



# نصبح أقوياء معاً

كتاب  
الأنشطة  
12-5  
سنة

© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

**Health New Zealand**  
Te Whatu Ora

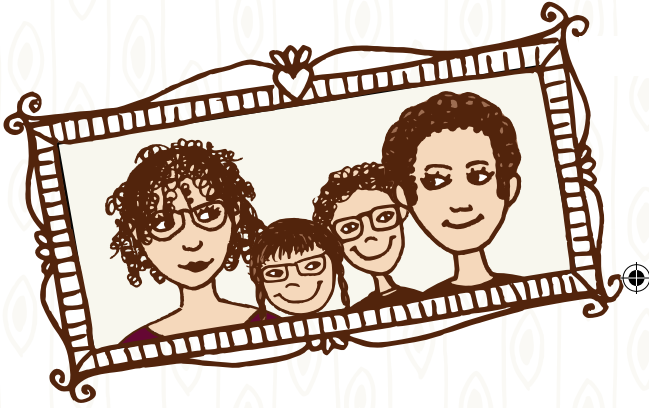
# الفهرس



- 3 للكبار  
4 مايتعلق بي  
5 كل مايتعلق بي...  
6 عائلتي  
7 بناء الأسس لتكون عائلة قوية

## 1. التعامل مع المشاعر

- 9 البحث عن الكلمة  
10 مكانك السعيد  
11 حدد الوجوه التي تبين ماهية شعورك  
12 ماذا يحدث عندما يكون الناس غير سعداء أو يشعرون بالحزن ؟  
13 أشياء أستطيع فعلها تجعلني سعيدا  
14 الشعور بالغضب  
15 أي مكان في جسمك تشعر فيه بالغضب عادة؟  
16 قواعد الغضب  
16 وقت التلوين  
17 أشياء بامكانك فعلها عندما تكون غاضبا  
18 الشعور بالقلق  
19 الشعور بالخوف  
20 ماالذي يجعلني اشعر بتحسن عندما أكون خائفا؟  
21 لغز  
22 فن البصمة  
24 أوجد الفوارق؟



## 2. التعامل مع المرض

- 28 كيزأخطط عندما يمرض الشخص المسؤول عن رعايتي؟  
29 هل تستطيع أن تجد.....  
30 اعثر على الكلب.....

## 3. التعامل مع الأوقات الصعبة

- 34 ماذا تفعل في الأوقات الصعبة؟

## 4. الاستمتاع سويا

- 36 تمنياتي ل.....  
39 من يستطيع مساعدتي ومساعدة عائلتي  
41 كيف يمكن أستفادة القصوى من كتاب الأنشطة  
43 كم كلبًا تستطيع أن تعد؟



# لل كبار

كتاب الأنشطة هذا قد صمم لدعم ومساعدة الأوالاد الذين يواجه ذويهم مشاكل وتحديات في الصحة الجسدية أو العقلية.

أمثلة على الأمراض الجسدية تشمل:

- مرض السكري
- أمراض القلب
- فترة النقاهة بعد اجراء الجراحة
- أورام المخ
- الأمراض الصحية المزمنة كأمرض الغدة الدرقية
- أمراض المناعة الذاتية



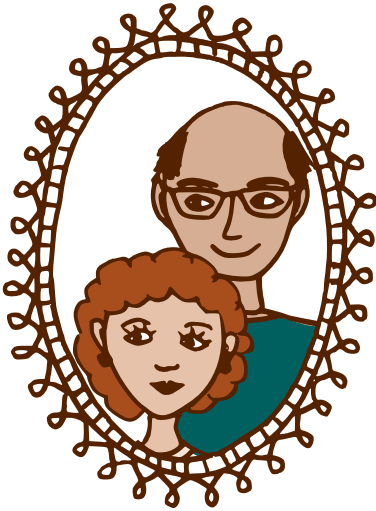
أمثلة على تحديات الصحة العقلية تشمل:

- الأكتئاب ويشمل اكتئاب ما بعد الولادة.
- القلق
- اضطراب ثنائي القطب
- اضطراب التوتر الناتج ما بعد الاصابة

يكون الأمر صعب جدا على الأوالاد عندما يكون ولي الأمر مريضا. أغلب الاوالاد لايفهمون الكثير عن المرض. الأوالاد الذين لايفهمون المرض قد يشعرون بالقلق , الخوف , التوتر أو الغضب. كتاب الأنشطة هذا معني بالمشاركة بين أولياء الأمور وأطفالهم.

يهدف لمساعدة أولياء الأمور وأبنائهم ل:

- التحدث عن الأصابة بالمرض
- التحدث عن المشاعر
- ايجاد الطرق لتخفيف حدة المشاعر الغير مريحة
- بناء علاقات قوية
- حل المشاكل سويا
- امتلاك شعور قوي بالأمل

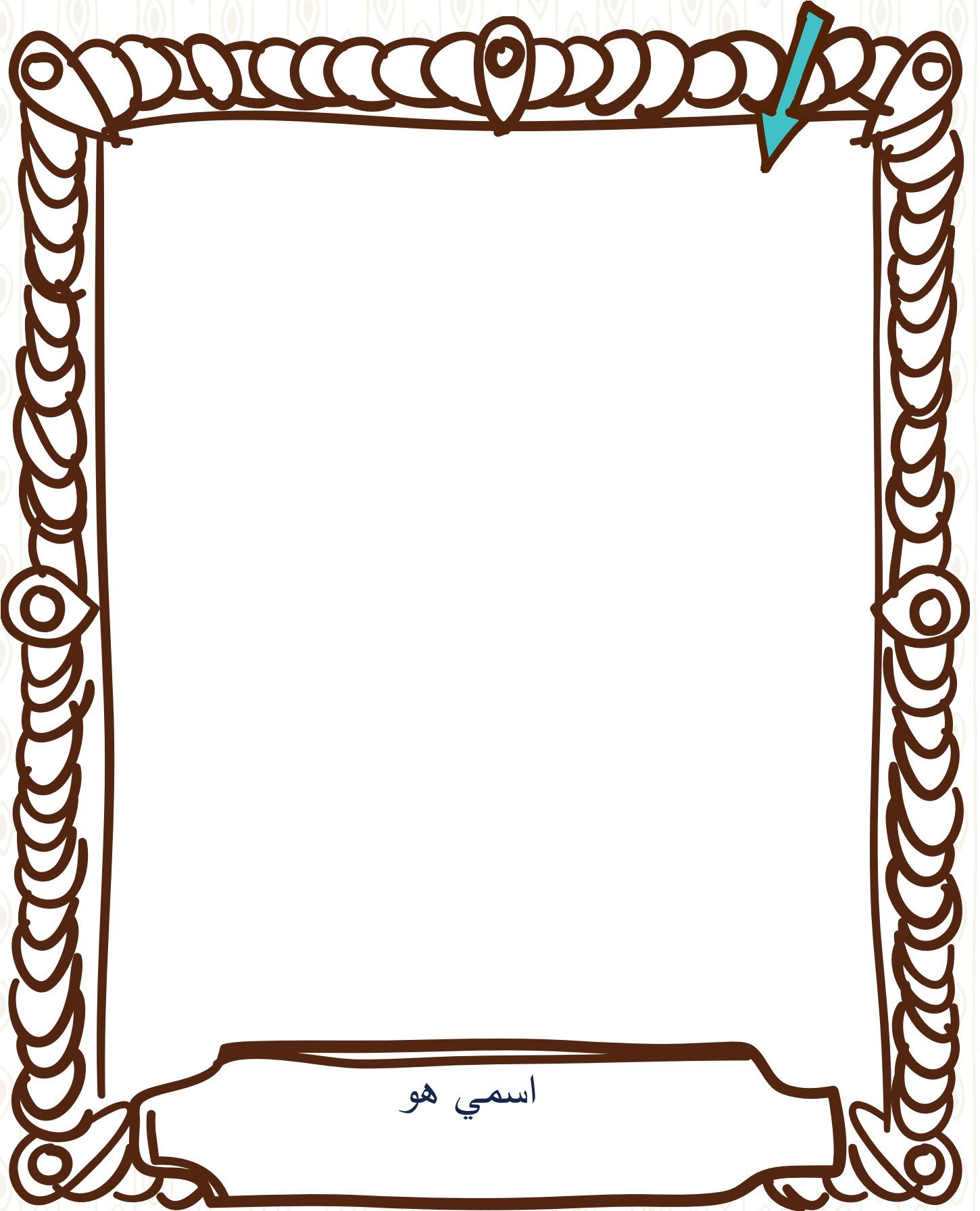


كتاب الأنشطة يحتوي على معلومات , أسئلة تفاعلية , أنشطة مسلية وأدوات للتعامل مع أثاروقع مرض أولياء الأمور على أولادهم. الرجاء النظر الى الصفحات 41 و 42 لمعرفة كيفية الاستفادة القصوى من كتاب الانشطة هذا.



# مايتعلق بي

ارسم أو الصق  
صورة لك هنا



كل مايتعلق بي

أنا عمري سنة

أصدقائي هم...

أنا أعيش مع...

أنا أحب أن أتفرج على...

المفضل لدي

اللون :

الطعام :

الكتاب :

الحيوان :

الأشياء التي أفضل القيام بها هي...

عندما أكبر أريد أن...

أنا جيد في...

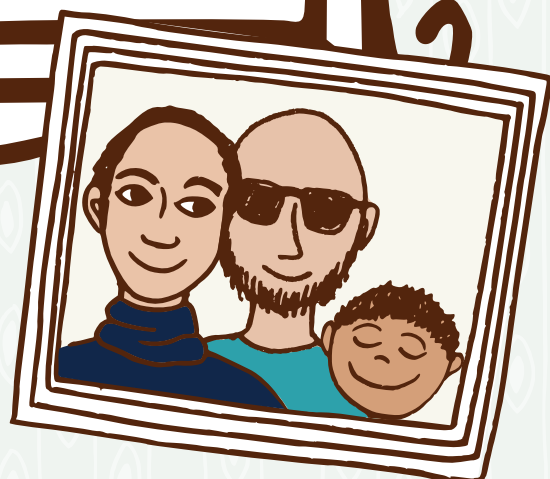
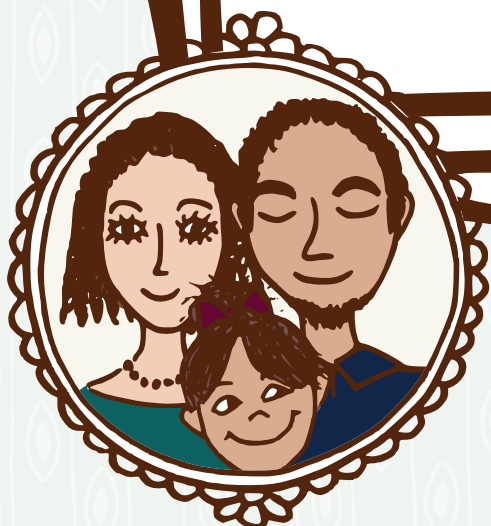
# whānau/عائتي

نصائح لأولياء الأمور

امدح وشجع أفكار الطفل  
وابداعاته.

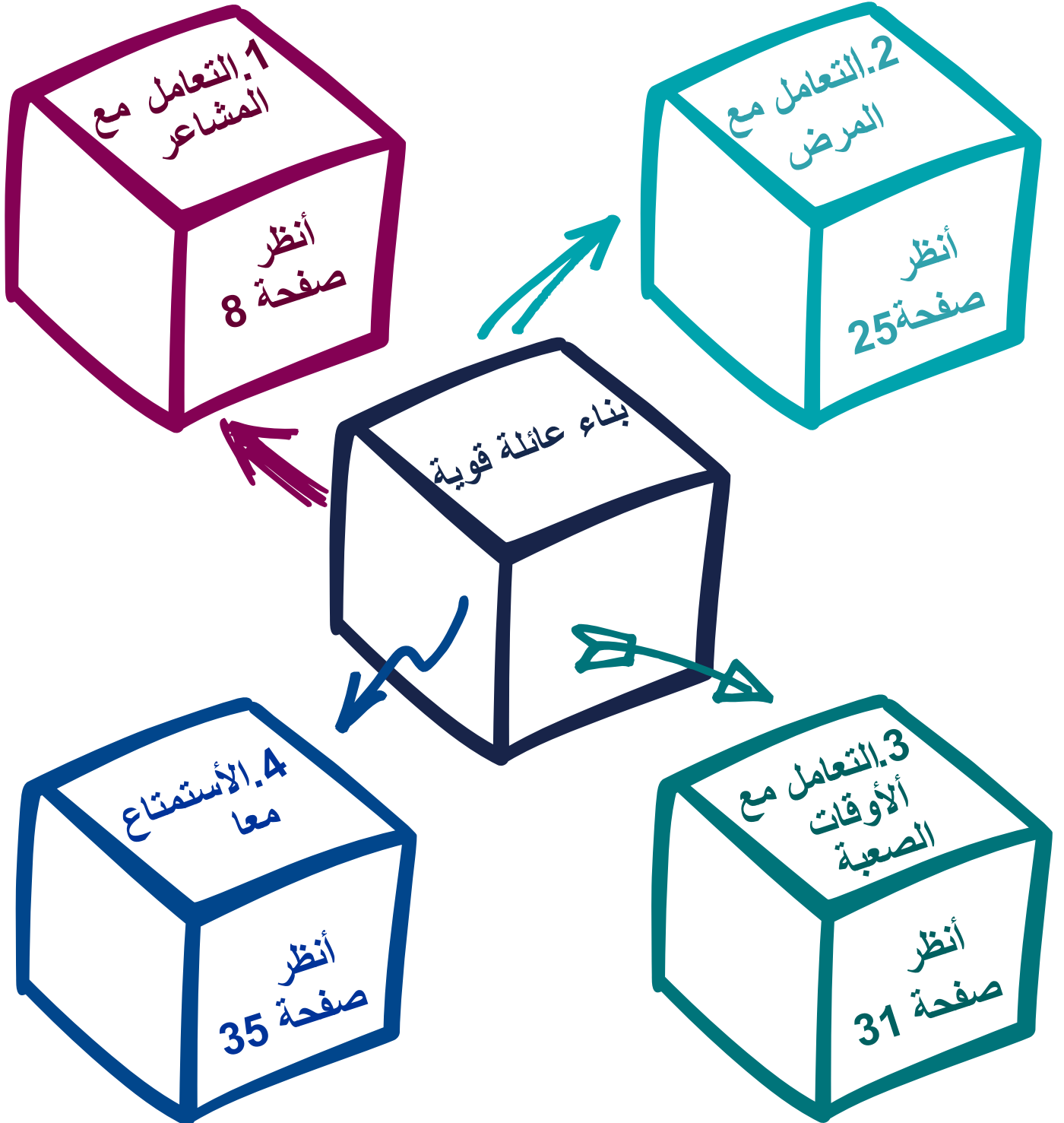
ولا تتوقع الكمال!

ارسم عائلتك يقضون وقتا سعيدا



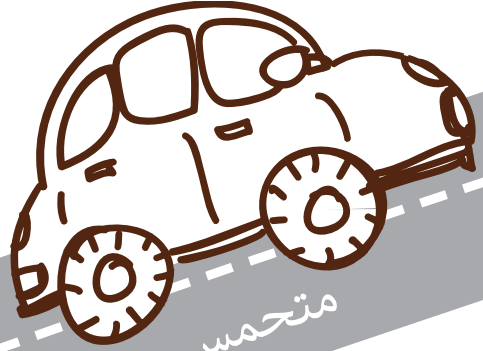
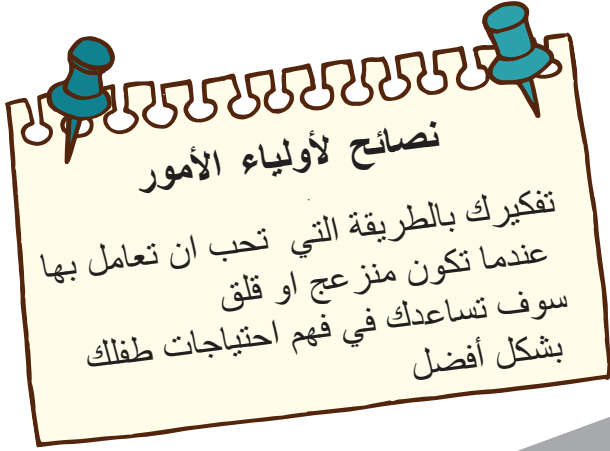
# بناء الأسس لتكوين عائلة قوية

كتاب الأنشطة هذا يشمل أربع أساسيات لبناء عائلة قوية:

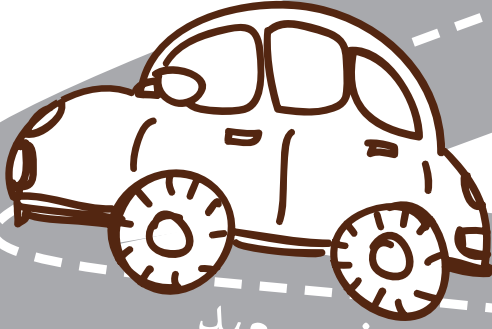


# 1. التعامل مع المشاعر

لون السيارات التي تصف بعض المشاعر التي شعرت بها خلال الأسبوع الماضي



متحمس



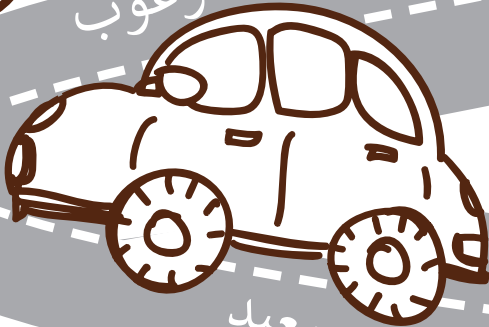
غير سعيد



مرعوب



غاضب



سعيد



قلق

## البحث عن الكلمة

استخرج وضع دائرة حول كلمات "المشاعر" التالية  
(الحروف يجب ان تكون في الخانات الملاصقة)

afraid (خائف) loved (محبوب) unhappy (غير سعيد)  
angry (غاضب) mad (هائج) worried (قلق) happy (سعيد)  
excited (متحمس) scared (مرعوب) sad (حزين)

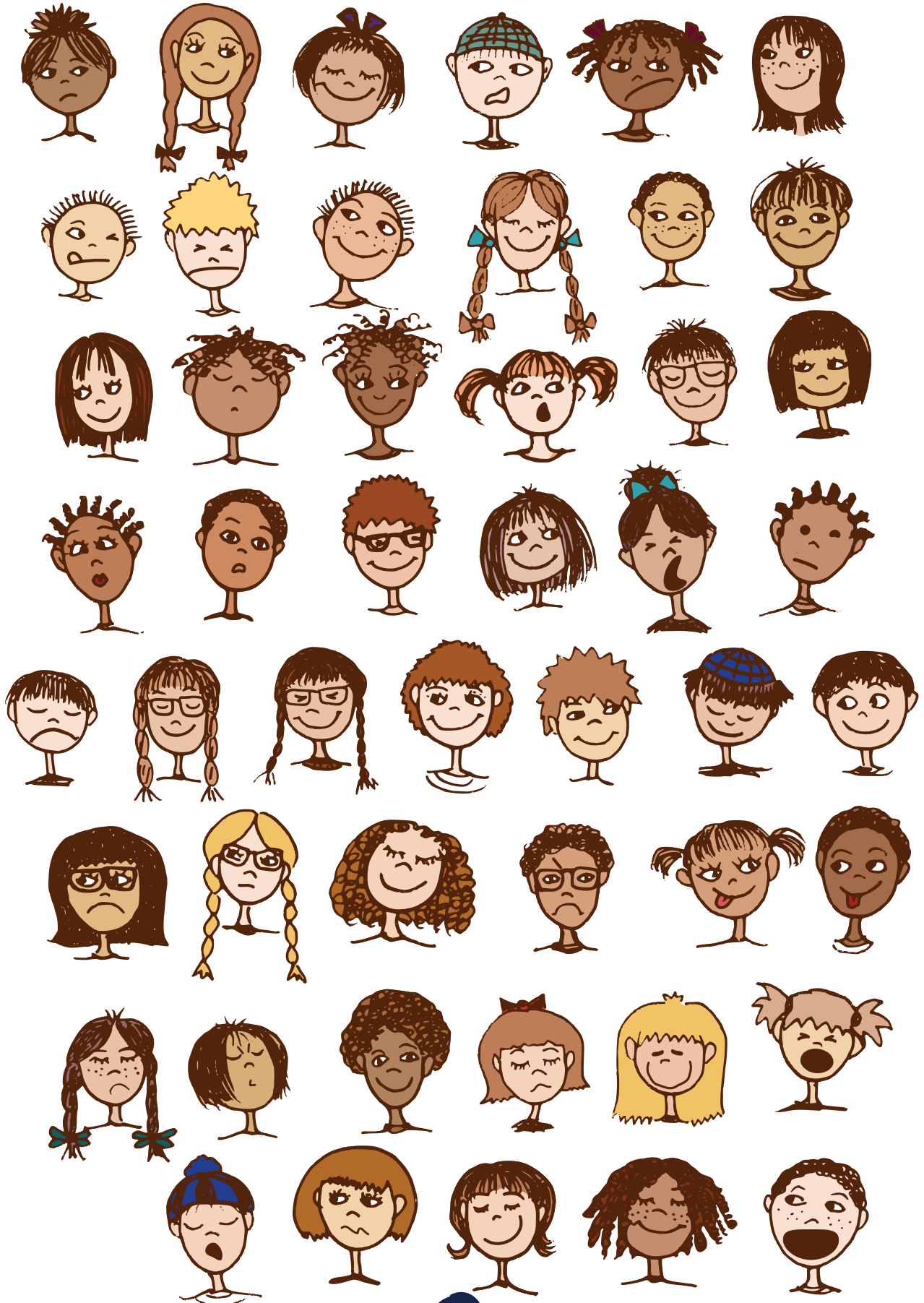
a	s	w	r	f	s	h	a
f	r	o	o	s	c	h	n
r	g	r	i	m	a	d	g
a	u	r	a	w	r	e	r
i	n	i	c	i	e	t	y
d	h	e	l	v	d	i	p
s	a	d	o	x	l	c	p
k	p	o	v	u	s	x	a
a	p	a	e	h	l	e	h
b	y	s	d	v	a	e	d



# مكانك السعيد

ارسم رسماً يبين مكانك السعيد:

# حدد الوجوه التي تعبر عن شعورك بوضع دائرة حولها



# ماذا يحصل عندما يكون الناس غير سعداء أو يشعرون بالحزن؟

نصائح لأولياء الأمور  
تحقق من ردود الفعل والمشاعر لدى  
الطفل, كأن تقول له مثلا:  
"هذا سيجعلني حزينا أيضا"



يكون

لا يبتسمون

يشعرون بالرهبة في داخلهم



أشياء تجعلك غير سعيد أو حزين

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

# أشياء أستطيع فعلها تجعلني أكثر سعادة

1. أَلعب مع صديق

2. أحل الالغاز

3. التلوين

4. التحدث مع شخص بالغ حول مايجعلني حزينا

5. أغني

6. أقرأ

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.



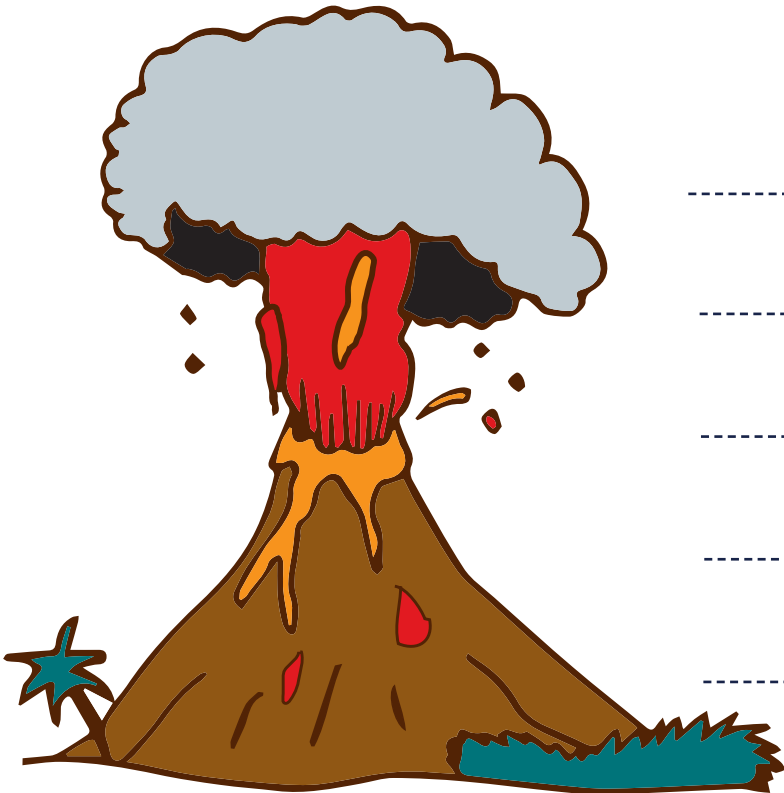
# الشعور بالغضب

كلنا نشعر بالغضب في بعض الأحيان. الغضب يشعرك كأن بركاننا بداخلك. أحيانا الأطفال يغضبون بشدة لدرجة أنهم يقومون بأفعال غير ملائمة.

نعم, بعض الأطفال يصرخون, يصفعون الأبواب, يكسرون او يرمون الأشياء ويضربون الحائط أو شخص ما. نستطيع أن نستعمل عقلنا لنفكر في أشياء بديلة نفعها لتساعدنا للتغلب على كل طاقة الغضب.

الأشياء التي تجعلني أغضب

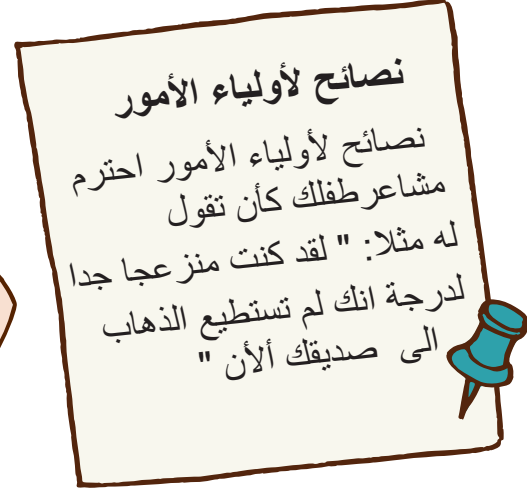
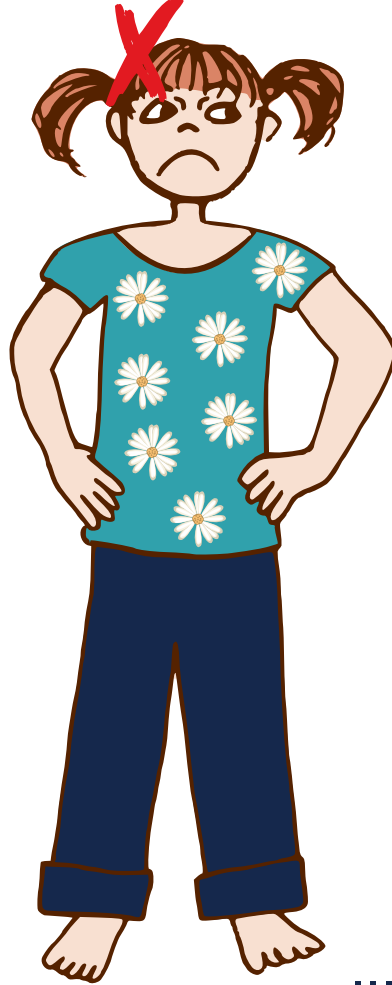
- ..... 1.
- ..... 2.
- ..... 3.
- ..... 4.
- ..... 5.



# في أي مكان في جسمك تشعر فيه بالغضب عادة؟

حدد المنطقة وأكتب ماذا تشعر

مثال: أشعر بدوار في رأسي



عندما أكون غاضبا أنا.....

- .....1.
- .....2.
- .....3.
- .....4.
- .....5.

# قواعد الغضب

ماذا يجب أن تفعل: قم بتهدئة نفسك بطريقة امنة,

لأن

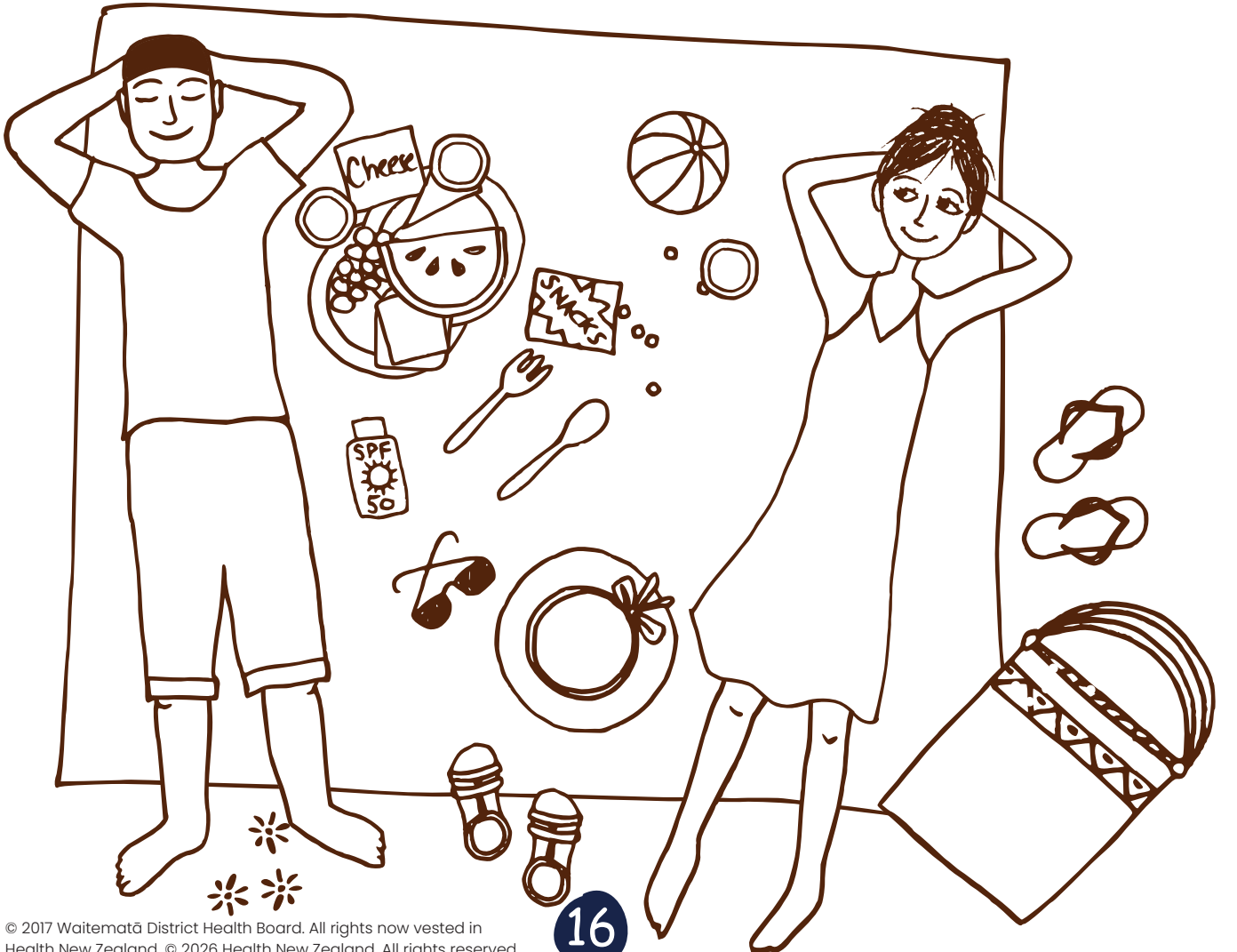
تكلم عن المشكلة وحاول أن تحلها.

ماذا يجب أن لاتفعل: لا تكسر أو ترمي الأشياء,

لأن

لاتؤذي الآخرين, الحيوانات أو نفسك.

## وقت التلوين



# أشياء تستطيع فعلها عندما تكون غاضبا

ضع خطا تحت الاشياء التي تستطيع فعلها عندما تكون غاضبا هل يمكنك فعل أي شيء اخر؟



قم باجراء التمارين البدنية:

- اللعب خارجا
- اللعب بالكرة
- مارس الرياضة
- ارقص
- اقفز لأعلى وأسفل

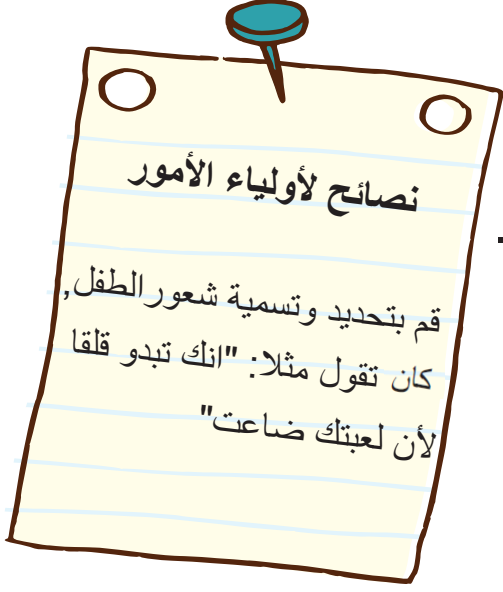
تكلم مع شخص ما:

- أخبر أحدهم ما الذي يجعلك غاضبا.
- قم بوصف مشاعرك بشكل كلمات. مثلا, "كأن تقول: " انا أشعر بالغضب عندما يتوجب علي أن أتوقف عن مشاهدة التلفزيون وأن أذهب للنوم"

امور أخرى يمكنني فعلها:

- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .

# الشعور بالقلق



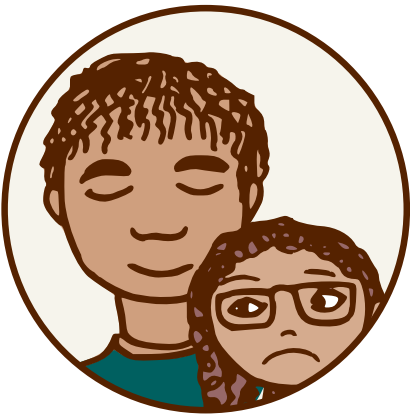
الأطفال في بعض الأحيان ينتابهم القلق بشأن بعض الأشياء.

## عندما يقلق الأطفال:

- يشعرون بالعصبية أو الخوف
- تتسارع ضربات قلبهم
- يشعرون بشعور غريب في المعدة أو الم

## أشياء أنا أقلق بشأنها:

- 1 .  
-----
- 2 .  
-----
- 3 .  
-----



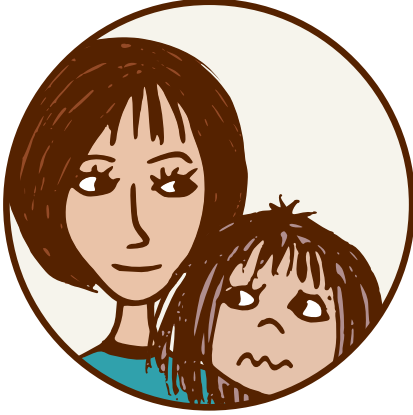
## عندما تكون قلقا:

- 1 . اجعل احد ما يكون على علم بما تشعر به.
- 2 . اطلب المساعدة.
- 3 . تنفس ببطئ وبعمق.
- 4 . اشرب ماء بارد.

- 5 .  
-----
- 6 .  
-----

# الشعور بالخوف

كلنا يشعر بالخوف في بعض الأحيان.

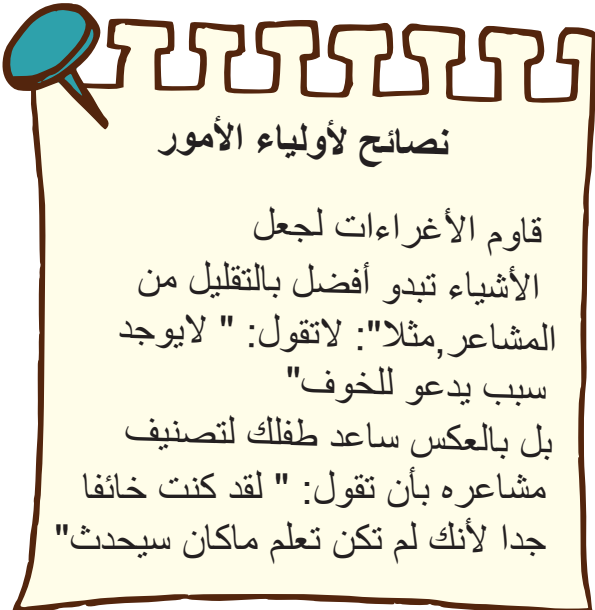


عندما يشعر الأطفال بالخوف:

- تصبح ضربات قلبهم مسموعة وسريعة
- أجسامهم ترتعش وترجف
- يشعرون برغبة في الاختباء في مكان آمن
- يرغبون بالهرب

من أي شيء تخاف؟

1. ....
2. ....
3. ....



عندما أشعر بالخوف , أنا....

4. ....
5. ....
6. ....

# مالذي يجعلني أشعر بتحسن عندما أكون خائفاً؟

• اخبر أحد ما أني خائف

• العناق

• أطلب / أصرخ طلباً للمساعدة

..... 1

..... 2

..... 3



# الأحجية الي لغز

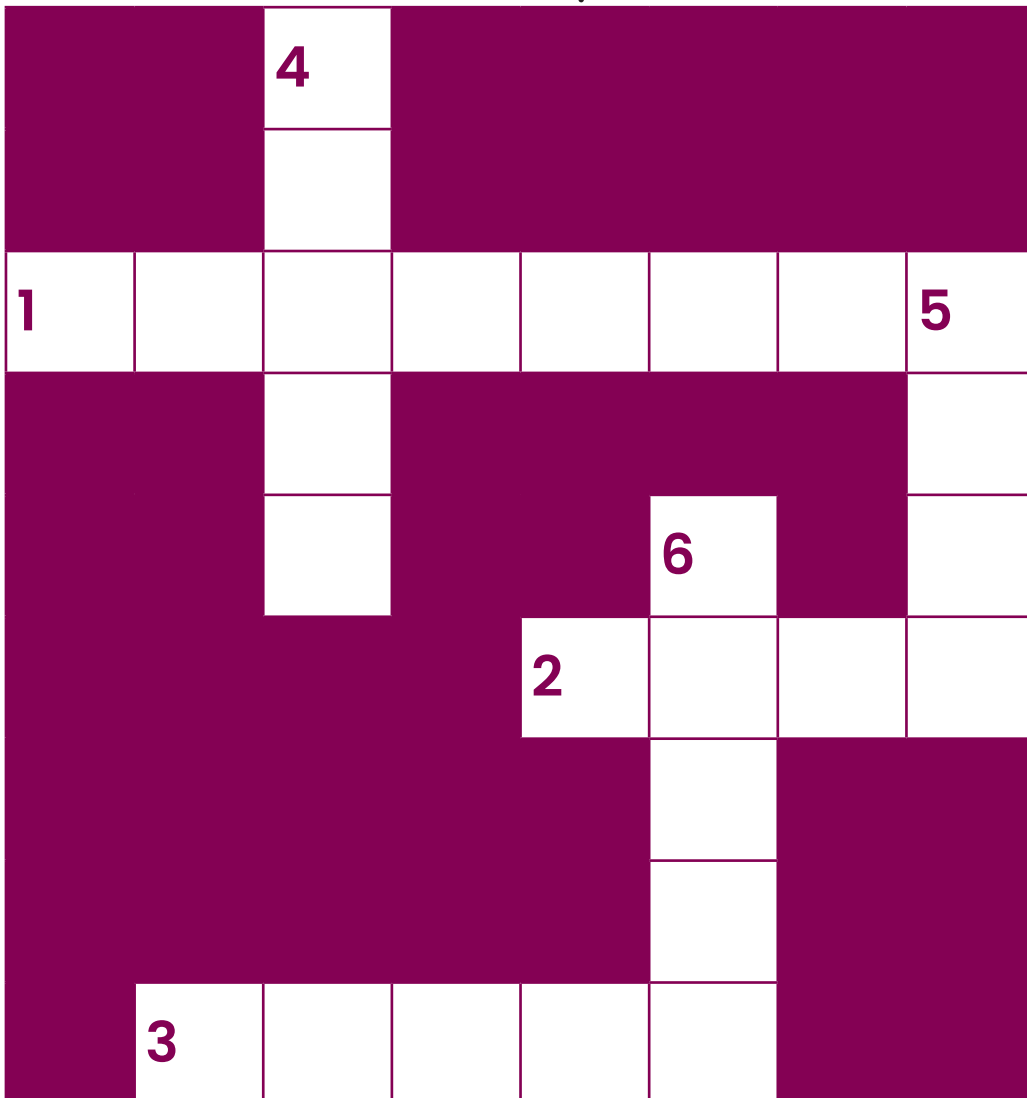
أكمل حل أحجية الكلمات المتقاطعة.

## Across:

1. It helps to talk about my f\_\_\_\_\_ when I am sad.
2. It helps to t\_\_\_ to someone when I am scared.
3. I w\_\_\_y when the wind blows very strong.

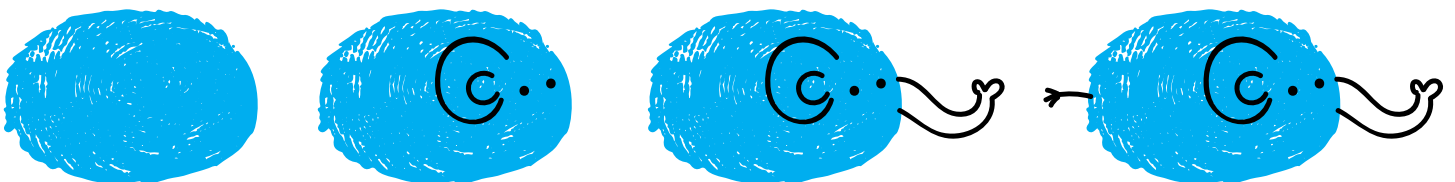
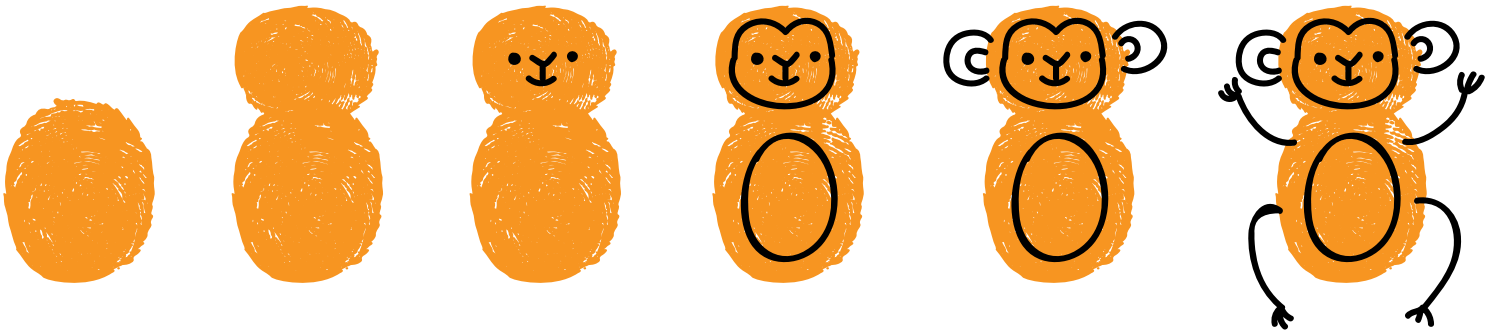
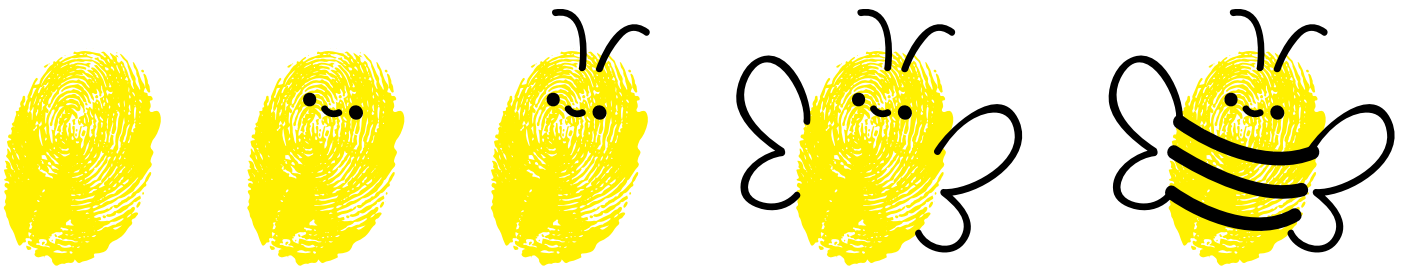
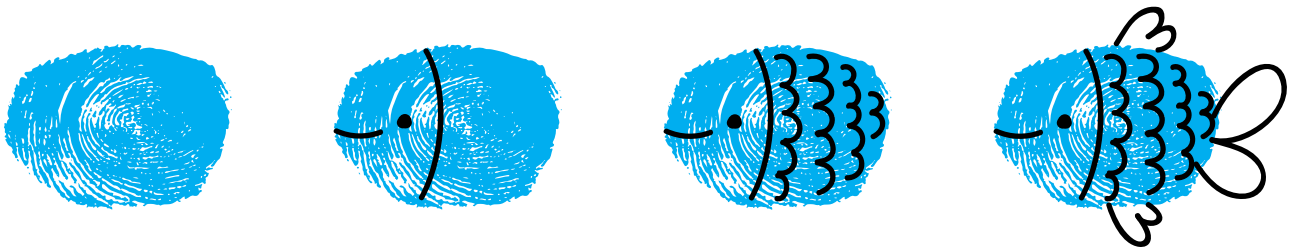
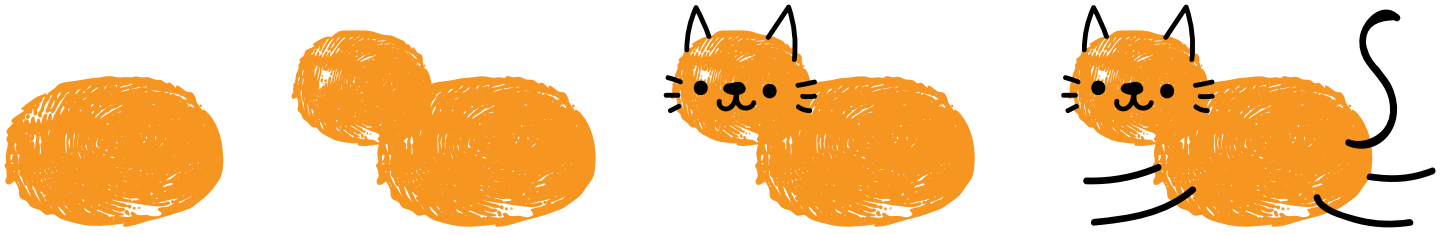
## Down:

4. I s\_\_\_\_\_ when I feel tired.
5. I feel sad when someone in my family is s\_\_\_\_\_.
6. I smile when I am h\_\_\_y.

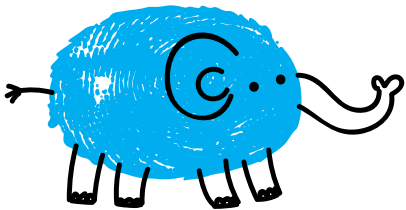
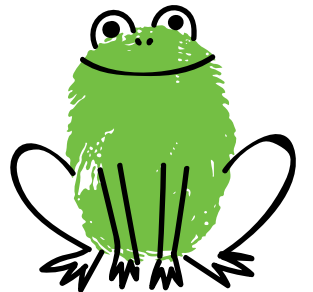
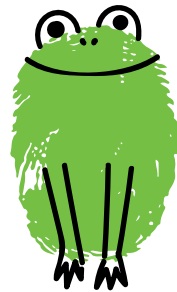
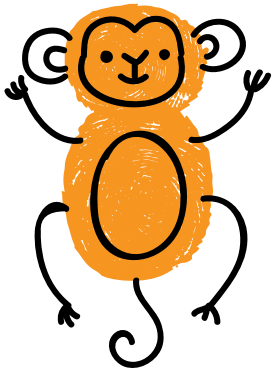
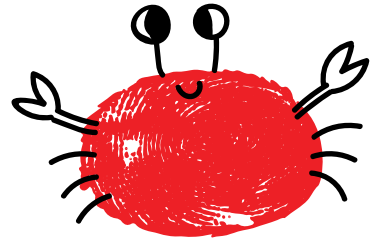
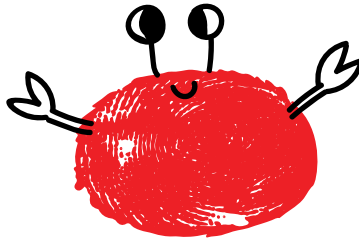
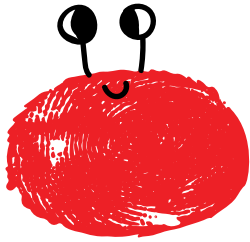
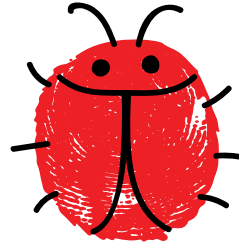
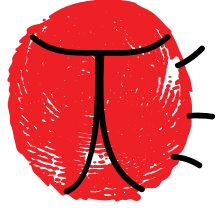


# FINGERPRINT ART

فن البصمة

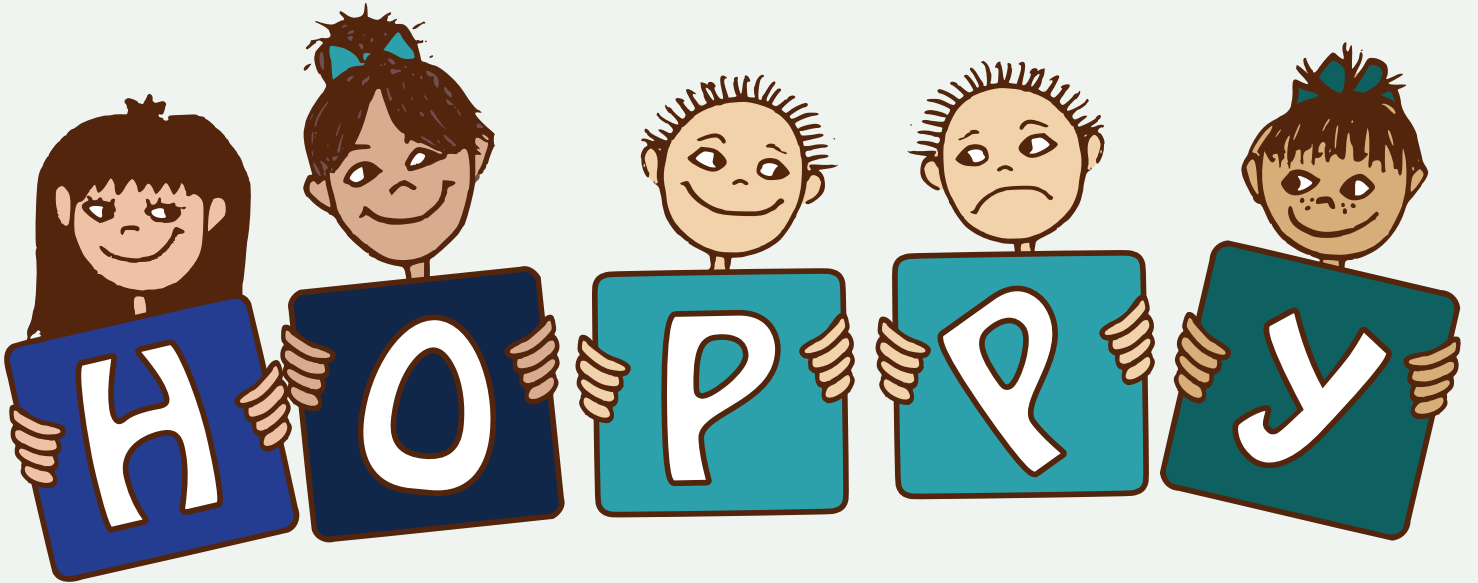
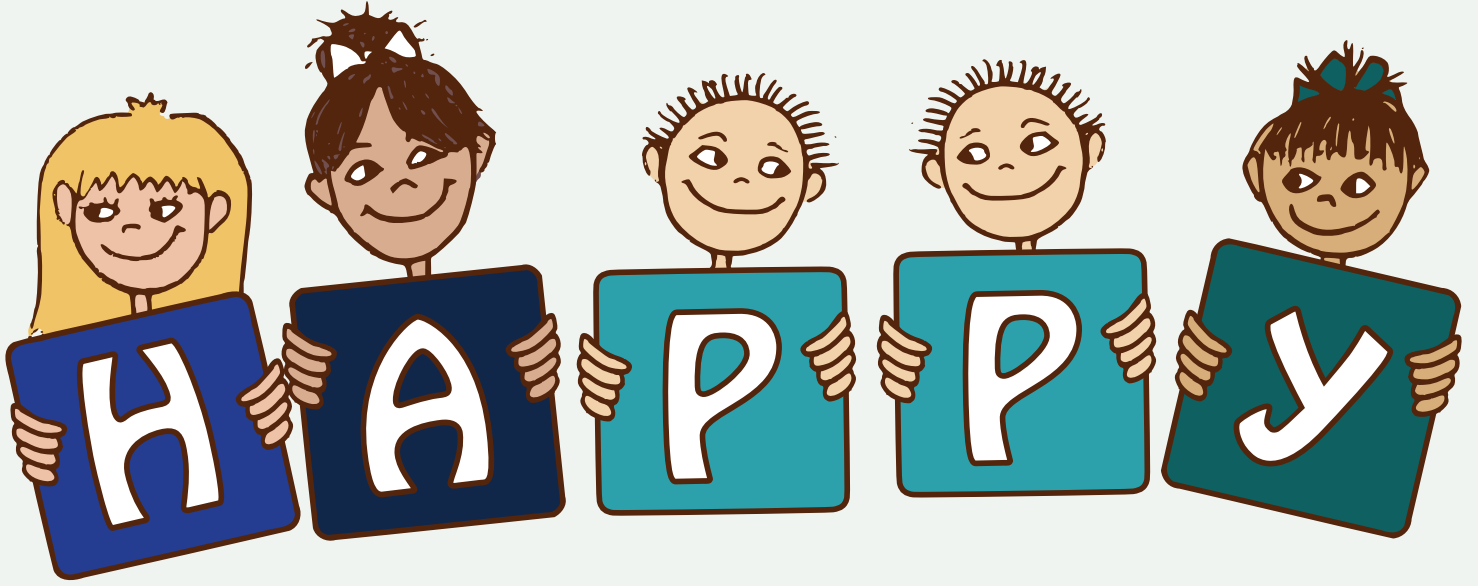


# اتبع الخطوات



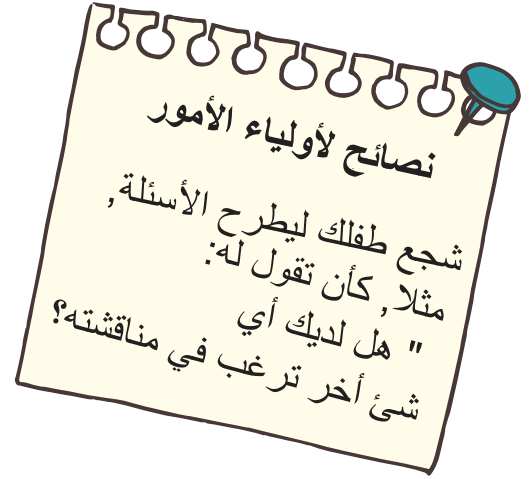
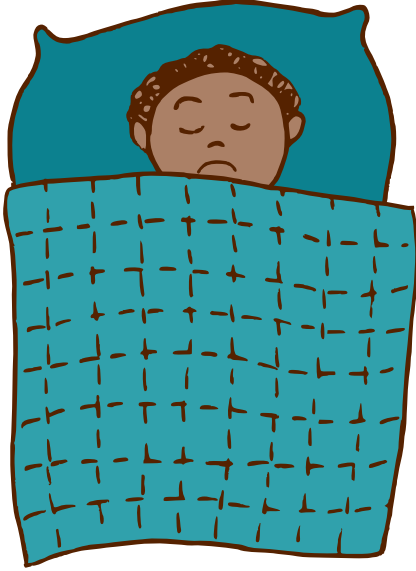
# لاحظ الفروقات

ارسم دائرة حول 7 فروقات



## 2. التعامل مع المرض

ليس كل الأشخاص يشعرون أو يتصرفون بنفس الطريقة عندما يكونوا مرضى. بعض الأشخاص يغضبون, البعض منهم هادئين والبعض الآخر يريد فقط أن يترك لوحده.



أكمل الجمل التالية:

عندما أكون مريضا , أنا أشعر

---

عندما يمرض الشخص الذي يقوم برعايتي , يشعرب

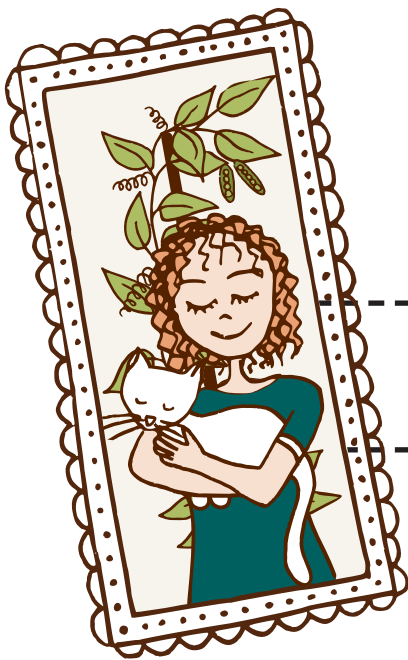
---

عندما يمرض الشخص الذي يقوم برعايتي , أنا أشعر

---

الشخص الذي يقوم برعايتي يعاني من مرض اسمه

---



ماذا أعرف عن مرضهم:

ماذا أريد أن أعرف عن مرضهم:

العلاج الذي يتلقونه لعلاج مرضهم:

المساعدات الأخرى التي يتلقونها للمرض:

تمرّض:

أشياء أجد فيها صعوبة عندما

كم قطة يمكنك أن تعدّ؟

نصائح لأولياء الأمور

لا تتسرع في الاستنتاجات. اطرح  
المزيد من الأسئلة لتحصل على  
الفهم الجيد لما يعنيه طفلك.



# كيف أخطط عندما يمرض الشخص الذي يعتني بي؟

من الذي سيقوم برعايتي؟

مع من يمكن أن أتكلم؟

من الذي سيعد الطعام؟

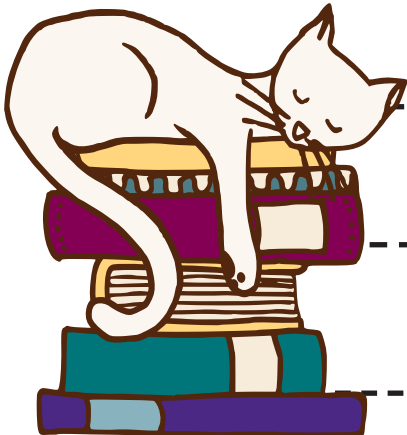
من الذي سيأخذني الى الروضة , المدرسة أو الحضانة؟

من الذي سيأخذني الى الطبيب اذا مرضت ؟

من الذي سيساعدني في واجباتي المنزلية؟

من الذي سيقراً لي القصص في المساء؟

خطط أخرى:





# حدد مكان الكلب



# 3. التعامل مع الأوقات الصعبة

ما هو التوتر؟

الناس قد يشعرون بعدم الراحة والقلق والحزن عندما لا تسير الأمور بشكل جيد في حياتهم. هذا يسمى التوتر.



أنا أصبح متوترا عندما:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

جسدي يمكنه أن يشعر بالتوتر بطرق متعددة .  
بعضها مدون ادناه. هل يمكنك أن تفكر في أمور أخرى؟

الدوار

صعوبة النوم

الصداع

ضعف العضلات

الشعور بالبرد

الأكل بشراهة او قلة الأكل

الشد العضلي

تسارع نبضات القلب

الشعور بالحرارة

الم في المعدة

التعرق

التعب

الارتعاش

أدناه لائحة بالمشاعر التي تنتابك عندما تكون متوترا.  
هل من شيء آخر تشعر به؟ دون ذلك في الخانات.

عصبي

مستاء

غضبان

وحيد

عندما أكون متوترا يتغير تفكيري .  
ضع خطا تحت الاحوال التي تشعر بها احيانا:

أشعر بأني غبي

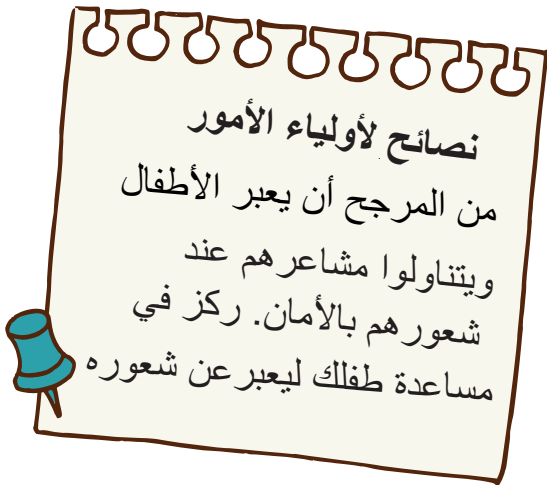
من الصعب التركيز

من الصعب الاستماع

لا أرغب في المشي

لا أستطيع التفكير بوضوح

أنسى الأشياء



# ماذا تفعل في الأوقات الصعبة؟

هذه الأشياء التي يمكنك القيام بها خلال الاوقات الصعبة.  
هل من شئ اخر يمكنك عمله؟

1. انفخ الفقاعات

2. غني أو أرقص

3. العب بالكرة

4. أعب مع دميتك

5. العب مع حيوان أليف

6. لاتستسلم

7. اجري أو اقفز

8. تكلم مع شخص ما

9. قم بالرسم أو التلوين

10. اطلب المساعدة



## 4. الأستمتاع سويا

أشياء يمكنني القيام بها لأستمتع أكثر:

بمفردتي:

-----

مع عائلتي:

-----

مع أصدقائي:

-----



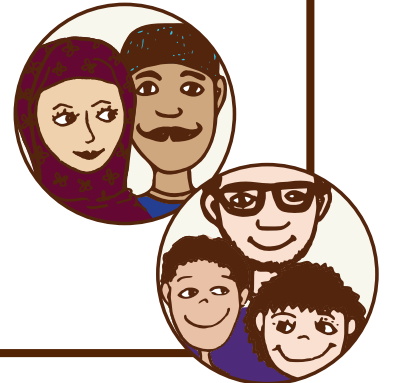
# امنياتي ل...

ارسم أو اكتب ماذا تتمنى لنفسك ولعائلتك / ولولي أمرك.

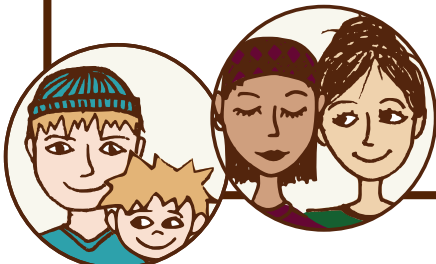


امنياتي لنفسي:

امنياتي لولي أو أولياء أمري:



امنياتي لأخي(اخوتي) / أختي (أخواتي):



# Certificate of Achievement

شهادة انجاز

نشهد بأن

قد أكمل كتاب الأنشطة

نصبح أقوىاء معا

مع

التوقيع:

التاريخ:





# من يستطيع مساعدتي ومساعدة عائلتي

الدعم او المساعدة

**Asian and Ethnic Health Services**  
[www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz)  
0800 88 88 30

**Asian Family Services (AFS)**  
[www.asianfamilyservices.nz](http://www.asianfamilyservices.nz)  
0800 862 342

**Asian Network Inc. (TANI)**  
[www.asiannetwork.org.nz](http://www.asiannetwork.org.nz)  
09 815 2338

**Birthright**  
[www.birthright.org.nz](http://www.birthright.org.nz)  
0800 457 146

**Brainwave Trust**  
[www.brainwave.org.nz](http://www.brainwave.org.nz)  
(09) 528 3981  
Email: [info@brainwave.org.nz](mailto:info@brainwave.org.nz)

**CNSST Foundation**  
[www.cnsst.org.nz](http://www.cnsst.org.nz)  
(09) 570 1188

**Ember**  
[www.ember.org.nz](http://www.ember.org.nz)  
(09) 443 3700 North  
(09) 523 2790 South

**Family Action**  
[www.familyaction.org.nz](http://www.familyaction.org.nz)  
0800 326 327

**Family Works**  
[www.familyworks.org.nz](http://www.familyworks.org.nz)  
Auckland Central-  
09 639 2016  
Lower North Island & South-  
0800 337 100

**Great Potentials Foundation**  
[www.greatpotentials.org.nz](http://www.greatpotentials.org.nz)  
(09) 377 5384

**Kāhui Tū Kaha**  
[www.kahuitukaha.co.nz](http://www.kahuitukaha.co.nz)  
(09) 531 4040

**Kiwi Families**  
[www.kiwifamilies.co.nz](http://www.kiwifamilies.co.nz)

**Lifeline**  
[www.lifeline.org.nz](http://www.lifeline.org.nz)

0800 543 354  
Text: HELP (4357)

**Mainly Music**  
[www.mainlymusic.org.nz](http://www.mainlymusic.org.nz)  
0800 003 223

**Parent Help**  
[www.parenthelp.org.nz](http://www.parenthelp.org.nz)  
0800 568 856

**Problem Gambling Foundation**  
[www.pgf.nz](http://www.pgf.nz)  
0800 664 262

**Te Puna Hauora o Te Raki  
Paewhenua** [www.tepuna.org.nz](http://www.tepuna.org.nz)  
(09) 489 3049

**Youthline**  
[www.youthline.co.nz](http://www.youthline.co.nz)  
0800 376 633  
Free text: 234

## العلاج / الاستشارات النفسية

**Albany Psychology Clinic – Massey  
University**  
Email: [massey.clinic.albany@massey.ac.nz](mailto:massey.clinic.albany@massey.ac.nz)  
(09) 213 6095

**Diversity Counselling New Zealand**  
[www.diversitycounselling.org.nz](http://www.diversitycounselling.org.nz)  
0800 143 269

**Family Court**  
[www.justice.govt.nz](http://www.justice.govt.nz)

**Grief Centre**  
[www.griefcentre.org.nz](http://www.griefcentre.org.nz)  
09) 418 1457  
0800 331 333

**Hearts & Minds**  
[www.heartsandminds.org.nz](http://www.heartsandminds.org.nz)  
0800 468 288

**Strengthening Families**  
[www.strengtheningfamilies.govt.nz](http://www.strengtheningfamilies.govt.nz)

**Wingspan**  
[www.wingspan.org.nz](http://www.wingspan.org.nz)  
(09) 630 8961

## خدمات الصحة العقلية

**After hours Mental Health Service**  
North Shore: (09) 486 8900  
West Auckland: (09) 839 0000

**Anxiety NZ Trust**  
[www.anxiety.org.nz](http://www.anxiety.org.nz)  
0800 269 438

**Asian Mental Health Service:  
Waitematā**  
[www.asianhealthservices.co.nz](http://www.asianhealthservices.co.nz)  
(09) 487 1321  
(09) 486 8920 ext. 47321

**CADS Auckland Community Alcohol  
and Drug Services**  
[www.cads.org.nz](http://www.cads.org.nz)  
0800 845 1818

**CARE Waitakere Trust**  
[www.carewaitakere.org.nz](http://www.carewaitakere.org.nz)  
(09) 834 6480

**Depression.org.nz**  
[www.depression.org.nz](http://www.depression.org.nz)  
0800 111 757

**Marinoto Child and Youth Mental  
Health Services**  
(09) 489 0555

**Mental Health Foundation**  
[www.mentalhealth.org.nz](http://www.mentalhealth.org.nz)

**Māori Mental Health & Addiction  
Service (Waitematā)**  
(09) 822 8557

**Self-help resources**  
[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)  
[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)  
[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

**Skylight Trust**  
[www.skylight.org.nz](http://www.skylight.org.nz)  
0800 299 100

**Vision West Counselling**  
[www.visionwest.org.nz](http://www.visionwest.org.nz)  
(09) 818 0700

## العنف الأسري

**Are You OK | Family Violence**  
[www.areyouok.org.nz](http://www.areyouok.org.nz)  
0800 456 450

**Man Alive**  
[www.manalive.org.nz](http://www.manalive.org.nz)  
(09) 835 0509

**Oranga Tamariki : Ministry for Children**  
[www.mvcot.govt.nz](http://www.mvcot.govt.nz)  
0508 326 459

## الأباء

**Father and Child Trust**  
[www.fatherandchild.org.nz](http://www.fatherandchild.org.nz)  
(09) 525 1690

## موقع الاكتروني

[www.getselfhelp.co.uk](http://www.getselfhelp.co.uk)

[www.copmi.net.au](http://www.copmi.net.au)

[www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au)

[www.panda.org.au](http://www.panda.org.au)

# كيفية الاستفادة القصوى من كتاب الأنشطة

## تشجيع لأولياء الأمور

- تربية الأولاد في بعض الأحيان تعتبر تحديا خاصة عندما لا تكون على مايرام. كن لطيفا مع نفسك. حاول أن تخلق فرص للأسترخاء أو قم بعمل تستمتع به .
- شعورك بالذنب بشأن عدم تواجدك الدائم مع طفلك قد يعني انك حقا تريد الأفضل له / لها.
- تقبل الاحباط, ولكن استثمر طاقتك ووقتك في جعل اللحظة الحالية أفضل .
- تحدث الى أحد ما ,مثلا المختص بصحتك, أو احصل على مساعدة اضافية عندما تكون مشاعرك زائدة عن الحد. انه من السهل دعم طفلك عندما تكون مسيطر على انفعالاتك. أيضا انظر الى قائمة الموارد في نهاية كتاب الانشطة .
- اطلب من شخص اخر تصفح كتاب الانشطة مع طفلك اذا لم تكن قادرا على فعل ذلك .
- الناس لا يستطيعون دائما تغيير أوضاعهم , ولكن يستطيعون أن يغيروا كيفية التفكير في أوضاعهم, على سبيل المثال: ان أعتقد: " أن المرض قد يسبب الخسارة والحزن, ولكن في نفس الوقت يمنحني القوة" خير من أن أعتقد : " أن المرض أخذ مني حياتي وهو يدمر كل شئ". أيضا الق نظرة على [getselfhelp.co.uk](http://getselfhelp.co.uk) للأفكار في كيفية التركيز في مزيد من الأفكار البناءة .

## دعم الطفل

- شجع طفلك للقيام بأنشطة الكتاب. خذ استراحة أو أكمل النشاط في يوم آخر عندما يشعر طفلك بالتعب.
- انزل الى مستوى طول طفلك اذا استطعت فعل ذلك. الجلوس بجانب طفلك يبين اهتمامك به .
- امنح طفلك كامل انتباهك. وضع تلفونك الجوال أو كومبيوترك جانبا يشعره بأنه ذو قيمة.
- قرر مسبقا كيف ستشرح المرض لطفلك .
- التفكير بالكيفية التي تحب أن تعامل بها عندما تكون مستاء أو قلق ستساعدك لتفهم احتياجات طفلك بشكل أفضل.

## حث الطفل

- دعوة للنقاش حول تصور الطفل للمرض. ثم قم بعرض الشرح بما يناسب سنه .
- تفهم مشاعر طفلك , كأن تقول له : " أنت غاضب جدا بسبب أن . . . "
- شجع طفلك على الأسئلة , كأن تقول له مثلا: " ماذا ايضا أنت متعجب منه ؟ "
- "حاول ان تتعمق معه قليلا, اسأله: " ماذا تعتقد؟" أو قل: "هذا مثير للاهتمام". "أخبرني المزيد بشأن الموضوع .

## امنح طفلك فرصة

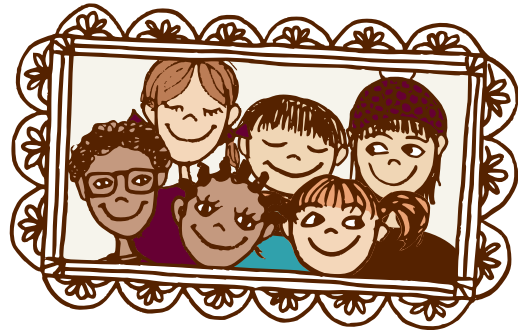
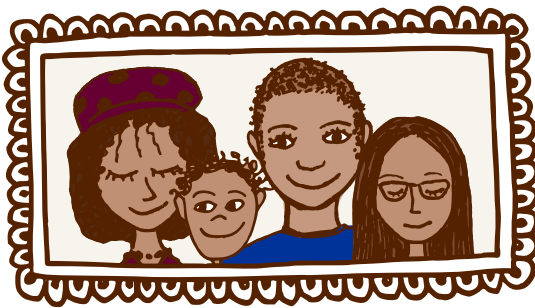
- اجعل طفلك يقرر أي لون هو / هي يريد ان يستعمل لتلوين الصورة.
- اسمح لطفلك أن يجرب أولاً قبل أن تعرض عليه المساعدة. تعلم كيفية حل المشاكل سيبني الثقة عند الطفل.
- استمع الى ما يريد أن يقوله طفلك قبل أن تعرض عليه المعلومات أو الحلول.
- ضع نفسك مكان طفلك وفكر بشأن الوضع من وجهة نظره.
- اختار مكان أو اخلق مساحة حيث يشعر طفلك بحرية الكلام.

## تحقق من ردود فعل طفلك ومشاعره

- تقبل واستوعب مشاعر طفلك. ركز على مساعدة طفلك في ادارة مشاعره.
- الأقرار بحقيقة ان كل شخص يحس أحيانا بالوحدة , بالخوف, بالحزن أو الغضب.
- قاوم المغريات لجعل الأشياء تبدو أفضل بالتقليل من المشاعر, مثلاً: لاتقول : " لا يوجد سبب يجعلك تبكي ". الأفضل ساعد طفلك لتحديد مشاعره كأن تقول له: " أنت حزين جدا بسبب... " " أنا أرى ان ذلك يجرح شعورك حقاً ". " هذا سيجعلني غاضباً أيضاً ".
- قم بمدح وتشجيع افكار طفلك وابداعاته . لاتتوقع الكمال!

## ماذا يتوجب عليك فعله عندما تكون معني بشأن ردود فعل طفلك

- قم بطرح المزيد من الأسئلة لتحصل على صورة واضحة عن ما يقصده طفلك.
- تكلم مع شريك حياتك , مع أحد أفراد العائلة أو صديق بشأن مصدر قلقك.
- قم ببناء علاقة شراكة مع مسؤول حضانة طفلك أو مدرسي المدرسة واجتهد لجعلها علاقة دائمة منتظمة.
- احصل على دعم متخصص مهني اذا شعرت باستمرار قلقك , مثلاً : قم بزيارة الممارس العام أو تكلم مع الممرضة أو أي متخصص مهني في الصحة أو الصحة العقلية .
- الق نظرة على بعض مواقع الشبكة حول مساعدة نفسك في قائمة مؤسسات الدعم ومواقع الشبكة المذكورة في نهاية كتاب الانشطة .



This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand. All requests for permission must be submitted to Asian and Ethnic Health Services, Health New Zealand via [Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz](mailto:Asianethnichealth@tewhatuora.govt.nz). Health New Zealand may not accept or consider any request for permission that is not strictly intended for community, educational and non-commercial purposes.

# كم كلبًا تستطيع أن تعدّ؟





© 2017 Waitematā District Health Board. All rights now vested in Health New Zealand pursuant to the Pae Ora (Healthy Futures) Act 2022. © 2026 Health New Zealand. All rights reserved.

This publication and all associated materials are the exclusive property of Health New Zealand and are protected under the Copyright Act 1994 (New Zealand) and all applicable international copyright laws. No part of this work may be copied, reproduced, distributed, adapted, translated, sold, licensed, stored, or transmitted in any form or by any means without the prior written permission of Health New Zealand.

**Health New Zealand**  
Te Whatu Ora