

السلوك

nobody's perfect

ابق هادئاً وتواصل مع طفلك

- **ساعد على تهدئة طفلك.** يختار الأطفال أن يتصرفوا بشكل أفضل عندما يكونوا هادئين، ولكنهم أحياناً يحتاجون إلى مساعدتك على تهدئتهم. يهدأ الأطفال الرضّع عادة من خلال المعانقة والهرج والغاء لهم. تحتاج أحياناً إلى أخذ الطفل بعيداً عن المواقف الصعبة، وقد تجد أنه من المفيد أخذ نفس عميق لعدة مرات مع طفلك كي ترتخي عضلاتك.
 - **استمع إلى المشاعر.** التعاطف يعني أن يكون المرء قادراً على فهم ما يشعر به الآخرون. عندما تحاول فهم مشاعر طفلك، تبين له أنك مهتم بمشاعره، وسيعرف أنك تحترمها. ستتمكن من بناء الروابط بينك وبين طفلك من خلال فهم أفضل للأسباب الكامنة وراء سلوكه، وبذلك يشعر الطفل باهتمامك.
 - **ساعد طفلك على التعبير عن مشاعره باستخدام الكلمات.** حدّثه عن المشاعر الشائعة كالسعادة والحزن والخوف والغضب. صف مشاعر طفلك بأسمائها، كأن تقول: "أرى أنك حزين" أو "أنا مسرور لأنك سعيد اليوم! هل حدث شيء ساوً فعلاً؟". يتعلّم الأطفال كيف يشعر الآخرون من خلال الحديث عن مشاعرهم، ويتعلّمون التعاطف معهم عندما تحترم مشاعرهم وتُفهم.
 - **تقبّل مشاعر طفلك.** أعلم طفلك أنه لا بأس من أن يشعر بالانزعاج والغضب، فجميع الناس يشعرون بذلك أيضاً. يمكنك تقبّل مشاعره السلبية دون تقبّل السلوك السلبي. لا بأس من الغضب، ولكن ضرب الآخرين ليس مقبولاً.
- ابق هادئاً. عندما يخرق طفلك القواعد، فإن فقدان أعصابك لن يفيد. يفكر الأطفال بوضوح أكثر عندما تتحدّث إليهم بهدوء. أحياناً يكون من الصعب جدّاً على الأب أو الأم أن يحافظا على هدوءهما ويفكرًا بعقلانية. كن قدوةً حسنة. إذا غضبت وأحسست بأنك قد تقول أو تفعل شيئاً ستندم عليه لاحقاً، اختل بنفسك لبعض الوقت بعد أن تتأكد من أن طفلك في مكان آمن. ابق بمفردك لوضع دقائق حتى تشعر أنك أهدأ حالاً.



For an electronic version of this STAY CALM AND CONNECTED tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements RESTEZ CALME ET EN CONNEXION, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

الرقص على الموسيقى

- يحتاج طفلك أحيانًا إلى الحركة حتى يهدأ. شغل الموسيقى وارقصا في أنحاء المطبخ. غير الموسيقى لتناسب مزاجك. هل تحتاج إلى موسيقى سريعة الإيقاع لتفريغ كل الطاقة؟ أم أنك بحاجة إلى موسيقى هادئة لتهدأ؟ أعط طفلك منشفة الأطباق أو شريطًا عريضًا ليمسكه ويلوح به على نغمات الموسيقى. انضم إلى طفلك، قد تكون أنت أيضًا بحاجة إلى الحركة.

نفخ الفقاعات

- إن أخذ نفس عميق ببطء هو إحدى أفضل الطرق للتهدئة، وتنجح تلك الطريقة مع الكبار والصغار على حدٍ سواء. لجعل التنفس بعمق ممتعًا حاول أن تنفخ الفقاعات. فيما يلي وصفة منزلية لعمل خلطة للفقاعات:
 1. ضع مقدار ½ بوصة (1 سم) من الماء في قدر أو وعاء.
 2. أضف نحو 3 أو 4 رشّات من سائل الجلي (غسيل الأطباق).
 3. اخلط برفق حتى لا يتكوّن الكثير من الرغوة.
 4. أضف ملعقة صغيرة (5 ملم) من الجليسرين إذا كان متوفرًا لديك، ويمكن شراؤه من الصيدليات، لجعل الفقاعات أكبر حجمًا.
- يمكن نفخ الفقاعات من خلال أي شيء له فتحة، كما يمكنك شراء عصا نفخ الفقاعات البلاستيكية، أو استعمال قمع صغير أو قطعة البسكويت البلاستيكية، أو حتى عمل فتحة في غطاء علبة الزبدة.
- يتطلّب نفخ الفقاعات بعض الممارسة. يستطيع أغلب الأطفال التحكّم في تنفّسهم بدرجة كافية لنفخ الفقاعات في سن عامين تقريبًا، ولكن الأمر يختلف من طفل إلى آخر. قد يهوّن إمساكك لعصا الفقاعات الأمر على طفلك.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: