

# Seasons for Growth (مواسم النماء)

دليل إرشادي للرعاية الذاتية والحفاظ على العافية في أوقات الاضطراب والحيرة.

من الطبيعي في الأوقات التي يسودها الاضطراب والحيرة أن نشعر بالارتباك بسبب التغيرات التي تشهدها حياتنا اليومية. وفي أوقات مثل هذه، قد نركز على مظاهر حياتنا اليومية التي تقل قدرتنا على التحكم بها، لهذا قد يكون من المفيد أن نركز بدلاً من ذلك على تلك الأشياء التي "يمكننا" التحكم بها.

من المهم في هذا الوقت منح الأولوية للصحة البدنية والسلامة، واتخاذ خطوات للعناية بعافيتنا العاطفية.

## خطوات للرعاية الذاتية

هناك أمور يمكنك فعلها لدعم نفسك وأصدقائك وعائلتك:

"الشيء الوحيد الدائم في هذه الحياة هو التغير. فالتغير هو سنة الحياة التي لا تتبدل"

(Fallin, 2013)



فأقد الشيء لا يُعطيه.

اعتن بنفسك حتى تتمكن من تقديم مساعدة أفضل للأطفال والشباب الذين ترعاهم.

\* أنصت - إلى احتياجاتك وإلى صوت ناصحك لنفسك

\* عبّر عن التعاطف - مع نفسك ومع الآخرين

\* ابقَ على تواصل - مع الآخرين هاتفياً وعبر الإنترنت

\* تابع المستجدات - للحصول على ما يكفي من المعلومات فقط من الموارد الموثوقة

\* التزم بنظام صحي ثابت - للغذاء والأنشطة والنوم

\* تحكم بما يمكنك التحكم به - ركز على الأمور التي يمكنك التحكم بها بدلاً من الأمور التي لا يمكنك التحكم بها

\* فكر في نجاحاتك الماضية - تذكر الأوقات التي كانت مليئة بالضغط، وفكر في الأمور التي ساعدتك على تجاوزها

\* تعلّم مهارة جديدة وخطط للمستقبل

\* ساعد الآخرين - إذا استطعت وعندما تستطيع

\* اطلب الدعم - لا بأس في طلب المساعدة والمشورة

\* اصنع الأمل - ركز على 3 أمور تشعر بالامتنان لحدوثها.



# أفكار لمساعدة الأطفال والشباب في أوقات الاضطراب والحيرة ...

من المعتاد والطبيعي بالنسبة للأطفال والشباب في الأوقات التي يسودها الاضطراب والحيرة ويكثر فيها التغيير أن تكون استجابة كل منهم مختلفة. ويمكن للبالغين أن يؤديوا دورًا مهمًا في دعم الأطفال والشباب من خلال خبراتهم وتجاربهم.

## ساعد الطفل أو الشاب الذي ترعاه



## كيف يمكن أن يستجيب الأطفال والشباب؟

- \* أظهر اهتمامك وصبرك وحُبك
- \* أنصت في هدوء للقصة التي يرويها طفلك، وشجعه على طرح أسئلته
- \* قدّر مشاعر طفلك واعترف بها، وساعده على اكتشاف طرق جديدة للسيطرة على مشاعره
- \* شجّع طفلك على طلب المساعدة من البالغين الموثوق بهم
- \* أشرك طفلك في القرارات التي تؤثر عليه
- \* أجب على أسئلة طفلك بمعلومات واضحة وحقيقية ومناسبة لعمره
- \* ضع طرقًا إيجابية للتعايش مع الوضع ومنح الأولوية لقضاء وقت جيد معًا

- \* القلق والتعلق وعدم التعاون
- \* الحزن والغضب لفترة قصيرة، ثم التحسّن
- \* الأفكار المخيفة والكوابيس
- \* الارتداد إلى ممارسة سلوكيات ماضية
- \* آلام المعدة والصداع

## قد يستجيب المراهقون بطرق تبدو مشابهة لكنها مختلفة:

- \* تغيرات مزاجية
  - \* الإرهاق والتشنّج
  - \* الانسحاب من الشبكات الاجتماعية
  - \* مشكلات النوم والصداع
- ## طرق أخرى للمساعدة
- \* الالتزام بنظام يومي ثابت قدر الإمكان
  - \* الحفاظ على العلاقات الاجتماعية – ابتكر طرقًا للتواصل مع الأشخاص المميزين والمقربين
  - \* التحلي بالنشاط – اخرجوا للمشي، واستمعوا إلى الموسيقى، وغنّوا، والعبوا مع حيوانكم الأليف
  - \* التحلي بالفضول – تعلّموا مهارة جديدة أو ابحثوا عن موضوع مهم معًا
  - \* مساعدة الآخرين – شجّع على بناء الصلات الاجتماعية وتصرّف من مُنطلق "يمكنني..."
  - \* التخطيط للأنشطة الممتعة التي تنتظرها.

نصيحة مفيدة – يستجيب كل من الأطفال والشباب بطرق مختلفة، ومن المفيد معرفة ما إذا كان الطفل أو الشاب الذي ترعاه يتصرف بطريقة مختلفة أم لا.



## تواصل معنا

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au