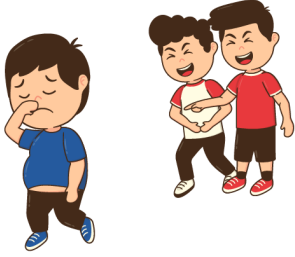


فعاليات مجانية للأطفال لتطوير الذكاء العاطفي من عمر 3-6

مد خط مع ردة الفعل المناسبة لك



شخص ما
يستهزأ بك

أخذ استراحة

اطلب مساعدة من شخص بالغ



أوقعت حبة
البوظة على الأرض

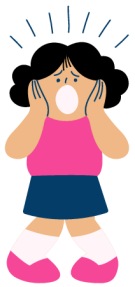
أدافع عن نفسي

أذهب وأبقى في مكان آمن



هناك حريق

أسأل إن كان بإمكانني الحصول على
حبة بوظة أخرى



انت لا تعرف كيف تحل
وظيفة الحساب

أبقى هادئ

أتمل بالأطفاء 102

أشارك مشاعري مع شخص آخر



بينما كنتم تلعبون وقع
صديقك وكسر رجله

أصرخ وأبكي

أخبر شخص بالغ فوراً

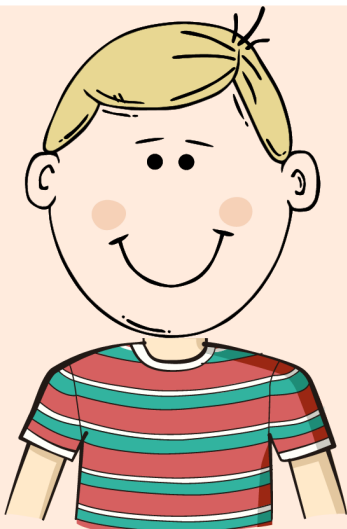
المشاعر الاربعة الاساسية ملائمة لعمر 3-4 سنوات
قصوا الصور، وضعوها بالمقلوب وكل واحد منكم يأخذ صورة عليه أن يقلدها
والشخص الاخر عليه معرفة الشعور.



خائف



حزين



سعيد



غاضب

ما هي المنطقة التي تشعر أنك موجود بها اليوم؟



المنطقة
الزرقاء

حزين
متعب
مريض
أشعر بالملل



المنطقة
الخضراء

هادئ
سعيد
مرکز
أشعر بأنني بخير
أتحكم في تصرفاتي



المنطقة
الصفراء

متحمس
قلق
متوتر
محبط
مشوش



المنطقة
الحمراء

غاضب
خائف
أريد أن أصرخ
أنا لست متحكمًا بتصرفاتي

أنا أستطيع طلب المساعدة

ملائم لعمر 4 سنوات وما فوق



عندما أشعر بأنني غاضب/ة وعصبي/ة
أنا أطلب المساعدة من:



معلمتي



جدتي



جدي



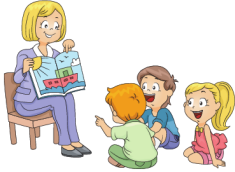
أبي



أمي



عندما أشعر بأنني وحيد/ة ولا أحد يلعب معي
أنا أطلب المساعدة من:



معلمتي



جدتي



جدي



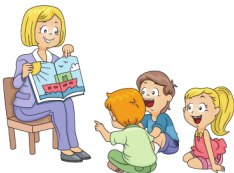
أبي



أمي



عندما أشعر بأنني خائف/ة
أنا أطلب المساعدة من:



معلمتي



جدتي



جدي



أبي



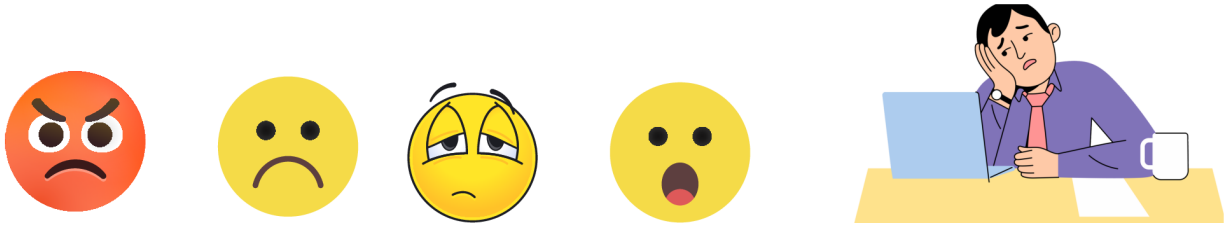
أمي

ارسم دائرة حول الشعور الملائم، وساعدهم لكي يشعروا أفضل
يمكنك أن تحوِّط أكثر من شعور.

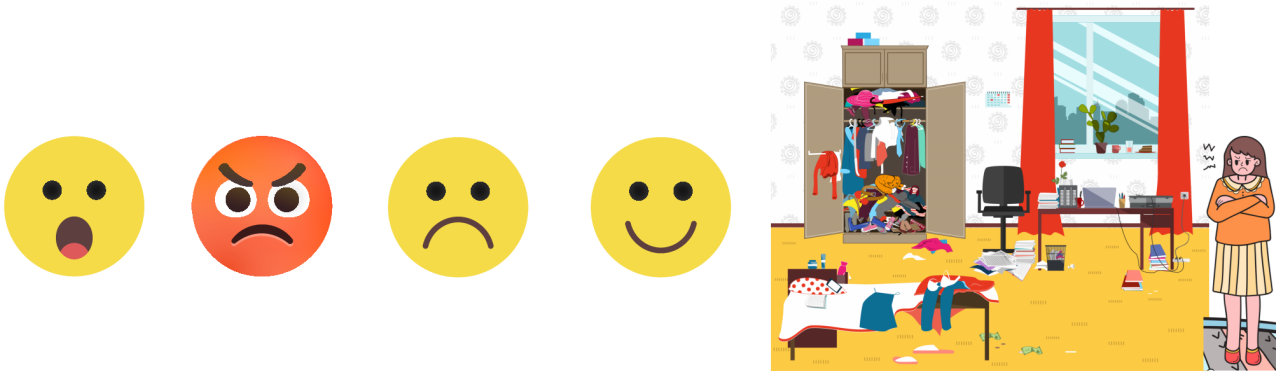
مفتاح المشاعر



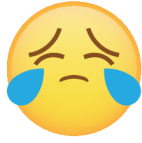
نُعاس غضب حزن تعب دهشة
حيرة/ ارتباك ألم/ وجع فرح



بابا عاد من العمل وكان يومه مُتعب وشاق
ماذا يشعر بابا، كيف يمكنك مساعدته؟



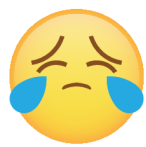
دخلت ماما الغرفة ووجدتها غير مرتبة ومُتسخة جداً
ماذا تشعر ماما، كيف يمكنك مساعدتها؟



ماما مريضة ودرجة حرارتها مرتفعة
ماذا تشعر ماما , كيف يمكنك مساعدتها؟



عادت ماما من العمل مُتعبة جداً, ووجدت أولادها يتشاجرون
ماذا تشعر ماما , كيف يمكنك مساعدتها؟



بعد يوم طويل بالعمل, ماما وبابا بحاجة للراحة لكن هناك
الكثير من الصراخ والصنجيج داخل البيت
ماذا يشعرون ماما وبابا, كيف يمكنك مساعدتهم؟

ضع هدفك التالي وافحص كل فترة زمنية انت تحددها
(تناسب وتيرتك) ..
أي خطوة قد وصلت نحو تحقيق هدفك!



لأي خطوة قد وصلت اليوم بتنفيذ هدفك؟

كيف نجيب اولادنا عن أسئلة الاختلاف عن الاخرين

جرّب...

بدل مَ تقول...

مزبوط، هي مبينة مختلفة عننا.
اكيد هي كمان بتشوفنا
مختلفين عنها

تبخلقش هيك..

مزبوط، لون جسمه مختلف عن
لون جسمك. مثل مالناس عندها
الوان شعر مختلفة كمان عندها
الوان جلد مختلفة

نششش

حلو انك انتبهت.. هاد شخص
مميز، عنده إحتياجات خاصة

تأشرش، هاد معاق

كلنا عنا إشيا مختلف فيها عن
الاخرين.. وفي اشيا منتشابه
فيها مع بعض

عيب نقول ناصح مثل
الفيل ... كلنا زي بعض!

في ناس بحاجة لسماعة عشان
يسمعو منيح وفي ناس بسمعو
بأذنيهن
بالاخر التنين بغدرو يسمعو

هي لابسة سماعات
لانها بتغدرش تسمع
زينا