

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

الانتباه يعني الحفاظ على الوعي لحظة بلحظة بأفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية والبيئة المحيطة بنا. إنها القدرة على إعطاء إنتباهك الكامل للحظة الحالية بطريقة منفتحة وبدون حكم مسبق. ممارسة الإنتباه الذهني مفيد لطفلك فهو يقوي ضبط النفس، ويقلل من القلق والتوتر، ويزيد من الإحساس بالصحة والسعادة. في هذه النشرة، سنقدم أنشطة حول كيفية ممارسة الإنتباه الذهني في كل الأعمار.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر-١٨ شهراً)

تدليك الطفل

المواد:

موسيقى هادئة

زيت أطفال

التعليمات:

ضع طفلك على السجادة أو على السرير في مكان هادئ.

قم بتشغيل موسيقى الإسترخاء.

ضع قطرة من زيت الأطفال في يديك وأفركيها، ثم إضغط بلطف لتدليك طفلك. إبدأ بأقدامه، ثم إنتقل إلى أرجله، وإضغط برفق على ساقيه وفخذه، صعوداً إلى كامل جسمه.

أمض نصف دقيقة على كل جزء من أجزاء جسمه ببطء وهدوء.

إنتبه كيف يستجيب طفلك لنظراتك ولمساتك.

تحدث إلى طفلك بهدوء، وكرر إسمه وأخبره بمدى حبك له، كما يمكنك غناء لحنه المفضل.

لمستك المهدئة ستجعل طفلك يشعر بأنه محبوب ومعتنى به.

[إضغط هنا](#) لقراءة المزيد عن الإنتباه عند الأطفال.

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

تنفس معي

التعليمات:

أخلق جواً هادئاً في الغرفة وأوقف كل مصادر التشيت.

إستلق مع طفلك على الأرض.

ضع يدك على بطن طفلك ويده على بطنك.

شجع طفلك على التنفس بعمق والزفير ببطء، إفعل الشيء نفسه ولاحظ كيف تتحرك أيديكما لأعلى ولأسفل مع أنفاسكما.

صف لطفلك ماذا يحدث: عندما تستنشق الهواء، معدتك تتمدد ويدك ترتفع معها، وعند الزفير تنقبض معدتك وتنخفض يدك أيضاً.

تساعد ممارسة التنفس مع طفلك على التركيز والتهديته.

[إضغط هنا](#) للمزيد من المعلومات حول الإنتباه.

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

نشاط ضربات القلب

التعليمات:

شجع طفلك على القفز في مكانه لأعلى ولأسفل لمدة دقيقة واحدة.

عندما ينتهي دعه يجلس ويضع يده على قلبه.

أطلب منه إغلاق عينيه والإنتباه فقط إلى نبضات قلبه وأنفاسه.

يساعد هذا النشاط الأطفال على ملاحظة نبضات قلبهم وإستخدامها كأداة لمساعدتهم على التركيز.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

التركيز أثناء التذوق

المواد:

الفاكهة المفضلة لطفلك

التعليمات:

قدم الفاكهة على طبق.

أغمض أعينكم وشما رائحة الفاكهة معاً.

أطلب من طفلك أن يصف الرائحة.

إفتح أعينكم وصفا لون وشكل الفاكهة.

ضع بعضاً من الفاكهة في فمك وتحدث عن الملمس والطعم.

سيساعد هذا النشاط طفلك على الحفاظ على تركيزه وملاحظة كل جزء من التجربة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأفكار.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

أرسم أنفاسك

المواد:

ورق

قلم رصاص أو حبر ناشف

التعليمات:

ضع ورقة وقلماً على الطاولة، أغمض عينيك، وإنتبه على أنفاسك.

إسمح لأنفاسك أن تُملي أين يذهب قلمك على الورقة.

إتبع أنفاسك المتواصلة، والمتقطعة، وأرسمها طالما إحتجت إلى ذلك.

إفتح عينيك، وأنظر إلى ورقتك، ولاحظ الخطوط.

أغمض عينيك مرة أخرى، خذ نفسين عميقين، ركز على الشهيق، ثم أترك هذا النفس يخرج ببطء.

إستمر مع هذا التنفس العميق وأحضر قلمك إلى الورقة، وأسمح للنفس بتوجيه المسار.

إفتح عينيك، وأنظر إلى ورقتك، ولاحظ الخطوط.

يساعدك رسم أنفاسك على إدارة إستجاباتك للتوتر والمساعدة في تقليل القلق، والخوف، وتسابق الأفكار، وسرعة ضربات القلب، والتنفس السريع.

[إضغط هنا](#) لمشاهدة فيديو وصور إرشادية.

نصيحة اليوم:

إستمع لطفلك بإهتمام كامل.

كن نموذجاً يحتذى به بإدارة مشاعرك وردود أفعالك.

إستكشف ملمس الأشياء والأصوات في الطبيعة.

إستكشف المشاعر من خلال حث طفلك على فحص جسده عند الإحساس بشعور ما، ووصف المكان الذي يشعر فيه.

إستمع إلى بعض الموسيقى وتعرف على عدد الآلات المختلفة التي يمكنك سماعها.

أجلس مع طفلك "ولوّن مشاعرك" بإستخدام لون مختلف لكل إحساس.

