

ما هي الصحة العقلية؟

تعني الصحة العقلية نمو الأطفال وهم يتمتعون بالقدرة على:

- فهم وتبادل المشاعر
- بناء علاقات وثيقة وإيجابية
- الاستكشاف والتعلم

لماذا تتسم بالأهمية؟

يسهل التمتع بصحة عقلية إيجابية على الأطفال الذين:

- يبنون علاقات وثيقة مع العائلة والأصدقاء
- تقديم أداء جيد في المدرسة
- يتعلمون أشياء جديدة
- يحلون المشكلات الصعبة

- ينمون صبرهم (أو لا يبأسون)
- يركزون على المهمة
- يطلبون المساعدة

عندما يشعر الأطفال الصغار بالقلق، أو الحزن، أو الغضب
فسيعود حينها من الصعب:

- إقامة الصداقات
- اتباع التوجيهات
- التعبير عن المشاعر أو الرغبات
- اتباع الإرشادات البسيطة
- الانتباه في الصف
- حل المشكلات بطرق إيجابية
- تقديم أداء جيد في المدرسة



الأشياء التي يمكنكم القيام بها أو قولها لمساعدة طفلكم

• بالنسبة لطفلكم الرضيع

- أظهروا تفهماً.
- "هل حقاً تريد كعكة أخرى!" "من المحزن تناولك كعكة واحدة فقط".
- امنحوا وقتاً إضافياً.
- "أرى أنك لا تريد مغادرة الملعب". "العب مرة أخيرة على الزلاجة، ومن ثم يتعين علينا المغادرة".
- العبوا معاً لخمس عشرة دقيقة يومياً.
- "ثمة الكثير من الأشياء للقيام بها، لكنه من المهم لنا أن نلعب معاً".
- راعوا اهتمامات طفلكم
- "أرى أنك تريد اللعب بمكعبات البناء". "ما الذي ستبنيه؟"
- امتدحوا طفلكم عندما لا يكف عن المحاولة.
- "أحب طريقتك في مواصلة المحاولة لإيجاد القطعة الصحيحة للغز".
- تعودوا اتباع التعليمات.
- "أولاً التقط المكعبات، ومن ثم أخرج السيارات".

- أحملوا طفلكم في أثناء إرضاعه
- "أحب احتضانك في أثناء إرضاعك".
- أنظروا إلى طفلكم الرضيع وابتسموا، ابتسموا، ابتسموا!
- "يا عزيزي، عندما أبتسم تقابلني بابتسامه".
- تحدثوا عن ما تقومون به.
- "سأقوم الآن بتغيير حفاظتك".
- حاولوا الاسترخاء والتمتع.
- "عندما أكون سعيد، فمن السهل إرضائك".
- غنوا واقرؤوا لطفلكم كل يوم.
- "حان وقت النوم. حان وقت القصة والأغنية المفضلة".
- اعتنوا بأنفسكم.
- "يمكنني الاعتناء بك على نحو أفضل عندما أشعر بالراحة".

• بالنسبة لطفلكم حديث المشي/ في مرحلة ما قبل المدرسة

- احرصوا دائماً على شعورهم بالأمان.
- "أعرف أن الأصوات العالية قد تكون مخيفة، ولكن لا بأس".
- قدموا خيارات.
- "هل تريد القميص الأزرق أم القميص الأحمر؟"
- تحلوا بالصبر.
- "دعنا ننتظر حتى انتهاء الأغنية ومن ثم سنخرج".

