



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour



كيف يتواصل معك طفلك

مدخلك لفهم سلوك وحالات ومؤشرات طفلك منذ
الولادة حتى شهره الثالث

“ A baby's behaviour
is their language...
and you can trust
that language.”

DR. T. BERRY BRAZELTON

"سلوك الطفل هو لغته.. وهي لغة
يمكنك الوثوق بها."

دكتور ت. بيرى برازلتون

كيف يتواصل

منذ لحظة ولادة طفلك وهو يتواصل معك.. يستخدم طفلك سلوكه ليوضح لك ما يشعر به وليخبرك بما يريد منك. السلوك هو الكلمة التي تصف حركات الطفل، وأصواته، واستجاباته، وتعبيراته. يمكنك مشاهدة طفلك ومراقبته ومعرفة ما قد يحتاجه منك.. لا يفعل الطفل شيئاً عشوائياً، فكل سلوك له معنى.

سوف يساعدك التعرف على سلوك طفلك في تلبية احتياجاته والتعرف عليه، كونه فرداً عزيزاً عليك ومتفرداً بذاته.



حالات طفلك

Your baby's states

أول الخطوات التي تفيدك في التعرف على سلوك طفلك، هي التعرف على "الحالات" (States) التي يكون فيها مستعداً للعب، والتغذية، والراحة، والنوم.

تحديد الحالة التي عليها طفلك سيساعدك في معرفة ما يشعر به وكيفية الاستجابة له في الأوقات مختلفة.

وهنا نستعرض الحالات المختلفة للطفل وكيف تبدو...



حالات النوم

Sleep states



نوم عميق

عينايا مغلقتان بدون حركة للعين.
تنفسي سلس ومنتظم.
جسدي ساكن، لكن قد أرتجف أحيانًا أو أقوم بحركات المص.

Deep Sleep

النوم مهم لطفلك لأنه الوقت الذي ينمو فيه ويتطور.
حاولي ألا توقظي طفلك عندما يكون في نوم عميق.



نوم خفيف

عينايا مغلقتان أو ترفرفان.
قد تُرى بعض حركات العين السريعة تحت جفني.
قد يكون لدي بعض حركات في الجسم والوجه.
تنفسي غير منتظم أكثر.

Light sleep

خلال هذا الوقت، قد ترغبين في تقليل الضوضاء ومصادر الإزعاج إلى الحد الأدنى إذا كنت ترغبين
في أن يستمر طفلك في النوم، لأنه قد يتم إزعاجه بسهولة أكبر.



نعاس

قد افتح وأغلق عينايا. جفوني ثقيلة.
حركتي سلسلة وقد أقوم بحركة المص.
أُتفاعل مع الأصوات واللمس.

Drowsy

خلال هذا الوقت، سينتقل طفلك إما إلى النوم الخفيف أو إلى حالة اليقظة والانتباه. راقبي
طفلك، وانتظري، ثم انظري ماذا سيفعل.



حالات اليقظة

Awake states

هادئ ومنتبه



عيناى مفتوحتان وساطعتان.

جسدى مرتخ وساكـن.

أركـز وأظهر الاهتمام بالوجوه والأصوات والأشياء من حولى.

قد أبـتسم وأصدر أصوات هدىل أو غرغرة (أصوات ملاغة).

هذا هو الوقت المناسب للاستمتاع بالدرشة واللعب مع طفلك، وهو أمر مهم جدًا لتطور ونمو مخ الطفل. تذكرى أن طفلك فى هذه السن المبكرة يمكنه الحفاظ على هذه الحالة لفترات قصيرة، وسيظهر لك متى يحتاج إلى فترة راحة (انظر "مساعدة طفلك على أخذ فاصل من الراحة").



Quiet alert

منزعج ومتهيج



سوف يتحرك جسدى أكثر بكثير.

قد أقوم بإصدار المزيد من الأصوات التى تعبر عن الانزعاج.

أصبح أكثر حساسية للضوضاء والحركة.

هذه هى طريقة طفلك لإخبارك بوجود شيء ما يزعجه، ويحتاج إلى التغيير. حاولى إبطاء سرعة الأمور التى تقومين بها معه، أو قومى بتغيير وضعه. قد يكون طفلك جائعاً أو متعباً أو يحتاج إلى تغيير الحفاض، أو قد يكون راجباً أن يتم التحدث إليه أكثر.



Fussing

يبكى



قد تكون عيناى مغمضتين بشدة وسيتجهم وجهى.

سوف يتحرك جسدى كثيراً.

يخبرك طفلك أنه يحتاج إلى شيء مختلف. ليس من السهل دائماً معرفة سبب انزعاج طفلك وكيفية الرد عليه. لكن من خلال التعرف على طفلك بمرور الوقت، ومن خلال التجربة والخطأ، يمكنك حين إذ فهم ما يريد. (انظر "تهنئة طفلى واستقراره").



Crying



أنت اللعبة المفضلة لطفلك

- الأطفال اجتماعيون ويحتاجون إلى التفاعل مع والديهم/مقدمي الرعاية المحبين لهم.
- يعرف طفلك وجهك وصوتك - استخدمي الوقت الذي يكون فيه في حالة الهدوء والانتباه للتواصل معه.
- منذ الولادة، سيستمتع طفلك بالنظر إلى وجهك ومشاهدة تعابير وجهك والتفاعل معك.
- هذا الوقت المميز معًا يساعد مخ طفلك على النمو والتطور.
- ما تقومين به سوف يضع الأساس لعلاقة مع طفلك تدوم مدى الحياة.

اللعبة والتحدث والتواصل معك أمراً مثيراً للغاية بالنسبة لطفلك، لدرجة أن I ه قد يحتاج في بعض الأحيان إلى استراحة قصيرة. اسمحي لطفلك بتجديد طاقته وقومي بمساعدته من خلال خفض مستوى التحفيز، قبل اللعب مرة أخرى عندما يُظهر أنه مستعد.



مساعدة طفلك على أخذ فاصل من الراحة

لدى طفلك طرق عديدة لإخبارك بأنه مرهق أو متعب أو متوتر. من خلال مراقبة سلوك طفلك، ستعرفين عندما يُظهر لك أنه يحتاج إلى فترة راحة.

إذا رأيت هذه السلوكيات لدى طفلك، ففكري فيما قد يربكه ويهرقه وساعديه على أخذ فاصل من الراحة. قومي بإبطاء أو إيقاف النشاط الذي تقوم به، أو انقلي طفلك إلى بيئة أكثر هدوءًا، وقد يكون طفلك جاهزًا للتغذية أو النوم.



هناك تغير في
لون جلدي

أعطس أو أتثاب
بكثرة أو أعاني
من الفواق
(الزغطة)

أتقيأ قليلا من
الحليب
(القشط)

يصبح جسدي متصلبًا ومتوترًا

أظهر انزعاجي، أتحرك، وأبكي

أحيد النظر أو أغلق
عيني

قد أرتعش أو أقوم
بحركات فجائية

تنفسي يصبح أسرع

تذكري أن كل شيء في هذا العالم جديد بالنسبة لطفلك. إن الأطفال يستخدمون بالفعل كل حواسهم ويعملون بجد لفهم جميع تجاربهم. لذلك فإن خلق بيئة داعمة وهادئة لطفلك عندما يكون ذلك ممكنًا سيساعده كثيرًا.



تهدئة طفلك واستقراره

البكاء هو إحدى الطرق التي يتواصل بها طفلك معك.

قد يكون سماع بكاء طفلك أمرًا صعبًا، ولكن من المهم والمريح له أن يعرف أنك موجودة وأنت تستجيبين لما يشعر به - حتى عندما تكونين غير متأكدة مما يزعج طفلك وقت بكائه.

كوني مطمئنة أنك لا تقومين بإفساد طفلك عندما تستجيبين لبكائه.



فيما يلي بعض الأساليب المهدئة التي قد ترغبين في تجربتها والتي يمكن أن تكون مريحة لطفلك.

قومي بتطبيق خطوة واحدة في كل مرة، وامنحي نفسك ولطفلك الوقت لمعرفة ما إذا كانت الخطوات تساعدك، فإن تغيير الأشياء بسرعة كبيرة قد يكون أمرًا مقلقًا لطفلك.



بالإضافة إلى هذه التقنيات، وأثناء قضاء بعض الوقت في التعرف على طفلك، قد تجددين طرقًا أخرى تساعدك في تهدئته عندما يكون منزعجًا - فأنّ أكثر الناس درايةً بطفلك.



أولاً، حاولي تهدئة طفلك من خلال إشعاره بتواجدك بجانبه،
دعيه يرى وجهك، تحدثي بصوت هادئ معه، وقد تضطرين إلى التحدث
بصوت عالٍ حتى يمكنه سماعك أثناء البكاء.



إذا لم يساعد ذلك، فحاولي وضع يدك بلطف على بطن طفلك، مع
الاستمرار في الحديث.



إذا لم يكن ذلك كافياً، ضعي يدي طفلك وذراعيه على جسمه أمام صدره.



إذا كان طفلك لا يزال منزعجاً، احملي طفلك واستمري في التحدث إليه.
حاولي أن تبقيه ثابتاً أثناء حمله أو حاولي التآرجح به بشكل إيقاعي سلس.



يمكنك أيضاً تجربة لفّ طفلك في بطانيته المفضلة مع وضع يديه بالقرب
من فمه، ولا ننسى فك غطاء طفلك قبل وضعه في النوم.
(راجعني "lullabytrust.org.uk" للحصول على إرشادات النوم الآمن.)



شجعي طفلك على مصّ شيء ما، مثل يده.





لمزيد من المعلومات والمصادر عن كيفية التواصل مع طفلك؛
www.brazelton.co.uk

تم نشر هذا الكتيب من قبل مركز برزلتون بالمملكة المتحدة، وهي مؤسسة خيرية وطنية مكرسة لدعم العلاقات بين الوالدين والطفل من خلال تعزيز فهم التواصل مع الأطفال حديثي الولادة. يتضمن جزء كبير من عملنا تدريب المتخصصين في الرعاية الصحية على سلوك الرضع حتى يكون لديهم المهارات والمعرفة اللازمة لدعم الآباء الجدد في التعرف على أطفالهم.



Brazelton Centre UK

understanding baby behaviour

@BrazeltonUK



Registered Charity Number: 1158765

تم ترجمته للغة العربية بواسطة د. أسماء صادق - د. داليا حشاد.
شكرا للعاملين في مجال الرعاية الصحية وأولياء الأمور الذين ساهموا.

حقوق الطبع والنشر 2025 مركز برزلتون في المملكة المتحدة