



## الأمومة والأبوة الإيجابية

### احمال للأهل

يستند برنامجنا على بضع مصطلحات أساسية:

### نظريّة التعلّق

- تتطرق نظريّة التعلّق إلى العلاقة الأساسية التي تنشأ بين الوالدين (أو الشخص الرئيسي الذي يقدم الرعاية) والطفل منذ بداية الحياة. ينشأ التعلّق بين الطفل وبين أيّ شخص رئيسيّ يقدم له الرعاية (الوالدين، الأجداد، مُقدِّمة الرعاية) ولكن عادة يكون هناك شخص واحد أو اثنان يكون التعلّق بها أكثر. للتعلّق بين الوالد/ة والطفل تأثير كبير وبعيد المدى على تطوّره، وخاصّة على درجة ثقته بنفسه في التعامل مع التحدّيات في الحياة اليومية وقدراته الاجتماعية.
- منظومة العلاقات المتينة بين الوالد/ة والطفل قائمة على الثقة. يجب على الأهل أن يتعلّموا ويتأكّدوا من أنّ لسلوك طفلهم معنيّ، لا يفعل الأطفال الأشياء "هكذا عبثاً من دون سبب ... يمكن أن تكون عملية فهم الدوافع التي تقف خلف سلوك الطفل غير بسيطة... أحياناً يتطلّب الأمر تفكيراً كثيراً، التجربة والخطأ لفهم مشاعر، واحتياجات ورغبات الطفل.

### الأمومة والأبوة التأمليّة

- تطوّر المصطلح تأمل انعكاسيّ والتعقيل ناجم عن النظريّات والأبحاث حول التعلّق الآمن. نحن نتحدّث عن العلاقة الثنائيّة والرقص التي تتكوّن بين الطفل ومقدّم الرعاية الرئيسيّ. نحاول خلق القدرة لقراءة رموز وعلامات الطفل.
- تعني الأبوة التأمليّة محاولة أن تكون فضولياً وتحاول فهم عالم الطفل الداخليّ من خلال الإصغاء والتأمّل في سلوكه.
- نحاول "خفض الوتيرة"، وأن نفكر في العلاقة بين ما يدور في رأس الطفل وسلوكه، وردّ فعلنا، ما هو سبب سوء الفهم هذا.
- لا يوجد قوانين ثابتة في الأمومة والأبوة. أي ليست هناك قوانين ثابتة "تؤثر دائماً في كلّ واحد"، كلّ أسرة تختلف وفريدة من نوعها، لكلّ طفل مميّزات خاصّة به، ولكلّ والد/ة نمط أبوة يلائمه/ا ويشمل سمات شخصيته، تاريخه مع أهله والثقافة التي يتحدّر منها.

### تمرين في التأمّل

تمرين تأمل انعكاسيّ في الطفل: اجلسوا بهدوء وبكلّ بساطة تمعّنوا في طفلكم لمدة 10 دقائق (في أيّ وقت تريدون، تناول الطعام، الاستحمام، اللعب). إذا كان تأملكم خلال وقت التفاعل مع الطفل، حاولوا أن يكون الطفل هو "القائد الرئيسيّ" وأنتم أقلّ نشاطاً ومشاركة حتّى تتمكّنوا من التأمّل.

## العناية الشخصية-SELF CARE

### شرح عن العناية الشخصية

الانتقال إلى الأمومة والأبوة هو انتقال ينطوي على التحدي، الانتقال من كوننا مسؤولين عن أنفسنا وعن تلبية احتياجاتنا، إلى الانتقال إلى كوننا مسؤولين عن شخص آخر وتلبية احتياجاته تأتي في المقام الأول قبل احتياجاتنا. يعتبر العبء الجسدي والعاطفي على الأم كبير جداً، فهي لا تستريح ولا تنام كما اعتادت على ذلك من قبل وكما يحتاج جسدها إلى ذلك. وهي غالباً لا تتفرغ لتناول الطعام الصحي والمغذي، وذلك بالذات في الفترة التي لا يزال جسدها فيها ضعيفاً بسبب الحمل والولادة.

حتى الولادة الأولى، عندما كانت النساء تشعر بالضعف، التعب والإرهاق، فقد ذهبن للراحة والعناية بأنفسهن. كل شيء يتغير بعد الولادة والآن لديهن وظيفة. علاوة على الوظائف الكثيرة التي تضاف إلينا مع الأمومة والأبوة، نحن بحاجة للاهتمام بأنفسنا والاعتناء بها أيضاً. الاعتناء والاهتمام بأنفسنا يساعدنا في شحن طاقاتنا وأن نكون والدين أكثر تأملاً.

### طرق للاعتناء الشخصي:

في مجال الجسد- ممارسة الرياضة، تناول الغذاء المتزن، النوم جيداً، الاهتمام بالصحة.

في المجال العاطفي: التعرف على المشاعر والسماح بها، احتواؤها، التخلص من الغضب، القلق والحزن.

في المجال الفكري: أن نعرف بماذا نفكر، تنظيم المهام، تحدي العقل، القدرة على التعبير عن أفكارنا ومشاعري بطريقة خلاقية.

في مجال العلاقات: الحفاظ على الصداقات والاهتمام بالشبكات الاجتماعية القريبة منا، العلاقات الاجتماعية المتبادلة.

في المجال الروحي/ الوجودي- أن نجد المعنى في الذي نفعله، المشاركة مع الآخرين، مع المجتمع المحلي.

العناية الشخصية هي من الأفعال التي يتخذها الأشخاص من أجل تعزيز، دعم وتجديد الطاقات على المدى البعيد.

المواجهة هي النشاطات التي نتخذها من أجل التعامل مع عامل ضغط نفسي معين- الذي يمكن أن يكون حاداً (مرض في العائلة) أو مزمناً (وضع أميني) وكلاهما فردي- ما يساعد في أحدهما يمكن أن يكون مصدر ضغط للآخر. يتمثل التحدي في إيجاد أسلوبك الشخصي.

