



رعاية الأطفال وصحتهم

نشرة معلومات للوالدين

تنمية قدرة طفلكم على التكيف

بصفتكم والدين فمن الطبيعي أن تكونوا تريدون حماية أطفالكم من مواجهة أوقات صعبة، ولكن كافة الأطفال سوف يواجهون تحديات ونكسات. وكافة أنواع التجارب مثل انهيار العائلة، أو المرض، أو الانتقال إلى مدينة جديدة، أو البدء بتعليم الطفولة المبكرة أو ترتيبات رعاية أطفال جديدة، أو أحداث مؤلمة، يمكن أن تمتحن قدرة أطفالكم على التكيف والتعامل مع الحالة.

والتكيف هو القدرة على التعامل مع الحالة عند مواجهة تجارب سلبية أو صعبة. ونحن نعتقد غالباً أن الأطفال يتكيفون تلقائياً مع الحالة، ولكن هذا ليس صحيحاً. وعلى الرغم من أنه لا يمكننا دائماً حماية الأطفال من مواجهة أوقات صعبة فإنه يمكننا المساعدة في تنمية قدرتهم على التكيف، وضمان حيازتهم للمهارات وحصولهم على الدعم للتعامل مع الحالة والتكيف معها.

كيف يمكن أن يقوم الأهل بتنمية قدرة أطفالهم على التكيف؟

تتعلق تنمية القدرة على التكيف بتنمية علاقات قائمة على الأمان والعطف والمحبة وخلق تجارب داعمة وإيجابية لمساعدة الأطفال على النمو والتطور.

وبالإضافة إلى بناء علاقة قوية مع طفلكم يمكنكم المساعدة في تنمية قدرته على التكيف من خلال:

- إظهاركم له بأنكم تهتمون به وتعنون باحتياجاته.
- تفهمكم لمشاعره والاعتراف بمهاراته، والعناية باحتياجات رضيعكم والاستجابة لبكائه والأصوات التي يصدرها.
- الابتسام والثناء عند قيامه بالأشياء باستقلالية.
- الموافقة والتشجيع عند قيامه بتجربة أشياء جديدة وعلى محاولاته.
- وضع قواعد وعواقب لطفلكم سهلة الفهم وشرح الأسباب الموجبة لهذه القواعد.
- سؤاله عن رأيه واحترام وجهة نظره.
- إتاحة متسع من الوقت له للقيام بالأشياء التي يجيدها.
- تكليفه بمهام في المنزل.

وحتى في الأوقات التي تواجهون فيها أنتم وعائلتكم التوتر والضغوط النفسية فمن المهم أن تحافظوا على روح إيجابية في تعاملكم مع طفلكم حيث يساعد ذلك في طمأنته بأنكم تحبونه وتهتمون به.

وتذكروا أن تقوموا بالتحدث مع معلمة طفلكم في مرحلة الطفولة المبكرة حول ما يجري في حياة طفلكم، حيث سيساعد ذلك المعلمات على أن يكن أكثر انتباهاً لاحتياجات طفلكم، وخاصةً خلال أوقات التوتر. وبالمثل فإن معلمات طفلكم يمكن أن يقدمن دعماً عظيماً لمساعدتكم في فهم بعض أنواع سلوك طفلكم. ومن خلال العمل معاً يستطيع الأهل والعائلات والمجتمع تنمية قدرة الأطفال على التكيف، ومساعدتهم على النمو سعداء وأصحاء وقادرين على التعامل مع تحديات الحياة.

نشرة معلومات الوالدين هذه متوافرة بلغات مختلفة محكية ضمن المجتمع، ويمكن تنزيلها مع المراجع من موقع الإنترنت التالي: www.rch.org.au/ccch

مبادرة من

The Royal Children's
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

مع الدعم
بمنحة تثقيفية من

Johnson's
baby

مع الدعم
من المجلس الوطني
لاعتناء رعاية الأطفال

Working
Together
First
NCAC
National Children
Accreditation Limited Inc.

مع الدعم من
الحكومة الاسترالية
دائرة خدمات العائلة
والإسكان والمجتمع وشؤون
السكان الأصليين