

ما الذي  
يجعلك  
سعيداً؟



شعرت اليوم...



## دعونا نتحدث عن المشاعر

- النصيحة الأولى: عندما يكون طفلك غاضباً، أظهر التعاطف، حتى عندما لا تفهم سبب غضبه. إن قول "إن ذلك يجب أن يكون صعباً" يمكن أن يُظهر لطفلك أنك تفهم ما يشعر به
- النصيحة الثانية: شجع طفلك على إخبارك عن يومه. استخدم عبارات مثل، "هذا مثير للاهتمام!" أو "أخبرني المزيد!" لتظهر لهم أنك مهتم.
- النصيحة الثالثة: استخدم كلمات الشعور كل يوم وتدرّب على التحدث عنها حول طفلك. إن قول "أشعر بالسعادة عندما..." أو "أشعر بالحزن عندما..." يظهر لطفلك أنه من الآمن التعبير عن مشاعره أثناء وجودك
- النصيحة الرابعة: علم طفلك مهارات التأقلم الصحية للتعامل مع المشاعر التي تغلب عليه. التنفس العميق أو الاستماع إلى الموسيقى أو رسم صورة هي طرق للتعبير عن المشاعر الكبيرة



تكلم،  
أقرأ،  
غني.

[LEHIGHVALLEYreads.ORG/TALKREADSING](http://LEHIGHVALLEYreads.ORG/TALKREADSING)

