



## VOLUME #34 اكتشاف المشاعر والعواطف

### VIRTUAL CHILDCARE PARENT SUPPORT SERVICES

#### مرحباً أيها الآباء والأمهات:

ملك الاطفال مشاعر معقدة مثل البالغين تماماً ، لكنهم لا يملكون المهارات اللغوية لوصف ما يشعرون به. يتعلم الاطفال الصغار كيفية التحكم في عواطفهم ويحتاجون إلى دعم من الكبار لتحديد وفهم والتعبير وإدارة مجموعة كبيرة من المشاعر بطريقة إيجابية. في هذه النشرة ، سنقدم بعض الأنشطة الرائعة التي ستساعد طفلك على تعلم طرق صحية للتعبير عن مشاعره وكيفية التعامل معها.

#### نشاطات:

##### الأطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

لعبة وجه المرأة

المواد:  
مرآة

التعليمات:

أصطحب طفلك حول المنزل وشارك انعكاسات شكلك في كل مرآة. أشير إلى انعكاسكما في المرآة وأسأل "من هو هذا في المرآة؟ هل هذا أنت؟". أشير إلى أنفك وفمك وما إلى ذلك. يساعد هذا النشاط على التعرف الاطفال على أنفسهم وتعزيز فهمهم العاطفي.

**إضغط هنا** للمزيد من الأنشطة التي تعزز النمو العاطفي للطفل.

##### الأطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

تعبير عن مشاعري من خلال الغناء

التعليمات:

غني اغنية "If you're happy and you know it" مع وضع كلمة مثل سعيداً، متحمساً، حزيناً، نائماً، خائفاً، الخ. في كل مقطع من الاغنية. مثل كل عاطفة أثناء الغناء. اسمح لطفلك بتسمية مشاعره والقيام بالتعبير عنها في وجهه مثل ؛

If you're sad and you know it, rub your eyes; if you're scared and you know it, shiver and shake; if you're sleepy and you know it close your eyes, etc.

**إضغط هنا** للمزيد من أفكار اللعب لتطوير عواطف الأطفال.

##### أطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

لعبة التصوير شخصي

المواد:

صحن ورق أو ورق على شكل دائرة  
أقلام تلوين  
مرآة يد

التعليمات:

دع طفلك ينظر في المرآة ويجعل وجهه سعيداً. اطلب منهم أن يرسموا أنفسهم على جانب واحد من الدائرة. دع طفلك ينظر إلى المرآة مرة أخرى ويصنع وجهًا حزيناً. اطلب منهم أن يرسموا أنفسهم على الجانب الآخر بوجه حزين. استخدم هذه الدائرة خلال النهار لمساعدتهم على تسمية مشاعرهم. قم بعمل "وجه" مختلفة لتمثيل المشاعر والعواطف المختلفة.

**إضغط هنا** لقراءة كتاب "وجه سعيد ، وجه حزين".

##### رياض الأطفال (من ٤-٦ سنوات)

كتاب المشاعر

المواد:

ورق مقوى أو ورق عادي  
صور خاصة بك أو صور من مجلات ذات وجوه أشخاص  
أقلام رصاص ، أقلام تحديد ، مقص ، شريط لاصق أو كابسة

التعليمات:

أجمع صور مختلفة أو قص الصور من المجلات القديمة.  
قم بلصقها على ورق المقوى.

حد المشاعر على وجوه الأشخاص ثم أضف تعليقاً تحت كل صورة.

يمكن للأطفال الأكبر سناً رسم بعض الصور وإعداد كتاب قصصهم الخاص. يمكن ان يستخدمون كلمات لوصف العاطفة في كل صفحة من كتاب القصة.

**إضغط هنا** للمزيد من الأنشطة والألعاب حول المشاعر.

##### أطفال عمر المدرسة (من ٦-١٢ سنوات)

أي عاطفة أنا؟

المواد:

ورق  
الوان و قلم رصاص  
عصابة رأسه لكل رأس لاعب

التعليمات:

قص الورق بأشكال مربعة.  
اكتب مشاعر مختلفة على كل ورقة (سعيد ، غاضب ، حزين ، خائف ، إلخ).  
في كل ورقة ، أضف رسماً لوجه يمثل العاطفة.  
أخلط الأوراق وضعها على الطاولة بشكل مقلوب.  
يختار كل لاعب ورقة ويدخلها في عصابة رأسه (مواجهة للخارج) دون النظر إليها.  
يمكن للجميع رؤية الورقة التي يمتلكها كل لاعب ، باستثناء الورقة الخاصة به.  
تناوبوا على طرح الأسئلة حول ورقة العاطفة على رأسك أثناء محاولتك معرفة العاطفة التي لديك.

**إضغط هنا** لمعرفة كيفية لعب لعبة Emotions Jenga.

#### نصيحة اليوم:

أستمع لطفلك يتحدث عن مشاعره.  
اقرأ كتب مع طفلك عن المشاعر.  
ناقش كيف تشعر الشخصيات في القصة.  
قم بتسمية المشاعر التي يشعر بها طفلك.  
قدم لطفلك امثلة و طرق مناسبة للتعبير عن مشاعره.

نود أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظاتك أو تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

[CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG)



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada