

سبتمبر، أكتوبر، نوفمبر: العدد الخاص للوالدين

# التواصل

النشرة الإلكترونية الرسمية لموضوع: تكلم بصوت عالي، نحن نهتم



## أهمية التواصل

العديد من الدراسات قررت أنه كحيوانات اجتماعية ، نحن البشر بحاجة إلى بعضها البعض. نتوق إلى الشعور بالدعم والتقدير والمحبة. وجود صلات عميقه وعلاقات جيدة سيؤدي إلى شعور حياة أكثر سعادة وصحة. قد تجعلنا وسائل التواصل الاجتماعي نشعر بأننا قادرون على التواصل مع الآخرين بسهولة ، ولكن هذه الروابط في الغالب سطحية. نحن بحاجة إلى العودة إلى الأساسيات وتعزيز المزيد من الاتصالات وجهاً لوجه مع هذه النصائح المفيدة.

## تحدي للأهل

إطبخ العشاء مع طفلك دون التحدث  
عن المدرسة أو المستقبل

يمكن الرد على التحدى  
الخاص بك على  
**#speakupwecare**

## نصائح حول كيفية الاتصال

- يعد إنشاء التقاليد والطقوس معاً طريقة رائعة حقاً للترابط والاستمتاع معًا
- يبدأ الاتصال مع الاستماع دون تعليق
- اتبع زمام المبادرة - من المهم دعم اهتمامات طفلك والمشاركة متى وأين يمكنك ذلك
- تواصل بسهولة من خلال المودة والثناء بالقول إنني أحبك وأخبرهم عندما تغفر لهم
- اطبخ أو اصطحب طفلك لتناول العشاء دون التحدث عن المدرسة أو المستقبل

ما النصيحة التي سوف تلتزم بها هذا الأسبوع؟



**الاتصال هو الطاقة التي يتم إنشاؤها بين الناس عندما يشعرون ويزرون ويقيمون؛ عندما يتمكنوا من العطاء والتلقي دون حكم.**

-BRENE BROWN

