

תאליפ: סֵדְרִיק ראמאדיה | תרגמה: מרימ פרח
 רסום: פנסנט בורגו
 הוֹלָאָה
 הפּתָה העמריִה: הרואה



שיחה

נחאור

- חול הרסומא: ננאפּ חככבּ, ונחָה אננבאה פּלנא לתעאבר וכה הככבּ, ותדּרַח האלואן מן האמר, אלו البرתقال, فالأصفر. نسال طفلنا: ألو ألو مدى يشعر الكتاب بالغضب الآن؟ كثرأ أم قلأ؟ كلف عرفن ذلك؟
- חול مشاعر الغضب: نسال طفلنا: ما الذي يسبب لك الشعور بالغضب؟ ماذا يحدث لجسدك عندما تغضب؟ ماذا يساعذك في أن تهدأ؟

שיחה

ננאاصل

נמלל مع طفلنا أهدأأأ أومأة مختلفة بحالات شعورأة مختلفة؛ مثلاً: نطلب منه أن يمثل أنه يأكل البيتزا وهو غضبان، أو أن يمشط شعره وهو خائف، أو أن يقرأ كتاباً وهو فرحان، وهكذا. تمكن هذه الفعالية البسيطة الطفل من أن يحدّد ويعي مشاعره المختلفة، ممّا يساعده في التحكم بها.

נבדע
נבני רكن "الراحة" في البيت مع طفلنا. قد نضع فيه لعبةً يحبها، رسومات مختلفة، كرسيًا مريحًا، بطانية صغيرة، قنينة ماء، وكل ما يريده طفلنا من أدوات تساعد. وعند شعوره بالغضب يمكننا أن نطلب منه: هيا نذهب معًا إلى ركن الراحة لكي تهدأ، ونكمل حديثنا هناك. نحافظ على التلامس الجسدي كالتربيت على اليد أو الكتف، ونسأله بين الحين والآخر: هل ما زلت تشعر بالغضب الآن؟ ونكمل معه إلى أن يهدأ.

www.pjisrael.org עוד פעילויות באתר ספריית פיג'מה