



Rob Few / IFRC, Freelance

ورشة العمل ١٢ المشاعر تتغير

تُستخدم أيضًا في المسار ٣: ورشة العمل ١٢ وفي المسار ٤: ورشة العمل ١٦

الغرض من ورشة العمل: تشجيع الأطفال على المشاركة والتعبير عن أحاسيسهم وتعزيز التفاهم بين الأطفال الذين يعربون عن مشاعر مختلفة إزاء الحدث نفسه.

الغرض من النشاطات:
مساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم واستيعاب فكرة أنَّ المشاعر ممكن أن تتغير.
القدرة على فهم مشاعر الطفل وكيف يمكنهم التعبير عن هذه المشاعر وتشجيع التأزر الحركي.

النشاطات	الموارد	الوقت
١٢.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
١٢.٢ لعبة الأفعى	مساحة يمكن أن يركض فيها الأطفال.	١٠ دقائق
١٢.٣ مشاعرنا	ورقة وأقلام أو أقلام رصاص لكل مشارك وأوراق من اللوح القلاب وأقلام تلوين ونسخات عن "مشاعركم بالألوان" من ملف "أوراق العمل" على مفتاح الـ"usb" نسخة لكل مشارك.	٣٠ دقيقة
١٢.٤ المشاعر تتغير	كرة كبيرة.	١٠ دقائق
١٢.٥ أرني كيف تبدو عندما تشعر ب...	كرة.	٢٠ دقائق
١٢.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
١٢.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق ومواد للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



١٢.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن غرض ورشة عمل اليوم:

سنتابع اليوم محاولة اكتشاف المشاعر وبخاصة كيفية التعبير عن هذه المشاعر. سوف نتحدث أيضًا عن كيفية تغيير المشاعر. سنقوم أولاً بنشاط ممتع معًا.



١٢.٢ لعبة الأفعى

تنشيط الأطفال وتشجيع التعاون فيما بينهم.

مساحة كبيرة ليركض الأطفال فيها.

⚠ إذا لم تكن هناك مساحة كبيرة، حاول تشكيل مجموعات أكبر بقليل (أي ما يصل إلى ثماني كحد أقصى) وبعد ذلك يمكن للأطفال أن يتناوبوا في اللعبة. تتطلب هذه اللعبة مساحة كبيرة. يحب الأطفال هذه اللعبة كثيرًا، ولكن يمكنها أن تنحرف بسرعة عن هدفها الأساسي إذا لم يضع الميسر قواعد صارمة لضمان سلامة الأطفال. عند اندفاع الأطفال على الركض، يمكنهم أن يمسكوا بعضهم البعض بقوة ومن ثم يتركون بعضهم بسرعة فيقعون بسهولة. وهذا لا يتناسب مع هدف اللعبة وهو الانسجام والتعاون في المجموعة. ومن أجل ضمان سلامتهم، قل لهم ألا يتمسكوا بملابس بعضهم البعض، بل بأكتاف بعضهم البعض ويبدو اللعب ببطء. يكون رأس الأفعى هو المسؤول عن عدم فقدان الجسم وقد يضطر إلى الإبطاء بحيث يمكن للآخرين أن يجارونه.

يجب أن يبقى الذيل بعيدًا عن الرأس مهما كان الأمر - ولكن من دون التخلي عن الجسم. إن الذين يقفون في الوسط بحاجة إليهم لينالوا ثقة أصدقائهم! من المهم جدًا التأكد من أن الأطفال يغيرون مواقعهم وفق حركة جسم الأفعى، بحيث يمكن أن يختبر الجميع مسؤوليات مختلفة في كل نقطة. ما من نفع لبدء اللعبة مع عدد كبير من الأطفال (أي أكثر من ثمانية لاعبين)، لأنها تصبح صعبة جدًا.

عندما يتعلم الأطفال الطريقة المثلى لممارسة هذه اللعبة، تصبح الأفعى أكبر واللعبة محفزة أكثر.

١. قسّم الأطفال إلى مجموعات تتألف من خمسة أشخاص. اطلب منهم أن يقفوا الواحد وراء الآخر ويتمسكوا بالشخص الذي يقف أمامهم، إما بالكتفين أو الوركين، لتشكيل الأفعى. يكون اللاعب الذي يقف في الأمام هو الرأس وذلك الذي يقف في الجزء الخلفي الذيل.

٢. اشرح للأطفال أن الهدف من اللعبة هو أن يمسك رأس الأفعى بالذيل. يتم فعل ذلك عبر الركض، ولكن مع الحرص على أن جميع اللاعبين يمسكون الشخص الذي يقف في الأمام.

٣. لا يجب أن يفصل أجزاء الأفعى أبدًا. عندما يتمكن الرأس من لمس الذيل، على هذا الشخص (الرأس) أن يعود إلى الخلف، ويصبح هو ذيل الأفعى وهلم جرا، حتى يكون كل طفل في المجموعة قد جرب كل الأماكن الممكنة.

الاتحاد الدولي لأرض الإنسان (٢٠٠٧) اضحكوا واركضوا وتحركوا لتساعدوا بعضكم على النمو:
اللاعب ذات هدف نفسي اجتماعي



١٢.٣ مشاعرنا

شجّع الأطفال على التحدّث عن المشاعر المختلفة التي يمكن أن يختبروها في مثل هذه التجارب مثل فقدان أحدهم أو الإساءة أو العنف أو الاستغلال. نسب خليط من الألوان إلى المشاعر.

ورقة وأقلام أو أقلام رصاص لكل مشارك وأوراق من اللوح القلاب وأقلام تلوين ونسخات عن "مشاعركم بالألوان" من ملف "أوراق العمل" على مفتاح الـ "usb" - نسخة لكل مشارك.

مشاعركم بالألوان



الاسم _____

التعليمات: لَوْنْ كُلَّ شَكْلٍ بِحَسَبِ التَّعْلِيمَاتِ. لِكُلِّ لَوْنٍ، اكْتُبْ شُعُورِينَ يَتَبَادَرَانِ إِلَى ذَهْنِكَ عَلَى الْفُورِ، وَمِنْ ثَمَّ شَارِكْ أَفْكَارَكَ مَعَ تَلْمِيزٍ آخَرَ. مَا هُوَ اللَّوْنُ الْجَدِيدُ أَوْ الْمَثِيرُ لِلْاهْتِمَامِ الَّذِي تَرِيدُ إِضَافَتَهُ إِلَى وَرَقَتِكَ؟ اسْتَمِرَّ بِمُشَارَكَةِ هَذِهِ الْأَلْوَانِ مَعَ الْآخَرِينَ حَتَّى تَكُونَ قَدْ ذَكَرْتَ أَرْبَعَةَ مَشَاعِرَ تَحْتَ كُلِّ لَوْنٍ.

أزرق

أصفر

أخضر

اختر لوناً

أحمر

أرجواني

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة وأبدأ النشاط بالقول:

في ورشات العمل التي أجريناها معاً، تحدثنا عن مختلف التجارب الصعبة التي يختبرها بعض الأطفال من حيث الإساءة والاستغلال. أمّا اليوم فسنفكر في أنواع المشاعر التي يختبرها الأطفال عند خوض هذه التجارب. ما هي برأيكم المشاعر التي يختبرها الأطفال؟

٢. فيما يذكر الأطفال مختلف أنواع المشاعر، دوّنوها على ورقة على اللوح القلاب. عندما اكتمال القائمة، ناقش مع الأطفال كيف يمكن أن تكون الأحاسيس المختلفة مرتبطة بتجارب متعلقة بالإساءة و/أو الاستغلال.

٣. ورّع نسخة عن "مشاعركم بالألوان" (في ملف "أوراق العمل" على مفتاح الـ USB) لكل مشارك. أعطِ الأطفال نحو خمس دقائق للتلوين في المكان المناسب داخل الفقاعات وكتابة شعورين مرتبطين بكل لون.

٤. اطلب الآن من كلّ طفلين تشكيل مجموعة والجلوس سوياً لإطلاع بعضهما البعض على المشاعر التي دوّناها تحت لون. بعد دقيقتين، اطلب منهم اختيار رفيق جديد ومشاركته هذه المشاعر. احرص على أن يقوم الأطفال بعملية التبديل هذه خمس مرات.

٥. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شل دائرة واطرح عليهم الأسئلة التالية:

هل كان مزيج الألوان والمشاعر مماثلاً لذلك الذي اختاره الآخرون أو مشابهاً له؟ ماذا اكتشفتم عندما تحدثتم عن مختلف مشاعرهم مع الآخرين؟

٦. ناقش مع الأطفال الفكرة التي تشدد على أننا نعرب جميعنا عن مشاعر مختلفة أمام مختلف المواقف التي نواجهها، وهذا أمر طبيعي.

كيف ساعدكم هذا النشاط على تحديد مشاعرهم؟

ماذا تعلمتم عن مشاعر الآخرين؟

الصليب الأحمر الأمريكي (٢٠٠٧) العواقب والحياة والخسارة والحنن. خطة الدرس ٣: مشاعر وردود فعل

10

١٢.٤ المشاعر تتغير

مساعدة الأطفال على إدراك أن المشاعر تتغير.

👉

كرة كبيرة.

🏀

⚠️ إذا لم يذكر الأطفال بأنفسهم هذا الموضوع، تحدث عن كيفية تغير المشاعر، استناداً إلى ما يحدث في حياتنا، أكنّا لوحدها أو نتفاعل مع الآخرين. تحدث عن كيف أنه من الطبيعي والمقبول أن نشعر بالحزن في بعض الأحيان، لنعود ونشعر بالسعادة لاحقاً.

١. التقط الكرة التي أحضرتها. أخبر الأطفال أنك تنوي استخدام الكرة لتشرح لهم كيف يمكن أن تكون أيامنا ممزوجة بالمشاعر الجميلة والبشعة. ألف قصة عن أحداث تجري خلال يوم عادي. يمكنك استخدام المثال التالي أو تأليف قصة بنفسك:

في طريقكم إلى ورشة العمل الأخيرة، التقيتم بصديقكم المفضل الذي هتف لكم قائلاً "مرحباً!" لأنه كان سعيداً برؤيتكم. فشعرتكم بالسعادة والأمان والحب (انفخ الكرة).

في وقت سابق من ذلك اليوم، وقعتكم على ركبتكم وجرحتموها. فاستهزأ بكم شخص ما. لذا، شعرتكم بالحرج والحزن وشارفتم على البكاء (أخرج بعض الهواء من الكرة).

ومن ثم جئتم إلى مكان ورشة العمل ووجدتم كتاباً كنتم تبحثون عنه وترغبون بقراءته. فشعرتكم بالسعادة والحماس (انفخ الكرة).

في ذلك اليوم، تناولتم طعام الغداء المفضل لديكم. فشعرتكم بالسعادة والرضى والامتنان (انفخ الكرة). وفي نهاية اليوم، تنافستم مع أصدقائكم في لعبة ما ولكنكم خسرتم فيها. فشعرتكم بخيبة أمل وإحراج (أخرج بعض الهواء من الكرة).

٢. إذا لم يذكر الأطفال الموضوع، تحدث عن كيفية تغير الأحاسيس استناداً إلى ما يحدث في حياتنا، أكنّا لوحدها أو نتفاعل مع الآخرين. تحدث عن كيف أنه من الطبيعي والمقبول أن نشعر بالحزن في بعض الأحيان، لنعود ونشعر بالسعادة لاحقاً.

❓ ماذا حدث للكرة أثناء النهار؟

كيف يرتبط ذلك بمشاعركم؟

كيف تعتقدون أنه بإمكانكم مساعدة أصدقائكم على نفخ الكرة (تعزيز المشاعر الإيجابية)؟

مقتبس من الصليب الأحمر الأميركي (٢٠٠٧) العواقب والحياة والخسارة والحنن. خطة الدرس ٣: مشاعر ووردود فعل



١٢.٥ أرني كيف تبدو عندما تشعر ب.....

👉 القدرة على فهم مشاعر المرء وكيف يمكن التعبير عن هذه المشاعر وتشجيع التأزر الحركي.

👉 كرة.

١. اطلب من كل الأطفال الوقوف في دائرة واشرح لهم أنكم ستقومون بنشاط آخر يتعلق بإظهار مشاعر مختلفة.

٢. أعط الكرة إلى طفل (أو أي شيء آخر يمكنك رميه والتقاطه من دون أن تصيب أي طفل). اطلب من الطفل رمي الكرة إلى طفل آخر قائلاً: "أرني كيف تبدو عندما تشعر بالحنن" (أو السعادة أو الغضب أو الغيرة - أي شعور).

٣. يجب أن يعبر الطفل الذي يمسك الكرة عن شعوره بجسده كله. ثم عليه أن يرمي الكرة إلى شخص آخر والقيام بالشيء نفسه، "أرني كيف تبدو (أو تتصرف) عندما تشعر ب...."

٤. اشرح بأنه على الطفل الذي يعبر عن مشاعره بأن يرمي الكرة إلى شخص لم يلتقط الكرة من قبل. فلا بأس من ذكر الشعور نفسه أكثر من مرة، لأن ذلك يساعد على التوضيح بأن مختلف الناس يختبرون ويعبرون عن المشاعر نفسها بطرق مختلفة.

٥. من المهم إنهاء النشاط بالتعبير عن المشاعر الإيجابية. عندما يكون الجميع قد عبروا عن شعورهم، خذ الكرة واطلب من الجميع أن يظهروا لك كيف يبدو عندما يشعرون بالسعادة أو الحماس أو الاسترخاء.


⚠️ إذا شعر الأطفال بأن ذلك صعب، يمكنك تغيير الجملة والقول: "أروني ماذا تفعلون عندما تشعرون بالحنن/السعادة/الغضب/.."

يجد بعض الأطفال صعوبة في التعبير عن مشاعرهم. إذا كان الطفل لا يعرف ماذا عليه أن يفعل، اطلب من أحد المتطوعين أن يعبر عن هذا الشعور بدلاً منه.

في بعض الأحيان لا يستطيع الأطفال أن يعبروا عن مشاعرهم على الفور، لذا قد يكون من المفيد القول: "فكروا في آخر مرة شعرت فيها بالغيرة. أمكنكم أن تتذكروا كيف شعرت؟ حاولوا أن تتخيلوا أنفسكم في هذا الموقف مجدداً وحاولوا أن تعبروا عما شعرت به بجسمكم".

سرعان ما سيدرك الأطفال الأكبر سناً أن هناك بعض المشاعر التي يعبر عنها الناس بالطريقة نفسها نوعاً ما، إلا أن مختلف الناس يعبرون عن مشاعر أخرى بطريقة مختلفة. إنها لعبة بسيطة جداً، ولكنها تساعد الأطفال على تحديد مشاعرهم فضلاً عن إيجاد سبل للتعبير عن مشاعرهم.

منظمة "Catholic Aids Action" في ناميبيا (٢٠٠٣) تعزيز المرونة لدى الأطفال المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز



١٢.٦ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



١٢.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة العمل اليوم. كان يومنا ناجحًا، تحدّثنا فيه عن المشاعر وتشاركنا أنواع المشاعر التي اختبرناها وما زلنا نختبرها إزاء التحديات التي نواجهها في حياتنا. شكرًا لكم جميعًا على مشاركتكم هذه الأمور مع بعضكم البعض.

وقمًا مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في ورشة العمل. سنستخدم مجددًا الوجوه المبتسمة اليوم.