

مرحباً أيها الآباء والأمهات،

الإمتنان هو سمة مهمة سيستمر طفلك في تبنيها طوال حياته. عندما يكون طفلك شاكراً، فهو على دراية بالوفرة الكثيرة التي يتمتع بها في حياته. عندما يكر طفلك، سيتعلم التعبير عن تقديره لعلاقاته وخبراته القيمة. ممارسة الإمتنان يتيح لنا تقدير ما لدينا، مع الترحيب بالتطور الجديد. في هذه النشرة، سيتم تزويدك بالأنشطة التي من شأنها تعزيز موقف الإمتنان لدى طفلك، حيث يتعلم التقدير والتعبير عن الشكر.

الأنشطة:

الأطفال من (٣ أشهر - ١٨ شهراً)

تأكيدات يومية

التعليمات:

تساعد التأكيدات الإيجابية اليومية طفلك على بناء الثقة بالنفس والتقدير. يمكنك بدء هذه الممارسة في وقت مبكر منذ الطفولة.

على مدار اليوم، تحدث عن تأكيدات إيجابية لطفلك. على سبيل المثال، "يمكنك فعل ذلك، أنت قوي وقادر، أو فعلت ذلك بنفسك!"

ستشجع هذه التأكيدات على تقدير طفلك لنفسه ومهاراته.

[إضغط هنا](#) للإستماع إلى "Thank You Song!"

الأطفال من (١٩ شهراً - ٢.٥ سنة)

عصا الشكر السحرية

المواد:

عصا خشبية أو قلم رصاص

مواد للزينة: شرائط، ملصقات المجوهرات، وما إلى ذلك

ماركرز أو طلاء

شريط لاصق

التعليمات:

يمكن لطفلك أن يلون قلمه أو عصاه الخشبية.

بمجرد أن يجف، بإمكان طفلك تزيين القلم أو العصا بالمواد التي جمعتها، كالشرائط وملصقات المجوهرات ولصقها على القلم.

بمجرد أن ينتهي طفلك من التزيين، أخبره أنه صنع "عصا الشكر" عندما يريد لطفلك التعبير عن تقديره، عليه أن يلوح بالعصا السحرية ويقول الكلمة السحرية: "شكراً لك!"

[إضغط هنا](#) لقراءة "The Thank-You Book" بقلم مو ويليمز.

الأطفال من (٢.٥ - ٥ سنوات)

بطاقة شكر

المواد:

ورق

قلم رصاص أو أقلام تلوين أو ماركرز

التعليمات:

ناقش الإمتنان مع طفلك وسمي الأشخاص الذين يقدرهم. على سبيل المثال، "أنا ممتن لأصدقائي الذين ألعب معهم."

أدع طفلك لعمل بطاقة شكر من خلال رسم صور لما هو ممتن له، وإعطائها للأشخاص الذين يقدرهم. على سبيل المثال، بإمكان طفلك رسم صورة لنفسه وهو يلعب مع صديقه، ثم يعطيه البطاقة.

إستمر في عمل بطاقات لجميع الأشخاص الذين يقدرهم طفلك.

[إضغط هنا](#) لتعلم كيفية صنع شجرة الإمتنان.

الأطفال من (٤ - ٦ سنوات)

لعبة الإمتنان

المواد:

ورق

قلم رصاص

أقلام تلوين

قصبة الشرب ملونة

مواد ملونة مختلفة

كيف تعلم طفلك الإمتنان:

علم طفلك أن يكون شاكراً بقول "شكراً" للآخرين.

كن نموذجاً للطف. إمدح، شارك، ساعد شخصاً محتاجاً، تبرع أو تطوع.

شجع طفلك على البحث عن ما هو إستثنائي في المعتاد. حثه على تقدير اللحظات الخاصة. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن غروب الشمس جميل، عبّر عن ذلك لطفلك. يمكنك قول: "نحن محظوظون جداً لرؤية مثل هذا الغروب الجميل!"

إجعل التعبير عن الإمتنان شعيرة يومية. على سبيل المثال، كل يوم يمكنك مشاركة حدث رائع حصل، أو التحدث عن صفات بعضكما البعض التي تقدرها.

