

مقياس التحكم بالمشاعر



- الفئة العمرية المستهدفة: هذه الأداة لذوي افتنا من عمر ٩-١٢ سنة.
- الهدف: أن يفرغ فيها الابن مشاعره المختلفة من الغضب حتى الشعور بالسعادة، ويعرف كيفية التعامل معها.

- الخطوات:

١. ضعها في مكان يفضل ابنك اللجوء إليه كغرفته.
٢. عندما تخالطه مشاعر معينة عليه أن يحدد ماهي نوع تلك المشاعر بوضع علامة عند اللون المخصص لها ويكتب ما هو سببها ويحاول التحكم بها.
مثلا: -أنا سعيد لأنني حصلت على الدرجة الكاملة في الاختبار.
-أنا حزين لأنني أغضبت صديقي مني.

الخوف والتوتر



الإحباط



الغضب



فقدان السيطرة على الذات



الحماس



السعادة



الهدوء



الخجل



