



أسئلة تساعدك على فهم مشاعر طفلك

بطاقات حوار بسيطة تساعد الطفل على التعبير بدل الانسحاب أو العناد أو الصراخ.

موارد تربوية وأسرية عملية للأمهات والآباء

abeerhomsy.com



السؤال الصحيح يفتح باب العلاقة

الطفل لا يعرف دائماً كيف يقول: أنا خائف، متوتر، محتاج، أو غاضب. لذلك تظهر مشاعره أحياناً في صورة سلوك. هذه الأسئلة تساعدك على الدخول إلى عالمه الداخلي بلطف.

قواعد الحوار الآمن

- اسألي في وقت هادئ، لا أثناء الانفعال.
- استخدمني سؤالاً واحداً فقط في كل مرة.
- لا تحولي الإجابة إلى محاضرة.
- اشكري الطفل لأنه شاركك شعوره.
- احترمي صمته إذا لم يكن مستعداً.

بطاقات أسئلة قابلة للطباعة

ما أكثر شيء أزعجك اليوم؟

هل شعرت أن أحداً لم يفهمك؟

ماذا كنت تتمنى أن يحدث بدل ذلك؟

هل تحتاج حضناً أم تريد أن تحكي؟

ما الشعور الموجود في قلبك الآن؟

هل غضبك كبير أم متوسط أم صغير؟

ماذا يمكنني أن أفعل لأساعدك؟

ما أصعب شيء في المدرسة اليوم؟

متى تشعر أنك قريب مني؟

ما الشيء الذي تريد أن أسمع منك دون أن أغضب؟

ما أكثر شيء جعلك سعيداً اليوم؟

هل حدث شيء جعلك تشعر بالخوف؟



بطاقات إضافية للحوار

متى شعرت أنك شجاع اليوم؟

من الشخص الذي شعرت معه بالراحة؟

ما الشيء الذي تريد أن نجربه معًا؟

ما الكلمة التي كنت تحتاج أن تسمعها؟

هل تحب أن نرسم شعورك؟

أين تشعر بالغضب في جسمك؟

ما الذي يساعدك عندما تتوتر؟

ما الشيء الذي لا تحب أن أفعله عندما تغضب؟

هل تريد أن أسمع فقط أم أساعدك بحل؟

ما أكثر شيء تتمنى أن يتغير؟

هل هناك شيء تخاف أن أخبرني به؟

ما الشيء الذي تشعر أنه صعب عليك؟



أسئلة حسب الموقف

الموقف	سؤال مناسب	الهدف
بعد المدرسة	ما أصعب شيء في المدرسة اليوم؟	فهم الضغوط اليومية.
بعد غضب	هل غضبك كبير أم متوسط أم صغير؟	تعليم تسمية المشاعر.
عند الانسحاب	هل تحتاج أن أحكي معك أم أجلس قربك؟	احترام طريقة الطفل في الهدوء.
قبل النوم	ما الكلمة التي كنت تحتاج أن تسمعها اليوم؟	بناء أمان عاطفي.

ورقة ملاحظة للأم

بعد الحوار

ما الشعور الذي ظهر أكثر عند طفلي؟

ما الشيء الذي يحتاجه مني؟

ما الجملة التي سأكررها له هذا الأسبوع؟



كيف تستفيدين من هذا المورد؟

اختاري خطوة واحدة فقط وطبقها اليوم. لا تنتظري ظروفًا مثالية، ولا تقيسي نجاحك من أول محاولة. التغيير الحقيقي في التربية يبدأ من تكرار خطوات صغيرة بوعي ورحمة وثبات.

للتعمق أكثر داخل الأكاديمية

هذه الأسئلة بداية لبناء علاقة آمنة، ويمكن دعمها بدورات بناء العلاقة والصحة النفسية للطفل.

احتفظي بهذا المورد، وعودي إليه كلما احتجتِ خطوة عملية داخل البيت.

هذا المورد تثقيفي وتربوي ولا يغني عن استشارة مختص عند وجود أعراض شديدة أو مستمرة أو مؤثرة على سلامة الطفل والأسرة.