

ها هي طريقة تمتع طفلي بالقوة العقلية! كيف يمكنني، كأب أو كأم، مساعدة طفلي؟



يمكنكم جميعًا مساعدتي في هذا لكي
أتمتع بالقوة العقلية!

التمتع بالقوة العقلية يعني أن يكون الطفل سليماً عقلياً. وعند شعور الطفل بأنه يتمتع بصحة عقلية وجسدية، فهذا يساعد على نموه بصورة جيدة. يتعلم الطفل كل يوم أمورًا جديدة. ويتعرض أيضاً لمواقف صعبة في بعض الأحيان. عندما يتمتع الطفل بالصحة العقلية، يمكنه التعامل مع المشكلات بشكل أفضل.

"القوة العقلية" تعني على سبيل المثال:

- طفلي صبور.
- طفلي يستطيع إثبات وجوده عندما يقابل الآخرين.
- طفلي ودود.
- طفلي يلعب بسعادة ونشاط.
- طفلي مبدع، فهو يرسم ويعزف الموسيقى ويقوم بالحرف اليدوية.

يستطيع الطفل فعل الكثير من الأشياء بنفسه لكي يتمتع بالقوة العقلية. مثال: يمكن للصغار تكوين علاقات وثيقة مع الأشخاص الآخرين. كما أنه يمكن للصغار توفير الراحة لأنفسهم في بعض الأحيان. وفي وجود الوالدين والأشقاء والأشخاص الآخرين، يتمتع الطفل بقوة عقلية أكبر.

التواجد مع الطفل

أريد أن يشعر طفلي بالأمان. ولهذا السبب أتأكد دائماً من وجود أشخاص مألوفين حوله. أتعرف على احتياجات طفلي وأهتم به.



إظهار الفرحة

أظهر لطفلي أنني أستمتع بالتواجد معه. وأهتم بما يقوم بفعله. وبهذه الطريقة يعلم طفلي أنه في غاية الأهمية بالنسبة لي.



الحديث إلى بعضنا البعض

ربما يكون طفلي غير قادر على فهمي حتى الآن. لكنني أتحدث إليه. إنني أرى المشاعر التي تعتريه، وذلك من خلال النظر إلى تعابير وجهه. كما أظهر اهتماماً بالضوضاء التي يحدثها. وأستجيب له.



المواساة

عندما يبكي طفلي، أقوم بتهدئته من خلال الحديث إليه، أو ملاطفته أو حمله أو من خلال احتضانه بين ذراعي.



شرح الأمور

أشرح لطفلي الأمور الهامة والبسيطة أيضاً التي تحدث من حوله وأخبره بما أقوم به وأصف له شعوري.



لقاء الآخرين

أحرص على أن يلتقي طفلي بالآخرين:
من الأطفال والكبار. وأتواجد عندما
يحتاج طفلي إليّ.



اللعب

اللعب مهم للأطفال. عندما يلعب طفلي،
يكتشف العالم ويكتشف نفسه. ولهذا
السبب أحرص على أن يلعب طفلي.
وأن ألعب معه في بعض الأحيان.



محاولة التعرف على الأشياء

يتعرف طفلي على الأشياء بنفسه. ويتم
السماح له بالتجربة بنفسه. أشرح له
بوضوح وبشكل مفهوم ما هو مسموح
له أن يقوم به وما لا يُسمح له القيام به.

الشعور بالتمتع بصحة جسدية جيدة

لكي يشعُر طفلي بالراحة الجسدية أحرص
على أن يتحرك بقدرٍ كافي وأن يستنشق
الهواء النقي وأقدم له الطعام الصحي الذي
يستمتع به.



الحصول على الراحة

يقوم طفلي كل يوم بالكثير من الأمور الجديد، ولهذا
السبب يحتاج للراحة. أحرص على نوم طفلي وأخذ
قدرٍ كافي من الراحة. وأحرص على حصوله على
استراحة من الأعمال الروتينية اليومية.

مساعدة بعضنا البعض

لكي يتمتع طفلي بصحة جيدة، يجب
أن أكون أنا كذلك. لهذا أحرصُ على
حصولي على بعض الراحة. وأطلب
من الآخرين مساعدتي.



التواجد مع الآخرين والاندماج إليهم

أريد أن يعرف طفلي أنه يمكنه التواجد مع الأطفال والكبار الآخرين أيضًا.
ويتم السماح لطفلي بالتواجد معهم والاندماج إليهم عندما يمكن ذلك.