



VOLUME #140

ممارسة الهدوء والسلام في الأوقات الصعبة

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

تعليم طفلك ممارسة الهدوء أثناء الأوقات الصعبة هي مهارة سيستخدمها بالتأكيد طوال حياته. خلال جائحة كوفيد-19، خضع الأطفال لتغييرات في حياتهم وتحديات جديدة. فمن المهم جداً مساعدة طفلك على تنمية ممارسة التنظيم الذاتي، حتى يتمكن من التغلب على الصراع، والعتور على الإنسجام عندما يشعر بمجموعة من الأحاسيس. خلال هذه النشرة، سيتم تزويدك بالأنشطة التي ستساعد طفلك العتور على الهدوء والسلام.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

الأمان بين ذراعي الوالدين

التعليمات:

عندما يبكي طفلك، قد يكون أول شعور لديك هو حمله وهزه. يساعد هز الطفل على الشعور بالأمان وبالتالي يكون له تأثير مهدئ.

فيما يلي بعض الخطوات التي يجب تذكرها عند هز الطفل.

إنتبه لطفلك وإستعمل الحركات التي تهدئه. على سبيل المثال، هزه من جانب إلى آخر، ذهاباً وإياباً، وما إلى ذلك.

إبقِ طفلك قريباً من جسمك وحافظ على التواصل البصري.

كن ثابتاً ومتناغماً مع إيقاع الهز.

إذا لم يكن الهز مهدئاً لطفلك، حاول غناء أغنية هادئة والتحرك على الإيقاع.

[إضغظ هنا](#) للإستماع إلى "Relaxing Music" للأطفال.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

الهدوء من خلال الرسم

المواد:

كريم حلقة

3-4 ألوان مختلفة من الطلاء

صينية

شوكه او عصا البوظة

ورقة بيضاء (إختياري)

التعليمات:

ضع صينية أمام طفلك. إذا كان الطقس دافئاً، يمكنك أخذ هذا النشاط إلى الخارج.

رش بعضاً من رغوة الحلقة على الصينية، دع طفلك ينشر كريم الحلقة على جميع أنحاء الصينية ببيده.

دع طفلك يضيف قليلاً من الألوان المختلفة على كريم الحلقة، وشجعه على مزج الطلاء مع كريم الحلقة.

أعطِ طفلك شوكه أو عصا البوظة و دعه يواصل التحريك.

إختياري: ساعد طفلك بوضع ورقة بيضاء بعناية على كريم الحلقة، والضغط عليها.

إنزع الورقة وشاهد أنت وطفلك التحفة الرخامية الجميلة التي صنعها.

دع الورقة تجف.

بـقلم نيك أورتتر وألبسون تايلور. [إضغظ هنا](#) لقراءة "My Magic Breath: Finding Calm Through Mindful Breathing"

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

عصا إيقاعية مهدئة

المواد:

أنابيب من الكرتون مثل: أنابيب المناشف الورقية

كرتون

أقلام تلوين

خرز

مقص

شريط لاصق

ورق ألومنيوم

إختياري: مواد للزينة. مثل مواد ذات لمعان، كرات قطنية ملونة، وما إلى ذلك.

التعليمات:

دع طفلك يضع أحد طرفي الأنبوب على قطعة من الكرتون ورسم دائرتين لعمل الأغصية.

أطلب من طفلك إغلاق جانب واحد من الأنبوب بأحدى الدوائر بالشريط اللاصق.

دع طفلك يقطع قطعتين أو ثلاث قطع من ورق الألمنيوم أطول بقليل من الأنبوب.

دع طفلك يطوي كل قطعة من ورق الألمنيوم ثم يقوم بلفها معاً، ثم يضعها داخل الأنبوب.

دع طفلك يضع الخرز في الأنبوب، ويغلق الجانب الآخر بالدائرة الأخرى بالشريط اللاصق.

شجع طفلك على تزيين الأنبوب.

عندما ينتهي طفلك من تزيين الأنبوب، شجعه على قلب العصا رأساً على عقب لسماع الإيقاع داخل الأنبوب.

[إضغظ هنا](#) لصنع "A Jar Full of Feelings".

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

وعاء التهدة

المواد:

وعاء

الألعاب والأشياء المهدئة والمفضلة لطفلك. مثل: الفقاعات، عجينة اللعب، أقلام تلوين، مفكرة، بطانية، وما إلى ذلك.

التعليمات:

أطلب من طفلك جمع بعض الألعاب والأشياء المفضلة لديه ووضعها في وعاء.

ضع عدة أشياء مهدئة في الوعاء.

ضع الوعاء في مكان بإستطاعة طفلك الوصول إليه بسهولة.

شجع طفلك على إستخدام الوعاء المهدئ لمدة 10-30 دقيقة كل يوم أو عندما يحتاج إلى التهدة. كلما زاد إستخدام طفلك للوعاء عندما يكون هادئاً، زاد إستخدامه له في لحظات الغضب.

[إضغظ هنا](#) للإستماع ومشاهدة "Yoga for Kids!".

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

سلام مع هوايتي

المواد:

ورق

قلم رصاص

التعليمات:

إيجاد هواية هي طريقة رائعة للتعبير عن النفس. قضاء الوقت في نشاط تستمتع به سيساعدك على الشعور بالسعادة والإسترخاء.

على قطعة من الورق، أكتب قائمة بالإهتمامات التي ترغب في ممارستها كهواية. مثل: القراءة، ممارسة الرياضة والتمارين، العمل في الحديقة، الطهي، وما إلى ذلك.

عند الإنتهاء، قم بتحليل كل هواية لفوائدها العامة.

تذكر، من خلال هوايتك تتعلم مهارات جديدة، وتغذي إبداعك، وتبني إحترامك لذاتك.

قم بتقييم إهتماماتك، "1" الإهتمام الذي ترغب في تحقيقه وممارسته كهواية أولاً.

عند الإنتهاء، حدد هدفاً للقيام بهذا النشاط مرة واحدة على الأقل يوماً لمدة 30 دقيقة إلى ساعة واحدة. مع تقدم الوقت، ستجد نفسك أكثر هدوءاً عندما تقضي وقتاً مع هوايتك.

[إضغظ هنا](#) للإستماع إلى "Belly Breathing: Mindfulness for Children".

نصيحة اليوم:

شجع طفلك على الهدوء من خلال تهدة نفسك. حاول صياغة الكلمات والأفعال بطريقة إيجابية.

عندما يعاني طفلك من خلل في التنظيم، تذكر أنه لا يزال يتعلم كيفية التحكم في أحاسيسه. علم طفلك تقنيات التهدة. مثل اليوغا والتأمل وما إلى ذلك.

حمل طفلك المسؤولية. المهام التي يجبها طفلك قد تكون مهدئة للغاية.

ساعد طفلك على التعامل مع مشاعره. يمكنك بهدوء التحقق من مشاعر طفلك بالقول: "أرى إنك مستاء. دعنا نأخذ أنفاساً عميقة سوياً".



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada