

فهم طفلك قبل مرحلة المراهقة البلوغ

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. فقد قيامك بتجربة بعض الاقتراحات الموجودة أثناء، وضع في اعتبارك شخصية طفلك الخاصة.



لكل طفل مزاج فريد
ولكن الكثير من أولياء
الأمر يجدون أطفالهم
في مرحلة ما قبل المراهقة
أكثر عاطفية أو ضجرا أو
حساسية من ذي قبل

البلوغ هو وقت النمو في حياة الطفل عندما يبدأ الجسم في النمو ليكون جسما بالغاً (على سبيل المثال يتغير الصوت والهرمونات وتبدأ المشاعر الرومانسية ويصبح شكل الجسم في هيئة كاملة، إلخ) وعادة ما تحدث تلك التغيرات بين سن 10 و12 سنة "في سنوات مرحلة ما قبل المراهقة" ولكن يمكن أن تبدأ في سن 8 سنوات وتستمر حتى سن 16. ويمكن أن تجعل هذه التغيرات كل من الصبيان والبنات أكثر عصبية وغير واثقين بأنفسهم وتسبب "هزات عنيفة" من المشاعر المحيرة التي قد لا تكون قد رأيتها من قبل.

كيف يمكنك مساعدة طفلك - والاستمرار في التواصل معه؟

1. **تحدث مع طفلك بانتظام.** 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. الشيء الأهم عرفه بأنك متاح دائما عندما يريد أن يتكلم.
2. **كن صبورا.** قد يبدأ طفلك في الغضب بشأن الأشياء أكثر من قبل بل وقد يلومك على أنك جعلته يتعب بهذا. وهذا سلوك عادي في هذه المرحلة من العمر. فحاول ألا تأخذ التعليقات السلبية بشكل شخصي فإذا كنت صبورا وعلوفا ومتسامحا خلال هذا الوقت الذي غالبا ما يكون صعبا على طفلك فإنك ستساعده على بناء المزيد من التواصل المنفتح والثقة بك.
3. **شجع على المزيد من الاستقلال.** قد يريد طفلك أن تتم معاملته أكثر "كطفل كبير" أو أحد البالغين الآن. وهذا وقت جيد لتبدأ في تشجيع طفلك ليكون أكثر مشاركة في اتخاذ قرارات عن حياته وأنشطته اليومية. فهذا سوف يساعده على أن يستعد أكثر لسنوات المراهقة عندما سيحتاج ويريد أن يكون أكثر استقلالية.
4. **ركز على الشيء الجيد.** ابحث دائما عن الشيء الجيد في طفلك. فعندما يقوم طفلك بعمل شيء جيد أو لطيف لشخص ما تؤكد من قِبلك بالإطراء عليه. فهذا سيساعد على بناء ثقته بنفسه. وبعلاقتكما ويساعدكما على تخطي أي أوقات صعبة بأكثر سهولة.
5. **استمتعا!** يمكن أن يكون البلوغ وقتا تشعر فيه مع طفلك بالتسوق عن التغييرات القادمة. فلا تنسوا الاستمتاع معا والضحك معا والاستمتاع بصحبة بعضكما البعض. وافعلوا شيء معا بانتظام تحبانه كليكما (على سبيل المثال الطهي، المتني، لعب رياضة، مشاهدة برنامج تليفزيوني، زيارة أحد المتاحف، التسوق، الاستماع للموسيقى).



"أحيانا يكون علي بالفعل ببذل جهد لملاحظة شيء جيد تعلمه سامي. فقد رأيتها في أحد الأيام تتصرف بعطف مع أخيها الصغير. فكنت حريصة أن أقول لها كم كنت فخورة بها".

هل تحتاج للمزيد من الدعم؟

قم بزيارة psychologyfoundation.org/pdf/publications/youAndYourPreteen_eng.pdf أو قم بالاتصال بطبيبك عائلك 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.

