

## الأبوة ... ببساطة ويسر!

قد حان الوقت، وها هو طفلك بين يديك. إن المعجزة الكبيرة مدهشة وتجلب معها لحياتك تغييرات كثيرة.

سواء أنت كأب أو الأم فكلكما يحتاج لبعض الوقت ليعتاد على الوضع الجديد. وربما تكونوا قد فكرتم سوياً فيما يعنيه أمر ولادة طفلكم بالنسبة لكم ولإيقاع الحياة السابق.

هل هذه المرة الأولى التي تصبح فيها أب؟ إذن فربما تفكر في بعض الأمور مثل: هل احتاج لكسب المزيد من المال؟ هل أقوم بخلق اتصال يربطني بطفلي؟ كيف يمكنني دعم الأم؟ هل سيوجد وقت لي مرة أخرى في أي وقت؟

إن الحياة المشتركة التي تجمعنا في تطور مستمر. والآن أصبحت الأشكال الأسرية متنوعة تماماً: فهناك أسر تتكون من والد واحد معيل أو والدين وهناك أسر مختلطة. كما يتغير دور الأب أيضاً. يقضي الآباء المزيد من الوقت مع أطفالهم ويشاركون في تربيتهم بفعالية. أظهر للأم أنك لا تريد أن تكون فقط مجرد متفرج. لأنه بإمكانك أيضاً رعاية طفلك، فهو يحتاج إليك تماماً مثلما يحتاج إلى أمه.

قد تجد أنك في تعاملك مع طفلك تفعل بعض الأشياء على نحو مختلف عن الأم، مثلاً عند رعاية الطفل. وهذا أمر طبيعي وصحيح. فالمهم هو التعامل المليء بالحب والثقة (انظر الوثيقة من الحوادث في هذا المجلد). ومن المفيد أيضاً أن تكون هناك اتفاقات واضحة بينكما كأباء بشأن المسؤول عن الطفل ومتى يكون مسؤولاً.

إذا كنت بحاجة للمثورة أو الدعم، فمراكز المشورة التربوية يسعدنا أن تقدم لك المساعدة بهذا الصدد. ما هو أقرب مركز مشورة بالنسبة لك، يمكنك الإجابة على هذا السؤال بالبحث تحت العنوان الرئيسي "عناوين" في هذا المجلد.

كما أن الاتصال المكثف معكم - كأباء - يقوي علاقة الطفل والأب ويساعد طفلكم في التعرف على التعامل مع مختلف الناس. وبالتالي ينشأ من العلاقة الثنائية بين الأم والطفل ارتباط يضم كلا من الأم، والأب والطفل على حد سواء وبالتساوي. وهذا من شأنه أن يجعل طفلك على ما يرام.

### الأدوار التي يمكنك القيام به بصفتك أب:

- المساعدة في إدارة شؤون المنزل ورعاية الطفل الرضيع.
- قم بإجراء طقوس النوم كلما كان ذلك ممكناً لكي تقترب من طفلك.
- قم بتقديم الدعم للأم أيضاً أثناء الليل.
- إذا لم تقوم الأم بالرضاعة الطبيعية للطفل، فقم بإعطاء طفلك زجاجة الرضاعة بنفسك وتمتع أثناء ذلك بتواصل بالأعين معه.



تمتع بأبوتك وكن صبوراً أثناء ذلك. تذكر أن: التدريب يؤدي إلى الكمال. لا تثبط من عزيمتك، إذا لم تحصل على ما تريده في الحال. فمن الطبيعي على سبيل المثال أن يطمئن الطفل بشكل أسرع لمقدم الرعاية الذي يقضي مع الطفل وقت أطول. ولكن طفلك سيتقبل التغيير بسرور لأنه هكذا سيكتشف العالم.

الآباء هم أفضل رفاق في اللعب، وهم الحماية، والمنافسين وبالتالي فهم المحفزون على تطوير الوعي الذاتي للطفل.

- وعندما يتعاون الأب وأم، فسيؤدي ذلك إلى خلق مساحة حرة. سيكون لكل فرد وقت كافي لنفسه، ويمكنه أيضاً أن يكرس وقتاً لاحتياجاته الخاصة.
- الحول دون إتهام كاهل الأم أو تعريضها لإجهادها زائد، وكذلك الأمر بالنسبة لك.
- تعرف على طفلك واحتياجاته من البداية وأصبح دوماً أكثر ثقة وخبرة بالتعامل مع طفلك.

أيضاً الآباء لهم الحق في المطالبة بأجازة الوالدين واستحقاقات الوالدين! يمكن التوجه للمكتب الوطني للخدمات الاجتماعية في شليسفيج هولشتاين للاستفسار عن استحقاقات الوالدين.

### معلومات الاتصال:

Landesamt für soziale Dienste  
Schleswig-Holstein  
Außenstelle Kiel  
Gartenstraße 7  
24103 Kiel

رقم الهاتف: 0 431 9827-0

### الأدوار التي يمكنك القيام به بصفتك أم:

- ضعي ثقتك في والد الطفل.
- قومي بإشراك الأب كلما كان ذلك ممكناً في رعاية الطفل و"التغذية".
- تقبلي الأمر عندما يفعل الأب بعض الأشياء بشكل مختلف عن طريقتك المعتادة.