

الجلسة الثالثة: تسمية المشاعر:

الهدف:

الهدف من الجلسة الثالثة هو تشجيع الوعي النفسي الجسدي والتعبير عن مشاعر مختلفة وتحديد سلوكيات ردود الفعل المختلفة الممكنة والتي يمكن أن يتصرف نحوها الطفل.

في هذه الجلسة:

- عبر سلسلة ألعاب سيتمكن الطفل من معرفة اسم واحساس المشاعر .
- أن يكتشف الخيارات المختلفة لدى الطفل والاستجابات المعينة لمشاعر محددة.

المواد المطلوبة:

- كرتون أبيض سميك (50 × 50) سم واحدة لكل طفل ،
- أوراق قياس A4 ،
- ألوان شمع أو خشب أو زيتية يدوية ،
- دولا ب المشاعر (يجب تحضيره مسبقاً باستخدام الكرتون) ،
- أقلام لوح ،
- أوراق كبيرة الحجم.

| 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- تغيير الوجوه |
| 12-3 | 10 دقائق | 5- دولا ب المشاعر (الغضب والحزن والفضول والقرع والخوف والمرح والمفاجأة) |
| 12-3 | 60 دقيقة | 6- تأطير المشاعر (وضعها بإطار حول الوجه) |
| 12-6 5-3 | 30 دقيقة | 7- استكشاف خيارات عدة (الاقتراب والتجنب) |
| 12-3 | 5 دقائق | 8- رمي أعباء الجسد في المظلة |
| 12-3 | 5 دقائق | 9- تنظيف المظلة |
| 12-6 | 5 دقائق | 10- تعريف حدود الجسد وتحديد بها بالألوان |
| 12-3 | 2 دقيقتان | 11- أنا هنا الآن |
| 12-3 | 5 دقائق | 12- إغلاق المظلة |

1- فتح المظلة: كما الجلسة الأولى

2- تحديد حدود الجسد: كما الجلسة الأولى.

صفحة مفقودة ص 18

3- ؟؟؟؟؟

4- 16؟؟؟؟؟

5- 17؟؟؟؟؟؟

6- 18؟؟؟؟؟؟؟ صفحة 19

7- استكشاف خيارات مختلفة:

العمر 6-12 سنة:

يجلس الأطفال في شبه دائرة ووضع دولايب المشاعر أمام المجموعة.
أخبر الأطفال أنهم سيلعبون لعبة تمثيل ليختر كل طفل شريكه ويختار كل زوج إحدى المشاعر، يقرران سوياً سلوكين أو أكثر يشعران بهما ويستطيعان تمثيلهما، مثل أمام الأطفال ليفهموا اللعبة.
نفذ مثال الخوف أمامهم، ادع متطوعاً من الأطفال، أخبره أن يفعل شيئاً ليخيفك ثم تظاهر بالخوف، وإسأله ماذا يمكن أن أفعل أيضاً ؟

إسأل الأطفال أن يقترحوا تصرفات أخرى ربما يقترحون عليك أن تركض أو تختبئ أو تهاجم وأنت تنفذ اقتراحاتهم، بعد ذلك يبدأ الأطفال بالعمل على المشاعر التي اختاروها، يبدأ الزوج الأول بالاشارة إلى الشعور الذي اختاروه على دولايب المشاعر ثم يمثلوا أدواره.
بعد انتهاء الزوج الأول من تمثيل السلوكيات التي اختاروها، اجعل بقية الأطفال يقترحون سلوكيات أخرى ممكنة.
للعمر 3-5 سنوات:

اسأل الأطفال أن يجلسوا في نصف دائرة وضع دولايب المشاعر أمامهم، اختر شعوراً واطلب من الطفل أن يصف لك موقفاً مر فيه بهذا الشعور وإسأله ماذا فعل ؟
اسأل طفلاً ما ليكون شريكك وتمثلون مواقف مختلفة يقترحها الأطفال.

8- تحريك ورمي أعباء الجسد في المظلة: 19

حتى تغلق اللعبة، استخدم المظلة، اسأل الجميع أن يضعوا ما بقي (أي مشاعر مزعجة وكل ما حدث في المجموعة) داخل المظلة لتفعل هذا من الممكن اقتراح أن لشعور هو جيليه خضراء (أو اسأل الأطفال كيف يتخيلونها ربما طين أو غبار أو غيره..) ويرمونها داخل المظلة، عندما ينتهون من ذلك يمسكون المظلة وبهدوء يعدون للعشرة لتجعلون هذه المشاعر تختفي وتصبح أخف وأخف حتى تطير.

9- تنظيف المظلة: كما في الجلسة الأولى.

10- تحديد حدود الجسد (باستخدام الأوان): كما في الجلسة الأولى.

11- أنا هنا الآن: كما في الجلسة الأولى.

12- اغلاق المظلة: كما في الجلسة الأولى.