

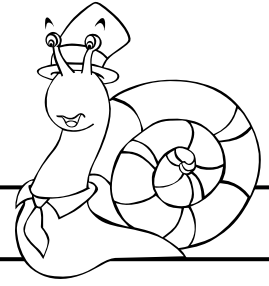
نحو العيش السلمي



الورشة ٣ - المرحلة الأولى



الغضب



نصائح السيّد هادي

١ أدرك
أنني غاضب



٢ أستعين
بوسيلة لأهدأ



٣ أبحث
عن سبب غضبي



٤ أعبر
بهدوء عن غضبي



وذلك للسيطرة على غضبي بطريقة سلمية!

مرحباً أيها الأهل الأعزاء!

خلال هذا الأسبوع، طوّر ولدكم مهارات السيطرة على الغضب بفضل نصائح السيد هادي .

ليس من السهل السيطرة على هذا الشعور خصوصاً في وجود النزاعات.

لكن علينا ألا ننسى أنّه من الطبيعي الشعور بالغضب! فكلّنا معرّضون لأن نغضب. إذًا، فمن المهم جداً أن نتعلّم السيطرة على هذا الشعور الذي قد ينتج عنه كلمات جارحة وتصرفات وضربات.

وفي كل يوم ...

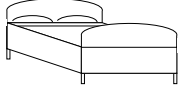
- راقبوا حركات ولدكم الجسدية التي يقوم بها عندما يعتريه الغضب لتشيروا له إليها فيما بعد؛

- ساعدوا ولدكم على أن يجد بنفسه وسائل لتهدئة غضبه؛

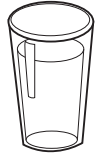
- هنّأوا ولدكم عندما يستخدم وسائل مناسبة لتهدئة غضبه وعندما يتكلّم بهدوء مع الشخص المعنيّ.

من بين الوسائل المذكورة أدناه، اختر الوسيلة التي تفضّل استخدامها في المنزل لتساعدك على السيطرة على غضبك؟

الأهل (ضعوا دائرة حول وسيلتين)
الولد (لوّنوا وسيلتين)



الاستلقاء على السرير



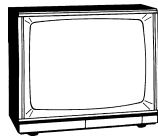
شرب المياه



القراءة



التكلّم عن المشكلة مع أحدهم



مشاهدة التلفاز



الرسم والكتابة



غسل الوجه



التنفّس بعمق