

الوالدان

nobody's perfect

الشعور بالرضا عن النفس

- توقع احترام الآخرين لك. يتعلّم الطفل كيفية التصرف من خلال مراقبة كيف يعامل والداه بعضهما، فإذا كان الوالدان يحترمان بعضهما، سيتعلّم الطفل احترام الآخرين.
- ابق على ارتباط بتقاليدك الثقافية. تكلم مع طفلك حول الأمور التي تهتم بها كثيراً في ثقافتك، كالقيم والمعتقدات والتقاليد والممارسات.
- ليس عليك التخلي عن معتقداتك الثقافية بمجرد أنها تختلف عن معتقدات من حولك. فضلاً عن أن طفلك بحاجة إلى معرفة أصله كما هو بحاجة إلى معرفة المكان الذي يعيش فيه حاضره.
- ثق في حدسك. سيكون هناك دائماً من يشكك في صحة طريقة تربيته لطفلك. ما يهم هو رأيك أنت. اطلب المشورة ممن تحبهم وثق بهم، وتجاهل الآخرين.
- بناء تقدير الذات. الاعتزاز بالنفس هو الشعور الداخلي الذي تنظر فيه لنفسك على أنك شخص جيد. وجزء من وظيفتك كأب أو أم أن تبني تقدير طفلك لذاته، وتساعد على الشعور بالأمن والأمان والحب، وبأن هناك من يفهمه.
- ولكن ماذا عنك أنت؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على الشعور بالأمن والأمان والحب وبوجود من يفهمك أنت أيضاً؟
- اعني بنفسك جيداً. عندما تعتني بنفسك فأنت تبين لطفلك بأنك جدير بالاحترام، وسيتعلّم طفلك أن يحترم ذاته أيضاً. حاول أن تقوم بشيء لطيف لنفسك كل يوم، فأنت تستحق ذلك.

لا تهتم بأن تكون كاملاً، بل اشعر بالرضا لأنك تفعل كل ما بوسعك.



For an electronic version of this FEELING GOOD ABOUT YOURSELF tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU, 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

طهي وصفة عائلية

قصصات أجمل الأوقات

عندما تجهّز طفلك للنوم اطلب منه أن يفكر في ثلاثة أشياء جميلة حدثت له خلال اليوم. شجّعه على التفكير في التفاصيل الصغيرة، هل أحبّ طعام الغداء؟ هل استمتع باللعب مع أحد الأصدقاء؟ هل كان صنع رجل الثلج معك مسلياً؟ يمكنك إضافة أوقاتك الجميلة أنت أيضاً.

يمكنك إذا أردت كتابة بضع كلمات حول كل من الأوقات الجميلة على قصاصة ورقية، ثم اثنها وضعها في صندوق. يمكنك زخرفة الصندوق بالأشرطة والأوراق الملونة مع طفلك. فإذا قال طفلك يوماً "لا شيء جيد يحدث لي أبداً"، أخرج بعض القصصات من الصندوق وأقرأ له قصصات الأوقات الجميلة.

لن يطول الوقت حتى تعتاد أنت وطفلك على التفكير الإيجابي.

هل تتذكر أطعمة مميزة أكلتها عندما كنت صغيراً؟ هل كنت تأكل أطباقاً معيّنة في مناسبات محدّدة كل عام؟ شارك طفلك ذكرياتك واطبخا الأطباق المميزة معاً، فحتى الأطفال الصغار يمكنهم المساعدة في إعداد الطعام. إذا أعددت المقادير بنفسك يمكن لطفلك أن يضعها في الوعاء. أما الأطفال الأكبر سنّاً فيمكنهم تحريك الطعام.

حدّث طفلك عن ذكريات الطفولة بينما تعدّان الطعام سوياً. استمتعا بتناول طبقكما المميز معاً. تأكّد من تأمين سلامة طفلك في أثناء إعداد الطعام، فقد يكون جلوسه في كرسي الطفل المرتفع أكثر أماناً، كما أنه سيكون على نفس ارتفاعك. ابقِ الطفل بعيداً عن أدوات المطبخ الحادة والأسطح الساخنة.

شجّع نفسك

بعد أن يخلد طفلك إلى النوم، خصّص لنفسك لحظة تفكّر فيها بشيء جيد فعلته مع طفلك خلال اليوم.

سجّل بضع كلمات حول نجاحك هذا في مفكرة، وارجع إليها عندما تريد الشعور بالرضا حول دورك كأب أو أم. ستذكرك كلماتك بجميع الأشياء التي تحسن فعلها.



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: