

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 الطالب على التعمق في المفهوم. سننهي الوحدة بمشروع سنعمل عليه جميعًا معًا. نظرًا لأن هذا الموضوع قد يبدو مألوفًا لدى العديد من طلابنا هذا العام ، فسوف نتعمق أكثر بينما نستكشف الموضوعات التالية:

أهداف هذه الوحدة

- ✓ استخدم أدوات وأساليب الرعاية الذاتية لزيادة الشعور بتقدير الذات.
- ✓ تطوير مهارات التعاطف والرحمة لكل من الأشخاص الذين يعرفونهم شخصيًا والآخرين داخل مجتمعهم.
- ✓ مارس كل من إعطاء الامتنان وتلقيه من 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 تبدو الرعاية الذاتية العقلية؟

إمتنان

- كيف نُظهر كلماتنا وأفعالنا للآخرين أننا شاكرين لمن هم وماذا يفعلون لنا؟
- كيف تعترف بالأشياء الصغيرة التي يفعلها الآخرون لنا على أساس يومي؟

عطف

- لماذا يصعب أحيانًا إظهار التعاطف مع الأطفال في سننا؟
- كيف نظهر تعاطفنا مع أشخاص خارج مجتمعنا المباشر؟

تعاطف

- كيف تعرف شخصيًا التعاطف؟
- كيف يمكنك أن تشعر بالتعاطف مع شخص لم تقابله من قبل؟

تحدث مع الطالب حول الاختلافات بين الرعاية الذاتية الأساسية والصحة العقلية الإيجابية. تتجاوز الرعاية الذاتية مجرد الاستيقاظ وارتداء الملابس. أكد على أهمية رؤية القيمة في أنفسنا.

شجع طفلك على القائمة 5 الأشياء التي يفعلها المعلمون لهم كل يوم دون أن يطلبوا ذلك. تحدث معهم حول قضاء بعض الوقت من يومهم ليقول لهم شكرًا على هذه الأشياء الصغيرة. يقدر المعلمون حقًا ذلك عندما يلاحظ الطلاب كل عملهم الشاق.

تحدث مع طفلك عن الأشخاص الذين قد يعانون في بلدنا. تبادل الأفكار حول طرق إظهار التعاطف معهم.

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

إجرب هذا في المنزل

بصفتك أسرة ، حدد هدفًا كبيرًا لزيادة رعايتك الذاتية بطريقة ما. قد يكون أحد الأمثلة هو زيادة حديثك الإيجابي عن النفس من خلال قول شيء لطيف لنفسك في المرأة كل صباح أثناء الاستعداد. بعد أسبوع أو نحو ذلك ، عد معًا للحديث عن كيف أن هذا التغيير الصغير ساعدك على الشعور بالراحة تجاه نفسك!

سنواصل لطفتنا 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،