المشاعر نعم، والحدود أيضًا: أعياد عائلية بلا معارك



نشاط لأتعرّف على ما أشعر به وأكتشف ما يمكنني أن أفعله به

Beatriz Fuentetaja de la Mata، معلّمة ومرشدة مونتيسوري، بالتعاون مع Cleo & Cuquin



للكبار:

ليس ضروريًا أن يكون صغيرك سعيدًا طوال الوقت. يمكنك أن تحتضن شعوره، وأن تضع في الوقت نفسه حدًّا واضحًا إذا كان سلوكه يؤذي. رافقه دون أن تطالبه بإجابات مثالية.

ما هو الشعور؟



1

شيء
يحدث لنا

2

ما نشعر به
في داخلنا
(الشعور)

3

ما نفعله
(كيف نتصرّف)



بماذا قد أشعر في أعياد العائلة؟

استخدموا صور Cleo & Cuquin التي ستجدونها في الصفحات التالية. قصّوها ودعوا الطفل يختار الصورة التي تعبّر أكثر عما يشعر به في كل موقف.

- عندما أرى أقارب لم أرهم منذ وقت طويل.
- عندما أتلقى هدية تعجبني كثيرًا.
- عندما أتلقى هدية لا تعجبني.
- عندما يكون هناك ضجيج كثير أو أناس كثيرون.
- عندما يريد أشخاص يعرفونني أن يسلّموا عليّ أو يقبّلوني.

يمكن للأطفال الأكبر سنًا أيضًا أن يرسموا مشاعرهم بأنفسهم.



ماذا أفعل عندما أشعر بشيء قوي جدًا؟

كيّفوا النشاط من خلال اللعب الرمزي: استخدموا الدمى لتمثيل المواقف والتدرّب على ردود مختلفة. ويمكنكم أيضًا تبادل الأدوار وترك الطفل يقوم بدور الشخص الكبير!
إليكم بعض الأفكار للتدرّب عليها:



أذهب إلى مكان هادئ مع شخص كبير.

أطلب حضنًا إذا رغبت.

أقول: «أحتاج إلى استراحة».

أتنفس ببطء كأنني أشمّ زهرة وأطفئ شمعة.

ألوّح بيدي أو أضرب كفًّا بكفّ.

أشرح ما بي بالكلمات أو الإشارات أو الرسم.



المشاعر مقبولة، والأذى لا. ماذا أقول أو أفعل؟

حضّروا بطاقتين من الورق المقوّى:

الخضراء: طرق آمنة للتعبير عما نشعر به.

الحمراء: أفعال تؤذينا أو تؤذي الآخرين.

احكوا الموقف، واقرؤوا الإجابتين، ودعوا الطفل يرفع البطاقة التي يختارها.

1 **لا أريد أن أعطي قبلة.**

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- B أدفع من يقترب مني
- A ألوّح بيدي

2 **لا تعجبني هديتي وأنا غاضب.**

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- B أطلب المساعدة
- A أرمي الهدية على الأرض



3 **أريد لعبة يلعب بها طفل آخر.**

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- B أنتزعها من يديه
- A أطلبها منه

4 **أنا غاضب جدًا.**

ماذا يمكنني أن أفعل؟

- B أبحث عن شخص كبير
- A أضرب أحدًا



نصائح:

إذا اختار بديلًا آمنًا: ارفعوا البطاقة الخضراء وعزّزوا اختياره: «يمكنك أن تغضب وتطلب المساعدة».

إذا اختار تصرّفًا مؤذيًا: ارفعوا البطاقة الحمراء واشرحوا بهدوء: «الضرب يؤذي. هيا نبحث عن طريقة أخرى». ساعدوه على إيجاد بديل.

تجنّبوا الحكم على إجابته: الهدف ليس أن يصيب، بل أن يتعلم شيئًا فشيئًا التعبير عن مشاعره والتصرّف دون أذى، وأنتم دائمًا إلى جانبه.



خطتنا للقاء العائلة أو الأصدقاء

قبل أن نجتمع بالعائلة أو الأصدقاء، من المفيد أن نتحدث مع الأطفال ونستعدّ مسبقًا لما قد يحدث. ولهذا أعددنا الأسئلة التالية التي قد تساعدكم:



كيف أفضّل أن أسلّم على عائلتي؟



مع من أبقى إذا احتجت إلى استراحة؟



ما الذي يساعدني إذا شعرت بالخجل أو التعب؟

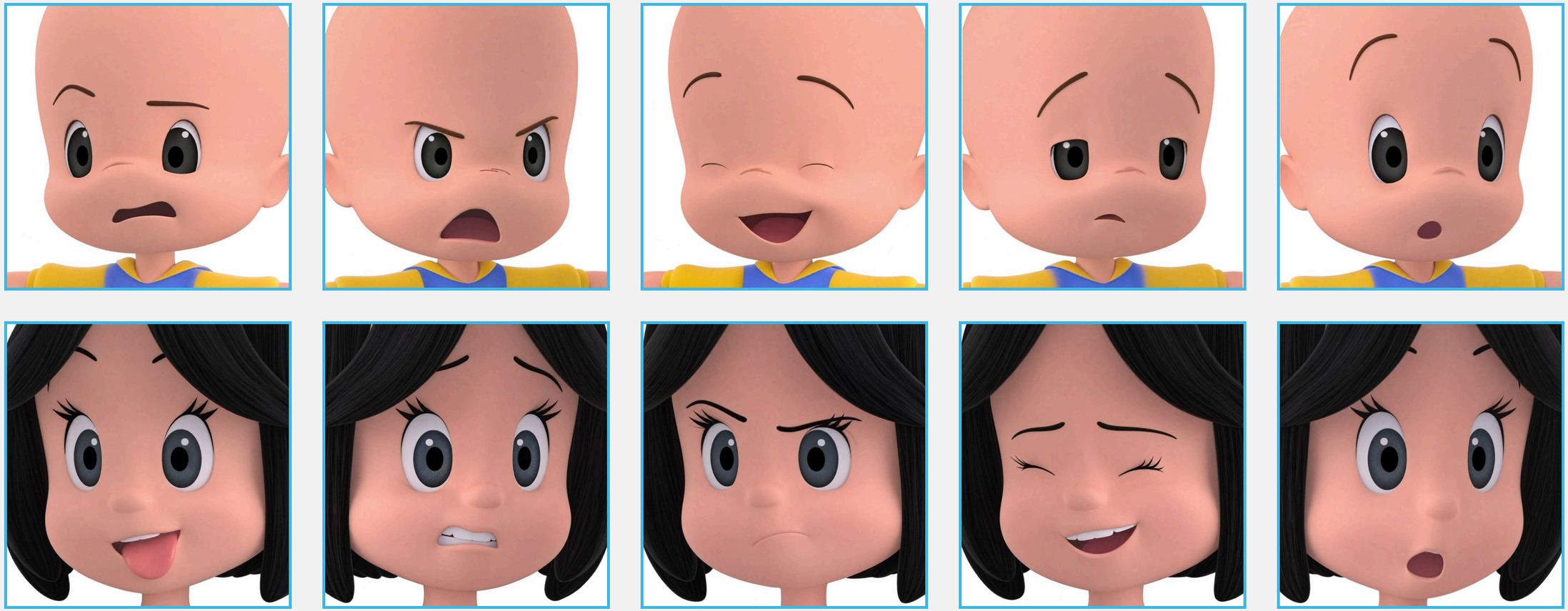
تذكير

كل المشاعر يمكن التعبير عنها: لكن ليست كل السلوكيات آمنة.

نحن الكبار نضع الحدّ ونساعد الطفل على إيجاد طريقة أخرى للتصرّف.

الأمان والهدوء أولًا، ثم الحديث.

مصادر



مصادر



مصادر

