

نشير أو نحكي أو نرسم * البالغ يكتب عند الحاجة

أَقْفِزْ ثُمَّ اسْتَمِعْ إِلَى نَفْسِي

أَشْعُرُ بِقَلْبِي قَبْلَ الْقَفْزِ وَبَعْدَهُ، وَأَقُولُ مَا الَّذِي تَغَيَّرَ.

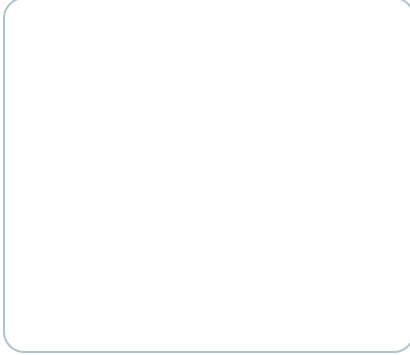
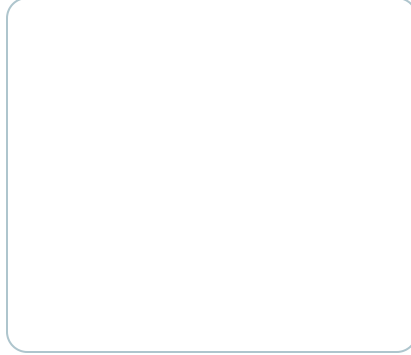
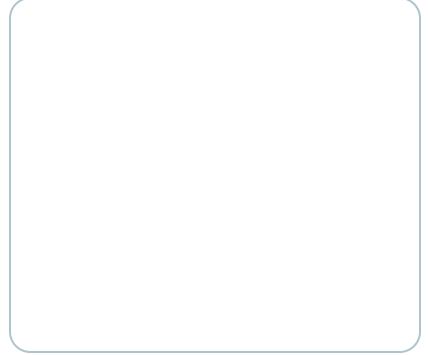
صُغْ يَدَكَ عَلَى صَدْرِكَ وَلَوْنْ مَا تَشْعُرُ بِهِ

سَاكِئًا أَوَّلًا، ثُمَّ بَعْدَ الْقَفْزِ، ثُمَّ بَعْدَ دَقِيقَةِ رَاحَةٍ.

بَعْدَ الرَّاحَةِ

بَعْدَ

قَبْلَ

لحظات صغيرة نتعلم فيها معًا

أَفْزُ ثُمَّ أَسْتَمِعُ إِلَى نَفْسِي

وقت مرن

ابدأ بخمس دقائق. أكمل ما دام الطفل مرتاحًا، وتوقف عند التعب أو الضيق. لا يلزم إنهاء الصفحة.

قبل أن تبدأ

ألوان، ومكان يقفز فيه، والجلوس الساكن قبل القفز وبعده هو نصف النشاط.

ثلاث لحظات، بلا امتحان

① «إِجْلِسْ سَاكِئًا تَمَامًا، وَضَعْ يَدَكَ عَلَى صَدْرِكَ. أَسْرِعْ هُوَ أَمْ بَطِيءٌ؟»

إن لم يجد قلبه فضع يده على صدرك أنت أولاً ليعرف ما الذي يبحث عنه.

② «الآن أَفْزُ وَأَنَا أَعِدُّ إِلَى عِشْرِينَ.»

عدّ بصوت عالٍ وبإيقاع ثابت، فهو يقفز ولا يسابق أحدًا.

③ «إِجْلِسْ وَضَعْ يَدَكَ مَرَّةً أُخْرَى. مَا الَّذِي تَغَيَّرَ؟»

ثم انتظرا دقيقة وجزًا ثالثة. عودة القلب إلى هدوئه هي النصف الأجمل من الملاحظة.

إذا أراد المزيد

جرباها بعد الحَمَام، أو أوّل الصباح، وقارنا.

إذا احتاج مساعدة

«سريع» أو «بطيء» جواب كامل، بلا عدّ إطلاقًا.

ما يستحق أن تلاحظه

هل لاحظ العودة إلى الهدوء؟ هذه ملاحظة يفوتها أكثر الكبار.

دُون ما جَرَّبه اليوم، وحده أو بمساعدتك، وعودا إليه يومًا آخر. لا نحكم على قدرة الطفل من جلسة واحدة.