123
أهلاً سمسم

كانونُ الثَّاني

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – النَّوْمُ

الحِرْمانُ مِنَ النَّوْمِ يُمْكِنُ أَنْ يُسَبِّبَ العَديدَ مِنَ المَشاكِلِ مِثْلَ صُعوبَةِ التَّرْكيزِ وَضَعْفِ الذّاكِرَةِ، وَقَدْ يَجْعَلُ الشَّخْصَ حادَّ الطِّباعِ.

نَوْعيَّةُ النَّوْمِ مُهِمَّةٌ أَيْضًا. لِذَا اتَّبِعْ نِظَامًا مُعَيَّنًا لِتَهْدِئَةِ عَقْلِكَ وَجِسْمِكَ فِي وَقْتِ النَّوْمِ، وَابْتَعِدْ عَنِ الضَّوْضاءِ حَوْلَكَ، وَاحْصُلْ عَلَى أَوْقاتِ نَوْمٍ مُنْتَظَمَةٍ، وَحاوِلْ أَلّا تَنامَ أَثْناءَ النَّهارِ إِذَا كَانَ ذَلِكَ يُساعِدُكَ فِي النَّوْمِ لَيْلًا.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – صَباحُ الخَيْرِ وَتُصْبِحُ عَلَى خَيْرٍ

هَلْ يُحِبُّ طِفْلُكَ لُعْبَةَ التَّظاهُرِ؟ يُمْكِنُكَ أَنْ تَلْعَبَ مَعَهُ لُعْبَةَ (صَباحُ الخَيْرِ وَتُصْبِحُ عَلَى خَيْرٍ)، فَعِنْدَمَا تَقولُ: " تُصْبِحُ عَلَى خَيْرٍ"، يُمْكِنُ لِطَفْلِكَ أَنْ يَتَظاهَرَ بِالنَّوْمِ وَالْاسْتِلْقاءِ وَإِغْلاقِ عَيْنَيْهِ، وَعِنْدَمَا تَقولُ: "صَباحُ الخَيْرِ"، يُمْكِنُ لِطَفْلِكَ النُّهوضُ والرَّقْصُ.

TM and ©2020 Sesame Workshop.

شُباط

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – كُنْ نَشِيطًا

التَّمارينُ البَسيطَةُ يُمْكِنُها أَنْ تُحَسِّنَ مَزاجَكَ وَقُدُراتِكَ المَعْرِفِيَّةَ وَمُسْتَوَى الطَّاقَةِ والصِّحَّةِ اَلْعامَّةِ لَدَيْكَ، خُصُوصًا إِذَا كُنْتَ تَقومُ بِذَلِكَ بِشَكْلٍ مُنْتَظَمٍ.
ابْحَثْ عَنْ شَيْءٍ تَسْتَمْتِعُ بِهِ مِثْلَ: التَّمْرِينَاتِ الخَفيفَةِ والْمَشْيِ والرَّقْصِ وَتَمارينِ التَّمَدُّدِ وَمَا إِلَى ذَلِكَ، والْتَزِمْ بِفِعْلِهَا ثَلاثَ مَرَّاتٍ فِي الأُسْبوعِ عَلَى الأَقَلِّ، لِتَتَحَسَّنَ صِحَّتُكَ وَيَزيدُ نَشاطُكَ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – رياضَةٌ مَنْزِلِيَّةٌ

لاحِظْ مَا هِيَ الحَرَكاتُ اَلَّتِي يُحَاوِلُ طِفْلُكَ أَنْ يَقومَ بِهَا؟ فَمَثَلًا إِنْ كَانَ طِفْلُكَ صَغِيرًا وَيُحاوِلُ الحَبْوَ فَوْقَ الأَشْياءِ، قُمْ بِإِعْدَادِ طَريقَةٍ لِلْيَتَدَرَّبَ عَلَى المَزيدِ مِنَ الحَبْوِ، يُمْكِنُكَ أَنْ تَضَعَ اَلْوَسائِدَ لِيَتَسَلَّقَ عَلَيْهَا أَوْ لِلزَّحْفِ إِلَيْهَا. وَإِذَا كَانَ يُحَاوِلُ الوُقوفَ، اِرْفَعْ يَدَكَ لِلْإِمْسَاكِ بِهِ، وَاَلْعَبا مَعًا.

TM and ©2020 Sesame Workshop.

آذارُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – اتَّبِعْ نِظَامًا غِذائيًّا صِحِّيًّا

حَاوِلْ أَنْ تَتَّبِعَ نِظَامًا غِذائيًّا مُنْتَظَمًا ضِمْنَ قُدْرَتِكَ الِاقْتِصاديَّةِ، وَاشْرَبْ كَمِّيَّةً كافِيَةً مِنَ الْمَاءِ، فَحَتَّى الجَفافُ الخَفيفُ يُمْكِنُ أَنْ يُغَيِّرَ مَزاجَكَ وَمُسْتَوَى طاقَتِكَ وَقُدْرَتِكَ عَلَى التَّفْكيرِ بِوُضُوحٍ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – العَبْ أَثْناءَ الطَّهْيِ

أَثْناءَ تَحْضيرِ وَجَباتِ الطَّعامِ، ابْحَثْ عَنْ طُرُقٍ يُمْكِنُ لِطَفْلِكَ فِي المُشارَكَةِ مَعَكَ بِطَريقَةٍ مَرِحَةٍ وَمُمْتِعَةٍ.

يُمْكِنُ لِطَفْلِكَ تَسْميَةُ المُكَوِّنَاتِ وَقياسُها لَكَ، وَيُمْكِنُكَ أَنْ تَصْنَعَ مَعَهُ أَشْكَالًا أَوْ حَيَواناتٍ مِنَ العَجينِ، قُمْ بِالْعَدِّ مَعَهُ أَثْناءَ مَزْجِ المُكَوِّنَاتِ أَوْ عَجْنِها.

TM and ©2020 Sesame Workshop.

نيسانُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – التَّغَلُّبُ عَلَى الفَشَلِ

إِنْ شَعَرْتَ أَنَّكَ بِحَاجَةٍ لِلْمُسَاعَدَةِ أَنْتَ أَوْ طِفْلُكَ، اُطْلُبِ الدَّعْمَ والْمُساعَدَةَ المُخْتَصَّةَ مُباشَرَةً مِمَّنْ تَثِقُ بِهِمْ حَوْلَكَ، وَمِنَ المُخْتَصِّينَ فِي مُجْتَمَعِكَ، فَالْمُجْتَمَعُ فِيه العَديدُ مِنَ الخِدْمَاتِ حَوْلَكَ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – عِناقٌ قَويٌّ وَعِناقٌ خَفيفٌ

عِنْدَمَا يَحينُ وَقْتُ العِناقِ، اسْأَلْ طِفْلَكَ عَمَّا إِذَا كَانَ يُرِيدُ عِناقًا قَوِيًّا أَوْ عِناقًا خَفِيفًا، ثُمَّ افْعَلْ مَا يَطْلُبُهُ طِفْلُكَ.

تَبادَلِ الأَدْوارَ مَعَ طِفْلِكَ، واطْلُبْ مِنْهُ عِناقًا كَبِيرًا أَوْ عِناقًا خَفِيفًا. يُمْكِنُكَ إِضافَةُ كَلِماتٍ أُخْرَى، مِثْلَ"عِناقِ دَغْدَغَةٍ" أَوْ "عِناقٍ هادِئٍ".

TM and ©2020 Sesame Workshop.

123

أهلاً سمسم

أَيَّارُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – احْصُلْ عَلَى فَتَراتِ راحَةٍ مُنْتَظَمَةٍ

إنَّ مُتابَعَتَكَ المُسْتَمِرَّةَ لِلْأَبْنَاءِ يُمْكِنُ أَنْ تَكونَ عَمَلًا مُرْهِقًا. ابْحَثْ كُلَّ يَوْمٍ عَنْ طَريقَةٍ لِقَضَاءِ بِضْعِ دَقَائِقَ عَلَى الأَقَلِّ لِنَفْسِكَ وَاهْتِمَامَاتِكَ وَاحْتياجاتِكَ. اُطْلُبِ المُساعَدَةَ مِنْ أَحَدِ أَفْرادِ العائِلَةِ أَوِ الْجِيرَانِ وَالْأَصْدِقاءِ أَوِ الحَضانَةِ. افْعَلْ أَيَّ شَيْءٍ لِلْحُصُولِ عَلَى وَقْتِ راحَةٍ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – مِنَ النّافِذَةِ

بَيْنَمَا تَسْتَريحُ مَعَ طِفْلِكَ، اُنْظُرَا خارِجَ النّافِذَةِ. شَجِّعْ طِفْلَكَ عَلَى الإِشارَةِ إِلَى الأَشْياءِ فِي الخَارِجِ وَتَسْميَتِها. أَوِ اُطْلُبْ مِنْهُ أَنْ يُلاحِظَ كَيْفَ تَتَحَرَّكُ. يُمْكِنُكَ أَنْ تَلْعَبَ مَعَهُ لُعْبَةً (أَرَى بِعَيْنَيَّ) كَأَنْ تَقولَ: أَرَى بِعَيْنَيَّ شَيْئًا لَوْنُهُ أَحْمَرُ وَشَكْلُهُ دائِرِيٌّ احْزَرْ مَا هوَ؟ وَهَكَذَا...

TM and ©2020 Sesame Workshop.

حُزَيْرانُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – اِسْمَتِعْ بِوَقْتِكَ الخاصّ

لَا تَشْعُرُ بِالذَّنْبِ بِشَأْنِ قَضاءِ بَعْضِ الوَقْتِ لِنَفْسِكَ، فَقَطْ اسْتَمْتِعْ بِهِ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – اللَّحَظاتُ المُفَضَّلَةُ

عِنْدَمَا يَحينُ وَقْتُ نَوْمِ طِفْلِكَ، فَكِّرْ فِي لِحَظَتِكَ المُفَضَّلَةِ مَعَهُ فِي ذَاكَ اليَوْمِ، حَوِّلْها إِلَى قِصَّةٍ، وَأَخْبِرْ طِفْلَكَ عَنْ سَبَبِ كَوْنِها اللَّحْظَةَ المُفَضَّلَةَ لَدَيْكَ.

اُطْلُبْ مِنْ طِفْلِكَ أَنْ يُخْبِرَكَ عَنْ لَحْظَتِهِ المُفَضَّلَةِ مَعَكَ أَيْضًا. تَحَدَّثْ عَنْ نَفْسِكَ وَعَنْ طِفْلِكَ، وَمَا هوَ الشَّيْءُ المُتَشابِهُ وَمَا هوَ الشَّيْءُ المُخْتَلِفُ بَيْنَكُمَا.

TM and ©2020 Sesame Workshop.

تَمّوزُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – اضْحَكْ قَدْرَ المُسْتَطَاعِ

اقْرَأْ كِتَابًا مُمْتِعًا، أَوْ شَاهِدْ بَرْنَامَجًا تِلِفِزْيُونِيًّا مُضْحِكًا، أَوِ ابْحَثْ عَنْ مَوْقِعٍ إِلِكْتِرونِيٍّ مَليءٍ بِالنِّكاتِ وَالصُّوَرِ اَلْمُضْحِكَةِ، بِبَسَاطَةٍ ابْحَثْ عَنِ الأَشْياءِ اَلَّتِي تَجْعَلُكَ تَبْتَسِمُ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – وُجوهٌ مُضْحِكَةٌ

العَبْ لُعْبَةَ الوُجوهِ اَلْمُضْحِكَةِ مَعَ طِفْلِكَ. اصْنَعْ وَجْهًا سَعِيدًا مُبالَغًا فِيه، ثُمَّ مَرِّرْ يَدَكَ بِبُطْءٍ عَلَى وَجْهِكَ، لِيَتَحَوَّلَ وَجْهُكَ فَيَبْدُو حَزِينًا جِدًّا. يُمْكِنُكَ عَمَلُ كُلِّ أَنْواعِ الوُجوهِ اَلْمُضْحِكَةِ، وَأَنْتَ تُحَرِّكُ يَدَكَ لِأَعْلَى وَلِأَسْفَلَ.

TM and ©2020 Sesame Workshop.

123
أهلاً سمسم

آب

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – كُنْ رَاضِيًا عَنْ نَفْسِكَ

أَنْتَ تَلْعَبُ دَوْرًا رَئِيسِيًّا فِي صِحَّةِ وَسَعادَةِ عائِلَتِكَ. كُنْ رَحِيمًا تُجاهَ نَفْسِكَ. ثِقْ أَنَّكَ تَبْذُلُ قُصَارَى جَهْدِكَ. لَا أَحَدَ مِنَّا مِثالِيٌّ، وَهَذَا شَيْءٌ عادِيٌّ وَلَا بَأْسَ بِذَلِكَ.
لَا تَتَوَقَّعْ مِنْ نَفْسِكَ تَوَقُّعاتٍ عالِيَةً أَوْ غَيْرَ واقِعِيَّةٍ. فَقَطْ تَأَكَّدْ أَنَّ أَطْفالَكَ سَيَكُونُونَ بِخَيْرٍ، لِأَنَّكَ تَعْتَني بِنَفْسِكَ أَوَّلًا، وَلِأَنَّكَ أَيْضًا تُحِبُّهُمْ دَائِمًا.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – تَخَيَّلْ

اسْأَلْ طِفْلَكَ مَاذَا يُرِيدُ أَنْ يُصْبِحَ فِي المُسْتَقْبَلِ. هَلْ يُرِيدُ أَنْ يَكونَ لاعِبَ كُرَةٍ أَوْ سائِقَ شاحِنَةٍ أَوْ مُزارِعًا أَوْ صاحِبَ بِقَالَةٍ؟ اسْأَلْ طِفْلَكَ عَمَّا يَحْتَاجُهُ لِيَكُونَ هَذَا الشَّخْصَ، وَقُوما بِالتَّخَيُّلِ وَتَأْلِيفِ قِصَّةٍ مَعًا.

TM and ©2020 Sesame Workshop.

أَيْلولُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – لَا تَخَفْ مِنْ طَلَبِ المُساعَدَةِ

الكَثيرُ مِنَ الأَشْخاصِ حَوْلَكَ قَدْ يَرْغَبُونَ بِتَقْدِيمِ المُساعَدَةِ لَكَ، وَلَكِنْ لَا يَعْرِفونَ كَيْفَ يُقَدِّمُونَهَا.

لِذَا اُطْلُبْ مِنَ الأَصْدِقَاءِ أَوِ الأَقارِبِ أَوِ الْجِيرَانِ أَوْ زُمَلاءِ العَمَلِ أَوِ الأَشْخاصِ المَوْجُودِينَ حَوْلَكَ مُساعَدَتَكَ فِي بَعْضِ المَهامِّ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – اَلْبَحْثُ عَنِ اَلْكَنْزِ

اُطْلُبْ مِنْ طِفْلِكَ أَنْ يَتَخَيَّلَ أَنَّهُ قُرْصانٌ، وَأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ فِي الغُرْفَةِ يَحْتَاجُ إِلَى التَّنْظيفِ هوَ (كَنْزٌ) .

اطْرَحْ أَسْئِلَةً مِثْلَ: هَلْ نَلْعَبُ لُعْبَةَ البَحْثِ عَنِ اَلْكَنْزِ أَثْناءَ التَّنْظيفِ؟ تَذَكَّرْ أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ هُنَا هوَ كَنْزٌ ثَمينٍ. هَلْ يُمْكِنُكَ العُثورُ عَلَى شَيْءٍ يَحْتَاجُ إِلَى التَّنْظيفِ لَوْنُهُ بُنِّيٌّ؟ هَلْ يُمْكِنُكَ العُثورُ عَلَى أَكْبَرِ شَيْءٍ فِي الغُرْفَةِ؟

TM and ©2020 Sesame Workshop.

123 أهلاً سمسم

تِشْرِينُ الأَوَّلُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – مارِسْ تَمارينَ الِاسْتِرْخاءِ البَسيطَةَ يَوْمِيًّا

تَمارينُ الِاسْتِرْخاءِ قَدْ تَكونُ بِبَسَاطَةِ اَلتَّنَفُّسُ العَميقُ أَوِ الِاسْتِحْمامُ بِماءٍ دافِئٍ أَوْ شُرْبُ القَهْوَةِ مَعَ صَديقٍ عَزيزٍ أَوْ بِبَسَاطَةِ الكِتابَةُ أَوِ الرَّسْمُ أَوِ الخَرْبَشَةُ.

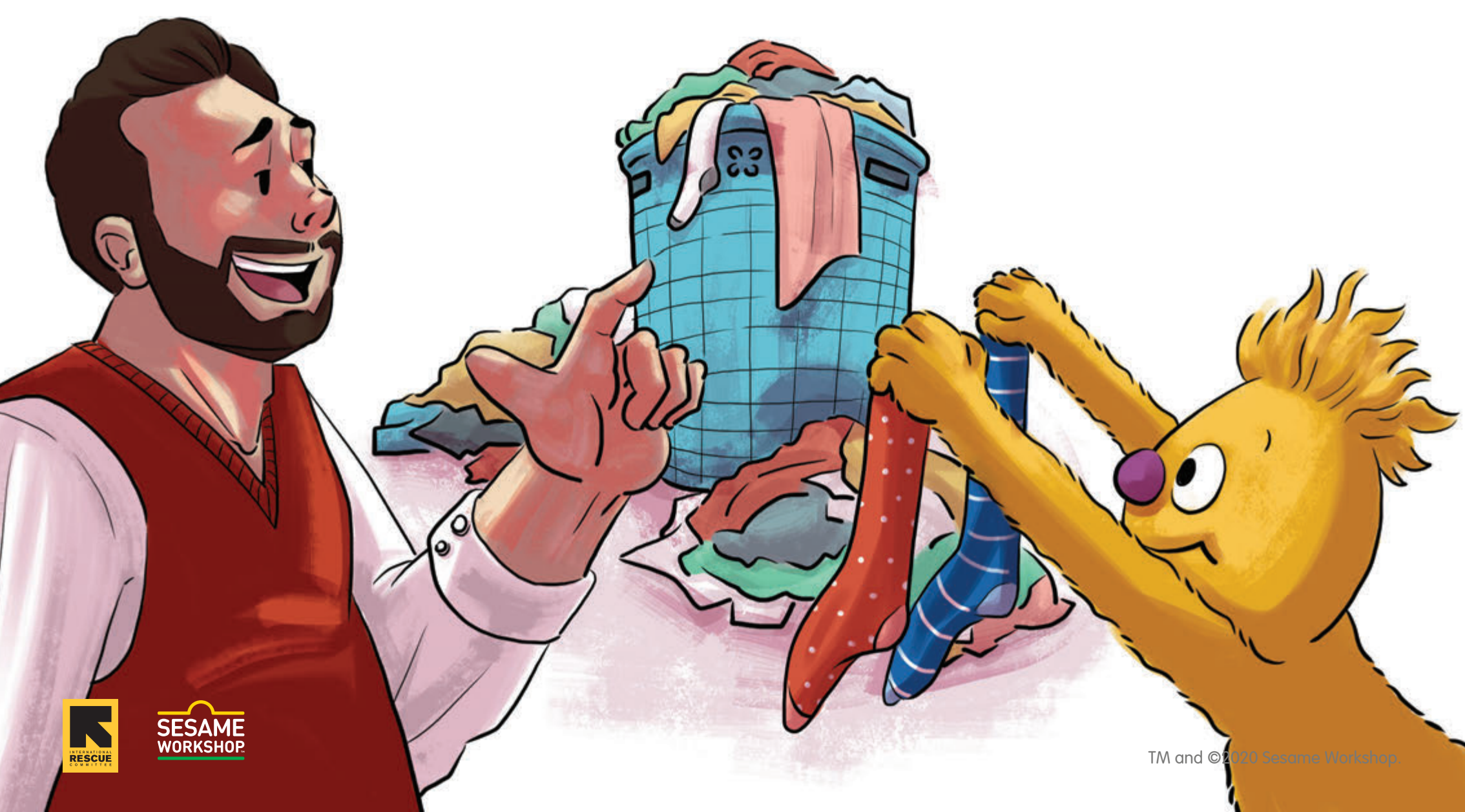
تَذَكَّرْ أَنَّ الْقِيَامَ بِهَذِهِ التَّمْرِينَاتِ البَسيطَةِ وَتَلْبيَةَ احْتياجاتِكَ النَّفْسِيَّةِ سَيُفيدُ طِفْلَكَ أَيْضًا.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – دَعْنَا نَقومُ بِاَلْغَسيلِ

اُطْلُبْ مِنْ طِفْلِكَ مُساعَدَتَكَ فِي أَعْمالِ اَلْغَسيلِ، وَأَنْ يَجْمَعَ الجَوارِبَ اَلْمُتَطابِقَةَ فِي الشَّكْلِ وَاللَّوْنِ مَعَ بَعْضِها، أَوْ أَنْ يَضَعَ الغَسيلَ الفاتِحَ فِي كَوْمَةٍ وَالغَسِيلَ الغامِقَ فِي كَوْمَةٍ أُخْرَى. اطْرَحْ أَسْئِلَةً مِثْلَ: هَلْ كُلُّ المَلابِسِ مُتَشابِهَةٌ؟

كَمْ عَدَدُ المَلابِسِ المَوْجودَةِ؟ كَيْفَ يُمْكِنُنَا مَعْرِفَةُ المَلابِسِ الأَكْثَرِ وَزْنًا؟

هَلْ المَلابِسُ لَهَا نَفْسُ الوَزْنِ إِذَا كَانَتْ جافَّةً أَوْ مُبَلَّلَةً؟



TM and ©2020 Sesame Workshop.

تِشْرينُ الثّاني

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – عَبِّرْ عَنْ نَفْسِكَ

إِذَا كُنْتَ تَشْعُرُ بِالْإِحْبَاطِ أَوِ الحُزْنِ أَوِ الغَضَبِ، فَكُنْ صَرِيحًا بِشَأْنِ مَشاعِرِكَ قَبْلَ أَنْ تَخْرُجَ عَنْ نِطاقِ السَّيْطَرَةِ.

أَخْبِرْ أَطْفالَكَ أَوْ شَريكَ حَياتِكَ بِهُدُوءٍ أَنَّكَ غاضِبٌ قَبْلَ أَنْ يَزْدادَ غَضَبُكَ. عَبِّرْ عَنِ المَشاعِرِ الأُخْرَى أَيْضًا كَالْفَرَحِ وَالْمَحَبَّةِ. اُكْتُبِ الأَفْكارَ السَّيِّئَةَ عَلَى الوَرَقِ، ثُمَّ مَزِّقْها وَارْمِها بَعِيدًا، أَوْ حَرِّكْ جَسَدَكَ لِلتَّخَلُّصِ مِنَ التَّوَتُّرِ وَالتَّعْبيرِ عَنْ مَشاعِرِكَ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – المَشْيُ – التَّوَقُّفُ

قُمْ بِتَشْغِيلِ مُوسِيقَى مُخْتَلِفَةٍ لِطِفْلِكَ، واطْلُبْ مِنْهُ الْقِيَامَ بِرَقْصَةِ التَّعْبيرِ عَنِ المَشاعِرِ. أَوَّلًا، قُمْ بِتَشْغِيلِ أُغْنيَةٍ حَزينَةٍ وَإِيْقاعُهَا بَطيءٌ، واطْلُبْ مِنْهُ أَنْ يَرْقُصَ الرَّقْصَ الحَزينَ. ثُمَّ قُمْ بِتَشْغِيلِ أُغْنيَةٍ سَعيدَةٍ وَسَريعَةِ الإِيْقَاعِ، وَاطْلُبْ مِنْهُ أَنْ يَرْقُصَ الرَّقْصَ السَّعيدَ. تابِعِ اللُّعْبَةَ مَعَ وَضْعِ مَشاعِرَ أُخْرَى مِثْلَ الإِحْباطِ وَالْغَضَبِ وَالْحَماسِ.

TM and ©2020 Sesame Workshop.

كانونُ الأَوَّلُ

اهْتَمَّ بِنَفْسِكَ – اِلاهْتِماماتُ وَالأَنْشِطَةُ الرّوحيَّةُ

الأَنْشِطَةُ والْمُمارَساتُ الدّينيَّةُ والرّوحيَّةُ يُمْكِنُها أَنْ تُقَوِّيَ الشُّعورَ الإيجابيَّ.
الأَنْشِطَةُ الرّوحيَّةُ اَلَّتِي تَجْعَلُكَ تَشْعُرُ بِالِاسْتِرْخاءِ وَالرّاحَةِ وَالدَّعْمِ هِيَ أَشْياءُ رائِعَةٌ.

العَبْ مَعَ طِفْلِكَ – رِحْلَتُنا التَّخَيُّليَّةُ

افْرِدِ الغِطاءَ عَلَى الأَرْضِ، وَانْثُرِ المَلابِسَ عَلَيْهَا. تَخَيَّلْ مَعَ طِفْلِكَ أَنَّ الغِطاءَ عِبارَةٌ عَنْ مَاءٍ بِدَاخِلِهِ تِمْساحٌ.
قُلْ لِطِفْلِكَ: عَلَيْنَا أَنْ نَقْفِزَ فَوْقَ المَلابِسِ عَلَى أَنَّهَا صُخورٌ فِي النَّهْرِ، وَأَخْبِرْهُ أَنَّهُ بِأَمَانٍ، وَلَا يَسْتَطيعُ التِّمْساحُ الوَهْميُّ الإِمْساكَ بِهِ طَالَمَا يَقْفِزُ عَلَى المَلابِسِ،
وَاسْتَمْتِعْ مَعَهُ بِهَذِهِ اَللُّعْبَةِ.

TM and ©2020 Sesame Workshop.