

الجلسة الرابعة: العمل على الخوف:

الهدف:

الهدف من هذه الجلسة هو مساعدة الطفل على معرفة الخوف والتعامل معه، ولتعبير عنه.
في هذه الجلسة:

- سيتم ارشاد الطفل بأمان ليجد عدة طرق يتعامل من خلالها مع مخاوفه.

المواد المطلوبة:

- كرتون بريستول ، واللوان باردة ودافئة،
- مواد مكتبية وفنية،
- شريط لاصق، صمغ، مقصات آمنة
- ألوان للوجه،
- أدوات للتمارين الآمنة (اسفنجيات) ، صحف قديمة ، مصاصات (شلمونات) ، ألواح ملونة ، ألوان ، كل ما يمكن احضاره (رمل ، أوراق أشجار ، أغصان ، حجارة ، رز)

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	10 دقائق	4- استكشاف المعجون بالأيدي أو بالأقدام
5-3	60 دقيقة	5- القصة المخيفة
12-6	90 دقيقة	6- مكاني الآمن
12-3	5 دقائق	7- تحريك ثم رمي المشاعر المزعجة بداخل المظلة
12-3	5 دقائق	8- تنظيف المظلة
12-3	5 دقائق	9- تعريف حدود الجسد وتحديد لها بالألوان
12-6	2 دقيقتان	10- أنا هنا الآن
12-3	10 دقائق	11- البيضة (نشاط محلي)
12-3	5 دقائق	12- إغلاق المظلة

1- فتح المظلة: كما الجلسة الأولى.

2- تحديد حدود الجسد: كما الجلسة الأولى

3- انا هنا الآن: كما الجلسة الأولى

4- استكشاف المعجون بالأيدي والأقدام:

اطلب من الأطفال أن يجلسوا على غطاء آمن، وزود كل طفل بقطعة معجون، دعهم يختارون اللون، اطلب منهم أن يفحصوها أولاً، ثم أخبرهم أن يغمضوا أعينهم ويشعرون بالمعجون بين أصابعهم، شاركهم بذلك، اضغط أيديهم على المعجون برفق، ليعجنوها ويمزقوها إلى قطع صغيرة ويضغطونها، يلفونها بين أصابعهم وحتى تحت أقدامهم،

اطلب منهم أن يصنعوا منه أشكالاً عديدة، بعد دقيقتين أو ثلاثة من اللعب بالطين أو المعجون، اطلب منهم صنع شكل نهائي لقطعهم، اسألهم كيف شعروا أثناء لعبهم بالمعجون وهم مغمضي الأعين. عندما يسيطر الطفل على شيء ما فإن التعبير عن مشاعره يصبح سهلاً ويريحهم ذلك من التوتر.²⁰ في هذه الجلسة والجلسة التي تليها أعطي الأطفال قطعة معجون، ويجب أن يكون متوفراً حيث يمكنهم استخدامها أثناء التكلم أو القيام بأي نشاطات أخرى.

5- القصة المخيفة:²¹

العمر 3-5 سنوات:

اجلسوا في دائرة وأخبروا الأطفال أنهم سيذهبون في مغامرة خلال قصة ترويها انت ، هناك ثلاث قصص اسألهم اختيار احدها، وهذه ثلاثة عناوين يمكنك الاستعانة بها:

(1) سندباد وفاطمة طفلان شجاعان أنقذا المحاصيل من ذئب فظيع،

(2) الغزال والحسان اللذان أنقذا حيوانات الغابة من النمر الأسود،

(3) مولي وشانتي اللذان أنقذا الأطفال في القرية من النمر.

قل للأطفال أن يختاروا قصة، ثم أخبرهم أنكم سويّاً ستخترعون قصة تكون بمعظمها مبدعة من الأطفال وعليك ارشادهم ليبدعوا، تأكد من تقديم عدة شخصيات، خلال ذلك اسأل الأطفال عن خيارات الشخصيات ليتمكنوا من اكمال القصة، يجب أن يكون المكان مخيفاً وكذلك الشخصيات، اسألهم باستمرار ماذا يجب أن يفعل أبطال القصة في هذه المواقف المخيفة، ما هي الحلول الموجودة وأيهما أكثر أماناً.

خلال عشرين دقيقة تروي القصة أدخل خلالها مواقف مختلفة وعديدة، حاول أن تجعل القصة خلاقة ومرحة، لتحصل على أفكار من الممكن أن تشاهد أفلام (بيرسي جاكسون، بحر الوحوش) لتتشتت خيالك.

بعد انتهاء القصة ارسم على وجوه الأطفال الشخصية التي اختارها كل طفل والتي تجعلهم يشعرون بالقوة والشجاعة، وانت أيضاً ارسم على وجهك شخصية ما.

قل لهم أنك ستعيد سرد القصة وأنهم سيقومون بتقليد الشخصيات، حاول أثناء الاعادة التركيز على الحداث حتى ولو طالت القصة فالمهم أن تتأكد أن الأطفال يعيشون اللحظة وليسوا مستمعين فقط، شاركهم التمثيل والحركات، وفي النهاية اسألهم:

- أي شخصية أحببت أكثر ؟ ولماذا ؟

- كيف كان شعورك في تلك الدقائق الصعبة في القصة ؟ ماذا أحسست في المواقف والشخصيات المخيفة ؟

- كيف شعرت عندما استطعت الهروب ؟

- هل تعتقد أننا اخترنا الحلول الأنسب ؟ لربما كان من الأفضل اختيار شيء مختلف ؟

- كيف تشعر بانقاذ البلدة أو المحصول أو الحيوانات أو الأصدقاء ؟

وأخيراً أنهي النشاط بقولك: جميعنا أبطال لقد قمنا بانقاذ.... ووجدنا الحلول بأنفسنا معاً.

ضع المواد في المنتصف ثم عرف النشاط وقل للأطفال سوف نبني مكاناً معاً الآن، سأقول لكم ما هو: أحياناً نشعر بالخوف أليس كذلك ؟ وعندما نخاف نفكر بالمكان الذي يجعلنا نشعر بالأمان والسعادة وسنصنع مكاناً الآمن، خذ أغراضاً من هنا واصنع مكانك الآمن كما تريده أن يكون.

أعط مدة ساعة على الأقل وساعد الأطفال بأفكارك بدون أن تقترح عليهم أي شيء.

دعهم يعملون بحرية، ساعدهم بانتقاء المواد والتزم بأفكارهم، احذر فعندما يعمل الأطفال يتعاملون مع مشاعرهم ويبنون حدود الذات المحمية وينشطون مشاعر دفيئة لذا فلا تتدخل في العملية.

بعد انتهائهم اجعلهم يتكلمون فرادى عن الأسئلة التالية:

- هل تستطيع شرح هذا الشكل ؟
- ماذا شعرت عند بنائك له ؟
- هل أنت الوحيد القادر على الدخول أم ممكن أن تدخل شخص آخر معك ؟ من الشخص الذي ترغب بجلبه إلى هنا ؟
- ماذا تحب أن تفعل بعد الانتهاء ؟
- كيف يشعر هذا الشيء بالأمان ؟
- كيف تحسنه ليحميك أكثر ؟

وعند انتهائك من الأسئلة تأكد أنه لم يعد هنالك مشاعر مكبوتة.

ثم أخبرهم أنهم يستطيعون أخذ مكانهم الآمن على المنزل ووضعه هناك.

7- تحريك ورمي مشاعر التوتر داخل المظلة: كالجلسة الثالثة.

8- تحديد حدود الجسد بالألوان: كالجلسة الأولى.

9- انا هنا الآن: كالجلسة الأولى.

10- البيض: 23

يجلس الأطفال في دائرة وركبهم تلامس صدورهم معانقين أرجلهم ووضعين رؤوسهم على ركبهم، ليغمضوا أعينهم، ثم أخبرهم تخيل أنهم صغار جداً جداً لدرجة وكأنهم جالسون داخل بيضة قشرتها صلبة جداً، اطلب منهم التدرج على الأرض والشعور بقشرة البيض كم هي صلبة وقاسية، اطلب منهم العودة للجلوس.

أخبرهم: أنتم الآن صغار جداً وآمنون داخل البيضة، وجميل أن نكون داخل البيضة، إنها دافئة وبإمكانك التنفس جيداً، أنت بالداخل والعالم بأكمله خارجاً، تسمع الأصوات لكن البيضة تجعلها بعيدة عنك.

أنت في الداخل والأصوات خارجاً مما يجعلك فضولياً وتريد أن تخرج، بإمكانك سماع الرياح والموسيقى تأتي من بعيد، وتتساءل كيف هو العالم في الخارج ؟ ماذا يحدث هناك ؟

تبدأ بالتنفس أكثر وتفتح يديك وبهدوء تبعد رجليك، فتبدأ القشرة بالتكسر لتستطيع رويداً رويداً مد أرجلك ويديك حتى تخرج كلياً من البيضة.

وتجد نفسك داخل حديقة خضراء والعشب ناعم تستطيع شمّه، والشمس دافئة حيث تشعر بدفئها، كالجلسة الأولى. هواء عليل يهب وأنت تتنفسه بهدوء.

وحول الحديقة سياج وبوابة صغيرة، أتعلم ! بإمكانك أن تدخل الناس الذين تحبهم ويحبونك فقط.

تجلس ثم تقف وتتوجه نحو البوابة وتفتحها وتنتظر وترى العائلة والأصدقاء، لكنهم لا يرونك، الصفحة مفقودة.

11- إغلاق المظلة: كالجلسة الأولى.
