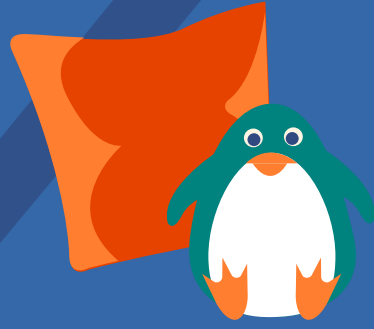


خصّصوا ركناً مريحاً وجّهزوه في منزلكم

يمكن للآباء والأمهات أن يتعاقدوا مع أولادهم لإنشاء فُسحة مخصصة
لتهدئة الأعصاب عند اندلاع المشاعر والانفعالات العاطفية.

باشروا في مساعدة أطفالكم على اختيار الأشياء التي يشعرون بأنها ستفيدهم عندما يحلّ بهم الارتباك
أو الاستياء والقلق أو الغضب. إليكم فيما يلي بعض الاقتراحات عمّا يُحبّد استخدامه وقوله.



وسائد مريحة وبطانيات
ودُمى محشوة

"أضرب/أضربي الوسادة بدلاً من أن تضرب/تضربي أخاك."
"يمكنك التحدّث إلى الدمية المحشوة الخاصة بك عن مشاعرك."



موسيقى

أو آلة موسيقية

"الاستماع إلى الموسيقى الخاصة بك التي
لا يستطيع أحد الاستماع إليها."



كتب ومجلات

ومستلزمات الرسم

"سيكون هذا الكتاب في الركن المريح
المخصّص لك كلما كنت بحاجة إليه."



لفائف فقاقيع، دوّار المتململين،

عجينة اللعب

"تبين/تبيني مدى سرعتك في تفقيع كل هذه الفقاقيع."
"أهرس/أهرسي عجينة اللعب حتى تصبح مسطحة بقدر
ما يمكنك عليه."

تعاونوا مع بعضكم
لإنشاء وتجهيز ركنكم المريح

تحدّثوا عن ماهية القواعد التي يجب أن تسري
لاستخدام الفُسحة وكيفية استخدام الأشياء الموجودة
فيها على أحسن وجه عند الشعور بالاستياء والانزعاج.

للحصول على الدعم غير الإكلينيكي للأشخاص الذين يعانون من ضغوط
نفسية مرتفعة بسبب كوفيد-19، تفضّلوا زيارة الموقع الإلكتروني
walistens.org أو الاتصال هاتفياً بالرقم 833.861.0211.

للحصول على موارد محلية بشأن كوفيد-19،
تفضّلوا زيارة الموقع الإلكتروني srhd.org/covid19