

# 9-10 سنوات – ما بين الصغير والكبير

## الآباء والأمهات في كونغالف

إنك كآب/أم أو كشخص بالغ مهم تُعتبر أهم شخص في حياة طفلك. عندما يصبح المرء أباً/أمّاً فإن حياته تمتلئ بالبهجة، ولكن أثناء نشأة الطفل لا بدّ من أن تعترض الآباء والأمهات مشاكل وتحديات في الحياة اليومية بأشكال مختلفة. وستكون مُحصّناً لتتغلب على كثير منها. غير أن الجميع يحتاجون في وقت ما إلى النصح والدعم والإرشاد في دورهم كأولياء أمور. تتوفر في بلدية كونغالف أنواع مختلفة من دعم أولياء الأمور طيلة فترة نشأة الطفل.

## ابن 9-10 سنوات

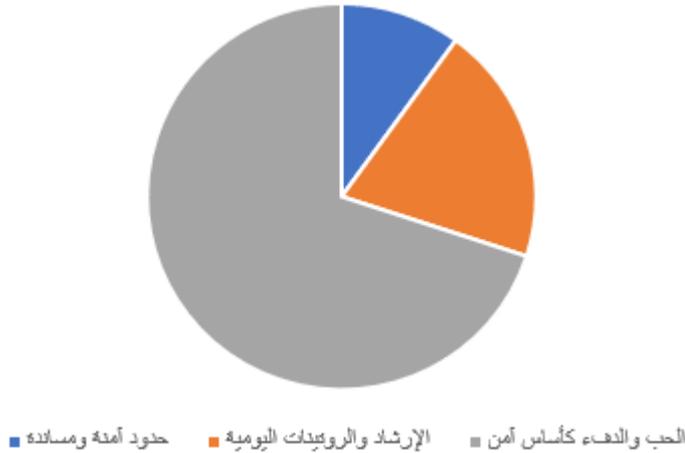
إنها فترة من الزمن ما بين أين يكون المرء صغيراً أو كبيراً في القريب العاجل. الآن يتطوّر التفكير المنطقي. ومما يعنيه ذلك هو أن الطفل يستطيع أن ينظر إلى الواقع بواقعية أكثر من ذي قبل. ويعتبر الطفل أن أباه وأمه لديمهما جوانب جيدة وأخرى سيئة، وأنهما لا يعرفان كل شيء ولا يستطيعان القيام بكل شيء. وهذا ما يجعل الطفل يتساءل ويناقش أكثر. ومن الشائع مثلاً في هذه المرحلة من حياة الطفل أن يخاف من العتمة ومن أن يبقى وحده. وإذا شعر الطفل بالقلق فمن المهم أن يلقي تعزيزاً في مشاعره الصعبة. ولكن الطفل يحتاج أيضاً إلى دعم في التجرؤ على فعل أشياء تبدو مخيفة، وإلا فقد يصبح خائفاً من المزيد من الأشياء.

## أن تسيّر أمور الطفل في عمر 9-10 سنوات في المدرسة أمر مهم من عدة منظورات

الأيام المدرسية تصبح أطول، وكذلك يصبح التركيز أوضح على التعلّم والمتطلبات المعرفية. والنجاح في المدرسة يعزز من الشعور بالذات، ويصبح الطفل مؤهلاً للمستقبل على نحو أفضل. حتى وإن كان كادر المدرسة يحمل المسؤولية الكبرى عن حياة الطفل اليومية في المدرسة، فإنك كآب/أم تلعب دوراً مهماً. تحدّث مع طفلك بعض الوقت في كل يوم عن الأعمال المدرسية وعن كيفية سير أمور المدرسة في ذلك اليوم. وكُن على تواصل منتظم مع المعلمين. وشارك في اجتماعات أولياء الأمور وفي المحادثات التطويرية.

## نموذج الصحن

لكي يشعر طفلك بارتياح وأمان ولكي يتطور فإنه يحتاج بالدرجة الأولى إلى الحب والدفع كأساس آمن في العلاقة، كما يحتاج إلى الإرشاد والروتينات اليومية وإلى وضع الحدود على نحو آمن ومساند.



## الحب والدفء

إظهار الحب والدفء يعني إظهار الاهتمام بطفلك وبعيائه وباهتماماته. والقيام بمحادثات ودودة في السيارة أو أثناء تناول العشاء هي إحدى الطرق، ولكن القيام بأمور معاً لا يقل أهمية عن ذلك. اضحكوا معاً وأنتم تشاهدون مقاطع الفيديو، أو دُع الطفل يتحدثك في ألعاب الحاسوب، أو اقرؤوا معاً أو استمعوا إلى الموسيقى معاً. إن ذهابك مع الطفل لمشاهدته وهو يتمرّن على الرغم من أنه قادر على فعل ذلك من دون حضورك قد تكون طريقة لإظهار اهتمامك وحبك لطفلك. وقضاء الوقت معاً أمر حاسم من أجل معرفة ما يجري في حياة طفلك. ولا تنس أنك لا تزال الشخص الأهم في حياة طفلك.

يحتاج الأطفال إلى التعزيز الإيجابي لكي يشعروا بأنهم لا يزالون مهمين ومحبوبين. ولكن كيف نثني عليهم؟ لقد تبين أن الثناء على الجهد بدلاً من الأداء هو المُجدي. فإن كان تركيزك على جهود الطفل يمكنك أن تقول: أنا أرى أنك كافحت فعلاً وقد أثار ذلك إعجابي. وهذه الطريقة تزداد إمكانات الطفل لمزيد من العمل على الرغم من وجود إحباط أحياناً.

## الإرشاد والروتينات اليومية

يحتاج الأطفال إلى الشعور بأنهم جزء من السياق وأنه توجد حاجة لهم. ومن المفيد أن يكون للطفل دور أو مهمة يقوم بها في البيت، وليكن أمراً يستطيع الطفل القيام به ويجعله يشعر بالفخر. ومن المفيد أن يشعر الطفل من خلال المساعدة التي يقدمها بأنه يساهم في الأسرة.

من الأمور التي تحمي الطفل هو أن يشعر بأنه يستطيع التحدّث مع والديه في الأمور الهامة في الحياة، وبالأخص عندما تنطوي الحياة على صعوبات أحياناً. وفي هذا العمر يكون قد أن الأوان لوجود تفاعل وروتين يساعد طفلك على مشاركتك في حياته اليومية وفي الأمور الهامة التي يتفكّر الطفل فيها. وإحدى الطرق للقيام بذلك هي الحديث أثناء تناول العشاء. وغالباً ما يكون الأطفال في خضم الحياة ولديهم المقدرة على التحدّث عن الأمور عندما لا يكون الوقت مناسباً. ولذلك من الأفضل أن تكون مستعداً. واحرص على الإصغاء وإبداء الاهتمام عندما تسنح الفرصة لذلك. وإذا كنت غير قادر على التحدّث مع الطفل فقل له ذلك وحدّد مناسبة أخرى يكون لديك فيها الوقت الكافي للاستماع إلى ما يريد الطفل قوله.

## وضع الحدود على نحو آمن ومساند

ليس من المفيد أن ترفض وتقول "لا" أو أن تقع في فخ "النق" على الدوام. ولكن ليس من الجيد كذلك أن تسمح للطفل أن يفعل ما يشاء دائماً. ومن المهم أن تختار الخلافات كأب/أم وأن تعطي الأولوية لما هو مهم. يمكن تصنيف جميع الشروط في ثلاث فئات:

- 1) ما هو مهم جداً بحيث أنك لا تتنازل أبداً على الرغم من احتجاجات الطفل. على سبيل المثال: أمور السلامة مثل خوذة الدراجة الهوائية.
- 2) شروط يمكن التساهل بها الآن والسماح للطفل أن يقرر فيها. قد يكون ذلك مثلاً الجدل بشأن توضيب الغرفة أو تحديد الملابس التي سيرتديها الطفل.
- 3) هنا تتفقان معاً من خلال التنازل والعتور على حلول مشتركة. والعتور على حلول مشتركة والقيام بذلك معاً يساعد طفلك على التطور. وفي هذه الحالة يتعلّم الطفل التفاوض والتنازل، وهذا ما يجعله يتدرب على الصبر وإدراك أن الأمور لا تسير دائماً كما يريد.

أحد الأمور التي يفكر بها كثير من أولياء الأمور هو الوقت الذي يمضيه الأطفال أمام الشاشات. وهنا يختلف أولياء الأمور بعضهم عن بعض بخصوص طول الفترة المسموح بقضاءها أمام الشاشات. وقد تحتاج كأب/أم إلى الحدّ من وقت الشاشة إذا كان ذلك يؤثر على النوم أو يجعل الطفل يبتعد عن الأنشطة الأخرى. وتستطيع الحدّ من الوقت بطريقة واضحة من خلال وضع مؤقت يعطي إشارة بأنه يجب على الطفل أن ينتهي عن اللعب ويتوقف عما يفعله. وعليك أن تساعد الطفل على الانتهاء من خلال قولك: "بقي أمانك الآن خمس دقائق فقط".

## يمكن الاتصال بالجهات التالية للمزيد من الدعم

جميع هذه الجهات يمكن أن تستعين بمتخصص عند اللزوم.

### مركز شؤون الأسرة كليبان (Klippan)

مركز شؤون الأسرة كليبان هو قسم استقبال للأطفال واليافعين في سن 6-18 عاماً والآباء والأمهات الذين يحتاجون إلى دعم. ومركز شؤون الأسرة كليبان هو تعاون بين مستوصف كوستن في مهمته الإضافية لتحسين الصحة النفسية لدى اليافعين (UPH) وبين بلدية كونغالف في جهودها السابقة ضمن إدارة الخدمات الاجتماعية والمدرسة.

رقم الهاتف: 0303 - 37 97 87

<https://familjehusetklippan.se/>

### الإرشاد العائلي

إذا كنت أنت وشريكك بحاجة إلى دعم في علاقتكما فإن قسم الإرشاد العائلي يوفر إجراء محادثات.

رقم الهاتف: 0303 - 23 91 00

<https://www.kungalv.se/omsorg--hjalp/stod-till-familjen/familjeradgivning/>

### مجموعات الآباء والأمهات (ABC)

(آ بي سي/ABC) هي دورة للآباء والأمهات الذين لديهم أطفال في عمر 6-12 سنة. هناك أمور قليلة أهم من العلاقة مع أطفالنا. نحن نعلم اليوم بأن الروابط القوية بين الطفل والديه هي أفضل أساس لنشأة منسجمة كي يصبح الطفل فرداً آمناً ومستقلاً عندما يكبر. وهذا ما نتناوله في لقاءات مجموعات الآباء والأمهات (ABC). للتواصل: رقم الهاتف 070 - 388 59 21

### عيادة الأزمات

في حال وجود عنف أسري يتوقّر الدعم عن طريق عيادة الأزمات.

رقم الهاتف: 0303 - 23 90 70 أو 0303 - 23 90 71

<https://www.kungalv.se/omsorg--hjalp/stod-vid-kris/krismottagning-vald-i-nara-relation/>

### مجموعات الدعم

الأطفال في محور تركيز أولياء الأمور (BiFF) – هي دورة تعليمية لأولياء الأمور المنفصلين. "علمان منفصلان" هي نشاط جماعي للأطفال الذين يكون آباؤهم وأمهم منفصلين. محادثات الدّرج هي محادثات داعمة للأطفال واليافعين الذين شهدوا وعاشوا عنفاً.

رقم الهاتف: 0725 - 77 69 01 البريد الإلكتروني: [stodgruppsverksamhet@kungalv.se](mailto:stodgruppsverksamhet@kungalv.se)

### عيادة مشتركة

هي طريق البلدية لجميع أنواع القضايا ضمن إدارة الخدمات الاجتماعية، قسم رعاية الفرد والأسرة (مثل القلق على الأطفال أو على البالغين).

رقم الهاتف: 0303 - 23 93 77

### قسم الشؤون القانونية العائلية

يساعد قسم الشؤون القانونية العائلية في معرفة ما هي حقوق وواجبات الوالدين. ومهمة قسم الشؤون القانونية العائلية هي العمل من أجل مصلحة الطفل في حالات الطلاق والانفصال مثلاً.

يمكنك التواصل معنا عن طريق مركز الزبائن في الأيام العادية من الساعة 8:30 وحتى 9:30 على الهاتف رقم 0303 - 23 80 00

<https://www.kungalv.se/omsorg--hjalp/stod-till-familjen/familjeratt/>

### عيادة الطب النفسي للأطفال واليافعين (BUP) – طريق الدخول (En väg in)

"طريق الدخول" هو مركز اتصال مهمته مساعدة الأطفال واليافعين الذين لديهم اعتلال نفسي من أجل التوجّه إلى جهة الرعاية الصحيحة.

رقم هاتف "طريق الدخول" هو: 010 - 435 86 50.

أوقات الدوام لاستقبال المكالمات في الأيام العادية: الساعة 8:00-16:30