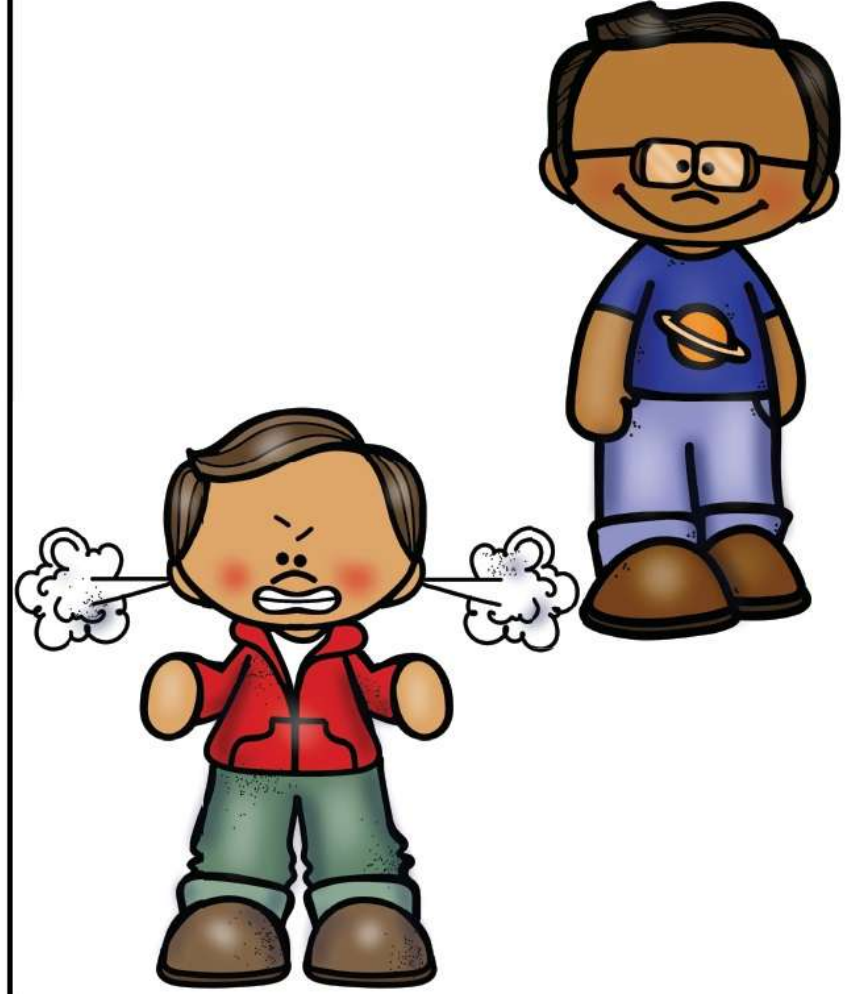


كيف أسيطر على نفسي



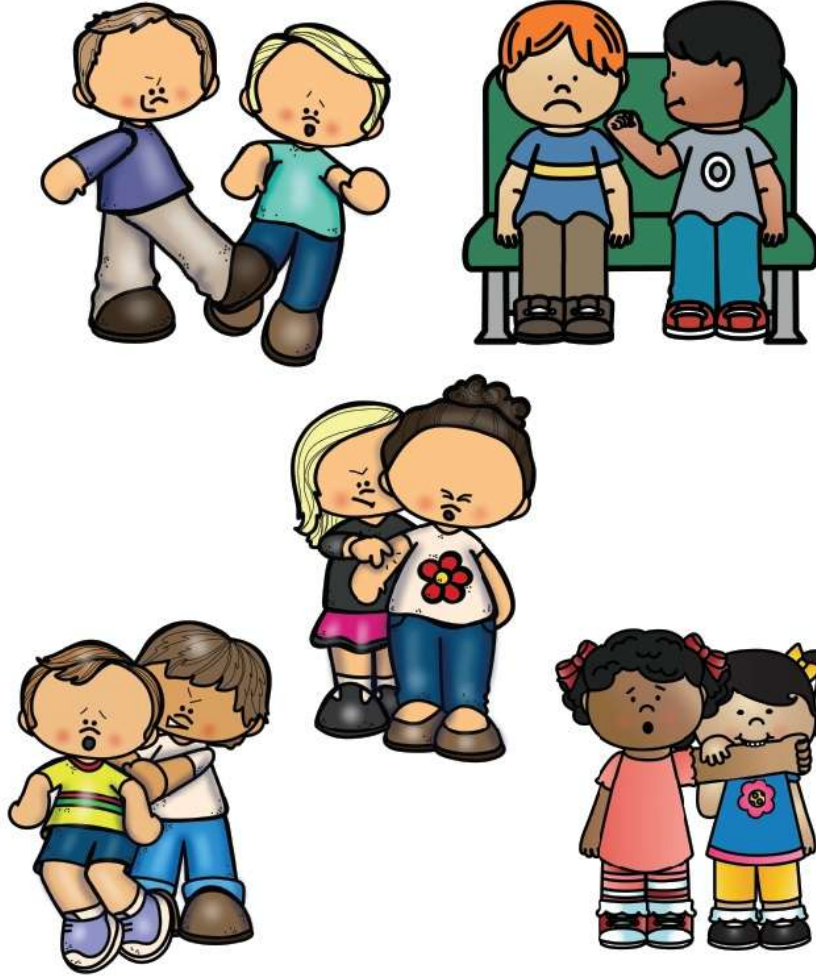
بعض الأحيان نغضب أو نشعر بالحزن ،
جمعينا نمر بهذه الحالات من وقت لآخر

٢



بعض الأحيان نشعر بالسعادة أو
الإحباط أو الغضب وهذا أمر طبيعي

٣



وأحيانا عندما يكون الأطفال غاضبين
جدا قد يضربون أو يركلون أو يقرصون
أو يعضون أو يقومون بالدفع



إذا فعلت هذه الأفعال مع الآخرين فسوف
تؤذيهم ويشعرون بالحزن ، كما أن هذه
التصرفات غير مقبولة



فهناك بعض الطرق التي يمكننا من خلالها
العودة للهدوء عندما نشعر بالغضب أو
الإحباط

٥ ٤ ٣ ٢ ١



أستطيع أن أتنفس بعمق خمس مرات



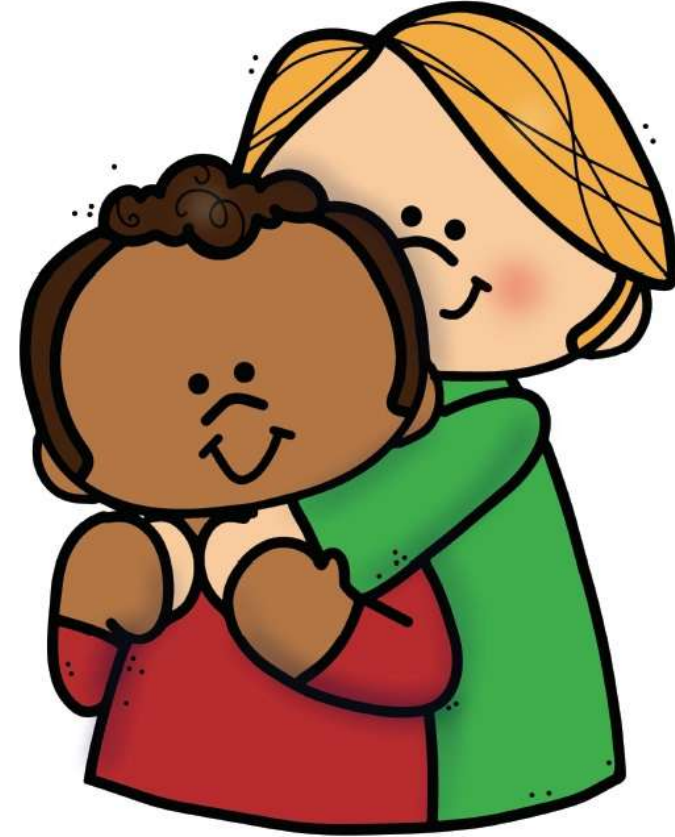
ويمكنني أن أطلب الأذن للنزهة على الأقدام



يمكنني العثور على مكان هادئ لأخذ
قسطاً من الراحة



أو الضغط على كرة الإسترخاء



كما يمكنني أن اطلب عنقا من أحد
والدائي إذا كان ذلك سيساعدني على
الشعور بالتحسن



أيضا يمكنني قراءة كتاب أو الإستماع
للقرآن الكريم



ويمكنني أن ألقى نظرة على كتابي لتحديد
الخيار الذي قد يساعدني على الهدوء



ستفخر عائلتي ومعلمتي بي عندما اختار
شيئا يساعدني لأبدو بأحسن صورة