

## **الجلسة السابعة: الدعم**

**الأهداف الفرعية :**

**زيادة الوعي بالدعم والتعاون النشط.**

**زيادة الوعي بالموارد الداعمة.**

**ممارسة كيفية إعطاء وتلقي المديح.**

**زيادة الوعي بكيفية نمو العلاقات بشكل أقوى.**

## **كلام المعلمين: استنتاجات الجلسة السابعة**

**ماذا سنتعلم**

**أهمية الداعمين والعلاقات الوثيقة.**

**لماذا ؟**

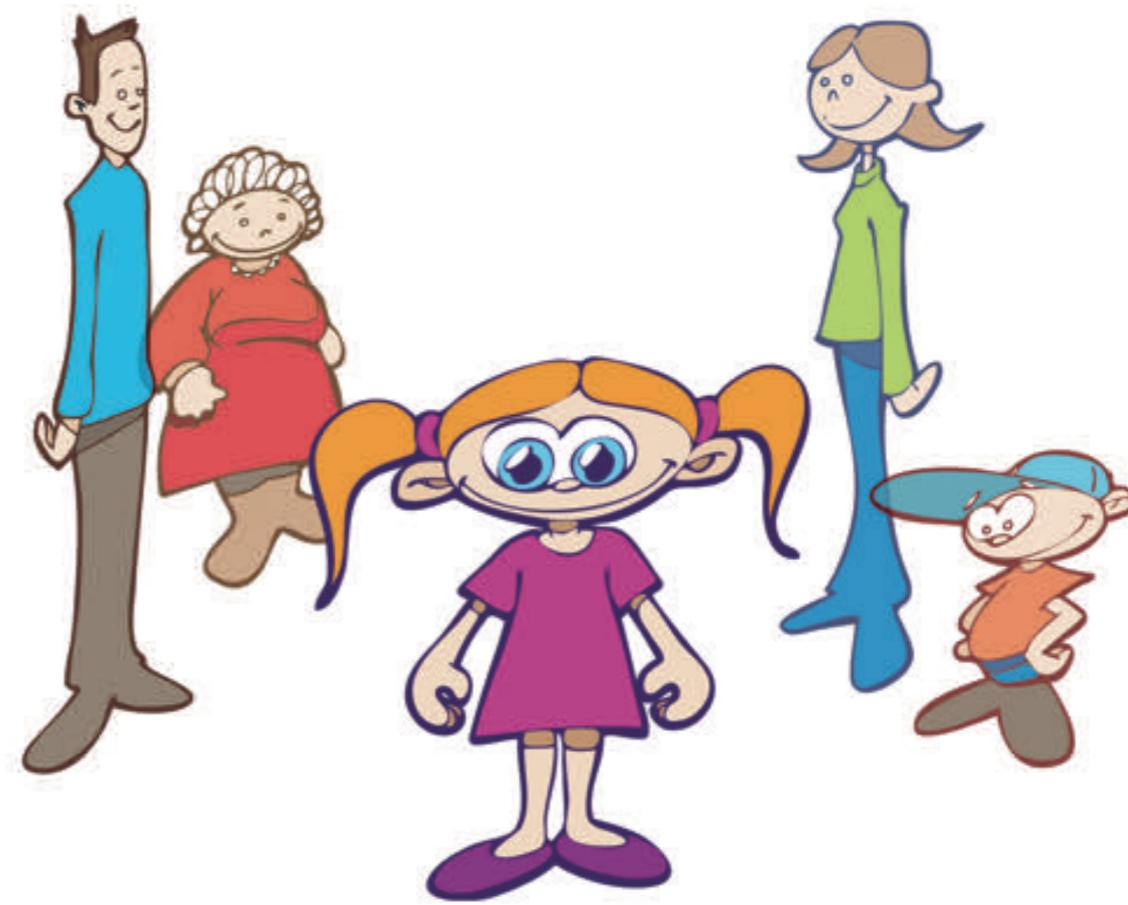
**لتحسين مهارات العلاقات وتحسين استراتيجيات التأقلم.**

**كيف ؟**

**تكلم ، العب ، اقرأ ، أكتب وارسم.**

**اقرأ الصفحة 30**





# النشاط: الكتابة / الرسم : أنا وداعمي

أكمل الصفحة 49-48



مهمة الأطفال هي رسم أنفسهم ، والناس الذين هم مهمين بالنسبة لهم ، إذا كان شخصا تهتم به كثيرا وتعتقد أنه مهم بالنسبة لك - أرسمه قريب منك ، وإذا كان ليس مهما جدا ، أرسمه بعيدا عنك . يمكنك رسم الأسرة والأصدقاء والجيران ، والناس الذين تحبهم - أينما كانوا ، سواء كانوا على قيد الحياة أو متوفين ، الذين يعيشون بجانبك أو بعيد عنك .

الحب ليس فقط لهؤلاء الناس الذين نستطيع أن نلتقي بهم دائما - في بعض الأحيان نحن أكثر تعلقاً مع الأشخاص الذين لا يمكننا أن نلتقي معهم أبدا .

## نشاط: خلق ، وإعطاء وتلقي الإطاء

الجزء الثاني :

مارسة تقديم الثناء - مع ابتسامة ودع لغة جسدك تظهر بأن للشخص "مكانة عالية" عندك .

الجزء الثالث:

مارسة تلقي الثناء - مع ابتسامة ! تلقي البطاقة والكلمات الطيبة بانفتاح وايجابية ، وتأكد تتناول طعامك المفضل .



اصنع بطاقات للثناء .

قسم الطلاب إلى أربعة مجموعات .

ورقة خضراء لكل شخص

أكتب الاسم إلى يمينك في الأعلى .

أكتب اطاء لهذا الشخص : شيء عنه أنت تحبه مرحها إلى يسارك - وتنستمر حتى يكون لديك البطاقة التي بدأت بها .



## كلام المعلمين : غزو الذكريات

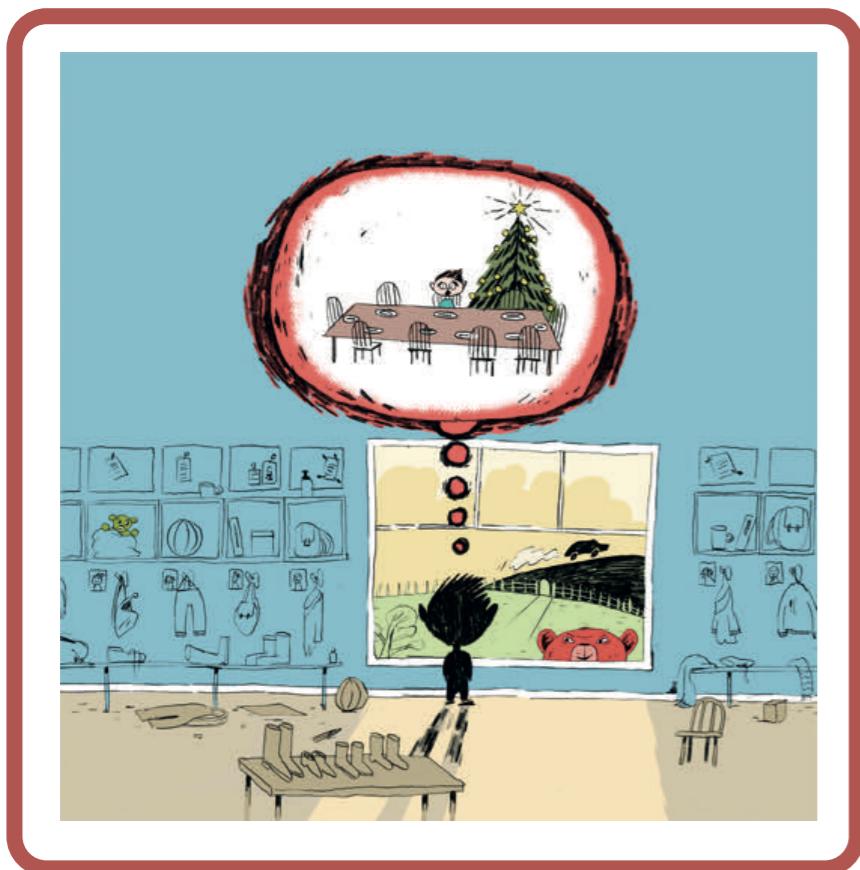
البعض تراودهم هذه الذكريات في الأحلام والкоابيس .  
هذا طبيعي ، ولكن أيضا هنا اذا تكررت هذه الكوابيس  
ليلة أخرى فعليك تلقي المساعدة .  
العديد من هذه الذكريات هناك بعض المحفزات التي  
تسبب تذكرا لها .  
وتسمى هذه محفزات " التذكير بالصدمة " .  
يمكنك تعلم السيطرة على مثل هذه الذكريات .  
ولكن الذكريات هي ليست سيئة دائمًا ، فإنها يمكن أن  
تكون جيدة ، ومؤلمة ومضرة في نفس الوقت .  
من الممكن أن تكون الأشياء التي تذكرا خاصة بالذين  
توفوا ، مثل الملابس والصور أو خصلة شعر مخبأة عندك .  
هذه الذكريات معروفة بأنها جيدة ، في حين أنها يمكن أن  
تجعلك حزين .



بعد حدوث شيء سيء جدا ، كمشاهدتنا لأشخاص يتعرضون للأذى أو القتل ، والابتعاد عن المنزل بسبب أو فقدان الأصدقاء ، الذكريات سوف تعود حتى لو كنت لا ترغب في ذلك .  
سوف تعيد تجربة ما حدث مثل فيلم داخل رأسك ، أو صورة واحدة في رأسك .  
يمكنك أيضا الحصول على ذكريات قوية عندما تحصل على معلومات حول مكان سيحدث أو حدث .  
في وقت لاحق سوف تتذكر التفاصيل مثل العينين ، والشعر التي بشكل خاطئ ، أو أن تتذكر شيئا قد قيل من قبل .  
في بعض الأحيان نتخيل الأحداث بحيث نرى ما حدث ، على الرغم من أننا لم نكن هناك وقتها . وتسمى هذه الذكريات الذكريات الدخيلة .  
في الأسبوع الأول بعد حدث بالغ الأهمية ، من الطبيعي أن الدماغ يدفعنا إلى التفكير في هذا الحدث الذي شهدناه ، ولكن إذا استمرت بازعاجنا حتى بعد انتهاء الأسبوع ، علينا أن نتعلم طرق جديدة " لترويض " هذه الذكريات .



## نشاط: الكتابة / الرسم: "أنا صديق نفسي في الأوقات الصعبة"



اليوم أريدك أن تكتب أو تعبر عن تجربة صعبة واجهتها، على سبيل المثال ، من الحرب . اكتب عن أكبر مشاعرك وأفكارك حول تجربة صعبة أو صدمة أو سلسلة من الأحداث الحرجية لديك .

كيف لمست هذه الأحداث أو التجارب حياتك ؟ . يمكنك أن تصف ماحدث ، مارأيت وشعرت ، وما تتذكره . يمكنك أيضا ربط هذا الحدث بأجزاء أخرى من حياتك . على سبيل المثال ، كيف تكون هذه الصدمة أو سلسلة من الأحداث الحرجية ذات صلة بعلاقتك مع والديك أو أفراد العائلة الآخرين أو الأصدقاء أو المعلمين ؟ .

كيف يمكن أن تكون ذات صلة بالأشخاص الذين تحبهم ؟ كيف ترتبط هذه الأحداث بما تريده أن تصبح بالمستقبل ؟ .

بماذا كنت في الماضي ؟ أو من أنت الآن ؟ .

يمكنك أن تكتب عن كيفية ربط الأحلام والأفكار التي تطاردك بهذه الأحداث الصادمة .

يمكنك الكتابة عن نفس الحدث لمدة 15 دقيقة كاملة أو حول أحداث مختلفة كلما أردت إلى ذهنك . مهما أخترت أن تكتب ، فمن المهم أن تكون صادقا مع نفسك . تخلص من كل شيء واستكشف أعمق العواطف والأفكار .

بعض المشكلات الأخرى التي قد ترغب في كتابتها تتعلق فيما ترى ، تسمع ، تشعر ، تشم أو ماذا تفك في ذلك الوقت . قد تجد صعوبة في مشاركتها مع أشخاص آخرين . اذا كنت تريده ، فلديك هذه الفرصة لكتابه عن كل ذلك .

يمكنك استخدام اليد المساعدة - الكتابة بحرية ، كتابة قصة ، أو الرسم .



## **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 أيضا ...

## **كلام المعلمين: تشكّر الأطفال**

تقدير مشاركة الجميع فرداً فرداً لمشاركتهم في النشاطات.

نجوم.

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



