



فهم المشاعر

(Understanding Feelings)

عندما يظهر الوالدان تفهماً للمشاعر، فإن الأطفال يتعلمون أيضاً. تفهم المشاعر يساعدنا على بناء علاقات قوية والتعامل مع تحديات الحياة.



تشارك "التفهم" مع طفلك...

- قم بتهدئة طفلك عندما يكون مستاءً
 - "أنا أتفهم ذلك السقوط مؤلم حقاً."
 - "من المؤكد أنك غضبت عندما أخذ لعبتك."

• قم بتسمية المشاعر:

"أنا أشعر ..."	"أنت تبدو ..."	"ربما تشعر ..."
حزين	فخور	مستاء / غاضب
سعيد	مخرج	خائف
متحمس	قلق	مختار

• اربط المشاعر بما تراه

- "أظن أن محمد غاضب، إنه يتنفس بسرعة ويقبض كفيه."
- "ما أجمل ابتسامتك! - أنت سعيد جداً."

• قم بالتعليق على الطريقة التي يتفاعل بها الآخرون مع المواقف والكلمات

- "عندما تتشارك اللعب، تبدو عليه السعادة."
- "عندما قامت فاطمة بمعايرة سعيد، جرحت مشاعره، انظر إليه كيف بدأ بالبكاء."

• اللعب

- ارسم مشاعر مختلفة على وجه طفلك باستخدام أصابعك أو كرة قطن. اطلب من طفلك أن يتعرف على تلك المشاعر.
- اطلب من طفلك أن يرسم مشاعر على وجهك (مثلاً: سعيد، غاضب، حزين) ثم حاول أن تتعرف على تلك المشاعر. أو كما يمكنكم رسم المشاعر على وجهيكما في نفس الوقت.

اسأل طفلك عن المشاعر

- "بماذا تشعر الآن؟"
- "تبدو حزينة. أتساءل ما الذي جعلها تشعر بالحزن؟"

قف وتفكر بمشاعر الآخرين خلال اليوم

- عند لقاء أشخاص جدد.
- عند وقت النوم.
- عندما ترى مزاج طفلك يتغير.
- عند القراءة عن شخصيات في الكتب.



الرضع والأطفال الصغار أيضاً!

- احمل طفلك بحيث يتمكن من رؤية وجهك.
- قم بتعبيرات على وجهك (حزين، سعيد ..) ليقلدها طفلك. واجعل طفلك يراك بينما تقلد تعبيرات وجهه.

المزيد من المصادر الأونلاين لتبني مرونة طفلك

www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm