



## ضع نفسك مكاني

هدف الفعالية التعرف على التصرفات التي تسعد او تغضب الطلاب من بعضهم البعض والتي قد تكون أمور عادية بالنسبة لشخص نفسه ولكنها تسبب الضيق لغيرهم.

### المرحلة 1

أمامك عدة وجوه تُعبّر عن أنواع مختلفة من المشاعر قُم بالضغط على الصورة ثم أجب عن الأسئلة!





- أكثر تصرف يسبب لك الغضب يقوم به زميلك؟
- ما الشيء الذي تفعله لتقلل الشعور بالغضب لديك؟



- اكثر تصرف يسبب لك الفرح يقوم به زميلك؟
- ما الشيء الذي تفعله لتزيد الشعور بالفرح لديك؟



- اكثر تصرف يسبب لك الحزن يقوم به زميلك؟
- ما الشيء الذي تفعله لتقلل الشعور بالحزن لديك؟



- اكثر تصرف يسبب لك الشعور بالملل يقوم به زميلك؟
- ما الشيء الذي تفعله عندما تشعر بالملل؟



➤ اكثر تصرف يسبب لك الشعور بالنعاس؟

➤ ما الشيء الذي تفعله لزيد نشاطك عندما تشعر بالنعاس؟



- اكثر تصرف يسبب لك الشعور بالدهشة يقوم به زميلك امامك؟
- ما هي ردة فعلك عندما تشعر بالدهشة؟



➤ اكثر تصرف يجعلك تشعر بالخوف ؟

➤ ما الشيء الذي تفعله لتقلل شعورك بالخوف؟



➤ اكثر تصرف يقوم به زميلك يجعلك تدخل بنوبة ضحك؟



► ما هي الأمور التي تجعلك فخورا بنفسك ؟



- اكثر تصرف يسبب لك التوتر يقوم به زميلك؟
- ما الذي تفعله لتقلل الشعور بالتوتر لديك؟



## المرحلة الثانية

أسئلة للنقاش:

- هل هنالك تصرفات اتضح انها تسبب نفس النوع من المشاعر لديك ولدى زميلك ؟
- هل هنالك تصرفات اتضح انها تسبب مشاعر مختلفة لديك ولدى زميلك؟
- ما هي الأمور التي ستصبح اكثر حذرا بفعلها امام اصدقائك؟ والتي قد تسبب لهم مشاعر غير مريحة؟
- أي من الأمور ستحرص على فعلها لكي تجعل علاقتك مع اصدقائك اكثر راحة؟