



فعلیت های سلامت روان - اجتماعی در خانه
برای اطفال، نوجوانان و والدین

افغانستان - آپریل ۲۰۲۰



WE SAVE THE CHILDREN

www.afghanistan.savethechildren.net



مقدمه

هدف این رهنمود افزایش دادن مقاومت پذیری و سلامت اطفال در فعالیت های که اطفال بتوانند آنها را با حمایت اندک والدین و یا مراقبت کنندگان خود در خانه انجام بدهند. طرح کلی فعالیت های این کتاب از مدیریت نمودن استرس، آموزش عاطفی، خلاقیت، ارتباطات طفل با والدین/مراقبت کنندگان، آرامش و تکنیک های حل مشکلات حمایت کرده و امکان بحث در مورد مشکلات را فراهم میکند و درعین حال ظرفیت توانایی/ظرفیت فردی را جهت مقابله با مشکلات با روش های سرگرم کننده و خلاق افزایش میدهد.

بسیار موارد میتواند با عث استرس گردد - چالش های شخصی (بطور مثل جنگ و جدال با عزیزان، تنهایی، از دست دادن درآمد، نگرانی یا تشویش در مورد آینده) و تهدیدات زیادی در اجتماع شما (مثل امراض، حوادث طبیعی و جنگ).

این رهنمود برای هر شخصیکه استرس را تجربه میکند، میباشد. فعالیت های شامل این رهنمود بسیار ساده و سرگرم کننده اند. بسیاری از شما شاید قبلاً با آن آشنا باشید و دوست بدارید بدون اینکه حتی دلیل آنرا بدانید که چرا. مقصد این رهنمود این است که از اطفال و خانواده ها برای مراقبت از خود و یکدیگر در مواقع دشوار و یا در مواقعی که دسترسی به حمایت های تخصصی محدود باشد، حمایت کند. این رهنمود تکنیک ها، مهارت ها و مفکوره های را برای اطفال و فامیل ها فراهم میسازد تا در اوقات لازمه به آنها رجوع نمایند و به عنوان تمرینات منظم، برای بهبود سلامتی روان - اجتماعی و عاطفی خود استفاده کنند.

منابع لازمه بخاطر تطبیق فعالیت های مطرح شده این رهنمود محدود اند. بسیاری از فعالیتها نیاز به ابزار کمی دارد. جایکه نیاز به ابزار باشد، شما از قوه تخیل خود استفاده نمایید. می توانید وسایل قدیمی خانگی ویا غیرضروری را دوباره بازیابی و استفاده کنید.

زمانیکه شما کوشش به فعالیت های مطرح شده این رهنمود مینمایید، لطفاً همیشه قوانین و مقررات کشور خود را در مورد مرض کوید ۱۹ و یا دیگر حالات اضطراری احترام و مراعات نمایید.

عناوین

۱. خواندن و گوش دادن
۲. بازی و خلاقیت
۳. کنترل احساسات
۴. تکنیک های آرامش
۵. ضمیمه های ۱ الی ۴



۱. خواندن و گوش دادن (تمام سنین)

خواندن و گوش کردن به قصه‌ها یکجا با همدیگر - استفاده نمودن کتاب‌های قصه و کتاب‌های صوتی روش‌های بسیار خوبی بخاطر گذراندن نمودن وقت با طفل تان میباشد. بلند خواندن کتاب‌ها برای اطفال، قوه تخیل آنها را تحریک کرده و درک آنها را از جهان گسترش میدهد. این یک فرصت بسیار خوبی است بخاطر شریک ساختن واکنش‌های ایده‌ها، و به اطفال کمک میکند تا مهارت‌های شنیدن و زبان خود را رشد دهند، و آنها را برای مطالعه خودی آماده میسازد. شما می‌توانید مهارت‌های حل مسئله را با در نظر گرفتن شخصیت‌های چالش‌برانگیز که با آن روبرو هستید تمرین کنید و یا به راحتی برای آرامش خویش بخوانید. این یک فعالیتی است که به هر سن و سال سازگار و شایسته است.

اگر فرزند شما مشکل در گفتن کلمات و یا درک دیگران دارد، شما می‌توانید برای آنها کتاب بخوانید و از آنها بخواهید که اشیایی را که می‌شناسند را نشان داده و یا جهت تمرین نمودن صحبت در یک فضای مصئون با صدای بلند برای شما بخوانند. هرباری که شما با طفل تان کتاب می‌خوانید، شما در انکشاف دماغ آنها کمک میکنید. برای اطفالیکه مشکلات شنوایی دارند، اطمینان حاصل کنید که آنها میتوانند تصاویر را ببینند و شما بیانیات خود را قسمی ابراز نمایید که منعکس سازد که چی جریان دارد. شما می‌توانید زبان را ساده یا مختصر سازید و یا زبان اشاره‌ی استفاده نمایید.

اطفال خورد سن و اطفال دارای معلولیت ذهنی دقت محدود دارند. بنأ این خوب است که در ابتدا شما خوانش را با چند دقیقه کوتاه آغاز نمایید. شما می‌توانید همزمان با پیش رفتن، زمانی را که صرف خوانش میکنید بیشتر نمایید، زیرا که باید از یادگرفتن لذت برده و از فعالیت قدردانی شود.

بعضی نکات مهم

- کتاب های را انتخاب نمایید که شما فکر میکنید اطفال تان از آنها لذت میبرند.
 - طفل تان را پهلوی خود بنشانید. اگر طفل شما مشکل بینایی دارد، مطمئن شوید که روشنی کافی وجود دارد و در هنگام کتاب خواندن باید تصاویر آنرا نیز نشان دهید.
 - کتاب های که با کلمات و آواز های مشابه تکرار میشوند، فقط خواندن آنها سرگرم کننده نیستند بلکه برای کمک کردن به طفل شما بخاطر خواندن صدا های حروف و ساختن کلمات، خوب و مؤثر میباشد.
 - در مورد چگونگی ارتباط قصه با وقایع در زندگی فرزندتان و تجربیاتی که ممکن است داشته باشد صحبت کنید.
 - تصاویر را نشان داده واز آنها برای شروع مکالمه استفاده کنید. شما میتوانید از طفل تان پرسید که شخصیت های خاص ممکن براساس چهره ظاهری شان احساس کنند.
 - در مورد قصه سوالات را پرسید و در مورد اینکه بعداً چی اتفاق میفتد، حدس بزنند. طفل تان را تشویق نمایید که تخیل خود استفاده نمایند.
 - هیچ محدودیتی برای تخیل کردن وجود ندارد.
 - شما میتوانید که یک قصه مشابه را بار بار بخوانید. تکرار نمودن برای رشد و انکشاف مهارت های زبانی کمک میکند.
 - شما میتوانید که یک کمی نقش شخصیت ها را بازی کنید و یا صحنه های از آن قصه را رسم نمایید.
 - ایجاد کتاب قصه با استفاده از مجلات روزنامه ها و یا سایه دست انگشتان تان، نقاشی با ریگ و یا عروسک (شما میتوانید که از بوتل های پلاستیکی برای تهیه آن استفاده کنید) یکی دیگر از جذابیت ها و سازگاری های خلاقانه میباشد.
- شما متوجه خواهید شد که خواندن کتاب با هم، یک تجربه لذت بخش جهت شریک سازی است که سلامتی و آموزش را رشد میدهد.

منابع و لینک ها

شما قهرمان من استید. این قصه بخاطر کمک کردن جهت آموختن اطفال در مورد کوید ۱۹، چگونگی جلوگیری از شیوع آن و در عین حال ارتقاء مقاومت پذیری و رفاه، طرح شده است، زمانیکه. شما میتوانید یک کاپی این کتاب را با زبان های مختلف دری و پشتو در لینک ذیل دریافت نمایید.

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/my-hero-you-storybook-children-covid-19>.

کتاب های هوپو برای افغانستان: این برنامه کتاب های را در هر دو زبان (دری و پشتو) بطور رایگان برای اطفال و فامیل های افغان فراهم میکند تا علاقه به خوانش افزایش و سواد را رشد دهد.

<https://booksforafghanistan.org/audiol/>.

و آنها شش برنامه قصه های رادیویی قابل دانلود را در رادیو های محلی افغانی نیز دارند که شما میتوانید آنها را در لینک ذیل دریافت نمایید.

<https://booksforafghanistan.org/audiol/>.

کتاب های عجایب: این وب سایت قصه های مفید و مؤثر را برای اطفال ۴ الی ۸ سال پیشنهاد میکند و این قصه ها فرصت های عالی بخاطر داشتن مکالمات/ارتباطات مصون با اطفال تان در مورد موضوعاتی که اطفال در اخبار میبینند که اکثر اطفال را متأثر میسازد، میباشد.

به عنوان بزرگسالان، ما همیشه جواب سوالات سخت را نمیدانیم، بخصوص سوالاتیکه با چرا آغاز میشوند. بنا هر کتاب (کتاب های عجایب) یک چند نکته صحبت کردن را فراهم میکند که شما را جهت داشتن مکالمه خوب در مورد موضوعاتی که در قصه ها اشاره شده است، کمک نماید. شما با استفاده از این وب سایت میتوانید موارد عالی برای دریافت نمایید.

<https://www.wonderbooks.org.uk/grown-ups-guides>.

مهربان باش: یک قصه طفلانه در مورد چیزهایی که مهم اند: این کتاب توسط زیدلو میلر نوشته و توسط جین هیل توضیح شده است. این کتاب بیان میکند که مهربان بودن، کمک کننده، مؤدب بودن یعنی چی. و نشان میدهد که چگونه حتی کوچکترین عملکردها میتوانند قدرت مندترین ها باشند.

<https://www.youtube.com/watch?v=kAo4-2UzgPo>.



۲. بازی و خلاقیت

رنگ آمیزی (سنین: ۲+)

رنگ آمیزی خودش به تنهایی میتواند برای اطفال خسته کن باشد. بدون یک هم نشین صمیمی، ممکن است اطفالتان سریعا از این فعالیت خسته شوند و از راهنمایی های شما خودداری نموده و بخواهند کار دیگری انجام دهند. اما همین که همراه او بنشینید، ممکن است بصورت ناگهانی علاقه مندی اش اوج بگیرد. رنگ آمیزی با اطفالتان فرصت بسیار خوبی برای هم صحبتی است. شما می توانید از او در مورد امیدها و آرزوهایش پرسیده از رنگ ها، غذاها و اولویت هایش بیشتر بدانید. شما می توانید به او بیاموزانید که چگونه رنگ ها را مخلوط کند و سایه بیاندازد. رنگ آمیزی برای بزرگ سالان هم می تواند جنبه ی درمانی داشته باشد.

در اینجا چند ایده ذکر شده است:

- یک تصویر رسم کنید (مثلا یک خانه، اسب و یا اثر دستان تان) و از طفل تان بخواهید که آن را برای تان رنگ آمیزی کند.
- از رسامی ها / نقاشی ها برای کشف عواطف کار بگیرید. رنگ های متفاوت می توانند احساسات متفاوتی را بیان کنند (مثلا سرخ برای خشم، سیاه برای اندوه و یا زرد برای شادی)
- بدن تان را رسم نموده و یا اثرش را بکشید و محلی که تصور می کنید بیشترین میزان احساسات را در آن حس می کنید رنگ آمیزی کنید (مثلا عشق در قلب؛ ترس در شکم)
- به صورت نوبتی تصاویر هم را رسم کنید و به هم بگویید که چه ویژه گی ها و خصوصیت هایی را بیشتر از همه در مورد همدیگر دوست دارید و تحسین می کنید.

بازی‌ها (سنین: ۳+)

• بازی به اطفال اجازه می‌دهد که خلاق باشند و قدرت تخیل، مهارت، قدرت بدنی، قابلیت‌های عاطفی و شناختی‌شان را ارتقا دهد. بازی برای اطفال یک محیط کم‌خطر را فراهم می‌آورد که در آن دنیای ماحول خود را کشف کنند. بازی برای شکل‌گیری یک مغز سالم مهم است. از طریق بازی است که اطفال در مورد تعاملات اجتماعی و احترام گذاشتن به محدودیت‌ها می‌آموزند. یادگیری اینکه چطور با دیگران باید بازی کرد به اطفال کمک می‌کند که توافق، حل‌منازعه و همکاری را تمرین کنند. وقتی که ما به اطفال فضا و وقت می‌دهیم تا با آرامش خاطر بازی کنند، آنها می‌توانند استقلال خود را کشف کرده، اعتماد به نفس در خود ایجاد کنند و روابطی معنی‌دار شکل دهند. با این حال، وجود یک ساختار کوچک صدمه‌ای وارد نمی‌کند – شما می‌توانید مرتباً از آن استفاده کنید. شب‌های بازی خانوادگی هفتگی سرگرم‌کننده و هیجان‌انگیز است.

بعضی بازی‌های مورد علاقه محلی:

• **عقاب:** در این بازی یک طفل به عنوان عقاب انتخاب می‌شود در حالی که تمامی اطفال دیگر نقش کبوتر را بازی می‌کنند. وظیفه‌ی عقاب گرفتن تمامی کبوترها قبل از به سلامت برگشتن آنها به لانه‌ی شان می‌باشد. اگر عقاب کبوتری را لمس کند، آن کبوتر گرفته شده محسوب می‌شود. آخرین کبوتری که آزاد بماند نقش عقاب بعدی را بازی می‌کند.

• **تشله بازی:** هرچند روش‌های زیادی برای این بازی وجود دارد، در اینجا یک نوع ساده‌ی آن آورده می‌شود. یک دایره با خط مستقیمی که از مرکز آن عبور میکند بر روی زمین کشیده می‌شود. دو بازیکن تعدادی مساوی از تشله‌ها را روی خط مرکزی قطار میکنند. آنها هر کدام به نوبت با یکی از تشله‌های در دست خودش تشله‌های دیگری را مورد هدف قرار داده آنها را از جای شان تکان داده دور میکنند. هر کدام که موفق شد، تشله‌های دیگری را جمع میکند. هر کسی که بیشترین تعداد تشله را در آخر بازی جمع کرده باشد برنده است. این بازی به جای تشله با استخوان زانوی گوسفند یا بزهم می‌تواند انجام شود. زمانی که از استخوان کار گرفته شود، آن را بویال بازی می‌نامند.

• **سنگ چل بازی:** بازیکن‌ها باید با مجموعه‌ای از سنگ‌ریزه‌های کوچک شروع کنند. برای شروع بازی، یک بازیکن یک سنگ‌ریزه کوچک را در هوا می‌غلطاند. این بازیکن باید یک سنگ‌ریزه را قبل از گرفتن سنگ‌ریزه‌ای که در هوا غلطانده شد از روی زمین بردارد. در هر روند (دوره) بازیکنان باید بصورت پیاپی تعداد سنگ‌ریزه‌های بیشتری را قبل از گرفتن سنگ‌ریزه‌ی غلطانده شده بردارند. بطور مثال بعد از یک سنگ‌ریزه، بازیکن باید دو سنگ‌ریزه بردارد، سپس سه تا و به همین روال ادامه دهد. معمولاً بازی همراه با پنج سنگ‌ریزه در یک دفعه انجام می‌شود. هرکسی که بیشترین تعداد سنگ‌ریزه‌ها را بردارد برنده است.

• **تون نال:** این یک بازی عالی هم برای بچه‌ها و هم برای بزرگ‌سالان است – هرچه گروه بزرگتر باشد بهتر است. بازیکن‌ها بازی را با ایستادن بصورت یک دایره و قرار دادن یک نفر در وسط شروع می‌کنند. بازیکن‌های بیرون به نوبت سعی می‌کنند بچه‌ای که در وسط است را با یک توپ نرم – به آهستگی – بزنند. اگر خطا کنند باید جای شان را با شخص وسط تبدیل کنند. اگر بازیکن وسط توپ را بگیرد، او می‌تواند آن را – به آهستگی – به سمت هر کدام از بازیکن‌های داخل دایره پرتاب کند. اگر توپ به کسی بخورد، آن شخص باید جای اش را با بازیکن وسط تبدیل کند.

دیگر بازی‌ها:

گرم یا یخ: برای انجام این بازی، یک بازیکن باید یک شی را پنهان کرده به دیگری با اشاره کردن به اینکه چقدر دور یا نزدیک به نقطه‌ی پنهان شده هستند، با استفاده از کلمات گرم یا یخ، کمک کند تا آن را پیدا کند. شخص جوینده هرقدر نزدیک تر به شی باشد، گرم تر است. هرقدر هم که دورتر باشد، یخ تراست. شخص با گفتن گرم زمانی که بازیکن دیگر نزدیک به شی باشد و یا یخ زمانی که دور از آن باشد کمک کرده و جواب را به همین منوال اصلاح میکند. همین که آنها به این بازی عادت کنند، شما می‌توانید بازی بعدی را امتحان کنید.

چیستان: این یک بازی حدس زدن است که در آن یک شخص یک کلمه یا عبارت (مثلاً عنوان یک فیلم، شخصیت مشهور و یا حرفه) را با ترتیب همراه با تمام آن عبارت بعد از آن تمثیل می‌کند و مابقی گروه آن را حدس می‌زنند. اسم یک شخص، شی و یا یک کار را روی تکه‌های کوچک کاغذ بنویسید. تکه‌های کاغذ را در یک کلاه، کاسه یا هر نوع ظرف دیگری قرار دهید تا بازیکنان آنها را انتخاب کنند. هرکسی که درست حدس بزند نفر بعدی می‌شود. شما می‌توانید احساسات را هم شامل کنید.

خانه بازی: هنگامی که اطفال صحنه‌هایی از دنیای خودشان را تمثیل می‌کنند، آن‌ها می‌توانند مهارت‌های مهمی که در حین رشدشان کسب می‌کنند را ارتقا دهند. بازی‌های تظاهری یا تصویری همچون خانه بازی می‌توانند کمک کنند تا مهارت‌های عاطفی و اجتماعی یک طفل ارتقا یافته، زبان اش بهتر شود، تشویق به حل مشکلات شده و دیگر مهارت‌های ارتقائی را کسب کند.

در اینجا چند ایده برای در نظر گرفتن گونه‌هایی از آن آورده شده:

• اگر شما لباس‌ها و یا دیگر اشیای خانگی کهنه دارید، می‌توانید آنها را در یک ظرف و یا مکانی بگذارید تا طفل تان زمانی که دوست داشت تظاهر کند مادر، پدر و یا عضو دیگری از خانواده باشد، از آنها استفاده کرده فعالیت‌هایی که خانه‌ی شما را فعال نگه میدارد آهسته آهسته تکرار کند.

• از اطفالتان هنگامی که بازی می‌کنند سوال بپرسید یا نمایش نامه‌هایی را برای شان پیشنهاد کنید تا در شخصیت مذکور تمثیل یا حل کنند. در حالی که آنها دیدگاه یکدیگر را مدنظر می‌گیرند، این کار کمک خواهد کرد که حس یکدلی را در خود ساخته مشکلات را حل کنند.

• از جعبه‌های کهنه و روتختی‌های دور انداختنی یا پارچه‌ها برای ایجاد فضای نقش بازی کردن استفاده کنید. شما همچنان می‌توانید جعبه‌های خالی مواد غذایی و دیگر ظروف را برای نگه داشتن استفاده کنید.

• اطفال شما می‌توانند از عروسک‌ها یا دیگر بازیچه‌ها و حتی حیوانات خانگی برای نقش بازی کردن استفاده کنند. هنگامی که طفلتان تصور می‌کند دوستان بی‌زبان شان در پاسخ ممکن است چه بگویند، عمل صحبت کردن با اشیای بی‌جان علاوه بر بهبود حس یکدلی و مهارت‌های حل مشکل، همچنین در ایجاد مهارت‌های زبانی کمک خواهد کرد.



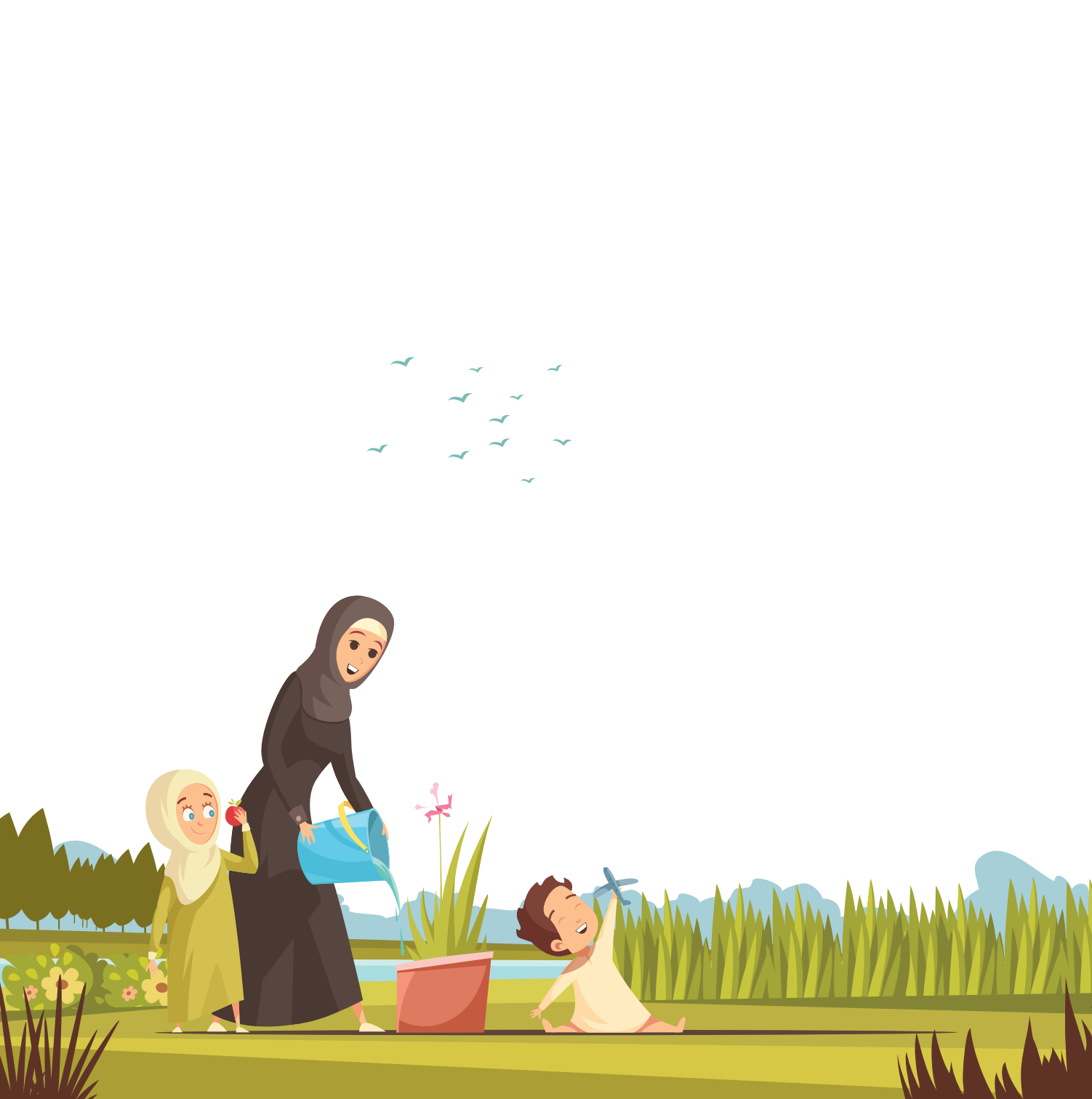
آشپزی و پخت و پز (سنین: ۸+)

با آشپزی نمودن همراه با طفل خود، شما می‌توانید اهمیت تغذیه و خوراک سالم را برای بدن و قلب مان نشان دهید. سپری نمودن زمان با همدیگر و تهیه غذاهای مغذی و خوشمزه برای خانواده‌ی تان روشی عالی برای استحکام روابط است. همچنان آشپزی کردن با طفل تان تجربیات عملی همراه با مهارت‌های ضروری زیادی همچون خواندن، اندازه‌گیری و انجام دادن هدایات را فراهم می‌آورد. آشپزی یک فرصت عالی برای ارتقای مهارت‌های حرکتی خوب، مهارت‌های حل مشکل و مفاهیم اساسی علوم و ریاضیات می‌باشد. آشپزی کردن با طفل تان مسئولیت‌پذیری و استقلال را در او می‌پروراند. به اشتراک گذاشتن این مقدار زمان در حال حاضر، به تقویت روابط مثبت در آینده کمک خواهد کرد و ممکن است برای طفل تان در اوقات دشوار و پراز دغدغه راحتی را فراهم بیاورد.

شروع کردن آشپزی برای طفل زیاد هم زود نیست، لذا بعضی نکات برای شروع ذیلا اشاره شده است:

- به اطفال تان بیاموزانید که چگونه بشکل درست دست‌هایشان را بشویند و حفظ‌الصحه را مراعات کنند.
- هنگام آشپزی با اطفال انتظار گدودی و ریخت‌وپاش‌های مواد غذایی می‌رود. در این حالت باید به طفل بیاموزانید که چطور اطرافش را خودش پاک و منظم کند. برای شان به شکل واضح محل نگهداری ظروف، جارو، و غذاهای پسمانده یا زباله‌ها را نشان دهید، اینگونه آنها به زودی خودشان قادر به انجام کارهای خانه میشوند.
- طرز تهیه غذا را یکجا بخوانید تا مهارت خوانش طفل را بالا برده و درباره پروسه جدید تهیه غذا مانند مخلوط کردن و اندازه‌گیری بیاموزد.
- اگر طفل شما کوچک یا دارای معلولیت است، شما وظایف ساده را نظر به توانایی آنها، به آنها بدهید. شما میتوانید یکجا با همکاری به طفل مواد لازم برای تهیه غذا را اندازه‌کنید، تعداد سبزیجات یا میوه‌ها را بشمارید، یا طفل را در جریان دیگ کردن یا خاموش کردن داش‌گاز اجازه تماشا کردن را دهید.
- احتیاط کنید! هرگز طفل را تنها در آشپزخانه نگذارید و یا اجازه نزدیک شدن طفل به داش‌گاز یا ظرف داغ را ندهید. اگر مطمئن هستید که طفل توانایی یا آمادگی انجام کارهای جدید مثل توت‌ه کردن با کارد را دارد باز هم برای احتیاط آنها را نظارت کرده و راهنمایی‌های ضروری را کنید.





باغبانی (سنین: ۳+)

باغبانی با اطفال روش عالی برای گذراندن وقت در کنار هم و پرورش عشق و احترام به طبیعت است. این فعالیت ها در ایجاد نگرش مثبت و صبر شما زمانیکه مشتاقانه منتظر رشد و نمو میوه ها و سبزیجات خود هستید، مفید می باشد. این در حالی است که باغبانی دانش اطفال را از طریق کشف و یادگیری جهان از طریق حواس: دیدن، شنیدن، بوییدن و احساس کردن رشد باغ، گسترش میدهد. ماهیت متغیر باغبانی، از آب و هوا تا شروع بیماری های گیاهی، مهارت های تفکر و حل مسئله را بهبود می بخشد. از آنجا که اطفال شروع به درک ثمره رشد و تکثیر گیاهان می کنند، بیشتر و بیشتر در جستجوی پاسخ و کنترل آموخته های خود فعالانه عمل میکنند. مطمئن شوید که نباتات قوی و عملکرد خوبی را در جریان نگهداری از باغتان دارید، این عمل می تواند در افزایش فعالیت بدنی نیز نقش داشته و رشد ماهیچه ها و استخوان ها را ترغیب کند.



نکات برای شروع کردن باغبانی:

- طفل تان را در انتخاب تخم شامل سازید. این در اشتراک و مشغول شدن آنها در مراحل اولیه باغبانی کمک میکند. زمانیکه شما حاصلات را پرورش میدهید، اطفالتان میان تخم و میوه یا سبزیجات در ارتباط میباشد که این یک تجربه عالی و رضایت بخش در نتیجه اشتراکشان میباشد.
- وظایف را نظر به سن اطفال به آنها واگذار کنید، مانند آب دادن روزانه به نباتات یا کندن نباتات هرزه تا به آنها حس مسولیت و کار گروهی در رشد نباتات دهیم.
- کشیدن غلفهای هرزه و حمل آب روشهای خوبی برای منبسط کردن بدن و کار عضلات است. اطمینان حاصل کنید که این فعالیت برای سن و توانایی طفل شما مناسب است. تلاش بیش از حد ممکن است به طفل شما آسیب برساند ویا مانع رشد آنها شود.
- از آنجا که اطفال شروع به درک این می کنند که چگونه سبزیجات و میوه ها به آشپزخانه و روی بشقاب آنها می آیند، آنها ارزش غذای خوب را میدانند و تمایل بیشتری برای امتحان کردن چیزهای جدید می کنند.
- پیگیری رشد نباتات و اندازه گیری نور آفتاب یا میزان مصرف آب را داشته باشید و همچنین شمارش محصولات کشاورزی همه روشهای سرگرم کننده برای یادگیری شایستگی ها در ریاضی و ساینس است.
- در هنگام رشد و برداشت محصولات زراعتی خود، با طفل در مورد فواید غذایی نباتات صحبت کنید و بین رشد مواد غذایی و رژیم های غذایی مناسب ارتباط برقرار کنید.

اگر باغی ندارید، می توانید از رشد خوراکی های خودتان و نباتات دیگر در یک مقیاس / فضای کوچکتر بهره مند شوید. این کار با کاشت گیاهان کوچکتر مانند لوبیا یا گل در خانه شما حاصل می شود. شما میتوانید قوطی های کهنه فلزی را گلدان بسازید و یا در برخی موارد حتی می توانید گیاهان جدیدی را از ریشه های باقی مانده قدیمی در گیلان یا گلدان آب پرورش دهید. این کار را می توان با ریشه های کاهو و پیاز سبز انجام داد.

هنر و صنایع دستی (سنین: ۳+)

فعالیت های هنری و صنایع دستی برای رشد طفل شما مهم است. اطفال هنگام استفاده از انگشتان دست خود را برای دستکاری مواد و نگه داشتن پنسل، قیچی یا برس رنگه استفاده میکنند و نیروی بدنی خود را رشد میدهند. آنها مفاهیم اساسی ریاضی را از طریق شمارش مواد، ساختن شکل ها و الگوها میتوانند بیاموزند. از طریق هنر و صنایع دستی، اطفال ارزش فرهنگ و دنیای پیرامون شان را می آموزند و قدردانی میکنند. با ایجاد تصاویر یا اشیاء، آنها می توانند احساسات خود را کشف کنند، نظراتشان را بیان کنند و به طور جدی بالای کار خود تعمق کنند. ایجاد هنر باعث افزایش اعتماد به نفس، خلاقیت و تقویت پیوند والدین/ مراقبت کنندگان اطفال می شود. برعلاوه این یک روش عالی برای رفع استرس و کاراز طریق احساسات تان است. این چیزی است که شما می توانید در خانه با همان منابع موجود چه زیاد یا کم که در دسترس دارید، انجام دهید. به اطراف خانه نگاهی بیندازید تا ببینید چه چیزهای را در اطراف خود دارید - کاغذ، نوار، پنسل های رنگی و رنگ. وسایل کهنه یا غیرقابل استفاده مانند جعبه، کوزه، تکه یا صفحات مجله یا روزنامه را با کمی خلاقیت و تخیل یک چیز جدید بسازید. طفل را تشویق کنید که فکر کند و با استفاده از تخیلاتش هر چیزی را که دوست دارد بسازد.



بعضی نکات برای شروع کردن:

- به طفل خود کمک کنید تا رنگها و اشکال جدید را بیاموزد، همچنین در جریان نشان دادن و مباحثه با الگوها و مفاهیم مختلف آشنا میشود.
- با ارائه چالش های هنری به طفل خود، از رشد مهارت های حل مسئله حمایت کنید. بطور مثال، شما می توانید از آنها بخواهید تا با استفاده از اشیایی که در بیرون است، از جمله چوب های کوچک، سنگ و برگ، یک جنگل بسازند. یا می توانید از آنها بخواهید تا با ترسیم نمودن یک تصویر، برش و سپس قرار دادن مجدد آن، پازل/معمای خود را بسازند.
- از وقت استفاده کنید تا در مورد چیزیکه می سازید، جریان آن و بحث در مورد ایده ها و موضوعات مختلف صحبت کنید. همچنین می توانید با طفلتان در مورد احساسات و رویاهایشان صحبت کنید و کمی بیشتر در مورد خودتان به آنها بگویید و اینگونه رابطه خود را تقویت کنید.
- ساختن کارت یا تحایف برای دوستان و فامیل یک روش ارزان و دلچسب برای اظهار علاقه و همدردی است. اگر شخصی مریض است برایش یک کارت در مورد بهبودی اش (شفای عاجل) درست کنید تا برایش نشان دهید که یک دوست خاص به چی اندازه بفکرش است یا برایش یک دستبند دستی میتوانید بسازید.

موسیقی (تمام سنین)

موسیقی دارای فواید درمانی بسیاری برای افراد تمام سنین است. این به انکشاف اجتماعی و شناختی کمک و بیان احساسات و عقاید را افزایش، و به خلاقیت شما الهام میبخشد. گوش دادن به موسیقی آرامش بخش یا انرژی زا بستگی به نوع آن دارد. آواز خواندن، رقصیدن و نواختن ساز نیز باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود. نواختن آلات موسیقی باعث افزایش اعتماد به نفس بین چشم دست شده و باعث پیشرفت مهارت های حرکتی می شود. رقص یک نوع عالی از تمرینات بدنی است که هماهنگی و تعادل را بهبود می بخشد. آواز خواندن و نوشتن موسیقی نیز اشکال بسیار خوبی برای بیان احساسات و در ایجاد قدرت مغز نقش دارند. از همه بهتر، همه این فعالیت ها را می توانید با همدیگر انجام دهید.

درین جا برخی از ایده ها برای شروع نمودن وجود دارد :

- سامان الات موسیقی خود را همراه با وسایل کهنه و دور انداخته مانند بوتل، کوزه و قوطی بسازید. و انها را میتوانید با سنگهای کوچک پر کنید در عدم تطابق دکمه میتواند ازاشیای کوچک دیگر که در اثر تکان دادن صدا ایجاد کند استفاده کنید شما میتوانید از چاینک و ماهی تابه وقاشق منیچیث طبله استفاده کنید.
- اگر شما اهل موسیقی هستید، میتوانید ریتم های را برای اطفال توسط ضربه زدن وبا استفاده از وسایل موجود در خانه ویا کف زدن دستان معرفی کنید.
- موسیقی هایی را که از نظر فرهنگی برای خانواده و جامعه شما مهم هستند به اشتراک بگذارید و اهمیت آن را توضیح دهید. این باعث افزایش اعتماد به نفس و غرور فرهنگی و همچنین قدردانی از تاریخ شخصی و مشترک شما خواهد شد.
- موسیقی پس زمینه آرام، مخصوصاً در زمان خواب، می تواند برای نوزادان و اطفال نوپا تسکین دهنده باشد. این می تواند به آنها در آرامش و خوابیدن سریعتر کمک کند.
- آهنگ های ساده و کوتاه را به نوزادان، اطفال نوپا و اطفال دارای معلولیت بخوانید. شما می توانید که یک یا دو مصرع در مورد حمام کردن، لباس پوشیدن، غذا خوردن یا حفظ الصحه ترتیب کنید تا بتوانید به خاطر تکمیل کاری به آنها بخوانید. این به درک آنها ازوظایف کمک می کند و سرگرم نیز کننده است.
- قافیه ها را تشکیل می دهید! اطفال خردسال و اطفال دارای معلولیت از تکرار لذت می برند. می توانید بارها و بارها آهنگهای مورد علاقه فرزند خود را پخش یا آواز بخوانید، طفل خود را ترغیب کنید که به با آهنگ یکجا بخوانند زیرا آنها به طور طبیعی کلمات را به خاطر می آورند. هنگامی که طفل شما کلمات را یاد گرفت، می توانید با تشویق طفل خود برای تغییر کلمات آهنگ، بازی را تازه نگه دارید تا آهنگ بی نظیر و خنده دار شود.



۳. کنترل عاطفی

به طفل خود کمک کنید تا احساسات خود را کشف و درک کند. گاهی اوقات زندگی روزمره می تواند بسیار دشوار، بیش از حد استرس زا یا ترسناک شود. این می تواند یک کار بزرگ برای درک احساسات ما و استفاده یا کنترل آنها به بهترین راه باشد. اطفالی که می دانند چگونه شدت احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنند، معمولاً در شرایط روزمره و همچنین در لحظه های پریشانی بهتر پاسخ می دهند. کنترل عاطفی با روابط بین فردی محکم، مهارت های بهتر مدیریت منازعه و موفقیت تحصیلی همراه است. هنگامی که طفل می تواند احساسات خود را بشناسد، باید آنها را به رسمیت بشناسد و از طریق هرگونه چالشی که ممکن است با آن روبرو شود، کار کند. درک احساسات خود باعث افزایش هوش هیجانی طفل شما شده و به آنها کمک می کند تا درک کنند که دیگران در موقعیت های مشابه چگونه احساس کرده و واکنش نشان می دهند.

در اینجا چند ایده در نظر گرفته شده است که به طفل خود کمک می کنید تا احساسات خود را مدیریت کند:

- داشتن یک برنامه مداوم برای حمایت از طفل برای مدیریت احساسات شان ضروری است. برنامه به اطفال اجازه می دهد تا احساس کنترل و راحتی کنند زیرا اغلب می دانند در طول روز چه انتظاری باید داشته باشند. این همچنین یک روش خوب برای کمک به فرزند شما در درک آنچه از آنها انتظار می رود است.
- درک و تأیید اینکه واکنش های زیادی برای همه معمول است مهم است. عادی سازی احساسات، ناراحتی را کاهش می دهد و به فرزند شما کمک می کند تا یک پذیرش سالم از احساسات خود داشته باشد.
- هنگامی که طفل شما از احساسات خود آگاه شد، او از طریق انکشاف استراتژی های مقابله مثبت میداند که از کدام راه هایی میتواند خود را بهتر آرام سازد. این یک روند آزمایشی و دارای اشتباهات خواهد بود که شما می توانید با مشاهده اقدامات آنها و یادآوری راهکارهای کشف شده در گذشته از آنها پشتیبانی کنید.
- با تمرین ابراز خودی، روال عادی می شود و کمتر احتمال می رود تا درگیر استراتژی های مقابله منفی شویم که منجر به اضطراب، افسردگی یا سایر نگرانی های مربوط به سلامت روانی می شود. به طفل خود کمک کنید تا در طول روز و در لحظات حساس هنگام بروز، احساسات خود را منعکس و به اشتراک بگذارد. این فضا ممکن است مشترک باشد، اما ممکن است خصوصی نیز باشد.
- در برابر اصرار برای تنبیه طفل هنگام که خود را به طور نامناسب ابراز میکنند، مقاومت کنید. در عوض، یک لحظه برای گفتگو در مورد اینکه هردوی شما چگونه احساس می کنید و چگونه برای مشکل کار می کنید، بحث کنید.
- تقویت رفتارهای خوب با تمجید و سایر پیامدهای مثبت. این همچنین فرصتی مناسب برای یادآوری به فرزندتان است که شما آنها را دوست دارید و از آنها مراقبت می کنید.
- انتخاب های سالم و واکنش های مناسب نشان دهید. اگر عواطف خود را کنترل کرده نتوانیم، نمی توانیم از فرزندمان خود آنرا توقع داشته باشیم.



برخی از احساسات مانند عصبانیت و اضطراب در صورتیکه حل نشده باقی بماند، می توانند مضر باشند. در بعضی موارد، احساسات حل نشده حتی می توانند از نظر جسمی به صورت سردرد، درد معده یا مورد جدی تر مانند زخم نمایان شوند. هنگامی که فرزند شما اضطراب یا نگرانی خود را ابراز می کند، با گفتن اینکه به او باور دارید، و داشتن این احساسات خوب و طبیعی است، به آنها اطمینان دهید.

موقعی که طفل شما اضطراب یا نگرانی خود را ابراز می نماید با گفتن اینکه به او باور دارید، به پذیرش افکار نگران کننده و احساسات آنها اطمینان دهید و بیان اینکه داشتن این احساسات و طرز تفکر بشکل طبیعی میباشد.

به خاطر داشته باشید که در بعضی اطفال که دچار به اضطراب هستند، شما نشانه با علایمی را دیده نمیتوانید که نشان دهنده اضطراب باشد، حتا اضطراب ممکن طفل را دچار ترس یا عصبانیت نماید و یا ممکن احساس لرزه و تنگی نفس داشته باشد.

در صورتیکه شما نگران هستید که فرزند شما در حالت وخیم اضطراب قرار دارد، علایم یا نشانه هایی وجود دارد که شما می توانید در طفل به دنبال آن باشید، از جمله اجتناب و دوری از فعالیت ها یا افراد، عقب نشینی و چسپندگی بیش از حد، مشکلات در خواب، عصبانیت شدید یا سراسیمه گی که به راحتی برانگیخته میشود.

اگر اضطراب طفل شما به نظر غیر واقع بینانه و نا متناسب میباشد، از بین نرود یا منجر به رفتارهای اجتناب یا دوری نمودن شود، برای حمایت به یک متخصص صحت روانی یا داکتر مراجعه کنید.

خشم یک حالت یا احساسی است که با علایم بدنی کاملا واضح میشود که می تواند منجر به تغییر در رفتار فرد شود. خشم اغلبا پاسخی "واکنش" است نسبت به یک حادثه واقعی یا تصویری.

ممکن است زمانی ما خشم را تجربه کنیم که با یک دوست یا یکی از عزیزان ما عدم توافق داشته و یا مدت طولانی بستری شده باشیم (برای کاهش خطر انتشار ویروس یا موارد دیگر). ممکن است ما از درگیری های طولانی و خشونت ها در جوامع خود خشمگین شویم. همه روی یک سلسله دلایل با یکدیگر خشمگین می شوند. این یک واکنش طبیعی در برابر بی عدالتی است، اما ابراز و مدیریت مناسب آن بسیار مهم است.

ممکن علائم عصبانیت در طفل شما مشمول تنفس سریع؛ افزایش ضربان قلب؛ احساس و واکنش در معده، گریه نمودن، داد و فریاد زدن، فرار یا حتی صدمه زدن به خود و یا شخص دیگری، باشد.

مدیریت مثبت خشم یکی از مهمترین مهارت های یادگیری در اطفال، نوجوانان و بزرگسالان است.

برخورد با خشم به صورت مثبت آن باعث افزایش اعتماد به نفس فرد و عزت نفس می شود و به آمادگی به مشارکت در مسایل اجتماعی و مسولیت پذیری در اجتماع کمک میکند.

در ذیل برخی از بازی ها و فعالیت های است که برای اطفال شما کمک می نماید تا چگونه احساسات شانرا کنترل نمایند.

اگر شما خوشحال هستید و در موردش میدانید. این اهنگ آشنا به بچه های نو جوان کمک می نماید تا یاد بگیرند که چگونه احساسات خود را بیان نمایند. در این جا چند نمونه آن اشعار برای استفاده آورده شده است .

- اگر شما خوشحال هستید و می دانید با دستانتان کف بزنید.
- اگر متعجب شده اید و شما می دانید، بگویید " اوه از من"
- اگر شما هیجانی هستید و می دانید به بالا و پایین جمپ نمایید.
- اگر ناراحت هستید و می دانید که چشمان خود را بمالید
- اگر می ترسید و می دانید بلرزدید و تکان بخورید
- اگر خواب آلوده هستید و می دانید چشمان خود را ببندید
- اگر شما خشمگین هستید و می دانید پاهایتان را به زمین بکوبید.

" صدا کنید" بو هوووو"



کارت های مدیریت خشم:

از طفل بخواهید که فوراً (ضمیمه یا کارت شماره ###) را انتخاب کرده و برای به دست آوردن دیدگاه در مورد عصبانیت و چگونگی بهبود مهارتهای کنترل عصبانیت پاسخ منطقی بدهد. می توانید کارت ها را در محل امن نگهداری نموده و هر زمانی که طفل شما عصبانی یا همان طوری که می خواهد تجربه از خشم را نشان دهد، آنها را بیرون نمایید.

کارت های مدیریت اضطراب یا نگرانی:

همان طوری که در بالا گفته شد، از طفل به شکل فوری بخواهید که (کارت شماره ###) را انتخاب نموده و به راه های مثبت مقابله با اضطراب اشاره کند.

محرك ویا رد یابی وضعیت:

به طفل خود کمک کنید تا دریابد که کدام شرایط به آسانی موجب ناراحتی، عصبانیت ویا احساس خفه گی اش میشود. با استفاده از شیوه رد یابی وضعیت، (ضمیمه ###) طفل را برای خود آگاهی بیشتر در مقابله به یک وضعیت نا مناسب و نا هنجار، با استفاده از راه های حل مسئله و آمادگی، آراسته کنید. شما می توانید ردیابی وضعیت شخصی خویشرا بعد از بحث نمودن با طفل ایجاد نمایید. به سادگی موجبات انگیزه که مناسب وضعیت شما است را بررسی نموده و دراین مورد بحث نمایید. برعلاوه این یک فرصت خوب برای بحث در مورد عوامل محرك فردی ونحوه متفاوت بودن همه است.

احساس چهره ها:

به طفل خود کمک نمایید تا احساسات خود را شناسایی و نام ببرد. با استفاده از (ضمیمه ###) چارت احساس چهره ها را انتخاب و با تایید این که آنان (طفل) احساسات مختلف و زیادی را تجربه می کنند بحث را شروع نموده و از آنها بخواهید که چهره یی را انتخاب نمایند که نشان دهنده احساس آنها باشد. شما می توانید بصورت فوری یک بحث را درمورد اینکه طفل چه احساسی دارد و چگونگی احساس آنها درزمان در مورد آن صحبت میکنند را آغاز نموده و هر روز این عمل را تکرار نمایید تا نشان دهید که احساسات تغییر میکند و این طبیعی است.

نگهداری یک دفترچه یادداشت:

این فعالیت برای اطفال بزرگتر بهتر است، اما تغییرات یا اصلاح در ان نظر به توانایی اطفال میباشد. هدف این فعالیت افزایش کنترل بر احساسات، شناخت آن و تلاش برای حل مسئله در صورت امکان است. با نوشتن در باره احساسات دریک دفترچه یادداشت، اطفال می توانند آن افکار و احساسات پر تحرک را پشت سر بگذارند و به کار های روز مره خود ادامه دهند.

اطفال خورد سال و یا اطفال دارای معلولیت می توانند این پروسه را از طریق تصاویر ترسیم شده پیش ببرند. شما می توانید که اطفال را تشویق نمایید که به دفترچه یادداشت شان مراجعه کرده و جزییات روز را منعکس نمایند.

از طرف دیگر اگر طفل شما نمی تواند بنویسد ممکن است برای هر یک از نگرانی ها یا احساسات اش علامه خاصی را انتخاب نماید که می تواند در دفترچه یادداشت خویش انرا به عنوان احساس اش یادداشت نماید.

هم چنین می توانید مجموعه ای از چهره ها را نشان دهید که احساسات متفاوتی را نشان می دهد مانند عصبانیت، غم، خوشی، و از آنها بخواهید که با اشاره به تصاویر چگونگی احساسات شان را در همان لحظه یا ازجریان روز بیان نمایند. می توانید در مورد همان روز سوال نمایید تا بفهمید که چطور و چرا آنطور احساس میکنند، و در صورت نیاز به انان کمک نمایید که مشکل را حل نمایند.





گل و شمع

این یک تمرین ساده و مشوق کننده برای نفس کشیدن عمیق است - و راهی برای راحت شدن. وانمود کنید که یک گل خوشبو و زیبا را در یک دست و یک شمع روشن شده آرام در دست دیگر خویش دارید. هنگام بو کردن گل به آرامی از طریق بینی به طرف داخل تنفس کنید. هنگام خاموش کردن شمع، به آرامی از طریق دهان خویش هوا را بیرون دهید. این کار را چند یا تا زمانیکه خوش دارید تکرار کنید.

آب لیمو

این تمرین کشش عضلانی را آزاد میکند. در اول وانمود کنید که یک لیمو در دست دارید. به درخت نزدیک شده و یک لیموی دومی را بردارید تا به هر دست تان یک لیمو داشته باشید. لیمو ها را با دستان تان فشار دهید تا آب آن بیرون بیاید - فشار دهید، فشار دهید، فشار دهید. لیمو ها را به زمین انداخته و دستان را سست کنید. و تا زمانی تکرار کنید، تا اب لیموی کافی برای یک گیللاس شربت آب لیمو داشته باشید. بعد از آخرین فشار و دور انداختن آن، دستان خود را تکان دهید تا راحت شوید.



گره تنبل:

این تمرین گرفتگی عضلات را رفع میسازد وانمود نمایید که شما یک گره تنبل هستید و با یک چرت "خیال" که دوست دارید از خواب بیدار شده اید. یک خمیازه بزرگ داشته باشید "بکشید" صدا گره را بکشید (میو) حالا بازو ها و پا های تانرا را داز کشیده " به پشت دراز کشیده" و اهسته به شکل گره استراحت نمایید.



۴. تکنیک های آرامش بخش:

بسته شدن مکاتب، دوستان و اعضای خانواده مریض، تجرید در خانه- این ها از عوامل دیگری میباشند که در جریان یک بحران بشمول شیوع بیماری جهانی یا جنگ ها سبب اضطراب واسترس در میان اطفال ویا اعضای خانواده شده میتوانند. در این بخش بعضی از فعالیت ها تذکر یافته که از آن می توانید برای آرام نمودن اطفال استفاده کنید.

آغاز فعالیت :

- یک فضای آرام و دور از مزاحمت را پیدا نمایید.
- اگر شما این تمرینات را با یک یا گروهی از اطفال انجام میدهید، مطمئن شوید که دستورات عمل های شما واضح و جذاب است.
- لازم نیست همه آنها را انجام دهید، توجه داشته باشید که اطفال به چه مدت به ان فعالیت مشغول هستند اگر کم علاقه شدن، می توانید انرا بعدتر انجام دهید " یعنی در یک موقع دیگر".

گره تنبل:

این تمرین گرفتگی عضلات را رفع میسازد و انمود نماید که شما یک گره تنبل هستید و با یک چرت "خیال" که دوست دارید از خواب بیدار شده اید. یک خمیازه بزرگ داشته باشید "بکشید" صدا گره را بکشید (میو) حالا بازو ها و پا های تانرا را داز کشیده " به پشت دراز کشیده" و اهسته به شکل گره استراحت نمایید.



توپ های استرس یا فشار:

این تمرین تنش های عضلاتی را رفع نموده و دستان شما را ماساژ می دهد. توپ های استرس خود را با پرنمودن برنج یا دانه های دیگر از حیوانات آماده نمایید.



- توپ (توپ ها) را در یک یا هر دو دست تان بگیرید و فشار دهید و رها اش نمایید
- با فشردن توپ را آزمایش نمایید. و راه یا شیوه را پیدا نمایید که برای شما مناسب باشد، سرعت را تنظیم نمایید، فشار و زمان بندی فشار ها را به هر روشی که علاقه دارید، تنظیم نمایید.

سنگ پشتنگ

وانمود کنید که شما یک سنگ پشت هستید که برای یک پیاده روی مانند سنگ پشت آرام و آرام حرکت می کنید.

- آه، نی، باران شروع به باریدن کرد!
- در حدود ده ثانیه، خود را زیر پوسته یا کاسه خود، پنهان نماید.
- بعد از بیرون آمدن آفتاب، دوباره از پوسته یا کاسه خود بیرون بیاید و به پیاده روی آرام بخش خویش ادامه دهید.
- این تمرین را چندین بار اجرا نموده و مطمئن شوید که با پایان دادن این پیاده روی، بدنتان به آرامش دست یافته است.



ضمیمه ۱: کنترل سریع خشم

شخصی را تحسین میکنم که خشم اش را توسط کنترل می نماید.

من وقتی که خیلی عصبانی شدم می توانستم

من در کجای بدنم خشم را احساس میکنم؟

چه چیزی مرا بسیار خشمگین میسازد؟

چه چیزی مرا کمک می نماید تا خشم ام را اداره کنم؟

وقتی که دو نفر با هم مشاجره می نمایند می توانند

چیزی که بسیار آزار دهنده است

چه چیزی مرا خشمگین می کند؟

چه چیزی را باید قبل از اینکه خشمگین شدن بدانم؟

بدترین چیز در مورد خشم است

ضمیمه ۲ : مهارت های سریع مقاومت یا مقابله نمودن

من به مهارت مقابله ای خوب (مقاومت) نیاز دارم
وقتی

مهارت مقابله چیست؟

من احساس بهتری دارم وقتی ...

یک روش سالم برای نشان دادن احساسات این است
که....

یک راه خوب برای رهایی یا بیرون رفتن این است
که.....

من هنوز در حال یادگیری مقابله با ...

به جای مورد علاقه خویش فکر نمایید...

به شخص مورد علاقه خویش فکر نمایید.....

من خودم را با.... آرام مینمایم

چه احساسی ممکن است به مهارت مقابله ای نیاز
داشته باشد؟

ضمیمه ۳: نگرانی و اضطراب تند و سریع

کمک روزمره. روال روزانه شما چیست؟

... من دربارهنگران هستم

اولین قدم برای مقابله با ترس های شما چیست؟

از چه چیزی اجتناب می کنید (از آن پنهان میشوید)؟

جاهایی که احساس اضطراب می کنم ...

عضلات خود را به آرامی فشرده و بعدا شل سازید

چشمان خویشرا ببندید و جای مورد علاقه خود را
مجسم نموده و وانمود نمایید که آن جا هستید.

درباره روزی بگویید که نگرانی شما در آن روز
از کنترل خارج شده باشد.

آیا هر کسی گاهی اوقات اضطراب دارد

توصیف یک شخص شجاع

چه کسی با عث آرامش شما می شود؟

اضطراب برای شما یعنی چی.....

ضمیمه ۵: احساس چهره ها



ضمیمه ۴: چارت واکنش انگیزه

- نه " گفته شده
- مورد آزار و اذیت قرار گرفته است
- برایش مزاحمت شده است
- کسی برایش گوش نداده است
- سرزنش شدن برای حرف زدن یا دهن باز کردن
- وقتی چیزی ناعادلانه میباشد
- باختن یک بازی یا گیم
- گیرافتادن و گیج شدن در کارهای خانه
- صبح برای مکتب رقتن آماده میشود
- گرسنگی
- کسی چیزی که متعلق به من است را گرفته است
- وقتی کسی به من صدمه میزند

مخاطبین یا مستفیدین:

- لطفا برداشت و افکار خویشرا در باره فعالیت ها و ابزار ها برای ما بیان نمایید؟ یعنی در این مورد چه فکر می نماید؟

اگر شما به حمایت ویا کمک های بیشتر تخصصی نیاز دارید، با این شماره در تماس شوید

+93 728 332 222

جهت اطلاعات و دسترسی بیشتر به معلومات در مورد پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری کرونا (کوید ۱۹) مشاوره های فرزند پروری مثبت، آگاهی و محافظت اطفال از این شماره استفاده کنید.

☎ 234

+93 728 332 222