

دعنا نهدأ!

داخل المنزل أو في الخارج



الأطفال الصغار

إذا كان عنك ربطات عنق نظيفة أو مناديل من القماش التي قد تخلق الشعور بالنعومة والراحة ، فسيحب طفلك أن يمسح عليها ويلمسها ليستكشف الشعور المختلف عند لمسها. فقد يكون لديه ما يفضله أو ملمساً لا يحبه الشم أمر رائع لتعزيز الإسترخاء. إستعملي الأعشاب العطرية لخلق شعور خاص خلال أوقات الإسترخاء

! إسترخي

نشاط

إبحثي عن مكان في المنزل أو الخارج يمكن إستخدامه لدعم أوقات هادئة مع طفلك. أوجدي مكاناً مريحاً ! ربما يكون عندك مساحة زاوية يمكنك إستعمالها.

يمكنك أن تجلسي مع طفلك وتتمددا وترينه كيف يأخذ نفساً عميقاً وشجعيه . على أن يجد أين توجد قدماه وإسأليه كيف يشعر

إذا كان طفلك يشعر بالراحة، إسمحي بلطف على يديه وقدميه وجبهته واطلبي منه أن يفعل ذلك لك. قومي بفرك لطيف على الظهر بينما تشعران بالسكينة. اللمس أمر مهم ويعزز عنصر الشعور بالسعادة. كما يقلل من نسبة ضربات القلب والإجهاد والقلق والتعب

سيساعد ذلك طفلك

يدعم ذلك تنمية صحة طفلك العاطفية وهو نشاط تركيز ذهني رائع. أنه من المهم لطفلك الصغير المشغول أن يتمكن من أن يشعر بالهدوء ويكون قادراً على الإسترخاء. الراحة العاطفية والشعور بالسلام والخالي من الإجهاد يدعم كل وجه من أوجه نمو الطفل بما في ذلك النمو الجسدي وتطور دماغه

جميع الأطفال يتأثرون بما يدور حولهم. إسمحي لطفلك بقضاء وقت على ظهره و معدته على الأرض. إعطي الفرصة لطفلك لكي يقضي وقتاً يستكشف فيه أين يبدأ جسمه وأين ينتهي

إذا كان باستطاعة طفلك أن يختبر ويتعلم كيف يستريح ويسترخي فإن ذلك سيدعم رفاهه الآن وفي المستقبل. وأهم من كل ذلك فإن وقت الراحة والإسترخاء قد يصبح الوقت الذي يتطلع كل منكمما إليه

كلمات رئيسية لإستخدامها

حاولي أن تنظمي هذا النشاط بناء على إحتياجات طفلك وروتينه. تحدثي بهدوء وببطء وقومي بدعوة طفلك إلى مكان خاص أو مكان المريح

إشرحي له ما الذي ستفعلانه سوياً وعندما تختبرون بعض أنشطة الإسترخاء قدمي خياراً لطفلك حيث سينمي أفضليته. إشرح لطفلك بأن الراحة والإسترخاء يساعد الجسم على النمو ويحافظ على صحته

صفي أصوات البيئة المختلفة وقومي بتسميتها مع طفلك

كلمات رئيسية: تمدد، صل، نفس، هادئ، إسترخاء، يلفظ، راحة، لمس، رائحة، ضوء، ناعم، حريري، الهدوء. بطيء، متدرج، شعور، جسم، فقاعات

كلمات لتسمية المشاعر والعواطف مثل سعيد. كلمات تصف العلاقة مثل إستلقي، أسترح، تباطأ، فترة أستراحة، الراحة والسكينة

إسئلة لطرحها

إنك لا تحتاجين لطرح أسئلة كثيرة لتعزيز جو إسترخاء. قد يكون مفيداً التأكد عما إذا كان طفلك يشعر بالسعادة وإذا كان يستمتع بنشاط ما أو أنه يرغب باختيار طريقة مختلفة لكي يرتاح ويسترخي

المصادر

أنت وطفلك الصغير

مكان هادئ أو زاوية أو ركن مريح، مساحة تعزز إسترخائك واسترخاء طفلك

الأريكات و أكياس الفول

الكرات اللينة والكرات الجسم الكبيرة توفر أنواعاً من الخبرات. تسمح كرات الجسم للجسم بالإنحناء الكامل والجلوس عليها والتدرج

يمكن إستخدام الأوشحة ورباطات العنق النظيفة المصنوعة من أقمشة مختلفة مثل الشيفون أو الوشاحات الصوفية أو ربطات العنق الحريرية للفرح حولك وحول طفلك الصغير لخلق جو آمن السكينة

إذا كان بالإمكان زراعة أعشاب عطرية في كوب بلاستيكي على حافة شبك أو شرفة أو شرفة أرضية مثل إكليل الجبل أو النعناع

قومي بتعليق أجهزة الهواء التي تحدث أصواتاً ناعمة

نثر خليط فقاعات سائل

مكان حيث يمكن لك ولطفلك التمدد والتنفس

