



## نحو التمكين الذاتي

من الطبيعي أن ترغب في أن تصبح قوة إيجابية في حياة طفلك. وتتمثل الطريقة المهمة لفعل هذا الأمر في أن تصبح قوة إيجابية في حياتك الشخصية. وبهذه الطريقة، يتعلم الطفل مباشرةً من المصدر الأصلي معنى ممارسة الاعتناء بالنفس وتقوية الثقة بالنفس وتعزيز المرونة النفسية.

- الاعتناء بالنفس يعني أن تفعل بطريقة استباقية الأشياء التي تحمي الصحة والسعادة والرفاهية
- تقدير الذات يعني تمييز قيمة الذات والإيمان بصلاحتها بقدر كافٍ وأنت جدير بالحب والعطف والاحترام
- المرونة النفسية تشير إلى إدارة الضغط النفسي والتأقلم مع التغيير والتعامل مع الأوقات العصيبة لتجاوزها والنهوض بعد الكبوات

تختلف المواقف التي يتعرض لها كل إنسان وكذلك المسؤوليات المنوطة به فضلاً عن احتياجاته. وعليه، لنشرع في تدريب بعنوان "املا المساحة الفارغة" لتحديد الموجز لبعض الطرق التي يمكنك ممارستها للتعايش مع هذه القيم لدعم رفاهيتك وسعادتك.

### ممارسة الاعتناء بالنفس

1. لتناول أطعمة مغذية، يمكن أن \_\_\_\_\_
2. للحصول على نوم بجودة عالية، يمكن أن \_\_\_\_\_
3. للحفاظ على النشاط البدني، يمكن أن \_\_\_\_\_
4. لإيجاد وقت للاسترخاء، يمكن أن \_\_\_\_\_
5. ثلاثة أشياء أستمتع بها هي \_\_\_\_\_

### تقوية تقدير الذات

1. ثلاثة أشياء تعجبني في ذاتي هي: \_\_\_\_\_
2. ثلاث من نقاط القوة لدي هي: \_\_\_\_\_
3. ثلاثة مجالات يمكن أن أتحسن فيها هي: \_\_\_\_\_
4. ثلاث طرق أصبح بها أكثر لطفًا تجاه نفسي هي: \_\_\_\_\_
5. ثلاث أشياء يمكن أن أحذفها من قائمة "الواجبات" لتقليل الضغط النفسي هي: \_\_\_\_\_

## تعزيز القدرة على التكيف والصمود

1. آخر صعوبة تغلبت عليها كانت \_\_\_\_\_
2. أفراد يمكن اللجوء إليهم طلبًا للدعم منهم \_\_\_\_\_
3. في المرة التالية التي أشعر فيها بالضغط النفسي الشديد، يمكن أن \_\_\_\_\_ لمساعدة نفسي على الشهور بمزيد من الهدوء.
4. هدف حقيقي لديّ يتمثل في \_\_\_\_\_  
يمكن لي إنجازة بحلول \_\_\_\_\_
5. ثلاثة أشياء تبيّن فيّ روح الأمل هي: \_\_\_\_\_

## علاوةً على ما سبق: استمتع بلحظات تحتفي فيها بالخير في ذاتك وفي حياتك أملاً المساحة الفارغة:

1. أشعر بالامتنان تجاه \_\_\_\_\_
2. شيء تعلمته مؤخرًا هو \_\_\_\_\_
3. نكزى أعتز بها هي \_\_\_\_\_
4. شيء يجعلني أضحك هو \_\_\_\_\_
5. بصفتي ولي أمر، أشعر بالفخر من مدى نجاحي في \_\_\_\_\_

### المصادر:

- American Psychological Association. Building your resilience. آخر تحديث في 1 فبراير 2020.
- Child Mind Institute. Parents passing anxiety to children | Anxious parents. تمت المراجعة في 2 أبريل 2024.
- HealthDirect. Self-esteem and mental health — signs, causes and how to improve. تمت المراجعة في فبراير 2024.
- Mayo Clinic. Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk. 21 نوفمبر 2023.
- Mind. How can I improve my self-esteem? منشور في أغسطس 2022.
- Mind. Managing stress and building resilience — tips. منشور في مارس 2022.
- NHS. Raising low self-esteem. تمت المراجعة في 2 مارس 2024.
- Parents League of New York. Parenting and self-doubt: Tools for overcoming parental anxiety. منشور في 11 أكتوبر 2023.
- ReachOut. Be a confident parent | Supportive parenting. آخر وصول في 23 يوليو 2024.



لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم الطوارئ 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو رقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة، أو أذهب إلى أقرب مرفق رعاية صحية متنقل وغرفة طوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. نظرًا لاحتمال تضارب المصالح، لن يتم تقديم الاستشارات القانونية بشأن المشكلات التي قد تنطوي على إجراء قانوني ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات بشكل مباشر أو غير مباشر (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته، لا سيما الخدمات المخصصة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عامًا، في جميع المواقع ويخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف التجربة و/أو المستويات التعليمية لموارد "حلول للسعادة والرفاهية العاطفية" بناءً على متطلبات العقد أو المتطلبات التنظيمية المعمول بها في الدولة. قد يتم تطبيق استثناءات وقيود على التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum+ Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

WF14178131.144984-112023 OHC