

الجلسة السابعة: اعادة التواصل مع هنا والآن: تعزيز المرونة والشعور بالثقة والكرامة:

الهدف:

- تعزيز عملية المرونة وتشجيع الثقة بالنفس والكرامة، وفي هذه الجلسة:
- سيتعلم الأطفال معرفة الميزات والمصادر النفسية والجسدية لديه ولدى الآخرين.

المواد المطلوبة:

- معجون ملون ،
- مواد فنية مختلفة (تلوين أصابع ، ألوان خشبية ، ألواح ، فراشي ، ملصقات ، ألواح كرتونية ، قماش)،
- أقلام لوح،
- ورق قياس A4 .

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	7 دقائق	4- المشي على نسق مختلفة
12-3	5 دقائق	5- استكشاف المعجون باليدين والأقدام
12-3	30 دقيقة	6- أرسم نفسي (اللون، الاسم، الصفات)
12-3	15 دقيقة	7- معرض الأشخاص المفضلين
12-3	30 دقيقة	8- أستحق جائزة أو مرعى
12-3	10 دقائق	9- تمرين أرضي
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	5 دقائق	13- اغلاق المظلة

1- فتح المظلة: كما الجلسة الأولى.

2- تحديد حدود الجسد: كما الجلسة الأولى

3- أنا هنا الآن: كما الجلسة الأولى

4- المشي على نسق مختلفة:²⁹

المشي في دائرة، اسأل الأطفال خلال ذلك أن ينزعوا جواربهم وأحذيتهم وأن يشعروا بالأرض جيداً، ثم اقترح على الأطفال أنهم يمشون على أنساق مختلفة مثلاً على الرمل، على الرمل الساخن، على المياه، ثم على الرمل مجدداً، على الصخر، على الطين، الجليد ، الورق ، القماش ، السجاد ، الخ...، خلال التمرين دع الأطفال

يقترحون أنساق أخرى ليمشوا عليها واتركهم يمثلون بأجسادهم وكأنهم يمشون على رمل ساخن فعلاً أو أنهم يقززون، أيضاً الشعور بالرقّة والارتياح بالمشي على المياه وعلى الأشياء الناعمة ، والشعور بالانزعاج بالمشي على الصخور، ينتهي النشاط بالمشي على السجاد أو شيء ناعم ومريح قبل العودة للشعور بالأرض.

5- اكتشاف المعجون بالأيدي والأقدام: كما في الجلسة الرابعة.

6- أرسم نفسي وقدماي: ³⁰

يختار الأطفال أفلام (؟؟؟؟) ويضعونها بين أصابع أقدامهم الكبيرة والتي تليها، ثم أخبرهم أنهم سيرسمون أنفسهم وشجعهم على ذلك جيداً، وعند انتهائهم اشكرهم على عملهم الجيد، اسألهم عن مشاعرهم أثناء وبعد الرسم، اطلب منهم أن يلونها ويكتبوا بجانبها اسمهم والصفات التي يمتلكها كل منهم (يحاول الطفل أن يسأل جاره عن الصفات التي يمتلكها)

حتى أنت ارسم صورتك وساعد الأطفال الأصغر على الكتابة (أسمائهم وصفاتهم).

7- معرض الأشخاص المفضلين:

اسأل الأطفال بعد الانتهاء من الرسومات أن يلصقوها على اللوح قائلاً لهم: نحن الآن في معرض وهذه صور أشخاص مهمين ومشهورين وكل واحد منكم سيعرفنا بشخصيته ليبدأ الطفل الأول بتعريف صورته ووصف الصفات الموجودة بالصورة والمكتوبة جانبها (يطلب من بقية الأطفال إضافة صفات لصديقهم) ادعهم للتصفيق لكل طفل يقدم نفسه، أنت أيضاً قدم نفسك وصورتك. تأكد من الاعتناء بالصور لأنك ستستخدمها مرة أخرى في صورة المجموعة بالجلسة الأخيرة.

8- أنا أستحق جائزة أو مرعى:

ضع المواد الفنية منتصف الدائرة وقل: كل واحد منا متميز ويمتلك صفات متميزة وكلنا نستحق جائزة خذ ما تريد من المواد واصنع لنفسك جائزة وهي شيء بإمكانك إبقاؤه آمناً في مكان مميز واصنع جائزتك وأنت محب لنفسك. افترح على الأطفال الأكبر سناً تصميم مرعى أو شيء مميز وفقاً لما يتميزون به. عند انتهائهم اسألهم عن معنى الجائزة وماذا تعني لهم.

9- تمرين أرضي: كما في الجلسات 4 أو 5 أو 6.

10- تنظيف المظلة: كما في الجلسة الأولى.

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

12- أنا هنا الآن: كما في الجلسة الأولى.

13- اغلاق لمظلة: كما في الجلسة الأولى.