

فهم طفلك قبل مرحلة المراهقة

# الأصدقاء

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.



بالنسبة للطفل  
الذي يقترب من مرحلة  
البلوغ يلعب الأصدقاء دورا  
جديدا مشكلين شبكة  
دعم أثناء هذا الوقت من  
الاستقلال المتزايد.

ويعتبر أولياء الأمور أهم أشخاص في حياة أي طفل. غير أنه في هذا السن يمكن أن يكون الأصدقاء أكثر أهمية. فشعور الأطفال بأنهم جزء من مجموعة يشعرهم بإحساس جيد بأنفسهم ويعطيهم شعور بالانتماء مع كونهم أكثر استقلالية من ذي قبل.

فطفلك يريد أن يكون مع أصدقائه لوقت أكبر ويريد دعمهم وموافقتهم. وبالنسبة لأولياء الأمور الذين انتقلوا مؤخرا إلى كندا يمكن أن يزيد تأثير الأصدقاء، خاصة المولودين في كندا، من التوتر عندما يتعلق الأمر بالقيم الثقافية. فكيف ستحافظ على القيم الثقافية لأسرتك ولكن مع مساعدة طفلك على أن يظل سعيدا ويصبح جزءا من المجتمع الكندي؟ تعتبر سنوات مرحلة ما قبل المراهقة وقتا جيدا لتبدأ في الحديث مع طفلك عن هذه الأمور إذ أن التحديات والتوترات تزيد مع كبر سن طفلك (خاصة في سنوات المراهقة).



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA

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

1. **تعرف على أصدقاء طفلك.** قم بالترحيب بأصدقاء طفلك في منزلك. فأنت لا تريد أن يشعر طفلك بأن عليه إخفاء أنشطته عنك. تحدث مع طفلك عن أصدقائه ولكن حاول ألا تكون منتقدا. تعرف على أولياء أمور أفضل أصدقاء طفلك لزيادة مستوى ارتياحك وفهم طفلك بشكل أفضل. كن سعيداً بأن طفلك لديه أصدقاء - فهذا شيء جيد!

2. **كن على دراية بما يفعله طفلك على أنشطة التواصل الاجتماعي وأنشطته على الإنترنت.** فأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية وبرامج الإنترنت يمكن أن تكون أدوات رائعة للتعلم وأساليب للتواصل مع الأصدقاء غير أنها قد تكون أيضاً ضارة وغير آمنة للأطفال. فعلى سبيل المثال أصبح "الاستئناسد الإلكتروني" أكثر شيوعاً ويحتاج أولياء الأمور لأن يكونوا على دراية باستخدام أطفالهم لوسائل التواصل الاجتماعي ومساعدة الأطفال على حماية أنفسهم وعلى معلوماتهم الشخصية.

3. **تعامل مع الاستئناسد بجدية وحذر.** فقد يكون من الصعب على الأطفال حل مشكلات الاستئناسد بمفردهم. ولهذا عندما يحدث الاستئناسد غالباً ما يكون هناك حاجة لمساعدة البالغين. أولاً قم بجمع المعلومات. تحدث مع الأصدقاء والمدرسين والمدرسين وغيرهم من البالغين المعنيين بحياة طفلك. وقد تحتاج للتحدث لأولياء أمور الأطفال المستأسدين على طفلك ولكن كن حذراً. ففي مواقف الاستئناسد من الشائع أن يظن جميع أولياء الأمور أن أطفالهم مجني عليهم وأن الآخرين يستأسدون. وأحياناً يصعب معرفة الفرق بين الصراع البسيط والاستئناسد ولهذا تأكد من امتلاكك لجميع المعلومات الصحيحة قبل أن تتصرف.

4. **تعرف على الموسيقى والأفلام التي يفضلها طفلك واهتماماته.** سيريد طفلك اختيار الموسيقى والأفلام وأنماط الملابس الخاصة به. وسيؤثر الأصدقاء بقوة على هذه الخيارات. وقد لا تحب دائماً اختيارك طفلك ولكن هذا لا يعني أنها ضارة. فحاول أن توجد بعض التوازن الذي يسمح لطفلك ببعض الاختيارات مع معرفته بما هو غير مقبول. فمتابعتك تظهر أنك تهتم. وحتى لو لم تكن تحب كل ما يحب من موسيقى، فقد تجدان شيء تحبان الاستماع إليه معاً!



”جنينة على وشك أن تتم الـ12 وعندما أنظر إليها وإلى أصدقائها أرى طاقاتهم وحماسهم وثقتهم الرائعة. فيمكنك أن تعرف أنهم متحمسون للوصول لهذا السن بكل إمكانياته. فهم يستمتعون بأن يكونوا معاً ويبدو أنهم يحبون حياتهم“

هل تحتاج للمزيد من الدعم؟

قم بزيارة [psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen\\_eng.pdf](http://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](http://psychologyfoundation.org) لتتعرف على البرامج والأحداث الأخرى التي تقدمها مؤسسة علم النفس بكندا Psychology Foundation of Canada.

