



Euroopan unionin  
osarahoittama

# الأمومة والأبوة القائمة على التعاطف

Myötätuntoinen vanhemmuus (arabia)



Kuva: Pixabay / Mohamed\_hassan

## الأمومة والأبوة

مهمة الوالدين الأساسية هي توفير الأمان والرعاية للطفل وأن يكونا قدوة للطفل.



يتوجب على الوالدين القيام بأمر منها:

ظهار للطفل أن الطفل

مهم بالنسبة لهما

تعزيز شعور الطفل بالأمان

تعليم الطفل كيفية الحديث

عن مشاعره والتعبير

عنها وتنظيمها

الحفاظ على الروتين اليومي

ترتبط الأمومة والأبوة بمشاعر متنوعة. من الطبيعي أن تبدو الحياة اليومية أحياناً مليئة بالتحديات وقد يشعر الوالد/ة في بعض الأحيان بالانزعاج أو الخجل أو بعدم الكفاية.

يحتاج الطفل الصغير إلى دعم والديه. من المهم تذكّر أن للوالدين أيضاً احتياجات ورغبات خاصة بهما. يجب على الوالدين الاهتمام بقدرتهما على التحمل والاستمرار. يساعد التعاطف مع الذات في أمور الأمومة والأبوة.



## التعاطف مع الذات

التعاطف مع الذات يعني التعامل مع النفس بلطف. كما يعني أيضًا تقبُّل المشاعر والأفكار الشخصية. من المهم تقبُّل حقيقة أن كل إنسان لديه أخطاء ونواقص أيضًا. لا أحد كامل وارتكاب الأخطاء أمر مسموح به.



### التعاطف مع الذات:

- يعزز الرفاهية النفسية
- يزيد من الشعور بالسعادة والرضا
- يقوي التعامل المتبادل أثناء علاقة الارتباط الثنائية
- يساعد على تجاوز التحديات والإخفاقات
- يخفف من القلق والاكتئاب والإرهاق والتوتر
- يقلل من الشعور بالذنب والخجل



الآباء والأمهات المتعاطفون يكونون أكثر تقبُّلاً وأقل انتقادًا لأنفسهم ولأطفالهم.



## التدرّب على التعاطف مع الذات

التعاطف مع الذات مهارة يمكن تنميتها بالتدريب.



يساعد التعاطف مع الذات الوالدين على تجاوز الصعوبات بسهولة أكبر. يستطيع الوالدة/المتعاطف مع ذاته تقبّل مشاعر خيبة الأمل لديه ولدى طفله.

## الأمومة والأبوة القائمة على التعاطف

التعاطف داخل الأسرة أمرًا مهمًا. من المهم أن تكون هناك قدرة على الحديث بشكل منفتح. يجب الاستماع لكل فرد في الأسرة ودعمه ومساعدته. التشجيع وتقديم الشكر أعمال بسيطة لكنها ذات أهمية كبيرة.



### الوالدة/المتعاطف

- يراعي مشاعر الطفل
- يمنح الطفل القرب والحنان
- يعامل الطفل بلطف
- يتقبل الطفل كما هو
- يدعم الطفل في جميع الحالات
- يتقبل أيضًا مشاعر الطفل الصعبة
- يستمع إلى الطفل ويواسيه ويحتضنه





## عائلتنا بطريقتها الخاصة

لا يجوز مقارنة طفلك أو عائلتك بالآخرين. كل العائلات متنوعة وتختلف عن بعضها البعض. من الجيد أن يركز الوالدان على الأمور المهمة بالنسبة لأسرتهم تحديدًا.

ركّز على الأشياء المهمة لأسرتك بشكل خاص.  
لا تقارن نفسك بالأباء/الأمهات الآخرين.  
تعامل مع أخطاء طفلك بتفهم.  
تقبّل أيضًا مشاعر طفلك الصعبة.  
اقض وقتًا مع طفلك.  
أظهر لطفك أنك تهتم به.  
تحدث عن الأمور الصعبة مع البالغين الآخرين.



## الكفاية بخصوص أمور الأمومة والأبوة

يرغب العديد من الآباء والأمهات بأن يكونوا أفضل مربين لأطفالهم قدر الإمكان. الأبوة والأمومة قد تكون أحياناً مليئةً بالتحديات. قد يشعر الوالدان بأنهما ليسا والدين جيدين بما فيه الكفاية. من الجيد إدراك أن العائلات الأخرى تواجه تحديات أيضاً.



### تذكّر:

الأبوة والأمومة تتضمن أيضاً لحظات صعبة  
يكفي أن تبذل قصارى جهدك  
الطفل يحب والديه رغم أخطائهما  
من الممكن الاعتذار للطفل عند الخطأ  
كل العائلات متنوعة وتختلف عن بعضها البعض  
أنت محبوب ومهم لطفلك  
تعرف على الجوانب الإيجابية وركز عليها.



## قدرة الوالدين على التحمل ورفاهيتهما

تنعكس قدرة الوالدين على التحمل على رفاهية الأسرة بأكملها. تتكون رفاهية الأسرة من التوازن بين الموارد المتاحة والضغوط التي تواجهها.

### الوالدان اللذان يتمتعان بالرفاهية

يكونان في مزاج جيد وهادئين وحاضرين مع الأسرة

يتعاطفان مع أنفسهما ومع أسرتهما

يراعيان مشاعر واحتياجات أفراد الأسرة

يدركان ويتقبلان مشاعرهما الخاصة أيضاً



في المقابل فإن العجلة والتوتر التي يشعر بها الوالدان تنعكس بسهولة على أمور الأمومة والأبوة وعلى الأسرة كلها. من الممكن أن تظهر أثناء الحياة اليومية على شكل تعب وتوتر وانفجارات عاطفية

## قدرة الوالدين على التحمل ورفاهيتهما

تُعتبر علاقة الارتباط الثنائية التي في حال جيد جزءًا مهمًا من الأمومة والأبوة. من الجيد بالنسبة للوالدين قضاء الوقت أحيانًا معًا على انفراد بدون أطفال. يجب أن يحصل كل منهما أيضًا على وقت خاص به.

مقابلة الأصدقاء تساعد الوالدين على التحمل والاستمرار. كما أن شبكات الدعم مهمة أيضًا. من الممكن طلب المساعدة من الأقارب أو من الأشخاص المقربين على سبيل المثال في رعاية الأطفال.



- كن متعاطفًا مع نفسك.
- تناول طعامًا صحيًا بانتظام.
- مارس الرياضة والهوايات بانتظام.
- استرح ونم بما فيه الكفاية.
- احرص على أن يكون لديك وقت لنفسك أيضًا.
- تقاسم المسؤوليات مع شريكك/شريكتك.
- حافظ على علاقات أسرية فعالة.
- استفد من مساعدة المقربين.
- اسع لتقليل العجلة والتوتر.
- خصص وقتاً لعلاقة الارتباط الثنائية وللتواجد العائلي معاً.



Euroopan unionin  
osarahoittama

مشروع نيتو 2 -hanke 2026-2023 Niitty 2

معًا من أجل حياة يومية أفضل للأسر المهاجرة.

معلومات إضافية عن المشروع: [projects.tuni.fi/niitty2](https://projects.tuni.fi/niitty2)

بوابة مواد المعلومات الأسرية: [tuni.fi/perheinfo](https://tuni.fi/perheinfo)

تستند هذه النشرة الإرشادية على عمل تطويري أنجز في جامعة تامبيره للعلوم التطبيقية: كومبولا (Kumpula E) و (Palovuori L.) بالوفوري ل. (2025). التعاطف مع الذات والشعور. 2025. بالكفاية بخصوص أمور الأمومة والأبوة برنامج تعليم الممرضين

المصادر:

Ensi- ja turvakotien liitto, Mieli ry, Mielenterveystalo, MLL & Perhepolku

الصور:

Canva / Sketchify ja Pixapay



Pirkanmaan  
hyvinvointialue



TAMPERE