



# القوة عبر التواصل



## الشعور بالأمان والثقة

يحتاج الأطفال الصغار إلى شخص مألوف بالنسبة لهم فيه وموجود لتلبية احتياجاتهم.

- «يتحدث» طفلك إليك منذ البداية: عن طريق الأصوات وتعابير الوجه والحركات والبكاء. يجب عليك مراقبة تلك الإشارات التي يتواصل بها طفلك معك.
- حاولي فهم احتياجات طفلك وتلبيتها في أسرع وقت ممكن. بذلك يشعر طفلك بالأمان ويتعلم أن بإمكانه أن يحقق شيئاً.
- أفضل طريقة يدخل بها الطفل إلى عالم جديد وغير مألوف تكون عن طريق وجوده في أحضان شخص مألوف بالنسبة له.

## التواصل والتقارب الجسدي

يحتاج الأطفال الصغار إلى التواصل الجسدي مع الأم والأب وأشخاص مألوفين آخرين.

- يحب طفلك أن يشعر بدفئك ويسمع صوتك وينظر إلى وجهك. يجب عليك أن تحملي طفلك كثيراً وأن تدليليه وأن تنظري إليه وتتكلمي معه.
- يظهر طفلك علامات عندما يكتفي من التقارب والتواصل. عندما يتنأب أو يشيح بنظره عنك أو يفرك عينيه، فهو يحتاج إلى الراحة.
- يجب أن تكون عربة الأطفال في الفترة الأولى مواجهة لك بحيث يستطيع طفلك أن يراك أثناء التنزه.



## روابط الأمان

يحتاج الأطفال الصغار إلى أشخاص يثقون بهم، موجودين من أجلهم عند شعورهم بعدم الأمان أو الحزن أو الخوف.

• منذ الشهر الثامن تقريبًا يبدأ الطفل في التمييز بين الأشخاص المألوفين والأقل ألفة بالنسبة له.

• يمكن لطفلك في هذه الحالة أن يتفاعل بخوف أو رفض تجاه الأشخاص الأقل ألفة بالنسبة له. يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص من أفراد الأسرة.

• يجب عليك أخذ مشاعر الطفل على محمل الجد وترك الوقت له حتى يتمكن من بناء الثقة. لتشجيع الطفل على اتخاذ الخطوات الأولى بعيدًا عن الشخص الذي يثق به، يجب أن يتمكن الطفل من الرجوع إلى هذا الشخص في أي وقت.

## الانتباه والحوار

يحتاج الأطفال بانتظام إلى الانتباه الكامل من الأشخاص البالغين.

• يجب عليك الاهتمام بتوفير الوقت باستمرار أثناء الحياة اليومية للوجود بالكامل مع طفلك.

• يجب عليك التحدث إلى طفلك. سمي الأشياء التي يراها. اسردي له ما الذي تقومين به في حينه.

• يستمع إليك طفلك بانتباه منذ سن الرضاعة. ينظر الطفل إلى وجهك ويحاول أحياناً تقليد الأصوات. استمعي إلى تلك الأصوات وكرريها في شكل لعبة: وبذلك ينشأ أول بينك وبينك طفلك.



## الثقة في القدرات الخاصة بالطفل

يحتاج الأطفال الصغار إلى التجارب الذاتية والشعور بالقدرة على تحقيق شيء.

- يحتاج الأطفال منذ الصغر إلى إنجاز الكثير بأنفسهم. اتركي لطفك الفرصة لاستكشاف البيئة المحيطة به بنفسه في إطار آمن، مثل حجرة المعيشة أو مكان اللعب.
- التجارب الذاتية تعطي لطفك شعورًا بالثقة بالنفس. ويعتبر ذلك من الأسس المهمة لمشوار التعلم الناجح.
- لذلك يجب عليك ترك الوقت لطفك لتجربة الممارسات اليومية بنفسه، مثل خلع وارتداء ملابسه.

## احترام الطبيعة المنفردة للطفل

يحتاج الأطفال الصغار إلى إمكان النمو على طريقتهم الخاصة.

- لكل طفل، منذ لحظة الولادة، طابعه الخاص ومزاجه الخاص. يجب عليك احترام الطبيعة المنفردة لطفك. لا تقارني طفلك بأطفال آخرين.
- اتركي لطفك الوقت كي ينمو بوتيرته الخاصة، حتى وإن كان ذلك في بعض الأحيان صعبًا بالنسبة لك.
- اهتمي بما يمكن لطفك إنجازه بنحو جيد وافرحي به.



يحتاج الطفل إلى الوضوح وإلى قدوة يمكنه اللجوء إليها.

- يعطي الروتين اليومي المنتظم والطقوس المتكررة إطارًا آمنًا للطفل. اهتمي بتحديد مواعيد منتظمة لتناول الوجبات معًا واهتمي بتنظيم مواعيد النوم.
- يحتاج طفلك منذ عامه الثاني إلى مبادئ توجيهية واضحة: يجب أن يعرف المسموح له والممنوع عنه. عندما تقومين بشرح القواعد لطفلك يكون من الأسهل بالنسبة له أن يلتزم بها. ولكن يجب عليك التحلي بالصبر، فالطفل يحتاج إلى الكثير من الوقت حتى يعرف تلك القواعد ويتعلمها ويلتزم بها.
- إنك أول وأهم قدوة بالنسبة لطفلك. ولكن هذا لا يعني أن عليك أن تكوني مثالية.

يحتاج الأطفال الصغار إلى مجموعة متنوعة من الخبرات الحسية.

- اتركي لطفلك الفرصة للعب بأدوات غير مؤذية من الحياة اليومية، مثل المقالي أو المغارف أو الورق أو اللعب، واطرقي له الفرصة كذلك للاستكشاف عن طريق أشياء من الطبيعة. يتعلم الطفل الكثير من خلال هذه الطريقة.
- يحتاج الأطفال الصغار إلى الحركة بشكل كبير أيضًا. من الأفضل أن يلعب طفلك ويتمكن من الحركة لمدة ساعة على الأقل يوميًا في الهواء الطلق، فهذا يعزز النمو البدني والعقلي.
- اعطي لطفلك الفرصة منذ صغره لكي يوجد بانتظام مع أطفال آخرين.





## التعامل الحذر مع وسائل الإعلام

يحتاج الأطفال الصغار دائماً إلى الاهتمام الكامل من والديهم.

- يجب عليك أن تأخذي فترات من الراحة من وسائل الإعلام عندما تكونين مع طفلك. أغلقي التلفاز وضعي الهاتف الجوال والكمبيوتر والكمبيوتر المحمول جانباً.
- لا يجب أن ينشغل الأطفال ممن نقل أعمارهم عن ثلاثة أعوام بوسائل الإعلام المرئية، حيث يمكن أن يعرضهم ذلك للإرهاق والقلق.
- الطفل الصغير بدون وسائل الإعلام المرئية لا يفوته شيء – بل بالعكس، يحتاج الطفل إلى التواصل المباشر مع الناس والكثير من الحركة والوقت للعب من أجل أن يتعلم.



## التحفيز اللغوي

يحتاج الأطفال إلى أشخاص يتحدثون إليهم منذ لحظة الولادة.

- غنِّ لطفلك وصفي له ما تقومين به. اروي له الحكايات وشاهدي معه على القصص المصورة.
- ينطبق على جميع الآباء والأمهات: من الأفضل التحدث إلى الطفل بلغتك. فلغة الوالدين هي الأساس الذي يعتمد عليه الطفل بعد ذلك لتعلم لغات أخرى.
- في حالة تحدث كل من الأب والأم بلغتين مختلفتين، يقوم كل منهما بالتحدث بلغته مع الطفل.



## الكثير من الصبر

يحتاج الأطفال الصغار إلى الكثير من الصبر، كما يحتاجون إلى أبوين يعرفان كيفية التخفيف عن نفسيهما.

- في بعض الأحيان يصل الوالدان أثناء رعاية الطفل إلى حالة من نفاذ الصبر حيث يفضلان ضربه أو رجّه. ولكن: هذا التصرف خطير. لا ترجّ طفلك أو تضربه أبدًا.
- عندما يدفعك طفلك إلى حالة من اليأس، يجب عليك أخذ قسطًا من الراحة. احرص على وجود الطفل في أيد أمينة، وحاول أن تهدأ.
- عندما تصل مرارًا وتكرارًا إلى حالة من نفاذ الصبر، فمن المهم جدًا أن تبحث عن طريقة دائمة لتخفيف العبء.

للمساعدة السريعة والمشورة: نجدة الوالدين (24 ساعة)  
0848354555



## رعاية أشخاص موثوق بهم

يحتاج الطفل الصغير إلى التشجيع وإلى أشخاص يثق بهم من خارج الأسرة.

- يعتبر إشراف الأقارب أو الرعاية النهارية أو الحضانة من مصادر الإثراء بالنسبة للطفل. احرص على أن تكون تلك المصادر الإضافية للرعاية موثوق بها وعلى عدم تغييرها باستمرار.
- يحتاج طفلك إلى الوقت حتى يتعرف على الأشخاص الجدد الذين يقومون برعايته ويثق بهم. لذلك يكون التأقلم البطيء والحذر مهمًا.
- يجب عليك التبادل بانتظام بينك وبين الشخص الذي يقوم برعاية طفلك.



.2014 Elternbildung CH ، © زوري

الفكرة والمفهوم العام: مايا موليه

المفهوم والنص: كاتارينا فيرلي

الرسوم التوضيحية: يورج زاوبيه

أعضاء فريق الخبراء: إرما باخمان، د. بوليا بيريك، مارليس بير، زابينه برونير، فيقيانه فينتير، ماريانته كونتس، جابريل لويتارد، إليزابيث شنيدر، د. ديتر شورش، سوزانته شتيفانوي، أورس تسيلير

ترجمة: Interserv AG

جرافيك: بيتر ليشتينشنايجير

الطباعة: Koprint AG, CH 6055 Alpnach Dorf

يمكن الحصول على المعلومات المفصلة في كراسة «القوة عبر التواصل» الصادر باللغات التالية:

الألبانية والعربية والألمانية والإنجليزية والفارسية والفرنسية والإيطالية والروسية والصربو-كرواتية/البوسنية، الأسبانية والصومالية والتاميلية والتجريدية والتايلاندية والتركية برتغالي

للمعلومات وللطلب:

[www.elternbildung.ch/stark\\_durch\\_beziehung1.html](http://www.elternbildung.ch/stark_durch_beziehung1.html)

«القوة عبر التواصل» مشروع مشترك بين Elternbildung CH ومؤسسة جاكوبس Jacobs Foundation.

[www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch)

[www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)

[www.elternotruf.ch](http://www.elternotruf.ch)

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

[www.kibesuisse.ch](http://www.kibesuisse.ch)

[www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

[www.schreibbabyhilfe.ch](http://www.schreibbabyhilfe.ch)

[www.muetterhilfe.ch](http://www.muetterhilfe.ch)

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

[www.telme.ch](http://www.telme.ch)

[www.afm-geneve.ch](http://www.afm-geneve.ch)

[www.afmr.ch](http://www.afmr.ch)

[www.jumeauxetplus.ch](http://www.jumeauxetplus.ch)

[www.monbebepleure.ch](http://www.monbebepleure.ch)

[www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)

[www.a4k.de/elternfilm.html](http://www.a4k.de/elternfilm.html)

[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

يعتمد الطفل منذ الولادة على علاقته الوثيقة والجيدة بوالديه والأشخاص الآخرين الموثوق بهم. كلما زاد شعور الطفل بأنه محبوب ومفهوم كلما استطاع أن ينمو ويتعلم ويعتمد على نفسه بشكل أفضل.

«القوة عبر التواصل» يوضح ما الذي يحتاج إليه الطفل في السنوات الأولى من عمره وكيف يستطيع الوالدان منذ الولادة بناء علاقة قوية مع طفلهم – كي يستطيع أن يخوض الحياة بقوة.

يعني أيضًا أنه لا ينبغي على الوالدين أن يغفلوا عن علاقاتهم واحتياجاتهم الخاصة. عندما يستقطع الوالدان باستمرار أوقاتهم خاصة لهم – وحدهم كأزواج ومع الأصدقاء – فإن ذلك يقويهم لمواجهة الحياة اليومية مع الطفل.

يمكنكم العثور على قائمة بأفضل الكتب عن الموضوع على الرابط  
[www.elternbildung.ch/mediathek.html](http://www.elternbildung.ch/mediathek.html)



elternbildung.ch  
formation des parents.ch  
formazione dei genitori.ch

JACOBS  
FOUNDATION  
Our Promise to Youth