

الحديث الذاتي الإيجابي

الحديث الذاتي هو الطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا من خلال صوتنا الداخلي. والحديث الذاتي الإيجابي هو عندما نقول لأنفسنا أشياء إيجابية. الحديث الذاتي له تأثير كبير على ما نشعر به وما نقوم به.

يمكن أن يساعد تشجيع طفلكم على التحدث مع نفسه بطريقة لطيفة وإيجابية في تحسين رفاهه ويساعده على التعامل مع التوتر. عندما تسمعونوه يقول شيئاً غير لطيفٍ عن نفسه، يمكنكم:

- لفت انتباهه إلى ما يقوله
- سؤاله عن صحّة ما يقوله
- دفعه للتفكير في فكرة مفيدة أكثر
- تشجيع طفلكم على "التحدث" مع نفسه بنفس الطريقة التي يتحدث بها مع صديقٍ عزيزٍ عليه
- تذكير طفلكم دائماً بنقاط قوّته وإنجازاته

المحافظة على علاقات جيّدة معه

العلاقة الإيجابية مع طفلكم مهمّة للغاية لدعم رفاهه.

- قوموا بمشاركة الذكريات والقصص العائلية معاً
- تناولوا وجبة معاً كل ليلة
- قوموا بإنشاء عادات وروتين عائلي والمحافظة عليها
- الاتصالات الاجتماعية ضرورية لرفاه طفلكم. من المهم مساعدة طفلكم على البقاء على اتصال مع الأصدقاء.

ينطلق الرفاه من الصحة البدنية والنفسية والعاطفية

هناك العديد من الأشياء التي تعزّز الرفاه الإيجابي للأطفال والشباب. ويمكن أن ينطلق الرفاه من:

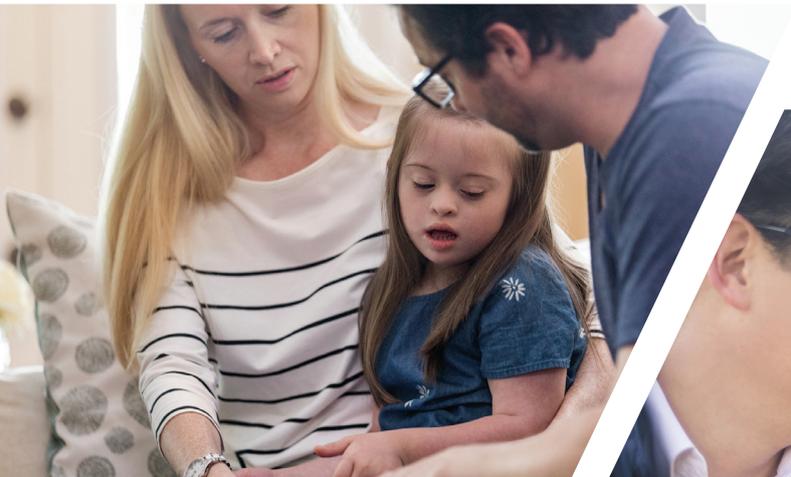
- فهم عواطفهم والتعامل معها
- وجود علاقات جيّدة
- الشعور بالإنجاز
- استخدام نقاط القوّة لدينا
- المشاركة في الأنشطة الصحية والحصول على قسطٍ كافٍ من النوم وتناول الطعام الصحي
- هناك عدة أشياء يمكنكم القيام بها في المنزل من أجل المساعدة في تعزيز رفاه طفلكم والمحافظة عليه.

المدح والتشجيع والاهتمام الإيجابي

يساعد المدح طفلكم على الشعور بالرضا عن نفسه، مما يعزّز من احترامه لذاته وثقته بنفسه. كما يمكن أن يشجّع أيضاً السلوك الحسن.

يمكنكم:

- مدح طفلكم عندما يتصرّف بطريقة مُعيّنة وتريدون تشجيع هذه السلوكيات
- إيلاء الاهتمام لطفلكم. اللعب معه، والقيام بالأنشطة معاً، وإرسال رسالة نصية وديّة له، وسؤاله عن اهتماماته
- مدح ابنكم المراهق/ابنتكم المراهقة على نقاط قوّته/قوّتها
- إخبار طفلكم أنكم فخورون به



تعزيز طلب المساعدة

قد يكون من الصعب طلب المساعدة ولكن من المهم أن يعرف طفلكم أنه لا بأس إذا طلب المساعدة. شجّعوا طفلكم على طلب المساعدة من خلال:

- سؤاله عن أحواله
- السماح له بمعرفة أنه لا بأس إذا كان يشعر بالحزن أو الإحباط
- الاستماع بدون الحكم عليه عندما يطلب الدعم منكم
- تزويد المراهقين بمجموعة من المعلومات عن الأمكنة التي يمكنهم الحصول فيها على المساعدة إذا كانوا بحاجة إليها

لمزيد من المعلومات، راجعوا: [الاعتناء بصحة طفلكم النفسية](#)

ضعا القواعد والحدود

تساعد القواعد والحدود الواضحة الأطفال والشباب على الشعور بالأمان. أشركوا طفلكم في وضع القواعد وهكذا سوف يلتزم بها على الأغلب. ويُعدّ التفاوض على القواعد طريقة لإظهار احترامكم لُنُصْجِه المُتزايد.

لمزيد من المعلومات، قوموا بزيارة [Raising Children Network](#)

الحصول على الدعم لطفلكم

إذا كنتم قلقين بشأن رفاه طفلكم، اتصلوا بمدرسة طفلكم. تحدّثوا أولاً مع معلّم/معلّمة الصف أو منسّق المستوى الدراسي أو قائد الرفاه.

يمكنكم أيضاً الاتصال بمنظمة [Parentline](#) 13 22 89 - خدمة هاتفية لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للأطفال منذ الولادة وحتى 18 سنة. تقدّم الدعم والاستشارة السرية وبدون ذكر الأسماء للمسائل المتعلقة بتربية الأطفال.

تنبّهوا أو كونوا متيقّظين

التأمل الواعي هو إيلاء الانتباه إلى ما تشعرون به وما ترونه وتسمعونه وتتذوقونه وتشمّونه. وهو عكس الاندفاع والقيام بحدّة مهام في نفس الوقت. التأمل الواعي هو العيش في الحاضر بدلاً من التفكير في المستقبل أو الماضي.

يمكن أن يجعلنا مُدركين أكثر لأفكارنا ومشاعرنا ويمكن أن يساعد في تقليل التوتر والقلق. يمكن أن يساعدنا التأمل الواعي على التريث وتعزيز الراحة والشفاء.

لمزيد من المعلومات حول التأمل الواعي للأطفال والشباب، راجعوا: [Smiling Minds](#).

تدرّبوا على اللطف والشعور بالامتنان

الشعور بالامتنان هو تخصيص بعض الوقت للإعتراف والاحتفال بالأشخاص والأشياء الذين نحبهم ونشعر بالامتنان لهم. ويمكن أن يكون للشعور بالامتنان تأثيراً كبيراً على الرفاه لأنه يقوّي العلاقات ويجعلنا متفائلين أكثر.

يمكنكم مساعدة طفلكم على التدرّب على الشعور بالامتنان من خلال التحدّث معه عن:

- الأشياء التي تجعله سعيداً
- الأشياء التي تُلهمه
- الأشياء والأشخاص الذين يقومون باحتضانه
- التجارب والأفكار التي يريد القيام بالمزيد منها
- مساعدته على ملاحظة المُتّع الصغيرة مثل النسمة الباردة أو الابتسامة الوديّة

التصرّف بلطفٍ مع الآخرين يدعم الرفاه أيضاً. فهو يعزّز مشاعر الامتنان والشفقة والتعاطف. ويساعد اللطف على بناء الحسّ بالمجتمع وتقليل التوتر.

ضعوا قائمة مع طفلكم بجميع الوسائل التي يمكنه من خلالها أن يكون لطيفاً مع العائلة والأصدقاء وأفراد مجتمعكم. معاً، اختاروا بعض الأشياء التي يمكنكم التدرّب عليها من حيث التصرّف بلطفٍ.

