

رياض الاطفال



## للمربيات العزيزات

صمم هذا الملف لمساعدتك  
بحالات الطوارئ، جمعت مواد  
لمساعدتك في تطوير الحصانة  
الذاتية وكيفية التعامل مع الأطفال  
والأهل بحالات الطوارئ المختلفة  
آمل أن تكون لك عوناً

מרכז פסג"ה אזורי  
מע'אר

שכונת ראס אלכאביה, ליד  
אשכול פיס, ת.ד 4184



[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)

טלפון: 04-6785783





מרכז פסג"ה אזורי מע"אר

# سفارة الانذار



ایه بدير - معالجه وظليفيه ومرشدة اهل - 2021

# حالة طوارئ

تخصير: مريم ريان اختصا

مريم ريان - اختصاصية تواصل



محادثات شخصية عاطفية  
مع أطفال الروضة والبستان



## حوادث طارئة متدحرجة

إعداد  
د. أمجد موسى  
اختصاصي نفسي متخصص  
محاضر وباحث أكاديمي

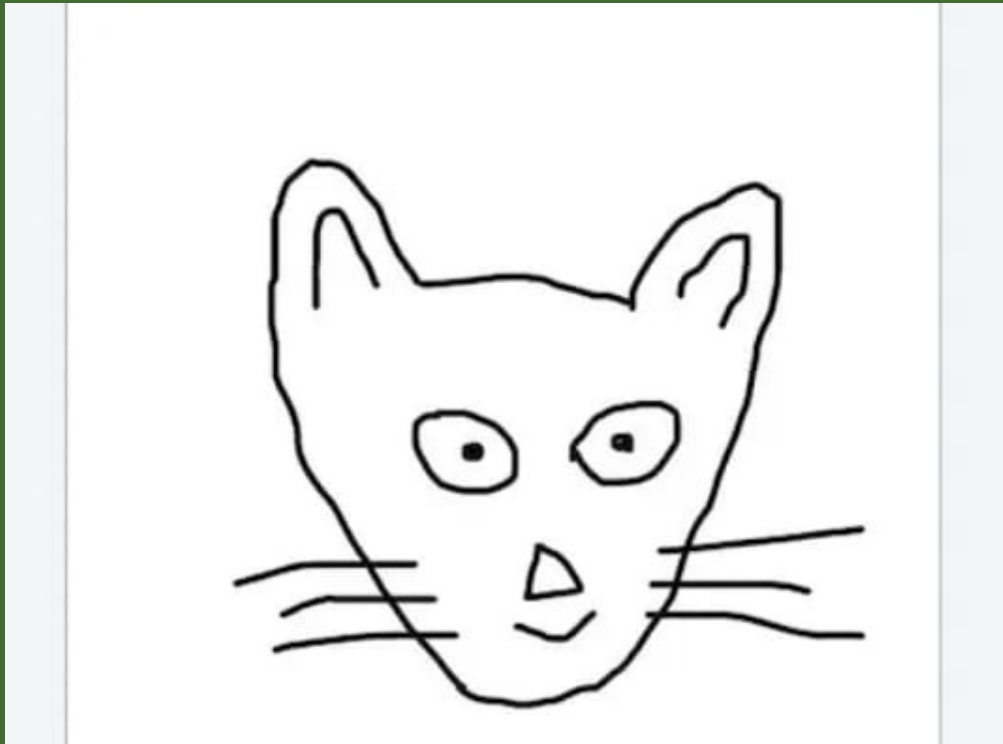
## كيف أشعر اليوم

ماسح وصديقها احساس

تأليف: رشا قدور  
رسوم: زيتون



מרכז פסג"ה אזורי מע'אר



فعاليات محوسبة



COLOR  
anything

What would you like to  
color?

a wolf in the woods



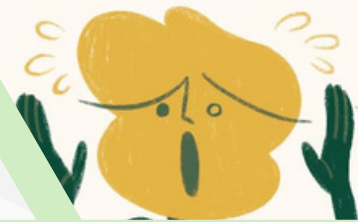


١- تمرين التنفس ( المايندفلنس): خذ نفس عميق بطيء من الأنف وأخرج النفس من الفم بشكل بطيء بطيء، وخلال إخراج النفس انتبه الى تنفسك

٢- تقنية الفوشار (بوبكورن): عند مواجهة مشاعر الخوف، القلق والتوتر، قم بتخيّل وعاء كبير من الفوشار، أدخل يدك لهذا الوعاء وحركها و كأنك ستفترس هذا الفوشار، ركّز على حركة اليدين وانحياال.



"وقت القلق Worry Time"



خمسة تقنيات للهدئة  
والاسترخاء للأطفال





٣- تصفّح الألوان: أطلب من طفلك تذكّر مكان أحبه، أو لحظة مميزة. بعدها أطلبوا منه أن يغلق عينيه ويتخيّل هذا المكان ويقوم بوصفه، اطلبوا منه أن يتخيّل ألوان هذا المكان، أطلبوا منه أن يفعلّ الحواس عن طريق استنشاق هذه الالوان من الأنف وإخراجها من الفم وبالتالي سيصبح المكان مليئاً بالألوان.  
من الممكن بعد انتهاء الخيال أن يرسم الطفل بالألوان ماذا تخيل.



"وقت القلق Worry Time"



خمسة تقنيات للتهديّة  
والاسترخاء للأطفال







٤- الابتسامة: أطلبوا من الطفل تذكّر حيوانات لديها  
ابتسامة مميزة مثل الدولفين، القطة. اطلبوا من الطفل أن  
يتخيل هذا الحيوان وأن يحاول تقليد هذه الابتسامة. بعدها  
أطلبوا من الطفل أن يضع يده على قلبه ويتذكر لحظات  
ابتسم فيها وضحك من قلبه.  
هكذا الطفل سيشعر بالهدوء والسعادة



"وقت القلق Worry Time"



خمسة تقنيات للهدئة  
والاسترخاء للأطفال





## "وقت القلق Worry Time"



٥- التركيز في الوقت الحالي: اطلب من الطفل أن يعلق عينيه ويركز فقط بالنفس، يركز كيف النفس يدخل الى رئتيه ويخرج، النفس هو المرساة لدى الطفل وداوماً ممكن أن نعتد عليه لأعطاءنا الثبات النفسي.



خمسة تقنيات للتهديئة  
والاسترخاء للأطفال





# كيف ممكن نساعد أطفالنا

1 احكوا معهم عن  
اللي بصير بما  
يناسب عمرهم.  
عدم إنكار أو  
تجاهل ما يحدث.



2 التطرق للمشاعر  
جميعها

مهم نحكي عن مشاعرنا  
ومشاعرهم، كمان عن  
الخوف والتوتر والقلق



3 الفحص مع الطفل ما  
الذي يساعده الآن؟

الأمر التي يمكن  
أن تساعدكم  
مختلفة عما نعتقد  
منفكر، كونوا معهم.



4 اقتراح مساعدتكم  
لهم بالطرق  
المختلفة.

اكثروا من الاطمئنان  
عليهم، الاحتضان،  
الحديث معهم.





ملحقات  
مع رباب قربي

## لعبة لتهدئة المشاعر صفات الحيوانات كآلية مساعدة

### حضان دب الباندا

احتضنوا أطفالكم لمدة  
طويلة، مثلا 20 ثانية وعدوا  
معا بصوت عالي خلال  
الاحتضان.



### زئير الأسد القوي

الأصوات يمكن أن تكون وسيلة  
للتفريغ، جربوا مع طفلكم  
إمكانية إخراج أصوات مختلفة  
وبدرجات قوة متعددة.



### قفزات الأرنب الممتعة

يقفز الأرنب قفزات مرحة  
وجميلة، اقفزوا مع أطفالكم  
مثل الأرنب 10 قفزات  
وامرحوا خلال القفز وضحكوا.



### نظرات النسر الحادة

النظر من حولنا وتغيير  
التركيز. يمكن أن نبحت حولنا  
عن 5 أغراض بلون أحمر أو  
أغراض دائرية...



بالحب نجيا





## نقاط ضوء

- ✓ أن تضيء شمعة خير من أن تلعن الظلام
- ✓ الحياة مستمرة رغم كل الصعوبات.
- ✓ الحياة قيمة وعلينا أن نحافظ على أنفسنا.
- ✓ لكل انسان الحق بالشعور بالأمن والأمان.
- ✓ وحدتنا ودعمنا ومشاركة بعضنا البعض تساعدنا على تخطي الأزمات.
- ✓ بإمكاننا معا أن نجعل الحياة أفضل.
- ✓ نحن هنا من أجلكم.
- ✓ من حقلك أن تعبر عن رأيك دون أن تسيء للآخرين.
- ✓ ابحث عن النور داخل النفق المظلم.
- ✓ تقبل الإنسان كإنسان.
- ✓ عند الإصغاء للآخرين يمكننا تقبلهم رغم اختلافنا عنهم.
- ✓ الوضع سيتحسن هناك أمل.



## أقوال تبني الحصانة النفسية

لكل مشكلة يوجد أكثر من حل واحد...

"عد للعشرة عندما تكون مضغوط"

افحص الأمور من وجهة نظر الآخرين

"من ساعة لساعة فرج"

تفاءلوا بالخير تجدوه

من اليأس يولد الأمل

من الألم تولد الحياة

اصغوا لمن حولكم

يمكننا انقاذ حياة الآخرين

من يعاني يحتاج لمساعدتنا

تحدثوا عن ضائقة الصديق

لا تكونوا وحيدين مع الألم

شاركوا أصدقائكم والكبار حولكم

هناك دائماً شخص مستعد أن يصفى لكم

توجه للمسؤولين في المدرسة وأطلب المساعدة

عطاؤك للآخرين هو أيضاً عطاء لنفسك

خصصوا الوقت لبناء حلم ذاتي طوروه واسعوا لتحقيقه

