

# Caring



، مرحبًا بالآباء والأوصياء ،  
نظرًا لأن هذا مفهوم مألوف. CARING مرحبًا بكم في الوحدة الثانية من برنامج "اللطف في الفصل الدراسي". خلال الأسابيع 4-6 القادمة سنتعلم كل شيء عن  
جداً للأطفال في هذا العصر ، فسوف نتوسع في الموضوعات التالية

## عنوان

## الأسئلة التي سنستكشفها

## كيف يمكنك المساعدة في المنزل

### رعاية ذاتية

- كيف يمكننا زيادة مستوى الرعاية الذاتية الشخصية لدينا؟ أي أجزاء من روتيننا اليومي تُظهر نوعًا من الرعاية الذاتية؟

تحدث مع طفلك عن مدى أهمية الرعاية الذاتية مع تقدمك في العمر. ناقش (عواقب سوء الرعاية الذاتية) (التجاوب ، مشاكل الجلد ، إلخ).

### فائدة

- كيف يمكننا استخدام وقتنا وموهبتنا لمساعدة الآخرين حتى دون أن يُطلب منهم ذلك؟ كيف تساعد المساعدة دون أن تلهم اللطف في عائلتنا؟

ناقش الطرق المختلفة التي يمكن لطفلك أن يساعد بها في المنزل. ما هي المجالات التي تحتاج إلى مزيد من المساعدة وكيف يمكنها المساعدة بطريقة تجدها مفيدة حقًا؟

### إمتنان

- كيف تُظهر كلماتنا وأفعالنا للآخرين أننا شاكرين لمن هم وماذا يفعلون لنا؟

ساعد طفلك على ممارسة إظهار الامتنان تجاه كل من البالغين والأطفال فيحياتهم باستخدام الكلمات الرقيقة.

### عطف

- كيف نظهر التعاطف مع الآخرين في عصرنا؟ كيف نظهر تعاطفنا مع الكبار الذين يكافحون؟ كيف تبدو التعاطف بالنسبة لك؟

تحدث مع طفلك عن الأشخاص في مدرستهم الذين قد يعانون. تبادل الأفكار حول طرق إظهار التعاطف معهم.

### تعاطف

- ما هو التعاطف؟ كيف ترتبط الرحمة والتعاطف؟

اربط طفلك بالفرص المتاحة له ليشعر بالتعاطف مع الآخرين الذين يمرون بمواقف مماثلة. على سبيل المثال - تحدث مع صديق في حالة طلاق ، وقم بعمل بطاقة تعافي لصديق مريض ، وما إلى ذلك.

## الأنشطة الرئيسية التي سنقوم بها

- تحديد استراتيجيات الرعاية الذاتية التي تعمل
- تطوير استراتيجيات للمساعدة في رعاية الأصدقاء
- اكتب رسالة لأنفسهم تلهم التعاطف والعمل المجتمعي
- ممارسة التعاطف من خلال سيناريوهات المدرسة / المجتمع المشتركة

إذا كان لديك أي أسئلة حول اللطف في الفصل الدراسي ، لا تتردد في الاتصال بي  
في أي وقت. نحن على طريق اللطف هذا معًا

،بإخلاص

## إجرب هذا في المنزل

في المنزل لتعكس Family Take Five قم بإنشاء ملصق ما تعلمه طفلك في الفصل. اطلب منهم إرشادك خلال النشاط. الهدف النهائي هو الحصول على 5 طرق واضحة للتهنئة في أوقات التوتر.