

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

تعليم الأطفال أن يكونوا لطيفين يخلق بيئة إيجابية وداعمة، ويجعلهم يشعرون بسعادة تجاه أنفسهم والآخرين. اللطف هو السبيل للشعور بالرضا عن النفس والآخرين والعالم من حولك. عندما نعلم طفلاً القيام بعمل لطيف، فإننا نمنحه أداة قوية للصحة النفسية ولإحداث تأثير ملموس على الأشخاص من حوله. في هذه النشرة، ستجد أنشطة من شأنها توسيع فهم طفلك للقيام بأعمال لطيفة بسيطة.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

كن لطيفاً حبيبي

المواد:

ألعاب أو حيوانات محشوة

التعليمات:

إضبط هنا لقراءة "Be Kind Baby" بقلم جين كوين فليتشر. بعد قراءة القصة، ضع الألعاب على الأرض وأدعو طفلك لإستكشافها. شجع طفلك على حمل الألعاب والتناوب على اللعب بهم. لاحظ تعبيرات طفلك إذا تبسم، إبتسم. **إضبط هنا** للإستماع إلى أغنية "Being Kind To Each Other"

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

تحضير أكياس للتبرع

المواد:

أكياس ورقية أو أكياس التسوق

التعليمات:

إشرح لطفلك بأنكما ستختاران معاً بعض الكتب والألعاب التي لم تعد تستخدم. أخبر طفلك بأن هذه الكتب والألعاب المختارة سنعطى لطفل آخر يمكنه إستخدامها. تفحص الألعاب والكتب القديمة مع طفلك وقرر أي منها يمكن التبرع بها. إملأ الأكياس بالألعاب والكتب المختارة. شجع طفلك على رسم صورة أو يمكنك كتابة ملاحظة ووضعها داخل الأكياس. **إضبط هنا** لقراءة "Helping the Wild Dog".

الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

سلسلة لطف ورقية

المواد:

أوراق ملونة

أقلام تلوين

مقص

شريط لاصق أو صمغ

التعليمات:

قص الورق المقوى الملون إلى شرائط. شجع طفلك على التفكير في الأوقات التي كان فيها شخص ما لطيفاً معه. ساعد طفلك على كتابة فعل اللطف على شريط من الورق. إثنِ شريط الورق على شكل دائرة وألصقه. كرر هذه العملية على شرائط الورق المتبقية. خذ شريطاً آخر من الورق وأدخله في الدائرة الأولى وألصقه. واصل هذه العملية لعمل السلسلة. ذكّر طفلك أنه يمكن إضافة الأعمال اللطيفة التي يقوم بها إلى السلسلة. إجعل من هذا تحدياً لمعرفة كم سيكون طول السلسلة. **إضبط هنا** للعثور على المزيد من الأعمال اللطيفة لطفلك. **إضبط هنا** لقراءة "Have You Filled a Bucket Today?" بقلم كارول مكلاود

الأطفال من (٤-٦ سنوات)

عمل لطيف - عناق من مسافة بعيدة

المواد:

ورق

أقلام تلوين

خيوط غزل أو خيوط عادي

صمغ

مقص

ظرف رسائل

طابع بريدي

قلم حبر

التعليمات:

أطلب من طفلك رسم يديه على ورقة ثم إستخدم المقص لقصهما. إقطع خيطاً وألصق أحد طرفيه بكل قطعة يد. أكتب رسالة على كل يد، أو زين اليدين. أضف بطاقة صغيرة تخبر صاحبها أنه سيتلقى عناقاً من مسافة بعيدة. أرسل العناق بالبريد إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة. **إضبط هنا** لقراءة "How Full Is Your Bucket?" بقلم توم راث وماري ريكماير.

الأطفال من (٦-١٢ سنة)

لعبة التقدير الصامتة

المواد:

ورق

قلم رصاص أو أقلام تلوين

مقص

وعاء

التعليمات:

قص مربعات من الورق، كبيرة بما يكفي للكتابة عليها. أكتب أسماء أفراد العائلة على كل مربع. قم بطيهم ووضعهم في وعاء وأخلطهم معاً. أطلب من الجميع إختيار ورقة واحدة من الوعاء. أكتب مجاملة عن الشخص الذي إختارته، على سبيل المثال: شيء واحد تعلمته منك هو... أنا معجب بشخصيتك لأن... أنا ممتن جداً لأنك... لدي ثقة فيك عندما... بعض الأشياء الرائعة عنك... أعتقد أنه أمر رائع الطريقة التي... أنا أستمتع بقضاء الوقت معك لأن... إطوِ الورقة مرة أخرى وضعها في الوعاء. إستمر في لعب اللعبة حتى يكتب الجميع مجاملة على ورقة كل شخص. أعط كل فرد من أفراد العائلة المربع لقراءته بصوت عالٍ ومشاركته مع الجميع. **إضبط هنا** للعثور على المزيد من الأفكار اللطيفة العشوائية. **إضبط هنا** لقراءة "Each Kindness" بقلم جاكلين وودسون.

نصيحة اليوم:

التحدث إلى طفلك عن اللطف يبدأ بالإستماع إلى ما سيقوله. إسأل طفلك كيف يُعرف اللطف وما هو الشيء الذي يعتبره لطفاً. إختَر شخصاً لمفاجأته بملاحظة لطيفة. ساعد طفلك على كتابة ملاحظة لطيفة. تذكر، اللطف معد، كلما فكرنا فيه وتحدثنا عنه إزداد اللطف في العالم.

