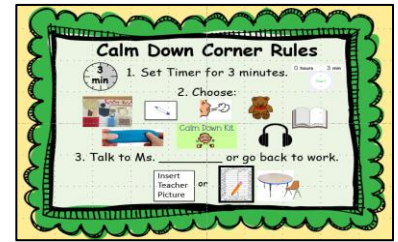


### كيف يجب ان تبدو:

تنظيم العواطف يتضمن استراتيجيات لمساعدة الشخص على تهدئة اعصابه عندما ما تسبب بعض المشاعر الصعبة في منعه من العمل. هنالك استراتيجيات مفيدة لتهدئة الاعصاب تتضمن: رسم حدود مساحة هادئة. تمارين تنفس من البطن، العد، الاستماع للموسيقى، او توفير طرق للراحة.

### كيف؟

١. توفير مكان مناسب: اختر مكان هادئ، يمكن ان يكون زاوية غرفة او أي مكان اخر من المنزل.
٢. ارسم حدود للمكان، وتأكد من كونه مريحاً: حاول رسم حدود للمكان، ضع سجادة او كرسي منفوخ او خيمة صغيرة.
٣. ضع أدوات تساعد على الاسترخاء: ضع أغراض في مساحة الهدوء تساعد على تهدئة طفلك واعمل على توفير ملصقات تذكر بالاستراتيجيات المناسبة لطفلك. أدوات التهدئة يمكن ان تكون صندوق يحتوي على أغراض تساعد على تهدئة الطفل. هذه الأغراض قد تتضمن طين اصطناعي او كرة التوتر أو كتاب أو جهاز اليكتروني يحتوي على تطبيق يساعد على تهدئة الاعصاب. قم بصناعة "أوراق لعب لوقت الاستراحة" لتذكير الطفل بما يريحهم او يساعدهم على الاسترخاء. ضع هذه الأوراق في الصندوق ايضاً. كمثال، صورة شخص يستنشق رائحة حساء حار قد تكون مناسبة لتذكير طفلك بتمارين التنفس من البطن. علق هذا "الملصق" لتذكير بتمارين التنفس من البطن، العد، او الحوار بطريقة ايجابية عندما يواجه طفلك مشاعر صعبة.
٤. اشرح لطفلك ما هي مساحة الهدوء وكيف يمكنه ان يستخدمها. اره المساحة المخصصة للاستراحة واجعل طفلك يعرف ان هذه المنطقة يمكنه الذهاب اليها إذا كان يحتاج للراحة.
٥. ابتكر ايعاز: قد يحتاج طفلك الى ايعاز بصري او شفهي تستعمله عندما يشعر طفلك بشعور غير مريح ابتكر ايعاز واستعمله باستمرار ليعرف طفلك انه قد حان الوقت للاستراحة. يمكن ان يكون هذا ايعاز على شكل كلمة رمزية او صورة لمساحة الاستراحة ملصقة في مكان الدراسة.
٦. ضع توقعات: ضع توقعات مناسبة للفعاليات التي يمكن لطفلك ممارستها داخل المساحة (مثلاً اختر أداة من أدوات الهدوء) وضع فترة مناسبة داخل المساحة (٥-١٠ دقائق) استخدم مؤقت لمتابعة طفلك حتى نهاية فترة استراحته لكي يعود للدراسة.
٧. تدريب: اتبع هذه الخطوات عندما يكون طفلك في مزاج جيد. من المفضل اتباع هذه الخطوات قبل ان تتصاعد المشاعر.



### نصائح:

- هذه الخطوات هي نفس الخطوات التي يستخدمها البالغون لتنظيم مشاعرهم بصورة صحية
- جرب اتباع هذه الخطوات سوياً مع طفلك. دعه يعلم أنك تتبع هذه الخطوات لتصحيح مسار مشاعرك
- ان ممارسة الأساليب الصحية لتنظيم المشاعر يعد أداة فعالة لتعليم طفلك هذه الاستراتيجيات
- اتبع هذه التعليمات عندما يكون طفلك في مزاج هادئ
- الاستراتيجيات قد تنجح في أسبوع وتفشل في أسبوع اخر. هذا شيء وارد. احتياجاننا تتغير
- حاول ان تكون عدة استراتيجيات لطفلك لكي تتبناها في حال فشلت خطتك المعتادة