

تعليم طفلك التعبير عن المشاعر

إن مساعدة طفلك على التعرف على ما يشعر به وتسميته يمكن أن تساعد في التعبير عن مشاعره بشكل أفضل، وهذا يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في سلوكه. يُمكن أن يكون قبول مشاعر طفلك استراتيجية قوية لمساعدة طفلك على الشعور بأنه مرئي ومسموع ومفهوم. يُمكنك اتخاذ خطوات لتعليم طفلك كيفية التعبير عن شعوره.



استخدم الكتب والأغاني والألعاب والقصص واللعب للتحدث حول العديد من المشاعر المختلفة.

استخدم الكلمات لمساعدة الأطفال على تعريف مشاعرهم، مثل السعادة، والغضب، وخيبة الأمل، والحماس، والإحباط، والمفاجأة، والحب، والخوف، والحزن، والسلام، والاستبعاد، والمتعة، والهدوء، والتعب.

اجعل الاطمئنان على المشاعر جزءًا من الروتين اليومي

اسأل طفلك عن مشاعره. على سبيل المثال، يمكنك الاطمئنان على مشاعر طفلك في أثناء وقت وجبة الطعام بأسئلة مثل

"ما الذي جعلك تشعر بالحماس اليوم؟"

"ما الذي جعلك تشعر بالغضب اليوم؟"

"ما الذي جعلك تشعر بأنك محبوب اليوم؟"

"ما الذي جعلك تشعر بالملل اليوم؟"

في أثناء وقت النوم، يمكنك عمل روتين بأسئلة مثل

"ما هو الشعور الذي تريد تركه وراءك اليوم؟"

"ما هو الشعور الذي تريد أن تشعر به بالمزيد منه غدًا؟"



تأكد من أن طفلك يعرف أن التعبير عن مشاعره أمر طبيعي.

- ساعد طفلك في التعرف على المشاعر: شارك معه فكرة أن التعبير عن كل المشاعر أمر طبيعي.
- لاحظ ما يشعر به طفلك وقم بتسميته. هذا يُظهر له أن المشاعر جزء من هويته وأن مشاعره مهمة بالنسبة إليك.
- أخبر طفلك بأنك تفهم مشاعره وتحترمها.



استمع لما يقوله طفلك.

كرر ما قاله طفلك.

حاول أن تفهم ما يشعر به طفلك.

أخبره بأنك تفهم مشاعره وأنت موجود للمساعدة.

قم بتسمية مشاعرك.

ضع نموذجًا لمشاعرك المختلفة خلال اليوم.

ساعد طفلك على تسمية مشاعره من خلال الكلمات أو الصور.

أخبره بأن كل المشاعر أمر طبيعي إذا تم التعبير عنها بأمان.



استراتيجيات جديدة بالتجربة

وفر فرصًا لملاحظة وتسمية الكثير من المشاعر.

بدلاً من: قراءة الكتب بالطريقة المعتادة.

جرب: في أثناء قراءة الكتب، التعليق على القصة باستخدام كلمات لوصف الشعور. على سبيل المثال:



"يبدو أن الدب متعب."

"الطفل لديه ابتسامة كبيرة على وجهه وهو سعيد."



"الرضيع يبكي."

يشعر الرضيع بالحزن."

اسأل الطفل عن مشاعره بدلاً من وضع افتراضات.

بدلاً من: "يجب أن يكون هذا قد جعلك تشعر بالسعادة."

جرب: "رائع، أتساءل كيف كنت تشعر عندما حدث ذلك."

دع طفلك يعرف أن التعبير عن كل المشاعر أمر طبيعي.

بدلاً من: "توقف عن البكاء؛ ليست بمشكلة كبيرة."

جرب: "أنت منزعج حقاً الآن. لا بأس من أن تشعر بالانزعاج."

حاول أن تفهم ما يشعر به طفلك.

بدلاً من: "توقف عن الصراخ!"

جرب: "أنت غاضب. أنت تظهر لي هذا بصوتك العالي."



لاحظ واذكر وصمم نموذجاً لمشاعرك.

بدلاً من: "أنت لا تُصغي للكلام أبداً!"

جرب: "أشعر بالإحباط الآن. سوف آخذ نفساً عميقاً. سيساعدني ذلك على الشعور بتحسن."

قم بتسمية المشاعر لطفلك كلما يمر بها.

بدلاً من: "إذا ضربت مرة أخرى، فستعاقب."

جرب: "أنت غاضب. تريد يداك أن تضرب. سأحافظ على سلامتك من خلال منعك من الضرب."



الموارد

- [وجوه المشاعر](#)
- [تستغرق "تاكرك السلحفاة" وقتاً في التفكير وهي تفكر في المنزل](#)

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

أكتوبر 2021