

nabrix

نرربط التفافصبل؁ نررشدك إلى الخطوة التالية.

دليل الهدوء والتنظيم

استراتيجيات بسيطة في المنزل
لمساعدة طفلك على إيجاد
الهدوء والشعور بالأمان.



متى يحتاج طفلي إلى دعم للهدوء؟

ابحثي عن علامات مثل:

- ✓ الانزعاج أو البكاء
- ✓ صعوبة في التركيز
- ✓ الحركة الزائدة أو التملل
- ✓ تغطية الأذنين أو
الانزعاج من الأصوات
- ✓ نوبات انفعال قوية
أو انهيار

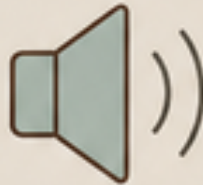


خففي الحمل الحسي

أحيانا القليل أفضل.



إضاءة
هادئة



تقليل
الضوضاء



ألعاب أقل



مكان هادئ
ومرتب



ألوان
محايدة

الحركة تساعد على تنظيم الجسم

الحركة ليست فرطاً في الطاقة،
بل هي تنظيم.



- ✓ القفز
- ✓ التآرجح
- ✓ الدفع
- ✓ الحمل
- ✓ الاعمال الثقيلة

فكرة بسيطة:

خذي طفلك في مشي هادئ لبضع دقائق.
أحياناً الحركة هي الطريق إلى الهدوء.

الضغط العميق

الضغط العميق يمنح الراحة والهدوء



العناق
البطانيات الثقيلة



وسادة أو بطانية ضاغطة



الضغط أو العصر أو
الاعمال الثقيلة



يساعد الجسم على الشعور بالأمان.

التنفس والأنشطة المهدئة



أدوات بسيطة تنجح فعلا.



- ✓ تنفس عميق من البطن
- ✓ نفخ الفقاعات
- ✓ العد ببطء
- ✓ عصر كرة
- ✓ موسيقى هادئة



أعدّي زاوية هادئة في المنزل

مساحة صغيرة يمكن لطفلك أن يلجأ إليها ليستعيد هدوءه.



وسادة
مريحة



كتب أو
ألعاب حسية



بطاقات بصرية
مهدئة



سماعات عازلة
للضوضاء



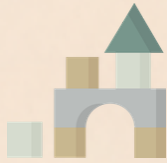
الجدول البصري



الجدول البصري يقلل القلق ويزيد الفهم.



انتهى



بعد ذلك



ثم



أولاً



نصيحة: استخدمني الصور
لتوضيح ما سيأتي بعد ذلك.



كلمات المشاعر

ساعدني طفلك على تسمية ما يشعر به.



سعيد



حزين



غاضب



متوتر



متعب



نصيحة: تسمية المشاعر تخفف حدتها.



روتين بسيط

الروتين الواضح يمنح الطفل
الراحة والشعور بالأمان.



نوم



وجبات



لعب



استحمام

يشعر الأطفال
بهدوء أكبر عندما
يعرفون ما الذي
سيحدث.



إبقي قريبة

أحيانا يكون وجودك
هو كل ما يحتاجه طفلك.



ابقي قريبة وهادئة،
وسيشعر بذلك.



ما الذي نتجنبه أثناء نوبات الإنهيار

- ✗ كثرة الأسئلة
- ✗ رفع الصوت
- ✗ إجبار الطفل
على التواصل البصري
- ✗ تكرار قول اهدأ
- ✗ الأماكن المزدحمة
أو الصاخبة



ما الذي يساعد أكثر

فكري في التواصل لا التصحيح.

- ✓ ابقى قريبة
- ✓ اخفضي نبرة صوتك
- ✓ قدمي خيارات
- ✓ تفهمي مشاعره
- ✓ امنحيه وقتا ومساحة



تذكري، الأمر ليس خطأك

ردود فعل طفلك ليست سوء سلوك،
بل هي محاولة من جهازه
العصبي للتكيف.

خطوات صغيرة.
أثر كبير.



أنت تقومين بعمل أفضل مما تظنين

الاستمرارية والصبر
والحضور تصنع أكبر فرق.



لحظة هدوء واحدة
في كل مرة.



nabrix

نربط التفاصيل. نرشدك إلى الخطوة التالية.



ندعم الأطفال والأسر من
خلال الفهم والتواصل
والرعاية الواعية ^عحسيًا.

