



قصة ليوم واحد

اسم القصة: أين أذهب حين أغضب؟

رسم: شارلوت شاما

تأليف: ملاك فروجة

ماذا يفعل قنديل البحر الصغير حين يغضب؟ وكيف يتصرف أفراد عائلته في لحظات غضبهم؟ كتابٌ يُعطي شرعيةً للغضب والتعبير عنه بطرقٍ مختلفة، ويدعم الطفل في السيطرة عليه بمساعدة الآخرين..

«في بيتنا، يشعُر الجميع بالغضب في بعض الأحيان...» يقول الطفل في هذا الكتاب، ويدعونا إلى أن ننظر كأهلٍ في المرأة: ما الذي يُغضبنا، وما الذي يُغضب طفلاًنا؟ كيف نُعبرُ نحن عن غضبنا أمام أطفالنا؟ وكيف نتعاملُ مع هذا الشعور، ونساعدُ طفلنا في التعامل معه على نحوٍ إيجابيٍّ غير مؤذٍ له ولغيره؟

نشاط مع الأهل

- نتتبع مع الطفل تعابير الغضب عند أفراد عائلة الأخطبوط الصغير. هل تشبه تعابير الغضب عند أحدٍ من أفراد عائلتنا؟
- نلعب مع طفلنا أمام المرأة لعبة «أجسامٍ غاضبة». نُمثِّل تعابير مختلفة عن الغضب، ماذا نشعر في أجسادنا؟
- في عائلة الأخطبوط أم، وأب، وطفل، وأخت، وجد، وجدّة. نُفكِّر معاً لماذا هم غاضبون؟ هل هناك أفراد آخرون يمكن أن نضيفهم إلى العائلة، ونفكِّر في سبب غضبهم؟ هذه فرصة للإصغاء إلى الطفل حول ما يُغضبه عادةً، وإتاحة الفرصة أمامه للتعبير عن أمور تثير غضبنا نحن الكبار.



قصة ليوم واحد

للاستماع إلى القصة  أين ذهب حين غضب؟

- يتعامل كل فرد من أفراد العائلة مع غضبه بطريقة مختلفة، فمنهم من يصرخ، يكتسّر، يضرب، ينطوي على نفسه، أو يقوم بنشاط جسدي يُنقّس فيه عن مشاعره. نتحدث مع الطفل حول موقف يثير غضبه عادةً (مثلًا أن يأخذ أخوه أو أخته الصغيرة ألعابه). نمثّل ردّ فعله الغاضب، ونتحدث حوله. نُفكّر في وسائل للسيطرة على الغضب (كأن نأخذ أنفاسًا عميقة عدّة مرّات، أو نعدّ للعشرة، أو نخرج إلى الحديقة لنقفز أو نركض).
- نتخيّل أغراضًا من حولنا، أو عناصر من الطبيعة تُشبهنا حين نغضب (إبريق الماء الكهربائي مثلًا، أو البركان..)
- ما رأيكم بألبوم صور عائليّ عنوانه: «أين ذهب حين نغضب في عائلتنا؟» يمكننا أيضًا أن نشارك الطفل رسم أفراد العائلة أثناء غضبهم!
- الغضب يقابله الفرح، فما الذي يُفرحنا؟ وكيف يُعبرُ كلُّ واحدٍ من أفراد عائلتنا عن الفرح؟
- نُعبّرُ عادة عن غضبنا بصوتٍ مرتفع، بينما اختارت الرسّامة أن ترسم عائلة غاضبة من أخطبوط البحر الصّامت! لماذا؟ تعالوا نُخمّن ذلك مع الطفل...

للاستماع للقصة:  أين ذهب حين غضب؟

موادّ مُساندة:

ماذا نفعل حين نغضب؟ هنادي حمدان

سرد قصة وتمارين تنفّس للأطفال

