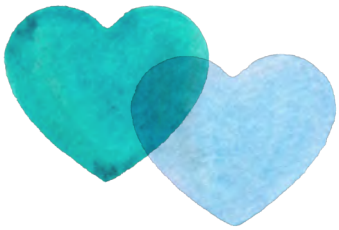


الاهتمام والتكيف والتواصل

توفير الراحة والدعم للأطفال أثناء التوتر المجتمعي

يحتوي هذا الدليل على:

- أكثر من 20 طريقة لمساعدة الأطفال في الشعور بالطمأنينة والأمان
- إرشادات الرعاية الذاتية للوالدين ولمقدمي الرعاية
- 4 صفحات للأنشطة المخصصة للأطفال فقط

™/© 2017 Sesame Workshop.

بصفتك والداً أو مقدم رعاية, يمثل حبك أحد مصادر القوة. ويمكنك دائمًا حماية طفلتك حتى في ظل الفترات الصعبة. وهي ستتذكر فقط أنك حافظت على سلامتها, مهما كانت الظروف. وعند وقوع أحداث مفزعة, يرى الجميع صورها في وسائل الإعلام. ويؤثر هذا الأمر على وجهات نظر الناس تجاه الآخرين. وفي ظل هذه الأوضاع, من المهم أن يدعم بعضنا بعضًا وأن نحمي أطفالنا.

تمسّك دائماً بالأمل في توفير مستقبل سعيد وآمن وسلمي لطفلتك. ستجد في هذه الصفحات معلومات عن إتاحة الفرصة لتنشئة الأطفال بطريقة أذكى وأقوى وأكثر حنانًا حتى في ظل الأوقات الصعبة.

يمكنك أن تسمح للأطفال بمعرفة أنك تمنحهم الاهتمام.
يمكن لعائلتك التعرف على طرق للتكيف.
وسيساعدك الحديث والاستماع وسيساعد طفلك على التواصل.

ينبغي ألا تتوقع تحمل عبء تربية الأطفال وحدك, فلا أحد يمكنه القيام بذلك منفرداً.

يتوفر هذا الدليل بلغات مختلفة على الرابط

SESAME STREET in Communities

sesamestreetincommunities.org

مقدم لكم من قِبل

FIRST 5 ASSOCIATION OF CALIFORNIA

للحصول على مزيد من المعلومات, أو للتحدث مع شخص ما في منطقتك, نرجو زيارة الرابط first5association.org.

محتويات هذا الدليل

توفير الهدوء لأنفسكم..... 3
مشاعر الحب والأمل (صفحة النشاط)..... 4
أشياؤنا المفضلة لعبة الذاكرة (صفحة النشاط)..... 5
بعض الأشياء لا تتغير على الإطلاق..... 6
صباح الخير, أيها البطل الخارق! (صفحة النشاط)..... 7
ابق معي وخطة الطوارئ لأسرتنا..... 8
يمكنك الاعتماد عليّ..... 9
صورة حضن Elmo بألوان قوس قزح (صفحة النشاط)..... 10

مؤسسة (sesameworkshop®).

مؤسسة (Sesame Workshop) هي مؤسسة غير ربحية تابعة لبرنامج (*Sesame Street*) , البرنامج التليفزيوني الذي يستهدف تعليم الأطفال منذ عام 1969. تتمثل رسالة (Sesame Workshop) في مساعدة الأطفال في كل مكان ليصبحوا أكثر ذكاءً وقوة وحنانًا. إننا نشطون في أكثر من 150 دولة, ونقدم المساعدة للأطفال المعرضين للخطر من خلال وسائل الإعلام والتعليم الرسمي والبرامج الممولة لأغراض خيرية والتي تقوم على البحث وتصمَّم لتلبية الاحتياجات المحلية وموائمة الثقافات. للاطلاع على المزيد من المعلومات, يرجى زيارة الموقع الإلكتروني sesameworkshop.org.

الاستشاريون

مؤسسة (First 5 Association of California):
موريا كيني, حاصلة على درجة الدكتوراه المديرة التنفيذية

مؤسسة (National Council of La Raza) :
روبرت ستيشوك, حاصل على درجة الدكتوراه مدير برامج الطفولة المبكرة

مركز الشباب لحقوق الأطفال المهاجرين (Young Center for Immigrant Children's Rights):
ماريا ولتين, المديرة التنفيذية
ماريسا تشوميل, كبيرة الأخصائيين الاجتماعيين
جنيفر ناجدا, مديرة السياسة
جاجا وو, المحامية المشرفة

™/© 2017 Sesame Workshop.

توفير الهدوء لأنفسكم.

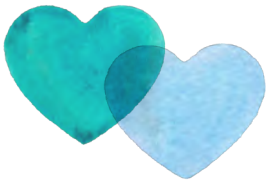
إن عدم اليقين يصيب الجميع بحالة من القلق الشديد. وإليك بعض الطرق التي تساعدك على الشعور بالهدوء.

بالنسبة لك

- يصيبك القلق بالتعب. وستحتاج إلى الطاقة, لذا اعتنِ بنفسك. وقد تساعدك ممارسة العادات الصحية البسيطة مثل تناول الطعام الجيد والتجول في التحكم في مشاعرك. أضف نوعاً من الفاكهة أو الخضروات إلى حميتك الغذائية بصورة يومية أو ارقص وغنِّ مع أطفالك.
- قد يصعب علينا النوم عندما نصاب بالإجهاد. استلقِ واسترخِ مع طفلتك في فترات القيلولة أو النوم. يمكنك أن تغني لها أغنية كنت تحبها وأنت طفل—أغنية تجعلك تشعر بالراحة أيضًا. بعد ذلك, تجولا سويا.
- من المهم أن تكون على علم بما يحدث حولك لكن ضع قيدًا على ما يراه أطفالك في الأخبار. اختر المعلومات التي ستشاركها وكيف ستشرحها لهم.
- تواصل مع مجتمعك للحصول على المساعدة.

بالنسبة للأسرة بأكملها

- «التنفس البطني»: ضع يديك على بطنك. خذ ثلاثة أنفاس عميقة شهيقًا وزفيرًا. اجعل بطنك مملوءة بالهواء ثم أفرغه. ضع دمية محشوة على بطن طفلك اجعله «يؤرجحها للنوم» أثناء التنفس.
- خذا قسطًا من الراحة سويًا واسترخِيا ركز على شيء آخر لفترة من الوقت. جرّب أنشطة «مشاعر الحب والأمل» «وأشياؤنا المفضلة» الموضحة في الصفحتين 4 و5.



في الصفحة التالية:

مشاعر الحب والأمل

في بعض الأحيان, مجرد الجلوس سويًا في هدوء سيشعر الأطفال والكبار في نفس الوقت بالاسترخاء والراحة. لوّن هذه الصفحة مع طفلتك (قد تقوم بذلك أثناء استماعها إلى موسيقى تستمتع بها). ويمكنك تلوين القلوب الصغيرة بينما تلون طفلتك الصور الكبيرة.

TM/© 2017 Sesame Workshop.

مشاعر الحب والأمل

™/© 2017 Sesame Workshop.

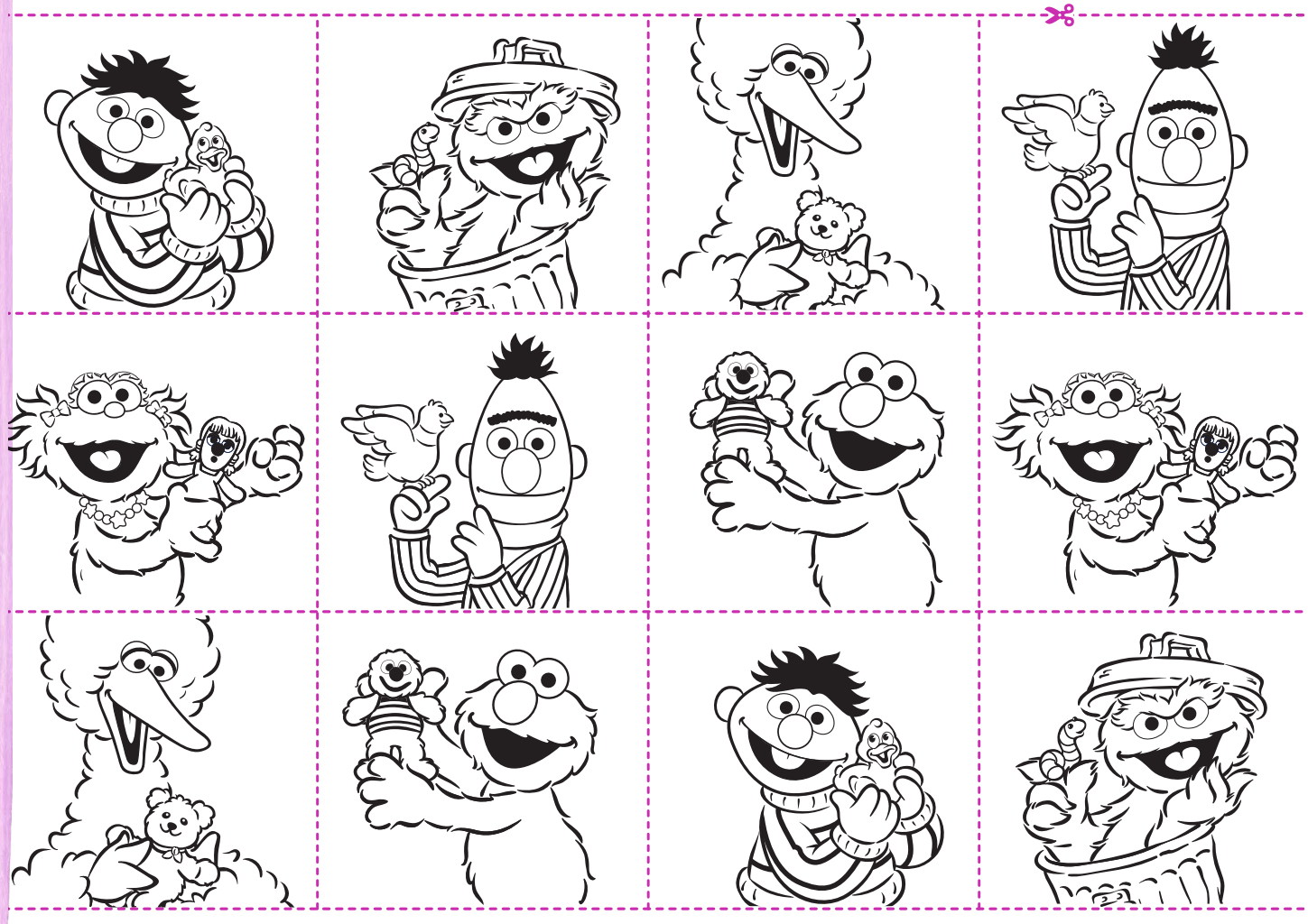
أشياؤنا المفضلة:

لعبة الذاكرة

يحب أصدقاء (Sesame Street) اقتناء دُماهم المفضلة أو حيواناتهم الصديقة. العب لعبة الذاكرة هذه مع طفلك عندما يحتاج إلى قدر من الراحة.

- قُص البطاقات واقلب وجهها.
- اعكس الأدوار بقلب بطاقتين في نفس الوقت.
- إذا كانت البطاقات متوافقة, فسيحتفظ بها اللاعب. وإذا لم تكن متوافقة, فسيقلبها اللاعب ويضعها في مكانها ويبدأ اللاعب الآخر الدور.

والشخص الذي يحصل على معظم البطاقات يفوز في النهاية بحضن كبير أو لمسة كف أو طبطبة على الظهر! وبعد ذلك, في حال رغبة الطفل في الاحتفاظ ببعض هذه البطاقات, يمكنه أن يختار بطاقة ويحتفظ بها في جيبه.



TM/© 2017 Sesame Workshop.

بعض الأشياء لا تتغير على الإطلاق

عندما تشعر بأن الأمور خرجت عن سيطرتك, فمن المهم أن يكون لديك شيء روتيني وإن كان صغيرًا تقوم به يوميًا. أنشئ طقوسًا تجعلك أنت وطفلك تشعران بالراحة:

- غنّيا الأغنية المفضلة سويًا في وقت النوم كل ليلة.
- انظرا من النافذة إلى القمر والنجوم قبل النوم. يمكن أن تقول: «ما هو شكل السماء الليلة؟» «ما هو شكل القمر؟» «هيا بنا نعد النجوم.»
- اجلس لنأكل سويًا. تحدث عن أهم جزء في يومك. شارك ما تتطلع إليه. ويمكنك أيضًا استغلال هذا الوقت في مشاركة المعلومات المهمة.
- ابدأ تقليدًا جديدًا بقول: «صباح الخير أيها البطل الخارق!» النشاط الموضح في الصفحة 7.

وإليك بعض الجمل التي يمكنك قولها في أي وقت بصورة متكررة:

- «الأشخاص الذين يعملون بجد يتقنون أعمالهم.»
- «حبي لك هو الشيء الوحيد الذي لن يتغير أبدًا.»
- «سأفعل دائمًا كل ما في إمكاني للحفاظ على سلامتك, مهما كانت الظروف.»
- «سوف نتخطى هذه المرحلة بطريقة أو بأخرى.»
- «منزلنا هو المكان الذي تتواجد فيه أسرتنا أينما كان.»
- «هذا ليس خطأك.»

TM/© 2017 Sesame Workshop.

صباح الخير، أيها البطل الخارق!

ينبغي عليك أحيانًا العمل من أجل العثور على نقطة قوة من الداخل. قف منتصب القامة أمام المرآة. ضع يديك في جانبيك. ردد مع طفلك أيًا من هذه الجمل أو جميعها:

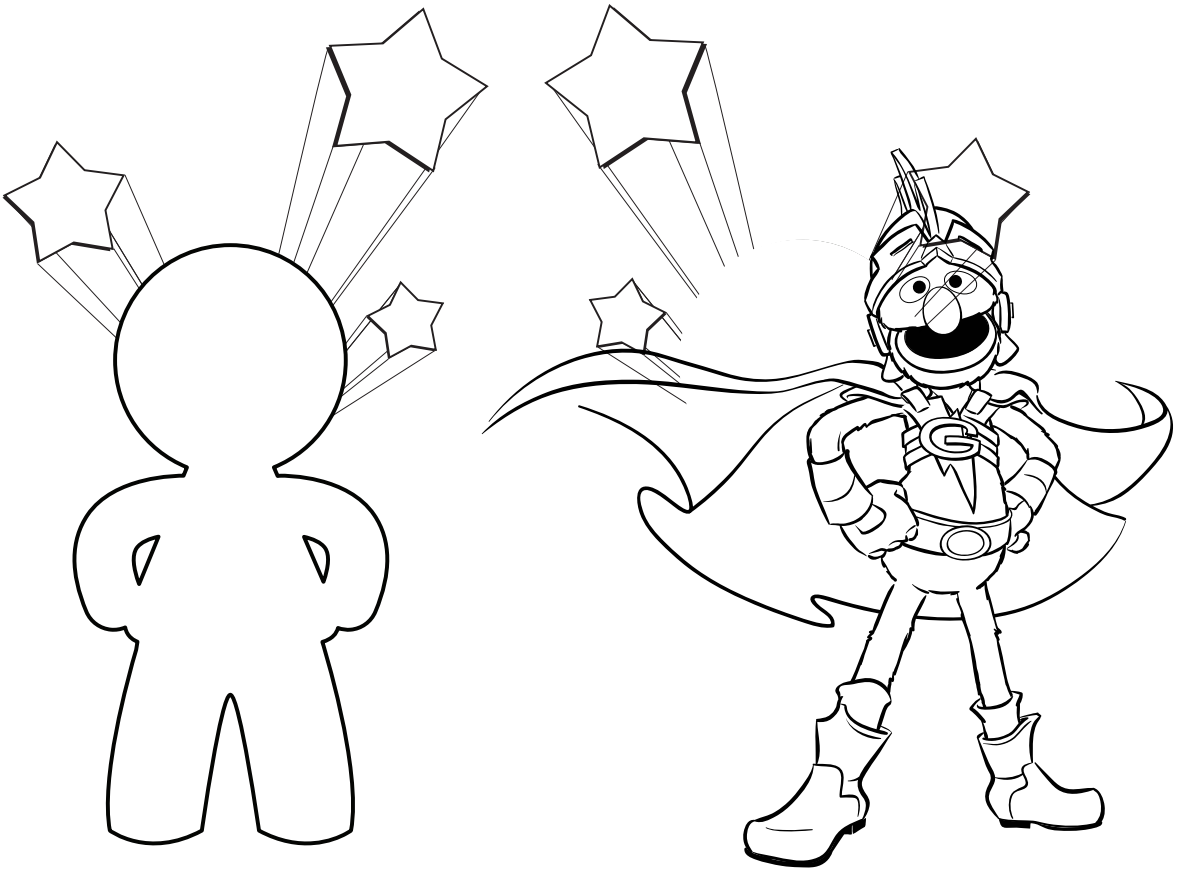
- «أنا قوي وشجاع!»
- «لدي أسرة تحبني مهما كانت الظروف!»
- «أعرف أن الحب هو الفائز!»
- «أحترم الآخرين!»
- «أثق بنفسي!»
- «لدي أمل في المستقبل!»
- «إذا فشلت، سأحاول مرة أخرى!»
- «أسرتي ستساعدني دائمًا!»

الآن لوّن الشكل المجاور لـGrover ليشبهك. دوّن جمل البطل الخارق الخاصة بك.

أنا _____!

أنا _____!

علّق هذه الصفحة على بابك. تذكر كل يوم أنك بطل خارق!



™/© 2017 Sesame Workshop.

ابق معي

في أوقات عدم اليقين, تتسم كل لحظة بالضعف. قد يصبح الأطفال شديدي الاتكالية وخائفين من البعد عن والديهم ومقدمي الرعاية لهم. وقد تلاحظ تغييرات في عادات الأكل أو النوم أو دخول الحمام. لمساعدتهم, يمكنك القيام بالآتي:

- تذكير طفلتك بأنه سيتم توفير الرعاية لها مهما حدث.
- تزويد طفلتك بشيء مريح كدب دمية أو بطانية. قد يفي بهذا الغرض فوطة أو قطعة قماش, خاصة إذا كانت قطعة من ملابسك أو من ملابس شخص محبوب لديها!
- احضنها وامسك يديها—كلما زاد عدد المرات كان أفضل!
- اقطع أشكال القلوب الورقية. قوما سويًا برسم أو كتابة أشياء يحبها كل منكما. تبادلا القلوب للاحتفاظ بها في جيوبكما أو حقائبكما عندما تكونا بعيدين أو قوما بعرضها.
- ضع خطة للطوارئ (انظر أدناه). ناقش ذلك مع الأصدقاء والعائلة التي ستساعد في الحفاظ على سلامة طفلتك. اشرحها لطفلتك واطلب منها تكرارها لك.

الأحضان البعيدة

إذا كانت طفلتك تفتقد فردًا من الأسرة بعيدًا عنها, فهناك طرق لجعلها تشعر بقربه:

- تمنى شيئاً بالنظر لنفس النجم الذي ينظر إليه الشخص عند تمني أشياء لنفسه (حدد توقيتًا ونجمًا محددا!)
- إرتداء قطعة من ملابس ذلك الشخص.
- في اليوم العاصف, إرسال القبلات إلى ذلك الشخص مع نسمات الهواء.
- إغلاق العينين, وحضن الذات, مع تخيل حضن ذلك الشخص.

خطة الطوارئ لأسرتنا

املأ السطور الفارغة بالمعلومات الهامة التالية ليتذكرها طفلك:

هذه هي أماكننا الآمنة:

_____ _____

_____ _____

هؤلاء هم الأشخاص الآمنون الذين يمكنهم مساعدتك في أي وقت لا أكون موجودًا فيه:

_____ _____

_____ _____

هذا هو المكان الذي ستتوجه إليه عندما نفترق:

_____ _____

_____ _____

ارسم هؤلاء الأشخاص وهذه الأماكن على قطعة ورق أخرى.

TM/© 2017 Sesame Workshop.

يمكنك الاعتماد عليّ

يحتاج الأطفال إلى معرفة أنهم سينالون الحب والرعاية مهما كانت الظروف. دع طفلك يعرف ذلك بهذه الطرق البسيطة:

» أخبره كل يوم بأنه سينال الرعاية (باصطحابه من المدرسة وتجهيز العشاء له وما إلى ذلك).

» اقض معه أوقاتاً مريحة ورائعة. تغطَّ معه تحت البطانية وأضئ الكشافات. ثم اقرأ له أو احكِ له بعض القصص!

ساعد طفلك في إكمال نشاط «حضن Elmo بألوان قوس قزح» الموضح في الصفحة 10 (عند الطي، يمكن لطفلك تزيين «اللوحات»).

الحديث عما يشغله

شجع طفلك على طرح الأسئلة ومشاركة المشاعر. يستمع الأطفال إلى الأشياء من الآخرين وقد يحدث سوء فهم. يمكن أن تقول:

» «يمكنك أن تطرح علي الأسئلة دائمًا.»

» «هل سمعت أي شيء يقلقك في المدرسة ؟»

» «سأهتم بك دائمًا.»

» «أنا هنا من أجلك.»

» «سأكون مسرورًا بإخباري بما تشعر به.»

» «كل مشاعرك على ما يرام.»

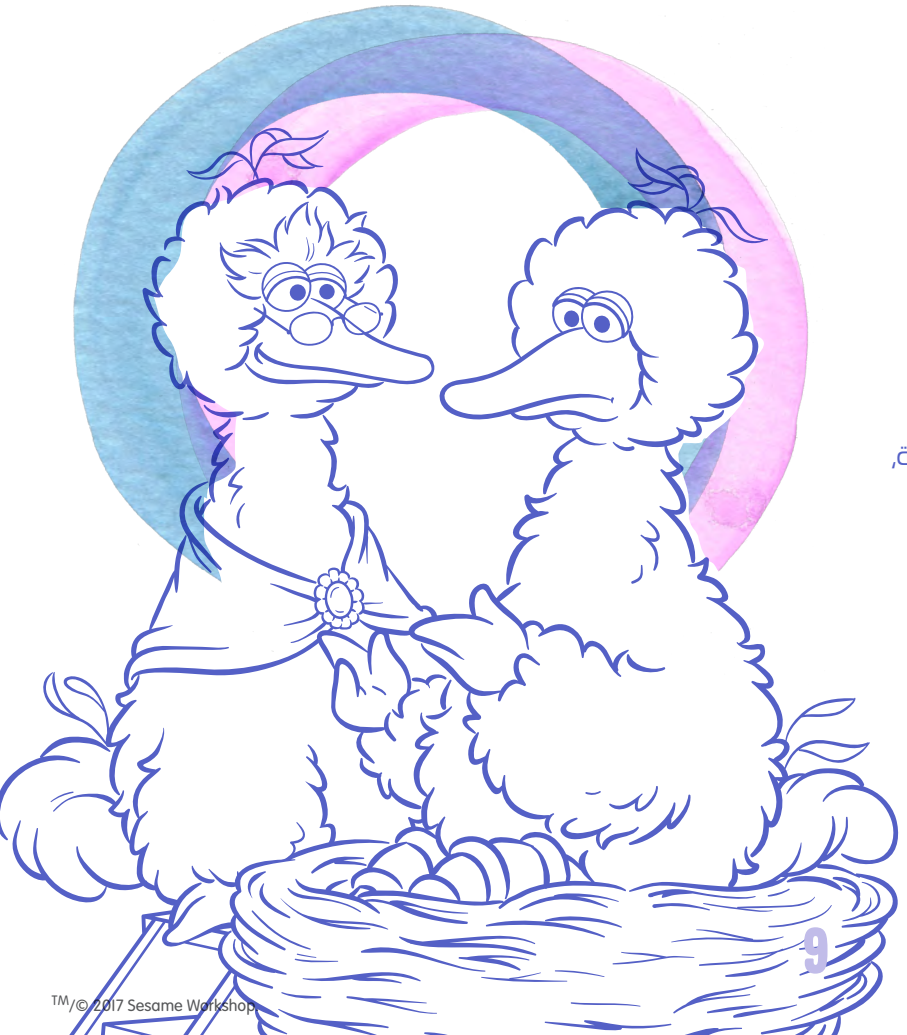
قد لا تعرف الإجابة في بعض الأحيان.

من الجيد أن تقول «لا أعرف، لكني سأسعى بجد للعثور عليها.»

إذا كنت في وضع خطير، يمكن أن تقول:

» «الكثير من الناس يحاولون تقديم المساعدة، أنا أطلب الأشخاص المناسبين.»

» «بعض المشاكل هي فقط مخصصة للكبار للبحث فيها. سنظل نحاول ونعمل على حل هذه المشكلة.»

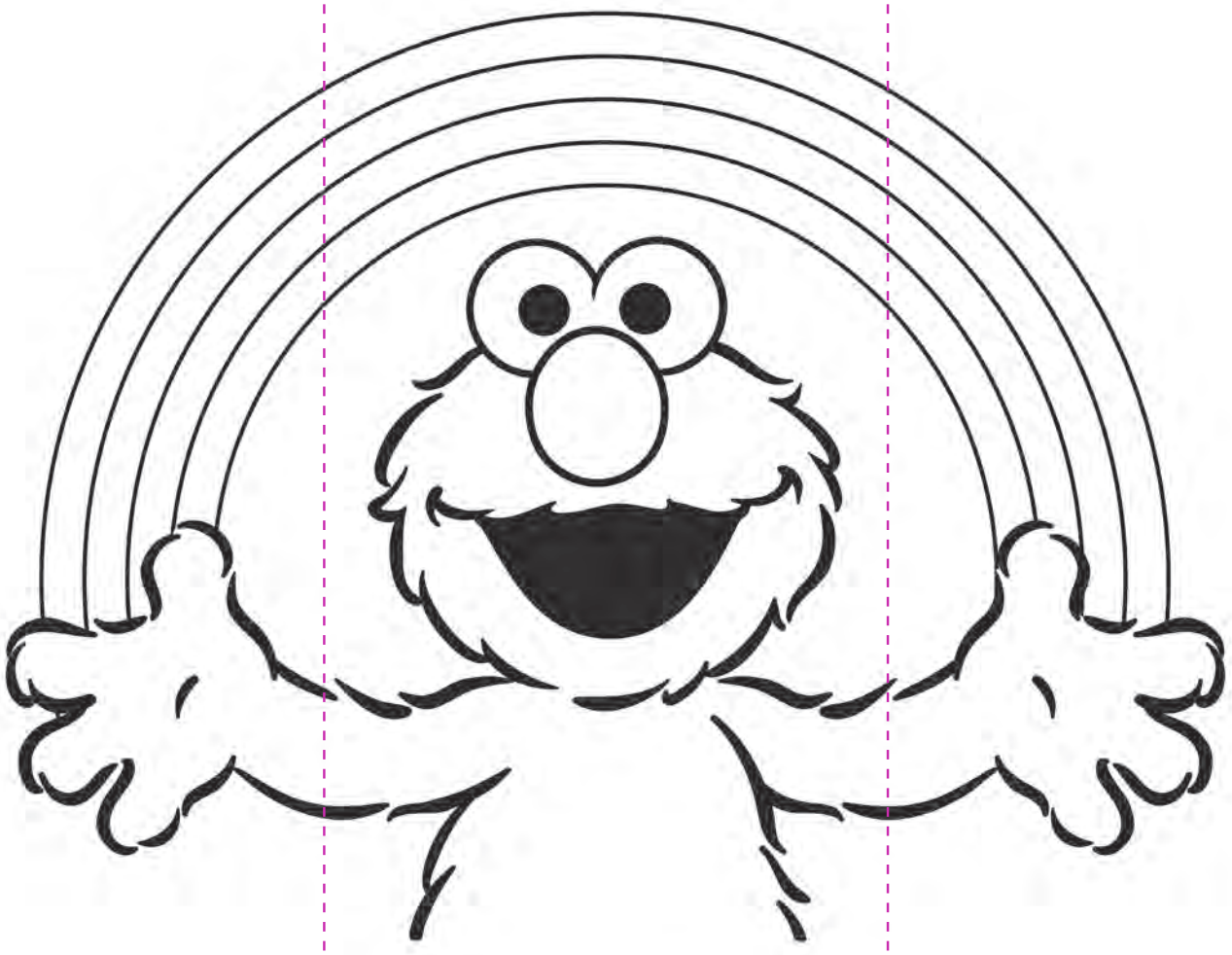


TM/© 2017 Sesame Workshop

لست بمفردك

حضن Elmo بألوان قوس قزح

هذه صورة لحضن كبير ودافئ ومملون من Elmo! دائمًا ما تجعل الأحضان Elmo يشعر بالتحسن, والتفكير في ألوان قوس قزح يجعله يشعر بالسعادة. فكر فيما يجعلك تشعر بالأمان والسعادة. لون الصورة واطوِ الصفحة بطول السطور المنقطة. بعد ذلك, ساعد Elmo في مشاركة الأحضان الملونة بقوس قزح مع أسرتك وأصدقائك ومن يساعدونك. لا تنسَ أن تعطي نفسك حضنًا كبيرًا أيضًا.



اطوِ

اطوِ

TM/© 2017 Sesame Workshop.