

# أنفاس عميقة ورقصات سعيدة

## تعلم كيفية إدارة المشاعر

### البدء

أولاً، التعرف على ما يشعر به طفلك. ثم، مساعدته على إيجاد طرق للتعبير عن مشاعره دون إيذاء نفسه أو الآخرين. «لا بأس في الشعور بالغضب. إلا أن إيذاء شخص ما ليس أمرًا جيدًا. لتتدرب على السؤال عن الدور». فتعلم التحكم في المشاعر الكبيرة يتطلب الكثير من الصبر من الأطفال والبالغين.

سعيد بشدة، أو حزين بشدة، أو غاضب بشدة - قد يصعب التحكم في المشاعر. عندما يتمكن الطفل من إدارة مشاعره، سيتمكن من إظهارها دون فقد السيطرة.

### الأساسيات

لكل شخص مشاعره الخاصة. فالرضيع يبكي ليعبر عن مشاعره. وقد يبكي الأطفال الأكبر سنًا أيضًا، إلا أن لديهم طرقًا أكثر للتعبير عن مشاعرهم. وقد «يصبحون عنيفين» عند شعورهم بالحماسة أو التصرف عندما يكونون منزعجين.

يدور تعلم التحكم في المشاعر حول اختيار الطرق الصحية للتعامل معها. على سبيل المثال، قد يشعر الطفل بالإحباط، إلا أنه قد يتعلم البقاء هادئًا رغم ذلك. حتى البالغين يواجهون أوقاتًا عصيبة للسيطرة على مشاعرهم في بعض الأحيان!

### ملاحظة:

يمكن العثور على المستلزمات التي تحتها خط في العدة الخاصة بك.

## الأشياء المطلوب تجربتها مع الأعمار التي تتراوح بين سنتين إلى 5 سنوات

### نفخ الفقاعات وفرقتها

• أوضح لطفلك كيفية أخذ نفس عميق. ثم زفره ببطء لنفخ الفقاعات. قم بدعوة طفلك لنفخ الفقاعات وأنت تحمل العصا. الشهيق والزفير الطويل والبطيء يجعل الفقاعات أفضل. كما يساعد الأطفال على البقاء هادئين.

• ادع طفلك إلى التفكير في أشياء تجعله منزعجًا. «أشعر بالإحباط عندما لا أتمكن من مشاهدة فيديو» «أشعر بخيبة الأمل عندما لا أتمكن من تناول الأيس كريم!» وشجع طفلك على فرقة الفقاعات باستخدام التصفيق أو السحق. لا بأس إذا أصبح الأمر سخيًا!

## المزيد!

## الأشياء المطلوب تجربتها مع الأعمار التي تتراوح بين سنتين إلى 5 سنوات

### المشاعر والحركات

• شغل بعض الموسيقى أو قم بغناء الأغاني. موسيقى سريعة، ثم بطيئة. هادئة، ثم صاخبة. تحدث مع طفلك عن نوع الموسيقى الذي يوافق المشاعر المختلفة. «ما الذي تشعر به عند سماع الموسيقى الهادئة؟» ارقص مع الموسيقى باستخدام الأوشحة.

• قم بدعوة طفلك إلى عرض حركة مختلفة لكل شعور. ربما التصفيق للشعور بالسعادة؟ الدوران للشعور بالحماسة؟ القفز للشعور بالانزعاج؟ وشجعه على استخدام حركاته الخاصة للتعبير عن مشاعره بالرقص.

### اضغط عليه! واسحقه!

• شجع طفلك على اللعب بالصلصال بطريقته الخاصة. وقدم بعض الأدوات من منزلك، مثل الشوكات، وقشاش الشرب، وقطاعات الكعك. يعمل اللعب بالصلصال على زيادة التركيز في عقول الأطفال وقد يكون مهدناً جداً.

• اضغط على الصلصال بشدة! واصنع أشكالاً ثم اسحقها. وتحدث عن متى يشعر طفلك بالقلق أو الغضب. تدرب على التهدئة بالضغط على هذه المشاعر وسحقها!

## التفاعلات اليومية

استخدم اللعب الكرتونية، والبطاطين، والوسائد لإعداد ركن مريح في البيت. واملأ هذا الركن بأشياء ستساعد طفلك على الاسترخاء - ربما حيوانات محشوة، وأقلام تلوين وورق، وكتب. قم بدعوة طفلك إلى استخدام الركن المريح كمكان لأخذ استراحة عندما يكون لديه شعور كبير.

تدرب على «التهدئة» كجزء من روتينك اليومي. خذ أنفاساً عميقة. قوما بالعد إلى عشرة. أو قوما ببعض التمارين الرياضية.

## التمثيل، والملاحظة، والممارسة

«ألاحظ أنك تواجه وقتاً عصيباً مع مشاعرك. ألا تريد تجربة نفخ الفقاعات؟ أو الضغط على كرة إسفنجية؟»

تدرب على تحديد خيارات صحية مع طفلك. وقم بإعطاء خيارات أو السؤال عن الأفكار التي تراوده.

«اخترت وضع ذراعيك خلف ظهرك بدلاً من ضرب أختك. لقد قمت بهذا بشكل جيد!»

لاحظ عندما يختار طفلك طريقة صحية للتعامل مع مشاعره. أخبره بسبب إعجابك باختياره.

«أشعر حقاً بالاستياء. سأخذ استراحة.»

مثل الطرق الصحية للاستجابة لمشاعرك الكبيرة.