



دليل كبير أطباء كاليفورنيا

لتخفيف الضغط النفسي

لمقدمي الرعاية والأطفال



OFFICE OF THE
CALIFORNIA
SURGEON
GENERAL

استكشاف إدارة الضغط النفسي مع الأطفال

يشعر الكثير منا بضغط نفسي كبير في الوقت الحالي. قد يكون من الصعب تحديد ما نشعر به، حتى بالنسبة إلى البالغين، ويظهر هذا في هيئة سرعة انفعال أو صعوبة تركيز أو أرق أو تغيير في الشهية من ضمن العلامات التي تشير إلى شعور أجسامنا بتأثيرات الضغط النفسي. أما بالنسبة للأطفال، أيًا كانت أعمارهم، فأجسامهم وعقولهم أكثر عرضة للتأثيرات الضارة للضغط النفسي مقارنة بالبالغين، وغالبًا لا يتعرف الأطفال على الضغط النفسي أو يعبرون عنه. قد يظهر الضغط النفسي على الأطفال بصورة تختلف عن البالغين. يمكن أن يساعدك دليل تخفيف الضغط النفسي على فهم ما يجب الاهتمام به وما يمكن فعله لحماية صحة أسرتك.

يمكن أن تؤدي بعض التغييرات التي تحدث بسبب الأوقات العصبية التي نعيشها مثل نشرات الأخبار المقلقة المتكررة أو التغييرات في المدرسة أو العمل أو أنشطة ما بعد المدرسة إلى شعور الأطفال بالتشويش وحتى الخوف الشديد. قد تكون لديهم مخاوف بشأن العادات الجديدة أو قد يشعرون بالانزعاج بسبب ما يسمعونها في المدرسة. في الأوقات التي يتصاعد فيها الضغط النفسي، قد يفرز جسم طفلك المزيد من هرمونات الضغط النفسي بصورة أكبر مما هو صحي (أو هرمونات الضغط النفسي بصورة أقل في حالة الأطفال الذين لديهم تاريخ من مواجهة محن كبرى).

يمكن أن يؤدي التعرض إلى إصابات كبيرة من الضغط النفسي لفترة طويلة إلى مواجهة الطفل لمشكلات صحية جسدية و/أو عقلية مثل الربو، أو تأخر النمو، أو الاكتئاب، أو المشكلات السلوكية. الخبر السار هو أن هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها يوميًا، في المنزل، للمساعدة على التحكم في نظام الاستجابة للضغط النفسي لدى الأطفال وتخفيف التأثيرات الضارة للضغط النفسي، والمحافظة على صحتهم وإبقائهم على مسار التطور الصحيح.

قد يكون من المفيد تذكر بأن العامل الأهم للأطفال الأصحاء هو تمتع مقدم الرعاية بصحة جيدة. فالأطفال مرتبطون بمقدمي الرعاية ويستقبلون الإشارات العاطفية منهم ويفسرونها ويفهمونها، لذلك يتأثر أطفالنا بطقنا. لذلك، من الضروري أن تتبع أنت أيضًا إستراتيجيات تخفيف الضغط النفسي في أثناء عنايتك بأطفالك وأفراد أسرتك. وتذكر أن عليك مراعاة احتياجاتك وذاتك أولاً، حتى تتمكن من دعم لأطفالك. راجع [دليل كبير أطباء كاليفورنيا](#) للحصول على نصائح حول كيفية الاعتناء بنفسك في هذا الوقت.

يمكن للعلاقات الآمنة والمستقرة والرعاية والبيئات التي يشعر فيها الأطفال بالأمان العاطفي والجسدي أن تحمي أدمغة الأطفال وأجسامهم من التأثيرات الضارة للضغوط النفسية.

يمكنك مساعدة أطفالك على أن يصبحوا بصحة أفضل عن طريق إدارة استجابتك للضغط النفسي ومساعدتهم على فعل ذلك أيضًا.

يمكن للتغذية الصحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والنوم الهادئ، وممارسة الحضور الذهني، واستكشاف الطبيعة، وبناء الدعائم الاجتماعية، والحصول على رعاية صحية عقلية المساعدة على تقليل هرمونات الضغط النفسي ومنع المشكلات الصحية.

إن تنفيذ أي من هذه الأمور ليس سهلاً حاليًا، ومن السهل أن تشعر بالارتباك. تذكر أن علاقاتك ومجتمعك قد تكون قادرة على تقديم يد العون. لذلك، تواصل مع المدارس، وأصدقائك، وأفراد عائلتك، ومجتمعك الديني، وجيرانك لتعرف ما الذي أجدى نفعًا معهم في منازلهم في الوقت الحالي وشارك معهم ما الذي أجدى نفعًا في منزلك. ويُعد التحدث إلى شخص تثق به طريقة رائعة لتخفيف الضغط النفسي والبقاء على اتصال.

ابدأ بتطبيق أساسيات الروتين، وانتقل تدريجيًا إلى تصميم برنامج يناسبك أنت وأسرتك. من فضلك لا تقسو على نفسك وكن لينًا معها. عانينا جميعًا الكثير خلال السنوات القليلة الماضية وواجهنا تحديات جديدة وعوامل فريدة مسببة للضغط النفسي بسبب ما يحدث بشكل عالمي ووطني ومحلي في أي يوم معين.

انتبه لعلامات الضغط النفسي لدى الأطفال

ليس من الضروري أن يلاحظ الأطفال الذين يعانون من الضغط النفسي ذلك أو يعبرون عن ذلك مهما كان عمرهم، وقد لا يظهر الضغط النفسي عليهم بالطريقة نفسها التي تظهر على البالغين.

قد تفرز أجسامنا المزيد من هرمونات الضغط النفسي مقارنة بنسبة الهرمونات العادية التي تفرزها في أثناء الأوقات العصبية. يظهر ذلك بشكل مختلف بسبب اختلاف الأشخاص. فقد يعاني الأطفال الرضع من اختلاف في أنماط النوم وتناول الطعام. أما الأطفال الصغار ومن هم دون سن المدرسة قد يظهرون تراجعًا في مراحل النمو التي قد تخطوها مسبقًا، مثل النوم ليلاً أو التبول على الفراش.

ويعد تغير السلوك واحدًا من أكثر الطرق شيوعًا التي تُعبر عن الضغط العصبي لدى الأطفال في سن المدرسة. وقد يصبحون سيئي المزاج بدرجة كبيرة، أو شديدي النشاط، أو يظهرون الشعور بالملل، أو يواجهون صعوبات في التحكم في رغباتهم أو الانتباه أو التركيز، أو قد يتبنون سلوكيات جديدة. أما المراهقون فقد يصبحون أكثر انعزاليًا.

على أي حال، قد لا يظهر على العديد من الأطفال أي أعراض سلوكية تمامًا. بالنسبة لبعض الأطفال، فقد تظهر هرمونات الضغط النفسي الزائدة في صورة الآم في الرأس، أو الآم في البطن، أو صعوبة في النوم، أو تدهور مشكلات صحية مثل الربو، أو الإكزيما، أو التعرض للإصابات بصورة أكثر تكرارًا. أما بالنسبة للمراهقين، فقد تلاحظ المزيد من السلوكيات التي تميل إلى المجازفة مثل تعاطي المواد المخدرة مثل التبغ والماريجوانا (يشمل ذلك تدخين السجائر الإلكترونية)، أو الكحول، أو المواد الأخرى، مع زيادة الاهتمام بالعلاقات الجنسية. وقد تلاحظ الفتيات تغييرات في ميعاد دوراتهن الشهرية أو مدتها.

من المفيد تذكر أن هذه التغييرات "لا تدور في رؤوسهم فحسب".

يؤدي الضغط النفسي الزائد إلى حدوث تغييرات بيولوجية في أدمغتنا وأجسامنا، ويمكن أن يؤثر ذلك في صحة الطفل وسلوكه ونموه. إذا كان طفلك يعاني من الربو أو داء السكري أو أي مرض آخر، فمن الضروري متابعة حالته الصحية عن كثب في أثناء أوقات الضغط النفسي. تزداد الكثير من الأمراض المزمنة تدهورًا بفعل الضغط النفسي، لذلك يمكن أن يساعد اتباع روتين يتضمن إستراتيجيات تخفيف التوتر السبعة الموجودة أدناه المساعدة على مكافحة التأثير الناتج عن زيادة هرمونات الضغط النفسي.

تخفيف الضغط النفسي لدى الأطفال

الخطوة الأولى: التحدث عما يدور

- يمكن أن تسبب الريبة إصابة الشخص بالقلق مهما كان عمره. بصفتك أحد الوالدين ومن مقدمي رعاية، من الضروري أن تتحدث مع الأطفال عن الأوضاع الطارئة بلغة مناسبة لأعمارهم، وأن تخوض النقاش بطريقة هادئة وحساسة لمساعدتهم في التغلب على الأمر.
- يمثل بدء المحادثة الجزء الأصعب. لتسهيل الأمر، ننصح بالبدء بسؤالهم عما سمعوه عن الأحداث الحالية، وإذا كانت لديهم أي أسئلة أو مخاوف.
- استقطع قليل من الوقت لتصحيح أي معلومات خاطئة ومشاركة حقائق صحيحة بصورة مناسبة للعمر.
- اتبع هذه التفاصيل عن طريق التركيز على الأشياء التي يمكننا التحكم بها لمساعدتنا نحن والأشخاص الآخرين على البقاء بصحة جيدة.

الخطوة الثانية: ابقِ الأطفال على اتصال بمن يعرفونهم

- يؤدي الدعم الاجتماعي دورًا حيويًا في نمو الأطفال وتخفيف التأثيرات السلبية الناتجة عن الضغط النفسي. وبعد إيجاد طرق لإبقاء أطفالك على اتصال بأصدقائهم، وأولاد خالاتهم وعماتهم وخالاتهم وأخوالهم، ومعلميهم، وأجدادهم، ومدربيهم، وخالاتهم، وعماتهم، وأعمامهم، وأخوالهم، وما إلى ذلك أمرًا ضروريًا للغاية.
- حدّد مواعيد للعب، وكتابة الخطابات وإرسالها، وتبادل إرسال الصور المضحكة، ورسائل فيديو، وأي شيء يجدي نفعًا؛ حيث إن مساعدة الأطفال على البقاء على تواصل مع من يعرفونهم أمر شديد الأهمية لهم ولك أيضًا.

الخطوة الثالثة: وضع روتين لك ولأفراد أسرتك

- في أثناء أوقات الريبة، من الضروري للغاية الالتزام بالعادات الطبيعية، حيث تساعد القدرة على التوقع والتنظيم الأطفال على التنظيم الذاتي.
- شارك جدول المواعيد مع الأطفال، لأن هذا يساعد على تقليل التوتر والخوف من الملل ويقال كذلك من السلوكيات التي يصعب التعامل معها على مدار اليوم. أما مع الأطفال الأكبر سنًا والمراهقين، فمن الرائع مشاركتهم في وضع جدول المواعيد حتى يصبح لديهم شعور بالتحكم وحرية التقرير.
- يجب أن يتضمن جدول المواعيد تحديد أوقات الاستيقاظ والنوم، ووجبات رئيسية منتظمة (تتضمن الوجبات الخفيفة)، ووقت هادئ من أجل الأعمال المدرسية والقراءة، بالإضافة إلى التحرك والتمرن بشكل منتظم.

○ في أثناء وضع خطتك، تأكد من أنها تتضمن عناصر الإستراتيجيات السبعة المخففة للضغط النفسي للمساعدة على تنظيم جهاز الاستجابة للضغط النفسي. الإستراتيجيات السبعة هي:

- العلاقات الداعمة – الحفاظ على التواصل مع مجتمعاتنا
- التمارين – 60 دقيقة يوميًا (لا يجب أن تكون كلها في مرة واحدة)
- النوم الصحي – مارس عادات نوم صحية جيدة، بما في ذلك الخلود إلى النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم.
- التغذية
- دعم الصحة النفسية والسلوكية
- الحضور الذهني – ممارسات مثل التأمل أو الصلاة
- استكشاف الطبيعة

- الانتظام على نظام نظافة شخصية – الاستحمام، وتنظيف الأسنان بالفرشاة، وارتداء ملابس نظيفة – كلها أمور ضرورية للصحة والرفاهية.
- من الضروري أن تتذكر، خاصة إذا كنت من هؤلاء الذين يعملون من المنزل، أن اللعب جزء مهم من "مهام" الطفل. لا يجب أن نتوقع أن يركز الأطفال على المهام التعليمية لمدة 8 ساعات طوال اليوم. حيث إن فرص التدرّب، والابتكار، واللعب أساسية من أجل ضبط السلوك والتعلم والتطور على مدار اليوم.

- إذا كان بإمكانك الخروج من المنزل، فافعل ذلك واجعل الجميع يتحركون. يشكل ذلك أمرًا جيدًا للصحة الجسدية والنفسية أيضًا للجميع.
- يتضمن هذا الدليل "نموذج رعاية ذاتية للأطفال" يمكن أن يساعدك على البدء في وضع برنامجك.

الخطوة الرابعة: التزم بالروتين

- ابدأ في تنفيذ روتينك المحدد. تريت حتى تتمكن من تكوين الأفكار ومعرفة المناسب وغير المناسب والواقعي بالنسبة لك ولأفراد أسرتك. قد تجد أن تسجيل الملاحظات أو تخصيص دفتر يوميات لتسجيل ما يناسبك أمرًا مفيدًا.
- تواصل مع أطفالك (ومع نفسك!) بانتظام لمعرفة كيف تجري الأمور.
- لا داع للخطيئة لكل دقيقة من كل يوم، لذلك استرخ قليلاً وفكر ملياً في برنامجك ومدى مناسبه لأسرتك. إذا احتجت إلى تغيير ممارسات، فامض قدمًا وقم بذلك. أتح الفرصة لخطتك حتى تتطور لتضمن ملاءمتها لك. إذا كانت خطتك غير مناسبة، فلا تتردد في تغييرها ولكن تأكد من بقاء عناصر الإستراتيجيات السبعة لتخفيف الضغط النفسي.

سبع إستراتيجيات لتخفيف الضغط النفسي لدى الأطفال

يمكن أن تحمي العلاقات الآمنة المستقرة الراحية والبيئات التي يشعر فيها الأطفال بالأمان العاطفي والجسدي أدمغة الأطفال وأجسامهم من التأثيرات الضارة للضغط النفسي. يمكنك مساعدة أطفالك على أن يصبحوا أفضل صحة عن طريق إدارة استجابتك للضغط النفسي ومساعدتهم على فعل ذلك أيضًا. يمكن للتغذية الصحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والنوم الهادئ، وممارسة الحضور الذهني، واستكشاف الطبيعة، وبناء الدعام الاجتماعية، والحصول على رعاية صحية عقلية المساعدة على تخفيف الضغط النفسي والوقاية من المشكلات الصحية.

1. العلاقات الداعمة:



- عزز علاقاتك الداعمة مع من تعيش معهم في المنزل وساعد أطفالك على المحافظة على تواصلهم مع أصدقائهم وأحبائهم خارج المنزل. أوقف تشغيل الوسائط والأجهزة لفضاء وقت مميز معاً في إبداع بعض الأعمال الفنية أو الرقص أو الطهي أو القراءة في المنزل. ابق على اتصال مع الموجهين والأصدقاء والعائلة عبر الهاتف أو محادثات الفيديو، بما يتضمن المدارس والمنظمات المجتمعية أو الدينية.

2. التمارين اليومية:

- شارك في نشاط جسدي لمدة تتراوح بين 30 إلى 60 دقيقة كل يوم. ولا يجب أن تكون المدة كلها في مرة واحدة. أقم حفلة رقص في غرفة نومك، أو قم بـ 35 تمرين قفز (jumping jacks) بين الحين والآخر، أو أقم مسابقة بطوق الهولا هوب لمدة 20 دقيقة، أو صور فيديو TikTok ومشاركته، أو مارس المشي السريع حول الحي مرتين، أو الجري، أو مارس اليوجا قبل النوم، أو قم بـ 10 تمارين ضغط، أو قفز الحبل المزدوج على الطريقة الهولندية، ويمكن أن تمتد القائمة لتشمل أكثر من ذلك. الخلاصة - حرّك جسمك واجعل أطفالك يحركون أجسامهم وارفع معدل ضربات القلب من أجل التخلص من التوتر.

3. النوم الصحي:

- حصل على قسط كافٍ من النوم عالي الجودة. قد يكون ذلك صعبًا بشكل خاص في الوقت الحالي، ولكن من الأشياء التي تساعد على ذلك النوم والاستيقاظ في الوقت نفسه يوميًا.
- خصّص روتينًا وقرأ كتاب إلى الأطفال أو معهم قبل وقت النوم.
- اجعل مكان نومك مكانًا هادئًا ومعتدل الحرارة وخاليًا من أي مشتتات
- ألق الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بنصف ساعة على الأقل
- قلل تناول الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والشوكولاتة.

4. التغذية:

- لا يتعلق هذا بخسارة الوزن. ولكن يتعلق الأمر بالتأكد من حصولك على التغذية المناسبة للمساعدة على التغلب على الضغط النفسي. حافظ على مواعيد منتظمة للوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي يتناولها الأطفال. قلّل من تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات المكررة، ونسبة عالية من الدهون، والسكريات، وقلّل من تناول الكحول.
- تنص القاعدة العامة على تناول من 5 إلى 9 حصص من الفاكهة والخضراوات يوميًا، وكذلك الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية بما في ذلك الأسماك، والمكسرات، والألياف.

5 دعم الصحة النفسية والسلوكية:

- شارك أنت و/أو طفلك في رعاية الصحة النفسية.
- قلّل التعرض إلى/مطالعة الأخبار أو أي محتوى إعلامي آخر يشعرك أنت وطفلك بالإزعاج.
- إذا كان طفلك يتابع مع اختصاصي صحة نفسية، فحاول حضور هذه الجلسات عن طريق الفيديو أو الهاتف في حال كان ذلك أكثر راحة وسهولة. يوجد قوانين جديدة تدعم تقديم مقدمي الخدمة للزيارات عبر الهاتف أو الفيديو.
- يمكنك أيضًا حضور مواعيد جلسات الصحة النفسية الخاصة بك عن طريق المكالمات الهاتفية أو مكالمات الفيديو.
- إجراء أحاديث صريحة كعائلة تدور حول الصحة النفسية والعاطفية.
- إذا لم يكن لديك اختصاصي صحة نفسية تتابع معه، فإليك [بعض الموارد](#) لمساعدتك على البدء.
- إذا كنت تشعر بتعرضك أنت أو طفلك لأي أزمة، فاتصل بـ 988 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني Callhope.org.

6. الحضور الذهني، والتأمل، والصلاة:

- مارس الحضور الذهني، مثل التأمل أو اليوجا أو الصلاة لمدة 20 دقيقة مرتين في اليوم. يوجد تطبيقات عديدة يمكنك تنزيلها على هاتفك أو العثور على تطبيقات سهلة الاستخدام عبر الإنترنت. تحتوي العديد منها على برامج تخصصية تناسب الأطفال من كل الأعمار أيضًا!
- يمكن للحضور الذهني المساعدة على تقوية مسارات الدماغ التي تخفف حدة الاستجابة إلى الضغط النفسي بصورة كبيرة، مما يساعد على تنظيم وظائف جسمك بشكل أسهل.
- استقطع وقتًا من يومك تقضيه مع أطفالك لإبداء الملاحظات حول ما تشعرون به جسديًا وعاطفيًا والتحدث بشأن ذلك.

7. استكشاف الطبيعة

- يمكن أن يساعد قضاء وقت في الأماكن الطبيعية وممارسة الأنشطة في الخارج على تحسين شعورنا، ومساعدتنا على التمتع بحياة أطول وصحة أفضل. يمكن أن يكون من الصعب إيجاد وقت في حياتنا المزدحمة للخروج في الهواء الطلق والتفاعل مع الطبيعة، خصوصًا في الشتاء، في المدن، إذا لم يكن بالقرب منا مساحات خضراء، وكنا لا نشعر بالأمان هناك. لكن حتى التمتع بالهواء المنعش لبضع دقائق يمكنه المساعدة!
- قابل أفراد الأسرة أو الأصدقاء في الحديقة أو اذهبوا في رحلة سير في الطبيعة (اختر الأشجار بدلاً من التلفاز) – إذا كان لديك وقت إضافي، فإذهب إلى نزهة.
- قم بالتمشية بالخارج بمفردك أو مع أفراد أسرتك، حتى حول مربعك السكني أو في الحديقة. تدرب على أن تكون يقظًا واستخدم حواسك الخمسة لمراقبة العالم الطبيعي، واستمتع بالشعور بالشمس وهي تداعب وجهك، والاستماع إلى العصافير وهي تغرد، ومشاهدة الورود وهي تزهر.
- شاهد شروق الشمس أو غروبها.
- اصنع مضمار عقبات، أو اقفز الحبل، أو ارم لعبة الحجلة أو لعبة الأربعة مربعات باستخدام الطباشير.
- تفقد إن كانت هناك برامج تقدم أنشطة بعد المدرسة مثل تلك المتوفرة عن طريق المدرسة، أو جمعية الشبان المسيحيين (Young Men's Christian Association، YMCA) وBoys & Girls Club. عادة تتوفر خصومات.

بعض الاعتبارات الإضافية

يعد توفير متنفسٍ للأطفال لتفريغ طاقتهم عن طريقه من ضمن الأمور المفيدة جدًا. ومن الأمثلة على المتنفس ممارسة الرياضة، والأعمال الفنية، واللعب، والابتكار فهي مفيدة لهذا الهدف. يعد روتين تخفيف الضغط النفسي الحل لمساعدتك على إعادة الجميع إلى مساراتهم الصحيحة. وكعادة، تعد المواجهة وإقرار حدوث أشياء مختلفة، وطرح الأسئلة على طفلك حول ما يشعر به، والتحقق بشأن ما يدور هو المفتاح. إليك بعض التذكيرات الإضافية:

- قضاء وقت ممتع معًا – قد يكون زيادة الوقت المخصص للعائلة فرصة لقضاء المزيد من الوقت معًا. لذلك، تأمل الجوانب الإيجابية الناتجة عن توطيد الترابط الأسري إذا كان ذلك ممكنًا.
- اللعب – البحث عن وسائل للعب والضحك أمر شديد الأهمية لصحتنا النفسية والجسدية. أغلق الأخبار وشاهد فيلمًا مسليًا، واتصل بصديق وتحدثا عن الأوقات التي ضحكتما فيها بشدة، واكتشف التأثيرات التي يمكنك القيام بها، ومارس لعبة "الأرض البركانية". تذكر أن اللعب جزء من "مهام" الطفل. وهو من المهام التي يحتاج إليها الأطفال من أجل نموهم. قد تكون هذه الأوقات عصيبة، لكن لا يزال بإمكانك أن تستمتع. سيكون هذا أفضل للجميع.
- تعديل التوقعات – الحياة صعبة على الجميع، ويواجه الجميع عوامل متنوعة مسببة للضغط النفسي. اسمح لذاتك بالتخلي عن هذا التقييم الذي ينص على عدم قيامك بالأمر بشكل "صحيح" أو عدم القيام بالجهد الكافي. قم بأفضل ما لديك لتنفيذ البرنامج الذي وضعته لتخفيف الضغط النفسي الواقع عليك أنت وأطفالك في الوقت الراهن.
- طلب المساعدة أو تخصيص بعض الوقت – وقرّ مجالاً للتواصل في منزلك حول الأوقات التي نحتاج فيها إلى المساعدة. سواء كانت لديك كلمة سر خاصة أو مجرد تذكير لنفسك. إذا كنت بحاجة إلى الاستراحة، فعبر عن ذلك واستمتع بتلك اللحظة. إذا كنت تمر بوقت عصيب حقًا، فهذا طبيعي ولأسف متوقع في الوقت الحالي.

نموذج الرعاية الذاتية للأطفال

يمكنك مساعدة أطفالك على أن يصبحوا أكثر صحة عن طريق إدارة استجابتك للضغط النفسي ومساعدتهم على فعل ذلك أيضًا. يمكن للتغذية الصحية، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والنوم الهادئ، وممارسة الحضور الذهني، واستكشاف الطبيعة، وبناء الدعائم الاجتماعية، والحصول على رعاية صحية نفسية والمساعدة على تخفيف هرمونات الضغط النفسي والوقاية من المشكلات الصحية.

إليك بعض الأهداف التي يمكنك أنت وعائلتك تحديدها من أجل دعم صحة طفلك.

تحقق من الأهداف التي ستختارها أو خصص هذا النموذج عن طريق كتابة أهداف أخرى تناسبك أنت وعائلتك بصورة أفضل لكل فئة.

العلاقات الداعمة. لقد وضعنا هدفًا لـ ...

- استخدام لغة تواصل محترمة حتى عند شعورنا بالضيق أو الغضب
- قضاء المزيد من الوقت الممتع معًا بصفتنا عائلة، مثل:
 - تناول وجبات عائلية معًا بصورة معتادة
 - تخصيص وقت معتاد "يحظر فيه استخدام الإلكترونيات" حتى نتحدث و/ أو نلعب معًا
 - التحدث، و/ أو القراءة، و/ أو الغناء معًا يوميًا
- تخصيص وقت لي ولأطفالي لإجراء المكالمات أو دردشة فيديو مع الأصدقاء والأسرة للحفاظ على أنظمة دعم صحية لي ولعائلتي
- التواصل المنتظم مع أفراد مجتمعنا لبناء دعائم اجتماعية
- طلب المساعدة في حالة الشعور بعدم الأمان العاطفي أو الجسدي في البيئة أو العلاقة
 - الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي هو **800-799-SAFE (7233)** أو الدردشة المباشرة من هنا
 - الخط الساخن وطني للاعتداء الجنسي هو **800-656-HOPE (4673)** أو الدردشة المباشرة من هنا
 - للوصول إلى خط نصي للأزمات، أرسل كلمة HOME إلى 741-741
- حدّد هدفك الخاص:

- التدريب.** لقد وضعنا هدفًا لـ...
- الحد من وقت مشاهدة الشاشة ليصل إلى أقل من ساعة واحدة يوميًا
- السير لمدة 20 دقيقة على الأقل يوميًا
- البحث عن نوع من التمارين نستمتع بممارسته سويًا كعائلة. تتضمن الأنشطة المشي لمسافات طويلة، أو الرقص، أو ممارسة الرياضة (لعبة كرة السلة، ولعبة التقاط الكرة، وما إلى ذلك)، أو اللعب بطوق الهولا هوب، أو قفز الحبل، أو تمارين قفز تمارين القفز المفتوح، أو تمارين الضغط، أو تمارين تقوية البطن، أو اليوجا.
- إشراك طفلي في الأنشطة الجسدية مثل الرياضة، أو الرقص، أو التمرينات الأخرى المنتظمة، مع المحافظة على التباعد الاجتماعي/الجسدي
- حدّد هدفك الخاص: _____

- التغذية.** لقد وضعنا هدفًا لـ...
- تناول وجبة إفطار صحية يوميًا (تحتوي على البروتين، و/أو الحبوب الكاملة، و/أو الفاكهة)
- شرب المياه بدلاً من المياه الغازية والعصائر
- تناول 5 قطع من الخضراوات و/أو الفاكهة على الأقل يوميًا
- اختيار الخبز المصنوع من القمح الكامل والأرز البني بدلاً من الخبز الأبيض أو الأرز
- الحد من الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من السكريات و/أو الدهون
- حدّد هدفك الخاص: _____

- النوم.** لقد وضعنا هدفًا لـ...
- إغلاق الشاشات قبل 30 دقيقة من موعد النوم
- مساعدة طفلي على الخلود إلى النوم في الموعد نفسه كل ليلة
- تثبيت روتين قراءة كتاب لطفلك قبل النوم (أو إذا كان الطفل أكبر سنًا، فسأجعله يقرأ لي)
- تهيئة مكان نوم هادئ
- استخدام الحضور الذهني أو غيره من أدوات تخفيف الضغط النفسي إذا كان القلق يبقي طفلي مستيقظًا ليلاً
- حدّد هدفك الخاص: _____

- الحضور الذهني.** لقد وضعنا هدفًا لـ...
- استقطاع وقت خلال اليوم للاهتمام بما يشعر به كل منا جسديًا وعاطفيًا
- التحدث كل يوم عن خمس نعم أو أكثر نشعر بالامتنان لوجودها أو كتابة قائمة حول ذلك
- ممارسة التنفس التأملي أو طريقة (طرق) مهدئة أخرى في أثناء المواقف العصيبة
- إنشاء روتين منتظم للصلاة، و/أو التأمل، و/أو اليوجا
- تنزيل تطبيقات خاصة بالحضور الذهني وممارسة أنشطة داعمة للحضور الذهني يوميًا
- حدّد هدفك الخاص: _____

- الصحة النفسية.** لقد وضعنا هدفًا لـ...
- التحدث كعائلة حول الصحة النفسية والعاطفية
- معرفة المزيد عن خيارات معالجة الصحة النفسية (مثل الاستشارة، والمعالجة، وخدمات الطب النفسي)
- تحديد مكان اختصاصي صحة نفسية في منطقتك
- تحديد موعد مع اختصاصي صحة نفسية أو الانتظام في المواعيد
- إذا شعرت بمروري أنا أو طفلي بأزمة، فسأطلب المساعدة
- 1- خط الحياة الوطني للوقاية من الانتحار (8255) **TALK 800-273-273** ر أو الدردشة المباشرة من هنا
- للوصول إلى خط نصي للأزمات، أرسل كلمة **HOME** إلى **741-741**
- خط المساعدة في حالات الكوارث **(SAMHSA) 800-985-5990** لتقديم المشورة النفسية
- حدّد هدفك الخاص: _____

تذكر بأن العامل الأهم للأطفال الأصحاء هو تمتع مقدم الرعاية بصحة جيدة.

إليك بعض الأهداف الأخرى التي يمكنك وضعها لنفسك لمساعدة أسرته بالكامل على أن تصبح أكثر صحة.

العناية الذاتية. وضعت هدفًا لـ...

- التخطيط لما يمكن فعله عند شعوري بالضغط النفسي أو الغضب أو الارتباك
- التخطيط مع شريكي أو الأصدقاء أو أفراد العائلة للحصول على الدعم الذي أحتاج إليه
- طلب المساعدة في حالة عدم شعوري بالأمان العاطفي أو الجسدي
- إجراء مقابلات عبر الهاتف أو الفيديو بصورة منتظمة مع مقدم (مقدمي) خدمات الصحة السلوكية أو النفسية الخاص بك
- تحديد نقاط قوتي ومعرفة المزيد حول كيفية بناء المرونة
- الاتصال بالرقم 211 إذا كنت بحاجة إلى تلبية الاحتياجات الأساسية مثل الطعام والمأوى
- حدّد هدفك الخاص: _____

التفاعل مع الطبيعة. لقد وضعنا هدفًا لـ...

- قضاء أوقات _____ في الخارج مرات أسبوعيًا – ومقابلة أفراد العائلة أو الأصدقاء والاستمتاع!
- المشي في الخارج عدة مرات في الأسبوع
- الذهاب إلى الملاعب المحلية مثل تلك الموجودة في المدرسة أو الحديقة
- تفقد إذا كانت هناك أي برامج تقدم أنشطة بعد المدرسة متوفرة بالقرب منك، مثل تلك المتوفرة عن طريق المدرسة، أو جمعية تفقد إذا كانت هناك أي برامج تقدم أنشطة بعد المدرسة متوفرة بالقرب منك، مثل تلك المتوفرة عن طريق المدرسة أو YMCA أو Boys & Girls Club (عادة تتوفر خصومات)، أو نادي الفتيان والفتيات
- صناعة مضمار عقبات، أو اقفز الحبل، أو ارسم لعبة الحجلة أو لعبة الأربعة مربعات باستخدام الطباشير.
- حدّد هدفك الخاص: _____

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة:

من ACE Resource Network <https://numberstory.org>

من كاليفورنيا <http://www.first5california.com>

من American Academy of Pediatrics: <https://www.healthychildren.org>