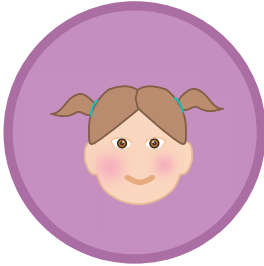


الطفل في سن المشي في عمر ١-٣ سنوات مشغول وجريء!

يحتوي هذا القسم على حقائق وإرشادات وأفكار لتقومي بتجربتها مع طفلك الذي يبلغ من العمر ١ - ٣ سنوات. سيساعدك ذلك على أن تكتشفي عالم الأطفال نوعا ما، ولكنك أعلم بطفلك، استمتعي باستكشاف المزيد عن الشخص الصغير في حياتك.

هنالك الكثير من التغيرات التي من المحتمل أن تلاحظها في هذه الفئة العمرية، إليك بعض المراحل الرئيسية لترصدها:

يمكن أن تكون خجولة أو خائفة حول الناس الغرباء ولكن مع الوقت ستقوم بالترحيب بالناس الجدد ورفاقها في اللعب



ينتقل الطفل من مرحلة المناغاة إلى إلقاء كلمات ومن ثم التحدث بجمل كاملة



ستقوم بتتبع الكلام والمحادثة بشكل أكبر وفهم الإرشادات البسيطة



ستقوم بالإشارة إلى الأشياء التي تريدها ومع الوقت تتعلم أسمائهم وتطلبهم



ستقوم بالتعبير عن آرائها الخاصة وتطويرها وستختار ما تحب وما تكره



ستتعلم المشي وفي وقت لاحق الركض - احترس!



هل يسير طفلك على المسار الصحيح؟



ينمو الأطفال وفقا لوتيرتهم الخاصة. إذا كنت قلقة حيال شيء ما، اطلبي المساعدة والإرشاد من خبير الرعاية الصحية. إنه من المهم للغاية أن تأخذي طفلك إلى الطبيب إذا لاحظت أي من الآتي على طفلك. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم يكن طفلك يمشي على المسار لأي سبب كان، فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك فعلها لمساعدتهم إلى جانب طلب المساعدة والإرشاد.

سنة إلى سنتين

ملاحظات

• لا تستطيع المشي بنفسها في سن ال 18 شهر.

• تمشي على أطراف أصابعها فقط وليس على كعبها ومن ثم تلامس أصابعها الأرض.

• لا تملك على الأقل 8 كلمات في سن ال 18 شهر.

• لا تؤشر ولا تلوح للأشياء التي تريدها بسن ال 18 شهر.

• لا يستخدم جمل مكونة من كلمتين في عمر السنتين، مثل "أريد أنا" أو "أذهب أنا" أو "لا تلمس."

• لا يستطيع اتباع التعليمات البسيطة المكونة من خطوة واحدة ببلوغ عامين من العمر، مثل: ("ضع الكرة من فضلك").

طرق لدعم طفلك

• قدمي لها شيئاً متحركاً لكي تستند عليه، مثل: (كرسي يحتوي على عجلات أو عربة صغيرة). دعها تتدرب بنفسها، لا تدربيها من خلال مسك يديها، ستجد ثقها بنفسها تدريجياً وتنفصل عن الكرسي / العربة لوحدها.

• يمكن أن يكون هذا الأمر بالنسبة لها كطريقة للعب أو صعوبة حقيقية في المشي. دعها تمشي حافية القدمين كلما أمكن وحاولي أن تلعي معها من خلال المشي على قدمك ومن ثم على أطراف أصابعك.

• ردي عليها من خلال إعادة صوت واحد من الأصوات التي تصنعها وابتسمي وأظهري اهتمامك بأصواتها. تحدثي معها بلغتها وعندما تبدأ في نطق الكلمات، كرريها وأنطقيها بوضوح وبشكل صحيح.

• حاولي تقريبيها من الأشياء والإشارة إليها بينما تسألين عما إذا كانت تريدها. حاولي إثبات أهمية الإشارة.

• إذا أرادت شيئاً ما، اذكر اسمها وانتظري حتى تصدر بعض الأصوات. عندما تكتشف فكرة ما يحدث، شجعيها على إصدار أصوات تشبه اسم الشيء.

• لتعويده على اللغة، اشرحي كل ما تفعليه معه. استخدم كلمات واضحة وبسيطة ونفس الكلمات في كل مرة. اذكر أسماء الألعاب والأشياء وأجزاء الجسم وما إلى ذلك. كرري نفسك كثيراً.

• يعد الإيقاع مهم لتطوير اللغة. غني الأغاني وشغلي الموسيقى واجعليها تقلد حركات جسديك. صفقي بيديك أو المسمي أصابع قدميك أو اقرعي الطبل. استخدم أغاني الأطفال.

• كرري التعليمات، وتواصل بالعين وأظهري بوضوح العمل المطلوب.

سنتين إلى ثلاث سنوات

طرق لدعم طفلك

• اطلبي استشارة طبية.

• غني معه أغاني سهلة كل يوم بالأخص التي تشمل أفعال تتماشى مع كلمات الأغنية.

• ابتكري لعبة من خلال جعله يشير إلى الأشياء التي تذكرين اسمها. يمكنك استخدام الصور أو أغراض حقيقية مثل الكرة أو مكعب بناء أو كوب.

• أخبره بقصص بسيطة تحتوي على صور توضح ما تتحدثين عنه.

• يحتاج طفلك إلى ثبات اليد والمعصم لوضع المكعبات مع التحكم. جربي استخدام الأخشاب الكبيرة حيث يسهل على الأطفال الصغار التعامل معها أكثر من المواد اللينة الصغيرة.

• حاولي لف شيء ما حول قلم التلوين أو غرض صغير لجعل الغرض أكبر حجماً. قللي حجم الغرض بالتدريج خلال فترة أسابيع.

• ابتكري لعبة من خلال جعله يشير إلى الأشياء التي تذكرين اسمها. يمكنك استخدام الصور أو أغراض حقيقية مثل الكرة أو مكعب بناء أو الكوب.

• أخبره بقصص بسيطة تحتوي على صور توضح ما تتحدثين عنه.

• احصلي على استشارة طبية.

• شجعيه على التخيل واسأليه عن اعتقاده برأي الآخرين به أو يشعرون به للمساعدة في تعزيز تبني وجهة النظر.

• احصلي على استشارة طبية.

• أخبري طفلك أنك سترجعين وقولي له الآتي: "ماما ستغادر الآن لقليل من الوقت للتبضع ولكن سأعود قريباً وسنلعب وقتها بالكرة الخاصة بك."

ملاحظات

• يسقط كثيراً ولديه صعوبات في صعود الدرج حتى ولو ل 3 أو 4 درجات.

• لا يستطيع بناء برج مكون من 4 قطع من ألعاب مكعبات البناء.

• يواجه صعوبات بعمل الأشياء بأصابع يده - مثل مسك قلم شمع أو التقاط الحجارة.

• لا يستخدم جمل مكونة من 3 أو 4 جمل للتواصل بعمر ال 3 سنين.

• لا يشارك في أي لعبة تظاهرية (التظاهر بعمل اتصال هاتفي أو أخذ دميتهم في نزهة، إلخ).

• لا يظهر أو يظهر القليل من الاهتمام بالأطفال الآخرين.

• يواجه وقت عصيب عندما يتعد عن أمه أو أبيه أو مقدم الرعاية.

الغذاء الجيد

الأطفال بعمر ١-٣ سنوات...

يحتاج الأطفال في سن المشي إلى نظام غذائي متوازن مكون من أغذية غنية بالطاقة (الكربوهيدرات كالرز والخبز والبطاطا أو المعكرونة) والأغذية التي تساعد على بناء الجسم (بروتينات، مثل: اللحم والسمك والفاصوليا والعدس والمكسرات والدجاج ومنتجات الألبان) والأغذية الوقائية (الخضار والفاواكه الطازجة والفاواكه المجففة والحبوب).
الأطفال الذين يتمتعون بوزن صحي عادة ما يكونون أكثر رشاقة وصحة ويتعلمون بشكل أفضل وتكون ثقتهم بأنفسهم أكبر.

هل كنت تعلم...

يمكن للأطعمة السكرية مثل الحلويات والعصير والكيك أن تتسبب بمشاكل في النوم وبتسوس الأسنان وتقلبات مزاجية ومشاكل صحية أخرى للأطفال الصغار. مما يؤدي إلى خلق حالات من التوتر والضغط.

القليل من الحلوى مرة أو مرتين في الأسبوع بعد وجبة من وجبات الطعام تعد مناسبة للجميع. أيضا، يمكن للملح سواء وُضع على الطعام أو استُخدم في الطبخ أن يلحق الضرر بكل طفل. لذلك، من الأفضل تفادي وضعه عند الطبخ ويمكن للأشخاص البالغين أن يضعوا الملح على أطباقهم.

واليوم، كيف هي أمورك؟

عد الصعوبات التي تتعلق بالأكل وأوقات وجبات الطعام للأسف شائعة في هذا السن؛ الأطفال في سن المشي يعضون ثدي الأم عند الرضاعة، دائما ما يركضون أثناء أوقات وجبات الطعام أو اللعب بطعامهم أو إهداره وبشكل عام يتسببون بفوضى.

يجد الكثير من الآباء والأمهات هذا الأمر مرهق أو مزعج. يمكن لوجبات الطعام أيضا أن تؤدي إلى خلافات، حيث الجميع، سواء كان أب أو أم أو جد أو جدة لديهم آراء مختلفة حول كيف يجب على الطفل أن يأكل - أو ما الذي يجب فعله عندما يتصرف الطفل بطريقة محددة عند الأكل. للحصول على أفكار حول كيفية تخفيف التوتر ومعالجة حالات التوتر عند الأكل، انظر إلى قسم الاستجابة في صفحة للحصول على نصائح عملية عن كيفية تنظيم طريقة أكل طفلك، استمر بالقراءة.

مجرد جزء صغير لما يجعلهم مميزين

من الممكن أن يأخذ بعض الأطفال وقت أطول للتحدث وتنمية نطق واضح، وقد لا يتكلم أطفال آخرون أو لا يستطيعون نطق كلمات واضحة على الإطلاق. في هذه الحالة، من المهم أن تتحدثي مع مركز الرعاية الصحي المحلي وتطلبي المساعدة من خلال التحدث مع أخصائي النطق واللغة.

إذا كان يبلغ طفلك من العمر ١-٢:

- ردي عليه من خلال إعادة صوت واحد من الأصوات التي يصدرها وابتسمي وأظهري اهتمامك بأصواته. تحدثي معه بلغته وعندما يبدأ في نطق الكلمات، كرريها وأنظفها على نحو واضح وصحيح.
- لتعود طفلك على اللغة، اشرحي كل شيء تفعليه معه. استخدم كلمات واضحة وبسيطة، استخدم نفس الكلمات في كل مرة. اذكر أسماء الألعاب والأغراض وأجزاء الجسم، إلخ. كرري نفسك كثيرا.
- يُعد الإيقاع مهم لتطويع اللغة. غني أغاني وشغلي الموسيقى واجعليه يقلد حركات الجسم. صفقي بيديك والمسي أصابع قدميك أو اقرعي الطبل. استخدم أغاني الأطفال التي تستخدم بالعادة.
- دعيه يرى وجهك وفمك عندما تصدرين الأصوات. من ثم اطلبي منه أن يقوم بنفس الحركات بغمه لصنع الأصوات.
- إذا كان يريد غرض ما، اذكر اسمها وانتظريه حتى يصدر بعض الأصوات. عندما يفهم الفكرة من هذا الأسلوب، شجعيه على إصدار أصوات تكون قريبة من اسم الغرض.
- حركي فمك وشجعيه على أن يقوم بنفس الحركات: انفخي خديك، ضمي شفتيك كما هو الحال عند التقبيل، وانفخي أحد خديك في كل مرة، شكلي شفتيك بشكل كبير أو صغير على شكل حرف الواو. يمكنك ممارسة نفس اللعب بلسانك أيضا: إخراج اللسان وإدخال اللسان وثنى اللسان، وما إلى ذلك.

إذا كان يبلغ طفلك من العمر ٢-٣:

- كرري نفس الأفكار أعلاه، بالإضافة إلى ذلك.
- غني أغاني سهلة معه في كل يوم بالأخص تلك التي تشمل أفعال تتماشى مع كلمات الأغنية.
- ابتكري لعبة من خلال جعله يشير إلى الأشياء التي تذكرين اسمها. يمكنك استخدام الصور أو أغراض حقيقية مثل الكرة أو مكعب بناء أو كوب.
- أخبريه بقصص سهلة تحتوي على صور توضح ما تتحدثين عنه.

التحدث مع آباء وأمهات الأطفال الآخرين في نفس السن يمكن أن يساعد الأبوين بشكل كبير حيث يمكن لجميع الآباء والأمهات مشاركة قصص أطفالهم عن الحفظات والليالي الطويلة، بينما يمكن للآباء والأمهات الآخرين الذين يعانون أطفالهم من صعوبات مماثلة لطفلك مساعدتك على رؤية حالتك بشكل مختلف ومشاركة المصادر والخبرات. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على جهات الاتصال، تواصل مع الهيئات المحلية لدعم الأطفال ذوي الإعاقة والتأخر التطوري ليطمئنك مع أولياء الأمور الآخرين.

كيف أتأكد من أن طفلي يأكل جيداً؟

- حيز مخصص لكتابة اسم الجهة الوطنية بحسب كل بلد - أهم الأمور المتعلقة بالتغذية - الحديد، اليود، البدانة، إلخ.
- خذ الأمور ببساطة، أنت من يقرر نوعية الطعام وفي أي ساعة تقدمه ويقرر طفلك كمية الطعام التي سيتناولها شجعه على الأكل عندما يكون جائع وبأن يتوقف عن الأكل عندما يشبع.
- تجنب تحويل أوقات الطعام إلى ساحة معركة، مثل محاولتك لضبط الأطفال الصغار خلال الطعام يمكن أن يؤدي إلى نزاع حول من هو المسيطر وذلك يؤدي الأطفال في الحياة لاحقاً.
- روتين بسيط منتظم مكون من ٣ وجبات في اليوم مع وجبات خفيفة يمكن أن يساعد الطفل على الأكل بشكل جيد. الأطفال يراقبونك ويتعلمون ما يمكن توقعه.
- الكثير من الأطفال في سن المشي سيأكلون نفس كمية الطعام التي يأكلها أفراد العائلة الآخرين. يمكن للوجبات العائلية الصحية المعدة من غير ملح أن توفر الوقت والكثير من المتاعب الإضافية.
- ضع صنف واحد من الطعام في الطبق الذي سيأكله طفلك بكل تأكيد ثم ضع قطع صغيرة من أصناف الطعام الأخرى حتى تتذوق وتعتاد على الأصناف الأخرى بتمهل.
- - أطفئ التلفاز خلال أوقات الوجبات وتجنب استخدام هاتفك أو شاشات إلكترونية أخرى لكي تشجع طفلك الصغير على تناول وجبته. إذا أرت الترفيه عن طفلك خلال وقت الطعام، حاول أن تدرش معه أو دعه ينظر إلى كتاب.
- بالنسبة للأطفال الذين تنبت أسنانهم سيكونون مرهقين أو لا يشعرون على ما يرام فبالتالي لن يأكلوا بشكل جيد.
- لا تضغط على طفلك لكي يأكل إذا لم يكن يريد ولكن اقترح أن يشرب سوائل وأغذية بسيطة مثل: التفاح والخبز والرز الأبيض أو معكرونة.

هل كنت تعلم...

يحب الأطفال في سن المشي القيام بالأشياء بأنفسهم - يمكنك مساعدة طفلك من خلال تعليمها كيف تنظف أسنانها بنفسها (مع الإشراف) وكيفية غسل يديها كما ينبغي وكيف تأخذ منديل ورقي لتنظيف أنفها أو أن تريك الجروح الصغيرة أو الكدمات. في سن الثالثة، يحب الأطفال أن يقوموا باختيار ملابسهم بأنفسهم ويحاولون ارتداءها - اقترح بعض الخيارات وأر طفلك كيف يقوم بغلق الأزرار ويغلق السحاب وامدحه على جهوده بالإضافة إلى نجاحاته.

واليوم، كيف هي أمورك؟

تنظيم أمور الحياة مع (عدة) أطفال صغار هو أمر ممتع ومانح للاكتفاء. مع ذلك، يمكن للحياة العائلية أن تكون أيضاً كثيرة المطالب ومن الصعب أحياناً أخذ استراحة - هنالك دائماً شخص يريد أو يحتاج إلى شيء. جرب أفضل ما لديك لإيجاد ساعة تقضيها لوحده في الأسبوع لترتيب أمورك وتهتم بنفسك قليلاً. للحصول على بعض الأفكار حول الأمور الصغيرة التي يمكن أن تحدث أثر كبير. انظر إلى قسم الاستجابة في صفحة.

كيف تساعدن طفلك على النمو بشكل صحي وقوي؟

- حافظي على صحة طفلك عن طريق التأكد من حصوله على الفحوصات الطبية المنتظمة والتطعيمات عبر النظام الوطني للرعاية الصحية بحسب الأعمار في البرنامج الوطني للتطعيم.
- هنالك الكثير من الأشياء التي يمكنك فعلها لمساعدة طفلك في سن المشي على النوم بشكل جيد، يخبرنا العلم بالتالي:
 - يمكن لروتين هادئ قبل النوم (تنظيف الأسنان وقراءة قصة ومن ثم الخلود إلى النوم) أن يحسن من نوم الأطفال الصغار. ابدئي في سن مبكرة بقدر الإمكان وحاولي أن تقومي أنت بنفس الروتين في نفس الوقت وبنفس ترتيب الخطوات كل ليلة.
 - تجنّب استخدام الشاشات الإلكترونية بساعة قبل موعد النوم لأن ضوء الشاشة يحفز دماغ الأطفال.
 - إذا خرجت طفلك من السرير أو قامت بالنداء، اذهبي إليها وكوني حازمة ولكن لطيفة وكوني ممتعة قدر الإمكان. أرجعيها إلى السرير وكرري القول بأنه موعد النوم. افعلي هذا عدة مرات بقدر ما يستغرقه الأمر وحاولي أن لا تعطي الأمر اهتمام كبير.

• تأكدي بأن طفلك يذهب إلى الخارج وأن يكون نشيط في كل يوم. فهو يحتاج إلى النشاط وضوء النهار في يومه من أجل أن ينام بشكل جيد في الليل. إذا كان طفلك بحاجة إلى مساعدة على الحركة ووسائل التنقل، فإن النشاط في الهواء الطلق هو وسيلة رائعة للتواصل الاجتماعي والاعتناء على استخدام أدواتهم التي تساعد في الحركة على الأسطح والبيئات المختلفة

• يعد وقت الشاشة موضوعاً صعباً لدى أي عائلة. بدلاً من عد الدقائق، ركزي على:

- التأكد من أن طفلك يأكل جيداً معك في أوقات الوجبات بدون مشاهدة أي شاشات إلكترونية.
- يلعب ويتجول لمدة ٢-٣ ساعات في اليوم، ويفضل في الهواء الطلق.
- يحظى بفرص كافية للعب والبقاء اجتماعياً مع الأطفال الآخرين.
- ينام ٩-١١ ساعة ليلاً وهو قادر بشكل عام على التركيز على التعلم.
- يشاهد محتوى تعليمي مناسب لعمره على الشاشات. أشرفي عن كثب للتأكد من أن طفلك بأمان.
- مساعدة الطفل في سن المشي على استخدام نونية الأطفال أو المرحاض يأخذ وقتاً؛ عندما يبدأ طفلك بإظهار اهتمامه كأن يحاول خلع حفاضته أو يتحدث عن استخدام المرحاض تعاملتي مع الأمر بشكل تدريجي وكوني صبورة حيث ينمو كل طفل بمعدل مختلف.

النمو بقوة

الأطفال بعمر ١-٣ سنوات

الأطفال في سن المشي يحتاجون من ١١ إلى ١٣ ساعة من النوم كل يوم- يتمتع الأطفال الذين ينالون قسط كافٍ من النوم بتركيز أكبر وتصرف أفضل ويتعلمون بشكل أفضل وذاكرتهم تكون أنشط وتكون صحتهم العقلية والجسدية أفضل. قد تؤدي قلة النوم إلى ارتفاع ضغط الدم والبدانة وحتى الاكتئاب عندما يكبر الأطفال كما تعرفون جيداً، الأطفال في سن المشي لديهم الكثير من الطاقة! لكي يبقوا بصحة جيدة، يحتاج الأطفال في سن المشي أن يبقوا نشيطين لحوالي ٣ ساعات يومياً - المشي والركض والرقص واللعب بالكرة - يفضل أن تكون هذه النشاطات في الهواء الطلق.

اللعب بسعادة

الأطفال بعمر ١-٣ سنوات



من سن ٥.١ إلى ٢ سنة ، لن يلعب طفلك بعد بشكل تفاعلي مع الأطفال الآخرين ولكنه قد يتوقف عما يفعله ويشاهد الأطفال الآخرين الذين يلعبون في مكان قريب. الأطفال في هذا السن يحبون حقاً معرفة ما سيحصل خلال اليوم وغالباً ما يحبون عمل الأشياء نفسها كل يوم، في نفس الوقت. في اللحظات الصعبة أو في مراحل التغيير الكبيرة (وجود أخ/أخت جديدة، بيت جديد) تساعد هذه الأمور طفلك بأن يكون على دراية بما سيفعله من ناحية اللعب والأكل وترتيبات النوم (ككتاب مفضل أو بطانية أو لعبة لينة).

في سن ٢-٣ سنوات، يلعب الأطفال جنباً إلى جنب مع بعضهم البعض ولكنهم لا يلعبون بشكل تفاعلي بعد، ومن الطبيعي أن لا يكون لديهم الرغبة بمشاركة ألعابهم.

يحب الأطفال الصغار تجربة واختبار أفكارهم حول كيفية سير العالم. لهذا يحبون الرسم على الجدران وإلقاء كل الأشياء الخاطئة في المرحاض، ويسعون عموماً إلى إثارة ردود أفعالكم بسلوكهم.

كيف يمكنني دعم طفلي لكي يلعب وينمو بشكل صحي؟

- اجعل مشاركة كتاب ما عادة، تحدث عن ما ينظر إليه طفلك في الصفحة. يمكن للكتب أن تبقى هادئة ومنشغلاً في العيادة أو في السيارة أو خلال تناول وجبة خفيفة - ويساعد في تهدئة طفلك قبل النوم. انظر كيف يمكنك الاستفادة بأكثر قدر ممكن من كل كتاب مع الأطفال بمن فيهم الأطفال ذوي الإعاقة والتأخر التطوري.
- خذ طفلك إلى الخارج للمشي قليلاً كل يوم ولو كان ذلك ل ١٠ دقائق، إلى المتجر أو المسجد أو الحديقة أو لزيارة فرد من العائلة أو صديق لديه أطفال وقم بالتحدث عما تراه وتسمعه.
- تعود على غناء أغنية لطفلك أو اروي لها قصة أو انشد أو تحدثا سوية أثناء تحضير الطعام وعند الأكل وارتداء الملابس، والاستحمام والقيادة، إلخ.
- لاحظ إذا كانت هناك أغاني معينة تحب طفلك سماعها، ارقصا سوية وأعطها بعض الأواني أو المقالي أو أوعية بلاستيكية وملاعق خشبية لتقرع عليها وتعزف الطبول.
- دحرج وارمي وامسك الكرة واركض وراء الكرة معاً. ساعدها على تبادل الأدوار ومشاركة الألعاب مع الأطفال الآخرين، قم بمدح طفلك عندما تقوم بالمشاركة وشرح لها كيف يشعر الأطفال الآخرون عندما تقوم بمشاركتهم ألعابها ولماذا تعد المشاركة مهمة.
- عند حوالي سن الثانية، تستطيعان لعب لعبة "ماذا أرى يا ترى" باستخدام الألوان بدلاً من الأحرف، مثلاً: "أرى بعيني شيء أخضر. هل يمكنك تخمين ما هو؟"

الحب بعمق

الأطفال بعمر ١-٣ سنوات

في هذه الفئة العمرية، يبدأ الأطفال بفهم أنهم ليسوا من يتحكم بزمام الأمور. كنتيجة، غالباً ما يختبر الأطفال في سن المشي مشاعر كبيرة بأنهم بحاجة إلى تعلم كيفية التصرف بشكل صحيح من والديهم. غالباً ما يكون الأطفال في سن المشي عدوانيين وصوتهم عال ويقومون بالعض والضرب ورمي الألعاب والصراخ. كل هذه التصرفات طبيعية إلى حد ما وطريقة الطفل بإظهار أنه خائف، مرتاب ومحبط.

صدق أو لا تصدق، اللعب الخشن والتعثرت مثل: التدحرج والدغدغة والمصارعة أو لعب المطاردة أو ألعاب الوحوش لا تُعد متعة كبيرة وحسب بل تعلم طفلك ضبط النفس ومهارات اجتماعية. تشير الأبحاث إلى أنهم يتعلمون بشكل أفضل إذا كنت لا تسمح له بالفوز في كل مرة. بدلاً من ذلك ، قدم نموذج لضبط النفس والاحترام مثل التوقف عند ظهور علامات على أنه سئم اللعب.

هل كنت تعلم...



يبدأ الأطفال في هذا السن بتكوين هويتهم الفردية والاستقلالية فيحبون القيام بأشياء لأنفسهم. ادعمهم من خلال تشجيعهم على تولي مهام بسيطة مثل تركيب صور متقاطعة أو ترتيب ألعابهم أو اختيار كتابهم المفضل لوقت القصة. العثور على استقلالهم يمكن أن يعني أيضاً أنهم أقل انصياعاً ويمكن أن يفتعلوا المشاكل عندما يحققون مرادهم. للحصول على معلومات أكثر بخصوص كيفية التعامل مع مثل هذا الوضع، انظر إلى قسم الاستجابة في صفحة.

واليوم، كيف هي أمورك؟

يكون الأطفال في سن المشي مرحين وغالباً ما يكون لديهم الكثير من الطاقة. بصرف النظر عن كل ما يحدث، من المهم جداً أن يأكل الوالدين بشكل صحي - أن يكون لديهم نظام غذائي متوازن وينالون قسطاً جيداً من الراحة في كل يوم حيث يساعدكم ذلك على مواكبة طفلكم النشط وعلى تجنب تقلبات المزاج.

قضاء الوقت مع عائلات صغيرة أخرى أو مع الجد والجدة والعمات والخالات والأعمام يمكن أن يتيح فرصة بناء وتقوية محيطك من خلال البقاء على تواصل مع الأصدقاء أو أبناء العم أو أبناء الخال والعائلة. للمزيد حول كيفية معالجة التوتر وتجنبه في الحياة العائلية، انظر إلى قسم الاستجابة في صفحة.



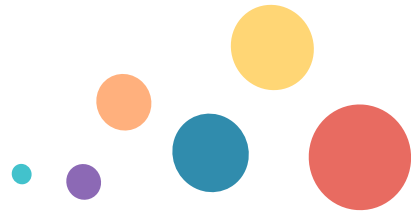
تزداد أهمية السلامة في المنزل حيث يصبح طفلك كبير وسريع بما يكفي للانشغال بكل شيء. يحتاج الأطفال في سن المشي إلى مراقبة دقيقة حيث يمكنهم السقوط من على الطاولات/الأثاث، السلالم، نوافذ عالية ومرتفعات أخرى بسرعة. احتفظ بالأشياء السامة بعيداً عن متناول اليد أو تأكد بأنها محكمة الإغلاق بما فيها الأشياء الملونة والصغيرة أو الإسفنجية التي عادة ما تكون ملفتة لانتباه الأطفال - كبسولات الغسيل والأدوية والفيتامينات ومستحضرات تنظيف أو السوائل. اقرأ ورقة السلامة أولاً واحتفظ بها في مكان يسهل الوصول إليها في حالة احتجت لاستخدامها.



خلاصة

- ساعد طفلك على ملاحظة مشاعرها والتعرف عليها من خلال إعطائها كلمات بسيطة مثل: مجروحة، حزينة، سعيدة، نعسانة، متحمسة، خائفة. كن قدوة وقل لها مشاعرك: "أنا متحمس لرؤية الجدة. وأنت، كيف تشعرين؟"
- إذا كان يوجد شخص آخر يعتني بطفلك أو إذا كان طفلك يذهب إلى الحضانة، كن واضحاً معه وقل له أنك ستغادر وستعود. أعطه شيء صغير من مقتنياتك لكي يحتفظ به عند تباعدكما.
- قل له بأنه بأمان وممارس بانتظام روتين لإيصاله وجلبه من الحضانة لكي يعرف ما عليه توقعه.

الأيام طويلة ولكن تمر السنين بسرعة كبيرة. يكبر الأطفال على كل حال، سواء كان طفلك في سن المشي خجول ويحتاج إلى مساعدتك في تكوين صداقات أو كان طفلاً متمرد يحتاج إليك أن تنظر إليه عندما يقوم بالقفز. مع مرور الوقت، سيصبح طفلك مرح ومتحدث، كما وسيتعلم مهارات وقدرات جديدة ويستمتع بها. أكمل قراءة النموذج التالي (4-5 سنوات) لترى ما ينتظرك وما هي أفضل طريقة لدعم نمو طفلك الصحي وتطوره.



واليوم، كيف هي أمورك؟

تربية طفل في سن المشي هو أمر ممتع ولكنه أيضاً أمر مرهق ومؤلم، لذلك من الطبيعي الشعور بالمعاناة.

إذا أحسست بأنك على وشك أن تصبح غاضباً أو سريع الانفعال، اعتبرها كعلامة للإجهاد وافعل ما بوسعك لتهتم بنفسك وزوجتك من خلال أخذ استراحة قصيرة، قم بالمشي أو التمرن أو تحدث مع صديق أو فرد من العائلة أو حتى مجرد الاستحمام يمكن أن يحدث فرق كبير. قم بتجربة اختبارات الآباء والأمهات القصيرة للحصول على بعض الأفكار حول ما يشعره كل منكما وما تختبرانه. للحصول على بعض الأفكار عن كيفية معالجة التوتر والاعتناء بنفسك، انظر إلى قسم الاستجابة في صفحة (1). إذا استمر شعورك بالتوتر أو بالإحباط أو بالانزعاج أو بمجرد ضعف على مدى أسابيع أو شهور سيكون من الأفضل حينئذٍ التحدث عن ما تشعر به مع شخص تثق به وما الذي قد يساعدك. التوجيه الوطني لدعم الصحة النفسية هنا.

كيف يمكنني التأكد من أن طفلي يشعر بالحب والأمان؟

- لا تستخدم أي شكل من أشكال العنف - يلحق العنف ضرراً كبيراً بالأطفال وبنموهم كما ويضعف العلاقات ويقلل من الثقة ويؤدي بالتالي إلى تدمير العائلات على مر الأجيال. للحصول على بعض الأفكار حول كيفية معالجة المواقف المجهدة مع طفلك، انظر إلى قسم الاستجابة على صفحة.
- حاول أن تلعب ألعاب وهمية مع طفلك حيث يكون هو القائد لوهلة بطريقة آمنة. اندمج معه في اللعبة؛ إذا قال لك اذهب إلى النوم أو كل فتظاهر بأنك تأكل أو تنام. أو جرب أن تتظاهر بفعل الشيء بشكل خاطئ وادعوه لتصحيحك.
- شجع أطفالك على التناوب على أداء أعمال منزلية مختلفة داخل المنزل وخارجه وحاول مدح الفتيات لأشياء أخرى غير مظهرهن، مثل: (روح الدعابة وطبيعتهن الدؤوبة) والأولاد على أشياء أخرى غير قوتهم (مثل لفهم وانتباههم).