



## نظرة إيجابية (Positive Outlook)

عندما يظهر الوالدان نظرة إيجابية، يتعلم الأطفال منهم ذلك.  
رؤية مظاهر القوة والجوانب الإيجابية تساعدنا في التعامل مع تحديات الحياة وتمنحنا الأمل

شارك "نظرة إيجابية" مع طفلك ...

- قم بالإشارة إلى سلوك طفلك الإيجابي ونقاط القوة لديه
  - "أنت وشقيقتك تتشاركان الألعاب بشكل ممتاز، أنتما تقضيان وقتاً ممتعاً."
  - "لقد انتظرت بصبر وهدوء. الانتظار صعب، ولكنك قمت به."
- ابحث عن جوانب إيجابية في أحداث الحياة اليومية
  - "من الصعب الاستيقاظ في الصباح الباكر، ولكنه يعطينا الوقت لتتحدث معاً."
  - "أطلع إلى المرح الذي سنحظى به معاً في الحديقة."
- تحدث عن الأشياء التي تستمتع بها
  - "الجرو البني هو المفضل لدي. أيها تفضل؟"
  - "أحب حل الأحجيات برفتك."
- عبر عن مشاعرك الإيجابية
  - "أشعر بالسعادة لأننا نقضي وقتنا معاً."
  - "شعرت بالرضا عندما... أصلحت باب الخزانة، أنهيت غسيل ملابسي... إلخ."

اطلب من طفلك أن يبحث عن الجوانب الإيجابية ...

- "ما الذي أعجبك في ... الذهاب للحديقة، الذهاب للسوق... إلخ؟"
- "أخبرني بثلاثة أشياء جيدة حصلت اليوم."

قف وفكر حول الأشياء الإيجابية في أوقات مختلفة خلال اليوم ...

- خارج المنزل
- وقت القراءة أو اللعب مع طفلك
- وقت الطعام
- وقت النوم
- بداية اليوم

الرضع والأطفال الصغار أيضاً!

- ابتسم لطفلك على مدار اليوم.
- ابحث عن الأشياء التي تجعل طفلك يبتسم.

المزيد من المصادر الأونلاين لتبني مرونة طفلك

[www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm](http://www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm)