

# طرق بسيطة لدعم رفاه طفلك

يُحدث التأقلم مع الحياة في بلد جديد تغييرات كبيرة في حياتك وحياة أسرتك. فأنثناء تعلم الفرد لتقاليد جديدة ولغة جديدة وطرق جديدة لإنجاز المهام، قد يجد نفسه بعيداً عن أشكال الدعم العائلي التي كانت متاحة له في السابق. ولكن حتى في ظل هذه التحديات، لا يزال طفلك يعتبرك أهم مصدر للقوة والطمأنينة له كل يوم.

تعرض لك هذه النشرة بعض الأفكار البسيطة والعملية لتقديم الدعم إلى طفلك بهدف الحفاظ على رفاهه اليومي. وينبغي تكييف هذه الاقتراحات لتلائم روتين أسرتك اليومي وأنتم تحاولون بناء حياتكم الجديدة في الولايات المتحدة.

## الصحة البدنية

- يجب مساعدة الأطفال على النوم لمدة سبع ساعات أو أكثر كل ليلة.
- يجب تشجيعهم على استنشاق الهواء النقي وممارسة الرياضة يوميًا.
- يجب تقديم وجبات ووجبات خفيفة صحية ومتوازنة لهم، مع الحد من المشروبات الغازية والحلوى.
- يجب اصطحاب طفلك إلى طبيب الأطفال وطبيب الأسنان بانتظام.
- يجب الحرص على أن يرتدي طفلك ملابس وأحذية ملائمة للطقس في الخارج.



## المشاعر

- يمكنك مساعدة طفلك على تعلّم كيفية التعامل مع مشاعره من خلال تعليمه تقنيات التهدئة، وعبر تصرفك كمثال يحتذى به في كيفية التعامل مع الصعوبات والضغط بطريقة صحية.
- عليك تطوير روتين ونظام يتبعه الطفل باستمرار، مع إمكانية تكييفه في بعض الأحيان.
- عليك تعليم الطفل عن مشاعره، والتشديد على أن المشاعر هي أمرٌ طبيعي ومقبول.



## التعليم

- يجب تخصيص الوقت اللازم لإنجاز الواجبات المدرسية. يمكنك دعم طفلك من خلال تسجيله في برنامج تعليمي بعد المدرسة، أو السعي للحصول على دعم إضافي من المعلمين.
- عليك تنمية فضول طفلك وتشجيعه على التعلم باستمرار. يتعلّم الأطفال الصغار عن طريق اللعب، وبالتالي عليك الغناء والرقص والضحك واللعب مع طفلك بطرق تناسب عمره.



## الرعاية الروحية/الثقافية

- يجب السعي إلى تقوية صلة طفلك بالقيم الثقافية والروحية، بما يشمل أداء الصلاة أو ممارسة التأمل مثلًا.
- يجب تشجيع طفلك على الحصول على الدعم من رجال الدين أو القادة الثقافيين أو كبار السن.
- يمكنك تزويد طفلك بأطعمة تعكس ثقافتك، والاحتفال بالأعياد التقليدية فيها، وارتداء الملابس التقليدية، إذ يساعد ذلك أسرته على الحفاظ على التقاليد المهمة بالنسبة لها.



## التنشئة الاجتماعية

- يجب تقديم فرص تسمح للأطفال باللعب مع أصدقائهم.
- يجب تخصيص الوقت للحفاظ على الروابط الأسرية.
- يمكنك المساهمة في خدمة مجتمعك الجديد واستكشافه مع طفلك.



## الترفيه

- يجب تخصيص الوقت ليمارس طفلك هواياته وابتكر ويستمتع.
- يمكنك زيارة الأماكن الموجودة في محيطك، والتي قد يحبها طفلك، مثل المتاحف المحلية والحدائق والمكتبات العامة وما إلى ذلك.
- عليك تقليل الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات، وتقييد تعرضه للصور أو الفيديوهات المخيفة.



سيتمكن طفلك، بفضل دعمك المستمر في المنزل، من التعامل مع الضغط بشكل أفضل، واكتساب الثقة بالنفس، والتأقلم مع محيطه الجديد. تساعد رعايتك وتشجيعك وحضورك اليومي طفلك على الشعور بالأمان والأمل، بينما تواصل عائلتكم بناء حياة جديدة معًا.