



ضرورة فهم أطفالكم

في جميع مراحل حياتنا نمر بأطوار مختلفة من التغيير والتطور المستمر، لا من الناحية البدنية فقط، بل من الناحية العقلية والعاطفية والاجتماعية أيضاً.

التعرف على التغييرات المتوقعة في المراحل المختلفة من حياة الأطفال، وتفهم الأسباب التي تجعل الأطفال يتصرفون بطريقة معينة، دون الأخرى، قد يساعد على تقليل حدة التوتر الذي قد ينشأ في تعاملاتكم مع أطفالكم، ويجعل مهمتكم كأباء وأمهات أكثر سهولة. وسيساعد ذلك على إفساح المجال لكم للتمتع بأطفالكم وسيحفزكم على تقديم الدعم اللازم لهم خلال مراحل التطور التي يمرون بها، من أجل تحقيق الاستفادة الكاملة من طاقاتهم الكامنة.

من 12 شهراً إلى سنتين

عندما يبلغ الأطفال سن 12 شهراً يتمكن أغلبهم من نطق كلمة أو كلمتين، وفي سن 15 شهراً تصل حصيلة الكلمات التي يعرفونها إلى ما يتراوح بين 6 كلمات و 20 كلمة. وعند بلوغ سنتين من العمر يتمكن أغلب الأطفال من نطق بعض الجمل البسيطة التي تتكون من كلمتين.

وفي هذه السن يعتبر قرب الأطفال من أفراد عائلاتهم جزءاً هاماً في حياتهم اليومية، ويشكل التعاقب المتبادل بينهم وبين أفراد أسرهم جزءاً هاماً جداً أيضاً لهم.

في هذه السن يتمكن الأطفال من الاستجابة للأوامر البسيطة التي يوجهها لهم الآخرون، ولكنهم يجدوا، مع ذلك وبصفة عامة، صعوبة في البقاء في مكان واحد بدون حركة أثناء اللبس.

كل طفل من الأطفال له صفاته الفريدة وسوف ينمو بالمعدل الذي يلائم قدراته.

يعرف أغلب الناس، معرفة جيدة، طبيعة التغييرات التي تتعلق بالتطورات الجسمانية التي يمر بها الأطفال أثناء نموهم. ومع ذلك، فمراحل التطور العاطفي والاجتماعي والعقلي هي المراحل التي لا يفهمها أغلب الناس.

فيما يلي نظرة عامة على نمط التصرفات الشائعة التي يتصرف بها الأطفال من سن الولادة إلى سن 12 عاماً، وهي مؤشرات تدل على التصرفات التي يتصرف بها الأطفال في "المتوسط" فقط، لأن الأطفال يختلفون، عن بعضهم البعض، اختلافاً كبيراً وخاصة في المراحل المبكرة من العمر.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- عانقوا أطفالكم كثيراً.
- عندما يصرخ الأطفال، استجيبوا لهم بسرعة، وفي جميع الحالات، فإن هذا يقلل من صراخهم في المراحل التالية من العمر.
- حافظوا على الروتين الذي تتبعونه مع أطفالكم من حيث الأكل والنوم واللعب، ولكن راعوا تغيير هذا النظام تبعاً لاحتياجات الأطفال.

من الولادة إلى سن 6 أشهر

في الفترة ما بين الميلاد وسن 6 أشهر، يستخدم الأطفال الصراخ كوسيلة للتفاهم مع آباءهم وأمهاتهم أو مقدمي الرعاية لهم. ومع تقدمهم في العمر، يتعلم الأطفال أن يستخدموا الصراخ بطرق مختلفة للدلالة على الأشياء المختلفة التي يحتاجونها، كما هو الحال في حالة الجوع والتعب والخوف والبلل.

من سنتين إلى 3 سنوات

في هذه الفترة يتقن الأطفال أنهم أشخاص منفصلين عن آباءهم وأمهاتهم. وهناك العديد من الوسائل التي سيستخدمونها من أجل الاستيضاح والتعبير عنه، كاستعمال كلمة "لا" مثلاً، وإبداء مظاهر العصيان والتمرد.

وقد يؤدي الشعور بالعجز والإحباط الذي يشعر به الأطفال في هذه السن إلى إظهار غضبهم في ثورة تُعرف بما يسمى غالباً بنوبات الغضب tantrums.

وفي هذه السن يبدأ الأطفال في تعلم مفهوم المشاركة وانتظار الدور، ولكنهم بالرغم من ذلك يفضلون اللعب بجوار الأطفال الآخرين بدلاً من اللعب معهم.

وفي هذه السن يشكل المزيج من التصرفات التي تصاحب كلاً من حب الاستطلاع، وعدم الدراية بالمخاطر التي تحقق بهم، تحديات جمة للآباء والأمهات.

من 6 أشهر إلى 12 شهراً

في هذه السن يحب الأطفال أن يتلقوا قدراً كبيراً من الاهتمام وبالتالي يُحدثوا الكثير من الضوضاء والجلبة للحصول على هذا الاهتمام. إلا أنهم يكافئوا من يُعَدق عليهم هذا الاهتمام بكثير من الابتسامات.

وفي هذه السن يبدأ الأطفال في الاستجابة للأصوات التي يعرفونها وقد يشعرون بالخوف أو الخجل من الأشخاص الغرباء.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- تجاهلوا نوبات الغضب tantrums إلا إذا كان هناك خطر على الأطفال من الإصابة بأذى أو من إحداث تخريب في الممتلكات.
- شجعوا أطفالكم على التمتع بالشعور الجديد بالاستقلال عن طريق إتاحة الفرصة لهم لأداء بعض الأعمال البسيطة مثل الأكل أو اللبس أو اتخاذ بعض القرارات البسيطة التي تتعلق بالاختيار مثل: "هل تريد عصير البرتقال، أو عصير التفاح؟".
- قولوا لأطفالكم في هذه السن ما هي الأشياء التي تعجبكم فيهم.

من 3 سنوات إلى 5 سنوات

في هذه السن يحب الأطفال كثرة الكلام وتوجيه الكثير من الأسئلة، فينحدثون إلى أفراد عائلاتهم، وإلى الأصدقاء، وإلى أنفسهم، وفي بعض الأحيان إلى أصدقائهم الوهميين.

وهم في هذه السن يظهرون المحبة للجميع، ويبدعون في تكوين صداقات وفي مشاركة الأطفال الآخرين في اللعب.

وفي هذه السن يبدأ الأطفال في إدراك معنى الفرق بين الصواب والخطأ.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- اقرأوا لأطفالكم كل يوم.
- شجعوهم على توجيه الكثير من الأسئلة عن طريق الإنصات والإجابة.
- أتوخوا لهم الفرص للاحتكاك بالأطفال الآخرين في سنهم واللعب معهم.

من 5 سنوات إلى 7 سنوات

هذه الفترة هي فترة مثيرة في حياة الأطفال وحياة الآباء والأمهات، فالأطفال في هذه السن لديهم قدر كبير من الطاقة والحيوية، ويحبون بناء الأشياء وعملها، ولديهم خيال واسع.

ومع هذا فالأطفال في هذه الفترة يحتاجون أيضاً لكثير من الدعم والمساعدة من آباءهم وأمهاتهم. فبدء الحياة الدراسية تعتبر خطوة كبيرة بالنسبة للأطفال في هذه السن، وقد يجد أغلبهم أنها فترة مرهقة ومخيفة أحياناً.

وفي هذه السن يريد الأطفال أن يعاملهم الآخرون وكأنهم كبار، وينتابهم القلق من ناحية قبول ومحبة رفاقهم لهم، ويتأثرون بالشئام إذا وجهت إليهم. ويتميزون في هذه السن أيضاً بحب روح التنافس ولا يحبون أن يكونوا مع الجهة الخاسرة.

من المهم أن تتحلوا بالصبر في هذه المرحلة لأن الأطفال في هذه السن لا يستجيبون للتعليمات التي توجه إليهم بسرعة.

من 8 سنوات إلى 10 سنوات

مع استمرار مراحل التعليم والتطور تنمو لدى الأطفال صفات حب التعارف والاختلاط، وتصبح عوامل، مثل الشعبية بين الرفاق والنجاح، عوامل مهمة جداً بالنسبة لهم.

وبالرغم من أن الأطفال في هذه السن يصبحون أقل اعتماداً على آباءهم وأمهاتهم، فمزال تلك هناك عوامل مثل الأمان الشخصي وفقدان الوالدين أو الأسرة، تسبب لهم الشعور بالقلق.

والتوجيه الأسري والدعم في هذه المرحلة هو أمر هام بالنسبة للأطفال ويلعب دوراً حيوياً في تحصيلهم الدراسي.

من 10 سنوات إلى 12 سنة

قد تكون هذه الفترة هي واحدة من أصعب المراحل في حياة الأطفال. فالتغيرات الجسدية التي تحدث لهم عادةً تسبب لهم الشعور بالخجل والارتباك.

من الطبيعي أن يبدأ الأطفال في هذه المرحلة في التساؤل عن طبيعة الأشياء التي تمس القيم التي يؤمن بها أبائهم وأمهاتهم. وفي هذه المرحلة يقل اهتمام الأطفال بالأنشطة العائلية. ومن الشائع أن ينتاب الأطفال في هذه المرحلة نوبات شديدة من تقلب المزاج.

ومع هذا، فمزال الدور الذي يقوم به الآباء والأمهات يشكل أهمية كبيرة في حياتهم، ويود الأطفال في هذه المرحلة أن يجدوا من يستمع لهم ومن يحمل كلامهم على محمل الجد.

وينتاب الأطفال في هذه السن قلق حيال الآراء التي يكونها الآخرين عنهم، ولذلك فمن المهم أن ينتهز الآباء والأمهات كل فرصة من الفرص التي تسنح لهم لكي ينمو ثقة أطفالهم بذاتهم.

أفكار عملية مفيدة للآباء والأمهات

- ضعوا حدوداً معقولة يتمكن الأطفال من فهمها.
- ساندوا أطفالكم وشجعوا المجهودات التي يبذلونها، بدلاً من أن تقرضوا عليهم أنواعاً من الضغوط لإنجاز أشياء معينة.
- وفروا لأطفالكم الفرص الملائمة لاكتساب خبرات وفرص تعليمية داخل البيت وخارجه.

المراهقون

للحصول على معلومات تتعلق بالمراهقين، رجاء مراجعة المقالات التالية: "تكوين علاقات طيبة بينكم وبين أطفالكم - Building a good relationship with your child" و "قضى الخلافات - Coping with conflict" و "المراهقون والعقاقير - How to approach drug issues in your family" وهناك أيضاً مقالة: "الرعاية الأسرية: سنوات المراهقة - إصدار جديد! - Parenting: The Teenage Years New Edition!" (بالإنجليزية فقط) على العنوان التالي: www.parenting.nsw.gov.au



Understanding your child

Throughout our lives we're all in a constant state of growth and change. We develop not only physically but also intellectually, emotionally and socially.

Learning what to expect and understanding why your child is behaving a certain way can help to reduce anxiety and make the task of parenting a little easier. This will leave you free to enjoy your child and support their development so that they can reach their full potential.

Every child is unique *and will develop at their own rate.*

Most people have a good understanding of the physical changes that take place as a child develops. Often however the emotional, social and intellectual aspects of development are less well understood.

Below is a very brief overview of common behaviours for children from 0 to 12 years. These are guidelines for the 'average' child only as children can vary a lot, particularly when they're very young.

Age 0 - 6 months

From birth to 6 months of age, babies use crying to communicate with their parents or carers. As they get older they learn to cry in different ways for different reasons such as when they're hungry, tired, scared and wet.

Babies love exploring and making sense of their new world. They do this in many ways like shaking noisy toys, watching mobiles and putting a wide range of objects in their mouth.

It's never too early to start reading to children. Not only does it help them to develop language, babies also find the sound of their parents voice very soothing.

Age 6 - 12 months

Babies like lots of attention and will make a lot of noise to get it. They do however reward the attention with plenty of smiles.

They also begin to respond to familiar voices and may be fearful of or shy around strangers.



Age 12 months - 2 years

By 12 months most children can say one or two words and by 15 months their vocabulary has grown to between 6 to 20 words. And by two years of age, most children are able to make simple two word sentences.

Being close to their family and giving and receiving lots of hugs becomes a very important part of the day.

By this age children begin to respond to simple demands but will generally still find it very difficult to keep still when dressing.

Parenting Tips

- ◆ Give your baby lots of cuddles.
- ◆ When your baby cries, respond quickly and consistently and they will cry less when they are older.
- ◆ Keep to an eating, sleeping and playing schedule but take cues from your infant.

Age 2 - 3 years

During this period toddlers begin to realise that they're individuals and separate from their parents. There are many ways they will explore and express their independence like saying "no" and being rebellious.

This can be a very frustrating time for them and can often lead to tantrums.

While toddlers begin to learn the concept of taking turns they are still happier to play alongside rather than with other children.

The combination of curiosity and their lack of understanding about dangers can make this a challenging time for parents.

Parenting Tips

- ◆ Ignore temper tantrums unless your child is hurting themselves or damaging property.
- ◆ Encourage your toddler's new found independence by letting them do things by themselves like eating, dressing or making simple choices, like "Do you want orange juice or apple juice?"
- ◆ Tell your toddler often what you like about them.

Age 3 - 5 years

At this age children love to talk and ask lots of questions. They will talk to their family, friends, themselves and sometimes even their imaginary friends.

They're very affectionate, begin to share and start to make friends.

It's not until children reach this age that they begin to have an awareness of right and wrong.

Parenting Tips

- ◆ Read to your child every day.
- ◆ Encourage them to ask lots of questions by listening and responding.
- ◆ Provide opportunities for your child to play and interact with their peers.

Age 5 - 7 years

This is a very exciting time for children and their parents. Children have high energy levels, like to build and create things and have a great imagination.

However, it's also a time when children need lots of support. Starting school can be a big step which children often find tiring and sometimes scary.

They want to be treated like adults, worry about being liked and become more sensitive to name calling. They also become competitive and don't like to lose.

It's important to be patient as children this age can be slow to follow instructions.

Age 8 - 10 years

As children continue to learn and grow they become increasingly sociable and outgoing. Popularity and success are very important.

While children are less reliant on their parents they still worry about things such as personal safety, loss of parents and family.

Parental guidance and support is very important and has a major influence upon school achievements.

Age 10 - 12 years

This can be a difficult time for children. The physical changes that begin to take place can often leave them feeling awkward, self-conscious and shy.

It's normal for children to start to question their parent's values and become less interested in family activities. Strong mood swings are also not uncommon.

Parents are, however, still very important and children want to be listened to and taken seriously.

Children worry about other's opinions of them and so it's important parents take every opportunity to build their child's self-esteem.

Parenting Tips

- ◆ Set reasonable limits that your child understands.
- ◆ Support and encourage your child's efforts rather than pressuring them to achieve.
- ◆ Support your child's interests without imposing your own interests and standards.
- ◆ Provide your child with learning experiences and opportunities both inside and outside the home.

Teenagers

For information about teenagers please refer to the articles: 'Building a good relationship with your child', 'Coping with conflict' and 'How to approach drug issues in your family'.

Parenting: The Teenage Years New Edition! (English only) is also available on www.parenting.nsw.gov.au.



"Babies and children are programmed at birth for life. Most of the snags and set-backs your child will encounter are all part of the growth process. Sometimes this can seem like two steps forward and one step backwards. Do not worry."

Mr Hadi Stambouliah, Psychologist