

ما هي هذه الحزمة وكيف استخدمها؟

يهدف هذا الدليل إلى تزويدك بأفكار وإلى دعم ما تعرفه بالفعل عن تربية الأبناء حتى يساعدك على اتخاذ قرارات واعية تتعلق بك وبعائلتك المتنامية. تستند الأفكار والاقتراحات والإرشادات في هذه الحزمة إلى أدلة مبنية على أبحاث أجريت على مدار أكثر من ٣٠ سنة على الأطفال والأمهات والآباء والعائلات. الهدف من هذه الحزمة هو مساعدتك على التعرف على أطفالك والاستجابة لهم كأفراد ودعمهم طوال السنوات الأولى من حياتهم.

يسعى كل الآباء والأمهات إلى الشيء ذاته: طفل قوي يتمتع بصحة جيدة ويشعر بالحب والاهتمام ويأكل وينام جيداً وأن يكون سعيد ويستمتع بالتعلم عن نفسه وعن العالم. أن تصبح أبا وتهتم بطفلك هي تجربة يمكن أن تكون جميلة وممتعة وصعبة ومرهقة. يواجه بعض الآباء والأمهات ظروف أصعب من غيرهم، ولكن الجميع يريد ما هو أفضل لطفله. عندما يتعاون الأب والأم كفريق واحد لأجل طفلهم، سيكون بإمكانهم بناء أسر قوية وموفرة الصحة. يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك في هذه الرحلة. يُمكنك قراءته في جلسة واحدة أو أن تبقيه بالقرب منك بحيث تقرئه متى ما أردت، الأمر عائد إليك.

مع أن هذه الحزمة تستخدم الضميرين "هو" و"هي" عند التحدث عن طفلكم، هذا لا يعني أن هنالك إرشادات مُنفصلة للأولاد أو البنات، حيث تنطبق جميع الإرشادات على كل من الأولاد والبنات.

للتوضيح، تنقسم هذه الحزمة إلى أقسام بحسب الأعمار:

١٢-٧ أشهر

٦-٤ أشهر

٣-٠ أشهر

٨-٦ سنوات

٥-٤ سنوات

٣-١ سنوات

تحتوي كل فئة عمرية على خمس نماذج أساسية:
الغذاء الجيد، النمو بقوة، اللعب بسعادة، الحب بعمق، الاستجابة بعناية

الحب بعمق



يُعد الحب القوة الأساسية للحياة وهو ضروري لمساعدة الأطفال على النمو والازدهار. يؤثر ارتباط الطفل بأهله وبمقدمي الرعاية في فترة الطفولة المبكرة على علاقاته على مدى الحياة. يتضمن هذا القسم معلومات حول كيفية حماية طفلك والتأكد من أنه يشعر بالأمان والحب.

الاستجابة بعناية

هذه الحزمة ليست بـ "كتيب" أو "وصفة". عندما تتواصل بشكل جيد، ستتمكنين من معرفة بعض أهم الأشياء عن طفلك من خلاله. يتعلق هذا القسم بك أكثر، كأب أو أم. تجلب تربية طفلك سواء كان طفلك الأول أو الرابع سعادة كبيرة وتحديات جديدة التي من الممكن أن تكون في بعض الأحيان مجهدة. قد لا تحتاجين إلى مساعدة في الأوقات الجيدة، لكنك قد تريدين بعض الأفكار والدعم في الأوقات العصيبة. لمساعدتك على التعرف على الضغوطات اليومية ومعالجتها وكيفية تجنب التوتر في الحياة العائلية وإيجاد حلول للمواقف المجهدة، كل ما عليك فعله هو أن تحاولي البحث على أيقونة ورقة الشجر الموجودة في الحزمة.



سترشدك هذه الأيقونة إلى أقسام تقدم إرشادات مستندة إلى أدلة. يمكن لهذه الإرشادات مساعدتك على البقاء متماسكة حتى لو ازدادت الأمور سوءاً.

يحتوي جزء من هذه الحزمة أيضاً على مجموعة من اختبارات قصيرة للأمهات والآباء التي يمكن أن تساعدك على معرفة المزيد حول ما تشعرين به وتختبرونه، ويمكن أن يساعدك على دعم بعضكم البعض والعمل معاً كعائلة.

أخيراً، هنالك ورقة السلامة أولاً التي تقدم معلومات أساسية عن علامات الخطر التي تشير إلى أن طفلك قد يكون مريضاً بشكل خطير ويحتاج إلى زيارة الطبيب على الفور، بالإضافة إلى الإسعافات الأولية الأساسية للأطفال الصغار. اقرئي هذا عندما يكون كل شيء هادئ، واحرصي على تأمين سلامة المنزل، واحتفظي بهذه الورقة في مكان يسهل الوصول إليها في حالة الطوارئ.

الغذاء الجيد



: تُعد التغذية السليمة الركيزة الأساسية لبقاء الأطفال على قيد الحياة وللحفاظ على صحتهم ونموهم الأطفال الذين ينعمون بتغذية سليمة لديهم قدرة أفضل على النمو والتعلم والمشاركة والمساهمة في مجتمعهم بالإضافة إلى قدرتهم على الصمود في وجه الأمراض والكوارث وأزمات عالمية أخرى. يتضمن هذا القسم معلومات حول الغذاء وتغذية طفلك لكي ينمو بشكل قوي وصحي.

النمو بقوة



للأطفال الحق في البقاء والنماء. لكي تساعد طفلك على النمو بشكل قوي، يمكنك حماية صحتهم من خلال المحافظة على نظافتهم ومساعدتهم على النوم على أفضل وجه ممكن والتأكد من حصولهم على التطعيمات. يتضمن هذا القسم معلومات حول ما يحتاجه طفلك وكيف بإمكانك دعمهم لكي ينمو بشكل قوي وصحي.

اللعب بسعادة



: يُنمي اللعب قدرات طفلك العقلية. فبحسب مركز نمو الطفل التابع لجامعة هارفارد، تشكل أدمغة الأطفال في السنوات الأولى من حياتهم روابط جديدة بمعدل مذهل يبلغ أكثر من مليون رابطة في الثانية؛ وهي سرعة لن تتكرر لاحقاً قط.

يحتوي هذا القسم على معلومات حول كيفية اللعب مع طفلك لبناء عقولهم.

ماذا عن تقدير الذات؟ ما مدى أهميته في التنمية والتعلم؟

تقدير الذات هي الطريقة التي ترى فيها نفسك وشعورك حيالها. تقدير الذات على نحو صحي هو عندما ترى نفسك كشخص ذو شأن، أي أن لا يكون تقديرك للذات متدني ولكن ليس عال جداً أيضاً. يعد الأطفال الذين يتمتعون بتقدير للذات على نحو صحي:

• أكثر سعادة بصورة عامة حتى في الظروف الصعبة

• يمكنهم اللعب بمفردهم

• يمكنهم أيضاً اللعب والانسجام مع الآخرين

• تكوين أصدقاء بشكل أسهل

• التوصل إلى أفكار إبداعية لحل مشاكلهم

تُسهل جميع هذه الأمور على طفلك إيجاد حيزه في العائلة ليتعلم ويكبر في المنزل ويتفوق في المدرسة ولاحقاً في المجتمع. يُنمي الأطفال الصغار تقدير الذات عندما يشعرون بالحب والقبول من قبل أمهم وأبيهم. تستطيع الاستجابة لعلامات وإشارات طفلك من خلال التواصل معه، تكون هذه العلامات والإشارات عبارة عن:

• ما يبغثه الرضع والأطفال الصغار لإعلامنا عن حالهم وعن كيفية شعورهم

• يمكن لهذه العلامات والإشارات أن تكون على شكل تحديق أو حركات أو أصوات أو صرخات أو تغيرات في الحالة أو التصرف

• كما ويلجأ الأطفال الأكبر سناً إلى استخدام كلماتهم أو رسوماتهم الفنية أو سرد قصصهم لإخبارنا بأمر ما

لذلك، عندما يقوم طفلك بإحداث ضجيج أو التحدث أو الإشارة، يعني هذا في أغلب الأحيان أنه يدعوك أو أحد آخر ليلتمس استجابتك، وهذا ما يُعرف بإرسال إشعار. عندما تلاحظ إشعاره وتقوم بالاستجابة بتقديم دعمك والتسهيل عليه، تساعد بذلك على التعلم والنمو وترية أيضاً بأنك تفهمه مما يزيد من ثقته بك. تعد طريقة إرسال الإشعار هذه والاستجابة أساس التنمية والتعلم.

يعتمد جميع الأطفال، بمن فيهم الأطفال ذوي الإعاقة والتأخر التطوري على الأبوين بشكل كبير لكي يساعدهم في تنمية التقدير الجيد للذات. تشير الأبحاث إلى أن بعض الأطفال بمن فيهم الأطفال ذوي الإعاقة والتأخر التطوري غالباً ما يبعثون بعلامات أقل تكراراً وأكثر دقة وصعوبة الفهم مقارنة بإخوانهم أو أخواتهم. مما يعني أنك قد تحتاج إلى أن تكون صبور ومثابر أكثر بعض الشيء.

كيف يختلف تقدير الذات عن تدليلهم؟

التواصل مع طفلك وملاحظة إشاراتنا لا يعني أن تقوم بفعل كل ما تطلبه أو أن تعطيهما كل شيء هي تريده. التواصل معها يعني ملاحظة الأمور التي تهمها والاستجابة بلطافة وعدل واستمرارية. ستساعد هذه الطريقة طفلك على الشعور بالأمان والتقدير والاطمئنان وعلى أن تكون مستعدة لمواجهة العالم.

دورك كأم أو كأب وما تفعله في المنزل مع رضيعك أو طفلك الصغير كل يوم يعد مهم جداً؛ أي كيفية مشاهدتك له ومحاولتك لفهمه وفهم إشاراتته وإطعامه ومساعدته على اكتشاف العالم. أرح طفلك وأظهر له بأن اهتمامك يُحدث فرق كبير في العالم.

اقرأ واستمتع بتجربة أفكار ومهارات جديدة مع طفلك أو طفلك



ملاحظة لآباء وأمهات الأطفال الذين يعانون من إعاقة أو تأخر في النمو

إذ كان طفلك يعاني من تأخر في النمو أو من إعاقة أو كنت قد لاحظت تأخر أو صعوبات في نمو طفلك مقارنة بالأطفال الآخرين من نفس الفئة العمرية، فإن هذه الحزمة قد أعدت لك. يحتاج جميع الأطفال إلى التغذية والتحفيز والمحبة من أجل أن يصبحوا أصحاء وأقوياء. ينمو جميع الأطفال بمعدلات متباينة. قد يطور العديد من الأطفال ذوي الإعاقة والتأخر التطوري مهارات وقدرات، مثل المشي أو الإمساك بلعبة بعد الأطفال الآخرين؛ ألقى نظرة على الأفكار الموجودة في هذه الحزمة، واستخدمي ما تعتقدين أنه جيد، وبحسب وتيرة طفلك مع تقديم الثناء والتشجيع على طول الطريق واستمتعا. استمري في البحث عن أية ملاحظات صغيرة في بداية كل فئة عمرية للحصول على مساعدة معينة لأهالي الأطفال الذين يعانون من تأخر في النمو أو من إعاقات تحت عنوان مجرد جزء صغير لما يجعلهم مميزين.

كيف ينمو ويتعلم الرضع والأطفال الصغار؟

يريد كل الآباء والأمهات ضمان حصول أطفالهم على فرص جيدة في الحياة. يُخبرنا العلم بأن الرضع والأطفال الصغار يتعلمون منذ الولادة، ويتعلمون معظم الوقت عندما يكونوا مستيقظين ويتعلمون بطرق مختلفة

يتعلم الأطفال في كل يوم وفي كل مكان

- يتعلمون من خلال التفاعل كيفية الثقة بالآخرين وبالعالم حولهم - عندما يكون تأتين أنت لتساعدتهم، بالتالي يدركون بأنهم واحتياجاتهم مهمين
- من خلال القيام بتقليدك وتقليد من حولهم، حتى الرضع يتعلمون تقليد الحركات، مثلاً إذا أخرجت لسانك سيقومون بالمثل
- من خلال التكيف (مكافأتهم أو إبداء انزعاجك بحسب أفعالهم) عندما يقوم طفلك بإلقاء نكتة وتقومين أنت بالضحك وتداعبي خديه، سيعلم أن بإمكانه الحصول على حب واهتمام إيجابي عبر إلقاء النكت. سيتشجع وبالتالي لإلقاء المزيد من النكت
- مع الممارسة - سواء كان يتعلم كيف يرضع أو كيفية إمساك قلم رصاص، يتعلم الأطفال بعض الأشياء مع الوقت ومن خلال فعلها مرارا وتكرارا
- من خلال اللعب والتفاعل المرح- يتعلم الأطفال الصغار بطريقة أفضل من خلال أنواع مختلفة من اللعب والتفاعل المرح معك ومع إخوانهم وأخواتهم وأقربائهم وأصدقائهم وزملائهم في المدرسة

