



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
היחידה לתכניות משלימות למידה



فعاليات إسترخاء وخلق مكان امن لأطفال براعم





مقدمة



في الآونة الأخيرة نتعامل مع أوضاع غير مريحة يتخللها نوع من البلبلة، وعدم الوضوح. هذا الوضع يزيد من مستوى القلق والخوف بكل منا خاصة لدى الأطفال بالتالي يتعرضون ويتأثرون بهذا الواقع من حولنا الذي تتأثر به حالتهم النفسية التي يعكسها الأهل عليهم بشكل غير مباشر منها إحساس بالخوف وعدم الثقة وانعدام الأمن الذي بدوره قد يزداد خلال هذه الفترة. في هذه المواقف، يلعب الطاقم التدريسي دورًا مهمًا في ترسيخ الإحساس بالكفاءة والخبرة التي يمكن الوثوق بها.

كفريق تدريسي مؤهل، يوجد أهمية كبيرة لدوره بتقوية الروابط مع الأطفال وخلق شعور بالحماية والأمان قدر الإمكان.

طرق لتعزيز الشعور بالحماية والأمن لدى الأطفال

- 👉 بناء روتين منتظم للانتقال من نمط الصباح إلى نمط الظهيرة
- 👉 بناء نظام يوم منتظم
- 👉 مزيج بين النشاط العلاجي والدعم العاطفي طوال اليوم

اقتراحات لخلق انتقال لطيف وسهل بين إطار الصباح والظهيرة:

- 👉 استخدام تلاوة أو أغنية منتظمة لجمع الأطفال
- 👉 إنشاء قطار للأطفال - يقف جميع الأطفال في طابور ويضعون أيديهم على أكتاف الصديق
- 👉 تعيين دور لكل طفل في الانتقال: تحولات القطار - كل يوم القطار يتبدل بطفل مختلف يقود المجموعة

فعالية الاسترخاء والتخيل الإرشادي

يوصى بالدمج بين فعاليات الاسترخاء على مدار اليوم:

1. في اللقاء الأولي مع الأطفال
2. بعد الغداء
3. لدى الانتشار

من الجيد خلق مناخ مناسب لتمارين الاسترخاء من خلال الموسيقى الهادئة وتعظيم الغرفة، يُنصح بالتحدث بنبرة هادئة عند تمرير الفعالية. **شد وإرخاء العضلات المصحوبة بالتخيل الموجه**

عصير ليمون



جدوا وضعية تشعرون بها بالراحة قدر الإمكان. انحنوا للخلف قليلاً، وضعوا
كلا القدمين على الأرض واركبوا أيديكم تتدلى بحرية. الآن أغلقوا أعينكم
إذا كنتم تشعرون بالراحة عند القيام بذلك.

إذا لا تشعرون بالراحة لإغلاق أعينكم، فتركوها مفتوحة حتى تتمكنوا من إغلاقها لاحقاً
عندما تشعرون أنكم تريدون ذلك. ها نحن نتخيل وجود نصف ليمونة في كل من أيدينا.
الآن اعصروا نصف الليمون بقوة. حاولوا عصر كل العصير. اشعروا بالتوتر في أيديكم
وذراعيكم أثناء الضغط. الآن أسقطوا الليمون. لاحظوا حالة عضلاتكم عند إطلاقها. خذوا
أنصاف ليمون أخرى واعصروها أيضاً، لكن هذه المرة بجهد قليل جداً. جميل. قليلاً فقط.
حسناً، استرخوا الآن ودعوا الليمون يسقط من أيديكم.



القط



الغضببان

الان تخيلوا أنكم قطة كثيفة الفرو وكسولة وتريد التمدد. مدوا أيديكم للأمام وارفعوهما
عالياً فوق رؤوسكم. بالكامل فوق الجزء العلوي وللخلف. اشعروا بسحب أكتافكم.
تمددوا أعلى. الآن دعوا أذرعكم تسقط إلى جانبيكم. حسناً، أيتها القطط، دعونا نتمدد
مرة أخرى. افردوا أذرعكم أمامكم. قوموا برفعها فوق الرأس. قوموا بسحبها للخلف،
قوموا بسحبها بقوة. الآن دعوها تسقط بسرعة. لاحظوا كيف أن أكتافكم أكثر مرونة.





العلكة

والآن تخيلوا أن لديكم علكة ضخمة في فمكم. من الصعب جدا مضغها. قوموا بعضها. قوي. دعوا عضلات الرقبة تساعدكم. الآن استريحوا. فقط دعوا فككم يتدلى بحرية. لاحظوا كم هو ممتع أن تدعوا الفك يتراخى ويتسع . دعونا نركز على مضغ العلكة مرة أخرى. قوموا بعضها ولكن هذه المرة ليس بهذه الصعوبة لأنه لم يعد صعبًا بعد الآن. جميل. يمكنكم مضغ هذه العلكة جيدًا دون بذل الكثير من الجهد. الآن استريحوا مرة أخرى. فقط دعوا فككم تتسع وتستريح. تشعرون بالرضا فقط من التحرر ومن حقيقة أنه لم يعد عليكم محاربة العلكة. حاولوا أن تتحنوا بجسمكم بالكامل. لقد هزمت العلكة. اسمحوا لأنفسكم بالتحرر قدر الإمكان.

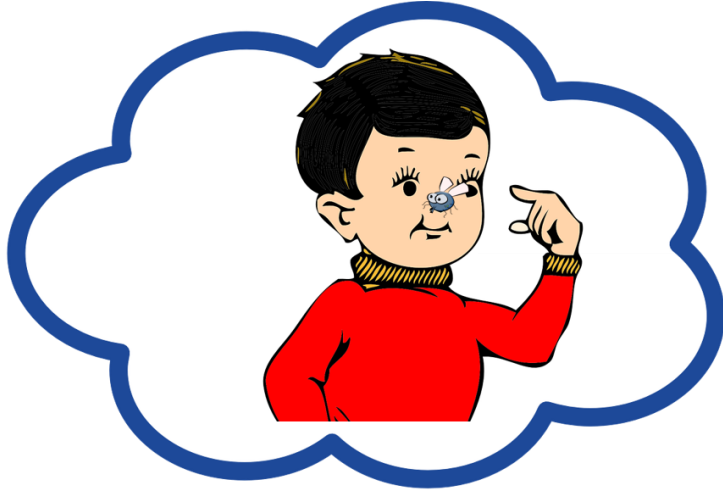




الذبابة المزعجة

مرحباً، ها هي الذبابة المزعجة!
تضايق! لقد هبطت على أنفكم. حاولوا انزالتها دون استخدام أيديكم. جميل، قوموا بعمل
تجديدات كثيرة بأنفكم قدر المستطاع. اضغطوا على أنفكم بقوة. لاحظوا أنه عندما
تقومون بالضغط على أنفكم - تقوم الخدين والفم والجبهة والعينين بمساعدتكم. هم
أيضاً يتقلصون. عندما تحرروا أنفكم، تتحرر الأجزاء الأخرى من الوجه وهذا شعور جيد.
جميل. لقد قمتم بتهريب الذبابة. الآن حرروا أنفكم.
أنفكم. أو أو، ها هي الذبابة مرة أخرى. Zoom Zoom - هو يريد أيضاً لقاء بال zoom ...
في منتصف أنفك مباشرةً.

قوموا بتجديد أنفكم مرة أخرى. قوموا بطرده. قوموا بتجديد أنفكم ولكن هذه المرة برفق.
أنتم تعلمون أن تجديدًا خفيفًا يكفي لإبعادها. امسكوا أنفكم هكذا لفترة قصيرة. حسنًا،
إنها تطير. يمكنكم تحرير وجهكم. الآن يمكنكم الاسترخاء. اجعلوا وجهكم ناعمًا، بدون
تجاعيد في أي مكان. الشعور بالداخل لطيف وسلس وهادئ.

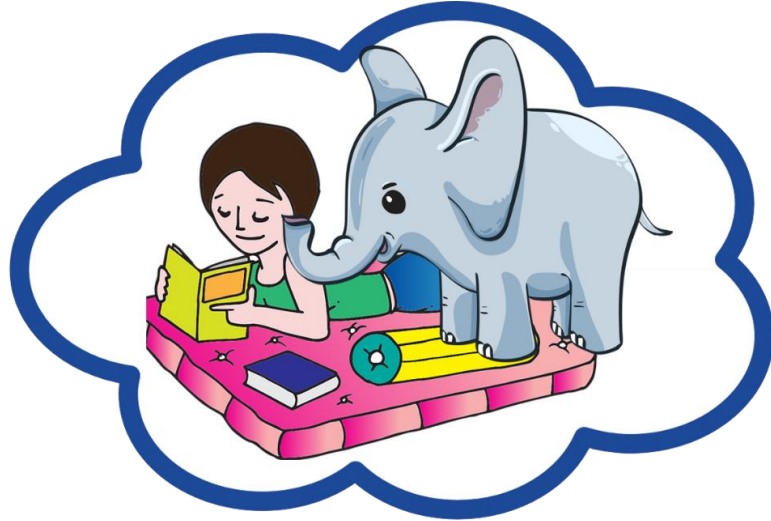




الفيل الصغير

مرحباً! ها هو ات صغير الفيل اللطيف، يبدو أنه لا يلاحظ إلى أين يتجه، هو لا يراكم مستلقون على العشب وهو على وشك أن يطأ بطنكم، لا تتحركوا، ليس لديكم وقت لتمهيد الطريق، فقط استعدوا له شدوا بطنكم في حال داس عليكم وشدوا عضلات بطنكم بقوة، تشبثوا، مهلاً يبدو أنه يتوجه للطريق الأخرى، يمكنكم الاسترخاء الآن، دعوا عضلاتكم تنعم بالهدوء، قوموا بتحريرها بقدر ما تستطيعون.

الآن الشعور أفضل، أو أوه، ها هو الفيل الصغير مرة أخرى، استعدوا، اضغطوا على معدتكم، بإحكام، إذا داس عليكم الفيل الصغير ومعدتكم مشدودة، فلن يؤلمكم ذلك، حولوا معدتكم إلى صخرة، جميل، إنه يبتعد مرة أخرى يمكنكم الاسترخاء الآن، لقد اختفى إلى الأبد، يمكنكم الاسترخاء بشكل تام، أنتم محميون، كل شيء على ما يرام، ويمكنكم أن تشعروا بالراحة والاسترخاء، لاحظوا الفرق بين شد البطن وارتخاء البطن، هكذا نريد أن نشعركم - بالراحة والاسترخاء والهدوء.





بركة من الطين

تخلوا الآن أنكم تقفون حافيون القدمين في بركة كبيرة من الوحل. ادفعوا أصابع قدميكم بعمق في الوحل. حاولوا أن تصلوا إلى قاع بركة الطين بقدميكم. استخدموا عضلات ساقيكم للدفع. ادفعوا للأسفل، افصلوا أصابع قدميكم، واشعروا بالطين مطحون بين أصابع قدميكم. الآن اخرجوا من بركة الطين. حرروا ساقيكم. دعوا أصابع قدميكم تتحرر وتشعروا كم هو جيد أن تكونوا أحراراً. العودة إلى بركة الطين. هزوا أصابع قدميكم. دعوا عضلات ساقيكم تساعد في دفع أرجلكم للأسفل. ادفعوا قدميكم. قوي، جيد. الآن قوموا بالخروج. حرروا قدميكم وكفات قدميكم وأصابع قدميكم. إنه شعور جيد أن تكونوا أحراراً. من غير توتر. تشعرون بالدفء والسعادة. اتركوا لأنفسكم أن تهدأ لفترة من الوقت.

يمكنكم الآن وضع يد واحدة على معدتكم وأخذ بعض الأنفاس البطيئة. استلقوا على جسمكم لمدة دقيقة تقريباً. دعوا جسمكم يرتاح ويشعر أن جميع العضلات مسترخية. خلال اليوم، تذكروا مدى روعة الشعور بالحرية.

تحتاجون أحياناً إلى أن تكونوا أكثر توتراً مما أنتم عليه بالفعل، قبل أن تتمكنوا من الاسترخاء، كما فعلنا في التدريبات. الآن، ببطء شديد، افتحوا أعينكم وشدوا عضلاتكم قليلاً. جيد جداً. لقد قمتم بعمل عظيم. بعد التمرين، يوصى بأن يسأل المربي الأطفال: كيف شعرتم أثناء التمرين؟ هل كنتم قادرين على التخيل؟ كيف يشعر الجسد الآن؟



تهوئة المشاعر

يوصى ببدء هذه الفعالية بالاجتماع الأول مع الأطفال، والتحقق من الحالة المزاجية التي أتوا بها الى الإطار والتواصل مع التجارب التي مروا بها خلال الصباح. يمكنك أن تنوع بين الفعاليات المختلفة المقدمة.

ملاحظات:

تحضير جرة كبيرة بها بطاقات، يسحب كل طفل بدوره بطاقة ويجب عليها



- 👍 شيء سعيد حدث لي اليوم
- 👍 شيء مزعج حدث لي اليوم
- 👍 شيء مشجع حدث لي اليوم
- 👍 شيء مضحك حدث لي اليوم
- 👍 شيء موثر حدث لي اليوم
- 👍 شيء مفاجئ حدث لي اليوم
- 👍 شيء محبط حدث لي اليوم
- 👍 شيء مطمئن حدث لي اليوم
- 👍 شيء محرج حدث لي اليوم

دعونا نأخذ مشاعرنا وأحاسيس أصدقائنا غير السارة ونفجرها في داخل الدائرة ونخلق معاً بالون ضخّم من العواطف. لا تقلقوا، هناك الكثير من المتسع لجميع مشاعر وأحاسيس الجميع. وبما أننا بحاجة أن نكون حذرين للغاية خلال فترة الكورونا، فإننا سنوسع دائرتنا إلى حد كبير. لذا سيكون بالوننا ضخّم حقاً.

دعونا نأخذ مشاعرنا وأحاسيس أصدقائنا غير السارة ونفجرها في داخل الدائرة ونخلق معاً بالون ضخّم من العواطف. لا تقلقوا، هناك الكثير من المتسع لجميع مشاعر وأحاسيس الجميع. وبما أننا بحاجة أن نكون حذرين للغاية خلال فترة الكورونا، فإننا سنوسع دائرتنا إلى حد كبير. لذا سيكون بالوننا ضخّم حقاً.

سنذهب إلى الفناء ونبتعد كثيراً عن بعضنا. نحن بعيدون. ونتنفس الهواء في وسط الدائرة الآن بعد أن أصبحت المشاعر غير السارة بالونا كبير يحوم فوقنا، يجب علينا نفخه وذلك لمساعدته على الطيران عالياً والأطفال سوف ينفخون بصورة وهمية لمدة خمس ثوان تقريباً. يا له من بالون كبير أنشأناه ونفخناه معاً، أحسنتم، والآن حان



الوقت، لإطلاق سراحه -1...2...3.. ونطلق سراحه في الهواء، نرسله بعيداً، بعيداً حتى لا يعود مرئياً

أريد أن أقول لكم أن كل منا يمكنه صنع بالونا وهمياً من العواطف، وإدخال لجوفه مشاعر غير سارة ونفخ البالون ومن ثم... أطلقوا سراحه.

تنويه للمعلمة! من المهم عدم إعطاء توجيه لتفجير البالون. نحن لا نقصد أن نفجر البالون ونجعل المشاعر غير السارة تزول. عندما ننفخ البالون نحن نقلل الشعور غير السار الذي بقي في داخلنا.

نسأل: كيف كان شعوركم عندما أطلقتكم البالون؟ هل مازلتم ترون البالون أم أنه اختفى؟





القبة السحرية:

الهدف

هذا التمرين صمم للتأقلم مع مشاعر القلق التي تعوقنا عن مواصلة أنشطتنا العادية وتنفيذ خططنا. هذا التمرين يتيح لنا بالتعامل مع المخاوف بطريقة مسلية وممتعة.

الأدوات المستعملة

آلة حاسبة + عاكس ضوئي + الاتصال بالإنترنت

فيديو للمشاهدة "[القبعات الثلاث](#)"

سير العمل

ثلاث قبعات ثلاثية الألوان مع ملصقات: "قبة الهموم"، "قبة سحرية" و"قبة العمل". يمكنكم أيضا جعل القبعات من بريستول لإنشاء معين قبة المهرج. بعد ذلك، نتمرن بأنفسنا على تمرين قبعات السحر بمساعدة القبعات التي لدينا، كل بدوره يرتدي قبة ويتطرق إلى أسئلة المثال:

قبة القلق – ماذا يقلقنا؟ ماذا يمكننا أن نقول لقبة القلق؟ لماذا لا نخبر عما يقلقنا عدة مرات، لنريح أنفسنا؟

قبة السحر – ما السحر الذي نود استخدامه لتبديد القلق الآن؟

يمكنك أيضا رسم القلق أو كتابته ووضع في درج. وبما أن القلق موجود فقط في الفكر، يمكننا استخدام الأفكار السحرية لتفريقه الآن.

قبة العمل - أي عمل ممتع سنختار القيام به بمساعدة القبة بحالة كنا لا نزال قلقين، لا بأس، لقد اهتمنا بالقلق، ليس من الضروري أن تختفي ويمكننا الانتقال إلى العمل الذي اخترناه.





رحلة لجمع تجارب ايجابية

الهدف

في هذا التمرين الخيالي سوف نتذكر لحظات ممتعة احسستنا بشعور لطيف والوعي لذلك سوف يساعدنا بالشعور بتحسن. في المستقبل سوف نكون قادرين على استرجاع هذه الذكريات اللطيفة، في أوقات تجارب غير سارة.

الأدوات المستعملة

الة حاسبة + عاكس ضوئي + الاتصال بإنترنت

فيديو Music Nature Relax Wonderful.

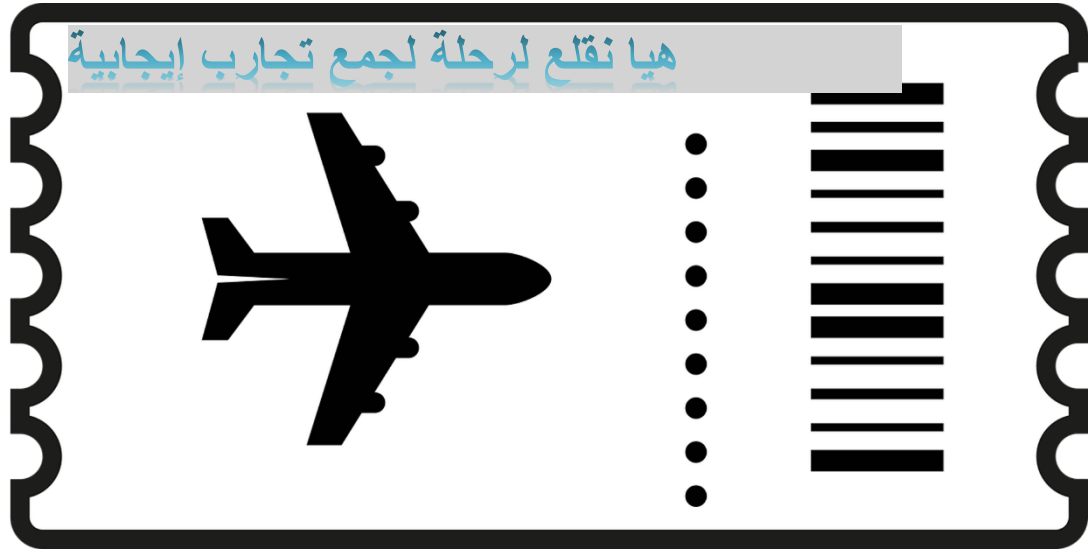
اختياري – أن نحضر ونزين بأنفسنا تذكرة طائرة.

سير العمل

استمعوا إلى الموسيقى في الفيديو

قولوا، نحن نقلع لرحلة لجمع التجارب الإيجابية!

كل طفل بدوره يشارك تجارب جيدة كان لديه في نفس اليوم



مصادر الفعاليات:

<https://www.ch-resilience.org.il/sharing/ch-resilience-2020-children.pdf>