فسحات
للعب

اللعب لاكتشاف المشاعر وإدارتها

يختبر الأطفال مشاعر قويّة كل يوم، لكن تعلّم فهمها وإدارتها يحتاج إلى الوقت والممارسة. ويوفر اللعب وسيلة طبيعية وآمنة للأطفال لاستكشاف مشاعرهم والتعبير عما بداخلهم وتعلّم كيفية التعامل مع التقلّبات العاطفية اليومية. يتضمن هذا القسم أفكارًا بسيطة ومرحة لمساعدتهم على ذلك.



مرآة المشاعر

قف مع طفلك وجهًا لوجه وقلّد كل منكما تعابير وجه الآخر. تناوبا على القيادة والتقليد.

لماذا يساعد؟
ينمّي القدرة على تمييز المشاعر والتعاطف.

نصيحة للأهل
اجعلها لعبة مرحة بتعابير مضحكة أيضًا.

2-3 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



اللعبة تأخذ استراحة

تخيّل أن إحدى الألعاب تشعر بالإرهاق أو الغضب أو الحزن. ساعداها معًا على الهدوء أو تحسين مزاجها من خلال التنفس أو التمدد أو الراحة أو سرد قصة لها.

لماذا يساعد؟
يعلّم استراتيجيات تنظيم المشاعر.

نصيحة للأهل
استخدم وسائل التهدئة نفسها التي تقترحها على طفلك.

2-3 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



تمثيل المشاعر

مثّل شعورًا باستخدام جسدك فقط، وعلى الشخص الآخر تخمينه.

لماذا يساعد؟

يعزز الوعي بالمشاعر والتواصل غير اللفظي.

نصيحة للأهل

حافظ على أجواء مرحة، فالضحك يجعل التعبير عن المشاعر أسهل.

5-10 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



إنقاذ اللعبة

إذا "انكسرت" لعبة، أو تظاهرتم بأنها مريضة أو مرت بيوم سيئ جدًا، تعاونا على "علاجها" بعناق أو منديل كـ"ضمادة" أو غناء تهويدة لها.

لماذا يساعد؟

يدرّب الطفل على التعاطف والاهتمام بالآخرين.

نصيحة للأهل

أظهر لطفلك اللمسات اللطيفة والكلمات المهدئة التي يمكنه استخدامها لاحقًا لتهدئة نفسه.

10 دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



كيف تشعر لعبتي؟

ضع بعض الألعاب الصغيرة أمام طفلك. تناوبا على اختيار لعبة ووصف شعورها اليوم وسبب ذلك.

لماذا يساعد؟

ينمي الوعي بالمشاعر والمفردات المرتبطة بها.

نصيحة للأهل

ابدأ بمشاعر بسيطة مثل السعادة والحزن والقلق.

10-15دقائق اللعب والتعبير عن المشاعر



احزر مشاعري

اكتب مشاعر مختلفة على 15 إلى 20 بطاقة وضعها مقلوبة. يثبّت كل لاعب بطاقة على رأسه من دون النظر إليها. تناوبا على طرح أسئلة إجابتها "نعم" أو "لا" لتخمين الشعور. ومن يخمّن بشكل صحيح يحتفظ بالبطاقة، ويفوز من يجمع أكبر عدد من البطاقات.

لماذا يساعد؟

ينمّي القدرة على تمييز المشاعر والتعاطف.

نصيحة للأهل

أضف مشاعر مرحة أيضًا لجعل اللعبة أكثر متعة.

30 دقيقة اللعب والتعبير عن المشاعر