

أكثر مني التعرف على الآخرين

البداية

يعتبر التفكير في مشاعر الأشخاص الآخرين ومعرفة كيفية الاستجابة بعناية من الأمور المعقدة. فمثل هذه المشاعر لطفلك. «أرى أنك تشعر بالخوف. سأمسك بيدك لأساعدك على الشعور بتحسن». تحدث عن مشاعر الآخرين وكيف يمكنك المساعدة. «إنها حزينة لأنها أوقعت الآيس كريم. سأشتري لها واحدة أخرى». كن صبوراً لأن طفلك يتعلم التفكير في الآخرين.

«أشعر بالسعادة. ولكنك تبدو حزيناً؟» من الصعب تخيل ما يشعر به الآخرون. إلا أنه مهارة يحتاج إليها الأطفال للعب مع الآخرين وتكوين الصداقات.

الأساسيات

بدءاً من سن الرضاعة، يحتاج الأطفال الصغار إلى الشعور بالحب من قبل بالغ يهتم بهم - مثلك! فلا يمكنهم تعلم فهم وتقدير الآخرين، إذا لم يشعروا بأنهم مفهومون ومقدرون.

كثيراً ما يلاحظ الأطفال أن شخصاً آخر يمتلك مشاعر كبيرة. فهم يشاهدون طفلاً آخر يبكي ويتساءلون عن السبب. وقد يرغبون في إيجاد طريقة لمساعدته، إلا أنهم لا يعرفون كيفية.

وذلك لأن فهم مشاعر الآخرين يعتبر أكثر صعوبة من فهم مشاعرك. ويتطلب الأمر الوقت حتى ينمي الأطفال الصغار هذه المهارة. إلا أنه خطوة مهمة نحو العمل واللعب بطريقة لطيفة مع الآخرين.

ملاحظة:

يمكن العثور على المستلزمات التي تحتها خط في العدة الخاصة بك.



الأشياء المطلوب تجربتها مع الأعمار التي تتراوح بين سنتين إلى 5 سنوات

ما الذي يعنيه هذا الوجه؟

- اختر شعوراً من الرسم البياني للوجوه، ولكن لا تخبر طفلك عن الشعور الذي اخترته. مثل الوجه وادع طفلك لتخمين ماهية الشعور. قم بإعطاء تلميحات. «حسناً! ذهبت إلى الحديقة اليوم!» اختر شعوراً مختلفاً وحاول مرة أخرى.

- خذ صحن بلاستيكي وأعط طفلك واحدة. استخدم الصلصال لصناعة الوجوه على لوحك. تناوبا في تخمين مشاعر كل وجه وما قد يتسبب في هذه المشاعر. «الوجه الخاص بك يبدو متفاجئاً! هل ترى كلباً طائراً؟» «الوجه الخاص بي يبدو حزيناً. ما الذي تعتقد أنه جعله كذلك؟»



المزيد!

الأشياء المطلوب تجربتها مع الأعمار التي تتراوح بين سنتين إلى 5 سنوات



التظاهر باللعب

- تظاهر باللعب مع طفلك والدمي. «تبدو الدمية مريضة. ما الذي يمكننا فعله لمساعدتها على التحسن؟» تصرف وكأنك تساعد الدمية على التحسن. اختلق قصصاً أخرى تظهر العناية. «إنه وقت نوم البطة. كيف يمكننا مساعدتها على الاستعداد؟»

- «لنتظاهر بأن الدمية مدرس. هل تود أن تكون مدرساً؟» شجع طفلك على التظاهر بأنه شخص يعتني بالآخرين، مثل جليسة الأطفال، أو الطبيب، أو رجل الإطفاء.

هولك!

- ادع طفلك لاستخدام طلاء الأصابع لرسم لوحة لشخص يحبه. واسأل، «لمن ترسم هذه؟ ما الألوان التي تعتقد أنه قد يحبها؟» ساعد طفلك على إضافة بعض الكلمات للرسم. ثم ضعها في البريد أو التقط لها صورة لإرسالها بالبريد الإلكتروني أو رسالة نصية.



التفاعلات اليومية

أشر إلى مشاعر الآخرين في الكتاب الذي تقرأ. ثم تحدث عن كيفية استجابة شخص آخر في القصة لهذه المشاعر.

في أوقات الوجبات، تحدث عن الأشياء التي يحبها أو لا يحبها كل شخص. «أنت تحب البروكلي. ولكن أختك لا تحبه. هل تعتقد أن عمك يحبه؟»

التمثيل، والملاحظة، والممارسة

«أخوك غاضب لأنك أخذت كعكته. أعدّها إليه من فضلك. ويمكنك طلب كعكتك.»

يحتاج الأطفال للتدريب على تحديد خيارات جيدة تنفع معهم ومع الآخرين.

«أنت تلاعب دبك المحشو بلطف ورقة! ما هو شعور دبك؟»

لاحظ متى يظهر طفلك العناية بالآخرين - حتى الحيوانات المحشوة!

«أختك تبكي لأنها سقطت. سأحضرها لتشعر بالتحسن.»

مثل سلوكيات الرعاية. فيبدأ طفلك في إبداء سلوكيات الرعاية عن طريق تقليد ما تفعله.