



BABY Melons Inc.
TRUST YOUR PARENTING

تمرين التحرر من مشاعر الخزي

أنا لست:

أنا شخص:

اليوم أنا فخورة بنفسي بسبب:

اليوم شعرت بمشاعر الخزي/الذنب عندما:

عندما شعرت بمشاعر الخزي/الذنب فكرت ب:

إذا صديقتي شعرت بهذه المشاعر سأخبرها أن:

أفكاري الداخلية الحقيقية عن نفسي:



BABY Melons Inc.
TRUST YOUR PARENTING

مثال: تمرين التحرر من مشاعر الخزي

أنا لست:

أم سيئة لأنني صرخت على أطفالي

أنا شخص:

متعب جداً و كان بحاجة لأخذ مساحة راحة خاصة بي بعد العمل قبل الانطلاق لتناول المثلجات

اليوم أنا فخورة بنفسي بسبب:

ذهبت مع الأطفال لتناول المثلجات، اختار كل منهم النكهة المفضلة لديه و أكلو بنهم دون زن أتوتر من توسيح الملابس

اليوم شعرت بمشاعر الخزي/الذنب عندما:

صرخت على أطفالي في طريق عودتنا للمنزل عندما كان الأطفال يتشاجرون

عندما شعرت بمشاعر الخزي/الذنب فكرت ب:

أنا أم فاشلة لعدم قدرتي على التحكم بأعصابي

إذا صديقتي شعرت بهذه المشاعر سأخبرها أن:

أنت أم عظيمة، بالرغم من عمك الشاق تخصصين وقت ممتع مع الأطفال و تحاولين كل مجهودك لصنع ذكريات جميلة، جميعكم كان متعب بعد يوم عمل مدرسي و عمل طويل، لا تكوني قاسية على نفسك، كلنا بشر و نفقد أعصابنا في مرحلة ما، خصوصاً أمام مشكلة لا يوجد لها حل وهي خلافات الإخوة

أفكاري الداخلية الحقيقية عن نفسي:

أخطائي لا تعبر عني رفع صوتي لا يعني أنني أم سيئة