

والدية COVID-19 5

حافظ على هدوءك وتعامل مع القلق والتوتر

إنها أوقات عصبية. إعتنِ بنفسك، لتتمكن من دعم أطفالك

إصغ لأطفالك

كُن مُنفتحاً وإصغ لأطفالك. أطفالك سيحتاجون لك للشعور بالإطمئنان والدعم. إصغ لهم عندما يشاركونك مشاعرهم. تقبل مشاعرهم وإعطيهم شعور بالراحة والأمانينة.

أنت لست وحدك

ملايين الناس لديهم نفس المخاوف مثلنا تماماً. إبحث عن شخص يمكنك التحدث معه عن مشاعرك. إصغ لهم. تجنب وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلك تشعر بالخوف.

خذ إستراحة

جميعنا نحتاج لإستراحة في بعض الأحيان. عندما ينام أبنائك، قُم بعمل شيء ممتع أو إسترخ. قُم بعمل قائمة بفعاليات صحية تحب القيام بها من أجلك. أنت تستحق ذلك!

توقف لحظة

خصص
دقيقة واحدة
لفعاليات
إسترخاء
يمكنك القيام
بها عند
شعورك
بالقلق أو
التوتر.

خطوة ١: إهدأ

أوجد وضعية جلوس مريحة، أقدامك على الأرض، يديك مرتاحتين في حضنك. أغض عينيك إن كنت تشعر بالراحة بذلك

خطوة ٢: فكر، إشعر، جسد

إسأل نفسك بماذا أشعر الآن؟
إنتبه لأفكارك. لاحظ إن كانت إيجابية أو سلبية
إنتبه لمشاعرك. لاحظ إن كانت سعيدة أو غير ذلك
إنتبه لجسديك. إنتبه لوجود ألم أو توتر

خطوة ٣: ركز على تنفسك

إصغ لتنفسك، عند أخذ شهيق وزفير
يمكنك وضع يديك على معدتك والشعور بها، ترتفع وتنخفض، مع كل نفس.
قد ترغب بالقول لنفسك، "لا بأس. مهما كان الأمر، أنا بخير".
بعدها إصغ لتنفسك لبرهة

خطوة ٤: العودة من جديد

لاحظ كيف يشعر كل جسديك
إصغ للأصوات في الغرفة

خطوة ٥: التفكير

إسأل نفسك هل أشعر الآن بشكل مختلف؟
عندما تكون مُستعداً، قُم بفتح عينيك

التوقف لحظة قد يكون ناجعاً عندما تجد طفلك غير مرتاحاً، أو قام بتصرف سيء. هذه فرصة لأن تكون أكثر هدوءاً. النفس العميق أو التواصل مع مشاعرك، قد يغير ذلك. يمكنك أيضاً أخذ إستراحة من أطفالك!

لمزيد من المعلومات أنقر الروابط أدناه :

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE