

لنشرة الإخبارية لأولياء الأمور – فبراير 2025

"الموضوع: "المرونة والذكاء العاطفي لدى الأطفال – دور الآباء

، أولياء الأمور والأوصياء الأعزاء

في هذه النشرة الإخبارية، أود أن أركز على تنمية ثلاث مهارات قيمة للأطفال: فهم والتعبير عن مشاعرهم (الذكاء العاطفي)، المثابرة في مواجهة الصعوبات (المرونة)، وبناء علاقات صحية (المهارات الاجتماعية).

!هذه المهارات ستفيدهم ليس فقط الآن، ولكن طوال حياتهم

يساعد الذكاء العاطفي الطفل على التعرف على مشاعره وإدارتها، كما يعزز التعاطف تجاه الآخرين – أي أن يضع نفسه في مكانهم. تدعم المرونة الطفل في التغلب على النكسات من خلال إيجاد حلول والمحاولة مرة أخرى بدلاً من الشعور بالإحباط. أخيراً، تساعد المهارات الاجتماعية الطفل على الشعور براحة أكبر في العلاقات، والتعاون بفعالية، والتواصل بسهولة.

فيما يلي بعض الأفكار لتحقيق هذه الأهداف

1. عجلة المشاعر

،قم بإنشاء دائرة بسيطة تحتوي على صور أو رموز تعبيرية تمثل مشاعر مختلفة (مثل الفرح الحزن، الغضب، الخوف، الدهشة). يكفي استخدام 5 إلى 8 مشاعر للأطفال في سن ما قبل المدرسة. ومع ذلك، كل طفل فريد من نوعه "كل مساء، اسأل طفلك: "كيف شعرت اليوم؟ سيساعده هذا الروتين على التعبير عن مشاعره وفهمها.

2. "ركن الهدوء"

يمكن أن يساعد إنشاء مكان هادئ في المنزل به وسائد أو كتاب أو موسيقى ناعمة الطفل على الهدوء عندما يكون منزعجاً أو غاضباً. "عندما يشعر الطفل بالتوتر، قل له: "تعال نجلس هنا حتى نشعر بتحسن".

3. "مفكرة الامتنان"

كل يوم، قم بكتابة أو رسم شيء جميل حدث لطفلك. "اسأل: "ما الذي جعلك سعيداً اليوم؟ سيساعد ذلك الطفل على رؤية الجانب الإيجابي من الحياة.

4. ألعاب الأدوار

قم بتمثيل مشاهد صغيرة مع الطفل لمساعدته على فهم الآخرين. "مثال: "ماذا ستقول لصديق يشعر بالحزن؟

5. أهداف صغيرة – نجاحات كبيرة

:حدد أهدافاً بسيطة لطفلك في حياته اليومية، مثل

- "قول "من فضلك"، "شكرًا"، و"آسف".
- مشاركة ألعابه.
- ترتيب أغراضه.

إشجع طفلك عندما يحاول وامتدحه عندما ينجح

التعاون مع المدرسة

التعاون مع المدرسة أمر ضروري. يتشارك الآباء والمعلمون في نفس الهدف: دعم نمو الطفل
يمكنك:

- سؤال المعلمين عن أداء طفلك في المدرسة – خاصة خلال الاجتماعات الدورية.
- مشاركة معلومات مهمة مع المعلمين (مثل إذا كان الطفل يمر بفترة صعبة).
- مناقشة استراتيجيات مع المعلمين لتحسين تفاعل الطفل مع زملائه.

التعامل مع اللحظات الصعبة

جرب التقنيات التالية في الأوقات الصعبة:

- **التنفس العميق:** ساعد طفلك على أخذ أنفاس عميقة عندما يشعر بالتوتر. جرب
 - **تنفس 4-7-8** (شهيق لمدة 4 ثوانٍ – حبس النفس لمدة 7 – زفير لمدة 8)
 - **التنفس المربع** (شهيق 4 – حبس النفس 4 – زفير 4)

يمكنه أيضًا عد أصابعه بدلاً من الثواني

- **الرسم:** شجع طفلك على رسم شعوره بدلاً من التعبير عنه بالكلمات. ثم اسأله عما إذا كان يريد غب في شرح رسمته.
- **سرد القصص:** اقرأ له قصصًا تحتوي على شخصيات تتغلب على التحديات.

أخيرًا، إن حبك، واهتمامك، ووقتك هي أعظم الهدايا التي يمكنك تقديمها لطفلك! من خلال لحظات صغيرة يوميًا، تساعد على أن يصبح أقوى وأسعد وأكثر استقلالية.

شكرًا لك على دعم طفلك في هذه الرحلة الجميلة

أنا متاح لأي مناقشات أو أفكار أو استفسارات

، بكل احترام واهتمام

أنتونيوس بينتيديس

الأخصائي الاجتماعي

رياض الأطفال رقم 4، 107، 122، 123 و148 في أثينا