

اغلاق

اغلاق

لإراءة صحيفة  
بانوراما  
أضف لناسيفنون  
اتصل  
\*55"صار  
اسمك  
ع  
الهوية"

## مقالات articles

### هل ضمنت طفلك اليوم؟ بقلم: ريفكا فيشمان ورائية مرجية

07:22:43 2018-01-06

من بين كل الأيام الغريبة التي واجهناها في السنوات الأخيرة، "يوم ضم أطفالك" يبدو انه واحدا من أكثر الأيام الدولية روعة وإيجابية ولكن اغبييتنا لا يعرفون قصة ذلك اليوم .



www.panet.co.il

الصورة للتوضيح فقط

في عام 2008 تم إنشاء يوم " ضم أطفالك" من قبل ميشيل، والدة مارك البالغ من العمر ثماني سنوات، الذي توفي فجأة من سرطان الدماغ. بدأت ميشال عطلة من الحزن العميق إذ عرفت ان لم يعد بإمكانها ان تعانق او تضم ابنها بعد اليوم ، ورغبة منها في جعل الآباء لا يندمون أبدا أنهم لم يضموا طفلهم بما فيه الكفاية. ولا سيما ان هذا الشيء بغاية الأهمية وله معنى كبير ولا يمكن الاستغناء عنه. لقد أثبت عالم العلم منذ فترة طويلة ان الضم صحي وهو عبارة عن لمسة محبة ودافئ عندما نضم او نلمس أحدا، تنتج أجسادنا هرمونا يقلل من القلق والتوتر ويتحول الى فيتامين للروح لإجراء محادثة عادية مع الآخرين، نحن بحاجة الى كلمات، ولكن الضم هو وسيلة عالمية للتعبير عن الحب دون كلمات. أولئك الذين لا تتواصل معهم في الكلمات، مثل الرضع أو الأطفال الصغار، الذين يحتاجون الضم أكثر من أي شيء آخر. ان الحاجة البيولوجية للاتصال الدافئ هو صحيح لجميع الحيوانات. ومن المفيد جدا أنه عندما يفقد أحد الوالدين، توفر حدائق الحيوان الجديد بديلا عن الآباء والأمهات ليضمهم - سواء كان دمية أو احد الوالدين بالتبني. وهناك عنق يسمح لهم لإظهار الدفء وتعزيز التواصل معهم، في الطريقة التي يفهموها ويقدرها حاولوا التذكر عندما يبكي طفلك بصورة هستيرية، وانتت تطعمه، أو تغير له الحفاضات و او تقوم معه بأي شيء آخر ليتوقف عن البكاء، وفجأة تقوم برفعه على ايديك وتضمه ويتوقف عن البكاء عنق محب يجعل كل الفرق.

هنا ثمانية أسباب لماذا من المهم أن تضم أطفالك كل يوم:

1. الضم يساعد الطفل على الشعور بالأمان - يحتاج الأطفال مودة الوالدين من أجل أن يشعر انه محصن نفسيا ، وليعرف انه محبوب من غير شروط الاتصال عن طريق الضم ، يبني الثقة والإحساس العميق بالأمان عند اطفالنا، ويساعد الطفل على التحرر من مخاوفهم حتى وان اخطأوا او شعروا بخيبة أمل . نحن كأباء لن نتوقف على محبتهم وحميتهم. نفس الأمان يساعد الطفل على تجربة العالم ويعطيه مجال لكي يخطئ من دون خوف، مما يمهد الطريق للاتصال الحقيقي الصادق
2. الضم يساعد اطفالنا على تطوير الثقة بالنفس بطريقة صحية - عن طرق الضم يتعلم الطفل انه محبوب، عن طريق الضم الطفل يبني صورة ذاتية لشخص محبوب ومهم لوالديه والشخصيات الهامة في حياته. ولذلك، فإن الأطفال الذين يتم ضمهم لديهم فرصة للتمتع على أساس عاطفي آمن. الحب الذي يعبر عنه من خلال الضم ورعاية احتياجاتهم، يبني الأساس لثقتهم بأنفسهم مما يساعدهم على رؤية انفسهم بشكل إيجابي استكشاف وتجربة الخبرات التي تشكل شخصياتهم.
3. الضم هو رسالة أننا نفهم مشاعرهم - الأطفال الصغار والكبار أحيانا لديهم صعوبة في التعبير عن مشاعرهم. عندما يشارك الأطفال معك مشاعر أو مخاوف ، بدلا من الكذب أو قول لهم "هذا هراء"، علينا ان نكون لهم الأذن الصاغية والمتعاطفة ودون كلمات - ضمهم وهذا سيسببهم على التعاطف والرحمة.
4. الضم يساعد الأطفال على فهم الحدود - عندما يواجهون اطفالنا صعوبة في التأقلم مع الحدود، غريزتنا الأولى هي أن نغضب ونعاقب. الضم يمكن أن يمنحنا جو للاسترخاء وتوجيهنا الى محادثة تعليمية مع الطفل. يمكن أن يفسر الطفل الضم: "أنا دائما أحبك ولكن علينا أن نتحدث عن سلوكك". عندما يكون الطفل آمنا ويشعر بالرضا، فهو أكثر انتباها وربما يتعلم الدرس بسرعة أكبر وأحيانا أكثر.
5. الضم يجعل أطفالنا سعداء - الضم هو ترياق لمشاعر مثل الشعور بالوحدة والغضب.

08.01.2018

الرئيسية « مقالات



خدمات بانيت

حالة الطقس

ابراج

قلوب حاترة

اغاني وموسيقى

كليات وفديو

صور

اطفال

العاب

نعي

واصل علي طيهمان  
( ابو علي )  
- الناصرة



اخبار محلية
اخبار فلسطينية
عالمية وسياسية
رياضة
شباب وبنات
مقهى بانيت
دنيا ودين
انترنت
كوكيتل
الصحة والمنزل
هنا الناصرة
هنا الطيبة
مقالات



تحتي  
50%  
لتخصيص

زيادة  
كثافة الشعر  
للرجال

شيلي

بصلي

www.panet.co.il

المساعر التي يمنح ان يسرع بها اصعابا في حدير من الاحيان، حتى في الصغر العسوي. في بعض الاحيان يتعرض طفلنا الى نوبة غضب ولا نعرف كيفية التعامل. أحد الحلول هو "عناق الدب" - عناق قوي. إضافة جملة مثل "أنا لن أتركك حتى تهدأ" يمكن أن تفعل خدعة.

6. احتضان تعزيز جهاز المناعة - صحيح، وثبت علميا أن الضم يحرم هرمون الأجسام المضادة التي تحارب الفيروسات المختلفة التي لدينا الجسم، ويقوي جهاز المناعة.

7. الضم يطلق العضلات - عندما نضم، يمكننا أن نشعر في التوتر الجسدي في جسمنا وجسم الآخر ويطلق العنان لنا الضم لن يحرقنا من الألم العاطفي، ولكن يمكن بالتأكيد جعله أسهل بالنسبة له.

8. الضم يعلم أطفالنا العطاء والاستقبال - في بعض الأحيان أطفالنا لا يريدون ان نضمهم. لا تجربوه على التعاون، ولكن لا تتخلوا عن ضمهم حاولوا مرة أخرى في وقت لاحق. ببساطة إذا حولنا الضم إلى عادة الأطفال لا يتعلمون فقط عن الدفء في الحصول على الضم فإنها سوف تبدأ أيضا بفهم الحاجة لإظهار الحب للآخرين عن طريق الضم.

(بقلم: ريفكا فيشمان، مديرة مركز الرعاية النهارية لشركة المراكز الجماهيرية في إسرائيل، ورائية مرجية الناطقة الإعلامية للمجتمع العربي بشركة المراكز الجماهيرية)

لاعلان في موقع بانيت لرفع المبيعات  
وننتائج فورية اتصلوا 09 - 7993993

لمزيد من مقالات اضغط هنا

ارسل لصديق

طباعة

أضف تعقيب

## ماذا يخبرني لك تاريخ ميلادك؟

هذه الاعلانات قد تهكم

**مطلوب**  
عمال  
لمصنع  
بلاستيك  
بمنطقة طبريا

**خميس سوق**  
للخضار والفواكه  
والمواد الغذائية  
-الزرزير

חפן קבלנים  
והנדסה בע"מ  
מطلوب  
מدير عمل  
"מנהל עבודה"  
للعمل في  
منطقة الشمال

ساعدونا  
بالعشور  
على  
كلبنا  
-التفاصيل

مطلوب  
مدير  
عمل  
لشركة  
بناء  
-التفاصيل

مطلوب  
مديرة / موظفة  
لمكتب تأمينات  
في كرميل  
في كرميل  
بونولس  
BONUS  
INSURANCE AGENTS

عرض نهاية الاسبوع  
9-10  
-رهط

مطلوب  
عمال  
لمصنع  
بلاستيك  
بمنطقة طبريا

كلية الهندسين سخنين  
إبتداء التسجيل  
تسعة الدراسية  
(03 / 2018)  
04-661155/6

חפן קבלנים  
והנדסה בע"מ  
מطلوب  
מدير عمل  
"מנהל עבודה"  
للعمل في  
منطقة الشمال

تهنئة لاستاذي  
البروفيسور  
محمد  
عيساوي  
- كفر مندا

مركز  
ديمة  
للاخصاب  
د. امانى مرمش  
علاج مشاكل العقم  
وتأخر الانجاب - نابلس

مطلوب  
مديرة / موظفة  
لمكتب تأمينات  
في كرميل  
بونولس  
BONUS  
INSURANCE AGENTS

خميس سوق  
للخضار والفواكه  
والمواد الغذائية  
-الزرزير

اول فرع  
بالوسط  
العربي  
ترقبوا الافتتاح  
الطيرة

50%  
لتخصيص  
زيادة  
كثافة الشعر  
للرجال

مطلوب فوراً  
لشركة عتيد  
بالمثلث عمال وعاملات  
لشركات تسويق  
المواد الغذائية

فحص استرجاع  
فريقية مجاناً  
لمزبائن الذين معاشهم  
فوق 6500 ش.ج.  
م تستحق .. لن تدفع

عدنا لكل شيء  
بشيكلة  
cofix  
اضغط للتفاصيل

مطلوب بعد الجيش  
=  
بدناش عرب !

تعلن شركة ايسكو  
للتسويق والتوزيع  
عن حاجتها  
لمندوبي  
مبيعات  
لجميع المناطق

بانوراما  
باصح  
مطلوب

ممول  
بهيرين؟ آل تدلغي عل  
الكتبة הזו  
كلليت

استدعي الشرطة لأن الحلاق  
حوّله إلى مهرج !

ممول  
הפתרון המבריק למי שאין  
ממ"ד  
שיפור מיון ביתי מידי | מגן

البيرة: ندوة حوارية تطالب  
بتخفيض سن الترشح في  
الانتخابات المحلية

حتى لا تخدع قلبك .. ما الفرق  
بين الحب والإعجاب !؟

لا רק ביטקוין:  
הפילוסופיה של המטבעות  
הווירטואלים  
ynet

Recommended by

التعليقات

اداعة القران الكريم

بصوت السديس

بصوت عبد الباسط

روايا الموقع

تلفزيون بانيت

اغاني mp3

افلام عربية

مطلوب للعمل

عالم السيارات

حالة الطقس

ابراج

مسلسلات عربية

مسلسلات تركية

ترفيه ونداعة

حفلات تخريج

؟شو شباب شو  
صبايا؟ : هل  
الاستجابة لمطالب  
المعلمين من قبل  
الجهات المسؤولة  
بالنسبة لمعاشاتهم  
انلجت صدوركم ؟

نعم

كلا

لا يهمني

صوت

عدد المصوتين 1550

اغلاق

للإهداء صحيفة  
**بانوراما**  
اضغط هنا

بيبيفون  
**اتصل**  
**\*55**

"صار  
اسمك  
ع  
الهوية"

اقتصاد

قلوب حائرة

فن

رسوم متحركة

افلام كرتون

العاب فلاش

صور ومناظر

استشارة

اليوم صور

اطفال

موقع اخبارية بالعربية

صحيفة القدس العربي

راديو سوا

CNN بالعربية

راديو مونتني كارلو

الشرق الاوسط

bbc بالعربية

اغلاق

تخصي  
**50%**  
لتخفيض

**زيادة  
كثافة الشعر  
للرجال**

شيلي

يوسف

**Hair Center**  
للرجال