محقّقو المشاعر

مغامرة مع Cleo & Cuquin لنكتشف ما نشعر به



المدة: 10 دقائق

العمر: 2-6 سنوات

تحتاج إلى: هذه الورقة وحلقة ***Emotion Song*** (باللغة الإنجليزية) من Cleo & Cuquin.

يعيش كوكين الكثير من المغامرات، ومثلنا تمامًا، يمكن أن يشعر بأشياء كثيرة! أحيانًا يكون فرحانًا، وأحيانًا يفاجئه شيء ما أو يُغضبه. هل نساعده على اكتشاف ما يشعر به؟

لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. كل شخص قد يشعر بشيء مختلف في الموقف نفسه. هيا نستكشف معًا!

1 هيا ننظر!

شاهدوا معًا ***Emotion Song*** من Cleo & Cuquin. وإن رغبتم، يمكنكم التوقف عند مشهد يبدو فيه أن كوكين يشعر بشيء خاص.

ماذا حدث لكوكين؟

أخبر من معك، أو أشِر إلى ما رأيته.

ارسم ما حدث

2 بماذا يشعر كوكين؟

انظر إلى الوجوه واختر الوجه الأقرب إلى ما تظن أن كوكين يشعر به. يمكنك أيضًا أن تختار أكثر من وجه!



الغضب

شيء لم يحدث كما كنا نتوقع.



الحزن

شيء كنا نحبه انتهى أو ضاع.



الفرح

شيء يعجبنا أو ننتظره بشوق.



الهدوء

نشعر بالسكينة والراحة.



المفاجأة

حدث شيء لم نكن نتوقعه.



الخوف

شيء يقلقنا أو يخيفنا.

ما الذي يجعلك تظن أن كوكين يشعر بذلك؟

انظر إلى وجهه، وإلى ما حدث، وإلى ما يفعله.

أشِر، أو احكِ، أو ارسم



تذكّر: الوجوه تعطينا إشارات، لكن ما حدث مهم أيضًا. يمكننا أن نفهم الموقف نفسه بطرق مختلفة!

3 وأنت، بماذا كنت ستشعر؟

والآن فكّر في موقف يشبه موقف كوكين.

هل شعرت بهذا من قبل؟

يمكنك أن تشير إلى وجه، أو تخبر من معك، أو ترسم كيف تشعر.


الهدوء


المفاجأة


الخوف


الغضب


الحزن


الفرح

شعوري اليوم هو: _____

أشعر بذلك لأن: _____

_____

ارسم وجهًا يُظهر كيف تشعر

4 ماذا نستطيع أن نفعل بما نشعر به؟

كل المشاعر يمكن أن تظهر. لسنا مضطرين إلى التوقف عن الشعور بالخوف أو الغضب أو الحزن كي نكون بخير. يمكننا أن نتعلم التعرّف عليها واكتشاف ما نحتاج إليه.

إذا أصبح الشعور قويًا جدًا، ما الذي قد يساعدنا؟

أن نتحدث مع شخص نثق به.

أن نطلب حضنًا، إن رغبنا في ذلك.

أن نتنفس ببطء أو نأخذ استراحة قصيرة.

أن نحكي ما حدث.

أن نبتعد قليلًا عن شيء يخيفنا ونراقبه من مكان آمن.

أن نطلب المساعدة لإيجاد حل.

وأنت، ما الذي يساعدك عندما تشعر بشيء قوي جدًا؟

الشخص الذي أثق به هو:

شيء يساعدني هو:



أنجزنا المهمة!

أحسنت، أيها المحقّق!

تدرّبنا اليوم على ملاحظة موقف ما، وتخيّل ما قد يشعر به شخص آخر، وإيجاد كلمات للحديث عن المشاعر.

كل المشاعر تخبرنا بشيء! يمكننا أن نتعلم الإصغاء إليها وطلب المساعدة عندما نحتاج إليها.

سؤال نتشاركه في العائلة: ماذا نستطيع أن نفعل ليساعد بعضنا بعضًا عندما نشعر بشيء قوي جدًا؟

نشاط يُنجَز برفقة شخص بالغ. يستطيع كل طفل أن يشارك بإيقاعه، دون الحاجة إلى الإجابة عن كل الأسئلة أو إكمال كل الخطوات.