

# مقياس حرارة المشاعر

(FEELINGS THERMOMETER)

ما يمكنك القيام به حياله؟

ما هو شعورك؟

<ul style="list-style-type: none"><li>التمرين البدني القوي</li><li>أخذ أنفاس عميقة</li><li>أخذ حمام دافئ</li></ul>	<b>الغضب، التمييز غيظًا، الانفجار</b> ◀ الصراخ، ضرب الأرض بالقدمين، الانهيار	
<ul style="list-style-type: none"><li>التأمل/الصلاة</li><li>الاستماع إلى موسيقى مفضلة</li><li>السير بوتيرة سريعة</li></ul>	<b>الإحباط، الانزعاج، الانفصال</b> ◀ المجادلة، الرفض، تجميد النشاط	
<ul style="list-style-type: none"><li>التحدث إلى أحد أفراد الأسرة/الأصدقاء</li><li>الانتباه إلى كل حواسك الخمس</li><li>التركيز على ما يمكنك التحكم فيه</li></ul>	<b>التوتر، القلق، الاضطراب</b> ◀ الركض، التجنب، التشبث	
<ul style="list-style-type: none"><li>تحديد هدف إيجابي لليوم</li><li>الاتصال بأحد الأصدقاء أو الأقارب</li><li>تسجيل مشاعرك في دفتر اليوميات</li></ul>	<b>الحزن، السلبية، الوحدة</b> ◀ الصراخ، الانسحاب، الإبطاء/الانفصال	
<ul style="list-style-type: none"><li>مساعدة شخص آخر</li><li>ملاحظة حالتك المزاجية الإيجابية والاستمتاع بها</li><li>المشاركة في نشاط يمكن الاستمتاع به</li></ul>	<b>السعادة، الهدوء، الأطمئنان</b> ◀ الابتسام، الضحك، المشاركة	

children.wi.gov  
AR

Wisconsin Office of Children's Mental Health

## كيفية استخدام مقياس حرارة المشاعر للحديث عن المشاعر

اطرح على الأطفال أسئلة مثل:

بالنسبة للبعض، ليس من السهل تحديد المشاعر. تشجيع الأطفال على تحديد مشاعرهم أمر جيد. قد يستغرق الأمر بعض التدريب بالنسبة لهم لربط المشاعر بكلمات لوصفها. إذا لم يتمكنوا من الأمر في الوقت الحالي، فخذ استراحة وعد إليه في وقت لاحق.

- ◀ ما المنطقة التي تتواجد فيها حاليًا؟ ماذا يوجد في جسمك ويخبرك أنك في هذه المنطقة؟
- ◀ ما الذي يمكنك القيام به للانتقال إلى المنطقة الزرقاء؟
- ◀ هل استخدمت أي من الإستراتيجيات الموجودة في مقياس حرارة المشاعر؟
- ◀ ما الذي يفلح معك عندما تكون في المنطقة الحمراء؟
- ◀ كيف يمكنك مساعدة شخص ما في المنطقة الخضراء؟
- ◀ اذكر نشاط آخر يفلح لنقلك من المنطقة البرتقالية إلى المنطقة الزرقاء.
- ◀ هل سيكون هناك وقت جيد في اليوم للأسرة ككل للتحقق من قراءة مشاعرهم؟
- ◀ ما الأنشطة التي ستساعد الآخرين في الأسرة على البقاء في المنطقة الزرقاء، المنطقة الهادئة؟

Wisconsin Office of  
**Children's**  
Mental Health  
children.wi.gov  
AR



لمزيد من المعلومات ◀