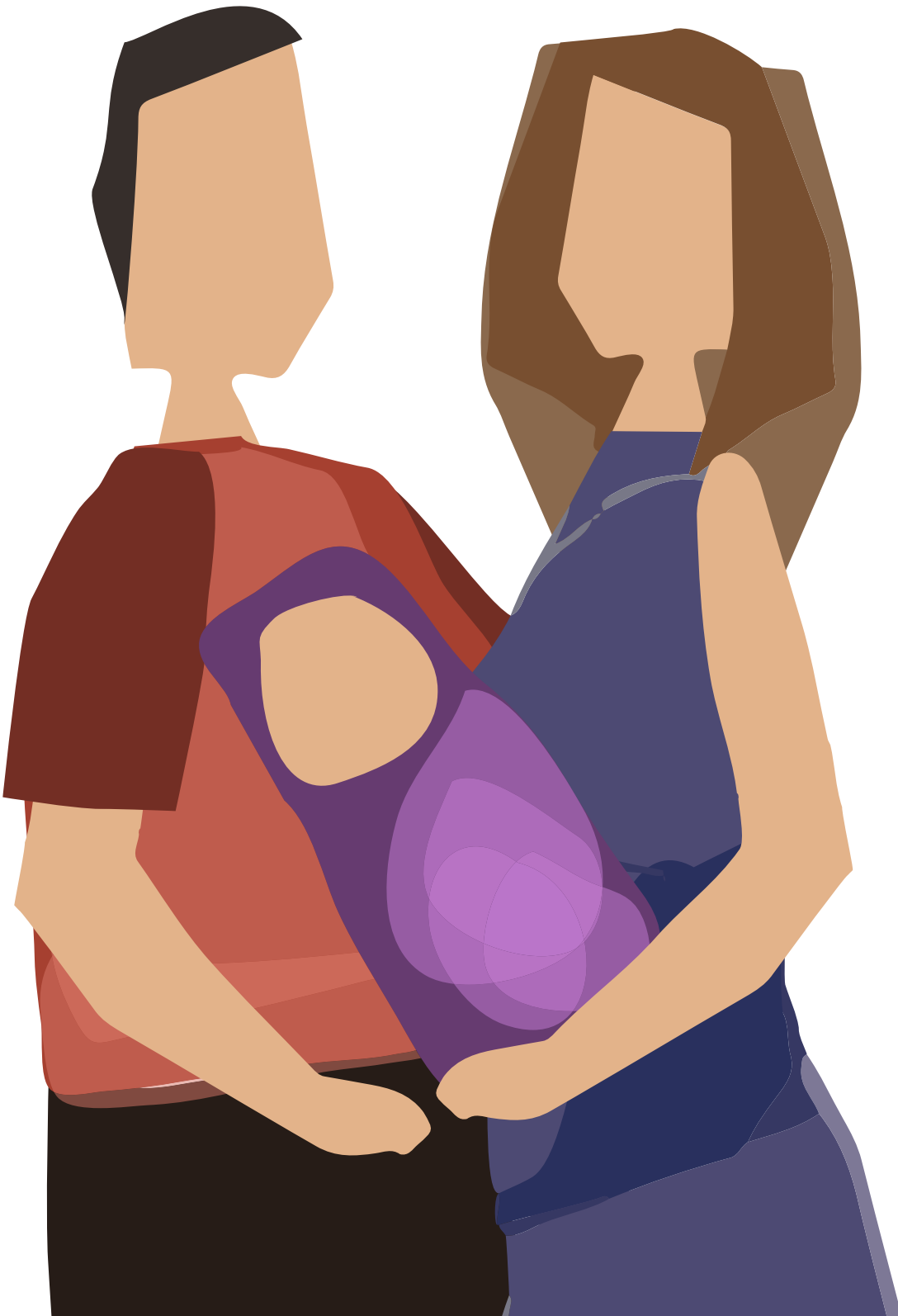


# نحن والذان في يوتندا



Publikacja powstała  
w ramach projektu

Jestem  
mama  
wPolsce  
- II edycja

Organizator  
i wydawca

**PFM**  
POLSKIE FORUM  
MIGRACYJNE



# نحن والذان في بولندا

دليل إرشادي للآباء والأمهات  
حول تربية الاطفال في بولندا

قائمة الأقسام مع اسم مؤلفة كل قسم:  
Agnieszka Kosowicz – 1 - 3  
Nina Wojtyra – 4 - 5  
Marta Piegat-Kaczmarczyk – 6 - 7  
Zuzanna Rejmer – 8

تحرير:  
كارولينا تشيرفينسكا

ترجمة:  
أنس عباس

تم جمع البيانات وفقاً للقوانين المعمول بها بتاريخ 18 تموز/يوليو 2016

هذا المستند ليس معداً للبيع، وإنما يتم توزيعه بشكل مجاني

الرقم الدولي المعياري (ISBN):  
978-83-945706-1-3

إزابيلين، بولندا، 2016



المنتدى البولندي للهجرة  
Fundacja Polskie Forum Migracyjne  
www.forummigracyjne.org  
www.mamawpolsce.wordpress.com  
info@forummigracyjne.org

INSTYTUT SPRAW  
PUBLICZNYCH

Fundacja Instytut Spraw Publicznych  
www.isp.org.pl

يتوفر هذا المستند بناءً على رخصة من منظمة Creative Commons لشؤون  
بحقوق النشر والاستخدام غير التجاري بناءً على الشروط ذاتها 3.0 Polska



يُدرج هذا المستند في إطار مشروع "أنا أم في بولندا- الإصدار الثاني"، والحاصل على تمويل مشترك من البرنامج الوطني لصندوق  
اللجوء والهجرة والاندماج، ومن ميزانية الدولة.  
ملاذ آمن



تقع كامل المسؤولية عن هذا المستند على عاتق المؤلف، ولا تتحمل المفوضية الأوروبية أو وزارة الشؤون الداخلية والإدارة أي مسؤولية عن كيفية استخدام المعلومات الواردة هنا.

تم نشر قسم "تغذية الطفل خلال المرحلة العمرية الممتدة بين 0 إلى 12 شهراً" في إطار برنامج مسابقات المنح التعليمية "1000 يوم  
أول من أجل الصحة" (بالبولندية: 1000 pierwszych dni dla zdrowia)، والهادف إلى تعزيز ثقافة التغذية لدى الحوامل و  
المرضعات وأهالي الأطفال الذين لم تتجاوز أعمارهم عاماً واحداً. لمزيد من التفاصيل: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)



## أهلاً وسهلاً بكم!

نضع بين يديكم الكتيب الإرشادي "نحن والدان في بولندا"، والذي أعدناه وأصدرناه خصيصاً لمساعدة الأجانب المقيمين هنا وتقديم النصح والإرشاد لهم بخصوص تربية الأطفال في بولندا.

ندرك بأن تربية الطفل تعتبر تجربة غنيّة تضيء الكثير من السعادة والرضا على حياتنا، ولكننا نعي من ناحية أخرى بأن هذه العملية ليست بالأمر السهل وتفرض على الأهل بذل الكثير من الجهود. وعند العيش في المغترب يواجه الوالدان مزيداً من الصعوبات على هذا الصعيد، مثل تعلم اللغة الجديدة، ودعم تأقلم الطفل ثقافياً مع زملائه، فضلاً عن الحفاظ على الروابط مع العائلة في الوطن الأم. ونعتقد بأن هذا المستند سيشكل مصدراً لدعمكم ومساعدتكم في هذا المجال بشكل أو بآخر.

نركّز في هذا الكتيب بالدرجة الأولى على الشؤون المتعلقة بتربية الطفل منذ الولادة وحتى عامه السادس من الحياة. ونعرفكم على النظام التعليمي البولندي (بدءاً من مرحلة الحضّانة، ومروراً بالروضة، وانتهاءً بالمدرسة الابتدائية)، ونظام الرعاية الصحية للأطفال في بولندا. كما يتمحور أحد الأقسام حول الدعم المالي المخصص للأسر في بولندا، بينما تم تخصيص قسمين كاملين لموضوع تغذية الطفل. وتساعدكم الأقسام الثلاثة الأخيرة على تكوين فهم أفضل للمراحل التالية من مسيرة نمو الطفل واحتياجاته ومشاعره، مع تسليط الضوء على مزايا الأسر متعددة الثقافات واللغات (ومنها أسرتم بطبيعة الحال!).

ونلفت انتباهكم إلى أننا في منظمة "المنتدى البولندي للهجرة" نواظب منذ عام ٢٠٠٧ على دعم الأجانب المقيمين في بولندا والبولنديين المقيمين في الخارج؛ حيث ننظم بشكل دوري (وبلغات متعددة) دورات للتعامل مع المواليد الجدد، ومجموعات لدعم الأمهات المغتربات، وورش عمل لتحسين أداء الأهل، علاوة على دعم الأجانب في سوق العمل البولندي. ابقوا على تواصل معنا عبر زيارة موقعنا الإلكتروني ومتابعة صفحتنا على 'فيسبوك'.

مؤسسة "المنتدى البولندي للهجرة".

# قائمة المحتويات

7	1. الحضانة، الروضة، المدرسة
7	العناية بالأطفال الصغار
9	الطفل في الروضة
10	طواقم الاستشارات التربوية-النفسية
11	"أهلاً وسهلاً بالمدرسة"!
12	حقوق الطالب الأجنبي
12	حقوق وواجبات الوالدين
13	طفلي من ذوي الاحتياجات الخاصة...
15	2. الرعاية الصحية للأطفال
15	الوضع القانوني وحق الاستفادة من الرعاية الصحية
16	التأمين الطوعي في الصندوق الوطني للصحة (NFZ)
16	التأمين الطوعي- وثائق التأمين
17	اللقاحات
17	كيف نختار طبيب الأطفال المناسب؟
17	الأطباء المتخصصون
17	الإجازات المرضية
18	الاختبارات الصحية الوقائية
18	طب أسنان الأطفال ومعالجة سوء الإطباق
20	العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
20	حالات استثنائية
23	3. الدعم المالي للأسرة
23	معونة الأمومة
24	المعونة الأسرية بعد ولادة الطفل (بالبولندية: Kosiniakowe)
24	معونة المولود الجديد (بالبولندية: Becikowe)
24	المعونة الأسرية
25	العلاوات على المعونة الأسرية
25	بطاقة الأسرة الكبيرة
26	برنامج "الأسرة +500"
26	دعم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
27	التسهيلات الضريبية للأسرة
27	نفقات الطلاق

29	4.	تغذية الطفل خلال منذ الولادة وحتى عمر 12 شهراً
29		الإرضاع- أفضل ما يمكن أن تمنحه الأم لطفلها
30		إذا كنت لا تريدين أو لا تستطيعين إرضاع طفلك...
31		هل يتغذى طفلي بالقدر المطلوب؟
31		تغذية الطفل في النصف الثاني من عامه الأول
33	5.	تغذية الطفل خلال أعوامه التالية
35	6.	دعم نمو الطفل منذ الولادة وحتى عامه الثاني
35		الحب، والشعور بالقيمة الذاتية، والهواء الطلق
36		تعرفي على دماغ طفلك
38		كيف تفهمين طفلك
38		مراحل نمو الطفل
39		العام الأول- الإرضاع والحنان الدائم
40		العام الثاني- خطوات هامة لتعزيز استقلالية الطفل
43	7.	دعم نمو الطفل بين عمر 3 إلى 6 سنوات
43		مراحل نمو الطفل في عمر 3 إلى 6 سنوات
44		ثلاث منهجيات بسيطة للتعامل مع صعوبة مراس الطفل في عامه الثاني، والتعامل مع الأطفال صعب المراس في مرحلة الروضة
45		العامان السادس والسابع- بدء الحياة المدرسية
45		ما الذي قد يخيف الطفل عند بدء مرحلة الروضة أو المدرسة؟
46		إعداد الطفل للحياة الاجتماعية في الروضة والمدرسة
46		التوتر المرتبط ببدء مرحلة الروضة أو المدرسة
47		كيفية إدارة التوتر العاطفي
48		الأطفال اللاجئين والمهاجرين- كيف نساعدهم على التأقلم مع البلد الجديد؟
51	8.	الأطفال في الأسر ذات الثقافات واللغات المتعددة
51		مزايا الأسرة ذات الثقافات واللغات المتعددة
52		تشكيل الهوية الثقافية للطفل
52		كيف نساعد الطفل على بناء شعور سليم بالقيمة الذاتية والهوية الثقافية؟
53		الثنائية اللغوية وتعدد اللغات- المزايا التي تتيحها للطفل
53		كيف ندعم الطفل في تعلم اللغة الأم لوالديه؟





# الحضانة، الروضة، المدرسة

العناية بالأطفال الصغار

الطفل في الروضة

طواقم الاستشارات التربوية-النفسية

"أهلاً وسهلاً بالمدرسة!"

حقوق الطالب الأجنبي

حقوق وواجبات الوالدين

طفلي من ذوي الاحتياجات الخاصة...

## العناية بالأطفال الصغار

يعاني النظام البولندي للعناية بالأطفال الصغار من نقص في الشواغر، وهي مشكلة يمكن تلمسها بالدرجة الأولى في المدن الكبيرة، الأمر الذي يدفع بالأهالي إلى بذل جهود مضمّنة لضمان مكان لصغارهم في الحضانة أو الروضة نظراً لعدم كفاية الشواغر لجميع الراغبين. لهذا السبب إن كنتم تعتزمون الاستفادة من نظام العناية بالصغار، فإتّنا ننصحكم ببداية البحث عن المكان المناسب لصغيركم قبل وقت طويل من الفترة المنشودة، وضعوا في حسابكم أن هذه العملية قد تستغرق سنةً أو أكثر حتّى.

تتضمن الإمكانيات المتاحة عدّة فئات من المنشآت:

الحضانات (بالبولندية: *Złobki*) - وهي منشآت (قد تكون خاصة أو حكومية) تستقبل الأطفال من عمر 4 أشهر حتّى 3 سنوات (في بعض الحالات الاستثنائية قد تستقبلهم حتّى عمر 4 سنوات)؛ حيث يتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات مؤلفة من 15-35 طفلاً يخضعون لعناية وإشراف ثلاثة مربيات، فضلاً عن وجود ممرضة أيضاً في مجموعات الرضّع.

نقاط العناية النهارية (بالبولندية: *Punkty opieki dziennej*): وهي عبارة عن حضانات صغيرة تتم إدارتها من قبل متخصصات مؤهلات في مجال العناية بالصغار، وتضم مجموعات صغيرة لا يتجاوز عدد الأطفال فيها 5 أطفال (وقد تقتصر على 3 أطفال حتّى في حال كان أحد الصغار لم يتجاوز عاماً من العمر)، وذلك في ظروف تحاكي الظروف المنزلية. وثمة شرط للاستفادة من هذا النوع من العناية، ألا هو المساهمة فيها لمدة 8 ساعات في الأسبوع (بشكل شخصي أو عن طريق متطوّع يمثلكم).

نوادي الصغار (بالبولندية: *Kluby malucha*): وهي منشآت صغيرة يستطيع الأطفال تمضية 5 ساعات فيها كل يوم (يمكن الاستفادة منها أيضاً مرتين في الأسبوع، أو ساعتين يومياً، تبعاً للحاجة). ويتمثّل الهدف الرئيسي من هذه النوادي في توفير مساحة تساعد الصغار على النمو والتطور والترفيه والتفاعل مع أقرانهم، علماً أنّها مخصصة بالدرجة الأولى للأطفال المتروحة أعمارهم بين 1.5 إلى 3 سنوات من أجل إعدادهم لدخول الروضة. وتدار النوادي في معظم الحالات من قبل الدور الثقافية أو المنشآت الثقافية التابعة للبلديات المحليّة.

تستغرق عملية التسجيل في الحضانات وغيرها من منشآت العناية بالأطفال الصغار عاماً كاملاً؛ حيث أن الكثير من الحضانات تبدأ في كانون الثاني/يناير عملية التسجيل عن العام الدراسي التالي (الذي يبدأ في أيلول/سبتمبر). وبإمكان الوالدين اختيار الحضانة بغض النظر عن مكان إقامتهم، ولكن كونهم مقيمين بالقرب من الحضانة يزيد عملياً من احتمال قبول الطفل فيها. كما يتعزز احتمال قبول الصغير إن كان والداه يعملان أو يدرسان، أو كان يعتني به فقط والد واحد (الأم أو الأب)، أو إن كان من ذوي الاحتياجات الخاصة، أو إن كان لديه شقيق/شقيقة مسجلاً سلفاً في الحضانة ذاتها.

تختلف قواعد التسجيل في الحضانات من مكان إلى آخر؛ ففي بعض الأحيان قد يكون كافياً مجرد تقديم استمارة طلب بشكل شخصي في الحضانة، وفي أحيان أخرى قد يكون من المطلوب التسجيل عبر الإنترنت (في هذه الحالة يجب طباعة الاستمارة بعد ملئها إلكترونياً، ومن ثم توقيعها وإحضارها إلى المنشأة بشكل شخصي). وفي بعض الأماكن قد يكون من الممكن تقديم طلبات التسجيل لحضانات عديدة، في حين لا تسمح أماكن أخرى سوى بتقديم طلب واحد. ويعد تقديم الطلب يجب سؤال الحضانة حول الفترة المتوقعة للنظر فيه، وإذا ما كان يتم إعلام الوالدين بهذا الخصوص. وفي بعض الأحيان قد تضع الحضانة قائمة الأطفال المقبولين قيد التعليق وتطالب الوالدين بتأكيد التسجيل، لهذا السبب يجب سؤال الحضانة عن الإجراء المتبع من أجل عدم إضاعة فرصة الحصول على مكان لطفلكم.

تتم إدارة الحضانات الحكومية ونقاط العناية النهارية من قبل البلديات المحلية، وبالتالي تختلف عن بعضها بعضاً من حيث منهجيات العمل والأسعار تبعاً للمكان الذي تقع فيه. ومن أجل الحصول على المعلومات بخصوص الحضانات وإجراءات التسجيل فيها، فإن أفضل الطرق هي البحث على مواقع الإنترنت التابعة لإدارات البلديات المحلية (التابعة للمنطقة في المدينة، والتي تدعى **Dzielnica** بالبولندية). كما تتوفر مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع في وارسو على الموقع الإلكتروني:

[www.zlobki.waw.pl](http://www.zlobki.waw.pl)

مثال عن المستلزمات التي يجب أن تزودوا أطفالكم بها في الحضانة:

- حفاظات
- مناديل مرطبة
- خيارات للملابس
- جوارب للرضع، وشبابب للأطفال الأكبر سناً
- مستلزمات تناول الطعام (قوارير للحليب/كووس محكمة الإغلاق)
- وسادة وبطانية
- لهاية مع غطاء (إذا كان الطفل يستخدمها)
- الدمية المحببة إلى قلب الطفل

## ساعات العمل ورسوم التسجيل

تعمل الحضانات عادةً من الساعة 07:00 صباحاً إلى الساعة 05:00 مساءً، ولا يحق للطفل أن يبقى في الحضانة أكثر من 9 ساعات يومياً. وقد تتيح الحضانات الخاصة فترات إضافية مدفوعة خلال المساء أو خلال عطلات نهاية الأسبوع. تشمل رسوم الحضانات خدمة العناية بالأطفال وإطعامهم، وهي تتراوح ما بين 350 إلى 500 زلوتي شهرياً في الحضانات الحكومية (بينما قد تتراوح بين 800 إلى 1500 زلوتي في الحضانات الخاصة). وتكلف العناية النهارية الشخصية رسوماً مساوية لرسوم الحضانات بشكل أو بآخر، مع إضافة تكلفة الغذاء الذي يعده الوالدان بشكل مستقل ويرسلانهم يومياً إلى المنشأة. وفي حالة النوادي النهارية، فإن الرسوم تعتمد على عدد الساعات التي يمضيها الطفل في المنشأة. لا يمكن إرسال الطفل إلى الحضانة في حال كان مريضاً. ويتم تخفيض الرسوم إذا طال غياب الطفل لفترة معينة كنتيجة لمرضه (تتبع كل منشأة قواعدها الخاصة في هذا الشأن). كما يستطيع الوالدان إن كانوا يعانين من صعوبات مالية تقديم طلب لتخفيض الرسوم أو إلغائها تماماً، وهو ما يجب الاستعلام عنه بشكل مباشر من الحضانة أو إدارة البلدية المحلية (مركز المساعدة الاجتماعية)

## الطعام والبرنامج اليومي

يحصل الأطفال الصغار على طعامهم في الحضانة (بناءً على طلب من الأهل) من حليب الوالدة الذي يحضره الأهل، أو من حليب معدّل. وبإمكانهم النوم عندما يحتاجون ذلك، ويتم تعريضهم للهواء الطلق مرتين يومياً، وبالتالي تتم العناية بهم بشكل أساسي على نحو يشبه مجالسة الأطفال المنزلية. وكلما كان الأطفال أكبر عمراً، كلما أمضوا وقتاً أطول في الأنشطة الترفيهية العامة التي يتم تنظيمها بهدف مساعدتهم على التطور والنمو (تختلف طبيعة هذه الأنشطة من حضانة/ناد إلى آخر). ويتم إطعام الأطفال الأكبر سناً بالاستناد إلى أسس النظام الغذائي لكل طفل، مع إتاحة المجال للأطفال كي يتناولوا طعامهم بأنفسهم في أوقات معينة. وتقوم الحضانات بإعداد الوجبات الغذائية بما يتوافق مع الاحتياجات الغذائية للصغار، ومن الأهمية بمكان أن تعلموا المنشأة في حال كان طفلكم يعاني من حساسيات معينة أو كانت لديه احتياجات غذائية محددة.

في حالة منشآت العناية النهارية، يتولى الأهل مهمة إعداد الطعام وإحضاره إلى المنشأة يومياً.

تذكروا دوماً بأنه ليس هناك ما يعوّض للطفل عن اهتمام وحبّ الوالدين، بغض النظر عن الحضانة أو النادي أو المنشأة التي ترسلونه إليها. وضعوا في حسابكم أنّه كلما أمضيتم مزيداً من الوقت مع صغاركم، كلما كان ذلك أفضل لهم، ولاسيما خلال السنوات الثلاثة الأولى من حياتهم. وعند التخطيط لتسجيل الطفل في هذه المنشآت، احرصوا على إفساح المجال كي تمضوا أطول وقت ممكن في التواصل المباشر مع أطفالكم.

## الطفل في الروضة

ليس هناك ما يلزم الوالدين في بولندا كي يرسلوا أطفالهم إلى الروضة، غير أن الكثير من خبراء التربية ينصحون بالاستفادة من خدمات رياض الأطفال، لأنها تعلم الصغار الكثير من المهارات الاجتماعية وكيفية ممارسة الأنشطة ضمن مجموعات، فضلاً عن إعدادهم للمرحلة المدرسية. ويتمتع الآباء بالحق ذاته للاستفادة من الروضات تماماً على غرار المواطنين البولنديين، ويخضعون للقواعد ذاتها على هذا الصعيد. للأسف ثمة نقص في شواغر رياض الأطفال في بولندا، مما قد يصعب العثور على مكان لطفلكم في بعض المدن.

وعلى العموم تستقبل الرياض الصغار بدءاً من عمر 3 سنوات (وأحياناً 2.5 سنة)، ليرتادوها لمدة تتراوح بين 3 إلى 4 سنوات؛ حيث يتم تقسيمهم إلى فئات عديدة هي "الصغار جداً" (3 سنوات)، و"المتوسطين" (4 سنوات)، و"الأكبر سناً" (5 سنوات)، و"المرحلة صفر" (6 سنوات). وقد يكون من الأفضل في بعض الأحيان نقلهم إلى المدرسة بدلاً من الاستمرار في الروضة).

تختلف البرامج اليومية من روضة إلى أخرى، وتبدأ الرياض عملها يومياً من الساعة 07:00-09:00 صباحاً؛ حيث يتناول الأطفال الطعام معاً، ويستمتعون بوقتهم، ويمارسون أنشطة مشتركة، ثم يتناولون الغداء بعد الظهر، ومن ثم تحظى الفئات الأصغر سناً بفترة للنوم أو الاستراحة تدعى بـ"الاستلقاء" (بالبولندية: leżakowanie). وعندما يكون الطقس موافقاً، يذهبون في نزهة أو يمضون وقتهم في الهواء الطلق، علماً أن الكثير من الرياض تقدم حالياً أنشطة تعليمية إضافية تشمل تعليم اللغات الأجنبية، والرقص، والأنشطة الفنية أو الرياضية (يتم تقاضي رسوم إضافية عن هذه الأنشطة عادةً).

عموماً تتألف المجموعة الواحدة في روضة الأطفال من 10-25 طفلاً يتم الإشراف عليهم من قبل مربيّتين اثنتين. وفي بعض الأحيان قد يقوم أشخاص إضافيون بتنظيم أنشطة إضافية مثل اللغة الإنجليزية، والرقص وغيرها. وينتهي دوام الرياض عادةً عند الساعة الخامسة عصرًا (17:00).

## كيفية تسجيل الأطفال في الروضة

يفتح باب التسجيل في شهر آذار/مارس (عن العام الدراسي الذي يبدأ في أيلول/سبتمبر التالي)، وتتم عملية التسجيل في أغلب المدن عن طريق الإنترنت؛ حيث يتم ملء استمارات ذات قوالب جاهزة، علماً أن القانون يتيح أيضاً إمكانية ملء الاستمارة وتقديمها بشكل شخصي في الحضانة، وهو أمر مفيد بشكل خاص للآباء الذين ليس لدى أطفالهم رقم تعريف وطني (PESEL)، والذي يعتبر مطلوباً للتسجيل عن طريق الإنترنت. في هذه الحالة بإمكان الوالدين القدوم إلى الروضة وملء نسخة عن الاستمارة. وحتى عند استخدام النظام الإلكتروني، ينبغي طبع الاستمارة وتوقيعها وإحضارها إلى الروضة المختارة.

بعد مضي 6 أسابيع على بدء التسجيل (أي في منتصف نيسان/أبريل تقريباً)، تعلن الروضة عن قائمة الأطفال المؤهلين للقبول، وعندها سيكون على ذويهم تأكيد التسجيل خلال أيام عديدة على صدور القائمة، إذ يعتبر هذا التأكيد إلزامياً لقبول الصغار. وإن لم يقم الوالدان أو أحدهما بتأكيد تسجيل الطفل، فسوف يتم تلقائياً شطبه من قائمة المؤهلين. وبعد نحو أسبوعين من ذلك، تكشف الروضة عن القائمة النهائية للأطفال المقبولين (مع أواخر نيسان/أبريل). ويمكن الاطلاع على معلومات التسجيل والقبول في وارسو عن طريق الرابط الإلكتروني:

<http://edukacja.warszawa.pl/dla-uczni-i-rodzica/rekrutacja/przedszkolaki>

## تكاليف الرياض

تتم إدارة الرياض الحكومية من قبل الإدارات البلدية المحلية، حيث تحدّد كل إدارة رسوم الحضانة بشكل ذاتي. وعلى العموم تعتبر الساعات الخمس الأولى من دوام الطفل اليومي في الروضة مجانية، وهي تمتد عادةً بين الثامنة صباحاً (08:00) إلى الواحدة بعد الظهر (13:00)، بينما يبلغ الرسم عن كل ساعة إضافية زلوتياً واحداً، وبالتالي فإن الكلفة الشهرية لدوام الطفل حتى الساعة الخامسة عصرًا (17:00) بشكل يومي تبلغ 80 زلوتي في الشهر. كما يتعيّن على الوالدين دفع تكاليف إطفاء الطعام للطفل في الروضة (نحو 8 إلى 10 زلوتي يومياً). وفي حال تغيب الطفل عن الروضة بعد إشعار مسبق، فإن الوالدين لا يدفعان لا رسوم الدوام ولا رسوم الطعام، ولكن في جميع الأحوال يجب على الوالدين تسديد الرسوم لصالح "مجلس أولياء الأمر"، إذ تُستخدم هذه الرسوم من أجل شراء القرطاسية للأطفال، وتمويل الرحلات والنزهات. وتبلغ هذه الرسوم عادةً 10-40 زلوتي شهرياً (يعود تحديد قيمتها إلى تقدير الأهل).

في حال كان الوالدين من أصحاب الدخل المحدود قياساً بحجم الأسرة، فبإمكانهما تقديم طلب الإعفاء من الرسوم أو الحصول على تخفيضات، وهو حق يتمتع به أيضاً ذوو الأطفال الذين بحوزتهم شهادة تؤكد رسمياً أن الطفل من أصحاب الاحتياجات الخاصة. لمزيد من المعلومات حول هذا

الموضوع، ننصح بالتواصل مع الروضة أو مركز المساعدة الاجتماعية التابع للإدارة المحلية في مكان إقامتكم.

تعتبر تكاليف الرياض الخاصة أعلى بكثير من نظيرتها الحكومية (850 زلوتي شهرياً مع الطعام، وقد تزيد عن 2000 زلوتي في حال كانت الروضة تضم مجموعات بالإنجليزية أو غيرها من الخدمات غير المعيارية). وفي معظم الأحيان تطالب الرياض الخاصة بعلاوة على الرسوم الشهرية تحت عنوان "تكاليف التسجيل"، وهو رسم يتم تسديده مرة واحدة في البداية. كما يتوجب على الأهل تسديد كامل الرسوم بشكل كامل حتى في حال تغيب طفلهم لفترة معينة.

### ما الذي يحتاجه الطفل في الروضة؟

بما أن الأطفال ينامون في الروضة (بعمر بين 3 إلى 4 سنوات)، فإن بعض الرياض قد تطالب الوالدين بتوفير وسادة ولحاف أو بطانية خفيفة لطفلهم (مع أغطية قماشية لها)، وبيجاما خفيفة. كما يجب تزويد الطفل بشباشب يتم حفظها في خزانة مستلزمات الطفل في الروضة، وكل ذلك بالإضافة إلى غيارات الملابس في حال اتسخت ملابس الطفل الأصلية أو بللها. وفي معظم الأحيان يحضر الأطفال ألعابهم المحببة إلى الروضة، مع العلم بأن كل روضة تتبع قواعد خاصة بهذا الشأن. في كافة الأحوال تزود كل روضة الأهالي بقائمة بالأشياء المطلوبة تحت اسم "مستلزمات طفلكم في الروضة" (بالبولندية: Wyprawka Przedszkolaka).

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن ساعات عمل الروضة تختلف خلال الصيف، حيث تعمل فقط رياض محددة خلال شهري تموز/يوليو وأب/أغسطس (يطلق عليها مصطلح "الرياض المناوبة").

### ماذا يعني مصطلح "الجاهزية للمدرسة"؟

تُجري الرياض للأطفال البالغة أعمارهم 5 سنوات اختبارات "الجاهزية للمدرسة" (بالبولندية: gotowość szkolna)، حيث يقوم خبير نفسي وخبير في الشؤون التربوية بمتابعة تطور الأطفال ومهاراتهم ومشاعرهم بهدف إعدادهم لدخول المدرسة. وفي هذا السياق لا يعاين المتخصصون أشياء مثل إلمام الطفل بالحروف الأبجدية، وإنما ينظرون إلى مدى قدرته على حل المشاكل، ومدى التركيز على المهام التي ينفذها، ومدى اهتمامه بأي مجال معرفي جديد، وكيف يتعامل مع مشاعره. وفي نهاية المطاف يقرر الوالدان متى يدخل طفلهم المرحلة المدرسية (في حال أرادوا إدخاله المدرسة قبل عمر 7 سنوات)، ويستطيع المتخصصون في الرياض مساعدة الوالدين على تقييم جاهزية الطفل.

علاوة على ذلك، من المفيد التواصل دوماً مع الخبير النفسي في الروضة، إذ يستطيع لفت نظر الوالدين إلى أي احتياجات تعليمية خاصة للطفل، وتلعب تشخيصاته المبكرة دوراً هاماً في تخطيط المراحل التعليمية التالية للطفل مع توفير الدعم المطلوب له دون أي تأخير.

## طواقم الاستشارات النفسية-التربوية (بالبولندية: Poradnie psychologiczno-pedagogiczne)

يتمثل هدف هذه الطواقم في إجراء اختبارات تقييمية للأطفال ذوي الاحتياجات التعليمية الإضافية، أو في تقييم مدى استعدادهم لدخول المدرسة. وقد تتمحور بعض الاستشارات التي تقدمها حصراً حول الجوانب التشخيصية (مثلاً تأكيد معاناة الطفل من مشاكل مثل "عسر القراءة" أو "نقص الانتباه")، في حين يقدم بعضها الآخر حلولاً وأنشطة علاجية.

إذا أراد الوالدان إرسال طفلهم إلى المدرسة أو تأجيل موعد بدء المرحلة المدرسية، سيكون عليهما العودة إلى آراء الخبراء في طاقم الشؤون النفسية والتربوية؛ حيث يقيمون إذا ما كان الطفل مستعداً لبدء المدرسة أو أنه يحتاج مزيداً من الوقت قبل الإقدام على هذه الخطوة. كما يستطيع هؤلاء المستشارون تقييم إذا ما كان الطفل ينمو ويتطور على النحو المطلوب، أم أنه يعاني من صعوبات.

يستطيع طاقم الاستشارات النفسية-التربوية تقديم نوعين من المستندات للطفل:

- الآراء (بالبولندية: Opinie): وهي اقتراحات موجهة إلى مدرسة الطفل بخصوص احتياجاته التعليمية، مما يساعد على دعم الطفل في المدرسة بطرق عديدة، مثل توفير المزيد من الدروس الخصوصية أو الدروس ضمن مجموعات مصغرة بخصوص المواد التي يعاني الطفل من صعوبات فيها.
- الإقرار بحاجة الطفل إلى تعليم مخصص (بالبولندية: orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego): تثبت هذه المستندات حاجة الطفل إلى معاملة خاصة (مثلاً الحصول على مساعدة تعليمية إضافية في المدارس الدامجة أو التعليم الفردي)، أو ضرورة إرساله إلى مدرسة متخصصة (مثل مدارس الأطفاء المكفوفين، أو المدارس الدامجة).

ملاحظة هامة! إن القرار الرسمي بحاجة الطفل إلى تعليم مخصص لا يشكل إقراراً بأن الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، فذلك شيء آخر، حيث يتم إصدار هذا النوع من المستندات من قبل لجنة طبية خاصة، وهو يؤكد الحالة الصحية العامة للطفل، ولا يوفر له أي نوع من الامتيازات الخاصة في التعليم، فالوصول على الامتيازات يتطلب إقراراً بالحاجة إلى تعليم مخصص يكون صادراً على الطاقم الاستشاري النفسي-التربوي، وليس بالضرورة أن يحصل أي طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة على إقرار يؤكد حاجته إلى تعليم تخصصي.

## "أهلاً وسهلاً بالمدرسة!"

يحق لكل طفل دخول المدرسة اعتباراً من عمر 7 سنوات، ويعتبر إدخاله المدرسة من الواجبات الإلزامية للوالدين؛ حيث يجب أن يستفيد الطفل من النظام التعليمي بغض النظر عن وضعه أو وضع والديه القانوني، وبلده الأصلي، أو أي عوامل أخرى. وينتهي سن التعليم الإلزامي عندما يبلغ الطفل من العمر 16 سنة، أو عندما يكمل مرحلة التعليم الثانوي (أيهما أولاً). وخلال الفترة الممتدة من عمر 16 إلى 18 سنة، يجب على القصر مواصلة تعليمهم، ولكن ليس بالضرورة أن يكون ذلك في المدرسة، مثلاً بإمكانهم في هذه المرحلة إجراء فترة تدريبية.

### التسجيل في المدرسة

يجب أن يدخل كل طفل في عمر المدرسة النظام التعليمي، أي أنه يجب قبوله في المدارس "المحلية" (بالبولندية: *szkola obwodowa*)، أي ينبغي تسجيل الطفل في مدرسة تنتمي رسمياً إلى المنطقة التي يقطن فيها. ولا يجوز للمدرسة المحلية رفض قبول أي طالب بذرائع مثل "عدم وجود شواغر". ولمعرفة أي المدارس تعتبر "محلية" بالنسبة لكم، يرجى زيارة الإدارة المحلية للمنطقة/الحي الذي تقطنونه.

كذلك يستطيع الوالدان تقديم طلب لتسجيل الطفل في مدارس غير محلية، غير أن هذه المدارس لا تعتبر ملزمة بقبوله إذا لم يكن من سكان منطقتها (في حال عدم توافر شواغر). وبالإمكان تقديم طلبات التسجيل في مدارس عديدة، ومن ثم اتخاذ القرار النهائي بعد الحصول على كافة المعلومات بخصوص أي المدارس يمكن أن تقبل الطفل.

وكما هو الحال في رياض الأطفال، فإن الوضع العائلي والشخصي للطفل يلعب دوراً هاماً في عملية قبوله وتسجيله في المدرسة؛ حيث يحظى بالأولوية أطفال الأهالي الذين يربون صغارهم دون شريك، والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والأطفال الذين تم تسجيل أحد أشقائهم مسبقاً في المدرسة المعنية.

غالباً ما يجري تقديم طلبات التسجيل عبر الإنترنت، حيث توفر الصفحة التالية:

<http://edukacja.warszawa.pl/dla-uczni-i-rodzica/rekrutacja/szkola-podstawowa>

كافة المعلومات حول مواعيد التسجيل وقائمة المدارس المتاحة والخطوات التالية الواجب اتخاذها في وارسو. وفي أماكن أخرى من بولندا يمكن الحصول على معلومات بهذا الخصوص من المدارس أو الإدارات البلدية المحلية.

وتبدأ إجراءات التسجيل اعتباراً من شهر آذار/مارس سنوياً، وهي تتطلب من الوالدين اتخاذ خطوات محددة في أوقات محددة، ويجب الالتزام بهذه العملية بشكل تام، وإلا قد يتم شطب الطفل من المراحل التالية لإجراءات التسجيل. وتنتهي فترة التسجيل في شهر أيار/مايو، إذ تقدم الإدارات البلدية المحلية معلومات حول الشواغر التي لا تزال متاحة وفي أي المدارس تتوفر. وتجدر الإشارة إلى أنه من الممكن تسجيل الطفل حتى بعد انتهاء هذه المدة، غير أن قبوله في هذه الحالة سيكون مرتبطاً حصراً بتوافر الشواغر.

### تنظيم الأنشطة المدرسية

يبدأ العام الدراسي بتاريخ 1 أيلول/سبتمبر من كل عام (أو خلال أول يوم عمل في شهر أيلول/سبتمبر إن صادف 1 أيلول يوم سبت أو أحد)، وينتهي مع نهاية شهر حزيران/يونيو. وتمتد الإجازة الصيفية من آخر يوم في حزيران/يونيو حتى آخر يوم في آب/أغسطس.

يادوم الأطفال في المدرسة من الاثنين إلى الجمعة كل أسبوع، مع عطلات تختلف من عام إلى آخر، حيث تبلغ المدرسة الأهالي بهذا الخصوص مع بداية العام الدراسي. وثمة عطلات ذات صلة بالأعياد الكاثوليكية، ومنها:

- في كانون الأول/ديسمبر: يعطل الأطفال عادةً منذ 22 كانون الأول/ديسمبر احتفالاً بعيد الميلاد، وذلك في عطلة تستمر حتى 27 كانون الأول/ديسمبر، علماً أن هذه العطلة قد تستمر أحياناً حتى الأسبوع الأول من كانون الثاني/يناير.
- الشتاء (كانون الثاني/يناير حتى آذار/مارس): العطلة الشتوية، ومدتها أسبوعان، ويختلف توقيتها تبعاً للمقاطعة (يتغير موعد العطل بشكل سنوي).

- الربيع: تعطّل المدارس لمدة أسبوع تقريباً بمناسبة عيد الفصح (بين آذار/مارس ونيسان/أبريل).
- أيام العطل الحكومية: مثل 11 تشرين الثاني/نوفمبر و1 و3 أيار/مايو.

إن معظم المدارس في بولندا هي مدارس مختلطة بطبيعة الحال (ذكور وإناث)، ولكن ثمة مدارس منفصلة للذكور أو الإناث، وأغلبها مدارس خاصة تعود إدارتها إلى المؤسسات الدينية الكاثوليكية.

## المدارس والتكاليف

- في حين يعتبر التعليم مجانياً في بولندا، غير أنه يترتب على الوالدين دفع تكاليف مختلفة تشمل (على سبيل المثال لا الحصر):
  - الكتب المدرسية: يحصل طلاب بعض الصفوف على هذه الكتب مجاناً، بينما يجب على البعض الآخر شراؤها بشكل منفصل.
  - تأمين الطفل: تقوم المدارس سنوياً بالتأمين على الأطفال المداومين فيها. ويمكن الإعفاء من رسوم التأمين إن قام الأهل بتأمين طفلهم بشكل مستقل.
  - نفقات لجنة أولياء الأمر: يتم جمع هذه النفقات من أهالي الطلاب من قبل أهالي الطلاب؛ حيث تضم كل مدرسة ما يسمى بـ"مجلس أولياء الأمر"، وهو المجموعة التي تمثل الأهالي في المدرسة. ويتولى هذا المجلس مهمة جمع النفقات التي يتم استخدامها في تلبية احتياجات مختلفة للأطفال، مثل شراء الجوائز في المسابقات، وإجراء أنشطة إضافية للطلاب، والدورات التعليمية، وغيرها.
  - الرحلات المدرسية: تقع على عاتق الأهل عموماً تغطية تكاليف الأنشطة الإضافية التي يجري تنظيمها من أجل الأطفال، مثل الرحلات المدرسية، أو الذهاب إلى السينما أو المسرح أو حديقة الحيوان أو غيرها. وبالنسبة للطلاب الأكبر سناً، يتم تنظيم رحلات مدتها أيام عديدة (أو حتى أسابيع عديدة أو أطول في "المدارس الخضراء") إلى مناطق سياحية، وتتسم بكونها تجمع ما بين الترفيه والتعليم. ولا تعتبر المشاركة في هذه الرحلات إلزامية.
  - صندوق الصف: وهو عبارة عن صندوق مساهمات طوعية لأهالي الأطفال الذين يدرسون في صف واحد؛ حيث يتم استخدام الأموال المجموعة لتسديد نفقات مختلفة مثل المستلزمات الإضافية للطلاب أو شراء الورود للمعلمة.
- من ناحية أخرى، بإمكان الوالدين الاعتماد على المساعدة المالية لتغطية تكاليف التعليم؛ حيث أنه – تبعاً لدخل العائلة (عندما لا يتعدى الدخل 574 زلوتي شهرياً للشخص الواحد) – يحق للأجانب ممن لديهم إذن بالإقامة الدائمة في بولندا أن يستفيدوا مما يلي إن شاؤوا:
- معونة مالية لتغطية تكاليف الكتب المدرسية
  - معونة مالية لتغطية تكاليف الطعام في المدرسة
  - معونة مالية في تغطية تكاليف نشاط ودوام الطفل في المدرسة.
- يمكن الحصول على مزيد من المعلومات بخصوص هذه المساعدة من المدرسة، أو من مركز المساعدة الاجتماعية التابع للإدارة البلدية المحلية.

## حقوق الطالب الأجنبي

- يستطيع الأطفال الأجانب- ولاسيما من لا يجيد اللغة البولندية بطلاقة منهم- الاستفادة من المساعدات الإضافية في المدارس البولندية، وهي مساعدات من المفترض أن تقدمها المدرسة دون الحاجة إلى تقديم أي طلبات بذلك.
  - الدروس الإضافية للغة البولندية- تستهدف هذه الدروس الأطفال الذين لا يجيدون البولندية بطلاقة (2-5 ساعات في الأسبوع).
  - دروس التعويض الإضافية (بالبولندية: lekcje wyrównawcze) - وهي دروس من شأنها مساعدة الأطفال في التعويض عن أي تقصير أو تأخر دراسي، أو للتعويض عن الفرق في المواد الدراسية بين المناهج البولندية والمناهج المعتمدة في الدولة التي درس الأطفال فيها سابقاً (ساعة واحدة أسبوعياً عن كل مادة يعاني الطالب من تأخر فيها، وذلك طيلة العام الأول لدراسته في بولندا).
- بإمكان المدارس التي تحتضن الكثير من الطلاب الأجانب توظيف ما يسمى بـ"مساعد في الشؤون الثقافية" (بالبولندية: asystent kulturowy)، وهو شخص ملمٌ جيداً بثقافة ولغة الطلاب الأجانب وتمتثل وظيفته في بناء جسور التفاهم والتواصل بين هؤلاء الطلاب والكادر التدريسي حول مختلف الشؤون المدرسية. كما أن مساعد الشؤون الثقافية غالباً ما يلعب دوراً إيجابياً في التواصل بين ذوي هؤلاء الطلاب وطاقم المدرسة. تشكل الديانة الكاثوليكية إحدى المواد الدراسية في المدارس البولندية، ولكنها مادة اختيارية؛ حيث يختار الوالدان مع بدء العام الدراسي إن كانوا يريدان لطفلهم أن يدرس مادتي الديانة والأخلاق (إحدهما أو كلاهما).

## حقوق وواجبات الوالدين

- يتلخص أهم واجبات الوالدين في ضمان مواظبة الطفل على الذهاب إلى المدرسة، حيث أن تعليم الأطفال يعتبر إلزامياً بين سن 7 إلى 18 عاماً، ومن شأن عدم إرسال الأطفال إلى المدرسة أن يعرّض الأهل لغرامات مالية.
- ويحقّ للوالدين الحصول على كافة المعلومات المتعلقة بأداء ونشاط طفلهم في المدرسة، لذا يجدر بهما التواصل بشكل مستمر مع الطاقم المدرسي.

تنظم المدارس البولندية بشكل دوري لقاءات بين الأهل والطاقم التعليمي، حيث يتم تنظيم اجتماع لأولياء أمور طلاب كل صف مرة واحدة في الشهر، وتعتبر مشاركة الأهل في هذه الاجتماعات إلزامية. وفي الصفوف الأكبر سنّاً يجري تنظيم ما يدعى بـ"الأيام المفتوحة" مرة في الشهر، إذ تسمح هذه الفعالية للأهل بالتحدث مع معلمي أطفالهم في كافة المواد الدراسية.

إذا لم يكن الوالدان أو أحدهما يتقن البولندية ويعانيان من صعوبة في التواصل مع المعلمين، يجدر بالوالدين في هذه الحالة الاتفاق منذ بداية العام الدراسي مع الطاقم التدريسي على أفضل طريقة ممكنة لتبادل المعلومات والتواصل بين الطرفين. على سبيل المثال، يمكن طلب التواصل بشكل شخصي مع المعلم، أو اللقاء مع مجموعة من المعلمين بحيث يتولى أحدهم مهمة الترجمة للبقية، أو الاستعانة بخدمات مترجم من منظمة غير حكومية، أو إيجاد أي حل آخر. أهم ما في الموضوع أن يؤكد الوالدان للمعلم من أن الطفل يحظى بالعاية والدعم المطلوبين في مسيرته الدراسية، بغض النظر عن طريقة إيصال هذه الفكرة.

### التواصل مع المعلمين

تعتمد الكثير من المدارس ما يسمى بـ"الدفتري اليومي الإلكتروني"، وهي عبارة عن وسيلة تسمح للمعلمين بإيصال المعلومات الهامة لذوي الطلاب عن طريق الإنترنت؛ حيث يتضمن هذا الدفتري علامات الأطفال، ووظائفهم المنزلية، فضلاً عن معلومات إضافية مثل الرحلات المدرسية وغيرها.

لا يحق للطفل التغيب عن المدرسة، إلا في الحالات المبررة، مثل المرض، أو وجود مشاكل عائلية جديّة. وفي حال غياب الطفل، يجب على الوالدين إعلام المدرسة بذلك، أو كتابة توضيح بهذا الخصوص عن طريق "الدفتري اليومي الإلكتروني" أو عن طريق "دفتري الطالب اليومي" (وهو عبارة عن دفتري يجري عبره التراسل بين الأهل والمعلمين).

## عندما يكون للطفل احتياجات خاصة..

تمتلك بولندا نظاماً من المدارس المصممة لتلبية الاحتياجات الخاصة للأطفال، مثلاً هناك مدارس للأطفال الموهوبين موسيقياً أو رياضياً. ويتطلب التسجيل في هذه المدارس إجراء اختبارات إضافية للتحقق من قدرات الطفل أو موهبته في المجال المطلوب.

كما أنه توجد مدارس للأطفال الذين يحتاجون إلى دعم إضافي في التعليم لأسباب مختلفة، مثل مدارس المكفوفين، والصم، والصم البكم، والمتخلفين عقلياً. ويمكن التسجيل في هذه المدارس عندما يحصل الطفل على ما يسمى بـ"إقرار بالحاجة إلى تعليم مخصص" (بالبولندية: *orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego*)، وهو عبارة عن مستند يتم إصداره من قبل طاقم الاستشارات النفسية-التربوية (تتوفر مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع في القسم الخاص بطواقم الاستشارات النفسية-التربوية). ويتمتع الأطفال ذوو الاحتياجات الخاصة بهذا الحق، حتى لو كان بإمكانهم تلقي التعليم في المدارس العادية.

ويوجد في بولندا ما يسمى بـ"المدارس الدامجة"، والتي يدرس فيها الأطفال الأصحاء وذوو الاحتياجات الخاصة جنباً إلى جنب، علماً أن عدد الطلاب في الصف الواحد يكون أقل في هذه الحالة، وغالباً ما يعمل مع المجموعة الواحدة معلمان بدلاً من واحد.





## الرعاية الصحية للأطفال

الوضع القانوني وحق الاستفادة من الرعاية الصحية  
التأمين الطوعي في الصندوق الوطني للصحة (NFZ)  
التأمين الطوعي- وثائق التأمين  
اللقاءات

كيف نختار طبيب الأطفال المناسب؟

الأطباء المتخصصون

الإجازات المرضية

الاختبارات الصحية الوقائية

طب أسنان الأطفال ومعالجة سوء الإطباق

العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

حالات استثنائية

## الوضع القانوني والحق في الاستفادة من الرعاية الصحية

إن الاستفادة من الرعاية الصحية المجانية في بولندا تتوقف على إذا ما كان الشخص حائزاً على تأمين صحي أم لا، ويعتمد هذا التأمين بدوره على إذا ما كان الشخص مقيماً في بولندا بشكل قانوني. وعلى العموم يكون المرء مشمولاً بالتأمين تلقائياً بمجرد حصوله على عمل، حيث يجب على صاحب العمل تسجيل موظفيه في مؤسسة التأمينات الاجتماعية (تدعى بالبولندية اختصاراً: ZUS). كما يجب التأمين أيضاً على المتعاقدين بموجب عقود تكاليف معينة. وبالمقابل، تجدر الإشارة إلى أن العقود/الاتفاقيات الخاصة بمهام معينة لا توفر تغطية تأمينية للشخص الذي يؤدي المهمة.

إذا لم يكن الأطفال والزوجات/الأزواج مشمولين بالتأمين، يجب عندها مطالبة صاحب العمل بتسجيلهم في مؤسسة التأمينات الاجتماعية. وحالما يقوم صاحب العمل بذلك، سيتم توفير التغطية التأمينية (التي تمنح الحق بالاستفادة من خدمة الرعاية الصحية الحكومية).

ملاحظة هامة! بعد ولادة طفل جديد، سارعوا إلى الإبلاغ عن الولادة من أجل التأمين (بمساعدة صاحب العمل أو بشكل مستقل).

علاوة على ما سبق، فإن التأمين المجاني يشمل هؤلاء:

- اللاجئين والأشخاص الحائزين على حماية إضافية (في إطار البرامج الاندماجية، ولمدة 12 شهراً من تاريخ حصولهم على الحماية)،
- الأشخاص المسجلين كعاطلين عن العمل (يمكن أن تشمل التغطية كذلك أطفال وزوجات/أزواج هؤلاء الأشخاص)،

يلقى الأجانب المشمولون بالتغطية التأمينية معاملة مماثلة لمعاملة المواطنين البولنديين في مؤسسات الرعاية الصحية البولندية. فيما يحق للأجانب من غير المشمولين بالتأمين الاستفادة من الرعاية الصحية، ولكن بشكل مدفوع.

## التأمين الطوعي في الصندوق الوطني للصحة (NFZ)

يحق للأجنبي المقيم في بولندا قانونياً شراء تأمين صحي خاص به بشكل مستقل، وهو ما يتطلب التسجيل في الصندوق الوطني للصحة (يدعى بالبولندية اختصاراً: NFZ) عن طريق الرابط التالي:

<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie>

، ومن ثم تقديم المستندات المطلوبة لشراء التغطية التأمينية في مؤسسة التأمينات الاجتماعية ([www.zus.pl](http://www.zus.pl))؛ حيث يحمل المستند المطبوع الخاص بالتغطية التأمينية رقماً يدعى بـ "رقم طلب التغطية التأمينية" (يرمز له بـ: ZUS ZZA)، في حين يدعى المستند الخاص بأفراد أسرة الشخص صاحب التأمين بـ "طلب التغطية التأمينية لأفراد الأسرة" (يرمز له بـ: ZUS ZCNA). ويمكن تقديم المستندات بشكل شخصي أو عبر البريد (وذلك في فرع مؤسسة التأمينات الاجتماعية الذي تتبع له منطقة سكن صاحب الطلب).

تتغير رسوم التأمين الطوعي بشكل طفيف على أساس ربع سنوي، ويبلغ هذا الرسم حالياً (عند إعداد هذا المستند في تموز/يوليو 2016) 378.17 زلوتي شهرياً. وتجدر الإشارة إلى أن الطلاب من مواطني الدول غير الأعضاء في الاتحاد الأوروبي يحظون بسعر خاص يبلغ 46.80 زلوتي شهرياً. عند اختيار الطبيب أو منشأة الرعاية الصحية يجب حتماً التحقق مما إذا كان هذا الطبيب أو هذه المنشأة تابعة للحكومة (عموماً يكون الشعار البصري للصندوق الوطني للصحة NFZ ظاهراً بوضوح عند الدخول إلى المنشأة)، وذلك لأن بولندا تضم أيضاً شبكة من العيادات والمستوصفات الخاصة، والتي تعتبر الاستفادة من خدماتها مدفوعة حصرًا.

ملاحظة هامة! ينتفي الحق بالاستفادة من المساعدة الطبية بعد 30 يوماً من تاريخ انتهاء صلاحية التغطية التأمينية المدفوعة، أي أن الموظف يبقى مشمولاً بالتأمين لمدة شهر بعد تركه العمل. وبالمقابل، فإن الحق بالاستفادة من معونات الرعاية الصحية للأشخاص الذين أنهوا المدرسة الثانوية ينتفي بعد 6 أشهر من تاريخ انتهاء هذه المرحلة الدراسية أو شطب اسم الطالب من سجلات المدرسة. أما الأشخاص الذين أنهوا المرحلة الدراسية العليا، فإن حقهم بالاستفادة من معونات الرعاية الصحية ينتفي بعد 4 أشهر من تاريخ انتهاء الدراسة أو شطب اسم الطالب من سجلات المؤسسة التعليمية.

ويحق لمقدمي طلبات الحصول على معونات أو مخصصات أن يحصلوا على تأمين صحي أثناء تنفيذ الإجراءات الخاصة بقبول طلباتهم.

## التأمين الطوعي- وثائق التأمين

تكفل الوثائق التأمينية أيضاً الحق بالاستفادة من المساعدة الطبية، ويتم شراؤها قبل المجيء إلى بولندا، علماً أن مدة هذه الوثيقة تتوقف على ما هو مبين فيها بخصوص سريان مفعولها ونطاق تغطيتها. ويمكن كذلك شراء الوثيقة من شركات مثل شركة Falck أو PZU Życie S.A، وتبدأ رسومها الشهرية من 60 زلوتي تبعاً لنطاق التغطية ومدتها.

تقوم بعض المنشآت/المؤسسات بشراء باقات رعاية صحية لموظفيها من شركات تقدم خدمات صحية مثل Luxmed و Medicover وغيرها، مع

العلم أنه يحق للموظفين الاستفادة أيضاً وفي الوقت ذاته (بغض النظر عن التأمين) من الخدمات الطبية المتاحة ضمن الإطار الذي تقدمه الشركة.

## كيف نختار طبيب الأطفال المناسب؟

يحق للوالدين في بولندا أن يختاروا الطبيب الذي سيعالج أطفالهم إن كان هناك عدة أطباء للاختيار من بينهم في مكان سكان الأهل. وينبغي حجز الموعد في أبكر وقت ممكن كي يتسنى للطبيب تنظيم الجدول الزمني للقاحات الطفل (يجب إعطاء أولى اللقاحات في الأسبوع السادس من حياة الطفل). كما يجب تسجيل الطفل في المستوصف وملء الاستمارة التي تبيّن اسم الطبيب الذي تم اختياره من أجل الطفل، علماً أنه بإمكان تغيير الطبيب، ولكن لا يمكن القيام بذلك أكثر من مرتين في العام.

عند اختيار الطبيب لطفلكم، من المحيّد أن تأخذوا في حسابكم مدى بعد عيادته عن منزلكم، وساعات الزيارة، وهل تستطيعون التحدث مع الطبيب بكل راحة وسلاسة (هل يجيد لغات أجنبية)، وهل هو على استعداد للتعامل مع الحالات الطارئة، وهل بإمكانكم التواصل مع هاتفياً، وغير ذلك.

ليس بالضرورة أن يكون لدى الطفل رقم تعريف وطني PESEL، ولكن يجب تزويد العيادة بهذا الرقم فور الحصول عليه (مع كافة المعلومات المتصلة به)، وذلك في فترة لا تتعدى 6 أشهر، وإلا سيتم شطب اسم الطفل من قائمة المرضى.

ويمكن الحصول على معلومات بخصوص العيادات في منطقتكم عبر الاتصال هاتفياً بالفرع المحلي للصندوق الوطني للصحة، والذي يمكنكم إيجاده وإيجاد رقمه الهاتفي عبر الموقع الإلكتروني: [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl).

## الأطباء المتخصصون

يحقّ للأهل أن يستفيدوا من خدمات الأطباء المتخصصين بناءً على إحالة من الطبيب العام (طبيب الأطفال، طبيب الأسرة)؛ حيث يتعيّن على الطبيب العام تزويدكم بإرشادات حول كيفية العثور على الأطباء المتخصصين، مع العلم بأن يمكن أيضاً الحصول على معلومات حول هؤلاء الأطباء (عناوين المستوصفات) في العيادات الصحية. وقد يتطلب الأمر في بعض الحالات الانتظار لفترات طويلة من أجل زيارة الطبيب المتخصص في حال كان تخصصه نادراً، لذا من المفيد البحث عن المواعيد المتاحة لدى العديد من الأطباء/المنشآت في آن معاً بهدف اختيار الموعد الأنسب.

## الإجازات المرضية

عندما يكون الطفل مريضاً، بإمكان الأطباء منح إجازة مرضية إن كان هذا الأمر مطلوباً (تسمح بتغيّب الطفل عن المدرسة أو الأهل عن العمل)، وذلك من أجل توفير العناية اللازمة للطفل أثناء مرضه؛ حيث يحق لأي من الوالدين إن كان موظفاً أن يحصل على عدة أيام عطلة من أجل رعاية طفله المريض. وفي حال كان الأهل ينفذان تكليفاً مهماً بموجب عقد بخصوص تكليف/مهمة معينة، فيجب عندها الاتفاق بشكل فردي مع صاحب التكليف/الجهة الموكلة.

## الاختبارات الصحية الوقائية

يتم إجراء اختبارات صحية وقائية عامة (بالبولندية: badania przesiewowe) في الروضات بما يغطي كافة الأطفال، وذلك بهدف الكشف المبكر عن أي أمراض محتملة؛ إذ تشمل هذه الاختبارات فحوصاً للطول والوزن والقامة، فضلاً عن فحص النظر والسمع. وفي حال اكتشف الطبيب أن الطفل يعاني من مشكلة في السمع أو البصر أو القامة أو أي مشكلة أخرى، فسوف يحصل الوالدان على المعلومات اللازمة بهذا الخصوص مع إحالتهم إلى الطبيب المتخصص المناسب.

ويشار إلى أن كافة هذه الاختبارات الوقائية تعتبر مجانية.

التلقيح: هو إجراء وقائي يهدف إلى حماية الأطفال من مجموعة من الأمراض الخطيرة والمعدية، وذلك عبر إكساب الصغار مناعة ضد هذه الأمراض.

في بولندا تعتبر بعض اللقاحات إلزامية بينما تعتبر غيرها "مستحسنة"، ويتم تزويد الأطفال بها وفقاً لبرنامج زمني محدد. وتتكفل الدولة بتكاليف اللقاحات الإلزامية (إذا كان الطفل مشمولاً بالتأمين، وإلا ستقع هذه التكاليف على عاتق الأهل)، في حين يقوم الأهل بتغطية تكاليف اللقاحات المستحسنة.

في الوقت الراهن تشمل قائمة اللقاحات الإلزامية الأمراض التالية: السل، الخناق، السعال الديكي، شلل الأطفال، الحصبة، والنكاف، والحصبة الألمانية، والكزاز، وفيروس التهاب الكبد من النمط B، فضلاً عن لقاح ضد العدوى بالمستدمية النزلية من النمط B. في حال كان الأطفال معرضون لمخاطر أكبر (مثل أمراض الجهاز العصبي، وأمراض القلب المزمنة، والعدوى بفيروس العوز المناعي HIV بعد زرع الأعضاء، وغيرها)، فيسكون لزاماً أخذ لقاحات إضافية ضد الأمراض التالية: التهاب المكورات الرئوية، والحمق، والخناق، والكزاز، وداء الكلب.

يحصل الطفل على أولى اللقاحات ضد السل أو فيروس التهاب الكبد من النمط B خلال الأيام الأولى من حياته عندما تتم العناية به في قسم المواليد الجدد ضمن المستشفى. أما اللقاحات التالية (ضد الخناق، والكزاز، والسعال الديكي، وفيروس التهاب الكبد B، والمستدمية النزلية من النمط B، فضلاً عن اللقاحات المستحسنة التي تمت التوصية بها)، فيجب أخذها خلال الأسابيع 6-8 الأولى من حياة الطفل في العيادة المختارة لذلك. وتتوفر في السوق لقاحات مدفوعة تدعى بـ"اللقاحات المركبة"، وهي عبارة عن 5 أو 6 لقاحات في لقاح واحد للوقاية من مجموعة أمراض معدية في آن معاً. وتتمثل ميزة هذه اللقاحات في تقليصها عدد الحقن التي يتعرض لها الطفل، ولكنها للأسف تعتبر مكلفة جداً، حيث أن دورة كاملة منها تكلف نحو 800 زلوتي.

وتتضمن اللقاحات المستحسنة للأطفال أيضاً اللقاحات ضد فيروس الروتا، والمكورات الرئوية، والمكورات السحائية، والحمق. علماً أن هذه اللقاحات لا تعد إلزامية، وليس بالضرورة أن يقرر جميع الأهل منحها لصغارهم. يتم إعطاء كافة اللقاحات حصراً عندما يكون الطفل سليماً معافى، ويتم تأجيل موعد منح اللقاح إن كان الطفل مريضاً. وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن اللقاحات قد تتسبب بمضاعفات مختلفة، بدءاً من الاحمرار والوذمات في موضع الحقن، ومروراً بالحمى والصداع، وانتهاءً بالغثيان وغيرها من الأمراض المعقدة. غير أن الأطباء يؤكدون أن تلقيح الأطفال يعتبر أكثر نفعاً من الناحية الصحية، وذلك نظراً لدوره في حمايتهم من الأمراض المعدية.

تتوفر قائمة محدثة باللقاحات المستحسنة على الموقع الإلكتروني لهيئة التفتيش المركزية (بالبولندية: GIS):

[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

، وذلك بالنقر على مربع Zdrowie/Szczepienia في الصفحة الرئيسية. كما تستطيعون زيارة الموقع الإلكتروني:

[www.szczepienia.pzh.gov.pl](http://www.szczepienia.pzh.gov.pl)

للحصول على معلومات محدثة دوماً حول كافة اللقاحات المسجلة في بولندا، فضلاً عن المعلومات العامة حول مختلف اللقاحات، ومنهجيات تنظيم إجراءات التلقيح، وآخر الأخبار بهذا الخصوص.

## طب أسنان الأطفال وعلاج سوء الإطباق

تعتبر الرعاية السنية (طب الأسنان، تقويم الأسنان) متاحة بالمجان في بولندا حصراً للأشخاص المشمولين بالتأمين الصحي، بينما يتوجب على غير المشمولين تسديد تكاليف الرعاية السنية بالكامل. وتشمل باقة التغطية المجانية للأطفال المشمولين بالتأمين حتى عمر 18 عاماً ما يلي:

- إجراء اختبارات سنية مع إرشادات بخصوص العناية بنظافة الفموية، وذلك لمرة واحدة كل عام؛
- اختبارات للتحقق من حالة الأسنان ثلاث مرات في السنة؛
- ختامات الأسنان اللبينية (مرة واحدة حتى إتمام العام السابع من العمر)؛
- ختامات جميع الأسنان الدائمة؛
- تشريب العلاج للأسنان اللبينية؛
- التغطية التجميلية في حال عدم نمو المينا على النحو المطلوب في الأسنان الدائمة؛
- معالجة أمراض اللثة؛
- العلاج بالتقويم السني حتى إتمام العام الثاني عشر من العمر (جهاز تقويمي متحرك)؛
- "حشوات بيضاء" في الأسنان 1 و 2 و 3، ورمادية في بقية الأسنان؛
- علاج تسوس الأسنان؛
- علاج قنوات كافة الأسنان (حتى ثلاث قنوات في السن الواحد، حيث يكون علاج أي قناة إضافية مدفوعاً)؛

# الزمني للقاحات

عمر الطفل	السل (BCG)	فيروس التهاب الكبد النمط B	الخنق والكزاز والسعال الديكي (DTP)	شلل الأطفال	لمستحمية أنزلية	الحصبة والتكف والحصبة الألمانية (MMR)	الدفترية والكزاز (dT)
بعد الولادة	X	الجرعة الأولى					
الشهر الثاني		الجرعة الثانية	الجرعة الأولى	الجرعة الأولى	الجرعة الأولى		
الشهر 3-4			الجرعة الثانية	الجرعة الثانية	الجرعة الثانية		
الشهر 5-6			الجرعة الثالثة		الجرعة الثالثة		
الشهر 7		الجرعة الثالثة					
الشهر 13-14						الجرعة الأولى	
الشهر 16-18			الجرعة الرابعة	الجرعة الثالثة	الجرعة الرابعة		
سنتان							
6 سنوات			الجرعة الثانية التذكيرية	الجرعة الثانية التذكيرية			
10 سنوات						الجرعة الثانية التذكيرية	
14 سنة							الجرعة الثانية التذكيرية
19 سنة							الجرعة الثالثة التذكيرية

- التخدير؛
- تنظيف الأسنان من التكتلات مرة واحدة في السنة؛
- معالجة أي تغيرات في الغشاء المخاطي للفتحة الفموية؛
- قلع الأضراس أو تنفيذ أي إجراءات جراحية.

ويسمح التأمين أيضاً بحجز موعد لـ "الزيارة التعريفية" بهدف تعريف الطفل على طاقم أطباء الأسنان، وهي ميزة سارية المفعول إلى أن يكمل الطفل العام السادس من العمر.

يغطي التأمين أيضاً علاج سوء الإطباق كما يلي:

- العلاج باستخدام جهاز متحرك - حتى إتمام العام الثاني عشر من العمر؛
- التحقق من الجهاز إن كان قد تم تثبيته في إطار منافع التأمين- حتى إتمام العام الثالث عشر من العمر؛
- التصوير المقطعي البانورامي- مرة واحدة فقط أثناء سير إجراءات العلاج التقويمي؛
- إصلاح الجهاز التقويمي مرة واحدة في السنة التقويمية- حتى إتمام العام الثالث عشر من العمر؛
- نحت الأسنان بهدف تصحيح مظهرها،
- طقم كامل أو جزئي للأطفال.

## العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

تحرص مؤسسات ومنظمات غير حكومية مختلفة في بولندا على دعم أهالي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مع بذل كافة الجهود الممكنة لمساعدة هؤلاء الأطفال على النمو والاستمتاع بالحياة على أفضل نحو ممكن. وفي حين يصعب توصيف باقات المساعدة الممكنة في هذا الكتيب بما أن لكل طفل من هؤلاء احتياجاته الخاصة ووضعه العائلي الخاص وغيرها من الحاجات، غير أنّ هذه المساعدة متاحة عموماً للأجانب الذين لديهم حق الاستفادة من الرعاية الاجتماعية في بولندا (أي من لديهم إذن بالإقامة الدائمة في بولندا، على اختلاف أسس هذا الإذن). وفي هذا السياق لا بد من الانتباه إلى ما يلي:

- عند الإقرار بكون الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة، فإن ذلك يمنح هذا الطفل الحقّ بالاستفادة من أنواع مختلفة من المساعدات الحكومية؛
- بإمكان الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة الاستفادة من النظام التعليمي؛ حيث يتم اختيار المدارس التخصصية أو الدامجة (بالبولندية: *szkóły integracyjne*) أو العادية المناسبة لهم تبعاً لطبيعتهم وإعاقتهم ومستواها؛
- هناك نظام حكومي لدعم الأطفال في التنقل من وإلى المدرسة؛
- ثمة نظام لتقديم مساعدات مالية لأهالي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (تتوفر مزيد من المعلومات بهذا الخصوص لدى مراكز المساعدة الاجتماعية)، ولدعم الأهالي في تغطية تكاليف إعادة التأهيل (لمزيد من المعلومات: [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)).

## حالات استثنائية

في حال المرض المفاجئ أو التعرّض لحادث، فإن مواطني ألبانيا والبوسنة والهرسك ومونتينيغرو وصربيا والفيدرالية الروسية يحق لهم الاستفادة من المساعدة المجانية، وذلك بناءً على اتفاقيات ثنائية الجانب بين دولهم والدولة البولندية، شرط أن يكون لدى المريض/المصاب تأشيرة سارية المفعول.

تعتبر المساعدة الطبية المجانية في الحالات الطارئة متاحة أيضاً لحاملي "بطاقة البولندي" (بالبولندية: *Karta Polaka*). أما بقية الأجانب، فإنهم يسددون بالكامل تكاليف المساعدة التي يحصلون عليها.

في حال التعرّض لخطر يهدد الحياة يحق لكل شخص الحصول على مساعدة إسعافية بناءً على المادة 15. الفقرة 2. النقطة 10 من القانون الصادر بتاريخ 26 آب/أغسطس لعام 2004 بخصوص تمويل الرعاية الصحية من الموارد العامة (النص المؤخذ: سجل القوانين من عام 2008، الرقم 164، الموقع. 1027 مع تعديلات لاحقة)؛ حيث يعتبر الإسعاف الطبّي حقاً مكفولاً بالمجان للجميع، حتى في حال لم يكونوا مشمولين بأي تغطية تأمينية أو كانوا متواجدين بشكل غير قانوني في بولندا.

## سيارة الإسعاف

في حال التعرّض لحادث أو حالة صحّية طارئة يحق لأي كان طلب سيارة الإسعاف بالاتصال على رقم الطوارئ 112. لكن نلفت انتباهكم إلى أن طلب سيارة الإسعاف دون تبرير يعرّض صاحب الطلب للغرامة، لذا يجب الحرص على طلبها فقط في الحالات التي تقتضي ذلك.







## الدعم المالي للأسرة

معونة الأمومة

المعونة الأسرية بعد ولادة الطفل (تدعى بالبولندية: Kosiniakowe)

معونة المولود الجديد (بالبولندية: Becikowe)

المعونة الأسرية

العلاوات على المعونة الأسرية

بطاقة الأسرة الكبيرة

برنامج "الأسرة +500"

دعم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

التسهيلات الضريبية للأسرة

نفقات الطلاق

## معونة الأمومة (بالبولندية: Zasiłek macierzyński)

إن كانت المرأة تعمل على أساس عقد عمل بدوام كامل، أو تزاول أعمالاً مستقلة، أو تعمل بموجب عقد تكليف أو مهمة محددة، وتدفع أقساط تغطية تأمينية صحية طوعية، فإنه من حقها الحصول على إجازة أمومة مع حق الحصول على معونة مالية تعادل 100% من المبلغ الذي تجنيه في الحالة العادية. وقد تصل مدة إجازة الأمومة إلى 20 أسبوعاً، علماً بأنه يجب على الأم الاستفادة من 14 أسبوع منها على الأقل.

كما يكفل القانون منح إجازة إضافية للعناية بالأطفال لمدة 32 أسبوعاً بما يشمل الأب أيضاً في بعض الحالات، ولكن لا يحق للوالد أو الوالدة في هذه الحالة الحصول سوى على 60% من الراتب الذي يتقاضونه في الحالة العادية.

وإن قدمت المرأة- بعد أسبوعين من تاريخ الولادة- طلباً للحصول على هاتين الإجازتين والمعونتتين في آن معاً (أي إجازة الأمومة وإجازة العناية بالطفل)، فإن معوناتهما المالية الموحدة تبلغ 80% من إجمالي الراتب الذي تتقاضاه في الحالة العادية، وذلك عن إجمالي فترة الإجازة الموحدة هذه.

ويجب تقديم طلب الحصول على الإجازات والمعونات لدى صاحب العمل قبل البدء بالاستفادة من المعونات.

وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن حق إجازة الأمومة يبقى مكفولاً حتى لو كان عقد عمل المرأة ينتهي سريانه بعد ولادة الطفل بفترة قصيرة، حيث يبقى من حقها الحصول على معونات الأمومة خلال فترة الإجازة المحددة، حتى لو انتهى سريان مفعول العقد قبل ذلك، ولكن يتم دفع المعونات في هذه الحالة من قبل مؤسسات التأمينات الاجتماعية بعد أن يقوم صاحب العمل بتحويل ملف الموظفة إلى المؤسسة.

## المعونة الأسرية بعد ولادة الطفل (تدعى بالبولندية: Kosiniakowe)

يكفل القانون البولندي حق الاستفادة من المعونات للأشخاص غير المشمولين بالتأمين في مؤسسة التأمينات الاجتماعية (الأمهات، والآباء في بعض الحالات) خلال الأسابيع الـ 52 الأولى من حياة الطفل (قد تصل هذه المدة إلى 65 يوماً في حال ولادة توأم، و67 يوماً في حال ولادة توأم ثلاثي). ويعتبر حق الاستفادة من هذه المعونات مكفولاً كذلك للأجانب الذين لديهم بطاقة إقامة في بولندا مع عبارة "حق الدخول إلى سوق العمل" (بالبولندية: *dostęp do rynku pracy*)، واللاجنين والأشخاص المشمولين بالحماية الإضافية.

وتبلغ هذه المعونة 1000 زلوتي شهرياً، وتعتبر بمثابة دخل عائلي غير خاضع للضرائب (لا يتم تقاضي الضرائب عنه، ولكنه يدخل في حسابات دخل الأسرة عند احتساب المعونات الأخرى). ويحق الاستفادة من هذه المعونة لفئات متعددة مثل الطلاب، والأشخاص غير المشمولين بالتأمين، والأشخاص الذين يعملون على أسس عقود بخصوص تكاليف أو مهمات معينة.

ويعتبر حق الحصول على هذه المعونة لاغياً في الحالتين التاليتين:

- إن كان أحد الوالدين على الأقل يتلقى معونة أمومة،
- في حال كان الوالدان يريدان الحصول على مخصصات أسرية في وقت واحد عن الطفل ذاته.

يتم تسديد المعونات من قبل مؤسسات مختلفة تبعاً لمكان سكن الوالدين، ويجب الرجوع إلى إدارة البلدية أو إدارة المنطقة المحلية للحصول على معلومات بخصوص كيفية ومكان تقديم الطلب.

## معونة المولود الجديد (تدعى بالبولندية: Becikowe)

تأخذ هذه المعونة شكل مساعدة مالية يتم منحها لمرة واحدة بمناسبة ولادة طفل جديد، وتبلغ 1000 زلوتي عن الطفل الواحد. وبإمكان الأجانب الحصول عليها إن كانوا يمتلكون بطاقة إقامة مع عبارة "حق الدخول إلى سوق العمل" (بالبولندية: *dostęp do rynku pracy*)، أو حائزين على اللجوء أو الحماية الإضافية.

ويتمثل شرط الحصول على هذه المعونة في ألا يتعدى دخل الأسرة مبلغ صافياً قدره 1922 زلوتي عن الشخص الواحد، مع مستندات تؤكد أن الوالدة كانت تحت العناية الطبية أثناء الحمل (اعتباراً من الأسبوع العاشر للحمل).

ويمكن تقديم طلب الحصول على "معونة الولادة" حتى نهاية العام الأول من عمر الطفل، مع العلم أنه بإمكان الوالدين إن كانا من أصحاب الدخل المحدود (أي أقل من 674 زلوتي للشخص الواحد) أن يقدموا طلب الحصول على مبلغ إضافي بقيمة 1000 زلوتي تضاف إلى هذه المعونة.

ويتم تسديد معونة المولود الجديد من قبل مراكز المساعدة الاجتماعية في المدن والمناطق.

## المعونة الأسرية (بالبولندية: Zasilek rodzinny)

تشكل المعونة الأسرية نوعاً من الدعم للأسر من أجل مساعدتها على تغطية نفقات الطفل الجديد، وهي حق مكفول أيضاً للأجانب الذين يستوفون ما يلي:

- حائزون على بطاقة إقامة في بولندا مع عبارة "حق الدخول إلى سوق العمل" (بالبولندية: *dostęp do rynku pracy*)، باستثناء الطلاب أو الذين يمتلكون سلفاً بطاقات إقامة قصيرة المدة (لا تتجاوز 6 أشهر).
- حائزون على اللجوء أو الحماية الإضافية.

المعونة الأسرية	الطفل حتى الخامسة من العمر	الطفل بين 5-18 عاماً	الطفل بين 19 إلى 24 عاماً
	89 زلوتي شهرياً	118 زلوتي شهرياً	129 زلوتي شهرياً

يتم تقديم طلب الحصول على المعونة الأسرية في الإدارة المحلية للمنطقة/الحي الذي تقيم فيه الأسرة.

ويجري دفع المعونة بشكل شهري للوالدين أو أحدهما، أو للوصي القانوني أو الفعلي على الطفل، أو لشخص يدرس ولا يخضع لوصاية الأهل قانونياً، علماً أن هذه المعونة تغطي الأطفال حتى عمر 18 عاماً من العمر، مع إمكانية أن يتم دفعها حتى عمر 21 عاماً إذا كان الشخص يتابع الدراسة، أو كان من ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة بدرجة متوسطة أو شديدة) حتى عمر 24 عاماً عندما يتابع الدراسة العليا أو المدرسية.

لا يمكن الحصول على هذه المساعدة للأطفال المتواجدين ضمن منشآت تقدم لهم رعاية يومية كاملة، أو الشباب الذين دخلوا في علاقة زوجية. ولا يمكن الحصول على هذه المعونة في حال كان الوالدان يحصلون على معونة مماثلة في دولة أخرى. كما يتضمن القانون عدة حالات ينتفي فيها حق الحصول على هذه المعونة بعد طلاق الوالدين (مع الإشارة إلى أن حق الاستفادة من المعونة الأسرية بعد الطلاق يؤول إلى من لديه الوصاية القانونية على الطفل).

يتوقف حق الاستفادة من المعونة الأسرية على دخل الأسرة؛ حيث يتم منحها للأسر التي لا يتجاوز دخلها الوسطي عن الشخص الواحد مبلغ 674 زلوتي (أو لا يتجاوز دخل الشخص الواحد فيها هذا المبلغ إن كان ما زال يدرس)، والمقصود بذلك هو الدخل المتاح بعد اقتطاع الضرائب والمدفوعات الإلزامية. وفي حال كان الطفل حائزاً على إقرار بكونه من ذوي الاحتياجات الخاصة (إعاقة بدرجة معتدلة أو شديدة)، يحقّ عندها للأسرة الحصول على هذه المعونة إن كان الدخل الشهري للأسرة عن الشخص الواحد لا يتجاوز 764 زلوتي (أو لا يتجاوز دخل الشخص الواحد فيها هذا المبلغ إن كان ما زال يدرس).

ويمكن الحصول على المعلومات المتعلقة بكيفية تقديم الطلب والوثائق المطلوبة لسكان وارسو عبر الرابط التالي (بالبولندية):

<http://www.um.warszawa.pl/zalatw-sprawe-w-urzedzie/sprawa-w-urzedzie/przyznanie-zasilku-rodzinnego>

يجدر بالأهالي كذلك التقصي حول المعلومات ذات الصلة بالمعونات الأسرية لدى الإدارات المحلية للمناطق أو الأحياء.

كما تقدّم الصفحتان الإلكترونيتان التاليتان الكثير من المعلومات الهامة بالنسبة للحياة الأسرية في بولندا:

[www.rodzina.gov.pl](http://www.rodzina.gov.pl)

و

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/swiadczenia-rodzinne>

ملاحظة هامة! لا يمكن تقديم طلب الحصول على المعونات الأسرية عن أطفال مقيمين في البلد الأصلي للوالدين أو أحدهما، حتى إن كان هذا الوالد مسؤولاً عن إعالة الطفل بشكل منتظم؛ حيث يعتبر حق الحصول على هذه المعونة (عند استيفاء كافة الشروط والمعايير بطبيعة الحال) محصوراً بالأطفال المقيمين مع أهلهم في أراضي الجمهورية البولندية.

## العلاوات على المعونة الأسرية

يحقّ للأشخاص الذين يستفيدون من المعونة الأسرية أن يقدموا أيضاً طلب للحصول على مبالغ إضافية على هذه المعونة وفق إحدى الإمكانيات التالية:

- علاوة للأسر ذات الأطفال الكثر (90 زلوتي شهرياً ابتداءً من الطفل الثالث وما بعده)،
  - علاوة للوالد/الوالدة التي تربي الطفل بشكل فردي (185 زلوتي شهرياً في حال كان الوالد/الوالدة يعتني بطفل واحد، و370 زلوتي شهرياً في حال كان يربي أكثر من طفل واحد)،
  - علاوة للأشخاص الحاصلين على إجازة لتربية الأطفال (400 زلوتي شهرياً)
  - علاوة مدرسية- من أجل تغطية المتطلبات المدرسية أو عند بدء العام الدراسي- 100 زلوتي عن الطفل الواحد (لمرة واحدة)
- يتم تقديم طلب الحصول على هذه العلاوات أيضاً في الإدارة المحلية للمنطقة/الحي الذي تقطن فيه الأسرة (هذه العلاوات مخصصة حصراً للأطفال المقيمين مع أهلهم في بولندا).

## بطاقة الأسرة الكبيرة (بالبولندية: Karta Dużej Rodziny)

إن كان لدى الوالدين 3 أطفال أو أكثر، فإنّه يحقّ لهما الحصول على "بطاقة الأسرة الكبيرة" (بالبولندية: Karta Dużej Rodziny)، وهي إمكانية متاحة أيضاً للأجانب الحائزين على بطاقة إقامة دائمة في بولندا، أو لجوء، أو حماية إضافية، ويقيمون في بولندا على الأقل مع ثلاثة أطفال

لم تتجاوز أعمارهم 18 عاماً (أو 25 عاماً في حال كانوا يدرسون).  
تتيح هذه البطاقة إمكانية توفير مبالغ كبيرة عبر منح حسومات على تذاكر القطارات وتذاكر الحدائق الترفيهية وصالات السينما والمتاحف وغيرها.

لمزيد من المعلومات حول هذه البطاقة، زوروا الرابط التالي:

<https://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/karta-duzej-rodziny/czym-jest-karta-duzej-rodziny>

للبحث عن شركاء بخصوص بطاقة الأسرة الكبيرة:

<https://rodzina.gov.pl/duza-rodzina/wyszukiwanie-partnerow-karty-duzej-rodziny>

## برنامج "الأسرة +500" (بالبولندية: Rodzina 500+)

اعتباراً من العام 2016، بدأت الدولة البولندية بمنح معونة للأسر التي تربي طفلين أو أكثر في بولندا بغض النظر عن مستوى الدخل، حيث يتم تسديدها إلى أن يكمل الطفل عامه الثامن عشر. وعلى سبيل المثال، إن كان لدى الأسرة ثلاثة أطفال (بأعمار 8 و12 و17 عاماً)، فإنها تحصل على معونة بقيمة 1000 زلوتي شهرياً (عن طفلين). أما إذا كانت أعمار الأطفال الثلاثة هي 8 و12 و19 عاماً، فستحصل الأسرة على معونة بقيمة 500 زلوتي، حيث يتم استثناء الطفل الذي تجاوز 19 عاماً من العمر نظراً لكون هذه المعونة مخصصة حصراً للطفل الثاني ومن يليه، شرط ألا تتجاوز أعمارهم 18 عاماً.

وفي حال كان الدخل الشهري الصافي للأسرة لا يتجاوز 800 زلوتي، فإن هذه المعونة تؤول إلى الطفل الأول (في حال وجود أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، تكون عتبة الدخل 1200 زلوتي).

ويحق للأجانب الاستفادة من برنامج "الأسرة +500" إن كانوا يستوفون الشروط التالية:

- لديهم إذن بالإقامة الدائمة في بولندا، أو يقيمون في بولندا بناءً على إقامة طويلة الأمد في الاتحاد الأوروبي،
- إذن بالإقامة المؤقتة والعمل،
- إذن بالإقامة المؤقتة بهدف لم الشمل مع الأسرة، شرط أن يكونوا مقيمين في بولندا أثناء الحصول على هذه المعونة.

ملاحظة هامة! إذا كان لديكم حق العمل بشكل قانوني وفقاً للوائح الناظمة في بولندا، ولكن لم تظهر على بطاقة إقامتكم عبارة "حقّ الدخول إلى سوق العمل" (بالبولندية: *dostęp do rynku pracy*)، يجب عندها تقديم طلب لتغيير بطاقة الإقامة، لأن غياب هذه العبارة يحرّمكم من حق الاستفادة من المعونات الأسرية.

يتم تقديم طلبات الحصول على المعونات المندرجة ضمن إطار برنامج "الأسرة +500" في الإدارات المحلية للمناطق/الأحياء تبعاً لمكان سكن الأسرة. ويتم تسديد المعونات الحالية في موعد أقصاه أيلول/سبتمبر 2017، مع ضرورة تقديم الطلبات على المعونات التالية مرّة واحدة سنوياً.

وفي حال تقديم طلب الحصول على معونات عن الطفل الثاني وما بعده، فإن الإجراءات بسيطة للغاية، إذ يكفي ملء الاستمارة فقط. أما عند تقديم الطلب عن الطفل الأول، يتوجب على الوالدين إثبات الدخل (بما يشمل الراتب وغيره من مصادر الدخل، نفقات الطلاق، المنح، المعونات، مصادر الدخل من خارج البلاد، حيث ينبغي الكشف عن كل ذلك).

يمكن أن يستغرق انتظار تسديد المعونات ما يصل إلى ثلاثة أشهر.

## العناية بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

يُدمع النظام الاجتماعي في بولندا الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، بما يشمل (على غرار المعونات السابقة) إتاحة إمكانية الحصول على المعونات للأجانب ممن يحملون بطاقة إقامة مع عبارة "الحقّ في دخول سوق العمل" (بالبولندية: *dostęp do rynku pracy*)، أو الحازنين على اللجوء أو المساعدة الإضافية.

ويشمل الدعم في هذه الحالة ما يلي:

- معونة المجالسة (بالبولندية: *zasilek pielęgnacyjny*) - 153 زلوتي شهرياً: من أجل العناية بالطفل الذي تم الإقرار بكونه من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- مخصصات المجالسة (بالبولندية: *świadczenie pielęgnacyjne*) - 1300 زلوتي شهرياً: وهي مخصصة للأهل أو الأوصياء القانونيين على الطفل ممن يستقبلون من وظيفتهم الحالية بهدف العناية بالطفل ذي الاحتياجات الخاصة، ولكن يُمنع من يحصل على هذه المخصصات من مزاوله أي أعمال مدرة للدخل، حتى العقود الخاصة بأداء مهمات/تكاليف معيّنة قصيرة الأمد.
- معونة الوصي على الطفل (بالبولندية: *zasilek dla opiekunów*) - 520 زلوتي شهرياً: تتوجه هذه المعونة إلى الأهالي والأوصياء على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والذين يحتاجون إلى رعاية دائمة.

من أجل الحصول على مساعدة للطفل ذي الاحتياجات الخاصة (سواء مالية أو اجتماعية أو طبية)، لا بد من الحصول على إقرار رسمي يؤكد كون الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة (بالبولندية: *orzeczenie o niepełnosprawności*)

ويتم تقديم طلب الحصول على إقرار من هذا النوع في وحدة الإقرار بذوي الاحتياجات الخاصة في منطقة سكن الأسرة (بالبولندية: *Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności*). ويمكن العثور على مزيد من المعلومات بهذا الخصوص في الإدارات المحلية للمناطق أو الأحياء.

## تسهيلات إضافية للأسرة

إذا كان لديكم طفل، فهذا يعني أنه يحق لكم الاستفادة من تخفيض ضريبي، أي إعفاؤكم من نسبة من الضرائب الواجبة عليكم سنوياً؛ حيث تسمح هذه التسهيلات بتخفيض ضرائبكم (تبعاً للحالة الفردية)، وذلك عبر إعادة نسبة من الضرائب المدفوعة سنوياً.

يحق الاستفادة من هذه التسهيلات عن الحالات التالية:

- عن كل طفل دون 18 عاماً،
- عن كل طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة يحصل على معونة (إضافية) للرعاية أو معونة اجتماعية،
- عن كل طفل دون 25 عاماً يواصل دراسته ولا يتعدى دخله 3089 زلوتي (لا يشمل ذلك المعونة العائلية)

تعتمد التسهيلات الإضافية على عدد الأطفال، ومرحلة الزواج، وحجم الدخل، علماً أن تربية أكثر من طفل واحد يعطي الأهل الحق بالحصول على تسهيلات ضريبية بعض النظر عن الدخل.

من أجل الحصول على هذه التسهيلات، يجب تقديم طلب عن طريق ملء الكشف الضريبي السنوي (استمارة ضريبة الدخل الفردي PIT)، وهو ما قد تساعدكم فيه بعض المنظمات غير الحكومية مثل المنتدى البولندي للهجرة.

ملاحظة هامة: لا تشمل الضرائب أي مخصصات أو علاوات أسرية أو علاوات لرعاية الأطفال، إذ يعتبر هذا النوع من التسهيلات معفياً من أي ضرائب.

## نفقات الطلاق

**Alimenty to środki wypłacane przez jedno z rodziców drugiemu – na pokrycie części kosztów utrzymani**  
تسديد "نفقات الطلاق" من قبل أحد الزوجين لصالح الآخر من أجل تغطية تكاليف العناية بالطفل في حال الطلاق. وتعتمد قيمة هذه النفقات على قرار محكمة شؤون العائلة، تبعاً لدخل الوالد الذي يقوم بتسديد هذه النفقات.

وتضم بولندا مؤسسة تدعى بـ "صندوق نفقات الطلاق" (بالبولندية: *Fundusz Alimentacyjny*)، والذي يهدف إلى مساعدة الأطفال في حال لم يتلقوا نفقات الطلاق التي يحق لهم الحصول عليها (مع تقديم إثبات أنه لم يتم دفع هذه النفقات منذ شهرين رغم قرار محكمة الشؤون العائلية بوجود تسديدها)، ولكن في جميع الأحوال لا يمكن للصندوق أن يسدّد مبلغ أكثر من 500 زلوتي شهرياً. ويحق للوالد/الوالدة المطلقة تقديم طلب للحصول على هذه النفقات من الصندوق فقط في حال كان دخله/دخلها الصافي لا يتعدى 725 زلوتي عن الشخص الواحد شهرياً، وذلك عن الأطفال الذين لم يتجاوزوا 18 عاماً من العمر (24 عاماً في حال الطفل يدرس دون أجل محدد، وكذلك بالنسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بدرجة معينة).

ولا يحق للأجانب الحصول على نفقات الطلاق من الصندوق سوى إن كانوا مقيمين في بولندا بناءً على إذن إقامة دائمة، أو حازين على اللجوء أو الحماية الإضافية، أو الذين ينتمون إلى دول وقعت بولندا معها اتفاقيات ثنائية الجانب بخصوص المساعدة الاجتماعية (مثل أوكرانيا، ومولدافيا، والولايات المتحدة، وكندا، وكوريا الجنوبية، واليابان، والبوسنة والهرسك، وصربيا).

لمزيد من المعلومات حول صندوق نفقات الطلاق، زوروا الموقع الإلكتروني:

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/fundusz-alimentacyjny>



# تغذية الطفل منذ الولادة وحتى عمر 12 شهراً

الإرضاع- أفضل ما يمكن أن تمنحه الأم لطفلها  
إذا كنت لا تريدين أو لا تستطيعين إرضاع طفلك....

هل يتغذى طفلي بالقدر المطلوب؟

تغذية الطفل في النصف الثاني من عامه الأول

تشهد المعرفة بشؤون تغذية الأطفال تطورات ديناميكية دائمة وسريعة لدرجة أنه يجب تغيير التوصيات بهذا الخصوص كل 3 سنوات على الأقل. ويعود تاريخ أحدث برنامج لتغذية الأطفال إلى عام 2015، مع العلم بأن النصح المتبعة اليوم قد تتغير العام القادم أو بعد عدة أشهر حتى. وفي الوقت الحاضر تناقش الجمعية البولندية لأطباء الأطفال موضوع تغيير كمالات الفيتامين "ك" (K) التي يجب منحها للمواليد الجدد والرضع. ومن هذا المنطلق، لا تتعاملوا مع المعلومات المحتواة في هذا الكتيب على أنها ثابتة أو دائمة، بل حاولوا دوماً البحث عن أحدث المعلومات المتعلقة بتغذية الأطفال من مصادر موثوقة، مثل مؤسسة "غذاء سليم لنمو سليم" (Zdrowo Jemy Zdrowo Rośniemy) أو "معهد الأم والطفل" (Instytut Matki i Dziecka).

يتضمن هذا الكتيب أهم المعلومات ذات الصلة بالأطفال الصغار، ولكن لا تنسوا أن هذه النصائح تخص الأطفال الأصحاء المعافين بشكل عام، أما في حال أردتم إعداد مخطط شخصي أو حمية غذائية خاصة لطفلكم، فإنه يجدر بكم على الدوام الرجوع إلى اختصاصي في شؤون تغذية الأطفال.

## الإرضاع- أفضل ما يمكن أن تمنحه الأم لطفلها

يعتبر الإرضاع الطبيعي الطريقة الأمثل لدعم الطفل في النمو بشكل صحي وسليم؛ حيث تشير البحوث في هذا المجال- والتي تتطور باستمرار- إلى أن حليب الأم يعتبر الغذاء الأفضل لتلبية احتياجات طفلها، ويحتوي على التركيبة الأمثل من المكونات المغذية وغير المغذية (باستثناء الفيتامين D3 و K). كما يمتاز حليب الأم بسهولة هضمه وكونه مصدراً للأحماض الدهنية غير المشبعة التي تدعم نمو الجهاز العصبي والدماغ والبصر بشكل كبير. علاوة على هذا، فإن الإرضاع يعزز مناعة الطفل نظراً لاشتماله على الروابط الغذائية المطلوبة لدعم المناعة والتصدي للعدوى الخارجية.

يجدر بالأم المرضعة الانتباه إلى النقاط التالية:

- يجب إرضاع الطفل حسب الرغبة، أي يجب تقريبه من الثدي كلما شعرت الأم بأنه يحتاج الغذاء أو كلما شعرت برغبة في إرضاعه.
- تتسم بداية الإرضاع بصعوبتها، حيث أن منعكس المص يستغرق 3 إلى 4 أيام كي يظهر لدى الطفل، وقد تشعر الأم بألم وقساوة وترهل في الثديها. وبإمكانها في هذه الحالة مساعدة ذاتها عبر تقريب الثدي من مولودها بشكل متكرر كلما أمكن ذلك، ولو أن ذلك قد يكون مؤلماً نظراً لحساسية الحلمتين عند العَض. في هكذا حالة ينبغي اللجوء إلى جهاز الإرضاع المكمل الذي يساعد في استخلاص الحليب الطبيعي دون ألم، فضلاً عن الاستعانة بمساعدة العيادات الإرضاعية (بالبولندية: poradnia laktacyjna) الموجودة في معظم مستشفيات التوليد.
- قد يتناول الرضيع الكثير من الحليب في بدء حياته لأسباب لا تقتصر فقط على الجوع والحاجة الغذائية، وإنما تشمل أيضاً حاجة شعوره بالقرب من الأم. ومن الجدير بالأم في هذه الحالة أن تتحلّى بالصبر وأن ترضعه بالشكل الأكثر راحة بالنسبة لها، فضلاً عن التفكير في اتباع نظام

- غذائي خاص قبل بدء مرحلة الرضاعة إذا كنت تبقيين في البيت لوحدهم معظم اليوم. وقد يكون إعداد الغداء في ظل وجود رضيع جانح دوماً بمثابة تحدٍ صعب، ولكن تذكرين بأن صحتك وغذاءك وحالتك النفسية تعتبر هامة للغاية بالنسبة للصغير، وذلك بما لا يقل أهمية عن صحة الطفل ذاته؛ حيث تمثلين بالنسبة له مركز العالم خلال هذه الفترة من حياته (تماماً كما هو بالنسبة لك)، لذا احرصى كل الحرص على العناية بنفسك.
- يجب تكميل الحمية الغذائية بالأحماض الدهنية غير المشبعة طويلة السلسلة (DHA)، وهي مادة موجودة بشكل طبيعي في حليب الأم، غير أنّ كميتها قد لا تكون كافية (تبعاً للحمية التي تتبعتها الأم). وعلى العموم تعاني المنظومة الغذائية في بولندا عموماً من افتقار إلى هذه الأحماض التي توجد عادةً في الأسماك البحرية التي لا تتوافر بكثرة في بولندا نظراً لارتفاع أسعارها؛ من هذا المنطلق يجدر بك تناول المكملات المطلوبة على هذا الصعيد.
- يجب منح الطفل الفيتامين "د" (D3) بمقدار 400 وحدة دولية يومياً، وذلك بغض النظر عن فصل السنة الحالي.
- احرصي على التزوّد بمكملات الفيتامين "ك" (K) اعتباراً من مرور 15 يوماً على ولادة الصغير، وذلك لمدة ثلاثة أشهر ر 1.
- لا يجوز أن يشرب الطفل الماء في حال كان يتناول الحليب الطبيعي، حتى عندما يكون الجو حاراً للغاية، إذ أن حليب الأم يعتبر كافياً تماماً لتلبية كافة حاجاته في هذه الحالة، حتى وإن أبدى مزيداً من الرغبة في تناول الحليب.
- تنصح منظمة الصحة العالمية بالاعتماد على الإرضاع الطبيعي حصراً طوال الأشهر الستة الأولى من عمر الطفل. وليس هناك أي حد أقصى لكمية الإرضاع، إذ يكفي أن تتبع الأم غريزتها الفطرية.
- الحد من الملح والسكر- يجب على الأم الحد من كمية الملح والسكر في حميتها الغذائية، فهذا أمر هام للغاية في تشكيل العادات الغذائية للطفل، إلى جانب أهميته بالنسبة لصحة الأم. ونصحك بالتعرّف على الهرم الغذائي وإعداد نظامك الغذائي بالاستناد إليه.
- قد تصادفك الكثير من المعلومات بخصوص الحمية الغذائية للأم المرضعة على الإنترنت وفي المطبوعات أو حتى عند الطبيب. وتذكرني أنّه ليس من توصيات خاصة حول منهجية التغذية أثناء مرحلة الإرضاع، ولكن على العموم يجب أن تتسم حميتك الغذائية بالتنوع والمنطقية مع الاعتماد على مكونات طازجة وعالية الجودة (قللي من شراء المنتجات المعالجة قدر الإمكان).

يؤثر ما تتناوله الأم على رائحة وطعم الحليب، مما قد لا يناسب الطفل في بعض الحالات؛ مثلاً قد يفرّ الرضيع من رائحة الثوم أو الخضار التي تتسبب بالنفخة (مثل البازلاء والفاصوليا والملفوف)، علماً أنّه ليس ثمة ما يشير إلى أن هذه العناصر قد تؤثر على تكوين حليب الأم أو قد تتسبب بأي نوع من المغص. كما لا توجد أية أدلة على وجوب إلغاء العناصر التي قد تثير الحساسية (مثلاً الحليب والحمضيات) كإجراء وقائي، حيث أن حمية الأم لا تتسبب بانتقال الحساسيات إلى الطفل. وعلى العموم يتمثل المقياس الرئيسي في الأم وطفلها؛ فإذا شعرت بأن بعض المنتجات تتسبب لك بوعكات (مثل الملفوف) أو تزعج طفلك أو تبكيه أو تؤدي إلى مغص، فعليك التواصل مع خبير بشؤون التغذية كي يقدم لك المشورة حول الأسلوب الأفضل للحصول على كافة المغذيات اللازمة وبالمقدار المطلوب.

## إذا كنت لا تريدين أو لا تستطيعين إرضاع طفلك....

إذا كنت لا تريدين أو لا تستطيعين إرضاع طفلك لأي سبب من الأسباب، فعليك عندها اختيار الحليب المعدّل، ولا تقدّمي أبداً له حليب الماعز أو البقر. ويشير مصطلح "الحليب المعدّل" إلى أن مكونات هذا الحليب تم تعديلها بحيث تحاكي حليب الأم قدر الإمكان. وتشمل التغيرات في هذه الحالة مثلاً تعديل محتوى البروتينات على نحو يسهل هضمه بالنسبة للرضيع، مع زيادة كمية الأحماض الدهنية غير المشبعة طويلة السلسلة، وإثرائها بمزيد من المعادن، والفيتامينات ("د" D، و"أ" A، و"ج" C)، والمعززات الحيوية (البروبيوتيك). كما تتم زيادة كمية الحديد واليود وتقليل محتوى الصوديوم والبوتاسيوم والكلور. وفي الواقع، لا يمكن محاكاة حليب الأم بشكل مثالي، لاسيما وأن تركيبة الحليب المعدّل لا تتغيّر أثناء الإرضاع، وبالتالي لن يسمح بتحقيق الحاجات الغذائية للطفل بشكل تام، ولا يحميه من الأمراض كحليب الأم، ولكن كل ما في الموضوع أنّه يشكّل البديل الأفضل في حال لم تكن الأم قادرة على إرضاع صغيرها.

يجب مراعاة ما يلي عند اختيار الحليب المعدّل:

- اختاري الخلطة المناسبة، حيث تعتبر الفئة "1" الأنسب للأطفال في النصف الأول من العام الأول.
- اختاري المصاصة الأنسب لقاورة الحليب، علماً أن أفضل هذه المصاصات هي تلك التي تحاكي شكل الحلمة الطبيعية؛ حيث أن تناول الحليب بهذا الشكل يحفّز الطفل على "السعي" للحصول على طعامه، وهو ما يساهم في نمو أعضاء النطق على النحو السليم، ويلعب دوراً إيجابياً في تحفيز نمو الجهاز الهضمي.
- تختلف أنواع الحليب المعدّل عن بعضها بعضاً من حيث الرائحة والطعم، وإذا لم يرغب طفلك بالنوع الذي اخترته، جرّبي نوعاً آخر.
- إن كان الحليب يحمل علامة "HA"، فهذا يعني أنّه مضاد للحساسية ويمكن استخدامه كإجراء وقائي في حال اعتقدت بأن طفلك قد يعاني من حساسية ما. أما الحليب الذي يحمل الرمز "AR"، فهو مخصص للأطفال الذين يعانون من القلس. وعندما تحمل خلطة الحليب رمز "Pre" أو "nenatal"، فهذا يعني أنّها مخصصة للخدج (أي الأطفال المولودين قبل إتمام 37 أسبوعاً من الحمل)، ويجب استخدامها بموجب توصيات الطبيب. وإن رأيت العبارة التالية "mieszanka elementarna"، فهي تشير إلى أن الحليب مخصّص لتغذية الأطفال الذين يعانون من حساسية غذائية ما؛ حيث يتم تفكيك البروتينات إلى أحماض أمينية، وهي صيغة لا تسبب أي نوع من الحساسية، ولكن للأسف تترك هذه التركيبة أثراً على الطعم والرائحة. ويشار إلى أن هذه الخيارات جميعها يتم بيعها بموجب وصفة طبية.

1 يجري في الوقت الحاضر العمل على إعداد توصيات بخصوص مكملات الفيتامين "ك" للمواليد الجدد. ومن المرجح أن تشمل هذه التوصيات فقط الأطفال الذين حصلوا على الفيتامين "ك" فموياً بعد الولادة مباشرة، دون أن تشمل الرضع الذين حصلوا على هذا الفيتامين عن طريق الحقن العضلي. ننصح بمتابعة آخر توصيات الجمعية البولندية لطب الأطفال أو التواصل مع اختصاصي في المواليد الجدد.



- على غرار الإرضاع الطبيعي، فإن تغذية الطفل بالحليب المعدل تتم بناءً على حاجته حتى إتمامه الشهر السادس من الحياة. وتتسم الكمية المشار إليها على عبوة الحليب بكونها معيارية عامة فقط، وتقع على عاتق الأم مهمة تحديد الكمية المناسبة لطفلها بناءً على حاجته. ولا تتردد في تقديم المزيد لصغيرك إن كان لا يزال جائعاً بعض إطعامه. ولا تقلقي إن كانت الخلطة التي أعدتها له أكثر من اللازم.

## هل يتغذى طفلي بالقدر المطلوب؟

قد تراودك الشكوك حول إذا ما كان طفلك يحصل على حاجته من الغذاء وينمو بالشكل المطلوب (بغض النظر عن شكل الغذاء)، لذا نذكرك بأن حجم معدة الرضيع المولود حديثاً لا يتعدى حجم ظفر اصبعك الصغير، وعلى الأرجح أن طفلك يتناول حاجته من الغذاء حتى لو لم يبد عليه ذلك. ويمثل الطول والوزن أفضل مقياس للتحقق من أن طفلك ينال القسط الكافي من الغذاء؛ فإذا كان الطفل ينمو على نحو صحيح وكانت الرسوم البيانية للنمو تعكس نتائج سليمة، فليس هناك من داعٍ للقلق (لن تقومي بذلك شخصياً، وإنما يتم تقييم الوضع مع كل زيارة لطبيب الأطفال).

## تغذية الطفل في النصف الثاني من عامه الأول

عندما يكمل الطفل الشهر السادس من حياته، يكون الآوان قد آن لتوسيع نطاق حميته الغذائية؛ حيث تضاف الوجبات الدورية جنباً إلى جنب مع مواصلة الإرضاع الطبيعي حسب حاجته. وفي حين أن ترتيب المواد الغذائية في هذه الوجبات ليس هاماً للغاية، غير أننا ننصحك بالبدء من الخضار نظراً لكونها أقل حلاوة من الفاكهة، مما سيحفز الطفل على طلب المزيد منها.

فيما يلي أهم قواعد توسيع نطاق الحمية الغذائية للطفل:

- قدمي العناصر الجديدة بشكل منفصل (ابدأي بتقديم وجبات مكونة من عنصر واحد)، وبكميات صغيرة، وذلك مع مراقبة استجابة الطفل. وفي حال لاحظت أي بوادر مثيرة للقلق، تواصلني مع طبيب الأطفال في أسرع وقت ممكن.
- يتوقف حجم الوجبة على احتياجات الطفل: تتفاوت كمية الطعام المطلوبة من طفل إلى آخر، لذا يعود لك القرار في تحديد كمية ما يحتاجه طفلك، وهو بدوره يقرر بشكل طبيعي ما يعجبه مما تقدمينه له.
- تعتمد مكونات الوجبات على مرحلة نمو الطفل: عندما تظهر أسنان صغيرك، يكون الوقت قد حان لتزويده بمكونات طرية وليئة يمكنه مضغها، فمن المفترض أن يبدأ الطفل بعد إتمام عامه الأول بمضغ الطعام وبلعه بشكل اعتيادي.
- إذا كنت تقدمين لطفلك الحليب المعدل، جدر بك البدء بتقديم الحليب الذي يحمل الرقم "2".
- افسحي هامشاً من الاستقلالية للطفل، عبر منحه ملعقة والسماح له بتناول الطعام بيديه، أو إعطائه كأساً مغلقاً.
- تذكرني دائماً بأن طفلك ليس فرداً بالغاً، لذا لديه احتياجات غذائية وتفضيلات خاصة مختلفة عن البالغين. ولا تضيفي أي توابل أو ملح أو سكر على الأطعمة المصممة خصيصاً للأطفال.
- واصلني تقديم مكملات الفيتامين "د3" (D3)
- احرصني على عدم تقديم العسل للطفل قبل إتمام عامه الأول.





## تغذية الطفل خلال أعوامه التالية

بعد أن يتم الأطفال عامهم الأول، يدخلون في مرحلة غذائية يُطلق عليها اسم "مائدة الأسرة"، أي أنهم يبدأون بتناول طعامهم معنا، ولكن ذلك لا يعني أنه يجب أن يتناولوا الطعام ذاته الذي نتناوله نحن كبالغين، حيث أن أجسام الأطفال لها متطلبات خاصة بحكم نموها السريع.

يبقى الحليب عنصراً هاماً في الحمية الغذائية حتى بعد إكمال الطفل لعامه الأول، ويحافظ حليب الأم على مكانته كأهم مصدر للغذاء، لدرجة أن منظمة الصحة العالمية تنصح بمواصلة الإرضاع الطبيعي حتى العام الثاني أو الثالث من حياة الطفل. وإذا كنتِ تعتمدين على الحليب المعدل، ينبغي عليك الانتقال إلى الفئة التي تحمل الرقم "3" من هذا الحليب بعد إتمام صغيرك لعامه الأول.

يجب تقديم الحليب المعدل لأطول فترة ممكنة، إذ يلبي هذا الحليب احتياجات الطفل بأفضل صورة ممكنة (طبعاً بعد حليب الأم الطبيعي الذي يعتبر الأول دون منازع).

وينبغي تقديم 5 وجبات يومية منتظمة للطفل بعد إتمامه عامه الأول.

وعند إعداد الطعام للطفل، يجب أخذ النقاط التالية بعين الاعتبار:

- الحرص على اختيار منتجات عالية الجودة ومعالجة بأقل درجة ممكنة؛ اطّعي على مكونات الأطعمة التي تتباعينها، واختاري تلك التي تتسم بأصغر "قوائم المكونات" والأقصر من حيث مدة الصلاحية.
- لا تضيفي السكر
- لا تضيفي الملح؛ حيث يمكن التعويض عن الملح بشكل ممتاز عبر استخدام التوابل المعدة من الأعشاب، وهو خيار أكثر صحياً لك شخصياً ولكافة الأفراد البالغين في أسرتك.
- اختاري منهجيات الطهي المناسبة، فبإمكانك السلق، أو الشوي في الفرن، أو الطهي على نار هادئة، لكن تجنّبي القلي.
- في ما يخصّ الشرب، امنحي طفلك مياه من منابع طبيعية أو قليلة المعادن، وتجنّبي عصائر الفاكهة، ولا تنسي أنّ طفلك يجب أن يشرب أكثر من لتر من الماء يومياً.
- تجنّبي الحلويات، وقدمي لطفلك بدائل مثل الفاكهة المجفّفة، ولكن إذا كان لا بدّ من إدخال الحلويات إلى البرنامج الغذائي لطفلك، ننصحك باختيار المعجنات ذات الخميرة والبسكويت والشوكولا المرّة، مع تحاشي المعجنات المقرمشة أو تلك التي تضاف إليها كريما كثيفة، أو الشوكولا المحشّية.
- أتحي هامشاً من الاستقلالية للطفل دون إجباره على تناول الطعام، وإنما تشجيعه على ذلك، إذ من المفيد أن يُسمح للطفل برفض ما لا يعجبه من الطعام.
- أعذي الطعام وتناوليه مع طفلك، وخذيه معك عند شراء المواد الغذائية مع تعريفه على الطعام الصحي وغير الصحي. واحرصي على اتباع حمية سليمة لأن الصغار يتعلمون من أمهاتهم.
- استخدمي الزبدة في إعداد طعام الطفل، ولا تستعملي أبداً المارجرين النباتي.
- قدّمي له السمك بحد أقصاه مرتين أسبوعياً.
- اصلي تزويد الصغير بمكملات الفيتامين "د3" (D3) بمقدار 800 وحدة دولية، وذلك بغض النظر عن فصول السنة.



# دعم نمو الطفل منذ الولادة وحتى عامه الثاني

الحبّ، والشعور بالقيمة الذاتية، والهواء الطلق

تعرفي على دماغ طفلك

كيف تفهمين طفلك

مراحل نمو الطفل

العام الأول- الإرضاع والحنان الدائم

العام الثاني- خطوات هامة لتعزيز استقلالية الطفل

يبدأ الطفل بالتعرّف على الوسط المحيط به منذ يومه الأول، حيث يصوغ عقله صورة ذهنية لذاته وللعالم من حوله بما يشمل تحديد إن كان هذا العالم آمناً، وهل يستطيع الثقة بالناس المحيطين، وهل يستطيع أن يعتمد على قواه كي يبلغ أهدافه. وعندما يصل الطفل إلى عامه السابع، يكون قد شكّل تصوراً ثابتاً عن نفسه وعن العالم من حوله، لتغدو هذه القناعات الأساس الأهم الذي سيستند إليه الفرد لاحقاً في كافة جوانب حياته بما يشمل التعامل مع مشاعره، وعلاقاته الاجتماعية، ومسيرته الدراسية، وإيجاد الحلول لمشاكله واتخاذ قراراته.

## الحبّ، والشعور بالقيمة الذاتية، والهواء الطلق

عند حديثنا عن دعم الطفل في نموه، فإننا لا نقصد بذلك تسريع النمو أو إرسال الطفل إلى كم هائل من الأنشطة الإضافية، أو شراء كميات كبيرة من الألعاب والأغراض. ومن المفيد تقليص وقت مشاهدة التلفاز، أو الوقت الذي يمضيه الصغير على الحاسوب أو الأجهزة الإلكترونية، والتركيز بدلاً من ذلك على تمضية الوقت في الهواء الطلق. كما ينبغي على الوالدين تهيئة كافة الظروف التي تجعل الطفل يشعر بالقبول والمحبة وبأنه محط اهتمام بالنسبة لهما.

من الأهمية بمكان أن يدرك الوالدان- ومنذ ولادة طفلهما- بأن كل كلمة يوجهانها إلى الصغير تترك أثراً في نفسه. كما أن طريقة تعاطيهما مع احتياجاته وإجابتهما على تساؤلاته حول الوسط المحيط تعتبر هامة للغاية أيضاً؛ حيث يستطيع الأهل خلال هذه السنين الأولى تعزيز شعور الطفل بالقوة والثقة بالنفس، وهو ما سيشكل أساساً نفسياً متيناً له مستقبلاً.

الرؤية المستقبلية- تدريب للوالدين

تخيلاً أن طفلكم قد أصبح شخصاً بالغاً يمسك بزمام الأمور في حياته، ويبحث عن مساره الخاص، ويبني علاقاته مع الآخرين بشكل مستقل.

حاول أن تتخيلاً صورة طفلكم في المستقبل، ولكن لا نقصد هنا مجاله المهني أو مكان سكنه، وإنما المواصفات التي سيتحلّى بها كشخص بالغ.

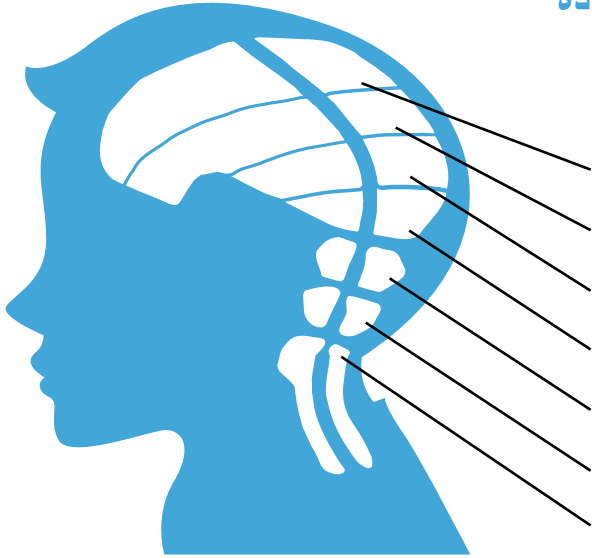
هل سيكون مستقلاً؟ شجاعاً؟ مفكراً؟ إذا كنتما تتشددان صفات كهذه، يجدر بكم بدء غرسها فيه منذ نعومة أظفاره. فعلى العموم تميل أساليب التربية التقليدية إلى فرض سلوكيات معينة على الصغار بهدف تحقيق غايات وتوقعات محددة من قبل البالغين (أي من يطلق عليهم بالأطفال المهيئين)، وهو ما سيشكل في المستقبل عائقاً يحدّ من نمو الإبداع والإصرار لديهم، وحياناً أمام تحقيق تطلعاتهم وأحلامهم.

فكرًا جيداً، ما الذي تستطيعان فعله كي تعزّزا وتنميا هذه السمات الهامة التي ستدعم طفلكم في تحقيق النجاح والنمو مستقبلاً، بدلاً من السلوكيات التي تجعل منه "طفلاً مطيعاً" بالمعنى الرانج للكلمة؟

## تعرفي على دماغ طفلك

يعتبر دماغ الطفل العضو الأسرع نمواً منذ لحظة الولادة، غير أنه لا يؤدي كافة وظائفه منذ الطفولة المبكرة.

### تطور الجهاز العصبي للطفل منذ الولادة وحتى عمر 6 سنوات



أعلى مستوى للقشرة المخية	3-6 سنوات
المستوى الأولي للقشرة المخية	1.5-3 سنوات
المستوى المبكر للقشرة المخية	13-18 شهراً
المستوى البدائي للقشرة المخية	8-12 شهراً
الدماغ الأوسط	3-7 أشهر
الجسر	2.5 شهراً
النخاع المستطيل والنخاع الشوكي	شهر واحد

يعتمد الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حياته على الأجزاء السفلية من دماغه بشكل رئيسي، حيث يتصرف بشكل غريزي وانطلاقاً من منعكسات غير شرطية.

اعتباراً من الشهر الثالث وحتى إتمام العام الأول يقوم تفكير وسلوك الطفل على المشاعر بشكل رئيسي. ويبدأ تطور التفكير المنطقي والمفهوم بالنسبة للبالغين اعتباراً من بدايات العام الأول؛ إذ يبدأ الطفل عندها بفهم العلاقة بين السبب والنتيجة، غير أنّ قدرته على استخدام هذا النوع من التفكير ستحتاج إلى فترة أطول كي تنضج على النحو المطلوب.

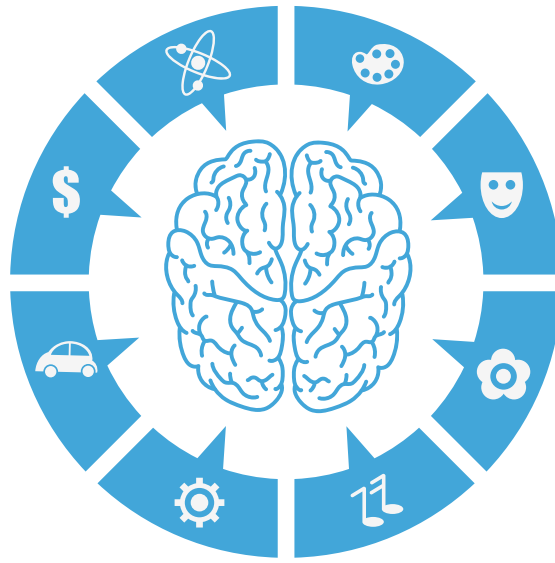
مع بلوغ عامه الثاني، تزداد قدرة الطفل على الفهم بشكل كبير وينشأ لديه فضول قوي بالتعرف على كل شيء من حوله، ولكن دون أن يستطيع الاستفادة بشكل عملي من المعلومات التي يجمعها؛ حيث لا يتوقف الصغار في هذا العمر عن طرح سؤال "ما هذا؟" ولديهم توق شديد للمعرفة. ويستطيعون عندها فهم القواعد السارية في الأسرة أو في مجموعة أقرانهم، ولكن ليس بالضرورة أن يكونوا قادرين على الالتزام بها دوماً. ويميلون إلى الإثارة والحماس أكثر من ضبط النفس؛ وعلى سبيل المثال إن راودت الطفل رغبة للقيام بشيء يحبه، فإنه سيقوم بذلك على الفور دون أن يعير

أي اهتمام للقواعد التي قد تمنعه من القيام بذلك؛ حيث أنه يفتقر إلى القدرة على ضبط النفس بعد، رغم تمييزه بين ما هو مسموح وما هو ممنوع.

مع دخول العام الثالث، يبدأ الأطفال بطرح سؤال "لماذا؟" وهي دلالة على بدء المرحلة التالية من نمو الدماغ؛ إذ يتوق الطفل عندها إلى معرفة الأسباب والنتائج، ويبدأ بصقل قدراته على المحاكاة العقلية. ويتسم الطفل في هذه المرحلة بكونه ميالاً إلى التخيل والإبداع بشكل كبير، مما قد يشكّل مثار قلق للوالدين اللذين ينظران بريية إلى شطحات وتخيّلات وأكاذيب الصغير، بينما لا داعي للقلق في الواقع، فهذه دلالة على التطور السريع للقدرات الدماغية.

وفي المرحلة الممتدة بين العام السادس والسابع من العمر، يكون الطفل أصبح جاهزاً ذهنياً لدخول المدرسة، حيث يتمتّع بالقدرة على حفظ الرموز من حروف وأرقام، واستخدامها في أداء عمليات ومحاكمات ذهنية تغدو أكثر تعقيداً وصعوبة مع مرور الوقت.

وتجدر الإشارة إلى أن دماغ الطفل ينمو من الداخل إلى الخارج، أي من النخاع الشوكي إلى الأعلى ليعزّز القدرات المعرفية، وفي الوقت ذاته يبدأ بتخصيص وظائف معينة لكل نصف من الكرة المخية.



يعتبر نصف الكرة المخي الأيسر مسؤولاً عمّا يلي:

- نمو واستخدام النطق
- التفكير المنطقي
- فهم واستخدام الأعداد
- المهارات في الرياضيات
- الجدولة والتصنيف
- فهم الحروف والقدرة على القراءة والكتابة
- المهارات اللغوية
- التوصل إلى الاستنتاجات
- التفكير السببي (ربط النتائج والأسباب)
- البحث عن الأنماط واتباعها

يعتبر نصف الكرة المخي الأيمن مسؤولاً عمّا يلي:

- تمييز الإيقاعات والقوافي
- الشعور بالموسيقى وتذكر وتأليف الألحان
- الذاكرة البصرية والقدرة على الرسم
- السلوك الفطري
- تمييز الصور والألوان والتعامل معها
- الإدراك المساحي
- اختبار مختلف الحالات العاطفية
- القدرة على العمل في خضم الفوضى

تعتبر الوظائف المتميزة لنصفي الكرة المخية مطلوبة لكل إنسان ونستخدمها جميعاً، غير أن الأطفال حتى عمر 6 سنوات يعتمدون بالدرجة الأولى على نصف الكرة اليميني، لذا لا يستطيعون بعد التفكير بشكل منطقي بالكامل، والتكهّن بعواقب أفعالهم دانماً، ولا التحكّم بمشاعرهم، فهذه القدرات كلّها تتطور لاحقاً أثناء المرحلة المدرسية. ولكن دعونا لا ننسى أنّ أعظم الإنجازات البشرية تتطلب مخيلة خصبة والكثير من الحدس والقدرة على تحليل الأنماط والآليات المحيطة.

## كيف نفهم الطفل؟

تنطوي مسيرة نمو الطفل على مراحل تتفاوت فيما بينها من حيث صعوبتها أو سهولتها، علماً أن نمو الجسم والنفسية والسلوكيات والمهارات يتبع أنماطاً محددة يسهل التنبؤ بها إلى حد كبير. ولكن بالطبع قد يفاجئ الصغار أهاليهم في بعض الحالات لدرجة أن الوالدان يعجزان عن رؤية أي منطق في سلوك صغارهم. وفي هذه الحالات قد يكون من المجدي متابعة الطفل بعمق وعن كثب، لأن ذلك قد يساعد الأهل على فهم الوضع أكثر بكثير من الكتيبات الإرشادية والاستشارات الاختصاصية.

وثمة إجماع بين العلماء منذ سنين عديدة على أن ذكاء ومواهب الطفل لا تعتمد فقط على المورثات، وإنما على البيئة التي يترعرع فيها أيضاً.

ويتوقف سلوكه على عوامل متنوّعة مثل:

- الميول والطبع الطبيعي
- مرحلة النمو التي يمرّ بها الطفل
- الحالة الراهنة التي يعيشها الطفل
- المعاملة التي يلقاها الطفل من الوالدين وغيرهما من الناس

## مراحل نمو الطفل

يبدأ الطفل منذ الولادة بالنمو يوماً بعد يوم دون توقّف:

- ينمو حجماً ويكتسب الوزن: النمو الجسدي
- يتعلّم التفكير والاستفادة من قدرات دماغه: النمو العقلي
- يتعلّم الحركة واستخدام قدراته الجسدية: النمو الحركي
- يطور قدرته على الفهم والتحكّم بمشاعره: النمو العاطفي
- يتعلّم التفاعل مع الآخرين: النمو الاجتماعي والشخصي

يبدأ النمو الجسدي منذ الولادة ويتواصل دون توقّف؛ حيث يسرّ الوالدان بمراقبة طفلها وهو يكبر ويزداد وزناً، وهو ما يتضح بشكل كبير عندما لا تعود ملابس الصغير مناسبة لمقاسه، رغم أنّها كانت تلائمه دون مشاكل في الأسبوع السابق. وعلى العموم ينمو الطفل في هذه المرحلة بمقدار ضئيل يومياً.

تجري عملية النمو العقلي والنمو الحركي لدى الطفل على شكل خطوات صغيرة وفترات كبيرة على حد سواء؛ حيث يراقب الطفل ما حوله، ويدرك وجود مهارة ما ليبدأ بتطويرها، وعندما "يكتشف سرّها"، يأخذ بإعادتها بشغف مراراً وتكراراً مستمتعاً بقدرته الجديدة هذه. وبعد فترة يلاحظ وجود مهارات أخرى، فيعيد الكرة لاكتساب هذه المهارات.

يتسم النمو العاطفي والشخصي لدى الأطفال بطابع استمراري، غير أنّ مراحلهم قد تتفاوت ما بين المراحل السلسة الهادئة ومراحل تنطوي على أزمات؛ حيث أن كل طفل سليم ينمو بشكل صحيح بيدي بواحد تعكس التحسّن، وأخرى تعكس تراجعاً، مما قد يشكل مثار قلق للوالدين. مثلاً إذا كان الطفل منفتحاً على التواصل مع الآخرين، ولكن بدأت تظهر عليه مؤخرًا علامات الخجل والاختباء وراء الوالدين، فثمة احتمال كبير بأنه اكتشف شعوراً جديداً معقداً هو "الخجل"، وبأنه يراقب كيف يتفاعل الوسط المحيط مع خجله. وإذا كان الطفل في مرحلة الروضة قد بدأ بالتواصل مع أقرانه واللعب معهم، فإن قسماً من هذا التواصل سيكون صعباً عليه وغير مفهوم ولن يلبي احتياجاته، مما سيتسبب بتوتر الصغير. وفي هذه الحالات قد يحاول الطفل أن يسلك السلوك المتوقع منه في الروضة، ولكنّه ينفجر عند العودة إلى المنزل لأنّه يدرك أن الأشخاص المحيطين يتفهّمونه ويقبلون به. وعلى الأرجح قد يكون ذلك بادرة تشير إلى أن الطفل يمرّ بفترة صعبة على سعيد التعلّم والتفاعل والتواصل مع الآخرين، ويعاني من صعوبات في التعامل مع الشعور بالإحباط.

يمرّ الأطفال الأصحاء بمراحل النمو وفقاً للترتيب ذاته، ولو أنّها قد تستغرق وقتاً أقصر أو أطول تبعاً لكل طفل، وقد تكون واضحة للغاية لدى البعض، في حين بالكاد ندرك وجودها لدى البعض الآخر. ويختلف تعامل كل طفل مع مراحل النمو تبعاً لقدراته ووسطه المحيط، والدعم الذي يحظى به من الأهل، وحالته الصحية. ولكن التعرّف على هذه المراحل يساعد في جميع الأحوال على فهم الطفل بشكل أفضل وتزويده بالدعم المطلوب كي يتخطى ما يواجهه من تحديات.



مثال: إن بدأ الطفل مع إتمام عامه الأول برمي كل ما قد تحويه سلة الغسيل أو درج أو صندوق ما، فهذه بادرة إيجابية تعكس إتمامه لمرحلة معيّنة من النمو، فقد بدأ بإدراك السببية وراء هذا الأمر، لذا يرغب بتكرار الأمر بكل فرح وسرور إذ يشاهد بأن كل الأشياء التي يرميها إلى الأعلى سرعان ما تهبط إلى الأسفل مجدداً. وبالمقابل، في حال قام طفل أتمّ عمر السنتين بالأمر ذاته، فهذا يعني بأنه يبحث عن وسيلة للتعبير عن مشاعر مكبوتة، ويحاول جذب انتباهنا مع إعطائنا إشارات بأنه سينزعج كثيراً إذا ما قاطعنا نشاطه هذا. أما إذا قام بالأمر ذاته طفل في عمر 6 سنوات، فذلك يعني أنه يبحث عن شيء محدد، وبإمكاننا الاتفاق معه على أن يعيد جميع الأشياء إلى مكانها بعد أن يفرغ منها.

## العام الأول- الإرضاع والحنان الدائم

### منذ الولادة وحتى 3 أشهر- يطلق على هذه المرحلة اصطلاحاً اسم "أشهر الحمل الخارجي"

في هذه المرحلة يكون الطفل ما زال في حالة من عدم الاستقرار الفيزيولوجي والعاطفي، ويعتمد بشكل كلي على كيفية استجابة الأهل لمتطلباته؛ حيث يحتاج المولود الجديد إلى القرب والدفع والحنان قبل كل شيء كي يتعزز شعوره بالأمان. ولعل أفضل أشكال مساعدته في هذه الحالة يكمن في القرب الجسدي طوال الوقت، بما يشمل الإرضاع والحمل والمعانقة والهدوء.

### بين 3 إلى 6 أشهر

تتسم هذه الفترة بكونها أكثر استقراراً مع تحسّن التواصل والتفاهم بين الأم والطفل، إلى جانب تحسّن تواصل الصغير مع الوسط المحيط واهتمامه بالألعاب والناس عموماً. ويقتصر نشاط الطفل في هذه الفترة على الرضاعة والنوم بشكل دوري.

### بين 6 إلى 12 شهراً

تتحسّن القدرات الحركية للطفل في هذه الفترة، حيث يبدأ بالحبو والزحف والمشي، مع دخول عناصر جديدة إلى حميته الغذائية. وفي هذه الفترة يزداد تفاعله مع الوسط المحيط، مما قد يثير مخاوفه وقلقه، وذلك إلى جانب البدء برؤية الأحلام، مما قد يؤدي إلى استيقاظه خائفاً في الليل، بعد أن كان ينام نوماً هينياً في المرحلة السابقة. كما يبكي الأطفال في هذه الفترة عند خروج الأم من الغرفة أو عندما يرون وجوهاً غريبة، ولكن ذلك لا يعتبر خطوة إلى الوراء، وإنما يشكل مهارة جديدة يتم اكتسابها.

طوال مراحل النمو هذه خلال العام الأول يحتاج الطفل إلى نظام معيّن يعتاد عليه نظراً لأهمية ذلك في منحه الشعور المطلوب بالأمان. كما يحتاج الطفل إلى الشعور بالقبول والاحترام فيما يخصّ تبدلات مشاعره، حيث يستطيع الطفل إدراك ذلك بشكل فطري حتى لو لم يكن قادراً على الكلام والفهم المنطقي بعد. وفي بعض الأحيان قد يشعر الطفل بالتوتر أو التعب أو الخوف دون سبب واضح، وبالتالي لا بد من وجود الوالدين إلى جانبه كي يساعده على فهم مشاعره والتعامل معها. وبعبارة أخرى، تتمثل أهم عناصر هذه الفترة في الحنان والقرب الجسدي والهدوء واستعداد الوالدين لمساعدة صغيرهما.

يتمتع الأطفال منذ الولادة بقدرة هائلة على تمييز مشاعر من يتحدثون إليهم، وهو ما يطلق عليه اسم "التناغم" (بالإنجليزية: Syntony)؛ حيث لا يفهم الطفل المولود حديثاً معنى الكلمات ولكنه يستطيع إدراك نوايانا ومشاعرنا، ويراقب التعابير الوجهية للشخص المائل أمامه، ويحاول تقليدها واتّباع سلوك مشابه.

وإن عانت الأم من اكتئاب ما بعد الولادة، فإن النمو العاطفي لطفلها سيكون مقتصرأ على مجال محدود للغاية، وسيميل إلى القلق والتوتر والبكاء بما يعكس مشاعر الالدة.

وكي تفهمي طفلك بأفضل شكل ممكن، يجدر بك البدء من قبول طبيعته الخاصة، فالأطفال يختلفون عن بعضهم بعضاً من حيث هدونهم أو توترهم، أو حبهم للنوم، أو رغبتهم في البقاء ضمن المهد من عدمها. في كافة الأحوال، يجب أن تقبلي طفلك كما هو، وأن الطفل "صعب المراس" يتطلب مزيداً من الحب والدعم غير المشروطين من طرف الوالدين، مع جعله يشعر بالثقة بأنه سيحصل عليهما.

## العام الثاني- خطوات هامة نحو الاستقلالية

### 12 شهراً

يغدو الطفل أكثر استقراراً من الناحية العاطفية، ويحب التسلية والمرح والحصول على "جمهور" من حوله. كما يكتسب مزيداً من القدرات الحركية والجرأة ويميل أكثر للتعاون مع الوالدين.

### 15 شهراً

خلال هذه الفترة يكتسب الطفل المهارات الجديدة بسرعة كبيرة، ويكثر من الركض والحركة ولا يحب أي نوع من التقييد، ويبيدي استياءً كبيراً عند حرمانه من أي شيء، غير أن موجات الاستياء هذه لا تدوم سوى لفترة قصيرة.

### 18 شهراً

يصبح الطفل نشطاً للغاية، وأكثر تمرداً مع ميل إلى معاكسة الأوامر والقواعد، ورغبة بالحصول على كل شيء بشكل فوري. عند هذه النقطة يكون ما زال غير قادر على التفاعل والتفاهم مع الآخرين، ولكنه سيكتسب هذه المهارة عاجلاً أم آجلاً.

### سنتان

يغدو الطفل في هذه المرحلة أكثر استقراراً وتحسن قدراته الحركية واللغوية، مما يسمح له بالتعبير عن احتياجاته بشكل أفضل، ويحد بالتالي من توتره. كما أن الطفل يصبح أكثر صبراً وانتباة إلى الآخرين مع تحسن في التواصل الاجتماعي.

بعد إتمام الطفل لعامه الأول، يصبح بالإمكان البدء بتعريفه على القواعد السارية في الأسرة والوسط المحيط، مع لفت نظره إلى الحدود الواجب السلوكية الواجب التزامها. وهنا تجدر الإشارة إلى أن مهمة الأهل تتمثل في وضع حدود معقولة، بينما يكمن دور الطفل في تجاوز هذه الحدود ومن ثم مناقشته حول أسباب عدم جواز تخطئها، وذلك من أجل تعزيز فهمه للقواعد الاجتماعية وليس فقط إطاعتها بشكل أعمى. وبالتأكيد ليس بالضرورة وضع قواعد وحدود بشكل دائم، وإنما فقط في الحالات التي تستوجب ذلك، فمن من المفيد أن يتعلم الطفل كيف يتصرف بشكل مرن ومدروس تبعاً لكل حالة، بدلاً من التركيز على قواعد ثابتة جامدة.

مثال: يجب أن يدرك الطفل في عمر سنة أو سنتين بأنه لا يجوز له اللعب بالأدوات الحادة والسكاكين في المطبخ، ولكن بالمقابل يجب أن يتعلم في عامه السادس كيف يعدّ شطيرة لنفسه؛ حيث يجب أن تتغير هذه القاعدة بالتدريج خلال الفترة الممتدة بين العام الثالث والسادس.

يميل الطفل في عامه الثاني إلى الحماسة والإقبال على ما يحب ويعاني من صعوبة في ضبط نفسه والامتناع عن فعل شيء يحبه أو يجذبه، حتى لو كان الوالدان قد أخبراه مراراً وتكراراً في السابق بعدم جواز ذلك. وفي هذه المرحلة يبدأ الطفل بإدراك العلاقات بين الأسباب والنتائج، وفهم عواقب تصرفاته، غير أن هذه العملية تحدث بشكل تدريجي وتحتاج زمناً، حيث أنه ليس من المتوقع أن يبدأ الطفل بفهم هذه القواعد بشكل فوري بعد لفت نظره إليها.

قد يمرّ الأطفال خلال المرحلة العمرية بين سنتين وسنتين ونصف بما يطلق عليه حالة "التمرد ذي العامين"، وهي فترة صعبة بالنسبة للوالدين والطفل على حد سواء؛ حيث يتسم الطفل بالعناد وانعدام الصبر وعدم القدرة على التأقلم مع الآخرين، بل يكون لديه ميل إلى السيطرة وإصدار الأوامر للغير (من أطفال وبالغين)، فضلاً عن سرعة الغضب وكثرة البكاء والصراخ والارتداء على الأرض بشكل متكرر. كما يحب الأطفال الذي يمزون بهكذا حالة تكرار التصرفات ذاتها، مثل قرار الكتاب ذاته أو ارتداء الجوارب أو الأحذية عيناها على الدوام.





## دعم نمو الطفل بين عمر 3 إلى 6 سنوات

مراحل نمو الطفل في عمر 3 إلى 6 سنوات

ثلاث منهجيات بسيطة للتعامل مع صعوبة مراس الطفل في عامه الثاني، والتعامل مع الأطفال صعب المراس في مرحلة الروضة

العامان السادس والسابع- بدء الحياة المدرسية

ما الذي قد يخيف الطفل عند بدء مرحلة الروضة أو المدرسة؟

إعداد الطفل للحياة الاجتماعية في الروضة والمدرسة

التوتر المرتبط ببدء مرحلة الروضة أو المدرسة

كيفية إدارة التوتر العاطفي

الأطفال اللاجئين والمهاجرين- كيف نساعدهم على التأقلم مع البلد الجديد؟

## مراحل نمو الطفل في عمر 3 إلى 6 سنوات

يشكل عمر 3 إلى 6 سنوات مرحلة الروضة التي تزداد خلالها أهمية تواصل الطفل مع أقرانه، حيث ينمو بشكل متواصل وجذري ويواجه تحديات جديدة على الدوام.

3 سنوات

يتسم هذا العمر بالهدوء لدى معظم الأطفال، إذ يميل الطفل إلى القبول والموافقة غالباً، ويبدى رغبة في المشاركة والتعاون والتواصل مع غيره من الأطفال.

### 3 سنوات ونصف

على النقيض من المرحلة السابقة، تتسم هذه الفترة بالسلوكيات الغريبة والصعوبة في التعبير عن المشاعر والتواصل مع الآخرين. وقد يبدي الطفل عرات عصبية مثل مص الإصبع أو نوبات البكاء المتكررة، مع الإكثار من طرح أسئلة من قبيل "هل تحبينني؟". ولكن بالمقابل تنطوي هذه المرحلة أيضاً على الكثير من الإبداع والمخيلة والقصص والاستمتاع بالوقت بشكل فردي.

### 4 سنوات

يعكس الأطفال في هذه العمر نزعة قوية للحركة والنشاط الدائمين، حيث يتلفون الكثير من الأشياء، ويهربون، ويركلون ويضربون الأطفال الآخرين، مع الإفراط في الضحك أو البكاء أو الغضب. كما يتسمون بعنادهم الشديد، ويولفون الكثير من القصص ويروونها كما لو أنها حقيقية لأنهم لا يستطيعون التمييز بين ما هو حقيقي وما هو خيالي. كما يحبون الاستقلالية والحصول على التقدير والاهتمام.

### 5 سنوات

يحقق الطفل في هذا العمر نوعاً من التوازن بين الهدوء والاستقرار من جهة، والحركة والإبداع من جهة أخرى، وهي فترة إيجابية لكل من الأطفال والأهل. ويعكس الصغار رغبة في المساعدة واتباع النصائح، ويسألون عن أي شيء ممكن أن يقدموه للآخرين؛ حيث يتطورون على الصعيد الاجتماعي ويبنون الصداقات، ويتمتعون بالقدرات اليدوية المطلوبة، مع شعور بالرضا عن أفعالهم.

## ثلاث منهجيات بسيطة للتعامل مع صعوبة مراسم الطفل في عامه الثاني، والتعامل مع الأطفال صعب المراس في مرحلة الروضة

إن كان الطفل في عامه الثاني صعب المراس، فإننا نقترح المنهجيات الثلاث التالية للتعامل معه:

1. وضع القواعد والتنويه إلى العواقب
2. إصدار التعليمات بأسلوب فعال
3. إدارة المساحة والحالة

### 1.

عند التعامل مع الطفل في عمر السنتين، يمكن البدء بوضع أولى قواعد وأصول السلوك، وذلك باستخدام رسوم توضيحية توضح للصغير الفكرة المقصودة. ويجب أن يشمل ذلك حصراً القواعد التي لا غنى عنها من أجل ضبط سلوك الطفل. على سبيل المثال، إذا كان الطفل يقوم برش الرمل على الأطفال الآخرين أو يضربهم بأدوات الحفر في الملاعب الرملية ضمن الحدائق، يجب إعداد رسوم توضح له السلوكيات غير المرغوبة، مع تعريفه أيضاً على السلوكيات التي يجدر به انتهاجها. أو مثلاً إذا كان الطفل في الروضة يرسم بالطباشير على الجدران والطاولات بدلاً من اللوح، يجب أن تعرفه الرسوم التوضيحية على قواعد استخدام الطباشير. ومن المهم أيضاً تعريف الطفل على عواقب خرقه لهذه القواعد، مع تقديم هذه العواقب على النحو الأكثر واقعية ومنطقية.

### مثال:

إذا كان الطفل يضرب الأطفال الآخرين في الملعب الرملي، فإن العقاب المنطقية لذلك هي خروجه من الملعب وجلسه على المقعد أو الذهاب في نزهة.

إذا كان الطفل يسيء استخدام الطباشير، فستكون العقاب المنطقية إبعاد الطباشير عن متناول يديه لفترة من الزمن. مثال على العقاب غير المنطقية: مثلاً إذا كان الطفل يضرب الآخرين في الملعب الرملي، فليس من المنطقي حرمانه من مشاهدة الرسوم المتحركة مساءً. أو منعه من اللقاء مع صديقه المفضل كعقوبة للرسم على الجدران.

يجب انتهاج السلوك ذاته إذا خرب الطفل شيئاً ما، يجب عدم معاقبته وإنما جعله يتحمل عواقب سلوكه، أو المشاركة في إصلاح أضرار سلوكه.

### مثال:

إذا أسقط الطفل أنية ماء أثناء اللعب بالكرة في المنزل، يجب مطالبة بمسح الماء وتنظيف المكان بدلاً من معاقبته بأشكال أخرى، مثل الحرمان من الحلويات.

إذا أتلف الطفل لعبة طفل آخر، فسيكون عليه تقديم شيء للتعويض عن ذلك، بدلاً من حرمانه من اللعب أو معاقبته.

تساعد هذه القواعد الطفل على التفاعل والتواصل مع الآخرين بشكل سليم، وتطور فهمه لعواقب أفعاله. ومن الأهمية بمكان أن يتم تعريف الطفل على عواقب أعماله بكل هدوء، وبأسلوب منطقي ودون غضب أو إهانة للطفل.

2.

- يتعين على الأهل أن يتعلموا كيفية إصدار التوجيهات للطفل وتذكيره بالقواعد بأسلوب فعال.
- أولاً يجب التواصل مع الطفل: الفرصة بالقرب منه، وإمساك يده، والنظر في عينيه.
  - بعدها يتم إعطاء الطفل توجيهات قصيرة ومفهومة بالنسبة له، أو يتم تذكيره بعواقب أفعاله.
  - مطالبة الطفل بأن يكرر ما فهمه بخصوص ما يجب فعله وما يجب عدم فعله.
- ومن المفيد عندها الاستفادة من قاعدة التكرارات الثلاثة: التذكير، التنبيه، العواقب.

مثال:

إذا كان الطفل يعاني مؤخراً من إشكاليات سلوكية في مساحات اللعب، من المفيد تذكيره بالقواعد المرتبطة بهذا الوضع، مثل القول "تستطيع بناء رجال من الرمل، ولكن لا يمكنك الإلقاء بالرمل على الأطفال الآخرين، لأنك إن فعلت ذلك سوف نخرج من هنا".

3.

من المفيد للغاية مراقبة العامل الزمني بهدف تقليص احتمال أن يتصرف الطفل بطريقة غير لائقة، مع الانتباه إلى الحالات التي يبدي الطفل فيها سلوكيات صعبة المراس؛ مثلاً في أي فترة من اليوم يتصرف بهذا الشكل؟ ومن يكون حوله؟ وفي أي الأنشطة؟ بعد فترة من هذه المراقبة سيكون بالإمكان تحديد ملامح هذا النمط السلوكي، حيث تؤثر البيئة المحيطة بشكل كبير على سلوك الطفل، وبالإمكان مساعدته على تحسين سلوكه بشكل كبير عبر إحداث تغييرات صغيرة في الوسط من حوله.

مثال:

في معظم الأحيان تشكل العودة من الروضة إلى البيت فترة صعبة بالنسبة للطفل، إذ يحتاج إلى وقت كافٍ لاستيعاب المشاعر التي عاشها خلال اليوم. لذلك من الأفضل خلال هذه الفترة عدم التواصل مع البالغين وتجنب الذهاب إلى المؤسسات أو الدكاكين أو الأسواق.

## العامان السادس والسابع - بدء الحياة المدرسية

6 سنوات

يبدي الأطفال في هذا العمر نوعاً من انعدام الاستقرار العاطفي على نحو مشابه لما نراه لدى الأطفال في عمر سنتين، إذ يريد الطفل أن يكون الأهم والأفضل مع امتلاك الكثير من كل شيء، ويميل كثيراً إلى التفاخر بنفسه والسخرية من أقرانه. ويكون الرفض جوابه الأول على أي طلب أو توجيه، مع نزعة إلى التحدي والتصرف على هواه. ويصعب على الصغار في عمر 6 سنين أن يقبلوا الخسارة أو الهزيمة، أو إعطاء الأفضلية للآخرين، أو الاعتراف بالذنب، ولكنهم سيتعلمون ذلك في وقت لاحق من تجاربهم الشخصية بكل ما فيها من خيبة أمل وغضب.

7 سنوات

إن السمة الأهم التي تميز هذه المرحلة العمرية عما قبلها تكمن في مدى التطور الإدراكي والعاطفي لدى الأطفال، حيث يكونون على أهبة الاستعداد لبذل المزيد من الجهود الذهنية واستخدام حواسهم، والاستفادة من الرموز (الحروف والأرقام). كما يتمتعون بقدرة أكبر على التركيز وأداء المهام، وبإمكانهم البدء بالدراسة دون أي مشاكل.

## ما الذي قد يخيف الطفل عند بدء مرحلة الروضة أو المدرسة؟

يعتبر بدء مرحلة الروضة أو المدرسة فترة هامة وصعبة في الوقت عينه بالنسبة للأطفال؛ حيث سيبدأ الصغار بتمضية وقت أطول من ذي قبل خارج المنزل بعيداً عن والديهم أو مربياتهم، وسيواجهون في بيئة جديدة كلياً. وقد يتسبب هذا الواقع الجديد بمشاعر متفاوتة

لدى الصغار، ففي حين قد يشعر البعض بالحماسة للمغامرة الجديدة، قد تراود بعضهم الآخر مخاوف عديدة، ومنها ما يلي:

- القلق من غياب الأب والأم والشعور بالوحدة،
- القلق من عدم العثور على أصدقاء جدد،
- التخوف من أن يكونوا عرضة لسخرية الآخرين لمختلف الأسباب،
- وجوب تناول طعام لا يحبونه،
- تأخر أهلهم عن القدوم لاصطحابهم إلى المنزل،
- عدم إمكانية الذهاب إلى المرحاض في الوقت المناسب،
- أن تكون المربيّات والمعلّمات غير لطيفات،
- الشعور بالملل.

بدء المدرسة والروضة- مهمة على عاتق الوالدين

اسألوا طفلكما حول تصوّره عن الروضة/المدرسة، وما الذي يفرحه في الأمر؟ وما الذي يثير قلقه ومخاوفه؟ ثم حاولا استنباط حلٍ لكل واحد من هذه المخاوف.

## إعداد الطفل للمغامرات في الروضة والمدرسة

من المفيد أن يتم تكوين انطباع أول إيجابي عن الروضة أو المدرسة، مثلاً عن طريق الذهاب في نزهة حولها والدخول إليها والتعرّف على صالاتها وقاعاتها وساحتها وحمّاماتها، وذلك قبل بدء الدوام الفعلي فيها.

بالإمكان إطلاع الأطفال مسبقاً عن كيفية تفضية الوقت في الروضة/المدرسة (الأنشطة، الاستراحات في الساحة، الوجبات الغذائية، تنظيف الأسنان... وغيرها)

تتضمن الأفكار الجيدة المشاركة في أنشطة الأيام المفتوحة (يتم الإعلان عن مواعيد هذه الأيام على صفحات المدارس/الروضات)، وهي عبارة عن أيام تسمح للصغار بالاستمتاع بوقتهم مع أطفال ومعلمين من روضات/مدارس أخرى.

من المفيد أيضاً تحفيز الأطفال على التكلم بالبولندية. وإذا لم يكن الطفل يجيد البولندية، فيمكن تعليمه عدة عبارات أساسية تساعد على البدء بالتواصل مع الغير.

يمكن تزويد الطفل أثناء وجوده في الروضة بغرض ما يذكره بأن والديه معه، مثل دمية يحبّها أو بطاقة عليها رسم تزييني، أوشارة على ملابسه، أو أي شيء من هذا القبيل.

من المفيد أيضاً تعريف الطفل على أقرانه البولنديين عبر مبادرات مثل دعوة طلاب الصف إلى المساحة المخصصة للعب، أو إقامة حفل عيد ميلاده أو الاحتفال بالأعياد الوطنية في الروضة.

من المهم أيضاً التواصل مع معلّم الطفل، وهي مبادرة تقع على عاتق الوالدين.

## التوتر المرتبط ببدء مرحلة الروضة أو المدرسة

قد يبدي الطفل إحدى ردود الأفعال العاطفية التالية:

- التأتأة والتحدّث بصوت متقطع
- التبول اللاإرادي ليلاً ونهاراً
- المعاناة من صعوبة في النوم والاستيقاظ، مع رؤية أحلام مزعجة أو متعبة
- الغثيان أو الإسهال
- أشكال مختلفة من الانتكاسات
- نوبات من العدوانية ضد الوالدين وضد "العالم بأسره"
- الارتداء على الأرض ورمي الأشياء



تعتبر هذه المشاكل العاطفية ردة فعل طبيعية للطفل على التوتر الناتج عن بدء الحضانه أو المدرسة أو أي حدث ذو أهمية أو طبيعة مؤثرة على المشاعر. ولا يعتبر هذا التوتر مسبباً للقلق في حال استمر لمدة تقارب الشهرين عند بدء الروضة، أو شهراً عند بدء المدرسة، فهذه استجابة طبيعية قبل التأقلم مع الواقع الجديد. ولكن في حال استمر هذا التوتر لفترة أطول، يكون من المفيد عندها الاستعانة بجهات متخصصة لمساعدة الطفل على تجاوز الصعوبات، وإلا فسوف تأخذ ردود أفعال الطفل منحى أكثر تعقيداً وتأثيراً سلبياً على حياته، مما سيتسبب بمزيد من الصعوبات له.

تختلف ردود أفعال الأطفال على المشاعر السلبية تبعاً لمرحلة نموهم وأعمارهم، لذا من المفيد الإلمام بردود الأفعال هذه من أجل رصدها في الوقت المناسب إن أباها الطفل، حيث يعني ذلك أنه يواجه صعوبات ويحتاج إلى الدعم.

العمر	أساليب تفريغ التوتر العاطفي
سنة واحدة	مصّ الإصبع، الاهتزاز، تقلب الرأس من جانب إلى جانب في السرير، البكاء
سنتان	الاهتزاز في السرير، الإكثار من الطلبات قبل النوم (ماء، دمي، قضاء حاجة...)، التأتأة
3 سنوات	مص الأصابع قبل النوم، قلق في النوم والخروج من السرير (ليلاً). البصاق والتأتأة وعض الأظافر (ليلاً).
4 سنوات	الهرب، البصاق، التعبيرات الوجهية الغريبة، استخدام الألفاظ النابية، تقليد الآخرين. المخاوف والكوابيس وآلام البطن والتقيؤ بسبب التوتر.
5 سنوات	طرف العينين، الشخير، السعال، عض الأظافر، الشهيق بصوت عالٍ. تكون هذه الأعراض أقوى ليلاً بعد يوم كامل.
6 سنوات	الاضطراب، ارتكاب الحماقات، التعثر أثناء المشي دون سبب، ركل الطاولة أثناء الجلوس. التعبيرات الوجهية الغريبة، السعال، الشخير، مد اللسان، البصاق.
7 سنوات	طرف العينين، التعبيرات الوجهية الحزينة.
8 سنوات	فرك العينين، "طققة" الأصابع، الوقوف بشكل مائل، آلام في البطن.
9 سنوات	الثثرة، الدوران و"تمشيط" الشعر بشكل متكرر، اقتلاع أزرار الملابس، التمتمة، الأتئين، الشعور بالدوار.

## كيفية إدارة التوتر العاطفي

يعتبر الصبر العامل الأهم على الإطلاق على هذا الصعيد، فالطفل له الحق بأن يعاني من مصاعب عاطفية ويحتاج إلى الشعور بالقبول من قبل الأهل. ومن المهم كذلك تزويد الأطفال بالإرشاد المطلوب كي يتمكنوا من التعامل مع هذه المشاعر بنفسهم.

على العموم عند التعامل مع حزن أو غضب الطفل، من المفيد أن يلاقي الطفل فهماً وقبولاً، وأن تتم معانقته وهزّه (بين اليدين أو في سرير هزاز)، وعدم التقليل من شأنه مخاوفه وغضبه.

كما يمكن الاتفاق مع الطفل على "آلية" للتعبير عن الغضب، حيث يكون مسموحاً له القيام بأشياء معينة عند الشعور بالغضب، مثل الصراخ وركل الأرض بقدميه، أو لكم الوسائد، أو الزنير كالأسد، أو استخدام كلمات "نابية" معينة، ولكن بالمقابل ليس من المسموح له إسقاط غضبه على الآخرين أو تخريب الأشياء المحيطة.

علاوة على هذا، فإن فهم طبيعة الدماغ البشري يساعد أيضاً على التعامل مع المصاعب العاطفية؛ حيث يعتبر نصف الكرة المخي الأيمن مسؤولاً عن العاطفة، بينما يتولى نظيره الأيسر الجانب المنطقي. وعندما يُترك الطفل لمواجهة المصاعب العاطفية لوحده، فإن ذلك يتيح المجال لنمو المشاعر السلبية وترسخها في نفسه أكثر فأكثر. لذلك فإن تحفيزنا الطفل للحديث حول هذا الموضوع سيفعل لديه نصف الكرة الأيسر (أي المنطقي)، وبالتالي سيودي الحوار حول هذا الموضوع إلى تعزيز فهمه المنطقي للحالة، مما سيحسن قدرته على التعامل معها. كما يمكن تشجيع الطفل على "رسم غضبه" بقلم حبر أحمر عريض (ماركر) على قطعة كرتون، بحيث يضغط القلم بقوة لدرجة إحداث ثقوب في قطعة الكرتون.

## الأطفال اللاجئين والمهاجرين- كيف نساعدهم على التأقلم مع البلد الجديد؟

لا شك بأن الهجرة- ولاسيما تلك المفاجئة والقسرية- تشكل مصدر توتر كبير للأسرة بأكملها، ولكن هذه التجربة تختلف بين البالغين والأطفال بشكل كبير؛ حيث يشعر البالغون بمسؤولية كبيرة في إعادة تنظيم وترتيب الحياة من جديد، بينما يشعر الصغار كما لو أنهم مجرد "أشياء" يتم نقلها من مكان إلى آخر.

ومن الأهمية بمكان أن يدرك الوالدان أن تجربة الهجرة أو اللجوء قد تترك أثراً عميقاً على نمو وسلوك الطفل.

ومن المفيد التفكير في ما قد يعيشه الطفل عندما يضطر مع أسرته لمغادرة بلده الأم، وذلك عبر طرح أسئلة من قبيل:

ما هي الآثار النفسية والاجتماعية للهجرة على الأطفال؟

- هل ترتبطة الهجرة بالتوتر في أذهان الأطفال؟
- هل انتقلت الأسرة من منزلها الفسيح في بلدها الأم إلى غرفة ضيقة في مخيم للاجئين؟
- هل تشعر الأسرة بالأمان في البلد الجديد؟
- هل تعلم الأسرة إلى متى ستبقى في البلد الجديد؟
- هل تشعر الأسرة بالراحة للوسط الجديد رغم الاختلافات الثقافية؟

ما الذي خسره الأطفال في هذه التجربة؟

- هل تركوا في بلدهم الأم أشخاصاً يحبونهم مثل الجدات أو الأقرباء أو الأصدقاء والأخوة؟
- هل كان عليهم توديع أقرانهم وأصدقائهم في الروضة أو المدرسة أو الحي؟
- هل اضطروا لقطع الأنشطة الرياضية أو الفنية التي يحبونها؟
- هل كان عليهم ترك ألعابهم وكتبهم وملابسهم المفضلة؟

أي من احتياجاتهم تتم تلبيةها وأيها لا؟

- هل يشعر الصغار بالقبول والترحيب وسط أقرانهم في الروضة أو المدرسة؟
- هل يستطيعون مواصلة التعلم وتطوير ذاتهم رغم الحاجز اللغوي؟
- هل يشعرون بالقبول والمحبة من قبل أهلهم الذين يعانون من صعوبات تجربة الهجرة ومهمة بدء الحياة من جديد في البلد الذي وصلوا إليه؟

تؤثر كافة العوامل المذكورة أعلاه بشكل كبير على سلوك الطفل وأدائه في الروضة والمدرسة، ويطلق تأثيرها كذلك شعوره بالقيمة الذاتية، وعلاقاته مع أقرانه، وحوافزه للتعلم، وغيرها.

يعاني الكثير من الأطفال النازحين والمهاجرين من صعوبات في التأقلم مع الوسط الجديد، لذا قد يبدون ردات الفعل التالية:

- مشاكل في النوم، مثل الأرق ورؤية الكوابيس؛
- صعوبة في ضبط المشاعر: حساسية مفرطة، نوبات مفاجئة من الغضب أو البكاء؛
- صعوبة في التواصل والتفاعل مع الآخرين: ميل إلى النزاعات، السعي للفت الانتباه بطرق غير آمنة؛
- صعوبة في الانتباه ومواصلة التركيز.

إن الأطفال الذين حققوا تقدماً كبيراً على مختلفة الأصعدة في بلدانهم الأصلية قد يعانون من أنواع مختلفة من الانتكاسات، مثل العودة إلى التبؤل اللاإرادي الليلي أو النهاري، أو فقدان القدرة على القراءة والكتابة أو المهارات التي تتطلب ذكاء، أو قد يبدؤون بالتأأة أثناء الكلام (وفقدان القدرة على الكلام في بعض الحالات).

في حال حدوث أي من ذلك، يجدر بالوالدين عندها طلب المساعدة المتخصصة. ونحن في "المنتدى البولندي للهجرة" نقدم الدعم النفسي لأطفال المهاجرين واللاجئين.





# الأطفال في الأسر ذات الثقافات واللغات المتعددة

مزايا الأسرة ذات الثقافات واللغات المتعددة

تشكيل الهوية الثقافية للطفل

كيف يساعد الطفل على بناء شعور سليم بالقيمة الذاتية والهوية الثقافية؟

التنائية اللغوية وتعدد اللغات- المزايا التي تتيحها للطفل

كيف ندعم الطفل في تعلم اللغة الأم لوالديه؟

## مزايا الأسرة ذات الثقافات واللغات المتعددة

هل تضم أسرتم أعضاء من ثقافات وجماعات أثنوية مختلفة؟ هل يتواصل أفراد الأسرة مع بعضهم البعض بأكثر من لغة واحدة؟ في حال أجبت بـ"نعم" على أحد هذين السؤالين أو كليهما، فهذا يعني أن أسرتم متعددة اللغات و/أو متعددة الثقافات. ونلفت انتباهكم هنا، إلى أنه حتى لو كانت جميع أفراد أسرتم ينتمون إلى ثقافة واحدة، فإن مجرد كونكم تقطنون في بولندا (بلدٍ مختلف ثقافياً ولغوياً) يجعل منكم أسرة متعددة الثقافات واللغات، ويتمتع الأطفال الذين يعيشون في كنف هكذا أسرة بالمزايا التي تنطوي عليها مختلف الثقافات واللغات الداخلة في تكوين واقعهم.

إن التواصل مع ثقافتين على الأقل منذ الصغر يكسب الطفل مزيداً من الانفتاح على العالم ويعزز قدراته في تجاوز الحدود التي تعيق التواصل والتفاهم على كافة الأصعدة، بدءاً من القيم ووصولاً إلى التقاليد والمعتقدات الدينية. كما أن استخدام أكثر من لغة في التواصل يمنح الصغار إمكانية أكبر لتعلم مزيد من اللغات مستقبلاً. وثمة احتمال كبير لأن تعود هذه المزايا على الطفل بالكثير من المنافع في المستقبل، مثل إيجاد فرص العمل أو تطوير المسيرة المهنية، ولكن لا بد من دعم الأهل بشكل فاعل كي توتي هذه المزايا ثمارها على أفضل نحو ممكن.

## دعم الطفل في تشكيل الهوية الثقافية

أولاً من الأهمية بمكان أن يدعم الوالدان طفلهم في بناء علاقته مع الثقافة والتقاليد التي يترعرع فيها، حيث أن إمام الطفل بالتقاليد والعادات الهامة

في ثقافة/ثقافات والديه يسمح له بفهم ذاته قبل كل شيء، أي أنه يتعرف على أصوله وجذوره. ومن ناحية أخرى، فإن قيام الوالدين بنقل تقاليدهما وعاداتهما الثقافية الأصلية يساعد الطفل على بناء علاقته مع أفراد عائلته المقيمين في البلد الأصلي للأسرة (مثل الجدات والجدود، وأبناء العمومة، وغيرهم). علاوةً على ذلك، فإن الإمام بثقافة الأهل يجعل الطفل مستعداً للعودة إلى بلد أهله الأصلي (أي البلد الذي ينتمي إليه الوالدان)، في هذا الشكل يستطيع الطفل التأقلم مع الحياة في المكان الجديد بسرعة أكبر.

من ناحية أخرى، يجدر بالوالدين أن يدعموا طفلهم في التعرف على الثقافة البولندية كي لا يشعر بالاغتراب عند التواصل مع البولنديين الذين سيتربون ويتعلمون بينهم وربما سيعمل معهم مستقبلاً؛ حيث أن مجرد العيش في بولندا بحد ذاته لا يكفي كي يشعر الطفل بالحرية والإيجابية أثناء التواصل مع البولنديين، وإنما ثمة دور هام تلعبه التربية وسلوك الوالدين في التواصل مع معلمي ومربي الطفل، فضلاً عن العلاقات اليومية مع الجيران والوسط الاجتماعي.

تشكل هذه العملية تحدياً ليس فقط بالنسبة للوالدين، وإنما للمعلمين والمربين، أي تربية الطفل على نحو يعزز تطويره لهويته القائمة على ثقافة/ثقافات الأهل مع الانفتاح على الثقافات الأخرى في الوقت عينه. لهذا السبب نقدم في قسم لاحق من هذا المستند نصائح للأهل الذين يرغبون بمساعدة أطفالهم على الشعور بالثقة والإيجابية في التواصل مع العالم الخارجي بغض النظر عن الخلفيات الثقافية للأشخاص الذين يدرسون ويعلمون ويمضون الوقت معهم.

## كيف نساعد الأطفال في بناء نموذج إيجابي للشعور بالقيمة والهوية الثقافية الذاتية؟

### تحدثوا مع الطفل بلغته الأم

تعتبر اللغة من أهم مكونات الثقافة، حيث تكمن أهم مزاياها في كونها تسمح للطفل بالتواصل بشكل تام مع الأهل والجد والجدة، وغيرهم من أفراد العائلة، إلى جانب كونها أداة لفهم تقاليد وعادات ثقافة ما عبر إتاحة الإمكانية للمشاركة في الأنشطة والطقوس الاجتماعية المختلفة، وإجراء محادثات واضحة وسلسة مع أبناء البلد ذاته، فضلاً عن إمكانية قراءة الكتب بلغتها الأصلية.

وسنخصص في الأقسام التالية من مستندنا هذا حيزاً للحديث عن تعلم الطفل للغة الأم لوالديه.

### انقلوا تقاليدكم وعاداتكم الأصلية

احتفلوا مع أطفالكم بكافة أعياد وتقاليد بلدكم الأصلي، واشرحوا لهم سبب أهمية هذه المناسبات والمفاهيم بالنسبة لكم شخصياً، وبالنسبة لأهل بلادكم، وذلك مع شرح كيفية الاحتفال بهذه الأعياد والفعاليات بشكل جماعي وفقاً للأعراف السائدة في مجتمعكم الأصلي. وعندما يكون ذلك ممكناً، احتفلوا مع أبناء بلدكم الذين يقطنون في بولندا، وحاولوا زيارة بلدكم الأم مع أطفالكم لتعزيز شعورهم بأنهم جزء من مجموعة أكبر. وحاولوا أيضاً نقل ثقافتكم لأطفالكم عن طريق سرد حكايات الأطفال المتداولة في بلادكم، ومشاركتهم في أداء الأغاني التي كنتم تغنونها في طفولتكم، أو ممارسة الرقصات الشعبية في بلادكم.

### احرصوا على التواصل مع أبناء بلدكم الأم المقيمين في بولندا

يعتبر التواصل مع أبناء بلدكم المقيمين في بولندا أمراً مفيداً للغاية من أجل التواصل مع الثقافة الأم ونقلها لأطفالكم، ولاسيما عندما يكون لدى مواطنكم المقيمين هنا أطفالاً أيضاً كي يتواصلوا مع أطفالكم؛ حيث تشكل هذه العلاقات فرصة قيمة كي يتعرف الصغار على ثقافة بلادهم الأصلية عن طريق تبادل أطراف الحديث وتمضية الوقت مع الكبار، فضلاً عن الاستمتاع بالوقت مع أقرانهم من الثقافة ذاتها (وهو الأهم).

### حافظوا على علاقات متينة مع الأصدقاء والعائلة في بلدكم الأم

إن علاقتكم وتواصلكم مع أصدقائكم وأقربانكم في وطنكم الأم قد تساعد أطفالكم على تنمية شعورهم بالانتماء إلى جماعة معينة؛ حيث ننصحكم (إن كانت لديكم الإمكانية) بزيارة أصدقائكم وأقربانكم المقيمين في بلادكم، ودعوتهم كذلك إلى زيارتكم في بولندا. وإن لم يكن أي من هذا ممكناً، فبمقدوركم التواصل معهم عبر الهاتف أو الإنترنت أو برنامج "سكايب". كما أنه من المفيد التواصل مع الأصدقاء والأقرباء المقيمين في بلدان أخرى بحيث يغدو هذا التواصل الدوري ركناً أساسياً في تقاليدكم وعاداتكم العائلية.

## تعاونوا مع روضات أو مدارس أطفالكم

من الأهمية بمكان أن يتحدث أطفالكم - أثناء تواصلهم مع الأطفال الآخرين- حول الجوانب الثقافية لطفولتهم كي يشعروا بالفخر حيالها، وفي هذه النقطة بالذات قد يكون دعمكم مطلوباً، حيث أن الصغار غالباً ما يميلون إلى إخفاء أي جوانب قد تجعلهم يبدون مختلفين أمام أقرانهم. كما أن المعلمين يدركون دوماً أهمية دعم الأطفال كي يتشاركوا المعلومات حول أصلهم، لذا من المفيد التواصل مع المربي/المربية المسؤول عن أطفالكم واقتراح أفكار من قبيل تنظيم أنشطة يحدث أطفالكم فيها زملاءهم حول بلادهم وتقاليدهم وعاداتهم الثقافية. وبإمكانيكم أيضاً أن تطلبوا من المعلمين أن يسمحوا لكم بإعداد أطباقكم التقليدية في فعالية أو رحلة ما كي يقدمها أطفالكم لبقية الصغار.

## تعلموا اللغة البولندية

مع مرور الوقت سيتقن الطفل اللغة البولندية بحكم كونه يعيش في بولندا منذ الصغر، في حين تعتبر هذه اللغة أجنبية بالنسبة للوالدين. ونحن ننصحكم بتعلم البولندية، ولو بالحد الأدنى المطلوب للتواصل، نظراً لما يتيح لكم ذلك من قدرة على التفاهم مع معلمي ومربي الطفل، مما سيعزز مكانة هؤلاء المعلمين أو المربين في نظر الصغار بصفقتهم "مرشدين في التعامل مع العالم".

بالطبع قد لا يستطيع الوالدان أو أحدهما في الكثير من الحالات إتقان البولندية أو تعلمها ولو بالحد الأدنى المطلوب للتواصل، وعندها سيكون من المفيد الاستعانة بأشخاص يتقنون اللغتين كي يساعدوا في التواصل مع الآخرين بدلاً من أن يتم طلب ذلك من الأطفال؛ حيث أن استعانة الأهل بأطفالهم للتواصل مع الآخرين من شأنها أن "تقلب الأدوار" في أعين الصغار، حيث يؤثر ذلك على صورة الوالدين كـ"مرشدين ومعلمين" في أعين الأطفال الذين يعتقدون أنهم يلعبون دور الإرشاد والتوجيه في هذه الحالة. لهذا احرصوا كل الحرص على عدم الاستعانة بأطفالكم للترجمة أثناء حواركم مع أشخاص بالغة آخرين.

## تعرفوا على أشخاص بولنديين وابنوا علاقات صداقة معهم

في سياق تعلم اللغة البولندية والتعرف على ثقافة بولندا، من المفيد أن تتواصلوا مع البولنديين وتتعرفوا عليهم، لاسيما وأن إقبال الوالدين على التواصل مع البولنديين سيجعل الطفل يشعر بمزيد من الحرية والراحة للقيام بالمثل. وبإمكانيكم البدء من الوسط القريب مثل الجيران أو زملاء العمل أو أهالي أقران أطفالكم في الروضة أو المدرسة.

## الثنائية اللغوية وتعدد اللغات- المزايا التي تتيحها للطفل

لا شك إن إتقان لغات عديدة يعود بمنافع كثيرة على المرء، من بينها تعزيز فرص العثور على عمل أفضل، لاسيما في ظل ما نشهده اليوم من انفتاح وتشابك اقتصادي عالمي يجعل التعدد اللغوي ميزة مرغوبة في سوق العمل. وتظهر الأبحاث بأن تعلم اللغات الأجنبية منذ الصغر يساعد على تطوير التفكير المنطقي والقدرة على حل المشاكل، ناهيك عن دوره الإيجابي في تنمية الإبداع لدى الصغار. كما يؤكد الباحثون المتخصصون في دراسة ظاهرة تعلم اللغات والثنائية اللغوية للأطفال بأن إتقان اللغة الأم (ولاسيما القراءة) من شأنه تسريع عملية تعلم واكتساب أي لغة جديدة.

## كيف ندعم الطفل في تعلم اللغة الأم لوالديه؟

### حدّدوا المنهجية الأنسب لتعليم اللغة

عند البحث عن الوسيلة الأمثل لتعليم الأطفال لغتهم الأم، بإمكان الوالدين اتباع استراتيجيات متنوعة، مثل اعتبار اللغة الأم اللغة الرئيسية للتواصل في المنزل، علماً بأن الاستراتيجية التي تعتبر الأكثر فعالية تدعى بـ"قاعدة اللغة الشخصية"، والتي تقوم على فكرة أن يقوم كل من الوالدين باستخدام لغته الأم في التواصل مع الطفل.

### تحدّثوا مع أطفالكم (العنصر الحواري)

كي يكتسب الطفل لغة والديه، لا بد له من أن يستخدمه بأسلوب نشط لا يقتصر على الاستماع والفهم فحسب، بل يشمل الكلام أيضاً. لهذا السبب ننصحكم بأن تتحدثوا إلى أطفالكم بلغتكم الأم على الدوام، وذلك بدءاً من ثاني شهر في حياتهم؛ حيث يقتصر الحديث في هذه المرحلة على توصيف خطوات العناية به وبصحته، ومن ثم في مرحلة لاحقاً (عندما يصبح الطفل جاهزاً) سيكون بالإمكان الدخول في حوار معه.

## عززوا مكانة وأهمية اللغة في أعين الطفل

يجب أن نظهر للطفل أن اللغة التي نريد تعليمها له تحظى بالكثير من المحبة والتقدير في الأسرة، ومن المهم أن يشترك الوالدان في هذه العملية (حتى عندما لا يتقن أحدهما إحدى اللغات المستخدمة في الأسرة)، فإبداء الاحترام لكافة اللغات المتداولة في المنزل يعتبر شرطاً أساسياً لبناء قدرات تعلم مختلف اللغات لدى الصغير مستقبلاً.

راقبوا الوقت الذي يمضيه الطفل في مشاهدة التلفزيون أو استخدام الأجهزة الإلكترونية (الحاسوب، الهاتف الذكي، الحاسوب اللوحي)

يعتبر نصف الكرة المخي الأيسر مسؤولاً عن تطور اللغة، في حين تساهم مشاهدة التلفزيون أو استخدام الحاسوب في تطور نصف الكرة الأيمن قبل كل شيء، وإذا أكثر الطفل من التفاعل مع الأجهزة متعددة الوسائط، فإن ذلك قد يصعب عليه تطوير مهاراته اللغوية وقد يعيقه في تعلم اللغة الأم للأسرة.

أكثرُوا من مناسبات التواصل باللغة الام (ضمن الأسرة، مع المعارف..الخ)

من المفيد تنظيم لقاءات تسمح للطفل باستخدام اللغة الام بأسلوب محفّز وممتع يشجعه أكثر على استخدام اللغة.

ساعدوا الطفل على تعلم القراءة والكتابة بلغتكم الأم

يؤكد علماء اللغويات بأن إتقان البنى القواعدية للغة ما يساعد على فهم الكلام المنطوق والنصوص المكتوبة، ومن هنا تنبع أهمية تعلم الكتابة والقراءة. ولهذا السبب، ومن أجل مساعدة الطفل في تطوير هذه القدرات، من المفيد أن نقرأ له الحكايا مع الإشارة بالإصبع إلى الجمل التي تتم قراءتها. وننصح أيضاً بتسجيل الطفل في دورات للغة الأم من أجل تعلم القراءة والكتابة تحت إشراف معلم متخصص (إن كانت هذه الإمكانيات متاحة). علماً أنه في معظم الأحيان يتم تنظيم هذه الدروس في عطل نهاية الأسبوع من قبل السفارات أو القنصليات أو المنظمات غير الحكومية.

الفتوا نظر مربي ومعلمي أطفالكم إلى أهمية تعلم اللغة الأم بالنسبة للطفل

في كثير من الأحيان قد لا تدعم الروضات والمدارس تعليم اللغة الأم المستخدمة في بيتكم، حيث يميل المعلمون إلى تحفيز الأطفال على تعلم اللغة السائدة (البولندية في هذه الحالة). وإذا واجهتم صعوبات من هذا القبيل من طرف معلّمي أو مربي أطفالكم، ننصحكم بالتحدّث إليهم وإطلاعهم على مزايا تعلم اللغة الأم للطفل.





قائمة الأقسام مع اسم مؤلفة كل قسم:  
Agnieszka Kosowicz – 1 - 3  
Nina Wojtyra – 4 - 5  
Marta Piegat-Kaczmarczyk – 6 - 7  
Zuzanna Rejmer – 8

تحرير:  
كارولينا تشيرفينسكا

ترجمة:  
أنس عباس

تم جمع البيانات وفقاً للقوانين المعمول بها بتاريخ 18 تموز/يوليو 2016  
هذا المستند ليس معداً للبيع، وإنما يتم توزيعه بشكل مجاني

الرقم الدولي المعياري (ISBN):  
978-83-945706-1-3

إيزابيلين، بولندا، 2016



المنتدى البولندي للهجرة

Fundacja Polskie Forum Migracyjne  
www.forummigracyjne.org  
www.mamawpolsce.wordpress.com  
info@forummigracyjne.org

INSTYTUT SPRAW  
PUBLICZNYCH

Fundacja Instytut Spraw Publicznych  
www.isp.org.pl

يتوفر هذا المستند بناءً على رخصة من منظمة Creative Commons لشؤون  
بحقوق النشر والاستخدام غير التجاري بناءً على الشروط ذاتها Polska 3.0



يندرج هذا المستند في إطار مشروع "أنا أم في بولندا- الإصدار الثاني"، والحاصل على تمويل مشترك من البرنامج الوطني لصندوق  
اللجوء والهجرة والاندماج، ومن ميزانية الدولة.  
ملاذ آمن



تقع كامل المسؤولية عن هذا المستند على عاتق المؤلف، ولا تتحمل المفوضية الأوروبية أو وزارة الشؤون الداخلية والإدارة أي مسؤولية عن كيفية استخدام المعلومات الواردة هنا.

تم نشر قسم "تغذية الطفل خلال المرحلة العمرية الممتدة بين 0 إلى 12 شهراً" في إطار برنامج مسابقات المنح التعليمية "1000 يوم  
أول من أجل الصحة" (بالبولندية: Pierwszych dni dla zdrowia 1000)، والهادف إلى تعزيز ثقافة التغذية لدى الحوامل و  
المرضعات وأهالي الأطفال الذين لم تتجاوز أعمارهم عاماً واحداً. لمزيد من التفاصيل: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)





[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)  
[www.mamawpolsce.wordpress.com](http://www.mamawpolsce.wordpress.com)



يُدرج هذا المستند في إطار مشروع "أنا أم في بولندا- الإصدار الثاني"، والحاصل على تمويل مشترك من البرنامج الوطني لصندوق اللجوء والهجرة والاندماج، ومن الميزانية الحكومية.

ملاذ آمن



تم نشر قسم "تغذية الطفل منذ الولادة وحتى عمر 12 شهراً" في إطار برنامج مسابقات المنح التعليمية "1000 يوم أول من أجل الصحة" (بالبولندية: pierwszych dni dla zdrowia 1000)، والهادف إلى تعزيز ثقافة التغذية لدى الحوامل والمرضعات وأهالي الأطفال الذين لم تتجاوز أعمارهم عاماً واحداً. لمزيد من التفاصيل: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)