

## دليل الأسرة للتعبير عن الإمتنان

قام اليوم بزيارة مركزنا كل من Life Education و Healthy Harold وقد شارك أطفالكم بتجربة تعليمية تفاعلية تسمى Belonging and Connecting – Harold's Thankful Heart وقد استمتعنا كثيرا بالمعلومات عن الإمتنان والعواطف والتقصص العاطفي والمهارات الإجتماعية وتطوير العلاقات ورعاية الذكاء العاطفي.

يرجى منكم أن تخصصوا وقتا هذا الأسبوع لمناقشة المعلومات المهمة التي تعلمناها اليوم وبصورة أوسع مع أطفالكم وذلك لتعزيز تعلمهم.

كما نشجعكم بأن تستمتعوا مع أطفالكم في المنزل بالتجربة التالية.

### أعلام العائلة

إن هذه التجربة لها علاقة بمساعدة أطفالكم على إكتشاف مشاعرهم بالإضافة إلى فكرة الإمتنان التي قام Healthy Harold بالتطرق إليها مع أطفالكم.

هذه الفكرة هي لكم لتقوية روابط الأسرة وذلك بإستخدام قالب الورق المرفق هنا لكتابة سلسلة من رسائل الشكر والتقدير موجهة إلى بعضكم البعض. وبالإمكان أن يكتب أفراد الأسرة على هذه الأوراق عن الطرق التي عبر فيها أفراد الأسرة الآخرين عن لطفهم ورعايتهم للآخرين. إنها تعبر عن الذكريات السعيدة أو الأحداث أو التجارب التي واجهتهم خلال الأسبوع. وقوموا بربط هذه الأعلام سوياً وبالتسلسل كلما تم الكتابة عليها. وأعرضوا أعلام الأسرة في مكان مرئي في منزلكم بحيث يمكن للجميع رؤيتها. مثال ذلك المطبخ أو غرفة العائلة أو الممر. ولا يوجد هنالك عدد معين إذ ينبغي على كل فرد أن يساهم بوحدة على الأقل.

فمثلا بعد العشاء في إحدى الأمسيات أنزلوا الأوراق وخذوا وقتكم للجلوس والمشاركة في الذكريات التي تعبر عن الإمتنان والأفكار والآراء التي قام بإضافتها كل فرد خلال الأسبوع. وهذه فرصة لكم للمشاركة بوقتكم بتأني ولقضاء الوقت للتعرف على المشاعر وذلك بالتحدث عن معنى تلك التجارب وكيف أنها أثرت على مشاعر أفراد الأسرة. مثال ذلك قد يكونوا قد شعروا بالإمتنان أو السعادة أو التشوق.

نرفق لكم هنا قالب العلم الورقي لإستخدامه إما بالتتابع عليه أو برسمكم الخاص.

"إن الإمتنان يساعد الناس على الشعور بالمشاعر الإيجابية والإستمتاع بالتجارب الجيدة وتحسين صحتهم والتعامل مع الشدائد وبناء علاقات قوية "Journal 2011 Harvard Medical"



## قالب الورق

يوطا

