

الجلسة 6: التأقلم

الأهداف الفرعية:

زيادة الوعي بآليات التأقلم وكيفية تحسينها .
ممارسة الأنشطة المختلفة للشعور بالسعادة والصبر .
زيادة الوعي في كيفية التعامل مع الصعوبات العاطفية .

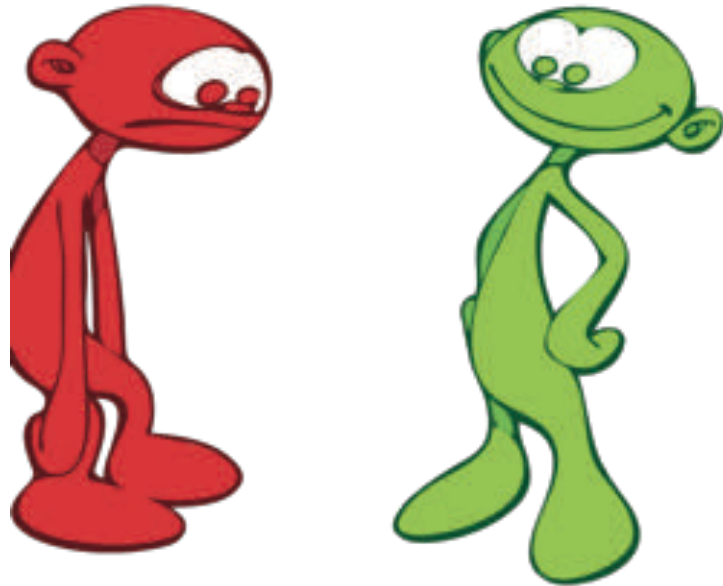
كلام المعلمين: استنتاجات الجلسة السادسة

ماذا ستتعلم

كيف يمكنك القيام بشيء أو تصرف ذكي في الأوقات الصعبة.
لماذا؟

لزيادة مهاراتك للتعامل مع المواقف والعواطف الصعبة.
كيف ؟

تكلم، لعب، اقرأ، أكتب وارسم.







اقرأ صفحة 28

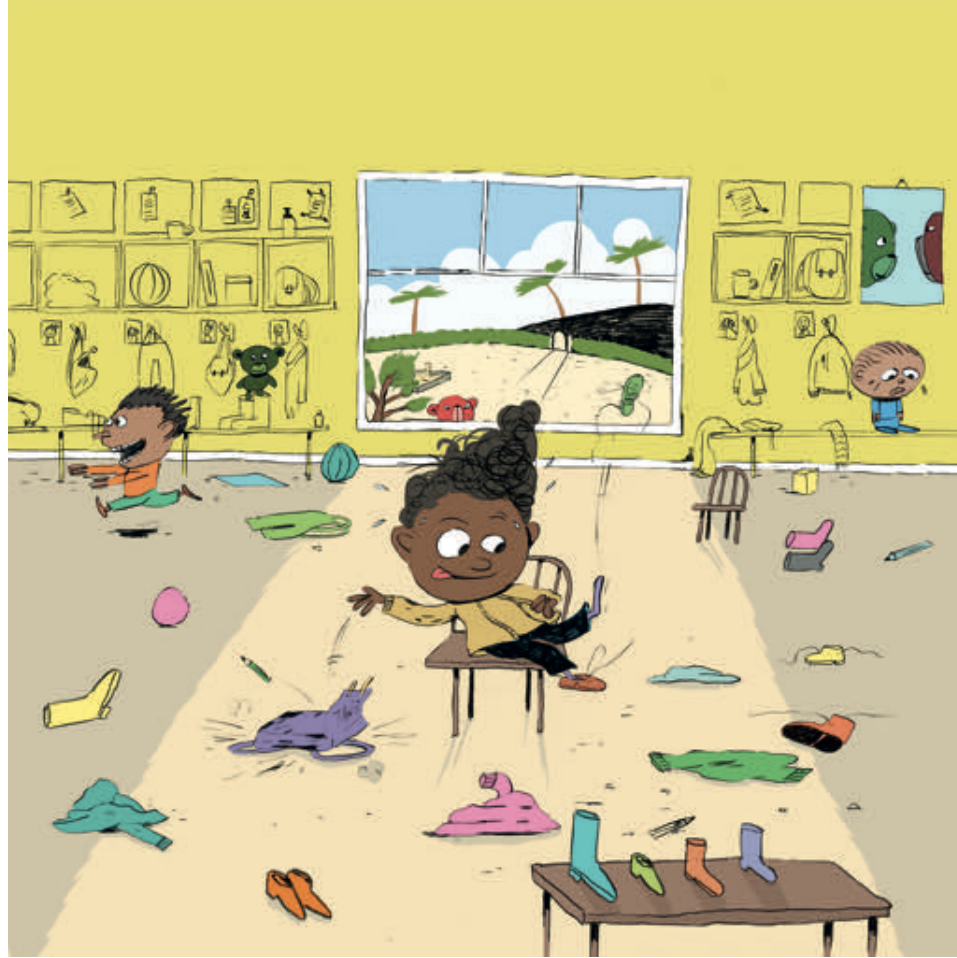
نشاط: تجربة الضحك

أطلب من الأطفال كتابة مدى سعادتهم من (0-10) .
قل لهم أن ينظروا الى بعضهم البعض , كل أثنان سويا , ومن ثم
الابتسام لمدة دقيقة واحدة .
اضحك بصوت عالي وانظر واستمع كيف يضحك الأطفال الآخرون .
تحقق ما اذا كان أحد الأطفال قد تغير مزاجه أثناء نشاط الضحك .





كلام المعلمين: الإنتظار والصبر

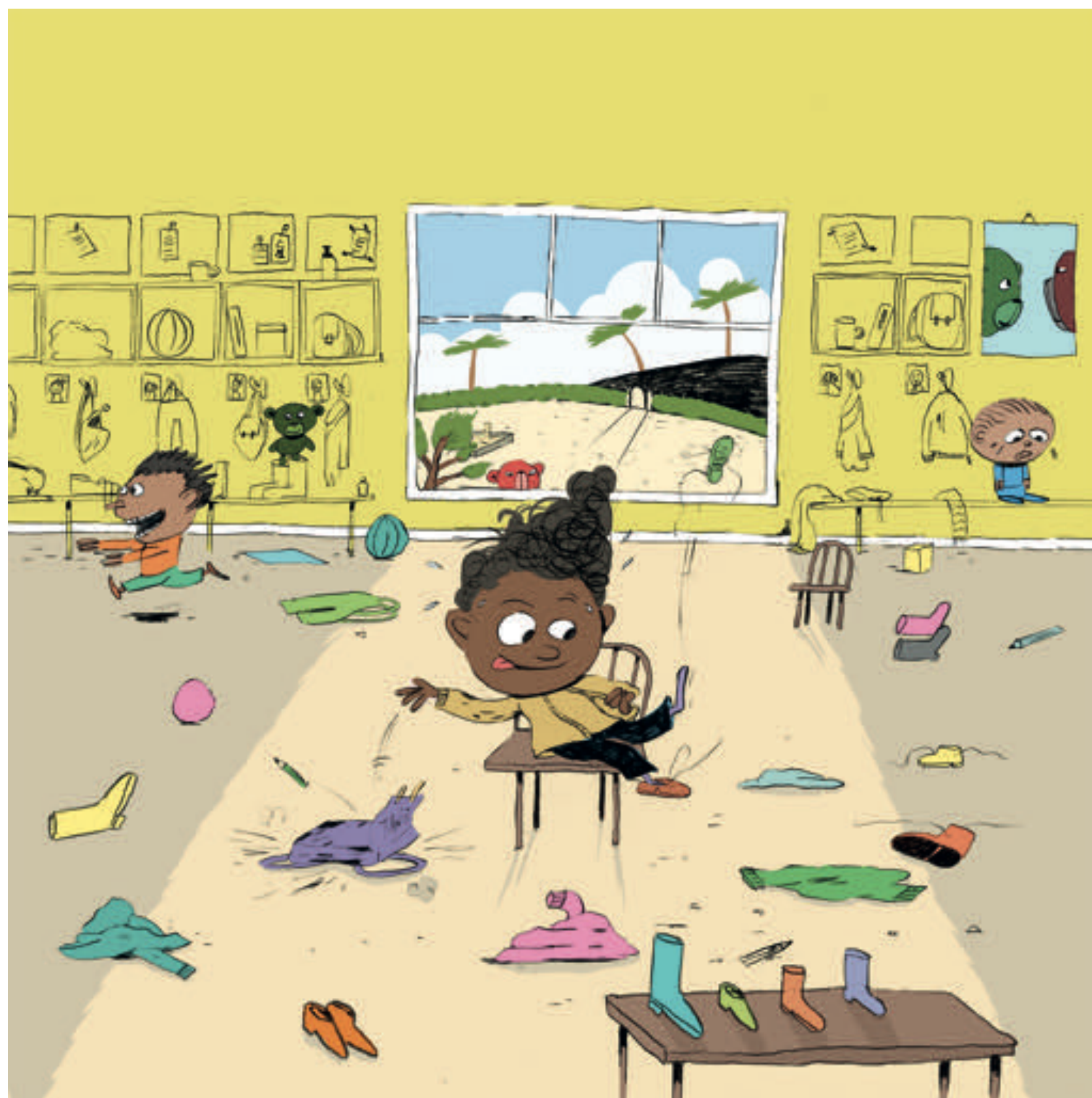


الانتظار قد يكون مملا .

لا بأس اذا كان عليك أن تنتظر في بعض الأوقات طويلا , وأن
تخبر الشخص بأنك تنتظره ولكن احرص على عدم تكرار
ذلك لأنه يصبح تذكرا .

في بعض الأحيان علينا الانتظار , والانتظار يتطلب الصبر .
الصبر هو العضلة التي من الممكن تدريبها .

أي نوع من الأفكار الحمراء تعتقد أنها عند حسام الآن ؟
ما الأفكار الخضراء التي يمكن ان تساعد على خلع ملابسها
بشكل جيد ووضعها بصبر في المكان المناسب ؟



نشاط: تجربة الانتظار

أخبر الأطفال أنك ستعطيهـم شيء جيد وجميل .
يمكنهم الحصول على واحد على الفور , أو خمسة اذا كانوا قادرين على
الانتظار بهدوء لمدة خمسة دقائق .

دون ذكر الشيء الجيد , حتى لو سأل الاطفال عنه .
أخبر الأطفال أن يقرروا , وأعطي الزبيب مباشرة لأولئك الذين أختاروا الحصول
على واحد على الفور.

بعد ذلك : أطلب من الأطفال أن يرسموا أو يكتبوا عن شيء ذكي للقيام به
أثناء الانتظار .

بعد 5 دقائق , أعطي خمس حبات من الزبيب لجميع الأطفال الذين كانوا
قادرين على الانتظار .

الأفكار الخضراء التي من الممكن أن تجعل الانتظار خال من المشاكل هي :
إذا قمت بالغناء أو اللعب , سوف أنسى الشيء الذي أنتظره لبعض الوقت وهذا
يجعل الانتظار أسهل .

إذا قمت باخفاء الشيء الذي أنتظره بعيدا عن أنظاري يجعل الانتظار سهلا أيضا .
أخبر نفسك بأنه سوف يطول صبرك كلما أستطعت ادارة انتظارك أكثر .



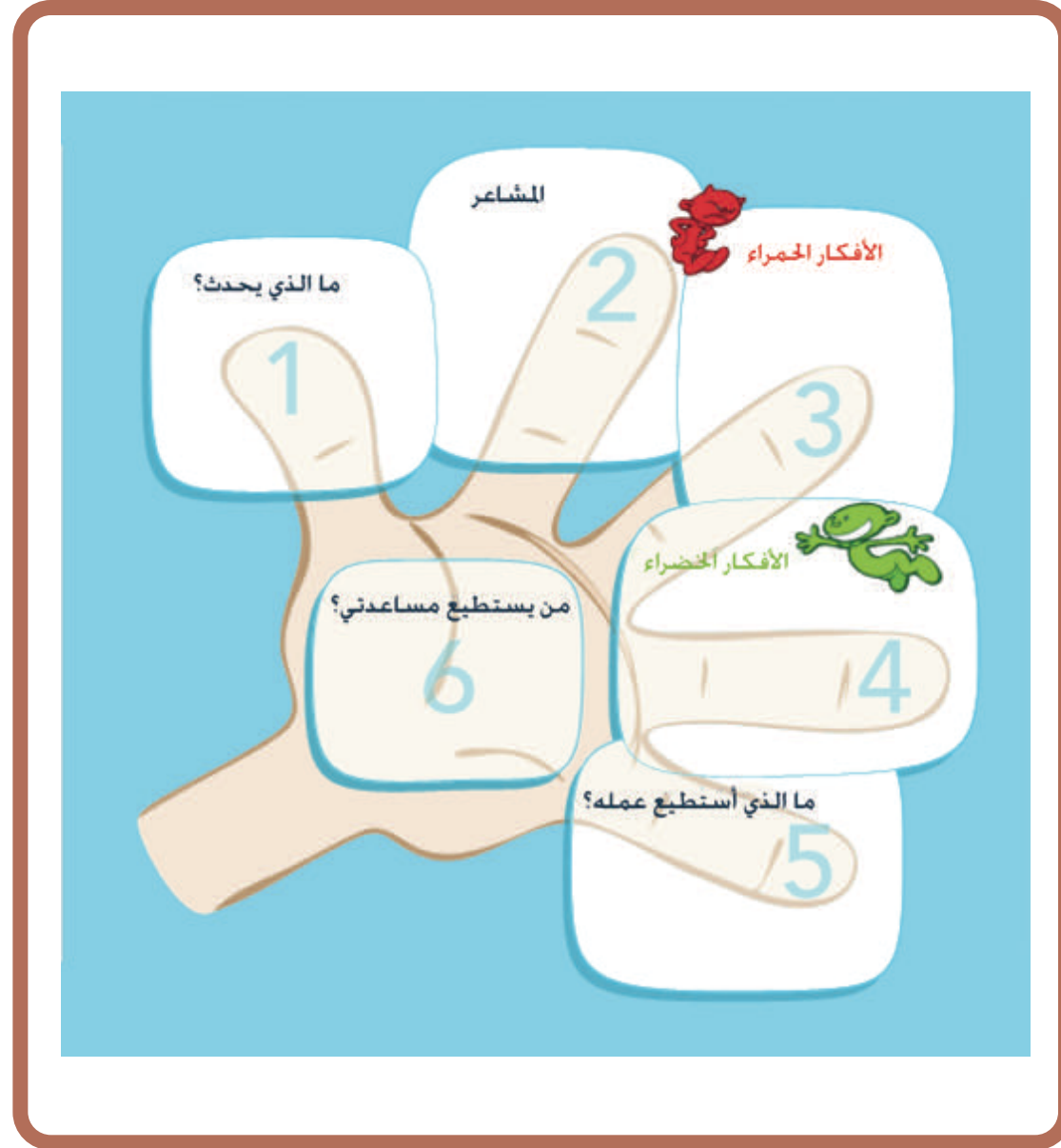


نشاط: الكتابة / الرسم

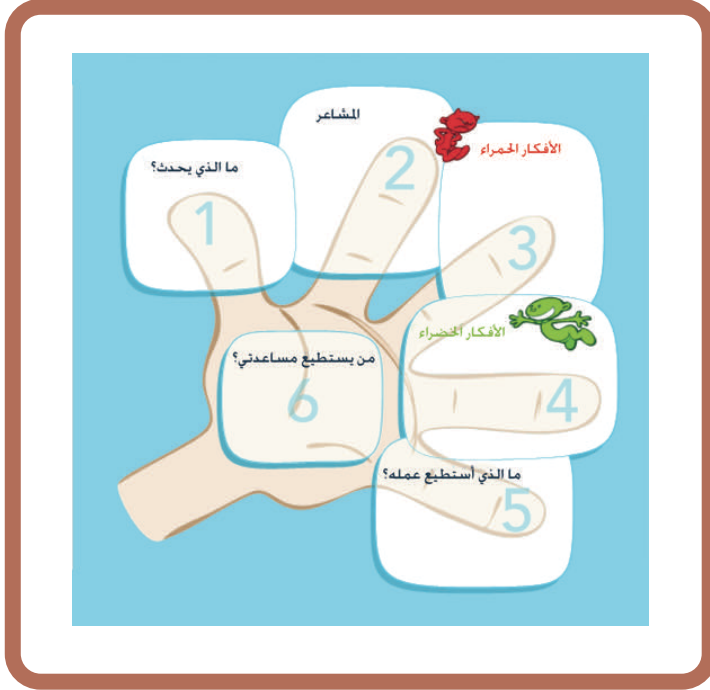
أكمل اليد المساعدة على وضع تجد الانتظار فيه صعبا .
للأطفال الذين لا يستطيعون الكتابة : دعهم يرسمون موقفهم
والأفكار الحمراء والخضراء حول هذا الموضوع .

واجب منزلي

أعرض واجب اليد المساعدة عن الصبر لشخص بالغ في المنزل .
أخبره ماهي الأفكار الخضراء التي هي مفيدة بالنسبة لك
عندما يكون عليك انتظار شيء ما .
تحدث مع شخص بالغ في المنزل عن كيفية تفكيره وفعله
لكي يتحمل الانتظار .
زود الطالب باليد المساعدة - بحيث يتم شرح الواجب للأهل .







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.



