

# دماسنج احساسات

(FEELINGS THERMOMETER)

چه کاری درباره آن می توانید انجام دهید؟

چه احساسی دارید؟

- تمرین بدنی شدید
- نفس های عمیق کشیدن
- دوش یا حمام گرم گرفتن

- عصبانی، خشمگین، بسیار خشمگین
- فریاد زدن، پایکوبی کردن، انفجار احساسات



- مراقبه کنید/دعا کنید
- به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید
- با سرعت بالا پیاده روی کنید

- عاجز، رنجیده، زودخشم
- بحث کردن، رد کردن، تعطیل کردن



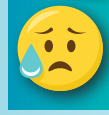
- با یکی از اعضای خانوار/دوست صحبت کنید
- به یک یک 5 حواس خود توجه کنید
- بر چیزی که می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید

- مضطرب، نگران، آشفته
- قدم زدن، اجتناب کردن، وابسته



- یک هدف مثبت برای روز تعیین کنید
- با یکی از دوستان یا اقوام تماس بگیرید
- درباره احساسات خود بنویسید

- ناراحت، منفی نگر، تنها
- گریه کردن، کناره گیری کرده، بی حال/جداشده



- به کسی کمک کردن
- روحیه خوب خود را پیدا کنید و از آن لذت ببرید
- در فعالیتی لذت بخشی مشغول شوید

- خوشحال، آرام، راضی
- لبخند زدن، خندیدن، مشغول



children.wi.gov  
FA

Wisconsin Office of Children's Mental Health

## نحوه استفاده از دماسنج احساسات برای صحبت کردن درباره احساسات

شبهه سؤالات زیر را از اطفال پرسید:

شناسایی احساسات برای برخی افراد آسان نیست. تشویق اطفال به شناسایی احساسات خوب است. برای اینکه اطفال بتوانند احساسات شان را با کلماتی مرتبط و سپس آنها را توصیف کنند به مقداری تمرین نیاز دارند. اگر نمی توانند همین الان آنها را انجام دهند، کمی استراحت کنید و بعداً دوباره برگردید.

- ◀ اکنون در چه ساحه ای هستی؟ چه چیزی در بدنت به تو می گوید در این ساحه هستی؟
- ◀ برای رفتن به ساحه آبی چه کاری می توانی انجام دهی؟
- ◀ آیا هیچ از استراتژی های موجود دماسنج احساسات استفاده کرده ای؟
- ◀ وقتی در ساحه قرمز هستی چه چیزی برای تو خوب است؟
- ◀ چطور می توانی به شخصی که در ساحه سبز است، کمک کنی؟
- ◀ فعالیت دیگری را نام ببرید که می تواند شما را از ساحه نارنجی به ساحه آبی ببرد.
- ◀ آیا زمان خوبی در روز برای کل خانواده هست تا مطالب احساسات خودشان را بررسی کنند؟
- ◀ کدام فعالیتها به سایر افراد خانوار کمک می کند در ساحه آبی، آرامش، بمانند؟

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



برای کسب معلومات بیشتر ◀