

## أنشطة في الألعاب والحركة والخيال

نواجه هذه الفترة أوضاعًا فيها من الضبايئة وعدم اليقين، الأمر الذي يزيد من درجة الخوف والقلق عند الجميع. ينكشف التلاميذ الواقع من حولنا، ويختبرونه من خلال وجهات نظر الكبار، ومشاعر التوجس، والخوف، والضعف، وانعدام الأمن الذي يعيشونه هذه الفترة.

في هذه المواقف، يأخذ الطاقم التربوي دورًا هامًا في الدعم في هذه الظروف، ويلعب دورًا هامًا في ترسيخ الشعور بالكفاءة والخبرة التي يمكن أن تكون محل ثقة. فللطاقم التربوي أهمية كبيرة في تعزيز العلاقة مع التلاميذ وخلق شعور بالحماية والأمان قدر ما يستطيعون.

تجدون في الملفات التالية اقتراحات لألعاب وفعاليات متنوعة تنشط الحواس وتوسع من دائرة الأصدقاء من خلال تعزيز الإبداع وتوسيع الخيال.

"من يملك غاية للعيش،

يمكنه تحمل أي شيء يعترضه في الحياة"

-نيتشه-

## فقاعات الصابون

تمّ تصميم هذه الفعاليّة للتعامل مع الشعور بالتوترّ بمساعدة التنفّس البطيء، من خلال إطلاق

فقاعات الصابون. تتيح لنا هذه الفعاليّة التعامل مع المخاوف بطريقة مرحة وممتعة.

### الموادّ المطلوبة

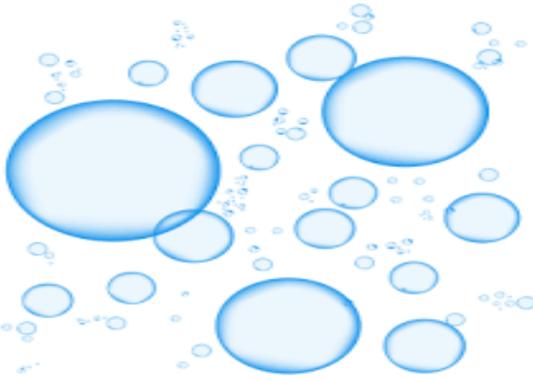
فرشاة تنظيف الغليون (الأنابيب)

سائل الجلي

الماء الفاتر

وعاء كبير

كوب بلاستيك (بعدد التلاميذ)



### سير الفعاليّة

يقوم المعلم<sup>1</sup> بإعداد محلول الصابون في وعاء كبير ويعطى كلّ تلميذ القليل من الصابون في كوب بلاستيكيّ.

وبمساعدة فرشاة تنظيف الأنابيب، يصنع مع التلاميذ إطارًا دائريًا على شكل حلقة.

نخرج إلى الساحة ونقف في حلقة وتندرب على عملية التنفّس- الزفير.

### من يتمكّن من عمل أكبر فقاعة؟

نأخذ هواءً ببطء ونخرجه عن طريق الزفير ببطء شديد.

استمتعوا بألوان فقاعات الصابون الجميلة.

الآن، دعونا نحاول القيام بنفس الإجراءات دون نفخ فقاعات الصابون.

نأخذ الهواء ونحتفظ به في المعدة ثم نزره ببطء، ونقوم بهذا ثلاث مرّات.

### للاجمال

تعلّمنا اليوم أنه يمكننا تهدئة أنفسنا بمساعدة التنفّس البطيء، كلّما شعرنا بالخوف أو الاضطراب.

يمكننا أن نقوم بعملية التنفّس التي تعلّمناها، كما يمكننا أن نعلّم أفراد أسرتنا.

<sup>1</sup> وردت الصيغة بالمذكر من باب التيسير فقط، وهي موجهة للمؤنث والمذكر على حدّ سواء.

## معًا، من القلب إلى القلب

### تمّ تصميم هذا النشاط للتعامل مع التوتّر من خلال الصوت والحركة



#### الموادّ المطلوبة

حاسوب ومكبر للصوت

#### سير الفعاليّة

تُسمع التلاميذ أغنية، محبوبة وراقية في معانيها ومضامينها – ما أحلى أن نعيش في خير وسلام وعلى التلاميذ إضافة حركات تمثّل الكلمات، حركات موحّدة للجميع أو يقترحها أحد التلاميذ على الجميع. يمكن إعداد رقصة وتصويرها ثمّ مشاهدتها بعد التصوير. من المهمّ أن نقول بصوت عالٍ: "معًا نحن أقوياء، ومعًا نتغلّب أيضًا على مخاوفنا". وأن نتردّد معًا: "ما أحلى أن نعيش في خير وسلام، ما أحلى أن كون في حُبّ ووثام، لا شرّ يؤذينا، لا ظلم يؤذينا، والدنيا تبقى تبقى آمالًا للجميع"

#### للاجمال

تعلّمنا اليوم أنّه يمكننا تهدئة أنفسنا بمساعدة الموسيقى والحركة والرقص. وعندما نشعر بالخوف، يمكننا الغناء أو الاستماع إلى موسيقى ممتعة وجميلة.

## هذا الطفل هو أنا

### استكشاف المشاعر من خلال البطاقات

#### المواد المطلوبة

بطاقات تحتوي على سلوكيات ومواقف سعيدة وحزينة أو صور تمثل مشاعر مختلفة.

أوراق

ألوان مختلفة مائية وخشبية وغيرها...

عجين أو طين أو معجونة

حاسوب ومكبر للصوت

موسيقى هادئة في الخلفية

#### سير الفعالية

نوزع البطاقات على الأرض أو الطاولة

يختار كل تلميذ بطاقة تلامه. يصف ما يراه في البطاقة، أو ما يحدث في البطاقة. على المعلم أن يردّد الشعور الذي سمعه، ويسأل جميع المشاركين عما إذا كان أي شخص آخر يشعر بنفس الشعور، أو انتابه شعور آخر.

يوصى بإعداد مجمع للبطاقات التعبيرية، من مشاعر الفرح والحزن والغضب والخوف وما إلى ذلك.

تحدث مع التلاميذ عن المواقف أو الأمور التي تساعدهم على التعبير عن مشاعرهم.

تتيح للتلاميذ اختيار المواد من أجل التعبير عن المشاعر التي تنتابهم خلال هذه الفترة.

نضع المواد على الطاولة، ونسمح لهم بلامستها وشمها والإحساس بها.

نحاورهم حول المشاعر التي تنتابهم أثناء لمس المواد.

بالنسبة للتلاميذ الذين لا يريدون لمس المواد، نقترح عليهم استخدام القفزات المطاطية.

خلال الفعالية، نشجع التلاميذ على التحدث والتعبير عن سبب اختيارهم لهذه المشاعر.

امنحوا التلاميذ فرصة التعبير عن إبداعاتهم والمشاعر التي  
تنتابهم.

واعرضوا عليهم أن يحفظوها في الصفّ/ المدرسة، وذلك  
بهدف إقامة معرض لأعمالهم.

والتأكيد على أهميّة التعبير عن المشاعر، وإبداء الاحترام  
لهم ولأعمالهم.

## للإجمال

في هذه الفعاليّة، انكشف التلاميذ على فعاليّة ذات بعدين إيجابيّ وسلبيّ، وتعلّموا كيفيّة التعرّف على مشاعرهم  
وإعطائها أسماء، فعندما نعطي اسمًا لشعور ما، يساعدنا ذلك على أن نشرح لأنفسنا وللآخرين ما نشعر به.



## ملحق لفعاليّة " هذا الطفل هو أنا "



# ملحق لفعاليّة " هذا الطفل هو أنا "



# ملحق لفعاليّة " هذا الطفل هو أنا "



# ملحق لفعاليّة " هذا الطفل هو أنا "



## الطبول الذاتية

تمّ تصميم هذه الفعاليّة للتعامل مع التوتر عن طريق استخدام تقنية الطبول على الجسم واحتضان الذات.



### الموادّ المطلوبة

أجسادنا

### سير الفعاليّة

اليوم سوف نتعلّم كيفية تهدئة أنفسنا بمساعدة الطبول.

نجلس على الكرسيّ بشكل مريح، ونسمح للهواء بالدخول والخروج ثلاث مرات (كما تعلمنا أن نفعل بفقاعات الصابون).

### الجولة الأولى

نضع كلتا يدينا على الوركين ونضربهما برفق. نفعل هذا ستّ مرّات.

الآن، نضع أيدينا على أكتافنا ونطبل عليها ستّ مرّات.

### الجولة الثانية

نضع كلتا اليدين بشكل متقاطع على الوركين ونطبل عليها بلطف نفعل هذا ستّ مرّات.

الآن، نضع أيدينا على أكتافنا ونطبل عليها ستّ مرّات.

نمنح أنفسنا عناقًا قويًا وممتعًا ومداعبًا لمدة 30 ثانية.

### كيف الشعور الآن؟

### للإجمال

تعلّمنا اليوم أنّه يمكننا تهدئة أنفسنا بمساعدة التطبيل الذاتي. كلّما شعرنا بالخوف نستطيع فعل ذلك.

وأيضًا بإمكاننا تدريب بقية أفراد الأسرة على ذلك.

## قوتی وقدراتی

كلّ شخص لديه قدرات وصفات خاصّة به،

سوف نكتشفها ونعزّزها

### الموادّ المطلوبة

طاولة

أوراق بيضاء وملوّنة

صحف وجرائد

أدوات للكتابة

معجونة

قطع ورق مختلفة

فرشاة لتنظيف الأنابيب (الغليون)



### سير الفعاليّة

#### الحصانة من خلال الكشف عن القوّة بداخلي

نطلب من التلاميذ أن ينتظموا في حلقة. نبدأ بتقديم معلومات واضحة وموجزة ومطمئنة عمّا يحدث في البلاد بلغة بسيطة ومناسبة. نسأل التلاميذ ما هي نقاط القوّة لديهم أو ما هي قدراتهم، والأمور التي يجيدونها وينجحون فيها. على سبيل المثال: "عندما أعدّ الطعام بنفسني فالجميع يستمتع به، أنا أجد ترتيب الغرفة، أتفوّق في الرياضة، أحبّ وأستمتع بمساعدة الأصدقاء..."

#### التعبير عن المشاعر من خلال الفنّ

ندعو التلاميذ إلى التعبير عن مشاعرهم باستخدام الموادّ الفنية. يمكنهم الرسم أو الإبداع باستخدام المعجونة، أو أي شخصيّة أو رمز أو رسم "قوّة" تمثّل مشاعرهم وأفكارهم المتعلّقة بالموقف وتعكسه، ويمكن أن يكون بطلاً خارقاً أو أيّ صورة أخرى تمكّنهم وتشجّعهم على الإبداع والانفتاح.



## قوّتي وقدراتي

كلّ شخص لديه قدرات وصفات خاصّة به،  
سوف نكتشفها ونعزّزها

### مشاركة وحوار

نعود إلى الحلقة - ونسمح للتلاميذ بمشاركة أعمالهم الفنيّة أو التعبير عن مشاعرهم وشرح معنى الرموز التي اختاروها.

بعد تقديم المنتج/ العمل، نشجّع أعضاء المجموعة على التعبير عن ردود الفعل الداعمة والإيجابية. ونؤكّد لهم على أهميّة الإصغاء والتفهم لبعضنا.



### تنظيم المعلومات والتعزيز من جديد

ناقشوا الخطوات التي يمكن اتّخاذها لاستعادة الشعور بالسيطرة وفهم حياتنا. التأكيد على القوّة والحصانة الموجودة عند كلّ تلميذ. ناقشوا سماتهم وقدراتهم الفريدة التي يمكن أن تساعدكم في التعامل مع التحدّيات. تهدئة التلاميذ وطمأنتهم: نحن لسنا وحدنا، لدينا بعضنا، ومعنا أيضًا بالغون داعمون.

### للإجمال والدعم

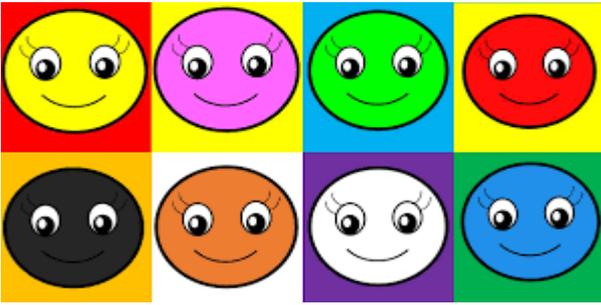
نشكر التلاميذ على مشاركتهم وإبداعهم. ونهني اللقاء برسالة أمل ووحدة. نذكر التلاميذ بأنهم أقوى ومعًا تزيد قوتهم أكثر (ويصيرون أقوى وأقوى) وهكذا يمكننا التغلّب على التحدّيات.

## أصدقاء في كلّ الألوان

تمّ تصميم هذه الفعاليّة للتعامل مع التوتر من خلال المجموعة باعتبارها قوّة.

### الموادّ المطلوبة

بطاقات لصور تصويريّة مضحكة- إيوجي، بعدد أفراد المجموعة (مرفق ملّف بالبطاقات)



أوراق

ألوان

موسيقى مناسبة - حسب النوق والاختيار

### سير الفعاليّة

نمنح كلّ تلميذ بطاقة إيوجي. يُطلب من التلاميذ التجوّل في أنحاء الغرفة على أنغام الموسيقى، والبحث عن شخص لديه إيوجي مشابه لما معه. الهدف هو إنشاء أزواج. بمجرد لقاء كل واحد لزميله، يجلس كلّ زوج على طاولة لأداء مهمّة مشتركة.

### مقترح لأسئلة حوار

كيف كان شعورك عندما تجوّلت في أرجاء الغرفة؟

كيف كان شعورك عندما وجدك زميلك؟

هل حاولت أن تبحث عن شريكك؟ هل كنت تنتظره أن يأتي إليك؟

ما الذي ساعدك في العثور على شريكك؟

من منكم للمرّة الأولى يجلس بجانب هذا الصديق؟

### مقترح لفعاليّة مشتركة

يحتوي كلّ زوج على صفحة واحدة يرسمون عليها صورة مشتركة.

## حوار في أعقاب الفعاليّة

كيف شعرت وأنت ترسم مع زميلك- الرسم معًا؟

ما الصعوبة التي واجهتها؟ ما الذي ساعدك في التعامل معها؟

هل اكتشفت معلومات جديدة؟

ماذا يمكنك أن تفعل لتوسيع دائرة أصدقائك؟

دعوة الأصدقاء إلى منزلي / لا يجدي الانتظار دائمًا حتى يأتوا إليّ، لأنه قد يتركونني وحيدًا ليلعبوا بلعبة مشتركة بينهم وما شابه ذلك.

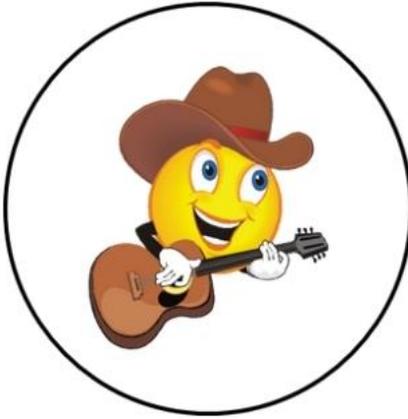
## للإجمال

تجولنا في الغرفة وعلّمنا في أزواج، جلسنا مع أصدقاء لا نتواجد يوميًا معهم، والآن نجلس معًا نرسم ونحدّث، وبالتالي نوسّع من دائرة الأصدقاء. وجدنا أنّ هناك أشياء كثيرة بيننا، مشتركة ومختلفة.

# ملحق "أصدقاء في كلّ الألوان"



## ملحق "أصدقاء في كلّ الألوان"



## نقفز ونرقص

# الربط بين الحركة والعاطفة، وتعزيز التعبير العاطفي، وتخفيف التوتر وتحرير الجسم والعقل.



## المواد المطلوبة

حاسوب ومكبر للصوت

قائمة بروابط لمقطوعات موسيقية بإيقاعات مختلفة (موسيقى كلاسيكية أو موسيقى هادئة)

## سير الفعالية

يوصى بأن ينقذ النشاط في مكان مفتوح، تقف واحدًا خلف الآخر ونضع أيدينا على أكتاف من يسبقنا، وبالتالي نصنع قطارًا طويلًا.

وبالقطار الذي شكلناه نصنع حلقة.

على أصوات الموسيقى الهادئة والبطيئة تتحرك في المكان وتنقّس بعمق ونصغي إلى الأصوات ونتيح لمشاعرنا الحضور.

بعد بضع دقائق، نقوم بزيادة إيقاع الموسيقى إلى إيقاع أسرع والانتقال إلى الإيقاع الجديد.

يمكننا أن ينظر أحدنا إلى الآخر.

## حوار

دعونا نوقف الموسيقى ونجلس في حلقة ونحدّث: ما هي المشاعر التي تنشأ فينا عندما نستمع إلى الموسيقى الهادئة، وما هي المشاعر التي تنتابنا عندما نستمع لموسيقى إيقاعية أو صاخبة، يمكننا التحدّث عن المشاعر التي تنشأ. أعطها أسماء. على سبيل المثال: عندما كانت الموسيقى هادئة شعرت بالأمان، هدأتني، أو شعرت بالحزن، ذكّرني بأبّي أفتقد أمّي، عندما كانت الموسيقى إيقاعية جعلتني أشعر وكأني أريد الخروج إلى الساحة لألعب وأجري، إيقاع الموسيقى أسعدني ونحو ذلك.

وكلّ ما يقال مقبول.

## لعبة

ندعو التلاميذ إلى اللعبة، ونشرح قواعدها:

في كل مرة يقف تلميذ في وسط الحلقة، عليه أن يقوم بحركة في جسده أو حركة راقصة، تعبّر عن شعور ما. يقوم الجميع بتقليد الحركة ومحاولة تخمين الانفعال الذي تعكسه، على سبيل المثال: القفز، الدوران، التصفيق، المشي ببطء، خفض الرأس - والعواطف

التي نعكسها ممكن أن تكون: الفرح، والضحك، والحماس، الهدوء والخوف.

أثناء الفعالية، على المعلم أن يعلق بشكل إيجابي: أنت تتحرك بوتيرة سريعة - جميل! أنت تشارك ومشاركك رائعة! أشجّعك

نشجّع التلاميذ على جهودهم ومشاركتهم.

## للإجمال

تعلّمنا اليوم أنّه يمكننا تهدئة أنفسنا من خلال فعالية حركة تجمع بين الموسيقى والأصدقاء.

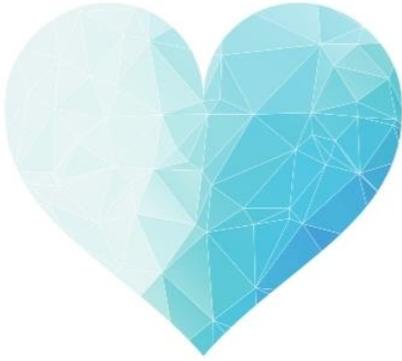
وكلّمنا شعرنا بالخوف أو القلق يمكننا استخدام ما تعلّمناه.



## الصلاة الخاصة

تمّ تصميم هذه الفعاليّة للتعامل مع التوتر بمساعدة  
الإيمان والصلاة،

الصلاة من منطلق إيماني، صلاتي الخاصة، صلاتي  
المتّبعة والمألوفة.



### الموادّ المطلوبة

أوراق ملوّنة

ملصقات

ومواد للتزيين

### سير الفعاليّة

نسأل التلاميذ: من هو الشخص الأقرب إليك والذي تشاركه مشاعرك وأفكارك؟

مَن أو من ماذا تستمدّ قوّتك؟ هل لديك عبارة تردّها عادة؟ متى؟

سنتعلم اليوم كيف نهدئ أنفسنا من خلال الإيمان.

يقوم التلاميذ بصياغة صلاة شخصية وخاصة، وتصميمها وتزيينها. ننصح كلّ واحد منكم بصياغة عبارة مشجّعة

ترافقهم في هذه الفترة، يقرأها ويردّها ثلاث مرّات.

ما شعورك؟

### الإجمال

لقد تعلمنا اليوم أنّه يمكننا تهدئة أنفسنا بمساعدة الصلاة.

فكلّما شعرنا بالخوف يمكننا أن نصلي صلاة شخصيّة أو صلاة تعرفها.

**للتنويه: ننتبه لأيّ إشارة غير عاديّة، ضيق أو توتر عند التلاميذ. إذا لاحظنا أنّ**

**إشارات الضيق متواصلة، نطلب المساعدة من ذوي الاختصاص. نشجّع على**

**التواصل المفتوح ومنح التلاميذ مساحة آمنة للتعبير عن مشاعرهم.**