

## إذا كان البكاء والصراخ يتعبك و يثقل كاهلك: احصل على المساعدة

قد يبكي الأطفال كثيراً لفترة طويلة. إذا لم يكن بإمكانك تهدئة طفلك، فاطلبي المساعدة. هذا جيد لك ولطفلك. هناك طرق تهدئة يستطيع المتخصص والمحترف في هذا المجال توضيحها لك

## هنا يمكنك الحصول على المساعدة والدعم:-

- [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at) المساعدة المبكرة:
- مراكز استشارات الوالدين ومراكز الوالدين والطفل
- إسعاف الصراخ
- متخصصون من القطاع الصحي مثل القابلات, أطباء العائلة,
- أطباء الأطفال و الأطباء
- المعالجين و المستشارين النفسيين
- مراكز حماية الطفل
- مراكز الإستشارات النسائية
- مراكز الاستشارات الرجالية
- خدمات الأطفال والشباب
- استشارة صحية عبر الهاتف 1450

هنا يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات:-



## KONTAKT



Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen (NZFH.at)

Stubenring 6, 1010 Wien

T: +43 1 515 61-0 | E: fruehehilfen@goeg.at

Medieninhaber: Gesundheit Österreich GmbH/  
Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at)

Grafik: Katrin Pflieger; Fotocredits: © NZFH.at, Bruckmüller  
Hersteller: Print Alliance HAV Produktions GmbH,  
2540 Bad Vöslau



Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

Das österreichische Programm der Frühen Hilfen wird durch Bund,  
Länder sowie Kranken- und Pensionsversicherungsträger finanziert.



# عندما يبكي الاطفال كيف تستطيع تهدئة طفلي

## كل شيء مختلف عن ما توقعته

انتظرت طفلك بسعادة وشوق والان بعض توقعاتك اختلفت

طفلك يبكي ويبكي

و هو لاينقصه شيء، و صحته جيدة

من الطبيعي ان يبكي الاطفال و يصرخون

هذا حال كل الاطفال

ومن الطبيعي ايضا ان يشعر الوالدين بالحيرة والارتباك و انهم مثقلين بالوضع او يشعرون بالقلق من ان ينزعج الاخرين من هذا الوضع (على سبيل المثال الجيران).

بل و يمكن ان يصل البعض الى حد عدم السيطرة على النفس و فقدان الاعصاب.

حاول المحافظة على هدوئك

طفلك لا يستطيع ان يفعل اي شيء ضد بكائه الكثير

البكاء لا يعني انك كأم او أب قد قمتم بأمر خاطيء

طفلك لا يستطيع التعبير عن نفسه الا بهذه الطريقة و هو لا يبكي لإثارة غضبك

في الشهر الثاني والثالث من العمر ، يمكن للأطفال الأصحاء أن يكون لمدة 2-3 ساعات يوميا وهذا يكون بشكل أساسي في المساء.

إذا كنت قلق من هذا الأمر حاول الحصول على المساعدة من طبيبة/طبيب الاطفال الخاص بطفلك



## هذا يمكن ان يساعد

قمت بتغير حفاض طفلك واطعمته جيدا ولكنه لا يزال يبكي.

حاول معرفة ماذا يمكن ان يساعد طفلك:-

- بعض الاطفال يحبون الحركة
- بعضهم يحب ان يحملهم الاهل
- بعض الاطفال يحتاجون لكثير من التقارب البدني و بعضهم يفضل ان يتك في هدوء
- بعض الاطفال يرتاحون للاصوات الهادئة مثل الغناء صوت الراديو او الحديث و البعض الاخر يحتاجون للهدوء الكامل
- يرغب العديد من الأطفال في الشعور „بحدودهم” ويشعرهم هذا بالهدوء ، على سبيل المثال ، ان يتم لفهم بإحكام في بطانية



## جربت كل هذا و لازال طفلك مستمراً في البكاء

بالرغم من صعوبة الامر حاول المحافظة على هدوئك

كُن ودوداً مع طفلك فذلك يساعده

فكلما كنت أكثر هدوءاً ، كان بإمكان طفلك الاسترخاء بشكل أفضل

تبادل قدر الامكان الرعاية مع شخص آخر

عندها تستطيع الحصول على بعض الراحة

و تستطيع الإسترخاء و تجديد طاقتك

احصل على الدعم (على سبيل المثال من شخص متخصص)

## كون قوياً كون مسيطراً

عندما تلاحظ انك تفقد السيطرة على اعصابك تصرف كالآتي:

- 1 - ضع طفلك في مكان آمن. يمكن أن يكون ذلك على سبيل المثال على السرير الخاص به أو على الأرض احمل طفلك دائماً برفق وانتبه لرأسه
- 2 - اترك الغرفة. لكن ابق على مقربة من طفلك
- 3 - خذ نفسا عميقا
- 4 -تفقد طفلك كل بضع دقائق
- 5 -احصل على المساعدة إذا لزم الأمر

طلبك للمساعدة لن يؤدي طفلك وسيساعدك على الهدوء مرة أخرى

## لا تهز او تحرك طفلك بصورة عنيفة أبداً

## لا تغلق فم طفلك أبداً.

## لا تستخدم القوة او العنف تجاه طفلك نهائياً

لأن هذا يمكن أن يلحق الكثير من الضرر لأذى بطفلك

## إذا فقدت السيطرة على الوضع ، فاتصل بالرقم

## أو أحضر طفلك إلى أقرب عيادة على الفور

## إذا كان البكاء والصراخ يتعبك و يثقل كاهلك:

## احصل على المساعدة

