

جدول المشاعر الذاتية

لقد قمت بتضمين هذا الجدول الخاص وفهم وتقبل ومحاولة تغيير رد فعل عاطفي تجاه سلوكيات أطفالكم، يمكنكم تضمين عدة مواقف حدثت معكم حيث ظهرت فيها مشاعر مبالغ بها بعدها و عند الهدوء و بعيداً عن الموقف يمكنكم تحليل السبب المبطن الذي باعتقادكم وراء هذه المشاعر الكبيرة والذي غالباً يعود لموقف سابق ولد مثل هذا النوع من المشاعر و لم تتم معالجته بشكل كامل مثال حالة أم كان يتم توبيخها بشكل كبير في الصغر عند إحداث فوضى على المائدة الأمر الذي ولد استرجاع هذه المشاعر مرة ثانية عند مشاهدتك طفلك البالغ من العمر سنة يقوم بدعك المعكرونة بشعره. بعدها بعد تقبل هذا السبب، حاولو أن تسجلو نوع المشاعر بشكل عقلاني التي تفضلينها في ذلك الموقف و ما التغييرات التي قد تتطلب عليك القيام بها لنجاح هذه العملية ثم سجلي رأيك بعملية التغيير.

الموقف	المشاعر المتولدة من هذا الموقف	سبب هذه المشاعر أو الرد الفعل الذي تتمنى مقاومته	المشاعر أو الاستجابة التي تفضلها	الفعل الذي سنقوم به لتحسين استجابتك للموقف	سجل الموقف بعد التغيير
ليش بنتي بتوسخ كثير لما تاكل	غضب	لا أريد التنظيف فأنا متعبة، ولدي خوف من قدراتها الإدراكية، وسيطرتها على مهاراتها الدقيقة	أتمنى أن أحول وقت الأكل لوقت ممتع أكثر	سأقوم بتقديم أطباق أقل توتسيخاً ووضع غطاء للطاولة على طرف ابنتي وسأعمل على تقديم أنشطة تدعم الحركات الدقيقة	كان وقت الغداء أكثر هدوءاً و أقل توتسيخاً و لكنني بحاجة للبحث عن وجبات متنوعة أكثر عوضاً عن الوجبات التي تسبب توتسيخ
ليش ابني بياخذ وقت طويل ليلبس	عدم الصبر	أنا شخص مشغول جداً و لدي التزامات، غالباً أبدأ بالمطالبة	اعطهم وقت أطول لتطوير مهارات استقلالية لوحدهم	سأستيقظ قبل بساعة من الموعد و أعطيه وقته في اللبس بدون استعجال. تجهيز ملابس قبل النوم.	كان الموضوع صعب جداً. مازلت أحاول التدخل في مساعدته في اللبس

الموقف	المشاعر المتولدة من هذا الموقف	سبب هذه المشاعر أو الرد الفعل الذي تتمنى مقاومته	المشاعر أو الاستجابة التي تفضلها	الفعل الذي ستقوم به لتحسين استجابتك للموقف	سجل الموقف بعد التغيير