

# الانفراد برعاية الطفل

لدى معظم الأطفال عدد من الأشخاص القائمين بالرعاية، ولكل منهم دور مهم. ومع ذلك، من المعتاد أن يرتبط الطفل بشخص رئيسي واحد. وفي أغلب الأحيان، يكون هذا هو الشخص الذي يطعمه ويعتني به بانتظام. ومن الشائع أن يشعر القائم بالرعاية الأساسي هذا بأنه مسؤول عن الحماية. وقد يرغب أيضًا في إنجاز الأمور بطريقة معينة. وقد يتسبب هذا في صعوبة مشاركة تقديم الرعاية مع الآخرين. ويُطلق على تولي زمام الأمور وعدم الرغبة في الحصول على المساعدة من الآخرين اسم "الانفراد برعاية الطفل".

## لماذا يعتبر الانفراد برعاية الطفل مشكلة؟

قد يؤدي عدم السماح للآخرين بتولي دورهم في تقديم الرعاية إلى تحمل المزيد من الضغوط. وهذه الضغوط يمكن أن تؤدي إلى الإرهاق. ومن المهم للغاية بالنسبة لمن يعتنون بالأطفال الصغار أن يحصلوا على قسط من الراحة. ومن المفيد كذلك للأطفال الصغار والرضع تكوين علاقات مع القائمين بالرعاية الآخرين الموثوق بهم. ويساعدهم هذا على تعلم المرونة. ومن الأفضل ترك الآخرين يتولون زمام الأمور، حتى لو لم يفعلوا الأشياء بنفس طريقة. ولا بأس إذا كان للأب أو الجدة أو الخالة أو العمة أسلوبهم الخاص.

## نصائح للمنفردين برعاية الطفل

- **يرجى التحدث إلى أحد أخصائي HealthySteps.** وسوف يستمع إلى مشاعرك بشأن التخلي عن الأمر وسيناقش الخطوات التالية المحتملة.
- **التخلي عن شيء صغير واحد في كل مرة.** يُسهل التدريب الأمور! ويمكن البدء بتجربة شيء بسيط. يمكنك مثلاً طلب مساعدة شخص آخر في رعاية طفلك. هناك الكثير من الطرق الصحيحة لتحقيق ذلك.

- **لاحظ إذا بدأت الانتقاد، وحاول إيقاف نفسك.** قد يكون من الصعب التخلص من هذه العادة. إذا بدأت بالانتقاد، يتعين عليك التوقف. ويمكنك قول: "لا يهم، بالتأكيد ستتمكن من ذلك."
- **تفرق بنفسك.** التخلي أمر صعب! هذا صحيح بشكل خاص إذا كان لديك أي تاريخ من التعرض لصدمات.

## نصائح للتغلب على أسلوب الانفراد برعاية الطفل

- **حاول استخدام القليل من الفكاهة.** في بعض الأحيان تساعد النكتة في تخفيف الموقف. قل: "لا داعي للقلق، لن أضع الحفاضة على رأسه". وقد يؤدي ذلك إلى الضحك وتقليل القلق.
- **تعامل بتعاطف.** أدرك أنه قد يكون من الصعب على القائمين بالرعاية الأساسيين أن يتخلوا عن الأمر. لكن من المؤكد أنهم يهتمون بمصلحة الطفل. حاول أن تقول: "أعلم أن الأمر صعب! لكن سيكون من الرائع أن أقضي المزيد من الوقت معها حتى تشعر بالراحة معي."
- **حافظ على ثقتك بنفسك.** اعرض تنفيذ مهمة تعرف كيفية تنفيذها! إذا كانت لديك أسئلة حول كيفية فعل شيء ما، فاطرحها حتى تتمكن من الحصول على إجابات واضحة مسبقًا. ومن ثم يمكنك أن تعرض التدخل عندما تشعر أنك مستعد.
- يستغرق تعلم تقديم الرعاية لطفلك كجزء من فريق وقتًا ومناقشات. ومع ذلك، يستفيد الجميع عندما يتشارك عدد من البالغين في شؤون الرعاية. ويجب تذكر أن الاعتناء بنفسك يعني الاهتمام بعائلتك، فالجميع يحتاج إلى فترة راحة في وقت ما.

يُرجى المسح الضوئي  
للمزيد من المعلومات

