

ملف مجاني

إشراق

المشاعر للأطفال

من عمر ٣ إلى 5 سنوات



حزين



خائف



سعيد



غاضب



محب



متفاجئ



مجاناً



www.eshraka-academy.com



أكاديمية إشراق



أكاديمية إشرافة لكل المرين ومدرين الأطفال
تحتوي الأكاديمية على
(دورات - منتجات - مجلة مجانية للأطفال - مقالات - فيديوهات

انضم الآن

لأكثر من 2000 متدربة
و استفد بأكثر من 30 دورة
للأمهات والأطفال ومدرين الأطفال
وكل المهتمين بعالم الأطفال

تصميم

فؤادة أشرف فؤاد

إعداد

هاجر محمد عبد العظيم



دليل الأستخدام

ما هذا الملف؟



هذا الملف دليلك العملي لمساعدة طفلك على التعبير إله، وتسميتها والتعبير عنها بطريقة صحيحة، في جوّ من الأمان والمحبة والإيمان.

أهداف الملف



- أن يتعرف طفلك على مشاعره ويسمّيها
- أن يفهم أن المشاعر نعمة من الله خلقها لحكمة
- أن يتعلم كيف يعبر عن نفسه بدلاً من الكبت
- أن ينشأ بينك وبين طفلك لحظات حوار صادقة وقريبة

كيف نستخدمي الملف؟



- اجلسي مع طفلك في وقت هادئة بعيداً عن الشاشات
- اقرني معه كل صفحة ودعيه يختار ويعبر بحرية
- لا تصحّحي مشاعره — كل شعور يشعر به صحيح
- استخدمي ورقة العمل في نهاية الملف بانتظام

ملاحظات مهمة



- لا توقعي إجابات متالية — الهدف هو الحوار لا الصواب
- إن رفض طفلك التحدّث لا تصفطي — عودي في وقت آخر
- شاركه مشاعرك أنت أيضاً حتى يشعر بالأمان
- كرري الملف أكثر من مرة — المشاعر تتغير مع النمو

لماذا خلق الله لنا المشاعر؟



تنبيه لاحتياج

الخوف ينبهنا لنبتعد أو ننتبه
والسعادة تنبهنا للحب
والغضب ينبهنا لوجود
مشكلة



بدونها نصبح آلات

لن نستطيع بناء أسرة أو
مجتمع بدون مشاعر



تعبير عن النفس

بدونها لن نعرف
كيف نطلب
المساعدة

المشاعر

نعمة من الله



تصل القلب بالعقل

تساعدك تتخذ
القرارات الصحيحة
في حياتك



تواصل بين البشر

المشاعر تجعل الجميع
يفهمون بعضهم حتي
بدون كلام



دليل على الخير والشر

الضييق يحذرك أن
شيئاً ليس جيداً
والفرح دليل الخير



نور والمشاعر الجديدة

انتظرت نور ٩ أشهر بحماس لتري
اخياها الذي سيلعب معها يوسف
واخيراً جاء يوسف اليوم مع ماما من
المستشفى وكانت ترسم الأحلام
والأفكار للألعاب التي سيلعبونها
سويًا. رآته نور لأول مرة وفرحت كثيراً.
لكن في الليل بكت يوسف بصوت
عالٍ فلم تتم نور استيقظت وهي
منهكة وغازبة. في الصباح أراد
يوسف الحليب. جلسته أمها في
حضانها ركضت نور لتجلس هي أيضاً.
لكن لم يكن هناك مكان. وقفت نور
وحدها شيء في صدرها يؤلمها.
هذا ليس فرحاً. وفي النهار حمل
الجميع المولودة ولم يلتفت أحد
إلى نور فحزنت.



نور والمشاعر الجديدة

جلست نور وحدها ويوسف نائم فكانت وحيدة حاولت حمل أخيها واللعب معه فأصابت رأسه فبكي فكانت خائفة جلست تبكي فرأتها أمها وسألتها فقالت: "أنا حزينه وخائفة وغازبة ولا أعرف كيف ألعب معه" احتضنتها أمها وقالت: "كل مشاعرنا مهمة ونحتاج إليها فقط عليك أن تفكري كيف تعبرين عنها". ثم أخذت بأصبع نور ووضعتة في يد يوسف الرضيع فأمسك بأصبعها فقالت الأم: "انظر أنه يلعب معك، ولكن بطريقته هو و عليك أن تتعرفي عليه وتستمتعي بكل المشاعر معه" فبكي يوسف فساعدته أمها في حمله برفق وربتت على ظهره وقبلته فهدأ ابتسمت نور وهي تحتضن يوسف



بطاقات المشاعر

١

سعيد

أنا أشعر بالسعادة عندما...



عندما تشعر بالسعادة قل: الحمد لله



٢

حزين

أنا أشعر بالحزن عندما...



عندما تشعر بالحزن قل: اللهم فزج همي



بطاقات المشاعر

3

خائف

أنا أشعر بالخوف عندما...

.....

.....

عندما تشعر بالخوف قل: حسبي الله



4

غاضب

أنا أشعر بالغضب عندما...

.....

.....

عندما تشعر بالغضب قل: أعوذ بالله



بطاقات المشاعر



متفاجئ

٥

أنا أشعر بالدهشة عندما ...

.....
.....

عندما تتفاجأ قل: سبحان الله



محب

٦

أنا أشعر بالحب عندما ...

.....
.....

عندما تحب قل: اللهم زدنا حباً

بطاقات المشاعر

خجل

أنا أشعر بالخجل عندما...



عندما تشعر بالخجل تذكر: الحياء لا يأتي إلا بخير

هل تعلم؟

للإنسان عشرات المشاعر المختلفة وكل شعور كبير بداخله مشاعر أكثر تفصيلاً



الحزن يشمل...

الضيق، الندم، الوحدة.
الإجباط، اللامبالاة

السعادة تشمل...

الفرح، التفاؤل، الرضا
الامتنان، الانهاج



ابحث واكتشف مشاعر جديدة!



هل تشعر بشعور لم تذكره؟ اكتبه أو ارسمه هنا



وَصِّلْ اسْمَ الشُّعُورِ بِصُورَتِهِ الْمُنَاسِبَةَ

ارسم خطأ من كل شعور إلى الوجه المناسب له



سعيد



حزين



خائف



غاضب



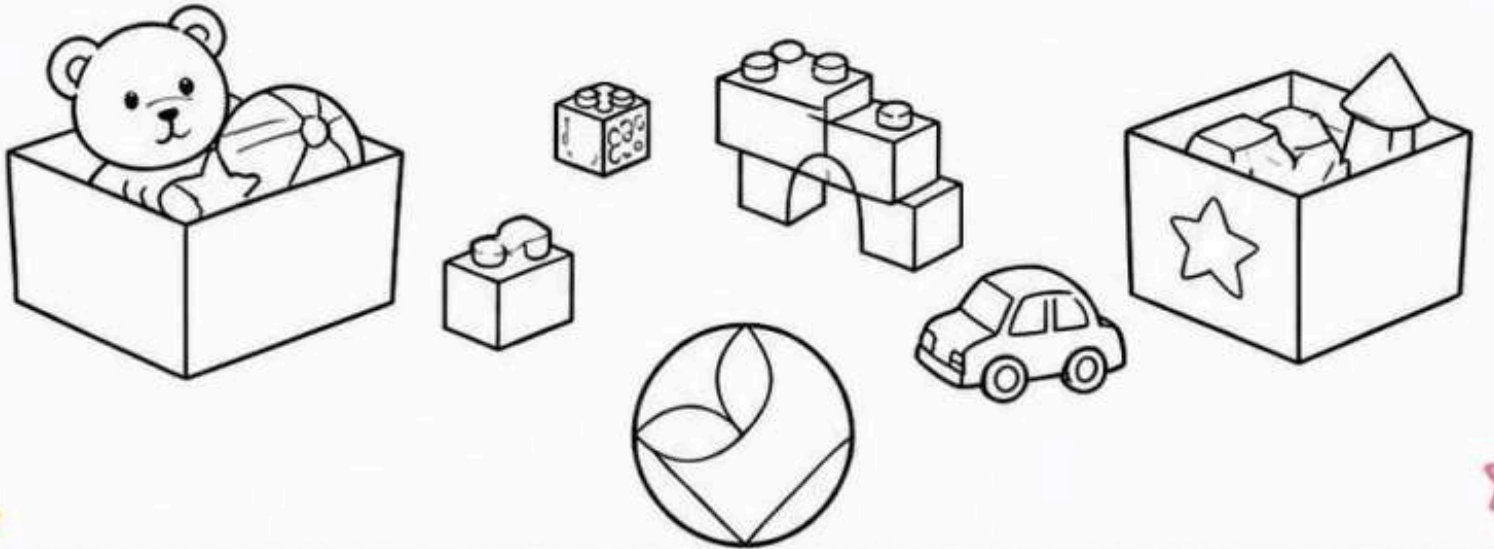
محب



خجول

لون الصورة

هؤلاء الأصدقاء يلعبون معاً – لونها بألوان مشاعرهم

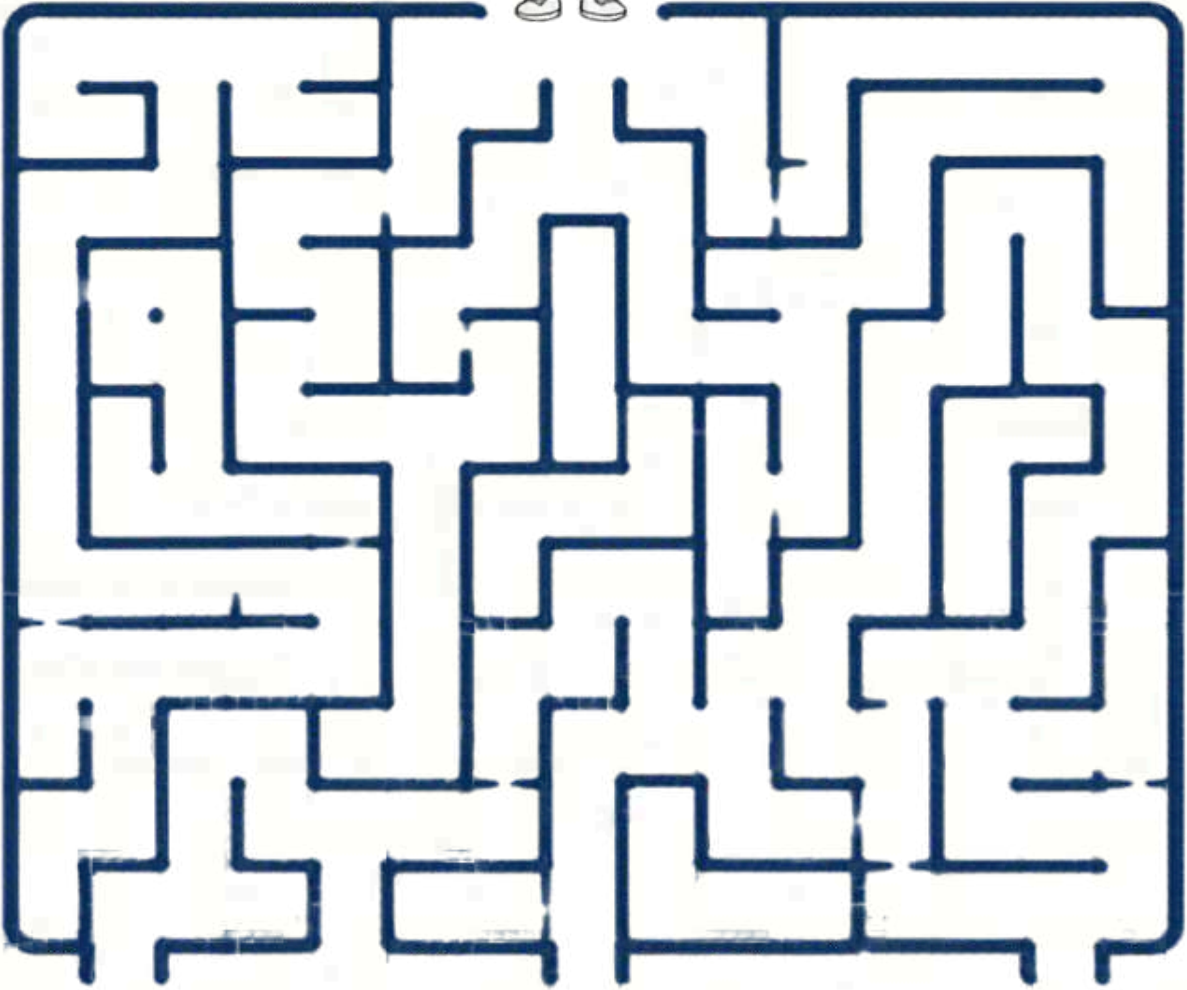


ماذا أقول عندما أكون خائفا؟

اتبع الطريق الصحيح لتعرف ماذا تقول!



أنا خائف!



الحمد لله

حسبي الله

سبحان الله

أحسنت!

يمكنك متابعتنا والتواصل معنا من خلال :
(إضغط على الصورة وستصل للصفحة)



يمكنك تحميل الملفات السابقة من خلال فتح
كاميرا الهاتف ومسح الكود التالي



www.eshraka-academy.com



أكاديمية إشراقة

اشترك وانضم لأكثر من 2000 متدربة داخل الأكاديمية
واستفد من أكثر من 30 دورة للمربين والأطفال ومدربين الأطفال

خصم خاص عند الإشتراك في
أكثر من دورة

دورات للمربين

تحتوي أكاديمية إشراقة على مجموعة مميزة
من الدورات للمربين مثل
دورة قصص الأطفال
دورة منتسوري للسن من 6-9 سنوات
دورة التخطيط
دورة BEONLINETRAINER
يمكنكم الإطلاع عليها من اللينك

<https://www.eshraka-academy.com/for-educators/>

دورة

صناع محتوى مؤثرون للأطفال

هي دورة مختصة للتدريب على
كل ما يخص محتوى الأطفال من
عمل مجلات ومناهج ودورات وفيديوهات
هذا الإصدار هو
تنفيذ متدربات الدفعة الأولى
وستبدأ الدفعة القادمة بعد رمضان
يوم 24 مايو 2021

<https://bit.ly/3vLw5lg>

دورة

الوعي التربوي

هي دورة شاملة لكل ما يخص تربية الأطفال
ونفسية الأم
تحتوي على تفاصيل كل مرحلة عمرية على
حدة مع متابعة ودعم من المدربة

<https://bit.ly/3LZCy1Q>

دورات الأطفال

تحتوي الأكاديمية على عدة دورات موجهة
للأطفال في عدة مجالات مثل الهندسة
والكهرباء والمشاعر وحكي القصص
والتقوى والكيمياء وغيرها

<https://www.eshraka-academy.com/for-kids/>

يمكنكم التواصل معنا من خلال



www.eshraka-academy.com

