



دعم النمو العاطفي والاجتماعي لدى الأطفال رحلة التربية

بصفتنا أمهات أو آباء أو مقدمي رعاية، ندرك أن تربية الأطفال رحلة مليئة بالمتعة والتحديات، إذ نكتشف أشياء جديدة عنهم ونتعلم كيفية التعامل مع مختلف المواقف كل يوم، وهذه عملية ستستمر طوال رحلة الرعاية مع أطفالنا.

يجب أن نخصص بعض الوقت للتواصل مع أطفالنا كل يوم، بدءًا من لحظة الولادة. وستساعدكم الرعاية والاستجابة القائمين على المحبة طوال رحلة نموهم في شعورهم بالأمان والسلامة والثقة وهم يكبرون في هذا العالم. ترد هنا بعض النصائح لمساعدتنا في بناء علاقة قوية ومُحِبَّة مع أطفالنا:

اللطافة تجاه أنفسنا

لا وجود للأب المثالي أو الأم المثالية، لذا علينا أن نعامل أنفسنا بلطافة. وإذا لم تحدث الأمور بالشكل الذي كنا نرغب به، علينا أن نفكر بمختلف الطرق التي يمكننا من التحسن أو القيام بشيء أفضل في المرة القادمة. ويمكننا أيضًا التواصل مع صديق أو قريب للحصول على المساعدة.

التريث والتنفس والتفكير

من الطبيعي أن يشعر أي والد/ة بالتعب أو الإحباط في بعض الأحيان، لذا علينا أن نمنح أنفسنا الوقت والمساحة للتنفس والتفكير في الموقف الذي نواجهه لنتمكن من الشعور مجددًا بالهدوء.

الرد بهدوء وبانتظام

من المهم محاولة الرد بطريقة هادئة، لاسيما عندما يكون الطفل مضطربًا أو منزعجًا، إذ سيعلمه ذلك كيفية إدارة مشاعره أيضًا.

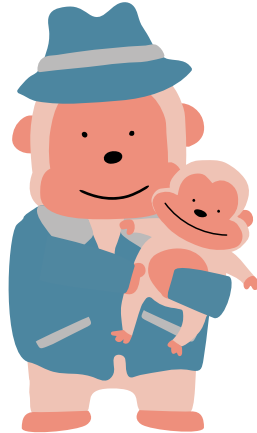
التفكير في طفولتنا نحن

كيف تؤثر طفولتنا على طريقة شعورنا تجاه طفلنا؟ يمكن أن يساعدنا الوعي بهذا الأمر على الاستعداد بشكل أفضل كوالد/ة وعلى الاستجابة إلى الطفل بطريقة إيجابية.

التنبه إلى ما يؤثر على الطفل

كل طفل فريد مميز. ما الذي يجعل الطفل يشعر بالسعادة؟ وماذا عن الشعور بالحزن؟ أو الحماسة؟ أو الاضطراب؟ يجب تخصيص الوقت للتواصل مع الطفل والتفكير في مصدر هذه المشاعر. ما الذي يتسبب بتصرف الطفل ورد فعله بهذه الطريقة؟

كيف تشعر؟



لمزيد من المعلومات بشأن طرق فهم سلوكيات أطفالنا وإدارتها بحسب عمر الطفل، يرجى زيارة:

talkingisteaching.org/big-feelings