

الوالدان

nobody's perfect

الشعور بالرضا عن النفس

- توقع احترام الآخرين لك. يتعلّم الطفل كيفية التصرف من خلال مراقبة كيف يعامل والداه بعضهما، فإذا كان الوالدان يحترمان بعضهما، سيتعلّم الطفل احترام الآخرين.
- ابق على ارتباط بتقاليدك الثقافية. تكلم مع طفلك حول الأمور التي تهتم بها كثيراً في ثقافتك، كالقيم والمعتقدات والتقاليد والممارسات.
- ليس عليك التخلي عن معتقداتك الثقافية بمجرد أنها تختلف عن معتقدات من حولك. فضلاً عن أن طفلك بحاجة إلى معرفة أصله كما هو بحاجة إلى معرفة المكان الذي يعيش فيه حاضره.
- ثق في حدسك. سيكون هناك دائماً من يشكك في صحة طريقة تربيته لطفلك. ما يهم هو رأيك أنت. اطلب المشورة ممن تحبهم وثق بهم، وتجاهل الآخرين.
- بناء تقدير الذات. الاعتزاز بالنفس هو الشعور الداخلي الذي تنظر فيه لنفسك على أنك شخص جيد. وجزء من وظيفتك كأب أو أم أن تبني تقدير طفلك لذاته، وتساعد على الشعور بالأمن والأمان والحب، وبأن هناك من يفهمه.
- ولكن ماذا عنك أنت؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على الشعور بالأمن والأمان والحب وبوجود من يفهمك أنت أيضاً؟
- اعني بنفسك جيداً. عندما تعتني بنفسك فأنت تبين لطفلك بأنك جدير بالاحترام، وسيتعلّم طفلك أن يحترم ذاته أيضاً. حاول أن تقوم بشيء لطيف لنفسك كل يوم، فأنت تستحق ذلك.

لا تهتم بأن تكون كاملاً، بل اشعر بالرضا لأنك تفعل كل ما بوسعك.



For an electronic version of this FEELING GOOD ABOUT YOURSELF tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

طهي وصفة عائلية

قصصات أجمل الأوقات

عندما تجهّز طفلك للنوم اطلب منه أن يفكر في ثلاثة أشياء جميلة حدثت له خلال اليوم. شجّعه على التفكير في التفاصيل الصغيرة، هل أحبّ طعام الغداء؟ هل استمتع باللعب مع أحد الأصدقاء؟ هل كان صنع رجل الثلج معك مسلياً؟ يمكنك إضافة أوقاتك الجميلة أنت أيضاً.

يمكنك إذا أردت كتابة بضع كلمات حول كل من الأوقات الجميلة على قصاصة ورقية، ثم اثنها وضعها في صندوق. يمكنك زخرفة الصندوق بالأشرطة والأوراق الملونة مع طفلك. فإذا قال طفلك يوماً "لا شيء جيد يحدث لي أبداً"، أخرج بعض القصصات من الصندوق وأقرأ له قصصات الأوقات الجميلة.

لن يطول الوقت حتى تعتاد أنت وطفلك على التفكير الإيجابي.

هل تتذكر أطعمة مميزة أكلتها عندما كنت صغيراً؟ هل كنت تأكل أطباقاً معيّنة في مناسبات محدّدة كل عام؟ شارك طفلك ذكرياتك واطبخا الأطباق المميزة معاً، فحتى الأطفال الصغار يمكنهم المساعدة في إعداد الطعام. إذا أعددت المقادير بنفسك يمكن لطفلك أن يضعها في الوعاء. أما الأطفال الأكبر سنّاً فيمكنهم تحريك الطعام.

حدّث طفلك عن ذكريات الطفولة بينما تعدّان الطعام سوياً. استمتعا بتناول طبقكما المميز معاً. تأكّد من تأمين سلامة طفلك في أثناء إعداد الطعام، فقد يكون جلوسه في كرسي الطفل المرتفع أكثر أماناً، كما أنه سيكون على نفس ارتفاعك. ابقِ الطفل بعيداً عن أدوات المطبخ الحادة والأسطح الساخنة.

شجّع نفسك

بعد أن يخلد طفلك إلى النوم، خصّص لنفسك لحظة تفكّر فيها بشيء جيد فعلته مع طفلك خلال اليوم.

سجّل بضع كلمات حول نجاحك هذا في مفكرة، وارجع إليها عندما تريد الشعور بالرضا حول دورك كأب أو أم. ستذكرك كلماتك بجميع الأشياء التي تحسن فعلها.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:

الوالدان

nobody's perfect

هون عليك الحياة

كن ممتنًا لنفسك على ما تنجزه، ولا تشعر بالذنب إزاء ما لم تنجزه.



• تقاسم العمل. ليس عليك إنجاز كل شيء بنفسك، تقاسم العمل مع شريكك إن أمكن. اطلب مساعدة الأصدقاء وأفراد العائلة، اطلب من أحد الجيران أو الأصدقاء أن يرعى طفلك لمدة ساعة أو نحو ذلك وخذ قسطًا من الراحة، ويمكنك بالمقابل أن ترعى طفلهم أو تقدم لهم خدمات أخرى.

• استعدّ للمشكلات قبل وقوعها. ستبدو المشكلات أصغر حجمًا إذا فكرت مسبقًا في كيفية معالجتها، فماذا ستفعل مثلًا إذا ارتفعت حرارة طفلك أو مرضت جليسته؟

• حدّد ما هي أهم الأشياء في حياتك. فالأشخاص أكثر أهمية من الأشياء، من المهم دائمًا أن تعانق طفلك وتلعب معه وتكلّمه.

• الترتيب أهمّ من النظافة. لن يرى أحد الغبار الذي يكسو القطع الخشبية، ولكن الألعاب المبعثرة على الأرض تشكّل خطرًا. اجمع الألعاب في صندوق وضعه في الزاوية. ستبدو الغرفة أفضل بكثير. سيرحك الأمر ولن يستغرق سوى بضع دقائق.

• كن منظمًا قدر استطاعتك. أعدّ قائمة يومية بالأعمال التي عليك إنجازها، يمكن أن يشمل ذلك التخطيط للوجبات والتنظيف والمهام والمواعيد وأي شيء آخر تحتاج إلى القيام به في ذلك اليوم.

• جد طرقًا لإنجاز الأمور بسرعة وسهولة. هناك طرق لاختصار الوقت والجهد، كأن تعدّ مثلًا حساءً يكفي لوجبتين طعام، على أن تضع نصف الكمية في المجمّد (الفريزر) لاستخدامها في يوم آخر. اقص قدر ما تستطيع من حاجاتك عبر الهاتف أو الإنترنت.



For an electronic version of this MAKE LIFE EASIER FOR YOURSELF tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements SIMPLIFIEZ VOTRE VIE, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

ما الأمور التي يمكنك الحصول على المساعدة لإنجازها؟

تواصل مع مجتمعك المحلي.

يمكن لدعم الجيران والأصدقاء والأسرة أن يهون عليك حل العديد من المشكلات. ابق على اتصال مع أسرتك وأصدقائك، وتواصل مع أشخاص آخرين.

- اشترتوا الطعام وأعدوه كمجموعة أو جرب استخدام برنامج المطبخ المجتمعي.
- رتب تنقلاتك ضمن مجموعة مستخدمي سيارة واحدة بالتناوب.
- انضم لبرنامج تعاوونى لمجالسة الأطفال، حيث يتبادل الأهالي وقت مجالسة الأطفال بدلاً من دفع المال لذلك.

أمثلة على الأعمال الثانوية:

- نظف الأرض
- اغسل الملابس
- نظف الحمام
- قص العشب

لا يمكنك تأجيل الأعمال الثانوية إلى الأبد، فإذا لم يعد هناك ملابس نظيفة لارتدائها، يصبح غسل الملابس عملاً ضرورياً. اسأل نفسك: "هل ستترب نتائج سلبية على عدم إنجاز هذا العمل؟"، فإذا أجبت بنعم، إذن هو عمل ضروري.

قم بإنجاز الأعمال الضرورية بينما تستمتع بوقتك مع الأسرة والأصدقاء.

ما الأمور التي يمكنها الانتظار؟

هل هذا أمر ضروري أم ثانوي؟

عندما تشعر أن عليك فعل الكثير من الأمور، توقف قليلاً وأعد قائمة بجميع الأعمال التي يجب إنجازها. حدّد ما إذا كان العمل ضرورياً أو ثانوياً، وأبدأ بالأعمال الضرورية. ليس عليك التفكير في الحال في الأعمال الثانوية التي يمكنها الانتظار.

أمثلة على الأعمال الضرورية:

- أطعم طفلك.
- اهتم بالطفل المريض.
- خذ قسطاً من الراحة ومارس الرياضة.
- ادفع فواتيرك.
- احرص على أن يذهب طفلك إلى المدرسة أو روضة الأطفال.

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:



الوالدان

nobody's perfect

التعامل مع التوتر

طرق إيجابية للتغلب على التوتر

- التحدث مع الأصدقاء والأسرة
- طلب المساعدة
- ممارسة الرياضة
- الحصول على قسطٍ كافٍ من الراحة
- التغذية الجيدة
- التحدث مع استشاري



طرق التغلب على التوتر التي قد تسبب المشكلات

- التدخين
- المشروبات الكحولية
- القمار
- قضاء وقت طويل على الإنترنت ولعب الألعاب الإلكترونية
- المخدرات

يشعر الوالدان أحياناً بالتوتر. إن أي تغيير يطرأ على حياتك قد يسبب لك التوتر، ويمكن أن يكون الوضع الذي أنت فيه مرهقاً أيضاً. يصبح التوتر مشكلة عندما تشعر بأنه لديك الكثير من التحديات، أو بأنك بدأت تفقد السيطرة على حياتك.

قد تعاني من علامات التوتر الجسدية والعقلية والنفسية. انتبه لتلك العلامات واعتنِ بنفسك. جد شخصاً يمكنك التحدث إليه. اطلب مساعدة الأصدقاء وذوي الاختصاص.

يُعدّ الغضب إحدى الطرق التي يرد بها الكثير من الناس على التوتر. جميعنا يغضب أحياناً. تذكر أن الغضب ليس إلا شعوراً، وأنت لا يمكنك التحكم بما تشعر به، ولكن يمكنك التحكم بما تفعله حيال غضبك. فالغضب لا يبرّر أبداً جرح الآخرين.

اطلب المساعدة إذا كانت لديك مشكلة في التحكم بغضبك أو كنت دائم الغضب، أو إذا خشيت أن تؤذي طفلك.



For an electronic version of this HANDLING STRESS tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements LA GESTION DU STRESS, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

كن قدوة لطفلك، واختر طرقاً إيجابية
لمعالجة التوتر الذي ينتابك.



- يصاب العديد من الأشخاص بالحزن عندما يتعرضون لكثير من التوتر. قد تشعر بالتوتر عندما تحدث أشياء غير سعيدة في حياتك. يمكنك مساعدة نفسك على تجاوز المشاعر الحزينة أو أن تمنعها من أن تسوء من خلال عمل أشياء للاعتناء بنفسك. تحدث إلى صديق، أو افعل شيئاً تستمتع به.
- يستطيع معظمنا أن يتخطى المشاعر الحزينة ويشعر بحال أفضل بفضل حب ودعم الأشخاص الذين نهتم بهم.
- يصاب العديد من الكنديين بالاكتئاب في وقت ما من حياتهم. يبدو أحياناً أن لا شيء يجدي نفعاً لتحسين حالتك، وأنت لا زلت تشعر بقلّة الحيلة وانعدام الأمل، ولا تهتم حقاً بأي شيء. إذا لم تفعل شيئاً حيال هذا الأمر، قد يسوء هذا النوع من الاكتئاب.
- يمكن أن يساعدك الإرشاد النفسي والأدوية في التغلب على الاكتئاب، اطلب مساعدة الاختصاصيين.
- من المهم جداً لك ولطفلك أن تحصل على المساعدة التي تحتاج إليها.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé:

الوالدان

nobody's perfect

شعورك بعد ولادة طفلك

إذا كنت تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة بعد ولادة طفلك، عليك الاهتمام بنفسك، اطلبي المساعدة من شريكك وأصدقائك وأسرته. اطلبي المشورة، وفكري في الاستعانة بالأدوية إذا رأى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أن هذا الأمر يصب في صالحك.

تعاني بعض الأمهات من اكتئاب ما بعد الولادة. أحيانًا لا تنتهي الكآبة النفاسية سريعًا، بل تزداد حدة الأحاسيس. حتى الآباء قد يصابون بالاكتئاب أيضًا بعد أن يولد طفلهم.

تحدثي مع مقدم الرعاية الطبية الخاص بك إذا:

- بدا لك أن الأعراض لم تختفي في غضون بضعة أسابيع بعد الولادة.
- كنت قد عانيت من الاكتئاب فيما سبق.
- بدأت الأعراض في أثناء الحمل.

تصاب غالبية الأمهات حديثات الولادة بالكآبة النفاسية أو ما يعرف بالـ "baby blues"، وهو أمر طبيعي. حيث تمرّ الأم بتغيرات جسدية وعاطفية وهرمونية بعد الولادة، فقد تشعرين بعدم الراحة والتوتر أو الحزن والرغبة في البكاء، أو تشعرين أنك واقعة تحت ضغط يفوق طاقتك.

تنتهي الكآبة النفاسية عادةً في غضون بضعة أسابيع بعد الولادة، وسيجعل اعتناؤك بنفسك تجاوزها أكثر سهولة.

احصلي على تغذية جيدة ونامي لأطول وقت ممكن. حاولي ألا تقسي على نفسك، واطلبي المساعدة عندما تكوني بحاجة إليها. استشري مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

اكتئاب ما بعد الولادة أمر حقيقي، يمكنك الحصول على المساعدة وأن تصبحي في حال أفضل.



For an electronic version of this YOUR FEELINGS AFTER YOUR BABY IS BORN tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements VOS SENTIMENTS APRÈS LA NAISSANCE DE VOTRE BÉBÉ, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada


Canada

Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé :

الوالدان

nobody's perfect

اعتنِ بنفسك

يعتني الأهل بأطفالهم بشكل أفضل عندما يعتنون بأنفسهم أيضًا. 

- كن نشيطًا. إن نشاطك يساعد جسمك على البقاء بصحة جيدة، كما يساعدك على التعامل مع التوتر. استمتع بالأنشطة الرياضية مع طفلك.
- تغذَّ جيدًا. فطفلك يتعلَّم منك ويتخذك قدوة له، فإذا أكلت أطعمة مغذية كالفاكهة والخضراوات سيرغب هو أيضًا في أكلها، وبهذا تحافظان على صحتكما.
- احصل على قدرٍ كافٍ من الراحة. اقض بعض الوقت بمفردك يوميًا، حتى لو بضع دقائق. استرح في فترة قيلولة الطفل. إذا كان طفلك يستيقظ في أثناء الليل، اذهب إلى النوم مبكرًا وحاول أن تأخذ قسطًا كافيًا من النوم خلال الليل.
- حافظ على علاقة متينة مع الشريك. يحتاج الوالدان إلى تلبية احتياجاتهما من الحب والعلاقة الحميمة. يتطلَّب بناء علاقة صحية بين الشريكين الوقت والجهد والرعاية والحب، والأمر يستحق ذلك، من أجلك ومن أجل طفلك.
- حافظ على اهتماماتك. يحتاج الوالدان إلى فرصة للالتقاء مع غيرهم من الأهل من أجل تبادل الحديث. اصطحب طفلك إلى الأماكن التي يمكنك أن تلتقي فيها بأباء آخرين، حيث يمكنك وطفلك تعلُّم وعمل أشياء جديدة، كما سيتمكَّن كلاكما من تكوين صداقات جديدة.
- استمتع. الشعور بالاستمتاع هو أحد أركان الاهتمام بنفسك، لاعتب طفلك واضحًا سويًا. استمتع مع شريكك وأصدقائك أيضًا.



For an electronic version of this TAKE CARE OF YOURSELF tipsheet, please contact: DCA.public.inquiries@phac-aspc.gc.ca.

Pour recevoir une version électronique de la fiche de renseignements PRENEZ SOIN DE VOUS-MÊME, veuillez s'il vous plaît contacter :

DEA.renseignements.publiques@phac-aspc.gc.ca.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

أنشطة مسلية وبسيطة

وقت الضحك

سيساعدك الضحك على أن تشعر بتحسن. أعد قائمة بالأشياء التي تضحكك وخصص وقتًا يوميًا سمّه "وقت الضحك".

فيما يلي بعض الأفكار لتجربتها مع طفلك أو أصدقائك أو حتى مع نفسك:

- العب ألعابًا بتكرار الأناشيد والحركات، وحرك يدي طفلك مع الإيقاع وأنت تنشد. يمكنك أيضًا في بعض الأغاني أن تلمس أعضاء جسم طفلك وأنت تلفظ اسم ذاك العضو. سيبدأ طفلك في الضحك قبل أن تنتهي الأنشودة.
- قم ببعض حركات الوجه المضحكة وقُد أصوات الحيوانات لتُضحك طفلك الصغير (الدارج).
- أَلِف أغانٍ مضحكة مع طفلك الصغير وغنيها سويًا.
- اجتمع مع صديق للتسلية.
- شاهد فيلمًا مضحكًا.
- شاهد برنامجًا تلفزيونيًا مضحكًا.
- اقرأ المجلات المصوّرة أو كتابًا مضحكًا.

كن نشيطاً أنت وطفلك

ليس عليك الانضمام إلى نادٍ رياضي لعمل التمارين الرياضية، يمكنك ببساطة الخروج في نزهة على الأقدام مصطحبًا طفلك في العربة أو حامله الأطفال. ستستمتع أكثر إذا كان لديك رفقة. ابحث عن أهل آخرين لديهم طفل من نفس عمر طفلك، وحددوا موعدًا منتظمًا تخرجان فيه سويًا للمشي.

عندما يكبر طفلك يمكنك التظاهر بأنك في فرقة استعراضية وأنت تعزف على إحدى الآلات الموسيقية بينما تسير من غرفة إلى أخرى مصدرًا صوت الآلة الافتراضية. سيقوم طفلك بتقليدك. عندما يتعب من فرع الطبل، بإمكانك التظاهر بالنفخ في البوق.

حاول ممارسة تمارين التمدد مع طفلك قبل بلوغه سن المدرسة، قم باستعارة شريط فيديو من المكتبة أو إيجاد برنامج تمارين على التلفاز، واستمتعا بعمل التمارين معًا.



Space for local health care centre or practitioners' contact information:
Espace réservé pour inscrire les coordonnées de votre centre de soins de santé local ou d'un professionnel de la santé: