



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

نمو الرضّع في المراحل المبكرة

## تفسير لغة جسد طفلك

جميع الأطفال، حتى أولئك الذين يولدون مبكرًا، لديهم طرق للتعبير عما يشعرون به.

ستتعلمين من خلال مشاهدة لغة جسد طفلك التعرف على الأوقات التي يشعر فيها بالسعادة والرضا، ومتى يكون متعبًا أو متى يحتاج إلى بعض المساعدة والدعم منك. سيكون لطفلك طرقه المبتدعة في التواصل معك باستخدام علامات أو سلوكيات مختلفة تعبر عن شعوره. تسمى هذه "الإشارات السلوكية". يصف الجدول أدناه بعض الإشارات السلوكية الشائعة وبعض الاقتراحات حول كيفية الاستجابة لها.

لغة الجسد / السلوك	ما قد يحاول طفلك التعبير عنه	ما يمكنك القيام به للمساعدة
تقويس الجسم، حركات مقطعة أو متشنجة	أنا غير مرتاح أواجه مشكلة في تنظيم تحركاتي أشعر بالضيق قليلاً في هذا المكان	ساعدني الطفل على النوم بحيث يكون جسمه ملتويًا ومتفوقًا. ضعي ذراعيه برفق على صدره (الاحتواء). قدمي له إصبعك ليمسك به. جربي لف جسمه بقطعة قماش (تقميطه)
الإجفال	تم تحريكي بسرعة أفزعني الضوء الساطع أو الضوء الساطع	تعاملني مع طفلك بطريقة أبطأ. قللي من الضوء. تجنبي الضوء الساطع المفاجئ. أبقي الطفل ملفوفًا أثناء حملة
تغطية العينين أو الأذنين باليدين، وضع علامة قف بيد ممتدة، عبوس	الضوء ساطع جدًا هناك الكثير من الضوء هناك الكثير من الحركة يتم حملي كثيرًا يتم حملي بسرعة كبيرة	تحققي من البيئة - هل يمكن تحسين أي شيء من أجل توفير الراحة للطفل؟ على سبيل المثال، هل يمكن تغطية عيناه، وهل يمكن إغلاق الستائر؟ يمكنك أيضًا أن تتعاملني مع الطفل ببطء ولطف والتأكد من حصوله على فترات راحة.
تنفس غير منتظم، تغيرات في اللون، التثاؤب، الحازوقة أو العطس المتكرر	أواجه بعض المشاكل في التعامل مع النشاط الحالي	احملي طفلك قريبًا من جسمك وقللي من التحفيز المفرط إذا استطعت. ضعي ذراعيه برفق على صدره (الاحتواء). تأكدي من أن وضعيته نومه تمكنه من وضع يديه في فمه أو قدمي له اللهاية.
يبدو شديد اليقظة وعيناه مفتوحتان، نظرة ذعر	أواجه صعوبة في التأقلم مع كثرة المحفزات البصرية، على سبيل المثال لعبة أو هاتف محمول أو وجه	أبعدي وجهك وانظري بعيدًا. هل هناك الكثير من الألعاب أو الصور من حولك؟ احضني طفلك من خلال ضمّه بقوة أو لفّه (تقميطه)
إغلاق العينين أو إبعاد العينين أو الوجه	هناك الكثير من المحفزات البصرية وأنا أعطي نفسي استراحة	هذه استراتيجيات جيدة. اعطي طفلك فترة استراحة
يمسك بيديه أو رفعهما نحو وجهه، يمص يده، يتفوق على شكل كرة	أنا أساعد نفسي على الشعور بالراحة	يحاول طفلك تهدئة نفسه والشعور بالراحة. ساعديه بإسناده ووضعه في وضعية مريحة.
* وجه مبتسم ويقظ * وجه هادئ ومستريح	أنا أساعد نفسي على الشعور بالراحة	هذا هو الوقت المناسب للدراسة واللعب مع طفلك.

\* من الأرجح أن تظهر هذه العلامات مع اقتراب الوقت الذي كان من المقرر أن يولد فيه طفلك.