KARITANE®

شراكات للوالدين

خط الرعاية الخاص بمؤسسة KARITANE: 1300 227 464

نصائح عن تربية الأطفال: الأطفال الصغار

معًا، سنعرف ما يجب فعله.



تربية الأطفال التفاعلية

يتطلّب تعلُّم كيفية العناية بطفلكم ورعايته لتزويده بمزايا إيجابية لمدى الحياة التزامًا وجهدًا ودعمًا وشيئًا من الفكاهة. ومع ذلك، لا يتعيّن عليكم تعلّم كل ذلك بمفردكم. نحن هنا لنتشارك معكم.

تتضمن تربية الأطفال التفاعلية تلبية احتياجات طفلكم الاجتماعية والعاطفية والجسدية. حيث تعمدوا إلى تربية الأطفال بشكل تفاعلي عندما تتصرفون على الفور وتطابقون أفعالكم مع ما يحاول طفلكم توصيله إليكم.

ما يمكن توقعه

- يجلب كل والد(ة) خبراته الخاصة وقيمه ومعتقداته حول الحياة العائلية وتربية الأطفال.
- يستغرق الأمر وقتًا لبناء الثقة في تربية الأطفال.
- العلاقة المبكرة التي تنشأ بينكم وبين طفلكم تؤهله للحياة من حيث نمو الدماغ والمهارات الخاصة بالعلاقات المستقبلية.

حقائق

تمر جميع العائلات بتجارب صعبة في بعض الأحيان. على سبيل المثال:

- الضغوط والتسويات المالية.
- انقطاع التواصل والعلاقة بين الوالدين.
- توقعات عالية لأنفسكم أو طفلكم أو شريككم.
- الانعزال.
- قلة النوم.

السلامة

اطلبوا المساعدة إذا كنتم:

- تجدون صعوبة في فهم إشارات طفلكم.
- لا تتعاملون بشكل جيد مع تربية الأطفال، أو عند وجود خلاف مستمر عند محاولتكم المشاركة في تربية الأطفال.
- تجدون صعوبة كآباء وأمهات في التغلب على عواصف الحياة.



نصائح عن تربية الأطفال

- تربية الأطفال تعني بذل قصارى جهدكم وليس الكمال.
- الأكل الصحي وأشعة الشمس والهواء النقي والوقت مع الأصدقاء والاسترخاء أمور رائعة للجميع.
- تعلّموا قراءة إشارات طفلكم اللفظية وغير اللفظية للاستجابة لاحتياجاته بشكل مناسب.
- تقبلوا فكرة أنكم قد تخطئوا أحيانًا في قراءة إشارات طفلكم.
- اكتشفوا نوع العائلة التي تريدون تكوينها من خلال تحديد أهدافكم ومعتقداتكم وقيمكم.
- احرصوا على غرس التقاليد العائلية وتشاركوا المسؤوليات واستمتعوا بلحظات من المرح.
- تقبلوا النصائح ولكن تذكروا أنّ كل عائلة فريدة من نوعها، وما يصلح لشخص ما، قد لا يصلح دائمًا للآخرين.
- حافظوا على صداقاتكم وفي الوقت نفسه اعملوا على إقامة علاقات اجتماعية جديدة من خلال مجموعات تربية الأطفال ومجموعات الدعم.
- إذا كنتم تبدأون شراكة جديدة مع شريككم في إطار تربية الأطفال، ستحتاجون للتفاوض بشأن كيفية الاشتراك في التربية كفريق واحد.
- التواصل المحترم والواضح أمر أساسي للأزواج. تذكروا أنكما تتعلمان إدارة التغييرات في حياتكما.
- أخبروا شريككم عن كيفية شعوركم واستمعوا له. من المهم مشاركة مشاعركما معًا.
- اقبلوا المساعدة أو اطلبوا الدعم عند الحاجة.

الإطعام

من عمر 12 شهرًا، يجب أن يتناول الأطفال الصغار الوجبات العائلية. قدموا مجموعة من الأطعمة المغذية من المجموعات الغذائية الخمس التي أوصت بها الإرشادات الغذائية الأسترالية. احرصوا على اتباع ما يناسب طفلكم - لا تجبروه على تناول الطعام إذا لم يكن جائعًا، ولا تمنعوا عنه الطعام الصحي عندما يكون جائعًا.

ما يمكن توقعه

- يمكن أن يكون العديد من الأطفال الصغار مزاجيين فيما يتعلّق بالأكل. تشمل العوامل التي يمكن أن تؤثر على شهية طفلكم مستويات النشاط وأنماط النوم وصحته.
- ما دام طفلكم نشيطًا وبصحة جيدة ويأكل مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية، فلا داعي للقلق.
- هذا وقت الاستكشاف والتعلّم بالنسبة للطفل، لذلك توقعوا بعض الفوضى واستخدموا الأسطح التي يسهل تنظيفها.

حقائق

- قد تكون هناك أوقات يأكل فيها طفلكم بعض الأطعمة ثمّ يرفضها في اليوم التالي.
- قد يستغرق الأمر عدة محاولات قبل قبوله الأطعمة الجديدة.
- من الشائع أن يرمي الأطفال الصغار الطعام. من الممكن أنهم يختبرون ردود أفعالكم.
- هذا هو الوقت المناسب لتجربة ملمس ورائحة الطعام أو الصوت الذي يصدره عند سقوطه. لذلك، يمكن لبعض الأطفال الصغار أن يطيلوا وقت تناول الطعام.

نصائح عن وقت تناول الطعام

- أخبروا طفلكم مقدمًا بأنّ الوجبة ستكون جاهزة بعد قليل.
- اجلسوا معًا عند تناول الطعام، ويفضل أن يكون ذلك على مائدة مع العائلة. توفر أوقات الوجبات الفرصة للتواجد مع طفلكم ولعب دور القدوة من حيث سلوكيات الأكل الإيجابية.
- حاولوا أن تجعلوا أوقات الوجبات منتظمة ومتوقعة.
- قدموا وجبة العشاء لطفلكم في وقت مبكر لتجنب شعوره بالتعب المفرط.
- أشركوا طفلكم في تحضير وجباته.
- شجعوا طفلكم على تذوق الأطعمة الجديدة من خلال تقديم الأطعمة المفضلة لديه مع الأطعمة الجديدة.
- امنحوا طفلكم الوقت للمس الطعام وشمه.
- امدحوا طفلكم عند تجربة الأطعمة الجديدة أو تناول الأطعمة التي تؤكل باليد أو استخدام الملعقة أو انتظار دوره.
- الحد من مصادر التشتيت مثل التلفاز والأجهزة الإلكترونية.
- حاولوا قصر وقت تناول الطعام على 30 دقيقة من أجل إنشاء روتين.
- تجنبوا الأطعمة الجاهزة أو المعبأة مسبقًا التي تحتوي على مستويات عالية من الملح والدهون.
- تجنبوا استخدام الحلويات أو الشوكولاتة كمكافآت.
- لا حاجة لحليب الأطفال.
- تجنبوا تقديم كميات كبيرة من الحليب والعصائر والمشروبات المركزة لأنّ ذلك سيشعره بالشبع ويؤثر على شهيته.



النوم

النوم الجيد مهم للنمو والتطور، لذلك من المهم مساعدة طفلكم على اكتساب عادات نوم جيدة. يمكن أن تؤدي الاستجابة لطفلكم باستمرار وعناية، إلى تحسين نوعية النوم ومدته.

ما يمكن توقعه

- الاستيقاظ في أوقات مبكرة. وضع الطفل في السرير في وقت متأخر من الليل لا يساعد في العادة - سيستيقظ وهو متعب.
- النوم طوال الليل في أغلب الأحيان. النوم المضطرب لا يزال ممكنًا.
- تكتيكات التأخير قبل الذهاب إلى السرير مثل الرغبة في الشرب أو العناق أو سماع قصة أخرى.
- الخروج من السرير بشكل متكرر أو سؤالكم البقاء معه.
- قد يخاف طفلكم من الظلام أو أن يكون بمفرده.
- يعاني بعض الأطفال الصغار من الذعر الليلي حيث يبدأون بالصراخ ويبدون مستيقظين، ولكن قد يكونوا ما زالوا نائمين. لا تحاولوا إيقاظهم - ساعدوهم على العودة إلى النوم بهدوء.

حقائق

غالبًا ما يكون الأطفال الصغار مفعمين بالطاقة، لذلك قد يتجنبون البقاء في السرير. قد تكون الخطوات التالية مفيدة:

1. طمئنوا طفلكم بالقول: "لا بأس، حان وقت النوم"، أثناء تواجدكم في الغرفة أو الجلوس على سريره لفترة وجيزة.
2. اذهبوا إلى الباب وطمئنوا طفلكم مرة أخرى.
3. إذا كان طفلكم متوترًا، أحضنوه ثم بمجرد أن يهدأ عودوا إلى الباب وطمئنوه.
4. إذا غادر الطفل السرير، يتعيّن عليكم إعادته إلى السرير في كل مرة. كرروا الخطوات من 1 إلى 3 بهدوء (قد تحتاجون إلى تكرارها لعدة مرات).
5. قد يكون هذا الأمر محبطًا، ولكن كلما اعتاد طفلكم على هذا الروتين، كان الأمر أكثر نجاحًا.

الإشارات التي تدل على التعب

انتبهوا للإشارات التي تدل على التعب لدى طفلكم. على سبيل المثال:

- التثاؤب.
- الأنين أو التذمر.
- التشبث.
- التصرف بحماقة.
- الملل من اللعب أو الألعاب.

السلامة

- عندما يصبح الطفل كبيرًا على سرير الأطفال (عندما تكون أكتافه أعلى من جوانب المهد أو بإمكانه التسلّق للخروج)، فقد حان الوقت للانتقال إلى السرير. ضعوا قضبان الأمان على السرير أو الوسائد على الأرض بجانبه إلى أن يعتاد على التغيير.

نصائح لنوم أفضل

- يستجيب الأطفال الصغار بشكل جيد للروتين والتوقعات، حيث يساعدهم ذلك على شعورهم بالأمان وفهم ما سيحدث بعد ذلك.
- أتيحوا لطفلكم الكثير من الفرص للعب والتعرض للضوء الطبيعي كل يوم (كونوا دائمًا بمأمن من الشمس).
- قد يستغرق الأمر وقتًا للتأقلم مع روتين جديد، لذلك تحلّوا بالصبر والهدوء والقدرة على الاستجابة.
- ضعوا نظامًا روتينيًا قرابة وقت النوم، مثل الاستحمام أو إمضاء بعض الوقت في هدوء أو قراءة كتاب.
- تجنبوا الألعاب النشطة وقضاء الوقت أمام الشاشات قريبًا من وقت النوم.
- أخبروا طفلكم متى أوشك وقت النوم.
- اجعلوا موعد النوم في نفس الوقت كل ليلة.
- قد تساعد الإضاءة الليلية الخافتة طفلكم في حال خوفه من الظلام.
- ضعوا الطفل في السرير بهدوء، وقبلوه قبل النوم ودعوه يعرف أنكم على مقربة منه.



الإجراءات الروتينية

كل منزل فريد من نوعه، لذلك لا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع لوضع إجراءات روتينية. فكروا فيما هو مناسب لعمر طفلكم وما الأفضل لمنزلكم.

ما يمكن توقعه

- يمكن اعتبار أي شيء تفعلونه باستمرار أمرًا روتينيًا.
- توفر الإجراءات الروتينية التنظيم وما هو متوقع، مما يشعر الطفل بالأمان ويساعده على الهدوء وتنظيم مشاعره.
- يمكن لأي شيء أن يخل بالروتين، مثل الإجازات أو المرض. خلال هذه الأوقات، قد يشعر طفلكم بعدم الاستقرار ويحتاج لمزيد من الراحة والدعم.

حقائق

في بعض الأحيان، قد لا يرغب طفلكم في التعاون. عند حدوث ذلك، فقد تكون هذه الخطوات مفيدة:

1. توقفوا وانزلوا بهدوء إلى مستوى عين طفلكم لجذب انتباهه.
2. خصصوا بعض الوقت لفهم ما يحتاجه الطفل – اعرضوا عليه أن تحضنوه أو مساعدته إذا لزم الأمر.
3. تمهلوا وساعدوه بهدوء على الانتقال إلى المرحلة التالية من اليوم.

نصائح لوضع الروتين

- ضعوا توقعات واقعية لأطفالكم وأنفسكم وتحلّوا بالصبر.
- اقضوا وقتًا مميزًا مع طفلكم كل يوم.
- افعلوا نفس الأشياء في الأوقات نفسها كل يوم.
- يستجيب الأطفال الصغار جيدًا عندما يعرفون ما سيحدث بعد ذلك. جرّبوا قول أشياء مثل، "سيحين قريبًا وقت الاستحمام"، أو "سنجهز ألعابنا ونستحم".

خلال النهار، يجب عليكم:

- تخصيص أوقات منتظمة للوجبات الخفيفة والوجبات.
- إتاحة الكثير من الوقت للعب والاستكشاف.
- تخصيص أوقات منتظمة للقيلولة أو اللعب الهادئ.

عند الاستعداد للنوم، جربوا:

- إمضاء بعض الوقت في هدوء.
- روتين منتظم، مثل الاستحمام وقراءة كتاب قبل النوم.
- موعد منتظم للنوم (انظروا قسم النوم لمزيد من النصائح).



الروتين اليومي المرن - اتباع دورة الأكل واللعب والنوم

- قد تكون هناك حاجة للتغيير لتلبية احتياجات طفلكم.

العمر	وقت الأكل-اللعب	وقت النوم / الراحة	متوسط عدد مرات النوم والطعام
12 – 18 شهرًا.	3 – 4 ساعات.	1 – 3 ساعات.	النوم لمرة واحدة. الوجبات العائلية.
18 – 36 شهرًا.	5 ساعات.	1 – 2 ساعة.	النوم لمرة واحدة أو إمضاء بعض الوقت في هدوء. الوجبات العائلية.
3 – 5 سنوات.	وصولًا إلى معظم اليوم.	شجعوه على الهدوء لبعض الوقت.	13 ساعة من الراحة في فترة 24 ساعة. الوجبات العائلية.

النمو

إن فترة الطفولة فترة حافلة بالإثارة، حيث الكثير من الأشياء التي يمكن تعلمها واستكشافها. هذا وقت التغيير حيث يتعلّم طفلكم العديد من المهارات الجديدة. سيكون لكم تأثير كبير على نمو طفلكم كوالدين ومقدمي رعاية. تذكروا - كل طفل مميز عن غيره وينمو بالسرعة المناسبة له.

ما يمكن توقعه

سيُنمي طفلكم العديد من المهارات الجديدة أثناء نموه. تشمل بعضها:

- مهارات اللغة والتواصل - في عمر 3 سنوات، قد يتمكن طفلكم من التحدث بجمل مؤلفة من 3 إلى 4 كلمات وفهم التعليمات البسيطة.
- المهارات الحركية العامة - مثل الجري والقفز والنط والتسلق وتعلّم ركوب الدراجة ثلاثية العجلات أو السكوتر.
- حل المشكلات - حل الألغاز البسيطة واستخدام أدوات الدفع والسحب واللعب بالألعاب ذات الأزرار والمقابض.
- التنمية الاجتماعية والعاطفية - إدارة مشاعره وكيفية اللعب مع الآخرين.
- المهارات الحركية الدقيقة - مثل مسك قلم رصاص والرسم واستخدام المقص وعمل أشكال بالمكعبات.

نصائح لنمو صحي

- يتعلّم الأطفال من خلال اللعب والتفاعل مع الناس. تأكدوا من إتاحة الكثير من الفرص لطفلكم للعب والاستكشاف.
- انضموا إلى طفلكم والعبوا معه كل يوم بالألعاب التي تعزز اللعب التخيلي، مثل المكعبات ودمى الحيوانات وأطقم الطهي والسيارات والقطارات.
- العبوا في الخارج.
- انضموا إلى مجموعة لعب حيث يمكن لطفلكم أن يتعلّم اللعب مع الآخرين والمشاركة معهم.
- وفروا مستلزمات الرسم مثل أقلام التلوين/أقلام الرصاص/أصباغ الرسم لطفلكم.
- جربوا أنشطة جديدة - الممارسة تبني الثقة وتقدير الذات.
- اقرأوا لطفلكم كل يوم - فهذا يساعد على تطوير لغته.
- تحدثوا إلى طفلكم عما يحدث حوله، فوصف ما ترونه يساعد على تطوير لغته.



حقائق

استخدام الشاشات

- من المستحسن عدم تخصيص أكثر من ساعة واحدة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 2 و 5 سنوات أمام الشاشة يوميًا (بما في ذلك التلفاز أو الأجهزة اللوحية أو الهواتف الذكية).
- إذا كان طفلكم يستخدم الشاشات، فاختاروا البرامج والتطبيقات عالية الجودة التي تحتوي على عنصر تعليمي وابقوا مع طفلكم للتأكد من أنه آمن على الإنترنت.

السلامة

- تأكدوا دائمًا من الحفاظ على بيئة طفلكم آمنة واحرصوا على مراقبة استخدام الشاشات.

التواصل مع طفلكم

بصفتكم والدًا أو والدة لطفل صغير، فأنتم في رحلة لاستكشاف العالم من خلال عيون طفلكم. وبالتالي فإن وجود علاقة آمنة أمر مهم. يمكنكم تحقيق ذلك من خلال الانتباه المتواصل لاحتياجاته ومراعاتها. عندما يبدأ طفلكم بالاستقلال، سيراقب كيفية تفاعلكم واستجابتكم للعالم من حولكم ويتعلّم من ذلك.



ما يمكن توقعه

- لدى الأطفال الصغار مشاعر كبيرة وغالباً ما يعبّرون عنها.
- يرغب الأطفال الصغار بأن يكونوا مستقلين.
- قد يكون الأطفال الصغار عنيدين ويتشبثوا برأيهم.
- قد تتفاقم حالة الأطفال الصغار المزاجية بسرعة أثناء تعلّمهم كيفية إدارة مشاعرهم.
- يحتاج الأطفال الصغار إلى مساعدتكم، ولكن قد لا يكونون دائمًا على استعداد لقبول توجيهاتكم.
- يمكن للأطفال الصغار استخدام كلمة "لا" على الرغم من أنهم يقصدون "نعم".
- يمكن أن يُظهر الأطفال الصغار العدوانية عندما يكونوا محبطين أو قلقين.

حقائق

- قد يكون من الصعب تحقيق التوازن بين الالتزامات العائلية والالتزامات الأخرى وإيجاد الوقت للتواصل مع طفلكم.
- لا يزال الأطفال الصغار في طور تطوير مهارات التواصل.
- قد تكون مشاعر الأطفال كبيرة وغامرة.

السلامة

- احرصوا دائمًا على التدخل وساعدوا طفلكم إذا كان الوضع خطيرًا أو كانت لديكم أي مخاوف متعلّقة بالسلامة.

نصائح لنمو صحي

- حاولوا رؤية العالم من خلال عيون طفلكم.
- انتبهوا لما يفعله جيدًا وعلّقوا عليه، على سبيل المثال، "بناء رائع" أو "شكرًا لك على المشاركة".
- اقضوا وقتًا مميزًا مع طفلكم - 5 دقائق من الاهتمام المركز يوميًا يمكن أن تحدث فرقًا إيجابيًا في علاقتكم. (انظروا مخطط PRIDE أدناه).
- ضعوا استراتيجيات للحفاظ على الهدوء في المواقف الصعبة.
- احرصوا على أن تكون توقعاتكم واقعية.
- أتيحوا دائمًا المتسع من الوقت حتى لا تدفعوا طفلكم للاستعجال.

بناء علاقتكم - مهارات PRIDE


التقليد


الإعادة


المدح


الاستمتاع


الوصف

	الفوائد	مثال
مدح السلوكيات	يزيد السلوكيات التي تعجبكم. يُنشئ الروابط في علاقتكم. يقدم نموذجًا عن المهارات الاجتماعية الإيجابية. يزيد من احترام الذات.	أثناء التصفيق قولوا: "مشاركة رائعة!" "موسيقى جميلة!" "كلام جميل!".
إعادة الكلام	يظهر لطفلكم أنكم منتبهين. يسمح بنطق الكلمات. يزيد من احتمال إضافة طفلكم للمزيد.	الطفل:"ab-aB". الأب: "Ba-ba-ball". الطفل "Lello one". الأب: "Yellow block".
تقليد اللعب	يعبّر عن استحسانكم للعب الطفل. يشجع الطفل على تقليد سلوككم. يعلّم الطفل كيفية التفاعل. يساعد الطفل على الشعور بأهميته.	تقليد حركاته الجسدية - الطفل يرفع ذراعيه والوالد(ة) يرفع ذراعيه.
وصف السلوك	يصف جسم طفلكم عمليًا. يعلّم التنظيم ويعطي الأفكار. يزيد من تركيز الطفل على المهمة. يبطئ من وتيرة الطفل النشط.	"أنت تعزف الموسيقى."
الاستمتاع بالوقت	يؤدي توفير العاطفة الجسدية إلى إضفاء الدفء على العلاقة. استخدام تعابير الوجه ونبرة الصوت الكرتونية يجعل اللعب ممتعًا. يقدم نموذجًا عن المشاعر الإيجابية.	الابتسام والضحك معًا. التواصل البصري والتصفيق. التربيت على الظهر أو الاحتضان.

أعيدت طباعته بإذن من Springer Nature، برنامج العلاج التفاعلي بين الوالدين والطفل مع الأطفال الصغار (*PCIT with Toddlers*)، بقلم الدكتورة إيما آي جيرارد وآخرون (2018).

السلوكيات

قد يكون طفلكم مفعمًا بالفضول والطاقة أثناء استكشافه كيفية سير الأمور في العالم وإلى أين ينتمي. يمكن أن يشكل ذلك وقتًا عصيبًا بشكل استثنائي للوالدين - ولكن عبر إرساء التوقعات والثبات، يمكنكم الاستمتاع بهذه المرحلة معًا.

إذا كان لديكم سؤال عن تربية الأطفال، فاتصلوا بخط الرعاية الخاص بمؤسسة Karitane: **1300 227 464**



ما يمكن توقعه

- يتعلّم طفلكم تنظيم مشاعره الكبيرة. فمن المحتمل أن يصاب بنوبات غضب.
- يحاول طفلكم فهم العالم من حوله، فيعمل على تخطي الحدود لاختبار ما هي القواعد والحدود.
- يتعلّم طفلكم أن يكون أكثر استقلالية وحزمًا.
- يتعلّم طفلكم كيفية اللعب والتفاعل مع الآخرين.
- يتمتع الأطفال الصغار بفترات تركيز أقصر من الأطفال الأكبر سنًا والبالغين.
- لا يستطيع طفلكم أن يدرك بعد أنّ لأفعاله تأثير على الآخرين.

حقائق

- قد يكون من الصعب إدارة سلوك طفلكم.
- ما تشعرون به يمكن أن يكون له تأثير على طفلكم، لذلك من المهم إدارة توتركم وأخذ الوقت لتهدئة أنفسكم، ثم إعادة التواصل مع طفلكم.
- الأطفال الصغار مستجيبون للغاية للبيئة المحيطة بهم. يمكن أن يؤثر الشعور بالجوع أو التعب أو المرض على مزاج طفلكم وسلوكه.

السلامة

- احرصوا على بقاء طفلكم بالقرب منكم وامسكوا يده عندما يكون في الخارج.
- إذا كان طفلكم يعاني من نوبة غضب، فتحققوا من الأشياء المحيطة به للتأكد من أنه لن يؤذي نفسه.

نصائح لإدارة السلوكيات

- يحتاج طفلكم أن تكونوا ملمين باحتياجاته ومتجاوبين معها بطريقة لطيفة ومتوقعة وثابتة.
- يحتاج إلى حدود وتوجيهات أثناء تعرّفه على العالم.
- عند التحدث إلى طفلكم، انزلوا إلى مستوى عينيه واجذبوا انتباهه.
- انتبهوا للسلوكيات التي تريدون تعزيزها، مثل الثناء المحدد، على سبيل المثال، "شكرًا لك على ترتيب الألعاب - عمل رائع".
- قوموا بإعطاء تعليمات واضحة وبسيطة.
- اصرفوا انتباه طفلكم عن السلوك غير المرغوب فيه.
- اقضوا بعض الوقت في اللعب وتبادل الخبرات مع طفلكم - فهو يحب التواجد معكم.
- أتيحوا له الفرص لحل المشكلات ولكن ابقوا على مقربة منه وقدموا المساعدة إذا لزم الأمر.
- احتفوا بالنجاح، لأنّ من شأن ذلك بناء احترام الذات والثقة.
- تحدثوا إلى طفلكم وتحدثوا إليه بالكلمات التي تصف مشاعره.
- حاولوا التقليل من كلمة "لا" في التعليمات، على سبيل المثال "نلعب بألعابنا بلطف".
- امنحوا طفلكم الوقت للانتقال من نشاط إلى آخر، حيث يزيد ذلك من احتمال تعاونه.

نوبات الغضب والعدوانية

في بعض الأيام، قد تشعرون بأنّه بغض النظر عما تفعلونه، فإنّ طفلكم غير سعيد. قد تنتاب الطفل نوبات غضب أو يصبح عدوانيًا، على شكل ضرب أو ركل أو عض. أنتم لستم وحدكم. فهذه بعض من السلوكيات الشائعة التي يبديها الأطفال الصغار.

إذا كان لديكم سؤال عن تربية الأطفال، فاتصلوا بخط الرعاية الخاص بمؤسسة Karitane:
1300 227 464



ما يمكن توقعه

- يمكن للأطفال الصغار أن يصابوا بنوبات غضب إذا شعروا بأنّه أسيء فهمهم.
- عادة ما يكون هناك سبب وراء نوبة الغضب أو السلوك العدواني.
- الأطفال الصغار غير قادرين بعد على تنظيم أو إدارة مشاعرهم - فهم لا يزالون يتعلمون.

حقائق

- قد تجدون كوالدين تعبير طفلكم عن نفسه من خلال العدوانية أو نوبات الغضب أمرًا صعبًا.
- لدعم طفلكم، كونوا مستعدين لأي محفزات.
- تجنبوا الخروج مع طفلكم إذا كان متعبًا أو جائعًا أو مريضًا.

السلامة

- إذا تعرّض طفلكم لنوبة غضب، فابقوا بالقرب منه وحافظوا على هدوئكم.
- إذا تعرّض طفلكم لنوبة غضب، فتأكدوا من عدم إيذاء نفسه من الأشياء المحيطة به.

أعيدت طباعته بإذن من Springer Nature، برنامج العلاج التفاعلي بين الوالدين والطفل مع الأطفال الصغار (*PCIT with Toddlers*)، بقلم الدكتورة إيما آي جيرارد وآخرون (2018).

نصائح عن نوبات الغضب والعدوانية

- حاولوا التزام الهدوء كلما تعرّض طفلكم لنوبة غضب أو سلوك عدواني.
- أنتم قدوته - سيتعلّم طفلكم كيفية إدارة المواقف الصعبة وعواطفه من خلال مراقبتكم.
- قد يكون مخطط CARES مفيدًا في المواقف الصعبة.

نوبات الغضب

- حاولوا لفت نظر طفلكم وتشتيت انتباهه.
- ابقوا بالقرب منه وحافظوا على هدوئكم، وتحدثوا إليه بكلمات مهدئة، على سبيل المثال، "بابا هنا إذا كنت بحاجة للمساعدة".
- تأكدوا من أنّ طفلكم في مأمن.
- بمجرد انتهاء نوبة الغضب، احضنوه (التعرض لنوبة غضب أمر مخيف لطفلكم).
- بمجرد أن يهدأ، تحدثوا عما أزعجه.
- استخدموا الكلمات التي تصف مشاعره لتشجيعه على فهم عواطفه.

العدوانية

- حاولوا لفت نظر طفلكم وتشتيت انتباهه.
- اثبتوا على مبدئكم وتعاملوا على الدوام مع السلوك العدواني.
- إذا كان طفلكم عدوانيًا، انزلوا بهدوء إلى مستوى عينيه وامسكوا يديه برفق وقولوا له "لا تؤذي".
- ابتعدوا ولا تنظروا إلى عينيه لمدة 3 ثوان.
- أعيدوا النظر إلى عينيه وقولوا له "لا تؤذي"، "نستخدم اليدين بلطف". قد يحتاج طفلكم بعد ذلك للمساعدة للانتقال إلى نشاط مختلف.
- انتبهوا لاستخدام اليدين بلطف واللعب اللطيف وقوموا بالثناء على ذلك.



C – أدخلوا بهدوء واقتربوا من طفلكم

A – ساعدوا الطفل عندما يواجه مشكلة

R - طمئنوا الطفل وأخبروه بأنكم هنا لدعمه

E - المصادقة العاطفية؛ التحدث عن المشاعر التي يمر بها

S - هدئوا طفلكم بصوتكم ولمساتكم

رفاه الوالدين

ينمو الأطفال ويترعرعوا في بيوت تنعم بالاستقرار والأمان، حتى لو كانت الأسرة تمر بأوقات عصيبة. يمكن أن يساعدكم الاعتناء بأنفسكم وطلب المساعدة عند الحاجة إليها على تجاوز هذه الأوقات.

إذا كان لديكم سؤال عن تربية الأطفال، فاتصلوا بخط الرعاية الخاص بمؤسسة Karitane: **1300 227 464**

حقائق

- يعتقد الكثير من الناس بأنه من المتوقع أن يكونوا الوالدين المثاليين. يحتاج الأمر للتدريب لكي تتحسنوا. تحلّوا بالصبر مع أنفسكم وشريككم.
- من الشائع الشعور بفقدان الهوية. قد تشعرون باختلاف هويتكم كوالدين عن الهوية التي اعتدتم عليها قبل إنجاب الأطفال.
- أخذ إجازة من حياتكم المهنية عند ولادة الطفل هو قرار مهم. من الطبيعي أن تنتابكم مشاعر متضاربة حيال هذا الأمر.
- يعاني الكثير من الآباء والأمهات من القلق و/أو الاكتئاب (أم واحدة من كل 5 أمهات و أب واحد من كل 10 آباء تقريبًا). المساعدة متاحة عبر خط الرعاية الخاص بمؤسسة Karitane على الرقم 1300 227 464.
- يجد العديد من الآباء والأمهات صعوبة في كيفية كونهم قدوة في الوقت الذي يفتقدون هم أنفسهم لقدوة يحتذى بها.
- السعي بجهد لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة أمر شائع. قد تكون إجازة الأبوة والأمومة مدفوعة الأجر محدودة، وقد يكون من المتوقع أن تتكيفوا بسرعة كبيرة.
- يمكن أن تطغى رعاية طفلكم على كل شيء، وفي بعض الأحيان قد تشعرون كما لو أنّ علاقتكم باتت في المرتبة الأخيرة.

السلامة

- سينتابكم أحيانًا شعور بأنكم تعرفون ما تفعلون. وفي أوقات أخرى ستشعرون بعكس ذلك. ومع ذلك، لا يتعيّن عليكم أن تتعلموا كل شيء بأنفسكم. الحصول على الدعم الذي تحتاجونه أنتم أو أحد أفراد أسرتكم يدل على الكثير من القوة. هناك شبكات دعم متوفرة لتعزيز صحة ورفاه الأسرة بأكملها.

نصائح خاصة بالرفاه

- يستغرق التكيف مع تربية الأطفال وقتًا من الجميع. فتعلّم أي مهارة جديدة يستغرق وقتًا. لا يتعيّن عليكم أن تكونوا مثاليين، ما عليكم إلا المحاولة فقط.
- من الطبيعي ألا تعرفوا ما يحتاجه طفلكم بالضبط طوال الوقت.
- إن توقّع أن تكونوا والدين مثاليين يعتبر توقّعًا غير واقعي. لا تصدقوا كل ما ترونه على وسائل التواصل الاجتماعي.
- الاعتناء بأنفسكم أمر مهم. عندما تكونون أكثر سعادة، تكونون أكثر قدرة على دعم شريككم وطفلكم. حددوا الأمور التي كانت مهمة بالنسبة لكم قبل إنجاب الأطفال، وابحثوا عن طريقة لإدراجها في حياتكم.
- الزمن يتغير، لذلك، عليكم اختيار إجازة الأبوة والأمومة المناسبة لعائلتكم. تحلّوا بالشجاعة، حتى لو كنتم الأوائل في مكان عملكم. ناقشوا خططكم مع شريككم وصاحب العمل. لا بأس إذا كنتم ترغبون بالعودة إلى العمل، ولكن لا بأس أيضًا إذا غيرتم رأيكم.
- طلب المساعدة المبكرة أمر مهم ويشكل جزءًا من إدارة المشكلات بنجاح. اقبلوا المساعدة من الآخرين، وخاصة شريككم.
- تواصلوا مع شريككم وكونوا دقيقين بشأن ما تحتاجونه. التواصل بشكل محترم أمر مهم.
- شاركوا في الإجراءات الروتينية لطفلكم. شكلوا فريقًا مع شريككم وتقبلوا أن يتعامل كل منكما بشكل مختلف مع الطفل.
- خصصوا بعض الوقت للتواصل كل يوم وقضاء بعض الوقت مع طفلكم. لا تقللوا أبدًا من أهمية الابتسامة والعناق.
- قضاء وقت ممتع كزوجين مهم للتواصل المستمر. ناقشوا ما يعنيه الوقت المميز لكما. لا تفترضوا أنّ العشاء الرومانسي سيكون الحل السحري.



خط الرعاية الخاص بمؤسسة KARITANE: 1300 227 464

لجميع الاستفسارات

138-150 The Horsley Drive,
Carramar NSW 2163

(02) 9794 2300

معًا، سنعرف ما يجب فعله.

نتفهم في Karitane أنّ هناك شيء جديد وفريد لكل تجربة أبوة وأمومة. وعلى الرغم من أنّ غرائزكم الطبيعية، أو التعلّم المدروس جيدًا، لا بد أن يكون له تأثير، فلا بأس أيضًا ألا تكون لديكم كل الإجابات. لذلك، أثناء مغامرتكم في رحلة الأبوة والأمومة، اعلموا أنه بغض النظر عن العقبات التي تعترض طريقكم، معًا، سنعرف ما يجب فعله.

CARELINE 1300 227 464
KARITANE.COM.AU