الجلسة السادسة: العمل على الحزن:

الهدف:

الهدف من هذه الجلسة هو ارشاد الأطفال لمعرفة الحزن عندما تفارق أحداً والتعبير عنه وايجاد الطرق للتعامل معه. في هذه الجلسة:

- سيتم ارشاد الأطفال للمس المشاعر الحزينة التي تقود الطفل لأفعال لا تساعده في الحصول على احتياجاته،
 - يستطيع الأطفال التمييز بين الاهتمام بالنفس والأفعال التي تبعده عن الحصول عما يحتاجه فعلاً،
- سيتم مساعدة الأطفال ليوصلوا مشاعرهم مع خيارات الاهتمام بالذات وسلوكياته وليحددوا أصدقائهم وأفراد العائلة المهمين الذين يستطيعون الاعتناء بهم عندما يشعرون بالحزن.

المواد المطلوبة:

- ، كرتون أبيض سميك (50×50) سم
- نسخ مختلفة من أوراق قياس A4 (التمارين 4 + 5 + 6 + 7) ،
 - دولاب المشاعر،
 - قماش ثخين وناعم.

التمارين العمرين العمرين العمرين 1 - فتح المظلة 2 دقیقتان 2 دقیقتان 3 دقائق 2 - تحدید حدود الجسد 2 دقیقتان 3 دقیقتان 3 دقیقتان 3 - أنا هنا الآن 4 د ما 5 دقیقتان 4 د ما 4 - کیف أشعر عندما أشتاق لأحد ما 5 دقیقة 4 د می 5 - الشعور الذي يحرجني 0 دقیقة 5 د دقیقة 6 - ماذا تفعل عندما يكون لديك مشاعر ؟؟؟؟؟ داخلك 6 د دقیقة 6 د دقیقة 7 - الناس الذین یهتمون بي 12 د دقیقة 12 د دقیقتان 12 د دقیقتان 8 - بناء ضمة/احتضان في الغطاء الأمن 2 د دقیقتان 12 د دقیقتان 12 د دقیقتان 12 د دقیقتان 10 - تنظیف المظلة 2 د دقیقتان 2 د دقیقتان 12 د دانق 12 د دانق 13 د د دانق 12 د د د د د د د د د د د د د د د د د د د	, 30.	1	
12-3 5 دقائق 5 12-3 12-3 2 12-3 2 12-3 2 2 2 12-3 15 12-3 15 15 15 15 12-3 15 12-3 12-3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3<	التمارين	الوقت	العمر
12-3 2 دقیقتان 2 دقیقتان 1 12-3 1 15 1	1 – فتح المظلة	2 دقیقتان	12-3
12-3 العيف أشعر عندما أشتاق لأحد ما 15 15 12-3 15 12-3 12-3 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-3 12-3 15 12-3 13-3	2- تحديد حدود الجسد	5 دقائق	12-3
12-3 قيقة 20 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-8 12-3 12-3 15 12-3 12-3 15 12-3 13-3	3- أنا هنا الآن	2 دقیقتان	12-3
12-8 عندما يكون لديك مشاعر ؟؟?؟؟ داخلك 7-3 12-8 12-3 15 12-3 15 8- بناء ضمة/احتضان في الغطاء الآمن 12-3 9- تحريك ورمي الضغط الداخلي في المظلة 2 دقيقتان 12-3 2 دقيقتان 12-3 3 دقيقتان 12-3 2 دقيقتان 12-3 3 دقيقتان 12-3 2 دقيقتان 13-4 2 دقيقتان 14-4 14-5 15-5 15-6 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 15-7 <td>4-كيف أشعر عندما أشتاق لأحد ما</td> <td>15 دقیقة</td> <td>12-3</td>	4-كيف أشعر عندما أشتاق لأحد ما	15 دقیقة	12-3
7-3 12-3 قيقة 15 12-3 12-3 20 8- بناء ضمة/احتضان في الغطاء الآمن 2 دقیقتان 2 دقیقتان 9- تحریك ورمي الضغط الداخلي في المظلة 2 دقیقتان 2 دقیقتان 10- تنظیف المظلة 3 دقائق 3 دقائق 11- تحدید حدود الجسد (باستخدام الألوان) 3 دقیقتان 3 دقیقتان 12- أنا هنا الآن 2 دقیقتان 3 دقیقتان 12- 2 دقیقتان 3 دقیقتان 3 دقیقتان 13- 13- 13-	5- الشعور الذي يحرجني	20 دقيقة	12-3
12-3 15 12-3 15 12-3 12-3 12-3 20 <td>6- ماذا تفعل عندما يكون لديك مشاعر ؟؟؟؟؟ داخلك</td> <td>20 دقيقة</td> <td>12-8</td>	6- ماذا تفعل عندما يكون لديك مشاعر ؟؟؟؟؟ داخلك	20 دقيقة	12-8
12-3 قيقة 20 دقيقة 12-3 12-3 2 دقيقتان 2 12-3 10			7–3
12-3 2 دقیقتان 2 دقیقتان 2 دقیقتان 10-3 12-3 تنظیف المظلة 2 دقیقتان 5 دقائق 11-3 12-3 تحدید حدود الجسد (باستخدام الألوان) 2 دقیقتان 12-3 12-3 انا هنا الآن 2 دقیقتان 12-3 12-3 تکملة بناء ؟؟؟؟ في الغطاء الآمن 2 دقیقتان 13-3	7- الناس الذين يهتمون بي	15 دقیقة	12-3
12-3 تنظیف المظلة 2 دقیقتان 10 12-3 تحدید حدود الجسد (باستخدام الألوان) 5 دقیقتان 12-3 12-3 أنا هنا الآن 2 دقیقتان 2 دقیقتان 12-3 12-3 تكملة بناء ؟؟؟؟ في الغطاء الآمن 2 دقیقتان 13	8- بناء ضمة/احتضان في الغطاء الآمن	20 دقيقة	12-3
12-3 تحدید حدود الجسد (باستخدام الألوان) 5 دقائق 12-3 12-3 ئنا هنا الآن -12 12-3 تكملة بناء ؟؟؟؟ في الغطاء الآمن 2 دقیقتان	9– تحريك ورمي الضغط الداخلي في المظلة	2 دقیقتان	12-3
12-3 أنا هنا الآن 2 دقيقتان 2-12 12-3 تكملة بناء ؟؟؟؟ في الغطاء الآمن 2 دقيقتان 2-13	10 تنظيف المظلة	2 دقیقتان	12-3
12-3 تكملة بناء ؟؟؟؟ في الغطاء الآمن 2 دقيقتان 3-13	11- تحديد حدود الجسد (باستخدام الألوان)	5 دقائق	12-3
	-12 أنا هنا الآن	2 دقیقتان	12-3
12-3 اغلاق المظلة – 14	13 تكملة بناء ؟؟؟؟ في الغطاء الآمن	2 دقیقتان	12-3
	-14 اغلاق المظلة	5 دقائق	12-3

1- فتح المظلة: كما الجلسة الأولى.

2- تحديد حدود الجسد: كما الجلسة الأولى

3- انا هنا الآن: كما الجلسة الأولى

25 : كيف أشعر عندما أشتاق لأحدهم

قدم للأطفال الجدول التالي مطبوعاً على ورق قياس A4 قل لهم: هذه وجوه تظهر مشاعر عديدة، من منها يشبه شعورك اليوم أكثر ؟

الجدول صفحة 31 (المشاعر داخل الجدول: حزين جداً، غاضب، منزعج، نعسان، جائع، نسيان، أحلام سيئة، ألم في المعدة، صداع، خائف، وحيد، لا يستطيع النوم، ليس جائعاً، فرحان، قلق)

يمكنك استخدام دولاب المشاعر بما أنه مألوف لدى الأطفال، هذه الوجوه متصلة بالذات مع مشاعر الاشتياق، قل للأطفال أن يربطوا كل وجه مع إحدى المشاعر الموجودة جانب الوجوه أو مشاعر اخرى،

بعد ربط الأطفال الوجوه بالمشاعر دعهم يختارون الوجه الذي يشبه شعورهم عندما يشتاقون لأحدهم،

5- الشعور الذي يحرجني:26

صورة شكل صفحة 31

وزع على الأطفال الشكل الموجود حالياً مطبوعاً على ورقة A4 واطلب منهم رسمه ثم يشيرون به على المكان الذي يؤلمهم عندما يشتاقون لأحد ما، أعط الأطفال 10 دقائق وساعد الصغار إن احتاج الأمر.

بعد الانتهاء من الرسم دعهم يتحدثوا عن مشاعرهم.

32 ماذا تفعل عندما یکون لدیك مشاعر ????? داخلك 27 نقص الصفحة -6

الأعمار: 3-7 سنوات:

يجب عليك قراءة الكلمات أو انتقاء الوجوه التي استخدمتها سابقاً وارسم الكلمات التي تعبر عن المشاعر واسأل الأطفال: عندما أشعر (وجه) ماذا يمكنني فعله لأهتم بنفسي ؟، ساعد الأطفال الصغار سناً ليحددوا التصرفات التي تساعدهم والتي تتلاقى مع احتياجاتهم، ساعدهم على انتقاء التصرف الذي يفيدهم حقاً، أما بالنسبة لرسم التصرفات فيمكنك استخدام المجلات أو الصور المختلفة.

عندما أشعر أنني (الشكل صفحة 33) (رسم المشاعر) أستطيع أن (الشكل صفحة 33) (رسم التصرفات) لأعتنى بنفسى.

28 :الناس الذين يهتمون بي $^{-7}$

اطلب من الأطفال قائمة بالأشخاص الذين يهتمون بهم ويلجؤون اليهم وقت المصاعب

/1

/2

/3

/4

/5

/6

/7

26

20

/8 /9 /10 /11 /12 /13

8- بناء ضمة/احتضان في الغطاء الآمن:

أعط كل طفل قطعة قماش سميكة (يجب أيناسب القياس أيديهم)، يختار كل طفل شريكاً له، يرسم الأطفال مخططاً ليدي شريكه، عند انتهائه اطلب منه أن يقص القماش على القياس الذي رسمه، ثم يلصق الأطفال الكفين على الغطاء الآمن الخاص به، ويكمل الأطفال مع التمرينين التاليين.

9- تحريك ورمي ضغط الجسد على المظلة: كما في الجلسة الثالثة.

- 10 −10 تنظيف المظلة: كما في الجلسة الأولى.
- 11- تحديد حدود الجسد (باستخدام الألوان): كما في الجلسة الأولى.
 - -12 أ**نا هنا الآن:** كما في الجلسة الأولى.
 - 13 حتمة بناء ضمة/احتضان داخل الغطاء الآمن

قبل الانتهاء اطلب من الأطفال أن يلفوا أنفسهم ويضموا الغطاء الآمن.

إذا لاحظت أن الأطفال قد تأثروا من محتوى الجلسة يمكنك القيام بتمرين أرضى.

14- اغلاق المظلة: كما في الجلسة الأولى.