

مشاعري بالألوان

الفئة العمرية: ٩-١٢

الهدف:

تعليم الطفل كيفية التصرف حيال المشاعر التي يحملها وكيفية توظيفها فيما ينفعه أو مساعدته على التغلب على المشاعر التي قد تؤذيه أو تؤذي غيره.

الخطوات:

١. قم بقص المربع الملون.
٢. أطلب من ابنك كتابة المشاعر والحلول المناسبة لها في المثلث الأبيض تحت الرقم المناسب له تبعًا للتعليمات في الأسفل.
٣. دعه يعلقها في غرفته أو يضعها على مكتبه حتى تكون أمامه عند حاجته إليها.

١- المشاعر: السعادة، الهدوء، الاسترخاء.....



٢- الحل: القيام بالأمر التي تحب فعلها.....

٣- المشاعر: القلق، الملل، التوتر.....



٤- الحل: الانعزال بنفسك قليلاً، التنفس العميق، استخدام الكرة المضادة للتوتر.....

٥- المشاعر: الغضب، فقدان السيطرة على الذات.....



٦- الحل: الابتعاد عن الآخرين لفترة بسيطة، غسل الوجه بماء بارد، شرب الماء، الجري.....

٧- المشاعر: الحزن، الكآبة، التعب، اليأس.....



٨- الحل: التنفس العميق، اليوغا، المشي، شرب الشاي أو العصير الطازج، الكتابة في مذكراتك

الخاصة.....

