

# ست نصائح للتربية خلال الأوقات غير المستقرة

## 1. اعتن بنفسك



يمكن أن تكون تربية الأطفال صعبة في كثير من الأحيان، خاصة في الأوقات الصعبة وغير المستقرة. يمر كل شخص بأوقات يشعرون فيها بالتوتر أو الاضطراب الشديد. من الصعب أن نكون كرماء وداعمين للآخرين عندما يكون علينا أن نتعامل مع مشاعرنا الكبيرة في نفس الوقت. خذ بعض الوقت للتفكير في ما يجعلك تشعر بالراحة، وكيف يمكنك تضمين بعض منها في يومك. يحتاج الأمر لبعض الطاقة لممارسة هذه الأشياء، ولكن سرعان ما ستشعر بالنشاط عند القيام بها.

## ما الذي يمكنك القيام به لرعاية نفسك والشعور بالراحة؟

اكتب لنفسك قائمة بما يجعلك تشعر بالراحة واختر شيئاً كل يوم للقيام به لنفسك. تشمل بعض الأفكار ما يلي:

- قضاء وقت لنفسك فقط. يمكنك أن تجلس وتنظر من النافذة، وتحصل على التدليك، وتمارس بعض تمارين التنفس، وتستمع إلى بعض الموسيقى، وتحرك/تمدد جسمك.
- استخدم جدولاً أو روتيناً عائلياً لمساعدة الجميع على تخطيط أيامهم. (يحب العقل البشري معرفة ما يمكن توقعه. وإلا، فإنه يشعر بمزيد من التوتر).
- استمع إلى تأمل موجه. حاول البحث في يوتيوب على اقتراحات للتأمل بلغتك، أو تفضل بزيارة الموقع [/www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources](http://www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources)
- اقرأ بعض الرسائل الملهمة
- حاول التفكير بشكل منتظم في ثلاثة أشياء أنت ممتن لها
- قم بالصلاة أو اشكر الله
- نم مبكراً. مارس نظاماً جيداً للنوم، مثل عدم النظر في شاشات لمدة ساعة قبل الذهاب للنوم والالتزام بمواعيد نوم منتظمة.

## 2. حافظ على الروابط الاجتماعية

بينما نبقى متباعدين جسدياً، يكون من المهم أكثر أن نحافظ على الروابط الاجتماعية لحماية صحتنا العاطفية. تذكر أن تقوم بذلك أثناء الحفاظ على المسافة البدنية قدر المستطاع.



### يمكنك القيام بذلك عن طريق:

- التحدث إلى العائلة والأصدقاء عبر دردشة الفيديو أو الهاتف
- إذا لم يكن التحدث المباشر متاحاً، اكتب رسائل البريد الإلكتروني أو الخطابات للأصدقاء والعائلة
- اصنع لافتات تشجيعية وضعها في نوافذك لدعم جيرانك
- اذهب للخارج والقف التحية على الجيران والأصدقاء. فقط تأكد من الاحتفاظ بمسافة 1.5 مترًا بعيداً عن أي شخص لا يقيم معك.

## 3. خذ فترة للراحة (مع الأطفال أو بدونهم)

تذكر أنك لست وحدك - الجميع يجاهدون مع هذه التغيرات غير المتوقعة في حياتنا، والكثير منا يحتاج إلى بعض الدعم الإضافي. كن رحيماً بنفسك وافهم أنك لا يمكنك أن تقوم بكل شيء.



إذا كنت تشعر بالإرهاق، جد طريقة لإيقاف رد فعلك المبني على القلق. اذهب في نزهة في الجوار. حاول ممارسة التأمل أو التنفس العميق لبضع دقائق. اتصل بصديق أو خدمة دعم. عندما تجد طرقاً لإعطاء نفسك استراحة، سترجع إلى أطفالك وأنت أكثر قدرة على تلبية احتياجاتهم.

## 4. تحقق من مشاعر الأطفال

يتطلع إلينا الأطفال لمعرفة كيفية الاستجابة، خاصة في المواقف الجديدة والصعبة. لسنا بحاجة لأن تكون لدينا جميع الإجابات، ولكن ما يدعمهم هو الاعتراف بمشاعرهم. استجب لمشاعر طفلك بقبولها والاستماع إليها والجلوس مع طفلك عند شعورهم بخيبة الأمل على سبيل المثال، بدلاً من محاولة إصلاح الأمر أو إقناعهم بالعكس.



## 5. اقض وقتاً بالخارج مع أسرتك

تحسن التمارين الرياضية من مزاجك وتعطيك الطاقة وتقلل من أحاسيس التوتر والقلق البدني. تظهر الأبحاث أن الأطفال الذين يقضون وقتاً بالخارج في الطبيعة يكونون أكثر هدوءاً وسعادة وصحة وإبداعاً وأفضل في المدرسة.



يمكنك:

- الذهاب في نزهة في الجوار وملاحظة الحقائق المختلفة
- نفخ الفقاعات في الخارج ومشاهدتها وهي تطير بعيداً
- السير إلى المتنزه المحلي
- زرع حديقة.

## 6. الضحك

الضحك يقلل هرمونات التوتر في الجسم. كما أنه يزيد من هرمونات الترابط، حتى تشعر بأمان أكثر مع الشخص الذي كنت تضحك معه. اجعل الإخوة يضحكون معاً للحد من التنافس واجعل الجميع يضحكون معاً لتقليل التوتر الناتج عن البقاء معاً لمدة 24 ساعة/7 أيام في الأسبوع.



تذكر:

إذا لم تلاحظ أي تحسن خلال أربعة أسابيع، أو إذا كنت تشعر بالقلق، برجاء طلب مساعدة مهنية، مثل استشاري في مركز فينكس (Phoenix Centre) أو الممارس العام الخاص بك.

اتصل بمركز فينكس 9138 6234 03 (Phoenix Centre)

الدعم بعد ساعات العمل:

خط Tasmanian Lifeline (8 صباحاً إلى 8 مساءً يومياً) 1800 98 44 34

خط Lifeline (24 ساعة يومياً، كل يوم) 13 11 14

المصادر المستخدمة لإعداد هذه الوثيقة:

- مركز جامعة هارفارد لتنمية الطفل (Harvard University Centre for Developing Child)
- المؤسسة الأسترالية للطفولة (Australian Childhood Foundation)
- لايف لاين (Lifeline)

بتمويل من حكومة تسمانيا، وزارة الصحة.

