

الجلسة السادسة: العمل على الحزن:

الهدف:

الهدف من هذه الجلسة هو ارشاد الأطفال لمعرفة الحزن عندما تفارق أحداً والتعبير عنه وإيجاد الطرق للتعامل معه.
في هذه الجلسة:

- سيتم ارشاد الأطفال للمس المشاعر الحزينة التي تقود الطفل لأفعال لا تساعد في الحصول على احتياجاته،
- يستطيع الأطفال التمييز بين الاهتمام بالنفس والأفعال التي تبعده عن الحصول عما يحتاجه فعلاً،
- سيتم مساعدة الأطفال ليوصلوا مشاعرهم مع خيارات الاهتمام بالذات وسلوكياته وليحددوا أصدقائهم وأفراد العائلة المهمين الذين يستطيعون الاعتناء بهم عندما يشعرون بالحزن.

المواد المطلوبة:

- كرتون أبيض سميك (50 × 50) سم ،
- نسخ مختلفة من أوراق قياس A4 (التمارين 4 + 5 + 6 + 7) ،
- دولاب المشاعر ،
- قماش ثخين وناعم.

العمر	الوقت	التمارين
12-3	2 دقيقتان	1- فتح المظلة
12-3	5 دقائق	2- تحديد حدود الجسد
12-3	2 دقيقتان	3- أنا هنا الآن
12-3	15 دقيقة	4- كيف أشعر عندما أشتاق لأحد ما
12-3	20 دقيقة	5- الشعور الذي يحرمني
12-8 7-3	20 دقيقة	6- ماذا تفعل عندما يكون لديك مشاعر ؟؟؟؟ داخلك
12-3	15 دقيقة	7- الناس الذين يهتمون بي
12-3	20 دقيقة	8- بناء ضمة/احتضان في الغطاء الآمن
12-3	2 دقيقتان	9- تحريك ورمي الضغط الداخلي في المظلة
12-3	2 دقيقتان	10- تنظيف المظلة
12-3	5 دقائق	11- تحديد حدود الجسد (باستخدام الألوان)
12-3	2 دقيقتان	12- أنا هنا الآن
12-3	2 دقيقتان	13- تكلمة بناء ؟؟؟؟ في الغطاء الآمن
12-3	5 دقائق	14- اغلاق المظلة

1- فتح المظلة: كما الجلسة الأولى.

2- تحديد حدود الجسد: كما الجلسة الأولى

3- انا هنا الآن: كما الجلسة الأولى

4- كيف أشعر عندما أشتاق لأحدهم:²⁵

قدم للأطفال الجدول التالي مطبوعاً على ورق قياس A4 قل لهم: هذه وجوه تظهر مشاعر عديدة، من منها يشبه شعورك اليوم أكثر ؟

الجدول صفحة 31 (المشاعر داخل الجدول: حزين جداً، غاضب، منزعج، نعلان، جائع، نسيان، أحلام سيئة، ألم في المعدة، صداع، خائف، وحيد، لا يستطيع النوم، ليس جائعاً، فرحان، قلق) يمكنك استخدام دولا ب المشاعر بما أنه مألوف لدى الأطفال، هذه الوجوه متصلة بالذات مع مشاعر الاشتيا ق، قل للأطفال أن يربطوا كل وجه مع إحدى المشاعر الموجودة جانب الوجوه أو مشاعر أخرى، بعد ربط الأطفال الوجوه بالمشاعر دعهم يختارون الوجه الذي يشبه شعورهم عندما يشتاقون لأحدهم،

5- الشعور الذي يخرجني:²⁶

صورة شكل صفحة 31

وزع على الأطفال الشكل الموجود حالياً مطبوعاً على ورقة A4 واطلب منهم رسمه ثم يشرحون به على المكان الذي يؤلمهم عندما يشتاقون لأحد ما، أعط الأطفال 10 دقائق وساعد الصغار إن احتاج الأمر. بعد الانتهاء من الرسم دعهم يتحدثوا عن مشاعرهم.

6- ماذا تفعل عندما يكون لديك مشاعر ؟؟؟؟ داخلك:²⁷ نقص الصفحة 32

الأعمار: 3-7 سنوات:

يجب عليك قراءة الكلمات أو انتقاء الوجوه التي استخدمتها سابقاً وارسم الكلمات التي تعبر عن المشاعر واسأل الأطفال: عندما أشعر (وجه) ماذا يمكنني أن أفعل ؟ و عندما أشعر (وجه) ماذا يمكنني فعله لأهتم بنفسي ؟، ساعد الأطفال الصغار سناً ليحددوا التصرفات التي تساعدكم والتي تتلاقى مع احتياجاتهم، ساعدكم على انتقاء التصرف الذي يفيدهم حقاً، أما بالنسبة لرسم التصرفات فيمكنك استخدام المجالات أو الصور المختلفة. عندما أشعر أنني (الشكل صفحة 33) (رسم المشاعر) أستطيع أن (الشكل صفحة 33) (رسم التصرفات) لأعتني بنفسي.

7- الناس الذين يهتمون بي:²⁸

اطلب من الأطفال قائمة بالأشخاص الذين يهتمون بهم ويلجؤون اليهم وقت المصاعب

/1

/2

/3

/4

/5

/6

/7

/8

/9

/10

/11

/12

/13

8- بناء ضمة/احتضان في الغطاء الآمن:

أعط كل طفل قطعة قماش سمكية (يجب أن يناسب القياس أيديهم)، يختار كل طفل شريكاً له، يرسم الأطفال مخططاً ليدي شريكه، عند انتهائه اطلب منه أن يقص القماش على القياس الذي رسمه، ثم يلصق الأطفال الكفين على الغطاء الآمن الخاص به، ويكمل الأطفال مع التمرينين التاليين.

9- تحريك ورمي ضغط الجسد على المظلة: كما في الجلسة الثالثة.

10- تنظيف المظلة: كما في الجلسة الأولى.

11- تحديد حدود الجسد (باستخدام الألوان): كما في الجلسة الأولى.

12- أنا هنا الآن: كما في الجلسة الأولى.

13- تنمة بناء ضمة/احتضان داخل الغطاء الآمن

قبل الانتهاء اطلب من الأطفال أن يلفوا أنفسهم ويضموا الغطاء الآمن.

إذا لاحظت أن الأطفال قد تأثروا من محتوى الجلسة يمكنك القيام بتمرين أرضي.

14- اغلاق المظلة: كما في الجلسة الأولى.