

الصحة العقلية للأطفال الرضع ومرحلة الطفولة المبكرة (IECMH)

دليل للوالدين/مقدمي الرعاية: التعلق والترابط

نقدّم فيما يلي ما نعرفه عن التعلق والترابط:

- يحتاج الأطفال الرضع وصغار السن إلى تنمية مشاعر التعلق والترابط القوية مع الأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية.
- يحتاج طفلك الشعور بالأمان، والمحبة، والحماية، خاصة عندما يعاني من المرض، أو الانزعاج، أو الأذى، أو الخوف.
- وعندما يتمتع الأطفال بعلاقات الترابط القوية فإنهم يشعرون أنهم قادرون على الثقة بالأشخاص الذين يقدمون لهم الرعاية. وهذا من شأنه أن يساعد على استكشاف العالم من حولهم ومعرفة.
- إن القليل من التوتر والإجهاد يعتبر جزءاً من الحياة اليومية. ولكن الكثير من التوتر والإجهاد يمكن أن يؤثر على صحة الطفل ونموه. ويمكنك حماية طفلك من خلال التعامل مع هذا التوتر بطريقة توفر الرعاية والدعم للطفل.
- إن حصول طفلك على علاقة ترابط وتعلق وثيقة معك ستساعدها على بناء علاقات سليمة في المستقبل. كما أن ذلك يعني أيضاً أن طفلك سيتمكن على الأغلب من النمو والتطور بشكل إيجابي.

إذا كنت أحد الوالدين، أو مقدم الرعاية، حاول التفكير في سن الطفل وقدراته التنموية، وكيف يمكنك أن:

- تستجيب لمشاعر طفلك واحتياجاته؟
- من الطبيعي أن يعتبر الأطفال عن نطاق واسع من العواطف. ويمكنك أن تضع عنواناً لكل من هذه المشاعر وأن تستجيب لها بكل تفهم. مثلاً، "أنا أعرف أنه من الصعب أن تغادر الحديقة العامة عندما تكون مستمتعاً في وقتك إلى هذا الحد. دعني أمسك بيدك ونحن نسير إلى البيت وفي هذه الأثناء يمكنك أن تقول لي ما تريد أن تفعله غداً في الحديقة العامة."
- تخطط البرامج اليومية بحيث تلبي احتياجات طفلك الأساسية؟
- من الأمور التي يمكن أن تساعد طفلك على الشعور بالأمان والحماية هي معرفة ماذا سيحدث تالياً. مثلاً، يجب أن تحدّدوا أوقاتاً ثابتة لتناول الطعام، والنوم، واللعب، والتنزه خارج البيت.
- تزيد علاقة الترابط والتعلق مع طفلك؟
- إن أفضل طريقة لتعليم الطفل هي من خلال لحظات الحياة الواقعية. ذلك أنه من المهم أن تحصر الوقت الذي تقضيه أنت وطفلك أمام شاشة الحاسوب/المبيوتر أو التلفزيون إلى أقل مدة ممكنة. وعلى سبيل المثال، فإن [جمعية أطباء الأطفال الكندية \(Canadian Pediatric Society\)](#) (بالإنجليزية)، تنصح بما يلي للأطفال:
 - دون سن السنتين، لا يحصلون على أي مدة من الوقت أمام الشاشة.
 - ما بين 2-5 سنوات يحصلون على مدة محدودة من الوقت أمام الشاشة هي أقل من ساعة واحدة في اليوم.
 - تشير الدراسات إلى أن المدة الأقل هي دائماً الأفضل. ولا يتوفر أي دليل على أن الوقت الذي يقضيه الطفل أمام شاشة التلفزيون أو الحاسوب يؤدي إلى تحسين نمو الطفل وتطوره.
- توفر طرقاً وأساليب لطفلك حتى يتمكن من اللعب واستكشاف العالم من حوله؟
- يجب بالضرورة أن تكون منتبهاً عندما يلعب طفلك وتعلق على هذا اللعب. إن هذا من شأنه أن يؤكد لطفلك أنك تشعر بالاهتمام بلعبه وأنت متوفر لتقديم الدعم والمساعدة له عندما يحتاجك. مثلاً، عندما يكون طفلك الصغير على الأرض يستكشف ما حوله، تحدّث معه عن الأشياء التي يقوم بها أو يراها.
- تبني نظاماً من الدعم حولك؟
- إن تربية الأطفال ليست دائماً سهلاً. وعندما يتوفر لك الدعم من الآخرين، فإن ذلك سيساعدك على أن تتجاوز اللحظات الصعبة. مثلاً، حاول الحصول على الدعم من العائلة، والأصدقاء والبرامج والموارد في المجتمع المحلي.
- تعرف ما إذا كان نمو طفلك يسير في الاتجاه الصحيح المناسب لعمرهم؟
- من الضروري أن تكون لديك توقعات تنموية مناسبة لقدرات طفلك وسلوكه/ها. مثلاً، [Looksee Checklist®](#) (بالإنجليزية) (المعروفة سابقاً Nipissing District Developmental Screen®-NDDS) و [Early Years Check-In](#) (بالإنجليزية) تقدّم فعاليات وأمثلة تناسب كل فئة من العمر ومرحلة من النمو.

أين يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات؟

- [Caring for Kids: Screen Time and Young Children](#) (بالإنجليزية)
- [Centre of Excellence for Early Childhood Development: Attachment](#) (بالإنجليزية)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress](#) (بالإنجليزية)
- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#) (بالإنجليزية)
- [Best Start, Healthy Baby Healthy Brain](#) (بالإنجليزية)
- [Best Start, Healthy Baby Healthy Brain \(attachment video\)](#) (بالإنجليزية)
- [Infant Mental Health Promotion, Comfort Play and Teach](#) (بالإنجليزية)
- [Psychology Foundation of Canada, Make the Connection](#) (بالإنجليزية)
- [Best Start, Life with a New Baby](#) (بالإنجليزية)
- [National Collaborating Center for Aboriginal Health](#) (بالإنجليزية)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (بالإنجليزية)

أين يمكنكم أن تجدوا الدعم؟

- [Parenting in Ottawa](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Parent Resource Centre](#) (بالإنجليزية)
- [211 Ontario](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (بالإنجليزية)

الصحة العقلية للأطفال الرضع ومرحلة الطفولة المبكرة (IECMH)

دليل للوالدين/مقدمي الرعاية: نمو الدماغ

نقدّم فيما يلي ما نعرفه عن نمو وتطور الدماغ:

- يبدأ الدماغ في النمو أثناء الحمل ويحقق أكبر مقدار من النمو خلال أول 2000 يومًا (5 إلى 6 سنوات) من حياة طفلك.
- ويتم تكوين أكثر من 1 مليون روابط جديدة في الدماغ كل ثانية. ويواصل الدماغ نموه وتطوره طوال فترة الطفولة وفي بداية سن الرشد.
- تعمل جينات الطفل، والبيئة التي ينشأ فيها، وتجاربها المبكرة في الحياة، وعلاقاته مع الآخرين مع بعضها البعض لتكوين هذه الروابط وبناء دماغ سليم وصحي.
- إن القليل من التوتر والإجهاد النفسي هو جزء من الحياة اليومية. ولكن التوتر الشديد يمكن أن يؤثر على نمو دماغ الطفل. ويمكنك أن توفر الحماية للطفل من هذا التوتر عن طريق التعامل مع هذا التوتر بأسلوب يتميز بالرعاية والدعم.
- إن الغذاء الصحي، والنوم والتمارين الرياضية تعتبر كلها في غاية الأهمية لنمو الدماغ بشكل جيد، والمحافظة على الصحة والعافية.
- إذا كنت أحد الوالدين، أو مقدم الرعاية، حاول التفكير في سن الطفل وقدراته التنموية، وكيف يمكنك أن:
- تبني علاقة قائمة على الثقة والأمان؟ [secure and trusting relationship](#) (بالإنجليزية)
- إنها كممارسة لعبة مثل التنس "الإرسال والرد" "serve and return" (بالإنجليزية). مثلاً، إذا كان طفلك يميل إلى المناغاة أو الثرثرة بدون معنى أو كان يبدو عليه الانزعاج، فيجب أن يكون ردك بأسلوب إيجابي للتخفيف عنه وإراحته وذلك بأن تضم الطفل وتحضنه أو تقبله.
- تستجيب لمشاعر طفلك واحتياجاته؟
- من الطبيعي أن يعبر الأطفال عن مدى واسع من العواطف. كما أنه من الضروري أن تحرص على إراحة الطفل والتخفيف عنه إذا لحق به الأذى، أو المرض أو الانزعاج. مثلاً، تهدئة طفلك عندما يقع على الأرض.
- تزيد روابطك مع طفلك؟
- إن أفضل طريقة لتعليم الطفل هي من خلال لحظات الحياة الواقعية. ذلك أنه من المهم أن تحصر الوقت الذي تقضيه أنت وطفلك أمام شاشة الحاسوب/الكمبيوتر أو التلفزيون إلى أقل مدة ممكنة. وعلى سبيل المثال، فإن [جمعية أطباء الأطفال الكندية](#) (Canadian Pediatric Society) (بالإنجليزية)، تنصح بما يلي للأطفال:
 - دون سن السنتين، لا يحصلون على أي مدة من الوقت أمام الشاشة.
 - ما بين 2-5 سنوات يحصلون على مدة محدودة من الوقت أمام الشاشة هي أقل من ساعة واحدة في اليوم.
 - تشير الدراسات إلى أن المدة الأقل هي دائماً الأفضل. ولا يتوقّر أي دليل على أن الوقت الذي يقضيه الطفل أمام شاشة التلفزيون أو الحاسوب يؤدي إلى تحسين نمو الطفل وتطوره.
- تبني نظاماً من الدعم حولك؟
- إن تربية الأطفال ليست دائماً أمراً سهلاً. وعندما يتوقّر لك الدعم من الآخرين، فإن ذلك سيساعدك على أن تتجاوز اللحظات الصعبة. مثلاً، حاول الحصول على الدعم من العائلة، والأصدقاء والبرامج والموارد في المجتمع المحلي.
- تعرف ما إذا كان نمو طفلك يسير في الاتجاه الصحيح المناسب لعمرهم؟
- من الضروري أن تكون لديك توقعات تنموية مناسبة لقدرات طفلك وسلوكه/ها. مثلاً، [Looksee Checklist®](#) (بالإنجليزية)
- (المعروفة سابقاً Nipissing District Developmental Screen®-NDDS) و [Early Years Check-In](#) (بالإنجليزية) تقدّم فعاليات وأمثلة تناسب كل فئة من العمر ومرحلة من النمو.

أين يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات؟

- [Caring for Kids - Your baby's brain: How parents can support healthy development](#) (بالإنجليزية)
- [Healthy Baby, Healthy Brain](#) (بالإنجليزية)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress](#) (بالإنجليزية)
- [Infant Mental Health Promotion, Comfort Play and Teach](#) (بالإنجليزية)
- [City of Hamilton: Parenting with LOVE - Brain Development](#) (بالإنجليزية)
- [Encyclopedia on Early Childhood Development – Brain](#) (بالإنجليزية)
- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#) (بالإنجليزية)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (بالإنجليزية)

أين يمكنكم أن تجدوا الدعم؟

- [Parenting in Ottawa](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Parent Resource Centre](#) (بالإنجليزية)
- [211 Ontario](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (بالإنجليزية)

الصحة العقلية للأطفال الرضع ومرحلة الطفولة المبكرة (IECMH) دليل للوالدين/مقدمي الرعاية: المرونة أو القدرة على التكيف

نقدم فيما يلي ما نعرفه عن المرونة أو القدرة على التكيف:

- إنها القدرة على الإمساك بدفة الحياة وإدارتها خلال التحديات في الأوقات الصعبة بأسلوب إيجابي.
- تنمية ميزة المرونة وتطويعها طوال حياتك.
- المرونة مهارات بناء على تساعد الإيجابي والدخول بالرعاية التي تميز الدائم التي تعامل.
- أنتم تلعبون الدور الأكبر في مساعدة الأطفال على تنمية وتطوير أشكال القوة التي تدعم المرونة.
- تشير الأبحاث إلى أن المرونة يمكن أن تكون تحدياً في العديد من مستويات عالية من السعادة، والعلاقات الإيجابية والقدرة على تحقيق نجاح أكبر في المدرسة، والعمل، والحياة.

إذا كنت أحد الوالدين، أو مقدم الرعاية، حاول التفكير في سن الطفل وقدراته التنموية، وكيف يمكنك أن:

- تعتني بنفسك حتى تبقى في صحة جيدة خلال الأوقات الصعبة؟
 - يلاحظ الأطفال استراتيجيات وأساليب العناية الذاتية بالنفس ويتعلمونها منكم. مثلاً، الحصول على مقدار كافٍ من النوم، الخروج للمشي قليلاً، طلب المساعدة، إلخ.
 - تمارس الاحتفاظ بالهدوء عندما تتعامل مع سلوك أو ظروف صعبة؟
 - من الضروري أن تكون المثل الذي يقتدي به الأطفال من جميع الأعمار. مثلاً، احرص على العد إلى 10 قبل الرد على أي تصرف من جانب الطفل، خذ نفساً عميقاً، واطلب المساعدة من الآخرين، إلخ.
 - توفر الهدوء والراحة للأطفال عندما يشعرون بالانزعاج؟
 - قدم لهم الدعم ليتحدثوا عن مشاعرهم وعلمهم استراتيجيات تهدئة أنفسهم. مثلاً، حاول التخفيف عن الطفل من خلال ضمه/ها إلى حضنك، وعلمهم التنفس عميقاً، وساعدهم على أن يضعوا مسميات لمشاعرهم "يبدو أنك تشعر بالإحباط".
 - تشجع الأطفال على مواصلة المحاولة حتى عندما يكون ذلك صعباً؟
 - ساعد الأطفال على أن يتعلموا أن الأخطاء هي أمر مقبول. مثلاً، يمكنك تجزئة المهام الكبيرة إلى خطوات صغيرة، والإشادة بكل ما لديهم من مظاهر القوة والثناء على جهودهم. "لقد بذلت جهداً كبيراً حتى ترتدي حذائك بنفسك".
 - تخلق الفرص لمشاركة اللحظات الإيجابية مع أطفالك خلال يومك؟
 - إن القدرة على الاحتفاظ بنظرة إيجابية للحياة والتعبير عن الشكر يساعد على بناء المرونة والقدرة على التكيف. مثلاً، حاول أن تختار وقتاً في اليوم لتحديد شيئاً إيجابياً في ذلك اليوم (أثناء وجبة الطعام، وقت النوم، إلخ).
 - تبني من حولك نظاماً يقدم لك الدعم؟
 - إن تربية الأطفال ليست دائماً أمراً سهلاً. وعندما يتوفر لك الدعم من الآخرين، فإن ذلك سيساعدك على أن تتجاوز اللحظات الصعبة. مثلاً، حاول الحصول على الدعم من العائلة، والأصدقاء والبرامج والموارد في المجتمع المحلي.
 - تعرف ما إذا كان نمو طفلك يسير في الاتجاه الصحيح المناسب لعمره/ها؟
- من الضروري أن تكون لديك توقعات تنموية مناسبة لقدرات طفلك وسلوكه/ها. مثلاً، [Looksee Checklist®](#) (بالإنجليزية) (المعروفة سابقاً [Nipissing District Developmental Screen®-NDDS](#)) و [Early Years Check-In](#) (بالإنجليزية) تقدم فعاليت وأتملة تناسب كل فئة من العمر ومرحلة من النمو.

أين يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات؟

- [Centre of Excellence for Early Childhood Development: Resilience](#) (بالإنجليزية)
- [Reaching IN ... Reaching OUT: Road to Resiliency Factsheet and Video](#) (بالإنجليزية)
- [Center of the Developing Child, Harvard University: Resilience](#) (بالإنجليزية)
- [Psychology Foundation of Canada: Parenting Information](#) (بالإنجليزية)
- [Parenting with LOVE: Role Modeling](#) (بالإنجليزية)
- [Best Start Resource. Building Resilience in Young Children](#) (بالإنجليزية)
- [Ottawa Public Health: MindMasters2](#) (بالإنجليزية)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (بالإنجليزية)

أين يمكنكم أن تجدوا الدعم؟

- [Parenting in Ottawa](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Parent Resource Centre](#) (بالإنجليزية)
- [211 Ontario](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (بالإنجليزية)

الصحة العقلية للأطفال الرضع ومرحلة الطفولة المبكرة (IECMH) دليل للوالدين/مقدمي الرعاية: التنظيم الذاتي

نقدّم فيما يلي ما نعرفه عن التنظيم الذاتي:

- إنه الطريقة التي نتعامل من خلالها مع الضغوطات التي تسبب التوتر ثم منها التعافي .
- إنه الطريقة التي نتعامل من خلالها مع مشاعرنا، وأفكارنا، وأفعالنا ونديرها بحيث نستطيع أن نكون في حالة من الهدوء، والتركيز، والانتباه. وهذا يساعدنا على التأقلم مع الحياة اليومية بحيث نكون جاهزين للتعلم.
- نقدم فيما يلي بعض الأمثلة على الضغوطات التي تسبب التوتر والتي يمكن أن يتعرّض لها الأطفال:
 - عدم النوم
 - الإحساس بالجوع أو عدم تناول كمية كافية من الطعام الصحي
 - الإحساس بالغرق تحت وطأة أمور معينة (مثلاً، التأقلم مع طفل جديد، الانتقال من مرحلة إلى أخرى، تغييرات في داخل العائلة)
 - الإحساس بوعكة صحية أو بالمرض
 - التملل والضجر أو الحاجة إلى الحركة (مثلاً، عدم توفر كمية كافية من النشاط الجسماني)
 - استعمال شاشات التلفزيون أو الحاسوب/الكمبيوتر لفترات أكثر مما تتصحّح بها [جمعية أطباء الأطفال في كندا \(Canadian Pediatric Society\)](#) (بالإنجليزية)
 - التعرّض لبيئة غير مناسبة لهم (مثلاً، الضجيج، الإضاءة، تحفيز أكثر من اللازم أو تحفيز أقل من اللازم، مكان مزدحم، عدم توفر فرص للحركة)

إذا كنت أحد الوالدين، أو مقدم الرعاية، حاول التفكير في سن الطفل وقدراته التنموية، وكيف يمكنك أن:

- تدعم قدرة طفلك على التأقلم في بيئات مختلفة؟
- مثلاً، في دكان البقالة، في حفلة، وفي ساحة اللعب.
- تساعد الطفل على أن يفهم مشاعره وأحاسيسه وردود فعله عليها، وتحديدتها وتسميتها؟
- مثلاً، "لا بد أنك قد شعرت بالإحباط عندما أخذ عمر دميّك. لنذهب إلى عمر ونتحدث معه سوياً."
- تقدّم له الدعم عندما يطلق العنان لمشاعره وذلك باستعمال أسلوب [العزل والبقاء مع الطفل "time ins"](#) (بالإنجليزية)
- مثلاً، "أنا أدرك أنك غاضب الآن. سأبقى معك إلى أن تشعر بالهدوء."
- تقدّم من خلال نفسك نماذج وأمثلة على المهارات الاجتماعية وقدرات حل المشاكل، وممارسة هذه المهارات والقدرات، من خلال استعمال الأغاني، والقصص والألعاب العفوية؟
- استعمل الأغاني والموارد لتعليم نفسك وطفلك أساليب جديدة مثل التنفس العميق للمساعدة على التهدئة. مثلاً، [فيديو شارع سمسم Sesame Street video](#).
- تبني نظاماً من الدعم حولك؟
- إن تربية الأطفال ليست دائماً سهلاً. وعندما يتوقّر لك الدعم من الآخرين، فإن ذلك سيساعدك على أن تتجاوز اللحظات الصعبة. مثلاً، حاول الحصول على الدعم من العائلة، والأصدقاء والبرامج والموارد في المجتمع المحلي.
- تعرف ما إذا كان نمو طفلك يسير في الاتجاه الصحيح المناسب لعمرهم؟
- من الضروري أن تكون لديك توقعات تنموية مناسبة لقدرات طفلك وسلوكه/ها. مثلاً، [Looksee Checklist®](#) (بالإنجليزية)
- (المعروفة سابقاً Nipissing District Developmental Screen®-NDDS) و [Early Years Check-In](#) (بالإنجليزية) تقدّم فعاليات وأمثلة تناسب كل فئة من العمر ومرحلة من النمو.

أين يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات؟

- [Self-Reg with Stuart Shanker](#) (بالإنجليزية)
- [Stuart Shanker, Self-Regulation: The Early Years What You Need To Know](#) (بالإنجليزية)
- [City of Hamilton – Parenting with LOVE](#) (بالإنجليزية)
- [Why Do We Lose Control of Our Emotions?](#) (بالإنجليزية)
- [Ottawa Public Health: MindMasters2](#) (بالإنجليزية)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (بالإنجليزية)
- [Positive Discipline for Young Children \(Time-Ins\)](#) (بالإنجليزية)

أين يمكنكم أن تجدوا الدعم؟

- [Parenting in Ottawa](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Parent Resource Centre](#) (بالإنجليزية)
- [211 Ontario](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (بالإنجليزية)

الصحة العقلية للأطفال الرضع ومرحلة الطفولة المبكرة (IECMH) دليل للوالدين/مقدمي الرعاية: الشعور بالقوة والقدرة على الإمساك بزمام الأمور

نقدّم فيما يلي ما نعرفه عن الشعور بالقوة والقدرة على الإمساك بزمام الأمور:

- إنه يعني قدرة طفلك النامية لاتخاذ الخيارات والقرارات.
- وهي ذلك النوع من الخيارات التي تقول، "رأيت له قيمة".
- إن الشعور بالقوة والقدرة على الإمساك بزمام الأمور يساعد على نمو وتطور إحساس الطفل بهويته ("من أنا؟").
- وعندما يعرف الطفل هويته الحقيقية فإن ذلك يساعده على اكتشاف دوره/ها في العلاقات مع الآخرين، وفي المجتمع المحلي، والعالم.
- إذا كنت أحد الوالدين، أو مقدم الرعاية، حاول التفكير في سن الطفل وقدراته التنموية، وكيف يمكنك أن:
- تحتفي بشخصية طفلك المميزة؟
- يعبر الأطفال عن هويتهم من خلال عدة طرق مختلفة. مثلاً، يفضل بعض الأطفال الموسيقى أو الرقص بدلاً من الألعاب الرياضية.
- توفر الفرص أمام طفلك ليتمكن من اتخاذ القرارات؟
- هناك العديد من اللحظات، كل يوم، يحتاج طفلك فيها اتخاذ خيارات مختلفة، وتوجيه الأسئلة، والتفكير، وحل المشاكل. مثلاً، أن يختار ارتداء القميص الأحمر أو القميص الأزرق.
- تساعد طفلك على أن يتعلم كيف يصبح مستقلاً بطريقة سليمة وأمنة؟
- اسمح لطفلك القيام ببعض الأمور لوحده. مثلاً، التمرين على ارتداء ملابسه وتناول طعامه بنفسه.
- تستطيع إيجاد بيئات وفرص أمام طفلك للقيام ببعض المخاطرة بشكل يستند إلى ما لديه من جاهزية، وقدرات، واهتمامات؟
- يستطيع الأطفال بناء الثقة وتعلم المهارات من خلال اللعب وتجربة أمور جديدة بأنفسهم. مثلاً، عندما يحاول الطفل الجالس على الأرض أن يقف على قدميه، فإن ذلك يعني أنه يبني المهارات اللازمة للمشي.
- تبني نظاماً من الدعم حولك؟
- إن تربية الأطفال ليست دائماً سهلاً. وعندما يتوفر لك الدعم من الآخرين، فإن ذلك سيساعدك على أن تتجاوز اللحظات الصعبة. مثلاً، حاول الحصول على الدعم من العائلة، والأصدقاء والبرامج والموارد في المجتمع المحلي.
- تعرف ما إذا كان نمو طفلك يسير في الاتجاه الصحيح المناسب لعمرهم؟
- من الضروري أن تكون لديك توقعات تنموية مناسبة لقدرات طفلك وسلوكه/ها. مثلاً، [Looksee Checklist®](#) (بالإنجليزية)
- (المعروفة سابقاً [Nipissing District Developmental Screen®-NDDS](#)) و [Early Years Check-In](#) (بالإنجليزية) تقدّم
- فعاليات وأمثلة تناسب كل فئة من العمر ومرحلة من النمو.

أين يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات؟

- [Reaching IN ... Reaching OUT: Keep Trying](#) (بالإنجليزية)
- [Reaching IN ... Reaching OUT: Encouragement Poster](#) (بالإنجليزية)
- [Today's Parent: Help Yourself! 8 Tips for Teaching Kids to be More Independent](#) (بالإنجليزية)
- [The Conversation: How do Children Develop a Sense of Self?](#) (بالإنجليزية)
- [Self Efficacy in Kids](#) (بالإنجليزية)

أين يمكنكم أن تجدوا الدعم؟

- [Parenting in Ottawa](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Parent Resource Centre](#) (بالإنجليزية)
- [211 Ontario](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (بالإنجليزية)

الصحة العقلية للأطفال الرضع ومرحلة الطفولة المبكرة (IECMH)

دليل للوالدين/مقدمي الرعاية: المزاج

نقدّم فيما يلي ما نعرفه عن مزاج الطفل:

- يولد كل طفل ولديه شخصية مميزة ومزاج خاص به/بها
- ينشأ ويتطور المزاج في فترة مبكرة من الحياة ويخضع للتأثير من الجانب البيولوجي للطفل (التركيب الوراثي أو الجينات genetics وعلم ما فوق الجينات epigenetics)، وتجارب الطفل وعلاقاتها. ويؤثر المزاج على كيفية سلوك الطفل، وردود أفعاله على الأوضاع التي يواجهها، وكيفية تعامله مع الآخرين.
- تشمل بعض ملامح المزاج الشائعة مستوى النشاط البدني، حدة الشعور العاطفي، صعوبة التعامل مع التغيير أو الأوضاع الجديدة أو الأشخاص الجدد، وقد يكون من السهل تشتيت انتباهه أو شعوره بالإحباط، إلخ.
- وفي حين يولد الأطفال ولديهم ملامح مزاج معينة، إلا أنهم قادرون على أن يتعلموا كيفية التغلب على بعض الجوانب التي قد تشكل تحدياً أو صعوبة بالنسبة لهم (مثلاً، خائف أو مذعور، مندفع أو متهور).

إذا كنت أحد الوالدين، أو مقدم الرعاية، حاول التفكير في سن الطفل وقدراته التنموية، وكيف يمكنك أن:

- تعرف عن مزاج طفلك الخاص به/بها وتفهمه؟
- يؤثر مزاج الطفل على كيفية خبرتهم وتعاملهم مع العالم. مثلاً، عندما تترك أنماطاً معينة في سلوك الطفل، فإن هذا سيساعدك على أن تتوقع مسبقاً كيفية رد فعل الطفل على أوضاع معينة (تغيير في البرنامج اليومي، مقابلة شخص جديد، إلخ).
- تستكشف طرقاً مختلفة لدعم مزاج طفلك؟
- يتميز بعض الأطفال بأنهم أكثر حساسية ولديهم حدة في المشاعر. مثلاً، حاول أن تحافظ على هدوئك وأن تعمل على إراحة الطفل والتخفيف عنه/ها عندما يكون منزعجاً.
- تتقبل طفلك كما هو/هي؟
- بدلاً من التركيز على تغيير مزاج طفلك، يجب التركيز على الطريقة التي يمكن استعمالها لمساعدة طفلك الاحتفال بمزاياهم الخاصة بهم والتمتع بها. مثلاً، الأطفال الذين يتمتعون بالخلل أو الحساسية، سيكونون بحاجة للمزيد من الوقت والدعم حتى يمكنهم التكيف مع أوضاع جديدة.
- تقدّم الدعم والراحة للأطفال الذين تبدو عليهم علامات الإجهاد النفسي أو الإحباط؟
- عندما تبني علاقة صادقة وقائمة على الثقة مع طفلك الرضيع أو الصغير، فإنهم سيذكرون أن بإمكانهم الاعتماد عليك لمساعدتهم خلال الأوقات الصعبة. مثلاً، يجب أن تحذو حذوه عندما يواجه تجارب جديدة، وأن تكون مندوبه لدى الراشدين الآخرين، "إنه/إنها بحاجة لبعض الوقت حتى تشعر بالراحة مع الأشخاص الجدد".
- تقدّم نماذج وأمثلة على الطرق التي يمكن استعمالها لإدارة العواطف وردود الفعل على ظروف مختلفة والتعامل معها؟
- إذا كنت أحد الوالدين، فإنك الشخص الأكثر تأثيراً في حياة طفلك، وسيتعلم الطفل من خلال مراقبتك. مثلاً، حاول أن تشارك طفلك بعض القصص عن محاولتك تجربة شيء جديد، حتى لو كان مرعباً في البداية.
- تحقق المطابقة ما بين أسلوب الانضباط الإيجابي الذي تتبعه ومزاج طفلك؟
- يجب أن تحرص على ضبط تصرفات طفلك باحترام وأن تحاول اتباع روتين وحدود ثابتة. مثلاً، يجب أن تعطي طفلك الخيار المناسب لعمره/ها، وأن تُعيد توجيه انتباهه/ها وتساعدكم على أن يتعلموا كيفية حل المشاكل.
- تبني نظاماً من الدعم حولك؟
- إن تربية الأطفال ليست دائماً سهلاً. وعندما يتوفر لك الدعم من الآخرين، فإن ذلك سيساعدك على أن تتجاوز اللحظات الصعبة. مثلاً، حاول الحصول على الدعم من العائلة، والأصدقاء والبرامج والموارد في المجتمع المحلي.
- تعرف ما إذا كان نمو طفلك يسير في الاتجاه الصحيح المناسب لعمرهم؟
- من الضروري أن تكون لديك توقعات تنموية مناسبة لقدرات طفلك وسلوكه/ها. مثلاً، [Looksee Checklist®](#) (بالإنجليزية) (المعروفة سابقاً Nipissing District Developmental Screen®-NDDS) و [Early Years Check-In](#) (بالإنجليزية) تقدّم فعاليات وأمثلة تناسب كل فئة من العمر ومرحلة من النمو.

أين يمكنكم العثور على المزيد من المعلومات؟

- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#) (بالإنجليزية)
- [Parents 2 Parents: Temperament](#) (بالإنجليزية)
- [Centre of Excellence for Early Childhood Development: Temperament](#) (بالإنجليزية)
- [American Academy of Pediatrics](#) (بالإنجليزية)
- [Raising Your Spirited Child. Book by Mary Sheedy Kurcinka](#) (بالإنجليزية)
- [City of Hamilton: Parenting with LOVE Video - Temperament](#) (بالإنجليزية)
- [24-Hour Movement and Activity Guidelines](#) (بالإنجليزية)
- [Children See Children Learn](#) (بالإنجليزية)
- [Best Start: Frequently Asked Questions about Time-outs](#) (بالإنجليزية)

أين يمكنكم أن تجدوا الدعم؟

- [Parenting in Ottawa](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Parent Resource Centre](#) (بالإنجليزية)
- [211 Ontario](#) (بالإنجليزية وتتوفر بعض الموارد بالعربية)
- [Mental Health and Substance Use Services and Resources](#) (بالإنجليزية)