



# ElternMail Berlin

## طفلك في الأسبوع 10-14 من العمر

عزيزتي الأم، عزيزي الأب،

الإصدار الثالث عبر الإنترنت من النشرة الإخبارية ElternMail Berlin للطفل من الشهر 10 - 14 من العمر صارت بين يديك! ينتظركم في هذا العدد موضوعات مؤسسات رياض الأطفال والقلق من الانفصال والخلافات مع الأقارب والخلافات بينكما كزوجين.

وسوف يركز العدد القادم من النشرة الإخبارية ElternMail (بريد الآباء) برلين على الفترة من الشهر 15 - 20 من العمر (انظر المعاينة في النهاية).

مع تحيات فريق ElternMail



### المحتوى

- 1 مقدمة
- 2 كيف حال طفلك في روضة الأطفال؟
- 5 التعامل مع الأجداد وغيرهم من الأقارب عندما يؤثر الأجداد أو الأقارب الآخرين على الشراكة (الحياة الزوجية)
- 6 المزيد من عروض الدعم في برلين
- 8 معاينة وهيئة التحرير.



### مقدمة

على الخطوات في العالم التي تصبح أكبر عندما يفادر الأطفال "العش" الذي نشأ فيه؛ فخطر الإصابة بالعدوى يتزايد أيضًا. حيث أن الجهاز المناعي لم يتطور وينمو بعد بشكل جيد، لذلك لا يمكن تفادي العدوى دائمًا.

لكن الخبر السعيد هو: سيقبل هذا التوتر بمرور الوقت بمجرد أن تعتاد على المسار الحياتي والتغيرات الجديدة. لأنه حتى اليوم المزدحم يوفر وقتًا كافيًا للعناق واللعب. وفيما يتعلق بالدعم من الأجداد أو الأقارب أو المعارف: غالبًا ما تكون هذه هي المرة الأولى التي يتعلم فيها الآباء والأمهات طلب المساعدة وقبولها.

إنه لأمر مدهش ما تعلمه طفلك في السنة الأولى من العمر وكل ما يمكن أن يحدث الآن. وسوف يصبح طفلك في السنة الثانية من عمره أكثر استقلالية ويتقن العديد من خطوات النمو الرئيسية. فبينما كان لديكما حتى الآن إيقاعكما الخاص وربما كنتما قادرين على العناق الحميم في الصباح، أصبحت الحياة تتأثر أكثر فأكثر بالخارج. فمركز الرعاية النهارية (روضة الأطفال) يخفف من ناحية الضغط عنك، لكنه قد يجعلك تشعرين بالتوتر أيضًا بسبب أوقات التوصليل. كما أن الاتصال بالأقارب قد يؤدي بالإضافة إلى لحظات الحب والتجارب الرائعة للطفل إلى حدوث خلافات حول "التربية الصحيحة". ولا يقتصر الأمر

# كيف حال طفلك في روضة الأطفال؟

ربما يكون طفلك قد أتقن بالفعل عملية التأقلم والتعود الأولى في مركز الرعاية النهارية أو الحضانة بشكل رائع، أو ربما لا تزال هذه المرحلة الجديدة من الحياة في طريقك.

## معلومات عن البرنامج التعليمي في برلين

يشرح البرنامج التعليمي برلين المعارف والمهارات والقدرات التي يحتاجها الأطفال لإتقان حياتهم بنجاح. ويشتمل هذا على محتويات وإمكانيات محددة يمكن من خلالها تشجيع الأطفال بطريقة تتناسب مع أعمارهم. ويتم التركيز بشكل خاص في مراكز الرعاية النهارية على الدعم اللغوي. حيث يتم توثيق التقدم اللغوي للطفل على فترات منتظمة في مفكرة تعلم اللغة. والهدف من ذلك هو التأكد من أن الأطفال مستعدون قدر الإمكان لمرحلة الالتحاق بالمدرسة في مسار حياتهم المقبل.

## مرافقة عملية التعود بحب

بصفتك أحد الوالدين، يمكنك مرافقة ودعم فترة تأقلم طفلك. ويحتاج الأطفال الذين يستطيعون بالكاد الكلام إلى الكثير من الوقت والمزيد من الصبر لبناء الثقة تجاه مقدم الرعاية الجديد لهم. وهذا هو السبب في أن التعاون والتواصل بين المربيين والمعلمين والمعلمين وأولياء الأمور له أهمية خاصة أثناء فترة التعود بالروضة وما بعدها. بمجرد أن يعتاد طفلك المكان، سيتم إبلاغك بانتظام من قبل مركز الرعاية النهارية عن مدى تطور طفلك. كما يمكن أيضًا استخدام المقابلات بين الآباء والمعلمين واجتماعات أولياء الأمور لتوضيح الأسئلة التي تحتاج إلى إجابات أو الاستفسار عن تطور طفلك في المجموعة.

وحتى خلال فترة التأقلم فإن لكل طفل وتيرته الخاصة به حسب عمره وحالته المزاجية. كما يجد بعض الأطفال صعوبة في التأقلم أكثر من غيرهم. وقد يكون الانفصال اليومي عن طفلك مقلقًا للغاية في البداية، حيث يتتاب بعض الأطفال أحيانًا الخوف ظنًا منهم بعدم عودة الوالدين. فإذا كان طفلك يعاني من مخاوف الانفصال عنك، فمن الطبيعي أن يكون هذا الأمر مرهقًا لك أيضًا.

ولكن مع مرور الوقت، سيتعلم طفلك الثقة بأنه لن يُترك وحيدًا وأنه سيتم اصطحابه إلى المنزل دائمًا. وعادةً ما يتخطى الأطفال فترة التعارف بشكل جيد للغاية بفضل الدعم المصحوب بالحب منك ومن المربيين والمربيين في الحضانة. هناك دائمًا بعض "الانتكاسات" الصغيرة حتى بعد التأقلم الناجح - خاصةً إذا كانت المعلمة المحبوبة مريضة على سبيل المثال، أو إذا كان الصديق المفضل أو الصديقة المفضلة في الروضة غير موجودة، أو إذا كان طفلك مريضًا. ويحتاج العديد من الأطفال بعد عطلة نهاية الأسبوع أو بعد الإجازات أيضًا إلى مزيد من الوقت للتعود من جديد على الحضانة. حاولي أن تتقبلي هذه "الانتكاسات" الصغيرة ورافقي طفلك بمحبة وصبر.

**ملاحظة مهمة:** يمكن لطفلك أن يشعر بما إذا كنت أنت مقتنعة بأن مركز الرعاية النهارية مكان آمن له. لذا احصلي على كل المعلومات التي تحتاجينها لتظهر الثقة والأمان على وجهك. وكما يحتاج طفلك إلى التأقلم، فإنك تحتاجين أيضًا إلى التأقلم.



# كيف حال طفلك في روضة الأطفال؟

## يمكنك فعل هذا

- حاولي الاستجابة لمشاعر طفلك بتفهم وحب.
- امنحي نفسك الوقت الكافي لاصطحاب طفلك وبدون توتر حتى يتسنى لك الوقت لاحتضانه في الروضة.
- احرصي على أن يحصل طفلك على قسط من الراحة وعلى قربك من طفلك بعد يوم الرعاية بالروضة.
- يشعر العديد من الأطفال بالجوع بعد الروضة. عليك القيام على سبيل المثال بإحضار طعام خفيف له أمام الروضة.

## تكاليف مركز الرعاية النهارية

رعاية الأطفال في مراكز الرعاية النهارية مجانية لجميع الأطفال في برلين. وعادةً ما تكون هناك رسوم شهرية كمشاركة في تكلفة الغداء. إذا كنت من ذوي الدخل المنخفض أو تتلقى مساعدات اجتماعية معينة، فقد يحق لك الحصول على تمويل في إطار حزمة التعليم والمشاركة.

## توفر الحزمة التعليمية المزايا التالية في رياض الأطفال

- الغداء في الروضة أو مركز الرعاية النهارية
- تكاليف الرحلات القصيرة التي تنظمها مراكز الرعاية النهارية أو دور رياض الأطفال
- تكاليف المشاركة في رحلات مركز الرعاية النهارية التي تستمر لعدة أيام
- الأنشطة الثقافية والرياضية والترفيهية (مثل دروس الموسيقى أو النوادي الرياضية)

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات بلغات مختلفة في خدمة استشارات حزمة التعليم والمشاركة (BuT).

## ما الذي يعنيه يوم بالحضانة لطفلك؟

ربما يذهب طفلك بالفعل إلى مؤسسة رياض الأطفال أو مركز الرعاية لعدة ساعات. يا له من أمر رائع! يمكن لطفلك اللعب مع الكثير من الأطفال الآخرين كل يوم واكتشاف أدوات اللعب المثيرة. وعادةً ما تكون هناك دائرة ترحيب كل صباح. هنا نغني ونقرأ بصوت عالٍ ونروي القصص معًا.

ويتلقى طفلك خلال اليوم الواحد في الحضانة العديد من المحفزات. فهو يحاول الالتزام بجميع القواعد، ويتعلم كيف يتأقلم مع المجموعة ويكتشف الكثير من الأشياء الجديدة. هذه المتطلبات الكثيرة الجديدة مرهقة لطفلك.

وهذا هو السبب في أن الأطفال غالبًا ما يتفاعلون بشكل عاطفي عندما تأخذهم الأم أو الأب من الروضة. فهم سيكونون وبغضبون وأحيانًا تغيب فرحة معاودة الرؤية المتوقعة. إذا كنت قد مررت بشيء من هذا القبيل: لا علاقة لهذا الأمر بعدم رغبة طفلك في العودة إلى المنزل. بل إن الأمر يرجع إلى أن الملاذ الآمن لطفلك قد عاد - وهو أنت.

لذا من الطبيعي تمامًا أن يطلق طفلك العنان لمشاعره عندما تصطحبه أو في فترة بعد الظهر. فهو يحتاج الآن إلى قربك وصبرك. إن حقيقة أنه يعبر أمامك عن كل مشاعره هي علامة على الثقة!



# كيف حال طفلك في روضة الأطفال؟

## صحة طفلك

**ملاحظة مهمة:** إذا كان طفلك يعاني على سبيل المثال من نزلة برد شديدة أو ارتفاع في درجة حرارة جسمه أو فيروس معوي ويحتاج إلى رعاية في المنزل، فإن هذا ليس بالأمر السهل بالنسبة لك. فربما يتعين عليك التوفيق بين العمل ورعاية طفلك المريض. لكن من المهم عدم إرسال طفلك إلى روضة الأطفال عندما يكون مريضًا. فهو يحتاج إلى الراحة والقرب والنوم الكافي من أجل التعافي مرة أخرى. فإن ظل طفلك المريض في المنزل، فيمكن تجنب إصابة الأطفال الآخرين أو مقدمي الرعاية بالعدوى.

هل طفلك الآن طفل في الروضة، ولكن يبدو فجأة أنه يبقى في المنزل أكثر من ذهابه إلى الروضة؟ هل تهيمن نزلات البرد والحمى والسعال والتهابات الجهاز الهضمي على حياتك اليومية؟ لا تقلقي، فهذا أمر طبيعي تمامًا أيضًا. يمكن أن تلعب العدوى دورًا رئيسيًا، خاصة في السنة الأولى من الرعاية النهارية.

## من الجيد معرفة

إن وجود ما يصل إلى 12 عدوى في السنة هو أمر طبيعي للغاية. فجهاز طفلك المناعي غير ناضج ويجب أن يتطور أولاً. وبالتالي يتم استقبال مسببات الأمراض بسرعة. الأمر الجيد هو: مع كل عدوى يمر بها طفلك يتعلم الجهاز المناعي شيئًا جديدًا ويصبح الدفاع ضد مسببات الأمراض أقوى.

### هكذا يمكنك تقوية جهاز المناعة لدى طفلك

- يتصح بالخروج كثيرًا في الهواء الطلق.
- احرصي على أن يحصل طفلك على قسط كافٍ من النوم المناسب لعمره.
- من المهم اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن لطفلك.
- رافقي طفلك في النظافة الشخصية، مثل غسل يديه بانتظام.



**نصيحة:**  
إعانة مرض الطفل

يحق للموظفين والموظفات بشكل عام الحصول على إعانة مرض الطفل. سيصدر لك طبيبة أو طبيب الأطفال شهادة تفيد بأنه يجب عليك البقاء في المنزل من أجل تقديم الرعاية إلى طفلك المريض. وبالتالي تقوم شركة التأمين الصحي بتعويضك عن جزء من خسارة دخلك بعد تقديمك للشهادة.

## المرض في عطلة نهاية الأسبوع أو في الليل - ماذا يمكنك أن تفعل/تفعلين؟

يطلق طبيبة أو طبيب الأطفال الخاص بك في عطلة نهاية الأسبوع وأيام العطلات الرسمية وفي المساء والليل. لذلك من المفيد والمنطقي أن يكون في متناول يدك دائمًا بيانات الاتصال بأقرب عيادة أطفال أو خدمة طوارئ للأطفال. أما إذا كانت لديك شكاوى أو أسئلة بسيطة، فيمكنك الاتصال بخدمة الطوارئ الطبية على مدار الساعة على الرقم 116117.

# التعامل مع الأجداد وغيرهم من الأقارب

يفرح العديد من الأسر الشابة بتلقي الدعم من والديهم أو غيرهم من الأقارب. لكن ليست جميع العائلات محظوظة بما يكفي لتلقي هذا الدعم والمساعدة، وذلك لأن الأجداد أو الأقارب الآخرين لا يعيشون على سبيل المثال في مكان قريب، أو لأنهم ليسوا في وضع صحي جيد يسمح لهم برعاية الطفل، أو ربما لا يزالون يعملون بأنفسهم. لكن إذا كان الدعم اليومي من الأجداد أو غيرهم من الأقارب ممكنًا، فعادة ما تكون الأمهات والآباء ممتنين لتخفيف بعض الأعباء عنهم. ونظرًا لأن الوالدين والأجداد أو غيرهم من الأقارب تربطهم دائمًا علاقة منذ زمن طويل، فيمكن للوالدين ترك طفلهم بين أيدي هؤلاء الأشخاص ولديهم شعور جيد بالثقة نحوهم. وبالرغم من ذلك قد يؤدي التقارب بين الوالدين والأجداد وغيرهم من الأقارب إلى حدوث توترات بينهم. وغالبًا ما يكون سبب الخلافات هو أنه على الرغم من أن الآباء الصغار اليوم والآباء والأمهات من الأجيال السابقة أرادوا ويريدون الأفضل لأطفالهم، إلا أن هناك أفكارًا مختلفة حول ما هو "الأفضل للطفل".

## الأسباب المحتملة للنزاع (أمثلة)

- أنماط التربية المختلفة: لقد تغيرت وجهات النظر حول التربية بشكل كبير في العقود الأخيرة نتيجة لوسائل الإعلام والنتائج والتوصيات الجديدة، على سبيل المثال حول الطفولة والنظام الغذائي الصحي. وقد ربي الأجداد أبنائهم على قدر علمهم وقناعاتهم. ومع ذلك فإن وجهات نظرهم حول التعليم تختلف عن أفكار اليوم. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى اختلافات في الرأي.
- فهناك طرق مختلفة للتعامل، على سبيل المثال مع الوسائط الإعلامية والحلويات وأوقات النوم والاتفاقات العامة والحدود.
- كما أن الأجداد قد ربوا أطفالًا بالفعل ويعتقدون أنهم يعرفون كيفية القيام بذلك "بشكل صحيح".
- وقد ينتج عن هذا سوء فهم. عندما يقول الأجداد مثلًا: "أنت تفعل هذا أو ذاك بشكل مختلف" فقد تبدو لك العبارة كما لو كنت كأم أو أب تتعرض للنقد. وكما تقول أنت أيضًا على سبيل المثال: "لكننا نفعل هذا اليوم"، ربما يمكن تفسيرها على أنها ادعاء بمعرفتك كل شيء. لكنه كان مجرد رأي.

## هذا يساعدنا في التعامل مع بعضنا البعض:

- عبّر عن مشاعرك/احتياجاتك في بصيغة المتكلم "أنا".
- "أنا... (على سبيل المثال غاضب، غير آمن)"
- عبر بوضوح تام عن سبب أهمية بعض الأمور بالنسبة لك.
- "من المهم بالنسبة لي أن ينام ابني تيم بانتظام حتى يتمكن من تجاوز اليوم."
- عبر عن تقديرك.
- "أنا مرتاح جدًا لأنك تعنتي بفلان!... هذا عونٌ كبير لي!"
- أظهر الاهتمام.
- حاول/حاولي عدم الشعور على الفور بالهجوم من قبل الأجداد (أو الأقارب والمعارف إلخ)، وتعاملوا مع اقتراحاتهم بشكل منفتح. ربما يمكنكم التحدث مع بعضكم البعض حول هذا الأمر.
- كن واضحًا وحاسمًا.
- إذا تم تجاوز الحدود مرارًا وتكرارًا، فلا بأس أن نقول ذلك، على سبيل المثال: "فيما يتعلق بهذه النقطة، فأنا مقتنع حقًا بكيفية قيامنا بذلك بشكل صحيح. أتمنى أن تتقبل رأيي وطريقتي."
- كونوا فريقًا واحدًا. إذا لاحظت أن الأجداد والأقارب منفتحون على رؤى جديدة، على سبيل المثال في موضوع التربية والأبوة، فمن المفيد إشراكهم فيها. ربما ترغب في تبادل وجهات النظر حول مقال أو بودكاست مثير للاهتمام؟ هذا يمنح من يتحدث معك الشعور: "يتم التعامل معي بجدية كشخص يمكن التواصل معه بشأن قضايا الأطفال." لا تتردد في طلب النصيحة.



# التعامل مع الأجداد وغيرهم من الأقارب

## إذا لم تلق محاولاتك للحوار قبولًا حسنًا

### 1. نصيحة:

حاول/حاولي طمأنة وحماية نفسك. اخرج على سبيل المثال من الموقف إذا أدركت أن الكلام لا فائدة منه. فهذا يمنعك من قول شيء تندم عليه لاحقًا.

### 2. نصيحة:

اذكر/اذكري مشاعر الشخص الآخر:  
"هل من الممكن أن تكون قلقًا بشأن...؟"

### 3. نصيحة:

إذا تم تجاوز حدود طفلك، عليك الوقوف أمام طفلك مثل درع واق له. فإذا كان طفلك يتعرض للتهديد مثلاً، فقل: "توقف! يمكنك القيام بذلك دون تهديد!" أو "سوف أساعدكم في إيجاد حل."

### 4. نصيحة:

يمكن للأجداد أو غيرهم من الأقارب في كثير من الأحيان تغيير وجهة نظرهم لاحظوا شعور وتعاطف الآخرين معهم. وأحيانًا يكون من المفيد وجود حدود ومسافة أيضًا. وفي حالة حدوث عنف تجاه طفلك، من الضروري تقليل الاتصال بشكل كبير أو قطعه تمامًا. يُرجى في هذه الحالة طلب الدعم التخصصي من مركز استشارات أسرية.

### متى يكون من المفيد عدم وجود اتصال؟

- إذا كانت سلامة طفلك معرضة للخطر، على سبيل المثال بسبب العنف النفسي أو الجسدي.
- إذا لم تكن هناك مطلقًا أي ثقة في الأجداد أو غيرهم من الأقارب ولم يتم احترام الاتفاقات المهمة التي توافق عليها الجميع.
- إذا كان للاتصال تأثير سيء على حياتك الأسرية.

## عندما يؤثر الأجداد أو الأقارب الآخريين على الشراكة (الحياة الزوجية)



ليس من غير المألوف أن يحدث شجار بين الزوجين بعد زيارة الأجداد أو الأقارب. فكلًا الوالدين يريدان الدفاع عن أقاربهما ولا يريد أي منهما أن يتم التحدث عن عائلته بسوء. هذا مفهوم تمامًا، أليس كذلك؟ لأن كل أب وأم يربط الهجوم على والديه بأنه بشكل جزئي هجوم عليه نفسه. لكن من المهم أن تتماسكوا معًا كزوجين وتقفوا بجوار بعضكم البعض. احرصا على ألا تصبح تصرفات الأجداد مصدر خلاف دائم بينكما، وذلك على سبيل المثال عندما تكون أم الزوجة أو أم الزوج تعتقد أنها تعرف كل شيء بشكل أفضل منكما، أو عندما يدلل الجد حفيده بهدية.

لذلك، عليك محاولة الامتناع عن التحدث بالسوء عن أقارب شريكة أو شريك حياتك من أجل حماية علاقتكما الزوجية.

# عروض الدعم في برلين

## بوابة العائلات في برلين

تحتوي بوابة العائلات في برلين على الكثير من المعلومات الخدمية القيمة حول موضوع الأسرة، وجدول زمني للأحداث الخاصة بالأطفال والشباب والأسرة بأكملها، بالإضافة إلى دليل إرشادي حول مجموعة واسعة من الموضوعات (مثل وقت الفراغ والشؤون المالية والآباء العائليين أطفالهم بمفردهم ومراكز الرعاية النهارية وما إلى ذلك).

[www.berlin.de/familie](http://www.berlin.de/familie) →



## رعاية طفلك:

يمكن الاطلاع على إطلالة عامة عن الموضوع، بما في ذلك روابط بمعلومات إضافية متخصصة على [www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kindertagesbetreuung) →



[www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143](http://www.berlin.de/familie/informationen/kinderbetreuung-ergaenzend-und-flexibel-143) →



[www.kita-navigator.berlin.de](http://www.kita-navigator.berlin.de) →



## إذا كان طفلك يعاني من مرض و صار مريضًا

يدعم قسم خدمة صحة الأطفال والشباب (KJGD) الأسر في ملاحظة نمو الأطفال والتعرف على المشاكل الصحية منها في مرحلة مبكرة والوقاية منها:

[www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt](http://www.kinderversorgungsnetz-berlin.de/gesundheitsamt) →



هل طفلك مريض (حتى في عطلة نهاية الأسبوع) ولست متأكدة إلى من تلجئين؟ تقدم خدمة الطوارئ الطبية المشورة الطبية عبر الهاتف على الرقم 116117. المزيد من المعلومات عبر الرابط:

[www.kvberlin.de/fuer-patienten/anruf-116117](http://www.kvberlin.de/fuer-patienten/anruf-116117) →



توفر بوابة العائلات في برلين أيضًا نظرة عامة عن جهات الاتصال المهمة وأرقام الطوارئ ومراكز الإسعاف:

[www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-kinderarztpraxen-und-kinderaerztlicher-bereitschaftsdienst-45](http://www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-kinderarztpraxen-und-kinderaerztlicher-bereitschaftsdienst-45) →



إذا كان الطفل مريضًا، يحق للوالدين العاملين أو الأمهات أو الآباء العاملين الحصول على أيام عطلة لرعاية الطفل المريض. حيث يمكنهم أخذ إجازة من العمل من أجل تقديم الرعاية للطفل. ويحصلون في هذه الفترة على إعانة مرض الأطفال.

المزيد من المعلومات عبر الرابط:

[www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-freistellung-von-der-arbeit-266](http://www.berlin.de/familie/informationen/das-kind-ist-krank-freistellung-von-der-arbeit-266) →



## الدعم في حالة وجود نزاعات:

يمكنك الحصول على المساعدة في حل الخلافات الأسرية والزوجية من مراكز الاستشارات العائلات والأسر في برلين:

[www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung](http://www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/erziehungs-und-familienberatung) →



## الدعم المالي:

الاستشارة والدعم عند التقدم بطلب للحصول على المساعدات المقدمة في إطار حزمة التعليم والمشاركة والاستفادة منها:

[www.buf-beratung.de](http://www.buf-beratung.de) →





## هيئة التحرير

الناشر  
ElternLeben.de - عرض مقدم من جمعية  
wellcome gGmbH

www.elternleben.de  
www.wellcome-online.de

بدعم من  
جمعية Stützrad gGmbH

بدعم من



**Konzeption**  
wellcome gGmbH: د. مارتينا شتوتس

**التحرير**  
wellcome gGmbH: د. مارتينا شتوتس، ماديلينا هوفمان، زابينه لتس

جمعية Stützrad gGmbH: كاتيا بريندل، زابينه دورينج

مشاركة حرة من: كارين هاكبارت، إيلزابيث هوسيندورفر، ريناته ليبيركنيست، مايكه ماير، باتريسيا بومينيس

**تنسيق التسويق والتصميم**  
wellcome gGmbH: بريت لونتسفايجر

**الأشكال والتصميم**  
wellcome gGmbH: فلوريان شتورتس

**الرسومات**  
فرانيسكا باخماير (House of Creatures)

**الصورة**  
ص. iStock (FatCamera) 1:

© wellcome gGmbH 2024

**ElternLeben.de**

يتم إصدار ElternMail Berlin من قبل  
ElternLeben.de - المنصة الرقمية للآباء  
والأمهات.

ندعمك بالمعرفة والمشورة المجانية منذ  
الحمل وحتى سن البلوغ.

## مرافقة جيدة من البداية

من خلال الخدمة الإخبارية ElternMail Berlin ترغب وزارة التعليم والشباب والأسرة بالولاية في الوقوف بجانب العائلات في بداية حياتهم الأسرية وفي مسار حياتهم ودعمهم في هذا. الهدف من هذا العرض المجاني للعائلات هو إمداد الأمهات والآباء بمعلومات مفيدة حول نمو أطفالهم وتقديم نصائح عملية وملاحظات حول عروض الدعم المحلية المتوفرة لهم.



## مطالعة النشرة الإخبارية ElternMail (بريد الآباء) برلين القادمة للمرحلة العمرية بين الشهر 15 حتى 20 من عمر طفلك الرضيع

1. "أريد، لكن..." - عندما يكتشف طفلك إرادته الخاصة
2. المهارات الحركية الدقيقة - الرسم، العجن، و"إدراك" العالم
3. التحلي بالنظافة والمرافقة بعناية
4. نوم طفلك



عليك بالاشتراك في البريد الإلكتروني للوالدين حتى لا يفوتك أي عدد -  
يستغرق الأمر دقيقتين فقط.

(العربية / Türkçe / українська / Polski / English / Deutsch)

→ [www.elternleben.de/elternmail-berlin](http://www.elternleben.de/elternmail-berlin)

