

المرحلة الاولى : من الساعه الاولى للولاده حتى ستة اشهر .

تذكروا جيدا علاقتكم القوية بطفلكم تبدأ من الميلاد وتستمر بالتطور خلال المراحل اللاحقة .

الشعور بالحب والأمان والثقة والعلاقة الدافئة مع الوالدين مهمه لينمو الطفل نموا سليما .

بكاء الطفل هو الوسيلة الوحيدة التي من خلالها يعبر الطفل عن حاجته للطعام او الدفيء او الاحتضان او انه مودود .

يساعد اصغاء طفلكم الى صوتكم في سماع اللغة وتعلمها وتنويع نبرات صوتكم يثير اهتمامه كثيرا .

الهددهة والغناء و الحضان يشعر الطفل بالأمان .

ان هز الطفل بقوة وغضب سيشعره بالخوف ويؤذيه ولن يكون فعلا في تهدئته .

(1)

المرحلة الثالثة : من سنه الى سنتين

طفلنا سوف يبدأ بالمشي، وبدا يتعلم الاستقلالية فهو اصبح يلمس ويتنوق ويصق ليكتشف المذاق ويصل الى اشياء لم يكن يستطيع الوصول اليها، فهو

بحاجتنا لنجعل عالمه آمن من حوله

طفلنا اصبح عالم صغير يكتشف ويتعلم وعندما يسقط شيء يتعلم ما هي الاشياء التي تصدر اصواتا

وعندما يشعر طفلنا ان عالمه آمن ، سوف يتعلم كلمات جديدة بسرعة كبيرة ، وذلك من خلال التكلم معه والقراءة له والاصغاء والاجابة عن اسئلتهم في هذه المرحلة يستخدم الطفل كلمة "لا" دون ان يفهم معناها او يقصد فيها الرفض.

الاكتشاف هو وسيلة الطفل للتعلم في هذه المرحلة المبكرة من حياته

(4)

تتمة المرحلة الرابعة : من سنتين الى ثلاث سنوات .

لا تخوف طفلك فبعض الاباء يخوفون اطفالهم من العفارت، الشرطة، اللصوص...،مثل" ان لم تفعل كذا ستأخذك العفارت" وهذا لا يساعد في التربية اطلاقا فحين يكتشف الطفل انها مجرد اكاذيب لن يصدقك ويثق بك نهائيا حين يكبر بالإضافة الى انه سيولد مشاعر غير مريحة ومزعجه .

بدل ان نقولي "لا" اخبريه ما الذي يستطيع ان يفعله مثلا في عمر السنتين يستجيب الاطفال بصورة افضل للتعليمات الإيجابية بدلا من السلبيه مثلا بدلا من ان نقولي له لاتلعب بالصالة" يمكنك القول "إمكانك اللعب في غرفتك"

يختار الطفل في عمر السنتين عادة الخيار الثاني لأنه ببساطة اخر ما يسمعه لذلك لو كنتي تفضلين خيارا على الاخر انتبهي لهذا الامر .

من الطبيعى ان تلاحظان تغيرا فجائيا في سلوك الاطفال كالحذر من الغرباء و بعض الحيوانات و الرسوم المتحركة ،لا تقلقي اسمحي له بالحديث عن مخاوفه وتهمي مشاعره وامنحيه الامان .

(7)

المرحلة السادسة : من خمس الى تسع سنوات.

في هذه المرحلة من المهم ان تعبران لطفلكم عن مشاعركم وعما يدور حوله حتى يتعلم الطفل ان يعبر هو عن مشاعره وذلك يشعره ايضا بتفئتك فيه واهتمامك برأيه .

كلما فهمنا مرحلة نمو طفلنا كلما اصبحنا اكثر قربا منه ، وابتعدنا عن الغضب والضرب والاهانة

ادعما طفلكم وشجعهام على اكتشاف ذاته ومميزاته وتنمية مواهبه ستساعدهم بذلك على تخطي تحديات المراهقة لاحقا.

لا نفترض ان يكون ابنكم نسخه منكم فيجب ان يحب ما تحبانه ويكره ما تكرهانه هو شخص اخر له مميزاته وشخصيته الفريدة التي قد تختلف عنكما الأطفال مختلفون، لكل طفل شخصيته وطباعه. لا توجد قاعدة واحدة تناسب الجميع. يجب أن تراقبي ابنك أولا وتقرري ما هو الأسلوب الأنسب معه ومع شخصيته. ابنك لا يقصد أن يضايقك ويستفزك طول الوقت، قد ترين أن ابنك "لا يستمع إليك" ولكن يجب أن تعرفي أنه لا يزال في مرحلة تطوير قدراته ومهاراته، وأنه من الصعب على الطفل أن يتحكم في نفسه تماما في هذه المرحلة.

(10)

المرحلة الثانية : من ستة اشهر حتى السنه الاولى

الاطفال في هذا العمر اكثر ابتساما واقل بكاءا .

واصلا تحدث مع طفلكم واطلاق اسم على كل شئ كلما سمع طفلكم الكلمة اكثر كلما تذكرها بسرعة اكبر (عدي درجات السلام وانتما تصعدانها ، قولا اسماء الفواكهة والخضار والوانها في المطبخ....)

وعندما نتجاوب مع تمتمة كلمات طفلنا الاولى مثل با...با ونرددھا معه بابا ،فنحن نبني جسور من الثقة والتواصل للمدى البعيد حين يكبر وعندما نتجاوب مع مشاعر طفلنا عندما يبكي او يضحك فاننا نقوي علاقتنا وتواصلنا معه على مدى الحياة يتعلم طفلكم ان ردة فعلكم تختلف وفقا لأفعاله لذلك ابتداء من الان ولسنوات مقبلة سيقوم بكل ما يلزم للفت انتباهكم

(2)

تتمة المرحلة الثالثة : من سنه الى سنتين

لكي يضمن الاباء نمو الطفل بسلامه لابد ان يمارسان الصبر مع الطفل وتقديم الحب غير المشروط لان الطفل لديه شغف بالغ للتعرف على كل جديد تراه عيناه .

متابعة هذا الكائن البشري الصغير الذي يتحرك بسرعة مذهله في ارجاء المنزل يتطلب ملاحظة وعناية مستمرة من الاهل .

من المهم الاستجابة للكلمات التي ينقوه بها الطفل مع تكرارها والاضافة عليها يساعد في بناء الطفل في هذه المرحلة ان نطلب منه استخدام الكلمات ليعبر عن المعاني بتعليمه التعبير عن المشاعر مثل سعيد، حزين، اريد، احب، لا احب .

(5)

المرحلة الخامسة : من ثلاث الى خمس سنوات .

يظهر الطفل الفضول الشديد وكثرة الاسئلة كونا صبورين حيال اسئلة الطفل واجيبا كل اسئلته بما يناسب عمره وبكل صدق احتراما كأهل لاسئلة الطفل الكثيرة بهذا العمر ومساعدتهم في الحصول على الاجابات سوف يخلق لديهم حب التعلم وسيرافقهم عند دخولهم المدرسة. مشاركة الاطفال في صنع الكعك او المعجنات او الاعمال المنزلية حين يرغبون بذلك هي فرصة تعلم تشجعهم على حب المساعدة والشعور باحترام قدراتهم وبالتالي يشعرون بثقة اكبر .

ضرب الاطفال حتى لو بهدف حمايتهم من الخطر يشوه علاقتنا بهم وسيجعل علاقتنا بهم مرتبطه بالألم والخوف والعدائية.

الاطفال هم اشخاص صغار يكرهون ان يملى عليهم ما يفعلونه تماما مثل الكبار ولكنهم في الوقت نفسه يقلدون الكبار ويراقبونهم باستمرار لذلك يجب ان نمرر لأطفالنا السلوكيات بالقوة بدلا من الامر والتعليمات.

(8)

تتمة المرحلة السادسة : من خمس الى تسع سنوات.

فلنتقبل الاختلافات الفردية في ابنائنا ونساعدهم من خلال الدعم والثقة والاحترام فكل طفل سوف يبدع بقدراته ويجتاز مرحلته بنجاح تذكروا ان لا تلجئون للسلوك العنيف مثل الضرب والصراخ او وصف الطفل بأوصاف ليست جميلة لأن ذلك يعطيه امثله على سلوكيات جديدة يمكن ان يجربها ويصبح اكثر غضبا وعفا بل يجب اعطاء نموذجا حسنا في ضبط النفس لأن ذلك سيجعله اكثر قناعه انه قادر على ضبط نفسه . لا تعيدوا على الطفل اخطاءه القديمة والجديدة ركزا دائما على السلوك وليكن هدفكم ايجاد الحلول .

التاسعه هي سن الصداقة الجميلة بين الاهل والطفل وفيه يستطيع الوالدان استثمار بناء الثقة والتواصل البناء للتقليل من التقلبات العاطفية التي تصاحب المراهقة فيما بعد .

(11)

تتمة المرحلة الثانية : من ستة اشهر حتى السنه الاولى

في هذه المرحلة قد يعاني طفلكم من قلق الانفصال حين تتركينه وهذا امر طبيعي لأنه يحبك ويعتمد عليك ، لذا سيحبط حين تتركينه وبهدف تسهيل فترة المغادرة تأكدي ان من تتركينه معه مألوف له وكوني حازمه عندما تغادرين ولا تجعلي الوداع مطول ، اخبريه انكي ستعودين قريبا وقبليه وغادري وسوف يتوقف عن البكاء بعد وقت قصير من غيابك عن نظره.

يمكنكم تعزيز استقلالية طفلك بعدم تتبعه طوال الوقت لو ذهب من غرفة الى غرفة اخرى امنه في المنزل انتظري دقائق قبل ان تتبعيه من المهم في هذه المرحلة ان لا نترك امام الطفل أي تحفا او اغراضا ثمينه قد تكسر فتشكل خطرا على الطفل او تجعلنا نغضب .

(3)

المرحلة الرابعة : من سنتين الى ثلاث سنوات .

لا تصرخ في وجه طفلك فالصراخ يفرس الخوف في عقله فتظهر في حياته مشكلات مختلفة مثل عدم الثقة.

تكلم مع طفلك جالسا على ركبيتك لتكون بمستوى جسمه واحرص على النظر في عينيه عند الحديث معه لكي لا يشعر بالدونية .

يخاف الطفلُ من أشياء خيالية، مثل الأشباح والوحوش والظلام والنوم وحيداً وسماع أصوات غريبة وهذا امر طبيعي .

قللا من المفاجئات قدر الامكان للتخفيف مثلا يمكنك اخباره بما ستفعلان قبل القيام بذلك مثلا "سنذهب لزيارة بيت عمك فلان ويمكنك اللعب مع ابنه .."كذلك الطبيب والسوق وكل الاماكن التي تذهبون اليها.

(6)

تتمة المرحلة الخامسة : من ثلاث الى خمس سنوات .

تحدثنا مع طفلكدوما باللغة التي تعطي حلول وليس اوامر فقط فهو لا يزال يتعلم مثلا لا نقولا له "لا تضع حذائك عند الباب" وانما "يمكنك وضع حذائك في خزانة الأحذية" تجنبيا الحب المشروط "تصرف بهدوء عشان احبك" لان هذا يعني انه اذا لم يدرس لن تحياه وهذا الحب المشروط يوصل للطفل رسالة انه لا يستحق الحب وبالتالي سيفقد شعوره بالأمان لأنه مهدد بفقدان الحب بأي لحظة.

شجعي طفلك على أن يكون أكثر استقلالية وخاصة عند ارتداء ملابسه أو خلعها أو الأكل بمعلقة

يظهر الطفل في هذه المرحلة رغبة كبيرة في الاستقلال عن الوالدين أو عن يقوم برعايته فيميل إلى فعل أنشطة الكبار بنفسه، ولأن قدراته لم تكتمل بعد فهو يتأرجح بين الرغبة في الاستقلال والاعتمادية لذلك على الوالدين توفير الخيارات لطفلهم في حياته اليومية (مثال: هل تود ارتداء القميص الأزرق أم القميص الأحمر؟)

(9)

المرحلة السابعة : من عشر الى ثلاثة عشر عاما

يوشك طفلنا على الدخول إلى سنّ البلوغ، وهناك الكثير من التغييرات المذهلة في انتظاره فجسده سوف يتغيّر، وهو لم يعد صغيرا، بل إنّه يستعدّ لسنّ الرشد. ولكنّه على الرغم من ذلك، ما زال طفلا.

كبر ابنكم و تتغير .وسوف يتغير أكثر وأكثر، وكل شهر يمر يتغير، ويتبدل، ويفكر في مليون شيء، ويرغب في تعلم ألف شيء، ويترك ألف شيء. عليك أن تتقبلي فكرة التغير حتى تستطيعين التعامل معها

إنّ التغييرات الهائلة التي تحدث في جسد الطفل قد تؤدّي إلى المزاجية فالطفل الذي كان مرحا قد يتحوّل فجأة إلى طفل كئيب وسريع الغضب.

(12)

تممة المرحلة السابعة : من عشر الى ثلاثة عشر عاما

الأمر ليس بهذه البساطة بكل تأكيد، ولكنه مهم مهم جدا أن تتحدثان مع ابناعكم قبل أن يدخلوا في مرحلة البلوغ، وأن تهيئوهم لاستقبال تلك التغيرات الكثيرة على مظهرهم وفي جسمهم ونفسياتهم.

لا تعتقدان أنه بتجاهلكم للموضوع ستوفران على أنفسكم الإحراج ووجع الدماغ، بل بتجاهلكم سوف تعرضون ابناتكم للبحث عن مصادر غير موثوقة للحصول على المعلومات الخاصة بالبلوغ لفهم ما يحدث لهم إذا لم تتحدثان مع اطفالكم عن البلوغ سوف يتركون أنفسهم لأصدقائهم يخبرونهم بمعلومات ربما تكون خاطئة ومحيرة، وربما يتعرضون لصددمات بالتعرض المفاجئ لإحدى العلامات مثل الدورة الشهرية.

(13)

المرحلة الثامنة : من اربعة عشر حتى ثمانية عشر عاما

قد تعتقدون ان طفلكم لا زال صغيرا لكن في الحقيقة هو كبير بدرجة مناسبة لإشراكه في تحمل بعض المسؤوليات وهي فرصة لتدريبه على تحمل المسؤولية وتطوير الثقة بينكم.

انتم بحاجة لبناء قواعد واضحة لأبنائكم والحديث عنها بوضوح و صراحه لان ذلك سيقال فرص الصراع بينكم .

التغيرات في هذا العمر سريعة ما يحبه ويقرره اليوم قد يغيره بعد شهر لذلك تقبل فكرة التغيير ستساعدكم بالتعامل معه بطريقة افضل.

الصداقة مهمة في حياة المراهقين وبهمه جدا ان يكون مقبولا من أصدقائه لذلك من الطبيعي ان يتأثر بهم وهو بحاجة لعلاقة تسودها الثقة ليلجأ لك .

(14)

تممة المرحلة الثامنة : من اربعة عشر حتى ثمانية عشر عاما

هل تذكرين عندما كنت في سن المراهقة وتغلقين على نفسك الباب لتجلسي وحدك؟ تستمعين للموسيقى أو تكتنين أو تفكرين أو حتى تتكلمين في الهاتف مع أصدقاءك؟ سيفعل ابنك ذلك أيضا.. فتقبلي ذلك بصدر رحب، واحترمي خصوصيته.

الخصوصية مفهوم مهم للمراهق وسلوك طبيعي ، لذلك تقبلي رغبته في الجلوس وحده احيانا والاحتفاظ بمفتاح لخزانته ، تكلمي معه عن مخاوفك بدلا من التفتيش من وراءه

حب إيه اللي أنت جاي تقول عليه؟!».. سؤال تشعر الكثير من الأمهات بالرغبة في توجيهه إلى ابنها او ابنتها عندما يقول لها إنه/ا "يحب .. تحب" لكن ما عليكم فعله هنا هو احترام مشاعرهم وعدم السخرية منها وافهامهم ان الحب مشاعر جميله خلقها الله ليست عيبا و لا حراما لكن يجب ان تكون في الوقت المناسب وللشخص المناسب وشجعهم على الاشتراك في الانشطة التي تستوعب طاقاتهم تعزيز روح المبادرة والعمل التطوعي لديهم وتشجيعهم على المشاركة في الانشطة التطوعية يساعد في توجيه طاقاتهم باتجاهات مثمرة.

(15)

ماذا تقولين؟

1. أوضحي لهم ان هذه الأمور طبيعية ولابد أن يمروا بها حتى يدخلوا عالم الكبار وأن الجميع قد مر بها.
2. لابد أن يعرفوا أيضا أنها تختلف في التوقيت مع كل شخص ولكن في النهاية يمرون جميعا بها.
3. اعطي معلومات كافية.

إذا كنت تشعرين بالحرج من أن تتكلمي مع ابنك عن البلوغ، أو استشعرت منه هو الحرج في الاستماع منك، اطلبي من الأب أن يتحدث هو معه، بينما أنت تتحدثين مع ابنتك.

(16)

عندما ينمو شارب ابنك، اشترى له هدية وبارك له دخوله عالم الرجال، وعندما تمر ابنتك بأول تجربة للدورة الشهرية اشترى لها هدية وباركي لها دخولها عالم الأنسات الجميلات.

الأصدقاء مهمّون جد ا بالنسبة إلى الرفاه العاطفي للأطفال فقد يشكّلون مصدرا هاما للدعم، والاستمتاع وبإمكانهم أن يعلّموا طفلنا بعض المهارات، كما أنّهم يساعدونه على تطوير اهتمامات جديدة.

ولضمان امان الطفل نحن بحاجة لتقبل اصدقائه والاستمرار في التواصل والحديث معهم عن كل شئ.

(17)