

تخطي التحديات بنجاح - هذا الأمر سهل حقًا!

للتمكن من تخطي التحديات اليومية، يحتاج الأطفال إلى جانب النظام الغذائي الصحي والنوم بقدر كافٍ والتمارين الرياضية أيضًا إلى ما يسمى باستراتيجيات الحماية. وهم يُطورون هذه الاستراتيجيات من خلال الخبرات التي لديهم مع مقدمي الرعاية ومع البيئة المحيطة. إذا شعر الأطفال بالراحة وكان لديهم من يرافقهم بحساسية وحب، فإن مرونتهم قدراتهم النفسية تصبح أفضل ويمكنهم أيضًا التعامل مع المواقف الصعبة.



أطفال قادرون على تخطي الأزمات...

- ... لديهم شعور بأن لهم قيمة وأنهم محبوبون
- ... واثقون في قدراتهم
- ... يمكنهم تنظيم مشاعرهم
- ... يمكنهم الاعتماد على مقدمي الرعاية
- ... واثقون من قدرتهم على التعامل مع المواقف الصعبة
- ... يريدون التعامل مع المهام بشكل مستقل
- ... يرغبون في تعلم أشياء جديدة



يُعد مقدمو الرعاية الذين يمكن للطفل الوثوق بهم، والذين يوفر لهم إحساسًا بالأمان ويظهرون له أنه محبوب، مساهمين أساسيين في صحة الطفل العقلية.



هذه هي الطريقة التي تقوي بها طفلك في الحياة اليومية

- 😊 امنح طفلك وقتًا واهتمامًا كاملًا
- 😊 القواعد الواضحة تتيح التوجيه - التزم بها باستمرار
- 😊 اترك لطفلك أوقات كافية للراحة والاسترخاء
- 😊 اسمح لطفلك بالتعبير عن جميع مشاعره
- 😊 الروتين والطقوس المنتظمة (مثل القراءة بصوت عالٍ في المساء) تخلق مناخًا يجلب الأمن والثقة - كما أنها توفر أيضًا وقتًا مع طفلك تتقربون من بعضكم بعضًا وتشعرون بالحنان
- 😊 شجع طفلك وثق في قدرته على حل المهام الصعبة - لكن لا مشكلة من تعرضه للهزائم كذلك



الإبداع يقوي من مرونة طفلك

يرغب الأطفال في الاستكشاف والإبداع والتعبير عن أنفسهم. ستري كيف يمكنك إحداث فارق من خلال أفعالك وبالتالي تقوية استقلالية طفلك ومثابرتة وثقته بنفسه. هذا سيجعل طفلك يشعر بالثقة. قم بالغناء أو عزف الموسيقى أو الرسم مع طفلك. قم بتعليق الصور المرسومة ودع طفلك يلعب بمفرده من وقت لآخر.