

التدريب العاطفي للوالدين

د. مايشا سيدا، دكتورة في الفلسفة، وأخصائية
نفسية مسجلة

للتواصل على: msyeda4@uwo.ca

خمس خطوات للتدريب العاطفي

الخطوة	كيف تبدو؟
الأولى: الإصغاء	<ul style="list-style-type: none">• إيلاء الاهتمام إلى الإشارات العاطفية الخفية والواضحة (على سبيل المثال: تعابير الوجه، ولغة الجسد، ونظرة العين، والنبرة، والكلمات).
الثانية: التسمية	<ul style="list-style-type: none">• اخلق مساحة لتسمية المشاعر والتحدث عنها في المنزل.• اتبع تخمينًا علميًا وقم بتسمية المشاعر بحرص.• فك شفرة الرسائل الخفية.
الثالثة: التحقق	<ul style="list-style-type: none">• إظهار الفهم لمشاعر الطفل.• عدم تقديم الطمأنينة أو الحلول (في هذه المرحلة).

خمسة خطوات للتدريب العاطفي

الخطوة	• كيف تبدو؟
الرابعة: تلبية الحاجة العاطفية	<ul style="list-style-type: none">• استراتيجيات محددة لتلبية احتياجات الطفل العاطفية على سبيل المثال الغضب: منح الطفل المساحة، والخصوصية، والإصغاء إليه. الحزن: المواساة. الخوف: الأمان. الارتباك: طمأنة الطفل.
الخامسة: حل المشكلة	<ul style="list-style-type: none">• بمجرد إدارة المشاعر (في وقت لاحق)، اترح الأفكار و نفذ استراتيجيات عملية لدعم طفلك في حل المشكلة.