

العقل

nobody's perfect

التعلق ومشاعر طفلك

- إن تعلق طفلك بك يحدث فرقاً. يؤثر تعلق الأطفال بوالديهم على نموهم العقلي، فعندما يشعرون بالأمان يصبحون جاهزين للتعلم.
- انتبه جيداً على طفلك. لاحظ ما يريد أن يخبرك به، ما يحب وما لا يحب. تجاوب معه، ابتسم عندما يبتسم لك وتكلم معه عندما يصدر أصواتاً بسيطة.
- علم طفلك المشاعر. يبكي طفلك ليُعلمك أنه بحاجة لأن تعتني به، ومن الأفضل أن تذهب إلى طفلك عندما يبكي. عندما يصبح أكبر، تكلم معه عن المشاعر واستخدم الكلمات التي تصف المشاعر كالفرح والحزن والغضب والعصبية.
- تواصل مع طفلك. تبدأ قدرة الطفل على الحب والثقة والإحساس والتعلم عبر الرابطة العاطفية القوية التي يكونها مع الأشخاص الذين يعتنون به، ويبدأ هذا الاتصال العاطفي قبل ولادته، ويسمى التعلق.
- استجب لاحتياجات طفلك. ينشأ التعلق الآمن عندما تستجيب لاحتياجات طفلك، فهو بحاجة إلى حنانك وحبك وإلى أن يتعلق بك. حاول تهدئة طفلك عندما يكون منزعجاً أو خائفاً أو مريضاً، أو إذا أصيب بأذى. عانقه واحضنه كثيراً. تحدث إليه وغن له بصوت ناعم.

تدوم رابطة التعلق القوي التي تبنيها مع طفلك عندما يكون صغيراً مدى الحياة.



For an electronic version of this ATTACHMENT AND YOUR CHILD'S FEELINGS tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.
Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements L'ATTACHEMENT ET LES SENTIMENTS DE VOTRE ENFANT, veuillez s'il vous plaît contacter :
DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

المشاعر في صور

- يمكنك صنع كتاب منزلي حول المشاعر. قصّ صوراً لأطفال من المجلات والصحف على أن تعبّر هذه الصور عن مشاعر مختلفة. ألصق الصور على لوحات كرتونية صغيرة باستخدام الصمغ أو الشريط اللاصق. أحدث ثقبين في أحد جوانب اللوحات ثم أجمعها معاً على شكل كتاب بتمرير شريط أو حبل قصير من خلال الثقبين.
- إذا كنت تمتلك آلة تصوير (كاميرا)، يمكنك استخدام صور طفلك لصنع الكتاب. التقط صوراً له وهو يتظاهر بالحزن والفرح والإحباط والغضب والملل وهكذا، سوف يستمتع طفلك بالنظر إلى صورته، دعه يقلّب الصفحات ويخبرك بما يشعر.



لعبة بيكابوو ولعبة الغمّيزة

- يخاف الرضع وصغار الأطفال أحياناً عندما يبتعد عنهم أهلهم. يمكنك لعب ألعاب يتعلّم طفلك من خلالها أنك ستعود دوماً حتى لو ابتعدت.
- يمكنك أن تبدأ مع طفلك في عمر صغير كالشهر الرابع أو الخامس فقط. ضع طفلك على مقعد للأطفال واجلس مواجهاً له. اجعل وجهك قريباً جداً من وجهه. عندما ينظر إليك قم بإخفاء وجهك خلف قطعة قماش قائلاً: "أين أنا؟". عندما يبدأ في تحريك قدميه ويديه أبعده عن القماش وقل بلطف "بيكابوو" وابتسم له. انتظر حتى يبتسم لك ثم أخف وجهك من جديد. لاعبه برفق، وتوقّف عندما يبدو أنه لم يعد مهتماً باللعب.
- عندما يكبر طفلك سيكون بإمكانه وضع قطعة القماش أمام وجهه ليلعب اللعبة.
- أمّا في لعبة الغمّيزة، فعليك تبادل الأدوار مع طفلك وقد كبر قليلاً. سيختبئ أحياناً حيث يمكنك أن تراه. تظاهر بأنك لا تراه قائلاً: "أين أنت؟"، فهذا يشعره بالإثارة. ابحث في عدة أماكن قبل أن تقول أخيراً: "وجدتك!"، ثم اختبئ وانتظر حتى يجدهك.

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: