



الامتنان:

التعبير عن الامتنان هو واحد من أبسط الطرق لتعزيز العافية! فالتعبير عن الامتنان بانتظام له تأثير قوي على الدماغ والجسد، مثل:

- الشعور بالمزيد من المشاعر الإيجابية.
- تحسين الصحة الجسدية.
- زيادة المشاركة الوجدانية.
- بناء علاقات أقوى.

التعاطف مع الذات:

علينا أيضًا أن نتذكر أن نكون لطفاء مع أنفسنا! فيمكن لمهمة الأب والأم أن تحمل الكثير من التحديات، وقدرتنا على التعاطف مع الذات تساعدنا على التأقلم! تعد كريستن نيف أحد أهم خبراء العالم في التعاطف مع الذات، وقد حددت ثلاث عناصر للتعاطف مع الذات وهي:

اللفظ مع الذات: الاعتراف بأهمية معاملة أنفسنا كما يجب لنا أن نعامل الأصدقاء؛ مما يعني أن نراعي أنفسنا ونهتم بها.

الإنسانية التي نتشاركها: أن نفهم أننا جميعًا معرضون للصراع مع الأوقات الصعبة. وأن لا أحد يتصف بالكمال، وأنا جميعًا متشاركون في هذا!

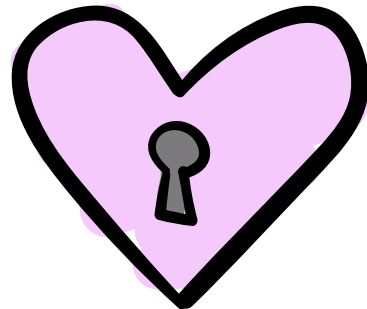
الإدراك: أن نكون على وعي بمشاعرنا وأن نتقبلها كما هي دون الحكم عليها؛ فنذكر أن الأفكار والمشاعر تأتي وتذهب.

اللفظ:

يوجد علاقة إيجابية بين اللفظ، والسلوك المفيد، والشعور بالامتنان. فعندما تكون ممتنًا، سيزيد ميلك لتكون لطيفًا.

التحلي باللفظ مع الآخرين:

- يرتقي بمشاركتك الوجدانية.
- يزيد من التعاطف.
- يبني العلاقات.
- يدعم سعادتنا وتفاؤلنا.



تطبيقات عملية مع طفلكم:

كونوا قدوة في الامتنان واللفظ:

أظهروا بأفعالكم كيف يكون اللطف والامتنان. فالأطفال دائماً ما يراقبوننا ويتعلمون منا.

العصف الذهني اليومي للأفعال الطيبة:

فكروا في كل الطرق التي بإمكانكم أنتم وطفلكم ممارسة اللطف بها مع الآخرين. دونوا أفكاركم معاً واختاروا منها واحدة للتنفيذ.



اللفظ تجاه الكوكب:

تناقشوا مع طفلكم عما يمكنكم فعله كعائلة لتحسنوا إلى الكوكب (على سبيل المثال، أن تكونوا على وعي عند استخدام البلاستيكات).

الابتسام والشكر:

ساعدوا طفلكم على فهم أهمية أن يبتسم وأن يقول شكراً – وعلى فهم تأثير هذه الأفعال على مشاعر الآخرين.

مناقشة الامتنان:

ناقشوا في وقت الوجبات مع العائلة ما يجعلكم ممتنين. ليأخذ كل منكم دوراً واذكروا ثلاثة أشياء منها.

التعبير عن الامتنان برسالة شكر:

شجعوا طفلكم على كتابة رسالة شكر لشخص قدّم له المساعدة أو علمه شيئاً أو أبدى لطفاً تجاهه.

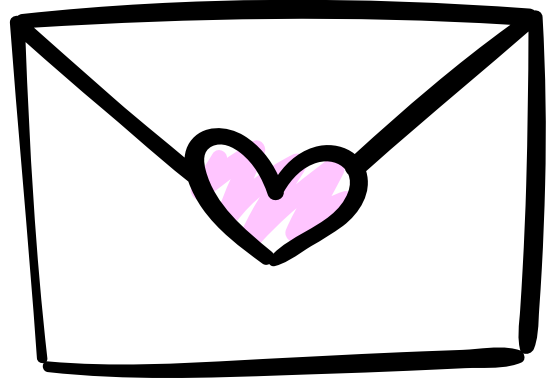
تطبيقات عملية مخصصة لكم:

النية الطيبة:

ابدأوا يومكم بفعل طيب.

اكتبوا خطاباً (أو رسالة بريد إلكتروني) للتعبير عن الامتنان:

خذوا من وقتكم بضع دقائق للتفكير في شيء تودون أن تشكروا أحده عليه.



مفكرة الامتنان:

اكتبوا ثلاثة أشياء تشعرون بالامتنان تجاهها في مفكرة للامتنان، سواء كان ذلك يومياً أو بضع مرات خلال الأسبوع – أيها تشعرون أنه مناسب لكم.

1 عائلتي

2 بيتي

3 الأيام المشمسة!