

كن لطيفاً

النشرة الإلكترونية الرسمية لـ IUSD Speak Up, We Care



ماذا يعني "كن لطيفاً"؟

تم تطوير حملة (تكلم نهن نهتم) لزيادة الوعي بالموارد التي تبني الصحة النفسية الإيجابية والعافية وكيفية الحصول عليها و إستخدامها، وهو عنصر أساسي للنجاح مدى الحياة. ويشير محور البرنامج الثاني (كن لطيفاً) بأهمية معاملة الآخرين بلطف!

لماذا تؤثر الأعمال الحسنة العشوائية على رفاهيتك

BY SHOBA SREENIVASAN, PH.D., AND LINDA E. WEINBERGER, PH.D.

- يطلق الإيجابية: فنحن نشعر بتحسّن ومتلقين لأفعالنا أيضاً يشعرون بالأفضل، مما يجعلهم أكثر عرضة للإحسان بالآخرين.
- يمكن ان يطلق الكيماويات العصبية التي تنتج عنها الإحساس بالرفاهية، " الشعور العالي للمساعد" كما يصف كلاً من بيغي بين وألكس لكس تأثير قوة الشفاء في عمل الخير. في الواقع، الدوائر العصبية التي تشارك في "الارتفاعات" الكيمائية هي نفسها التي يتم تنشيطها باللطف والعطف.
- يمكن أن يقلل الألم. الدوبامين، السيروتونين، والأفيونيات المحلية يتم إطلاقه عن طريق السلوك الحسن.
- يعزز إطلاق الأوكسيتوسين في التفاعلات حيث اثنين أو أكثر الناس منخرطون في سلوك الخير. وبدوره ، يقوي الروابط بين الذين يحسن بعضهم البعض.
- يعزز الصحة البدنية والعقلية على حد سواء العديد من الأمراض الجسدية هي. إما بسبب الإجهاد أو تفاقمه. واللطف يقلل الإجهاد.

[Click for full article.](#)

تحدي للوالدين

أترك لطفك خمس ملاحظات تُشيد به في جميع أنحاء المنزل والتي تتحدث بشكل إيجابي عن شخصيته على مدار الأسبوع

أنشر التحدي على #speakupwecare





هل تقوم بتربية أطفال لطفاء؟ عالم نفسي من جامعة هارفارد يعطي 5 طرق لتربيتهم ليكونوا طبيين

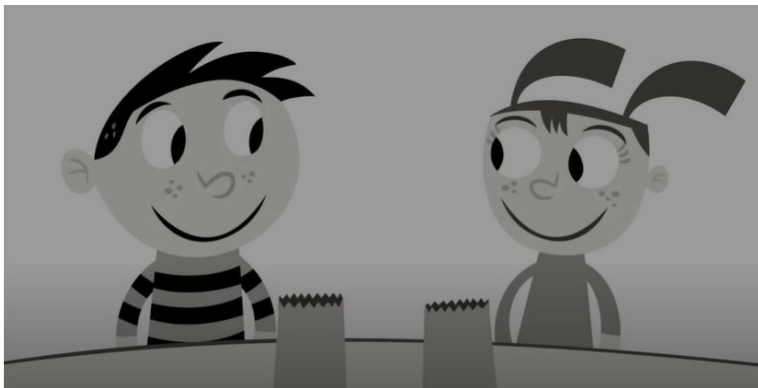
By Amy Joyce, Washington Post

1. إجعل رعاية الآخرين أولوية
2. توفير الفرص للأطفال لممارسة الرعاية والامتنان
3. وسّع دائرة إهتمام الطفل
4. كن قدوة أخلاقية قوية ومرشد لهم
5. إرشاد الأطفال في إدارة المشاعر المدمّرة

[Click here for full article](#)

لَوْنِ عَالَمِكَ بِالْأَعْمَالِ الْحَسَنَةِ

يمكن للآباء أو الأسرة مشاهدة هذا الفيديو الذي يعرض حملة الطيبة و اللطف



زاوية الطالب

هل تبحث عن بعض الدعم الإضافي أو تحتاج إلى شخص ما للتحدث معه؟ إستكشف هذه الخيارات أدناه!

School Counselors
Mental Health Specialists
Optimistic Household
 (password: iusdhappy!)
Irvine Family Resource
Center
Say Something Reporting
App
Care Solace



موارد إضافية

- كتاب: How to Raise Kind Kids by Thomas Lickona. [Click Here](#)
- صفحة الويب: Caring Families Research Project. [Click Here](#)
- مقالة: The Art of Raising Kind Kids by Dr. Robin Berman. [Click Here](#)