

## الجلسة الرابعة: الأفكار

الأهداف الفرعية:

زيادة التوعية بخصوص الأفكار وكيفية التواصل عبر ومع أفكارنا للحصول على الدعم الملائم.

## استنتاجات الجلسة الرابعة:

ماذا سوف تتعلم؟  
كيف يمكن للأفكار أن تؤثر على المشاعر.  
لماذا؟

لزيادة مهاراتك في التعامل مع المواقف الصعبة والمشاعر.

كيف؟

التدرب على التمييز ما بين الأفكار الخضراء والحمراء.





## كلام المعلمين: الأفكار

هنا تجدون الدببة المفكرون الأحمر والأخضر. ( دع الأولاد يرون الدببة وضعهم على رأسك).

قل شيئاً مضحكاً ودع الدببة الأخضر والأحمر يعلقون على هذا الموقف، مثال: يقول الأحمر.. "هذا سوف يكون ممل جداً، لا أصدق متى يمكنني مغادرة هذا المكان. " وسيبرد الأخضر قائلاً.. " لا تقل هذا! هذه الجلسة ستكون من أكثر الجلسات مرحاً! ان هذه المعلمة هي أكثر مراً تسليةً من التلفزيون والسيرك في العالم.."

## كلام المعلمين: الأفكار الحمراء

حتى الآن كنا قد تكلمنا عن المشاعر، وقليلًا عن كيفية تغييرهم.

أفكارنا أيضاً "قوية جداً" خصوصاً "عندما نريد تغيير مشاعرنا.

لدينا نوعان من الأفكار، الأفكار الحمراء والأفكار الخضراء.

الأفكار الحمراء تخلق الصعوبات.







## 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: التوعية بالأفكار

هنالك الكثير من الافكار التي تدور في رؤسنا يوميا.

لأفكار تأثير على المشاعر. بعض الافكار تجعلك تشعر

بالسعادة والامان.

الأفكار التي تجعلك تشعر بالسعادة والامان هي الأفكار

الخضراء (أرهم الدبدوب الأخضر).

هذا الدبدوب ، السيد أخضر هو دبدوب مفكر، الأفكار

الخضراء تجعلك أكثر سعادة وشجاعة.

بعض الأفكار تجعلك تشعر بالخوف، الغضب والحزن أكثر

مما ينبغي. فالأفكار التي تخلق الصعوبات، تسمى

الأفكار الحمراء.



هذا الدبدوب الصغير، السيد أحمر هو دبدوب

مفكر أيضا.

السيد أحمر يحاول ان يشعر الناس بالغضب

والخوف والحزن.

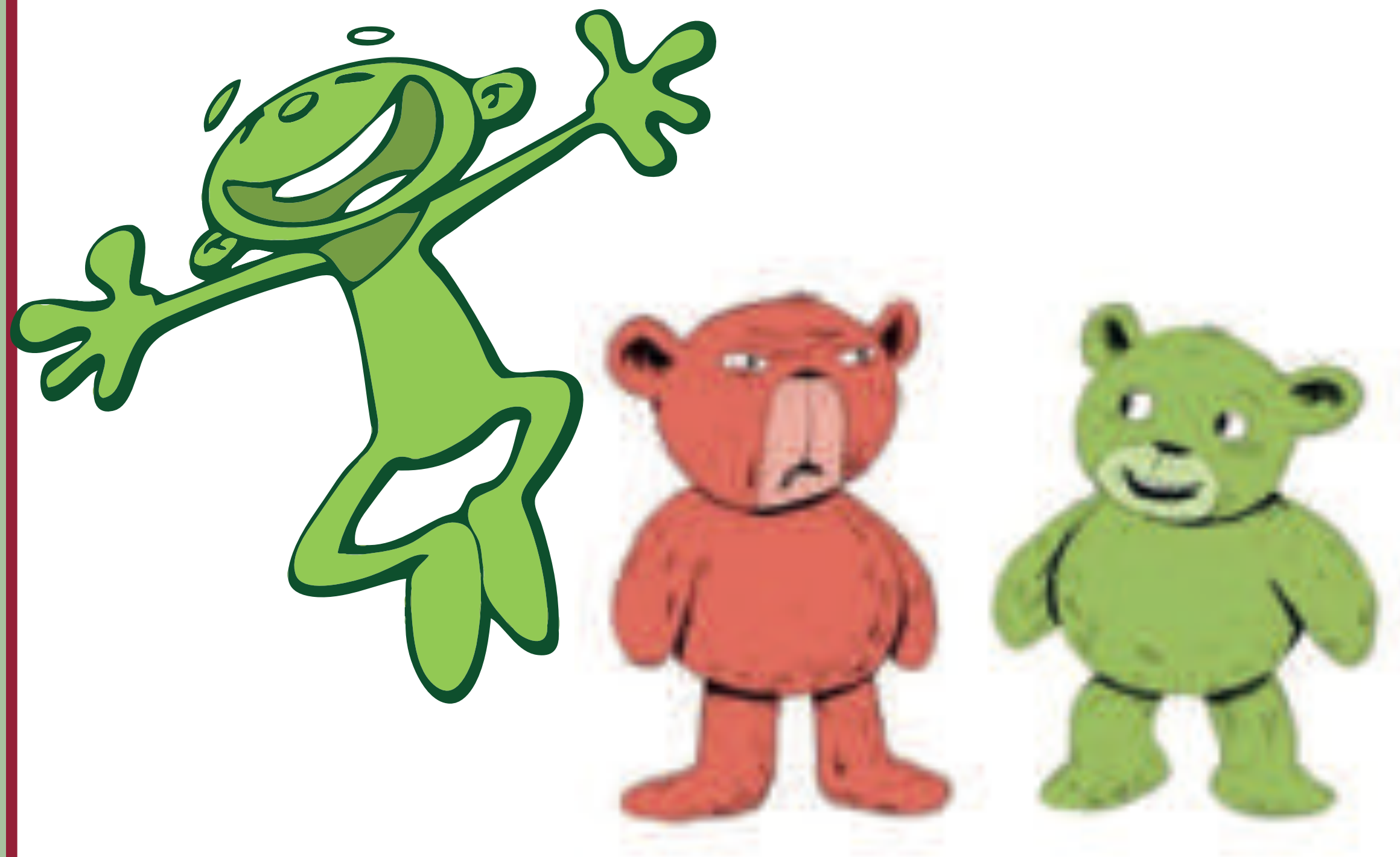
أرهم الدبدوب الأحمر وقل أفكارا "سيئة، مثال: "أنا

غبي، لا أستطيع أن أنجز أي شيء".

ثم أرهم الدبدوب الأخضر وقل لهم أشياء داعمة

ومشجعة، مثال: "أكون شجاعا" عندما أجرب

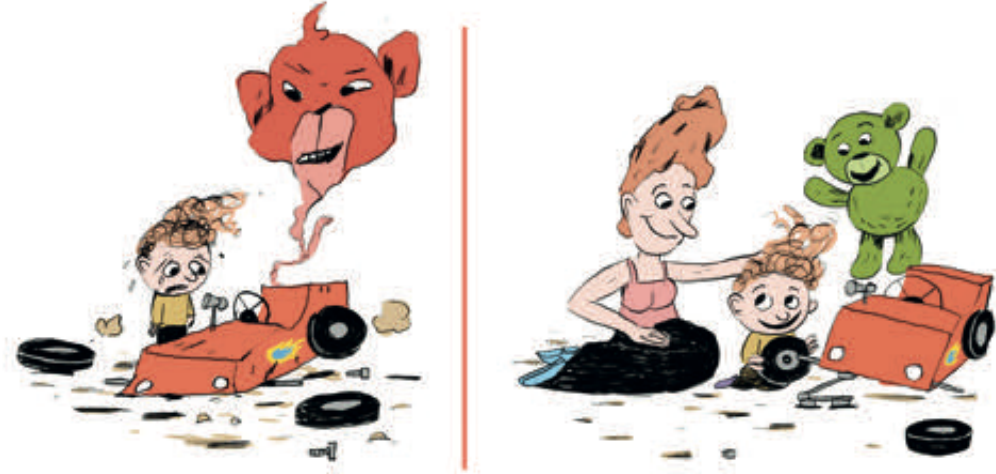
شيئا" جديدا، أنا جيد جدا في انتظار دوري.



## نشاط: فكرة خضراء ام حمراء؟

اقرأ الجمل أدناه واسأل الأطفال ان كانت أفكاراً حمراء أو خضراء:

- القفز في البركة أمر ممتع.
- لا يسمح لي أبداً بفعل أي شيء.
- في بعض الأحيان، الجميع يجعل من نفسه أحماً - ولكن سرعان ما تنسى.
- الجميع سيشارك في اللعبة.
- لا أريد أحمد أن يشارك.
- هذا سيكون محرجاً.
- سأفعلها.
- لا أحد يحبني.
- أكره الطقس الماطر.
- الآخرين أغبياء جداً.
- سأكون بخير.



أمثلة عن الأفكار التي من الممكن أن تكون خضراء  
وحمراء في نفس الوقت:

- سأكون الشخص الأفضل.
- غير؟

من الممكن أن تكون هذه الفكرة خضراء لأنه من الجيد  
أنها قامت بتشجيعنا على القيام بأفضل ما لدينا.  
ولكن من الممكن أن يكون صعباً جداً وموتراً فكرة أن  
تكون الأفضل دائماً.

وفي العادة أن تكون ناجحاً ليس شيء يمكنك  
التحكم به، فالنجاح لا يعتمد على أنفسنا دائماً.



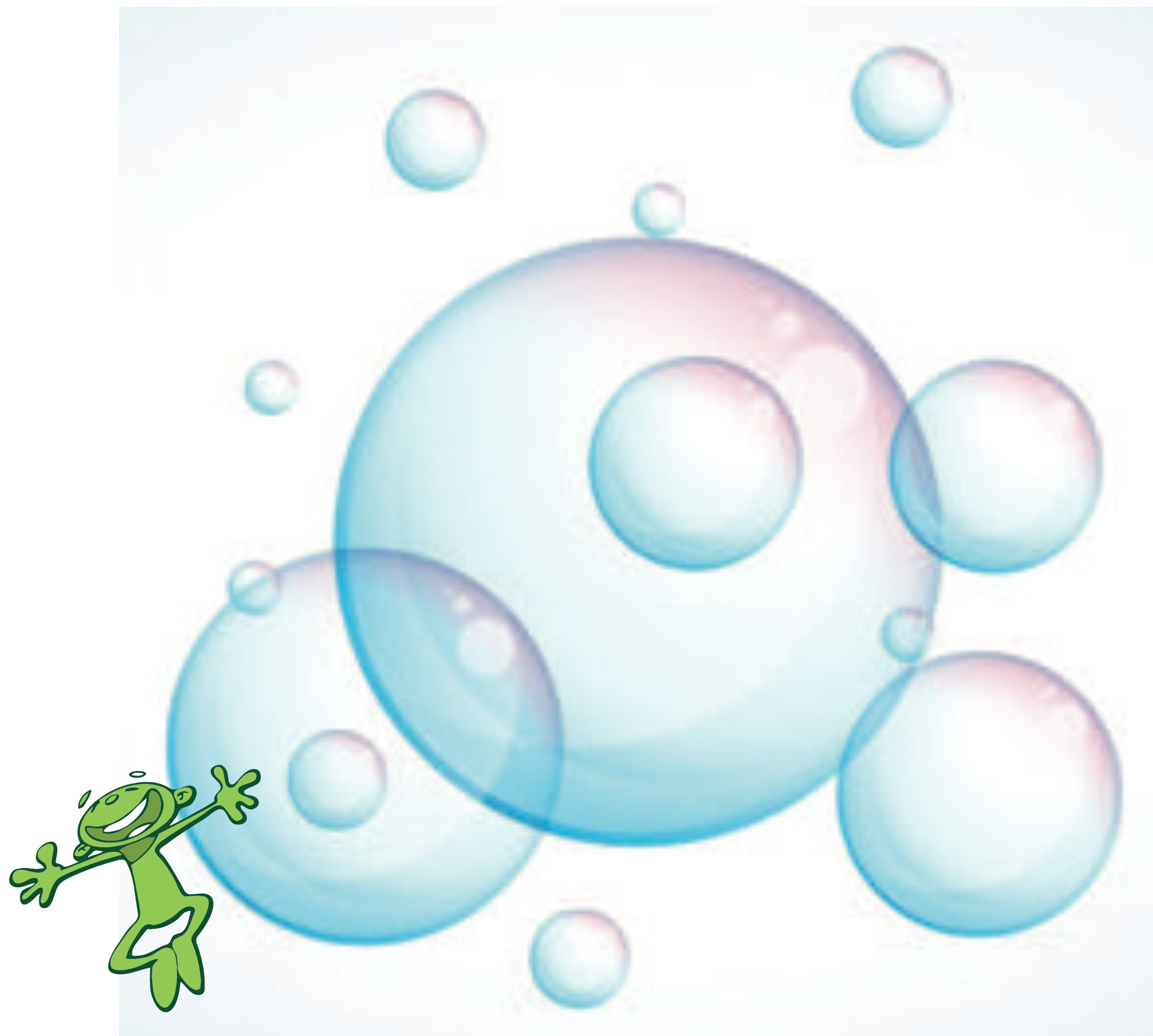


## كلام المعلمين: التعزيز

من الجميل أن تحصل على التعزيز والتقوية، أو أن تقوي نفسك بنفسك عندما تقوم بعمل جيد! ولأنكم قد قمتم بعمل جيد بالتمييز بين الأفكار الحمراء والخضراء، لدي هدية صغيرة لكم، يمكنكم أن تأخذوها معكم الى المنزل، ولكن سوف نستعملها هنا أولاً سوية. أريدكم أن تنفخوا أفكاراً خضراً داخل هذه.

## نشاط: فقاعات الصابون

أعط الأطفال فقاعات صابون واطركهم يلعبون بها لمدة دقيقتين.



## كلام المعلمين: الأفكار الخضراء في حياتنا اليومية

هذا دونالد، هو غاضب جداً. كان والديه قد طلبوا منه أن يطفئ جهاز الكمبيوتر لأنه أمضى وقتاً طويلاً في اللعب عليه. ولكن كان دونالد لا يزال في منتصف اللعبة وكان قد تخطى مرحلة جديدة، فكان بنظره أنه من الظلم أن يطلب منه والديه أن يطفئ الكمبيوتر.

دونالد لديه الكثير من الأفكار الحمراء:

- بابا وماما لا يصغون لي أبداً.
- لم أَلعب بالشكل الكافي بعد - هذا غير عادل.
- الجميع يستطيع اللعب إلا أنا.
- كل شيء آخر ممل جداً.
- بابا وماما أغبياء.
- لن أستطيع أن أصل إلى هذه المرحلة مرة أخرى.

اسأل الأطفال:

فيما دونالد يفكر بهذه الأفكار، هل تعتقدوا أنه يصبح غاضباً أكثر أو أقل؟ وفيما هو غاضب، هل يستطيع بوقته - أم أنه يمر بوقت صعب؟

## كلام المعلمين: ساعدوا دونالد بأن يصبح أقل غضباً

أعتقد بأنه علينا أن نجرب نساعد دونالد. كنا قد تعلمنا بأنه علينا أن نفكر بأفكار خضراء لكي نزيد من رفاهيتنا. الفكرة الخضراء التي من الممكن أن تساعد قد تكون: " في المرة المقبلة سأجرب أن أتقدم أكثر باللعبة، لعلي أحطم الرقم القياسي.

ما هي الأفكار الأخرى التي من الممكن لدونالد أن يفكر بها؟ أصغي إلى اقتراحات الأطفال وساعدهم إذا كان صعبا عليهم أن يجدوا أفكاراً أخرى. بعد بعض الاقتراحات اسأل الأطفال: "اني أتساءل ان كنا قد ساعدنا دونالد..

**اقلب الصفحة.**





## كلام المعلمين: التعزيز والتقوية

أجل ! لقد تمكنا من مساعدة دونالد !

لقد كنتم جيدين جدا في التفكير في أفكار خضراء لمساعدة دونالد في التفكير بشكل أفضل, أحسنتم!.

ماذا تشعرون حين أقول لكم كلاما جميلا كهذا؟

تذكروا : يمكنكم أن تمدحوا أنفسكم أيضا عندما تقومون بعمل جيد.

## كلام المعلمين : اليد المساعدة

ان برنامج حل المشكلات هذا يمكنه أن يستخدم لجميع أنواع المشاكل.

وكما تعلمون ,هناك الكثير من المشاكل في هذه الحياة , وأنه من الجيد أن

تعرفوا برنامج حل مشكلات جيد.

فيمكنكم ان تستخدموه متى شئتم , الآن أو لاحقا في المستقبل , عندما تكون

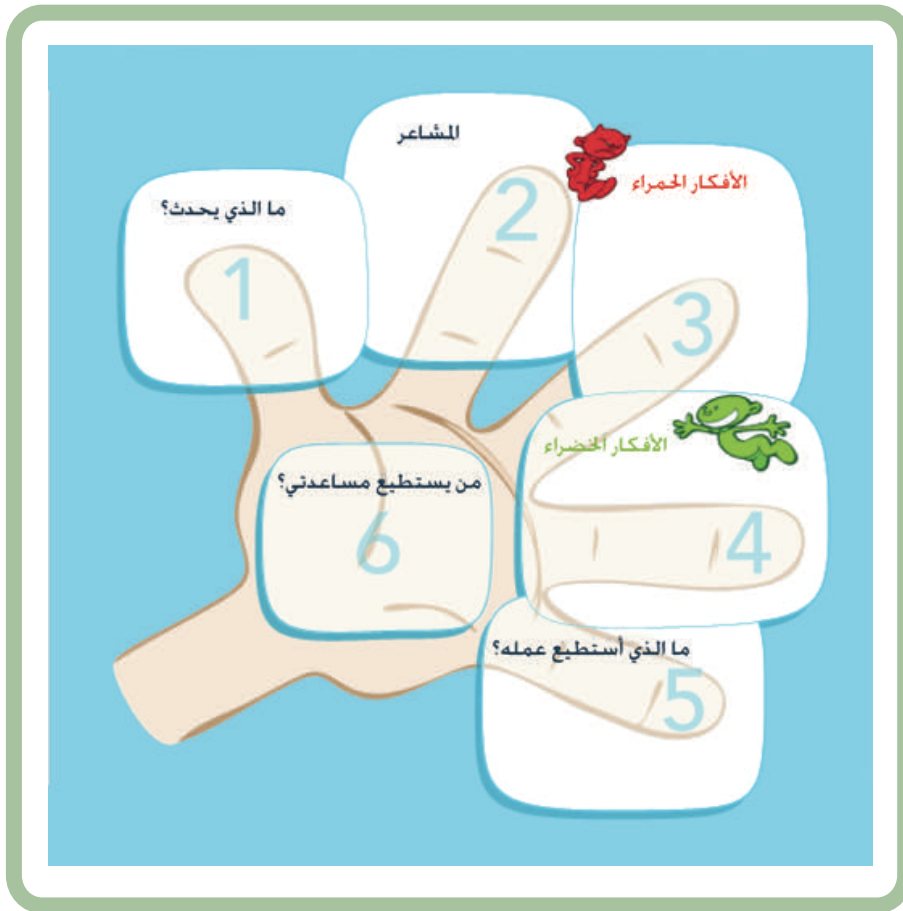
مراهقا ولديك مشاكل مع الأهل ,أو عندما تكون بالغا ولديك مشاكل مع أبلك , أو

حتى وانت تبلغ من العمر 90 عاما وتشعر بالوحدة وبعيد عن أحفادك.

**تعلم عن ظهر قلب عبر يدك. قلها بصوت عال مع الأطفال واجعلهم يحفظونها.**

كلام المعلمين: اكمل " اليد المساعدة" سوياً

هيا لنساعد دونالد عبر برنامج حل المشكلات هذا: أكمل اليد المساعدة الخاصة بدونالد.







**نشاط: غني وارقص**  
غني، ارقص واقفز على أنغام أغنية " اذا كنت سعيداً جداً".

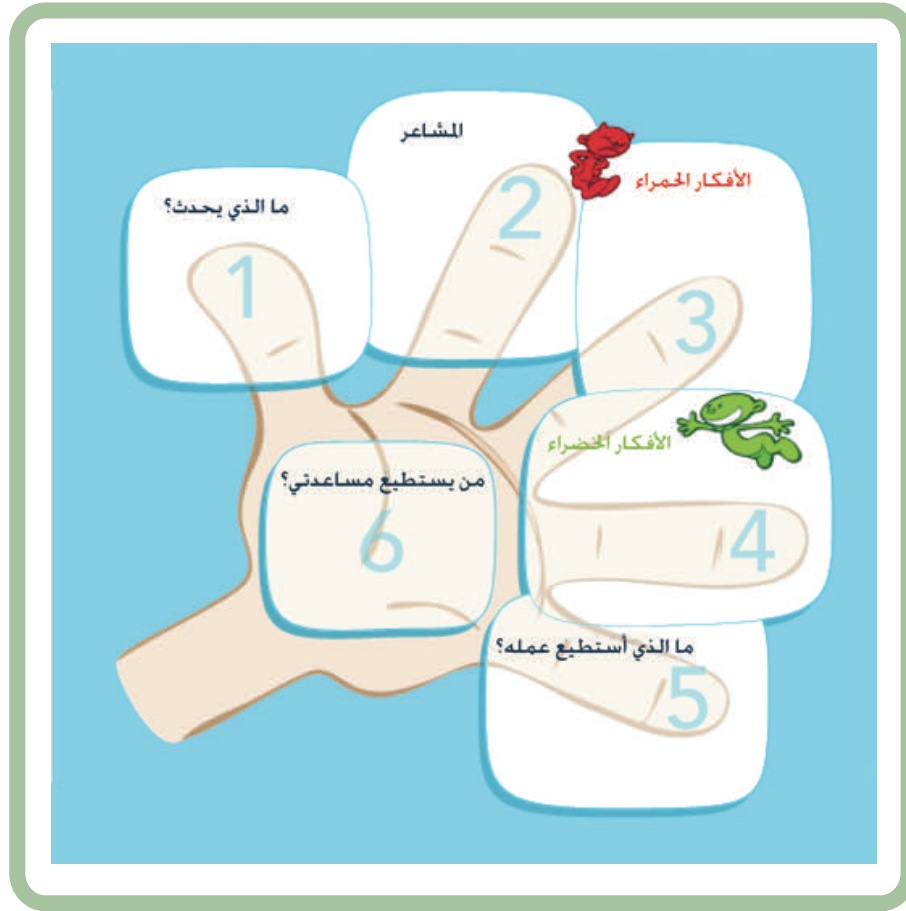
## كلام المعلمين: الواجب المنزلي

يطلب من الأطفال واجب منزلي يقومون به في البيت حيث يطلبون من أهلهم أن يخمنوا المشاعر التي يظهرونها في وجوههم. تظاهر بالكثير من المشاعر وراقب ان كانوا قد عرفوها بشكل صحيح. بالإضافة الى ذلك، أريدكم أن ترسموا بعض المشاعر. أشرح للأطفال الواجب المنزلي، واكتبه لهم أيضا، واكتب أيضا معلومات عن المشروع لأهل.

عندما يطلب منكم وظيفة، هناك طريقتين للإجابة. ماهي الأفكار الحمراء المتعلقة بهذه الوظيفة؟ وماهي الأفكار الخضراء؟.

## الواجب المنزلي

أكمل " اليد المساعدة " في المنزل، مع أي من البالغين الذين يهتمون لأمرك، عن مشكلة صغيرة كانت أم كبيرة، حصلت معك في حياتك. أمن للأطفال اليد المساعدة، وأشرح لأهل عنها.







## نشاط: المعكرونة المغلية

قف .. تظاهر بأنك معكرونة جافة لم تتبلل بالماء  
، وأرفع يدك عاليا !  
بعد ذلك ، تظاهر بأنك معكرونة في مياه مغلية ،  
حيث تصبح طرية ودافئة فتصبح أجسامكم  
كذلك ايضا...

## كلام المعلمين: تشكر الأطفال

تقدير مشاركة الجميع فردا فردا لمشاركتهم في  
النشاطات .

نجوم.

أخبرهم بأنك شعرت بترحيبهم الدافئ والجميل .  
أخبر الأطفال بأنك تتطلع الى رؤيتهم مرة أخرى،  
وأخبرهم متى سيكون ذلك .

