

GEBORGEN

# SORGE GUT FÜR UNS

*Wir zwei sind ein richtiges Team.*

*Was dir gut tut, tut auch mir gut und wenn du Stress hast, bin auch ich gestresst.*

Schauen Sie richtig gut auf sich!

Machen Sie sich eine „Das-tut-mir-gut-Liste“ und machen Sie jeden Tag mindestens einen Punkt davon.

*Noch bin ich gut geschützt in deinem Bauch,*

*aber bald brauche ich dich und andere ganz intensiv um mich.*

Lassen Sie die wichtigen Personen Anteil nehmen an den Freuden

und Nöten Ihrer Schwangerschaft, denn wenn das Baby da ist, ist es gut nicht allein zu sein.

## اهتمي بنا جيدا

نحن الإثنان نشكل فريقا حقيقيا. عندما تكونين في حالة جيدة أكون بحالة جيدة وعندما تكونين مرهقة أكون أنا كذلك مرهقا .

اهتمي بنفسك جيدا. قومي بإعداد قائمة " أشياء تشعرني بالسعادة " وقومي بفعل شيء واحد على الأقل يوميا من الأشياء الموجودة في هذه القائمة.

ما زلت حتى الآن محميا بشكل جيد في أحشائك، ولكني قريبا سأحتاجك أنت وآخرين بشكل كبير بقربي.

اسمحي للأشخاص المهمين من حولك بمشاركة في حالات السعادة والأوقات التي تكونين فيها بحاجة للمساعدة في مراحل الحمل . عندما تقومين بإنجاب طفلك سيكون من الجيد أن لا تكوني وحيدة.



UMSORGT

# HALTE MICH

*Ich brauche deine Nähe und deine Zuwendung so notwendig wie die Luft zum Atmen und die Nahrung zum Wachsen.*

Berühren Sie Ihr Baby liebevoll und sprechen Sie so oft wie möglich mit ihm!

*Ich kann nicht warten und meine stärkste Sprache ist mein Weinen.*

Sie können Ihr Baby nicht verwöhnen! Das Baby muss sich darauf verlassen können, dass es getröstet, gefüttert, gewickelt und getragen wird.

## احمليني

أنا أحتاج قربك ووجودك بجانبى كما أحتاج الهواء للتنفس والغذاء لأنمو.  
قومي بلمس طفلك بحنان وتحدثي معه قدر استطاعتك.  
أنا لا أستطيع الانتظار طويلا ولا أستطيع أن أعبر عن نفسي إلا بالبكاء.  
لا تقومي بحمل طفلك الرضيع!

يجب أن يكون الرضيع قادرا على الاعتماد عليك بأن تقومي بالحنو عليه، تغذيته، تبديل حفاضاته وحمله.

OFFEN



# ICH BIN KEIN BABY MEHR

*Ich bin ein/e Forscher/in. Nichts ist nun mehr vor mir sicher.  
Ich will die Welt begreifen, mit den Händen, mit den Füßen,  
mit dem Mund.*

Sorgen Sie für Sicherheit und lassen Sie Ihr Kleinkind möglichst viel probieren. Es ist kein Baby mehr.

*Nun ist mir die Wohnung zu klein. Ich möchte hinaus in die Natur,  
auf den Spielplatz, zu anderen Kindern.*

## أنا لم أعد رضيعا

أنا الآن مستكشف ولا زالت الأشياء غير آمنة بالنسبة لي . أريد أن أكتشف ما حولي بيدي، بقدمي و فمي.

قومي بتوفير الأمان لطفلك ولكن دعي طفلك الصغير يجرب قدر المستطاع لأنه لم يعد رضيعا. إن البيت أصبح صغيرا علي . أريد الخروج إلى الطبيعة ، إلى الحديقة والأطفال الآخرين. تواصلني مع الأباء والأمهات الآخرين واكتشفوا معا مناطق جديدة.

A young child with blonde hair, wearing a red dress with a black diamond pattern and a large red bow at the waist, is running in a field. The child's mouth is open as if shouting or laughing. The background is a blurred field with a wooden structure. The word "STARK" is overlaid in white text on the right side of the image.

STARK

# VERSTEHE MICH NICHT FALSCH

*Ich hab's nicht leicht. In mir sind so viele Gefühle und Gedanken,  
dass ich manchmal stampfen und brüllen muss. Ich wiill aber...*

Lassen Sie sich nicht vom Drama des Kindes mitreißen.  
Sie sind erwachsen und entscheiden für sich und Ihr Kind.

*Ich bin so frei dir alle meine Gefühle zu zeigen.  
Verurteile mich nicht dafür.*

Wenn Sie Gefühle benennen und nicht verurteilen, helfen Sie Ihrem Kind sich selbst besser zu verstehen.

## لا تفهميني بشكل خاطئ

الأمر ليس سهلا بالنسبة لي. إن في داخلي مشاعر وأفكار كثيرة مما يدفعني للصراخ و الضرب على الأرض بأقدامي.. لكن أنا أريد.....  
لا تتأثري وانا علي بسبب الدراما التي يحدثها طفلك. أنت راشدة وتقومين بالاختيار لك ولطفلك.

أنا مستعد لأظهر لك كل مشاعري فلا تحمي علي بسبب ذلك.  
عندما تقومي بتسمية المشاعر وليس بالحكم عليها ، تساهمين في أن يصبح طفلك قادرا على فهم نفسه بشكل أفضل.



LERNEND

# ICH LERNE ALLES – SPIELEND

*Ich will springen, Purzelbäume schlagen,  
jeden Tag etwas Neues erleben und spielen, spielen....  
Ruhig sitzen und still sein, das ist nicht mein Ding.*

Erfreuen Sie sich am intensiven Spiel Ihres Kindes und vertrauen Sie, dass Spielen die effektivste Form des Lernens ist.

*Wenn du mir dein Handy zum Spielen gibst, verliere ich mich darin.*

Lebenszeit ist kostbar – zu kostbar um sie stundenlang vor dem Fernseher, oder mit Handyspielen zu verbringen.

## أنا أتعلم كل شيء باللعب

أريد القفز، الشقلبة، أن أفعل كل يوم شيئا جديدا وأن ألعب... اللعب.... أن أجلس بهدوء وأكون ساكنا هذا شيء لا يعنيني.  
اشعري بالسعادة عندما يلعب طفلك كثيرا وكوني على ثقة بأن اللعب هو أفضل طريقة للتعلم وأكثرها فاعلية.

عندما تعطيني هاتفك المحمول لألعب به فإنني أضيع بداخله إن الوقت في حياتنا ثمين جدا. أؤمن من أن نضيع ساعاته في الجلوس أمام التلفاز أو باللعب على الهاتف المحمول.

FRAGEND

# FORDERE MICH HERAUS

*Ich lerne täglich neue Wörter und habe mehr Fragen in mir,  
als die meisten Erwachsenen Antworten haben.  
Warum? Wie? Was?*

Nehmen Sie sich Zeit die vielen Fragen Ihres Kindes zu beantworten,  
so werden Kinder schlau.

*Als Helfer bin ich superklasse.*

Beim Mitmachen im Haushalt können Kinder alles lernen,  
was sie für die Schule an Fähigkeiten brauchen.

## قومي بتشجيع

أنا أتعلم يوميا كلمات جديدة ولدي أسئلة كثيرة تنتظر الإجابة. لماذا؟ كيف؟ ماذا؟  
حاولي أن تجدي الوقت الكافي تجيبي عن أسئلة طفلك ، هكذا سيصبح طفلك ذكيا.

مساعد لك ، أنا الأفضل  
عند إشراك الطفل في أعمال المنزل ، تقومين بتعليمه كل المهارات التي سيحتاجها لاحقا في  
لمدرسة.



MUTIG

# HER MIT DEM ABENTEUER

*Mein Kopf ist frei wie ein Vogel. Ich erfinde Geschichten und erzähle sie gerne. Ob sie „wahr“ sind, weiß ich oft selbst nicht.*

Ihr Kind ist kein Lügner, wenn es erfundene Geschichten erzählt, sondern im „magischen Alter“.

*Ich bin mit Freude überall dabei, ob wandern, schwimmen, Fußball spielen.*

Kinder können in diesem Alter schon gut alleine spielen, freuen sich aber, wenn Eltern sich Zeit nehmen um etwas gemeinsam zu tun.

## لتنطلق إلى المغامرة

إن أفكاري حرة كما الطائر . أنا أقوم باختلاق قصص كثيرة وأحب أن أخبر وأسرد تلك القصص.  
أنا نفسي لا أعلم إن كانت هذه القصص والحكايات حقيقية أم لا .  
إن طفلك ليس بكاذب عندما يختلف قصصا ويحكيها، إنما هو في عمر مليء بالسحر.

أنا أشعر بالسعادة معك في كل مكان، سواء بالتنزه ، السباحة أو لعب كرة القدم.  
إن الأطفال في هذا العمر قادرون على اللعب لوحدهم ولكنهم يشعرون بسعادة غامرة عندما يقوم  
الوالدين بتخصيص الوقت لفعل بعض الأشياء المحببة معهم.

GROSS



# ICH BIN VIEL MEHR...

*Jetzt gehöre ich auch zu den Großen.  
Ich will alles lernen was zum Groß-Sein dazugehört.*

Ihr Kind ist nun bereit mehr Verantwortung zu übernehmen,  
z.B für ein Haustier, die Schulsachen, im Haushalt...

*Dauernd werde ich gefragt, ob ich mich auf die Schule freue.  
Wie soll ich das wissen, bevor ich die Erfahrung gemacht habe?*

Schule ist nur ein Teil des kindlichen Lebens. Ihr Kind zu lieben ist  
Ihre allerwichtigste Aufgabe. Werden Sie nicht zum/zur Hilfslehrer/in.

## أنا أكثر.... بكثير

سيتم سؤالني بشكل متكرر عما إذا كنت أشعر بالسعادة لدخول إلى المدرسة. كيف أستطيع أن  
أعرف وأنا لم أجرب بعد؟  
لمدرسة هي عبارة عن جزء فقط من حياة طفلك ولكن أن تحبيه هي أهم واجب لديك ولتحقيق ذلك  
ست بحاجة إلى مدرسة مساعدة.

أنا الآن أنتمي إلى الكبار وأريد أن أتعلم كل شيء يخص أن "أصبح كبيرا".  
ن طفلك الآن مستعد لتحمل المزيد من المسؤوليات ، حيوان أليف على سبيل المثال أو ما يتعلق  
بالأشياء المدرسية أو أعمال المنزل.



KRITISCH



# GIB MIR HALT UND LASS MICH LOS

*Ich kann und will vieles selbst bestimmen:  
was ich anziehe, wann ich meine Hausaufgabe mache,  
meine Freunde, meine Hobbys...*

Schauen Sie genau hin, wo Ihr Kind noch Hilfe braucht und wo es selbst die Verantwortung übernehmen kann.

*Auch wenn ich unterm Tag schon viel alleine schaffe,  
brauche ich deine Nähe und dein Ohr noch ganz notwendig.*

Schenken Sie Ihrem Kind mindestens einmal am Tag Zeit zum Zuhören, Reden oder Kuseln.

## أعطني الثقة و اتركيني انطلق

أعطني الثقة و اتركيني انطلق  
أنا أريد وأستطيع أن أقرر الكثير بنفسي : ماذا سأرتدي، متى أقوم بواجبات المدرسية ، أصدقائي ،  
هو اياتي.....  
حاولي أن تعرفي متى يكون طفلك بحاجة للمساعدة ومتى يكون قادرا على القيام بالأشياء بنفسه  
وتحمل المسؤولية .  
حتى عندما أكون قادرا خلال اليوم على القيام بالكثير من الأشياء لوحدي ، إلا أنني ما زلت بحاجة  
لقربك و استماعك لي بشكل ملح.

SELBST  
BESTIMMT



# ICH BIN ICH

*Ich beobachte mein Umfeld sehr genau und bilde mir meine Meinung.*

Ihr Kind will nun alles diskutieren, das kann sehr nervig sein.  
Wenn Sie sich darauf einlassen, lernt Ihr Kind sich mit Worten durchzusetzen oder auch nachzugeben.

*Was meine Freunde haben, will ich auch.*

Dazugehören wird für Ihr Kind jetzt immer wichtiger.  
Lassen Sie sich genau erklären warum sich das Kind etwas wünscht und dann entscheiden Sie.

## أنا أكون أنا

أنا أراقب محيطي بشكل دقيق وأقوم بتكوين رأيي الخاص.  
إن طفلك يريد أن يناقش بكل شيء وهو شيء قد يسبب التوتر. عندما تقومين بتعزيز ذلك فإن طفلك سيتعلم أن يعبر عن نفسه بالكلام وأن يتنازل عندما يحتاج الأمر.  
ما يملكه أصدقائي أريد مثله أيضا  
الانتماء سيكون أكثر أهمية بالنسبة لطفلك الآن. دعيه يشرح لك بالضبط لماذا يتمنى الحصول على شيء ما وبعدها قرري.



DA  
ZWISCHEN

# RESPEKTIERE MICH

*Ich weiß gar nicht wie mir geschieht, plötzlich werde ich so wütend, dass ich nur noch Türen knallen möchte.*

Sagen Sie „Stopp“, wo es notwendig ist und versuchen Sie es manchmal einfach auch mit Humor zu nehmen.

*Der sich verändernde Körper macht mich stolz und unsicher. Unterstütz mich, dass ich ihn annehmen kann.*

Schauen Sie mit Wohlwollen auf die körperliche Entwicklung Ihres Kindes und sagen Sie so oft wie möglich, was Sie schön finden.

## احترميني

احترميني

أنا لا اعرف حقا ما يحدث لي أحيانا. فجأة أصبح غاضبا جدا وأرغب بتحطيم كل الأبواب. قولي " هذا يكفي " عندما يحتاج الأمر وحاولي أن تعالجي الأمور ببساطة وبيعض حس الفكاهة.

إن التغيرات في جسمي تشعرنني بالفخر وعدم الأمان في الوقت ذاته. ادعمني لأكون قادرا على تقبل جسمي.

VERANTWORTLICH

# VERTRAUE MIR

*Ich muss meine eigenen Wege finden. Höre mir zu,  
aber sage mir nicht ungefragt, was ich zu tun habe.*

Es ist schwer auszuhalten, wenn die Kinder plötzlich ganz anders  
über viele Themen denken. Z.B. über Politik, Religion, Sexualität und Beziehung...

*Du bist mir wichtig. Deine Kritik schmerzt mich noch genauso,  
wie als Kind.*

Jetzt ist die Zeit Erziehung loszulassen.  
Sie haben Ihr Bestes gegeben.  
Jugendliche wollen wie Erwachsene behandelt werden,  
mit Respekt und Liebe.

## تقي بي

علي أن أجد طريقي بنفسي. أصغي إلي ، ولكن لا تخبريني دون أن تشرحي لي، ماذا علي أن أفعل.

إنه شيء من الصعب جدا تحمله، عندما يبدأ الأطفال فجأة بالتفكير بشكل مختلف تماما بما يخص الكثير من المواضيع، مثلا: السياسة، الدين، الجنس، العلاقات..... أنت مهمة بالنسبة لي . إن نقدك لي يسبب لي الكثير من الألم كما لو كنت طفلا صغيرا.

الآن حان وقت التنحي جانبا فيما يتعلق بالتربية. لقد قدمت أفضل ما عندك. إن المراهقين يريدون أن يتعاملوا كالبالغين بالحب والاحترام.