ملف تعليمي للأطفال والأهل والمربّين

أكاديمية المشاعر



يضمّ هذا الملف مجموعة من **بطاقات المشاعر** المصوّرة، صُمّمت لمساعدة الطفل على التعرّف إلى مشاعره، وتسميتها، والتعبير عنها وتفريغها **بطريقة صحية وهادئة**.

السعادة | الوحدة | الغيرة | القلق | الإحباط | الخوف

الغضب | الحزن

ما هي المشاعر؟

المشاعر هي الطريقة التي يتفاعل بها داخلنا مع ما يحدث حولنا: نفرح عندما نلعب مع من نحب، ونحزن عندما نفقد شيئاً عزيزاً، ونخاف عندما نشعر بالخطر. المشاعر رسائل يرسلها لنا الجسد والعقل لتخبرنا بما نحتاج إليه.

كل المشاعر طبيعية. لا توجد مشاعر «جيدة» وأخرى «سيئة»؛ هناك مشاعر مريحة ومشاعر مزعجة، وكلها مقبولة. ما نتعلّمه هو **كيف نتصرف** عندما نشعر بها. من الطبيعي أن يغضب الطفل، لكن ليس من المقبول أن يؤذي نفسه أو غيره.

لماذا نعلّم الطفل عن مشاعره؟

- **تسمية الشعور تخفّف من حدّته:** عندما يقول الطفل «أنا غاضب» بدل أن يصرخ أو يضرب، يبدأ بالسيطرة على ما يشعر به.
- **بناء الذكاء العاطفي:** الطفل الذي يفهم مشاعره يفهم مشاعر الآخرين أيضاً، فيصبح أكثر تعاطفاً وقدرة على تكوين صداقات.
- **الثقة والأمان:** عندما يجد الطفل من يستمع إليه دون أن يسخر منه أو يعاقبه على شعوره، يتعلّم أن مشاعره مهمة وأنه ليس وحيداً.
- **تقليل نوبات الغضب والسلوكيات الصعبة:** كثير من السلوكيات المزعجة هي في الحقيقة مشاعر لم يجد الطفل كلمات لها.
- **مهارة مدى الحياة:** القدرة على تهدئة النفس والتعبير الصحي عن المشاعر تساعد الطفل في المدرسة، وفي علاقاته، وعندما يكبر.

المشاعر تظهر في الجسد أيضاً

الأطفال الصغار لا يعرفون دائماً اسم ما يشعرون به، لكنهم يحسّون به في أجسادهم: ألم في البطن عند القلق، حرارة في الوجه وشدّ في اليدين عند الغضب، ثقل في الصدر عند الحزن، وطاقة وقفز عند السعادة. مساعدة الطفل على ملاحظة هذه الإشارات هي الخطوة الأولى نحو فهم مشاعره.

تعرّف على المشاعر الثمانية

السعادة

شعور بالفرح والراحة والرضا. نحافظ عليه ونقوّيه بقضاء الوقت مع من نحب، واللعب، والامتنان للأشياء الجميلة.

علاماته: ابتسامة، ضحك، طاقة ورغبة باللعب.

الوحدة

الإحساس بأنني بعيد عن الآخرين أو أن لا أحد يفهمني. يحتاج الطفل هنا إلى القرب والدفء والاتصال.

علاماتها: انطواء، هدوء زائد، طلب مستمر للاهتمام.

الغيرة

تظهر عندما يشعر الطفل أن شخصاً آخر يأخذ الحب أو الاهتمام، مثل قدوم أخ أو أخت جديدة.

علاماتها: عناد، تصرفات «أصغر من عمره»، لفت الانتباه.

القلق

انشغال البال والخوف مما قد يحدث، كاليوم الأول في المدرسة أو الابتعاد عن الأهل.

علاماته: قضم الأظافر، ألم البطن، صعوبة النوم، أسئلة متكررة.

الإحباط

عندما لا تسير الأمور كما أريد، أو أحاول شيئاً ولا أنجح فيه. يحتاج الطفل إلى التفريغ ثم المحاولة من جديد.

علاماته: صراخ، بكاء، ترك النشاط أو رمي الأشياء.

الخوف

إحساس بالخطر يحمينا ويجعلنا حذرين. يحتاج الطفل الخائف إلى الشعور بالأمان والطمأنينة.

علاماته: التشبث بالأهل، الاختباء، تسارع نبض القلب.

الغضب

يظهر عند الشعور بالظلم أو عند منع شيء نريده. هو طاقة قوية تحتاج إلى طريقة آمنة للخروج.

علاماته: احمرار الوجه، شدّ القبضتين، صراخ، ضرب.

الحزن

يأتي عند الفقد أو خيبة الأمل. البكاء طبيعي ويساعد على التخفيف، والحضن والكلام يساعدان على الشعور بتحسّن.

علاماته: بكاء، هدوء، فقدان الرغبة في اللعب.

في كل بطاقة: صورة تُظهر الشعور، وجملة تطمئن الطفل أن شعوره طبيعي، وست طرق صحية ومصوّرة تساعده على التعامل معه.

كيف نستخدم البطاقات؟

1. **نتعرّف معاً:** نتصفّح البطاقات مع الطفل في وقت هادئ، ونسأله: «ماذا تشعر هذه البنت؟ كيف عرفت؟ متى شعرت أنت هكذا؟».
2. **نسمّي الشعور:** عندما يمرّ الطفل بموقف صعب، ندعوه ليختار البطاقة التي تشبه ما يشعر به، أو يشير إليها إن لم يجد الكلمات.
3. **نختار طريقة للتهدئة:** ننظر معاً إلى الصور الست في البطاقة، ونترك الطفل يختار ما يناسبه: التنفس ببطء، الرسم، الحضن، الحركة، الكلام مع شخص يثق به...
4. **نتدرّب في الأوقات الهادئة:** نتمرّن على التنفس العميق أو الضغط على الكرة عندما يكون الطفل مرتاحاً، كي يستطيع استخدامها لاحقاً في لحظة الغضب أو الخوف.
5. **نعلّقها في مكان مرئي:** يمكن طباعة البطاقات وتعليقها في غرفة الطفل أو في «ركن الهدوء» في البيت أو الصف.

نصائح للأهل والمربّين

- **نتقبّل الشعور قبل تصحيح السلوك:** «أرى أنك غاضب جداً، من حقك أن تغضب، لكن لن أسمح لك بالضرب».
- **لا نقلّل من مشاعر الطفل:** نتجنّب عبارات مثل «لا تبكِ»، «هذا شيء تافه»، «الأولاد لا يخافون».
- **نكون قدوة:** نسمّي مشاعرنا أمام الطفل ونُريه كيف نهدأ: «أنا متوتر قليلاً، سآخذ نفساً عميقاً».
- **نهدأ نحن أولاً:** الطفل يستعير هدوء الكبار؛ صوتنا الهادئ وقربنا منه يساعدانه أكثر من الكلام الكثير.
- **نتحدث بعد أن تهدأ العاصفة:** وقت الانفعال للاحتواء، والتعلّم والنقاش يأتيان لاحقاً.

عبارات تساعد الطفل

«أنا هنا معك» | «من الطبيعي أن تشعر هكذا» | «هل تريد حضناً؟»

«لنتنفس معاً ببطء» | «أخبرني ماذا حدث» | «شعورك مهم بالنسبة لي»

إذا استمرت مشاعر الطفل الصعبة لفترة طويلة، أو أثّرت على نومه أو أكله أو دراسته أو علاقاته، يُنصح باستشارة أخصائي في صحة الطفل النفسية.

بطاقات المشاعر

ثماني بطاقات... لكل شعور بطاقة،

ولكل بطاقة طرق صغيرة تساعد الطفل على الشعور بتحسّن.



أشعر بالسعادة

من الطبيعي أن أشعر بالسعادة. وهناك أشياء يمكن أن تساعدني على المحافظة على هذا الشعور وتقويته.



أمارس نشاطاً أستمتع به



أتحرك وألعب في الهواء الطلق



أقضي وقتاً مع من أحبهم



أتحدث مع شخص أشعر معه بالأمان



أفكر بالأشياء الجيدة في حياتي



أستمع إلى موسيقى مريحة

Growing Minds



أشعر بالوحدة

من الطبيعي أن أشعر بالوحدة.
وهناك أشياء يمكن أن تساعدني على الشعور بالاتصال والدفء والاطمئنان.



أتحدث مع شخص أثق به



أرسم ما أشعر به



أحضن شخصاً أحبه أو دميتي المفضلة



أعتني بحيوان أليف أو أقضي وقتاً معه



أتنفس ببطء وأخرج إلى الهواء الطلق



أستمع إلى موسيقى مريحة

Growing Minds



أشعر بالغيرة

من الطبيعي أن أشعر بالغيرة.
وهناك أشياء يمكن أن تساعدني على التعبير عن مشاعري بطريقة صحية والهدوء.



أتحدث مع شخص
أثق عن مشاعري



أرسم
ما أشعر به



أحضن شخصاً
أحبه أو دمية مريحة



أتحارك شيئاً أحبه
مع شخص آخر



أتحرك قليلاً
وأفرغ طاقتي باللعب



أتنفس ببطء
وأركز على نفسي

Growing Minds

أشعر بالقلق



من الطبيعي أن أشعر بالقلق.
وهناك أشياء يمكن أن تساعدني
على تهدئة نفسي.



أجلس في مكان
هادئ ومريح



أرسم
ما أشعر به



أتنفس ببطء
وبعمق



أتحدث مع شخص
أثق به



أستمع إلى موسيقى
مريحه



أتحرك قليلاً
وأكون في الهواء الطلق

Growing
Minds



أشعر بالإحباط

من الطبيعي أن أشعر بالاحباط.
وهناك أشياء يمكن أن تساعدني
على التفريغ والهدوء.



أرسم
ما أشعر به



أتحرك وأفرغ طاقتي
بالجري أو القفز



أحضن شيئاً ناعماً
بقوة



أتحدث مع شخص
أثق به



أستخدم كرة الضغط
أو شيئاً أضغط عليه



أتنفس ببطء
وأركز على نفسي

Growing Minds



أشعر بالخوف

من الطبيعي أن أشعر بالخوف.
وهناك أشياء يمكن أن تساعدني
على الشعور بالأمان والطمأنينة.



أجلس في مكان
هادئ ومريح



أتنفس ببطء
وبعمق



أحضن شخصاً
أحبه



أتحدث مع شخص
أثق به



أتحرك قليلاً
وأفرغ طاقتي



أرسم
ما أشعر به

Growing
Minds

أشعر بالغضب



من الطبيعي أن أشعر بالغضب.
وهناك أشياء يمكن أن تساعدني
على تهدئة شعوري.



أرسم
ما أشعر به



أتحرك وأفرغ طاقتي
بالجري أو القفز



أحضن وسادة
بقوة



أتحدث مع شخص
أثق به



أستخدم كرة الضغط
أو شيئاً أضغط عليه



أتنفس ببطء
وأركز على نفسي

Growing Minds



أشعر بالحزن

من الطبيعي أن أشعر بالحزن.
وهناك أشياء يمكن أن تساعدني
على الشعور بتحسن.



أتنفس ببطء
وأركز على نفسي



أرسم
ما أشعر به



أحضن شخصاً
أحبه



أكتب ما أشعر به
أو أتكلم مع شخص
أثق به



أتحرك قليلاً
وأكون في الهواء الطلق



أجلس في مكان
هادئ ومريح

Growing Minds