف؛ شاذّ. ويستطيع فهم مصطلحات النسب نحو: متساو، أقلّ أو أكثر (فهم كميّ)، ويستطيع استخدامها. يفهم مصطلحات الكمّ حتّى العشرة، ويعي مفهوم الزمن، ويستخدم صيغ الماضي والحاضر والمستقبل بطريقة سليمة.

تذكروا أنّ المحطّات التطوُّريّة المهمّة تصف الأمور التي على الأطفال تحقيقها في هذه السنّ. على الرغم من ذلك، تذكروا أيضًا أنّ لكلّ طفل إيقاعه الخاصّ في النّمّ والتطوّر، وأنّ بعض الأطفال يتحقّقون مبكرًا ما سيتعلّمه أطفال آخرون في مرحلة لاحقة.

ننصحكم بالتوجّه إلى طبيب الأطفال أو إلى مهنيّ آخر عندما لا يستطيع طفلكم القيام بمعظم الأمور المذكورة في المراحل التطوُّريّة المهمّة في الفترة التي يُفترض فيه أن ينفّذها. على سبيل المثال، إذا امتنع الطفل عن ألعاب الخيال، أو بدا على امتداد مدّة زمنيّة أنّه لا يتقدّم أو لا يكتسب مهارات جديدة، فربّما يشير الأمر إلى صعوبة في التفكير والتجريد (أي القدرة على التعامل مع الأمور المجردة)، وعليه ثمة حاجة إلى فحص هذا الأمر.



## التركيز والإصغاء



## ما الذي تستطيعون فعله؟

تشير الأبحاث أنّ الحركة تساعد الأطفال على التركيز، ولذا مكّنوا الطفل من التدرّب على التركيز من خلال حركة الجسم (على سبيل المثال، من خلال اليوجا، والسباحة، وركوب الخيل، والجمبوري وغير ذلك، شريطة أن تكون ملاءمة لسنّه). التركيز على الحركة البدنية قد يمنح الطفل أدوات تساعد على الجلوس والتركيز.

في سنّ الثالثة - يستطيع الطفل الجلوس في لقاء يشمل نشاطاً ملموساً لمدة 10 إلى 15 دقيقة، ويستطيع مواصلة النشاط في اللعب الحرّ الذي يثير اهتمامه لمدة عشر دقائق. يستطيع أيضًا الجلوس والإصغاء لقصة قصيرة حتى نهايتها، ويستطيع المشاركة في نشاط كجزء من مجموعة صغيرة من الأطفال لمدة نحو خمس دقائق، ولمدة نحو 12 دقيقة عندما يبلغ سنّ الثالثة والنصف. في المهمة التي تُقدّم له، يعمل لفترة قصيرة بلا طريقة عمل منهجية، ثم يفقد الاهتمام. في المعتاد، ينتقل الطفل بسهولة بين النشاطات.

في سنّ الرابعة-يستطيع الطفل الجلوس في لقاء يشمل نشاطاً ملموساً لمدة 20 دقيقة أو أكثر، ويواصل الانغماس في لعبة اختارها على امتداد الزمن، ويثابر في مهمة واحدة لمدة تتراوح بين 10 و 20 دقيقة.

يستطيع المشاركة في نشاط مجموعة أطفال صغيرة لمدة 20 دقيقة، ويبدأ العمل بطريقة منهجية.

في سنّ الخامسة

يجلس الطفل في لقاء يضمّ مضامين مجردة (على سبيل المثال: مضامين تتعلّق بالأخلاق والتعاطف، كمساعدة صديق) لمدة 10-15 دقيقة، ويستطيع أن يلعب لعبة تثير اهتمامه لفترة طويلة.

من المهمّ أن نشدّد على أنّ قدرات التركيز والإصغاء، تنسحب على معظم الأطفال. في بعض الأحيان، نرى سلوكاً يبدو لنا للوهلة الأولى مشاكل في الإصغاء أو حركة زائدة، لكنّه ينبع من أسباب أخرى: على سبيل المثال، مزاج بعض الأطفال نشط، ويجدون صعوبة في الجلوس هدهو، لكنهم لا يعانون من مشاكل في الإصغاء؛ في بعض الأحيان نمتّ حالات لا يلائم فيها نوع النشاط سنّ الطفل ولذا يعثره الملل؛ أو نمتّ أمر عاطفيّ يضايق الطفل، ولذا فهو لا يستطيع التركيز أو الجلوس هدهو.



بعض الأطفال يعانون من مشاكل في الضبط الحسيّ، ولديهم حساسية تجاه اللمس والملمس والأصوات والضوء وتجاه محفّزات أخرى، ويظهر عليهم عدم هدهو بسبب كثرة المحفّزات وكثافتها. في بعض الأحيان، نخلط (نحن الكبار) بين اضطراب الإصغاء وظواهر أخرى، كمشكلات أو تأخر في النموّ الحركي، أو اللغويّ أو الاتصاليّ، أو مشاكل سلوكية - وهذه تدفع بالأطفال الصغار إلى عدم الهدوء.

نمتّ مؤشّرات عديدة لصعوبات نقص الانتباه في هذه السنّ، ويمكن العثور عليها في القسم التالي الذي يتناول صعوبات في الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة.

إذا ظهرت هذه المؤشّرات، ننصح بالتشاور مع المريّبة، ولاحقاً مع اختصاصي نفسيّ و/أو طبيب، بغية فحص الحاجة للاستشارة والمرافقة أو التدخل في سنّ مبكرة أو تشخيص اضطراب نقص الانتباه والتركيز. التدخل في سنّ مبكرة قد يساعد الطفل على مواجهة الصعوبات وتفادي تجارب في الأداء، وصعوبات اجتماعية، أو تصوّر ذاتي متدنّ.

## صعوبات في الانتباه والتركيز وحرارة مفرطة لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة

هل يبدو لكم أنّ طفلكم يعيش في عالم مفعم بالمحفّزات، ويرى ويسمع كلّ شيء، ويجد صعوبة في التركيز في أمر واحد ووحيد؟ هل يبدو حالاً في فترات متقاربة، ويفكر في أمور أخرى وينقطع عن محيطه؟ أم هل ربّما لديه دافع داخليّ للتحرك طوال الوقت، دافع يجب بذل الكثير من الجهد للتغلب عليه؟

نعرف اليوم أنّ اضطرابات الانتباه قابلة للتشخيص بدءاً من مرحلة الطفولة المبكرة، ويمكن تشخيص مؤشّرات أوليّة لهذه الاضطرابات لدى الأطفال الاندفاعيين، والمكثريين في البكاء، والذين لا ينامون جيّداً، أو المفرطين في الحساسيّة، أو الكثيري الغضب. على الرغم من ذلك، بعض السلوكيات المذكورة آنفاً تُميّز الفئة العمريّة؛ فالأطفال في سنّ مبكرة يقومون بعدد من الأمور بالتوازي، ويؤدّي كشفهم على الكثير من النشاطات إلى رفع سقف التحفيز لديهم، ولذا فهم يملّون بسرعة كبيرة. في حالات أخرى، قد يشكّل عدم الهدوء وفرط الحركة جزءاً من مشكلة أخرى، كتأخر في النموّ في أحد المجالات الحركيّة، أو اللغة أو الاتّصال، أو صعوبات في الضبط الحسيّ، على سبيل المثال - وهذه تؤثر على قدرتهم على التركيز.

صعوبات الانتباه والتركيز وفرط الحركة قد تشير إلى وجود اضطراب انتباه وتركيز، وهو اضطراب أساسه بيولوجي، ويرتبط بنشاط الدماغ والتغيّرات التي تطرأ عليه، ويؤثر على مجالات أدائيّة مختلفة لدى الطفل، وعلى علاقاته مع الأطفال والبالغين. اضطراب الانتباه والتركيز شائع لدى 5%-10% من الأطفال، ونسبته أعلى لدى الذكور. وبما أنّ الحديث يدور عن اضطراب عصبيّ، فهو لا ينتهي مع مرور السنين، لكن في الإمكان مساعدة الطفل في التعامل مع تأثيراته واستحقاقاته من خلال تقديم العلاج المناسب.

إذا لاحظتم وجود صعوبات لدى الطفل، فلا تتجاهلوها، بل كونوا متيقّظين لإمكانية تشخيص المشكلة ومعالجتها على وجه السرعة. التدخل المبكر قد يساعد الطفل في التعامل مع الصعوبات الأدائيّة، وتفادي تجارب فشل، وصعوبات اجتماعيّة، أو تصوّر ذاتيّ متدنّ. لا داعي للتسرّع في تشخيص اضطراب نقص الانتباه والتركيز لدى الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة، لكن ننصحكم بشدّة أن تستشيروا مهنيّاً بشأن هذا الموضوع كي تفهموا كيف في الإمكان مساعدته في الروضة وفي البيت، وكذلك توجيهه إلى علاجات من قبيل معالجه النطق واللغة، ومعالجه وظيفيّة، أو معالجه طبيعيّة عند الحاجة. ثمّة حالات تستوجب استشارة طبيب أطفال في مجال الأعصاب و/ أو طبيب نفسيّ للأطفال، كما سنفصّل لاحقاً.

انتبهوا - الاستخدام الشائع القائم (في هذا الدليل أيضاً) لمصطلح "اضطراب" قد يكون مضللاً، وقد يُلحق الضرر بالطفل، بسبب مجمل الدلالات والوصفات التي تتبع من هذا المصطلح. لا شك أنّ "اضطراب الانتباه والتركيز وفرط الحركة" يشكّل اضطراباً بكونه يتسبّب في معاناة يومية لطفلكم ولكم، لكنّه ليس عيباً أو مرضاً. وثمة عدد من الإيجابيات المرتبطة باضطراب الانتباه والتركيز، حيث يتميّز هؤلاء الأطفال - في المعتاد - بأنهم أذكيا ويثرون الحماسة، ومثيرون للانفعال ونشيطون، ويتعلّمون بمرور الوقت تعويض عيوبهم بطرق إبداعية. علاوة على ذلك، من يعانون من اضطراب نقص الانتباه والتركيز وفرط الحركة لا يعانون بالضرورة من صعوبات اجتماعيّة، وقد يكونوا محبوبين ومقبولين، ومبادرين وقياديين. القدرة على فصل الانتباه قد تكون مفيدة، إذ يتعلّم الطفل بفضلها أن يقوم بعدد من الأمور بالتزامن. ثمّة ضرورة للانتباه إلى إمكانية تحوّل اضطراب الانتباه إلى أفضلية تميّز الطفل، وبمكّنه من التعبير عن قدراته. بمساعدة العلاج والمتابعة الصحيحة، تستطيعون استغلال اضطراب نقص الانتباه والتركيز بطريقة إيجابية، ومساعدة الطفل على مضاعفة القدرات الكامنة لديه.

## تصرّفات الطفل التي قد تشير إلى صعوبات في الانتباه والتركيز وفرط النشاط:

المظاهر السلوكية التي ستعرض هنا ليست حصرية على صعوبات نقص الانتباه والتركيز وفرط الحركة في سنّ الطفولة المبكرة، وقد تشير إلى تنويع من المشاكل التطورية لدى الطفل، ولذا لا يمكن الحديث عن اضطراب واضح المعالم في هذه المرحلة.

تصبح الصعوبات واضحة أكثر فأكثر كلما كبر الطفل، عندما تزيد الطلبات منه وتصبح القوانين أكثر تحديداً. السلوك النمطي لدى الطفل قد يكون من بين التالي:



صعوبة في تقبل الحدود والامتثال للقوانين (بما في ذلك قوانين اللعب)؛ نوبات بكاء وغضب شديدة - بدون سبب واضح في بعض الأحيان.

- فرط النشاط (هيبير آكتيف) - ولا سيما على المستوى الحركي، وعدم الهدوء، وعدم الصبر. الطفل لا يستطيع الجلوس بهدوء لمدة طويلة وينتقل بسرعة من نشاط إلى آخر.
- صعوبة في التعبير عن الأفكار بطريقة منظّمة، وصعوبة في الانتباه والإصغاء، وفي القدرة على المشاركة في محادثات جماعية. يتحدث الطفل دونها انقطاع، ويقاطع الآخرين أثناء حديثهم.
- صعوبات في تحليل التعليمات وإكمال المهام، ونقص في التركيز، وصعوبة في الفهم، وصعوبة في التعلّم (على سبيل المثال، لا يستطيع الطفل الإجابة عن أسئلة تتعلق بمضمون قصة قرئت له).
- في المعتاد، يتميز لعب الطفل بأنه كثير الضوضاء، ويرافقه الكثير من الكلام. الطفل يركض ويقفز ويتكلم كثيراً.
- عدم الوعي للمخاطر التي تحيق به أو تحيق بالآخرين، والميل إلى التسلق إلى أماكن عالية أو الركض نحو الشارع.
- متطلب؛ يطلب تحقيق الرغبات على الفور؛ يستصعب التنازل أو الوصول إلى حلول وسط؛ عنيد؛ اندفاعي؛ حساس؛ يشعر بالإحباط بسهولة.
- صعوبات في الإغفاء والنوم.
- حالم؛ يجلس في الزاوية يهدوء؛ لا يضايق لكنه أيضاً لا يشارك في الروضة أو في اللعب؛ منعزل؛ خجول؛ متعلق على ذاته (الفحص العميق قد يظهر أنّ هذا الهدوء ظاهري، وأن دماغ الطفل غارق في الأفكار المزعجة بما يعني أنّ ثمة حركة داخلية تجعل عملية التركيز بالغة الصعوبة).
- ينسى الطفل الأمور التي يجب عليه القيام بها، أو يمتنع عن ذلك.
- لا يفهم الطفل حالات اجتماعية، مما يصعب عليه ألعاب الخيال وبناء الصداقات مع سائر الأطفال.
- الطفل الذي يعاني من صعوبات التركيز وفرط الحركة يخلق حوله ثنائياً متوتراً يضايق من يتواصل معه. هذه الصعوبات السلوكية تثير في فترات متقاربة غضب الكبار والصغار. "يجرب" نفسه العلاقات مع الجميع بسبب الاندفاعية القوية والعدوانية، الأمر الذي يدفع الأطفال الآخرين إلى الابتعاد عنه. الطفل الذي يشعر بالإحباط لأنه يجد صعوبة في العثور على الأصدقاء يطوّر - في بعض الأحيان - ردود فعل معيّنة كالانغلاق وعدم الرغبة في التواصل، أو يمارس العنف تجاه الآخرين.
- تجربة الطفل الداخلية، وردّ البيئة المحيطة، قد يدفعانه للشعور بأنه مختلف وغير مرغوب به، ومنبوذ. الشعور بالنبذ مؤلم بالنسبة للطفل، ويعزّز شعوره بالغضب والعدوانية وصولاً إلى شعور النبذ حتى من قبل أقربائه ومحبيه. تصوّر الطفل الذاتي يصاب بالضرر، والمهارات التي يحتاجها لغرض التعلم تتأذى هي أيضاً، وكذلك القدرة على التواصل مع الأطفال ممن هم في مثل سنّه، ومع الكبار.
- في المراكز المختلفة ووحدة تطوّر الطفل التي تقع في معظم المستشفيات وصناديق المرضى، تعمل طواقم مهنية تستطيع مساعدتك على فهم صعوبات الطفل وتوفير الحلول العلاجية: معالجة وظيفية، ومعالجة النطق واللغة، ومعالج طبيعى، وطبيب أعصاب، واختصاصيين نفسيين وغيرهم. يجري توجيه الطفل إلى التقييم أو التشخيص بحسب نوع المشكلة أو الشبهة التي تظهر لدى الوالد/ة أو الشخص المهنيّ.
- في سنّ مبكرة، بل حتى قبل تشخيص اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة لدى الطفل، في الإمكان مساعدته ومساعدتك على تحسين قدراته بعدة طرق. على سبيل المثال، تستطيع معالجة وظيفية العمل مع الطفل على ضبط أحاسيسه، وترتيب أموره في الحيز، وتخطيط تسلسل النشاط، وفي المقابل منح الأهل أدوات لمواصلة العمل مع الطفل في البيت.
- التشخيص الرسمي لا ينفذه إلا أحد من الآتين وهم: طبيب أطفال متخصص في الجهاز العصبيّ؛ طبيب نفسيّ للأطفال ولأبناء الشبيبة؛ طبيب أطفال متخصص في تطوّر الطفل ومجال اضطراب نقص الانتباه؛ اختصاصيون نفسيون خبراء اكتسبوا تجربة ومعرفة في معالجة اضطراب نقص الانتباه. التشخيص هو عملية منهجية وشاملة، ويهدف إلى فحص ما إذا كان الطفل يعاني من اضطراب نقص الانتباه، ونفي وجود اضطرابات مرافقة أخرى.
- إذا كان أحدكم أنتما الوالدين - أو كلاكم - يعاني من اضطراب نقص الانتباه، فمن المهم أن تبلغوا هذا الأمر خلال عملية التشخيص، لأنّ الأمر يساعد المهنيّ المشخص على تقديم صورة دقيقة أكثر حول الطفل.



## إضاءة إلى الأهل - ما يعنيه أن تكونوا أهلاً لطفل يعاني من صعوبات في الانتباه وفرط في النشاط

طفلكم خاصٌّ ومدعش ورائع، وهو عالمٌ بأكمله، ومن المؤكّد أنّ فيه أكثر بكثير من الصعوبات التي يظهرها. على الرغم من ذلك، طفلكم يعيش العالم بطريقة مختلفة، وفي بعض الأحيان يغرق في بحر من المحفّزات التي لا يستطيع احتواءها. هذه التجربة تدفع به للتصرّف بطريقة تشير إلى صعوبات التنظيم أو إلى ممارسات عدوانية، الأمر الذي قد يصعب على أذنيه وعلى سلوكه في البيت، وفي الإطار التربويّ، وفي المجتمع من حوله.

لا شكّ أنّ صعوباتكم حقيقية: الصعوبة التي يواجهها الطفل في ترتيب أموره (ولا سيّما في الصباح، أو عندما تتأخرون عن زيارة الجدّ والجدّة)، والثياب المتسخة، والأواني المحطّمة، والمشاوّد في البيت، والفوضى العارمة، والشغب بدون حدود، أو أيّ سلوكٍ آخر تعرفونه. كلّ هذه شهادات حيّة على مواجهتكم اليومية لصعوبات الطفل. في مرّات عديدة يمكن سماع الأهل يقولون للطفل مرّة تلو مرّة: "اهدأ"؛ "خلص بكفّي، شويّة هدوء"؛ "تريّح شوي" ... والأجواء في البيت قد تكون متوتّرة وصاخبة.

من المهمّ أن تكونوا مدركين لمشاعرهم وأفكارهم بشأن الطفل. على سبيل المثال، قد يلاحظ والد معيّن أنّ الصعوبات التي يواجهها الطفل تشبه تلك التي يواجهها هو عندما كان طفلاً، وبالتالي قد تطغى عليه مشاعر بالذنب حول الأمور التي "ورّثها" لابنه. إذا كان أحد الوالدين يعاني من مشكلة نقص الانتباه والتركيز، فقد يشعر الوالد الآخر بالغضب تجاهه لأنّه "ورّث" المشكلة، وفي بعض الأحيان يتوقّع منه أن يتجنّد أكثر لمساعدة الطفل. علاوة على ذلك، إذا كان هناك اختلاف كبير بينكم وبين الطفل (كأنّ تكونوا أنتم سرّيعين وناجحين، وهو يُظهر صفات معاكسة)، من المهمّ أن تكونوا مدركين لحقيقة أنّ عدم التلاؤم بينكم وبينه قد يصعب عليكم فهمه وإظهار التعاطف تجاهه.

لا نَبْقُوا لوحدكم مع الأفكار أو المشاعر التي قد تلحق الأذى بعلاقتكم مع الطفل أو مع سائر أفراد العائلة. لم يُعدّكم أحدٌ قطّ لمواجهةٍ معقّدة من هذا النوع، ولذا ننصحكم بالتوجّه لطلب المساعدة والدعم من أشخاص مهنيّين، لمصلحة الطفل ولمصلحتكم أيضاً، وهكذا تعرفون ما هي طريقة التصرّف الأفضل التي تصبّ في مصلحة جميع أفراد العائلة.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

احرصوا ألاّ تخلقوا جوّاً متوتّراً في البيت، وألاّ تتأدّى العلاقة بينكم وبين الطفل بسبب تجارب متراكمة خلال تطوّر الطفل وتربيته.

ساعدوا الطفل في التعرّف على قدراته ومواهبه وتطويرها والتعبير عنها. لكلّ طفل مكان من قوّة، وطفلكم ليس استثناء (على سبيل المثال: الرياضيات والعلوم والرياضة والفنّ والموسيقى وما شابه). عندما تقوّن قدراته، فأنتم تساعدونه على إعادة ترميم تصوّره الذاتي الذي لحق به الضرر بسبب الصعوبة.

من المهمّ أن يكون هناك تعاون بينكما أنتما الوالدين، وألاّ تكون هنالك فجوة كبيرة في تعامل كلّ واحد منكما مع الطفل.

كُونَا متساويين - تعاملاً بالطريقة ذاتها مع الأحداث المشابهة.

المثابرة في مواجهة الصعوبات مهمّة. في بعض الأحيان ثمة بذل لكثير من الطاقات بعد التشخيص، لكن القدرة على تجنيد الطاقات تأخذ في التراجع مع مرور الوقت.

الانشغال بصعوبات الانتباه والتركيز قد يثير غضب سائر الأطفال في البيت بسبب الانشغال المكثف بالطفل، والتنازلات لصالحه، أو الصعوبات التي يولدها بسبب مشاكل القدرة على تنظيم أموره. انتبهوا إليهم: غيرة الإخوة قد تدفعهم لاتهمه بأنه مصدر كل مشكلة تنشأ في العائلة، فيتحول إلى "العنزة السوداء"، ويتهّم بكل ما يحصل.

افهموا الصعوبات العينية التي يواجهها الطفل، وامتنعوا عن اتهامه بالمسؤولية عن صعوباته: لا تناووه بـ "الغبّي" أو "الكسلان"، ولا توبيخوه على كل صغيرة وكبيرة؛ فهذا الأمر يلحق الضرر بتصوره الذاتي. يتصرّف الطفل دون أن يعي ما يفعل، وهو لا يتصرّف بدافع النية السيئة والرغبة في إيذاء الآخرين، بل بسبب الصعوبات التي يعاني منها.

بعد التشخيص، تحدّثوا مع الطفل. من المهم أن تمنحوه إحساساً بأنه على ما يرام ولا عيب فيه، وأن تشرحو له نتائج التشخيص بكلّيات يفهمها، وكيف أن خصوصيته تصف أحياناً الصعوبات التي يعايشها. المعلومات تعزّز الطفل، في الغالب، وتساعد في المواجهة أو التعامل. يقلّ ارتباك الطفل عندما يفهم اختلافه وتفرّده.

حافظوا على إطار بيئي واضح، وعلى برنامج يومي محدّد، من أجل مساعدة الطفل على خلق حدود داخلية، وعدم تمكين الفوضى العارمة من السيطرة على الحياة في البيت. ضعوا أنظمة واضحة، وافحصوا مع الطفل ما إذا كان يفهمها.

كونوا واقعيين، حتّى في التوقّعات! لن يتمكّن الطفل من التحول إلى "بطل" في الترتيب والنظام والنظافة والتفوق في كل شيء، ولذا من المهم ألاّ تصل الطفل رسالة بأس منكم عندما لا تحلّ المشاكل تماماً.

تفهم الطفل لا يعني التنازل له. على سبيل المثال، من المهم ألاّ تنفّذوا الأمور التي يستطيع القيام بها بدلاً عنه، وألاّ تنازلوا عن وضع الحدود تنازلاً تاماً، وألاّ تمكنوه أن يفعل بطريقة بارزة أموراً لا تسمحون لإخوته بالقيام بها. غيرة الإخوة، والتنازل عن مواجهة الأمور بسبب الشفقة، يلحقان به الضرر في المدى البعيد.

علاوة على ذلك، قد ينظر الطفل إلى تنازلكم عن الطلبات على أنه تنازل عنه، وعن قدراته، وقد يحفظ هذا الأمر في قلبه. لذا، على الرغم من أنه قد حقّق "انتصاراً" وقتياً، قد يشعر بالفقدان وبالحاق الضرر بقيمته الذاتية لأنكم تنازلتم عنه.

واصلوا وضع الحدود وطرح المتطلّبات، لكن بدون توجيه إصبع الاتهام وإلغاء الطفل وسلوكه، والأهم من ذلك ألاّ تفسّروا أفعاله وأقواله بأنها تنبع من نية سيئة أو خبيثة. حتّى لو قابل الطفل وضع الحدود بالرفض العلنيّ (فيغضب ويرفض)، فالأمر فعلياً هو نوع من "التعبير عن الشكر" من قبله؛ الشكر على أنك أنت الوالد تحرسه وتهتمّ بسلامته، ولا تنازل عنه، وتؤمن بقدراته.

عزّزوا الطفل عندما ينفّذ الأمور الملقاة على عاتقه، حتّى لو دار الحديث عن إنجاز جزئيّ. الكلمات تتغلغل عميقاً، سواء أكانت طيبة أم سيئة. عندما تعزّزونه على كل إنجاز يحققه، كونوا عيينين ودقيقين كي يفهم الطفل. طفلكم حسّاس وذكيّ، وسيتنبه ما إذا كنتم تعزّزونه على أمر لم يقم به أو لا يستحقّه.

تعاملوا مع إستراتيجيّة الامتناع التي يتبنّاها الطفل عندما لا يجرؤ على مواجهة صعوباته، فقوموا بتعزيزه إذا جرّب وحاولّ وواجه، أكثر من تعزيزكم للنتيجة، وجدوا سبلاً خلاقاً لمساعدة الطفل للتغلب على صعوباته.

ساعدوا الطفل على فهم حالات اجتماعية ورسائل خفية في الحديث الاجتماعيّ، واشرحوا وضعيات، وفروقاً ثقافية، وسياقات، وبيئات متبدّلة، ووفّق ذلك اشرحوا ما هو السلوك المتوقّع.

احرصوا ألاّ تقوموا بوصم الطفل بما يعيب، واستخدموا لغةً تتحدّث عن صعوباته لا لغةً تتحدّث عنه في العموم. على سبيل المثال، بدلاً من أن تقولوا إنه "طفل عنيف" أو "طفل هائج"، يمكن القول إنه يعاني أحياناً "من صعوبة في التعرّف على مشاعره أو سلوكه". يمكن القول إن اضطراب نقص الانتباه والتركيز لديه "قد يلحق الضرر بعلاقته مع الأصدقاء"، بدلاً من أن تقولوا إنه "حجول". يمكنكم القيام بذلك إذا فهمتم الفجوة بين سلوك الطفل العلنيّ والدافع الخفيّ لهذا السلوك. هذا التوجّه يساعد الطفل على الإحساس بأنه مفهوم حتّى في نواياه، وعلى الحصول على دعم وتعاطف مع مشاعره المؤلمة أو العاصفة.

## تطور اللغة

تحمّل اللغة في طيّاتها قدرات التواصل والتعبير، وهذه بدورها تمنح الأمور معناها. اللغة بهذا المفهوم ليست مجرد مسألة تقنيّة، بل هي قناة للحصول على المعلومات التي تساعد الطفل على الاهتمام إلى الأمور في محيطه.

اللغة هي إحدى الأدوات المهمّة المتوافرة لدينا للتعبير عن مشاعرنا، وللاتّصال والتواصل مع محيطنا، ولذا من المهمّ أن نساعد الطفل على تطوير مهارات اللغة. التكلّم، وهو ترجمة التجارب والأنشطة إلى كلمات، يمنح العالم والأغراض والأشياء التي حول الطفل أساءً، ويخلق معنى للواقع الذي من حوله. كلّما أكثرنا في التحدّث مع أطفالنا وشجّعناهم على استخدام اللغة، تعزّز فهمهم وثقتهم بالعالم من حولهم. في المقابل، التحدّث مع الأطفال يساعدنا على تعزيز فهمنا لعالمهم الداخلي وللأمر التي تشغلهم.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- تكلموا بطريقة سليمة - وبلغة صحيحة واهتموا باللفظ الصحيح كي تكونوا مثلاً يَحْتَدِي به الطفل.
- تعاملوا بتفهم وبصبر مع أسئلة "ليش"؟ وقدموا أجوبة وشرحات بسيطة.
- أترّوا لغة الطفل من خلال قراءة القصص، وإسعاد الأغاني، واستخدام الجمل المسجوعة، وتسمية الأغراض.
- عندما يكبر الطفل، اقرأوا له قصصاً طويلة ومركّبة أكثر، ويحتوي بعضها على مضامين مألوفة، وبعضها الآخر على مضامين جديدة. يحبّ الأطفال سماع قصص عن أنفسهم وعن الأشخاص القريبين منهم.
- مكّنوا الطفل من التحدّث عن التجارب والأنشطة، وساعده ليعبّر عن نفسه إذا استدعت الحاجة ذلك (ضعوا الكلمة الناقصة).
- تحدّثوا معه خلال التنزّه خارج المنزل، وشجّعوه على التكلّم.

### تطور اللغة في سنّ الثالثة

ثروة الطفل اللغويّة تتسع أكثر فأكثر، وما هو يعبّر عن احتياجاته ورغباته بالكلمات، ويظهر تحكّماً باللغة وثقة في استخدامها. يتحدّث بمزيد من الطلاقة، ويحبّ الكلمات الجديدة ويتدرّب على استخدامها. فهمه لقواعد اللغة يتحسنّ بسرعة، ويبدأ باستخدام صيغة الماضي والحاضر والمستقبل بطريقة صحيحة، لكنّه يصف في الأساس أموراً تتعلق بالحاضر أو الماضي. يلفظ معظم الكلمات بطريقة صحيحة، إلا الكلمات المعقّدة.

يستخدم الطفل جُملاً مركّبة مبنية بطريقة سليمة، وتضمّ أربع أو خمس كلمات، بما يشمل كلمات النسب وأحرف الجرّ، نحو: "فوق"؛ "تحت"؛ "في". يستطيع العدّ حتى الرقم عشرة وأكثر من ذلك. يستطيع التمييز بين المذكر والمؤنث، ويستخدم المفرد والجمع. يستخدم الطفل كلمات السؤال: مين؛ شو؛ وينتي (إيمتي)، ويستخدم الضمائر: أنا؛ تبغي؛ إنت.

عند التحدّث مع شخص بالغ، يحافظ على التواصل البصريّ.

يحبّي قصصاً متنزّجة بالخيال (من خلال المبالغة)، ويغني أغاني بسيطة وأغاني مقفاة، وينضمّ إلى غناء الآخرين.

ما زال الطفل يتحدّث "مع نفسه" في المحادثات بشأن الأمور التي تحصل معه.

قبل سنّ الرابعة بقليل، يبدأ باكتساب مبادئ قواعد لغة الأمّ.

حتى سنّ الرابعة، قد يواجه الطفل صعوبات في لفظ الأحرف تضرّ بتحدّثه بسلاسة.

ضعف السمع هو أحد أسباب لفظ الكلمات بطريقة مشوّشة، ولذا ننصح بإجراء فحص للسمع إن لم يلفظ الطفل الكلمات بطريقة صحيحة.

في حالات حصول اضطراب في سلاسة الكلام لأكثر من ستّة أشهر، ننصح بالتشاور مع معالجّة النطق واللغة.



من المهم  
أن تعرفوا

## تطوّر اللغة في سنّ الرابعة

يستخدم الطفل اللغة لجميع احتياجاته: اللعب، والتفكير، والخيال، والتعبير عن المشاعر، ووصف التجارب التي يخوضها، وكذلك للتواصل مع أفراد عائلته، ومع الأطفال الذين في مثل سنّه، ومع من يقومون على رعايته، ومع الناس الذين من حوله.

يستخدم اللغة للتحدّث عن تجاربه المعيشيّة، ويعرضها بطريقة منطقيّة وفي سياق سليم. يعرف أيضًا كيف يطلب المشورة، وكيف يطرح موقفه.

يطرح أسئلة كثيرة ويطلب معرفة معاني الكلمات. يستطيع المبادرة إلى محادثة، ويتحدّث بلغة غنيّة ويستخدم ثروة لغويّة واسعة، وجملاً كاملة، وفي الغالب يحبّ الكلام. أصبح لديه مخزن من الأفعال والأوصاف، ويعرف كيف يصرّف الأفعال لصيغة المستقبل.

جملة أصبحت مركّبة، وطويلة وكاملة، مكوّنة من ستّ كلمات إلى ثمانٍ. يعرف كيف يُدخل فيها كلمات ربط (نحو: "لأنّو"؛ "لحدّ ما"). يفهم الأزمنة ويستخدمها بطريقة صحيحة. يبدأ بتعداد أربعة أو خمسة أغراض بصوت عالٍ، من خلال لمسها بالتالي.

يفهم الكلمات التي تعبر عن أحاسيس ومشاعر.

يستطيع الطفل ملاءمة أفواله للمستمع، ويستخدم مثلاً نبرة معيّنة عندما يتحدّث مع طفل، ونبرة مغايرة عندما يتحدّث مع شخص بالغ.

تهجّته للكلمات مفهوم، وثمة في بعض الأحيان بعض تشوُّش في الأحرف الصافرة (السين والصاد والشين والزاء)، وكذلك في لفظ الأحرف خ، ق، ر.



## ما الذي تستطيعون فعله؟

راجعوا التوصيات الخاصّة بسنّ الثالثة.

وشجّعوه أيضًا على التحدّث عن مضامين الرسات والقصص والتجارب التي يعيشها، والبرامج التي شاهدتها، وغير ذلك.

راجعوا التوصيات الخاصّة بسنّ الثالثة



## تطوّر اللغة في سنّ الخامسة

لغة الطفل غنيّة، وسلسة، وصحيحة من الناحية الصوتيّة وفي ما يتعلّق بالتصريف. يستخدم جملاً شرطيّة (نحو: "إذا... فعندها...")، وكلمات ربط (نحو: "لكن"؛ "على الرغم من ذلك")، لكنّه لا يستخدمها في السياقات الصحيحة على الدوام. يفهم كلمات الوصف المتعلّقة بالحواسّ (حامض؛ حلو؛ ثقيل؛ خفيف؛ طري؛ صلب...).

يستخدم صيغ الماضي والحاضر والمستقبل بطريقة صحيحة، ويعرف كيف يصف أمورًا ستحدث في المستقبل. يستخدم صيغتي المفرد والجمع بطريقة صحيحة، وكذلك بصيغة المذكر والمؤنث. يشدّد على الكلمات وعلى صيغة الأمر والسؤال، ويعرف كيف يصرّف الأفعال الشاذّة. يفهم التشبيّهات ويشرح بكلمات أخرى.

يفهم الطفل كلمات مجرّدة (نحو: ذكاء؛ عدل؛ ذوق...). يفهم السبب والنتيجة.

يعرف الطفل الفئات ويُظهر قدرة على التعميم - يصنّف أغراضًا فرعيّة إلى مجموعات، ويستخدم أسماء المجموعات. يستطيع شرح العلاقة التخاطريّة بين الأغراض.

يستطيع المشاركة في تجارب شعوريّة، والتحدّث عن الأمور التي يجيها وتلك التي لا يجيها.

راجعوا التوصيات الخاصّة بسنّ الثالثة. علاوة على ذلك، ننصح بالتوجّه إلى اختصاصيّة النطق واللغة في الحالات التالية:

- إذا كان الطفل في سنّ الخامسة ولم يكتسب، بعد، القدرة على التفوّه بحرف الكاف ويقول: "تلب" بدلًا من "كلب"، أو "ترسي" بدلًا من "كرسي".
- عندما لا يُظهر الطفل قدرة على بناء جمل أو لم يكتسب بعد مبادئ قواعد اللغة (المفرد والجمع، والمذكر والمؤنث).



## ما الذي تستطيعون فعله؟

راجعوا التوصيات الخاصّة بسنّ الثالثة.

بالإضافة إلى ذلك، شجّعوا الطفل على العثور على كلمات مألوّفة في الكتب واللافتات، وقراءتها.

## الوعي القرائي والاستماع إلى القصص



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- اقرأوا للطفل قصصًا أطول وأكثر تعقيدًا، وقصصًا تحتوي على مضامين مألوفة وأخرى جديدة.
- ارووا للطفل قصصًا تساعد على معرفة العالم وتحسن قراءته للواقع وتثري خياله: العدل والظلم؛ الخير والشر...
- أصغوا لقصص الطفل، وشجّعوه على أن يروي قصصًا استقاها من الكتب أو من خياله.

في سنّ الثالثة: يصغي الطفل للقصص ويطلب الاستماع مرّة تلو مرّة للقصّة ذاتها. يفهم قصّة متسلسلة، ويستطيع وصف نشاط يراه في الصورة، ويكمل كلمات وجمالًا في القصّة.

في سنّ الرابعة: يتعامل الطفل مع سيرورات وتسلسل أحداث مركّبة، ويستطيع متابعة قصص طويلة. يصغي للقصص الطويلة، ويخلط أحيانًا بين الواقع والخيال. يستطيع أن يروي قصصًا خياليّة وقصيرة، لكنّ الحكمة ما زالت غير كاملة بعد.

في سنّ الخامسة: يملك الطفل القدرة على أن يروي قصص تجارب، وقصصًا خياليّة قصيرة. بنية الحكمة ما زالت غير كاملة.

ننصحكم بالتشاور مع شخص مهنيّ عندما لا يبدي الطفل ابن الرابعة حتّى الخامسة استعدادًا للجلوس والاستماع لقصّة لأكثر من دقيقتين.



# تطوُّر اللَّعِب

## أهميَّة اللعب في تطوُّر الطفل



اللعب هو الوسيلة التي يعطي من خلالها الأطفال معنى وتفسيرًا لتجاربهم في هذا العالم، ويحولون هذه التجارب إلى جزء من أنفسهم، ويشعرون بتحكّم متزايد بالعالم. يخلقون حيِّزًا هو ليس عالمهم الداخليّ لكنّه ليس الواقع الملموس كذلك، بل هو حيِّزٌ بيّنيّ. هذا الحيِّز يطرّوّر خيال الطفل، وهو مهمّ جدًّا في مسار تطوُّره. كلّ لعبة (حتّى لعب المكعبات والتركيب، وألعاب الطاولة) تحتوي على مكوّن "الخيال" (على سبيل المثال: إنّنا نبني "برجًا" أو "قطارًا" بواسطة المكعبات).

اللعب هو تعلّم بطريقة غير مباشرة، وهو يُعدّ الطفل للعالم الحقيقيّ في بيئة آمنة. كلّ شيء في اللعب ممكن وقابل للرجوع إلى الوراء. كي يشغل اللعب وظيفته على هذا النحو، من الضروريّ أنّ تكون حدوده آمنة (من حيث الزمان والمكان)، كي يعرف الطفل أين ومتى تبدأ اللعبة وتنتهي. كي يشعر الطفل بالأمان، فإنّ القاعدة الأولى والأهمّ في اللعبة هي أنّ اللعب ليس الواقع، وأنّ الجميع متفقون على هذا الأمر. ينتهي اللعب عندما لا يشعر أحد اللاعبين بالراحة ويوقف تجربة "تقليد الواقع - التظاهر".

بالنسبة لكم أنتم الأهل، يشكّل اللعب مرآة لشخصيَّة الطفل، ومن خلاله تستطيعون اكتشاف المواضيع التي تثير اهتمامه أو تقلقه، وكيف يختار التعامل معها، وما هي حالته الشعوريَّة، وكيف يتواصل مع الآخرين.

## اللعب يطرّوّر الطفل في المجالات التالية:

اللعب والتطوُّر البدنيّ والإدراكيّ: يسهم اللعب في التطوُّر الإدراكيّ لدى الطفل، ومن خلاله تتطوّر كفاءات استيعاب وفهم، وهذه تسهم في تطوير قدرات التفكير. يمكن اللعبُ الطفل من تعلّم مفاهيم البعيد والقريب، وتطوير مهارات بدنيّة. على سبيل المثال، لا يطرّوّر الطفل خلال ألعاب الكرة مهارات بدنيّة (كالركض والإمساك) فحسب، بل يتعلّم كذلك أنّ إصابة الكرة في الوجه موجهة، وأنّ ابن الرابعة لا يستطيع اللعب بالمهارة نفسها التي لدى ابن الثامنة. في المقابل، يتعلّم علاقة قبل-بعد، مرتفع-منخفض، سبب-نتيجة. بالإضافة إلى ذلك، تتطوّر لغة الطفل من خلال اللعب، فيطوّر قدرة التعبير عن نفسه. التواصل الكلاميّ بين الأطفال يتطلّب من الطفل دراية جيّدة باللّغة، والتحدّث بطريقة دقيقة، وعليه يزيد من فاعليّة ونجاعة كفاءات الاتّصال والتواصل لديه.

اللعب والتطوُّر الشعوريّ: يمكن اللعبُ الطفل من التعلّم عن نفسه؛ عن مكانن قوّته، ومحدوديّاته، وقدراته مقارنة بالآخرين. من خلال اللعب، يستطيع الطفل تحليل ومعالجة التجارب التي يخوضها، ويمسّ بأنّه يتحكّم بالأحداث أو بالأمر غير المفهومة أو تلك التي تثير فيه المخاوف. عندما يكرّر خلال اللعب الخياليّ مرّة تلو مرّة أحداثاً أو تجارب خاضها، أو كان شاهداً عليها (كأحداث صادمة - على سبيل المثال)، يمّسّ أنّه يتحكّم بما حصل. بالإضافة إلى ذلك، يمكن اللعبُ الطفل من التعلّم حول المشاعر والتعبير عن مخاوفه. على سبيل المثال، يستطيع التعبير بأمان عن الغضب والنزعة العدوانيّة دون أن يخشى من إيذاء الآخرين، أو أن يعود الغضب إليه ويؤذيه.

اللعب والتطوُّر الاجتماعيّ: يتعلّم الطفل من خلال اللعب ما يعنيه أن يكون الفرد جزءاً من مجموعة، ويتعلّم مهارات مهمّة لتطوير العلاقات الاجتماعيّة، نحو الوقوف في طابور الانتظار، والتنافس، وما يعنيه الفوز أو الخسارة، وتقبّل السلطة (أو رفضها)، وفهم معنى السير وراء قائد، وحماية من هم أصغر منه سنًا، وغير ذلك. من خلال اللعب، يتعلّم الطفل ويفهم الحاجة إلى قواعد اللعب، واللعب النزيه مع مجموعة المتساوين. يختار الطفل أصدقاءه من خلال اللعب ويتعاون معهم، ويبادر أو يخرع ألعاباً لوحده أو بالتعاون مع الآخرين، ويتعلّم ما يعنيه الموقع الاجتماعيّ، وعلى هذا النحو ترتفع بالنسبة له أهميَّة مجموعة الأطفال الذين في مثل سنه.

## محطات مهمة في تطور اللعب لدى الطفل

في سن الثالثة - يلعب ألعاب خيال، كلعبة الصديق الخيالي، أو لعبة ماما وبابا.

يلعب لعبة هات وخذ (باصات) بالطابة ويستطيع ركها بقوة، ويتسلق على منشآت اللعب الملائمة لسنه. يستطيع تنفيذ حركات واحدة تلو الأخرى كالركوب على دراجة ثلاثية العجلات من خلال استخدام الدواسات، ويحب ألعاب المكعبات على الأرضية، وقطارات اللعب، والدمى، وألعاب التركيب، والپازل المكوّن من ثلاث قطع أو أربع، ويستطيع بناء مبانٍ مركبة كرج من تسعة مكعبات وأكثر، ومجسمات بسيطة لجسر واحد أو أكثر، ومبانٍ تشبه البيوت. يستطيع إدخال الخرز بأحجام صغيرة وكبيرة في الخيطان.

عشية بلوغه سن الرابعة - يواصل الطفل التمتع بألعاب الأرضية؛ المكعبات الكبيرة، والقطارات، والدخول والخروج من فراغات مختلفة كالصناديق والعلب (بمراقبة شخص بالغ). يركب پازلاً يتكوّن من 6-9 قطع، ويبنى مبانٍ في الساحة بالمواد المتوفرة، ويدرس الأغراض ويفحص مكوّناتها. يحب الطفل التنكر وتمثيل قصص قصيرة، ويبادر لألعاب الخيال ويطورها، ويحكي قصصاً مدججة بالخيال (والمبالغ فيها). يغني أغاني بسيطة وينضم إلى الآخرين في غنائهم. يحب اللعب بالدمى، وبدمي مصغرة لشخصيات مختلفة.

في نهاية اللعب، يستطيع الطفل المساعدة في ترتيب الغرفة ووضع الأغراض في مواضعها.

الحاجة الأساسية للطفل في هذه المرحلة هي أن يندش الأهل والكبار بما يفعل.

في سن الرابعة - الطفل نشيط وماهر في التسلق، وفي التزلج على السحسيلة وفي التارجج على الأرجوحة. يُظهر مهارة متزايدة في ألعاب الكرة بأنواعها المختلفة، ويلعب بكرات من أحجام مختلفة من خلال استخدام يد واحدة أو اثنتين، ورجل واحدة أو رجلين، ومن خلال استخدام الرأس. يركب بطريقة ماهرة على دراجة مع عجلات مساعدة، ويمشي بمرونة ومهارة في أماكن فيها عقبات وزوايا حادة.

في سن الخامسة - الموضوع الأساسي الذي يشغل بال الطفل في هذه المرحلة هو العلاقات. في اللعب، يتطرق إلى العلاقات المهمة في حياته -أصدقائه، والديه، وإخوته، وأشخاص آخرين من حوله. علاوة على ذلك، يهتم بنسبية الأمور، ولا سيما من خلال المقارنة، فتراه يقارن بين أغراض الأصدقاء، وبين رسوماته ورسومات أصحابه، ويشغل بتدريج الأغراض وفق حجمها ونوعها ودرجة المتعة منها وغير ذلك.

فضوله أخذ في التعاضم، وقد يرغب في التنزه وإجراء عمليات بحث واستقصاء لأماكن جديدة خارج نطاق العائلة والمجتمع المحلي القريب، وزيارة بيوت أصدقائه.

في المقابل، يواصل اللعب بألعاب التركيب، ويركب پازلاً مكوّناً من عشر قطع وأكثر، يبنى بنايات مركبة، نحو: جسر من عشرة مكعبات وأكثر، ومجسمات بسيطة لجسور - وغير ذلك.

يجب إنهاء المهمات التي بدأ فيها، ويأرس ألعاب الخيال والتقليد، ويعبر عن مشاعره بواسطة مسرح الدمى، ويخترع القصص، ويحب المشاركة في ألعاب الحركة بمرافقة موسيقية وبدونها، مع دمج الركض والقفز والوثب. يستطيع مشاهدة برنامج في التلفزيون أو على الحاسوب أو على الهاتف الذكي أو على الحاسوب اللوحي من بدايته حتى نهايته.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- العوا مع الطفل بألعاب ثلاث سنه، وشجعه على اللعب مع غيره من الأطفال.
- تعاونوا مع تجربة "التحايل على الواقع، ولعب الخيال"، وحاولوا الامتناع عن التفوه بالجمل التي على غرار "الإشي من هيك عن جد"، أو "لازم نعمل الإشي هيك و هيك".
- تذكروا أن الكلمات التي على غرار "لازم" و "مش مزبوط"، و "بس مش هيك"، هي مفاهيم غريبة عن عالم اللعب.
- اللعب - لا حاجة إلى الكثير من اللعب. اختاروا تلك التي تعزز تطور الطفل من خلال المحافظة على سلامته.
- وفروا للطفل الكثير من إمكانيات اللعب: شجعه على اللعب بألعاب الخيال: أعدوا مسرح دمي والدمى نفسها (يفضل أن يكون ذلك بمشاركته)، وعبثوا الصندوق بملابس تنكرية، وخصصوا رفاً، وضعوا عليه أواني منزلية للعب، وما شابه.
- اصطحبوا الطفل إلى مسرحيات الأطفال، وإلى ساعة قصة في المركز الجماهيري أو في المكتبة المحلية.
- مكّنوا الطفل من لعب ألعاب الحاسوب الملائمة لسنه، من خلال توجيهه ومراقبته.
- وفروا للطفل ألعاب تركيب على الطاولة أو على الأرضية، نحو: الپازل وألعاب التركيب؛ ألعاب تصنيف الألوان والأشكال الهندسية؛ ألعاب الكرة بأحجام مختلفة؛ ألعاب التفكير المتنوعة.
- العوا معه أو مكّنه من اللعب بألعاب الحركة بمرافقة موسيقية أو بدونها، بما يشمل الركض والقفز والوثب، سواء أكان ذلك في المنزل أم في الهواء الطلق.
- ضعوا للطفل حدوداً ثابتة وغير متذبذبة لطرق التصرف خلال اللعب.

## محطات مهمة في تطور اللعب لدى الطفل

ننصح بالتشاور مع الطاقم التربوي في الروضة إذا لم يشارك الطفل قَطَّ في ألعاب الخيال ولا يلعب بألعاب الكرة، ولا يتسلق على منشآت اللعب الملائمة لسنه، ولا يلعب إطلاقاً باللعب التي يلعب فيها من هم في مثل سنه.



## اللعب في المناطق المفتوحة

الكثير من الأطفال يحبون التنزه أو اللعب في الهواء الطلق والمناطق المفتوحة، كاللعب بجوار المنزل، وفي الحديقة، وفي مواقع الرحلات والاستجمام وما شابه. المناطق المفتوحة تفتح أمام الطفل إمكانيّة خوض تجارب تختلف عن تجاربه في المناطق المغلقة. على سبيل المثال، يمكنه المكوث في الخارج من تجريب أرضيات من أنواع مختلفة كالعشب الأخضر والرمل والحجارة وأوراق الشجر والأغصان وغيرها، وهذه تتطلب منه أن يلائم حركة جسمه لها. الاختبار والاهتمام في المناطق المفتوحة يعززان الطفل ويكسبانه مزيداً من الثقة بالنفس.

في بعض الأحيان، قد تثير فيكم هذه التجارب بعض المخاوف. بعض هذه المخاوف مهمّ للمحافظة على سلامة الطفل، لكنّ بعضها يجرم الطفل من خوض التجارب وإجراء عمليات البحث والاستقصاء، ويلحق الضرر بتطوره وبوعيه وبقدرته على التعلّم عن محيطه.

قبل أن تصرخوا بالطفل: "انتبه انتبه... دير بالك" (وأنتم مقتنعون أنّ أمراً ما سيئاً سيحصل)، في ما يلي بعض الأمثلة لأُمور تستطيعون قولها له تمنع الخطر، وتخلق لديه وعياً وفهلاً للمحيط من حوله:

ساعدوا أطفالكم على تطوير الوعي من خلال أقوال كالتالية:

انتبه... هذه الصخور ملساء / هذا الغصن متين

هل تتنبّه... للنبته السامة / للأصدقاء بجانبك؟

حاول تحريك رجلك... بحذر / بسرعة / بقوة

حاول أن تستخدم... يديك / رجلك / ذراعيك

هل تسمع... صوت الماء؟ / العصافير التي تغرد؟ / الريح؟

هل تشعر... أنّك ثابت على هذه الصخرة؟ / بحرارة النار؟

هل تشعر... بالخوف؟ / بالانفعال؟ / بالتعب؟ / بالأمان؟

ساعدوا طفلكم على حلّ المشاكل من خلال الأقوال التالية:

كيف تحطّط... للتسلق على هذه الصخرة؟ / لتجاوز هذا الجذع؟

ما الذي تستطيع استخدامه كي... تجتاز الممرّ؟ / تقوم بما تريد القيام به؟

أين تنوي وضع... هذا الحجر؟ / الصّدْف الذي جمعته؟

كيف تنوي... تسلق هذه الشجرة؟ / حفر هذه الحفرة؟

كيف تنوي... النزول؟ / الصعود؟ / قطع الطريق؟

من... سيكون معك؟ / سيذهب معك؟ / سيساعدك إذا...؟



ما الذي  
تستطيعون  
فعله؟

## الأطفال يرون الأطفال يفعلون ( اللي بشوفوه بعمَلو مثلو )

### اللعب الاجتماعي

القدرات الاجتماعية التي تتطور خلال اللعب الاجتماعي الذي يارسه الأطفال تحمل في طياتها أهمية بالغة، وتُكسب الطفل مهارات تساعده على امتداد الحياة. على الرغم من ذلك، من المهم أن نفهم أن مصطلح "الولاء الاجتماعي" ما زال في طور البناء، وعليه ما زال الطفل لا يفهمه تمامًا. الانتقال من صديق إلى آخر أمر طبيعي في هذه السن، وتتوافر لدى الطفل تفضيلات بشأن من يريد اللعب معه لكنها ليست تفضيلات ثابتة بالضرورة (على سبيل المثال، إذا عاد الطفل من الروضة وقال إنه متضايق لأن أحد الأطفال لم يُرد اللعب معه، فالأمر لا يعني أنها ليسا صديقين، بل يعني أن ذلك الطفل قد فضل اللعب مع طفل آخر في ذلك الوقت، ومن المرجح أنه سيلعب مع ابنكم في وقت آخر).

بعض الأطفال خجولون أكثر من غيرهم، ويحتاجون إلى وقت أطول كي يعتادوا على التغيرات وعلى الحالات الجديدة. في بعض الأحيان، يجد هؤلاء الأطفال صعوبة في بناء علاقات اجتماعية ويحتاجون لمساعدتكم ووساطتكم، كأن ترافقوا الطفل في نشاطات اجتماعية، أو عندما يزور صديقاً له من الروضة. إذا كنتم تحافون على مكانة الطفل الاجتماعية، فتحدثوا مع المربية حول الموضوع. تذكروا أن العلاقات بين الأطفال في هذه السن ما زالت غير ثابتة وهي عرضة للتغير.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- طفلكم يحتاج إلى توجيهكم ووساطتكم وإشراككم كي يكون مستقلاً ويتعاون ضمن اللعب مع سائر الأطفال.
- شجّعوا الطفل على اللعب النزيه مع أطفال في مجموعة صغيرة، بحيث يحافظ الأطفال على قوانين اللعب، بما في ذلك الألعاب التي تتطلب الانتظار في الدور، والألعاب التي تتطلب المراعاة والتنازل وما إلى ذلك.
- علموا الطفل مبدأ "مرّة أنا، مرّة أنت".
- تذكروا الاهتمام بالتواصل البصري مع الطفل خلال اللعب. التواصل البصري هو أحد الأمور المهمة في التواصل الاجتماعي. لعبة "تعال نشوف مين بيرمش أول" تساعد في التدرّب على هذا الأمر.
- علموا طفلكم تنويع المشاعر التي قد تظهر خلال اللعب. تستطيعون لعب لعبة التعرف على تعابير الوجه ("فرحان وزعلان")، كطريقة للتدرّب على التعرف على المشاعر.
- العبوا مع الطفل ألعاب التمثيل الصامت، وعلموه ما يعنيه التواصل بدون كلام (ما تقوله لغة الجسم). على سبيل المثال: "فرجيني كيف إنت زعلان بدون ما تحكي".
- أظهروا للطفل من خلال تصرّفاتكم خلال اللعب ما هي التصرفات التي تريدون له أن يتبناها. على سبيل المثال، إذا أخطأتم خلال اللعب، فاعتذروا بصدق؛ وعندما تفوزون كونوا سعداء لكن دون تفاخر زائد وتكبر؛ وقد تحزنون عند الخسارة لكن دون أن "تخربوا"

إذا لم يكن الطفل يحبّ الألعاب التي تحبونها، فتفهموا الأمر وتقبّلوه برحابة صدر. أتم أيضاً غير ملزمين بلعب كل لعبة يحبها. المهم هو أن تتقبّلوا تفضيلات الطفل لأن الأمر يعزّز من ثقته بنفسه.

### اللعب الاجتماعي في سنّ الثالثة

بعامّة، يستطيع الطفل اللعب مع طفل واحد أو أكثر، ويقوم ببناء العلاقات داخل اللعب، لكنه يحتاج في الكثير من الأحيان إلى وساطة شخص بالغ كي يلعب بروح التعاون. يحبّ الطفل أن يقدم العروض أمام الآخرين. يبدأ في انتظار دوره، وتقبّل وفهم قوانين المنزل / الروضة وقوانين الألعاب التنافسية - وغالباً بمساعدة شخص بالغ. غالباً يعطي بسهولة لعباً لعبها. غالباً يعبر عن استعداده للعب مع غرباء يتعاملون معه بطريقة ودّية.

عشية بلوغه سنّ الرابعة: ينشغل الطفل في تطوير هويته الاجتماعية والجنديرية، وينعكس الأمر في ألعابه. يصبّ اهتمامه على أعضاء جسم الإنسان والفروق بين الجنسين، ويلعب أحياناً لعبة "فرجيني"، أي الكشف عن أعضاء جسمه، وذلك بغية الاستقصاء والبحث. غالباً يلعب الطفل ضمن مجموعات من الأطفال صغيرة وغير ثابتة. في بعض الأحيان، يُظهر تفضيلاً لطفل معين، أو لعدد من الأطفال دون سواهم، ويتعامل معهم على أنهم أصدقاؤه. يفهم الحاجة إلى تقاسم اللعب، ويتعامل بتفهم مع الأطفال الأصغر منه سنّاً.

في هذه المرحلة، يتطور التمثيل الدرامي، فيقوم بتمثيل أدوار اجتماعية حقيقية (طبيب؛ ممرضة؛ مربية أطفال)، وأخرى خيالية (سوبرمان وغيره)، ويحبّ التنكر بشخصيات مختلفة، ويحبّ ارتداء الملابس كالكبار (استخدام ماكياج الأم وربطة عنق الأب وما شابه).

## اللعب الاجتماعيّ في سنّ الثالثة

ننصح بالتوجّه إلى الطاقم التربويّ أو لاستشارة مهنيّة، إذا كان الطفل يفضّل اللعب لوحده على نحو بارز، ولا يُظهر أيّ اهتمام بزيارة أيّ طفل أو بأن يأتي الأطفال لزيارته، ويجد صعوبة في بناء الصداقات والتصاحب مع أطفال آخرين وفهم أهدافهم ونواياهم.



### النزعة التنافسيّة-

التنافس في حدّ ذاته ليس سلبياً، وهو مهمّ لتطوّر الطفل، لكنّه يصبح إشكالياً عندما يكون متطرّفًا؛ عندما يفقد الطفل صوابه خلال اللعب، ويكذب ويغشّ ويتصرّف بغضب عندما يخسر، أو يختار أطفالاً صغاراً كشركاء لعب كي يتكبّر عليهم أو يذمّم. معنى ذلك أنّ الطفل يبيّن تصوّره الذاتيّ (أي أنّه ذو قيمة) فقط عندما يفوز.

ما الذي يمكنكم فعله؟

- انتبهوا لردود فعلكم في موضوع التنافس - وما الذي تتوقّعون من الطفل؟ ما هي الرسائل (العننيّة والخفيّة) التي تُنقل في العائلة بالنسبة للنجاح وعدم النجاح؟
- انتبهوا لموقف الطفل تجاه التنافس: لا تتجاهلوا أكاذيبه خلال اللعب، وشجّعوا الألعاب التي تحتاج إلى التعاون، وعبرّوا عن إعجابكم بإنجازات الآخرين، كالخبرة والتفكير والأصالة والتعاون، واهتمّوا بتوضيح قوانين اللّعب مسبقاً.

### الخوف من الفشل-

الطفل الذي يخاف من الفشل هو الطفل الذي يتفادى الأوضاع غير المألوفة التي قد يخسر فيها، وغالبًا تطفو لديه فورة من المشاعر عندما يخسر. يتعامل الطفل مع الفشل على أنّه ثمة ما يتهدّد حبّ الآخرين له، ويتهدّد قيمته في نظر الآخرين.

ما الذي يمكنكم فعله؟

- احترّموا مخاوفه وقوّة مشاعره وامتنعوا عن التفوّه بجمل من نوعيّة "فيش أيّ سبب إنك تخاف"، أو "ليش بتبكي لهالدرجة؟! كلّها لعبة".
  - تذكروا أنّ مواجهة الحالات المختلفة في اللّعب بطريقة بناءة تمكّن من مواجهة الحالات الحقيقيّة بطريقة أفضل، ولذا من المهمّ أن لا تمنعوا على نحو متعمّد الطفل من معايشة تجربة الفشل بسبب الصعوبة التي يواجهها في هذه المسألة (كأنّ يخسر أو متعمّدين، أو أن توجّهوا آخرين للتنازل لصالحه، وغير ذلك).
  - من المهمّ أن تتحدّثوا معه عن مصدر خوفه، وعمّا يشعر به، وأن تفهموا معاً ما هي الحالات التي تضغطه.
  - دعوه يخوض التجربة في المجالات / الألعاب التي يشعر فيها بمزيد من الثقة، ثمّ انتقلوا تدريجيّاً إلى الألعاب التي يخشى فيها من الخسارة.
  - أثنوا على المحاولة لا على النتائج فقط.
  - حدّثوه عن تجاربكم الشخصيّة مع الفشل. في الإمكان كذلك قراءة كتب تتناول هذا الموضوع.
- إذا كان القلق يساوركم ولم تعرفوا كيف تتصرّفون، ننصحكم بالتوجّه إلى المربيّة أو إلى جهة مهنيّة تستطيع مساعدتكم



## ما الذي تستطيعون فعله؟

علاوة على ما ذكر سابقاً بشأن سنّ الثالثة، شجّعوا الطفل على وضع قوانين في اللّعب (حتى لو كانت من بنات خياله)، وأن يحافظ عليها ولا يُخلّ بها.

الألعاب تستدعي حالات شعوريّة مركّبة عند الخسارة أو الريح، وهذه الحالات تشكّل فرصة جيّدة للتّحاور مع طفلكم حول الحالة الشعوريّة التي يعيشها، وبالتالي يتعلّم تشخيص مشاعره والتحدّث حولها وفهمها.

اللّعب هو أيضاً طريقة رائعة لتطوير كفاءات التّواصل والاتّصال بشأن حالات تتولّد خلاله: التفاوض (حول القوانين مثلاً)، وتعلم التنازل، والتصميم على حقّك، والوصول إلى حلول وسط، وغير ذلك، بالإضافة إلى التمرّن على حالات اجتماعيّة واقعيّة داخل حيّز اللّعب.

## اللّعب الاجتماعيّ في سنّ الرابعة

يلعب الطفل بالتعاون مع أطفال آخرين دونها وساطة من شخص بالغ، ويبدأ بلعب لعبة مشتركة مع عدّة أصدقاء بالتزامن. عشية بلوغه سنّ الخامسة، يفضّل معايشة الأطفال على معايشة الكبار.

يتقبّل الطفل السلطة ويتفهمها، وفي هذه السنّ يفهم قواعد اللّعب وقوانين البيت / الروضة. يبدأ في المحافظة على القواعد عن وعي ويُخلّ بها عن وعي أيضاً.

فهم القوانين يشكّل قاعدة التّطور الأخلاقيّ، لأنّ القوانين تشكّل حجر الأساس لاحترام معايير وقيم الأخلاق في المجتمع، وهي التي تعرّف المسموح والمنوع، ومن هنا تكمن أهميّة أن يبدأ الطفل باللّعب وفق القوانين.

ينميّ الطفل قدرته على التّحكّم والضبط الذاتيّ، كالانتظار في الدّور، والانتظار للحصول على لعبة، وغير ذلك.



راجعوا المعلومات المفضّلة في "من المهم أن تعرفوا" في سنّ الثالثة



## ما الذي تستطيعون فعله؟

راجعوا التوصيات للّعب الاجتماعيّ في سنّ الثالثة وسنّ الرابعة.

## في سنّ الخامسة حتّى السادسة

يلعب الطفل بالتعاون مع الأطفال لمُدّة زمنيّة طويلة تصل إلى نحو 15 دقيقة. لديه عدد من الأصدقاء، لكنّه يفضّل واحداً أو اثنين.

من الناحية الاجتماعيّة، يبدأ اللّعب في مجموعات مع وظائف محدّدة وشبكة شائكة من العلاقات. يختار الطفل أصدقاءه، ويؤيّد الصداقة أهميّة كبيرة، ويتبنّى أنماط اللّعب في مجموعة، إذ يسير وراء قائد، ويلعب لعباً جماعياً مخطّطاً مع تفضيل للّعب مع طفلين - خمسة أطفال. يدافع في اللّعب عمّن هم أصغر منه سناً، ويُظهر اهتماماً بالآ يتأذى الآخرون خلال اللّعب.

لديه روح المبادرة، ويخترع ألعاباً لوحده وبالتعاون مع الآخرين من خلال استخدام القوانين والأنظمة. على وجه العموم، يدعن لقوانين البيت / البستان، ويخلق قوانين ذاتيّة لنفسه. التنافس يشكّل تحدياً بالنسبة له. في المعتاد، يعتذر إذا ارتكب خطأ غير متعمّد. التمثيل الدراميّ يضمّ انشغالاً بالعلاقات بين الجنسين، وبين الأهل (لعبة ماما وبابا)، والولادة، والعائلة. يستخدم اللمس خلال اللّعب كالعناق، أو التصرّف الجسديّ العدوانيّ في سبيل التعلّم عن القوّة النسبيّة، وعن إسقاطات تصرّفاته.



نتوقّع من الأطفال، في سنّ الخامسة، أن يملكو القدرة على احتواء مشاعر الغضب والإحباط، وأن يضبطوا ردود أفعالهم، وآلا يهتاجوا. بعض الأطفال يواجهون صعوبات في هذا المضمار (بحسب مزاجهم). إذا ساوركم القلق ولم تعرفوا كيف تتعاملون مع الأمر، فتوجّهوا إلى المربيّة أو إلى جهة مهنيّة تستطيع مساعدتكم.

## اللقاءات في ساعات بعد الظهر - عندما يلتقي طفلك مع طفل آخر للعب المشترك خارج إطار الروضة / البستان

بعض الأطفال يحبون اللعب معًا خارج نطاق الإطار التربوي أيضًا، ويحب بعضهم دعوة الأصدقاء إلى منزلهم، بينما يفضل آخرون الذهاب لزيارة الأصدقاء في بيوتهم. علاوة على المتعة الكامنة في هذه اللقاءات، هي تطوّر الحياة الاجتماعية لدى الأطفال، فتعلّمهم التعاون، وتعلّم الاختيار، والمواجهة، والتنافس، والتسامح، وخوض التجارب، وروح المبادرة، والإنتاج، وغير ذلك. تُعلّم الأطفال كلّ ما هو مهمّ في العلاقة مع أطفال آخرين من الفئة العمرية نفسها.

\* للتوسّع، يمكن الاطلاع على تطوّر اللعب الاجتماعيّ في الفصل الفرعيّ السابق من هذا الدليل.

يختلف الأطفال بعضهم عن بعض في مسألة الميول الاجتماعية. بعضهم يحبون أن يزوروا الآخرين، بينما يفضل البعض الآخر أن يأتي الآخرون لزيارتهم. ننصح بتمكينهم من تحقيق ما يفضلون، وهذا الأمر لا يشير بالضرورة إلى نمط مستقبليّ في العلاقة مع الآخرين.

العلاقات بين الأطفال في هذه السنّ مرنة جدًا. العلاقة بينهم اليوم ممتازة، وغدًا تنشب عداوة مرّة. بمرور الوقت، يبني الطفل مجموعة أصدقاء قريبة وثابتة. ادعوا طفلكم كي يدعو الأصدقاء إلى البيت أو يزور أطفالًا في سنه، وإن لم يكونوا ممن تفضلون أن يتواصل معهم.

في سنّ 3-4 سنوات ما زال الطفل يحتاج إلى مرافقتكم، ولذا من المهمّ أن يلائمكم موعد الزيارة. وإذا لم تستطيعوا مرافقته لأسباب مختلفة، فوضّحو له أن ينتظر في مسألة زيارة الأطفال الآخرين حتى يكبر ويستطيع زيارتهم لوحده.

في سنّ 5-6 سنوات يستطيع غالبية الأطفال البقاء لفترة معينة لدى الأصدقاء بدون مرافقة الأهل. إذا رغب طفلكم القيام بذلك، تستطيعون إحضاره إلى بيت صديقه والعودة لاصطحابه إلى المنزل في الموعد المحدّد. المدة الزمنية التي يقضيها بدونكم مهمة بغية تطوير استقلاليتّه.



## ما الذي تستطيعون فعله كي تكون اللقاءات بين الأطفال في المنزل لطيفة ومنتعة؟

من المهمّ أن تتبّهوا لبعض المبادئ:

حدّدوا مدّة اللقاء - نحن الأهل لدينا التزامات عديدة، ومهّمات يجب علينا تنفيذها، وقد يكون لدينا أطفال آخرون بحاجة إلى رعايتنا. استضافة طفل آخر لا نعرفه لساعات طويلة، أو الانضمام إلى طفلنا في زيارة لدى أصدقائه، قد يلحقان الضرر بقدرتنا على الوفاء بالتزاماتنا، ولذا يُطلب إليكم أن تراعوا أهل الطفل الذي يزوره ابنكم، واطلبوا من أهل الطفل الذين يزور طفلكم أن يراعواكم، وحدّدوا مدّة الزيارة كي تلائم الجميع.

حافظوا على الحدود والقوانين التي تمهّمكم بطريقة مُراعية - يضع الأهل حدودًا لأطفالهم وفق معتقداتهم ومبادئهم، وليس ثمة قوانين وقواعد صارمة في مسألة الحدود الصحيحة. الطفل الذي يزور ابنكم قد يكون معتادًا على قوانين وأنظمة تختلف عن تلك التي تسود في بيتكم، لكن الأمر لا يعني أن تتنازلوا عن الحدود المهمة بالنسبة لكم، ومع ذلك راعوا حقيقة أنّ الضيف لا يعرف هذه القوانين لأنّه معتاد على واقع آخر، وفسّروا له بكلّيات بسيطة، وربّما بمشاركة ابنكم، ماذا تعنون، وما هي الأمور المهمة بالنسبة لكم.

اعرضوا على الأطفال ألعابًا وأنشطة تلائم سنّهم. انتبهوا إلى حقيقة أنّ الأطفال يختلفون بعضهم عن بعض في وتيرة التطوّر وفي مسألة التفضيلات الشخصية. إذا واجه الطفل الزائر صعوبة في الألعاب أو في الأنشطة التي تعرضونها عليه أنتم وطفلكم، أو رفضها، فاعرضوا عليه وعلى طفلكم أن ينتقلوا إلى لعبة أخرى.

عندما يأتي الطفل لزيارتكم بدون والديه، فأنتم تتحمّلون المسؤولية عنه، ولذا حافظوا على قواعد الأمان والسلامة: راقبوا الأطفال، وحافظوا عليهم خلال لعبهم، كي لا يتعرّض أيّ منهم لأذى.

بعض الأطفال لا يحبون أن يلمس أحدهم لعبة أو أغراضًا معينة. قبل أن يصل أحد أصدقاء ابنكم لزيارته، تحدّثوا مع طفلكم واقترحوا عليه أن يضع جانبًا للعب والأغراض التي لا يريد أن يلمسها أحد، وقبل أن يذهب هو لزيارة صديق له، اشرحوا له أنّ صديقه قد لا يحبّ مثلًا أن يلمس أحدُ لعبه وأغراضه، وعليه أن يحترم طلب صديقه في هذه المسألة.

إذا لم تيسر الأمور على ما يرام بين الطفلين، فهنا بحاجة إلى وساطتكم ومساعدتكم. كما ذكرنا سابقًا، ليس من المستغرب في هذه السنّ أن يتدبّر الطفلان اليوم أمرهما معًا ويلعبا لساعات طويلة، وآلا يتوقّفا عن التشاجر في اليوم التالي. حاولوا التوسّط بينهما، والتحدّث والوصول إلى حلّ متفق عليه. إذا لم تنجحوا في مساعدتها على التصالح ومواصلة اللعب، فاتصلوا بالوالد/ة الطفل الضيف واطلبوا أن يأتي / تأتي لاصطحابه إلى المنزل. أوصلوا للطفلين رسالة مُفادها التأكيد على أنّها سيُسّرّان إذا التقيا في يومٍ آخر ولعبا معًا.



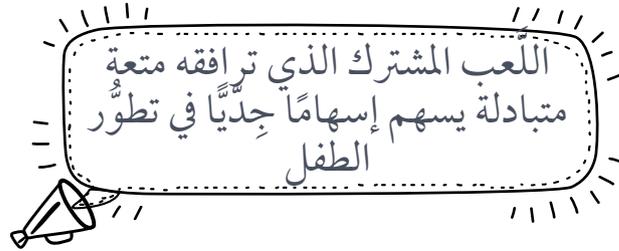
## إضاءة إلى الأهل - اللعب مع طفلي



هل لعب والداكم معكم عندما كنتم أطفالاً؟ في كثير من العائلات لعب الأطفال مع الأطفال، ولم يكن متعارفاً عليه أن يلعب الوالدان مع أطفالهم. اللعب المشترك للوالد مع طفله يشكّل تجربة جديدة بالنسبة للكثير من الأهل. الثقافة المعاصرة تشجّع الأهل على اللعب مع أطفالهم وقضاء "وقت نوعي" معهم، لكن هذا التوقع الاجتماعيّ بالنسبة لبعض الأهل يُعتبر أمراً مركّباً، حيث يجدون صعوبة في الدخول إلى عالم الأطفال، ومعايشة العالم من وجهة نظرهم، والاهتمام اهتماماً حقيقياً بالأمور التي تثير اهتمامهم. في بعض الأحيان، لا تثير مجالات اهتمام أبنائكم اهتمامكم، أو تجدون أنهم يريدون لعب اللعبة نفسها أو الإصغاء للقصة ذاتها مرّات ومرّات، وعليه تجدون أنفسكم تُعدّون الدقائق حتّى انتهاء الوقت الذي خصصتموه للعب معهم، بينما يكون ذهنكم منشغلاً بالمهمّات الأخرى التي تنتظركم.

كُتِب الكثير بشأن أهميّة اللعب في نموّ وتطوّر الطفل، ولم يُكتب الكثير بشأن أهميّة الانسباط المشترك وتعزيز العلاقة من خلال اللّعب مع الطفل. عندما يرى الطفل أنّك تتمتّع باللّعب، يصبح اللّعب جزءاً مهماً من علاقتكم، ومعاً تخلقان تجربة خاصّة بكما. عندما يرى الطفل أنّك تعاني من الملل، تراجع متعته، ولا يشعر بالعلاقة المتبادلة، ويتحوّل اللّعب إلى مجرد نشاط للطفل معك، ولا يجد كلاكما أيّ متعة في قضاء الوقت المشترك.

اللعب هو طريقة ممتازة لتعميق التعارف بينكما. من خلال اللعب تتعلّم ما هي الأمور التي تخلق المتعة لدى الطفل؛ وما هي صعوباته وما هو سقف إيجابته؛ وما هي الأمور التي تُضحكه، وكيف يبدو عالمه الداخليّ. ومن خلال اللعب يتعرّف الطفل عليك، ويرى ردودك العفوية في حالات مختلفة، وكيف تفكّر وتشعر، وما هي الأمور التي تثير اهتمامك. يجمل اللعب في طبّاته أبعاداً تعارف لا توفرها الحياة العادية اليومية. اللّعب هو أيضاً طريقة خلاقة لتعريف الطفل على مجالات اهتمام جديدة (تَهْمُك أنت أيضاً)، ولتمكينه من التعرّف على المحيط من وجهة نظرك، وهو طريقة لتعزيز الرابطة والهوية والانتماء بينكما. يمكن التعامل مع هذه السنوات كسنوات ساحرة. خيال طفلكم يتفتّح كتفتّح الزهرة، وهو يلعب في عالم متخيّل. تستطيعون المشاركة والانضمام إلى عالمه الساحر، وسيكون من دواعي سروره أن تفعلوا ذلك.





## ما الذي تستطيعون فعله كي تتمتعوا باللعب المشترك؟

ابحثوا عن الأمور التي تحبّون القيام بها مع الأطفال وهم يتمتعون بها، والأماكن التي تشعرون بأنكم تتواصلون فيها مع الطفل في داخلكم:

- اقرأوا معًا كتابًا، واكتشفوا عوالم جديدة.
- اذهبوا للسباحة أو الركض معًا، واشعروا معًا بالجهد الجسماني.
- اخرجوا للتنزه في الخارج، وأجروا بحثًا حول التغييرات التي تأتي بها فصول السنة لمحيطكم القريب.
- اخرجوا معًا للتنزه مع الكلب، وانتبهوا إلى الأمور التي تهتمّ.
- ارسموا معًا، وابنوا والعبوا في عوالم ساحرة وعجيبة.
- العبوا بالكرة معًا في الخارج، أو العبوا في البيت بألعاب الطاولة التي تضع تحديات أمامكم وأمام الطفل.
- اطبخوا معًا أطعمة محبوبة من "طببخات" العائلة.
- حولوا المهام المنزلية التي يستطيع الطفل المشاركة فيها إلى لعبة مسلية ومليئة بالتحديات.

تستطيعون خلق إطار زمني واضح، كي تكون التجربة المشتركة ملائمة لكليهما. في بعض الأحيان، إذا لم تتمكنوا من التواصل مع اللعبة التي اختارها الطفل، تستطيعون مشاهدته يشغل نفسه لوحده في اللعب، دون أن تلتفتوا بالهاتف النقال أو بالأمور المنزلية العاجلة. عندما تصبّون اهتمامكم الكامل في الطفل، يمكن اعتبار الأمر تجربة مشتركة لكليهما.

من المهم أن يشغل الأطفال أنفسهم بأنفسهم، وأن يمتلكوا القدرة على اللعب لوحدهم، أو التدبّر بدون إخوة أو أصدقاء، دون أن تكونوا أنتم شركاء في اللعب. ليس من الضروري أن يلعبوا معكم على الدوام، لكن لا تنازلوا عن تجربة اللعب المشترك، فقد تكون هذه بمثابة احتفاء بالعلاقة بينكما.

## مخاوفكم المتعلقة برغبة الطفل في البحث والتقصّي

المخاوف التي تثيرها رغبة الطفل في البحث والتقصّي لدى الأهل في هذه السنّ يكون الطفل نشيطًا جدًا ويجب إجراء عمليّات بحث واستقصاء في بيئته المحيطة. من المهم أن توفّروا له تنويعًا واسعة من إمكانيّات اللعب واللقاء مع أطفال آخرين، وأن تمكّنوه من التطوّر وتحقيق فضوله ونزعتة للبحث والاستقصاء، من خلال المحافظة على سلامته.

إذا شعرتم أن ألعاب الطفل وتصرفاته تثير فيكم مخاوف أو مشاعر غير لطيفة، وأنكم لا تنجحون في تشجيعه على اللعب، أو إذا واجهتم صعوبة في وضع الحدود التي توجّه تصرفاته وتحافظ على سلامته، وتشعرون أنكم عاجزون، فعندئذٍ توجّهوا لتلقي الاستشارة والمساعدة من قبل أشخاص مهنيّين.



## قضايا تطوريّة شعوريّة اجتماعيّة



طفلكم يُظهر حبّ الاستطلاع، وهو بحاجة لتجريب أمور جديدة، وفي المقابل يحتاج منكم إلى الإحساس بالدفء والأمان، والمساعدة والدعم عند مواجهة صعوبة أو ضائقة أو تحدّ. في هذه السنّ، أصبح الطفل يعرف متى تتصادم رغباته مع رغباتكم، أو مع رغبات أطفال آخرين وكبار آخرين من حوله. هذه هي الفترة التي يتعلم فيها التفاوض حول رغباته، والتنازل في بعض الأحيان. لذا، من المهمّ أن تمكّنه من معايشة الإحباطات، شريطة ألا تكون قاسية وألا تؤذيه، بل تلك التي يستطيع التعامل معها بنجاح.



### الهويّة والتصور الذاتي لدى الطفل

في هذه السنّ، تبلور شخصية الطفل وتصبح صفاته أكثر استقرارًا وتساوقًا. يتعلّم الطفل التعرّف على نفسه، ويتعلّم الناس من حوله توقع ردود فعله وتصرفاته. هويّة الطفل الذاتية تشمل فهمًا لكيف يبدو جسمه، وقدراته، ومكان ضعفه، وصفاته، وميوله الشخصية، والأمر التي يحبّها وتلك التي لا يحبّها، والأمر التي يفضلها، والآراء التي يبلورها، والطرق التي يتبنّاها لتحصيل الأمور التي يريدها.

في هذه السنّ، يبدأ الطفل بتطوير الثقة بالنفس والتصور الذاتي -عندما ينجح يتولّد لديه إحساسٌ بتحقيق الإنجاز؛ ويبدأ بالتعامل مع الإخفاقات، والصعوبات وخيبات الأمل؛ ويستطيع تأجيل إشباع الرغبات والتعامل مع الإحباط بطريقة بناءة (بالمستوى والطريقة اللذين يلائمان سنّه). هذه السيرورة يرافقها انتقال تدريجيّ من الاعتماد على الأهل إلى الاستقلال.

في هذه السنّ، يولي الطفل أهميةً بالغة لأن تكون لديه زاويته الخاصّة، وهو قادر على احترام حيّز الآخرين. الحيّز الخاصّ يختلف وتفاوت أهمّيّته بين مجتمع وآخر. على الرغم من ذلك، انتبهوا أنّ حاجة الطفل للحيّز الخاصّ هي حاجة تطوريّة ومن المهمّ أن تلبّي (على سبيل المثال، مكّنوا الطفل من ترتيب زاوية خاصّة في غرفته).



## ما الذي تستطيعون فعله؟

يشغل الأهل دورًا مركزيًا في مساعدة الطفل على ترتيب عالمه الداخليّ وفهمه. يمكنكم فعل ذلك من خلال محادثة مفتوحة عن مميّزات هويّته: جسمه، وقدراته، ومكامن ضعفه، وصفاته، وتفضيلاته، ورغباته، وطرق تصرّفه وما شابه ذلك. من المهمّ أن تتحدّثوا معه عن هذه الأمور بطريقة مراعية ومحترمة. من المهمّ أن تشرحو للطفل عن وظائف مختلفة يقومون بها أتمم الأهل لصالح سائر أبناء العائلة في البيت، وفي خارج إطار العائلة (على سبيل المثال: وظائف في مكان العمل، وفي المجتمع، وما إلى ذلك)، كي يوسّع فهمه لنفسه وللعالم من حوله.

في هذه السنّ، يطوّر طفلكم شخصيته وهويّته، ويطوّر الميول والتفضيلات والأمور التي يحبّها، والتي تشبه في بعضها شخصيتكم وهويّتكم وتختلف في بعضها الآخر. انتبهوا إلى خصوصيته واختلافه عنكم. في بعض الأحيان، يحاول الأهل دفع الأطفال نحو تحقيق أحلام كانت لديهم، لكنّها ليست أحلام أطفالهم ولا رغباتهم. هذه الحالة قد تولّد صراعات وخيبات أمل في علاقتكم، وأتمم في غنى عنها.



بعض الأطفال ليسوا فرحين ومبتهجين وضحوكين، ويبدون حزينين وأكثر عصبية من أبناء سنّة. هؤلاء الأطفال يتورّطون -في المعتاد- أكثر من غيرهم في ألعاب ذات طابع سلبيّ. الطفل الذي لا ينجح في تطوير الثقة بالنفس وفي بناء تصوّر ذاتيّ إيجابيّ يجد صعوبة في تفسير نفسه لمحيطه من خلال الاتصال الكلامي، ويردّ -في الأساس- من خلال البكاء أو الغضب والعدائيّة البدنيّة تجاه الآخرين.

إذا واجهتها (أنّتا الأب والأم) صعوبة في فهم سلوك ومشاعر طفلكم والتعامل معها، ولا تعرفون كيف تساعدونه على تطوير الثقة بالنفس وبناء التصرّور الذاتيّ الإيجابيّ، تحدّثا حول الموضوع، وحاوولا فحص طريقة تصرّفه عندما لا تكونان معه -في الروضة أو في إطار اجتماعيّ آخر- وتوجّها للحصول على دعم مهنيّ عند الحاجة.

## الجنّدر (النوع الاجتماعيّ) لدى الأطفال

الأطفال منذ نعومة أظفارهم يتعلّمون الأفكار المقلّبة والنمطيّة المتعلّقة بتصرّفات الجنسين في مجالات مختلفة. في سنّ عامين، نرى تفضيلًا لنوع اللّعب بحسب الجنّدر. غالبًا يفضّل الذكور السيّارات، وتفضّل الإناث الدمى. هذا التفضيل المختلف لا يرجع إلى تأثير البيئة المحيطة بحسب، بل تُظهر بعض الأبحاث أنّ هذا التفضيل ينتج عن إفراز هرمونات أنثويّة أو ذكوريّة في المرحلة الجنينيّة تؤثر على تفضيل هذه اللعبة أو تلك. على الرغم من ذلك، يُظهر بعض الأطفال في سنّ مبكّرة تفضيلات مختلفة في مجال اللّعب، ويعبّر بعضهم -على هذا النحو أو ذاك- عن تمنيّاتهم بتغيير جنسهم. إذا كان هذا الموضوع يثير قلقكم أو تساؤلاتكم، تستطيعون التوجّه للحصول على استشارة مهنيّة.

في سنّ الثالثة، يتعامل الأطفال مع المصطلح "ولد" أو "بنت" ببساطة، وبأنّه مجرد كلمة تصفهم.

معاني ومدلولات الجنّدر تبدأ عشبيّة بلوغ سنّ الرابعة، من خلال المعتقدات الاجتماعيّة التي يعبّر عنها الأطفال، نحو: ما هي البنت؟ ما هو الولد؟ ما هي أمور البنات؟ ما هي أمور البنين؟ ما اللائق والمسموح / غير اللائق والمنوع بالنسبة للبنات؟ ما اللائق والمسموح / غير اللائق والمنوع بالنسبة للولد؟ يتنبه الأولاد كذلك مع من يجري التساهل أكثر، وممن يتوقّع أن يتحمّل المسؤوليّة أكثر، ومن يفترض فيه أن ينجح، وفي أيّ مجال.

في هذه السنّ، يمكن ملاحظة أنّ البنات يلعبن أكثر بالدمى وألعاب هادئة تتعلّق بالبيت وبالحياة العائلة، ويستخدمن الرّفص الكلامي، ويكثرن من سرد القصص وتبادل الأسرار. أمّا الذكور، فيلعبون أكثر بالسيّارات وألعاب البناء وألعاب الحركة والمغامرات والتنافس، وفي مجموعات أكبر تضمّ بنية هرميّة (قائد)، ويظهرون مزيدًا من التصرّفات العدوانيّة عند اندلاع الصراعات.

في هذه السنّ، يبدأ الأطفال بفهم الوظيفة الجندريّة في السياق الاجتماعيّ. وبما أنّ الحديث يدور عن سنّ بناء الذات وفحص القدرات،

يتعرّز وعي الأطفال لنوعهم، ويفهمون أنّ هذه المسألة مهمّة وتحدّد الكثير من الأمور. يفهم الأطفال أنّ الذكر يبقى ذكراً وإن ارتدى فستاناً، وتدرك الطفلة التي تفضّل ألعاب الذكور أنّها تلعب بأمور يعتبرها المجتمع ألعاب بنين. هذا المفهوم يتعرّز أكثر فأكثر في الروضة، إذ على الرغم من الرغبة في التعامل المتساوي، سنعرث في ركن الدمى داخل الروضة أو البستان على نسبة أعلى بكثير من الإناث، وسنعرث على نسبة أعلى من الذكور في زاوية المكعبات. مع مرور الوقت، يطرّو الأطفال التزاماً شعورياً تجاه جنّدرهم (الذكور يشعرون مثل "الذكور"، والإناث يشعرون مثل "الإناث").

يحصّل جزء من بناء الالتزام الشعوريّ لدى الطفل تجاه الجندر الذي يتّمي إليه من خلال التماثل مع الوالد من الجنس نفسه. هكذا، على سبيل المثال، تبنى البنات علاقة مع الأم من خلال نقاط التشابه، وبنين الأبناء علاقتهم معها من خلال التفاضل عنها. هذا ما يحصل عندما تشدّد البنات على أنّهنّ يقلدن أمهاتهنّ، و"يتمكّجن" ويتغدرن ويتبخترن. في المقابل، البنات اللواتي يُعتنّ بهنّ بـ "حسن صبيّ" يعرّفن أنفسهنّ من خلال التعارض والتفاضل.



## الجندر - ما الذي تستطيعون فعله؟

في بعض الأحيان، يتعامل الأهل مع الذكور والإناث بطريقة مختلفة، لكن من المهمّ أن توفّروا للبنين والبنات فرص تجارب متنوّعة ومتساوية. على هذا النحو تستطيعون الحيلولة دون تولّد مواقف جندرية متصلّبة لدى طفلكم قد تشكّل عائقاً أمام تحقيقه لقدراته الكامنة ولطموحاته.

يتولّد لدى بعض الأطفال منذ نعومة أظفارهم ميل إلى اللعب بالألعاب المحسوبة وفق الأفكار النمطية بأنّها ألعاب الجنس الآخر - كالذكور الذين يحبّون اللعب في زاوية الدمى، وارتداء الفساتين ووضع المكياج، أو البنات اللواتي يفضّلن اللعب بألعاب كثيرة الحركة والتسلّق على الأشجار وما شابه. مكّنوا طفلكم من التعبير عن نفسه، وكونوا مرّاعين وصبورين. ما يخوضه الطفل يشكّل جزءاً من عملية التطوّر الطبيعيّ وبلّورة الهويّة.

بعض الأطفال لا يتماثلون من جندرهم (نوعهم الاجتماعيّ) حتّى في سنّ الرابعة أو الخامسة، ولا يشعرون بالراحة حياله، ويعبرون عن تمثياتهم بتغيير جندرهم. على سبيل المثال، قد يطلبون أن تتوجّهوا إليهم بصيغة الجنس الآخر (البنات التي تطلب أن تتحدّثوا معها بصيغة المذكر، والولد الذي يطلب أن تتوجّهوا إليه بصيغة المؤنث)، بالإضافة إلى تصميمهم على ألعاب وملابس الجنس الآخر. إذا كانت هذه الحالات تشكّل مصدر قلق بالنسبة لكم، ننصحكم بالتوجّه للتشاور مع مهنيّ قادر على مساعدتكم.



## الفضول الجنسيّ لدى الأطفال

يتعامل الأطفال مع الجنس بكثير من الفضول، ولذا فإنّ النظر واللمس هما ظاهرتان طبيعيّتان وعاديّتان تساعدان الطفل على فهم كيف يبدو الجسد، وما هي الفروق بين البنات والأولاد، وما هو الإحساس عند لمس جسد طفل آخر. بعامة، لا يشعر الأطفال بالخجل أو الغضب أو الخوف نتيجة الألعاب الجنسيّة، بل تراودهم مشاعر صحيّة كالابتهاج والفرح الصبيانيّ.

الأطفال في هذه السنّ لا يصيّنون الاهتمام على الأعضاء التناسليّة، ولا يضعون المتعة الجنسيّة والتهيّج الجنسيّ هدفاً لهم. الألعاب الجنسيّة تشكّل جزءاً لا يتجزّأ من فضول الطفل بشأن العالم الذي يحيط به بعامة، وبشأن جسده بخاصّة. وفي اللعب، يظهر الفضول الجنسيّ في موازاة الفضول في المجالات الأخرى، ويكتشف الطفل العادة السريّة كجزء من عمليّات الاستقصاء التي يجريها بشأن جسده. الاستمناة شائع في هذه السنّ لأنّ الطفل يكتشف أنّ هناك متعة في لمس أجزاء من الجسم، لكن هذه الممارسة لا تحمل التفسيرات الجنسيّة التي يحملها البالغون.

الأطفال فضوليّون أيضاً تجاه أجساد الآخرين، وهو ما ينعكس في التلصّص على المراحيض، وألعاب "عريس وعروس"، وألعاب "الدكتور والممرضة". يحبّ الأطفال أيضاً أن يكشف بعضهم لبعض الأعضاء الخاصّة. هذه الألعاب تنفّذ، في بعض الأحيان، مع أصدقائهم الذين يلعبون معهم لساعات طويلة، بدون إكراه، وكجزء من اللعب.



## الفضول الجنسي لدى الأطفال - ما الذي تستطيعون فعله؟

الأهل وبالغون آخرون يخلطون، في بعض الأحيان، بين أفكارهم ومشاعرهم المتعلقة بالجنس وأفكار ومشاعر الأطفال؛ وذلك لأنهم يقارنون سلوك الأطفال بسلوك الكبار، وهذا الأمر يخلق لديهم شعورًا بعدم الراحة والارتباك، إلى حد القلق. التوجّه الإيجابي تجاه جنسانية الطفل يساهم في تعزيز تصوّره الإيجابي، وفي تعامله مع جسمه على نحوٍ إيجابي أيضًا.

في هذه السنّ، من المهمّ أن تعلّموا الطفل معنى الخصوصية وكيفية المحافظة عليها. الكبار الذين يغضبون على الأطفال عندما "يقبضون" عليهم بلعبون أو يبتّمون في الاستقصاء البدنيّ الجنسيّ، قد يجرّمونهم بهذا من مزيد من الاستقصاء والتعلّم عن الجنس، وهو أمر يشكّل جزءًا من النموّ الجنسيّ السليم. على الرغم من ذلك، من المهمّ أن نوجّه الأطفال ونفسّر لهم أنّ الاستمناء ولس الأعضاء الخاصّة لا يجري في العلن. على هذا النحو يتعلّم الأطفال ما هي الأمور التي يُتعارف على القيام بها في العلن، وتلك التي لا يجوز القيام بها على الملأ.

إذا مارس طفلكم ألعابًا جنسيّة مع أترابه (أي من هم في مثل سنّه)، فكونوا واضحين معه واشرحوا له أنّنا لا نلمس أعضاء الأطفال الآخرين الجنسيّة، ولا نسمح لهم بلمس أعضائنا. من المهمّ أن تحافظوا أنّتم الأهل أيضًا على الحدود، وأن تمتنعوا عن لمس أعضاء طفلكم الجنسيّة. علاوة على ذلك، من المهمّ أن تعلّموا الطفل المحافظة على جسمه وعلى خصوصيّته، وأن يقول "لا" في الحالات غير المرغوبة، وألا يتحدث مع الغرباء أو يرافقهم، وإنّ وعدوه بإعطائه أمورًا جيّبا.

من المهمّ أن يعرف الأطفال أنّه لا أحد يحقّ له لمسهم أو لمس أعضائهم، إلّا إذا كان الأمر يتعلّق بعلاج طبيّ ضروريّ من قبل الطبيب أو الوالدين. في هذه السنّ، يجب أن يعرف الأطفال كيف يغسلون أجسادهم بأنفسهم، حتّى لو احتاجوا إلى مساعدة في الاستحمام، من المهمّ ألا تُغسل أعضاؤهم الخاصّة، بل يُترك لهم أن يقوموا بغسلها هم بأنفسهم.

من المهمّ أن تكون رسالتكم واضحة - تحدّثوا على نحو واضح عن الأعضاء الجنسيّة المختلفة، والأحاسيس اللطيفة التي تقترن باللمس، وتحدّثوا في المقابل عن الحدود المطلوبة التي ذُكرت أعلاه. من المهمّ أن تنقل هذه الرسالة بمحادثة لا تخلق الخوف من الموضوع، بل تخلق فهمًا طبيعيًا له.

### جنسانية الطفل قد تثير القلق عندما:

- لا توجد علاقات لعب أخرى، متواصلة ومتبادلة بين الأطفال المشاركين في اللعبة الجنسيّة.
- الأطفال المشاركون في اللعبة الجنسيّة في أعمار متفاوتة أو بمستويات نموّ مختلفة.
- السلوك يقترن بالإكراه واستخدام القوّة أو التهديد.
- السلوك الجنسيّ يشمل إدخال أغراض للأعضاء الجنسيّة، أو جرحًا أو إيذاءً ذاتيًا أو إيذاءً للآخر.
- تشمل تقليدًا لسلوك جنسيّ بالغ (نحو الجنس الفمويّ، أو إيلاج للعضو الجنسيّ)
- تجرّ شكاوى من قبل أطفال آخرين.
- في الحالات التي تثير جنسانية طفلكم قلقًا لديكم، ننصح بالتوجّه لاستشارة شخص مهنيّ.



## المخاوف والقلق



ترافق نمو طفلكم أنواع مختلفة من المخاوف. الخوف شعور طبيعي وله دور في عملية البقاء لدى الإنسان، ويتعلق بالمسار التنموي للبشرية. الخوف هو شعور يجذب من خطر أو من حالة تهديد. في المعتاد، تكون المخاوف ملائمة لسن الطفل وللمرحلة التطورية، وتتعلق بقدرته على استيعاب كمية معينة من المحفزات، وترتبط بأحداث جديدة أو غير متوقعة أو بحالة تثير فيه الخوف لأسباب مختلفة. ظهور المخاوف أمر طبيعي وليس استثنائياً لدى هذه الفئة العمرية.

يعايش الأطفال المخاوف بطرق مختلفة، ويعبرون عنها بطرق مختلفة أيضاً. على سبيل المثال، قد يعبر الطفل عن نوع من عدم الهدوء أو عدم الراحة ويصبح تنفسه سريعاً أو ينفجر فجأة بالبكاء أو يطلب مغادرة المكان في الحال. في الكثير من الأحيان، تتعلق المخاوف بمستوى حساسية الطفل، فبعض الأطفال حساسون أكثر للحسنة وآخرون حساسون للأمر التي يرونها، أو لملمس معين، أو لرائحة أو نكهة تثير فيهم المخاوف.

وتيرة التأقلم المختلفة لدى الأطفال قد تؤثر هي كذلك على إحساسهم بالخوف في حالات معينة؛ فبعض الأطفال -على سبيل المثال- يستسهلون اللقاء مع أشخاص جدد أو حالات جديدة، بينما قد يواجه الأطفال الخجولون والمنغلقون صعوبة في مثل هذا اللقاء، وقد يثير فيهم نوعاً من الخوف.

\* يمكن العثور على المزيد من المعلومات بشأن الفروق المتعلقة بظهور الخوف في الفصول التي تتناول المزاج والسلوك والتجمل، في قسم التطور الشعوري في المرشد الخاص بمن هم في سن عام حتى ثلاثة أعوام.

المخاوف الشائعة في هذه الأعمار هي الخوف من العتمة، والخوف من الوحوش، والخوف من شخصيات مقنعة أو ضخمة، أو أي خوف يتعلّق بحقيقة أن عالم الخيال لدى الأطفال متطور جداً، لكنهم ما زالوا لا يستطيعون التفريق بوضوح بين الواقع والخيال. يترتب عن هذه المخاوف أحياناً أن الطفل يرفض البقاء وحده عندما يذهب لينام وخلال الليل، أو أنه يستيقظ باكياً بسبب الكوابيس.

غالباً تراجع المخاوف قبيل سن الخامسة.



## المخاوف والقلق - ما الذي تستطيعون فعله؟

- أضفوا الشرعية على مشاعر الطفل وتعاملوا معها بطريقة طبيعية، وعبروا عن تعاطفكم مع الطفل وتفهمكم لمخاوفه. من المهم أن نفهم أن تجربة الخوف بالنسبة لطفلكم حقيقية، وهذا ما يشعر به، ومن المهم أن تمنحوه فرصة خوض الإحساس والتعبير عنه. حاولوا أن لا تلغوا التجربة أو تقللوا من شأنها (كأن تقولوا له -مثلاً: "هاد ولا إشي"، أو كأن تضغطوا عليه بقولكم له: "كُون بطل").
- ضموا الطفل إليكم وهدئوا من روعه، وابقوا بجانبه عندما يحتاجكم. ادمموه وامنحوه شعوراً بالأمان. من المهم أن تعرفوا أن الأطفال يحتاجون إلى وقت طويل نسبياً كي يتمكنوا من التغلب على مخاوفهم، ولذا من المفضل ألا تغضبوا على الطفل. تعاملوا مع الأمر بكثير من الصبر؛ فالخوف شعور طبيعي، ويتعلق بسن الطفل ونموه، وسيزول على الأرجح عندما يكبر.
- أوصِلوا لطفلكم رسالة أمان من خلال أن تبقوا أنتم أنفسكم هادئين. على هذا النحو يتعلم الطفل أن الوضع ليس خطيراً.
- بعد أن يهدأ روع الطفل، تحدّثوا معه بشأن الأمور التي تخيفه، أو اقرأوا له قصصاً عن الموضوع، وتحدّثوا معه بعدها. افهموا ما هو مصدر خوفه بالضبط، واعثروا معاً على الأمور التي تساعد في مواجهة الخوف. على سبيل المثال، أبقوا ضوءاً خافتاً في الغرفة عندما يذهب إلى النوم، أو اتفقوا معاً على إبقاء غرض يحبه ويساعده على مواجهة الخوف من العتمة، وما إلى ذلك.
- حاولوا عدم منع الطفل من خوض تجارب معينة بسبب الخوف. حاولوا تعريفه على أمور تخيفه بالتدرج، وبطريقة هادئة. على هذا النحو تصله رسالة مفادها أن العالم مكان آمن وودود.
- في بعض الأحيان، تتولد المخاوف عندما ينكشف الأطفال على مضامين لا تلائم سنهم (على سبيل المثال: عند مشاهدة الأخبار في التلفزيون). حاولوا التقليل من انكشافهم على هذه المضامين.

## المخاوف والقلق



يولد بعض الأطفال مع نزعة القلق والخوف وصعوبة في التعامل مع التغيرات، وعليه تكون ضائقتهم بوتيرة عالية، ويجدون صعوبة في التعبير عن الفضول، والتصرّف على نحوٍ طبيعيٍّ لمُدّةٍ طويلةٍ عند التقائهم بأمرٍ ما أو حالةٍ ما تخلق الخوف لديهم.

قد ينعكس القلق في التصرفات. على سبيل المثال، يجد الطفل صعوبة في الافتراق عن أحد والديه في الصباح على امتداد أشهرٍ طويلة، ولا ينجح في التوقّف عن البكاء لمُدّةٍ طويلة، ويعبّر عن مخاوف لا تلائم سنّه، ويعاني لفترةٍ طويلةٍ من مشاكل في النوم، ويمتنع عن لمس أغراض تثير الخوف، ومن حالات معيّنة أو لقاء مع غرباء، أو تظهر لديه "رجفات" فجائيةً.

عندما يجد الطفل صعوبة في إدارة حياةٍ عاديةٍ لمُدّةٍ طويلةٍ بسبب الخوف، ننصحكم بالتوجّه للحصول على مساعدة مهنيّة.

## ضبط المشاعر والتحكّم بها لدى الأطفال

ضبط المشاعر هو قدرة الأطفال على التحكّم بمشاعرهم، وتوجيهها، وموازنتها في حالاتٍ مختلفة. من ذلك، على سبيل المثال، أن يتحمّل مشاعر قاسية، وأن يضبط النفس ولا يدخل في حالات فرح أو ضحك غير قابلة للسيطرة.

الضبط العاطفيّ لدى الطفل يؤثر على مجالاتٍ أخرى في نموّه وتطوّره، وعلى قدراته التعلّميّة. كي يتمكن الطفل من التعلّم، عليه أن يتمكّن من تأجيل إشباع الرغبات، وتأجيل المحفزات، وأن يرغب في تنفيذ مهمّة معيّنة كي يستجيب لمتطلّبات المحيط. إذا واجه الطفل صعوبة في التعامل مع الإحباط فسيغرق في المشاعر، ولن يتفرّغ للتعلّم.

القدرة على الضبط والتحكّم تُمكن الطفل من التعامل مع الصراعات بطريقةٍ ناجعةٍ وفعّالة. الطفل الذي يتحلّى بقدرة الضبط الشعوريّ لن يغرق في المشاعر نتيجة الصراعات، وسيتفرّغ لفهم وجهة نظر طفلٍ آخر.

ضبط المشاعر يرتبط بمزاج الطفل، ويتأثر بمزاج من يقوم على رعايته. الضبط الشعوريّ الجيّد يميّز الطفل ذا المزاج الرائق الذي ينجح في بناء علاقاتٍ إيجابيةٍ مع والديه ومع من يقومون برعايته، وغالباً ما يكون مقبولاً من الناحية الاجتماعية. الطفل الذي يستصعب التحكّم بمشاعره يدفع الآخرين من حوله إلى فقدان صبرهم وانتقاده، وقد يدفع الأطفال الآخرين إلى الابتعاد عنه وعدم الرغبة بمصاحبته.

\* راجعوا شرحاً بشأن المزاج في فصل رعاية الطفل اليوميّة في القسم الذي يتناول: "من الولادة حتّى سنّ عام واحد"، وبشأن المزاج والسلوك في الفصل الذي يتطرق إلى سنة - ثلاث سنوات في هذا الدليل.

في سنّ الثالثة يسعى الطفل لتحقيق الاستقلاليّة، ويستطيع المبادرة إلى نشاطات معيّنة بقواه الذاتيّة. في المقابل يستطيع ضبط نفسه وتأجيل ردّه والإصغاء لشخص بالغ يطلب منه التوقّف. في الحالات التي تطغى فيها المشاعر على الطفل، يحتاج إلى الدعم وإلى شخص بالغ يقوم بتهدئته.

في سنّ الرابعة يعرف غالبية الأطفال كيف يضبطون أنفسهم من الناحية الشعوريّة وكيف يلائمون أنفسهم للمحيط من حولهم؛ على سبيل المثال: يعرف الطفل أنّه لا يستطيع خطف ما يجلو له من طفلٍ آخر، ويعرف أنّ عليه الانتظار في الدوّر. في المقابل، تتطوّر في هذه السنّ القدرة على التمييز بين الخير والشرّ، والسمح والممنوع، وهذه القدرة تساعده على ضبط مشاعره، ويبدأ بتطوير الوعي للسلوك "الجيد" والسلوك "السيئ"، ويستطيع الردّ على خيبة الأمل والإخفاق بطريقة مقبولة من الناحية الاجتماعية. على الرغم من ذلك، يواجه الطفل في بعض الأحيان حالات من طغيان المشاعر، وعليه فهو ما زال بحاجة للمساعدة والدعم والتهدئة من قبل شخص بالغ.



## ضبط المشاعر - ما الذي تستطيعون فعله؟

- راقبوا طفلكم بعناية - فهو لا يدرك على الدوام ما هي المخاطر من حوله ولا يستطيع إيقاف نفسه في الوقت الملائم، ولذا فقد يشكّل خطرًا على نفسه وعلى الآخرين. علاوة على ذلك، قد تدفعه صعوبات في ضبط المشاعر والتحكّم بها إلى التصرف بطريقة عنيفة.
- ساعدوا الطفل على فهم مشاعره من خلال محادثة حول المشاعر (مشاعركم ومشاعره) بالنسبة للحالة المعيّنة، وهدّثوا من روعه عند الحاجة.
- علّموا طفلكم أن يشعر بالتعاطف، أي القدرة على رؤية الحالة من وجهة نظر الآخر، من خلال محاولة فهم أفكاره ومشاعره، وعلّموه سلوكيات اجتماعية - كالتنازل والمواساة وعرض المساعدة وما شابه.
- فسّروا للطفل العالم من حوله كي يفهم دوافع الآخرين وتصرفاتهم.
- كونوا متنبّهين لجوع طفلكم وعطشه وتعبه وتعرقه، وليّوا احتياجاته. يستصعب طفلكم التحكّم بمشاعره عندما لا تلبّي احتياجاته الأساسية.
- حافظوا على قواعد متساوقة (غير متذبذبة) تجاه تصرفات الطفل.
- تعرّفوا على خصائص مزاج طفلكم وعلى خصائص مزاجكم، كي تفهموا كيف تساعدونه على ضبط مشاعره، فيستطيع اللعب والتعلّم والانبساط.

إذا شعرت أنّ طفلكم يعاني من صعوبات في التحكّم بمشاعره، وأنكم لا تنجحون في مساعدته على ضبط نفسه، فمن المهمّ أن تستوضحوا مع المربيّة عمّا إذا كانت صعوبات التحكّم والضبط تظهر في البيت فقط أم في الروضة كذلك. ربّما تستطيع المربيّة إشراركم في الأمور التي تقوم بها في البستان والتي تساعد طفلكم على تهدئته. في الإمكان كذلك الاستعانة بالاختصاصي النفسي في الروضة و/أو بالمستشارة النفسية أو بمهنيّ آخر قادر على مساعدتكم.



## السلوك العدواني

العدائيّة خاصيّة طبيعيّة مولودة. يتعلّم الطفل في مسار التطوّر كيف يضبط سلوكه العدائيّ كي يتمكّن من الانخراط في العائلة وفي المجتمع. السؤال إذاً هو ليس ما إذا شعر طفلكم بالعدوانية أم لا، بل كيف يعبر عن عدائيّته الطبيعيّة.

السلوك العدوانيّ هو السلوك الذي يتسبّب في الأذى الجسديّ للآخر (مضايقة؛ فرس؛ ضرب)، أو يتسبّب له في أذى كلامي (شتائم؛ إهانات). التصرف العدوانيّ قد يوجّه صوب الأغراض أيضًا (كسر اللعب وقذفها)، وكذلك ضدّ الذات (عصّ الشفتين، وقضم الأظافر وغير ذلك).

ماذا نخدم نزع الطفل العدائيّة؟ النزعة العدائيّة هي طريقة الأطفال لتحديد مكانتهم داخل المجموعة، والبروز، وإظهار الذات، ومساواة أنفسهم بالآخرين، وفهم ما إذا كانوا أقوى منهم بالفعل. العدائيّة قد تشكّل تعبيرًا عن إحباط الطفل وغضبه وتوتره. في بعض الأحيان، عندما يجد الطفل صعوبة في ضبط مشاعره وتهدئة نفسه، يستخدم الاعتداء لغرض تفرغ هذه المشاعر. الاعتداء هو طريقة الطفل لتحقيق الهدف (كتحصيل لعبة يحملها طفل آخر) عندما لا تبقى يديه طرق بديلة أكثر لطفًا لتحقيقه، أو عندما تكون ثروته اللغويّة ما زالت فقيرة. يمكن فهم هذا الأمر من خلال الطريقة التي تتعامل فيها مع الأطفال الذين لا يبارسون أيّ نوع من التصرف العدائيّ، والذين نعتبرهم أطفالًا عاجزين لا يستطيعون التدبّر لوحدهم وحماية مصالحهم.

التصرّفات العدائيّة تنتشر أكثر ما تنتشر في صفوف الأطفال ذوي المزاج العاصف ممّن يعانون من صعوبة في ضبط النفس، أو من يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم كلاميًا.

يتأثر سلوك الأطفال من التعلّم الناتج عن مشاهدة طريقة ردّ الآخرين. إذا رآكم الطفل (أنتم الأهل أو من يقوم على رعايته) تردّون بتصرف عدائيّ، فسيتعلّم أنّ الحديث يدور عن ردّ فعل مقبول (على سبيل المثال: تحطيم الأغراض في حالة الغضب؛ شتم السائقين الآخرين في الشارع؛ الصراخ على الموظفين...). الطفل يريد أن يشبه والديه، ومن الطبيعيّ أن يحاول تقليد الطريقة التي تصرّفتم فيها في هذه الحالة (وإن لم تكونوا فخورين بتصرفكم).

على الرغم من ذلك، انتبهوا أنّ ثمة سلوكيات غير عدائيّة لكنّها قد تُفسّر بأنّها كذلك (على سبيل المثال: تفكيك جهاز أو لعبة بسبب الفضول وحبّ التقصي، أو دفع طفل آخر في خصمّ لعبة حماسية من دون قصد وبدون نيّة للتسبّب في الأذى).



## تصرّفات طفلكم العدائيّة - ما الذي تستطيعون فعله؟

تذكروا أنّ السلوك العدائيّ يشكّل جزءاً من تطوّر الطفل الطبيعيّ، ولذا لا حاجة إلى الغائنه، بل من الواجب مساعدة الطفل على تقبّل عدائيّته والتعبير عنها بطرق لا تؤذّي الآخرين، أو تتسبّب له في المعاناة.

من الصعب أن يكون المرء والدًا لطفل يضرب مرّة تلو مرّة في الروضة- هذا الأمر صعب مقابل المرّيّة ومقابل سائر الأهالي، ولذا يحصل أحياناً أن يقوم الأهل بتوبيخ الطفل بسبب حدث حصل في الصباح. أمّا بالنسبة للطفل، فقد انقضت ساعات طويلة منذ ذلك الحدث وحصلت أمور عديدة جعلته ينساه، ولذا فعلى ما يبدو لن يتعلّم الطفل شيئاً من هذه المحادثة، وسيقتصر تأثيرها على تكبير صفو الجميع ليس إلا. عندما يحدث أمرٌ ما في الصباح في الروضة، قولوا للطفل إنكم تدعمون المرّيّة وتتقون بأنّها تعاملت مع الموضوع بالطريقة المناسبة. تحدّثوا مع الطفل كي تفهموا دوافعه، ومن المفضّل ألا تُصدّروا الأحكام التقييميّة على سلوكه، بل اعرضوا عليه طرقاً أخرى بديلة للردّ، نحو: "عندما نغضب على طفل آخر في الروضة، لا يجوز أن نضربه، لكننا نستطيع إبلاغ المرّيّة".

عندما يتصرّف الطفل بعدائيّة في البيت، رُدّوا على الفور بحزم شديد، وقولوا له إنّ هذا السلوك مرفوض ومنوع، وتطرّقوا إلى حاجة الطفل أو دوافعه، واذكروا ما هي الأمور المسموحة والمحبّدة - على سبيل المثال: "أرى أنّك غاضب. تستطيع دخول غرفتك لتهدئة نفسك، أو ضرب المخدّة، لكن ضرب أخيك ممنوع بتاتاً؛ أو: "الضرب ممنوع! أفهم أنّك حزين لأنّك لم تحصل على الكرة، لكنني لا أوافق على أن تقوم بضربي".

- مكّنوا الطفل من ممارسة ألعاب خيال ذات مضامين عدائيّة - ألعاب القتال، وألعاب "أبطال" شرّيين وأقوياء وما شابه. من خلال اللّعب يفرّغ الطفل طاقاته العدائيّة، ويتعامل مع نتائجها ويتحكّم بها، وفي الوقت ذاته يشعر أنّه قويّ وبطل.
- علّموا الطفل ومكّنوه من التعبير عن مشاعره، حتّى تلك التي تُعتبر مشاعر غير لطيفة. لكن علّموه أن يفرّق بوضوح بين المشاعر الشرعيّة والعمل المحظور. الغضب مسموح، الكراهية مسموحة، الغيرة مسموحة، لكن يُمنع الضرب والدفع منعاً باتاً.
- ساعدوا الطفل على تحقيق أهدافه بطرق مختلفة. على سبيل المثال، إذا أراد لعبة يلعب طفل آخر بها، يمكن أن نقترح على الطفلين أن يلعبا معاً.
- وضحوا للطفل ما هو السلوك المقبول لديكم، دون المسّ بكرامته أو انتقاده. على سبيل المثال، قولوا له: "هذا التصرف الذي قمت به ممنوع"، لكن لا تقولوا له: "أنت طفل سيئ".
- امدحوا السلوك الإيجابي لدى الطفل، مثل وقوفه في الدور، أو التوجّه بطلب المساعدة من قبل شخص بالغ بدلاً من خطف لعبة من طفل آخر. يهّم الأطفال أن يحصلوا على مصادقة الكبار ومحبتهم، ولذا تراهم في الكثير من الأحيان يكرّون ممارسة سلوكيات حظيت بمديح من طرف الكبار.
- اشرحوا للطفل ما هي إسقاطات سلوكه العدائيّ؛ نحو: توجّع الآخر؛ غضبكم أنتم عليه؛ ابتعاد الأطفال الآخرين عنه. يستطيع الطفل تخفيف حدّة السلوك العدائيّ، إذا أدرك ماهيّة الثمن الذي يدفعه بسبب هذا السلوك.
- انتبهوا للرسائل التي تمرّونها للطفل - على سبيل المثال: أن تطلبوا منه أن يتنازل لأخته في البيت، وألا يتنازل عن حقّه في الروضة. هذه الرسالة تربك الطفل، ولا يعرف كيف يتصرّف بصدها.

إذا كان طفلكم يضرب كثيراً، وإذا بدا أنّه يفقد السيطرة على نحو غير متوقّع وينفجر عندما يشعر بالإحباط، حتّى من أمور تافهة، وإذا أخذ الأطفال الآخرون يبتعدون عنه، ويشعر المهنيّون في الإطار التربويّ أنّهم عاجزون عن إيجاد الحلّ (وربّما أنتم أيضاً)، فنصحكم عندها بالتوجّه للحصول على استشارة مهنيّة.





## ما الذي تستطيعون فعله فعله عندما يجري تعنيف طفلكم من قبل الآخرين

اكتساب الحزم والتصدي لعدائية الآخرين يتحقق بمساعدة الثقة بالنفس، ومن خلال العلاقة الجيدة مع الأهل. عندما يحدثكم الطفل عن العنف الذي مورس ضده، أو وصلوا له رسالة مؤداها أنّكم ستفعلون كل شيء لمساعدته. وإذا حصل الأمر في الإطار التربوي، فعندها تحدثوا مع المربية وافحصوا كيف يمكن إيقاف أحداث مشابهة.

حتى لو أصبتم بخيبة أمل من رد فعل الطفل، حاولوا عدم إطلاق الحكم عليه: لا تقولوا له ما هي الأمور التي لم يقم بها على النحو الصحيح، ولا تسألوه لماذا لم يدافع عن نفسه ويرد الصاع صاعين عندما تلقى الضرب. حاولوا التفكير معه بشأن سبل محتملة للرد في المرات القادمة، وامنحوا حيزاً للمشاعر والألم الذي يشعر به. إذا شعر الطفل أنّه متهم لأنّ أحدهم ضربه، فسيشعر بالخجل والمهانة ويفضّل ألا يخبركم بما حدث، فتتعمق عزلته أكثر فأكثر.



## الانتقال إلى مرحلة الصفّ الأوّل



انتقال الطفل إلى الصفّ الأوّل يثير غالباً انفعالاً الطفل والوالدين. أشهر الصيف التي تسبق الانتقال إلى المدرسة تكون مفعمة بالانفعالات العارمة، إلى جانب شراء الأغراض المطلوبة. هذا الانتقال يُعتبر مرحلة مهمّة للغاية في حياة الطفل، ويثير في الكثير من الأحيان لدى الأهل مشاعر من تلك الأيام التي حطّوا هم فيها خطواتهم الأولى في المدرسة.

تمتاز الفرحة والانفعال وترقّب الانتقال، بمخاوف يتقاسمها الكثير من الأهالي: هل سيتدبّر الطفل أموره من الناحية الاجتماعية؟ هل سينجح في تنفيذ الواجبات المدرسية؟

المهام التي يُطلب من الطفل أن يقوم بها في المدرسة تختلف عن تلك التي تُطلب منه في البستان. علاوة على ذلك، يُطلب من الطفل في المدرسة أن يمثل لمتطلّبات وقوانين انضباط جديدة، نحو: ألا يتحدّث إلّا عندما يحصل على إذن بذلك، وأن يلتزم بأوقات دخول الصفّ في الصباح وبعد الاستراحة، أو أن يحلّ الوظائف وينفذ السهّات في الوقت الذي تحدده المعلمة.

بالنسبة للكثير من الأطفال، يعكس الانتقال إلى مرحلة الصفّ الأوّل تغييراً كبيراً، ولذا فهم يحتاجون إلى بعض الوقت للتكيّف والتأقلم. يُطلب من الطفل أن يكون مستقلاً، أن يمتلك قدرات تنظيمية أعلى من السابق. حقيقته تصبح أكبر كي تتسع لمقلمة وكتب ودفاتر وأدوات تعليمية أخرى، بالإضافة إلى "الزوادة". الإطار التعليمي يصبح أكبر، ويُطلب من الطفل أن يتكيف مع شخصيات متبدّلة: مربّية الصفّ، ومعلّمي ومعلّمت المواضيع.



هذه المتطلّبات قد تكون معقّدة وصعبة بالنسبة لبعض الأطفال، وقد يصابون بالارتباك، ويدخلون في حالة من الخوف الشديد، أو قد يغضبون عندما يشعرون أنّهم لا يستوفون ما يتوقّع منهم. في هذه الفترة، يُطلب منكم أتمّ الأهل أن تكونوا صبورين حتى يتمكن الطفل من التأقلم مع الإطار الجديد.

إذا لم تكونوا مقتنعين تماماً أنّ طفلكم ناضج لدخول الصفّ الأوّل، فقوموا بالتشاور مع المربّية أو مع الاختصاصية النفسية في البستان. تذكّروا أنّ المدرسة هي كذلك تساعد الطفل على التأقلم والاندماج، ولذا شجّعوه وأوصلوا له رسالة مفادها أنّكم تثقون بقدراته.

لمزيد من المعلومات: ابحثوا في موقع وزارة التربية والتعليم، تحت العنوان "يسودي" في "هوروت- هوريم فيلاديم" (بالعبرية):

www.edu.gov.il والنشرة الدورية الصادرة عن المدير العام لـ "معاريم" في بنك نشرات المدير العام الدورية: apps.education.gov.il

## الجاهزية لمرحلة الصف الأول

جاهزية الطفل لتنفيذ المهام التي تُطلب منه في المدرسة تقاس في أربعة مجالات: المجال العقلي - اللغوي؛ المجال البدني - الحركي؛ المجال الشعوري؛ المجال الاجتماعي. ثمة أهمية لكل واحد من هذه المجالات على حدة، وثمة أهمية للدمج بينها.

### النضج العقلي واللغوي:

اللغة - الطفل يتحدث جملاً واضحة ومفهومة للناس من حوله، ويستطيع التعبير عن نفسه، ويستخدم الأفعال وحروف الجر بطريقة سليمة، ويعبر عن رغبات ومشاعر، ويفهم القصص التي تُقرأ له، وتتوافر لديه بدايات معرفة بشأن الكتابة.

التعلم - ينجح الطفل في التركيز والتعلم لمدة 20 دقيقة وأكثر، ويعمل بطريقة مستقلة في نشاطات مختلفة مثل القص والتلوين. يصغي لقصة من أولها حتى آخرها، ويتعرف على اسمه مكتوباً.

التفكير والذاكرة - يعرف الطفل كيف يعثر على العامل المشترك بين أغراض أو كائنات أو شخصيات ويتعرف على الشاذ، ويفهم العلاقة بين السبب والنتيجة (إذا كانت هناك غيوم كثيفة في السماء، فما الذي سيحصل بعد قليل؟)، ويعرف تسلسل أيام الأسبوع، ويعد حتى العشرة، ويعرف تمارين الجمع البسيطة، ويفهم مصطلحات مثل "يساوي" و"يختلف"، أو العلاقات في الحيز (نحو: "فوق - تحت"؛ "قبل - بعد"؛ "داخل - خارج").



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- اقرأوا للطفل قصصاً تلائم سنّه.
- العبوا معه ألعاب الكلمات المفقّاة، وتستطيعون اختراع كلمات غير قائمة: جوعان تعبان، بنعان....)
- العبوا معه ألعاب الشيء أو الوضع وعكسه (مبسوط - حزين؛ مرتّب - "مربّش"، والعبوا معه أيضاً ألعاب البطاقات التي تتطلب استخدام الذاكرة، والتنخيط، أو التعرف على الكلمات والأعداد.
- العبوا معه في وضعيات مختلفة. على سبيل المثال، عند القيام بنزهة أو خلال إجراء المشتريات: اعثروا على كلمات معروفة على اللافتات والمنتجات، وتعلّموا أن تقرأوها معاً، وعلموا الطفل أن يقرأ الأرقام على الأوراق المالية، وغير ذلك.

### النضج البدني - الحركي

الحركة الغليظة - يستخدم الطفل عضلات جسمه وتتوافر لديه قدرة الإلمام في الحيز، ويتمكن من الركض والقفز على رجل واحدة والوثب، والمشي إلى الخلف، أو المشي على خطّ مرسوم على الأرض بدون أن يفقد التوازن عند السير ببطء، ويستطيع اللعب والمراوغة بالكرة، والإمساك بها عند رميها إليه. جلوسه السليم وحزام الكتفين القوي يساعده على الجلوس لمدة طويلة.

الحركة الدقيقة - تتطرق إلى قدرة الطفل على استخدام العضلات الصغيرة في اليدين والتنسيق بين العين واليد، الأمر الذي يمكنه من تنفيذ مهام دقيقة، كالإمساك السليم بأدوات الكتابة، ونسخ الأشكال، وتعبئة المساحات والتلوين الدقيق، والقص، وعقد رباط الحذاء، وإدخال الخرز في خيط، وكتابة الاسم وغير ذلك.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- مكّنوا الطفل من ارتداء الملابس لوحده، وإذا كان يواجه صعوبة في الأمر، فأضيفوا في كلّ مرة قطعة ثياب أخرى، إلى حين تمكّنه من ارتداء ملابسه لوحده في الصباح.
- العبوا معه ألعاب الكرة التي تتطلب الرمي إلى السلة، وألعاب القفز والتوازن كمسابقة القفز على رجل واحدة أو التسلق.
- اطبوا الثياب معاً، وابنوا أشكالاً بواسطة ثني الورق، وأدخلوا خرزاً في الخيط، والعبوا مع الطفل ألعاباً مختلفة.
- مكّنوا الطفل من خوض تجربة الربط - كعقد رباط حذائه - ومكّنوه من فكّ الرباط.
- مكّنوه من نسخ الأشكال والأحرف، وأن يخوض تجربة الربط بين النقاط في الدقتر.

## النضوج الشعوري

يتطرق إلى قدرة الطفل على ملاءمة نفسه للإطار الجديد الذي يشمل أنظمة وقوانين أكثر صلابة من تلك التي اعتاد عليها في البستان، ويتطرق أيضًا إلى إحساسه بأنه كبير ويستطيع تدبّر أموره لوحده.

الطفل الناضج من ناحية المشاعر يستطيع التعبير عن مشاعره ويتقبل القوانين ويؤجل إشباع الرغبات، ويتنظر في الدّور، ويتقاسم ويشارك، ويستطيع تحمّل الإحباطات، والدخول في منافسة، والتعامل مع خيبات الأمل، ويستطيع حل المشاكل والإحساس بأنه قادر.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- العبوا مع الطفل ألعاب الطاولة التنافسيّة، ولا تتنازّلوا له، وعليه ستمكّنون من الفوز في بعض الحالات.
- أشركوا الطفل في المهام المنزليّة، وامنحوه المسؤوليّة عن مجال معيّن (أن يكون -على سبيل المثال- مسؤولاً عن ترتيب الجوارب، أو توزيع الشوك والملاعق خلال الوجبات، وما شابه).
- شجّعوا الطفل أن يتحدّث عن تجاربه، وأن يفسّر نفسه كلامياً.
- دعوا الطفل يحلّ بنفسه مشاكل يواجهها ويمكّن القدرة على حلّها - لوحده أو من خلال المراقبة.
- تحدّثوا مع الطفل بشأن انتقاله المتوقّع إلى مرحلة الصفّ الأوّل، وحدّثوه عن ذكرياتكم الطيبة من الصفّ الأوّل، وأشركوه في شراء الأغراض المدرسيّة.
- افحصوا مع مربّية البستان مواعيد الزيارة للمدرسة. بحسب خطة "مغاريم" التي يُعمل بها في غالبية السلطات المحليّة، ثمّة زيارات منظمّة لأطفال البستان للمدرسة، مرّة واحدة على الأقلّ. تحدّثوا مع الطفل قبل زيارة المدرسة بشأن مشاعره وأفكاره.

## النضوج الاجتماعي

يرتبط هذا المجال ارتباطاً وثيقاً بالمجال الشعوريّ. يفتح الأطفال على العالم، ويتطوّر لديهم "توجّه" نحو الآخر، وهذا الأمر يساعد على تطوير سلوكيات اجتماعيّة وتعاون وتعاطف. يترتّب عن ذلك استعداد الأطفال للتنازل للأصدقاء، والانتظار في الدّور، والتعبير عن موقف معيّن والإصغاء للآخر. يملك الطفل القدرة على استيعاب وفهم أنّ الآخرين لديهم مشاعر، ويعرف كيف يعرض المساعدة على صديق له، والتنازل، وتقاسم الأغراض الشخصيّة، وتأجيل إشباع الرغبات، وكبح الغيرة تجاه غيره من الأطفال. الطفل الناضج من الناحية الاجتماعيّة ينجح في التعاون مع الأصدقاء، ويضبط نزعتة العدائيّة، وعندما يجسر للآخرين لا "يجزّب" اللعبة.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- شجّعوا الطفل على الذهاب إلى الأصدقاء، وعلى دعوة الأصدقاء لزيارته.
- إذا كان الأمر ممكناً، فعرفوه على أطفال سيّدسون معه في الصفّ، ومكّنوهم من اللّعب معاً.
- شجّعوا أطفالكم على التعاطف مع أصدقائهم، وأن يعبروا عن المشاعر، وأن يمدّوا يد العون عند الحاجة.

# ما الذي يشغلنا، نحن الأهل



## مقدمة

تعثرون في هذا الجزء من الدليل على مواضيع عامة قد تهمكم أو تشغلکم كأهل، وهي لا ترتبط ارتباطاً مباشراً بمراحل تطوّر الطفل، وقد تكون مهمّة في جميع الأعمار. يشمل هذا القسم ثلاثة أجزاء: من عالم الوالدين (على سبيل المثال: الوالدية الأحادية والتبني)؛ قضايا من الحياة اليومية (نحو العُزّة بين الإخوة ووضع الحدود)؛ التعامل مع حالات مركّبة (نحو: الافتراق، والطلاق، والوالدية في حالات المرض). في الحالات التي تتوافر فيها تأثيرات تميّز سنّاً معيّنة، ستجدون تناولاً عينيّاً للأمر. على سبيل المثال، في "تأثير الطلاق على الأطفال" أو "مشاهدة/ استخدام الشاشات في سنّ الطفولة المبكرة"، ستجدون تناولاً خاصّاً لمرحلة الرضاعة مقابل التأثيرات في مرحلة سنّ الروضة / البستان.

عندما تقومون باستخدام هذا الدليل، تذكّروا ما يلي: حتّى لو لنا ابنكم على نحوٍ أسرع أو أبطأ ممّا دُون هنا، فهذا لا يعني أنّه لا ينمو جيّداً. علاوة على ذلك، القضايا المتعلقة بالوالدية تحمل طابعاً عاماً، وتلائم معظم أهالي لا جميعهم. تحدّثوا مع شخص مهنيّ تثقون به إذا راودتكم أسئلة أو مخاوف. كلّ واحد منكم يُخضّر من البيت الذي تربى فيه إرثاً وثقافة وقيماً، وهذه تشكّل جزءاً لا يتجزأ من طريقتكم في بناء حيّزكم العائليّ. من المهمّ أن تمنحوا حيّزاً لهذه الجذور ولخصوبيّتكم ولمفاهيمكم الوالدية.



# من عالم الوالديّة



تُظهر بعض الأبحاث أنّ الأهل الذين  
يخصّصون وقتاً لأنفسهم يستطيعون  
التفرّغ أكثر لأطفالهم

## تجربة الوالديّة

تربية الطفل هي من المهّمات المركّبة والمُعّمة بالتحديات والطويلة الأمد التي نأخذها على عاتقنا. والديّتنا تتغيّر بمرور الوقت، بحسب ما تمليه الظروف، ووفق تجاربنا كأطفال، ووفق التأثيرات التي نخضع لها على امتداد الحياة.

الوالديّة ليست مجرد وظيفة، بل هي جزء مركزيّ في كينونتنا الحياتيّة، وهي تؤثر على الطريقة التي نتعامل فيها مع أنفسنا، وعلى ثقنتنا بأنفسنا، وعلى هويّاتنا الشخصية والمهنيّة والزوجيّة. العلاقة مع أطفالنا ثنائية الاتجاه، فنحن نتحمّل المسؤوليّة عن تربيتهم، ونؤثر على نموّهم، وفي الوقت ذاته هم يؤثرون علينا ويغيّروننا.

## نهج الوالديّة الإيجابيّ

الوالديّة وفق النهج الإيجابيّ تشمل سلوكيّات تشجّع الطفل على إظهار المحبّة، وأن يثق بالآخرين، وأن يجري عمليّات استقصاء وتعلّم. الهدف من الوالديّة وفق النهج الإيجابيّ هو مساعدة الأهل على النهوض بنموّ أطفالهم نموّاً صحّيّاً في السياق العائليّ. المركبات الأساسيّة للوالديّة وفق النهج الإيجابيّ تشمل القدرة على:

- فهم أو تحيّل وجهة نظر الطفل، ولا سبباً في اللحظات المليئة بالتحديات.
- الردّ باهتمام ومراعاة على الإشارات التي يرسلها الطفل.
- الاعتراف بحقيقة أنّ الوالديّة قد تسبّب الضغوط، وأنّ الأخطاء هي جزء طبيعيّ من تربية الأطفال.
- التعرّف على المواهب والقدرات التي يُظهرها الطفل عندما يتعلّم وينمو ويتطوّر، والاحتفاء بها.
- وضع خطوط توجيهيّة لسلوك الطفل، وكذلك حدود واضحة وغير متذبذبة تناسب سنّه.
- السعي الدؤوب لخلق توازن بين احتياجات الوالديّة واحتياجات الطفل.
- التمتع والابتهاج بلحظات التواصل مع الطفل.
- تشخيص وضبط مشاعر وسلوك الأهل أنفسهم قبل الاستجابة للطفل.
- البحث عن المساعدة والدعم أو معلومات إضافية بشأن الوالديّة، عندما تستدعي الحاجة ذلك.



## ما الذي نستطيع فعله كي نهتمّ بأنفسنا؟

التعامل مع متطلبات تربية الطفل، والاعتناء بالمنزل وتطوير المسيرة المهنية، والاهتمام بكسب لقمة العيش، وربّما أيضًا الاعتناء بالدينا المسّنين، كلّ هذه أمور قد تجعلنا نشعر بأننا نقوم بعمل جهلواني. لا أحد منا يستطيع الاهتمام بالآخرين و صرف الطاقات عليهم على امتداد الوقت دون أن يعي بطّارباته من جديد. عندما لا نقوم بذلك، نشعر أحيانًا أننا "فارغون"، وفي المقابل عندما نعيد تعبئة بطّارباتنا، نشعر بمزيد من الطاقة، وأن لدينا قدرة على الصبر، ونجد أنفسنا نعنتي بالآخرين بطريقة أفضل، وأن الحياة وتربية الأطفال أكثر إمتاعًا.

الاهتمام بأنفسنا لا يعني إنفاق الكثير من المال أو استثمار الكثير من الوقت. ثمة أمور صغيرة وبسيطة نستطيع إدماجها في حياتنا المليئة بالمشاغل، كي نبهج أنفسنا. في ما يلي بعض الأفكار لطرق تستطيعون من خلالها تعزيز أنفسكم:

- اقضوا وقتًا ممتعًا مع شريك / شريكة حياتكم، واقضوا بعض الوقت مع الأصدقاء (عندما يكون الطفل برعاية أحد أفراد العائلة أو جليسة أطفال).
- بين حين وآخر، اقصداوا ركنًا وارتشفوا فيه فنجان قهوة أو كوبًا من الشاي.
- هدّثوا أنفسكم أحيانًا بحمامٍ ممتع في حوض الاستحمام، أو أخلدوا إلى النوم مبكرًا لشحن بطّارباتكم بالطاقة والحيوية.
- اخرجوا في نزهة هادئة في أحضان الطبيعة، وأصغوا إلى زقزقة العصافير، واشتمّوا الأزهار، واجلسوا في الخارج في أمسية دافئة ولطيفة.
- استمعوا للموسيقى، وغنّوا (لأنفسكم أيضًا)، واطرحوا في بعض الأحيان للرقص، واطروا مجلة أو رواية جيّدة.
- مارسوا نشاطات بدنية تحبونها، لوحدكم أو بصحبة الآخرين.
- ارسموا، انحتوا، وانغمسوا في أعمال فنية وأشغال يدوية.
- لا تنازلوا عن العناق. تعانقوا في كلّ يوم.
- تعلّموا أمرًا جديدًا.
- مارسوا رياضة اليوجا أو الجلسات التأملية، أو أيّ تقيّة تساعد على التركيز وتعزيز الهدوء الداخليّ.
- داعبوا حيوانًا أليفًا بين حين وآخر.
- انضمّوا إلى نشاط مشترك مع أهالٍ وأطفال -على هذا النحو توفّرون صحبة لكم ولأطفالكم.

في بعض الأحيان، تسلسل التجارب التي عشناها في طفولتنا إلى والديتنا وتؤثر عليها. على سبيل المثال، يجد بعض الأهالي صعوبة في وضع الحدود للطفل، خوفًا من أن يعتبر الأمر نوعًا من الرفض والنبد، لأنهم عاشوا تجربة نذهم في الطفولة، وتجرم أهالٍ آخرون أطفالهم من تجارب معيّنة بسبب مخاوف ترتبط بذكريات الماضي، لا لأسباب موضوعية. في بعض الأحيان، يثير بنا سلوك الطفل ذكريات قاسية من الماضي، ولذا نجد صعوبة في التفاعل معه. من المهم أن نكون مدركين لهذا الأمر. إذا كانت الذكريات والمشاعر التي ترافقها تضايق تربيته للطفل، فمن المفضّل أن تبحث/ي عن مصادر دعم ومرافقة مهنية.



## والِدِيَّةُ طِفْلِ إِضَافِيٍّ

مبروك، لقد رُزِقْتُمْ بِطِفْلٍ آخَرَ. انضمام طفلٍ آخر إلى العائلة يدفع كلَّ واحدٍ منكم إلى العثور مجدِّدًا على موقعه ومكانه في البيت. على الرغم من الافتراض أنَّكم كنتم مهَيَّيْن لهذه الولادة أكثر من سابقاتها، فمن المحتمل أن يؤثر انضمام طفلٍ جديدٍ تأثيرًا بالغًا على الجميع. جزء من التحدي الذي يواجهكم هو تقبُّل الطفل الجديد دون المسَّ بالعلاقات التي بنيتُموها مع سائر أطفالكم.

في الأسابيع الأولى بعد ولادة الطفل الجديد، ولا سيَّما إذا دار الحديث عن الطفل الثاني، قد تشعرون بأنكم في قلب دوامة. الحياة مع الطفل البكر ستبدو فجأة بسيطة للغاية: عندما أُخِلِدْتُمْ إلى النوم، أُخِلِدْتُمْ معه، وعندما كان مع أحدكم، أو مع الجدِّ / الجدة، توافر لديكم بعض الوقت لأنفسكم. الآن يجب عليكم أن تعتنوا في الوقت ذاته بطفلين أو أكثر، وفي الكثير من الأحيان تقومون بالأمر لوحدهم، حيث قد تسألون أنفسكم: "ماذا أفعل في اللحظة التي يبكي الاثنان في الوقت ذاته؟ لمن أُنَجِّه بداية؟ كيف أقسم نفسي إلى اثنتين؟"

بعض الأهالي الذين عايشوا الكثير من التوتُّرات بعد الولادة الأولى، ويشعرون أنهم قد خسروا بداية نموِّ طفلهم البكر، يريدون الآن تصحيح هذه التجربة الأولى. وعلى العكس من ذلك، ربَّما كانت الفترة الأولى مع الطفل البكر رائعة وتريدون تكرارها، لكن مزاج الطفل الجديد يختلف عن مزاج طفلكم الأوَّل، فيتولَّد لديكم بعض الإحباط بسبب الحاجة إلى تحمين ما يريده، والتعلُّم من جديد كيف تستجيبون لاحتياجاته.

بعض الأهالي قلقون لأنَّ قوَّة وعمق الحبِّ الذي شعروا به تجاه الطفل الأوَّل لم يتكرَّر مع الطفل الثاني، فيشعرون أنهم يجدون صعوبة في "عشق" الطفل الجديد والغريب، بينما يقف أمامهم الطفل الذي يعرفونه ويحبُّونه. في هذه الحالة، قد يتولَّد بعض التخوِّف من أن الطفل الجديد قد يزعج العلاقة الأولى التي نشأت مع الطفل الكبير.

وثمة ما هو على العكس من ذلك أيضًا: بعض الأهالي يخافون من أنَّ قوَّة مشاعر الحبِّ تجاه الطفل الكبير قد تتناقص بسبب الحاجة إلى توفير مكان للطفل الجديد، ويشعرون أنَّ الطفل الكبير يضايقهم في هذا الوقت الخاصَّ مع بداية حياة الطفل الذي وُلِدَ للتو. تذكروا أنَّ كلَّ طفلٍ خاصٌّ وفريدٌ في نوعه، وأنتا قادران على محبة كلِّ واحد من أبنائنا وإن اختلف كلٌّ عن الآخر.

في مقابل ضغط المَهَمَّاتِ والوظائف الجديدة، قد تعترِكُم مشاعر بالذنب تجاه الطفل البكر الذي يجد نفسه فجأة مضطَّرًّا إلى تقاسم حبِّكم وراعتكم المتفانية، وكي تخفُّوا من وجعه وغيرته تشعرون بحاجة إلى الدفاع عنه وتوضيحه. قد تعترِكُم مشاعر بالذنب تجاه الطفل الجديد الذي لا يحصل على الاهتمام الذي حصل عليه الطفل البكر، وتجاه الزوج / الزوجة لأنكم لا وقت كافٍ لديكم للاهتمام به، أو تجاه أنفسكم لأنكم لا تنجحون في القيام بالأمر التي تحبُّونها واعتدتُم على القيام بها.

في بعض الأحيان، عندما تنضاف هذه المخاوف والأفكار إلى الإرهاق الشديد على ضوء الولادة، ربَّما يلحق الضرر بقدرتكم على الاحتواء وبصبركم أيضًا، وعليه تجدون صعوبة في رعاية الطفل وإخوته الكبار.

في ملخِّص الأمر، يمكن القول إنَّ كلَّ ولادةٍ تَعْقِبُهَا تحديات جديدة، ولذا ثمة شرعيَّة لجميع المشاعر التي تعترِكُم. إلى جانب الفرح ونبع الحبِّ المتجدِّدين، قد تشعرون بالغضب والإحباط والتذمُّر. تذكروا أنَّ مرور ما يكفي من الوقت قد يساعدكم على إعادة التوازن في داخل العائلة، كما حصل مع الطفل الأوَّل.



## طفل إضافي في العائلة

لقد قمنا بتجميع بعض التوصيات التي قد تساعدكم على تمضية هذه الفترة بسهولة أكبر:

- أشركوا الآخرين: من المهم أن تتحدثوا بشأن الصعوبات، وأن تعملوا على تفريغ الأحاسيس، من أجل تخفيف ثقل "الحجر" الجاثم على قلوبكم. تحدثوا مع الزوج / الزوجة والأصدقاء؛ وإذا تطلبت الحاجة، فتوجهوا إلى شخص مهني يعرف كيف يمد يد المساعدة للخروج من هذه الفترة غير السهلة.
- احصلوا على مساعدة: اطلبوا من أبناء العائلة، من الجيران، من الأصدقاء، أو من فتى / فتاة، أن يأتوا للعب مع الطفل الكبير بعد الظهر مقابل أجر. في بعض الأحيان، يكفي أن يكون شخص آخر في البيت كي يتبدد التوتر.
- عندما تكونون لوحدهم وكلاهما يبكيان، قرروا من بحاجة إليكم أكثر في هذه اللحظة. البكاء القصير الذي لا يُستجاب له لا يضرّ الطفل إذا حصل في بعض الأحيان.
- تفرّغوا قليلاً لأنفسكم: على سبيل المثال، إذا مكث الطفل البكر في إطار تربويّ، تستطيعون أخذ قسط من الراحة أو قضاء الوقت مع الأصدقاء. إذا كان الأمر ممكناً، فاطلبوا في بعض الأحيان من شخص ما أن يأتي للإشراف على الطفل في هذا الوقت (أحد أبناء العائلة أو جليسة أطفال مقابل أجر).
- تقسيم العمل: نظّموا أنفسكم من جديد وقسموا المهام ومجالات المسؤولية. يستطيع كل واحد من الوالدين أن يكون مسؤولاً عن طفل واحد، أو أن يكون أحدهما مع الطفلين وينغمس الثاني في المهام المنزلية. على الرغم من ذلك، انتهوا واحذروا من "استملاك" الأطفال - كأن تقولوا مثلاً: "هذا ابن ماما"، و "هذا ابن بابا".
- خصّصوا وقتاً للطفل الكبير: على سبيل المثال، يمكن تحديد يوم ثابت في الأسبوع يأتي فيه الجدّ أو الجدّة أو جليسة أطفال للإشراف على الرضيع كي تقضوا وقتاً مع الطفل الأكبر في الحديقة، أو في المكتبة، أو في أي مكان تحبون أن تكونوا فيه معاً.
- إذا أمكن الأمر، أدخلوا بعض المرونة على القوانين: على الرغم من أهمية المحافظة على أنظمة البيت بالنسبة للطفل البكر، يمكن إدخال بعض المرونة على العادات للتخفيف من حدة الأمور. يمكن أحياناً تجاوز نظام الحزام اليومي للطفل الكبير أو للرضيع، ولا ضير إذا كان المنزل في بعض الأحيان غير نظيف لفترةٍ ما، أو إذا تناولتم طعاماً طازجاً وغير مطبوخ في بعض الأيام، وغير ذلك.
- أشركوا الطفل الكبير بالاعتناء بالرضيع: اطلبوا منه أين يُحضر حفاظاً، ومندبلاً، ومصاصة، وغير ذلك. وضحوا له أنّكم تريدون اللعب معه، لكن إذا بكى الرضيع يجب فحص ما بضايقه. بوسعكم أن تسألوه - على سبيل المثال - عن سبب بكاء الرضيع، كي يشعر أنّه شريك.
- أتبعوا للطفل البكر أن يعبر عن مشاعر الفرح، وكذلك عن مشاعر الغضب والغيرة.
- خصّصوا بعض الوقت المشترك للعلاقة الزوجية، ولمحادثات بينكما - كي تتمكنوا من تقاسم الأعباء، وكذلك كي تستطيعوا قضاء بعض الوقت بعيداً عن أعباء رعاية الأطفال.

## والديّة توأمين أو ثلاثة توأم

تشهد إسرائيل في كلّ عام ولادة 4000 زوجي توأم، ونحو 100 ولادة ثلاثة توأم. الأسباب الأساسيّة لذلك هي علاجات الإخصاب والارتفاع في سنّ الوالدة.

والديّة توأمين وثلاثة توأم تحمل في طياتها أبعادًا سيكولوجيّة، وأبعادًا عمليّة خاصّة. الرحم، وكذلك النفس الوالديّة، موجّهان نحو ولادة طفل واحد. في هذا النوع من الوالديّة، لا يُطلب بناء علاقة عاطفيّة مع طفلين أو أكثر، وتوفير الأمان والأمان والثقة لهم فحسب، بل كذلك الاستجابة لهم بالتزامن - إذ لكلّ منهم احتياجات تطوريّة تتطلّب الاستجابة - وتقسيم رعايتكم العمليّة وعالمكم العاطفيّ بينهم.



### مميّزات والديّة توأمين وثلاثة توأم:

- والديّة مدروسة، ومكتسبة، وغير عفويّة - الرعاية العمليّة والعاطفيّة لطفلين أو ثلاثة أطفال تستوجب تخطيطًا مكثفًا ولا تبقي مكانًا للتصرّفات العفويّة. هذه الوالديّة تتطلّب تهيؤًا يختلف عن والديّة طفل واحد، وتستغرق وقتًا للتعلم.
- أحاسيس بالتسامي، إلى جانب عدم الاكتفاء - تجربة الحمل وولادة توأمين أو ثلاثة توأم تحمل في طياتها شحنة عاطفيّة قويّة، وتملأكم بالحبّ لأبنائكم. على الرغم من ذلك، الحاجة لأن تكونوا متيقّظين ومتنبّهين على الدوام لاحتياجات أكثر من طفل واحد في السنّ نفسها قد تدفع الأهل للشعور بأنهم لا يقومون بذلك على أحسن وجه، ويخلق لديهم شعورًا دائميًا بعدم الرضى عن أدائهم الوالديّ.
- تقسيم الوقت والمقارنات - بما أنّ الأطفال في السنّ نفسها، فأنتم مطالبون بتقسيم الوقت بينهم، وبضمان تساوي دائم بين الأطفال. من المحتمل أنّ الأسئلة التالية تشغل بالكم:
- عندما أكون مصغيًا لأحد الأطفال، هل يعني الأمر أنّي أتجاهل الآخر وأجرح شعوره؟
- هل من الضروري أن يكون هناك توازن دائم في الاهتمام وفي التشجيع للطفلين أو للثلاثة؟

قد تشعرون بالإحباط لأنّ الوقت محدود، وبسبب الإحساس بعدم توافر ما يكفي من الوقت لاستيفاء جميع السهّمات المطلوبة لتحقيق جميع رغباتكم في العلاقة مع الأطفال.



## والِدِيَّةُ تَوْأَمَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةِ تَوَائِمٍ - مَا الَّذِي تَسْتَطِيعُونَ فِعْلُهُ؟

- مسار التأقلم بعد ولادة التوأمين أو التوائم الثلاثة يستغرق بعض الوقت، والسنوات الأولى قد تكون مملأً بالتحديات والمهّمات. تذكّروا أنّكم الأشخاص الأهمّ في حياة أطفالكم، وحاولوا الاستجابة على أفضل وجه لاحتياجاتهم المتعلّقة بالعلاقة معكم وبنموهم. علاوة على ذلك، احرصوا ألا تؤثر المهّمات الكثيرة والضغط على علاقتكم الزوجية. على الرغم من الصعوبة الكبيرة، حاولوا تخصيص بعض الوقت لرعاية علاقتكم الزوجية التي تشكّل الركيزة والأساس لعائلاتكم.
- حاولوا بناء سلمٍ أفضلٍ بين المهّمات والواجبات، وفق ما يلائمكم ويلائم عائلاتكم.
- الطريقة المُفضّلة للاستجابة لاحتياجات الأطفال هي - في الكثير من الأحيان - التقسيم بحسب الدّور، حيث يحصل الواحد على العناية والاهتمام قبل الآخر. هذا الأمر طبيعيّ وشرعيّ، لكن الأهل يشعرون في بعض الأحيان بالارتباك والذنب تجاه الطفل الذي ينتظر دّوره. استجابتكم الكاملة لاحتياجات طفل واحد من المحتمل أن تمكّنكم من التفرّغ لاحقاً للطفل الآخر على المنوال نفسه. في سبيل التخفيف من وطأة الانتظار، تحدّثوا مع الطفل الذي ينتظر دّوره بكلمات تفسّر له لماذا يجب عليه أن ينتظر (على سبيل المثال، تستطيعون القول: "ماما إيسا عم تهتمّ برامي، وكان شويّ بتفضّالك"). التفسير البسيط والواضح لما يحصل الآن وماذا سيحصل بعدئذٍ مهمّ للطفل - وإن كان ما يزال صغيراً وغير قادر على التكلم.
- تذكّروا أنّ جزءاً مهمّاً من والِدِيَّةِ التوأمين أو ثلاثة التوائم هو قدرتكم أنتم الأهل على رؤية خصوصية كلّ واحد من الأطفال على الرغم من أنّهم في السنّ نفسها. حاولوا قضاء وقت مع كلّ واحد منهم على حدة في خضمّ الرعاية اليومية والمهّمات الكثيرة. كلّ واحد من أبنائكم فريد في نوعه في كل ما يتعلّق بتطوّره واحتياجاته، وهو بحاجة إلى علاقة شخصية معكم.
- خذوا بعين الاعتبار احتمال أن يثير لديكم أحد الأطفال تساؤلات ومشاعر وذكريات مختلفة عن تلك التي يثيرها أخوه أو أخته، وأنكم قد تحتاجون إلى التحدّث عنه أو طلب الاستشارة بخصوصه فقط، أو إيلائه اهتماماً خاصّاً يحتاجه. هذا الأمر لا يعني أنّكم تفضّلون هذا الطفل على سائر إخوته.
- توجّهوا لطلب المساعدة لرعاية أطفالكم عند الحاجة - من أبناء العائلة ومن الأصدقاء ومن جهات خارجية ذات صلة. الحصول على المساعدة يمكنكم من أخذ قسط من الراحة، وتعبئة بطّارياتكم، الأمر الذي يؤديّ في نهاية المطاف إلى الاعتناء بالأطفال على نحو أفضل. الحصول على المساعدة في رعاية أحد الأطفال يمكنكم من تخصيص كامل اهتمامكم للطفل الآخر والتعرّف عليه، والاقتراب منه، والتواصل معه بطريقة جيّدة.

والِدِيَّةُ تَوْأَمَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةِ تَوَائِمٍ مَحْفُوفَةٌ - فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ - بِتَحْدِيَّاتٍ شَعُورِيَّةٍ تَحْلِقُ حَالَاتٍ ضَغْطٍ غَيْرِ سَهْلَةٍ، وَلِذَلِكَ يَقَعُ الْوَالِدَاتُ التَّوَائِمَ فِي دَائِرَةِ خَطَرِ التَّعَرُّضِ لِاِكْتِثَابِ مَا بَعْدَ الْوَلَادَةِ أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهِمْ. عِنْدَ الْحَاجَةِ، اسْتَعِينُوا بِمَحِيطِكُمُ الْقَرِيبِ، وَبِالْعَائِلَةِ وَالْأَصْدِقَاءِ، أَوْ تَوَجَّهُوا لِلْحَصُولِ عَلَى مَسَاعَدَةٍ مَهْنِيَّةٍ، وَمِنَ الْمَفْضَّلِ أَنْ تَتَوَجَّهُوا لِلْمَهْنِيِّينَ الَّذِينَ يَفْهَمُونَ التَّجْرِبَةَ الْخَاصَّةَ الَّتِي تَقْتَرِنُ بِرَبِيَّةِ التَّوَائِمِ.



## الوالدية في العائلات الجديدة - والدية أحادية، والدية في عائلات القوس

الخليّة العائليّة تكوّنت على امتداد سنين طويلة من أب وأمّ وأولاد، لكنّ التغييرات الاجتماعيّة دفعت إلى ولادة عائلات بتركيبة جديدة لا تتماشى مع "القالب النمطيّ" التقليديّ لوالديّين من جنسَيْن مختلفَيْن يربيان أبناءهما البيولوجيَيْن في منزل واحد مشترك. في هذا القسم، تناولنا الوالدية الأحادية والوالدية في عائلات القوس ومميّزاتها وخصوصيّاتها.

### الوالدية الأحادية

إذا اخترتم لأسباب مختلفة إحصار طفل إلى هذا العالم بدون زوج / زوجة، فهذا الفصل مُعدّ لكم.

ربّما انتظرتم اللحظة السعيدة التي تضمّون فيها طفلكم إلى صدركم لسنين طويلة، وربما خفتم من إهدار فرصة إحصار طفل إلى هذا العالم حين لم تنجحوا في العثور على علاقة زوجيّة تؤدّي إلى بناء العائلة. على الرغم من التعقيد البالغ، تشعرون أنّكم قد قمتم بخطوة صحيحة، وها هي الدنيا لا تتسع لسعادتكم بالمولود الجديد. لكن الأمر ليس بهذه السهولة. مسؤوليّتكم عن الطفل حصريّة، وهي تقترن بمهّمات كثيرة والاهتمام بجميع أبعاد تطوّر الطفل لوحدهم. علاوة على الصعوبات البدنيّة، قد تشعرون أيضًا بالوحدة، وبالتحديات الاقتصادية بالغة عندما يُطلب منكم أن تقوموا بالأمر لوحدهم - بناء مسيرة مهنيّة والمحافظة على علاقاتكم العائليّة والاجتماعيّة.

### الوالدية الأحادية غير الطوعيّة

ثمة حالات من الوالدية الأحادية غير الطوعيّة، كحالات الطلاق التي لا يشارك فيها أحد الوالديّين في الوالديّة، أو في حال وفاة أحد الوالديّين (لا قدر الله). في هذه الحالات، من المهمّ التوجّه لطلب المساعدة من العائلة، أو من المجتمع المحليّ الداعم، وكذلك من المهنيّين الذين بوسعهم أن يمدّوا يد المساعدة.

\* للتوسّع بشأن مسألة الفاجعة والفقدان، وردود فعل الطفل والتأثير على الوالديّة، توجّهوا إلى القسم الذي يعالج "الوالدية في حالة المرض العضال، وموت أحد الوالديّين". أمّا في ما يتعلّق بتأثير الطلاق، فراجعوا بتوسّع الأقسام التي تناولنا "تأثير الافتراق والطلاق على الأطفال في سنّ الطفولة المبكرة" و "حالات ضغط وأزمات لدى الأطفال"، و "إضاءة على الأهل حول الافتراق والطلاق".

من المهمّ أن تعرفوا أنّه يحقّ للأمهات الأحاديّات والآباء الأحاديّين الحصول على أسبقية في الحضانات اليوميّة التابعة لـ "فيتسو" و "نعمات"، وعلى تسهيلات في الأرنونا وفي ضريبة الدخل.

يجد الكثير من الأهل الأحاديّين صعوبة في طلب وتلقّي المساعدة. ربّما تكونون قد اعتدتم على الحياة المستقلّة التي نفّذتم فيها كلّ شيء بأنفسكم، وتجدون صعوبة في أن تكونوا متعلّقين بالآخرين، وربّما تعترضكم مشاعر بالذنب لأنكم جئتم بطفل إلى الدنيا دون حضور أب / أمّ، وربما هناك أسباب أخرى، لكن من المؤكّد أنّ تربيّتكم للطفل لوحدهم ليست بالأمر السهل. من المهمّ أن تعرفوا كيف تطلبون المساعدة من العائلة والأصدقاء والمجتمع المحليّ الذي حولكم، وإذا لم تكن متوفرة، فمن المهمّ أن تبادروا إلى بناء دوائر دعم كهذه.



بما أنّ الخليّة العائليّة تتكوّن غالبًا من أمّ وطفل، أو من أب وطفل (واحد أو أكثر)، قد لا تسهّل العلاقات العائليّة تنفيذ إجراءات التفاضل (أي أن يكون شخصًا له كيان منفصل) الضرورية للطفل. من أمثلة ذلك حالات تشكون فيها الطفل بمضامين لا تلائم سنّه نحو الضائقة الاقتصادية. من المهمّ أن تكونوا متنبّهين أنّ الطفل لا يشكّل بديلاً وجدانيّاً لشريك الحياة، وأنّ تنبّهوا إلى حقيقة أنّ لا يدخل الطفل تدريجيّاً ودوننا انتباهه إلى الوظائف والأدوار التي كان سيدخل إليها الزوج أو الزوجة.

للوالدية في عائلات القوس ألوان كثيرة: عائلات بدأت من زوجين من النساء أو زوجين من الرجال قرّرا أن يكونا والدّين؛ رجل أو امرأة عاشا في خلية عائلية لرجل وامرأة، وبعد الطلاق افتتحا فصلاً جديداً في حياة زوجية مثلية؛ اثنان من الأمهات الأحاديّات صارتا جزءاً من زوجين من المثليات بعد الولادة؛ تعدد الشخصيات الوالدية كما في حالة زوجين من المثليين يرتبطان بأمّ أحادية لتوفير تربية مشتركة للطفل؛ والدية متحوّلة جندياً قد تبدأ عندما يكون للوالدين هوية جنسية واضحة، أو تلك التي يُجري فيها أحد الوالدين عملية تحويل للجنس خلال الوالدية، وعندها يعايش الطفل تغيّر جندر الوالد خلال مسار نموه، وغير ذلك.

لدى الأزواج الأحاديّ الجنس من الرجال، يُطرح سؤال بشأن من سيكون الوالد البيولوجي، ولدى زوجي النساء يُطرح السؤال بشأن من ستخوض عملية الحمل. في والدية كهذه، قد تكون حالة والدية جينية ليست بيولوجية، أي أن تترعرع إحدى شريكتي العلاقة الزوجية ببويضة للأخرى التي تحمل بالطفل. ثمة استحقاقات مختلفة لاختيار طريق الوالدية \_ الوالدية المشتركة، والزرع، والتبني أو تأجير الرحم، وكذا من المهم أن تستوضحوا الأمر سلفاً لتدركوا ما يلائمكم. خذوا في الحسبان الاعتبارات الاقتصادية والنفسية، بما في ذلك ترتيب المكانة الوالدية من الناحية القانونية للأب البيولوجي والأب غير البيولوجي، وتحذّثوا بانفتاح بشأن المشاعر التي تطفو على السطح في هذه السياقات.

في كثير من الأحيان، يشغل بال من يعايشون علاقةً زوجيةً من هذا النوع سؤالاً بشأن قدرة الطفل على النمو والتطور بدون شخصية أب. ثمة اليوم إدراك أنّ الأطفال في العائلات الأحادية الجنس ينمون بطريقة سليمة. كون الوالدية أحادية الجنس لا يشكل مركز الصعوبة، وثمة مواضيع أخرى تخلق التعقيد، كالوصات الاجتماعية والحاجة إلى المحافظة على أسرار تتعلق بالعائلة، أو عدم المحافظة عليها.

في مراحل معينة من الوالدية ولوّرة هوية الطفل، من المحتمل أن تظهر مرة تلو الأخرى قضايا تتعلق بالبيولوجيا والأمور الجينية. على سبيل المثال، ينشغل الأطفال الذين وُلدوا من خلال "بنك السمني" بأسئلة الانتماء: من هو المتبرع؟ هل يشبهونه؟ وهل سيلتقون به؟ وعليكم أنتم الأهل أن تكونوا مهتمين لمحادثة مفتوحة عن هذا الموضوع.

ترافق الأسئلة والقرارات المتعلقة بإحضار طفلكم إلى هذا العالم صعوبات عاطفية. من المهم أن تتحدّثوا عنها، ومن المهم أن تفهموا وتذكروا أنّ عدم الابتهاج بالحمل، بسبب الصعوبات العاطفية، قد يلحق الضرر في المستقبل بالعلاقة مع الطفل.

العائلة الموسعة في عائلة القوس - في العائلة الأحادية الجنس، ثمة أجداد بيولوجيون للطفل وأجداد غير بيولوجيين، وكذلك أعمام وأخوال وأفراد عائلة آخرون. قد تكون مشاعر متنوّعة وردود فعل مختلفة من قبل الأجداد وأبناء العائلة في ما يتعلق بتقبّل الأحفاد غير البيولوجيين. هذا الأمر شرعي، ومن المهم أن تفهموا أنّ مسار التقبّل يستغرق بعض الوقت في بعض الأحيان، وليس من السهل أن يتقبّل والداكم الأسرة التي أقمتموها، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتقبّلوا أطفالكم غير البيولوجيين أحفاداً لهم. حاولوا احترام ردود فعل أبناء عائلاتكم، وتقبّلوا تجربتهم الشعورية الخاصة.

في ما يلي مثالان للواقع الذي تواجهه العائلات الأحادية الجنس. هذه القضايا عامة وتلائم بعض الناس ولا تلائم آخرين. ثمة واقع مماثل قد تواجهه عائلات في بنى عائلية أخرى:

### زوجان من المثليات - عندما تقرّر زوجان من النساء إحضار طفل إلى هذا العالم:

مبروك، لقد وصلت إلى مرحلة تريدان فيها إحضار طفل إلى هذا العالم. وعلى العكس من حالة الزوجين اللذين من جنسين مختلفين، يجب اتّخاذ قرار بشأن من من بينكما هي التي ستلد. بالإضافة إلى ذلك، يجب اتّخاذ قرار بشأن ما إذا كان الحمل سيجري من خلال بنك السمني (مجهول الهوية أم غير مجهول الهوية)، أم من أب معروف؛ فهذه الأمور إسقاطات على الخلية العائلية. إذا كنتما كلتان قادرتين على الحمل، و فقط واحدة منكما تحمل جنيناً، فقد تتولد لدى الأخرى مشاعر غيرة بسبب التغيرات التي تطرأ على جسم زوجها، لا مشاعر فرح ومشاركة فقط. هذه المرحلة تتطلب محادثة منفتحة وصادقة بينكما.

عند الولادة ووصول الطفل على البيت، تولد أفكار ومشاعر تميّز الزوجية نحو: هل سيقولون لي إنّ الطفل يشبهني على الرغم من أنّه ليس لي من الناحية الجينية؟ هل زوجتي التي ولدت ستكون في حالة تكافلية (أي في حالة تمازج وتماه) مع الطفل وتقضي معه كل وقتها، ولن أجد مكاناً لي بينهما؟ الأم التي لم تلد قد تشعر أنّها أُلقي بها "خارجاً" (خارج الوالدية والزوجية). هذه الغيرة شرعية، ومن المهم أن تجدوا مكاناً ودوراً لكل واحدة منكما كي لا تنشأ صراعات مؤلمة. الحل الذي يتمثل في حمل سريع للزوجة الثانية في سبيل خلق توازن في الزوجية قد يثقل عليكم كليكم كعائلة مع طفلين صغيرين يكبران في البيت معاً، وربّما من الأفضل التفكير في تأجيل الأمر. في جميع الحالات، من المهم أن تتحدّثا بشأن أحاسيسكما وصعوباتكما بصدق وانفتاح، كجزء طبيعي من الانتقال إلى الوالدية. عندما تستدعي الحاجة، يمكن التوجّه لتلقي الاستشارة المهنية.

## أبوان مثليان - عندما يقرّر رجلاّن إحضار طفل إلى هذا العالم:

مبروك، لقد وصلت إلى المرحلة التي تريدان فيها إحضار طفل إلى هذا العالم. قدرة رجلين على التحول إلى والدين هي ظاهرة جديدة ومركّبة، وترافقها دائماً منظومة واسعة من الاعتبارات. وبما أنّكما بحاجة إلى جهة خارجية، أي إلى شريكة امرأة أو إلى من تؤجّر رحمها كي تصبحا أنتما والدين، يُطلب منكما أن تختارا مسبقاً الدور الذي سيشغله كلّ واحد في الوالديّة. تحديد الوظائف قُبيل بداية الوالديّة مهمّ بعامة، وفي العائلات الجديدة بخاصّة، لكن كلّ مرحلة تطوُّريّة للطفل قد تؤثر على تعريف مجدّد للأدوار. من المهمّ أن تكونا متيقّظين حيال هذه الوظائف وتأثيرها على الطفل وعلى عائلتكما ككلّ، في سبيل تفادي الصراعات المستقبلية.

حتى الآن، لا يتوافر لدينا ما يكفي من أبحاث ودراسات تفسّر على نحو عميق ما هي التجربة الشعوريّة للأطفال الذين يولدون لأمّهات يؤجّرن أرحامهنّ. توقّعا أن يطرح عليكما طفلكما أسئلة في المستقبل، ويجب عليكما توفير إمكانيّة إجراء محادثة مفتوحة حول مواضيع تتعلّق بمجيئه إلى هذا العالم. إذا تطلّبت الحاجة ذلك، فاستعينا بمهنيّين اختصاصيّين في هذا المجال كي يساعدوكما على إجراء هذه المحادثة.

لدى الذكور كذلك ثمة تعقيد يتعلّق بالأب البيولوجي والأب غير البيولوجي، ومن المهمّ أن تضيفوا الشريّة على مشاعر الغيرة والمشاعر الأخرى المتعلّقة بالموضوع عند إجراء حديث منفتح وصریح بشأنه.

على الرغم من الأفكار المسبقة، تُظهر الأبحاث أنّ أداء الآباء في الوالديّة لا يقلّ جودة عن أداء الأمّهات، ووجدت بعض الأبحاث أنّ التغيّرات الهرمونية التي تميّز الأمّهات قد حصلت لدى الرجال الذين يتحوّلون إلى أهالٍ فاعلين في تربية أبنائهم.

## الوالدية الخاصة - والدية لطفل من ذوي الإعاقات، أو لطفل لديه متلازمة، أو مرض، أو مشكلة تطورية

هذا الجزء موجّه إليكم أنتم، الأهل الذين تتعاملون مع مسألة اختلاف الطفل ومدلولاتها واستحقاقاتها في الأطر المختلفة وفي المنعطفات المختلفة في حياة الطفل. من المرجح أنكم تُضطرون (أنتم وابتكم) للتعامل مع ردود فعل الناس من حولكم: عندما يحذق الأطفال وأهاليهم في ابتكم، أو لا يفهمونه أو ربّما يبتذونه، وعندما يمتنع الأصدقاء والأقرباء عن دعوة الطفل إلى بيتهم أو يخافون من تصرّفاته - وهو خوف يتركز في الكثير من الأحيان على أفكار مسبقة، لا على معرفة مسبقة مع طفلكم.

### ما الذي يميّز الوالدية الخاصة؟

الفرح مقابل الحزن - على وجه العموم، تعترى الكثير من الأهالي مشاعرٌ مختلفة في مسار تربية أبنائهم، وفي الكثير من الحالات تُستبدل مشاعر الفرح بلحظات من الغضب والإحباط. عندما يكون الحديث عن طفل ذي احتياجات خاصة، أو عن طفل من ذوي الإعاقات، تتعزّز هذه المشاعر حتّى ليبدو للوالدين أنّهم يعيشان عاصفة شعورية مستمرة.

ككلّ والد والدة، يحنّ ابنها، ويشعران بأنّها ملزّمان بتربيته وحمايته، وقد يُسرّان ويشعران بالافتاء عندما يلاحظان خصوصيّة وقدرته المتنامية على التعامل مع أوضاع مختلفة. وقد يشعر الوالدان أيضًا أنّهم قد تعلّموا رباطة الجأش والتسامح والسخاء بفضل الطفل. لكن إلى جانب هذه المشاعر، قد يشعر الأهل بالإحباط والغضب على حالتها، وقد يشعران بالعجز وبالشفقة على الذات. يحاول بعض الأهالي البحث عن المذنب، وقد يوجّهون التهمة أحيانًا إلى الزوج/ة، أو إلى الطبيب، بل حتّى إلى المربية في البستان. من المهمّ أن تعرفوا أنّ هذه الأحاسيس تنسحب على الكثير ممّن هم في حالتكم، ولذا ليس من المستغرب ولا من المستبعد أن تعتربكم هذه الأحاسيس.

الإرهاق البدنيّ والعاطفيّ - تقترن تربية طفلكم بتنفيذ مهمّات كثيرة تُثقل عليكم، وتقترن أيضًا بضغوط اقتصادية، وعلاجات طبيّة متواصلة، وبال الحاجة إلى موارد نفسية كثيرة، والحاجة إلى التعامل مع الكثير من المؤسسات والمنظّات، وغير ذلك. كلّ هذا إلى جانب التعامل المتواصل مع التحدّيات والصعوبات التي تقترن بتربية الطفل. الكثير من الأهالي يجدون أنّهم يستثمرون في الطفل على حساب الاستثمار بأنفسهم، وفي علاقتهم الزوجية وفي والدية أطفالهم الآخرين، الأمر الذي يثير - في الكثير من الأحيان - مشاعر بالذنب أو إحساسًا بغياب القيمة الذاتية (على الصعيدين الشخصي والوالدي).

الاهتمام بالحاضر والمستقبل - تربية طفل ذي احتياجات خاصة مسألة تثير المخاوف في مواضيع مختلفة. على سبيل المثال: هل ستمكّن العائلة من تحمّل الأعباء الاقتصادية، أو ما الذي سيقوله الأصدقاء والأقرباء؟ إضافة إلى ذلك، يشكّل مستقبل الطفل القريب ومستقبله البعيد مصدر قلق بالنسبة للأهل، فهل سيتمكّن من تدبّر أموره على نحوٍ مستقل، وهل سيتمكّن من العمل والتحوّل إلى جزء من المجتمع؟ هذه المخاوف تتغلغل إلى التفكير وإلى والدية.

### ما هي الأمور التي تواجهونها؟

رعاية الطفل - تجربة والدية طفل من ذوي الإعاقة أو الاحتياجات الخاصة هي تجربة شخصية جدًّا، وتتطلّب اتّخاذ قرارات بالنسبة لرعاية الطفل، وتضع تحدّيات جديدة في كل مرحلة من مراحل التطوّر. في بعض الأحيان، تتطلّب صحّة الطفل استثمارة هائلة في مجال معيّن (في المجال الحركي - على سبيل المثال). هذا الاستثمار يدفع الكثير من الأهل للشعور بالارتباك والإرهاق، وبأنّهم لا ينجحون في التفرّغ لمساعدته على التطوّر في مجالات أخرى بسبب كثرة العلاجات. من المهمّ أن ننتبه إلى حقيقة أنّ رعاية الطفل قد تخلق وضعًا يشعر فيه إخوته أنّهم مهمّلون، وأنّ كل اهتمام الأهل موجّه إلى أختهم لا إليهم هم.

لا شكّ أنّ الحديث يدور عن واقع مرّكب ترافقه مشاعر مشروعة. صعوبة الاستجابة لجميع احتياجات الطفل، أو لاحتياجات سائر الأطفال في البيت، قد تخلق توترًا إضافيًا، وقد تلحق الضرر به ويسائر الأطفال. من المهمّ أن نتحدّثًا في ما بينكم بصدق وافتتاح حول مشاعركم وقدراتكم، وأن تتوجّها - عند الحاجة - لتلقّي الدعم من العائلة والجيران والأصدقاء والمهنيّين والجمعيات المساعدة.

عائلتكم الموسعة - الدعم من عائلتكم قد يكون رائعًا. الشعور بأنهم يتقبلون ابنكم ويحبونه كما هو قد يعززكم ويشجعكم ويشكل مصدر دعم مهمًا بالنسبة لكم. في بعض الأحيان، تؤدي تربية الطفل والصعوبات التي تترافق مع هذا الأمر إلى رفض ونفور من قبل أفراد العائلة الموسعة الذين يختارون أحيانًا تخفيف وتيرة العلاقة إلى حدٍ قطعها في بعض الأحيان، وبالتالي قد تترافق تربية الطفل مع مشاعر خيبة الأمل والغضب والحجل والعزلة. ثمة حالات تثير الحجل لدى الأهل، وبالتالي يمتنعون عن التحدث عن حالة الطفل مع أبناء عائلتهم. على الرغم من أن رد الفعل هذا طبيعي ومألوف، من المهم أن تشاركوا أبناء عائلتكم كي يتمكنوا من مساعدتكم.

في بعض الأحيان، يُختبر أبناء العائلة الموسعة (ولا سيّما الأجداد والجدّات) بحسب درجة الدعم العاطفي والعملّي الذي يوفّره. من المهم أن نتذكر أن تربية حفيد ذي إعاقة أو مرض يهزّ كيان الأجداد والجدّات أيضًا، وفي الكثير من الأحيان لا يجري التطرّق إلى التجربة الخاصّة التي يخوضونها.

ننصح ألاّ تبقوا لوحكم مع هذه الصعوبات، وأن تتوجّهوا للحصول على استشارة ودعم مهنيّين.

تعامل المجتمع من حولكم - يجد بعض الناس صعوبة في التعامل باحترام وانفتاح مع الفرد المختلف، ولذا فإن ردود الفعل في المجتمع المحليّ الذي تعيشون فيه قد تكون مختلطة ومتنوّعة. قد تلتقون بأشخاص يتهمون الأهل أن ابنهم لا ينمو جيّدًا، أو يتهمون الأهل بسبب سلوك الطفل الذي لا يراعي المحيط من حوله. هذه الانتقادات، بالإضافة إلى مشاعر الحجل المحتملّة والغيرة من الأطفال الآخرين المعاقين، قد تدفع ببعض الأهل إلى الانطواء على أنفسهم في البيت والامتناع عن مصاحبة أهالي وأطفال آخرين.

رسائل من المهنيّين - تربية طفل من ذوي الإعاقة أو الاحتياجات الخاصّة يرافقتها - في بعض الأحيان - شعور لدى الأهل بالعجز. هذا الإحساس يأخذ بالتعاظم عندما يوصل المهنيّون إلى الأهل رسالة مفادها أنّهم هم الاختصاصيّون في رعاية ومعالجة الطفل، وأنّ عليهم كأهل أن يتقبلوا الأمر، وأن يتعاونوا مع قراراتهم. في بعض الأحيان، يرافق هذا الأمر تصنيف الأهل على أنّهم "غير متعاونين" أو "هستيريّون" وما شابه. المهنيّون يختلفون بعضهم عن بعض، وعليه ننصحكم بالتواصل مع مهنيّين يؤمنون بكم وبقدرتكم على اتّخاذ القرارات بالنسبة لطفلكم، بعد أن تحصلوا على المعلومات الضروريّة.

لمزيد من المعلومات، ندعوكم للتوجّه إلى جمعيّة "كيشر": [www.kesher.org.il](http://www.kesher.org.il)



## الوالديّة الخاصّة - ما الذي تستطيعون فعله؟

شخصّوا مصادر قوتكم، وابحثوا عن مصادر الدعم وتقبّلوا المساعدة. عندما تحصلون على الدعم، يتوافر لديكم مزيد من الوقت والطاقة للاعتناء بطفلكم وفهم ردود فعله والاستجابة لاحتياجاته. توجّهوا إلى الأشخاص الذين بوسعهم التعاطف معكم ويشعرون بضائقتكم دون أن يتهموكم بشيء، ويستطيعون احتواء مخاوفكم والتهدئة من روعكم. هذا الأمر يساعدكم على احتواء مخاوف الطفل واستصعاباته.

اكتسبوا المعرفة والدراية - اقرأوا معلومات مستجدّة حول إعاقة الطفل وحقوقكم، وكونوا منفتحين للأفكار والمقترحات. المعرفة تمكّنكم من إدارة حياتكم وحياة عائلتكم من موقع الاختيار والقوّة.

انتبهوا إلى تأثير الطفل ورعايته على السُّنّات العائليّة وعلى والديتكم. من المحتمل أن يشعر سائر أبنائكم بالحجل أو الارتباك والغضب تجاه أخيهم وتجاهكم. هذه المشاعر شرعيّة وتتطلّب منكم أن تتعاملوا معها.

## الوالدية بعد علاجات الإخصاب، أو استئجار الرحم أو التبرع بالمني

الوالدية غير البيولوجية أو غير الجينية هي نتاج الدخول في حمل بعد تدخل طبي. ثمة مسارات مختلفة تلائم الحالات التي فيها تواجه المرأة صعوبات في الدخول إلى حمل، أو إن إمكانية الدخول في الحمل غير واردة.

1. التلقيح الاصطناعي هو إجراء طبي يجري فيه إدخال السائل المنوي إلى رحم المرأة بواسطة أنبوب دقيق.
2. التلقيح الاصطناعي خارج الرحم - هو إجراء طبي فيه يؤخذ سائل منوي وبويضة وتجرى عملية الإخصاب خارج الرحم في ظروف مخبرية. عندما تبدأ عملية تقسيم الخلايا الجنينية، تعاد هذه إلى الرحم.
3. التبرع ببويضة لغرض الإخصاب الاصطناعي، ويجري في الحالات التي تكون فيها المرأة عاقراً.
4. التبرع بالمني للإخصاب الاصطناعي أو التلقيح في الحالة التي يكون فيها الرجل عاقراً، أو في حالة كون الزوجين هما امرأتين، أو في حالة كون الأم أحادية.
5. استئجار الرحم - إجراء طبي يجري فيه زرع بويضة وسائل منوي جرت عملية إخصابها في المختبر في رحم امرأة ليست هي الأم البيولوجية. هذه الحالة خاصة جداً، وتستوجب التفكير في العلاقة مع المرأة التي تحمل بالطفل، ومن المهم التأكد أن هذه العلاقة واضحة ولا تستغلها أو تستغل حالتها.

المشاعر التي تراودنا عند مواجهة صعوبات في الدخول في حمل عندما يكون أحد الزوجين عاقراً، قد يشعر بالغيرة من الزوج، ويرافق ذلك أحياناً شعوراً بالارتباك والفقدان الشديد، والحزن، والمساس بالتصور الذاتي والإضرار بالتصور الرجولي / الأنثوي، وخيبة أمل ذاتية، وإحساس بانعدام القيمة في العلاقة الزوجية، وربما خوف من مستقبل العلاقة مع الطفل لأن من سيولد لن يكون طفله البيولوجي. ربما يشعر زوج كهذا بعدم الانتباه ويرغب في الابتعاد، أو على العكس من هذا، قد يصبح شديد التعلق ويخاف أن يهجر.

في المقابل، قد يشعر الأب البيولوجي أنه وحيد، وقد يخشى التعبير عن فرحته بالحمل. على سبيل المثال، عندما يجري الحديث عن تبرع بالسائل المنوي، قد تشعر المرأة الحامل بصعوبة في التحدث عن صعوباتها. في كل واحدة من الحالات، من المهم أن يتحدث الزوجان عن مخاوفها بأزجية وافتتاح، وأن يتوجها للحصول على استشارة مهنية إذا استدعت الحاجة ذلك.

بعض النساء تطغى عليهن مشاعر قوية، ويدخلن في ضائقة نفسية خلال عملية التدخل الطبي التي تقترن بإخصاب خارج الرحم. مسارات الإخصاب خارج الرحم طويلة ولا تنجح على الدوام، ولذا فهي يرافقتها شعور بالترقب وخوف من الفشل. العلاجات الهرمونية التي تقترن بهذا المسار قد تعزز التقلبات في المزاج. من المهم أن تدرك المرأة التي تخضع للعلاجات (وزوجها / زوجها) كل هذه الأمور. علاوة على ذلك، كي تشعرنا بمزيد من التحكم بالوضع القائم، نوصي بالتوجه إلى مصادر معلوماتية في سبيل فهم المسارات التي تخوضونها. في المقابل، توجها للحصول على دعم شعوري إذا شعرت بحاجة إلى مساعدة في التعامل مع الصعوبات التي تطرأ.

في الوالدية التي تبدأ باستئجار الرحم أو بتبرع بالسائل المنوي (/ متبرعة ببويضة)، ثمة "غائب ناقص" لدى الطفل الذي يفهم أنه لم يكن ليولد لولا عملية التبرع أو استئجار الرحم، لكنه لا يستطيع التعرف على الشركاء في ولادته، ويرجح أنه يحمل أفكاراً ومشاعر تجاههم: من كان هؤلاء؟ ما تأثيرهم الجيني عليه وعلى شخصيته، وغير ذلك. من المهم أن تكونوا مراعين لمشاعر وأفكار الطفل، وأن تتحدثوا معه بشأنها بانفتاح وبمفردات تلائم سنه. ثمة اليوم وفرة من المعلومات في هذا المجال، ويمكنكم الاستعانة بها للتعامل مع هذه القضايا. اعرفوا كيف تختارون المعلومات الموثوقة من الإنترنت، أو توجها للمهنيين اختصاصيين في هذا المجال.

## التبني

في بعض الحالات التي لا يمكن فيها إنجاب طفل بيولوجي، يجري التوجه إلى التبني. هذا الخيار ليس سهلاً البتة؛ إذ غالبية الناس يريدون طفلاً من لحمهم ودمهم، وقد تُفرض حقيقة أن الأمر غير ممكن إلى إحساس بالفشل، وبخيبة الأمل، وبتراجع في التقييم الذاتي.

التبني لا يشكل حلاً محتملاً لمن يتبعني بناء عائلة فحسب، بل إنه أيضاً يحمل في طياته تحسباً للعطاء الشخصي العميق وفعل الخير، ويحمل أيضاً في طياته معاني اجتماعية مهمة من حيث إنه يمنح الطفل فرصة كي يتربى في حضن عائلة محبة. في بعض الأحيان، ما يعنيه التبني هو إنقاذ حياة الطفل.

التبني يشكل تجربة والدية خاصة جداً، وينشغل الأهل المتبنون بأسئلة مختلفة بشأن تاريخ الطفل والجوانب الجينية المتعلقة به، وما سيحصل عندما يكبر ويريد التعرف على والديه. مرحلة الانتظار تشكل لبعض الناس استعداداً للوالدية، وفيها يبدأون بتخيّل الطفل وتخيّل أنفسهم كوالدين. لكن غالباً يصل البلاغ بضرورة القدوم لأخذ الطفل على نحو مفاجئ ودوننا تحضير مسبق. فجأة يأتي طفل! هناك أيضاً حالات يُستدعى الأهل فيها لأخذ الطفل لكن التبني لا يخرج إلى حيز التنفيذ لأسباب مختلفة، وعندها تتولد مشاعر بالإحباط والفقدان.

من الضروري أن يكون القرار بالتوجه لمسار التبني مشتركاً، ومن المهم أن تُمنح الشرعية للمشاعر المتعلقة بالرغبة بالتبني، وتلك المتعلقة بوتيرة التأقلم مع الوالدية، والتي قد تختلف بين الزوجين. وكما في حالة الولادة الطبيعية، يؤثر التبني على العلاقة الزوجية؛ إذ قد تخلق الحالة التي ينخرط فيها أحد الزوجين أكثر من الآخر في تربية الطفل نوعاً من عدم المساواة في الوالدية، وتغيّراً في العلاقة التي سادت قبل التبني. هذه الظاهرة اعتيادية وينبغي أخذها بعين الاعتبار.

وكما هو الشأن في الوالدية "العادية"، إحدى مهماتكم الأوليّة تتمثل في بناء علاقة عميقة مع الطفل الذي تبنيتموه، حيث تُظهر الأبحاث أن العلاقة الطيبة والجيدة بين الوالدة والطفل هي الوصفة الأفضل لنجاح ابنكم في المستقبل.

\*لمزيد من المعلومات حول الموضوع، راجعوا الجزء "من الولادة حتّى سنّ عام واحد" (إضاءة إلى الأهل - علاقة الوالدة والطفل والتعلق)، والقسم "من سنّ عام واحد حتّى ثلاثة أعوام" ("إضاءة إلى الأهل - الملاءمة بين الوالد والطفل").

يوفر مكتب الخدمات الاجتماعية مرافقة للعائلات على امتداد جميع مراحل التبني وبعدها.

### التبني داخل البلاد

يمكن تبني رضيع أو طفل في البلاد بعد أن وقع والداه البيولوجيان على مستند "موافقة الوالدة على التبني"، أو بعد أن قرّرت المحكمة أنّه قابل للتبني. الجسم الذي يعالج التبني في البلاد هو "هشپروت لماعن هيبيلد" ("الخدمة من أجل الطفل") التابع لوزارة العمل والرفاه والخدمات الاجتماعية. التبني في البلاد مجاني، وليس هنالك الكثير من الأطفال للتبني في إسرائيل، وعليه فإن فترة الانتظار قد تستغرق سنين طويلة. من الأهالي من هم مستعدون للانتظار مدة طويلة، ومنهم من يتنازلون يائسين. الإدراك أن احتمالات الحصول على طفل ضئيلة جداً يثير أحاسيس قاسية.

بالإضافة إلى إمكانية تبني طفل معافي في سنّ الولادة حتّى عامين، ثمة إمكانية تبني طفل يعاني من مشاكل طبيّة أو تطوّرية (أطفال يحتاجون إلى الفطام من المخدّرات، أو أطفال من ذوي متلازمة "داون" وغيرهم)، وكذلك إمكانية تبني أطفال أبناء عامّين وما فوق من ذوي الاحتياجات الخاصة، أي أطفال هجروا أو تربّوا في ظروف خطيرة وجرى إخراجهم من حضانه أهلهم. فترة الانتظار في هذه الحالة أقصر، لكن هؤلاء الأطفال يأتون مصطحبين معهم احتياجات مركّبة وتحديات أخرى، ومن المتوقع انبثاق مصاعب شعورية في مجال بناء العلاقة مع شخصيات والدية.

### التبني من خارج البلاد

تبني الأطفال أو الرضع من خارج البلاد أسرع، لكنّه مكلف ويجري -في المعتاد- من خلال الجمعيات المختصة. عملية التبني في خارج البلاد تشمل التشخيص، واستصدار المستندات وإرسالها إلى سلطات التبني في الدولة، وتحويل المعلومات الطبيّة حول الطفل، وترتيب التصديقات الخاصّة بالطفل، ومن بينها تأشيرة الدخول إلى البلاد، وترتيبات أخرى.

الأطفال الذين يجري تبنيهم في خارج البلاد يمكثون -في الغالب- في بيوت الحضانه أو بيوت الأيتام منذ ولادتهم، وكثيرون منهم لم يعيشوا تجربة بناء علاقة مهمّة مع شخص بالغ قبل أن جرى تبنيهم. الخطر الأساسي في تبني هؤلاء هو أنّ عملية التعلّق طويلة وصعبة بسبب ظروف التربية في المؤسسات التي ترعرعوا فيها. هذا الطفل يجد صعوبة في بناء علاقة شخصية عميقة. اليوم نعرف أنّ التعلّق يضمّ مكونات جينية وفيزيولوجية، وهو ينضج في سنّ معيّنة (على غرار اللغة). الطفل الذي نجح في بناء تعلق مع الشخص الذي يعتني به سينجح في بناء تعلق في المستقبل أيضاً؛ وأما الطفل التي لم تتوافر لديه فرصة خلق تعلق مع شخص مهمّ واحد حتّى سنّ عامين، فسواجده صعوبات اجتماعية وعاطفية.

## اكتئاب بعد التَّبني



وصول الطفل إلى البيت يرافقه -في الغالب- انفعال عارم بعد سنين من التوقّعات لتحقيق الوالديّة. وكما في حالة الطفل المولود الذي يتطلّب تأقلمًا وفهمًا لاحتياجاته، يستغرق تأقلم الطفل المتبني مدّة زمنيّة غير قصيرة، ويثير الكثير من المشاعر المتضاربة التي يجري التحدّث بشأن بعضها، ويبقى بعضها الآخر طَيّ الكتمان. الكثير من الأهالي المتبنيّين يخشون من ملامسة التجارب النفسيّة التي تصل مع التبني؛ وذلك لأنهم يريدون النجاح في تجربة الوالديّة، وهو ما يؤدي إلى محاولة دفن المشاعر السلبية، ويتوقّعون أن تكون التجربة مفعمة بالسعادة والفرح.

بعض الأمور مشتركة مع جميع أنواع الوالديّة، كالإرهاق والتغيرات في أسلوب الحياة بسبب الترتيبات التي تقترن بدخول طفل إلى العائلة، لكن في حالة التَّبنيّ يحصل الانتقال من الزوجيّة إلى الوالديّة على نحوٍ مباغت نسبيًا، وبدون تسعة أشهر الحمل التي تحضّر للتأقلم والانتقال، وعندما تستشعر الأمّ بالجنين في داخلها فهي تتعلّق به وتستعدّ نفسيًّا لاستقباله. انتظار التَّبنيّ يشبه الحمل الافتراضيّ، حيث يتخيّل الوالدان الوالديّة والحياة المشتركة؛ لكن في الكثير من الأحيان ثمة فجوة بين الحقيقة والخيال. عندما يصل الطفل المتبنيّ إلى العائلة التي تبنته، لا يكون -في الغالب- طفلًا قد وُلِدَ للتو، بل يكون فردًا بدأ حياته من دونها وهما يواصلان الحياة معه، ويرجّح أن يحتاج الطرفان إلى بعض الوقت للتعرف.

على نحو ما ذُكر سابقًا، التوقّعات الاجتماعيّة هي أن عبّر الأهل الذين انتظروا التَّبنيّ لسنين طويلة عن ذروة سعادتهم، لكن بعضهم يصابون بحالة من الاكتئاب بعد التَّبنيّ، تمامًا كما يحصل بعد الولادة (لكن في هذه الحالة ليس ثمة جوانب بدنيّة كالمه مونات والأوجاع، أو صعوبات في الإرضاع).

تبنيّ طفل تجاوزَ سنّ عام ونصف العام يعني - في الكثير من الأحيان- أنّ الطفل قد خاض تجربة رعاية غير جيّدة من قبل بالغين آخرين، وها هو يُخضّر معه سلوكيات بقائيّة تميّز التعلّق غير الآمن والجوع العاطفيّ، كالصعوبة في بناء علاقات ثقة مع من يتولّون رعايته. وكما أشرنا سابقًا، عمليّة الارتباط تتضح قبل سنّ عامين، ولذا من المتوقّع أن يواجه الطفل الذي لم يعايش حالة من الارتباط الإيجابيّ صعوبات أكثر في عمليّة بناء الثقة والتعلّق مع والديّه المتبنيّين.

بعض الأهالي المتبنيّين يصابون بالذعر بعد التَّبنيّ بسبب قوّة سلوك الطفل. في غالب الأحوال، يتسلّم الأهل طفلًا في سنّ يتجاوز العام، ويكون قد طوّر عادات وردودًا مكتسبة، وهذه قد تخلّق إحساسًا بالغرابة والنفور، ويستغرق الأمر بعض الوقت حتّى يشعروا أنّ هذا الطفل هو طفلهم. بعض الأهالي يتقرّزون من الاعتناء بطفل ليس طفلهم؛ وبعضهم لا يعرفون كيف يلمسون طفلًا ويعانقونه إذا لم يتعاون معهم في البداية؛ ويكتشف بعض الأهالي تفاصيل لم يكونوا على اطلاع عليها مسبقًا، وهذه تخلّق لديهم نوعًا من النفور تجاهه.

في بعض الأحيان، يريد الأهل التراجع وإعادة الطفل (على نحو ما نجد في تحيّل بعض الأمهات البيولوجيات بشأن إعادة الطفل إلى البطن)، لكنهم يخشون التحدّث عن الموضوع لأنّ المجتمع لا يسمح بوجود مشاعر مختلطة من هذا النوع، إذ يتعامل مع التَّبنيّ كعمل بطوليّ، ولا يفهم الأهل الذين انتظروا سنين طويلة (وفشلوا أحيانًا في علاجات الإخصاب) لكنهم لا يعيرون عن سعادتهم. ردّ الفعل الاجتماعيّ هذا قد يخلّق نوعًا من الاتهام الداخليّ: فإذا كانت توقّعات الناس من حولكم أنّ تحبّوا الطفل منذ اللحظة الأولى لكنكم لا تشعرون بهذا الأمر، فقد تتولّد لديكم مشاعر بالذنب، ويتولّد لديكم نقد للذات وخيبة أمل من أنفسكم، وقد يُفضي الأمر إلى خلق حالة من عدم الثقة بالكفاءات الوالديّة، وإحساس بأنكم لا تملكون الحقّ في أن تصبحوا أهلاً لطفل. الإحساس بعدم الرضى عن والديّتكم بسبب الصعوبات الموضوعيّة والعاطفيّة، إلى جانب انعدام الدعم من قبل المحيط، قد يدهوران الوضع أكثر فأكثر ويخلقان ضائقة شعوريّة قد تؤدّي إلى حالة من الندم على خطوة التَّبنيّ.

الاكتئاب بعد التَّبنيّ يصيب نحو 5٪ من الأمهات (لا تتوافر بيانات في هذا الصدد بشأن الآباء)، وكلّما كانت سنّ الطفل المتبنيّ أكبر ازدادت إمكانية التعرّض للاكتئاب. الأطفال الذين في سنّ أكبر يكونون غالبًا من ذوي الاحتياجات الخاصّة، وهذا -فضلاً عن المسار الطويل والمضني لعمليّة التَّبنيّ- يسهم بالتالي في ظهور الاكتئاب بعده.

كي يشعر الأهل بأنهم بوسعهم التوجّه لطلب المساعدة دونها إحساس بالضيّق، يحتاجون إلى بيئة داعمة وغير انتقاديّة.

العلاج في هذه الحالة يشبه علاج الاكتئاب بعد الولادة، ويتطلّب تدخلاً سيكولوجيًا مهنيًا.

## متلازمة الكحول الجنينية (Fetal Alcohol Syndrome)



قد يعاني الأطفال المتبنون من متلازمة الكحول الجنينية، وهذه المتلازمة شائعة أكثر لدى الأطفال الذين جرى تبنيهم في خارج البلاد، ومصدرها أن الأم كانت تتناول الكحول خلال فترة الحمل. تتجسد متلازمة الكحول الجنينية في اضطراب تعليمي واضطرابات في الجهاز العصبي، لكن من الصعب تشخيصها على الرغم من أن قسماً وجوه الأطفال الذين يعانون منها تكون متشابهة. هذه المتلازمة هي السبب الأساسي للتخلف العقلي في الغرب (أكثر من متلازمة "داون")، لكن 15٪ فقط ممن أصيبوا بها يعانون إعاقة إدراكية عقلية. معظم هؤلاء يجري تشخيصهم على أنهم يعانون من اضطراب فرط الحركة وعدم التركيز.

بما أن الكثير من الأطفال الذين يعانون من متلازمة الكحول الجنينية يبدون "أطفالاً عاديين"، يأخذ الكثير من الأهالي على أنفسهم المسؤولية عن صعوبات الطفل، ويتهمون أنفسهم بأنهم لا يعرفون كيف يضعون الحدود، وبأنهم لا يمتحنونه ما يكفي، وأنهم جهلة في مسألة الوالدية. أولئك أطفال يحتاجون إلى رعاية دائمة، ولهذا الأمر تأثير هائل على حياة الأسرة، وعلى الوالدية، وعلى كسب لقمة العيش.

نصح بالتوجه إلى طبيب الأطفال، عند الرغبة في الحصول على مزيد من المعلومات عن المتلازمة ومؤشراتنا.

قرار حضانة طفل يحمل في طياته أبعاداً جمة.

الكلمة الإنجليزِيَّة التي تُستخدم في هذا السياق هي "foster" التي تعني مساعدة شخصٍ ما على النموّ والتطوُّر. الكثير من الأهالي الحاضنين هم أشخاص يمنحون الطفل المحتاج مكاناً آمناً كي يعيش ويتطوَّر داخله. في إسرائيل، تُمنح أولوية لوضع طفل لدى عائلة حاضنة قبل وضعه في مؤسسة، لأنَّ العائلة تستطيع منح الطفل الدفء والمعاملة الشخصية والأجواء البيئية، وتُمكنه من التطوُّر على نحوٍ جيّد. العائلة الحاضنة قد تكون عائلة يعرفها الطفل من قبل (من عائلته الموسَّعة -على وجه العموم)، أو عائلة لم يعرفها قبل بداية مسار إدراجه لديها.

متى يجري إخراج طفل من كنف عائلته ونقله إلى عائلة حاضنة؟ في بعض الحالات، لا يستطيع أحد الوالدين أو كلاهما رعاية الطفل والاعتناء به جيّداً، أو يؤذيانه، ويهملانه وينكّلان به. نتحدّث عن الحالات التي تتضرَّر فيها القدرات الوالديَّة لأسباب مختلفة، كإدمان الوالد/ة، أو إصابته/ا بمرض عضال، أو معاناة الوالدين من مشاكل بدنيَّة أو نفسيَّة صعبة، أو أنّ العائلة تعرّضت لأزمة حادَّة (كالتيمّم أو عمليَّة طلاق قاسية -على سبيل المثال)، أو أنّ أحد الوالدين يقبع في السجن. في هذه الحالات، تقرّر الدولة (من خلال عاملين اجتماعيين) نقل الطفل إلى عائلة أخرى. في إطار الحضانة، تجري كذلك رعاية ومعالجة الأطفال من ذوي الإعاقات الذين لا يستطيع أهاليهم الاعتناء بهم. في بعض الأحيان، نتحدّث عن أطفال هُجروا في المستشفيات بعد الولادة حيث تبين للأهل أنّ طفلهم يعاني من إعاقة صعبة جداً.

قبل تسلُّم الطفل، تقوم خدمات الحضانة بفحص العائلة الحاضنة، بغية التأكد من أنّ الحديث يدور عن عائلة تستطيع تحمُّل المسؤوليَّات والاهتمام بالطفل ورعايته، وتستغرق عمليَّة الفحص أشهراً عدَّة. الأهل الحاضنون قد يكونون رجلاً وامرأة متزوَّجين أو فرداً واحداً، كباراً أو شباناً، وممن يعملون في مهن مختلفة. خلال عمليَّة فحص الملائمة، يُخضع الأهل لعمليَّة تأهيل تُجرىها الأجسام التي تدير منظومة الحضانة في منطقة سكناهم. علاوة على المرافقة المهنيَّة، يحقُّ للعائلة الحاضنة الحصول على رسوم لتمويل نفقات الطفل المحتضَن.

يرافق الانتقال إلى الحضانة، والوالدين الحاضنين، عاملون اجتماعيون متخصصون تتمثل وظيفتهم في التأكد من أنّ الأطفال يتدبَّرون أمورهم، وفي مساعدتهم على التأقلم مع العائلة الحاضنة، ومتابعة أحوالهم في المجالات الحياتيَّة المختلفة، والاهتمام بأن يحصلوا على خدمات خاصَّة هم بحاجة إليها. علاوة على ذلك، يهتمّ العاملون الاجتماعيون بمرافقة ودعم العائلة الحاضنة في مسار استيعابها للطفل وفي حالات الأزمات، ويساعدونها في بناء العلاقة مع الأطر التربويَّة ومختلف السُلطات.

من حيث المبدأ، تحمل عمليَّة الحضانة هذه طابعاً مؤقتاً، وتهدف إلى تمكين أهل الطفل البيولوجيين من الخضوع لمسار علاجيّ وتأهيليّ، ومن ثمّ استعادة الطفل ورعايته في منزله المشترك. في بعض الأحيان، يحصل هذا الأمر سريعاً، وفي أحيان أخرى لا يحصل بتاتاً، ويبقى الطفل في العائلة الحاضنة حتّى سنّ البلوغ، ويجتاز في أحيان غيرها مسار التبنّي.

الفكرة الكامنة وراء هذه الحضانة هو أنّ العائلة التي تحتضنه هي عائلة مُكمّلة، وعلى ضوء ذلك يواصل والدا الطفل شغل دَوْرَيْهما كشخصيَّتين مركزيّتين بالنسبة له، حتّى بعد ذهابه إلى عائلة حاضنة. يواصل الأهل وصايتهم على طفلهم، ولذا فهم أصحاب القرار بالنسبة للعلاجات الطبيَّة والأدوية التي يتناولها الطفل، وبالنسبة للتشخيصات، وخروجه من البلاد وغير ذلك. خلفيَّة الوالدين البيولوجيين هي التي تحدّد طابع العائلة الحاضنة التي سيترعرع فيها الطفل ونوع الإطار التعليمي الذي سينخرط فيه، وهما كذلك يواصلان الحصول على مخصّصات الأطفال طوال فترة الحضانة. يحافظ والدا الطفل على العلاقة معه وفق البرنامج العلاجيّ أو قرار المحكمة التي تحدّد تيرة اللقاءات ومدّتها وموقعها (في المعتاد، تُعقد اللقاءات في مراكز مُعدَّة خصيصاً لهذا الغرض). يمكن العامل الاجتماعيّ المسؤولُ الطفل من المحافظة على علاقة مع والدَيْه وإخوته (إذا لم يكونوا معه لدى العائلة الحاضنة)، ويشارك في القرار بشأن ما إذا كان باستطاعته العودة للعيش مع أهله، وبشأن توقيت ذلك.

توضع لكلّ طفل في العائلات الحاضنة خطةً علاجيةً شخصية بالتعاون مع العامل الاجتماعيّ المسؤول، والعائلة الحاضنة والعامل الاجتماعيّ الذي يعتني بعائلة الطفل البيولوجية في قسم الخدمات الاجتماعيَّة التابع للسلطة المحليَّة في مكان السكن. توضع الخطة بعد مضيّ ثلاثة أشهر على إدراج الطفل في الحضانة، ويجري تحديثها مرّة في كلّ عام، وفق تقدم الطفل، ولاحتياجاته المتجدّدة. توفرّ الخطة حلولاً شاملة لمجمل احتياجات الطفل: متابعة طبيَّة، ومرافقة اندماجه في الإطار التعليمي، واستجابات عاطفية مطلوبة كالعلاج النفسي، والتشخيصات وفق الحاجة، ومساعدة في التعليم، ومرافقة إرشادية، ونشاطات اجتماعية وغير ذلك.

## ما هي التجارب التي تميّز الطفل عند الانتقال إلى عائلة حاضنة؟

في غالبية الحالات، يشعر الطفل بالانضغاط لأنّه سيترك بيت والدَيْه وينتقل للعيش مع عائلة حاضنة، حتى لو كان يعاني في منزله، وحتى لو كانت حياته بائسة وملبئة بالمشاكل. هذا ما يعرفه الطفل وهذا ما اعتاد عليه، ومن المرجح أنّه قد عاش في خضمّ كلّ هذه الصعوبات لحظات طيِّبة من الحبّ مع أبناء عائلته. العائلة الحاضنة هي حالة جديدة بالنسبة له، ولكونها كذلك فهو يخشاها.

الانتقال إلى العائلة الحاضنة يجيئ في طيّاته تغيّرات كثيرة بالنسبة للطفل؛ إذ يجب عليه أن يعتاد على والدَيْن حاضنيّين وعلى قوانين المنزل، وربّما على الإخوة أبناء العائلة الحاضنة الذين يعيشون في المنزل. في الكثير من الأحيان، الانتقال يتطلّب من الطفل أن يلتحق بحضانة أو روضة جديدة فيها طاقم جديد وأنظمة لا يعرفها. ومن المرجح أن تميّز هذه الفترة الانتقاليّة بمشاعر متضاربة: فقد تكون الأجواء في المنزل لطيفة وودودة، وقد يشعر بالخوف ويغضب على الوضع برمته، ومن المرجح أيضًا أن يشناق إلى والدَيْه ويقلق عليهما.

بمرور الوقت، وبفضل الدفء والحبّ اللذَيْن سيحصل عليهما، وبفضل قدرات الأطفال المدهشة على التأقلم مع حالات جديدة، من المرجح أنّ العائلة الحاضنة ستساعده على مواجهة الصعوبات، والعودة للنموّ نموًّا جيّدًا وربط علاقات جديدة وطيّبة مع الناس الذين من حوله.



## ما الذي تستطيعون فعله كعائلة حاضنة؟

- قرار أخذ طفل للحضانة يتطلّب موافقة جميع أفراد العائلة؛ إذ يجري الحديث عن تغيّر عائليّ يتطلّب منكم صرف موارد الوقت، وقدرات الاحتواء والتعامل مع التحدّيات، وعليه ستحتاجون إلى الدعم المتبادل من قبل جميع أفراد العائلة. كونوا صادقين بشأن ما إذا كنتم تستطيعون أخذ هذا "الملفّ" على عاتقكم، واتّخذوا القرار كعائلة. الفصل في الإدراج وانتقال الأطفال الصغار بين العائلات الحاضنة يجيئ ثمنًا باهظًا من الطفل، ويحطّم نفسيّته وهو أحوج من يكون إلى الاستقرار والدفء.
- اهتمّوا ببناء شبكة داعمة من حولكم -استعينوا بموجّه الحضانة والمهنيّين أو بأجسام أخرى في محيطكم بغية تلبية احتياجات الطفل في جميع الأمور.
- ادعموا أطفالكم وتقبّلوا تصرّفاتهم، إذ يُطلّب منهم أن "يفسحوا المجال" لطفل آخر في الحيز العائليّ وتقاسم اهتمامكم معه. حتى لو عبّر أبناءكم عن رغبتهم في تقبّل الطفل، وكنتم مقتنعين بأنّ هذه الخطوة ستعود عليهم بالفائدة في الأمد البعيد (حيث سيتعلمون معنى العطاء وتقبّل الآخر والرأفة)، فمن المرجح أنّهم سيواجهون بعض الصعوبات المشروعة.
- امنحوا الطفل الوقت الذي يحتاجه للتأقلم، واحتووا تصرّفاتة (بالطبع ليس المقصود بهذا تلك التصرّفات التي تشكّل خطرًا على سائر أبناء العائلة وعليه أيضًا).
- من المرجح أنّه سيعتاد بعد فترة معيّنة على الوضع الجديد ويتأقلم معه. امنحوا حيزًا لحنيه إلى عائلته، فأفرادها أعزّاء على قلبه.
- ساعدوا الطفل في العلاقة مع والدَيْه ومع عائلته الموسّعة قدر المستطاع. هذه هي جذوره، وستكون هذه الجذور مهمة بالنسبة له على الدوام.
- مكوث الطفل في منزلكم قد يكون مؤقتًا والخوف من الافتراق عن الطفل قد يكون صعبًا. من المهمّ ألاّ تبقّوا لوحدهم مع قوّة المشاعر والمخاوف التي يولّدها الافتراق المتوقع، واستعينوا بموجّه الحضانة كي يهَيّ الطفل وأفراد عائلتكم لهذا الأمر.

# قضايا من صميم الحياة اليومية



## كيف نتعامل مع مشاعر أطفالنا؟

يقترن جزء لا يتجزأ من والدیتنا بمساعدة أطفالنا في التعرّف على مشاعرهم وفهمها، ومعرفة كيف يتعاملون معها. من المهمّ أن نتذكّر أنّ الأطفال الصغار ما زالوا يفتقرون إلى قاموس لغويّ متطوّر يساعدهم على شرح مشاعرهم، فيقومون عوضاً عن ذلك بالتعبير عن مشاعرهم بواسطة سلوكياتهم. على سبيل المثال، عندما يكون أطفالنا عصبيين وغير صبورين، فإنّ أول ما ننتبه إليه هو سلوكهم. لكنّ سلوك الأطفال (كما سلوك الكبار) هو الجزء الظاهر من الكتلة الجليدية، وثمة الكثير من الأمور التي تحصل تحت "سطح" الماء. نستطيع استيعاب الإشارات بشأن مشاعر أطفالنا من قسّات وجوههم، ومن الأمور التي يتفوّهون بها، لا من طريقة تصرّفهم فقط.

بعض العائلات تتجاهل كلياً مشاعر الأطفال، وفي حالات كثيرة يثير السلوك الذي ينبع من مشاعر الطفل غضب الأهل. قد يكون الأمر خجلاً ("لا تكوني خجولة")، أو غيرة ("كيف تقول إنك تكره أخاك؟! هذا أمر فظيع")، أو ضائقة ("لا تكن مدلاً")، أو غضباً ("توقّف عن الصراخ في الحال")، أو تفاخراً ("لا تكن مبسوطة من نفسك إلى هذه الدرجة")، أو حماسة ("كفى! اهدئي"). في بعض الأحيان، نجد صعوبة في تمكين أطفالنا من التعبير عن مشاعرهم، لأننا لا نعرف كيف نردّ عليها، أو لأنّ الأمر يهزّنا ونشعر بعدم الراحة عندما يفعلون ذلك.

احتياجات أطفالنا العاطفية تشمل الأمان والحماية، والأمل، والتفهم، والحبّ، والانتفاء، والتقبّل، والاستقلالية (استقلالية نسبية وتحكّم معيّن بما يحصل لهم). عندما تلبّي احتياجات أطفالنا في معظم الأوقات، فمن المرجّح أنّهم عندما يكبرون ستصبحهم ثقة بأنفسهم وبالآخرين. عندما لا تلبّي هذه الاحتياجات طوال الوقت، يزيد الاحتمال أن يتصرّفوا بطريقة تخلّق الصدمات. في العائلات التي يجري تناول المشاعر فيها في فترات متباعدة، قد يكبر الأطفال دون أن يعرفوا كيف يشخّصون مشاعرهم، أو بدون المفردات التي تساعدهم على التعبير عنها.

فهنا أنّ سلوك أطفالنا تحركه احتياجات غير مُلبّاة لا يعني أنّنا سنلبّي هذه الاحتياجات على الدوام، لكن هذا الفهم قد يساعدنا على الردّ بطريقة تلائم الطفل.



## ما الذي تستطيعون فعله لمساعدة طفلكم على التعاطي مع المشاعر غير اللطيفة؟

يمكنكم مساعدة طفلكم من خلال منح المشاعر (مشاعره ومشاعركم) أسماء، كي يتعلّم أن يحدّثكم عمّا يشعر به.

الأطفال الصغار الذين يشعرون بالإحباط يقومون أحياناً بالقرع بقضائهم، ويخطون بأعقابهم. ما يفعلونه هو الأمر الصحيح بالسليقة، لأنهم يتخلّصون بذلك من التأثير البدنيّ للشعور على جسمهم. إذا كان الأمر ممكناً، فدعوا طفلكم يتصرّف على هذا النحو، شريطة أن يكون الحيز من حوله آمناً، وألاّ يلحق الأذى بالآخرين.

النشاط البدنيّ يؤثّر تأثيراً طيباً على المشاعر، على العكس من الهيجان الذي يشبه القنبلة الموقوتة وينتهي -في المعتاد- بغرض مكسور أو شخص مصاب. اخرجوا إلى حديقة الألعاب، أو لنزهة في الخارج، والعبوا بالطابة أو اختاروا أيّ نشاط بدنيّ آخر يلائمكم.

حاولوا الإصغاء لابنكم وللمشاعر التي يتحدّث عنها من خلال الاهتمام بمشاعره، ومن خلال السعي لفهم وجهة نظره واحتياجاته، بدون اتهامات وانتقادات. حتّى لو لم تتمكّنوا من الاستجابة لاحتياجاته ومشاعره، فإنّ المشاعر التي يعبر عنها تبقى شرعيّة (الشعور بالغضب مسموح، لكن تحطيم الأغراض نتيجة هذا الشعور ممنوع). الإصغاء بحدّ ذاته مهمّ لتعزيز إحساس طفلكم بالأمان. عندما نصغي لأبنائنا، فإننا نساعدهم على الإحساس بأنهم مفهومون، ونساعدهم على التعامل مع مشاعرهم، وأن يكونوا أكثر هدوءاً.

## وضع الحدود، والتعاون، وما بين هذا وذاك

طفلكم بحاجة أن تفهموه، وأن تعتنوا به، وأن تحمّوه، وأن توجّهوه كي يكتسب الاستقلاليّة ويتدبّر أموره في المجتمع، وهو بحاجة أن تكونوا "حرّاس الحدّ"، بحيث تدعونه يخوض التجارب، وفي المقابل تحدّدون معالم الخطر وتبعدونه عنه، وتحرسونه بينما تمكّنونه من التعلّم والتطوّر، وتكونون في موقع القيادة معظم الوقت، وتتفاعلون معه بمراعاة. لا شكّ في أنّ هذه المهمة مركّبة؛ ففي بعض الأوقات نشعر أنّه من الأفضل أن نتنازل ونخضع لرغبات الطفل بدلاً من العناد والتصميم على تنفيذ القوانين، ربّما لأننا نعتقد أنّ الأمر سيجعل سعيّنا وسيجعلنا يخبّئنا أكثر. لكن على أرض الواقع يشعر الأطفال بأمان أكثر وبسعادة أكثر مع الحدود الواضحة، ما دامت هذه منصفة وواقعيّة وتلائم السنّ والمرحلة التطوريّة التي بلغها الطفل.

لا يستطيع الطفل وضع الحدود لنفسه لأنّه ما زال صغيراً، ولذا يجب علينا نحن الأهل أن نتحمّل المسؤوليّة وأن نضع الحدود وأن نكون مرجعيّة السلطة في العائلة، وأن نحدّد مجالات التصرّفات المسموح بها والمرغوب فيها. كلّما كبر الطفل توقّعنا أن يتعلّم المحافظة أكثر فأكثر على القواعد والقوانين، وأن ينجح في ضبط نفسه في مزيد من المجالات.

من المهمّ أن نكون مرّعين كأهل، وأن نحدّد قواعد وقيّم تلائم طريقة حياتنا واحتياجات أبنائنا، وعلى أساسها نبني القاعدة السلوكيّة العمليّة والعائليّة. على سبيل المثال، إذا كنتم تؤلّون ساعات النوم أهميّة، فدقّقوا في ساعة الإخلاء إلى النوم وحوّلوا إلى أمر لطيف بمساعدة قصّة و"عبّوطة" وقبلّة. إذا كنتم تؤلّون مسألة النظافة أهميّة، فاهتمّوا -على سبيل المثال- ألاّ يتجول الأطفال في المنزل حاملين الطعام والشراب، وأن يأكلوا حول المائدة. إذا كان الدّين مهماً بالنسبة لكم، فاهتمّوا بممارسة الشعائر مع أطفالكم، إلى آخر ذلك...



## ما الذي تستطيعون فعله كي تعززوا تعاون أطفالكم معكم؟

كُونُوا واضحين ومتساوقين: افحصوا مع أنفسكم ومع شريك/ة حياتكم ما هي الأمور المهمّة لكم كي تتمكّنوا من توضيح القواعد والحدود التي ترسمونها لأطفالكم. من الضروريّ أن تتأكد من أن أطفالنا يفهمون القواعد والحدود؛ فهم لم يولدوا مع دليل إرشاديّ يوضّح أسلوب حياة العائلة، وهم لا يقرأون الأفكار، ولا يتعلّمون طرق التصرف السليمة إلا إذا علمناهم إيّاها وذكرناهم بالتوجيهات العائليّة بصبر وتأن حتّى تصبح جزءاً من العادات.

المواقف والسلوكيات والمبادئ المتساوقة مكوّن مهمّ في الوالديّة، وبدونها يفقد الأطفال ثقتهم بأنفسهم ويدخلون في حالة من الارتباك. من المهمّ أن يتعلّم الأطفال أن يوازنوا بين حاجاتهم ورغباتهم ومشاعرهم من جهة، وحاجات ورغبات ومشاعر الآخرين من جهة أخرى، وهذا الأمر يتحقّق تدريجيّاً.

كُونُوا حازمين في المواضيع التي اخترتموها، لكن لا تكونوا متصلّين بدرجة مفرطة كي تتمكّنوا من التحلّي بالمرونة إذا استدعت الحاجة ذلك. من المهمّ أن تجسّدوا بأنفسكم السلوك الذي تتوقّعون من أبنائكم؛ إذ ليس من المنصّف أن تتوقّعوا من ابنكم أن يأكل بجوار المائدة بينما تكثرون أنتم من النهوض من مكانكم خلال الوجبة، أو أن تغضبوا عليه لأنّه لا يتصرّف بطريقة مؤدّبة ولا يقول "شكراً"، و"عفواً"، أو لا ينتظر دوره، بينما لا تتصرّفون أنتم على هذا النحو. يتعلّم الأطفال من خلال التقليد أكثر ممّا يتعلّمون من الكلمات التي تقال لهم؛ ولذا من المهمّ أن تقروا بتأثير سلوككم على سلوك ابنكم.

قولوا ما الذي تريدون من الطفل أن يفعله: الطريقة الأفضل لتعليم الأبناء احترام القوانين هي توجيههم بوضوح نحو الأمور التي يجب فعلها، والإقلال من معاقبتهم أو تقديم العوّلظ لهم حول الأمور التي يجب عليهم فعلها. التوجيه يساعد الطفل على تعلّم الأمور التي تريدها منه، بدلاً من جعله يخاف من ارتكاب الخطأ. إذا قلنا للطفل: "لا تضرب"، أو "لا تصرخ"، أو "إذا شاغبت فستتال عقاباً"، فعندها يتعلّم أن البالغ غاضب، وأنّه قد ارتكب أمراً خطأ، لكنّه لا يعرف على الدوام ما هو السلوك الذي يجب أن يتبناه.

كُونُوا واضحين بشأن الأمور التي تريدها أن يقوم بها، لأنّ ذلك يساعده في المرّة القادمة على تذكّر الأمور المتوقّعة منه. على سبيل المثال: "رتّب اللّعب كي تستطيع اللّعب بها في الغد"، بدلاً من "توقّف عن إحداث كل هذه الفوضى"؛ أو "أفهم أكثر ما الذي تريده عندما تتحدّث بنبرة هادئة"، بدلاً من "لا تصرخ".

منح الاهتمام الإيجابي: كلّ واحد منّا بحاجة إلى الاهتمام، لكن الاهتمام بالنسبة للأطفال حاجة ملحة، وبما أنّه ضروريّ في مسار نموّهم وتطوّرهم، فهم يحاولون الحصول عليه بكلّ وسيلة ممكنة. الطفل يفضّل التوبيخ، بل حتّى الصرخة، على عدم المبالاة. وعندما ينشغل الأهل في أمورهم، ولا ينتبهون للطفل عندما يتصرّف بطريقة جيّدة، ولا يقدّمون له الملاحظات إلا عندما يتصرّف بطريقة لا يتقبّلونها، عندها يجري توجيهه بطريقة غير مقصودة نحو السلوك الإشكاليّ. الطفل الذي يحصل على الاهتمام بسبب تصرّفاته الإيجابية أكثر من الاهتمام بسبب تصرّفاته السلبية يعيش حالة من التشجيع على السلوك المتعاون. الاهتمام الإيجابي يبني التقسيم الذاتيّ ويعزّز السلوك الإيجابي. الأنشطة المشتركة والتمتّع بصحبة الطفل، والمحادثة والإطراء، كلّ هذه مكوّنات سحرية لاهتمام الإيجابي.

تقديم إطراء عينيّ ومحدّد: نحن نعلم أنّ المديح أفضل من العقاب أو التوبيخ. بعض الأهالي يجدون من السهل تقديم المديح كقولهم: "إنت بنت شاطرة" أو "كلّ الاحترام". مديح كهذا أفضل من لا شيء، لكنّه لا يوضّح للطفل ما هو الأمر الذي فعله لكسبه. في المقابل، عندما يتطرّق المديح إلى سلوك معيّن، فهو يشجّع الطفل على تكراره. عندما نقول للطفل: "كلّ الاحترام أنّك أعدت اللّعب إلى العُلبّة. أتمنّع عندما ترتّب معاً"، فإنّنا نوضّح له ما الأمر الذي فعله وحصل على مديح بسببه. بالإضافة إلى تطرّقه إلى الفعل، من الضروريّ أن يكون المديح صادّقاً، ويفضّل أن تمنحوه مصحوباً بابتسامة ونبرة دافئة.

منح الأطفال إمكانية الاختيار: فكروا للحظة في شعوركم بالعجز عندما لا تتوافر لديكم إمكانية الاختيار، وفكروا في حالة الارتباك التي تتناوبكم عندما تقفون أمام كم هائل من الخيارات. الأطفال الصغار يشعرون في الكثير من الأحيان على هذا النحو تمامًا: إمّا هم عاجزون بسبب عدم توافر إمكانية الاختيار، وإمّا حائزون بسبب كثرة الخيارات؛ ولذا يرفضون التعاون أو ينتابهم غضبٌ شديد بسبب إحباطهم، إذ إنهم لا يستطيعون اتخاذ القرار بأنفسهم. عندما تتوافر لدى الطفل إمكانيات اختيار محدّدة ودخل الحدود التي وضعها أهله، يشعر أنّه يتحكّم على نحوٍ ما بما يحصل له.

عندما تعرّضون إمكانيات اختيار، من المهمّ أن تكون ملائمة لسنّ الطفل ولكم، وأن لا تلغي الهدف الذي تريدون تحقيقه. الأطفال الصغار يكتفون بالاختيار بين إمكانيّتين؛ على سبيل المثال: "هل تريد جوارب بيضاء أم مخطّطة؟" هذا القول يوضّح له أنّ عليه أن يلبس الجوارب، لكن يبقي له خيار انتقاء الجوارب التي يفضّلها. نستطيع القول للطفل الأكبر مثلًا: "هل تريد ترتيب الغرفة قبل الحتمّ أم بعده؟"

يجبّ الأطفال أن تتوافر لديهم إمكانية الاختيار. عندما يكونون شركاء في اتّخاذ القرار، فمن المرجّح أنّهم سيتعاونون معكم. على هذا النحو يتدربون على اتّخاذ القرارات بأنفسهم، وهذا ما سيضطرّون إلى فعله عند الكبر.

المتعة: يبتهج الأطفال عندما تتمتعون من صحبتهم. في العائلات التي يكثر فيها الابتهاج وروح الدعابة، من المرجّح أن يكون الأطفال فيها متعاونين وإيجابيين. على الرغم من ذلك، يجد الأهل صعوبة في الابتهاج مع أطفالهم عندما يعيشون حالة من العوز والفقر، وتكثر همومهم.

## الحدود والتعاون

يرتبك الأطفال الصغار عندما تتبدّل الأمور المسموح بها والمحظورة من يوم إلى آخر. ويجدون صعوبة عندما تختلف حدود الأمّ عن حدود الأب، أو عندما يفعل الكبار الأمور التي يمنعون الصغار عن فعلها (بطبيعة الحال ثمة استثناءات: لن تُخلدوا إلى النوم في الساعة التي يُخلد فيها ابنكم ابن الثالثة إلى النوم).

بعض الأطفال يجدون صعوبة أكثر من غيرهم في تعلّم المحافظة على الحدود والأنظمة، وقد يجدون صعوبة في التأقلم مع الأطر، الآن وفي المستقبل أيضًا. عندما يتسبّب سلوك الطفل في مضايقات لمن حوله، وعندما يضرب أو يضايق بطريقة لا تناسب سنّه، ننصح بالتوجّه لتلقّي استشارة المربية أو الاختصاصي النفسي في الروضة أو البستان، أو بالتوجّه إلى برامج لإرشاد الأهل.



## الغيرة بين الإخوة

الغيرة هي شعور طبيعي وإنساني. الأطفال يتنافسون في ما بينهم على اهتمام وتقييم والديهم ومحبتهم. هذه احتياجات وجودية بالنسبة لهم؛ ومن هنا فإن الصراع على ضاهنا ضروري وشرعي بالنسبة لهم. الأطفال يشغلون بأسئلة مختلفة نحو: من يحبون أكثر؟ هل سيحبونني إذا كنت أقل موهبة ونجاحًا؟ لماذا يحصل الأخ البكر على حقوق أكثر؟ لماذا يدلعون هذا الأخ أكثر مني؟ لماذا אחتي "أشطر" مني في الدراسة أو في الرياضة؟

الغيرة ليست شعورًا ساقطًا أو مرفوضًا. الغيرة وانعكاساتها (التوتر والمنافسة والغضب)، يشكّلان جزءًا من تنويع المشاعر التي تبرز في كل علاقة بشرية. العلاقة التي لا تضم سوى الحب والتشجيع هي علاقة مصطنعة وسطحية. محاولة قمع الغيرة، أو دفع الطفل كي يشعر بالذنب بسبب مشاعر الغيرة، هي مسعى غير محمود. الغيرة قد تدفع الطفل لتحقيق الإنجازات، وتساعده على انتزاع حقوقه والمحافظة عليها، وهي جزء من غريزة تنافسية طبيعية.

العلاقات بين الإخوة هي المكان الأفضل الذي يستطيع فيه أبناؤكم تعلّم التعامل مع حالات اجتماعية؛ فهم يتعلّمون في إطار علاقات المحبة المتبادلة حلّ الأزمات، واكتساب مهارات التفاوض، والتوصّل إلى حلول وسط، وبناء علاقة مع الصغار والكبار، والتعامل مع عالم الكبار وغير ذلك. الطفل الذي يتربّى مع إخوة تتوافر لديه قدرة تكيف جيّدة ومرونة أكبر تجاه التغيّرات.

من المهمّ ألا نخلط بين وظيفة البالغ ودور الوالد. الأطفال لا يحبّون أن يعيّن أخ أكبر بدور "الوالد" الذي يراقبهم ويحرسهم، والأخ الأكبر لا يحبّ هو كذلك هذه الوظيفة، وهو لا يتحمّل المسؤولية إذا أُخّل أخوه الصغير بالأنظمة.

### غيرة الإخوة من أطفال ذوي احتياجات خاصة

قد يتحوّل الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة إلى مصدر للغيرة من قبل إخوانهم بسبب الاهتمام الذي يحظّون به من والديهم ومن المحيط. رعاية هذا الطفل والاهتمام به قد يؤدّيان، في بعض الأحيان، إلى حرمان سائر الأبناء في العائلة من الاهتمام، إلى حدّ إهمالهم.

كيف نخفّف من حدة الغيرة ونعزّز التعاون في داخل العائلة، من المهمّ أن نوّفّر لسائر الأبناء معلومات وشرائح بشأن الصعوبات، وبشأن ضرورة أن يخصّص الأهل الكثير من الوقت للعناية بالطفل ذي الاحتياجات الخاصة. إذا كان الأمر ممكناً، فأشركوا سائر أبنائكم في رعاية الطفل وامنحوهم شعورًا بأنهم يساعدونكم (على سبيل المثال: أن يساعدوا الأخ الذي يحتاج المساعدة في ترتيب الغرفة، وما شابه). لا تنسوا أن تلتفتوا لسائر أبنائكم على نحو شخصي ولو لبضع دقائق في اليوم.



### ما الذي تستطيعون فعله كي تبنوا علاقة طيبة بين أبنائكم؟

- حاولوا التعامل على قدم المساواة مع أبنائكم. الأبناء يختلف بعضهم عن بعض، ولا داعي للتوقّع أن ينجح الواحد منهم كسائر إخوته، ولا أن تصابوا بخيبة أمل لأن الابن لم يحقق الأمور التي حققها إخوته قبله.
- حاولوا عدم تصنيف الأولاد - كأن نقول لأحدهم إنه "ولد جيّد"، أو "ولد مثالي"، أو كمنحه حقوقًا فائضة؛ وذلك أنّ إخوته قد يغارون منه ويبدأون في مضايقته.
- شجّعوا الطفل على تقاسم الأشياء مع إخوته، لكن احترموا أغراضه الشخصية. من حقّه أن يقول: "هذا ملكي". تذكروا أنّ خصوصية الطفل تساعده على تطوير هويّة ذاتية ومتفردة.
- بقدر الإمكان، لا تتدخلوا في المشادات التي تدور بين الإخوة (لا لصالح هذا أو ذاك بالطبع). في هذه الحالة، تتعاطف مظاهر الغيرة عند حضوركم. في بعض الأحيان، تشكل المشادات طريقة إضافية للفوز باهتمامكم: "إجباركم" على التدخل، وإثبات من هو الجيّد ومن هو السيّء، ومنح الاهتمام وما شابه. إذا لم تتمكنوا من الوقوف على الحياض، اكتفوا بـ "فصل القوّات" دون تحديد من هو المحقّ ومن بدأ الشجار: "ليس من المهمّ أن نعرف من بدأ الشجار. في عائلتنا لا نمارس الضرب". في بعض الأحيان، يحتاج الأولاد إلى "هدنة" وإبعاد كل عن الآخر كي يتمكنوا من العودة إلى السلوك الاعتيادي.

- لا تحاولوا البحث عن جذور النزاع، بل اقترحوا حلولاً للوقت الحاضر. عندما يقول الطفل: "ماما، أخذني...."، يمكنكم القول: "جربوا دبروا أموركو مع بعض / اشرحو إنك بتحبش هاد الإشي/ اقترح عليه تتقاسموا"، وما شابه. أو عندما يقول الطفل: "بابا قوللو"، تستطيع الإجابة: "أنا بركن عليكو تدبروا أموركو مع بعض".
- اهتموا بمنح الأطفال الاهتمام الذي يحتاجونه، كي لا يطلبوا اهتمام الأهل من خلال الدخول في عراك.
- لا تحاولوا تقديم معاملة متساوية لجميع أطفالكم دون أخذ سنهم بعين الاعتبار. المساواة المصطنعة قد تخلق شعوراً بالظلم. على سبيل المثال: الطفل ابن التاسعة ليس مجزاً على الإخلاء إلى النوم في الساعة نفسها التي تنام فيها أخته ابنة الثالثة؛ إذ عند ذلك سيشعر بالغبين والظلم. شدّدوا على حقيقة أنّ الأطفال في أعمار مختلفة يحتاجون أموراً مختلفة، ولذا لا يجري الحديث عن تفضيل هذا عن ذلك. يستطيع الأطفال الكبار القيام بأمور معينة لوحدهم، ويحقّ لهم الحصول على "مصروف" أعلى، ويحقّ لهم الإخلاء إلى النوم في ساعة متأخرة أكثر. يمكن تشجيع الأخ الصغير الذي يغار من الأخ الكبير بالقول إنّه سيكون كبيراً وقوياً في المستقبل.
- لا تتجادلوا للإجابة عن سؤال الطفل بشأن من تحبّون أكثر. إذا قلتم له إنكم تحبّونه أكثر، فلن تتعرّز ثقته بنفسه ولن يهدأ، بل على العكس من ذلك؛ إذ سيثبت له الأمر أنّكم بالفعل تحبّون طفلاً واحداً أكثر من الآخرين، وإذا كان الدور عليه اليوم فغداً قد يكون الدور على أخيه. إذا سأل الطفل عنّ تحبّون أكثر، فأجيبوا بأنكم تحبّون جميع أبنائكم. بالإضافة إلى ذلك، لا تحيكونا المؤامرات من وراء ظهر الأطفال ("لا تقل لإخوتك إنني اشتريت لك")؛ فالطفل عندئذ قد يسأل نفسه عن الأمور التي تفعلونها مع إخوته ولا تحدّثونه هو عنها. هذا السلوك يعزّز الشكّ ويُلهب الغيرة.

## الغيرة بين الإخوة



نحن نحبّ أبناءنا من كلّ قلبنا، لكننا نتواصل معهم بطرق مختلفة ووفق خصوصيتهم.

إذا شعر ابننا أنّه مظلوم على الدوام، فقد يكون للأمر علاقة بنا: ربّما يحمل صفات لا نحبهها أو نجد صعوبة في التعامل معها- ربّما نعتقد أنّه ذو نزعة تنافسية كبيرة، أو خنوع، أو عدواني أو متعجرف.

وقد تكون للأمر أسباب باطنية لا نعيها. فعلى سبيل المثال، يذكّرنا بالحماة الانتقادية، أو ربّما تدهور وضعنا الاقتصادي منذ ولادته، أو إنّ الأم توقّفت عن الدراسة بسبب ولادته.

في بعض الأحيان، ينجّر الأهل إلى مواقف دفاعية، تحمل في طياتها إطلاق الأحكام. من أمثلة ذلك أن يقولوا عنه: "هو ليس مظلوماً. هو ليس مُحقّقاً. لقد فعلنا كلّ شيء من أجله".

حاولوا أن تكونوا مدرّكين للمشاعر والأفكار التي تحملونها بشأن مواضيع الظلم والغيرة في ما يتعلق بطفلكم. إذا نجحتم في خلق تغيير في تعاملكم مع الموضوع، فمن المرجح أن يشغل حيناً أقل في التجربة العائليّة.

متى تصبح غيرة الأطفال أمراً شادداً ومبالغاً فيه؟

في حالة الغيرة الاعتيادية، يضاف إلى الغيرة تعبيراً عن المحبّة والاكتراث. في ما يلي بعض العلامات التي تشير إلى غيرة شاذة وغير اعتيادية:

- أحاسيس الغيرة والغضب والظلم تشغل الطفل في معظم الوقت.
  - الشكاوى حول الغيرة تأتي دائماً حول نفس الطفل.
  - تُرافق الغيرة مشاعر أخرى، نحو الاكتئاب، والسلوك الطفولي، والخوف، والنزعة العدائية، وإيذاء النفس.
  - ينقل الطفل الغيرة من البيت إلى الروضة / البستان وكذلك إلى المحيط الخارجي - يشعر بأنّه مظلوم في كلّ مكان ويعاني من مشاكل في التواصل مع الصغار والكبار.
  - التعبير السلوكي عن الغيرة قد يدفع الطفل إلى القيام بعمل خطير تجاه الآخرين أو تجاه نفسه.
- إذا كانت هذه التصرفات مألوفة لديكم، وتشعرون أنّكم تجدون صعوبة في التعامل معها لوحدهم، فتوجّهوا للحصول على مساعدة مهنية.

# الحياة في عصر الشاشات



## الرضع والأطفال

أصدرت منظمة أطباء الأطفال الإسرائيلية توصية بالامتناع عن كشف الأطفال الرضع ممن هم تحت سنّ عامين على أيّ نوع من الشاشات الإلكترونية (التلفزيون، والحاسوب، والهاتف النقال، والحاسوب اللوحي، وما شابه)، وتحديد مدة مشاهدة أطفال الروضة لها لساعة واحدة في اليوم، وكلّ ذلك لغرض تفادي إلحاق الضرر بتطوّر الطفل ونموّه. ثمة فجوة كبيرة بين هذه التوصية وسلوك الأهالي على أرض الواقع.

مشاهدة الشاشات تشغل دوراً مهماً في حياة الكثير من العائلات، ويعتبر الأهل أنّ الشاشة وسيلة تسهّل الحياة، وتشغل الطفل أو تهدّئ من روعه، ولذا يجري إجلال الرضيع أو الطفل لساعات طويلة على الكرسي أو في السلة أمام الشاشة، فيكون الطفل مبهجاً، وتستطيع الأم التفرّغ لأعمال المنزل، أو للعمل، أو الاستراحة في هذا الوقت. بعض اللعب موجهة لهذا الغرض على وجه التحديد، بدءاً من اللعب التي تُصدر ضوءاً وتحتوي على شاشة لمس، وحتى الحاسوب اللوحي (تابلت) الذي يوضع أمام عينيّ الطفل الذي يجلس داخل الطرمبولينا (الكرسيّ الهزاز)، وغير ذلك. وبما أنّ بعض الأهالي قد شاهدوا في صغرهم برامج أطفال تربوية (كشارع مسمم)، فهم يثقون بالمضامين التي تُبثّ على أنّها تشكّل مصدر تعلم بالنسبة لأطفالهم الصغار، لكن الشركات التجارية تستغلّ هذا الأمر وتسوّق منتجات إلكترونية للرضع والأطفال دون أن تركز على أبحاث علمية تشير إلى مساهمة هذا المنتج أو ذلك في تطوّر الطفل. لهذه الأسباب يشاهد الكثير من الأطفال (حتى أولئك الذين دون الثانية) التلفزيون وشاشات أخرى لساعات طويلة، ويرتفع عدد ساعات المشاهدة مع ارتفاع سنّ الطفل، ولا سيّما عندما يوضع للطفل جهاز تلفزيون (أو شاشة من نوع آخر) في غرفته.

في الكثير من البيوت، يبقى التلفزيون مشغلاً وإن لم يكن أحد يشاهد به. عندما يلعب الأطفال بينما يعمل التلفزيون في الخلفية، فهو يلهيهم بسهولة، فيوقفون سير اللعب، وفي الكثير من الأحيان ينتقلون إلى نشاط آخر. التلفزيون الذي يعمل طوال الوقت في الخلفية يلهي الأهل أيضاً، ويقلّص من تواصل الأهل مع أبنائهم. الاستخدام المكثف للميديا قد يلحق الضرر بتطوّر اللغة لدى الطفل، ولو بسبب أنّ الوالد يقضي وقتاً أقلّ في التحدّث معه، وقد أظهرت الأبحاث أنّ مشاهدة الشاشات تلحق الضرر بالتطوّر اللغويّ والإدراكيّ لدى الأطفال، وأنّ الأطفال الذي لم يبلغوا من العمر عامًا واحدًا ويشاهدون التلفزيون لساعات طويلة يعانون من تأخّر بالغ في التطوّر اللغويّ.

تبيّن أنّ الاستخدام المكثف للتلفزيون في سنّ مبكرة يرتبط بالوزن الزائد، واضطرابات النوم، والسلوك العنيف، ومشاكل التركيز لدى الأطفال في سنّ البستان والمدرسة. على الرغم من أنّ الكثير من الأهالي يعتقدون أنّ مشاهدة التلفزيون قبل النوم تساعد الأطفال على الاسترخاء وانتقالهم الهادئ إلى النوم، فقد ثبت أنّ غالبية البرامج تعزّز حالة اليقظة، وتؤخّر الإغفاء، وينتج عن ذلك أنّ المدة الزمنية التي يقضيها الطفل في النوم تأخذ في التراجع. عادات النوم السيئة، والنوم القصير المضطرب، تؤثر سلباً على المزاج وعلى التطوّر والسلوك والتعلم لدى الأطفال.

## ماذا يشاهد الأطفال؟

في سنّ عامين فقط ثمة تأثير إيجابي للميديا على تطوّر اللغة، وهذا الأمر لا يحصل إلّا عندما يدور الحديث عن مضامين تربوية تلائم الطفل، والأهل يشاهدونها مع أطفالهم. المشاهدة المشتركة تساعد في عمليّات التعلم، حيث يقوم الوالد بالتحدّث مع الطفل ويشرح له. على هذا النحو تتحوّل المشاهدة إلى فرصة لقضاء الوقت معاً، وهو ما يطرّوّر القدرات اللغوية والتفكيرية ويعزّز العلاقة مع الطفل. على الرغم من ذلك، يمتنع الكثير من الأهالي عن المشاهدة المشتركة، لأنهم يفضلون استغلال الوقت لانشغالات أخرى ريثما يشاهد الطفل الشاشة.

أما في ما يتعلق بتأثير شاشات اللمس (كشاشات الهاتف الذكيّ والحاسوب اللوحيّ (تابلت)) التي تمكّن من التعلّم التفاعليّ، فلم تتوافر بعد نتائج بحثية حول تأثيرها على تعلّم الأطفال الصغار. هذه الأجهزة تتميز بأنها تمكّن من تعزيز العلاقات العائليّة (على سبيل المثال، تعزيزها مع الأجداد الذين يسكنون بعيداً ويستطيعون بواسطة التكنولوجيا المحافظة على علاقة متبادلة ويوميّة مع أحفادهم). أمر سلبيّ واضح هو تأثير هذه الشاشات على علاقة الوالد/ة مع الطفل: فعندما يرسل الوالد رسالة أو يفحص ما الجديد على الشبكة الاجتماعيّة فإنّه يلتهى عن ابنه.

مرحلة الطفولة مهمّة جداً في كلّ ما يتعلّق ببناء العلاقات واكتساب العادات. عندما يشاهد أبناؤكم الشاشات، هم لا يقضون الوقت معكم. أبناؤكم بحاجة إلى تواصل مباشر معكم: أن يروكم وأن يتحدّثوا معكم وأن ينظروا إلى شفاهكم، وأن يتواصلوا معكم بواسطة العينين، وأن يشعروا بلمسكم. يحتاجون إلى بشر لا إلى شاشات. مرحلة الطفولة هي فرصة لا تتكرّر. تطوّر الثروة اللغويّة لدى الطفل يرتبط ارتباطاً مباشراً بكميّة وجودة المحادثة وتحدّثكم معه. لذا من المهمّ أن نحدّد مدّة استخدام هذه الأجهزة، وأن نهتمّ بأن تلائم مضامينها سنّ الطفل، ومن المهمّ أيضاً أن تشتروا أنتم الأهل في عمليّة المشاهدة.

## أطفال البستان

يجبّ أطفال البستان مشاهدة الميديا، وفي بعض البيوت يوضع تلفزيون أو حاسوب في غرفة الطفل، أو يعمل التلفزيون طوال الوقت في البيت، فيلقي الأطفال نظرة هنا ونظرة هناك، أو يتجهون للحاسوب ويلعبون بألعاب الحاسوب كما يجلو لهم. في هذه الحالة، لا نعرف نحن الأهل ماذا يشاهدون، وما هي المضامين التي ينكشفون عليها، لكننا نعرف أنّه كلّما شاهد الطفل التلفزيون في سنّ مبكرة ازدادت ساعات مشاهدته لها في الكبر.

في الكثير من العائلات، يشاهد الأهل في ساعات المساء المبكرة برامج "عائليّة" مع أطفالهم، لكن الكثير منها يحتوي على مضامين جنسيّة وعنيفة، بعضها علنيّ وبعضها الآخر خفيّ، وكذلك شتائم وألفاظ نابية. هذه المضامين لا تلائم الأطفال، ولأنّهم يستصعبون في هذه السنّ الفصل بين العالم الذي يشاهدون على الشاشة، والواقع، ولا يفهمون أنّ الشخصيّة التي يشاهدونها في الميديا ليست قائمة بالفعل، فقد تختلط عليهم الأمور والرسائل، فيتبنّون سلوكيات غير مقبولة أو عدوانيّة. عندما تتحدّثون مع الأطفال بينا التلفزيون مشغّل، فإنّ إصغاءهم يكون موجّهًا له لا لكم، ولا يتبنّهون لما تقولون، فالضحيج والحركة السريعة على الشاشة يسيطران على كل انتباههم.

في سنّ مرحلة البستان، يُكثر الأطفال من استخدام الشاشات لغرض اللعب. على الرغم من أنّ اللعب أفضل من المشاهدة الحياديّة، فإنّه يحتاج هو كذلك إلى إطار زمنيّ محدّد، ويجب أن يلاءم لسنّ الطفل في كلّ ما يتعلّق بالمضامين. من المفضّل كذلك أن تشاركوا الطفل اللعب وألا تدعوه يلعب لوحده. استخدام الميديا لا يشكلّ بديلاً عن اللعب الاجتماعيّ، أو القصّة أو عن محادثة معكم أو مع الأصدقاء من الفئة العمرية نفسها، وتُظهر الأبحاث أنّه كلّما طال مكوث الأطفال أمام الشاشات، كانوا أكثر عزلة وأقلّ لعباً مع سائر الأطفال، ولذا يتعلّمون أقلّ كيف يتعاونون في ما بينهم.

بالإضافة إلى ذلك، النشاط أمام الشاشة يتفدّ بينما يكون الطفل جالساً، والجلوس يستبدل النشاط البدنيّ، وهذا الأمر يضرّ بتطوّر ابنكم.

تذكروا أنّ الطفولة المبكرة هي فترة حسّاسة وحرّجة في تطوّر الطفل وفي تطوّر العلاقة بينكم، وهي فترة تُبنى فيها العادات وتتوافر لدينا نحن الأهل فرصة التأثير والتغيير.



## ما الذي تستطيعون فعله لتقليل مدة انكشاف ابنكم على الميديا؟

- حدّدوا قواعد لمشاهدة الميديا وحافظوا عليها. الأطفال بحاجة إلى قواعد (وإن حاولوا الإخلال بها).
- حاولوا الامتناع عن كشف الأطفال الرضّع (حتى سنّ عامين) على الميديا، باستثناء محادثات الفيديو مع العائلة.
- في سنّ عامين حتى ستّة أعوام ننصح باختيار برامج تتحلّى بقيمة تربويّة راقية، ومشاهدتها مع الطفل وشرحها كي يفهم الأمور التي يراها. اربطوا بين المضامين والعالم من حولكم.
- حدّدوا إطاراً زمنياً للمشاهدة لا يتجاوز ساعتين في اليوم، وسبع ساعات في الأسبوع.
- شدّدوا على مضامين ولغة تلائم الطفل، وتجنّبوا البرامج ذات المضامين العنيفة.
- لا تتّوموا الطفل بواسطة الشاشات! يفضّل التوقّف عن مشاهدة الشاشة ساعة واحدة قبل النوم، وأن يكون التلفزيون مُطفأ عندما يُجَلد إلى النوم.
- مارسوا نشاطات مشتركة لا ترتبط بمشاهدة الشاشات، كوجبة عائليّة مشتركة، وألعاب الطاولة، وقراءة القصص، والرسم والأشغال أو النزّهات. شجّعوا الطفل على ممارسة النشاط البدنيّ.
- من المهمّ أن يشتمل البيت على مناطق خالية من الشاشات، ولا سيّما غرف النوم.
- أطفئوا الشاشات عندما لا يشاهد بثّها أحد.
- لا تناولوا الطعام أمام الشاشات (وجبات كان ذاك أمّ مسليّات)، ولا تطعموا طفلكم خلال المشاهدة. أطفئوا التلفزيون خلال تناول الوجبات.
- لا تستخدموا الشاشات كجلس أطفال أو كوسيلة لتحقيق الهدوء أو الإلهاء، كأن تعطوا -مثلاً- الطفل شاشة كي "يريحكم"، أو لإلهائه لأنّه محبّط بسبب أمر ما، أو لإلهائه عن أمر يريده ولا تريدون إعطاءه إيّاه.
- شاهدوا البرامج مع الطفل، وتحدّثوا معه بشأن المضامين التي تشاهدونها، أو العبوا معه في تطبيق يلائم سنّه. حدّدوا وقتاً لهذا النشاط، واهتمّوا بممارسة نشاط آخر مع الطفل لا علاقة له بالميديا.
- اطّلعوا على مستجدّات الأبحاث والتوصيات المتعلقة باستخدام الشاشات، وتذكّروا أنّ الأبحاث الحديثة تشير أنّ التلفزيون لا يفيد الرضّع والأطفال الصغار.
- قلّلوا بدرجة كبيرة استخدامكم للهاتف النقال أو مشاهدتكم للشاشات. على سبيل المثال، انتبهوا لعدد المرّات التي تفحصون فيه ما إذا وصلتكم رسائل جديدة، أو المرّات التي تُلقون فيها نظرة على الشبكات الاجتماعيّة. انتبهوا أنّ سلوككم يشكّل قدوة لأطفالكم.

## تأثير الشاشات على الأطفال



في الكثير من الأحيان، يتيح الأهل لأبنائهم مشاهدة التلفزيون / الهاتف الذكي / الحاسوب / الحاسوب اللوحي أو استخدامه لمدة طويلة، وذلك بغية تهدئتهم أو تشغيلهم. من المهم أن تعلموا أن الشاشات تؤثر سلباً على صحة الطفل وعلى نموه وتطوره. دماغ الطفل ما زال في مرحلة التطور، ولذا فهو حساس للتغيرات في بنية الدماغ وفي الروابط داخله، وتُظهر الأبحاث أن الانكشاف المتواصل على الشاشات يؤثر على مناطق في الدماغ مسؤولة عن شخصية الطفل وعن تطوره؛ إذ كلما أطال الأطفال مكوثهم أمام شاشة التلفزيون، تراجع تطوّرهم اللغوي والإدراكي، وتكشّف في أعمار أكبر وجود علاقة بين عدد ساعات مشاهدة الأطفال في سنّ الطفولة المبكرة واحتمال التعرّض لاضطراب نقص التركيز. تبين أيضاً أن الانكشاف المتواصل على الشاشات يرتبط بتراجع جودة النظر، ونحن نعرف الآن أن الانكشاف المتواصل قد يطور إدمان أطفالكم على الشاشات، وقد يتحوّل الأمر لاحقاً إلى نوع من أنواع الاضطراب.

عندما يشاهد الأطفال الشاشات فهم لا يلعبون مع أصدقائهم ولا يتحركون، وغالباً يتناولون وجبات عشوائية أمام الشاشة، ويتبنون عادات الخمول، وينكشّفون على إعلانات تروج للأطعمة غير الصحية. كل هذه تؤدي بطبيعة الحال إلى السمنة.

من المهم أيضاً أن نعي أن الأطفال يطوّرون تعاملاً مع العنف في سن مبكرة، وإن تشربوا هذا التعامل فإنه سيرافقهم سنين طويلة. الكثير من البرامج الموجهة للأطفال تعرض العنف بطريقة لحل المشكلات والصعوبات، وعليه ففي مقابل الرسائل المهمة التي يوصلها الأهل والمربين بشأن العنف كي يضبط الأطفال سلوكهم، يتعلّم هؤلاء من الميديا ما هو عكس ذلك تماماً. في هذه الحالة أيضاً تكشّف في الأبحاث وجود علاقة بين مشاهدة العنف في الميديا وتطور مشاكل نقص الانتباه والتركيز.

## إضاءة إلى الأهل - أتم والشاشات



الحضور الوالديّ يعني منح الانتباه للطفل وفق احتياجاته المتبدّلة، وهو يشمل الاهتمام بالتجارب التي يخوضها الطفل، والإصغاء إلى احتياجاته ومراعاتها، وإشراكه في تجارب من حياة الوالد/ة، واستغلال الوقت المشترك لمحادثة أو نشاط مشترك، وإرشاد الطفل ومدح ما يفعل، بالإضافة إلى معانقته وتقيله. عندما ينظر / تنظر الوالد/ة إلى الطفل بإعجاب، يذوّت الطفل النظرة المعجبة ويطوّر ثقته بنفسه. عندما يوفر الوالد احتياجات الطفل يتعلّم هذا الأخير أنّه ليس لوحده، ويطوّر ثقته بالآخرين. عندما يوفر الوالد الحماية للطفل، لن يخشى هذا الأخير إجراء عمليّات استقصاء وتحرّ في محيطه.

عندما يخصّص / تخصص الوالد/ة ساعات طويلة لمشاهدة الشاشات (التلفزيون والهاتف والحاسوب اللوحي والحاسوب)، فإنّ الأمر يؤثّر على إحساس الطفل بحضور الوالد/ة في البيت. مشاهدة الشاشة تقلصّ بطبيعة الحال الرابطة البصريّة مع الطفل؛ مراسلات الواتساب وإلقاء نظرة على الفيسبوك تخطف انتباهنا وتقلل من قدرتنا على الإصغاء لاحتياجات ابننا، وهو بدوّه قد يشعر بالأمر فيقلّ توجهه للوالد/ة، ولا يشركه/ا في الأمور التي تحصل معه إلا في ما ندر. هذا الأمر قد يؤدّي في حالات متطرّفة إلى حدوث مصيبة، عندما يلتهي / تلتهي الوالد/ة ولا يراقب / تراقب طفله/ا كما يجب في البركة أو في البحر أو ينساه / تنساه في السيارة.

عندما نندهش من الطفل لكننا نعبر عن ذلك عبر كاميرا الهاتف النقال، فهو لا يرى تعابير وجهنا، ويفهم أنّ عليه أن يضحك للكاميرا لكنّه قد لا يذوّت متعة النشاط أو العلاقة معنا ولا يشعر بها. علاوة على هذا، الطفل يجذب حذو أهله، فالأهل الذين يقضون ساعات طويلة في استهلاك الميديا يشجّعون أطفالهم على القيام بالأمر ذاته.

كي تحافظوا على العلاقة مع ابنكم وتحافظوا على صحّة أبناء العائلة، حاولوا إجراء نشاط يستبدل الشاشات: ضعوا الميديا جانباً وعبوا مع الطفل، وقرأوا له قصة، وتحدّثوا معه، وأشركوه في أعمال المنزل، ولوّنوا وارسموا معه، واخرجوا معاً للقيام بنشاط رياضيّ أو بنزهة في أحضان الطبيعة.



## إضاءة إلى الأهل - الوالدية والشبكات الاجتماعية



في السنوات الأخيرة، تحوّلت الشبكات الاجتماعية (ولا سيّما إنستغرام و فيسبوك) إلى فضاء الحديث المركزيّ في حياتنا، وحلّت مواقع الإنترنت محلّ مصادر المعلومات الأساسية (كالصحف، والراديو، والتلفزيون والكتب، والتشاور مع المهنيين) وأصبحت مصدرًا للمعلومات المتاحة والسريعة في مجالات عديدة من حياتنا. العديد من الأهالي أصبحوا يستعينون بمجموعات الميديا الاجتماعية، لغرض الحصول على معلومات حول تطوّر الطفل وصحّته (أسئلة حول سنّ بزوغ الأسنان أو التوقّف عن استخدام الحفاظات، وغير ذلك)، أو لغرض الحصول على توصيات حول منتجات معيّنة (عربات الأطفال، ومضخّات الحليب، وما شابه)، ويتخبّط بعض الأهالي أحيانًا في مسألة تربية الطفل ويطلبون مشورة أهالٍ آخرين (على سبيل المثال: متى يجب الانتقال إلى الأطعمة الصلبة؟ وما هي الدورات المفضّلة؟). في بعض الأحيان، تُستخدم الشبكات الاجتماعية كمكان للمشاركة والتشاور حول العلاقات داخل العائلة (مشادات بين الإخوة، والعلاقة مع العائلة الموسّعة)، أو لطرح تحبّطات حول تغييرات في مسار الحياة (هل نعود للعمل، أم نبقى مع الطفل في المنزل؟).

التشاور مع أهالٍ آخرين عبر الإنترنت يحمل في طيّاته الكثير من الإيجابيات، فكّم المعلومات هائل ووفير ومتاح لكلّ واحد، في كلّ ساعة، وفي كلّ مكان. التوصيات التي يقدّمها الأصدقاء تُعتبر موثوقة لأنّ صاحبها لا يشارك فيها لأهداف تجارية. وعلى العكس ممّا في مواقع المعلومات، تشجّع الشبكات الاجتماعية المستخدم أنّ يكتب منشورات وتعقيبات وأن يعبر عن نفسه، وبذا تتيح التعاون، وتُستخدم كذلك لأغراض الدعم العاطفيّ.

على الرغم من ذلك، تحمل هذه الشبكات في طيّاتها جوانب سلبية، فالمعلومات التي تُطرح فيها لا تكون دائمًا موثوقة، لأنّ كلّ واحد يستطيع نشر ما يشاء، والتوصيات "المهنية" لا تستند دائمًا إلى الحقائق، والتوصية "الشخصية" لا تستند دائمًا إلى تجربة صاحبتها الشخصية. علاوة على ذلك، الواقع الافتراضيّ يلوّن غالبًا بألوان وردية، حيث ينزع معظمنا إلى نشر أحداث سارة وإيجابية كعيد ميلاد الطفل أو هدية من الزوج اللطيف، ولا تتوافر شرعية فعلية للتحدّث عن الصعوبات في العلاقات الجنسية أو عن الاكتئاب أو الخصومات داخل العائلة. النشر المكثّف لـ "السعادة العائلية" قد يعزّز الشعور بالعزلة والاكتئاب لدى الوالدين الشائئين اللذين يعانون من قلة النوم ومن صعوبات اقتصادية بسبب المصروفات الزائدة، أو بسبب صعوبات في التأقلم مع الوضع الجديد.

عندما نتجّه لاستخدام الشبكات الاجتماعية، من المهمّ أن نفرّق بين التوصيات الشخصية والتوصيات المهنية، ويفضّل أن نحصل على معلومات عن نموّ الطفل ومواضيع أخرى تتعلق بالوالدية من موقع موثوق به، أو من خلال محادثة مباشرة وجهًا لوجه مع شخص مهنيّ. قد تمنحنا الشبكة الاجتماعية إحساسًا بالدعم، لكنّها ليست بديلًا للعلاقات الاجتماعية، ولذا ننصح بالتوجّه للعائلة والأصدقاء.

يشجّعنا التواصل عبر الإنترنت على المكاشفة أكثر من التواصل وجهًا لوجه، ولأنّنا لا نرى تعابير وجه من نتحدّث عنه فقد نفسر ردود فعله وفق ما نتمنّى. علاوة على ذلك، نستطيع عبر الشبكة التحدّث والتعبير عن أنفسنا بدون مضايقة، وتعزّز قدرتنا على نشر الصور بيث مباشر عبر الهاتف النقال إحساسنا بأننا نتحكّم بزمام الأمور، وتُشجّعنا على الكشف عن معلومات شخصية.

وعلى العكس من المنتديات ومواقع الدردشة التي تُحفظ فيها مجهوليّة المستخدم، تعتمد الشبكات الاجتماعية على معلومات شخصية، ويطلب إلى الناس أن يكتبوا في پروفائهم الشخصيّ أساءهم وتواريخ ولادتهم، وأماكن سكنهم، وأن يلحقوا صورًا وما شابه. قدرتنا على التحكّم بالمعلومات والصور التي تُنشر على الشبكة محدودة جدًا، ونحن لا نعرف بالضبط ما إذا كانت جميع تفاصيل سائر أعضاء المجموعة حقيقية أم لا، ولذا قد نعزّض أبناءنا لجهات خطرة ومُعرّضة.



علاوة على ذلك، تبقى الصور والأفلام القصيرة في الشبكة ولا نستطيع التحكّم بدرجة انتشارها، ولا نعرف كيف سيكون ردّ فعل أبنائنا عندما يكتشفون صورًا أو أفلامًا "محرّجة" حولهم، وكيف سيكون ردّ فعلهم، وما أثر ذلك بعد عدّة سنوات.

لهذه الأسباب ننصح بالإقلال من نشر صور أبنائنا على الشبكة، والتفكير مليًا بشأن المعلومات التي نكشف عنها ونتقاسمها مع الآخرين.

# التعامل مع حالات مركبة



## تأثير الانفصال والطلاق على الأطفال في سن الطفولة المبكرة

انفصال الأهل يُعتبر مرحلة مازومة وعصيبة بالنسبة لجميع أفراد العائلة. الطلاق حدث ضاغط، ويتطلب وقتاً للتأقلم معه، وترافقه في الغالب مشاعر بالفقدان. في الأغلب، تسبق الطلاق مرحلة متوترة بفعل أن الانفصال سيحدث عمّا قريب. الأهل والأطفال يعيشون في هذه الفترة حالة نفسية مركبة جداً، ويعايش الأطفال الطلاق من وجهة نظرهم، وبحسب سنّهم وقدرتهم على صياغة المصطلحات والمفاهيم.

سنّ الولادة - سنّ ستة أشهر - يعايش الأطفال في هذه السنّ تأثيرات حالات مختلفة على والدَيْهم، حتّى لو لم يكونوا بعد قد اكتسبوا القدرة على الكلام وعلى ترجمة مشاعرهم إلى الكلمات. لذا فتحتى الأطفال في هذه السنّ منكشفون على الصراعات التي ترافق الطلاق، سواء أكان ذلك من خلال التوتر الذي يسود في البيت، أم لأنّ التوتر يقلّل من قدرة الأهل على الالتفات لاحتياجات الطفل. هذه مرحلة تأقلمية مركبة بالنسبة للأطفال الرضع، وبطبيعة الحال تتولد لديهم مظاهر حادة للتعب والجوع وأوجاع البطن وأوجاع بزوغ الأسنان وما شابه. الوالدة الذي / التي يعيش / تعيش حالة مأزومة تراجع قدرته / ا على التحمّل والاحتواء.

الأطفال الصغار جداً لا يقدرّون على ترجمة التجربة التي يخوضونها إلى كلمات، وثمة خرافة اجتماعية مؤداها أنّ الأطفال في هذه السنّ لا يشعرون ولا يفهمون، وهذا الأمر ليس صحيحاً البتّة. صحيح أنّهم لا يفهمون كالكبار، لكنّهم يشعرون ويعيشون التوتر والضغوط، ويؤثر الأمر على تصرّفاتهم. وثمة احتمال قويّ أن يكون الطفل في هذه الفترة أقلّ هدوءاً من ذي قبل، وثمة صعوبة أكبر في تهدئته، وهو يحتاج الى اهتمام خاصّ.

سنّ نصف سنة حتّى سنة واحدة في هذه الفترة، يطوّر الطفل العلاقة العاطفية المهمّة مع والدَيْه، وهي ما يسمّى بالتعلّق. إذا حصل الانفصال في هذه السنّ من أحد الوالدَيْن الذي يهجر البيت نتيجة الطلاق، يجب الأخذ بعين الاعتبار أنّ الطفل سيواجه صعوبة في بناء علاقة عاطفية قوية معه. الطفل ما زال لا يعرف ترجمة هذه التجربة إلى كلمات، لكنّه يتنبه للتغيير ولتغيّب شخصيّة مهمّة. في هذه السنّ، ثمة أهميّة للمكوث المشترك والعيش المشترك، وبدونها لا يمكن أن تتولّد علاقة مستقرّة بين الوالدة / و طفله / ا. كلّما قلّ مكوث الوالدة / ا مع الطفل وتقبّلها / ا معه، وجد الطفل صعوبة في بناء علاقة معه / ا تركز على الأمان والثقة.

سنّ سنة - ثلاث سنوات - في الغالب، يجد الأطفال في هذه السنّ صعوبة في التعامل مع التنقل، سواء أكان ذلك من مكان لآخر أم من نشاط لآخر. عندما يفترق الوالدان، يسكن كل واحد منهما في بيته ويتنقل الأبناء في ما بينهم. من المهمّ أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه التنقلات قد تكون صعبة بالنسبة للأطفال، وقد يحتاجون إلى فترة تأقلم في كل مرة ينتقلون فيها من هنا إلى هناك. على الرغم من ذلك، وعلى الرغم من الصعوبة، وبما أنّ العلاقة مع الوالدين مهمّة بالنسبة للطفل، فإنّ المحافظة على علاقة متواصلة مع كل واحد من الوالدين مهمّة أكثر من الصعوبات التي تضعها أمامه التنقلات والتأقلم معها.

سنّ ثلاث سنوات - ستّ سنوات: في هذه السنّ، يرى الأطفال العالم من وجهة نظرهم فقط، ويعتبرون أنفسهم مركز العالم، وعليه فقد يعتقدون أنّ الطلاق أو هجر أحد والديهم للمنزل قد حصل بسببهم، إمّا لأنهم لم يكونوا أطفالاً جيّدين بما فيه الكفاية، أو لأنهم قد خربوا العلاقة بين والديهم بأنفسهم. من هذا المنظور يعتقدون أحياناً أنّهم قادرون على تصحيح الوضع، ولذا تراهم ينشغلون في "محاولة إعادة الوالدين"، ولا يتقبّلون فكرة أنّ الوضع نهائي ولا يعود إلى الوراء، ويواصلون توفّع أن يعود كل من الوالدين إلى الآخر. على سبيل المثال، قد يحاولون التوسّط بين الأمّ والأب، أو خلق حالات يجب فيها على الوالدين أن يقلقا على الأطفال أو أن يقوموا بنشاط مشترك. من المهمّ أن يفهم الأهل هذه المسألة، وأن لا يُدخلوا الطفل في صراع الولاءات، من حيث من يحبّ الطفل أكثر، الأمّ أم الأب. بالإضافة إلى ذلك، الرسائل المتناقضة من قبل الأهل، أو تحويل أحد الوالدين إلى حليف أو عدوّ، هذه قد تُفاقم الصعوبات السلوكيّة لدى الأطفال.

## إضاءة إلى الأهل - الانفصال والطلاق



يُحتمل أن الحديث يدور عن إحدى الفترات العصبية في حياتكم. تجربة الانفصال من الزوج الذي اخترتم في مرحلة معيّنة من حياتكم أن تعيشوا معه قد تحطم حلمكم بشأن علاقة زوجية دافئة ومُحبّة، وبشأن عائلة متماسكة. في أحيان متقاربة، يرافق تجربة الانفصال إحساس بالفشل نتيجة تفكك العلاقة، وهذا الإحساس يتغلغل إلى الوالديّة عندما تتعاملون مع صعوبات الأطفال وتصرفاتهم التي تنبع من الانفصال.

هذه الفترة قد ترافقها مخاوف وهموم تتعلق بالوضع الاقتصادي، ومع بناء ترتيبات حياتية جديدة، وجداول زمنية وضغوط أخرى. هذه الهموم قد تستنفد طاقاتكم أو تغرقكم بالمشاعر، وقد لا تتفرغون للأطفال واحتياجاتهم على نحو مُرضٍ. من المهم أن تحصلوا على مساعدة في رعاية الأطفال، وإذا استدعت الحاجة فتوجهوا للحصول على مساعدة مهنية، حيث تستطيعون التحدّث عن مشاعركم وأفكاركم وفحص كُنْهها، ومنح أنفسكم وقتاً لهضم واستيعاب ضياع الحلم، والخروج في نهاية المطاف أكثر قوّة وقدرة على التعاطي مع الأمر.

من المهم أن تعرفوا أن الأهل يتمكّنون في معظم حالات الطلاق من التوصل إلى قرارات تلائمهم وتلائم أبناءهم.



### ما الذي تستطيعون فعله؟

- ركّزوا على الروابط العائليّة والمحافظّة عليها. الأهمّ بالنسبة للطفل هو العلاقة مع كلّ واحد منكما؛ فالتنازل عن العلاقة الزوجية لا يعني التنازل عن دوركم الوالدي.
- دعوا الطفل خارج الصراعات الدائرة بينكما، فهو لا يحتاج لساع التفصيل وأن يكون شاهداً على ما يحصل بينكما.
- إذا قلتم أمراً إيجابياً حول الزوج/ة الذي/التي تفصلون عنه/ا، فهذا الأمر يساعد الطفل في مسار التعامل مع الوضع.
- تعاملوا مع مشاعر طفلكم وادعموه، وتذكّروا أنّكم مسؤولون عن عافيتيه العاطفية، وأن قدرته على التعبير عن نفسه وإسراع صوته تساعده على مواجهة الوضع المتأزم على نحو أفضل. الإصغاء للطفل يعني تمكينه من قول ما يريد، حتّى دون أن يكون هو الذي يقرّر أين يعيش ويسكن.
- إذا كان الأمر ممكناً، فاستعينوا بالجدّ أو الجدّة، لأنّ الاقتراب العاطفيّ منها يمكن الطفل من التعامل مع صعوبات الانفصال بطريقة أفضل.
- حاولوا قدر المستطاع عدم تأجيج الصراعات في ما بينكما، حيث يسعى كلّ واحد من الوالدين إلى إلحاق الضرر بالآخر. في هذه الحالة، الجميع يتضررون، بمن في ذلك الأبناء. عندما ينجح الوالدان في التحادث، تخفّ غالباً حدة السلوكيات الصعبة لدى الطفل. حاولوا التركيز على احتياجات طفلكم أكثر من التركيز على صراعاتكم.

## الانفصال والطلاق



هذه الفترة مركّبة وصعبة، وتفاوت قدرة الأفراد على التعامل معها. في ما يلي بعض الإشارات التي تساعدكم على الالتفات إلى قوّة تأثير الانفصال / الطلاق عليكم، وعلى التفكير في التوجّه للحصول على مساعدة مهنيّة لأنفسكم:

- تشعرون في معظم الأوقات أنّ الأمور خارج سيطرتكم، وينعكس الأمر في التفكير وفق مبدأ "إمّا كلّ شيء أو لا شيء" (على سبيل المثال، في موضوع أوقات مكوث الأطفال: "إمّا أن يمكثوا لديّ طوال الوقت، وإمّا أن لا أراهم البتّة")، و/ أو في الشعور بأنّ الآخرين هم المسؤولون عن الصراع الزوجي والانفصال. في المقابل، أنتم تُكثرون من الاعتماد على الآخرين في حل المشاكل.
- تعانون من صعوبة في تقبّل الانفصال، بما في ذلك أحاسيس قاسية بالغضب والفقْدان والألم، وهذه الأحاسيس لا تبرحكم لمُدّة طويلة.
- تجدون صعوبة في عدم الاحتياج، والانتباه إلى قوّة المشاعر، والتحكّم بالسلوك والكلمات الجارحة.
- في بعض الأحيان، وبسبب التعقيدات التي تعانون منها على مستوى المشاعر، تنزعون إلى "توريث" أبنائكم أو تُسقطون عليهم مشاعركم الصعبة تجاه الزوج/ة. هذا الأمر قد ينعكس -على سبيل المثال- في النظر إلى الطفل كعدوّ أو حليف في الصراع ضدّ الوالد الآخر، أو في إيصال موقف سلبيّ للطفل تجاه هذا الوالد ("ها أنت تتحدّث مثل أمك"، أو "أبوك لا يفهم / لا يريد / لا يكرت" -وما شابه ذلك).



## حالات الضغط والأزمات

عند التعامل مع حالات الضغط، يعيش الأطفال الصغار حالة من الحزن والارتباك وفقدان الأمان، والخوف والعجز، لكنهم يستصعبون التعبير عنها بالكلمات، فهم يفتقرون إلى التجربة الحياتية، ولا تتوافر لديهم خبرة اتخاذ القرارات، ولذا فقد يواجهون صعوبة في القيام بأمر قد تساعدهم على التخلص من ضاقتهم.

الأطفال الصغار يتعلقون عاطفياً بالكبار ويتعلمون منهم كيف يفهمون الواقع، وما الذي يحتاجونه كي يتمكنوا من مواجهة مختلف الأمور، وهم يتأثرون كذلك بأمزجة الكبار ويشعرون بالتوتر عندما يسود في البيت، وإن لم يقل لهم أحد أمراً بشأنه والأمور تسير بطريقة روتينية. يعيشون الضغط من خلال الضغط الذي يعيشه البالغ، وهذا الأمر يثير فيهم الخوف الشديد الذي ينعكس في ردود فعل بدنية ونفسية. يستوعب الطفل أن والديه منزعجان ومذعوران ومنهمكان في أمورهما ولا يجدان متسعاً لتلبية احتياجاته كالمعتاد، وهو ما يلحق الضرر بإحساسه بأنه محمي وآمن.

يبحث الأطفال في هذه السن عن رسائل واضحة وقاطعة، فهم بطبيعتهم متركزون حول ذواتهم، ويستصعبون فهم الأمور من منظور الآخرين. بالنسبة لهم، ثمة حقيقة واحدة لا غير، ولا مجال للضبابية، ويفتقرون إلى القدرة على فهم مصطلحات مجردة، ولذا يتعاملون مع الأمور على أنها صحيحة أو غير صحيحة، عادلة أو غير عادلة. فهمهم العلاقة بين السبب والنتيجة ما زال في مرحلة التطور، ولذا يستصعب الأطفال التعرف على نحو واضح على الأسباب التي أدت إلى حدوث أمر معين، وفهم النتائج المتوقعة في حالات مختلفة. حالات الضبابية وعدم اليقين، والمنظورات المختلفة، أو الصراعات، كلها قد تهبّ كيان الطفل وتؤدي إلى ظهور عوارض الخوف والهلع -كالانطواء، والتمتّع، والبكاء، والعدائية، وفورات الغضب والرفض وما شابه.

الأطفال في هذه السن تنقصهم التجربة الحياتية، وهم يفهمون أقل ما يدور من حولهم، وقد يتخيلون أن الأمور أخطر مما يحصل في الواقع. وبما أن المخاوف قائمة في كل الأحوال في هذه السن، فإن الخيال يغذي الإحساس بالخطر. إذا لم يتمكن الطفل من التعبير عن خوفه ازداد هلعاً فألحق الأمر الضرر بأدائه العادي. يلتقط الأطفال معلومات مقطوعة من وسائل الإعلام ومن محادثات الكبار من حولهم، ويكملون "القصة" في خيالهم، وفي بعض الأحيان يتعدون عن الحقائق، ويحللون المعلومة بطريقة مخطوءة.



## مواجهة الضغط والضائقة- ما الذي تستطيعون فعله؟

- ادعموه - وضمّموه، ودعوه يشعر أنه قريب منكم بديناً.
- حافظوا على البرنامج اليومي المعتاد للوجبات والنشاط والنوم قدر المستطاع، لأنّ الروتين يوفر الأمان والثبات. حاولوا الامتناع عن الدخول في صراعات مع الطفل، دون التنازل عن الروتين اليومي وعن الأنظمة المنزلية.
- قلّوا من المرات التي تفترون فيها عن الطفل إذا لم يكن الأمر ضرورياً، وأعدّوا الطفل للمرات التي لا مفرّ منها من خلال شرح مدّة الافتراق وموعد انتهائها.
- خفّفوا من مخاوف الطفل الليلية -على سبيل المثال: من خلال إضاءة نور خافت بجانب سريره.
- ساعدوا الطفل على التعبير عن مشاعر الخوف والقلق وسواها، ومارسوا معه أنشطة مهدّئة كالأشغال اليدوية والمحادثة واللعب.
- قدّموا معلومات واضحة ومباشرة، كي لا يتعدّى الطفل على الشائعات التي يضيف عليها المزيد من خياله فتعزّز من مخاوفه. أجبوا عن أسئلته بطريقة واضحة وموضوعية. لا تزودوه بتوصيات لا يستطيع فهمها وهضمها. امنعوه عن مشاهدة التلفزيون، إلا إذا شاركتكم أنتم في المشاهدة وشرحت المضمّن.
- أصغوا للطفل وامنحوه فرصة للتعبير عن مشاعره ومخاوفه، بدون الاستهتار، وبدون ممارسة ضغوط كي يعود إلى أدائه العاديّ. مكّنوه من طرح الأسئلة والتحدّث عمّا رأت عيناه وسمعت أذناه، كي تتمكّنوا من التفاعل مع مخاوفه وشرح الوضع بكلمات ومفردات يعرفها ويستطيع فهمها. الأطفال في هذه السنّ يسألون عن الموت وعن الإصابة وعن خطر تعرّضهم هم للإصابة. المحادثة المشوّفة أفضل من إبقاء الطفل فريسة لخيالاته. طوّروا محادثة واحكوا للطفل عن مشاعرهم، وامنحوه فرصة للتعبير عن نفسه وطرح الأسئلة. من المهمّ أن لا نستعزّز بالحلول التي يطرحها وبمخاوفه. الطفل الذي يقول إنه يريد أن يكون بطلاً كي يجارب الأشرار يتحدّث بطريقة عن أنّه خائف وغازب وعاجز، وعليه فهو يحتاج إلى شخصية "أسطورية" تساعد على المواجهة. أحاسيس الأطفال جديرة بالاحترام، وإن لم تكن تستوفي قواعد المنطق والواقع.
- يميل الأطفال إلى الرّبط بين سلوكهم والأحداث التي تجري من حولهم. على سبيل المثال، إذا حصل حادث أمّنيّ يقولون إنّ الأمر قد حصل بسبب سلوكهم في ذلك الصباح. خفّفوا من حدّة المشاعر بالذنب، واشرحوا بكلمات بسيطة عن وجود نزاع بين الشّعبيين. على الرغم من ذلك يمكن استخدام هذا التفكير في سبيل منحهم إحساساً بالأمن والأمان: "تستطيع وضع "بطلك الأسطوري" في السرير إلى جانبك، وسيحملك في الليل".

## ردود فعل شائعة لدى الأطفال على حالات الضغط والأزمة والانتقالات

- التعلّق بالوالد والالتصاق به، ورفض البقاء لوحده، ورفض الذهاب إلى الروضة.
- صعوبة في الإخلاء إلى النوم وكوابيس في الليل.
- تراجع إلى التبول الليلي، وعدم التحكّم بالبراز، ومصّ الإصبع، والاستمناة المكثّف أو التأتأة.
- مشاكل في الأكل: الأكل المكثّف أو فقدان الشهية؛ التقيؤ؛ الإسهال.
- أوجاع بدنية: أوجاع في البطن والرأس؛ تعب؛ حساسية مفرطة.
- إلحاح في الطلب ونزعة عدوانية يغطيان على الشعور بالعجز.

إذا كانت ردود فعل ابنكم على هذا النحو أو على نحوٍ آخر، وتجدون صعوبة في التعامل معها، فلا تردّدوا في التوجّه إلى شخص مهنيّ يطلب المساعدة.



## الوالدية في حالات المرض والإعاقة والاضطراب

ثمة حالات في الواقع تضرّ بقدرتنا على أن نكون الأهل الذين حلمنا أن نكون إياهم. حالات المرض المزمن أو الإعاقة أو الاضطراب قد تؤثر تأثيراً بالغاً على دورنا كأهل. على سبيل المثال، لا نستطيع القيام بأمور كنا نريد القيام بها مع أبنائنا: الوالد الكفيف لا يرى كيف يرقص ابنه في حفل إنهاء البستان؛ والوالد الأصمّ لن يسمع طفله يبكي أو يغني في الحضانة. فضلاً عن ذلك، ثمة أنشطة لا يستطيع الوالد المشاركة فيها؛ فالوالد المُتَعَد لا يستطيع المشاركة في نزهة في أحضان الطبيعة مع ابنه، وغير ذلك.

إعاقتم تشكّل جزءاً من واقع والديتكم ونموّ طفلكم. من المهمّ أن تتحدّثوا بانفتاح مع الطفل عن هذا الأمر وفق مستوى فهمه. في المقابل، حاولوا العثور على مجالات تستطيعون فيها أن تكونوا شركاء في إحساس الإنجاز والتطور لدى طفلكم، وحالات يستطيع فيها الافتخار بكم كأهل.

أحياناً تثير الإعاقة حالات حزن على الأمور التي لا تستطيعون فعلها مع طفلكم، ومن المهمّ أن تتواصلوا مع هذه المشاعر، لكن تذكروا أنّه ثمة إمكانيّة في الكثير من الحالات للعثور على سبل بديلة تمكّنكم من الانضمام إليه والتمتع معه كأبيّ والد آخر. في جميع الحالات، ربّما تستطيعون تعزيز مشاركتكم في مجالات أخرى من الوالدية، والقيام مع الطفل بأمور أخرى تضيف معنى طيباً على علاقتكم، وتمنحكم شعوراً بالقدرة كأهل.

في بعض الحالات، يغضب الأطفال من الإعاقة التي يعاني منها أحد الوالدين، وقد يغضب عليكم ابنكم أيضاً لأنه يرى أطفالاً من حوله ويشعر بها بخسر. ربّما يشعر أيضاً بالحنين بسبب إعاقتم. من المهمّ أن تتحدّثوا معه بشأن مشاعره تجاه إعاقتم، وجيل النحو الذي ينظر فيه سائر الأطفال إلى الإعاقة والتفكير معه في كيفية مساعدته على مواجهة أحاسيس الحنن.

## الوالدية في حالة إصابة أحد الوالدين بمرض عضال ووفاته

### الوالدية في حالة المرض العضال

ما الذي يستطيع / تستطيع الوالد/ة فعله لتحضير الطفل لمفارقتة نهائياً؟ هذا التفكير شبه مستحيل. على الرغم من ذلك، ما زالت لديكم مَهَمّات والدية، وما زال الطفل بحاجة إليكم حتّى في هذه الحالة، أي أن تحرصوا ألا يأخذ على عاتقه مسؤوليات ومَهَمّات والدية أكبر من قدراته ومن شأنها أن تحوله إلى بالغ قبل الأوان.

ما يحتاجه الطفل الآن هو شخص بالغ من دائرته القريبة كي يرافقه في مسار فقدان، فاستعينوا بالكبار في عائلتكم القريبة والموسّعة، وبالمهنيين أيضاً.

علاوة على ذلك، من المهمّ أن تتحدّثوا مع الطفل بشأن المرض والموت والشيك بطريقة يستطيع الطفل فهمها، ووفقاً للمرحلة التطوريّة التي يخوضها، وذلك من أجل تمكينه من توديعكم، وكي تستطيعوا إبقاء بعض منكم ومن إرثكم لديه.

## فقدان والد لطفل في سنّ الطفولة المبكرة

عندما يعايش طفل صغير حالة فقدان أحد والديه، تتحطّم توقّعاته أنّ والديه سيحميانه دوماً وسيكونان عوناً وسنداً له على الدوام، وتتخطّم حقيقة راسخة في ذهنه مؤداها أنّ والديه سيحميانه بحبّها وقوّتها.

تتفاوت ردود الفعل بين طفل وآخر، وتتعلّق بالظروف الخارجيّة: ظروف الموت، ودرجة انكشاف الطفل للموت، ومعرفة المسببة أنّ الوالد يمكث على فراش الموت. ردّ فعله يتعلّق أيضاً بالمرحلة التطوريّة وبالقدرات الإدراكيّة، وبدرجة فهم الطفل لمعنى الموت، وبالموارد العاطفيّة المتوافرة لديه.

يتفاعل الأطفال الرضع مع حالات الضغط كالفقدان في محيطهم القريب بالبكاء المرّ، وبعدم الراحة، ويرجّح أنّهم سيبحثون عن الوالد المتوفّي، ويفقدون شهيتهم ويعانون من مشاكل في النوم، لأنهم يلتقطون إشارات ضائعة وألم الكبار الذين من حولهم.

في سنّ الثالثة تقريبًا، يبدأ الأطفال بمعايشة مشاعر الفقدان على طريقة الكبار. يعيش الطفل إحساسًا قويًا بالهجر، وبعد فترة أولى من الاحتجاجات الشديدة قد يُظهر سلوكيات انطوائية ويعبّر عن الحزن الشديد أو الهدوء أو التراجع العاطفي. الطفل يبقى موجّهًا للوالد الغائب ويتوقّع أن يلتقي به مجددًا، الأمر الذي يتجسّد في أسئلة متكرّرة حول موعد عودته، والالتصاق بأحد أغراضه، أو التصميم على القيام بالأمر بالطريقة نفسها التي كان الوالد المتوفّي يقوم بها. يجب أن نتذكّر أنّ مفهوم الموت في هذه السنّ ما زال غير نهائيّ؛ ولذا يواصل الطفل انتظار عودة الوالد.

فقدان والد يثير، في الكثير من الأحيان، مخاوف لدى الطفل، كالخوف من فقدان الوالد الثاني، أو خوفه من أن يموت هو نفسه. هذه المخاوف قد تظهر كردود فعل بدنيّة: صداع أو أوجاع في البطن وما شابه، وتراجع في النشاط اليوميّ، والخوف من المجران، والقلق حول مكان مكوث الوالد المتبقّي والالتصاق به. صعوبات الطفل في مواجهة المصاب الأليم قد تنعكس أيضًا من خلال الغضب، والتصرّفات العدوانيّة، وصعوبة الإخلاء إلى النوم، والاستيقاظ في الليل، والكوابيس، وتصرّفات كانت تميّزه في سنّ أصغر وما شابه.

أساليب الجداد المختلفة تؤثر على الطفل، ومن المهمّ أن يؤخّذ بعين الاعتبار أنّ حدّاد الوالد المتبقّي أو العائلة الموسّعة قد يُدخل الطفل في ضائقة. على الرغم من ذلك، يشكّل المكوث المشترك مع العائلة مصدر دعم وأمان بالنسبة لمعظم الأطفال.

### وماذا عنك أنت، أيها الوالد المتبقّي؟

في هذا الوقت العصيب على وجه الخصوص، الذي تعيش/ين فيه حالة من الفاجعة والجِداد، وتعاني/ن من مشاكل عمليّة لا حصر لها، تذكّر/ي أنّ طفلك في أمسّ الحاجة إليك. ينزع الأهل إلى الردّ بطرق مختلفة على مطالب الاهتمام من قبل طفلهم في هذه الأوقات:

بعض الأهالي يشعرون أنّ ابنهم يطلب منهم ما هو فوق طاقتهم، فيصبحون أشخاصًا غاضبين وعديمي الصبر حيال طلباته المكثّفة بالاهتمام. أمّا الطفل الذي تزعزع كيانه كلّهُ، فهو لا يفهم لماذا يبتعد الوالد عنه، الآن بالذات وهو في أمسّ الحاجة إليه كي يكون سنّدًا ومصدرًا للأمان.

وقد يكون هناك ردّ فعل معاكس، حيث يبحث/تبحث الوالد/ة عن المواساة لدى الطفل، ويبدأ/تبدأ بالخوف على صحّته أكثر من ذي قبل. وقد يخاف/تخاف الوالد/ة على نفسه/أكثر، وعلى كينيّة سير أمور ابنه/إذا حصل له/أيّ مكروه. أمّا الطفل الذي يلتقط مخاوف الوالد/ة، فقد يكون ردّ فعله أن يمتنع عن إجراء علاقة مع أصدقائه وعن الذهاب إلى الإطار التربويّ.

لا تَبَقُوا وحيدين في هذه الحالة المركّبة. ابحثوا عن دعم من محيطكم القريب، واستعينوا باستشارة مهنيّة عند الحاجة.



## التعامل مع فقدان - ما الذي تستطيعون فعله؟

بعض الأهالي يفضلون التستر على الوضع من الطفل بغية حمايته، لكن الطفل يحتاج إلى رد فعل عكسي، ردّ يمكنه من التعبير عن مشاعره المتعلّقة بالفقدان، ولذا من المهمّ أن يتيح الوالد المتبقي (أو قريب عائلة آخر مقرب) التحدّث بشأن الوالد الراحل.

من المهمّ أن يتعلّم الطفل أنّ التحدّث عن الألم والموت أمر ممكن، وأنّ الموضوع مفتوح ويمكن التحدّث عنه. مكّنوا الطفل من التحدّث عن آلامه واشتياقه، وعن المخاوف التي تخامرهم. أضفوا الشرعيّة على مشاعر الطفل وأجيبوا عن أسئلته بوضوح، فيفهم أكثر، ويشعر أنّ الآخرين يفهمونه. في المقابل، أشركوا الطفل في الحداد العائليّ المتعارف عليه وفق معتقداتكم.

اشرحوا للطفل بشأن ظروف الموت باختصار وبساطة، وبكلمات يستطيع فهمها. حتّى الرضيع الذي لا يتكلّم يستحقّ الحصول على شرح بكلمات بسيطة؛ على سبيل المثال من خلال الجملة التالية: "لقد غادر بابا، ولن يستطيع العودة". تذكّروا أنّ الأطفال يفهمون أكثر ممّا يستطيعون التعبير عنه كلامياً، وأنهم يستوعبون بدقّة النبرة العاطفيّة المرتبطة بالكلمات. لا حاجة إلى الدخول في تفاصيل تسلسل الأحداث وتعريض الطفل لحقائق قاسية؛ فالمعلومات الزائدة قد تضغطه وقد لا تعنيه أيضاً. ابحثوا عن طريقة تمكّنكم من نقل الرسالة ببساطة؛ فعلى سبيل المثال أشيروا إلى الموت كحقيقة دون وصف المرض أو المعاناة التي رافقته. كلّمنا تحدّثنا مع الطفل بوضوح أكثر، وبما يتلاءم مع سنّه دون الإثقال عليه بالتفاصيل، فمن المرجّح أن تكون مواجهته للأمر أفضل.

من المهمّ أن نذكر كلمة "مات / توفي" في الحديث مع الطفل حول فقدان الوالد، كي يكون من الواضح تماماً أنّ الموت هو أمر لا عودة منه. هذا التشديد مهمّ كي يفهم الطفل الفرق بين الافتراق المؤقت (كالنوم أو الذهاب إلى الروضة) والموت.

طرق تفكير الطفل ليست عقلائيّة، وقد تقوده إلى فهم مخطوء للأمر، ممّا يستوجب تدخلكم. على سبيل المثال، أضحوا للطفل أنّ الوالد لم يردّ هجره: "ماما لم تطلب أن تموت. لم تُردّ أن تتركك. لقد أحببتك حبّاً جيّداً، وأرادت أن تكون معك".

ثمّة أمر آخر يميّز الأطفال الصغار هو أنّهم يشعرون بالذنب على نحوٍ معيّن بسبب موت الوالد؛ ولذا قد يفكّرون أنّهم سيعاقبون على ذلك وسيهجرهم الوالد/المتبقي. من المهمّ أن تتطرّقوا إلى هذا الأمر، ويمكن مثلاً قول ما يلي: "أنت لم تتسبّب في موت بابا، وأنا لن أموت الآن ولن أذهب إلى أيّ مكان حتّى لو أغضبتني جدّاً. أنا أحبّك وسأبقى دائماً أهتمّ بك".

وبما أنّ الأطفال في سنّ الطفولة المبكّرة يجدون صعوبة في التعبير عن أنفسهم (في السنوات الأولى على الأقلّ)، اقرأوا مع الطفل قصّة أو اسمعوا معه أغنية حول الموضوع، الأمر الذي يساعده على التعبير عن المشاعر وتفرغها.

الأطفال الذين فقدوا أحد والديهم يبادرون، في بعض الأحيان، إلى لعب "الغميضة" أو "بق عينو"، من خلال السعي إلى إضفاء معنى على اختفاء الوالد، ودفعه للظهور مجدّداً. من المهمّ أن تشاركوا في هذه الألعاب بل كذلك المبادرة إلى لعبها مع ابنكم كي توصلوا له رسالة (وإنّ كانت خفيّة) أنّ اختفاء الوالد هو الحدث الخارج عن القاعدة، وأنّ الناس بعامة يعودون بعد مغادرتهم، كما يحصل عندما يُعثر عليك مرّة تلو مرّة خلال اللعب.

في حالات الحداد والصدمة العاطفيّة القويّة، نوصي أن تتيحوا للطفل التعبير عن المواجهة بطريقة بدنيّة؛ على سبيل المثال: من خلال التديك، وتمارين التهذبة، والفنون القتاليّة، والرياضة، واليوچا، وما شابه...

## التعامل مع فقدان



يبقى الطفل مدعورًا وعاجزًا أمام غياب الوالد كسائر الكبار من حوله. وكما يتغلب الطفل على الخوف الذي يعتره ويشعر بأنه يتحكم بزمام الأمور (وإن على نحو جزئي)، فهو يحاول فهم أسباب ما حصل. في هذه السن، يمارس الطفل نوعًا من التفكير السحري، ويؤمن أن أمورًا معينة قد تحصل في الواقع بفضل قوة الإرادة، وقد يفكر أن أمرًا ما في سلوكه أو تفكيره قد أدى إلى موت الوالدة، ولذا تراه ينشغل في أسئلة بشأن ما يلي: كيف كان يستطيع منع موت الوالد؟ وماذا كان سيحصل لو كان قد فعل أمرًا آخر أو يفكر في أمر آخر؟ هذا التفسير قد يدفع الطفل إلى الافتراض أنه قد قام بأمر سيئ، ولذا فهو يستحق أن يُهجّر. الأطفال الصغار يتعاملون مع والديهم كما لو كان لدى هؤلاء قوة خارقة، ولهذا قد يفسرون موت الوالدة بأنه نوع من الهجر المتعمد، أي يفكرون أنه/ اغادروهم/ غادرتهم لأنه/ أراد/ت ذلك، وأن الوالدة المتبقي/ة يستطيع/ تستطيع التسبب في عودة المتوفى/ المتوفاة أو يستطيع/ تستطيع منع موته/ا.

خذوا بعين الاعتبار أن الطفل الذي فقد والده في سن مبكرة سيصل إلى سن الخامسة، وتلك هي السن التي يبدأ فيها الأطفال، في الكثير من الأحيان، في فهم وتذويت مسألة نهائية الموت، وعليه فقد يعيش حالة الحداد مرة أخرى، وعلى نحو أشد.

من المهم أن نتحدث مع الأطفال وأن نفسر لهم الأمر عند وفاة والد أو شخص قريب جدًا. الكثير من الأهالي يجدون أنفسهم عاجزين ومرتبكين في كل ما يتعلق بالتعامل مع الموضوع. في حالة كهذه، من المفضل أن يجري التشاور مع شخص مهني يختص في المعالجة العاطفية للأطفال.





## ما هي الأمور المهمّة التي يجدر أن تأخذوها بعين الاعتبار عند الالتقاء بشخص مهنيّ يقوم بمعالجة / رعاية الطفل؟

(على سبيل المثال: طبيب/ة العائلة؛ طبيب/ة أطفال؛ ممرضة في الصحيّة؛ معالجة وظيفيّة؛ اختصاصيّة النطق واللغة؛ اختصاصيّ/ة نفسيّ/ة تطوّريّ/ة أو إكلينيكيّ/ة (سريري) أو تربويّ/ة؛ معالج/ة طبيعيّ/ة؛ معالج/ة شعوريّ/ة - وما شابه).

عرّفوا عن أنفسكم بطريقة واضحة ومختصرة، واذكروا سبب توجّهكم. إذا جرى توجيهكم من قبل طاقم الإطار التربويّ الذي يرتاده الطفل أو عاملة اجتماعيّة، فافهموا منهم بطريقة دقيقة ومختصرة سبب توجيهكم إلى الجهة المهنيّة.

عند التحدّث مع الشخص المهنيّ، وفروا له صورة متوازنة عن طفلكم، فإلى جانب المشكلة التي أتيتم من أجلها، تحدّثوا عن صفاته وكفاءاته ومكامن قوّته، كي يحصل المهنيّ على صورة كاملة وواضحة بشأن الطفل. تذكّروا أنّكم أفضل من يعرف الطفل، ولذا تستطيعون عرض أوصافه على أشمل وجه.

في بعض الأحيان، يخصّص اللقاء الأوّل مع الشخص المهنيّ للتعارف والتعلّم، ولا يستطيع المهنيّ تزويدكم بحلول فوريّة. أنتم والمهنيّ تنطلقون في رحلة مشتركة تعثرون فيها معاً على أفضل الأدوات التي قد تساعد ابنكم.

من المهمّ أن تثقوا بالشخص المهنيّ، وإذا تولّد لديكم إحساس - خلال اللقاء أو بعده - بعدم الراحة من سير الأمور، أو كانت لديكم أسئلة حول أمور لم تُستنفد أو لم تُفهم، فمن المهمّ أن تعودوا للمهنيّ وتطرحوا عليه الأسئلة وتشركوه في هذه الأحاسيس.

إذا كان هناك مهنيّون آخرون يقومون برعاية الطفل أو معالجته أو مرافقته، فمن المهمّ أن يتحقّق التعاون بين جميع الأطراف، بما في ذلك الطاقم التربويّ، وذلك بغية التنسيق ونقل المعلومات لصالح الطفل.

## ما هي الأمور المهمّة التي يجدر بكم أن تأخذوها بعين الاعتبار عند اللقاء مع الطاقم في الإطار التربويّ الذي يرتاده الطفل؟

الكثير من الطواقم المهنيّة في الأطر التربويّة ترافق ابنكم على امتداد فترات طويلة، بدءاً من الحاضنة والروضة وصولاً إلى المدرسة. الطاقم التربويّ في هذه الأطر يعرف ابنكم جيّداً بفضل الساعات الكثيرة التي يقضيها معه والوضعيات المختلفة التي يلتقي فيها بالطفل (على سبيل المثال: سلوكه عندما يكون جزءاً من مجموعة الأطفال). على الرغم من ذلك، لا يعني هذا الأمر أنّ أفراد الطاقم يعرفون طفلكم أكثر منكم، فأنتم تعرفونه منذ اللحظة التي وُلد فيها، وتمكثون معه في حالات لا يعرفه فيها الطاقم (في الإجازة العائليّة - على سبيل المثال)، وعشتم معه جميع مراحل تطوّره وعاشتم معه الانتقال بين الأطر المختلفة.

في بعض الأحيان، يتولّد في اللقاء بين الأهل والطواقم التربويّة توترٌ منبَعُهُ الفجوات في التوقّعات بشأن تنفيذ أنشطة معيّنة أو بشأن سلوكيّات معيّنة. في الحالة التي يتولّد فيها توترٌ وثمة حاجة لحلّ القضايا، من المهمّ أن يجري تحديد وتخصيص الوقت للجلوس معاً في مكان ملائم ولطيف، ومن المهمّ قبل اللقاء أن تتحدّثا معاً أنتما الوالدان حول القضايا وحول توقّعاتكما من الطاقم، وأن تفكّرا في أفضل السبل لإيصال هذه التوقّعات من المهمّ خلال اللقاء أن تتحدّثوا بانفتاح عن التوقّعات المتبادلة وطريقة تحقيقها، ومن المهمّ أن يكون الحديث متبادلاً ومحترماً، وأن تعرضوا فيه معرفتكم الاستثنائية للطفل، وأن تسمعوا من الطاقم بعض الأشياء بشأن الطريقة التي يُعرّف فيها ابنكم في الإطار التربويّ.

الطاقم التربويّ يرافق ابنكم لفترة زمنيّة طويلة، ولذا ثمة حاجة للمحافظة على علاقة طيّبة معه وبناء ثقة متبادلة معه. أفضل الطرق للقيام بذلك هي إشراك الطاقم في الأمور التي تحصل مع الطفل خارج الإطار التربويّ، وفي الأمور التي تحصل معكم كأهل، والتي لا تمتّ بصلّة مباشرة للطفل لكنها قد تؤثر عليه.

من المهمّ أن تكونوا منخرطين في حياة ابنكم في الإطار التربويّ، حتّى لو اقترن الأمر بالتنطّوع في لجنة الأهالي، على سبيل المثال، أو المشاركة الفعلية في تنظيم نشاط خاصّ لجميع الأطفال، إن كان الأمر بمستطاعكم.

## معايير لاختيار الإطار التربويّ-العلاجيّ الأمثل لابنكم

أيها الأهل الأعزّاء!

اختيار الإطار التربويّ-العلاجيّ الأفضل للطفل يتطلّب استثمارة في البحث عن الإطار وفحص جودته.

نقدّم لكم في ما يلي النقاط الأساسيّة التي يجب فحصها قبل دخول ابنكم للإطار-إن كان ذلك من خلال المشاهدة أو من خلال الحديث مع مدير/ة الإطار والطاقم التربويّ.

عدد الأطفال في المجموعة، والنسبة العدديّة بين الأطفال والمربّيات

كي تتمكّن المربيّة من تقديم العناية الشخصيّة لكلّ واحد من الأطفال وتكون قادرة ومتفرّغة لتلبية احتياجاته، وكي يتلاءم عدد الأطفال في الفرقة مع إمكانيّة بناء علاقة جيّدة بين الطفل والمربيّة، من المهمّ الالتفات إلى النسبة بين عدد المربّيات وعدد الأطفال، وكذلك إلى عدد الأطفال في كلّ واحدة من الفئات العمريّة. النسبة المفضّلة تظهر في الجدول أدناه، وإذا لم يكن بالإمكان الوصول إلى هذه النسبة ينبغي تفضيل الإطار الأقرب إلى تحقيقها.

سنّ الطفل	النسبة العدديّة بين الأطفال والمربّيات	الحّد الأقصى لعدد الأطفال في الفرقة
حتّى عام واحد	1:3	6
عام حتّى عامين ونصف	1:4	8

علامة التقييم (غير لائق / لائق / ممتاز) وُضعت مراعاة لراحتكم فقط، لتسهيل تذكّر انطباعكم من الإطار الذي قمتم بزيارته. نوصي بمنح العلامات:

ممتاز للمجال الذي تتوافر كلّ مركباته

لائق عندما يتوافر عدد من مركّبات هذا المجال

غير لائق عندما لا تتوافر غالبيّة مركّبات هذا المجال

ممتاز	لائق	غير لائق	
			الحيزّ والأثاث: المكان واسع بما فيه الكفاية للأطفال والمربّيات. جرت ملاءمة الأثاث للأطفال، وبالارتفاع الملائم، بحيث يمكنهم من ممارسة اللعب المستقلّ (رفوف منخفضة الارتفاع؛ خلايا مفتوحة - وغير ذلك). المناطق المُعدّة لرعاية الأطفال والاعتناء بهم مريحة للاستخدام (على سبيل المثال: مُعدّات التحفيظ في متناول اليد؛ منطقة الإطعام مريحة - وغير ذلك).
			شروط الاسترخاء والراحة: تتوافر زوايا هادئة ومريحة لاسترخاء الأطفال.
			تنظيم المكان: هنالك مكان تمت ملاءمته للعب ويحتوي على لعب، ومضامين وصور ملاءمة لسنّ الأطفال. ينبغي الحرص على عدم إغراق الأطفال بالمحفّزات.
			مؤهلات العاملات في الطاقم: المربّيات لديهنّ قدرات وتلقين تأهيلاً للعمل في مجال الطفولة المبكّرة (ننصح بتوجيه السؤال حول تأهيل العاملات في الطاقم، على الرغم من أنّ الأمر قد يكون محرجاً بعض الشيء).
			الرعاية الشخصيّة: كي يتمكّن الطفل من التعرّف على أحاسيسه وتشخيصها وضبطها، يمنح الإطار أهميّة للرعاية الشخصيّة الفرديّة أكثر من التعامل الموحد مع جميع الأطفال (على سبيل المثال: خلال الإطعام والإخلاء إلى النوم).

ممتاز	لائق	غير لائق
		الاستقبال / التوديع: يحظى الطفل والوالد بمعاملة دافئة ومُراعية عند الاستقبال وعند الافتراق في نهاية اليوم. تشارك المربّيات الأهل بمعلومات حول سير نهار الطفل (النوم؛ الطعام -وما شابه)، وحول مواضيع صحيّة. في مجموعة الرضّع، يحصل الأهل على معلومات مكتوبة حول برنامج الطفل اليوميّ (كميّة الأكل التي تناولها؛ كيفيّة تصرّفه في معظم ساعات النهار -وما شابه).
		الأكل: الإطعام و/ أو تناول الطعام يجريان على نحوٍ فرديّ أو في مجموعات صغيرة، من خلال إيلاء الطفل اهتمامًا شخصيًا، ووفق احتياجات كلّ طفل (لا يجب على الطفل أن ينتظر إذا كان جائعًا). ثمة اهتمام بتقديم الغذاء الصحيّ. حساسيات الأطفال لأنواع الطعام معروفة لدى جميع المربّيات ومدوّنة بوضوح داخل إطار واضح.
		النوم: عادات النوم وأوقات النوم ملائمة لكلّ طفل على حدة. المربّيات يراقبن الأطفال خلال نومهم ويساعدنهم على الاسترخاء والنوم.
		التحفيظ / استخدام المراض: تستجيب المربّيات لاحتياجات كلّ واحد من الأطفال في الحال. يجري التحفيظ بطريقة لطيفة ومُراعية. جرت ملائمة المراحيض لسنّ الأطفال.
		الأحوال والعادات الصحيّة: تشدّد المربّيات على تطبيق قواعد الأحوال والعادات الصحيّة والتعقيم -الأطفال والمربّيات يغسلون أيديهم بالصابون. تنظّف زاوية التحفيظ بعد كلّ مرّة تُستخدم فيها، ويجري تبديل ملابس الأطفال عند الحاجة، وينظّف المراض بعد استخدام كل واحد من الأطفال له.
		أنظمة السلامة والأمان: منطقة الحضّانة / الروضة خالية من المخاطر (أغراض حادّة؛ موادّ سامة، فيوزات في متناول يد الأطفال؛ أسلاك كهربائيّة مكشوفة -وما شابه).
		الإصغاء والحديث: تُكثر المربّيات من التحدّث مع الأطفال عمّا يقومون به، وعن نواياهم ومشاعرهم وذلك بطريقة ودودة ولطيفة، ويسْتَجِبْنَ لمساعي الأطفال للتواصل ويحاولن فهمها. تُستخدم المربّيات الاتّصال غير الكلاميّ بطريقة لطيفة (حركات الجسم؛ تعابير الوجه -وما شابه).
		استخدام الكتب: يتوافر في الإطار كتب كثيرة بحالة جيّدة، ويستطيع الأطفال الوصول إليها في معظم ساعات اليوم.
		التمثيل الدراميّ: يتوافر داخل الإطار وفي الساحة أثاث وأغراض متاحة ومتنوّعة مُعدّة للتمثيل، وتمثّل تجارب من الحياة اليوميّة للأطفال (على سبيل المثال: أواني مطبخ؛ ملابس تنكّرية؛ باصات وتكسيّات -وما شابه).
		أنشطة متنوّعة: تقام في داخل الإطار وفي الساحة أنشطة في مجالات مختلفة؛ على سبيل المثال: ألعاب رمل وماء؛ فنون؛ موسيقى وحركة؛ حركة دقيقة؛ مكعبات وبناء. الأنشطة تسعى لتعزيز مشاعر النجاح لدى الأطفال.

ممتاز	لائق	غير لائق	
			اللعب الحرّ: تساعد المربّيات الأطفال خلال اللعب الحرّ الذي يقام في كلّ يوم وخلال النهار، في داخل الإطار وفي الساحة.
			أنشطة خارجيّة: تلك أنشطة تمكّن الأطفال من تفريغ الطاقة وتطوير قدرات حركيّة، وتساعدهم على تنظيم وضبط مشاعرهم.
			التلفزيون (إن وُجد): لا يُستخدم التلفزيون لأكثر من ثلاثين دقيقة، ويَعرض مضامين لائقة. الأطفال دون سنّ عامّين لا يشاهدون التلفزيون.
			برنامج اليوم: مرن وملاءم شخصيًّا لكلّ واحد من الأطفال، ويعكس توازنًا بين الأنشطة الداخليّة والنشاطات الخارجيّة وبدون فترات طويلة للانتقال من نشاط إلى آخر.
			ملاءمة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصّة (فقط إذا كان الأمر يمتّ بصلة للإطار) تطبّق المربّيات توصيات المهنيّين بغية تطوير الأطفال. الأهل منخرطون في البرنامج العلاجيّ. بيئة الإطار ملاءمة لاحتياجات الأطفال.

كُتِبَ هذا القسم: يوأفّ چوطنان؛ چیل آیزن - طسیل؛ رونی لوطن؛ سبی بن یهودا؛ شیران عاموسی - وهم طلبة السنة الأولى في الدراسة لتبیل اللقب الثاني في مجال علم النفس التطوّري، بارشاد د. ترتسا یوآلیس من مرکز دراسات تطوّر الطفل في جامعة حیفا في العام 2018.

تحریر: ساریت میتسر؛ تمار شاحر؛ راکیف بن دوری چلبواع؛ "الأهل في المركز"؛ جوینت أشالیم؛ "شيفي" - وزارة التربية والتعليم.

## لكم، أيها المهنيون...



الانتقال من شخص بالغ إلى والد، ومن زوج إلى عائلة، يقترن بتحديات تطورية بالنسبة للوالدة / الذي / التي يجد / تجد نفسها فجأة مسؤولة عن سلامة وتطور طفل صغير أتى إلى هذا العالم.

يتوافر في محيط الأهل الكثير من المهنيين من شتى المجالات، لكن التوجّه لمساعدة المهني ليس أمرًا سهلاً بالنسبة للكثير من الأهالي الذين يخشون أن يكشفوا عن صعوبات شخصية أمام أشخاص يعتبرونهم "غرباء". هكذا، على سبيل المثال، يخشى بعضهم من ألا يدعم المهنيون والديتهم، أو أن يعتبروهم أهالي غير جيدين. لذا، يحتاج الأهل إلى مهنيين لا يطلقون الأحكام عليهم، ويشعرون بالراحة معهم، ويثقون بقدراتهم وبمعلوماتهم ومعارفهم المهنية. يحتاج الأهل إلى مهنيين يوفرون مكاناً مفتوحاً للتخبط والتفكير بصوت عالٍ.

مجال الطفولة المبكرة تتقاطع فيه حقول معرفية مختلفة، وينزع المهنيون للتعامل معه بأبعاد مختلفة، ويمتلك غالبيتهم لغات تختلف الواحدة عن الأخرى. هدفنا هو خلق لغة معيارية واضحة ومنتقى عليها، تكون لغة موحدة بالنسبة لتطور الطفل وتطور الوالدية وتطور العلاقة بين الوالد والطفل. شارك في كتابة هذا الدليل مهنيون من مجالات مختلفة في حقل الوالدية، وتطور الطفل، والصحة، والتربية والتعليم والرعاية، واتفق حوله مهنيًا بين الوزارات الحكومية المختلفة. لذا، فإن هذا الدليل مُعدّ لكم أنتم المهنيين أيضًا، كي تتمكنوا من قراءته وتوسيع آفاق معرفتكم في المجالات المتعلقة بالتطور في مرحلة الطفولة المبكرة والوالدية. هكذا، على سبيل المثال، يستطيع المهنيون الذي يعملون في المجالات شبه الطبية توسيع معارفهم حول التطور الشعوري الاجتماعي، ويستطيع الاختصاصيون النفسيون توسيع معارفهم في مجال التطور الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة. هذا الدليل لا يطمح إلى التعميق في المجالات المعرفية التي عليها أنتم مطلعون، ويضمّ ملخصًا مقتضبًا بشأن المواضيع الأساسية المتعلقة بتطور الطفل، كي يصبح بالإمكان إيصالها للأهل وإكمال المعلومات الناقصة لدى المهنيين، وخلق لغة والدية تشكل لغة مهنية أيضًا.