



نشرة موجهة إلى
آباء الأطفال من سن
٦ حتى ١٢ سنة.

كيف أعزز الصحة النفسية لطفلي؟

مشروع مشترك لقسمي الصحة وعلم النفس التطبيقي،
بتمويل من المكتب الاتحادي للصحة BAG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

جامعة زيورخ
للعلوم التطبيقية

Departement Gesundheit
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur

البريد الإلكتروني fph.gesundheit@zhaw.ch
الموقع الإلكتروني www.takecare.ch

مشروع مشترك بين معهد العلوم الصحية
والمعهد النفسي

zh
aw
Angewandte
Psychologie

zh
aw
Gesundheit

بمشاركة من:

kinderärzte.schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Schweiz
Associazione professionale dei pediatri di base

pädiatrie
schweiz
Die Fachorganisation der
Kinder- und Jugendmedizin

PSY & ASD
SGKJPP
SSPPEA
SSPIIA

بتمويل من:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

بدعم من:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

موصى به من قبل:



PSY-
GESUNDHEIT
.CH
Betrifft uns alle



هذه النشرة موجهة إلى آباء الأطفال من سن ٦ حتى ١٢ سنة. تهدف النشرة إلى التوعية
بموضوع الصحة النفسية وإعطاء نصائح يومية حول كيفية تعزيز الصحة النفسية
لطفلكم. قمنا بوضع التوصيات بناء على المؤلفات العلمية المعنية و اسهامات
المتخصصين والآباء.

من الأفضل تعليق النشرة على الثلاجة أو أي مكان آخر حيث يمكنكم رؤيتها فيه بشكل
مستمر. حاولوا قدر الإمكان تنفيذ النصيحة تلو الأخرى في حياتكم الأسرية.

يمكنكم الحصول على مزيد من المعلومات حول الموضوع لدى طبيب/ة الأطفال الخاصة
بكم أو في الموقع الإلكتروني www.takecare.ch.

نقاط من شأنها تعزيز صحة طفلكم النفسية.



«طفلي يمكنه حل المشكلات بنفسه.»

- دعوا طفلكم يحل المشكلات بمفرده. لا تساعده إلا عندما يكون ذلك ضروريًا، على سبيل المثال من خلال التخطيط معه لخطوات صغيرة عملية.
- تأكدوا أن طفلكم يعرف جيدًا إلى أين سيتوجه إذا أراد تلقي المساعدة.
- حتى إذا كان الأمر صعبًا: تذكروا أن طفلكم يتعلم من الإخفاقات. ساعده كي يبدأ من جديد. على طفلكم أن يتعلم ألا يستسلم بسرعة.



«طفلي لديه صورة إيجابية عن نفسه.»

- تعرفوا على نقاط القوة لدى طفلكم.
- أكدوا على هذه النقاط: «أعتقد أنه من الرائع أنك ...» أو «يمكنك فعل ... ببراعة فائقة».
- اشرحوا لطفلكم أنه أحيانًا يكون النقد هامًا. ارتكاب الأخطاء لا يدل على الضعف. يمكن أن يساعد التعرض للنقد في التحسن.
- وضخوا لطفلكم النقاط الإيجابية: «نحن نحبك كما أنت.»
- و: «لا يجب عليك أن تكون أفضل من الآخرين لكي تكون ذا قيمة.»
- اعترفوا بمجهود طفلكم عندما يبذل طفلكم جهدًا لإنجاز شيء. احتفلوا معه بتحقيق الإنجازات الصغيرة.

«طفلي يثق في نفسه.»

- دعوا طفلكم يتولى تنفيذ مهام مفيدة. على سبيل المثال، الطهي بنفسه، أو إصلاح شيء، أو الاهتمام بالحيوان الأليف في المنزل.
- تعد مثل هذه النجاحات بمثابة تجارب هامة تبين للطفل: أنه قادر على إحداث أثر!
- قد يتمثل النجاح في مساعدة شخص أو في أن يصنع شيئًا بنفسه.

«يستطيع طفلي التعامل مع مشاعره.»

- تطرقوا إلى مشاعر طفلكم. اذكروا اسم المشاعر التي يشعر بها، على سبيل المثال: «من الممكن أن تكون حزينًا أو غاضبًا أو محبطًا؟»
- أظهروا اهتمامكم واطرحوا الأسئلة عندما يتحدث طفلكم عن موقف صعب.
- ضعوا مع طفلكم خططًا لكيفية تعامله مع مشاعره. على سبيل المثال، عندما يكون طفلكم حزينًا يمكن أن يحتضن الوالدين أو الدمية أو يتم صرف انتباهه عما يضايقه.
- كونوا قدوة من خلال التعامل بشكل منفتح مع مشاعركم. يكتسب الأطفال العديد من الأنماط السلوكية من خلال تعلمها من الآباء: تحدثوا عن مشاعركم وكيف تتعاملون معها بشكل بناء.



«يرى طفلي الأشياء الإيجابية في الحياة.»

- ساعدوا طفلكم على أن يكون لديه نظرة إيجابية حتى في حالة التجارب السلبية – فبعد ظلام الليل يأتي نور النهار.
- يمكن التدريب على التفاؤل: دعوا طفلكم يصف كل يوم تجربة جميلة مر بها أو يرسمها على سبيل المثال في يومياته.
- ناقشوا تجارب اليوم مع طفلكم وتبادلوا الأمور التي سارت على ما يرام والأمور التي لم تكن كذلك.
- يمكن أن تساعد الطقوس المسائية على إنهاء اليوم بشكل إيجابي والنوم بشكل جيد.



«طفلي لديه وقت فراغ بشكل منظم.»

- تعرفوا على الأنشطة الباعثة على الاسترخاء بالنسبة لطفلكم، على سبيل المثال القراءة والاستماع للموسيقى.
- يحتاج طفلكم كل يوم إلى وقت يخصصه لنفسه للاسترخاء. فعدم القيام بشيء هو نشاط مهم في حد ذاته. فهذا يساعد على تجاوز الفترات العصيبة بشكل أفضل.



«يمكن لطفلي أن يكون مشغولاً دون اتصال بالإنترنت.»

- حددوا أوقاتًا لا يسمح فيها باستخدام الوسائط الرقمية (الهاتف الذكي، الكمبيوتر اللوحي، الكمبيوتر المحمول، التلفزيون، إلخ)، على سبيل المثال عدم استخدامها قبل الواجب المنزلي أو أثناء تناول الطعام.
- قد يؤدي استخدام الوسائط في المساء المتأخر في النوم. احرصوا على أن يحصل طفلكم على قدر كاف من النوم. فالنوم مهم لصحة الأطفال: ينبغي أن ينام الأطفال في سن 6 حتى 12 من 9 حتى 12 ساعة في اليوم.
- إذا كان طفلكم يستخدم الوسائط الرقمية بانتظام، فأظهروا اهتمامًا بما يفعله. يرغب الأطفال دومًا في أن يهتم الوالدان بما يفعلونه باستخدام الوسائط الرقمية.
- كونوا قدوة: أظهروا أنه يمكنكم أيضًا الاستغناء عن الوسائط الرقمية لفترة زمنية معينة.



«يقضي طفلي وقتًا بالخارج بشكل منظم.»

- اصطحبوا طفلكم إلى الطبيعة، على سبيل المثال إلى الغابة أو إلى النهر. فالطبيعة لها تأثير مهدئ للأعصاب وتقلل من التوتر.



«نحن كوالدين نتفاهم مع طفلنا بشكل جيد داخل الأسرة.»

- خصصوا وقتًا بشكل منتظم للقيام فيه كأب أو كأم أو كوالدين معا بممارسة شيء لطيف مع طفلكم.
- قررنا معًا أو تناوبوا على السماح لأحد أفراد الأسرة بتحديد ما ستفعلونه معًا.
- احرصوا على حل الخلافات بين أفراد الأسرة بشكل عادل، من خلال الاستماع إلى بعضكم البعض والتحقق من القرارات.
- قوموا بترتيب الحياة اليومية. الطقوس اليومية مثل تناول الطعام معًا تخلق اللفة. ليس بالضرورة دائمًا أن يتم ذلك من خلال نزهة خاصة.



«طفلي لديه أصدقاء جيدين.»

- الأصدقاء الجيدين يهتمون و يحترمون ببعضهم البعض، يعلمون حدود حرية بعضهم البعض، ويفعلون الأشياء التي يحبها الطرفان أو الجميع.
- ناقشوا مع طفلكم أي أصدقاء لهم تأثير جيد عليهم، وكيف يمكنهم تكوين صداقات جيدة والحفاظ عليها.
- امنحوا طفلكم الفرصة للقاء أطفال آخرين، على سبيل المثال في هواية مشتركة أو في المنزل.