١٠ أشياء
طفلك الصغير
يريدك ان تعرفها

حتى لو لم يكن كل شيء مثالي, الحب والمودة والوقت
هي كل مايحتاجه أطفالك... وليس منزل نظيف تماما
أو آباء مثاليون! --- آني

Advocacy Education Networking
Attachment Network of Manitoba

شبكة المودة لمنيتوبا
attachmentnetwork.ca
attachmentnetwork@shaw.ca

للمعلومات الاضافية حول المودة اذهب الى:
circleofsecurity.net

زاوية منتوبا للآباء:
manitobaparentzone.ca/baby

طفل في صحة جيدة عقل في صحة جيدة
healthybabyhealthybrain.ca

Advocacy Education Networking
Attachment Network of Manitoba

١ **آمن بي.** أنا أتعلم كثير جداً من ألأشياء ألجديدة كل يوم! شاهدني، ولاحظ جهودي. حتى لو لم أنجح، أنك تعطيني الأمل في أنه يوما ما سأفعل.

٢ **أريد أن أعرف أنك هناك عندما أحتاج إلى عناق.** العناق و حملي يجعلني أشعر بالاطمئنان. أنا أحب أن أكون قادراً على الاعتماد عليك.

٣ **أعطني كل أهتمامك على ألأقل بعض من الوقت.** لكي أشعر بالأمان وألأطمئنان، أنا بحاجة إلى أن أعرف أنني أكثر أهمية بالنسبة لك من الهاتف أو الكمبيوتر.

٤ معرفة أنه أنني محبوب لاتفسدني أبداً. أنا قد أصبح مدلل إذا لا يمكنك أن تأخذ المسؤولية عندما أحتاجك لذلك، وإذا رضخت لكل طلباتي، ولكني سأكون على ما يرام إذا أنت بقيت حكيماً وقوياً وترعى احتياجاتي.

٥ **اتبع قيادتي عندما نلعب.** أنا أحتاج إلى أن أبتدع وأن ألعب وأنا أحب وجودك معي! أنا أعلم أنك متحمس لتعلمني الأشياء، ولكن عندما ألعب، سوف أتعلم أكثر من خلال ألأستكشاف. تستطيع أن تتأكد من أنني في أمان من خلال مشاهدتك لي و ملاحظتك لي وأنا أتعلم.

٦ **أنا أتعلم كيفية تهدئة نفسي ولكن أنا أحتاجك لمساعدتي.** عندما تبقى معي عندما أشعر بالضيق أو لا أتصرف بشكل جيد ("فسح ألمجال" بدلاً من «الحرمان") ذلك يساعدني على تعلم كيفية أن أهدأ من تلقاء نفسي. وبمجرد أن أكون هادئاً، يمكننا حينها أن نتحدث عن ما حدث. نوبات الغضب هي أنني أشعر مرهقاً وإذا بقيت بجنبي وشرحت لي ما أحتاج إلى القيام به، مع مرور الوقت سوف أتعلم كيف أرعى أنزعاجاتي وأتصرف بشكل أفضل.

٧ **ساعدني أن أدير مشاعري.** أنا أحب أنه عندما تلاحظ كيف أشعر وتقول لي ذلك باستخدام كلمات مثل غضبان، حزين، سعيد، خائف، ومتفاجئ. انه شعور جداً جيد أن أعرف أنك تتفهم. تعلم كلمات الشعور يساعدني في إدارة مشاعري والبدء في فهم كيف يشعر الآخرون.

٨ **تذكر أنه ولا واحد منا هومثالي.** انا سوف أعمل الكثير من الأخطاء وأنا أنمو، وهكذا أنت، وذلك حسنا! لا يوجد أطفال مثاليون ولا آباء مثاليون.

٩ **ساعدني على فهم الحدود.** جزء من تعلمي هو أن أحاول ألرد ضدك. انها ليست مسألة شخصية ! اذا أنت بقيت أكبر، أقوى، أكثر حكمة وشفوقاً ©، يمكنني أن أبدأ في فهم الحدود و تجربة قليلاً من الإجهاد بحيث أنا أصبح أقوى أيضًا.

١٠ **كن رؤوفاً مع نفسك أيضاً!** أعرف أنك تحبني، ولكنها فكرة جيدة أن تقوم برعاية أحتياجاتك الخاصة بك مرة في كل حين. بأتخاذك مثلاً، سوف أتعلم العناية بنفسي عندما أكبر.