

الأبوة الإيجابية الأطفال الرضع

الأبوة الإيجابية للأطفال الرضع

تؤمن Peel Children's Aid بأنه لا ينبغي أن يتم صفع أو هز أو توبيخ الطفل الرضيع.

في هذه المرحلة من النمو، يمكن أن يؤدي هز أو صفع الطفل الرضيع إلى إيذائه. حتى أن تقلب الطفل الرضيع بهدف الملاعبة يسبب له الأذى. عنق الطفل الرضيع ضعيفة، ويمكن أن ينتج عن الهز إلحاق الأذى بالدماغ أو الوفاة.

الأطفال الرضع لا يمكنهم فهم عواقب سلوكهم في هذه المرحلة من النمو. الانضباط ليس ملائماً في هذه المرحلة من نمو الطفل.

الأطفال الرضع ما زالوا غير مهينين لفهم حدود القوانين بسبب صغر سنهم.

بناء العلاقات

قبل أن تعمل على قضايا الانضباط مع طفلك، يجب عليك أن تبني علاقات قائمة على المحبة والثقة. الطفولة في سن الرضاعة هي الوقت الأفضل لبناء علاقة مع طفلك.

شجّع طفلك لكي يشعر بالثقة تجاهك. أظهر محبتك وعاطفتك. عانق طفلك وتحدث معه وانشد له الأناشيد.

تطوير الروتين

الروتين اليومي يساعد الأطفال الرضع (والأطفال في جميع الأعمار) على الشعور بالأمان والاطمئنان.

الروتين اليومي، كالتغذية والنوم واللعب يساعد على تهدئة طفلك.

طفل معتاد على البكاء

استجب لبكاء طفلك الأطفال الرضع ليكون للتعبير عن حاجاتهم من الطعام والراحة والحفاظات النظيفة مثلاً.

إذا لم تتمكن من معرفة سبب بكاء طفلك الرضيع، فإنك قد تشعر بالإحباط وقد يصل الحد إلى أن تشعر بالغضب. حتى أفضل الآباء يمكن أن يشعروا بأنهم يفقدون السيطرة عندما يبكي الطفل بإفراط.

من المهم أن تتحلى بضغط النفس. إذا شعرت بأن الغضب يتناوبك، ضع الطفل في مكان آمن، مثل المهد. أغلق الباب لبضع دقائق واستريح. ربما ترغب بتحضير كوب من الشاي. بعد بضع دقائق، سوف تشعر بالهدوء أكثر وتستعد لتسليّة طفلك الذي يبكي.

مرحلة التخطيط

استخدم هذه الوقت للتفكير بأهداف الانضباط عندما يصبح الطفل أكبر سناً.



الهدف من الانضباط هو تعليم طفلك أحكام وقيم مجتمعنا ومساعدته على أن يصبح منضبطاً بذاته لكي يشعر بالسعادة وتحمل المسؤولية. فكر بأنماط طرق الانضباط التي يمكن استخدامها للتعرف أكثر عليها، مثل أوقات الاستراحة.

فكر كيف ستستخدم التعزيز الإيجابي واللغة الإيجابية لتشجيع أطفالك وكيف تتجنب استخدام كلمات تجرح مشاعر الطفل.

تعرف على نفسك وعلى ضوابطك الساخنة

- من الصعب التزام الهدوء وعدم الانفعال كل الوقت.
- حتى الآباء الذين يتمتعون بحسن النية يمكن أن يشعروا بالقهر والإحباط والغضب في بعض الأحيان.
- الأبوة الجيدة تبدأ من نقطة ضبط الأعصاب.
- خذ وقتك لكي تتعرف على أوقات وحالات الضغط على الضوابط الساخنة.
- حدد حالات الإجهاد العالية وابتحث عن سبل لتخفيف الضغط.
- تعلم التعرف على الغضب مبكراً.
- تحدث مع نفسك. ابحث عن عبارة تساعدك على استعادة السيطرة على أعصابك.
- اعطِ لنفسك فترة استراحة، وانتظر دقائق لكي تفكر بصفاء ووضوح.

- اطلب مساعدة. هذا ليس بالأمر السهل دوماً. من الصعب أن نعترف بأننا بحاجة لمساعدة لمهاراتنا العاطفية والأبوية أو كليهما. لكن طلب المساعدة لا يعني أنك أب سيء. هذا يعني أنك تحب طفلك وترغب بأن تمنحه أفضل تربية ممكنة.

مصادر للآباء

الأبوة أهم عمل سوف تقوم بأدائه. يرغب بعض الآباء بالالتقاء بآباء آخرين، أو تعلم مهارات جديدة، أو مواكبة مستجدات الإرشادات الأبوية، وبعضهم يحتاج إلى مساعدة.

لتتعرف على المزيد حول المصادر المتاحة لك، اتصل بوحدة الصحة المحلية أو استفسر من طبيبك حول المجموعات والمصادر في منطقتك. او اتصل بخط مساعدة الآباء على الرقم 1-888-603-9100، Peel Children's Aid.

أعدت هذه النشرة بمعلومات من الرابطة الكندية لرفاه الأطفال (Child Welfare League of Canada) و "الأبوة من أجل الحياة" "Parenting for Life" بدعم من The Psychology Foundation of Canada and Kodak Canada.

