



تمرين: ألتفكر (حوالي 5 دقائق)

الإعداد: يحضر الأطفال جميع الأشياء. ثم تجعلهم يجلسون على مقاعدهم.

المقدمة الممكنة للمدرسة/المدرس: "ذكرت لكم من قبل أننا نود عقد جلسة تأمل صغيرة اليوم. فهذا يشحن الروح، ويجلب الراحة، ويساعد على التركيز. هل أنتم مستعدون؟ يرجى الجلوس بشكل مستقيم وإغماض العينين وابقوا عليها مغلقة رجاءً طوال التمرين. تخيلوا أن هناك خيط صغير في مؤخرة رؤوسكم يربطكم بالسماء. هذا الخيط يرفعكم للأعلى، فتصبحوا مستقيمين – ويترككم تسقطون مرة أخرى ببطء، فتظلوا جالسين بشكل مستقيم ولكن بالشكل الذي يجلب لكم الراحة. يا له من شعور رائع. (فترة توقف) اشعروا بأنفاسكم من شهيق وزفير (فترة توقف). اشعروا كيف تجلسون على المقاعد، وتحسسوا المواضع التي تلمسونها بالمقاعد. (فترة توقف) اشعروا بأقدامكم وكيف تقف على الأرض. (فترة توقف) اشعروا بأكتافكم (فترة توقف)، بأذرعكم (فترة توقف)، وأيديكم. انصتوا إلى الضجيج المحيط بكم (بعد حوالي دقيقتين). ارجعوا ببطء مرة أخرى، وخذوا وقتكم وعندما تكونوا مستعدين، افتحوا أعينكم ببطء. (فترة توقف)"

إذا رجع الجميع مرة أخرى: "اليوم نود كتابة ورسم قصة تمثل أهمية خاصة بالنسبة لكم. ربما تكون إحدى القصص التي قمتم بكتابتها ورسمها قبل ذلك، وربما تكون قصة جديدة لم تحكوها من قبل. كما يمكنكم أيضاً استخدام قصة قمتم بكتابتها من قبل، أو تكتشفوا قصة جديدة أخرى. لديكم اليوم متسعاً من الوقت لهذه القصة كما هو الحال في المرات الأخيرة."

التحويل: "ينبغي عليكم اليوم رسم وكتابة قصة تدور حول السؤال التالي (انتظروا قليلاً): متى لاحظت أنك قوي؟ (بعد فترة توقف قصيرة): حدثت شعرت فيه أنك تستطيع فعل شيء، أن لي أهمية. خذوا وقتكم في العثور على اللحظة المناسبة. مرة أخرى: نحن نبحث عن قصة/حدث شعرت فيه أنك قوي. إذا خطر ببالك شيء، ارسم نقطة نروة هذا الموقف؛ اللحظة التي كان الوضع فيها على قمة الإثارة. ثم تكتب قصة فيما بعد ولكن سأوضح ذلك حالاً. أما الآن فاعثر على قصة وارسمها."

بعد حوالي 10 دقائق أو بعد انتهاء ثلاثة إلى أربعة أطفال: "عند الانتهاء من الرسم، خذوا ورقة العمل هذه. صفوا فيها الموقف، وأبين ومتى حدث، ومن كان متواجداً به، وماذا كانت نقطة الانطلاق (أ المقدمة) وكيف حدثت المشكلة بعد ذلك (ب المشكلة تنشأ). ثم صفوا ماذا حدث بالتحديد وماذا فعلتم (ج الجزء الأساسي) وإلى ماذا انتهت (د النهاية)."

مر على الأطفال ووزّع أوراق العمل، أو ينبغي على الأطفال أخذها إذا كانوا انتهوا من الرسم.

