

خپل جذباتي حرارت واخليئ

[TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE]

د احساساتو ترمامیتر

(FEELINGS THERMOMETER)

تاسو ددې په اړه څه کولی شئ؟

تاسو څنگه احساسوئ؟

<ul style="list-style-type: none"> • اوی لږکي لمرین • ژوي، باد کافي واخلي • کوم شاور یا صابو وکړئ 	<p>په قهر، ډېر په قهر، قهرجن</p> <p>◀ کرېکي وهل، درانه قدمونه اخیستل، گومېدل</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • زور فکر کول/دود کول • د چاپي خوبي موسیقي، نه غور وپیس • چټک قدمونه واخلي 	<p>ناهیلی، خفه، ژر خفه کېدونکی</p> <p>◀ استدلال کول، ردول، بندول</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • د خپلي کورنۍ له یوه غړي استوګني سره خبرې وکړئ • خپلو 5 خواصو ته پام وکړئ • په هغه څه باندې تمرکز وکړئ چې تاسې یې کسترولو شئ 	<p>زړه خوړونکی، اندېښمن، بې ثباته</p> <p>◀ ثابت، مخه نیونکی، اړ مند</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • د روغې لپاره یوه مثبت هدف وټاکئ • خپل یو ملګري یا خپلوانو ته زنگ وروسئ • خپل احساساتو په اړه یادښتونه ولیکن 	<p>غمجن، منفي فکر لرونکی، یواځې</p> <p>◀ ژړل، ځان کوټه کړی، غیرفعال/بې علاقي</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • له یو بل چا سره مرسته وکړئ • خپل مثبت مزاج ته پام وکړئ او ځوند ترې واخلي • د یو په روزه پورې فعالیت کې ځان بوخت کړئ 	<p>خوښ، آرام، تسکین لرونکی</p> <p>◀ مسکا کول، خندل، بوخت اوسېدل</p>	

children.wi.gov
PS



Wisconsin Office of Children's Mental Health



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov

PS

د احساساتو ترمامیتر اندازه کوي چې تاسو په احساساتي ډول څه کوئ او وړاندیزونه وړاندیز کوي چې تاسو یې کولی شئ خپل مزاج بدلولو لپاره واخليئ کله چې شیان سخت کیږي.

د تودوخې ترمامیتر په څیر، د احساس ترمامیتر تاسو ته ښیي کله چې ستاسو احساساتي تودوخه گرمه شي او بیا گرمه شي، احتمالي خطرناک درجې ته. لوستل له نیلي (ارام زون) څخه تر سرخ پورې (غصه زون) پورې ځي او وړاندیز شوي فعالیتونه لیست کړئ چې تاسو یې کولی شئ د هر زون لپاره ترسره کړئ ترڅو لږ غوسه، مایوسي، اضطراب او خپګان احساس کړئ.

ستاسو په یخچال کې د احساساتو ترمامیتر یوه کاپي پوستې کړئ د ټولې کورنۍ څخه وغواړئ د ورځې څو ځله د دوی احساساتي تودوخه واخلي ترڅو په خوشحاله نیلي زونونو کې پاتې کیږو کې مرسته وکړي.

د احساساتو په اړه د خبرو کولو څرنګوالي په اړه لارښوونو لپاره بیرته وګورئ.

د احساساتو په اړه خبرې کولو لپاره د احساساتو ترمامیتر کارولو څرنگوالی

له ماشومانو څخه پوښتنې وکړئ لکه:

د ځینو لپاره ، د احساساتو پیژندل اسانه ندي. د احساساتو پیژندلو لپاره ماشومان هڅول ښه دي. دا ممکن د دوی لپاره یو څه تمرین وکړي ترڅو احساس د کلمو سره وصل کړي ترڅو تشریح یې کړي. که دوی سمدستي دا نشي کولی، یو وقفه ونیسئ او وروسته بیرته دې ته راشئ.

- تاسو همدا اوس په کوم زون کې یاست؟ ستاسو بدن تاسو ته څه وایی چې تاسو پدې زون کې یاست؟
- نیلي زون ته د تک لپاره تاسو څه کولی شئ؟
- ایا تاسو د احساساتو ترمامیتر کې کومه ستراتیژي کارولې؟
- کله چې تاسو په ریډ زون کې یاست ستاسو لپاره څه کار کوي؟
- تاسو څنگه کولی شئ په شنه زون کې له چا سره مرسته وکړئ؟
- بل فعالیت ته نوم ورکړئ چې تاسو له نارنجي زون څخه نیلي زون ته د حرکت لپاره کار کوي.
- ایا د ټولې کورنۍ لپاره به د ورځې ښه وخت وي ترڅو د دوی احساسات لوستل چیک کړي؟
- کوم فعالیتونه به په کورنۍ کې نورو سره مرسته وکړي چې په نیلي ، ارامه سیمه کې پاتې شي؟



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov

PS



د نورو معلوماتو لپاره