

د احساساتو ترمامیتر

(FEELINGS THERMOMETER)

تاسو ددې په اړه څه کولی شئ؟

تاسو څنگه احساسوئ؟

<ul style="list-style-type: none"> • قوی فزیکي تمرین • ژورې ساه کانې واخلي • گرم شاور یا حمام وکړئ 	<p>په قهر، ډېر په قهر، قهرجن</p> <p>◀ کړيکي وهل، درانه قدمونه اخیستل، گرمېدل</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • ژور فکر کول/دوعا کول • د خپلې خوښې موسیقۍ ته غوږ ونیسئ • چټک قدمونه واخلي 	<p>ناهیلي، خفه، ژر خفه کېدونکی</p> <p>◀ استدلال کول، ردول، بندول</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • د خپلې کورنۍ له یوه غړي/ملګري سره خبرې وکړئ • خپلو 5 خواصو ته پام وکړئ • په هغه څه باندې تمرکز وکړئ چې تاسې یې کنټرولولی شئ 	<p>زړه خوړونکی، اندېښمن، بې ثباته</p> <p>◀ ثابت، مخه نیونکی، اړ مند</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • د ورځې لپاره یوه مثبت هدف وټاکئ • خپل یو ملګري یا خپلوانو ته زنګ ووهئ • خپل احساساتو په اړه یادښتونه ولیکن 	<p>غمجن، منفي فکر لرونکی، یواځې</p> <p>◀ ژړل، ځان کوښه کړی، غیرفعال/بې علاقې</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • له یو بل چا سره مرسته وکړئ • خپل مثبت مزاج ته پام وکړئ او خوند ترې واخلي • د یو په زړه 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

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 سمداستي 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 وایي چې تاسو پدې زون کې یاست؟
- ◀ نیلي زون ته د تګ 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