

المشاعر رائعة

يتعلم الأطفال ضبط مشاعرهم وتصرفاتهم. يتعلمون الكلمات التي تعبر عن مشاعرهم وكيف يظهرون المشاعر بالطرق اللائقة. وندرج هنا بعض الطرائق التي يمكنها مساعدتك على النجاح فيما يتعلمون هذه المهارات الهامة.

أظهروا كيف تعبرون عن المشاعر

يتعلم الأطفال الطرق الملائمة للتعبير عن مشاعرهم من الذين حولهم. علموا الأطفال استعمال كلمات لتسمية مشاعرهم. دعوهم يسمعونكم تستعملون كلمات للتحدث عن مشاعرهم. «شعرت بالإحباط الشديد هذا الصباح عندما لم أجد مفاتيحي.»

غاضب



حزين



سعيد



وحيد



سعيد أم حزين أم غاضب؟

ساعدوا أطفالكم على الإدراك أن مشاعرهم لها أسماء. استعملوا كلمات مثل سعيد، وحزين، وغاضب، ومحبط، وغيور، ومحرج ووحيد. قولوا مثلاً، يبدو أنك تشعر بالحزن لأنك لا تملك لعبة ديناصور مثل نبيل. يسمي الناس هذا الشعور الغيرة. هل تشعر هكذا؟»

جميعنا نملك مشاعر

دعوا الأطفال يعلمون أن كافة المشاعر مقبولة ويمكن التحدث عنها. ذكروهم أنه من غير اللائق أذية جسم شخص ما أو مشاعره أو تحطيم الممتلكات. استعملوا ما ترونه في الكتب أو الفيديو لتعليمهم عن المشاعر. «انظر إلى ابتسامة هذا الصبي! إنه سعيد لأنه يرى كلبه الجديد.»



صفوا السلوك الذي تريدون أن تروه

حاولوا وصف الأشياء التي يمكن أن يفعلها الأطفال عوض إخبارهم ما لا يستطيعون فعله. مثلاً، يمكنكم التحدث عن أيد لطيفة عندما يلمسون حيواناً أليفاً. أشيروا إلى السلوك اللائق. قولوا، «أرى أنك تتصرف بانتباه لئلا توقع أشياء من على الرفوف حين تمشي في المتجر.»

English Title: Feelings Are Fantastic



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education