

قصة ليوم واحد



اسم القصة: القط ظريف ونظاراته السحرية
تأليف: كيمبرلي وجيمس دين
ترجمة: رازي نجار
رسوم: كيمبرلي وجيمس دين

يَسْتَنْقِظُ الْقَطُّ ظَرِيفٌ فِي الصَّبَاحِ مُعَكَّرَ الْمَزَاجِ. بِمُسَاعَدَةِ نَظَارَتِهِ السَّحْرِيَّةِ، يُدْرِكُ ظَرِيفٌ مَدَى تَأْثِيرِ التَّوَجُّهِ الإِجَابِيِّ وَالنَّظَرَةِ الْمُخْتَلِفَةِ إِلَى الْأُمُورِ عَلَى مَشَاعِرِهِ؛ أَمَّا الْبَوْمَةُ الذَّكِيَّةُ فَتُسَانِدُهُ وَتُرِيهِ أَنَّ النَّظْرَةَ مَجَازِيَّةٌ: نَرْتَدِيهَا بِأَنْفُسِنَا كُلَّمَا جَدَدْنَا تَوَجُّهًا إِيضًا فِي دَاخِلِنَا. لِلْبَالِغِينَ دَوْرٌ مُهِمٌّ فِي مُسَاعَدَةِ الْأَطْفَالِ عَلَى لِبْسِ "النَّظَرَةِ السَّحْرِيَّةِ" أَثْنَاءِ التَّعَامُلِ مَعَ مَوَاقِفٍ تُثِيرُ لَدَيْهِمْ مَشَاعِرَ غَيْرِ مُرِيحَةٍ مِثْلَ: الْغَضَبِ، وَالْحُزْنَ، وَالِاسْتِيَاءِ، وَالْإِحْبَابِ. تُمَكِّنُ "النَّظَرَةَ السَّحْرِيَّةِ" الْبَالِغِينَ مِنْ اسْتِبْدَالِ رُدُودِ فِعْلِهِمِ التَّلَقَائِيَّةِ الَّتِي قَدْ يَلْجَأُونَ إِلَيْهَا بِعَفْوِيَّةٍ، مِثْلَ قَوْلِهِمْ: "لَا تَخَفْ!" أَوْ "لَا تَحْزَنْ!"، وَالَّتِي فِيهَا الْغَاءُ لِمَشَاعِرِ الطِّفْلِ، بِحِوَارٍ يَهْدِفُ إِلَى تَوْسِيعِ تَفْكِيرِهِ وَنَظَرَتِهِ لِيَرَى الْمَوَاقِفَ بِجَوَانِبِهَا وَمُسَبَّبَاتِهَا الْمُخْتَلِفَةِ، بَدَلًا مِنْ التَّفْكِيرِ بِجَوَانِبِهَا السَّلْبِيَّةِ فَقَط. يُعَزِّزُ هَذَا التَّوَجُّهُ التَّفْكِيرَ الإِجَابِيَّ لَدَى الطِّفْلِ كَأَدَاةٍ لِلتَّعَامُلِ مَعَ الْمَشَاعِرِ الصَّعْبَةِ وَغَيْرِ الْمُرِيحَةِ، وَمَعَ الْمَشْكَلاتِ وَكَيْفِيَّةِ التَّغَلُّبِ عَلَيْهَا، وَبِالتَّالِي يُسَاهِمُ فِي تَعْزِيزِ حَصَانَتِهِ النَّفْسِيَّةِ.

فَلْنَضَعْ نَحْنُ النَّظَرَاتِ السَّحْرِيَّةِ وَنَبْحَثْ عَنْ مَوَارِدِ الْقُوَّةِ الْكَامِنَةِ فِي دَاخِلِنَا، وَلِنُسَاعِدْ أَطْفَالَنَا عَلَى

إِبْجَادِهَا!

نَحَادِثُ حَوْلَ:

- **النَّظَرَةُ السَّحْرِيَّةُ:** نَتَحَدَّثُ عَنْ شُعُورِ الْحَيَوَانَاتِ الْمُخْتَلِفَةِ قَبْلَ وَبَعْدَ لِبْسِ النَّظَرَةِ السَّحْرِيَّةِ. نَسْأَلُ الطِّفْلَ: مَاذَا شَعَرْتَ الْحَيَوَانَاتِ؟ لِمَاذَا شَعَرْتَ بِذَلِكَ؟ كَيْفَ تَغْيِرُ الشُّعُورَ بَعْدَ لِبْسِ النَّظَرَةِ؟ وَلِمَاذَا سُمِّيَتْ النَّظَرَةُ بِالسَّحْرِيَّةِ؟



• **المشاعر غير المريحة (السلبية):** نتحدث مع طفلنا حول المواقف التي يشعُر فيها بالإحباط، أو بالحُزن، أو بالكآبة، وحوّل الحلول المُمكنة لِتَحْطِي هذه المشاعر. ما الذي يُساعده في التغلّب على هذا الشعور؟ نُشاركُ طفلنا بِشعورنا وَكَيْفِيَّة التّعامل معه.

• **مصادر السّعادة:** نتحدث مع طفلنا حول المواقف التي يشعُر فيها بالسّعادة والرّضى. نسأله: ما الذي يُشعرك بالسّعادة؟

تواصل:

نُحدّد مع أطفالنا تصرّفًا أو نهجًا نعتقُد بأنّه يُريحنا ويساعدنا على بدء يومنا على نحو جيّد، مثل: سقاية نبتتنا أو زهرتنا الخاصّة، تمارين التنّفس، غناء أغنيتنا المُفضّلة، أو الجلوس في حديقتنا

نُبدع:

نصنّع نظارة خاصّة بنا من موادٍ وخاماتٍ مُختلفة، ونخترع لها مُسمّيات خاصّة.

مواد مُساعدّة:

ما هي النظارة السحرية؟ وكيف نُوفرها لأطفالنا؟

عمل قِطّة بالورق

أنشودة الأطفال قِطّي صغيرة واسمها نَميرة

معلومات عن حيوان القِط للأطفال

