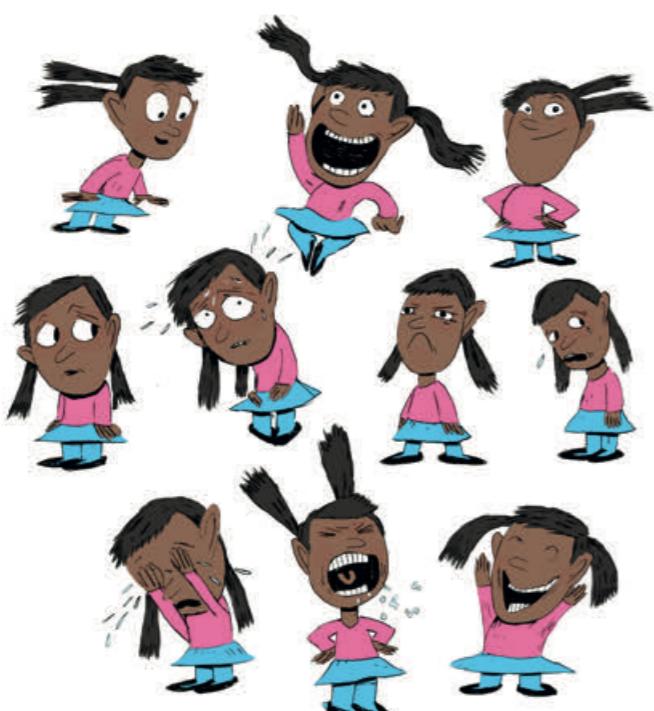


الجلسة الثانية: المشاعر

الأهداف الفرعية:

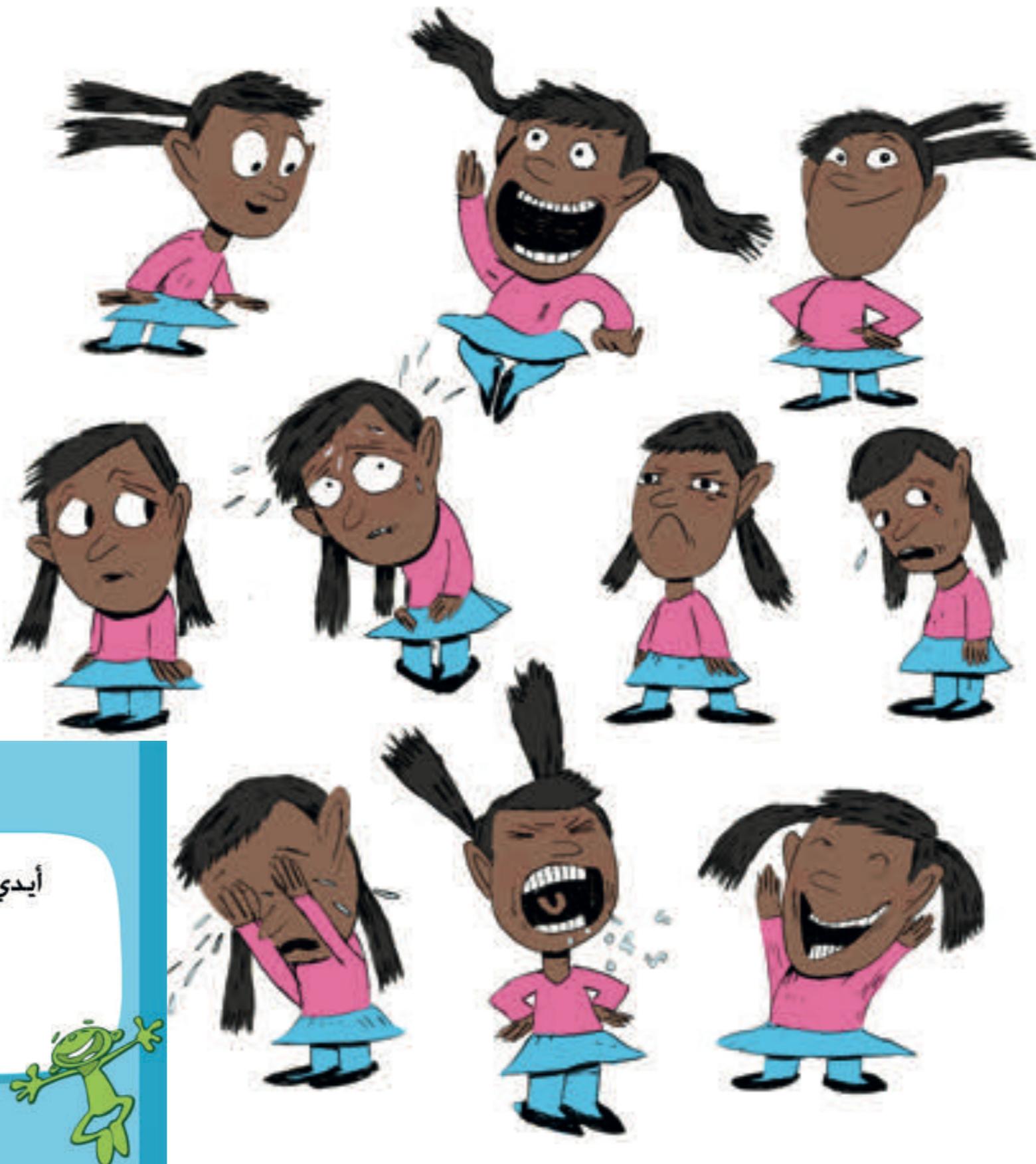
زيادة الوعي في معرفة المشاعر وكيفية مشاركتها
تعلم "درجات المشاعر".

الإضافة على الإرتباط ما بين المواقف ، المشاعر،
الأفكار والتصرفات.



استنتاجات الجلسة الثانية:

ماذا سوف تتعلم؟
التعرّف والتعبير عن المشاعر
لماذا؟
لزيادة مهاراتك في التعامل مع المواقف والأوضاع
المختلفة والتعبير عن مشاعرك
كيف؟
العب ، تكلم وارسم.



أيدي مساعدة - أطفال سعداء

المجلسة 2



كلام المعلمين: المشاعر المختلفة والمتعددة



جميعكم مررتم ببعض المشاعر خلال اليوم. وأنا حالياً لدي بعض المشاعر الحاضرة، أحدها شعور يمكّنني من التعلم والاكتشاف ألا وهو حب الاستطلاع.

أنا الذي الحشرية في معرفتكم يا أطفال ومعرفة معلمتكم/معلمكم. أخبروني ماذا تشعرون تجاه معلمتكم (اذكروا الاسم). المشاعر تأتي وتذهب.

(أشير إلى الشخصية الغاضبة جداً في الرسم).

هل تعتقد بأنه سوف يستمر بالشعور هكذا كل يوم؟ اذا أخبرتكم بأنه سوف يذهب اليوم الى الشاطئ مع عائلته وسوف يضحك ويلعب ويمرح ويأكل طعاماً جميلاً، هل سوف يستمر بالشعور بالغضب؟

في هذه الصورة سوف ترى العديد من الأطفال الذين يجلسون خارجاً خلال فسحتهم. جميع هؤلاء الأطفال لديهم مشاعر. مشاعرنا تدلنا على ماهية حياتنا في نظرنا في هذه اللحظة. فإذا كنت أشعر بالحزن والبكاء هذا يعني أنني أمر بلحظات صعبة في حياتي. وإذا كنت أبتسم وأضحك وأشعر بالسعادة هذا يعني بأنني بحالة جيدة.

أنظروا الى هؤلاء الأطفال، ماذا تعتقدون بماذا يشعر كل واحد منهم؟

اسأل الأطفال أسئلة أخرى مثل:

كيف علمتم أنهم يشعرون بـ(الحزن، السعادة، القلق....) هل هناك أحد منكم يعتقد أن هؤلاء يشعرون بمشاعر مختلفة عن التي ذكرت؟ اشرحوا.

ليس هناك أية مشاعر ممنوعة.

ليس هناك أية مشاعر خاصة.

يستطيع الجميع الشعور بكافة الأحساس.

حتى الشعور بالغريب الشديد مسموح.

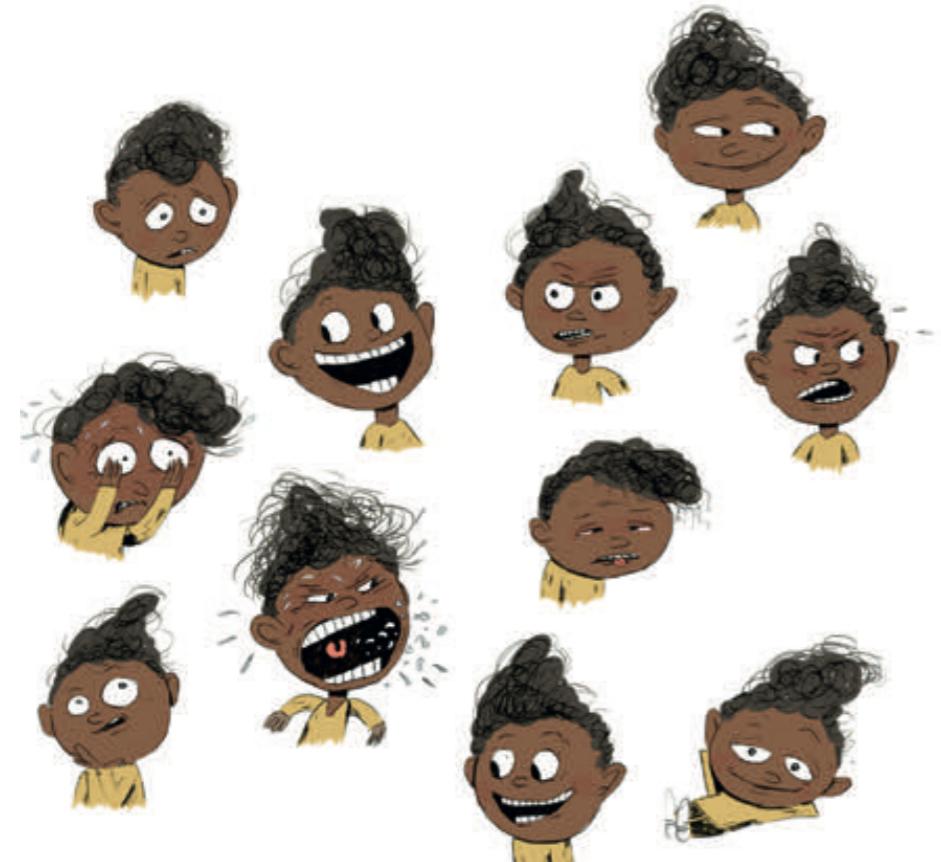


كلام المعلمين: المشاعر المخبأة

في بعض الأحيان نكذب على أنفسنا وعلى الآخرين بخصوص مشاعرنا، يمكننا أن نقول بأننا لسنا خائفين ولكن تكون نشعر بالرعب الشديد.

مثال: (أظهر على ملامحك التوتر وقل بأنك لست خائفاً.)
يمكننا أن نقول بأننا لسنا غاضبين ولكن تكون نشعر بالغضب الشديد.

مثال: (أظهر بأنك غاضباً وقل بنبرة حادة وبجاجيين غاضبين بأنك لست غاضباً أبداً.)



نشاط: غنّي وارقص

والآن أريدكم أن توقفوا. سوف نرقص ونري أجسامنا كيف تكون السعادة.

وعندما تنتهي الأغنية، سوف تعودوا للجلوس صامتين دون أية كلمة.

ستغنوا وترقصوا وتقفزوا على أغنية "إذا كنت سعيداً جداً".

ردة الفعل بعد الرقص:
كيف تشعرون بعد أن رقصتم؟ هل تغيرت مشاعركم؟



كلام المعلمين: الغضب

الجميع يشعر بالغضب. والغضب يجعل منا أشخاص أسرع وأقوى.

المواقف التي قد تجعل من الأطفال غاضبين هي:
اذا لم يسمح الأهل لهم بالقيام بشيء أرادوه بشدة، أن يقوم الأخ أو الاخت بأخذ أغراضهم وألعابهم، اذا لم يتم السماح للطفل بالمشاركة باللعب، او اذا قام أحدهم بدفعه.



والآن سوف نستمر بمسابقتنا.
سوف أقوم مجدداً باظهار شعور على وجهي
وعليكم أن تخمنوا الشعور الذي ترونـه.
(أظهر الغضـب، امش في الغرفة وعلى وجهك
ابتسامة ودع الأطفال يعرفون الشعور)
نحن نحتاج إلى الغضـب أيضاً. الغضـب أحياناً
يساعـدنا في الدفاع عن أنفسـنا وعن الذين نحبـهم
وأشـياءـنا الخاصةـةـ.

-انظروا الى هذا الصبي(أشـر عليهـ). هنا هو قد بدأ بالشعور بالغضب، وهنا أصبحـ يشعر بـغضـبـ شـدـيدـ ! عندـماـ نـكـونـ غـاضـبـينـ يـصـبـحـ منـ الصـعبـ عـلـيـنـاـ انـ نـتـحـكـمـ بـأـنـفـسـنـاـ، لـذـلـكـ منـ الـأـفـضـلـ أـنـ نـتـعـلـمـ بـمـعـرـفـةـ أـنـفـسـنـاـ عـنـدـمـاـ نـبـدـأـ بـالـغـضـبـ لـتـفـادـيـ الغـضـبـ الشـدـيدـ.

بعضـ الأـشـيـاءـ التـيـ تمـكـنـنـاـ مـنـ مـعـرـفـةـ أـنـفـسـنـاـ عـنـدـمـاـ نـكـونـ غـاضـبـينـ هـيـ
الـشـدـ عـلـىـ الـقـبـضـةـ، عـضـ الـشـفـةـ وـالـأـسـنـانـ، الشـدـ بـالـجـسـمـ ، شـعـورـ بـالـحرـارـةـ فـيـ الـوـجـهـ ،
الـشـعـورـ بـالـقـوـةـ ، الرـغـبـةـ بـالـضـربـ وـالـتـكـسـيرـ ، التـفـكـيرـ بـأـفـكـارـ غـاضـبـةـ....

نشاط:
الوقوف والقيام بدور التمثال الغاضب.

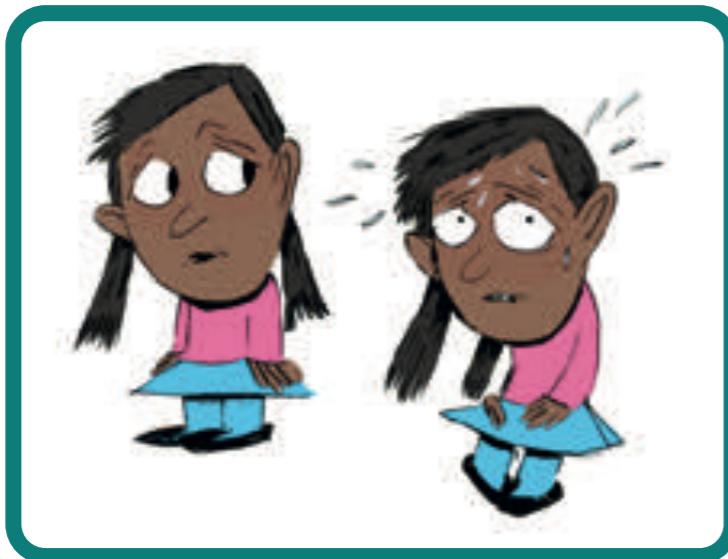


كلام المعلمين: الخوف

يمكننا ملاحظة التوتر في جسمنا عبر:

- التسارع في دقات القلب.
- التنفس بصعوبة.
- ارتجاف الركبة.
- الفحط على الأسنان.
- الصعوبة في التكلم والتعبير.
- الجسم يصبح جاماً.
- ارتجاف الصوت.
- أفكار مخيفة.

(أظهر عبر جسدك كل النقاط أعلاه.)



والآن ما زلنا مكملين في مسابقتنا.

سوف أقوم مجدداً باظهار شعور على وجهي وعليكم أن تخمنوا الشعور الذي ترونـه.

(أظهر أنك خائف من شيء ما) الجميع يشعر بالخوف. اذا لم نكن نشعر بالخوف، قد نقوم بأفعال سخيفة ، كالامساك بأفعى سامة ، أن نقطع الطريق دون النظر الى السيارات.

عندما نشعر بالخوف، نريد أن نتحاشى الشيء أو الشخص الذي يخيفنا. وهذا يمكننا أن نتحاشى الكثير من المخاطر. الجميع يشعرون بالقليل من الخوف ، او بالكثير من الخوف.

ماذا يخيفك؟

تكلم مع الأطفال عن الأشياء التي تخيفهم.

مثال: البقاء وحيداً ، تجربة شيء جديد ، الفشل في شيء ما أمام أشخاص كثيرون، الخوف من الارتفاعات، الحيوانات المتوجسة، الوحوش....

نشاط: إظهار الخوف

أريدكم أن تقفوا جميعاً، سوف تظهرون في جسدكم كيف هو الشعور بالقليل من الخوف، ومن ثم خوفاً أكثر، وأخيراً الخوف الشديد. وعندما أصفق بيدي يعود كل منكم إلى مكانه دون التكلم. العامل الاجتماعي سوف يقوم بهذا النشاط، وهو من سيقوم بالتصفيق للأولاد لكي يعودوا إلى أماكنهم.



كلام المعلمين: كيفية التقليل من الخوف

في بعض الأحيان نخاف من شيء ليس من المفترض أن نخاف منه، وهنا يكون هذا الشعور موجوداً ليخدعنا.



مثال: بعد ان مررتם بتجربة الحرب ونجيتم من التفجيرات، الأصوات العالية جدا قد تقوم بتذكيركم بالخطر الذي كنتم قد مررتם به، فتخافوا. التصفيق الحار والطبول من الممكن ان تكون مخيفة عندما تذكروكم بعまさة الحرب التي كنتم قد مررتم بها. كل ما يذكركم بهذه المأساة من الممكن ان يكون مخيفا جدا بنظركم من الرغم من معرفتك بأنه لا يجب أن تشعروا بالخوف، ولكن عندها يسيطر التوتر والخوف ويخدعكم لكي تتجنبوا كل هذه الأشياء.

**نشاط: أكتب أو أرسم شيئاً كنت تخاف منه-
جد شيئاً كان يخيفك سابقاً، والآن لا يخيفك.**

ما حاولتنا في التقرب من هذه الأشياء يجعل خوفنا منها يخف شيئاً فشيئاً ولكنها لا تحدث بسرعة تحتاج هذه الامور الى الوقت والاستمرارية تماماً كتعلمنا للقراءة والكتابة. استمرو في التدرب يومياً مما سيجعل الدماغ يعلم بأن هذه الأشياء ليست مخيفة.

إذا وجدنا أنفسنا خائفين من أشياء هي ليست مخيفة بالأوضاع العادية، علينا أن نحاول الإقتراب أكثر منها والتغلب على خوفنا. محاولاتنا في التقرب من هذه الأشياء يجعل خوفنا منها يخف شيئاً فشيئاً ولكنها لا تحدث بسرعة وتحتاج هذه الامور الى الوقت والاستمرارية. تماماً كتعلمنا للقراءة والكتابة استمرو في التدريب يومياً مما سيجعل الدفاع يعلم بأن هذه الأشياء ليست مخيفه بالأوضاع العادية علينا ان نحاول الاقتراب أكثر منها والتغلب على خوفنا.



نشاط: الاسترخاء

تمدد وتظاهر بأنك نائما.

كن صامتا للغاية، تنفس بسهولة، ضع يدك على بطنك لكي تشعر بتنفسك.

خذ نفسا طويلا - عد لـ 3 عندما تأخذ نفسا ومن ثم عد لـ 6 عند اخراج النفس .

عد لـ 3 عندما تأخذ نفسا ومن ثم عد لـ 6 عند اخراج النفس.

عد لـ 3 عندما تأخذ نفسا ومن ثم عد لـ 6 عند اخراج النفس .

الآن تستطيع ان تستيقظ مجددا حرك اصابيع اطرافك، وقف مجددا تشعر بانك مرتاح بذلك

هذه كانت فسحتنا الخضراء.



الأفكار الحمراء:
الأفكار الحمراء تجعلك تشعر
أكثر غضباً، حزناً وذوقاً.
الأفكار الحمراء تجعل من الصعب
التجابب بسرعة وحل الأمور بأفضل
طريقة ممكنة.



كلام المعلمين: الأفكار الحمراء

حتى الآن قد تكلمنا عن المشاعر ، وقليلًا عن كيفية تغييرهم .
أفكارنا أيضا قوية جدا خصوصا عندما نريد تغيير مشاعرنا .
لدينا نوعان من الأفكار، الأفكار الحمراء والأفكار الخضراء.
الأفكار الحمراء تخلق الصعوبات.

الأفكار الحمراء:

الأفكار الحمراء تجعلك تشعر
أكثر غضباً، حزناً وخوفاً.

الأفكار الحمراء تجعل من الصعب
التجاوب بسرعة وحل الأمور بأفضل
طريقة ممكنة.



كلام المعلمين: الأفكار الخضراء

الأفكار الخضراء تساعدنا.

أري الأطفال الدببة الخضراء والحمراء، وأخبرهم بأنهم سوف يتعلمون عن هذه الدببة المفكرة في المرة المقبلة.



كلام المعلمين: اليد المساعدة (تعريف سريع)

لاحقاً سوف نتعلم أكثر عن الأفكار، وعن النظام الخاص بحل المشكلات والذي سوف نحفظه عبر استعمال يدنا. (هنا سوف يتم عرض كتيب اليد المساعدة كمحفظ واضافة عن أنه شيء على الأطفال تعلمها).

كلام المعلمين: اليد المساعدة (تعريف سريع)

لنبدأ بمساعدة مني من خلال نظام حل المشكلات هذا... أرشد الأطفال لمساعدة مني. أكمل اليد المساعدة مع الأطفال. ثم أطلب مني الغناء، غناء الأغنية السعيدة.



كلام المعلمين: تشكر الأطفال

تقدير مشاركة الجميع فرداً فرداً لمشاركتهم في النشاطات.
نجوم.

أخبرهم بأنك شعرت بترحيبهم الدافيء والجميل.

أخبر الأطفال بأنك تتطلع إلى رؤيتهم مرة أخرى، وأخبرهم متى سيكون ذلك.

الشاعر

ما الذي يحدث؟

من يستطيع مساعدتي؟

ما الذي أستطيع عمله؟

الأفكار الحمراء

الأفكار الخضراء

1 2 3 4 5 6

الأفكار الخضراء:

الأفكار الخضراء هي أفكار مفيدة

الأفكار الخضراء تجعلك تشعر أكثر

أماناً وسعادة.

الأفكار الخضراء تساعدك على

الاهتمام بنفسك والآخرين.