

التشجيع على ممارسة الرياضة

تُعد ممارسة الرياضة وسيلة رائعة للأطفال للتعامل مع التوتر وتخفيف مشاعر القلق والاكتئاب. بل إن ممارسة النشاط البدني مع أطفالك أفضل بكثير. وهي عادة صحية لعقلك وجسمك، وقد تكون ممتعة جدًا لكم.

تُعد ممارسة الرياضة أيضًا طريقة جيدة لمقاومة آثار التوتر المدمر. وقد تقلل من خطر الإصابة بالسمنة والمشاكل الصحية الأخرى مثل داء السكري وأمراض القلب. وقد يساعد النشاط البدني اليومي للأطفال في تحسين السلوك والتركيز، وتقوية جهاز المناعة، وتقليل هرمونات التوتر، وكلها جوانب قد تتأثر بتجارب الطفولة السلبية (ACEs).

فيما يلي بعض الأفكار لمساعدة أطفالكم على ممارسة الرياضة بشكل كافٍ:

- **أطفئوا الشاشات.**
شجعوا اللعب النشط داخل المنزل أو خارجه. واجعلوا الأنشطة البدنية مثل المشي المنتظم أو السباحة جزءًا من الحياة الأسرية. وقللوا من وقت استخدام الشاشات، بما في ذلك الهواتف والتلفزيونات وغيرها من الأجهزة التي تعرض الشاشات، إلى ساعة واحدة في اليوم. ويجب عدم تشجيع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 شهرًا على قضاء وقت أمام الشاشات باستثناء الدردشة عبر الفيديو (حتى يتمكنوا من التحدث مع العائلة أو الأصدقاء أو الأجداد). ويجب ألا يشاهد الأطفال من عمر 18-24 شهرًا الشاشات بمفردهم.
- **خططوا مسبقًا للعب.**
احرصوا على أن يكون لطفلكم وقت ومكان للعب. وإذا لم تكن ممارسة الرياضة أولوية، فلن يحدث ذلك. ضعوا في تقويمكم خططوا لنزهات عائلية نشطة. سيعزز اللعب معًا من صحة الأسرة القوية ويوفر أيضًا فرصة رائعة للترابط بين أفرادها.
- **قدموا ألعاب أطفال نشطة.**
فكّروا في الكرات وأطواق الهولا هوب. وتابعوا البحث عن الدراجات ثلاثية العجلات وألعاب الركوب المستعملة. وقد يساعدكم مجرد اقتناء هذه الأشياء ويساعد طفلكم في قضاء وقت ممتع ونشط. اسألوا أخصائي الخطوات الصحية عن قائمة بالمتنزهات المجتمعية القريبة والموارد الأخرى التي تدعم اللعب النشط.

المصادر

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> نقلًا عن
Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
Noll, J. G., Trickett, P. K., Susman, E. J., & Putnam, F. W. (2006). Sleep disturbances and childhood sexual abuse. J Pediatr Psychol, 31(5), 469-480. doi:10.1093/jpepsy/jsj040
Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. Sleep Med Rev, 7(6), 491-506.
Wolke, D., & Lereya, S. T. (2014). Bullying and parasomnias: a longitudinal cohort study. Pediatrics, 134(4), e1040-1048. doi:10.1542/peds.2014-1295

