

سعيد، حزين، غاضب

تعلم فهم المشاعر

البدء

قد تكون المشاعر إيجابية أو سلبية، ولا بأس بكليهما! فاترك طفلك يعبر عن مشاعره. واستمع إلى كلماته. قل الأشياء التي تلاحظها بصوت عالٍ. «أرى قبضتك محكمة على الكرات. هل تشعر بالغضب؟ أو قد تكون خائفاً؟» امنح طفلك الوقت للتعرف على مشاعره. في بعض الأحيان، يرغب البالغون في إصلاح الأمور بسرعة كبيرة!

يمر الأطفال بالكثير من المشاعر المختلفة. ولكل شعور اسمه الخاص. إلا أن كل طفل يشعر ويبيدي مشاعره بطرق مختلفة.

الأساسيات

لكل شخص مشاعره الخاصة. قد بيتسم الرضع عند إصدار البالغين لأصوات مرحة أو قد يبكون عند الشعور بالجوع.

بتقدم الأطفال في السن، يكون من الضروري لهم تعلم كيفية إظهار مشاعرهم باستخدام الكلمات والأفعال. هل يشعرون بالحزن؟ الغضب؟ الخوف؟ يشعر الأطفال بالإحباط عندما لا يفهمهم البالغون. ولا يمكن للبالغين تقديم المساعدة دون معرفة ما يشعر به الأطفال.

في بعض الأحيان، قد لا يعرف الطفل ما يشعر به بالفعل. ففهم المشاعر يتطلب التدريب والممارسة.

ملاحظة:

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



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

استكشاف الوجوه

- أشر على الرسم البياني للوجوه واذكر الشعور. تحدث عن كيفية معرفتك للشعور الذي يظهره الوجه. «يمكنني معرفة أن هذا الوجه حزين لأن الحاجبين متجهان لأسفل». انظر في المرآة. عبر بلامح وجهك عن كل الوجوه الموجودة في الرسم البياني. ما الذي تقوم به عيناك؟ فمك؟



- قم بدعوة طفلك لاستخدام قطع الصلصال لعمل وجه على لوحة بلاستيكية. اسأله عما يشعر به الوجه المصنوع من الصلصال ومتى يشعر هو بهذا الشعور. «متى يكون وجهك سعيداً كهذا؟ عندما ترقص؟» اصنع المزيد من الوجوه بمشاعر مختلفة.

المزيد!

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

اللعب بالدمي

- قم بدعوة طفلك لاختيار دموية واحدة لنفسه وأخرى لك. اسأل دموية طفلك عن شعورها. «مرحبًا أيتها الدموية! ما شعورك؟ مثل مشاعر مختلفة. «البقرة حزينة لأنها لم تلعب بالمزجة». «الأرنب متحمس لرؤية جدته اليوم!»



- ضع بعض المكعبات والأشياء من سلة إعادة التدوير الخاصة بك (علب البيض، وأنابيب ورق الحمام). وقم بدعوة طفلك لإنشاء عالم صغير افتراضي للدمي. واستمع إلى قصة من تأليف طفلك. أدخل المشاعر على مسرحيته. واسأل الدمية التي يلعب طفلك بها عن مشاعرها. «يا إلهي، لقد سقط البسكويت منك أيها الأسد! ما شعورك؟»

المشاعر الملونة

- أعط طفلك لونين أو ثلاثة ألوان من طلاء الأصابع. وشجعه على صنع نقاط أو خطوط أو أشكال في ورقته. تحدث عما تشعرك بها الألوان. قد يشعره الأحمر بالسعادة. وقد يشعرك بالغضب. لا بأس بالاختلاف!



- استمع إلى موسيقى وأنتم ترسمون معًا. شغل موسيقى هادئة، ثم صاخبة. بطيئة، ثم سريعة. جرب موسيقى بأدوات عزف مختلفة. اطلب من طفلك إخبارك عن رسمه. وما الذي تشعره به الموسيقى؟

التفاعلات اليومية

وخلال لحظة صمت، تحدث عن يوم طفلك. كيف كان اللعب في حديقة الألعاب؟ كيف شعر عندما فقد كرتته؟

تحدث عن مشاعر الأشخاص أو الحيوانات في كتاب تقرأه. اسأل طفلك متى يشعر ببعض هذه المشاعر.

التمثيل، الملاحظة، الممارسة

«لنجرب رسم وجه محبب».

قم برسم الوجوه التي تظهر المشاعر المختلفة. وبمرور الوقت، سيتعلم طفلك التعبير عن مشاعره باستخدام الكلمات والأفعال.

«أرى دموعًا في عينيك. أعلم أن هذا يشعرك بالحزن الشديد».

لاحظ مشاعر طفلك. اذكر اسم المشاعر وأخبره كيف عرفت ما يشعر به.

«لقد أرسل إلينا جديك بطاقة رائعة. تشعرني بالسعادة!».

مثل عندما تكون لديك مشاعر واذكر اسمها.