

# أنا، أنت، نحن

## التعلم الاجتماعي-العاطفي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين إلى 5 سنوات والبالغين التابعين لهم

هذه الأدوات مليئة بأفكار لمساعدة طفلك على تطوير وممارسة مهاراته الاجتماعية-العاطفية.

### ما هو التطور الاجتماعي-العاطفي؟

هل هو كيفية تعلم الأطفال...

- لفهم أنفسهم
- للاتصال بالأشخاص الآخرين وحسن التصرف معهم
- للاستقلالية والقيام بخيارات جيدة

### ما هي بعض المهارات الاجتماعية-العاطفية الخاصة بالأطفال الصغار؟

هي مهارات مهمة، مثل تعلم...

- فهم كيفية شعورك ووضع اسم له
- التحكم بالمشاعر والتحكم في تصرفاتك
- فهم مشاعر الآخرين
- إيجاد طرق للإهتمام بمشاعر الأشخاص الآخرين
- العمل بشكل جيد مع الآخرين عن طريق اتباع التعاليم التالفة والتناوب
- حل مشاكلك الخاصة



يحتاج الأطفال لمهارات اجتماعية-عاطفية قوية في الحياة اليومية والنجاح في المدرسة. وتزود هذه المهارات الأطفال بالأدوات التي يحتاجون إليها ليكونوا أنفسهم. كما تساعد الأطفال على تكوين صداقات، وإتقان العمل واللعب والتعلم معًا.

تستغرق كل المهارات الاجتماعية-العاطفية وقتًا لتعلمها، ومن الضروري أن تبدأ عند الأطفال منذ الصغر. حتى الرضع ينمون هذه المهارات! ويمكن لطفلك ممارسة المهارات الاجتماعية-العاطفية من خلال اللعب والتفاعلات اليومية. إلا أنهم بحاجة لمزيد من حبك ودعمك وصبرك أيضًا!

### ما الذي تتضمنه عدة الأدوات

- الكثير من المواد ليستخدمها البالغون والأطفال معًا
- أوراق نشاط لمنحك فكرة عن كيفية ممارسة المهارات الاجتماعية-العاطفية مع طفلك





## نصائح لاستخدام هذه الأدوات (ولممارسة المهارات الاجتماعية-العاطفية، بشكلٍ عام!)

- **كن بسيطًا.** أطلق النكات، وقم برقصات مرحة، واضحك. فقضاء وقتٍ جيد معًا يساعد على بناء روابط قوية.
- **خذ استراحات.** تعلم المهارات الاجتماعية-العاطفية عمل شاق. وإذا كنت بحاجة أنت أو طفلك إلى استراحة - فخذ استراحة!
- **اتبع اهتمامات طفلك.** تشير أوراق الأنشطة في هذه العدة إلى بعض الأنشطة لتجربتها. إلا أنه توجد الكثير من الطرق الأخرى للقيام بالأشياء. لاحظ ما يهتم به طفلك - واتبع أثره.
- **قضاء الوقت مع طفلك.** الأنشطة المضمنة في هذه الأدوات ليقوم بها البالغون والأطفال معًا. اجلس على الأرض والعب مع طفلك. أظهر الاهتمام بما يقوم به طفلك.
- **دعهم يستكشفوا.** يحتاج العديد من الأطفال الوقت لاستكشاف المواد قبل أن يجربوا نشاطًا محددًا. فاترك الأطفال يلعبوا بالمواد المضمنة في هذه العدة. وعندما ترى أنهم مستعدون، جرب شيئًا ما من إحدى ورقات النشاط.
- **التزم بروتينك الخاص.** يشعر الأطفال الصغار بالأمان والاستعداد للتعلم عند اتباع روتين. فأوقات اللعب المنتظمة وأوقات الوجبات وأوقات النوم من الأمور المهمة- كما أنها تعبر عن المشاعر التامة، وتناوب الأدوار، واتباع التوجيهات. فحاول الالتزام بروتينك الخاص. حيث إن التغييرات الكثيرة تجعل تعلم أشياء جديدة أكثر صعوبة.
- **توفير التشجيع.** المهارات الاجتماعية-العاطفية ليست سهلة. قد لا يوفق طفلك من أول مرة، فقدم الثناء. عندما تراه على استعداد لتجربة شيء ما مرارًا وتكرارًا.
- **حاول أن تكون صبورًا.** ينمي كل طفل المهارات الاجتماعية-العاطفية بوتيرته الخاصة. ويطلب العديد من البالغين الأطفال بالقيام بأشياء قبل أن يكونوا مستعدين لفعالها. فخذ نفسًا عميقًا واترك طفلك يتدرب.
- **أظهر مشاعرك.** لكل شخص مشاعره الخاصة. فتحدث عما تشعر. وعبر عن مشاعرك بطرق صحية.

### اللعب مهم.

- اللعب هو أفضل طريقة يمارس بها الأطفال مهاراتهم الاجتماعية-العاطفية. باللعب الفردي أو الجماعي، يتعرف الأطفال على أنفسهم والعالم الذي يعيشون فيه. حيث يقومون...
- باستكشاف مشاعرهم
- بناء الثقة عن طريق تحديد خياراتهم والقيام بالأشياء على طريقتهم
- التعلم من أخطائهم ونجاحاتهم
- التعرف على الآخرين
- التدرب على مشاهدة الأشياء من وجهة نظر الأشخاص الآخرين
- اللعب أداة قوية للتعلم.