

Caring



، مرحبًا بالآباء والأوصياء ،
مرحبًا بك في الوحدة 2 من منهج اللطف في الفصل الدراسي! خلال الأسابيع الستة القادمة سنتعلم كل شيء عن الرعاية. سنخصص 30 دقيقة مرة واحدة في الأسبوع لدرسنا الرئيسي ، مع بضع دروس صغيرة مدتها 15 دقيقة موزعة على مدار الأسبوع لمساعدة طفلك على التعمق في المفهوم. سننهي الوحدة بمشروع سنعمل عليه جميعًا معًا

نظرًا لأن هذا الموضوع معروف بالفعل من قبل العديد من طلابنا ، فسوف نتعمق أكثر بينما نستكشف الموضوعات التالية

أهداف هذه الوحدة

- ✓ الاستفادة من أدوات وطرق الرعاية الذاتية لزيادة شعور بتقدير الذات
- ✓ تنمية مهارات التعاطف والتعاطف مع الأشخاص الذين يعرفونهم شخصيًا و الآخر يندخل مجتمعهم
- ✓ تدرب على إعطاء الامتنان وتلقيهم خلال أساس اللطف

عنوان

الأسئلة التي سنستكشفها

كيف يمكنك المساعدة

رعاية ذاتية

- ما مدى أهمية الرعاية الذاتية الخاصة بك؟
- هل تضع أولوية عالية على الاعتناء بنفسك كل يوم؟
- كيف تهتم بنفسك بشكل يومي؟

تحدث مع طفلك حول مدى أهمية الرعاية الذاتية مع تقدمك في العمر وبدء جسمك في التغير. ناقش عواقب سوء الرعاية الذاتية (التجارب ، إلخ ، مشاكل الجلد ، إلخ).

إمتنان

- ما هو أكثر شيء ممتن له في المدرسة وفي المنزل؟
- كيف تُظهر كلماتنا وأفعالنا للآخرين أننا ممتنون لمن هم وماذا يفعلون لنا؟

اكتب قائمة بالأشياء التي تشعر بالامتنان لها كعائلة أو أسرة. تحدث مع طفلك حول كيفية إظهار الامتنان للأشخاص في منزلنا. تحدثهم أن يذهبوا إلى ما هو أبعد من مجرد شكر بسيط

عطف

- كيف تبدو التعاطف بالنسبة لك؟
- كيف تظهر التعاطف مع الآخرين عاصرنا؟
- كيف تظهر تعاطفنا مع الكبار الذين يكافحون؟

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؟

حدد شيئًا ما يجري في الأخبار الآن. كيف يمكننا التعاطف مع بعض الأشخاص الذين نسمع عنهم؟

إجرب هذا في المنزل

كعائلة ، التزم بالتعبير عن امتنان واحد بصوت عالٍ كل يوم لمدة أسبوع. إذا رغبت في ذلك ، اكتب امتنانك واحفظه في صندوق أو جرة. في نهاية الأسبوع ، اقرأهم جميعًا معًا للتأكيد على الشعور المستمر بالامتنان لما لديك

سنواصل لطفنا في منهج الفصل الدراسي على مدار العام. يرجى الانضمام إلينا في هذه الرحلة باستخدام هذه النشرة والنشاط المنزلي كوسيلة للتواصل مع طفلك فيما يتعلق بمفهوم الوحدة لدينا. لا تتردد في الاتصال بي بأي أسئلة أو تعليقات ونحن نمضي قدمًا ، بإخلاص ،