

كيف تساعد طفلك على فهم وتسمية المشاعر

بروك بروغل، وأليسون جيرون، وجيل جياكوميني



يمكنك مساعدة طفلك على توسيع مفرداته العاطفية من خلال تعليمه كلمات تعبر عن مشاعر مختلفة. بمجرد أن تعرف هذه الكلمات وتفهمها، يمكنك مساعدتها في وصف مشاعرها ومشاعر الآخرين. على سبيل المثال، هل تتذكر وقتاً تعرض فيه طفلك للانهايار في محل البقالة أو في مكان عام آخر؟ ربما حاولت تهدئة طفلك من خلال إخبارها "هدأي" وشعرت بالارتباك وعدم التأكد مما يجب فعله بعد ذلك عندما واصلت نوبة الغضب. في المرة القادمة يمكنك مساعدة طفلك بشكل أفضل على فهم المشاعر التي تشعر بها والتعامل معها بقول: "تبدن حزينة ومحبطة. أحياناً أنا أشعر هكذا. أتساءل ما الذي يمكننا فعله لنشعر بتحسن؟" يمكن أن يكون تعليم طفلك عن عواطفها تجربة ممتعة ومجزية ويمنع حدوث السلوكيات الصعبة في المقام الأول.



حقيبة الظهر سلسلة الوصال

حول هذه السلسلة

تم إنشاء سلسلة حقيبة الظهر للوصال بواسطة مركز المساعدة الفنية للتدخل العاطفي الاجتماعي (TACSEI) لتوفير وسيلة للمعلمين والوالدين/مقدمي الرعاية للعمل معاً لمساعدة الأطفال الصغار على تطوير المهارات العاطفية الاجتماعية وتقليل السلوكيات الصعبة. قد يختار المعلمون إرسال نشرة إلى المنزل في حقيبة الظهر الخاصة بكل طفل عندما يتم تقديم استراتيجيات أو مهارة جديدة إلى الفصل. كل نشرة حقيبة الظهر للوصال توفر معلومات تساعد أولياء الأمور على البقاء على اطلاع بما يتعلمه طفلهم في المدرسة وأفكاراً محددة حول كيفية استخدام الاستراتيجيات أو المهارة في المنزل.

نموذج الهرم



نموذج الهرم عبارة عن إطار عمل يوفر برامج بها إرشادات حول كيفية تعزيز الكفاءة العاطفية الاجتماعية لدى جميع الأطفال وتصميم تدخلات فعالة تدعم الأطفال الصغار الذين قد يكون لديهم سلوك صعب مستمر. كما يوفر ممارسات لضمان تلقي الأطفال الذين يعانون من تأخيرات عاطفية اجتماعية تعليماً مقصوداً. تحرص البرامج التي تطبق نموذج الهرم على العمل مع العائلات لتلبية احتياجات التعلم والدعم المخصص لكل طفل. لمعرفة المزيد عن نموذج الهرم، يرجى زيارة ChallengingBehavior.org.

المزيد من المعلومات

المزيد من المعلومات والموارد حول هذا الموضوع وغيره من الموضوعات متوفرة على موقعنا، ChallengingBehavior.org.

المحصلة

- الأطفال الذين لديهم مفردات عاطفية قوية:
- تحمّل الإحباط بشكل أفضل
- شارك في مشاجرات أقل
- انخرط في سلوك أقل تدميراً
- أكثر صحة
- أقل وحدة
- أقل اندفاعاً
- أكثر تركيزاً
- حقق إنجازاً أكاديمياً أكبر

جرب هذا في المنزل

- اذكر ببساطة كيف يشعر طفلك. "تبدو متحمساً حقاً! أرى أن عينيك كبيرتان وفمك مفتوح."
- اذكر كيف يشعر الآخرون، "واو، هذا الطفل الصغير غاضباً حقاً. أرى أنه يبكي ويقبض يديه. أتساءل لماذا؟"
- اذكر كيف تشعر. "أنا محبط حقاً لأن جزارة العشب تعطلت. أعتقد أنني سأخذ قسطاً من الراحة والتوصل إلى بعض الحلول لهذه المشكلة."
- استخدم الكتب كأدوات تعليمية. هناك مجموعة كبيرة من كتب الأطفال التي تركز على محو الأمية العاطفية. تفضل زيارة <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list> حيث ستجد قائمة بالكتب وأنشطة الكتب والموارد الأخرى لتعليم محو الأمية العاطفية.

الممارسة في المدرسة

تحدث مع معلمي طفلك لمعرفة كيف يعلمون طفلك عن المشاعر في المدرسة. يتم رؤية العديد من المشاعر واختبارها في المدرسة. بمساعدة الكبار، يتم تعليم الأطفال كيف تبدو المشاعر والأحاسيس على أجسادهم. من خلال الكتب والتجارب الواقعية، يُظهر المعلمون أن الطفل يبدو حزيباً لأنه يبكي أو غاضب لأن قبضتيه ضيقة. عندما يبدأ الأطفال في التعرف على شكل المشاعر، يمكنهم البدء في إدارة عواطفهم وإظهار التعاطف مع الآخرين.

يتم التشجيع على نسخ هذه الوثيقة. إذن النسخ غير مطلوب.

تم إنتاج هذا المنشور من قبل مركز المساعدة الفنية للتدخل العاطفي الاجتماعي (TACSEI) للأطفال الصغار يتعمّل من مكتب برامج التعليم الخاص (OSEP)، بوزارة التعليم الأمريكية (H326B070002) وتم تحديثه من قبل المركز الوطني لانكارات نموذج الهرم الممول كذلك بواسطة مكتب برامج التعليم الخاص (OSEP) (H326B170003). لراء المعر عنها لا تمثل بالضرورة موقف أو سياسات وزارة التعليم. يوليو 2013/يناير 2018.



UNIVERSITY OF
SOUTH FLORIDA



ChallengingBehavior.org