משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי הייעוצי

قوى في الجيب

(عنا"ق)

أدوات للتّعزيز والضّبط العاطفيّ لجيل الطّفولة المبكّرة

1 عناقُ الفراشة

نقوم بتكتيف اليدين على الصدر،ونطبطب باليدين على الكتفين بالتناوب يمنة ويسرة.

2 ندخل الهواء ونخرجه

أغمضوا أعينكم، تخيّلوا أنّكم تُمسكون بيدكم الأولى زهرة جميلة وعطرة، وبيدكم الأُخرى تُمسكون شمعة مُضيئة. نشمّ الزّهرة مع كلّ شهيق، ونطفئ الشّمعة معَ كلّ زفير. شهيق عميق وبطيء ... نشمّ الزّهرة، زفير طويل وبطيء ... نطفئ الشّمعة. وهكذا ثلاث مرّات.

3 أقولُ لنفسي

أقولُ لنفسي جُملةً ثابتة تُعزّزني وتمنحني القوّة:
"في عائلتنا نتغلّب على الصّعابِ معًا" / "في عائلتنا نُعينُ ونستعين"/ "في عائلتنا نهدأ سويًّا".

4 قالَ الملك

نلعبُ لُعبة "قال الملك" والمعروفة كتمرين لانقباضِ العضلات واسترخائها، والّذي يُتيحُ لنا مُوازنة مستويات التّوتّر لدينا. قال الملك أن نقومَ بقبضِ القبضتين. قال الملك أن نرفع كتفينا للأُذُنين، قالَ الملك أن نرفعَ يدينا، قال الملك أن نقفز مكاننا.