



المشاعر

ملف مجاني للأطفال ٦-١٢ سنة



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 الاستخدام

ما هذا الملف؟

هذا الملف دليلك العملي لمساعدة طفلك على فهم مشاعره وإدارتها بوعي، في مرحلة يبدأ فيها بتكوين شخصيته وعلاقاته مع الآخرين.

أهداف الملف

- أن يتعرف طفلك على مشاعره ويسمياها بدقة
- أن يفهم العلاقة بين مشاعره وتصرفاته
- أن يتعلم كيف يتعامل مع مشاعره بأدوات إسلامية
- أن يربط مشاعره بسيرة النبي (ﷺ) والصالحين
- أن تنشأ بينك وبينه لحظات حوار عميق ومفتوح

كيف تستخدمى الملف؟

- خصى وقتاً أسبوعياً هادئاً لمراجعة الملف مع طفلك
- شجعيه على الكتابة والتعبير بحرية دون حكم
- استخدمى يومية المشاعر بانتظام
- ناقشى معه مشاعر الأنبياء كنماذج يحتذى بها

ملاحظات مهمة

- طفلك فى هذه المرحلة يحتاج إلى شريك لا معلم
- لا تستخدمى الملف كأداة لتصحيح سلوكه
- إن أغلق على نفسه، أخبريه أن مشاعره آمنة معك
- كررى الملف كلما تغيرت مراحل نموه



لماذا خلق الله لنا المشاعر؟

1

بوصلتك الداخلية

تخبرك بما يحتاجه جسمك وعقلك وروحك في كل لحظة (تنبيه لاحتياج).

2

تعبير عن النفس

بدونها لن تستطيع إيصال أفكارك للآخرين بصدق (التواصل الصادق)

6

تصل القلب بالعقل

القرارات الصحيحة تحتاج العقل والقلب معا بدون انفصال (حكمة القرار).

3

نعمة من الله

بدونها نصبح آلات لن نحب ولن نبني أسرة أو مجتمعاً (أساس الإنسانية)

5

دليل على الخير والشر

ضميرك يتكلم عبر مشاعرك - الذنب يخبرك أن شيئاً خاطئاً (الضمير الحي).

4

تواصل بين البشر

لغة مشتركة قبل الكلام، فابتسامة تعني الترحيب في كل أنحاء العالم المشاعر لغة العالم كله

المشاعر نعمة من الله

قصة هدى والإمتحان

لا تحب هدى الرياضيات، وقبل الامتحان بأسبوع لم تنم جيدًا
كانت قلقة وتفكر؛ هل ستنجح في الامتحان أم لا؟!

أنا قلقة بسبب الامتحان

رأتها أمها وهي قلقة
فسألتها عن السبب
فأجابت:

قالت أمها :

هذا يعني أنك تهتمين والقلق مهم لكي
يحفزك على التركيز لكن لا تقلقي

وَزَعَت المعلمة الأوراق، نظرت هدى إلى السؤال الأول ففرحت – تعرفه،
ثم جاء السؤال الرابع فتوقفت!!
لم تتذكر؛ تجعد وجهها وغضبت من نفسها لماذا لم تذاكر جيد؟!

لكنها تنفست ببطء وتذكرت ما قالته أمها؛
فدعت الله وركزت وكتبت ما تعرفه،
خرجت من الفصل وقلبها يدق بسرعة.



في اليوم التالي جاءت النتيجة
لم تكن العلامة كاملة لكنها درجة جيدة، حزنت هدى وبكت

"لكنني حاولت
بأقصى جهدي"

وقالت لأمها :

ابتسمت أمها ،
وقالت:

"الحزن مهم لأنه يجعلنا نتعلم من أخطائنا ليس
المهم الدرجة التي حصلت عليها المهم أن
تتحسني في كل امتحان ولا تتوقفي"

فنظرت هدى للامتحان وحددت أخطائها ودرستها مرة أخرى وفي
الامتحان التالي حصلت علي علامة أعلي وكانت سعيدة فاحتضنتها
أمها :

"أنا فخورة بك
لأنك لم تستسلمي"



بطاقات المشاعر

الجزء 1



١. سعيد



متى أشعر به؟

أشعر بالسعادة عندما أحقق شيئاً أحبّه، أو أكون مع أصدقائي وعائلتي.



لماذا أشعر به؟

أشعر بالسعادة لأنني أشعر بالحب، والنجاح، والأمان، والامتنان.

كيف أديره؟

أعبّر عن شكري، وأشارك فرحتي، وأحافظ على السلوك الإيجابي.

ارسم ملامح وجهك مع هذا الشعور



وأنت ماذا تفعل عندما تشعر بالسعادة؟



٢. حزين



متى أشعر به؟

أشعر بالحزن عندما أفقد شيئاً عزيزاً عليّ، أو عندما لا تسير الأمور كما أتمنى.



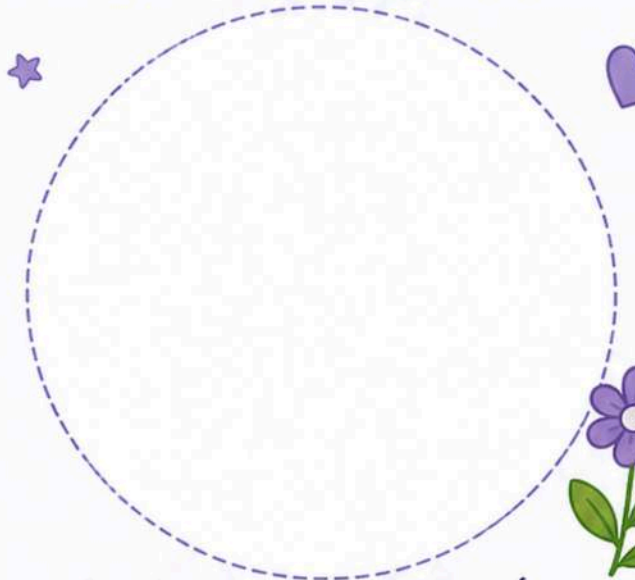
لماذا أشعر به؟

أشعر بالحزن لأنني أفقد شيئاً مهماً، أو أشعر بخيبة أمل، أو لا أشعر بالفهم.

كيف أديره؟

أتحدث مع شخص أثق به، وأعبّر عن مشاعري، وأمنح نفسي وقتاً للراحة.

ارسم ملامح وجهك مع هذا الشعور



وأنت ماذا تفعل عندما تشعر بالحزن؟



بطاقات المشاعر

الجزء 2



٣. خائف

ارسم ملامح وجهك مع هذا الشعور



متى أشعر به؟

عندما أكون في مكان مظلم،
أو أسمع صوتًا مرتفعًا،
أو أرى شيئًا مخيفًا.



لماذا أشعر به؟

لأن جسمي يريد أن
يحافظ عليّ ويحميني
من الخطر.



كيف أديره؟

أتنفس ببطء، وأطلب المساعدة،
وأفكر في أشياء تطمئنني،
وأحدث مع شخص أثق به.

وأنت ماذا تفعل عندما تشعر بالخوف؟

.....

.....

.....



٤. غاضب

ارسم ملامح وجهك مع هذا الشعور



متى أشعر به؟

عندما لا أحصل على ما أريد،
أو عندما يعاملني أحد
بشكل غير عادل.



لماذا أشعر به؟

لأن هناك شيئًا لا يعجبني،
أو لأنني أشعر بالاحباط
أو الانزعاج.



كيف أديره؟

أتنفس بعمق، وأعدّ إلى عشرة،
وأبتعد قليلًا، وأحدث بهدوء،
وأعبّر عن شعوري بالكلمات.

وأنت ماذا تفعل عندما تشعر بالغضب؟

.....

.....

.....





بطاقات المشاعر

الجزء 3



5. متفاجئ



متى أشعر به؟

عندما يحدث شيء مفاجئ
لم أتوقعه - سواء كان
جيذاً أو غير ذلك.



لماذا أشعر به؟

لأن عقلي يحتاج لحظة ليعالج
المعلومة الجديدة - وهو رد
فعل طبيعي.

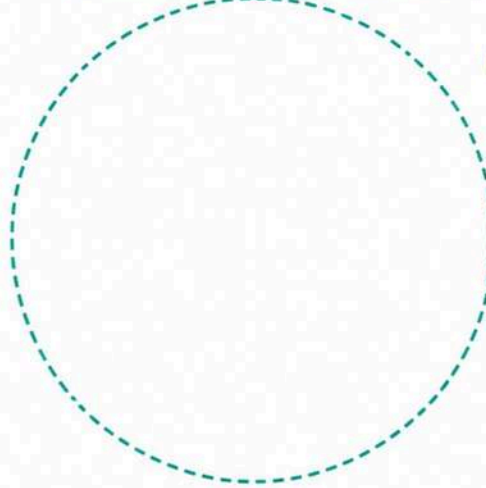


كيف أديره؟

أتوقف لحظة، أتنفس، وأقول
سبحان الله، ثم أفكر بهدوء.

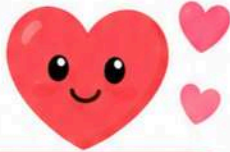


ارسم ملامح وجهك مع هذا الشعور



وأنت ماذا تفعل عندما تتفاجأ بشيء؟

6. محب



متى أشعر به؟

عندما أكون مع من أحب، أو
أتذكرهم، أو يفعلون شيئاً
يسعدني.



لماذا أشعر به؟

المحبة نعمة من الله زرعاها في
قلوبنا لتواصل وتعاون وبنني
علاقات.

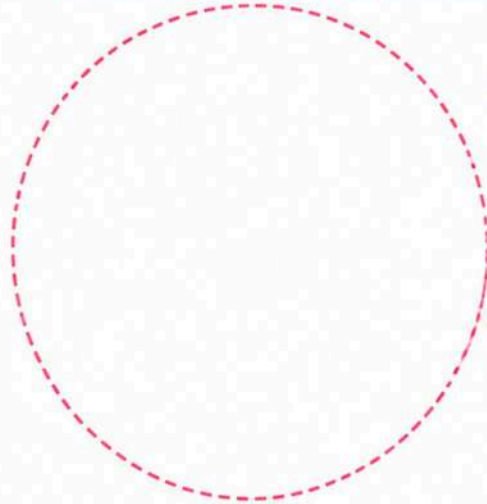


كيف أديره؟

أعبر عن حبي بكلمة أو فعل،
وأقول اللهم بارك وأدم هذه
المحبة.



ارسم ملامح وجهك مع هذا الشعور



وأنت كيف تعبر عن محبتك لمن تحب؟



بطاقات المشاعر

- الجزء 4 -

٧. خجول



متى
أشعر به؟

عندما أكون في موقف جديد،
أو أمام أشخاص لا أعرفهم،
أو عند الإشادة بي.



لماذا
أشعر به؟

الخجل شعور طبيعي يدل على
الوعي الاجتماعي - والحياء من الإيمان.



كيف
أديره؟

أتنفس ببطء، أتذكر أن الله معي،
وأبدأ بخطوة صغيرة شجاعة.

ارسم ملامح وجهك
مع هذا الشعور



وأنت ماذا تفعل عندما تشعر بالخجل؟



٨. قلق



متى
أشعر به؟

عندما أفكر كثيراً في المستقبل
أو أخشى فشلاً قادمًا
أو موقفاً صعباً.



لماذا
أشعر به؟

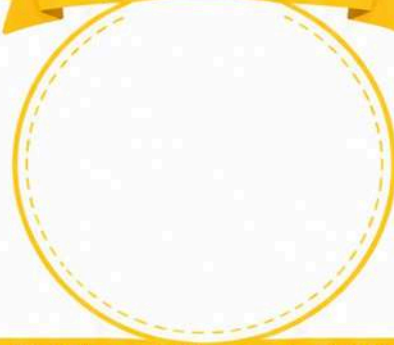
القلق رسالة من عقلي أنه يحاول
حمايتي - لكنه يحتاج توجيهاً بالتوكل.



كيف
أديره؟

أذكر الله، أركز على اللحظة الحالية،
وأتذكر أن الله هو المتحكم.

ارسم ملامح وجهك
مع هذا الشعور



وأنت ماذا تفعل عندما تشعر بالقلق؟

بطاقات المشاعر

الجزء 5



فَخُور



ارسم ملامح وجهك
مع هذا الشعور



متى
أشعر
به؟!

عندما أنجز شيئاً صعباً، أو أشاد
بعمل قمت به بجهد واجتهاد.



لماذا
أشعر
به؟!

الفخر الصحي، إشارة لتقدير جهدك
لكن يجب ألا يتحول إلى غرور.



كيف
أديره؟!

أقول الحمد لله، وأتذكر أن التوفيق
من الله وحده، وأشكر من
ساعدني.

وَأنت متى شعرت بالفخر، وماذا فعلت؟



وحيد



ارسم ملامح وجهك
مع هذا الشعور



متى
أشعر
به؟!

عندما أكون بعيداً عن أصدقائي أو
عائلتي، أو لا يفهمني أحد من حولي.



لماذا
أشعر
به؟!

الوحدة تخبرني أنني بحاجة
للتواصل — وهو احتياج فطري
خلقه الله فينا.



كيف
أديره؟!

أتحدث مع شخص أحبه، أو
أتقرب إلى الله بالذكر والصلاة.

وَأنت ماذا تفعل عندما تشعر بالوحدة؟!





كيف أتعامل مع مشاعري



الشعور	كيف أتعامل معه!!	ماذا أقول؟!
 غضب	<ul style="list-style-type: none">• أبتعد قليلاً حتى يهدأ قلبي• أعدّ من واحد إلى عشرة• أستغفر• أتوضأ	أعوذ بالله من الشيطان الرجيم
 حزن	<ul style="list-style-type: none">• أصلي ركعتين، وأدعو الله• أتحدث مع شخص أثق به ويفهمني	اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
 فرح	<ul style="list-style-type: none">• أشكر الله• أستمتع باللحظة• أشارك فرحتي مع من أحب	الحمد لله
 قلق	<ul style="list-style-type: none">• أذكر الله• أتففس ببطء• أركّز على اللحظة الحالية بدلاً من المستقبل	حسبي الله ونعم الوكيل
 خوف	<ul style="list-style-type: none">• أقول حسبي الله• أتوكل على الله• أخبر شخصاً أثق به بما أشعر	لا إله إلا الله أذكر الله لأنه "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"
 دهشة	<ul style="list-style-type: none">• أتوقف لحظة وأتففس،• ثم أتأمل وأسأل وأبحث عن سبب ما رأيت	سبحان الله



كيف أتعامل مع مشاعري



الشعور

كيف أتعامل معه!!

ماذا أقول؟!



الحب

أعبر عن حبي بكلمة طيبة
أو فعل جميل،
وأدعو لمن أحب بالخير

الحمد لله على نعمة
الحب "إذا أحببت أخاك
فأخبره"



الخجل

أتنفس ببطء،
أتذكر أن الله معي
، وأبدأ بخطوة صغيرة
شجاعة.

يارب كن معي ويسر
لي أمري



الفخر

أقول الحمد لله، وأتذكر أن
التوفيق من الله،
وأشكر من ساعدني

الحمد لله على نعمة
النجاح "ما أصابك من
نعمة فمن الله"



الوحدة

أدعو الله وأتواجد في
نشاطات مختلفة
وأتواصل وأتعرّف على
أشخاص مختلفة

أنا لست وحدي —
الله معي

تذكّر دائماً...



كل مشاعرك طبيعية ومهمة — لا توجد مشاعر
خاطئة، فقط التصرفات يمكن تحسينها. المشاعر
رسائل من الله لتفهم نفسك أكثر.



تعلم كيف تدير مشاعرك

عندما تشعر مثلاً بالحزن وتريد أن تنتقل من الحزن إلى السعادة يحتاج الأمر منك أن تفكر بخطوات عملية إجلس الآن وفكر كيف ستفعل ذلك

أشعر الآن ب...

1 أنا أشعر ب...

.....
.....

2 لأن ...

.....
.....

3 ماذا أفعل مع هذا الشعور؟

.....
.....

ارسم ملامح وجهك

أريد أن أشعر ب...

1 أريد أن أشعر ب...

.....
.....

2 لكي أصل لهذا الشعور سأ ...

.....

3 ماذا افعل لأشعر بهذا الشعور؟!

.....
.....

ارسم ملامح وجهك



















اكتشف كلمة السر!



كل رمز يساوي حرفاً — فكّ الشفرة واكتشف الجملة السرية

مفتاح الرموز

							
ب	ت	ر	ع	ا	ش	م	م
							
ك	ح	ت	ا	ل	و	ن	ع

فكّ الشفرة واكتب الحرف تحت كل رمز



اكتب الجملة السرية كاملة هنا

.....

.....





نشاط تطبيقي



نشاط ١ - وصل كل شعور بالذكر المناسب

أعوذ بالله



السعادة

الحمد لله



الحزن

سبحان الله



الخوف

حسبي الله



الغضب

اللهم فرّج همي



القلق

ألا بذكر الله



الدهشة

نشاط ٢ - صح ✓ أم خطأ ✗

الغضب شعور سيئ يجب أن نكبته ولا نعبر عنه



المشاعر نعمة من الله خلقها لحكمة



عندما أخاف يجب أن أكتم خوفي ولا أخبر أحداً



سيدنا يوسف صبر على ظلم إخوته وعفا عنهم



مشاعر الأنبياء

ابحث عن قصة كل نبي مع مشاعره في القرآن واكتبها بالأسفل أو اذكر فقط السورة ورقم الآية

أرسلهم الله لنا كمثال نقتدي به هيا نتعلم منهم كيف تُدير مشاعرك بالإيمان



سيدنا يوسف عليه السلام

سعادة

فرحه بلقاء أهله بعد غياب دام سنوات وتحقيق رؤيته التي رآها وهو صغير

الدرس

السعادة الحقيقية تأتي بعد الصبر، وعند الاجتماع بالأهل والأحباب

سيدنا سليمان عليه السلام

امتنان

عندما سمع سيدنا سليمان كلام النملة، فشكر الله ممتنًا لفهم كلام الحشرة

الدرس

الامتنان هو شكر الله على نعمه، فيزيدنا خيرًا ويسعدنا

سيدنا إبراهيم عليه السلام

خوف

خاف عندما رفض ضيوفه الطعام، فطمأنته الملائكة وبشرته

الدرس

الخوف شعور طبيعي، والحل هو الاطمئنان والدعاء

سيدنا موسى عليه السلام

غضب

عندما عاد من ميقات ربه ووجد قومه يعبدون العجل، غضب غضباً شديداً غيرَةً على توحيد الله

الدرس

الغضب ليس خطأً، لكن المهم هو "لماذا غضب؟!"

سيدنا محمد عليه السلام

حزن

بكى حين توفي ابنه إبراهيم وقال: "العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول إلا ما يُرضي ربنا"

الدرس

الحزن طبيعي، لكن نصبر ونرضى بقضاء الله

سيدنا يوسف عليه السلام

وحدة

ألقاه إخوته في البئر وحيداً في الظلام، ولكنه لم ييأس وثق في الله حتى أنقذه.

الدرس

حتى في أصعب اللحظات الله معك



اقرأ كل موقف

واختر التصرف الصحيح.



موقف ١

كنت تلعب مع صديقك فأخذ لعبتك دون إذن — شعرت بالغضب الشديد،
ماذا تفعل؟

أبكي
وأذهب لأمي مباشرة

أبتعد وأعدّ لعشرة
ثم أكلمه بهدوء

أصرخ
وأضرب صديقي

موقف ٢

رسبت في اختبار كنت تستعد له كثيراً — شعرت بالحزن والإحباط،
ماذا تفعل؟

أتجاهل الأمر
وأنسى

أرمي أوراقى وأقول
لن أذاكر بعد الآن

أبكي قليلاً ثم أفكر
كيف أتحسن

موقف ٣

دُعيت لإلقاء كلمة أمام زملائك — شعرت بالخوف والقلق،
ماذا تفعل؟

أتنفس ببطء وأقول
حسبى الله وأقف بثقة

أتظاهر بالمرض
لأتجنب الموقف

أرفض وأقول أنا
لا أستطيع

موقف ٤

مدحك المعلم أمام الفصل كله — شعرت بالفخر الشديد،
ماذا تفعل؟

أتباهى على أصدقائي
وأقول أنا الأفضل

لا أقول شيئاً
وأتجاهل المديح

أقول الحمد لله
وأشكر معلمي
بهدوء



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

