

1 الأمور التي نفعها

تحتوي الصفحة المرفقة على أفكار لأفعال خير يمكن القيام بها بشكل يومي للأهل والأطفال، داخل الأسرة أو في المجتمع. يمكنكم قص كل جملة على حدة ووضعها جميعاً في علبة ثم وضع ملصق «جرة الأفعال الخيرية» عليها. حددوا روتين العمل الذي يناسبكم، حيث يأخذ أحد أفراد الأسرة في كل مرة ورقة من «جرة الأفعال الخيرية» ويساعده الجميع في إتمام المهمة. انتبهوا إلى أن هناك بعض المربعات الفارغة - يمكنكم أن تكتبوا فيها أفعال خير تخطر على بالكم وتلائم عائلاتكم!

2 العبارات التي نقولها

مرفق بالرزمة بوسترات للطباعة المنزلية

1 | بوستر «المشاعر وتعابير الوجه»

عندما يكون أحد أفراد العائلة محبباً أو مرتبباً وغير قادر على التعبير عن مشاعره، يمكنكم استخدام بوستر «المشاعر وتعابير الوجه» لمساعدته على التعبير عن مشاعره. يمكنكم أيضاً أن تسألوا بعضكم من وقت لآخر ودون سبب: كيف شعرت اليوم في المدرسة؟ كيف شعرت عندما غضبت منك؟ بماذا شعرت عندما لم توافق على مساعدة أختك؟... ونستعين بالبوستر لتحديد مشاعرنا.

2 | بوستر «طفلي بمنظار بديل»

لا يولد الأطفال هادئين أو مشاغبين! بل هم يتصرفون بحسب ما يتعلمونه. لكن كيف نساعدهم على تنمية القدرة في التحكم على الشعور بالغضب والتعامل مع خيبة الأمل؟ تكمن الإجابة في كيفية تعاملنا معهم في أصعب لحظاتهم! تعالوا نعيد تقييم الأمور: عندما أدرك طفلي بمنظار معين - هل ستكون الجملة التالية التي سأقولها ملائمة؟

يتعلم أطفالنا قيمة الاهتمام بالآخرين والتعاطف والاحترام منا نحن الأهل. الأطفال الذين يأتون من عائلات تكون فيها العلاقات جيدة ويسودها حوار ناجع حول الأمور السعيدة والقاسية على حد سواء، هم الأطفال الذين يتعاملون بشكل أفضل مع المعلمين والأطفال الآخرين، ويكونون أقل لجوءاً للتنمر، ويتعاملون بشكل أفضل مع اللحظات الجيدة والسيئة في الحياة.

الأسرة القوية هي عائلة تعمل معاً من أجل تحقيق أجواء عائلية ومجتمعية إيجابية.

