

المستكشف الصغير في الهالوين

مغامرة مع كوكين لاكتشاف المشاعر



تحتاج إلى:
هذه الورقة، وأقلام تلوين، وإن رغبتكم، زي
تنكري أو قطعة إكسسوار.

المدة:
10 دقائق

العمر:
2-4 سنوات

كوكين يستعد للهالوين! هناك أزياء مضحكة، وشخصيات مدهشة، وأصوات لا نعرفها دائمًا. هل نساعد على الاستعداد لمغامرته؟

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

1 اختر زيّك!

يريد كوكين أن يتنكر، لكنه لا يعرف بعد بماذا. هل نساعد على الاختيار؟

أيها يعجبك أكثر؟

شخصية أخرى
أختارها أنا!

وحش ملون

قطّة غامضة

يقطينة

شبح مضحك

زيّ المفضّل هو:

الآن يمكنك أن ترسم كوكين بزيّك المفضّل.

مساحة للرسم.

2 لماذا يشعر كوكين؟

تخيل أن كوكين وصل إلى حفلة هالوين. يرى زياً لا يعرفه ويسمع صوتاً مفاجئاً.

لماذا تظن أنه يشعر؟



هادئ



خائف



متفاجئ



فرحان

قد يشعر بشيء مختلف عما تشعر به أنت. ولا بأس بذلك!

وأنت، لماذا كنت ستشعر؟

أشير إلى وجهه، أو أخبر من معك، أو ارسم كيف تشعر.

مساحة لرسم وجهه. 

3 ماذا نستطيع أن نفعل إذا أخافنا شيء ما؟

أن نكون مستكشفين لا يعني ألا نخاف! بل يعني أن نكتشف الأشياء شيئًا فشيئًا، وأن نطلب المساعدة عندما نحتاج إليها.

إذا خاف كوكين، ما الذي قد يساعده؟

☐ أن يمسك يد شخص يثق به.

☐ أن ينظر إلى ما يحدث من مكان آمن.

☐ أن يطلب أن يشرحوا له ما يحدث.

☐ أن يبتعد قليلًا أو يأخذ استراحة.

☐ أن يقرّر أنه يفضل اليوم فعل شيء آخر.

وأنت، ما الذي يساعدك عندما تخاف؟

يمكنك أن تختار فكرة من الأفكار السابقة أو تخبرنا بفكرتك.

الشخص الذي أثق به هو:

شيء يساعدني هو:

4 مهمتنا اليوم!

الآن سنختار مغامرة هالوين صغيرة نقوم بها معًا.

☐ أن ننظر إلى زي تنكري ونكتشف من ورائه.

☐ أن نزيّن يقطينة من الورق.

☐ أن نشاهد قصة لكوكين ونتحدث عن مشاعر الشخصيات.

☐ أن نرقص على موسيقى الهالوين.

☐ أن نخترع وحشًا مضحكًا بالرسم.

مهم! يمكننا أن ننظر أولاً، ثم نجرب، أو نقرّر أننا لا نرغب في ذلك اليوم. لسنا مضطرين إلى فعل كل شيء.

★ أنجزنا المهمة! ★



اكتشفنا اليوم أننا نستطيع أن نشعر بالفرح والمفاجأة والخوف ومشاعر أخرى كثيرة.

عندما يخيفني شيء، أستطيع أن أطلب المساعدة. وإذا احتجت إلى التوقف، أستطيع أن أتوقف.

أحسن، أيها المستكشف الصغير!

سؤال نتشاركه في العائلة: ماذا نستطيع أن نفعل ليساعد بعضنا بعضًا عندما يخيفنا شيء ما؟