

قم بقياس حرارتك العاطفية

(TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE)

مقياس حرارة المشاعر

(FEELINGS THERMOMETER)

ما هو شعورك؟ ما يمكنك القيام به حياله؟

• التعبير البدني القوي • أخذ أنفاس عميقة • أخذ حمام دافئ	الغضب، التمييز غيظًا، الانفجار ◀ الصراخ، ضرب الأرض بالقدمين، الانهيار	
• التأمل الصلاة • الاستماع إلى موسيقى مفضلة • السير بوتيرة سريعة	الإحباط، الانزعاج، الانفعال ◀ المجادلة، الرفض، تجميد النشاط	
• التحدث إلى أحد أفراد الأسرة الأصدقاء • الانتباه إلى كل حاسة من حواسك الخمس • التركيز على ما يمكنك التحكم فيه	التوتر، القلق، الاضطراب ◀ الرفض، التجنب، التشبث	
• تحديد هدف إيجابي لليوم • الاتصال بأحد الأصدقاء أو الأقارب • تسجيل مشاركتك في دفتر اليوميات	الحزن، السلبية، الوحدة ◀ الصراخ، الانسحاب، الإنهاء الانفعال	
• مساعدة شخص آخر • ملاحظة حالتك المزاجية الإيجابية والاستمتاع بها • المشاركة في نشاط يمكن الاستمتاع به	السعادة، الهدوء، الاطمئنان ◀ الانسحاب، الضحك، المشاركة	

children.wi.gov
AR



Wisconsin Office of Children's Mental Health

يقوم مقياس حرارة المشاعر بقياس ما تقوم به من الناحية العاطفية ويقدم المقترحات التي يمكنك القيام بها لتغيير حالتك المزاجية عندما تزداد صعوبة الأمور.

مثل مقياس درجة الحرارة، يعرض مقياس حرارة المشاعر متى تصبح حرارتك العاطفية أكثر دفئًا ثم أكثر سخونة، وصولاً لدرجات من المحتمل أن تكون خطيرة. تنتقل القراءات من الأزرق (المنطقة الهادئة) وصولاً إلى الأحمر (منطقة التمييز غيظًا) وتدرج الأنشطة المقترحة التي يمكنك القيام بها لكل منطقة للشعور بدرجة أقل من الغضب والإحباط والتوتر والحزن.

الصق نسخة من مقياس حرارة المشاعر على ثلاجتك واطلب من الأسرة بالكامل قياس حرارتهم العاطفية عدة مرات في اليوم للمساعدة على البقاء في المناطق الزرقاء الأكثر سعادة.

انظر مرة أخرى لمعرفة النصائح المتعلقة بكيفية الحديث عن مشاعرك.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov
AR

كيفية استخدام مقياس حرارة المشاعر للحديث عن المشاعر

اطرح على الأطفال أسئلة مثل:

- ◀ 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؟

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.



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov
AR



◀ لمزيد من المعلومات