نشير أو نحكي أو نرسم ⋆ البالغ يكتب عند الحاجة

الْغَضَبُ يَمُرّ

أَعْرِفُ أَنَّ الْغَضَبَ لَا يَبْقَى إِلَى الْأَبَدِ.

الْوَجْهُ أَوَّلًا، ثُمَّ الْوَجْهُ بَعْدَ قَلِيلٍ

أَوَّلًا

بَعْدَ قَلِيلٍ

لحظات صغيرة نتعلّم فيها معًا

الْغَضَبُ يَمُرّ

قبل أن تبدأ

ألوان، واختر وقتًا هادئًا: هذه ليست صفحة تُستعمل أثناء نوبة غضب.

وقت مرن

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

ثلاث لحظات، بلا امتحان

1. **«مُرَبَّعَانِ، وَالطِّفْلُ نَفْسُهُ فِيهِمَا.»**

   أشر إلى السهم بينهما، فالسهم هو فكرة الصفحة كلها: هناك بعدُ.

2. **«أُرْسُمِ الْوَجْهَ الْغَاضِبَ كَمَا تُرِيدُ.»**

   اسمح بالخطوط القوية والألوان الداكنة، فالغضب المرسوم غضب خرج.

3. **«وَالْمُرَبَّعُ الثَّانِي بَعْدَ قَلِيلٍ. مَاذَا حَدَثَ بَيْنَهُمَا؟»**

   ليس مطلوبًا أن يكون الوجه الثاني سعيدًا؛ الهدوء جواب والتعب جواب. وما يقوله عمّا بينهما هو استراتيجيته الحقيقية.

إذا احتاج مساعدة

ارسم أنت الوجه الغاضب في المربع الأول، ودعه هو يرسم الثاني.

إذا أراد المزيد

بعد غضبة حقيقية، عودا إلى الورقة واسأله أيّ المربعين كان اليوم.

ما يستحق أن تلاحظه

هل الوجهان مختلفان؟ الفرق بينهما هو كل ما تبحث عنه، لا جودة الرسم.

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