

“الطيور تطير، والأسماك تسبح، والاطفال يلعبون”

غاري لاندريث

يمكن أن يلعب الأطفال المتواجدين في بيئة يسودها الحب والاحترام والثقة. اللعب هو وسيلة الطفل للتعلم والتواصل. فقط الأطفال الذين يشعرون بالأمان يمكنهم اللعب؛ كما يساعد اللعب الأطفال على التعبير عن أنفسهم والتواصل معنا. الشرط الأساسي لممارسة الألعاب ليس الألعاب باهظة الثمن أو مساحات اللعب الخاصة. يمكن أيضاً صنع الألعاب من الورق أو القماش. لكي يتمكن الطفل من اللعب، يجب أن يشعر بالأمان. يمكن للطفل الذي يشعر بالأمان والحب أن ينتج ألعاباً مختلفة. من المعروف أن الأطفال الذين يمكنهم الشعور بالأمان ولعب الألعاب والتعبير عن أنفسهم بهذه الطريقة يتمتعون بتواصل أفضل مع أصدقائهم في المستقبل وتكون حياتهم المدرسية أكثر نجاحاً.

الثقة والحب والاحترام أولاً

باختصار؛ بالنسبة للطفل، إن وجود والدين يمكنه الوثوق بهم والتحدث معهم أكثر أهمية من عدد الأشياء الجميلة الموجودة في المنزل أو إذا كان بإمكانه ارتداء ملابس باهظة الثمن والذهاب إلى وسائل ترفيه باهظة الثمن في الخارج.

بالنسبة لأطفالنا، التواجد في المنزل وبعائنا يعني التواجد بسلامة وجنباً إلى جنب. إن أهم عنصر لمستقبل آمن وصحي يمكننا توفيره لأطفالنا هو أن نتذكر، كأباء، مدى أهمية وجودنا وحبنا لأطفالنا والبدء في بذل الجهود لإعادة بناء الشعور بالأمان في منزلنا.

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



[sgdd.org.tr](mailto:info@sgdd-asam.org) • info@sgdd-asam.org

[f asamsgdd](https://www.facebook.com/asamsgdd) [t sgdd_asam](https://twitter.com/sgdd_asam) [i sgdd_asam](https://www.instagram.com/sgdd_asam) [y sgdd-asam](https://www.youtube.com/sgdd-asam) [in ASAM](https://www.linkedin.com/company/sgdd-asam)



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تنفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



الهجرة والطفل - 2

التواصل الصحي مهم لعلاقة الثقة

القدرة على التواصل بشكل جيد تقوي علاقتنا مع أطفالنا. القدرة على التحدث مع بعضنا البعض مهمة أيضاً للتواصل الجيد. لأنه تماماً مثل أي شخص آخر، يحتاج الأطفال أيضاً إلى التحدث إلى شخص ما. عندما نتحدث إلى طفلنا، من المهم أن ننظر إلى وجهه، والاستماع له دون مقاطعة كلامه، والسماح له بطرح الأسئلة. قد لا يكون الأطفال بارعين في التعبير عن أنفسهم مثلنا؛ من الضروري منح الطفل الوقت ليقول ما يرغب أن يقوله. في تلك الأثناء، من المهم إظهار أننا نستمع إلى الطفل وأنها نحاول فهمه من خلال حركاتنا ونظراتنا والقول "نعم فهمت" من حين لآخر أو أن نعطيه رسالة "ما زلت أستمع إليك" من خلال قول "ممر، أياه". أثناء التحدث، من الضروري الإجابة على أسئلة الأطفال وتقديم تفسيرات بطريقة تساعد على فهم ما لا يفهمونه. كل هذا الجهد سيعزز إحساس الطفل بأنه يحظى بالعناية والثقة والحب. كما أنه سيزيد من ثقة الطفل في والديه.

يجب أن نتحدث إلى أطفالنا، ونحاول الإجابة على أسئلتهم بشكل منطقي، ونقضي الوقت معهم، حتى لو بدى أن ما يقولونه أحياناً لا معنى له بالنسبة لنا.



Hollandia Kraliyeti



المقارنة أمر خطير

إن مقارنة أطفالنا ببعضهم البعض والقول "انظر، أخوك ناجح جداً، أنت لست كذلك" لن يقود الطفل إلى النجاح. عندما تقارن الطفل بالآخرين، قد يبدأ هو أيضاً بمقارنة نفسه بالآخرين بعد فترة. فبدلاً من محاولة العثور على مهاراته الجميلة والجيدة والعمل على تطويرها، قد يشعر بالغيرة من الآخرين ويبدأ في كرههم. إن المقارنة المستمرة بالآخرين لن يكون مفيداً بل سيكون ضاراً، لأنه سيغرس في الطفل فكرة أنه غير كاف، و أنه لن يكون محبوباً إذا لم يستطع دائماً بذل قصارى جهده، وأنه غير مرغوب فيه كما هو. هذا سيمنع طفلنا أيضاً من محبتنا والثقة بنا.

ليس هناك أبوة وأمومة مثالية!

قد نرتكب أخطاء ويمكننا أن نتعلم الكثير منها. هذه علامة على أننا بشر ويمكن أن نخطئ. يتعلم الأطفال من خلال ارتكاب الأخطاء في العديد من المواضيع. نحتاج إلى السماح للأطفال بتعلم المزيد عن الحياة من خلال منحهم فرصة للمحاولة وارتكاب الأخطاء.

يمكننا أيضاً أن نكون من يرتكب الأخطاء. ليس من الممكن معرفة كل شيء وعدم ارتكاب الأخطاء واتخاذ القرار الصحيح دائماً. إن القدرة على تقبل أخطائنا عندما نرتكب الأخطاء، والعمل على تصحيحها، ومحاولة التعلم بدلاً من التظاهر بمعرفة أشياء لا نعرفها، سيساعد أطفالنا على أخذنا كمثل في هذا الصدد وعلى الثقة بنا أكثر.

البيئة النفسية في المنزل مهمة للطفل

إذا كان الأشخاص في البيئة المنزلية يعانون من مشاكل نفسية، فسوف ينعكس هذا حتماً على الأطفال. سيكون من الصعب على الطفل أن يثق بالوالدين الذين يوبخون الجميع في المنزل، ويبدأون في الصراخ من العدم، أو الذين يبكون حزنين للغاية و الذين يكونون على أشياء تافهة دون سبب. إن أفضل طريقة لتحسين هذا الوضع هي اتخاذ خطوات لتحسين صحتنا النفسية.

لا يمكننا أن نتوقع أن يشعر طفلنا بحالة جيدة قبل أن نشعر بالتحسن أو قبل أن نتحسن. وبالمثل، فإن استعادة صحتنا النفسية ستدعم الصحة النفسية لأطفالنا. يوجد في SGDD-ASAM خبراء يمكنك استشارتهم والحصول على دعم متخصص لحالتك النفسية. إذا لم نشعر بصحة نفسية جيدة، فإن أئمن شيء يمكننا القيام به لطفلنا هو الحصول على الدعم من أخصائي لصحتنا النفسية.

الثقة تتطلب الاحترام المتبادل

كما ذكرنا أعلاه، يرتبط الحب والاحترام والثقة ارتباطاً وثيقاً. كل هذه المشاعر يجب أن تكون متبادلة. إذا أردنا منه أن يحترمنا، أولاً وقبل كل شيء، يجب أن نحترم طفلنا. يمكننا أن نظهر أننا نحترم طفلنا بأفعالنا، وكذلك بأقوالنا. يمكننا القيام بذلك بعدة طرق.

يكبر أطفالنا وهم يشاهدوننا ويروننا. إذا أردنا منهم أن يتعلموا السلوكيات الصحيحة والمرغوبة، في البداية يجب أن نكون نحن مثلاً على هذا السلوك. يتعلم الطفل الذي يرى الكبار من حوله يشتمون، الشتم؛ ويتعلم الصفح والصرخ عندما يرى الكبار وهم يصفعون ويصرخون على بعضهم البعض. إذا أردنا أن لا يتصرف طفلنا على هذا النحو وأن يكون محترماً، نحتاج أولاً وقبل كل شيء إلى مراجعة أمثلة السلوك التي نظهرها له وعدم القيام بالأشياء التي لا نريدها القيام بها. سلوكنا هو أيضاً وسيلة لإظهار أننا نحترم بعضنا البعض. من الصعب جداً تأسيس الحب والثقة في العلاقات التي لا يتواجد بها احترام.



التواصل المباشر مهم للشعور بالحب والثقة

نحن بحاجة إلى إخبار أطفالنا بما هو صحيح ومهم. أثناء القيام بذلك، سيكون من المفيد التحدث مباشرة إلى الطفل بطريقة يمكن للطفل أن يفهمها. في تلك الأثناء، من المهم شرح سبب رغبتنا في القيام بذلك والإجابة على أي أسئلة، إن وجدت، حتى لا يتشوش الطفل. على سبيل المثال، من المهم السؤال هل انهيئت واجب درس الرياضيات؟ هل هناك أي شيء يمكنني مساعدتك به؟ " بدلاً من قول "أنجز واجب درس الرياضيات، انظر لقد أنهيت أختك واجبها". من الضروري أن تشرح للطفل لماذا يجب عليه أداء واجبه المدرسي وأن من واجبه أداء واجبه المدرسي.