

## مرحباً أيها الآباء والأمهات،

المهارات الشخصية هي المهارات التي نستخدمها كل يوم عندما نتواصل ونتفاعل مع أشخاص آخرين، سواء بشكل فردي أو في مجموعات. تشمل هذه المهارات: التواصل اللفظي وغير اللفظي، والاستماع، والتفاوض، وحل المشاكل، وإتخاذ القرارات، والحزم، بالإضافة إلى القدرة على التحكم في المشاعر وإدارتها. الأطفال أصحاب المهارات الشخصية القوية قادرون على التواصل بشكل فعال، ولديهم علاقات أفضل، والعمل بشكل جيد مع الآخرين. في هذه النشرة، سنوفر لك الأنشطة التي ستساعد طفلك على تطوير المهارات الشخصية وممارستها.

### الأنشطة:

#### الأطفال من ( ٣ أشهر - ١٨ شهراً )

##### قوة التأشير

##### التعليمات:

إحمل طفلك، وأشر إلى أشياء مختلفة وقم بتسميتها.

غيّر نبرة صوتك لجذب إنتباه طفلك.

إذا حاول طفلك التحدث، شجعه على تسمية الأشياء أو تكرارها من بعدك.

تناوبا في الإشارة إلى الأشياء وأسأل: "ما هذا؟"

يمكنك أيضاً لعب هذه اللعبة أثناء التجول في الحي.

[إضغط هنا](#) للإستماع إلى "One Little Finger".

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

#### الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

##### سعيد أو حزين

##### المواد:

مجلة لصور أشخاص

مقص

كيس بسحاب

##### التعليمات:

إجلس مع طفلك وجهاً لوجه وتحدث عن المشاعر مثل: الفرح، الغضب، الحزن، الدهشة، وما إلى ذلك. شجع طفلك على القيام بها.

أنظر في المجلة مع طفلك وإبحث عن صور لوجوه أشخاص.

شجع طفلك على تسمية المشاعر الموجودة على وجوه الأشخاص. يمكنك القول: "أنظر إلى هذا الرجل. هل هو سعيد أم حزين؟"

إسأل طفلك معرفة ما سبب شعور الأشخاص بالسعادة والحزن والتعب وما إلى ذلك.

قص الصور وضعها في كيس بسحاب.

شجع طفلك على فرز الصور حسب المشاعر.

[إضغط هنا](#) للإستماع إلى "Emotions Hokey Pokey".

#### الأطفال من (٢.٥-٥ سنوات)

##### العرض والإخبار

##### المواد:

بعض الأشياء التي يختارها طفلك

بعض الأشياء التي تختارها

##### التعليمات:

إجمع الأشياء التي إخترتها أنت وطفلك.

أطلب من طفلك أن يختار شيئاً واحداً ويحرك عنه.

قم بطرح أسئلة بسيطة على طفلك مثل: "ما هو؟"، "من أين حصلت عليه؟"، أو "كيف تلعب بها؟"

إمنح طفلك وقتاً كافياً لتجميع أفكاره والإجابة.

تناوبا لعب لعبة العرض والإخبار.

شجع طفلك على طرح الأسئلة عليك وشارك آرائك معه.

يعزز هذا النشاط مهارات التواصل لدى طفلك وتبادل الأدوار التفاعلي.

[إضغط هنا](#) لقراءة "Henry's Show and Tell" بقلم نانسي كارلسون.

#### الأطفال من (٤-٦ سنوات)

##### إستمع وألف قصة

##### المواد:

الأشياء التي تصدر أصواتاً فريدة وممتعة، مثل: تمزيق الورق، سكب السوائل، قضم تفاحة، وما إلى ذلك.

##### التعليمات:

دع طفلك يغطي عينيه بيديه. قل: "سأحدث أصواتاً، وعليك أن تخمن من يقوم بهذه الأصوات".

قم بعمل أصواتاً مألوفة وأطلب من طفلك أن يخمن ما هي دون النظر.

بذل الأدوار وإجعل طفلك يُحدث الأصوات.

شجع طفلك على كتابة قصة قصيرة تتضمن الأصوات التي سمعها. في كل مرة تصدر فيها صوتاً جديداً، أطلب من طفلك إضافة تفاصيل أخرى إلى القصة.

يمكنك مساعدة طفلك ببدء الجملة، مثل: "ذات مرة كان هناك...", "وبعد ذلك هم...", "قررت أن...", وما إلى ذلك.

تبادل الأدوار في لعب هذه اللعبة.

لجعل هذه اللعبة أكثر صعوبة، قم بإصدار صوتين أو أكثر مرة واحدة وأدمجهم في القصة.

[إضغط هنا](#) للمزيد من المعلومات والأنشطة.

#### الأطفال من (٦-١٢ سنة)

##### تمثيل الدور

##### المواد:

ورق

جرة (برطمان)

قلم حبر

##### التعليمات:

إجلس مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة وتعرف على أساليب الإتصال الثلاثة.

سليبي - عدم القدرة على التعبير عن المشاعر والإحتياجات، ومحاولة تجنب النزاعات.

عدواني - محاولة الهيمنة والسيطرة على الآخرين، وعدم الإستماع إليهم.

الجازم - التعبير عن الإحتياجات والرغبات والآراء بصراحة وصدق مع إحترام الآراء الآخرين.

[إضغط هنا](#) لمعرفة المزيد من المعلومات.

فكر في مواقف واقعية قد تتطلب تواصلاً حازماً. بعض السيناريوهات.

أخوك يستخدم أشياءك بدون إذنك.

أعطاك معلمك علامة وشعرت أنه يجب أن تحصل على علامة أعلى.

يناديك صديقك بلقب لا تحبه.

أكتب السيناريوهات على قطع ورق منفصلة وضعها في الجرة.

خذ سيناريو واحداً من الجرة ومثله مع اللاعبين الآخرين بإستخدام أساليب الإتصال الثلاثة المختلفة.

قم بإجراء مناقشة جماعية حول النتائج المختلفة التي ينتجها كل أسلوب.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

#### نصيحة اليوم:

ساعد طفلك على تنمية التعاطف حتى يفهم كيف يشعر الآخرون.

إطرح أسئلتك المفتوحة لتشجيع التفكير النقدي.

كن مستمعاً جيداً، وتقبل ما يقوله الشخص الآخر.

تحدث مع طفلك بإستخدام النطق الصحيح والقواعد اللغوية الصحيحة.

إدعم طفلك في حل مشاكله.

وفر لطفلك فرصاً لإتخاذ القرارات.

