Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

القوة عبر التواصل

القوة عبر التواصل

منذ الولادة، يعتمد الطفل على علاقة وثيقة وسليمة مع والديه وغيرهما من الأقارب والأصدقاء. فكلما شعر بالحب والتفهم كان ذلك أفضل لتطوره وتعلمه واعتماده على الذات.

"القوة عبر التواصل" تبين ما يحتاجه الأطفال في تلك السنوات الثمينة الأولى من عمرهم، وكيف يمكن للوالدين بناء علاقة تعزيز منذ الولادة – بحيث يمكن أن يمضي طفلهم في الحياة بشعور قوي.

"القوة عبر التواصل" تعني أيضًا أن أنه على الآباء ألا يهملا احتياجاتهما الخاصة وعلاقاتهما، فإذا خصص الوالدان دائمًا الوقت لنفسهما (وحدهما، كزوجين أو مع الأصدقاء) فإنهما سينشطان حياتهما اليومية مع طفلهما.

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 كثيرًا وأن تدللليه وأن تنظري إليه وتتكلمي معه.
- يظهر طفلك علامات عندما يكتفي من التقارب والتواصل. عندما يتثاءب 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.

الشعور بالأمان والثقة

يحتاج الأطفال الصغار إلى شخص مألوف بالنسبة لهم 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 شيئًا.
- أفضل طريقة يدخل بها الطفل إلى عالم جديد وغير مألوف تكون عن طريق وجوده في أحضان شخص مألوف بالنسبة له.

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 أحيانًا تقليد الأصوات.

استمعي إلى تلك الأصوات وكرريها في شكل لعبة: وبذلك ينشأ أول "حديث" بينك وبين طفلك.

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.

احترام الطبيعة المنفردة للطفل

يحتاج الأطفال الصغار إلى إمكانية النمو على طريقتهم الخاصة.

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

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 لطفلك الفرصة لاستكشاف البيئة المحيطة به بنفسه في إطار آمن، مثل حجرة المعيشة أو مكان اللعب.
- التجارب الذاتية تعطي لطفلك شعورًا بالثقة بالنفس. ويعتبر ذلك من الأسس المهمة لمشوار التعلم الناجح.
- لذلك يجب عليك ترك الوقت لطفلك لتجربة الممارسات اليومية بنفسه، مثل خلع وارتداء ملابسه.

بيئة نمو تحفيزية

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 العلب، واتركي 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.
- اعطِ لطفلك الفرصة منذ صغره لكي يوجد بانتظام مع أطفال آخرين.

- إنك أول وأهم قدوة بالنسبة لطفلك. ولكن هذا لا يعني أنه يتوجب عليكِ أن تكوني مثالية.

التوجيه

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.

روابط مفيدة في بافاريا:

www.elternbriefe.bayern.de
www.elternimnetz.de
www.erziehungsberatung.bayern.de
www.familienbildung.bayern.de
www.familienbildung-by.de
www.familienhandbuch.de
www.familienstuetzpunkte.bayern.de
www.koki.bayern.de
www.schwanger-in-bayern.de
www.stmas.bayern.de
www.zbfs.bayern.de

روابط حكومية مهمة:

www.bzga.de (المركز الاتحادي للتوعية الصحية)
www.familien-wegweiser.de

التحفيز اللغوي

يحتاج الأطفال إلى أشخاص يتحدثون إليهم منذ لحظة الولادة.

- غنِّ لطفلك وصفي له ما تقومين به. اروي له الحكايات وشاهدي معه 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، فيتعين على كل منهما بالتحدث بلغته مع الطفل.

التعامل الحذر مع وسائل الإعلام

يحتاج الأطفال الصغار دائمًا 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 جانبًا.
- لا يجب أن ينشغل الأطفال ممن تقل أعمارهم عن ثلاثة أعوام بوسائل الإعلام المرئية، حيث يمكن أن يعرضهم ذلك للإرهاق والقلق.
- الطفل الصغير بدون وسائل الإعلام المرئية لا يفوته شيء - بل على العكس يحتاج الطفل إلى التواصل المباشر مع الناس والكثير من الحركة والوقت للعب من أجل أن يتعلم.

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 نفاد الصبر حيث يفضلان ضربه أو رجّه. ولكن: هذا التصرف خطير. لا ترجَّ طفلك أو تضربه أبدًا.
- عندما يدفعك طفلك إلى حالة من اليأس، يجب عليك أخذ قسط من

الراحة. احرص على وجود الطفل في أيد أمينة، وحاول أن تهدأ.

- عندما تصل مرارًا وتكرارًا إلى حالة من نفاد الصبر، فمن المهم جدًا أن تبحث عن طريقة دائمة لتخفيف العبء.

للمشورة والمساعدة الفورية:

خط هاتفي للوالدين مجانا
0800 – 1110550
الاثنين – الجمعة: 9.00 – 11.00 مساء
الثلاثاء/الخميس: 17.00 – 19.00 مساء

خدمة الاستشارة عبر الإنترنت للآباء والأمهات:
www.bke-elternberatung.de

رعاية أشخاص موثوق بهم

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

- يعتبر إشراف الأقارب أو الرعاية النهارية أو الحضانة من مصادر الإثراء بالنسبة للطفل. احرصي على أن تكون تلك المصادر الإضافية للرعاية موثوق بها وعلى عدم تغيرها 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.

كيفية الطلب: www.bestellen.bayern.de

نتقدم بخالص الشكر لمؤسسة Elternbildung CH التي قامت بتطوير هذا المشروع الذي نحن بصدده "القوة عبر التواصل" بالاشتراك مع مؤسسة Jacobs Foundation.

Bayern.
Die Zukunft.

www.zukunftsministerium.bayern.de

Zertifikat seit 2005
audit berufundfamilie

Dem Bayerischen Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt: www.beruf-und-familie.de.

BAYERN DIREKT
www.bayern.de Tel. 089 12 22 20

Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Idee und Gesamtkonzept: Elternbildung CH, Zürich, 2014 Maya Mulle
Konzept und Text: Katharina Wehrli
Illustrationen: Jörg Saupe
Mitglieder der Expertengruppe: Irma Bachmann, Dr. Julia Berkic, Marlies Bieri, Sabine Brunner, Viviane Fenter, Marianne Kunz, Gabriela Leuthard, Elisabeth Schneider, Dr. Dieter Schürch, Susanne Stefanoni, Urs Ziegler
Übersetzung: Interserv AG
Gestaltung: trio-group münchen
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Dezember 2016
Artikelnummer: 1001 0554, Sprache: Arabisch

Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buergerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien, sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.