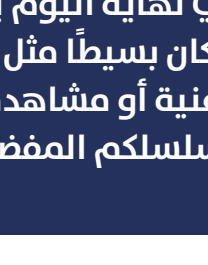


سنة ١٣-١٨

١٠ نصائح لآباء وأمهات المراهقين من

١ اعتنوا بأنفسكم

- تحدثوا مع صديق أو شخص مقرب كل يوم
- خذوا فترة قصيرة من الراحة



افعلوا شيئاً في نهاية اليوم يساعدهم على الاسترخاء ولو كان بسيطاً مثل دوش دافئ أو الاستماع لأغنية أو مشاهدة حلقة من مسلسلهم المفضل

تربية المراهقين والتعامل معهم ليس شيئاً سهلاً، لكن في هذه الأوقات قد تكون أكثر تحدياً، فالانعزال الاجتماعي تغيير ضخم بالنسبة للمراهقين الذين تنمور حياتهم حول دوائرهم الاجتماعية وأصدقائهم، هذه بعض النصائح لتجلبوا هذه الفترة سهلة عليهم وعليكم.

جربوا هذه الخطوات لتساعدكم على مواجهة التوتر والضغط العصبي



إذا كنتم تشعرون بالضغط النفسي أو أنكم لا تستطيعون التأقلم مع ما يحدث

اتصلوا بالخط الساخن للأمانة العامة للصحة النفسية ٠٨٠٠٨٨٨٧٠٠٠ من أي خط أرضي أو ٢٢٠٨١٦٨٣١ من أي تليفون محمول

إذا كنت تتعرضين للعنف المنزلي

اطلبي المساعدة من خلال الخط الساخن 10110 التابع لمكتب شكواي المجلس القومي للمرأة

حافظوا على نظام غذائي صحي



يتحتاج المراهقون إلى غذاء صحي ليساعد أجسامهم التي تنمو بسرعة، ويحميهم من الأمراض مثل السمنة والالتيميا

اتبعوا العادات الصحية

كونوا قذوة للأولادكم في سلوكيات النظافة والحماية من العدوى

اجلسوا بديكم بالماء وجوهمكم بأيديكم

حافظوا على مسافة مترين على الأقل من أي شخص تظهر عليه أعراض البرد أو الإنفلونزا

اغسلوا أيديكم بالماء لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية

عند العطس والكحة يغطي فمكم باليدين ثم رمي المنديل وغسيل اليدين بعدها مباشرة

حافظوا على نظافة المنزل

ادعموا أولادكم عاطفياً

ساعدوهم على عمل خطة يومية منتظمة؛ تعطي الخطط شعوراً بالأمان وتساعدكم على التعامل مع تقلبات الوجود الحالي، تبنوا بعض البؤبؤ الروتينية في اليوم كمواعيد الطعام والنوم ووقت الأسرة وأعوهم الفرصة لاختيار باقي أنشطة اليوم ليساعدوا بعض التحكم في حياتهم. صدقوا مشاعرهم: هذا الوضع صعب علينا جميعاً، لكنه أصعب عليهم، تذكروا أنهم -على عكسنا- ليست لديهم خبرات كثيرة بالصعوبات والأزمات لساعدوهم على التعبير عن مشاعرهم: لاحظوا متى يشعرون بالإحباط، كونوا صبورين وتكلموا معهم عن مشاعرهم: "أنا لاحظ أنك متفاني النهاردة زيادة، اسألك إزاي؟" علموهم التعامل مع التوتر بالتكرير على شيء، أذكر: وصف أي شيء أمامهم بثلاثة صفات (حذاء أسود، حذاء صغير، حذاء لامع) - أو إنشاء كرة عدداً معيناً من المرات والتركيز على العدّ لساعدوهم أن يفهموا على اتصال بالصدقائهم عبر التليفون أو الإنترنت

كيف نتعامل مع قلقهم تجاه تفشي مرض كورونا (كوفيد-19)؟

استمعوا إليهم ومدقوا شعورهم بالقلق أو الخوف و الإحباط نتيجة للوضع الحالي

بادرهم بالسؤال عن المشاعر وطمنوهم أنهم موجودون لحمايتهم

لا تعوهم يسعروا بقلة الحيلة، يمكننا جميعاً حماية أنفسنا بالالتزام بعادات النظافة والتباعد الاجتماعي

اسألوهم ماذا يعرفون عن المرض، وأجيبوا عن أسئلتهم بصدق، إذا لم تكن لديكم إجابات إبتخوا عنها معاً من مصادر موثوقة

شجعوهم أن يتبعوا عن الأخبار المتلاحقة

املئوا أوقات فراغهم

بأنشطة ممتعة تنمي مهاراتهم

اطلبوا مساعدتهم في ممارسة الرياضة

أقتربوا إليهم زراعة نبتة في الشرفة أو على التافذة

اطلبوا مساعدتهم في ممارسة الرياضة

اهتماماً بشكاهم الخارجي، إذا ساعدوهم في بناء صورة إيجابية عن أنفسهم، يشجعوهم على ممارسة الرياضة معهم، ولكن في صورة طيب، "ممكن تساعديني أبعي رياضة أكرة؟" عار اطلبوا تمرين عشوائي وضع نظرتي، وكنتم، تقري

تدريتي، عار أنتي أو كاتبي صابوني التي بتعطي رياضة؟" ثبوا وقتاً في اليوم لممارسة التمارين سواء

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

٢ حافظوا على التواصل الجيد بين الأبوبين

استمعوا إلى بعضكم

صيغوا الطليات بطريقة إيجابية ومهذبة

اشكروا بعضكم على الأشياء الصغيرة والكبيرة، حتى لو كان فنجان القهوة عبروا عن مشاعرهم السلبية بطريقة لا تنتقد أو تلوم الآخر مثال: "أنا متفانية إلك من يساعد الولاد في المذاكرة"، اقترحوا على الآخر كيف يصلح الموقف ويمنع حدوثه في المستقبل، "هتيسر جداً لو ساعدت الولاد في مذاكرتهم، ممكن بعد كدة تساعدهم الأول وتشوف تحليل الماتش لما يتعاد آخر اليوم"

خذوا هدنة

إذا احتدم النقاش بينكم، توقفوا وابتعدوا عن الموقف ١٠ دقائق

أقضوا وقتاً ممتعاً بجون الأطفال إذا أمكن

شاهدوا فيلم، أكلوا لبعضكم نكتة أو شيئاً مثيراً للاهتمام سمعتموه مؤخرًا، أو اشربوا الشاي في الشرفة في نهاية اليوم

١. تقديم وجبات متكاملة متوازنة تحتوي على عناصر من المجموعات الغذائية الأربعة؛

أمثلة لوجبات صحية للأطفال وغير مكلفة:

المسقة، الكشري مع تقليل الملح، شوربة العدس مع السلطة، الأرز مع الكبد والقوانص، الفول والطعمية مع تقليل الزيت

أمثلة لوجبات صحية للمراهقين والحلويات بين الوجبات:

أصابع الجزر: يقطع الجزر إلى أصابع وتبتل بالكمون وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن

شرائح البطاطا في الفرن: تقطع البطاطا إلى شرائح وتبتل بالكمون والقرفة وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن

قطع التمر مع الشوفان: يهرس التمر ويمزج مع الشوفان ثم يبرد في صينية ويقطع إلى مربعات ويقدم للأطفال كبدائل للحلوي الجاهزة

٢. تجنب المخبزات واللحوم المقلية وتقليل الملح والسكر والزيت

٣. في الطعام بشكل عام

٤. شرب كميات كافية من المياه على مدار اليوم

٥. تقديم المشروبات الغازية

٦. الإكثار من الأضمة الغنية بالحيد والفيتمينات التي تساعد على الوقاية من الأمراض:

مصادر الحديد: اللوبيا والفاصوليا الشائفة والملوخية والجرجير واللحم والكبد والفراخ

مصادر فيتامين ج: الليمون والبرتقال والجوافة

مصادر فيتامين ب١: السبانخ والجرجير والجزر واللحم والبيض والحليب الحرس على غسيل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملاعق وأدوات طهي نظيفة

٣ حافظوا على نظام غذائي صحي

تقديم وجبات متكاملة متوازنة تحتوي على عناصر من المجموعات الغذائية الأربعة؛

أمثلة لوجبات صحية للأطفال وغير مكلفة:

المسقة، الكشري مع تقليل الملح، شوربة العدس مع السلطة، الأرز مع الكبد والقوانص، الفول والطعمية مع تقليل الزيت

أمثلة لوجبات صحية للمراهقين والحلويات بين الوجبات:

أصابع الجزر: يقطع الجزر إلى أصابع وتبتل بالكمون وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن

شرائح البطاطا في الفرن: تقطع البطاطا إلى شرائح وتبتل بالكمون والقرفة وملعقة زيت ثم تخبز في الفرن

قطع التمر مع الشوفان: يهرس التمر ويمزج مع الشوفان ثم يبرد في صينية ويقطع إلى مربعات ويقدم للأطفال كبدائل للحلوي الجاهزة

٢. تجنب المخبزات واللحوم المقلية وتقليل الملح والسكر والزيت

٣. في الطعام بشكل عام

٤. شرب كميات كافية من المياه على مدار اليوم

٥. تقديم المشروبات الغازية

٦. الإكثار من الأضمة الغنية بالحيد والفيتمينات التي تساعد على الوقاية من الأمراض:

مصادر الحديد: اللوبيا والفاصوليا الشائفة والملوخية والجرجير واللحم والكبد والفراخ

مصادر فيتامين ج: الليمون والبرتقال والجوافة

مصادر فيتامين ب١: السبانخ والجرجير والجزر واللحم والبيض والحليب الحرس على غسيل اليدين باستمرار قبل تحضير الطعام واستخدام ملاعق وأدوات طهي نظيفة

٤ اتبعوا العادات الصحية

كونوا قذوة للأولادكم في سلوكيات النظافة والحماية من العدوى

اجلسوا بديكم بالماء وجوهمكم بأيديكم

حافظوا على مسافة مترين على الأقل من أي شخص تظهر عليه أعراض البرد أو الإنفلونزا

اغسلوا أيديكم بالماء لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية

عند العطس والكحة يغطي فمكم باليدين ثم رمي المنديل وغسيل اليدين بعدها مباشرة

حافظوا على نظافة المنزل

٥ اتمنوا أوقات فراغهم

اضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

اضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط

أضبطوا إعدادات الخصوصية لتطبيقات التواصل الاجتماعي والألعاب

غطوا كاميرات اللاتوب والكمبيوتر في حالة عدم استعمالها

أضبطوا إعدادات الإشراق العائلي على أجهزة الموبايل والتابلت من إعدادات الشريط