

الجلسة الخامسة: العمل على الغضب والذنب:

الهدف:

الهدف من هذه الجلسة مساعدة الأطفال في التعبير عن الغضب والذنب والتعامل معهما.
في هذه الجلسة:

- سنقود الأطفال بأمان وإيجاد طرق للتعامل معه،
- وسنفهم الأطفال أن احساسهم بالذنب غير مناسب.

المواد المطلوبة:

- ألواح كرتونية سميكة بيضاء وملونة ألوان مختلفة
- أغراض مكتبية وفنية ،
- عرائس ودبية ،
- معجون ،
- محارم.

العمر	الوقت	التمارين
12-3	5 دقائق	1- فتح المظلة
12-3	5 دقائق	2- تحديد حدود الجسد
12-3	5 دقائق	3- أنا هنا الآن
12-3	دقيقة واحدة	4- استكشاف المعجون بالأيدي أو بالأقدام
12-3	30 دقيقة	5- تمرين الشعور بالذنب
12-3	5 دقائق	6- أنبوب الصراخ
12-3	5 دقائق	7- تحريك ثم رمي المشاعر المزعجة بداخل المظلة
		8- تنظيف المظلة
12-3	5 دقائق	9- تعريف حدود الجسد وتحديد ألوانها بالألوان
12-6 5-3	30 دقيقة	10- تمرين أرضي: الكرسي، البذور
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

3- أنا هنا الآن: كما الجلسة الأولى

4- استكشاف المعجون باليدين والأقدام: كالجلسة الرابعة، أعط الأولاد نفس قطعة المعجون في الجلسة الماضية أو يمكنهم تبديلها إن أرادوا ذلك.

5- تمرين الشعور بالذنب:

العمر 3-12 سنة: لا تستخدم الدمى مع الأعمار (3-5) سنوات،

المرحلة الأولى:

- **سرد القصة:** طفل صغير وأخوه الأصغر يلعبان في المنزل ويدخل الأب إلى الغرفة غاضباً ويبدأ بالصراخ على الطفل الأكبر ويغادر المنزل،
- **التمثيل:** اطلب من ثلاثة أطفال تمثيل المشهد ثم اسألهم عن شعورهم واسألهم هل يعلمون لم كان الوالد غاضباً؟،

المرحلة الثانية:

- **سرد القصة:** تخبر الأم أطفالها أن الأب قد تعرض لحادث سير عندما غادر المنزل، الطفل الكبير يبكي ويلوم نفسه قائلاً بأن ذلك خطأ هو، فلو كان لطيفاً ما كان حدث شيء،
- **التمثيل :** اطلب من طفلين تمثيل المشهد، ثم اسأل الأطفال إن حصل معهم شيء مشابه، ماذا شعروا وكيف تصرفوا؟،

المرحلة الثالثة:

- **سرد القصة:** في اليوم التالي الجميع موجودون في الغرفة بجانب الأب، والطفل يبكي ويطلب من أبيه أن يسامحه ويوعده بأنه سيصبح طفلاً أفضل وأنه سيعتني بالمنزل والعائلة جيداً،
- الأب يخبر الطفل بأنه لم يرتكب أي خطأ وأن غضبه كان بسبب مشكلة واجهته أثناء العمل،
- **التمثيل:** اطلب من ثلاثة أطفال إعادة تمثيل القصة بأكملها (بكل مراحلها) ثم اسألهم عن مشاعرهم؟ يجب التأكيد على المشاعر التي حدثت في الجلسة (الخوف ، الذنب) ثم اشرح للأطفال أننا قد نميل أحياناً لاختراع قصص في عقولنا لكنها غير صحيحة
- اسألهم اخبارك قصصاً أو أن يرسم كل طفل قصة شعر فيها بالذنب ثم تبين أن الأمور جيدة ولم يحصل أي مكروه،
- تأكد ألا تخطط الذنب مع الخوف.

6- أنبوب أو صندوق الصراخ:

اطلب من الأطفال الجلوس في دائرة، أعط كل طفل قطعة كرتون واطلب منهم أن يلفونها كأنبوب وساعدهم بلصقها.

اطلب منهم الصراخ في داخل الأنبوب، سيظهر الصوت عالياً وأقوى من الصوت العادي بكثير دعهم الآن يملؤون الأنبوب بالمحارم الورقية ثم اطلب منهم الصراخ داخله فيصبح الصوت ضعيفاً الآن دعهم يحولون الأنبوب إلى شخص باستخدام المواد التي يريدونها اسألهم ان يقفوا في دائرة ليتكلموا عن مشاعرهم عند استخدامهم لأنبوب الصراخ ثم اشرح لهم أنهم يستطيعون استخدامه عندما يغضبون أو يشعرون بالرغبة في الصراخ.

7- تحريك ورمي توتر الجسد على المظلة: كالجلسة الثالثة.

8- تنظيف المظلة: كالجلسة الأولى.

9- تحديد حدود الجسد (باستخدام الألوان): كالجلسة الأولى.

10- تمرين أرضي:

الكرسي:

اجلس في مكان مريح ودع رجلك ويديك مسترخيتين.

تنفس بعمق وانظر حولك وسمي خمسة أشياء مريحة تراها حولك، مثلاً: أرى الأرض ، أرى حذاء أرى طاولة أرى كرسي أرى شخصاً ما، ثم تنفس بعمق وبهدوء وانظر حولك واذكر خمسة أصوات مريحة تسمعها مثلاً: أسمع امرأة أسمع كلام أسمع نفسي أسمع باباً يغلق أسمع أحدهم يكتب على الحاسب أسمع هاتفاً يرن. ثم تنفس بعمق وبهدوء وانظر حولك وسمي خمسة أشياء تشعر بها مثلاً: أشعر بالكرسي الخشبي أشعر بأصابع قدمي داخل حذائي أشعر بظري على الكرسي أشعر بالغطاء بين يدي أشعر بشفتي. تنفس بهدوء وبعمق.

3-5 سنوات:

البذور:

يساعد هذا التمرين الأطفال على الشعور بأجسادهم وبسعادة النمو، وهو أيضاً تمرين للإحماء، تخبر الأطفال أن يستلقوا لى ظهورهم أو يجلسوا على الأرض ويشابكوا أرجلهم، وأن يربطوا أذرعهم حول ركبهم متخليين أنهم بذور صغيرة ترتاح في الأرض، وتبدأ رحلتهم بالنمو ليتحولوا إلى اشجار، من الممكن تشغيل بعض الموسيقى الهادئة، يجب على المسؤول أن ينصح الأطفال ويرشدهم بأسلوب مناسب لأعمارهم، ويجب أن يسألهم الأسئلة التالية:

- ما نوع البذرة التي تمثلها ؟
 - ما لونها وشكله وملامحه ؟
 - ما نوع الشجرة التي ستصبح عندما تنمو ؟
 - ما رائحة الأرض وملمسها من حولك ؟
 - ماذا يوجد في الخارج ؟
 - ما هي البيئة التي ستنمو بها ؟
- تطلب من الأطفال أن ينهضوا بالجلوس ثم الوقوف واسألهم بهدوء أن يحافظوا على البيئة من حولهم، من الممكن اغماض العينين خلال الاستلقاء وفتحها عند النهوض، يتم تشجيع الأطفال على الوقوف والنهوض في وقت معين وذلك بأن يفتحوا أذرعهم كما لو أنهم أغصان تتمايل بالهواء.
- يجب أن يتخيلوا أشكال الأغصان وإذا ما كانت تحوي ثماراً أو أزهاراً، يحدث كل هذا بصمت ثم يقوم الأطفال بالتخيل أن الأغصان تكبر أكثر لتمتد إلى أغصان الأشجار الأخرى وتتمايل بلطف في الهواء العليل.
- من خلال دائرة تتحرك المجموعة في المكان وهم يشعرون بقوتهم وامتزاجهم وتمددهم كما ينضمون لأصدقائهم الآخرين، اجعل الأطفال يتحركون سوياً كالدائرة ممسكين بأيدي أصدقائهم متقدمين نحو مركز الدائرة ثم يتراجعون ويجلسون ثم يقفون.²⁴

11- أنا هنا الآن: كالجلسة الأولى.

12- اغلاق المظلة: كالجلسة الأولى.