

دمای احساسات خود را اندازه بگیرید

(TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE)

دماسنج احساسات (FEELINGS THERMOMETER)

چه کاری درباره آن می توانید انجام دهید؟

چه احساسی دارید؟

<ul style="list-style-type: none">• تمرین نفس شدم• نفس های عمیق کشیدن• دوش یا حمام گرم گرفتن	<ul style="list-style-type: none">• عصبانی، خشمگین، بسیار خشمگین• فریاد زدن، پانکوسی کردن، انفجار احساسات	
<ul style="list-style-type: none">• مراقبه کنید/معاذ کنید• به موسیقی مورد علاقه تان گوش کنید• با سرعت بالا پیاده روی کنید	<ul style="list-style-type: none">• عاجز، رنجیده، زودخشم• بحث کردن، رد کردن، تعطیل کردن	
<ul style="list-style-type: none">• با یکی از اعضای خانواده دوست صحبت کنید• به یک تک تک 5 حواس خود توجه کنید• بر چیزی که می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید	<ul style="list-style-type: none">• مضطرب، نگران، آشفته• قدم زدن، اجتناب کردن، وابسته	
<ul style="list-style-type: none">• یک هدف مثبت برای روز تعیین کنید• با یکی از دوستان یا اقوام تماس بگیرید• درباره احساسات خود بنویسید	<ul style="list-style-type: none">• ناراحت، منفی نگو، تنها• گریه کردن، گناه گری کرده، بی حال/جدا شده	
<ul style="list-style-type: none">• به کسی کمک کردن• روحیه خوب خود را پیدا کنید و از آن لذت ببرید• در فعالیت لذت بخشی مشغول شوید	<ul style="list-style-type: none">• خوشحال، آرام، راضی• لبخند زدن، خندیدن، مشغول	

children.wi.gov
FA

 Wisconsin Office of Children's Mental Health

دماسنج احساسات، احساسات شما را می سنجد و وقتی اوضاع در حال وخیم شدن باشد، پیشنهادهای برای تغییر حالت روحی تان به شما می دهد.

دماسنج احساسات مثل دماسنج آب و هوا به شما نشان می دهد که دمای احساسات شما در حال بالا رفتن و سپس داغ شدن تا میزان بالقوه خطرناک است. مطالب از ساحه آبی [ساحه آرامش] تا قرمز [ساحه خشمگین] را شامل می شود و فعالیت های پیشنهادی که برای هر ساحه می توانید انجام دهید را لیست کرده تا کمتر عصبانی، عاجز، مضطرب و ناراحت باشید.

یک کاپی از دماسنج احساسات را روی یخچال بچسبانید و از کل خانوار بخواهید هر روز چندین بار دمای احساسات خود را اندازه بگیرند تا بتوانند در ساحه های آبی خوشحال تر بمانند.

برای اطلاع از نکات مربوط به نحوه صحبت کردن درباره احساسات مطالب عقب تر را ببینید.

 Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov
FA

نحوه استفاده از دماسنج احساسات برای صحبت کردن درباره احساسات

شبهه سؤالات زیر را از اطفال بپرسید:

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؟



◀ برای کسب معلومات بیشتر