كيفيــة تربيــة أطفــال لطفــاء ومراعين

عندما تريد أن تساعد طفلك على تحسين التهجئة أو القراءة أو الرياضيات ، ما هي الخطوات التي تتخذها؟ ربما تقضي بعض الوقت في شرح ، إظهار المهارة ، ومساعدة طفلك على التمرن. يمكن أن تنطبق العملية نفسها على مهارات التدريس مثل العناية واللطف. تماما مثل المهارات الأكاديمية ، يمكن تعلم المهارات العاطفية الاجتماعية مثل التعاطف وزراعتها من خلال النمذجة والممارسة.

لا نريد فقط أن يكون أطفالنا طيبون ورعاية الأفراد ، ولكن مساعدة الآخرين تؤدي أيضًا إلى زيادة احترام الذات والرفاهية. ترتبط أعمال مفيدة أيضا إلى الشعور بالانتماء ، الامتنان ، والسلام الداخلي.

ابدأ من خلال ممارسة التعاطف

1. **أظهر التعاطف في تعاملك مع أطفالك والآخرين.**

لنفترض أن طفلك يتذمر لأنه لم يكن مستعدًا لترك منزل صديقه بعد. فبدلاً من الانغماس فوراً ، "توقفوا عن الأنين!" حاولوا أخذ عدد قليل من الأنفاس العميق ، واكتسبوا رباطة جأشكم ، ومارس التعاطف مع بيان مثل ، "يبدو أنك محبط. أعلم أنه من الصعب المغادرة عندما يكون لديك الكثير من المرح."

إذا قام شخص ما بتقطيعك في حركة المرور ، بدلاً من قول شيء غاضب ، قم بالتعاطف من خلال تحديد النية الإيجابية. "رائع ، إنه في عجلة من أمره. ربما يكون لديه شيء مهم فعله فعلاً. "

عندما يراقب أطفالك تعاطفك مع الآخرين ، سيبدأون في عكس ذلك.

2. **تعليم أطفالك مباشرة التعاطف.**

هذا هو الأكثر فعالية عند القيام به في السياق. على سبيل المثال ، لنفترض أن أحد أطفالك يدفع الآخر. قبل فرض أي نتيجة ، يمكنك أن تأخذ لحظة لتعليم التعاطف .

"اترى وجهها؟ بماذا تفكر الآن برأيك؟ وجهها يقول انه لم يعجبها ذلك! بدلاً من دفعها قل لها عفواً أود ان أمر في المرّة القادمة." ساعد أطفالك على التفكير في مشاعر الآخرين من خلال أسئلة مثل:

"ما رأيك في أنها مستاء؟"

"كيف تشعر إذا حدث ذلك لك؟"

"هل يمكن أن يشعر بالراحة أو العزلة؟"

إن اتباع هذه الخطوات سيؤدي إلى تطوير قدرة طفلك على التفكير في مشاعر الآخرين – وكيف تتأثر هذه المشاعر بأعماله.

3. **اصنع فرقا في المنزل**

بعد أن تبني فهمًا أساسيًا للتعاطف ، ابدأ الصغيرة من خلال مساعدة طفلك على إيجاد طرق لإحداث فرق في المنزل. قد يتضمن ذلك مهامًا صغيرة للمساعدة في جميع أنحاء المنزل ، ولكن يجب أيضًا التركيز على المهارات الاجتماعية مثل قول من فضلك وشكراً ، والمشاركة مع الأشقاء ، والتعرف على الأوقات التي قد يصادف فيها الآخرون يومًا عصيبًا.

المؤلف والمعلم والخبير في علم النفس التنموي يوصي الدكتور بيكي بيلي بوجود "مركز الرعاية" في المنزل.

املأ مربعًا أو حقيبة تحتوي على عناصر يمكن للأطفال استخدامها لتقديم التعاطف رمزياً مع الآخرين. قد تشمل هذه الحيوانات المحشوة ، الأنسجة ، العصابات ، إلخ. يمكن للطفل أن يقدم الأنسجة أو الحيوانات المحنطة لأفراد الأسرة الذين يبدو مستاء (أو لديهم نزلة برد) ، إسعافات أولية عندما يحصل شخص ما على بوو بوو ، وهكذا على. هذا يساعد الأطفال على تعلم التعرف على الحالات العاطفية للآخرين وتقديم إيماءة مفيدة. كما أنها تعلمهم أن الشعور بالرضا تجاه الآخرين يمكن أن يعطيك إحساسًا دافئًا وغير واضح.

استمر في تشجيع طفلك على إحداث فرق في المنزل عن طريق سؤال أفراد العائلة بانتظام أسئلة مثل "كيف حالك؟" أو "هل هناك أي شيء يمكنني القيام به للمساعدة؟"