الترابط يجعلك قوياً

BONDS
MAKE YOU
STRONG

المحتويات

المقدمة	١
أنا أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...	٢
... الأتصال والأقتراب الجسماني	٤
... الأحساس بالأمان والثقــة	٦
... العنايــة ولغة الحوار	٨
... التصاق متين ومأمون	١٠
... قبول شخصتي	١٢
... الثقــة في قدراتي	١٣
... وسط يشجعني على النمو	١٤
... التنظيم	١٦
تويضحات	١٨
الترابط يجعلك قوياً: ما الذي إليه يحتاج الآباء والأمهات؟	١٩
تأهيل الوالدين	٢٠
جهات الأرشادات والنصائح	٢١

مقدمــة

العلاقة والرابطة التي تتكون في حياة الطفل منذ اليوم الأول لولادته تعتبر أساسية لنموه. تعتمد جميع مراحل نمو الطفل على علاقته بشخص واحد على الأقل يتولاه ويثق فيه. ونوضح في هذا الكتيب مدى الترابط، الشكل والطريقة التي تتكون بها هذه العلاقة والتي سنتعرف فيما بعد على مدى أهميتها في تربية الطفل سواء حديثي الولادة أو الطفل الصغير من خلال ثمان نقاط ضروريــة يحتاج إليها الطفل منذ البداية ليصير قويــاً. يحصل الطفل من خلال هذه المقومات الأساسية على العوامل الرئيسيــة التي تمكّنه من مواجهة المصاعب التي تصادفه خلال مراحل نموه ولأسيما في السنوات الأولى من عمره.

« أريـد أن أكون قويـاً ومحتاج إلى

... الأتصال والأقتراب الجسماني »

... الأحساس بالأمان والثقـة »

... العنايـة ولغة الحوار »

... التصاق متين ومأمون »

... قبول شخصتي »

... الثقـة في قدراتي »

... وسط يشجعني على النمو »

... التنظيم »

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...

الأتصال
والأقتراب الجسماني»

أنا تواجدت في هذا العالم. أنا أتنفس. الآن عندي حسب أستطلاع وأريد أن أكون على أتصال بالوسط المحيط بيّ. لذلك أريد أن أحصل على دوافع متنوعة وضرورية تساعدني على نموي وتطوري.

- أنا أحببت صوت الوالدين قبل أن أولد وأنا أحببت من يحسس على بطن أمي.
- أنا محتاج للأتصال بالوالدين من خلال ملامستي لجلدهم؛ نعم أنا محتاج إليهم.
- وأيضاً بدون الكلام، أستطيع أن أعبر عن حالي وما أريده، محتاج إلى من يفهمني.
- وأنا سائر في الطريق مع أبي أو أمي أريد أن أكون على أتصال بهم.
- أريد من خلال أنشغال أبي وأمي بي أن تتاح لي الفرصة للتجاوب معهم.

- من الرائع حقاً أن يحس الجنين وهو في بطن أمه بالوسط المحيط به، إذ عندما يسمع صوت الوالدين يبدأ الأتصال بهم.
- وبذلك يشعر الجنين بعد ولادته بأنه ليس وحده أو مهمل، أنه من الضروري أن يكون الجنين على أتصال مباشر وهو في بطن أمه، أتصال الجلد بالجلد يحمل كثير من أنفعالات الأم التي تربطها بالجنين، إذ أن هذا الأتصال الجسماني ضرورياً في الأشهر الأولى من عمر الجنين.
- الطفل الرضيع يشارك العالم من خلال بكاءه، صراخ الطفل مع حركة وتعبيرات وجه، يعبر عن حالته، عندما يبكي الطفل يندفع إليه الأب أو الأم بسرعة، أنهم يشعروه بأنه ليس بمفرده، يعطوه الأمان، هذا الأمان يعطيه الثقة بأنه ليس مهملاً حتى إذا لم يذهب إليه أبواه على الفور يمكنه الصبر والأنتظار والتحمل.
- في الطريق تكون من أسعد لحظات الطفل وهو موضوعاً في عربة أطفال أو محمولاً على الصدر بواسطة ملايا أو حزام يربط به الطفل ليحمل على الصدر (سنوجلي)، إذ عندما يتطلع الطفل إلى وجه الأم أو الأب يضمن الأتصال بالشخص الذي يعتني به، عند وضع الطفل على الفخذ يكون هذا الوضع المثالي إذ يكون الطفل قادراً على معرفة الشخص الذي يثق فيه أو رؤية ما يحيط به.

- إذا لم يرى الطفل الشخص الذي يتولى رعايته؛ فإن ذلك يعطيه الشعور بألاحساس بأشياء كثيرة قد تبدو له غير واضحة وغير مألوفة ويسوده الشعور بعدم الأمان وأنه ترك وحيداً مهملاً.
- وطالما كان هناك أتصال بالطفل أثناء فترة الحمل فينبغي على الوالدين مواصلة هذا الأتصال بعد ولادته من خلال مخاطبته، تقصي الحكايات، الغناء، الضحك. وعلى الوالدين أعطاء الفرصة للطفل للتدريب على ذلك من خلال المحاكاة والتقليد حتى يتبادل الطرفين الحوار. وعندما يميل الطفل للجانب الأخر فهذا معناه أنه محتاج للراحة قليلاً يتأتي هذا نتيجة خبرة. وعندما يسأل الوالدين طفلهم (كيف حالك مثلاً) لم تكن الإجابــة بالكلمات ولكن بالرضي من خلال تعبيرات الوجــه وصوت يعبر عن الفرح والأنسجام. وبهذا يفهم من تعبيراته أنه شبعان ومحبوب.

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...

الأحساس
بالأمان والثقة»

حتى يتواصل نموي بطريقة مرضية أريد أنا كرضيع وطفل صغير الأحساس الذي لا حدود له بالثقة والأمان.

- أريد الشعور بالثقة والأمان
- من المستحيل عليّ أن أغيير وضعي بمفردي. لذلك أنا محتاج إلى الثقة والأمان، عند الطلب.
- أنا محتاج إلى شخص أثق فيه يعتني بيّ، له شعور رقيق نحوي.
- أنا أقبل بكل ما تعنيه الكلمة بأنني سأظل مع الشخص الذي يشارك شعوري ويقودني بأن أبقى معه مدى الحياة.
- في بعض الأحيان لا أستطيع أن أهدأ. لذلك فأنا بحاجة إلى مزيد من الثقة والأحساس بالأمان.

- الحاجة إلى الأمان، الثقة والأمانة تتفق بالطبع مع احتياجات كل إنسان إذ هي كامنة في داخله. عندما يكون الطفل الرضيع بين أذرع أمه أو الشخص الذي يثق فيه ويتولى رعايته يشعر بالأطمئنان والأمان.
- يتعلم الطفل الرضيع في بادىء الأمر كيف يتحكم في مشاعره لكن هذا لم يآت من الفراغ. وفي نفس الوقت لا يمكنه من تلقاء نفسه تغيير وضعه. الطفل الرضيع عندما يئن أو يبكي أو يصرخ فأن هذا دليل على أحتياجه العاجل للشخص الذي يعطيه الأمان والأطمئنان والثقة. عدم الأهتمام ببكاء و/أو صراخ الأطفال الرضع يدل على عدم العناية بهم، حيث أن هذا ضار وله تأثير سلبي على نمو الأطفال.
- في الأشهر الأولى من عمر الطفل يحدث بطبيعة الحال تطور في أنفعالات الطفل. يأتي هذا التغيير في العادة من خلال تعرفه بالشخص الذي يتولى رعايته في العادة الأ ب أو الأم. الشخص الذي يتولى رعاية الطفل ينبغي عليه أن يوفر للطفل ثلاثة أشياء هي: أن يكون متفرغ دائماً له، يعطية الثقة والأحساس بالأمان. أحساس الطفل بالرقة والعطف في المعاملة ما هي الا خطوة لأعطائه الفرصة للفهم والإستجابة.
- من خلال تخصيص بعض الوقت لمخاطبة الطفل يتصرف الطفل بحواسه الخامسة ويأخذ

الأمور على محمل من الجدية. حيث تترك الأحاسيس السلبيــة التي عاشها الطفل قبل الكلام أثاراً سيئة في المخ. وتلازمة في حياته اليوميــة لأنها تختزن في المخ وتأثر على سلوكه سواء في سن الطفولة، الشباب أو البلوغ دون أن يدري أسبابها . لذلك من الضروري أعطاء الطفل قسط من الثقــة والأمان.

- بعض الأطفال الرضع من الصعب جداً تهدئتهم. إذ يتعدون حدوهم مسببين متاعب لأمهاتهم وأبائهم. مثل هؤلاء الأطفال في حاجــة إلى نصيب أكبر من الأمان والثقــة. لكي يتمكن الوالدين من التخلص من هذه الأعباء فهم في حاجــة إلى مساعدة خارجيــة بين الحين والأخر.

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...

العنايــة

ولغــة الحوار»

أنا كطفل رضيع أحب أن تكون أمي أو أبي متفرغين لي تماماً. يهتموا بتدبير شؤوني مثل تغيير ملابسي، أعداد الطعام، أو عندما أكتشف شيء جديد في الوسط المحيط بي. عندما يتكلم معي الأب أو الأم أتعلم منهم الكلام والخبرة، وأحس كم أنا مهم بالنسبة لهم وما أطرحه عليهم.

- أنا أحب وجه الشخص الذي أثق فيه وأنا أحب تقليد تعبيرات الوجه أو الأصوات الصادره منه.
- أنا أحب ما توضحه لي أمي أو أبي لأفعل شيء حتى إذا كنت لم أفهم كل شيء.
- عندما أكتشف شيء جديد أتتطلع بنظراتي إلى الشخص الذي يتولى رعاياتي لأنه يساعدني ويعطني الأمان.
- الشخص الذي أثق فيه يوضح لي أشياء كثيرة سواء المسها أو أعرضها عليه.
- عندما أكون بمفردي أحب اللعب لمدة طويلة.
- يقول الطفل للكبار أنظروا عند مداعبته.

- الأطفال الرضع يحبون ملاحظة وجوه الكبار وهذا ما نراه دائماً عند الأعتناء بهم وتغيير الحفاضات. عندما يتطلع الطفل إلى وجه الشخص الذي يتولى رعايته يحاول أن يقلده بأصوات ملحوظة، هذا الشيء يجلب له الأشتياق والسعادة بشكل واضح.
  الشخص الذي يتولى رعاية الطفل يمكنه أستقبال أصواته ونغماته، الرد على أسئلته واستعمالها كشيء أساسي في تنمية الكلام عند الطفل.
- أثناء قضاء حاجات الطفل يمكن التلفظ بعبارات مناسبة باللغة الأساسية للطفل، اذ يشعر الطفل في هذه الحالة بأنه يجمع بين الصوت والكلمات. يعتبر هذا الحجر الأساسي لتنمية الكلام عند الطفل.
- بمجرد ما يكون الطفل قادراً على الأعتماد على نفسه يبدأ في أكتشاف أشياء جديدة ويحاول تجريبتها، ويسعى بمخاطبة الشخص الذي يتولى رعايته من خلال التعبير بالنظرات. وهو يريد أن يعرف ماهية تصرفات الشخص الذي يتولى رعايته نحوه. أنه يوجه تعبيرات وجه لمعرفة تصرفاته من خلال الكلام معه.

- عندما يبدأ الطفل في التعرف على الأشياء فعلى الشخص الذي يتولى رعايته أن يذكر له أسماءها وعليه التحدث مع الطفل. لأن الطفل بطبيعته يختلق أسماء لكل شيء من تلقاء نفسه وما على الشخص الذي يثق فيه الطفل سوى أن يردد لـه أسماء الأشياء بلغـة التي تستعملها الأم أو الأب بطريقة صحيحة وبالتالي يأخذ الطفل بجانب من الجديـة. وبهذه الطريقـة يستطيع الطفل بالطبع الكلام.
- الأطفال الذين يحصلون على الحوار والأهتمام والمخاطبـة على أوقات طويلة وغير متقطعـة أي بأنتظام يكون الحديث معهم جيداً. يضاف إلى ذلك المجهود الذاتي؛ الذي يمكنهم من الأعتماد على أنفسهم وهذا ما يتطلعون إليه ويستطعون القيام بـه.
- الأطفال من حيث المبدأ يبدأون برفع العيون لأعلى حتى ينظر الكبار إلى مطالبهم بجدية والبدء معهم في الحوار ومخاطبتهم.

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...
التصاق متين ومأمون»

منذ البداية كان الأب والأم على علم بأحتياجاتي، فقد فهموها جيداً وقاموا على الفور بتلبيتها. معاملتهم ليّ تتسم بالرقة والحنان. وكل ما أعرفه أنه يمكنني الأعتماد عليهم. لقد بنيت معهم أتصال مأمون مبني على الثقة المتينة؛ وهكذا أستطيع أن أبني نفسي في أطار مأمون خارج نطاق الأسرة وأكون مستقلاً في تصرفاتي.

- غالباً ما أكون غريباً، عندما أتعرف بحذر على شخص جديد بالنسبة ليّ.
- أريد أن أبحث وأكتشف لذلك فمن الضروري عليّ الرجوع دائماً وبسرعة إلى أبي وأمي.
- أنا محتاج إلى الأمان، لكي يكون الشخص الذي تربطني به صلة وطيدة موجوداً معي.
- من حقي أن أسأل مع من أكون ومع من لا أكون.
- عندما أكون بمفردي مع شخص غريب عني أبقى معه حيثما اشاء، طالما أشعر معه بالأمان

- الطفل الرضيع وحتى نهاية حياته الأولى يحتاج إلى أشخاص مألوفين له وموضع ثقة، يمكنه تميزهم عن الأشخاص الأخرين. تكوين علاقة مع شخص جديد يكون ببطء وبحذر وتنمو هذه الثقة على خطوات تدريجية
- لأكتشاف أول خطوة تتعلق بأن الطفل له صلة وثيقة بالشخص الذي يتولى رعايته نراه يرجع إليه دائماً في أي وقت يحتاج إليه.
- في الثلاثة سنوات الأولى من عمر الطفل يكون الطفل على علاقة بالشخص الذي يعيش معه. لذلك من المهم أن يكون الأب والأم وجميع الأشخاص الذين يهتمون برعاية الطفل سواء من داخل نطاق الأسرة أو خارجها تكوين علاقة متينة ومأمونة معه وبناء عليه يكون أحساس الطفل بهم كبير بشكل ملحوظ.

- إذا اراد الطفل آن تكون علاقته مع أشخاص آخرين محدودة فيجب أخذ ذلك بجدية، وإذا لم تكن لـه أحتياج يضعف هذا الأحساس ويكون مع الوقت شيء ملحوظ.
- إذا كان الشخص الذي يعتني بالطفل مربيـة أو مدرسـة حضانة، فأن وجود الأم أو الأب مطلوبين إلى أن يشعر الطفل بالأمان تجاه الشخص الذي يتولى رعايته. من الضروري في هذه الحالة وجود شخص يتعود عليه الطفل ويهتم بتنظيم حياته.

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ... الثقــة في قدراتي»

أنا أثق في نفسي ومقتنع بأن كل ما أقوم به يأتي من قوتي ومجهودي الخاص. وهذا ما تعلمته منكم. أستطيع الأعتماد على أبي وأمي. أنا أشعر بأنهم يحملوني ويعطوني الحمايـة.

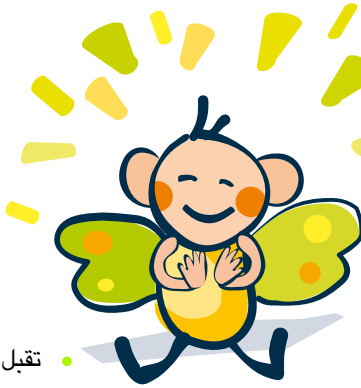
- عندما أشير بأنني محتاج لشيء ما فأنه من الرائع أن يأتي على الفور من يلبي طلبي.
- أريد أن أكون نشط من خلال المعرفة والمشاركة بما أقوم بـه في حياتي اليومية
- أستعلم، أقلد، أكرر وأفعل كل شيء كما لو كنت محاطاً بالحمايـة والرعاية، لأنني هكذا أتعلم.
- لقد عرفت من تلقاء نفسي بأن كل ما أريده أشير إليـه. سعادتكم بوجودي معكم، اعطني الفرصة لأفعل الكثير والكثير.

- عندما يشعر الرضيع خلال الأشهر الأولى من عمره بأنه عندما يلمح بشيء أو محتاج إلى شيء ما من الأب أو الأم أو شخص أخر يستجاب له فهذا أشارة تجعل الرضيع يشعر بأن طلبه مقبول.
- يكتسب الطفل الثقــة من خلال أفعالـه الذاتيــة، عندما مشاركته في العنايــة به، قدرتــه على أختيار الأكل بنفسـه. عندما يكتشف بالصدفــة على مدار اليوم أشياء جديدة، عندما يعرف كيف يقضي وقته، مثل هذه الخبرات تعمل على تقويــة ثقــة الطفل في ذاتــه وتعطيه الفرصة على مواصلة الوعي والثقة في النفس.
- التصرفات التقليديــة المميزة للطفل في بداية عمره تتميز بالأستفسار او الأسئلــة المستمرة، البحث، الأكتشاف وتكرار أشياء معينــة سبق له أن قام بها، حبه لتقليد الأشياء وهكذا يكون الطفل شخصيته وتبدأ مرحلة تعليمه.التعليم عند الأطفال يختلف من طفل لأخر بصرف النظر عن مواصلته لـه أو توقفـه عنده.
- يكتشف بنفســه الأشياء، يقترب منها أو يبتعد عنها . يحكي عن هذه الأشياء وبالتالي يتعرف على الوسط المحيط به.
- ثقــة الطفل بنفســه لا تسبب لـه العودة للوراء؛ بل أكتشافه للعالم؛ وتهيئـة في رغبتــه في التعلم أكثر فأكثر.

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...
من يتقبل
شخصيتي وطبيعتي»

أنا شخصية مميزة. لقد أتيت إلى هذا العالم بعادتي وطبيعتي. وبها يتم نموي بالكامل. أنا أسير مستقل بصرف النظر عن الوسط المحيط بيّ؛ أمشي كحالة فريدة وفردية.

- أنا أريد من يتقبل شخصيتي وطبيعتي.
- أنا لاَ أحب مقارنتي بالآخرين.
- أنا محتاج إلى وقت لنموي وتطوير حياتي.
- عندما أغطبكم، أسألوني، ماذا فعلت لأغطبكم وأطرحوا عليّ سؤالكم كانسان
- عندما أظهر قوتي، أشعر بأنني محبوب وأواصل نموي.



- تقبل شخصية وطبيعة وذات الطفل شيء يجب ان يحظى بتقدير الكبار وعدم معاملة الطفل وكأنه جسم جماد.
- تقبل شخصية وطبيعية وذات الطفل شيء ينبغي عدم مقارنته بالآخرين بصرف النظر عن وجه المقارنة وجه جيد أو سيء، حتى يكون الطفل قادراً على تحمل أعباءه بنفسه. لأن هذه المقارنة قد تعوق الطفل من الثقة في نفسه.
- تقبل شخصية وطبيعية وذات الطفل تعني أعطاء كل طفل الوقت لتطوير نفسه بمفرده. ومن هنا يمكن تطبيق المثل القائل «حشائش الأرض لا تنمو بسرعة إذا نزعت»
- أحساس الطفل بأن تصرفاته الغير مقبوله تخصه هو كشخص، يعطيه الأحساس بأنه مرفوض وغير مقبول. على الطفل أن يشعر ويحس بما يفعل ويدرك الأشياء التي تزعج أسرته وأي الأشياء تسبب غضبهم. وأنهم لا يغضبون منه لشخصه وأنما من تصرفاته.
- يجب أن يكون هناك تقدير وتشجيع لتصرفات الطفل من جانب الأم، الأب أو الشخص الذي يتولى الطفل رعايته لأجل تقوية مواهب الطفل وليس لأضعافها وتحطيمه حتى يشعر بأنه محبوب ومرغوب من الجميع.

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...

وسط

يشجعني على النمو»

لكي أنمو جيداً، فأنني محتاج إلى الحوار ووسط مشجع يشبع أحتياجاتي من المعرفـة. أنا محتاج أن أكون محاطاً بالأطفال والكبار حولي ومحتاج إلى أشياء ماديـة تجعلني مشغولا بطرقتي وتجاربي.

- أنا محتاج إلى كل من ينبهني ويقومني ويعطيني الفرص لكي أطور حياتي.
- أنـا عندي حب الأستطلاع والبحث، لذلك أجدها في اللعب والأدوات التي أستعملها يومياً.
- أنا محتاج إلى الوسط الذي يشجعني ويغطي احتياجاتي ويجعلني قادراً على الحركـة، وبذلك أنمو معتمداً على قوتي.
- أن تكونوا مشغولين بي من خلال الكلام والضحك حتى أستطيع التجاوب مع الأطفال والكبار معاً.
- وحتى عندما أكتشف شيء جديد أو أكون مع الأخرين سواء من الأطفال أو الكبار فأنـه من الضروري أن يكون الشخص الذي يتولى رعايتي دائماً واقفاً بجانبي.
- أنا سأكون ناشط عندما أكتشف البيئة المحيطة بيّ لأن مطلبي هو حب الأستطلاع.

- يكون الطفل في بداية حياته الأولى محتاجاً إلى توفير الأمان والحمايـة الخارجيـة التي تأتي من تعبيرات الحواس والمؤثرات الخارجيـة. ولكي يتمكن الطفل من تنميـة البحث عنده نجده محتاج إلى وسط ملائم متطور يضم الحواس الخامسة (السمع، النظر، الرائحـة، الطعم والأحساس)، التي تتيح لـه فرصـة التنبيه والحركـة.
الأطفال الرضع والأطفال الصغار في السن لا يعتبر التليفزيون (جهاز التلفزة) والكمبيوتر وسط منبـه لتطوير نموهم.
- بصرف النظر عن أي وسط ولد فيه الطفل، توجد دائما وسائل ماديـة تؤثر على حب الطفل للأستطلاع وحسب رغبتـه يختارها ويحاول تجربتها. الأشياء التي يعثر عليها الطفل في البيت ليلعب بها، تثير أعجابـه وتزرع فيه روح الإبداع.
- الوسط المحيط بالطفل هو الذي يشجعه وينبـه ويساعده على الحركة، يعطيـه الوقت لخطوة تاليـة للنمو كمثال لذلك الأعتماد على نفسـة في الجلوس ثم بعد ذلك الخطوة الأولى للزحف (يحبي) بمفردة وهكذا.
- ضمن الأشياء التي تشجع الطفل وتنميـه (الوسط المناسب) والذي يبدأ من الدرجة بالأم

والأب الذين يحملانه على أذرعهما، يخاطبونه، يضحكون معه، يفرحون معه، يغنون له، يرقصون، يعطوه الفرصة لسماع الموسيقى، يعرضوا عليه الكتب المصورة، يحكوا له الحكايات والأقاصيص. أما في مجال الثقة بالنفس يعطوه الفرصة لأكتشاف الدنيا. ومع مرور الوقت يتعرف الطفل على أشخاص يثق فيهم ويعاشر أطفال جدد بالنسبة له.

- سواء أكان الطفل في البيت أو في وسط غريب يجب أتاحة الفرصة للطفل لأناس مختلفة للتعرف عليهم. أنه من الضروري عندما يكتشف الطفل وسط جديد و/أو أناس جدد أن يحكي هذا للأشخاص الذين يقومون بالأعتناء به، اذ أن الأشخاص الذين يثق الطفل بهم ويتولوا رعايته هم بالنسبة له مصدر موثوق فيه يعطوه الفرصة لرؤية الأشياء الجديدة وأكتشاف الأشياء الغريبة عنه.
- الوسط المنبه يكون حافزاً للأب والأم على التغلب على المصاعب التي تقابل الطفل في حبه للأستطلاع. اذ ربما يؤثر هذا على نموه. الطفل هو الذي يبدأ مبادرته ونشاطه ولا ينتظر هذا من مصدر خارجي معين أو من شخص يعرض عليه ذلك.

«أريد أن أكون قوياً ومحتاج إلى ...

التنظيم»

حتى أنظمّ حياتي اليوميـة وأتحرك بسهولة ويسرّ، فأنني محتاج إلى من يتولى رعايتي وموجوداً دائماً معي. أنا محتاج إلى قواعد ثابته حتى نعيش معاً ومحتاج إلى تنظيم لكي أكون قوياً.

- من حسن الحظ ينظم أبي وأمي كل شيء احتاج إليـه بالكامل في الأشهر الأولى من عمري.
- خبراتي اليومية تظل كامنـة في أعماق مخي.
- أنا محتاج إلى أشياء أثق فيها، تمكني من الأحساس بها ويسهل الوصول إليها. هذه الأشياء تعطني الهدوء وتمنحي الأمان.
- هذه الأشياء أستعملها في حياتي اليوميـة وفي أي وقت لذلك أشعر من خلالها بالسعادة.
- تنظيم حياتي اليوميـة تعطني نوع من الأمان.
- أنا أقدر الأشياء التي تناسب نموي وتنظم حياتي وتجعلني أتحرك بحريـة.
- أنا أبدأ بأن أقول «لا» ولي الحرية أن أوافق. أعطيني الفرصة للتوقف وأعطيني الوقت لأتعلم، كما لو كنت أنا أستطيع تطوير أغراضي وتشكلها حسب ما أشاء.

- بعد الولادة يظهر الطفل في وسط غريب عنـه بالكامل. أنه يدرك بالفطرة سكون الليل وظلامه ووضوح النهار. تميز الأصوات المجهولة، التعرف على الأصوات الجديدة ومع ذلك فأن الأب والأم في الوقت الحالي يتولوا تنظيم حياته.
- أنهم يواصلون الحديث معه، يقدمون لـه باستمرار أحتياجاته اليوميـة مثل العنايـة والتغذيـة؛ كل هذه الأشياء تترك في مخ الطفل الرضيع والطفل الصغير أثاراً لأ تمحى من ذاكرته.
- الطفل الرضيع يكتشف بنفسه الأشياء المتشابـة الأشكال مثل مص الأبهام، لمس أطراف الأنف، الضغط بذراعيه على الألعاب البسيطة. كل هذه الأشياء تعمل على تهدئة الطفل وتساهم في تنظيم حياته.
- الأشياء التي تستعمل يومياً للطفل مثل الغيارات (الحفاضات)، الأستحمام، خلع ولبس الملابس يجب أن تعمل على تهدئة الطفل وأن تكون جزءً من أحتياجاتـه وعلامة من تنظيمه

وبالتالي يحصل من خلالها الطفل على المساعدة وينال بواسطتها السعادة.

- ضمن أهم الأشياء التي يحتاج إليها الطفل في حياته اليومية الأكل، أن يكون مشغولاً مع نفسه والنوم مع بقاء الأشياء الأخرى ذات الصلة بالتنظيم مثل الحكايات الليلية المعتادة وما إلى ذلك، كل هذه الأشياء تعطي الطفل قسطاً كبيراً من الأحساس بالثقــة والأمان.
- من المهم في السنة الثانية من حياة الطفل أن تقوم الأسرة بتوضيح المعالم الرئيسية. ماذا تم أنجازه في السنة الأولى من حياته، تنظيمه وتهيئته للأدارك التربوي الذي يتناسب مع عمر الطفل.
- يدرك الطفل مع نموه وكبره في السن قدراته الذهنيـة إلى أن يقول أنا عندي ثقـة بنفسي وأستطيع أن أقول «لا» وأنا أقول هذا. ويحتاج لتصرفاته إلى فترة زمنيـة وعلى الوالدين مواجهة المصاعب وأختبار ما يترتب على تصرفاته. ومن المهم أن يعلموا كيف يحترم قواعد العلم. علماً أن هذا يحتاج إلى الوقت لمعرفة ما يترتب عليه.
- عندما يبدأ الطفل بالأستقلال يكون ذلك شيئاً تلقائيـاً وطبيعياً تماماً ويحتاج من جانب الوالدين إلى «أعطائه نصيب من الشعور بالحريــة المحدودة»، سواء بالنسبـة للتنظيم والمحافظة أو متطلبات الطفل في الأستقلال التلقائي.

توضيحات

كل طفل رضيع وكل طفل صغير محتاج لنموه نمواً صحيحاً إلى شخص على الأقل يتولى رعايته؛ أي يعطيه الأحساس القوي بالأمان أثناء تكوينه. هذا الشخص الذي يتولاه يشجعه على أستمرار التربية من خلال العطف والحنان الذي يقدمه له. كما يساعده في تكوين شخصيته ويسفح له المجال للنشاط الذاتي.

الأبحاث العلمية المعترف بها والتي أجريت خلال الثلاثين سنة الماضية تنحصر في النقاط الثمانية الموجودة في هذا الكتيب. تتركز هذه النقاط على كل ما يحتاج إليه الجنين أثناء فترة الحمل حتى الثلاثة سنوات الأولى من عمر الطفل ليكون قوياً.
تمت هذه الأبحاث المعّنية بنمو الطفل في أوساط ثقافية متنوعة وفي بلدان مختلفة من كافة أنحاء العالم. لذلك تنطبق نتائج هذه الأبحاث على جميع الأطفال بصرف النظر عن المكان الذي يتواجد فيه الطفل.

منذ اللحظة الأولى لحياة الطفل الرضيع وهو يسعى لتكوين روابط وعلاقة مع الناس. وتشير أحدث نتائج الأبحاث على أن أهم ما يحتاج إليه الطفل في البداية هو الرعاية، العلاقة، تكوين ذاته بنفسه. تعتبر هذه العوامل الثلاثة اليوم أهم المقومات التربوية لنشأت الطفل سواء الرضيع أو الصغير.
المقصود بالرعاية: لغة الحوار، التغذية والعناية. الرعاية المبنية على العطف والحنان تكسب الطفل الأرتباط المتين الذي من خلاله يتلقى الحماية جسدياً، نفسياً ومعنوياً.

المقصود بالتربية: الأنشطة التي يقوم بها الشخص الذي يتولى رعاية الطفل وتجعل عملية نموه واضحة في الوسط الذي يتواجد فيه من خلال أنفعالاته وإدراكه ومشاركته الفردية أو مع الجماعة. إذ أن ذلك ينبه الطفل لخطوة أخرى للنمو نحو الأمام. تشمل الأنشطة التي يقوم بها الشخص الذي يرعى الطفل على التشكيل الدقيق والمتواصل لمجالات أخرى. من خلال التربية يتم تسليح الطفل بحيث يكون قادرا على مواصلة قدراته الذاتية و قادر على أتخاذ القرارات ومواجهة التحديات المختلفة من تلقاء ذاته.

عندما يقدم الوالدين للطفل الرعاية والتربية، فأنهم يقدمون للطفل أفضل الوسائل الأساسية التي تضمن وتقوي الطفل على تنمية التعليم الذاتي عنده. وتساعده على آن يشارك بنفسه داخل الوسط الإجتماعي الذي يتواجد فيه مشاركة إيجابية.

التعليم: المقصود به تعريف الطفل الرضيع والطفل الصغير على الحواس الخمسة. يستطيع الطفل معرفة «العالم» من خلاله نشاطه الذاتي؛ إذ يكتسب دائماً الخبرة من خلال التكرار المستمر – والأحاسيس والمشاعر – المختزنة في مخه. يطلق على هذا النوع من التعليم (التعليم الذاتي) الذي هو بمثابة الحجر الأساسي للطفل لكي يكون قادراً بنفسه في المستقبل على بناء علاقات مع الأخرين والعالم الذي يعيش فيه ليفهمه ويتغلب على مصاعبه.

الترابط يجعلك قوياً:
ماذا يحتاج إليه الأمهات والأباء؟

يحتاج الأباء والأمهات إلى الأتي:

يقدم الأباء والأمهات قدرتهم الطبيعية، التي من خلال تصرفتهم يتم تنظيم حياة الطفل.

- إذ يكونوا على مسافة حوالى ٢٠ سم من وجه الطفل وبذلك يتمكنوا من رؤيـة الطفل حديثي الولادة بوضوح.
- يقومون بتقليد أصوات الطفولة – ويتكلمون معه بطريقة نموذجية – وهذا أهم شيء في نمو الكلام عند الأطفال.
- نظرة اللطف والحنان التي يحصل عليها الطفل من الوالدين تعطيه بطريقة عفوائيـة الأحساس بالرعايـة.

يحتاج الأباء والأمهات إلى المزيد من الوقت

المزين من الوقت حتى يعرفوا واجباتهم. مزيد من الوقت حتى تكون علاقتهم بالطفل مألوفه ويتعلموا شخصيته وعاداته وتقاليده على أكمل وجه.

- يحصل كل طفل من والديه على الوقت الذي يحتاج إليه. هذا الوقت يختلف من طفل لأخر، كما يتوقف على ما إذا كان هذا الطفل الأول بالنسبة لهم أو للطفل أخوة أخرين.
- يحتاج الأم والأب إلى الكثير من البراعـة والوقت لمواجهة الصعوبات التي تقابل الطفل وتصادفهم كزوجين.
- تقوية العلاقات تتطلب أصدقاء ورغبات ذاتيـــة «وقناعة».

يحتاج الأباء والأمهات إلى تقدير وتشجيع من الوسط المحيط بهم

رعاية الأطفال الرضع والأطفال الصغار هو واجب ومهمة مملؤة بالسعادة.

مع ذلك ينبغي على كل من الأباء والأمهات تهيئة أنفسهم لمواجة الصعوبات، إذ أن الوالدين معرضون دائماً لنوم متقطع. وعلى الوالدين الا يحاولوا دائمـاً أن يفهموا على الفور لماذا يبكي الطفل ولا حتى السبب في عدم تهدئتة في الحال. أنهم محتاجون أن يفهموا بالكامل الوسط المحيط بهم، الذي يأخذ قسطاً من نصيبهم في الحياة، يشجعهم ومن وقت لأخر الأستعانـة بمن يساعدهم في هذه المهمة.

الأباء والأمهات في حاجـة إلى شبكة متكاملة من المعلومات

تتيح هذه الشبكـة تبادل المعلومات، الأستعانـة بمن يساعدهم والعروض حتى تتم مهمتم بطريقـة سليمة. المناقشـة العفوائيـة والحوار المفتوح والمتبادل بين الأباء والأمهات بعضهم البعض يساهم في تعضديهم ودعمهم، اذ أنه جزءاً لأ يتجزأ من التفاهم الكامل للوسط المحيط بهم. كما يكتسبوا من خلاله الثقـة في رعايتهم وقدرتهم على التربية عندما يصغون لمشاعرهم ولتقدير كل حالة. وحسب الأوضاع المعيشية للعائلة يمكنهم الأستعانـة بمن يساعدهم في تدبير شؤون المنزل أو التربيـة اليوميـة للطفل. في حالـة تواجد أوضاع من شأنها إعاقـة الوالدين على أستكمال المشوار أو تحدّ من واجبتهم فيوجد في هذه الحالات أخصائيون يقدمون المعلومات وعند الحاجة يحضرون من يساعدهم لأستكمال الطريق. أنهم عبارة عن مرافقين للأباء والأمهات لأداء مهمتهم بطريقـة سليمـة ومساعدتهم في التغلب على العقبات التي تصادفهم.

أعداد الوالدين في سويسرا
هي أفضل دعم لتهيئة الوالدين

فجأة جاء الطفل. والوضع تغير ولم يعد كما كان عليه من قبل.

أثناء فترة الحمل كان كل شيء محتمل ومستحيل التنبؤ بحدوثه ولكن الآن؟ تغير الوضع بالكامل: الحياة بأكملها، المهنة، الوسط المحيط. الطفل ولد وجاء إلى العالم نعم أنه حلو ولذيذ. ماذا يحدث أن بكي لمدة طويلة؟ وهل من الممكن أسكاته؟! أو أننا وصلنا إلى نهاية المطاف؟ يجب أن نفعل شيئاً حتى نكون والدين صالحين إعداد أولياء الأمور شيء يتطلب الكثير من التساؤلات للإجابة عليـه. على الأباء أظهار مقدرتهم، تقوية الأباء وتشجيعهم يدفعهم إلى شيء جديد ويعطيهم الثقة والضمان فيما يتعلق بالتربية اليومية للطفل.

يشمل إعداد الوالدين على: المحاضرات الفرديـة، العديد من الدورات الدراسية، العروض المعنيـة بالمناقشات والمجاميع، أعطاء النصائح والتوجيهات، العروض من خلال مواقع الأنترنت التي تفي بحاجة الوالدين. يوجد في سويسرا نحو أكثر من ألف منظمة تقدم خدماتها لإعداد الوالدين. روابط وجمعيات تأهيل الوالدين في سويسرا تشمل على التعليم، الخدمات العامـة والأسئلة المعّنية بالجودة. تقدم مؤسسات تأهيل الوالدين في سويسرا معلومات شاملة، ندوات، إصدار المنشورات والمطبوعات، الخدمات العامة سواء التي تهم الوالدين، المجاميع المتخصصة أو وسائل الأعلام.

للحصول على المعلومات المعنيـة بالعروض المختلفة أو الدورات الدراسية في المنطقة التي تعيشون فيها يرجى مشاهدة الموقع الألكتروني التالي: www.elternbildung.ch

مؤسسة يعقوبس الخيرية:

قام كلاوس ج. يعقوبس في عام ١٩٨٨ بتأسيس مؤسسة يعقوبس كمؤسسة خيرية خاصة مقرها زيورخ. وكرست هذه المؤسسة نفسها في حقل «تطوير التنمية الإنتاجية عند الشباب». وتقوم اليوم من خلال خبرتها الطويلة في مجال المتطلبات العلمية والبرامج الداخلية الملموسة في تطبيق ذلك ــ في مجال تنمية الأطفال والنشيء ــ والمقصود بـ «تطوير التنمية الإنتاجية عند الشباب» الأعمال الخيرية اللأزمة لتنمية الشباب والنشيء التي تمكنهم من تطوير أنفسهم بشكل إيجابي. تعمل المؤسسة الخيرية من خلال طرقها ومناهجها بالرقي بالمستوى العلمي ليحصل إلى درجة رفيعة المستوى مع الألتزام بالمحافظة على المرجعية الأساسية. من خلال أستثماراتها في جامعة يعقوبس في بريمن والتي وصلت إلى ٢٠٠ مليون يورو في عام ٢٠٠٦ تكون سجلت رقماً قياسياً جديداً في مجال الدعم الخاص.

وبصرف النظر عن أقتناع المؤسسة بمتطلبات الأطفال والذي كان لـه تأثيراً كبيراً في أعطائهم فرص للتطوير والتنمية فيما بعد؛ فأن التربية والتعليم المبكر للأطفال مع مراعاة الأخطار المترتبة على التنمية والتطوير كان ضمن الأعمال الرئيسية التي قامت بها مؤسسة يعقوبس الخيرية، حيث قدمت في هذا الصدد منذ بضعة سنوات الدعم اللأزم في المنطقة الناطقة باللغة الألمانية في مجال الأبحاث والمشاريع الداخلية.

ومن الأشياء التي لا يختلف عليها أحد هو أن الوالدين والأسرة يلعبان الدور الرئيسي في مجال التطوير الصحي السليم للطفل ولأسيما في الأعوام الأولى من عمره ومن هذا المنطلق تقدم المؤسسة وحدة كاملة من البرامج الأساسية التي تهم الأسرة بأكملها ونذكر منها على سبيل المثال لا الحصر التربية الشاملة للأسرة بما في ذلك – مساوىء ومزايا تعليم الأسرة وسبل تقويتها –. وان حملة «الترابط يجعلك قوياً» تعد بمثابة الخطوة الهامة في هذا الأتجاه.

عناوين المواقع الألكترونيـة

ندوات تأهيل الوالدين	www.elternbildung.ch
نصائح للأباء والأمهات	www.muetterberatung.ch
تليفون أغاثـة الوالدين	www.elternnotruf.ch, Tel. 044 261 88 66
حمايـة الأطفال في سويسرا	www.kinderschutz.ch
لأجل النشىء	www.projuventute.ch
لأجل الأسرة	www.profamilia.ch
الرابطـة السويسرية لحضانة الأطفال	www.kitas.ch
مراكز الأسرة	www.muetterzentrum.ch
منظمات الوالدين	www.sveo.ch
جمعيـة التوافق بين المهنة والأسرة	www.plusplus.ch
العائل الوحيد	www.einelternfamilie.ch
الأباء	www.vaeter.ch
لوبي الأطفال بسويسرا	www.kinderlobby.ch
السؤال عن الميزانية	www.budgetberatung.ch
التعدد الثقافي للأسرة	www.binational.ch
أسئلة متنوعة	www.familienhandbuch.ch
الوالدين: التقوية – الأختبار	www.elternbildung.zh.ch/elternstaerkentest
يوم الأسرة بسويسرا	www.tagesfamilien.ch
التوائم	www.zwillinge.ch
مراسلة الأطفال	www.schreibabyhilfe.ch
أغاثـة الوالدين	www.muetterhilfe.ch
جمعيـة الأطفال والعنف	www.kinderundgewalt.ch

تشاهدون على موقعنا التالي www.elternbildung.ch تقيم السادة القراء لهذا الكتيب.

التنفيذ والأخراج:
الفكرة بالكامل والأخراج: تأهيل الوالدين بسويسرا، زيورخ
أشترك في إعداد النص: مارجريت هونجربولير، ـ رابير، كاترين كيللر ـ شوماخر شبكة ف: شمال غرب سويسرا، بازل.
الخبراء الأخصائيون: دكتور يواخيم بينسل، دكتورة جوليا بيريك، دكتور رودجير بوست.
كتابة النص: يولي جروبلي و لوپسنجن
التصميم: پيتر ليشتنشتيجر، زيورخ
الرسومات: وكالة شولتزا للأعلانات، ڤالتر و زايل، نوررنبورغ.
الطباعة: مطبعة ترنير المساهمة، زيورغ
ساهم في تحضير هذا الكتيب: مارلين بيري، ريتا بيري، سابينا برونير، أدلهايد ديبرونير، ڤيڤيان فينتر، پيپا فونتانا، مارجريت جيرشتن، ساندرو جولياني، جاستون هاس، دانيال هبايجر، مادلين لودي، مايا موليه، أندي تشومبيرلين، أورس زيجلر.
حقوق الطبع والنشر محفوظـة، الطبعة الأولى ٢٠١٠

تم إعداد هذا الكتيب بالتعاون المشترك بين كل من إعداد
الوالدين بسويسرا ومؤسسة يعقوبس الخيرية

Jacobs Foundation
Seefeldquai 17
P.O. Box
CH-8034 Zürich

Tel.: +41 44 388 61 26
Fax: +41 44 388 61 37

www.jacobsfoundation.org

Elternbildung CH
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich

+41 44 253 60 60
+41 44 253 60 66

info@elternbildung.ch
www.elternbildung.ch

elternbildung ch
formation des parents ch
formazione dei genitori ch

نشكر كل من المؤسسات التالية لدعمها ومساهمتها في حملة «الترابط يجعلك قوياً»: المكتب الفيدرالي للهجرة، المكتب الفيدرالي للتأمينات الإجتماعية، شركة سفن وان ميديا (سويسرا) المساهمة، فيكتورنوكس. بدعم من التضامن الأتّتماني للمقاطعة.

Supported by the Canton of Zug

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Justiz- und Polizeidepartement EJPD
Département fédéral de justice et police DFJP
Bundesamt für Migration BFM
Office fédéral des migrations ODM