

# حركة Fostering Joy

## المصادر:



[Welcome قسيمة  
to Holland  
\(قسيمة أم\)](#)



[حركة Fostering  
Joy](#)



[كيف تكتشف الفرح  
في الأوقات العصيبة](#)



[دوة Fostering Joy  
على الإنترنت  
\(مرر لأسفل الصفحة\)](#)

- حركة Fostering Joy (وترجمتها تعزيز الفرح) عبارة عن جهود تعاونية بين منظمين، هما منظمة The Institute ومنظمة (HV) Hands & Voices. وهي حركة مهنية ومن أولياء الأمور أطفال. حيث تركز منظمة HV على الدعم والتوعية المتعلقة بتعزيز الفرح (Fostering Joy) للآباء والأمهات، بينما تقدم منظمة The Institute المعلومات والدعم للمهنيين المتخصصين.
- حركة Fostering Joy تحتفي بروعة تربية الأطفال الصم والضعاف السمع (DHH).
  - شعور الفرح هو شعور وجداني إيجابي قوي ومؤقت ناتج عن انسجام صائب بين هويتنا وبين اللحظة التي نعيشها.
    - الفرح شعور داخلي. أما السعادة فهي تعبير خارجي. الفرح يتحمل المشقة والصعاب ويرتبط بالمعنى والغرض. فالشخص يسعى وراء السعادة ولكنه يختار الفرح.
  - تربية الأبناء رحلة. وعندما تتحول رحلتنا في تربية أبنائنا وتحيد عما توقعناه فقد يؤدي ذلك إلى مشاعر لم نرغب فيها. لكن التفكير في هذه المشاعر والحديث عنها من الطرق الصحية لتقبل هذه الصعاب التي تقابلك في رحلة أسرته.
  - تدرك حركة Fostering Joy أن تنشئة الأطفال الصم وضعاف السمع صعبة، إلا أنه حتى في خضم الأوقات العصيبة من الممكن أن نجد الفرح.
  - وقد أثبتت الأبحاث أنه أينما ركزت انتباهك، "جددت" عقلك. فعندما تخلق عن عمد لحظات أو عادات للتركيز على الفرح فإنك تستطيع خلق ميول إيجابية نحو نفسك والآخرين ونحو أوضاعك.
    - "الفرح الذي نشعر به لا يرتبط كثيرًا بظروف حياتنا ولكنه يرتبط ارتباطًا تامًا بما نركز عليه في حياتنا." - قول مأثور لـ "راسل إم نلسون"
  - من الأفعال المقصودة في تعزيز الفرح الاستمتاع بلحظات الفرح مع أطفالك وإدراك نموهم المذهل خلال رحلة تعلمهم واكتسابهم المهارات الجديدة.
    - التركيز على لحظات الفرح يساعد في تجنب القلق والتركيز على الروابط الطبيعية والودية بين الطفل والوالدين.
  - هدف حركة Fostering Joy هو تهيئة وتشجيع التفاعل الودي والداعم في اللحظات الأسرية اليومية. ومن أفكار تعزيز الفرح:
    - جد شيئًا تكون شاكراً وممتناً له كل يوم، وشاركه مع أسرته أو سجله في مجلة.
    - خصص وقتاً لممارسة شيء من الأشياء التي تستمتع بها وأشرك طفلك معك فيه، كالقراءة والبستنة والرياضة والمشي.
    - جد لنفسك رفيقاً للفرح. وهذا الرفيق يكون شخصاً يلتزم بعاداتك المفرحة ويشجعك في الأيام العصيبة.
  - مجلات تعزيز الفرح (Fostering Joy) المقدمة من منظمة HV متاحة بالإنجليزية والإسبانية. ومتاحة أيضاً مجلة أطفال. امسح كود QR الخاص بـ Fostering Joy ليأخذك إلى صفحة إنترنت ستجد فيها المجلات والمزيد من المعلومات.