

ElternMail Berlin

طفلك في الشهر السابع إلى التاسع من العمر



أعزائي أولياء الأمور،
يسعدنا أن نقدم لكم الإصدار الأول عبر الإنترنت
من ParentMail Berlin.

تتكون هذه الطبعة وكل طبعة لاحقة عبر الإنترنت من 3 رسائل بريد إلكترونية، تتناول كل منها موضوعات مختلفة. ستجد في هذا العدد موضوعات تتعلق بالنمو والتغذية واستخدام الوسائط في الفترة من الشهر السابع إلى التاسع من عمر طفلك. في الشهرين المقبلين، ستلقى رسالتين إضافيتين للوالدين عبر البريد الإلكتروني حول موضوعات الأبوة وأعمال الرعاية بالإضافة إلى الرعاية النهارية ورعاية الأطفال وفترة التأقلم.

مع تحيات فريق رسائل الوالدين المخلص لكم

المحتويات

- 1 مقدمة
- 2 يكتشف طفلك أطفالاً آخرين
- 3 التطور - الزحف، تعلم المشي، اللغة
- 5 تعزيز التطور - الأسبوع السابع والثلاثون
- 5 نوم طفلك
- 6 طفلي يخشى الغرباء!
- 7 مخاوف الانفصال الأولى لطفلك
- 8 تغذية طفلك
- استخدام الوسائط - الهاتف الذكي والكمبيوتر اللوحي
- 10 وشركاه
- 11 عروض الدعم في برلين
- 13 المعاينة ومعلومات النشر



مقدمة

دعم إضافي، سواء في التطور اللغوي أو المهارات الحركية أو جوانب أخرى. يتطور كل طفل بشكل فردي ولا ضرر من رصد مستويات مختلفة من التقدم. تثير هذه المرحلة من نمو طفلك أسئلة جديدة، والتي يسعدنا الإجابة عليها في هذه الطبعة الإلكترونية من ParentsMail. نصائح مهمة ومعرفة قيمة تنتظر في الشهر لسابع إلى التاسع من العمر.

لقد أصبح الأمر واضحاً لك بالفعل: لن يكون الأمر مملاً مع طفلك. خلال هذه الفترة المثيرة من النمو، يصبح طفلك أكثر نشاطاً ويتطور بسرعة. فيزحف أو يريد الجلوس أو يحاول الوقوف بالفعل. إن عالم طفلك يتسع ويرغب في اكتشافه. ربما يكون طفلك أبطأ في النمو ويمر بمراحل النمو بوتيرة مختلفة قليلاً. في بعض الأحيان، يحتاج الأطفال أيضاً إلى

يكتشف طفلك أطفالاً آخرين

مجموعات الوالدين والطفل يقودها قائد المجموعة وتوفر مساحة آمنة للأطفال لاستكشاف واكتشاف عالمهم الصغير. هناك الفناء والرقص والضحك. يتمتع الأطفال بفرصة التفاعل مع الأطفال من نفس العمر ويُسمح لهم بتجربة مواد لعب جديدة تناسب أعمارهم. يمكن للأمهات والآباء أيضاً استغلال الفرصة للتحدث مع الآباء الآخرين. قد تتطور صداقات جديدة بين الوالدين والأطفال. غالباً ما يعايش الآباء والأمهات أطفالهم في مجموعة بشكل مختلف تمامًا عما يعيشونه في المنزل. من الجميل أن نرى كيف يتطور الأطفال ويصبحون أكثر شجاعة وحالما يمكنهم أن ينظروا إلى المجموعة على أنها بيئة آمنة. إذا كان لديك طفل متأخر في النمو، فقد يكون من المهم والمفيد بشكل خاص التحدث مع الأمهات والآباء الآخرين.

طرق أخرى للتعرف على الآباء والأطفال الآخرين:

- سباحة الرضع
- المقاهي العائلية وغيرها من العروض المفتوحة في المراكز العائلية أو البيوت متعددة الأجيال
- على سبيل المثال، التقدم بطلب للحصول على استشفاء من شركة التأمين الصحي، وعروض الترفيه العائلية

يرجى أيضاً زيارة المراكز العائلية للتعرف على العروض القيمة خاصة للوالدين والآباء الوحيدين وعائلات قوس قزح وأولياء أمور الأطفال المبتسرين وأولياء أمور الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والإعاقات وما إلى ذلك.

تذكر:

يمكن أن تكون زيارة مجموعة الوالدين والطفل أو سباحة الرضع مثيرة للغاية بالنسبة لطفلك. يمكن معالجة العديد من الانطباعات والمحفزات الجديدة. تأكد من حصول طفلك على قسط من الراحة بعد ذلك في بيئة آمنة. وتذكر أن كل طفل وكل والد يختلف عن الآخر. حاول أن تضع ذلك في الاعتبار إذا كنت تشعر بعدم الراحة أو الضغط بسبب التجارب والمحادثات في المجموعة. وأفضل شيء أن تحاول الاضفاء إلى مشاعرك الداخلية مع طفلك، لأن لديك أفضل اتصال مع بعضكم البعض ويمكنك بسهولة تقييم ما هو جيد بالنسبة لك.

من الجميل أن نرى كيف يجذب الأطفال لبعضهم البعض. فيتبادلون النظرات والابتسامات ويتواصلون. في بعض الأحيان قد لا يتم الأمر بحذر كما تريد أنت كأب أو أم، ولكن هناك شيء واحد مؤكد: حتى الأطفال الرضع يسعون إلى التواصل الاجتماعي مع إخوانهم من البشر. إن صغيرك لا يدرك فقط وجود مقدمي الرعاية ونفسه فحسب، بل يدرك أيضاً الأشخاص الآخرين. ويولي الرضع الآخرين والأطفال الأكبر سناً أهمية خاصة. لا يتشارك الأطفال الرضع اللعب حتى الآن، لكنهم يستمتعون بالتواجد بالقرب من بعضهم البعض وعادةً ما يتعلمون الكثير من بعضهم البعض.

هناك طرق مختلفة يمكنك من خلالها إقامة اتصال مع الأطفال الآخرين والأمهات والآباء. ربما يكون لديك أصدقاء أو أفراد من العائلة لديهم أطفال في نفس عمر طفلك وترغب في مقابلتهم. إذا لم يكن الأمر كذلك أو كنت ترغب في تكوين معارف جديدة، فهناك ما يسمى بمجموعات الوالدين والطفل، التي يمكنك الانضمام إليها.

ميريام (28 عامًا) عن حضورها دورة PEKiP:

"في الأشهر الستة الأولى مع طفلي، كنت أشعر أحياناً وكأنني شخص من كوكب آخر. لقد تغيرت حياتي بأكملها كما تغيرت أفكارني تماماً. من ناحية أخرى، بدا أن الآخرين من حولي يواصلون وظائفهم وأصدقائهم وحياتهم اليومية. وفي الدورة كنا جميعاً في نفس القارب. بعد كل وحدة دراسية كنت أشعر بقوة أكبر. "فجأة أدركت أنني سألتقي بأصدقائي مرة أخرى، عاجلاً أم آجلاً، وسأقوم بكل الأشياء التي اعتدت أن تكون طبيعية."



التطور: الزحف، تعلم المشي، اللغة

تذكير لك: سيتم إجراء الفحص التالي - U6 - مع طبيب الأطفال الخاص بك في الشهر العاشر إلى الثاني عشر من عمر طفلك. تذكر أن تحدد موعدًا في الوقت المناسب.

استعد للأوقات المثيرة. أصبح طفلك الآن نشيطاً للغاية ويريد اكتشاف كل شيء في عالمه الصغير والكبير. وفي الوقت نفسه، يتطور فهم طفلك للغة بسرعة.

تعلم الزحف والمشي

إن الشرط اللازم للزحف هو وضعية ذات الأربع. يتأرجح العديد من الأطفال ذهابًا وإيابًا في هذا الوضع لفترة من الوقت قبل أن "يقطعوا مسافة". في المتوسط، يبدأ الأطفال بالزحف في عمر 8 أشهر تقريبًا. تعتبر الانحرافات لعدة أشهر زيادةً أو نقصانًا طبيعيًا تمامًا. حتى أن بعض الأطفال يتخطون الزحف تمامًا - دون أي عواقب سلبية على نموهم. يحتاج بعض الأطفال إلى الدعم لتطوير مهاراتهم الحركية، لذا تحدثي مع طبيب الأطفال الخاص بك حول هذا الأمر.

المهارات الحركية الدقيقة: يستطيع العديد من الأطفال الآن استخدام قبضة الملقط، أي أن إصبعي الإبهام والسبابة يقبضان بصورة موجهة على الأشياء الصغيرة، على سبيل المثال: الحجارة أو الفتات أو ما شابه ذلك.

إذا كان طفلك حتى الآن يستلقي يهدوء على الفطاء، فربما كان يحاول منذ فترة التقلب من بطنه إلى ظهره والعكس. بالإضافة إلى ذلك، سوف يلف طفلك الآن في دوائر عندما يستلقي على بطنه. يستطيع طفلك الآن أن يتدحرج - وهذا هو شكل التنقل الأول لطفلك. كما يتعلم بعض الأطفال الزحف أي أنهم يتحركون للأمام بالتناوب باستخدام سواعدهم وأحيانًا أرجلهم. أفضل طريقة كي يتعلم طفلك الزحف والمشي هي السماح له بالمشي حافي القدمين كلما أمكن ذلك.

انتبه: من خلال التدحرج والزحف والدفع للخلف والزحف في دوائر، أصبح طفلك الآن قادرًا على الوصول إلى أي مكان في الغرفة! تأكد الآن من تأمين المقابس والزوايا والحواف الخطرة! سوف يقوم طفلك الآن بالتوجه أكثر فأكثر إلى الأعلى وسيتمكن قريباً من القبض بيده إلى الأعلى باستخدام دعم اليد. يمكن للأشياء المعلقة أن تشكل خطرًا.

نصيحة

كيف تجعل منزلك أكثر أمانًا:



انزل إلى مستوى طفلك وانظر عن كثب إلى ما قد يكون مثيرًا للاهتمام أو مكسورًا أو قد يؤدي طفلك، واجعل منزلك آمنًا. يمكنك العثور على رابط مفيد حول موضوع "السلامة في الحياة اليومية مع طفلك" في نهاية هذه الرسالة الإلكترونية الخاصة بالوالدين.



التطور: الزحف، تعلم المشي، اللغة

هكذا يتحدث طفلك

يستطيع طفلك الآن معرفة أنواع مختلفة من الجمل مثل: التمييز بين الاستفهام والنداء. ويجب عليك بنغمات وأصوات مختلفة. بدءًا من الشهر الثامن أو التاسع سيبدأ طفلك في فهم كلماته الأولى. ومع ذلك، فإن فهمه للغة لا يزال مختلفًا عن فهمنا. يرتبط فهم طفلك للغة ارتباطًا وثيقًا بشيء محدد، على سبيل المثال: فقط **سيارته** الزرقاء فقط هي السيارة. في حوالي الشهر التاسع من العمر، ينظر طفلك أكثر فأكثر إلى إصبع الشخص الآخر عندما يشير إلى شيء ما. بعد هذا أمرًا مهمًا لتعلم الكلمات لأن طفلك يمكنه بسهولة ربط الكلمة بالأشياء عندما يراها.

هكذا تدعم طفلك

- **العاب التسمية.** عندما يركز طفلك انتباهه على شيء ما، على سبيل المثال. على سبيل المثال، إذا أشارت إلى لعبة معينة أو قمت بمدّها نحوك، فيمكنك الإشارة إليها وتسميتها: "هل تريد الكرة؟" يمكن تكرار ذلك عدة مرات طالما أن طفلك متبته: "أين الكرة؟ ها هي الكرة!"
- **الموسيقى** أداة رائعة لتطوير اللغة. لا تتردد في الغناء لطفلك. بغض النظر عما إذا كان لديك موهبة غنائية أم لا، سوف يصفى طفلك بشكل رائع ويدرك الكلمات والألحان. إذا كنت تستخدم أيضًا تعبيرات وجهك وحركات يديك، فهذا أمر محفز بشكل خاص.

من الجيد أن تعلم: هكذا يتعلم طفلك التحكم بجسده الصغير



بعد الولادة، لم يكن طفلك قادرًا على القيام بأي حركات حاذقة. يجب أن يتعلم الدماغ أولاً التحكم في مناطق مختلفة من الجسم.

معلومة شائعة: يبدأ التطور من الرأس ثم ينتقل إلى الجسم. لذلك يتدرب المولود الجديد أولاً على استخدام وجهه وفمه وشفتيه ولسانه. وقبل أن يتمكن الطفل من تحريك ذراعيه ويديه بطريقة مستهدفة، يجب أن يتعلم كيفية التحكم في كتفيه. وهذا بدوره لا يكون في المتناول إلا إذا كانت الرقبة تحت التحكم. النظام بأكمله عبارة عن تفاعل منسق بعناية ودقة!

بالنسبة لبعض الأطفال، يختلف هذا التفاعل لأسباب مختلفة ويختلف النمو من فرد لآخر. إذا كان هذا هو الحال في عائلتك، فمن المحتمل أن الأمر ليس سهلاً بالنسبة لك. ولهذا السبب، من المهم جدًا أن تحصل على المشورة والدعم في أقرب وقت ممكن.



تعزير التطور - الأسبوع السابع والثلاثون

من الجيد أن تعلم: التوقيت والمدة

البداية: في الغالب ما بين الأسبوع 33 و 34 تقريبًا
النهاية: عادة من الأسبوع 37 إلى 39. تقريبًا
المدة: حوالي 4 أسابيع

يمكنك التعرف على طفرة التطور هذه من خلال خمس خصائص نموذجية.

إذا ظهرت تلك العلامات على طفلك وهو في الأسبوع 37 تقريبًا، يمكنك الخلوص إلى أنه يحقق قفزة تطور أخرى.

5 خصائص (أعراض) نموذجية لدفعة التطور

- **اضطرابات الجهاز الهضمي ومشاكل الجهاز الهضمي:** يمكن أن تحدث أيضًا في دفعة التطور هذه، ولكنها تميل إلى أن تكون أقل شيوعًا مما كانت عليه في الدفعات السابقة.
- **قلق الانفصال ومتعة الاكتشاف:** في هذه الفترة أيضًا كثيرًا ما يتقلب الأطفال بين النقيضين. فمن ناحية يكون لديهم في الغالب مخاوف أولية من الانفصال ويرغبون في الكثير من القرب من مقدمي الرعاية. ومن ناحية أخرى، يزداد فضولهم حول كل ما يمكن اكتشافه في المنزل وفي أي مكان آخر. كذلك يصبح الأشخاص الآخرون أيضًا أكثر إثارة للاهتمام.

- **الأرق ومشاكل النوم:** كما هو الحال مع دفعات التطور السابقة، غالبًا ما يكون النوم أكثر صعوبة مما كان عليه في الفترة ما بين الدفعات. وبما أن العديد من الأطفال يخافون بشكل خاص من الانفصال خلال هذا الوقت، فإن دفعة التطور عادة ليست الوقت المناسب لإدخال طقوس نوم جديدة.
- **تغير المزاج بسرعة والنق المتكرر:** غالبًا ما يُظهر الأطفال تغيرات سريعة في الحالة المزاجية من "السعادة المطلقة" إلى "الدموع الشديدة".
- **الشهوية:** يتمتع العديد من الأطفال بشهوية أكبر خلال هذه الدفعة - ولكن هناك بالطبع فروق فردية.

نوم طفلك

كما ذكرنا سابقًا، بالنسبة لأعراض دفعة التطور، يُمكن أن يكون النوم في الشهر التاسع تقريبًا تحديًا كبيرًا. ربما تكون قد تمكنت بالفعل من وضع طفلك في سريره ووجد طريقه للنوم بمفرده. ولكن فجأة يبكي كثيرًا ويريد منك أن تحمله. ربما يسمح لمقدم رعاية واحد فقط بوضعه في السرير. أنت نفسك تراودك أفكار مثل: "لقد سار كل شيء بشكل جيد بالفعل. ماذا الذي حدث؟" كثير من الآباء تساورهم هذه المخاوف. ومع ذلك، فإن احتياج الأطفال إلى مزيد من الدعم للنوم من وقت لآخر لا يعد أمرًا غير مألوفًا. فطفلك يتطور بسرعة ويعالج كل شيء أثناء نومه. فتأكد خلال روتين المساء من منح طفلك القرب الجسدي والأمان. فتكرار الطقوس كل يوم يمنح طفلك الأمان ويمكن أن يعده بشكل أفضل للنوم.



الأسباب المحتملة لتغير سلوك النوم

- قلق الانفصال
- مرحلة الخوف من الفراغ
- احتياجات النوم المتغيرة. يتحول العديد من الأطفال من عدد 3 إلى 2 قيلولة فقط أثناء النهار.
- **احتياجات نوم طفلك**
- 2-3 قيلولة خلال النهار
- 2-3 ساعات من النوم خلال النهار
- 3 ساعات من الاستيقاظ فيما بين القيلولات أثناء النهار
- 3-3.5 ساعة من وقت الاستيقاظ قبل النوم في المساء

طفلي يخشى الغرباء!

وجه جديد يميل على عربة الأطفال؟ ياي! يتم الضحك على الغريب الكامل بمرح. ويستمر هذا لعدة أشهر. ولكن من يوم لآخر يكون رد الفعل مختلفًا تمامًا: يبكي طفلك بعنف ويبدو أنه خائف من الوجه الجديد. يعد هذا "الخوف من الغرباء" خطوة مهمة في نمو طفلك.



من الجيد أن تعلم: متى ولماذا يخشى الأطفال الغرباء؟



تستطيع فعل ذلك

- انظر إلى مشاعر طفلك وخذها على محمل الجد.
- لا ينبغي إجبار الأطفال، على سبيل المثال على التواجد في أحضان شخص آخر، حتى لو كان الأجداد أو أفراد الأسرة الآخرين.
- تعد الموثوقية والشعور بالأمان تجاه مقدمي الرعاية أمرًا مهمًا حتى يتمتع الطفل بتجربة القدرة على "الاعتماد" على أمه أو أبيه.
- من خلال الشعور بالأمان، عادة ما يفتح الأطفال على الآخرين ويتواصلون ببطء.

عندما لا يتم قبول الوالد الآخر

الملاذ الآمن هو دائمًا الوالد الذي يقضي معظم الوقت مع الطفل. هذا وقت مرهق للوالد الآخر. على سبيل المثال، إذا كان هذا الوالد مشغولًا للغاية في العمل وغالبًا ما يعود إلى المنزل متأخرًا، فإن بعض الأطفال يعتبرونه غريبًا.

مارك (32): "عندما عدت إلى المنزل من العمل، اعتقدت أنني لم أعد أعرف ابني الصغير بعد الآن. أردت أن أحمله، لكنه مد ذراعيه بشوق إلى أمه. لقد شعرت بالإحباط حقًا، ولكي أكون صادقًا، كنت أشعر بالفيرة قليلاً من ليديا".

ليديا (30): "مارك هو في الواقع أب عظيم. ولكن في الآونة الأخيرة، كان يعود من العمل إلى المنزل غالبًا بعد أن يكون طفلنا قد نام بالفعل. في هذه المرحلة بدأ يستغرب والده. اتفقنا بعد ذلك على أن يعود مارك إلى المنزل مبكرًا لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع ويضع طفلنا في السرير. "لقد تحسن الوضع وأصبحنا نتقاسم وقتنا مع طفلنا بشكل أفضل وأكثر تعاونًا".

يبكي الأطفال ويمدون أذرعهم بشوق نحو الوالد المألوف بالنسبة لهم. وهذا أمر محبط لجميع أفراد الأسرة: يشعر الوالد المألوف بصورة أقل بالرفض ويشعر الوالد المألوف الأكثر بالمسؤولية. فيشعر وكأن عليه الاهتمام في جميع الأوقات - دون الحصول على فترة راحة. ولكن من المفيد أن تعتني بطفلكم كشركاء معاً. وكما هو الحال غالبًا، من المفيد أيضًا أن ندرك أن هذه المرحلة سوف تمر.

- من الشهر السابع إلى الثامن يبدأ بالنسبة للعديد من الأطفال، "الخوف من الغرباء".
- عندما يدرك طفلك أن الشخص الذي يقترب منه غير مأوف، أي، كما يوحي الاسم، شخص غريب، فإنه يتفاعل بالخوف والصد.
- سبب رد الفعل هذا هو آلية الحماية الأصلية، لأن الخوف كردة فعل يحمي الشخص الصغير. فقد يشكل شخص غريب خطراً على طفلك، ولهذا السبب يسعى بشكل غريزي إلى الحماية والقرب من مقدمي الرعاية. لا يستطيع الأطفال في هذا العمر التعرف على المخاطر بوعي.

لماذا الخوف من الغرباء مهم

إذا كان رد فعل طفلك هو الخوف أو البكاء، فلن يشعر الغرباء فقط بالانزعاج، بل أيضًا الأمهات والآباء. الأطفال في هذا العمر "يتشبثون" بشدة بالأم أو الأب وغالبًا لا يريدون اطلاقهم. هذه مجاملة! لأن طفلك يدرك أن لديه "أنا" خاصة به وأن أمه أو أباه ليسا جزءًا منه. الآباء ليسوا دائمًا هناك! وهو إدراك يزج طفلك بشدة ويتفاعل معه بالبكاء والتشبث. خلال هذه المرحلة من النمو، يطارد بعض الأطفال مقدم الرعاية ويصرخون عندما يغادر الغرفة. والشخص الغريب - ربما الجدة التي تسافر معكم إضافيًا؟ فيلاحظ طفلك أن هذا الشخص "ليس الأم أو الأب" ويتفاعل بالصد والبكاء.

طفلي يخشى الغرباء!

هذا يمكن أن يساعد:

- التناوب كلما كان ذلك ممكنًا، تارة يقوم أحد الوالدين بوضعهم في السرير وتارة أخرى الوالد الآخر، وهكذا في الإطعام، وما إلى ذلك.
- وقت مكثف أنتم الثلاثة.
- العبا معًا بدون مقدم الرعاية المألوف.
- مقدم الرعاية المألوف أكثر يغادر المنزل. بهذه الطريقة، يتعلم طفلك أن مقدم الرعاية الآخر قادر أيضًا على توفير الراحة له.

تذكر: كوالد، عليك أن تقرر من هو المسؤول عن الطفل، وليس طفلك. لأنه في مثل هذه المراحل، يختار الأطفال دائمًا الوالد المألوف أكثر. المهم هو أن يثق كلا الوالدين ببعضهما البعض لتهدئة طفلهما.

العب ومرج لمرحلة الخوف من الغرباء

يمكنك أيضًا دعم طفلك بطريقة مرحة خلال مرحلة الخوف من الغرباء. يمكن توزيع الألعاب المحبوبة في جميع أنحاء الشقة والعثور عليها معًا. يحب الأطفال في هذا العمر أيضًا الاختباء تحت الفطاء والخروج مع الصياح بصوت مرتفع. كل شيء يظهر من جديد. الأم والأب والألعاب المحبوبة وحتى الطفل نفسه. وهذا يمنح الثقة.

شحن بطارية الوالدين

من المهم أن تعتني بنفسك جيدًا خلال مرحلة الخوف من الغرباء: بمجرد أن ينام الطفل، استرح. كل شيء آخر من الممكن أن ينتظر، بل وربما يمكن التخلي عنه. فقط عندما تأخذ قسطًا قصيرًا من الراحة فيما بين ذلك، يمكنك العودة إلى دورك كأم أو أب بقوة جديدة. ومع كل يوم يمر يعلم طفلك أن أحبائه ينفصلون عنه - ولكن الأم تخرج من الحمام مرة أخرى، وأن الأب ذهب للتسوق لفترة قصيرة وحسب. ويتعلم أن الأشخاص المجهولين ليسوا بالضرورة مخيفين.

مخاوف الانفصال الأولى لطفلك

باعتبارك أم أو أب، فأنت تمثل المرسة لطفلك. لقد تعلم الآن كيفية التعرف على الوجوه والتمييز بينها، وأصبح يثق في مقدمي الرعاية. خلال هذه المرحلة، يشعر طفلك بالقلق من الابتعاد عنك، حتى لو كان الانفصال للحظات قصيرة. سيساعدك بالتأكيد أن تعرفي أن هذا جزء من نمو طفلك. ومن خلال الدعم المحبب، سيتغلب طفلك بقوة على المرحلة الأولى من قلق الانفصال. امنح طفلك الوقت للتغلب على هذه المخاوف بالوتيرة التي تناسبه. و تذكر: الدموع مسموح بها ويمكن أن تساعد أيضًا في التغلب على الانفصال. نصيحة: كن مرآة لمشاعر طفلك. كرر ما تراه. على سبيل المثال: "أعلم أن هذا مثير." أو: "أنا أفهم أنك تبكي." فهذا يوحي بأنك ترى طفلك وتأخذ احتياجاته على محمل الجد. الأطفال الذين يشعرون أنهم مفهومان هم ينجحون في إدارة مشاعرهم أسرع من الأطفال الذين يشعرون بالخطأ لأنهم يسمعون أنه "ليس عليهم أن يخافوا".

هل ترغب في فهم ما يحتاجه طفلك الآن بشكل أفضل؟

إذا كان طفلك يحتاج إلى أمانك، فإنه يود لو يقول:

"إحمني!"

"واسيني!"

"ساعدني في مشاعري!"

"ادعمني إذا لم أتمكن من

القيام بذلك وحدي!"

"أرني أنه يمكنني دائمًا

القدوم إليك!"

"عانقني!"

إذا أراد طفلك استكشاف العالم، يود لو يقول:

"دعني اكتشف!"

"اسعد بما يمكنني فعله حقًا!"

"استمتع معي!"

"ثق بي لأكون قادرًا على

القيام بذلك بمفردتي!"

"دعني أحظى بتجربتي الخاصة!"

"دعني أجربه!"



تغذية طفلك

يمرون بمرحلة الفطام بقيادة الطفل (BLW) من تناول نصف وجبة بمفردهم وما يزالون بحاجة إلى الكثير من الحليب. إذا كان طفلك يتمتع بصحة جيدة وسعيد ويتطور بشكل جيد، فلا بأس بهذه الفروق على الإطلاق.

يأكل بعض الأطفال في هذا العمر ثلاث وجبات من الهريس ويشربون فقط 1-3 وجبات من الحليب. بينما لا يزال آخرون يتعلمون تناول الطعام بالملعقة لأن الأطعمة التكميلية بدأت في وقت لاحق. قد يتمكن الأطفال الذين

طعام تكميلي مع الهريس

في هذه الطريقة، يتم تنسيق جميع الهريس مع بعضه البعض ويحتوي على جميع العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها طفلك في السنة الأولى من العمر لنموه وتطوره السريع. إليك بعض النصائح:

- لا تتردد في تضمين أطعمة إضافية في القائمة. من أجل إعداد هريس الغداء، أضف المزيد من الخضار وبدّل بين البطاطس والأرز والمعكرونة أو الكسكس. والآن وبعد أن تعرض الأطفال لأطعمة مختلفة، نادراً ما يكونون انتقائيين في وجبات العشاء العائلية!
- **كن حذراً حيال الأطعمة الجاهزة:** إذ يحتوي بعضها على مكونات لا يحتاجها طفلك (الملح، البهارات، النكهات)، وغالباً ما تكون التركيبة الغذائية غير مثالية. من الأفضل اختيار الجرار والعصيدة التي تحتوي على مكونات قليلة على الملحق.
- يمكن أن يصبح الطعام الآن أكثر كثافة. إذا قمت بطهي الطعام بنفسك، فلن تضطر بعد الآن إلى هرسه ناعماً. الرضعات من الشهر الثامن تحتوي بالفعل على كمية صغيرة.
- يمكن إطعام اللحوم 2-3 مرات في الأسبوع، والأسماك 1-2 مرات في الأسبوع، أما باقي وجبات الهريس فتكون نباتية.
- يوصى باستخدام حليب البقر كامل الدسم في هريس المساء، وجميع وجبات الحليب الأخرى تكون حليب الثدي أو اللبني الصناعي رقم 0 ورقم 1. لن تكون هناك أي منافع لللبني الصناعي رقم 2 أو 3. تحتوي المشروبات النباتية (الشوفان واللوز وفول الصويا وغيرها) على عدد أقل من العناصر الغذائية ولا ينصح بها.
- إذا وقع اختيارك على الطعام التكميلي النباتي، فيمكن إعداده باستخدام رقائق الحبوب الكاملة الغنية بالحديد، على سبيل المثال يمكن تقديم الشوفان أو الدخن أو القثيفة أو الرقائق متعددة الحبوب.
- يمكن لطفلك أيضاً أن يجرب الأطعمة التي تؤكل باليد إلى جانب الهريس، على سبيل المثال: الكمثرى الناعمة أو البطاطس المسلوقة أو عود الذرة. فهو يتعلم أن القضم أو "المص"، هو ما "يفعله" المرء بالطعام الموجود في فمه. ويعد هذا تدريب للفترة اللاحقة، عندما يكون هناك طعام حقيقي على مائدة الأسرة.



قم بالتسجيل في ElternMail
الرقمي حتى لا يفوتك أي إصدار!
(الألمانية / الإنجليزية / Türkçe / українська / العربية)



تغذية طفلك

ما هو الفطام بقيادة الطفل (BLW)؟

الفطام بقيادة الطفل (BLW) هي طريقة أخرى للانتقال من الحليب إلى الوجبات العائلية. وهذا يُترجم إلى "فطام الطفل عن حليب الأم بقيادة الطفل". حيث تُعرض على طفلك قطع صغيرة الحجم ويقرر هو بنفسه ما يريد أن يأكله. ويستمر في الرضاعة الطبيعية حتى يتمكن من تناول الطعام من مائدة الأسرة.

السوائل الإضافية

الآن هو الوقت المناسب لتعويد طفلك على تناول السوائل الإضافية. ويفضل الماء من كوب أو فنجان صغير. من فضلك لا تقدم العصير، فإنه سوف يضر أسنانه. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتعلم طفلك الشرب. وطالما يتم تقديم الكثير من وجبات الرضاعة الطبيعية والحليب، فإن 100 مل في اليوم تفي بالفرض.

مشكلات الأكل

ماذا تفعل إذا كانت هناك مشكلات في الأكل: قد يتوقف تطور تناول الطعام أو قد يحدث تراجع، على سبيل المثال: عندما تظهر أسنان طفلك، أو يصاب بعدوى، أو يكون هناك الكثير من الانزعاج. تمر معظم مشاكل الأكل بسلام. يحتاج بعض الأطفال إلى دعم خاص عندما يتعلمون تناول الطعام أو لا يُسمح لهم بتناول كل شيء. الأطفال مختلفون وكذلك تطورهم. يرجى مناقشة أي أسئلة مع طبيب الأطفال الخاص بك.

نظام غذائي نباتي للأطفال

مهم: لا يُنصح باتباع نظام غذائي نباتي حصري للأطفال والرضع في ألمانيا!

• إذ يُمكن أن يؤدي النظام الغذائي النباتي إلى نقص في بعض العناصر الغذائية. وهذا ضار بالنمو وتطور الوزن والدماغ.

• لا توجد بيانات كافية حتى الآن حول التأثيرات طويلة المدى، أي عندما يصبح الطفل بالغًا. تشمل العناصر الغذائية الهامة على سبيل المثال استهلاك الطاقة والحديد وبعض الأحماض الدهنية وفيتامين ب12.

• إذا كان الآباء لا يزالون يقررون اتباع نظام غذائي نباتي، فيجب توفير العناصر الغذائية المختلفة من خلال المكملات الغذائية. تحدث إلى طبيب الأطفال الخاص بك واحصل على الدعم من خلال النصائح الغذائية المؤهلة. يمكنك أيضًا الحصول على المشورة بشأن موضوع اليود.

• في المقابل، فإن اتباع نظام غذائي نباتي يحتوي على الحليب ومنتجات الألبان وكذلك البيض يمكن أن يلبي احتياجات الطفل الغذائية إذا كان الوالدان على اطلاع جيد وتم طهي الوجبات وإعدادها بطريقة متنوعة ومتوازنة.

• ولكي يتغذى بنفسه فإنه يحتاج إلى مواد غذائية مناسبة. وهي الخضار المطهي مثل: قطع البطاطس أو اليقطين أو قطع القرنبيط. يعد الموز أو الكمثرى أو الخبز مناسبًا أيضًا. عليك أن تفكر بشكل مختلف قليلاً عند الطهي، على سبيل المثال: وضع الطعام جانباً للطفل ثم إضافة الملح/التوابل إليه. من المهم أن تكون القطع أطول من يد طفلك، حتى تناسبها بشكل جيد. في هذا العمر، يستطيع العديد من الأطفال بالفعل استخدام قبضة الملقط والتقاط القطع الصغيرة.

• في بداية الفطام بقيادة الطفل (BLW)، لا يمكنهم تناول وجبة كاملة. وكما يشعرون، ما زالوا بحاجة إلى الحليب (حليب الثدي أو الرضاعة).

• إحدى مميزات نظام الفطام بقيادة الطفل (BLW) هو أن الطفل يتعلم تناول الطعام بشكل مستقل منذ البداية. حيث يتم تدريب المهارات الحركية والتنسيق بين اليد والقدم. فضلًا عن أن وجود "أطعمة حقيقية" تشبه ما يأكله أبائهم، وبهذه الطريقة، يتعرف الأطفال على أجزاء من النظام الغذائي للأسرة.



استخدام الوسائط - الهاتف الذكي والكمبيوتر اللوحي وشركاه

نصائح للاستخدام الصحي للوسائط

- أوضحى لنفسك دائمًا أنك قدوة لطفلك. يتطلب التواصل البصري معك. يقرأ طفلك وجهك ويتعلم فهم المشاعر مع مرور الوقت. إذا تهللت لطفلك، فإنه يلاحظ مشاعرك (الفرح) وعبر ذلك يصل إلى بهجته الخاصة.
- إذا أمكن، أبق هاتفك الخلوي أو جهازك اللوحي أو ما إلى ذلك بعيدًا عن متناول يدك أثناء اللعب أو القراءة أو القيام بأنشطة أخرى مع طفلك. تعتمد أن تضع هاتفك الخلوي بعيدًا.
- أيضًا، ضع هاتفك جانبًا أثناء تناول الطعام أو إطعام طفلك. حتى في هذه اللحظة طفلك يعتمد على اهتمامك. فمما يعزز الرابطة المستقرة بينكما أن تعطي طفلك الشعور: "أنا هنا من أجلك، أنت مهم جدًا بالنسبة لي، أنا أراك".
- إذا أمكن، اترك هاتفك الخلوي في جيبك عندما تذهب إلى الملعب من وقت لآخر.
- راقب نفسك. كم مرة وكم المدة التي تستخدم فيها هاتفك الذكي على سبيل المثال كل يوم؟ هل من الممكن أن تتركه لفترة من الوقت - وربما يمكنك القيام بذلك أكثر مما تعتقد؟ كن سعيدًا عندما ينجح الأمر ولا تقسو على نفسك إذا كان الأمر صعبًا عليك. استمر وتمرن. يمكنك أن تفعل ذلك!

التوصية الرسمية لأوقات استخدام الوسائط اليومية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 - 3 سنوات:

- **الكتب المصورة، الكتب**
- الاطلاع بانتظام على الكتب المصورة وقراءتها بصوت عالٍ (من حوالي 6 أشهر)
- **الوسائط الصوتية، القصص الصوتية**
30 دقيقة على الأكثر
- **وسائط الشاشة: التلفزيون والفيديو وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية وأجهزة الألعاب**
الأفضل لا على الإطلاق!

أصبحت الوسائط الرقمية جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية. هناك أفكار مختلفة حول مقدار الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك التي يمكن أو ينبغي تضمينها في الحياة الأسرية اليومية. وحتى الأطفال يراقبون سلوك والديهم الإعلامي عن كثب، فما يفعله الأب والأم هو "صحيح" ومثير في عيونهم.

كن حذرًا: أصبح طفلك الآن أكثر انتباهًا لمحيطه. إنه يريد أن يفحص ويلمس ويشعر بكل شيء. تذكر أنك كأم وأب تمثل القدوة. طفلك يتعلم منك. كل يوم من جديد. وينطبق هذا أيضًا على استخدام الوسائط الرقمية، والذي يرغب في ممارسته في وقت مبكر.

وماذا يعني ذلك بالضبط؟ بالطبع، لا بأس بالبحث على جوجل عن شيء ما أو الرد على رسالة بريد إلكتروني أمام طفلك. لكن: بعد الإغراء بقضاء وقت أطول مع الوسائط الرقمية أكثر مما هو مخطط له بالفعل كبير.

قد تتجاهلين الاحتياجات التي يعبر عنها طفلك. ويواجه طفلك أيضًا وقتًا عصيبًا. ومن المعروف أن ملامح الوجه غالبًا ما تبدو "جامدة" عند التمرير على الهاتف الخلوي. لا يستطيع طفلك قراءة أي شيء بوجه خالٍ من التعبيرات (تعبيرات الوجه) ولا يستطيع طمأنة نفسه. ولهذا السبب يبدأ في التذمر - فهو يحتاج إلى اهتمامك.

القاعدة الأساسية هي: يجب على الأطفال أيضًا أن يتعلموا قبول حقيقة أن الأمهات والآباء في بعض الأحيان لا يملكون الوقت. طالما أن هناك علاقة محبة وموجهة نحو الارتباط، فلن يتعرض طفلك للأذى.

من المهم أن تعرف:

- لا يحتاج الأطفال إلى التلفزيون وأجهزة الكمبيوتر المحمولة والهواتف الذكية والأجهزة اللوحية وما إلى ذلك. لا يستطيع طفلك فعل أي شيء مع كل الصور السريعة. وسرعان ما يشعر بالضغط.
- من المهم لنمو طفلك أن يُسمح له باكتشاف العالم بكل حواسه. بيديه وعينيه وفمه وأنفه. **وليس من خلال الشاشة.**



عن



عروض الدعم في برلين

بوابة الأسرة في برلين

تحتوي بوابة الأسرة في برلين على ثروة من المعلومات الخدمية القيمة حول موضوع الأسرة، وتقويم الفعاليات للأطفال والشباب والأسرة بأكملها، بالإضافة إلى النصائح حول مجموعة واسعة من المواضيع (مثل الترفيه، والشؤون المالية، والآباء الوحيدين، الرعاية النهارية، وما إلى ذلك).

www.berlin.de/familie →



عروض المساعدة المبكرة

تتوفر خدمات المساعدة المبكرة للوالدين بعد الحمل وللأسر التي لديها أطفال حتى سن الثالثة. وهي تستهدف بشكل خاص العائلات التي تعاني من مواقف حياتية مرهقة. وتشمل هذه، على سبيل المثال، الأسر المعرضة لخطر الفقر بشكل كبير، أو الآباء الذين يعانون من أمراض نفسية، أو الذين لديهم تاريخ هجرة أو لاجئ، أو الأسر بشكل عام التي تعاني من مستويات متعددة وعالية من التوتر. معلومات حول هذا على:

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/kinderschutz/fruehe-hilfen →



أماكن اللقاء: مراكز الأسرة وغيرها

توفر مراكز الأسرة والأحياء في برلين وكذلك بيوت الجيرة فرصًا للتواصل مع الأطفال والآباء الآخرين من خلال مجموعة متنوعة من المجموعات المفتوحة والدورات والنصائح. يتم أيضًا تقديم عروض خاصة، على سبيل المثال للأسر التي لديها أطفال مبتسرين، أو للأسر التي لديها أطفال يعانون من تأخر في النمو، أو للآباء والأمهات الذين لديهم ولادات متعددة.

www.berliner-familienzentren.de →



www.berlin.de/familie/informationen/nachbarschaftshaeuser-und-stadtteilzentren-127 →



توجد أيضًا مراكز للأسرة متخصصة لعائلات LGBTQIA* في برلين:
www.berlin.de/familie/information/regenbogenfamilien-343 →



...وعروض للآباء
www.berlin.de/familie/information/beratung-von-vaetern →



...وكذلك الوالدين الوحيدين
<https://shia-berlin.de> →



www.vamv-berlin.de →



<https://kiwu-beratung.de> →



www.zentrum-kindesentwicklung.de/sozialpaedagogik.html →



عروض الدعم في برلين

فحوصات U

بالإضافة إلى رسائل البريد الإلكتروني لأولياء الأمور، يمكن أيضًا العثور على مزيد من المعلومات حول فحوصات U على:

www.berlin.de/familie/informationen/kindervorsorgeuntersuchungen-77 →



السلامة في الحياة اليومية - بيئة آمنة لطفلك

www.berliner-mieterverein.de/magazin/online/mm0521/die-kindersichere-wohnung-wo-das-abenteuer-lockt-verstecken-sich-gefahren-052124.htm →



إعادة شحن البطارية - فرص التطوع

عروض العمل التطوعي مثل ويلكوم - المساعدة العملية بعد الولادة، كانجورو (Känguru) يساعد ويرافق، قوي في الحياة، خدمة الأجداد، وما إلى ذلك. دعم وتخفيف التوتر في الحياة اليومية مع الأطفال.

www.berlin.de/sen/jugend/familie-und-kinder/familienfoerderung/netzwerk-fruehe-hilfen →



السلوك الإعلامي

يمكن أيضًا العثور على نصائح ومعلومات مفيدة حول موضوع السلوك الإعلامي على:

www.berlin.de/familie/information/mediennutz-in-der-familie-324 →



أو ...

www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutz/kinder-und-medien →



معلومات النشر

المحرر
ParentsLife.de - عرض مقدم من
wellcome gGmbH
www.parentlife.de
www.wellcome-online.de

مدعوم من
Stützrad gGmbH

برعاية



Senatsverwaltung
für Bildung, Jugend
und Familie

تصور

wellcome gGmbH: دكتور. مارتينا ستوتز

هيئة التحرير

wellcome gGmbH: دكتور.

مارتينا ستوتز، مادلين هوفمان، سابين لينز

Stützrad gGmbH: كاتيا بريندل، سابرينا دورينج

التعاون الحر: كارين هاكارث، إيزابيث

هوسيندورفر، رينات ليركخت،

مايك ماير، باتريشيا بومينتر

تنسيق التسويق والتصميم

wellcome gGmbH: بيريت لوتزويجر

الرسومات والتخطيط

wellcome gGmbH: فلوريان ستوبرتر

الرسوم التوضيحية

iStock: 10 صفحة (ألياكس بروكا) الأخرى

جميعها: iStock (ليمونو)

صورة

iStock: 1 (gpointstudio)

© wellcome gGmbH 2023

ElternLeben.de

ElternMail Berlin

يتم نشره بواسطة

ElternLeben.de - منصة إلكترونية للآباء

والأمهات.

نحن نرافقك بالمعرفة والنصائح

المجانية من الحمل إلى البلوغ.

مدعوم جيدًا منذ البداية

مع بريد الوالدين برلين تريد وزارة مجلس الشيوخ للتعليم والشباب والأسرة دعم وتعزيز جميع الآباء في بداية الحياة الأسرية وفي رحلتهم المستقبلية. يهدف هذا العرض، وهو مجاني للعائلات، إلى مساعدة الأمهات والآباء في الحصول على معلومات مفيدة حول نمو أطفالهم والعثور على نصائح ومعلومات عملية حول خدمات الدعم المحلية.



معاينة الإصدار الثاني عبر الإنترنت من ParentMail - في الشهر السابع إلى التاسع. من حياة طفلك

1. تقوية العلاقة الزوجية
2. التعامل مع الصراعات والخلافات في الأبوة والأمومة
3. ما هو معنى أعمال الرعاية؟
4. كيف يمكن للوالدين مشاركة أعمال الرعاية



قم بالتسجيل في ElternMail الرقمي حتى لا تفوتك أي مشكلة - يستغرق الأمر دقيقتين فقط. (الألمانية / الإنجليزية / Türkçe / українська / العربية)

www.elternleben.de/elternmail-berlin →

