

فهم طفلك قبل مرحلة المراهقة الاستقلال

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.

إن عملية الاستقلال
هي عملية تدريجية
مع مراقبة النتائج دائما
مع وجود اختيار التراجع
قليلا إذا أظهر الطفل
أنه غير مستعد بالفعل.

تعتبر مرحلة ما قبل المراهقة مرحلة حياتية قد تكون محيرة وصعبة لكل من الأطفال وأولياء الأمور، خاصة وإن الأطفال في مرحلة ما قبل المراهقة غالبا ما يرغبون في المزيد من الاستقلال بالرغم من أنهم غير مستعدين بعد للاستقلال الكامل. وأحيانا يصارع أولياء الأمور لإيجاد التوازن بين تشجيع الاستقلال وفي نفس الوقت المحافظة على التحكم فيما يقوم به أطفالهم.



THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

كيف يمكنك مساعدة طفلك - والاستمرار في التواصل معه؟

1. **تحدث عن السلامة.** اشرح أن التغييرات في فترة البلوغ عادية جدا وأنها لا تحدث بنفس الطريقة للجميع. واسأله إذا كانت لديه أي أسئلة وعرفه ماذا يتوقع وإذا استطعت قص عليه قصة أو قصتين عن مشاعرك عندما كنت تمر بهذه المرحلة من حياتك. وفكر في إعطائه كتاب عن البلوغ يمكنه قراءته بمفرده. والشيء الأهم عرفه بأنك متاح دائما عندما يريد أن يتكلم.

2. **تحرك خطوة بخطوة.** يحتاج الأمر الكثير من التجارب والأخطاء لإيجاد المستوى الصحيح من الاستقلال لطفلك في كل مرحلة من مراحل نموه. ابدأ بأشياء صغيرة. على سبيل المثال ابدأ بقدر قليل من الحرية مثل مجيء الطفل للمنزل بمفرده من المدرسة وإنهاء قائمة قصيرة من المهام مثل إطعام الكلب أو إفراغ غسالة الأطباق لترى إذا كان طفلك يتعامل مع هذه الأشياء بطريقة جيدة. راقب ماذا يفعل وقم بتعديل الخطة عند الحاجة.

3. **اتخذ القرارات معا.** عندما يطلب طفلك المزيد من الحرية بشأن نشاط ما (على سبيل المثال الذهاب إلى منزل أحد الأصدقاء) اطلب منه معلومات، ما الذي سيفعله؟ وكيف سيعود للمنزل وما الذي يمكنه القيام به إذا حدثت مشكلة؟ قم بقبول أفكارهم عندما يمكنك ذلك ولكن عرفه بأنك تتخذ القرارات النهائية.

4. **انصت وكن مرنا، ومع هذا ابق صاحب القرار.** أحيانا ما يجد طفلك أسباب لمناقشة قراراتك بشأن أنشطته. بل وقد ينتقدك ويعتقد أنك غير عادل بناء على ما هو مسموح به لأصدقائه. فعرفه بأن أسرة وكل طفل يختلف، ولكن في منزلك تتوقع منه اتباع القواعد التي تقوم بوضعها. انصت لما يقولون وكن مرنا بشأن القواعد عندما تشعر أنه بإمكانك القيام بذلك. فسوف تعني الكثير معرفة طفلك أنك يمكن أن تكون متفهما وتحترم وتقدر ما يقول.

5. **تحدث مع أولياء الأمور الآخرين.** قد يفيد التحدث مع أولياء الأمور الآخرين عن كيفية إدارتهم للتحديات بشأن الاستقلال لدى أطفالهم في مرحلة ما قبل المراهقة. وهي طريقة جيدة لتعلم نصائح وأفكار جديدة، كما أنها قد تساعدك في الشعور بالمزيد من الدعم بمعرفة أن جميع أولياء الأمور يواجهون قضايا مماثلة. تذكر إنه شيء جيد أن طفلك الآن يتعلم تحمل المزيد من المسؤوليات. وسيكون أكثر استعدادا للتعامل بنجاح مع تحديات الحياة كلما كبر سنه.

هل تحتاج للمزيد من الدعم؟

قم بزيارة 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 لتتعرف على البرامج والأحداث الأخرى التي تقدمها مؤسسة علم النفس بكندا Psychology Foundation of Canada.



”ابني أراد الذهاب إلى السينما وحده مع أصدقائه. وأنا شعرت أنهم صغار جدا وتحدثت في الأمر مع ولي أمر آخر وقررنا أن أقودهم بسيارتي إلى هناك وهو سيكون هناك عند خروجهم. وكان ابني سعيدا. لأنه استطاع أن يشاهد الفيلم مع أصدقائه“.