

بذور لتنمية صحتك النفسية

التعايش مع عواطفنا

للآباء / مقدمي الرعاية – الجزء الرابع

المقدمة

في نشرتنا الإخبارية السابقة، عرضنا ثلاث مهارات حياتية لمساعدتنا في تدبير عواطفنا عندما نشعر بالتوتر. تعمل هذه المهارات كأدوات يمكننا استخدامها عندما نواجه حالة طوارئ عاطفية. وهي تساعدنا على اجتياز الأوقات الصعبة دون التصرف بناءً على دوافعنا مما يجعل الأمور تزداد سوءاً.

ستركز هذه النشرة الإخبارية على ثلاث مهارات جديدة يمكننا استخدامها للمساعدة في حماية صحتنا النفسية وتحسينها.

المهارة الأولى هي الاعتناء بالذات. يذكرنا الاعتناء بالذات بتخصيص وقت كل يوم لتحسين صحتنا وعافيتنا الجسدية والنفسية. عن طريق القيام بذلك، سنكون أقدر على التعامل مع عواطفنا و"الفوران" الذي نحسه عندما يرتفع مستواه.



المهارة الثانية هي الاستماع. تساعدنا مهارة الاستماع على الانتباه إلى ما يقوله الآخرون، وتُظهر أننا نستمع بنشاط. عن طريق ممارسة هذه المهارة، يمكننا منع الكثير من سوء الفهم.



المهارة الأخيرة هي الاحترام. يذكرنا الاحترام بمعاملة أنفسنا والآخرين باحترام. حتى لو لم نشعر بالاحترام، فلا يزال بإمكاننا إظهار الاحترام. يساعد إظهار الاحترام على تحسين احترامنا لأنفسنا.



يصعب تعريف الاحترام، لكننا جميعاً نعرف كيف يبدو وكيف نشعر به. يتضمن الاحترام أيضاً أن نكون منفتحين ومتقبلين للآخرين، بما في ذلك اختلافاتهم.

عن طريق العمل على تحسين الطرق التي نعبر بها عن أنفسنا ونتواصل من خلالها مع الآخرين، يمكننا تحسين مهارات التأقلم والثقة لدينا. سيساعدنا هذا على التعامل مع التوتر بشكل أفضل.

في هذا العدد

- 1..... مهارة الاعتناء بالذات
- 2..... الاستماع
- 3..... الاحترام
- 4..... أنشطة يمكن
- 5-6..... القيام بها في المنزل

WINDSOR-ESSEX COUNTY
HEALTH unit
Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex

wechu.org



الاعتناء بالذات



© Michelle Ayres & Carol Vivyan.
The Decider Skills Manual 2019.

الاعتناء بالذات هي مهارة يجب أن نمارسها يومياً.

عندما نمارس الاعتناء بالذات، سيساعدنا ذلك على الشعور بأننا أفضل جسدياً ونفسياً. كأباء ومقدمين للرعاية، غالباً ما نقضي الكثير من الوقت في رعاية الآخرين. من الأهمية بمكان أن نتذكر أن نعتني بأنفسنا.

الاعتناء بالذات مهمة لأنها تساعدنا على مجابهة تحديات الحياة. مثلما نشحن بطاريات هواتفنا، نحتاج إلى الحفاظ على نشاطنا عن طريق الاعتناء بأنفسنا. عندما نمارس الاعتناء بالذات، يصبح من الأسهل الاستجابة عندما يكون مستوى "الفوران" لدينا مرتفعاً.

يمكن لكلمة "الذات" في الاعتناء بالذات أن تذكرنا بالقيام بانتظام بأشياء من شأنها أن تعيد شحن بطارياتنا:

النوم

وممارسة الرياضة

الأكل

ما التحديات التي نواجهها،
وما الذي يزعجنا/ يضايقنا أكثر.

النظر

شيء ممتع يمكنك القيام به كل يوم. **اكتشاف**

نحن نرتدي الخوذات للمساعدة في حمايتنا عند ركوب دراجة أو دخول موقع للبناء. إن ممارسة الاعتناء بالذات كل يوم تشبه ارتداء الخوذة. وسيساعد على حمايتنا قبل أن نواجه التحدي التالي.

يبدو الاعتناء بالذات مختلفاً بالنسبة لكل شخص. اجعله أولوية وافعل شيئاً واحداً على الأقل لنفسك كل يوم.

أفكار للاعتناء بالذات

<p>مارس الرياضة بانتظام</p> <ul style="list-style-type: none">• كن نشيطاً. اخرج واستكشف مساحة خضراء.• ابحث عن نشاط تستمتع به، ونفذه فحسب.	<p>كن لطيفاً مع نفسك</p> <ul style="list-style-type: none">• استخدم الحديث الذاتي الإيجابي.• عامل نفسك بنفس الطريقة التي تعامل بها صديقاً يتعرض لنفس الموقف.
<p>تناول الطعام بوعي</p> <ul style="list-style-type: none">• تناول المزيد من الفواكه والخضروات.• اشرب المزيد من الماء.• تناول الطعام مع الآخرين.• اطبخ وجبتك المفضلة.	<p>مارس هواية و/أو تعلم مهارة جديدة</p> <ul style="list-style-type: none">• سيؤدي هذا إلى زيادة ثقتك بنفسك واهتماماتك.• يمكنك التعرف على أشخاص جدد.
<p>استرخ</p> <ul style="list-style-type: none">• خصص وقتاً لنفسك.• اكتشف عما يناسبك.• اقرأ، تأمل، مارس اليوغا	<p>ساعد الآخرين</p> <ul style="list-style-type: none">• ساعد في مشروع مجتمعي.• تطوع في مجتمعك المحلي.• إن مساعدة الآخرين تساعد أنفسنا على الشعور بالتحسن.• قدم مجاملة يومياً.
<p>وازن نومك</p> <ul style="list-style-type: none">• ضع روتيناً لما قبل النوم.• قلل وقت تصفحك لوسائل التواصل الاجتماعي.• اذهب إلى السرير واستيقظ في نفس الوقت كل يوم.	<p>استمتع ببعض المرح و/أو كن مبدعاً</p> <ul style="list-style-type: none">• ارسم أو لَوّن.• مارس إحدى الألعاب اللوحية• افعل شيئاً يجعلك تضحك.• استمتع!

استمع



© Michelle Ayres & Carol Vivyan.
The Decider Skills Manual 2019.

يعد الاستماع مهارة مهمة، والتي نركز فيها على ما يقوله الشخص الآخر.

في بعض الأحيان، نشئت انتباهنا بسبب الأمور التي تحدث من حولنا، أو التكنولوجيا، أو حتى أفكارنا الخاصة. عندما لا ننتبه، قد يؤدي ذلك إلى ارتكاب أخطاء وسوء فهم. قد يجعل هذا مستوى "الفوران" لدينا يرتفع. من النصائح المفيدة لاستخدام مهارة الاستماع أن نتذكر أن لدينا أذنين اثنتين وفم واحد. لذلك علينا أن نستمع ضعف ما نتكلم.

كيف يمكننا أن نظهر للآخرين أننا نستمع إليهم حقاً؟

**ملحوظة: من المهم أن نتذكر أن علامات الاستماع النشط قد تختلف باختلاف الثقافات.

التواصل بالعينين.



الابتسام.



الميل نحو الشخص /مواجهة الشخص.



الايحاء بالرأس.



الردود أو التعليقات الشفهية:
نعم، "حسناً"، "أها".



إظهار الاهتمام:

- اطرح اسئلة.
- اطلب المزيد من المعلومات.
- كرر ما يقوله المتحدث لتظهر أنك قد فهمت.



لا تقاطع أو تغير الموضوع.



احترم وجهة نظر الشخص الآخر.



أجب باحترام وكن صادقاً.



عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك.



في المرة القادمة التي تتحدث فيها مع أحدهم، تذكر أن تستخدم هذه المهارات.

الاحترام



© Michelle Ayres & Carol Vivyan.
The Decider Skills Manual 2019.

يتعلق الاحترام بتثمين وتقدير الآخرين وآراءهم.

من المهم أيضاً أن نحترم أنفسنا. عندما نعامل الآخرين باحترام، فمن المرجح أن يعاملونا باحترام. عندما نكسب احترام الآخرين ونظهر الاحترام لهم، سيتزايد احترامنا لأنفسنا.

امنح الاحترام ← → وستحصل على الاحترام.

احترم ذاتك والآخرين والبيئة.

المساواة والتقدير.

قل من فضلك، شكراً لك وآسف.

كن مهذباً ولطيفاً ومراعياً لشعور الآخرين.

الأذنان للاستماع.

التواصل الواضح والهادئ.

عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك به.

R E S P E C T



من الأهمية بمكان فهم وتقدير أوجه التشابه والاختلاف بين الناس. عن طريق الاعتراف بالتنوع والاحتراف به، يمكننا أن نتعلم احترام والاعتناء ببعضنا البعض.

من المهم الاحتراف بمدى اختلافنا وبما هو مشترك بيننا وبين الآخرين. يمكن أن يساعدنا ذلك على فهم الآخرين بشكل أفضل، كما يمكن أن يعلمنا كيفية احترام والاعتناء ببعضنا البعض.

أمثلة على الاحترام

أمثلة على عدم الاحترام

أن نكون ودودين مع أنفسنا والآخرين.

أن تكون انتقادياً أو ساخراً.

أن نتسم بالصراحة دون أعدار أو مبالغة.

الكذب أو النميمة بين الناس.

أن تكون موثوقين وأن نحافظ على مواعيدنا.

إهانة أو جرح مشاعر الآخرين.

أن نعامل الآخرين بالطريقة التي نريد أن نُعامل بها.

أن نكون أنانيين وأن نضع أنفسنا فوق الآخرين.

إعادة التدوير والحد من النفايات.

الهدر وعدم الاهتمام بالبيئة.

الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو



قد تفيد ممارسة مهارات الاعتناء بالذات والاستماع والاحترام في المنزل. يمكن أن يسهل العمل على هذه المهارات على طفلك استخدامها عندما يمر بوقت عصيب.



فيما يلي بعض الأمثلة على أنشطة يمكنك القيام بها في المنزل مع طفلك. يمكنك العثور على المزيد من الأنشطة على موقع الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو.

الاعتناء بالذات

ورقة نصائح لطفلك لمساعدته على إيجاد طرق للشعور بالارتياح وتجديد طاقته. عندما يتعرض لمواقف صعبة، ستكون لديه الطاقة والموارد والاستراتيجيات لمساعدته على تجاوزها!	<u>مبادئ الاعتناء بالذات للطلاب</u>
ورقة نصائح للآباء/مقدمي الرعاية تتضمن وسائل تذكير أساسية للرعاية الذاتية، والتي قد تفيد عند مواجهة التحديات.	<u>اعتن بنفسك</u>
تمرين للتنفس، والذي يمكن أن يساعد في خلق تواصل عميق بين العقل والجسم مما قد يساعد في تدبير العواطف.	<u>التنفس العميق من البطن</u>
تعلم الأطفال طريقة لتهديئة أنفسهم عند شعورهم بالقلق أو التوتر.	<u>نزهة تخيلية على القدمين</u>
يساعد هذا النشاط الأطفال على ملاحظة الأشياء الجيدة في يومهم وتحويل تفكيرهم إلى أفكار إيجابية.	<u>سجل الامتنان</u>

الاستماع

يمكن لعب الألعاب التالية في المنزل لممارسة مهارات الاستماع:

يمكن ممارسة لعبة الهاتف في أي وقت مع 3 أفراد أو أكثر من أفراد العائلة.	<u>لعبة الهاتف</u>
سيمون يقول هي لعبة رائعة لتدريب طفلك على الانتباه والإصغاء للتعليمات.	<u>سيمون يقول</u>
هي لعبة رائعة للتدريب مهارات الاستماع أثناء ممارسة الأنشطة. عندما يسمع "ضوء أخضر!" عليه أن يركض، وعندما يسمع "ضوء أحمر" يجب أن يحاول التوقف بأسرع ما يمكن.	<u>ضوء أحمر، ضوء أخضر</u>
استمع إلى القصص باستخدام كتب القراءة بصوت عالٍ من الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو أو قراءة كتاب معاً.	<u>قراءة الكتب بصوت عالٍ</u>

الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو



الاحترام

<p>علم طفلك أن يرى الجوانب الإيجابية التي تحدث يومياً:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلب من طفلك تزيين سلة أو جرة أو علبة سيتم استخدامها لوضع "الرسائل الإيجابية" فيها. • شجع طفلك على كتابة أو رسم أفعال أو أمور إيجابية يلاحظ أن الآخرين يفعلونها أو يقولونها (قد تحتاج أولاً إلى شرح أو تقديم أمثلة لطفلك على هذه الأفعال). • املاً الحاوية خلال الأسبوع بتعليقات كل واحد من أفراد الأسرة أو برسومات للأفعال الإيجابية أو التعليقات التي لاحظها أو سمعها. • اقرأ الرسائل الإيجابية التي جمعتها عندما يكون الجميع معاً وناقش كيف أنها تُظهر الاحترام. • في الأسبوع التالي، اطلب من أفراد العائلة أن يكتبوا أو يرسموا ما فعلوه ويُظهر احترام الآخرين أو أنفسهم. 	<p>لاحظ الجوانب الإيجابية مقتبس من الصحة النفسية المدرسية في أونتاريو</p>
<p>باستخدام حاوية شفافة، اطلب من أفراد الأسرة إضافة حبة فاصوليا/ معكرونة/ كرة زجاجية مقابل كل عمل طيب يقوم به أحد أفراد الأسرة ويلاحظه شخص آخر. يساعد تشجيع أعمال اللطف على بناء سلوك يتسم بالاحترام.</p>	<p>جرة اللطف</p>
<p>برنامج مجاني يوفر أنشطة سريعة تنطوي على اللطف للعائلات من جميع الأعمار، وموضوعات للمناقشة (بما في ذلك موضوع الاحترام)، وتلميحات للتدوين في السجل اليومي.</p>	<p>اللطف في المنزل (مؤسسة أعمال اللطف العشوائية)</p>



بذور لتنمية صحتك النفسية

التعايش مع عواطفنا

للآباء / مقدمي الرعاية - الجزء الرابع

ملخص السلسلة

هذا هو العدد الأخير من سلسلة نشرات بذور النمو للصحة النفسية. أعدت هذه السلسلة لمساعدة الآباء/ مقدمي الرعاية والأطفال على تعلم كيفية فهم مشاعرهم والتعامل معها بشكل أفضل، خاصة خلال الأوقات العصيبة. تتحدث النشرات الإخبارية عن المهارات والأنشطة المختلفة التي يمكن القيام بها في المنزل لمواصلة تطوير هذه المهارات.

إذا أردت قراءة السلسلة الكاملة من نشرات بذور النمو الإخبارية للصحة النفسية، يمكنك العثور عليها على [موقعنا الإلكتروني](#).