



VOLUME #76

مساعدة الأطفال للتغلب على التوتر

VIRTUAL CHILDCARE  
PARENT SUPPORT  
SERVICES

## مرحباً أيها الآباء والأمهات،

التوتر هو إستجابة أجسامنا للإجهاد النفسي أو الجسدي. يمكن أن ينتج عن حدث أو فكرة تجعلنا نشعر بالإثارة أو الإحباط أو الغضب أو التوتر. قليل من التوتر يساعدنا على الإستمرار في التركيز والحيوية واليقظة، لكن التوتر لفترات طويلة يمكن أن يسبب مشاكل جسدية ونفسية. يعاني الأطفال من التوتر مثل البالغين. قد تشمل مصادر التوتر مشكلة في المدرسة، أو صراع مع صديق، أو تغييرات في الأسرة. التعرف على التوتر وفهمه والتعبير عنه وإدارته سيُفيد الصحة العقلية للأطفال والجسدية. في هذه النشرة، سنقدم أنشطة يمكن أن تساعد طفلك على تعلم طرق صحية للتغلب على التوتر.

## الأنشطة:

### الأطفال من ( ٣ أشهر-١٨ شهراً )

طقوس الوداع

#### التعليمات:

عندما تغادر أخبر طفلك، "أنا ذاهب إلى العمل الآن. سأعود لاحقاً".

إذا بكى طفلك أثناء فترة الانفصال، أخبره عن مشاعره وساعده على الإنتقال. يمكنك القول، "إنك حزين لأنني سأغادر. سأعود قريباً".

إذا كان لديك طقوس خاصة لوداع طفلك مثل غناء أغنية خاصة، أو إعطاءه شيئاً خاصاً بك، أو لعبته المفضلة فهذا سيساعده على تقليل قلقه أثناء الانفصال.

[إضغط هنا](#) للإستماع إلى أغنية "Goodbye Goodbye"

### الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

دعونا ندوس

#### المواد:

ثلاث حصائر (أحمر، أصفر، وأخضر). إذا لم يكن لديك حصائر يمكنك إستخدام ورق ملون بدلاً من ذلك

#### التعليمات:

ضع الحصائر الثلاث في مكان مخصص لذلك.

وضح لطفلك أنه إذا شعر بالضيق، يمكنه الدوس على الحصيرة.

قد يقوم طفلك بالدوس بقوة وبسرعة على الحصيرة الحمراء. إذا كان منزعجاً.

قد يقوم طفلك بالدوس برفق وببطء على الحصيرة الصفراء إذا كان منزعجاً قليلاً.

عندما يشعر طفلك بالهدوء، قد ينتقل إلى الحصيرة الخضراء.

[إضغط هنا](#) لمعرفة "علامات وحلول ضغوطات الأطفال الصغار".

### الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

خذ نفساً عميقاً

#### المواد:

دمية دب أو ألعاب محشوة

#### التعليمات:

دع طفلك يضع يداً على بطنه ويداً أخرى على صدره.

دع طفلك يتدرب على التنفس ليشعر بتحريك بطنه وليس صدره.

خذ شهيقاً لتشعر أن المعدة تتحرك للخارج.

أخرج الزفير لتشعر أن المعدة تتحرك للداخل.

إذا كنت تريد أن تكون هذه اللعبة أكثر متعة، دع طفلك يستلقي مع دمية دب على معدته ويشعر بتحريكها للأعلى وللأسفل عندما يتنفس.

[إضغط هنا](#) لقراءة "My Magic Breath" بقلم نيك اورنر وأليسون تايلور.

### الأطفال من (٤-٦ سنوات)

عصر الليمون

#### التعليمات:

إذا شعر طفلك بالتوتر، إبحث معه عن مكان هادئ.

دع طفلك يغمض عينيه. مستخدماً خياله، التظاهر بالوصول إلى شجرة وقطف ليمونة لكل يد.

إعصر الليمونة بقوة لإخراج كل العصير.

إرم الليمون على الأرض وأرح اليدين.

كرر هذا، حتى يصبح هناك عصير كافٍ لكوب من الليمونادة.

بعد عصر الليمونة الأخيرة، أطلب من طفلك أن يهز يديه للإسترخاء.

يمكن أن يساعد هذا التمرين طفلك على التخلص من تقلص العضلات وتقليل التوتر بطريقة ممتعة.

[إضغط هنا](#) لوصفة الليمونادة.

[إضغط هنا](#) لقراءة "Ruby Finds A Worry" بقلم توم رسيغال.

### الأطفال من (٦-١٢ سنة)

الحزورات العاطفية

#### المواد:

ورق

مقص

قلم حبر ناشف

#### التعليمات:

إلعب هذه اللعبة مع أصدقائك أو أفراد أسرتك.

قص الورق إلى قطع صغيرة.

فكر في الكلمات التي يمكن إستخدامها لوصف الأحاسيس، وكتابتها على كل قطعة من الورق.

دع لاعباً واحداً يختار إحساساً ويمثله بإستخدام جسده.

يخمن باقي اللاعبين ما هو الإحساس الذي تم فعله.

إدع اللاعبين لمشاركة قصة عن الإحساس الذي تم فعله كيف كانت تجربتهم، ما الذي شعروا به، هل إزعجهم، ناقشها وإبحث عن الحلول معاً.

يمكنك إستخدام هذه الأسئلة لتكون نقطة انطلاق لتفاعلات ذات معنى:

كيف تشعر عندما ترى صديقاً بوجه غاضب؟

ما يمكنك فعله عندما ترى شخصاً حزيناً؟ هل يختلف إذا كان غريباً أو صديقاً؟

فكر في بعض الطرق التي يمكنك إستخدامها لجعل نفسك تشعر بالسعادة.

[إضغط هنا](#) للعثور على المزيد من الأفكار الهادئة.

[إضغط هنا](#) لتعلم كيفية الإسترخاء.

### نصيحة اليوم:

مارس تمارين الإسترخاء مع طفلك يومياً. شجع طفلك للتعبير عن مشاعره وتسميتها. إقرأ الكتب التي يمكن أن تساعد طفلك على تحديد الشخصيات في المواقف الصعبة والتعلم كيف يتعاملون معها. تناول العشاء معاً، أو اللعب لعبة لوحية، أو الذهاب في نزهة على الأقدام، أو مشاهدة فيلم. هذا سيساعد طفلك على التخلص من التوتر والإستمتاع بصحة بعضكما البعض. أعط طفلك فرصاً لإتخاذ الخيارات.

