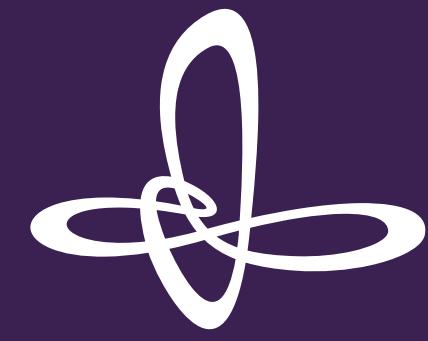


Well-being While Staying Home

نصائح للحفاظ على راحتك
النفسية أثناء البقاء في المنزل



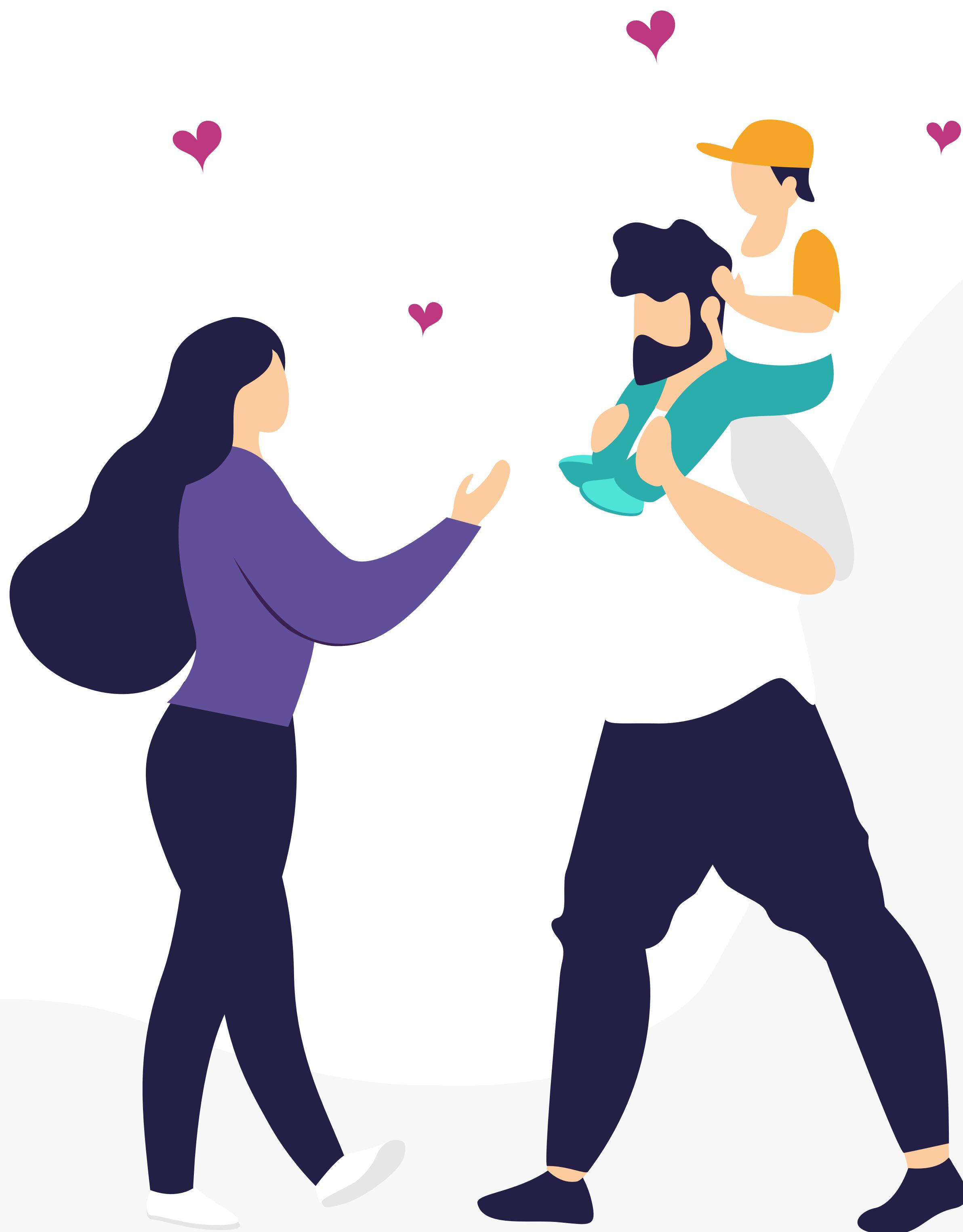
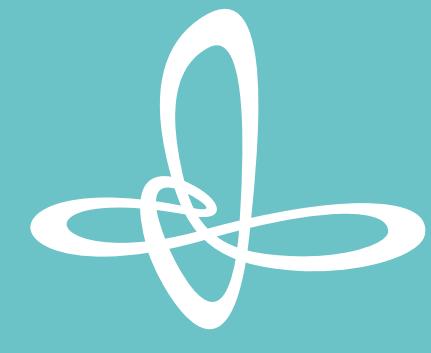


أهلاً وسهلاً!

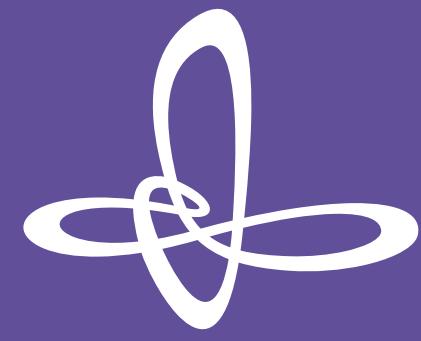
أصدقاؤك في إثراء موجودون لمساعدتك وأفراد عائلتك أثناء جائحة فيروس كورونا "كوفيد-١٩" التي نمر بها. ففي هذه الأوقات غير المسبوقة، قد تواجه فيها سلسلة من الضغوط النفسية والاضطراب في حياتك اليومية.

لذا اسمح لنفسك بالحصول على لحظاتِ لتقدير العمل الرائع الذي تقوم به خلال هذه الأوقات الصعبة وغير المستقرة.

وفي غضون محاولتنا لخلق إحساس جديد بالحياة الطبيعية، **لا تنس بأنه من المهم أن تعتنى بنفسك** لتمكن من رعاية أطفالك. ولذلك، نرغب في أن نشاركك بعض الأفكار.

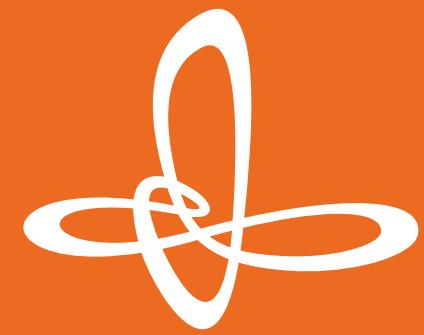


اهم براحة طفلك



اهتم براحة طفلك

يتمتع الأطفال بالمرونة، لكنهم سيأتون إليك لتوّجه لهم الدعم خلال الأوقات العصيبة. يمكنكم، كآباء، إرشاد العائلة لكييفية تحمل هذه الأوقات الصعبة سوياً.



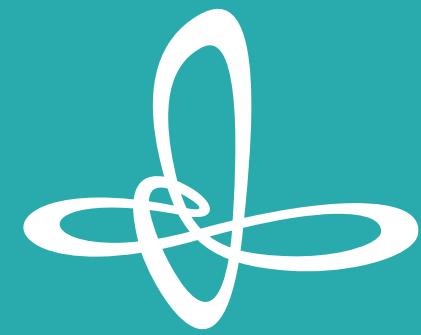
طمأن طفلك

ووجه لهم عبارات تحفيزية عندما يتصرفون بشكل جيد، ووضح لهم ما هي الأشياء التي يمكنهم تحسينها، كغسل اليدين والتباعد الاجتماعي. كأبوين، أنتما تملكان الفرصة لظهوروا للأطفالكم مدى بحكم واهتمامكم. أخبروهم بحبكم، وأظهروا لهم ذلك.

راقب واسمع

يرغب الأطفال بأن يشعروا أنك تسمعهم. من المهم في أوقات كهذه أن تراعي احتياجاتهم النفسية والعاطفية. يمكن للأطفال التعبير عن مشاعرهم من خلال اللعب أو الرسوم أو الصور أو كتابة القصص أو الحركة أو قضاء وقت هادئ.





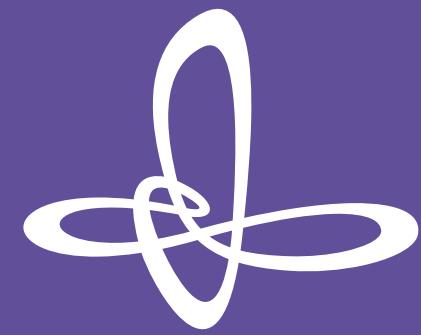
اصنع الطرق الصحية المثالّية للتأقلم

ابق هادئاً ودع أطفالك يعلمون أنه من الطبيعي امتلاك مشاعر وأفكار مختلفة وأنه يمكنهم دوماً التحدث إليك. فيمكنك على سبيل المثال القول "أنا أشعر بالذوف والقلق أحياناً أيضاً".

خفف التوتر

مارس اهتمامك بنفسك يومياً. اشرب الماء، وقم بالتمارين الرياضية، واحصل على نوم كافٍ، وقم بشيء تستمتع به. إذا كنت هادئاً يمكنك خلق بيئة عائلية هادئة مما يساعد طفلك أن يشعر هو بالأمان.





قلل من التوتر

سيشعر الأطفال بتوترك وقلقك. قلل من تعرض أطفالك للإعلام والاستماع لمحادثات الراشدين.

حافظ على الروتين

دائماً ما نجد الراحة في الأشياء المتوقعة والمألوفة. اصنع شكلًا وهيكلاً ليوم طفلك وكذلك لروتينك الشخصي.

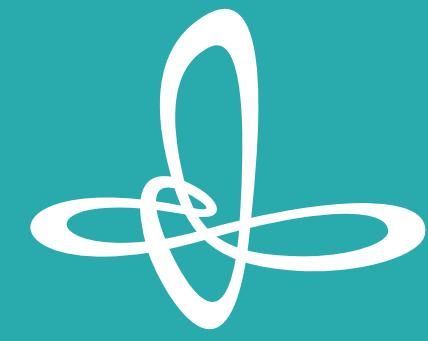
التنفس العميق

التنفس بعمق وبطء هو استراتيجية مهدئة. اطلب من أطفالك أن يتظاهروا بأن بطنهم كالبالون واطلب منهم أن يأخذوا نفساً طويلاً وعميقاً وبطيئاً لملء هذه البالون بالهواء ثم إخراج هذا النفس ببطء عبر الفم. وكرر ذلك.



تبادلوا الأدوار

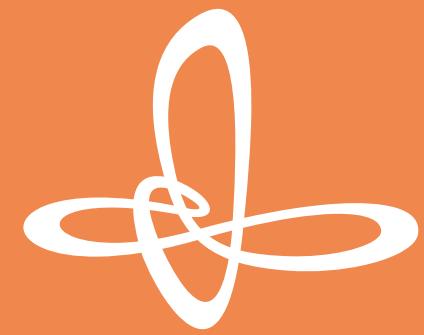
تناوبوا الأدوار في إمضاء الوقت مع أطفالكم. ويمكن أن يكون ذلك فرصة لخلق وقت فردي خاص مع طفلك.



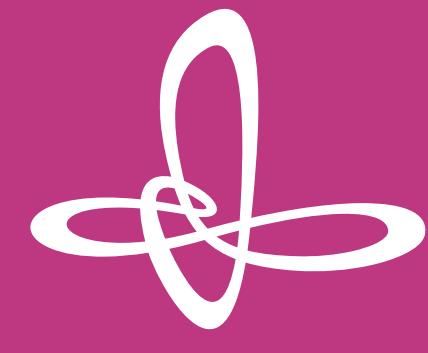
رغم كل هذه الظروف وعدم الاستقرار فقد ظفرت
بقضاء وقت أطول مع أطفالك. قم ببناء رابط عائلي
أقوى معهم. استمتع بكل لحظة.

**كن لطيفاً وصبوراً
ومتفهماً لنفسك. اعتن بنفسك!**





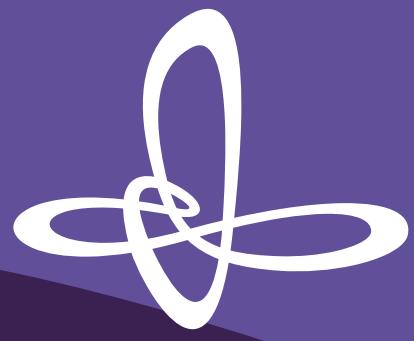
"وقتي الخاص" شباب



الاعتناء بالنفس: للآباء

قد يكون قضاء الوقت في المنزل مع العائلة صعباً ومجهداً. لذا **خصص وقتاً لاعتنائك بنفسك وسعادتك**. فيما يلي خطوات من "أجل" وقتي الخاص





كنْ نشيطاً

المحافظة على نشاطك خلال اليوم يمكن أن يساعد على تخفيف التوتر وهو أمر جيد لصحتك. إذا كنت في المنزل، قم بالمشي، قم بالتمارين الرياضية التي تعتمد على وزن الجسم، قم بأخذ نفس عميق أو مارس اليوجا. تفاعل مع أطفالك في وقت اللعب.

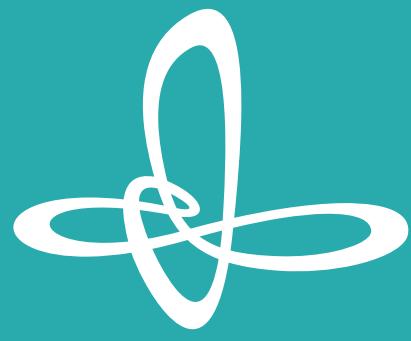
أخبر طفلك بأن هذا "وقتي الخاص"

يمكن للأطفال أن يجدوا صعوبة في تتبع الوقت. قم بوضع شيء مادي لتوسيع الوقت. مثلاً أخبر طفلك "سأقوم بالجلوس (للقراءة/التفكير) بينما أناأشرب الماء هذا. سأعود عندما أنهي كأس الماء".

كن اجتماعياً

تواصل مع الأشخاص الذين تحبهم والأصدقاء عبر الهاتف ومكالمات الفيديو، لكن لا تنسى أن وقت اللعب مع طفلك يمكن أن يكون حدثاً اجتماعياً.





النوم. أنت نائم عندما ينام طفلك

حافظ على روتين وقت النوم. إذا كان أطفالك يواجهون مشاكلًا في النوم غني لهم أغنية هادئة يحبونها. النوم أمر أساسي لصحتنا وللحفاظ على حياة متوازنة.

الموسيقى

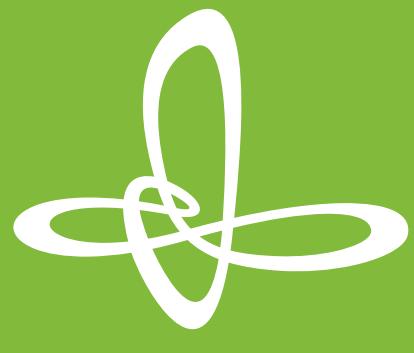
تملك الموسيقى القدرة على تغيير المزاج. خصص لائحة من الأغاني للسترخاء، والتنشيط والسعادة. اكتشف أنماطًا مختلفة من الموسيقى.

الإجازة

أحضر الإجازة لبيتك! فأنت الآن في "إجازة بيئية". ابحث عن المتعة في أنشطة أطفالك. عندما تقوم بمساعدة طفلك في الاستحمام، قم بنقع أقدامك في ماء دافئ. عندما يقوم طفلك بالقراءة، قم بقراءة بعض الصفحات من كتابك المفضل. عندما يلعب طفلك، العب معه ومارس التمارين الرياضية خلال اللعب. حضر أطباقةً جديدةً كأنك تأكل في مطعم. شاهد فيلماً عائلياً.



قوة اللعب



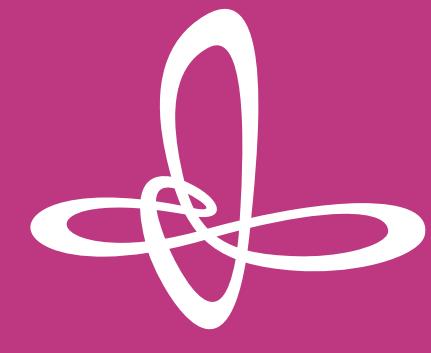
اجمع عائلتك معًا من خلال اللعب.

لقد حان وقت اللعب!

يعد وقت اللعب أمرًا أساسياً للأطفال والكبار لتحفيز التطور الفكري والاجتماعي والحركي. كما يمكن للعب أن يخلق ذكريات سعيدة ويرفع الروح المعنوية ويحسن مزاجك.

لا توجد هناك حدود لمكان اللعب، أو متى يمكنك اللعب أو كيفية اللعب. دعوا خيالكم يستكشف خيارات اللعب اللامحدودة في منازلكم.





أَيُّهَا الْأَبَاءُ،
أَنْتُمْ تَقْوِيُونَ بِعَمَلِ رَأْيٍ
مِّنْ خَلَالِ بَذْلِكُمْ لِقَصَارِي جِهْدِكُمْ!

