

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

المرونة هي القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، والتعافي منها، من أجل أن نصح أقوى لمواجهة التحدي التالي. يمكنك مساعدة طفلك على تعلم المرونة من خلال إعداده لمواجهة التحديات، والتفكير في كيفية التعامل معها، ومناقشة حل المشكلات. الأطفال المرنون هم أيضاً أكثر فضولاً، وأكثر قدرة على التكيف، ومستعدون لتجربة أشياء جديدة. في هذه النشرة، نقدم أنشطة من شأنها أن تساعد طفلك على تطوير مرونته.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

صيد عائم

المواد:

مجموعة متنوعة من الأوشحة خفيفة الوزن من مختلف الألوان والملمس.

التعليمات:

إجلس مع طفلك على الأرض.

إرم وشاحاً في الهواء وإمسكه وهو يهبط لأسفل.

إرم وشاحاً آخر وأطلب من طفلك أن يمد ذراعيه ليقع الشاح هناك.

واصل رمي الأوشحة وإلتقاطها.

يمكنك أيضاً لف الشاح على شكل كرة ورميه لبعضكما البعض.

يساعد التفاعل مع طفلك ولعب الألعاب ذهاباً وإياباً على تكوين رابط قوي بينكما.

[اضغط هنا](#) للإستماع إلى "أغنية المشاعر".

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

الدب الصغير يذهب صعوداً ونزولاً

التعليمات:

مارس هذه التفتية عندما يشعر طفلك بالإحباط أو الغضب.

إجلس معاً وأخبر طفلك أنك ستلعب لعبة بأصابعه. يمكنك إستخدام الترمية أدناه أو تأليف ترمية خاصة بك.

إفتح راحة يد طفلك وحرك إصبعك بلطف لأعلى ولأسفل كل من أصابعه وحول يده.

One little bear goes up, one little bear goes down.

Two little bears go up, two little bears go down, etc.

إستمِر في الغناء، أضف دُباً آخر في كل مرة تنتقل فيها إلى الإصبع التالي حتى تصل إلى خمسة دبة.

إفتح راحة يدك وشجع طفلك على تحريك أصابعه حول يدك أيضاً.

سيساعد هذا النشاط المريح طفلك على إعادة التركيز والهدوء عندما يتعامل مع مشاعر قوية.

[اضغط هنا](#) للإستماع إلى "When Sophie Gets Angry – Really, Really Angry" بقلم مولي بانغ.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

أطلب المساعدة

المواد:

علبة (علبة محارم، علبة سيريل)

ورق التغليف

شريط لاصق

مقص

التعليمات:

أعط طفلك صندوقاً وبعض ورق التغليف.

أطلب من طفلك أن يغلف الصندوق مثل تغليف الهدية.

لاحظ ما إذا كان طفلك يستطيع أن يكتشف بنفسه كيفية طي الورقة وقصها و لصقها.

إذا كان طفلك يعاني، إنتظر قبل تقديم المساعدة ودع طفلك ان يعمل خلال هذا التحدي.

إذا شعر طفلك بالإحباط، قدم له بعض الإرشادات وشجعه على التوصل إلى حلول مختلفة. على سبيل المثال، يمكنك القول: "يمكنك طيها بهذه الطريقة أولاً؟" أو: "هل حاولت إستخدام قطعة من الشريط اللاصق لتثبيت الورقة في مكانها؟"

إذا لم يستطع طفلك لف الصندوق ولم يطلب المساعدة، ذكره أنك هنا لمساعدته.

ساعد طفلك على إنهاء تغليف الصندوق إذا لزم الأمر.

شجع طفلك على محاولة إكمال المهام المنزلية أو المدرسية مفردة وطلب المساعدة إذا احتاج إليها.

[اضغط هنا](#) للإستماع إلى "Whistle for Willie" بقلم إزرا جاك كيتس.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

ظروف للأنشطة

المواد:

ظروف

ورق

أقلام رصاص، أقلام تلوين

سلة

التعليمات:

أطلب من طفلك مشاركة بعض الأنشطة التي يستمتع بها.

إجعل طفلك يكتب أو يرسم هذه الأنشطة على قطع منفصلة من الورق. بعض الأمثلة: الذهاب إلى الحديقة واللعب مع الكلب مشاهدة فيلم مع العائلة وما إلى ذلك.

ضع ورقة النشاط في ظرف وأتركها في السلة.

عندما يمر طفلك بيوم صعب ويحتاج إلى بعض الفرح، يمكنه سحب ظرف من السلة والقيام بالنشاط الذي إختاره.

تأكد من أن هذه الأنشطة سهلة نسبياً بدون أي مواد معقدة.

[اضغط هنا](#) للإستماع إلى "A Visitor for Bear" بقلم بوني بيكر.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

عمل يوميات المرونة الشخصية

المواد:

مفكرة

أقلام تلوين

أقلام رصاص

التعليمات:

فكر في الوقت الذي فعلت فيه شيئاً صعباً لأول مرة. على سبيل المثال: المحاولة مرة أخرى بعد الفشل في شيء، التغلب على الخوف من شيء كنت خائفاً منه، وما إلى ذلك.

إستخدم الكلمات أو الصور أو الرسومات في المفكرة لكل حدث.

إستمِر في الإضافة إلى يومياتك في كل مرة تفعل فيها شيئاً لم يكن سهلاً ويتطلب بعض الجهد ولكنك تمكنت من التغلب على الصعوبات وأنجزت المهمة.

ستساعدك هذه اليوميات على تذكر التجارب التي شكلت شخصيتك وعززت ثقتك بنفسك.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة التي تساعد على بناء المرونة.

نصيحة اليوم:

إمنح طفلك فرصاً للتفكير والتصرف بشكل مستقل وإتخاذ قراراته الخاصة.

شجع ممارسة الإنتباه لتعلم كيفية التهدة والتفكير بوضوح.

حافظ على علاقات داعمة وموثوقة مع طفلك.

دع طفلك يعرف أنه لا بأس في طلب المساعدة.

شجع طفلك على إيجاد الحلول قبل تقديم النصيحة.

كن نموذجاً وتحدث إلى طفلك عن المواقف الصعبة التي واجهتها والحلول التي إستخدمتها.

شجع طفلك للحفاظ على موقف إيجابي تجاه الأعمال المنزلية والمدرسية من خلال إيجاد المتعة في عملها.

