



# أن تكون هادئاً (Being Calm)

عندما يكون الوالدان هادنين، فإن الأطفال يتعلمون كيف يهدنون أنفسهم أيضاً.  
البقاء هادئاً يساعدنا على التعامل مع تحديات الحياة.

## تشارك "الهدوء" مع طفلك ...

- قم بأنشطة مهدنة مع طفلك
  - تنفس بعمق مع طفلك . "خذ شهيقاً بينما أقوم بالعد حتى ٣ , الآن أطلق الزفير بينما أقوم بالعد حتى ٣ ."
  - تظاهر بأنك تنفخ بالون.
  - انفخ كرة قطنية عبر طاولة.



- قم بالإشارة إلى طفلك عندما يكون هادئاً:
  - "أراك تتنفس ببطئ. تبدو هادئاً."
  - "احتضان دميتهك يساعدك على الهدوء، أليس كذلك؟"
  - "وجهك يبدو مسترخياً – أنت تحافظ على هدوءك."

## تحدث عن الهدوء

- "دعنا نتنفس بعمق معاً قبل أن نذهب للخارج."
- أشعر بتحسن كبير بعدما أخذت عدة أنفاس عميقة."

## اسأل طفلك حول الهدوء ...

- "بعد أن أخذت عدة أنفاس عميقة. كيف تشعر الآن؟"
- "دعنا نفكر سوياً. ماهي الأشياء التي تساعدك على الهدوء؟"

## قف وفكر حول الهدوء على مدار اليوم ...

- في بداية اليوم.
- وقت النوم.
- قبل وأثناء نشاط جديد.
- عندما تكون محبطاً أو قلقاً
- عندما تكون مستعجلاً



## الرضع والأطفال الصغار أيضاً!

- دع صغيرك يراك وأنت تتنفس بعمق.
- اخرج زفيرك بلطف وبطء باتجاه وجه طفلك، وابتسم.
- احمل طفلك بحيث يكون صدره على صدرك وتنفس ببطء لعدة دقائق – طفلك سيشعر بالهدوء أيضاً.

المزيد من المصادر الأونلاين لتبني مرونة طفلك  
[www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm](http://www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm)