



مرحباً أيها الآباء والأمهات،

تشجيع الشعور بالتعاطف لدى طفلك يضمن أنه مدرك عاطفياً، وكثير الإهتمام. التعاطف هو مهارة لتخيل شعور الآخرين في موقف معين، والاستجابة وفقاً لذلك. غالباً ما يكون التعاطف أساس للعلاقات القوية. قد تبدو هذه مهارة معقدة لتطورها، ولكن بالتأكيد من الممكن أن تُوَجِّع التعاطف لدى طفلك. بالنسبة للأطفال، فإن تعلم التعاطف يحدث بشكل تدريجي. سوف يفهم طفلك في نهاية المطاف أن الآخرين قد يشعرون بشعور مختلف عما يشعر، وسوف يتعلم الإستجابة لهذه المشاعر بالرحمة والراحة. في هذه النشرة، سيتم تزويدك بالأنشطة التي تغذي التعاطف.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

تقليد التعبيرات

التعليمات:

ضع طفلك على الأرض وجلس أمامه.

ابدأ في عمل تعابير وجه مختلفة.

تحدث إلى طفلك أثناء قيامك بهذه التعبيرات. على سبيل المثال، عند عمل وجه حزين، قل: "أنا حزين" وعند عمل وجه سعيد، قل: "أنا سعيد"

[اضغط هنا](#) للإستماع إلى "Nice to Meet You".

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

وجوه و مشاعر

المواد:

ورق أبيض

أقلام تلوين

التعليمات:

أحضر ورقة بيضاء، قم بقصها إلى دوائر مختلفة الحجم، ساعد طفلك على رسم شعور على كل واحدة. على سبيل المثال، أرسم وجهاً سعيداً على دائرة، ووجهاً غاضباً على أخرى.

عندما تنتهي من رسمهم، أعرض على طفلك كل دائرة. إعمل التعبير على وجهك كما يقول كل تعبير. على سبيل المثال، إذا كنت تنظر إلى دائرة الوجه الحزين، فإجعل وجهاً حزيناً وقل: "هذا وجه حزين، أنا حزين" شجع طفلك على فهم التعاطف من خلال مناقشة مشاعرك معاً.

[اضغط هنا](#) لقراءة "How to Help Your Child Develop Empathy".

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

مكعب التعاطف

المواد:

طبعة لشكل مكعب

مقص

ورق

أقلام رصاص، أقلام تلوين

شريط لاصق

التعليمات:

ساعد طفلك على رسم أو طبع شكل لمكعب.

على كل جنب من جوانب المكعب، أكتب سيناريوهات لمشاعر بسيطة عن صديق مع طفلك، بينما تكتب هذه السيناريوهات، إقرأها لطفلك، بعض هذه الأمثلة:

صديقه لا يريد اللعب معه.

وقع الآيس كريم من الكوز.

يواجه صعوبة مع سحابه.

حصل على هدية من صديق.

إلتقى بصديق جديد.

جرح رجله.

دع طفلك يزين المربعات الموجودة على شكل المكعب.

ساعد طفلك على قص شكل المكعب. إطو الشكل لعمل مكعب وألصقه.

لقد صنعت مكعب للتعاطف، دع طفلك يرمي المكعب وناقش سيناريوهات التعاطف مع طفلك.

[اضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة لتشجيع التعاطف عند الأطفال.

[اضغط هنا](#) لمعرفة كيفية رسم شبكة لشكل مكعب.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

إمش ميلاً في حذائي

المواد:

ورق أو ورق مقوى

مقص

قلم رصاص

أقلام تلوين

التعليمات:

على قطعة من الورق أو ورق مقوى، أرسم حذاءً كبيراً.

إستخدم المقص لقص شكل الحذاء وزينه بإستعمال أقلام التلوين.

فكر في عشر حقائق مثيرة للإهتمام عن نفسك وأكتبها على حذائك.

بمجرد الإنتهاء، شارك مع صديق أو شقيق أو أبوين الحقائق العشر الخاصة بك، وتحدث عما يجعل كل شخص مختلف. ناقش ماذا تعني كلمة التعاطف. تخيل أن تكون مكان الشخص الآخر. أن تكون مكان الشخص الآخر يساعدنا على التعاطف.

[اضغط هنا](#) لمشاهدة "All About Empathy" لفهم المزيد عن التعاطف.

نصيحة اليوم:

كن قدوة، وتعاطف مع طفلك. على سبيل المثال، تحقق من شعوره وقل: "هل تشعر بالخوف من هذا الكلب؟ إنه كلب لطيف ولكنه ينبج بصوت عالٍ. قد يكون ذلك مخيفاً. سوف أمسك بك حتى يمضي".

تحدث عن شعور الآخرين. على سبيل المثال، "سوزان تشعر بالحزن لأنك أخذت سيارتها. ربما تستطيع أنت وسوزان اللعب بالسيارة معاً" إقترح كيف يمكن لطفلك إظهار التعاطف. على سبيل المثال، يمكنك القول: "لنحضر بعض الآيس كريم لجيمس لمساعدته على الشعور بالتحسن".

إقرأ القصص عن المشاعر والتعاطف. إستخدم مسرحية خيالية لتمثيل السيناريوهات التي تشجع على التعاطف.

