

## كن مستكشفًا ذا قوة خارقة!

أولياء الأمور الأعزاء،  
كثيرًا ما نقلق عندما يكون أولادنا على غير ما يرام. نريد أن نحميهم من الألم ومن المشاعر السلبية. ولكن جميع المشاعر، حتى الصعبة، تمثل أهمية! وكثيرًا ما نحاول، نحن البالغين، تجاهل المشاعر السلبية. وربما نردد: "لا تبالغوا في الحزن" أو "لا داعي للخوف". أما بالنسبة إلى الأطفال، فهذه المشاعر حقيقة جدًّا. ودائمًا ما يوجد مبرر لهذا، حتى لو لم يكن الموقف جدًّا لهذه الدرجة من منظورنا.

التعامل مع المشاعر وتعزيزها يمثلان قوة خارقة. وما يمكننا فعله هو أن نظهر لأطفالنا كيف يتعاملون مع المشاعر. يمكننا أن نشجعهم لكي يحدثوا أنفسهم بعبارات تقوية، مثل: "لا بأس في أن أحزن" أو "أنا شجاع". بتعليمهم تسمية جميع مشاعرهم وتقبلها، فنحن نقوي قدراتهم الشعورية. عندما نتعرف نحن وأطفالنا على "قدراتهم الخارقة"، فسيمكنهم مواجهة تحدياتهم بصورة أفضل.

## أهداف مجموعة ملصقات القوة الخارقة

- صُنعت مجموعة الملصقات من أجل دعم العائلات في المواقف التالية:
- تسهل إجراء محادثات هامة بشأن العواطف.
  - تساعد في النظر في كيفية تفاعل الناس بصورة جيدة في المواقف الصعبة.
  - توفر فرصةً للتحدث بشأن الاحتياجات.
  - تحفز على تحويل الأفكار السلبية مثل "لا أستطيع القيام بهذا" بأفكار إيجابية مثل "يمكنني القيام بهذا".
  - تساعد على العمل على تحسين النظرة للذات.
  - تشجع على استغلال الوقت.
  - تساعد في منح الأطفال مساحة للتعبير عن أنفسهم.

## الاستخدام

1. احظوا بلحظاتي مريحة وهادئة لتفكروا معًا بشأن الأحداث الصعبة في حياة أطفالكم مؤخرًا.
2. ساعدوا طفلكم على التفكير في شعوره في هذه المواقف وما هي نقاط القوة التي أظهرها (نعم، كان طفلكم قويًا بصورة خاصة في هذه اللحظات!).
3. اقرؤوا لطفلكم المكتوب على الملصقات واختاروا معًا ملصقًا يمثل هذه القوة.
4. ادعوا الطفل كي يضع الملصق على ورقة القوة الخارقة. ومع مرور الوقت، سيخلق هذا مجموعة من القوى الخارقة!

نحتاج إلى  
تعقيبيكم!

Feedback zum Superkräfte-  
Stickerset



## ملاحظات مهمة بخصوص الاستخدام

مع هذه الملصقات، يمكنكم مساعدة طفلكم فهم مشاعرهم بصورة أفضل. وكثيرًا ما تكون المشاعر صعبة الفهم. لذلك، ينبغي مراعاة ما يلي:

- تهيئة مناخ من الثقة والإيجابية يشعر فيه الطفل بالأمان.
- استغلوا أوقات الراحة للتحدث بشأن مشاعرهم. إذا كان طفلكم مضطربًا جدًا، فسيحتاج أولاً إلى الطمأنينة.
- راعوا احتياجات طفلكم واستجيبوا إليها بحساسية.
- إذا لم يرغب طفلكم في الإجابة على أحد الأسئلة، فاحترموا ذلك. استبعدوا الأسئلة الصعبة إذا كانت غير مناسبة.
- اطرحوا أسئلة مفتوحة ولكن لا تضغطوا إذا كان طفلكم يتحدث عن تجارب صعبة. وبدلاً من ذلك، اسألوا كيف حال طفلكم الآن.

### اقتراحات

#### “لا بأس في أن أرتكب أخطاء!”

إذا كان طفلكم كثيرًا ما يكون حزينًا بشأن أخطائه، فتحدثوا معه عن حقيقة أن ارتكاب الأخطاء يمثل جانبًا مهمًا من عملية التعلم. يواجه الأطفال تجارب جديدة كل يوم وتشكل الأخطاء جزءًا من هذا.

#### “لا بأس في أن أبكي!”

يمثل البكاء تعبيرًا عن الكثير من المشاعر وكثيرًا ما يعني أن كل شيء قد أصبح “كثيرًا جدًا”. يصعب علينا جميعًا شرح المشاعر. يمثل البكاء شكلًا من أشكال التواصل بشأن المشاعر السلبية.

#### “لا بأس في أن يكون لدي خوف!”

الخوف مفيد ويبقي من الخطر. إذا كان الأطفال يخافون من أشياء ليست خطيرة، فتحدثوا معهم بشأن كيف يمكنهم التغلب على خوفهم.

#### “أنا محبوب!”

يظهر الأطفال الحب بطرق مختلفة. اسألوا طفلكم كيف هو شعورهم بخصوص الحب. تحدثوا عن الأشكال المختلفة للحب.

#### “يمكنني القيام بهذا!”

تعزز هذه العبارة الثقة بالنفس. وتنقل الإيمان بقدرات الشخص وتشجع على الرغبة في تجربة أشياء جديدة.

#### “رأيي مهم!”

امتلاك رأي خاص والتعبير عنه أمران مهمان. من الجيد وجود الكثير من الآراء المختلفة ولا يجب أن نتفق.

#### “يحق لي أن أتحدث!”

شجعوا طفلكم على التواصل بالطريقة التي تناسبه: من خلال الكلمات أو الإيماءات أو تعابير الوجه؛ كثيرًا أو قليلًا، بصوت عالٍ أو بهدوء؛ مع الجميع أو مع عدد قليل من الأشخاص.

#### “يحق لي أن أقول لا!”

أظهروا لطفلكم أن لديهم الحق في قول “لا” إذا شعروا بعدم الراحة. كما يجب أيضًا احترام كلمة “لا” من الآخرين.



# قوای الخارقة هذه هي

ملصقات!

ملصقات!

ملصقات!

ملصقات!

ملصقات!

ملصقات!

ملصقات!

ملصقات!