

النشرة الإخبارية الخامسة لأولياء الأمور – نيسان/أبريل 2025

"الموضوع: "الإيقاع، العلاقة والربيع – دعم التنظيم الذاتي للطفل من خلال الحضور الأبوي الواعي

، أعزائي الآباء ومقدمي الرعاية،

يحمل الربيع في طياته وعدًا بالتجدد. كما يتغير إيقاع الطبيعة وتزداد ساعات الضوء وتفتتح الأزهار، كذلك يدعونا أطفالنا، بصمت، أن ننظر إليهم بعيون جديدة.

خلال عطلة عيد الفصح، عندما تتباطأ وتيرة الحياة وتتغير الروتينات اليومية، نتاح لنا فرصة نادرة لنهدأ قليلاً، ونلاحظ أنفسنا وأطفالنا والإيقاع الذي يربطنا ببعضنا البعض.

بعض العائلات تسافر إلى قراها الأصلية، وأخرى تبقى في المدينة. ولكن أينما كنّا، تتغير الإيقاعات الداخلية، وفي هذا التغيير فرصة لاكتشاف كيف يشعر أطفالنا وكيف يتعلمون تنظيم أنفسهم.

في هذه النشرة، أود أن أدعوكم للتفكير في مفهوم أساسي: **التنظيم الذاتي**. قد يبدو هذا المصطلح تقنياً، لكنه في الواقع يتعلق بجوهر الحياة العاطفية والاجتماعية للطفل:

- كيف يهدأ الطفل عندما يكون منزعاً
- كيف ينتظر دوره
- كيف يستخدم الكلمات بدلاً من الصراخ
- كيف يعبر عن خيبة الأمل دون أن يؤذي نفسه أو غيره
- كيف يحافظ على التركيز وسط المشتتات

التنظيم الذاتي لا يُعَلَّم بالكلمات فقط – بل يُبنى من خلال العلاقة. عندما يشعر الطفل بالأمان والثبات والدفع، وعندما نراقبه نحن الكبار بحب دون سيطرة مفرطة، يبدأ تدريجياً في اكتساب القدرة على التوقف، التفكير قبل التصرف، والتعرف على مشاعره والتحكم بها.

كل الأطفال يبدأون رحلتهم في التنظيم ونحن بجانبهم. الطفل الرضيع لا يستطيع تهدئة نفسه. عندما يبكي أو يشعر بالجوع أو الألم أو التعب، يحتاج إلى شخص – صوت، حضن، نظرة. هذا ما نسميه **التنظيم المشترك**.

وبعدها، في سن ما قبل المدرسة (3-6 سنوات)، يبدأ ما نسميه **التنظيم التبادلي**: حيث يبدأ الطفل بالتناغم معنا، تقليدنا، والتعلم من نغمة صوتنا وإيقاع مشاعرنا.

وبعد سن 6-7 سنوات، إذا تلقى الدعم الكافي، يبدأ في تطوير التنظيم الذاتي تدريجياً: يستطيع التوقف، التنفّس، التفكير، واختيار كيف سيتصرف.

لكن حتى عند هذا السن، لا يكتمل التنظيم الذاتي بطريقة سحرية. هو مسار يستمر مدى الحياة. ولكل طفل خاصة أولئك الذين يواجهون تحديات تعليمية أو تطويرية أو عاطفية – **إيقاعه الخاص وزمنه الخاص** –

ما يجب أن نتذكره هو أن التنظيم لا يُبنى في العزلة – بل يُبنى داخل العلاقة. وهنا يكمن دوركم العظيم. عندما تكونون حاضرين – ثابتين، هادئين، متاحين عاطفياً – يصبح إيقاعكم هو إيقاع طفلكم أيضاً.

أنشطة عيد الفصح التي تعزز التنظيم الذاتي

فيما يلي 20 نشاطاً بسيطاً وعملياً ومنخفض التكلفة يمكنكم ممارستها مع أطفالكم أو أطفال الأقارب والأصدقاء خلال عطلة الفصح. كل نشاط يدعم جانباً من جوانب التنظيم الذاتي: التركيز، الانتظار، التهئية الجسدية والعاطفية، التعبير والارتباط.

1. **سلة الربيع:** اجمعوا معاً أوراق الشجر والزهور والحجارة. يُفعل الحواس ويُعزز الهدوء من خلال الملاحظة.
2. **احتضان شجرة:** ضعوا أيديكم على جذع الشجرة وتنفسوا بعمق. يمنح الإحساس بالثبات ويُخفف التوتر.
3. **صنع عش للطيور:** باستخدام مواد طبيعية. يُشجع على الرعاية والتركيز.
4. **المشي مع مهام حسية:** ابحثوا عن أصوات أو روائح أو مشاهد. يعزز الحضور في اللحظة.
5. **خبز كعك العيد أو الكعك التقليدي:** العجن والتشكيل والانتظار حتى ينضج – يعزز الصبر والتعاون والإيقاع.
6. **تلوين البيض:** يُعلم تقبل العيوب والتركيز على العملية بدلاً من النتيجة.
7. **رواية قصة عيد الفصح من أحد الكبار:** الجدة، الجد، العم أو العمة يشاركون ذكرياتهم. يُعزز التواصل العاطفي والانتماء.
8. **إشعال شمعة و30 ثانية من الصمت:** يعزز السكون الداخلي والهدوء.
9. **بطاقة يدوية أو رسم مع أمنية:** يعزز التعبير عن المشاعر والاتصال بالآخرين.
10. **ألعاب في الفناء:** مثل القفز بالحبل أو لعبة "الغميضة". تُنظم الطاقة وتُشجع التعاون.
11. **لعبة الكرة:** رمي أو تصويب الكرة. تُطور التحكم في الاندفاع والانتباه للقواعد.
12. **بناء بالأخشاب أو الحجارة:** يُعزز التركيز والإبداع والتعاون.
13. **الرقص والتوقف:** الرقص ثم التجمّد عند توقف الموسيقى – يُدرّب على ضبط النفس والاستماع.
14. **كلمات هادئة قبل النوم:** قول شيء لطيف قبل النوم. يدعم الأمان العاطفي.
15. **رسم خريطة ذكريات:** أين ذهبنا، كيف شعرنا؟ ينظم التجربة ويمنح مساحة للتعبير.
16. **زراعة نبتة صغيرة:** معاً نزرع ونراقب نموها. يُنمي الصبر والإحساس بالمسؤولية.
17. **ساعة الصمت:** نضبط مؤقتاً لدقيقة من الهدوء التام. يساعد في التوقف الداخلي والتنفس الواعي.
18. **أحجية أو مكعبات تركيب:** يُنمي التركيز والصبر.
19. **المشي على إيقاع القلب:** نضع يداً على القلب ونمشي على هذا الإيقاع. يُعزز الوعي الجسدي.
20. **سمي الشعور "أمام المرأة":** نلعب بتعابير الوجه. يُساعد على التعرف على المشاعر وتسميتها.

:وفي الختام، أمنية من القلب

،أتمنى أن تكون هذه العطلة جسرًا للارتباط بأطفالنا. ليس فقط من خلال التقاليد، بل من خلال النظرة والصبر، والحضن، والحضور اليومي.

التنظيم الذاتي لا يُبنى بالكلمات. يُبنى بالحضور والعلاقة، بالوقت مع الطفل، وبالوقت المشترك.

أتمنى لكم فصحاء هادئًا، مشرقًا، وملينًا بالمعنى.

مع لحظات تُنظّم... وعلاقات تدوم.

،مع الاحترام والتقدير

أنطونيوس بينتيديس

الأخصائي الاجتماعي

رياض الأطفال 4، 107، 122، 123 و 148 – أثينا