

# فهم طفلك قبل مرحلة المراهقة بناء علاقة قوية

الأطفال قبل مرحلة المراهقة هم الأطفال بين سن 10 و12 سنة. وهناك الكثير من التغيرات الهامة التي تحدث للأطفال خلال هذه المرحلة. وكل طفل مختلف عن غيره. فعند قيامك بتجربة بعض الاقتراحات الموجودة أدناه ضع في اعتبارك شخصية طفلك الخاصة.

انصت، انصت، انصت.  
نقضي الكثير من الوقت  
نقول لأطفالنا أشياء -ماذا نريد  
منهم أن يفعلوه وما نريد منهم  
التوقف عنه وكيفية القيام  
بالأشياء، ولكن الإنصات  
بنفس درجة الأهمية إن لم  
يكن أكثر.

عندما يكون الأطفال صغارا جدا، يسهل أن يظلوا بالقرب منك لأنهم يعتمدون عليك ويقضون الكثير من الوقت معك. ولكن عندما يكبرون يقضي الأطفال وقتنا أكثر بعيدا عنا، ولهذا قد يكون وجود لحظات للاتصال للحفاظ على علاقتكم قوية أمرا صعبا. طبعا تظل أنت ولي الأمر ويظل لك الكثير من التأثير على طفلك ولكنك قد تكون بحاجة إلى إيجاد أساليب جديدة ومختلفة للتواصل. فعندما تكون لديك علاقة جيدة مع طفلك فإنه يشعر بأنه يتم تفهمه ودعمه ويزداد احتمال احترامه لك واتباعه لثقافة أسرته.



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

## كيف يمكنك مساعدة طفلك - والاستمرار في التواصل معه؟

1. **ابحث عن أساليب للتواصل والتواصل.** قم بشكل منتظم بإيجاد أساليب للتواصل مع طفلك. فعلى سبيل المثال، قوما بتناول الوجبات معا قدر الإمكان. قوما بإجراء حديث في السيارة أثناء الذهاب والإياب وقم بحضور النشاط الرياضي الذي يلعبه طفلك أو مسابقات الرقص. فكلما استطعت التواصل إيجابيا مع طفلك من خلال روتينه اليومي كلما كانت علاقاتكما أقوى.
2. **تحدث مع أطفالك عن اهتماماتهم.** يقضي أولياء الأمور وقتا كبيرا يتحدثون فيه لأطفالهم عن القواعد والنظم وما يريدون من أطفالهم التفكير فيه والقيام به. من الضروري جدا بذل جهدا كبيرا لعمل مناقشات عن أفكار واهتمامات طفلك. انصت، انصت، انصت. فعندما تسأل طفلك عن أفكاره فإنه يقدر هذا بالفعل وسيكون لديك فهما أكبر عن كيف أن طفلك يكبر ويتغير.
3. **استمر في وضع معايير واضحة لسلوك طفلك.** لا يزال طفلك بحاجة لك لوضع قواعد واضحة وثابتة لما يسمح وما لا يسمح له القيام به. وتعتبر القواعد في المنزل هامة للتعليم ولكنها أيضا تسمح لطفلك بالشعور بالأمان والدعم في وقت تتغير الكثير من الأمور في حياته. وعندما يشعر طفلك بالأمان تحت قيادتك تصبح علاقاتكما أقوى بشكل طبيعي بمرور الوقت.
4. **اعط قدوة جيدة من خلال سلوكك.** تذكر أن أطفالك ينتبهون عن قرب لكل شيء تفعله أو تقوله. فإذا طالبتهم بالاحترام ولم تحترمهم في المقابل يمكن أن تدمر علاقاتك بهم. فهم يفكرون "لماذا أسمع لو الذي إذا لم يكونوا يفعلون ما يقولون إنه صواب؟" إذاً اتبع السلوك الذي تريد أن تراه في طفلك - فاحترمه وامدحه عندما يقوم بعمل شيء جيد وحاول ألا تكون ناقدا بشكل مبالغ فيه وقم بالاعتذار عندما ترتكب خطأ ما - وبذلك تضع أساسا قويا لعلاقة قوية جيدة.
5. **استمتعا!** يمكن أن تشكل هذه المرحلة من النمو وقتا تشعر فيه مع طفلك بالتطلع للمستقبل. فلا تنسوا الاستمتاع معا والضحك معا والاستمتاع بصحبة بعضكما البعض. قوما بتخطيط أشياء يحب كل منكما القيام بها. معا (على سبيل المثال الطهي، المشي، لعب رياضة، مشاهدة برنامج تلفزيوني، زيارة أحد المتاحف، التسوق، الاستماع للموسيقى).



”أنا وليلي نتشاجر كثيرا مؤخرا وفي إحدى الليالي سألتها إذا كانت تريد الخروج للمشي معي. كانت متذمرة في البداية ولكن عندما مشينا استرخى كل منا وقمنا بنفخ حبات الهندباء معاً وتمنينا للمستقبل ورأيت كم هي طفلة رائعة بدون كل الحيرة الخاصة بمرحلة ما قبل المراهقة والتي قد تحول حياتنا لشقاء. وأنا سعيدة جدا لأننا خرجنا تلك المرة للمشي“.

هل تحتاج للمزيد من الدعم؟

قم بزيارة [psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](https://psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf) أو قم بالاتصال بطبيب عائلتك أو منظمة الصحة العامة المحلية أو مستشار الإرشاد المدرسي.

هل تحتاج المزيد من المعلومات؟

قم بزيارة موقع [psychologyfoundation.org](https://psychologyfoundation.org) لتتعرف على البرامج والأحداث الأخرى التي تقدمها مؤسسة علم النفس بكندا Psychology Foundation of Canada.

