najah213.com · نجاح 213

مبادرة Nafs نفس initiative

كتاب عملي

التعامل مع المشاعر عند الأطفال

إعداد

مجد عبدالرحمن الناصر

أخصائي نفسي أول

ماجستير صحة نفسية

نوره فهد الدوسري

معالجة نفسية

دكتوراه في علم نفس إكلينيكي



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213



كتاب عملي

التعامل مع المشاعر عند الأطفال

إعداد

مجد عبدالرحمن الناصر

أخصائي نفسي أول
ماجستير صحة نفسية

نوره فهد الدوسري

معالجة نفسية
دكتوراه في علم نفس إكلينيكي

مراجعة

نوره فهد الدوسري

معالجة نفسية
دكتوراه في علم نفس إكلينيكي

اللجنة العلمية

بالمركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية

تصميم

روان المطيري

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

ⓒ مبادرة نفس ، ١٤٤٦هـ

الناصر ، مجد عبدالرحمن
كتاب عملي: التعامل مع المشاعر عند الأطفال. / الناصر ، مجد عبدالرحمن ؛ الدوسري ، نورة فهد .- الهفوف ، ١٤٤٦هـ

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٥٤٦٢
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٤-٦٨٤٤-٧

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الفهـــــرس

مقدمة الكتاب

- الأساسيات العلمية المبنية على التمارين العملية .....
- اعتبارات مهمة عن استخدام تمارين الكتيب .....

الفصـــل الأول

المشاعـــر

- المقدمة .....
- تمرين مقياس المشاعر .....
- تمرين مشاعري داخل جسدي .....
- تمرين تمارين لغة الجسد وتعابير الوجه .....
- تمرين وصِّل المشاعر .....
- تمرين لعبة النرد والمشاعر .....

الفصل الثاني

مشاعر السعادة

- المقدمة .....
- تمرين قطف الأزهار .....
- تمرين وعاء السعادة .....
- تمرين سوار/ميدالية الأفكار الجميلة .....

الفصـــل الثالـــث

مشاعر القلق

- المقدمة .....
- تمرين مقياس القلق .....
- تمرين اذهب بقلقي بعيدًا .....
- تمرين دودة تتحرك في بطني (بطني يوجعني/ بطني يمغصني) .....
- تمرين كنز السعادة (صندوق الاسترخاء والسعادة) .....
- تمرين المتحري الذكي (كُنْ يقظ) .....
- تمرين دائرة التنفس .....
- تمرين حقيبة القلق .....
- تمرين العجينة والحجرة .....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الفهـــــرس

الفصـل الرابـع
مشاعر الغضـــب

- المقدمة .....
- تمرين لماذا أنا غاضب .....
- تمرين التحكم بالغضب .....
- تمرين بالون الغضب .....
- تمرين بركان الغضب .....
- تمرين غضبي يذهب بعيدًا .....

الفصل الخامـس
مشاعر الخـــوف

- المقدمة .....
- تمرين مقياس الخوف .....
- تمرين كيف يبدو الخوف؟ .....
- تمرين أنا أحارب خوفي .....
- تمرين خوفي يذهب بعيدا .....

الفصـل السـادس
مشاعر الثقة بالنفس

- .المقدمة .....
- تمرين مرآتي يا مرآتي .....
- تمرين أنا وقلبي .....
- تمرين صيد الأفكار السلبية .....
- تمرين أنا المميز .....
- تمرين سوار أو ميدالية الأفكار الجميلة .....
- تمرين أزهلها أنا قدها (مهارة حل المشكلات) .....

الخاتمة

- قنوات التواصل الاجتماعي لفريق مبادرة نَفْس.....
- المراجع العربية والإنجليزية.....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

المقدمة

مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان، حيث يكون الطفل في حالة نمو وتطور مستمر على جميع الأصعدة - الجسدية، النفسية، العقلية، والاجتماعية - منذ ولادته وخروجه للحياة. وكما أن لكل مرحلة عمرية خصائصها واحتياجاتها الخاصة، قد يركز البعض على تلبية الاحتياجات الجسدية والعقلية أكثر من الاحتياجات النفسية، متناسين أن الجانب النفسي والانفعالي يعتبر عاملًا مهمًا وحاسمًا في نمو الطفل بشكل عام. إن تقديم الرعاية النفسية للطفل وتلبية احتياجاته النفسية يُعدّ بنفس أهمية تلبية احتياجاته الجسدية.

يولد الطفل بمشاعر أساسية تظهر عندما لا تُلبى احتياجاته الجسدية. فالطفل يبكي ويصرخ كتعبير أولي عن مشاعره ولطلب حاجته عندما يكون جائعًا أو يعاني من ألم في بطنه. ومع تقدمه في العمر، تتسع تجاربه، وتتطور مشاعره وانفعالاته، وتختلف طرق تعبيره عنها تدريجيًا. فعلى سبيل المثال، إذا لاحظ أن أمه تخاف من القطط، قد يكتسب هذا الخوف ويصبح بدوره خائفًا منها، فيحاول تجنبها أو يصرخ عند رؤيتها.

هناك مشاعر أساسية توجد لدى الإنسان منذ لحظة ولادته، إلا أن هذه المشاعر تتطور مع مرور الوقت، حيث يعيش الفرد مشاعر مختلفة - قد تكون أكثر تعقيدًا - ويتعلمها من بيئته. تعتبر السنوات الأولى من عمر الطفل مهمة في بناء شخصيته واكتساب المهارات اللازمة للتعامل مع انفعالاته وتنظيم مشاعره. لذا، من الضروري توفير بيئة غنية للطفل يتعلم من خلالها طرقًا مختلفة وفعّالة للتعامل مع مشاعره، خاصة تلك المشاعر المزعجة. تذكر أن المشاعر هي جزء من عملية النمو الانفعالي للإنسان، والتي تتطور وتتأثر بالمواقف والتجارب الحياتية.

الفئة المستهدفة:

الفئة المستهدفة بشكل غير مباشر لهذا الكتاب هم أولياء الأمور، ومقدمي الرعاية، والمعلمين والمعلمات حيث يهدف إلى مساعدتهم في تنمية مهارات وقدرات الطفل. في حين أن الكتاب يستهدف بشكل مباشر الأطفال حيث يساعدهم على التعامل مع مشاعره بشكل فعال من خلال تطبيق التمارين وجعلها جزء من جدول الأنشطة اليومية أو الترفيهية سواء في المنزل أو المدرسة. هذه التمارين هدفها توعوي، وتعتبر أدوات وقائية مساعدة وعامل مساعد في تعزيز صحة الطفل النفسية.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

فكرة الكتاب

الكتاب يتضمن تمارين عملية مخصصة للأطفال تتماشى مع خصائصهم المعرفية والانفعالية، وتساعدهم في تعلم طرق متعددة للتعبير عن المشاعر والتعامل معها بشكل صحي. تهدف هذه التمارين إلى تمكين الأطفال من مواجهة المشاعر السلبية وغير المرغوب فيها، مثل القلق، والخوف، والغضب، والتي قد تعيق نموهم النفسي والعاطفي.

التمارين تركز بشكل خاص على الأطفال في المرحلة العمرية من ٦ إلى ١٣ سنة، حيث تتميز هذه الفترة بقدرة الطفل على التعلم والربط بين المفاهيم، ما يجعل من السهل عليه فهم كيفية التعامل مع مشاعر الألم أو الخوف أو الغضب الناتجة عن تجارب الحياة السلبية.

كلما تعلم الطفل منذ صغره كيفية مواجهة هذه المشاعر بشكل صحي وفعّال، كلما استطاع التأقلم مع ضغوطات الحياة في مراحل لاحقة من حياته، مثل المراهقة والرشد. هذا لا يساعد فقط في الحفاظ على جودة الحياة النفسية، بل يحد من احتمالية الإصابة باضطرابات نفسية مثل اضطرابات المزاج أو القلق.

يهدف الكتاب إلى تزويد الأطفال بالمهارات اللازمة للتعامل مع التحديات النفسية، مما يمهد الطريق أمامهم ليكبروا وهم مجهزون بأساليب فعّالة لمواجهة الحياة، كما أن هذه التمارين تُراعي الفروق العمرية والعقلية للأطفال، بحيث يتم اختيار التمرين الأنسب لكل مرحلة.

٢٠٢٥

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

“عندما نعلم الأطفال كيف يعبرون عن مشاعرهم بطرق صحية، نعطيهم هدية تستمر معهم مدى الحياة”

إل. آر. كنست

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الأهداف الرئيسية للكتاب

يهدف هذا الكتاب إلى عدة نقاط رئيسية:

- رفع الوعي في الجانب النفسي من خلال التعرف على المشاعر الأساسية عند الأطفال.
- مساعدة أولياء الأمور ومقدمي الرعاية على فهم مشاعر الأطفال والقدرة على تطبيق تمارين وأساليب تساعد على النمو النفسي الصحي للطفل
- تعلم الطفل كيفية التعامل مع مشاعره بشكل صحي.
- تنمية قدرات الطفل على التعبير عن مشاعره.

تساعد هذه الأهداف على تعزيز صحة الطفل النفسية وقدرته على التعامل مع الخبرات المزعجة بشكل أفضل. تذكر أن المشاعر هي وسيلة للتعبير فيها عن احتياجاتنا، وألامنا، وتجاربنا.

الأهداف الفرعية

- رفع الوعي بالجانب النفسي: من خلال تعريف أولياء الأمور والمربين بالمشاعر الأساسية التي يمر بها الأطفال.
- فهم مشاعر الأطفال: تمكين أولياء الأمور ومقدمي الرعاية من فهم طبيعة مشاعر الأطفال بشكل أعمق.
- تطبيق تمارين وأساليب للنمو النفسي: تقديم طرق وتمارين لمقدمي الرعاية تساعد على تعزيز النمو النفسي الصحي للطفل.
- تعليم الأطفال كيفية التعامل مع مشاعرهم: تمكين الأطفال من التعامل مع مشاعرهم بشكل صحي ومناسب.
- تنمية قدرات التعبير العاطفي عند الأطفال: تطوير قدرة الطفل على التعبير عن مشاعره بطرق صحيحة.
- تعزيز الصحة النفسية للطفل: تعزيز قدرة الطفل على التعامل مع التجارب المزعجة وتحقيق نمو نفسي سليم.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الأساسيات العلمية المبنية على التمارين العملية:

العـــــلاج باللـــعـــب

اللعب من التدخلات المهمة والفعالة جدًا مع الأطفال، فهو لغة الطفل التي يتعرف من خلالها على نفسه والبيئة من حوله، ويتعلم كيفية التواصل والانخراط مع الآخرين. يُعتبر اللعب عالم الطفل الذي يستطيع من خلاله تنمية وتطوير المهارات اللغوية، والانفعالية، والذهنية، والنفسية، والسلوكية، والاجتماعية. في المقابل، يساعد اللعب القائمين على رعاية الطفل في فهم مشاعره وأحاسيسه من دون الحاجة إلى استخدام اللغة المنطوقة، والتي قد تشكل تحديًا كبيرًا، خصوصًا للأطفال الأصغر سنًا الذين لا يمتلكون حصيلة لغوية كبيرة. من خلال اللعب، يتعلم الطفل مهارات التخيل، والإبداع، والتحليل، والعمل ضمن فريق، والمناقشة، وحل المشكلات، واحترام القواعد، وتنظيم المشاعر. كما يساعد اللعب الطفل على الاعتماد على نفسه والتعبير عن أفكاره ومشاعره وعواطفه.

التدخل الذهني السلوكي

تستند نظرية الذهني/المعرفي السلوكي على معرفة العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والسلوك. فالأدوات المعتمدة على التدخل الذهني-السلوكي تساعد الطفل على تحديد الأفكار المزعجة و"الغير صحيحة" والتي تسبب المشاعر والسلوكيات وردود الأفعال المزعجة. فيستطيع الطفل أن يغير ردة فعله أو ردوده الانفعالية ومشاعره عن طريق تحديد الأفكار المزعجة والتحقق من صحتها واستبدالها بأفكار "حقيقية".

التدخل المستند على التقبل والالتزام

يساعد هذا التمرين الطفل على تعلم مهارات اليقظة الذهنية، بالإضافة إلى تقبل مشاعره دون إصدار أحكام على نفسه أو تحمل مسؤولية ما يحدث. كما يساهم في تعليمه مهارات التأقلم والتكيف مع مشاعره المزعجة بطريقة صحية.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التدخل القصصي والسردي

استخدام الأسلوب القصصي مع الأطفال يُعد من الأساليب المحببة لديهم. فاستعمال قصة مناسبة تتوافق مع عمر الطفل العقلي ومشاعره أو تكون مشابهة لتجربة مر بها، يساعده على تصور الموقف بشكل أوسع بعيدًا عن إدراكه المحدود. كما يُسهم الأسلوب القصصي والسردي في إخراج الطفل من إطار ذاته الضيق، ويُمكنه من استيعاب أن هناك فرصًا أخرى أو مفاهيم مختلفة يمكن أن يستخدمها ويتبناها للتكيف والتعامل مع مشاعره المزعجة. يحاول الطفل بعد ذلك تبني تلك الدروس أو الأساليب أو القيم الموجودة في القصة. ومنح الطفل فرصة لإكمال القصة أو سردها لأقرانه يعزز قدرته على التعبير عن مشاعره بحرية، دون خوف أو توتر أو قيود، كما يساعد القائمين على رعايته في استنباط وفهم ما يمر به الطفل.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

“إن توفير بيئة دعم
عاطفي متنوعة يمكن أن
يساعد الأطفال على
التعامل مع مشاعرهم
بطريقة صحية.”

جون بولبي

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

اعتبارات مهمة عند استخدام تمارين الكتيب:

- عند العمل مع الأطفال، من المهم استخدام لغة تتناسب مع أعمارهم وقدراتهم الذهنية. على سبيل المثال، مع الأطفال الأصغر سنًا، يمكن مساعدتهم على التحدث عن أنفسهم بإيجابية باستخدام عبارات مثل "أنا قوي"، "أنا ذكي"، أو "أنا جميلة". أما مع الأطفال الأكبر سنًا، يمكن مساعدتهم في التعرف على أفكار أكثر تعقيدًا أو مزعجة والتعامل معها بطريقة ملائمة.

- عند اختيار التمارين، يجب مراعاة العمر الزمني والعقلي للطفل وتطبيق التمرين المناسب له. كما يمكن دمج اهتمامات الطفل مثل فيلم كرتوني مفضل أو شخصية يحبها عند تنفيذ أحد التمارين، حيث لا يتعين التقيد فقط بما هو مكتوب.

- الهدف من تمارين الكتيب هو مساعدة الطفل على التعرف على مشاعره باستخدام لغة مناسبة والتعبير عنها بطرق تفاعلية وصحية. التمارين ليست موجهة للتشخيص أو العلاج، ولا تغني عن التدخلات الدوائية أو النفسية، وإنما تُعتبر أدوات مساعدة للطفل.

- تذكر أن مساعدتك لطفلك تتطلب عدم إصدار أحكام أو معاقبته بناءً على مشاعره. يجب أن تعي أن الطفل قد يواجه صعوبة في تحديد ما يشعر به. كما أن لكل طفل طريقة مختلفة في التفاعل مع التمارين، ولا توجد إجابة واحدة صحيحة. عند تطبيق التمارين، يُفضل مراعاة الحالة النفسية للطفل وعدم القيام بها إذا كان الطفل في حالة انفعالية شديدة أو متعبًا.

- بعض المشاعر مثل الغضب قد يكون من السهل على الطفل التعرف عليها، بينما المشاعر الأخرى كالتوتر والقلق قد تكون أكثر صعوبة في تحديدها، وقد تظهر على هيئة انسحاب أو عزلة أو سلوكيات عدوانية أو أعراض جسدية مثل الصداع أو ألم البطن. يمكن استخدام مقياس رقمي (من صفر إلى ١٠) أو صور تعبيرية ليسهل على الطفل تقييم مشاعره.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

- التعرف على الأعراض النفسية-الجسمانية مهم جدًا بنفس أهمية التعرف على المشاعر، حيث يساعد الطفل على:

  ١) تجنب الشعور بالاغتراب عن الأحاسيس التي يشعر بها في جسده.
  2) التعامل مع مشاعره بشكل صحي من خلال التعرف على الأعراض أو العلامات الأولية قبل تفاقمها.

- قد يكون من الصعب على الطفل فهم بعض وسائل الاسترخاء، لذا يفضل اختيار أسلوب مناسب له والتحدث معه بلغة تتناسب مع نموه العقلي والانفعالي.

- أساليب الاسترخاء للأطفال ليست مقتصرة فقط على التنفس الاسترخائي، بل تشمل أيضًا أنشطة متنوعة مثل أخذ حمام دافئ، اللعب بفقاعات الصابون، التلوين، النط، السباحة، ركوب الدراجة، اللعب بالمكعبات (مثل *LEGO*)، أو أي نشاط يحقق الاسترخاء المناسب للطفل. يمكن أثناء ممارسة نشاط الاسترخاء محاورة الطفل حول مشاعره، على سبيل المثال، ما الذي يشعر به أثناء ممارسة النشاط المفضل له؟ وما هي الأحاسيس التي يشعر بها في جسده؟ يمكن توجيه الطفل باستخدام كلمات مفتاحية أو أسئلة مثل: "هل تشعر بالراحة في صدرك؟"

- لعب الأدوار يُعتبر من المهارات المفيدة التي تساعد الطفل على تبني مهارات حل المشكلات ورؤية المواقف من منظور آخر. هذه الطريقة تساعد الطفل بشكل غير مباشر على تعلم مهارات جديدة، وتبني سلوكيات صحية، وتقليد ما تعلمه خلال نشاط لعب الدور في مواقفه الخاصة. كما يوفر لعب الدور مساحة آمنة للطفل للتعبير عن مخاوفه وقلقه وتجاربهم من غير الشعور بأنه مراقب، مما يتيح له تجربة مواقف وحلول مختلفة تساعده في التعامل بشكل فعال مع مشاعره في مواقف حياتية متنوعة.

- اكتشاف نقاط القوة لدى الطفل وتعزيز مرونته النفسية من الأمور المهمة. حاول توظيف هذه النقاط في مواقف مختلفة لتشجيعه على الاستفادة منها في التحديات التي قد يواجهها.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مصطلحات توضيحية

- مقدمي الرعاية: كل شخص يقوم برعاية الطفل سواء من الناحية النفسية، الاجتماعية، الذهنية، مثل: أولياء الأمور، المعلمين والمعلمات، المرشدين الطلابيين، الأخصائي النفسي، الأخصائى الاجتماعي.

- المرشد الطلابي: المختص في الإرشاد ويكون متواجد داخل المدرسة أو المنشأة التعليمية.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

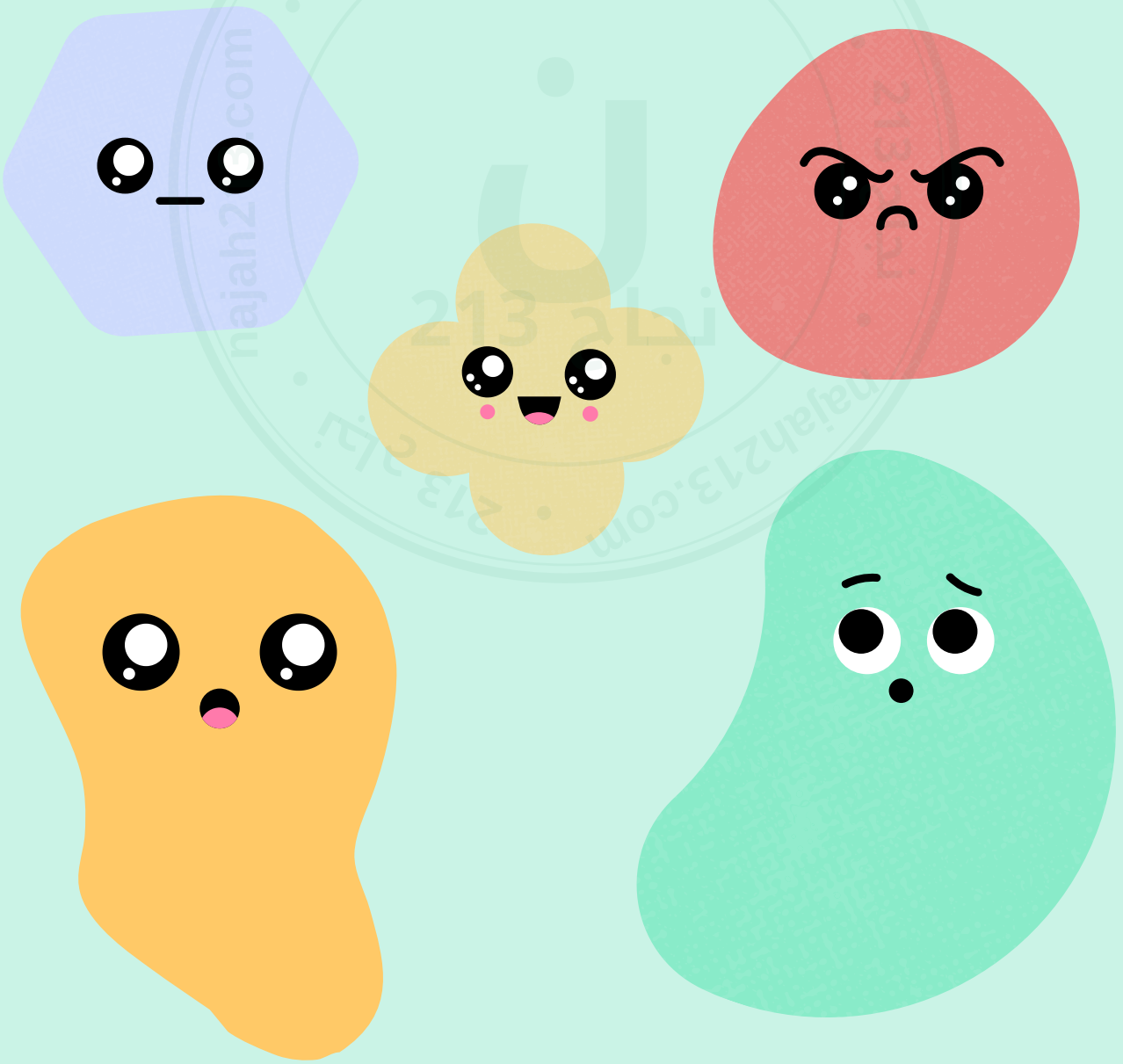
"يريد أطفالنا أن نمنحهم
مساحة آمنة لمعالجة
مشاعرهم الصعبة أكثر مما
يريدون منا أن نصلح جميع
مشاكلهم."

شيلي روبنسون

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الفصل الأول

المشاعر



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com · نجاح 213

المقدمة

المشاعر والانفعالات جزء لا يتجزأ من كينونتنا البشرية، فهي تساهم في تحفيز وتوجيه سلوك الفرد في مختلف المواقف والمراحل الحياتية، وتؤثر على نموه العقلي/الذهني، والنفسي، والاجتماعي، وكذلك على جودة حياته ورفاهيته النفسية. وبما أن هذا الكتاب موجه للأطفال، سنسلط الضوء على مشاعر الأطفال والسلوكيات المرتبطة بها.

المشاعر تعتبر مكونًا أساسيًا في النمو الانفعالي للطفل، وتتطور هذه المشاعر بتأثير المواقف والتجارب التي يمر بها خلال مراحل حياته، خصوصًا في مرحلة الطفولة. يُعبّر الطفل عن مشاعره بطرق مختلفة، مثل استخدام تعابير الوجه، ولغة الجسد، وسلوكيات متنوعة لتلبية احتياجاته. على سبيل المثال، يبكي الرضيع كوسيلة للتعبير عن جوعه أو ألمه أو شعوره بعدم الراحة. كما قد يُعبّر الطفل عن اعتراضه أو عدم تلبيته لاحتياجاته من خلال الغضب أو الصراخ. أما عند الشعور بالخوف، فقد يلجأ الطفل إلى الاختباء، أو التشبث بوالديه، أو الرجفان.

من ناحية أخرى، قد يمر الطفل بتجارب سلبية أو مواقف حياتية صادمة تؤدي إلى ظهور مشاعر معقدة ومزعجة لا يستطيع الطفل التعبير عنها بشكل واضح، خاصة أن الأطفال الأصغر سنًا لا يملكون بعد المهارات اللغوية الكافية للتواصل بفعالية مع الآخرين. لذلك، يلجأ الأطفال إلى "استخدام" مشاعرهم كوسيلة للتواصل مع الآخرين، وهي قد تُساء تفسيرها أحيانًا.

كما ذُكر سابقًا، المشاعر تتطور دائمًا. فالطفل يكتسب مشاعر وسلوكيات مرتبطة بها من تجاربه اليومية وبيئته، وكذلك من خلال تفاعله مع مقدمي الرعاية أو المحيطين به. تختلف مشاعر الطفل وانفعالاته وردود أفعاله بناءً على التجارب والمواقف التي يمر بها وكيفية تفسيره لها. وكلما تنوعت تجارب الطفل وخبراته، تنوعت مشاعره وانفعالاته، مما يؤدي إلى ظهور مشاعر مختلفة مثل الغيرة والقلق وغيرها.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

على سبيل المثال، قد يشعر الطفل بالغيرة أو التشتت دون أن يكون قادرًا على فهم طبيعة مشاعره أو كيفية التعامل معها. فيعبر عنها بطرق "يعرفها"، مثل الضرب (سلوك عدواني) أو العزلة والبكاء (سلوك انسحابي). في بعض الحالات، قد تكون هذه السلوكيات غير مناسبة أو غير صحية ولا تتناسب مع عمر الطفل الزمني.

عندما لا يتعلم الطفل طرقًا فعالة للتعبير عن مشاعره، فإنه غالبًا ما يجد صعوبة في التعبير عن نفسه أو التعامل بفعالية مع المواقف المزعجة أو تلبية احتياجاته أو التواصل بشكل فعال مع الآخرين. هذا الأمر يمكن أن يؤثر سلبًا على مزاج الطفل، ومفهومه عن ذاته، وعلاقاته الاجتماعية، وأدائه الأكاديمي. وفي هذه الحالة، يصبح الطفل أكثر عرضة للإصابة باضطرابات أو مشاكل نفسية في المستقبل.

تعليم الطفل طرقًا صحية ومختلفة للتعبير عن مشاعره وانفعالاته يساعده في النمو الذهني، والنفسي، والعاطفي، والاجتماعي بشكل سليم. لفهم أي سلوك مزعج أو غير مرغوب فيه، من الضروري إدراك السبب الكامن وراء هذه السلوكيات، والتي غالبًا ما تكون مشاعر ومواقف لم يتم التعبير عنها بشكل صحي. لذا، من المهم معرفة طبيعة المشاعر التي يمر بها الطفل، وتحديدها، وفهم تأثيرها عليه، حتى نتمكن من تقديم الطرق المناسبة للتعبير عنها بشكل صحي وآمن.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

> هناك أربع مشاعر أساسية:
> السعادة/الفرح،
> والغضب، والحزن،
> والخوف.
>
> (Greenwood, 2018)

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

ماهي المشاعر؟

المشاعر هي ردود أفعال مختلفة تتفاوت من شخص لآخر؛ فهي تعكس التجربة الشخصية، والاستجابة الفيزيولوجية، والاستجابة التعبيرية أو السلوكية تجاه الموقف أو الحدث المرتبط بها. كما ذكرنا سابقًا، المشاعر عملية معقدة، ومع اختلاط الطفل واندماجه في مواقف وتجارب متعددة، يتعرض لتلك المشاعر التي قد لا يستطيع التعبير عنها بلغته البسيطة.

قد يشعر الطفل بأنه "مختلف" أو أن هناك "خللًا" ما فيه بسبب مروره بتجربة لا يعرف كيف حدثت، ولماذا يشعر بها، أو كيفية التعبير عنها. يعزي ذلك لعمره الزمني، ولقدراته النمائية، ولحصيلته اللغوية المحدودة، مما يجعله يُسقط كل هذه المشاعر على نفسه، ويعتقد أنه هو السبب فيها، أو أنه يستحق أن يشعر بالانزعاج.

يلجأ أغلب الأطفال، خصوصًا في المراحل المبكرة، إلى التعبير عن أغلب مشاعرهم بطريقة واحدة، حيث يعمم رد الفعل على جميع المواقف. فمثلًا، عند الحزن يصرخ، وعند الغضب يصرخ، وعند السعادة أيضًا يصرخ. القدرة على التعرف على المشاعر المختلفة، والتحدث عنها، وكيفية التعبير عنها بشكل صحي، ومعرفة وتحديد العوامل المرتبطة بشعور أو انفعال معين، تعتبر من المهارات الحياتية المهمة التي تساعد الطفل على خوض تجارب جديدة ومختلفة والتعامل معها بفعالية. هذا الأمر يعزز ثقته واعتزازه بنفسه، ويساعده في تكوين علاقات جيدة، وتعلم مهارات جديدة.

ولأهمية التعبير عن المشاعر، تم تخصيص هذا الفصل للتمارين المبدئية التي تساعد مقدمي الرعاية على تعليم أطفالهم المشاعر الأساسية، والتعرف على لغة الجسد المرتبطة بها، وطرق التعبير عن مشاعرهم. وأخيرًا، تمهد هذه التمارين للطفل التعرف على بقية المشاعر.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

من المهم أيضًا أن نعي أن جميعنا نشعر بنفس المشاعر التي قد يشعر بها الطفل ولابد أن نكون نموذج حَسن للطفل، فالطفل قد لا يتذكر ما قيل له عندما يغضب ولكن قد يحاكي ويقلد وينسخ سلوكيات أبويه ومن حوله في ردود أفعالهم وطريقة تعاملهم مع المواقف المختلفة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

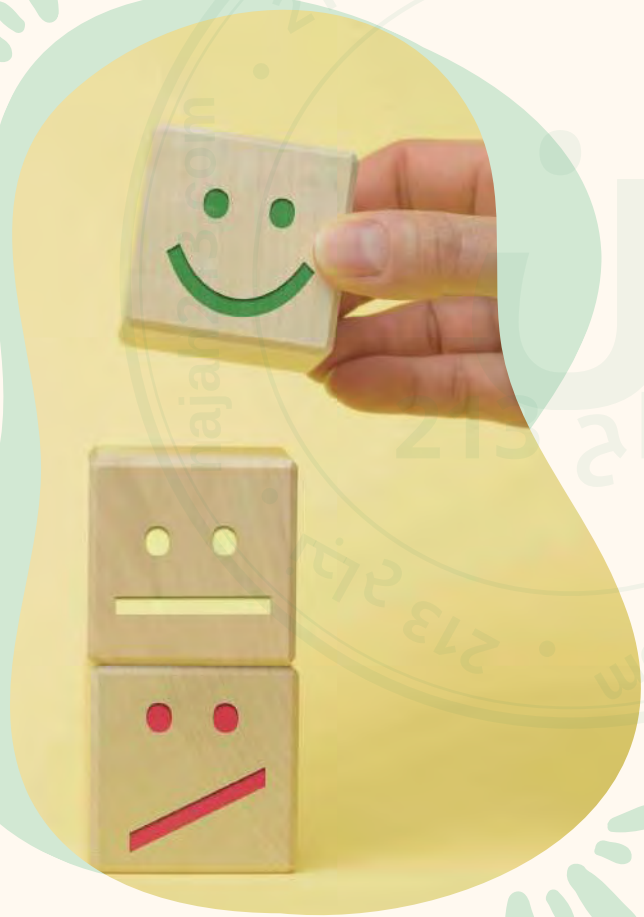
تمرين مقياس المشاعر

تمرين مقياس المشاعر هو نشاط تثقيفي يهدف إلى مساعدة الطفل على التعرف على المشاعر الأساسية: السعادة/الفرح، والغضب، والحزن، والخوف. يُعزز هذا التمرين مستوى الوعي لدى الطفل بأن المشاعر تختلف في الشدة والحدة.
بالإضافة إلى ذلك، يساعد الطفل على التعرف على العوامل التي تساهم في زيادة أو انخفاض حدة المشاعر، ويعلمه طرق تكيفية تساعده في التعامل مع هذه المشاعر بشكل صحي وفعال.

الاحتياجات:

- قلم
- طباعة ورقة التمرين

صفحة رقم ٢٧



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- قم باختيار مكان هادئ ومريح للطفل.

- اشرح للطفل المشاعر الموجودة في التمرين بشكل مبسط ومناسب لعمره، وشارك معه أمثلة لكل شعور. على سبيل المثال:
  - ما هو الغضب؟ هو شعور بالانفعال الشديد وكأنه "بركان" يحدث بداخلنا. نشعر بالغضب عندما يضربنا أحد من غير سبب أو عندما لا تُلبى طلباتنا ورغباتنا.
  - ما هو التوتر؟ هو شعور بالقلق، وكأن شيئًا سيئًا سيحدث، أو الخوف من مواقف معينة قد تسبب لنا ألمًا نفسيًا. فيزداد معدل ضربات القلب وتصبح أنفاسنا قصيرة وسريعة، مثل عندما نكون في قاعة الاختبار أو عندما نذهب لمكان جديد لا نعرف أحدًا فيه.

- حاول مشاركة أمثلة حية من بيئة الطفل حتى يستطيع فهم المشاعر بشكل أفضل. على سبيل المثال:
  - عند الحديث عن الغضب، يمكنك ذكر شجار الطفل مع إخوته بسبب موقف ما.
  - عند الحديث عن القلق، يمكنك ذكر تأخر موعد عودة الأم إلى المنزل وإحساس الطفل بأن أمرًا سيئًا قد حدث.
  - عند الحديث عن الحزن، يمكنك ذكر فقدان الطفل للعبته المفضلة أو حرمانه من الذهاب لمكانه المفضل.

- أخبر الطفل أن المشاعر في المقياس تتدرج في حدتها وشدتها. أعطِ توضيحًا للدرجة الأقل (المشاعر منخفضة وغير شديدة) والدرجة الأعلى (المشاعر قوية وشديدة). ثم اطلب من الطفل أن يختار الرقم أو الصورة التي ترمز إلى ما يشعر به في اللحظة الحالية أو شعوره تجاه موقف مزعج حدث له في الماضي.

- بعد أن يحدد الطفل حدة مشاعره على المقياس، حاول التأكيد على مشاعره وشجعه على محاولته في التعبير عن مشاعره.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

- اسأل الطفل عن سبب شعوره واختياره لدرجة حدة مشاعره. على سبيل المثال، إذا اختار الطفل شعور القلق وحدد مشاعره على المقياس بـ "٥"، يمكنك أن تسأله: "ما الذي حدث والأسباب التي أدت لشعورك بالقلق؟" حاول مساعدة الطفل على تحديد الأفكار المرتبطة بهذا الشعور. من المهم أن يكون الحديث مع الطفل باستخدام أسئلة بسيطة ومناسبة لعمره، بحيث تساعده على التعبير عن مشاعره وأفكاره.

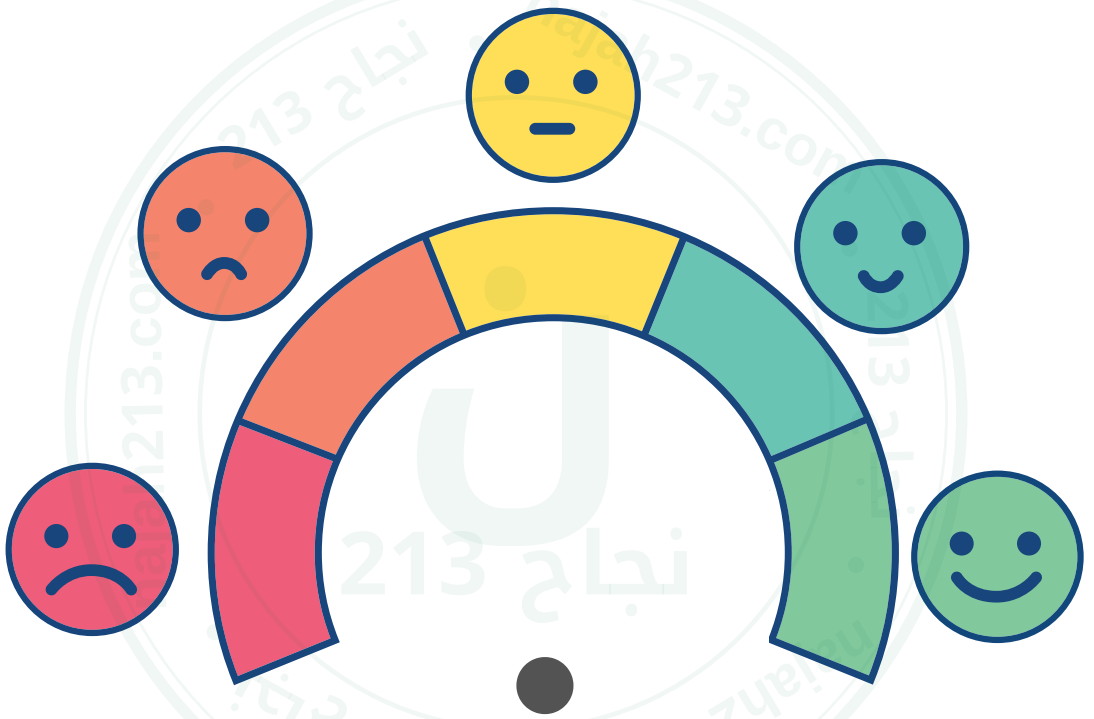
- بعد أن يقوم الطفل باختيار المشاعر وتوضيح السبب، ساعده على اختيار عدة وسائل متاحة في محيطه للتخفيف من حدة مشاعره. على سبيل المثال، للتخفيف من مشاعر القلق، يمكنك أن تطلب من الطفل ممارسة التنفس الاسترخائي ثلاث مرات باستخدام لعبة فقاعات الصابون أو العد التنازلي من ١ إلى ١٠. جرب عدة وسائل، حتى يجد الطفل الوسيلة المناسبة له لخفض حدة مشاعره.

- بإمكانك الاستعانة بتمارين أخرى مناسبة مذكورة في أي فصل من فصول الكتاب. على سبيل المثال، إذا اختار الطفل شعور الغضب، يمكنك الذهاب إلى فصل الغضب وتطبيق التمارين المساعدة للتعامل مع مشاعر الغضب.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

تمرين مقياس المشاعر

ضع خط بين النقطة وشعورك



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين مشاعري داخل جسدي

تمرين خريطة الجسد هو نشاط تثقيفي يساعد الطفل على معرفة مشاعره بشكل أفضل، والتعرف على الأعراض والإشارات الذهنية والحسية/الجسمانية المرتبطة بمشاعره.

بالإضافة إلى ذلك، سيساعد هذا التمرين في التمهيد للتمارين الأخرى التي تركز على تعليم مهارات فعالة للخفض من حدة المشاعر، مثل: التنفس العميق، واليقظة الذهنية، ومعرفة الفرق بين الأعراض الفسيولوجية وقت الشعور بالقلق ووقت الراحة.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- طباعة ورقة التمرين

صفحة رقم ٣٢



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التعليمات

- أخبر الطفل بأن هذا التمرين سيساعده على معرفة الأعراض الحسية/الجسمانية للمشاعر التي يشعر بها داخل جسده. وذكّر الطفل بالمشاعر الأساسية: السعادة، والقلق، والحزن، والغضب (من الأفضل تطبيق تمرين مقياس المشاعر أولًا) والتي تساعد الطفل في معرفة الأسباب والمواقف المرتبطة بالمشاعر التي يشعر بها.

- أخبر الطفل وشاركه بأن الشعور بالسعادة، أو القلق، أو الحزن، أو الغضب هو أمر طبيعي واستجابة طبيعية لبعض المواقف لحدث أو موقف مُقلق، طالما كانت ردة الفعل مناسبة للموقف.

- اشرح للطفل أننا جميعًا لدينا إشارات جسدية مرتبطة بالمشاعر التي نشعر بها، مع إعطائه أمثلة. على سبيل المثال، عند الشعور بالقلق، تزداد دقات القلب، أو نشعر بآلام في البطن، أو رجفة في اليدين. أو عند الشعور بالحزن، قد نشعر بثقل في الرأس أو بألم في منطقة الصدر.

- اشرح للطفل أن صورة الجسد (ورقة عمل) تمثل جسده، واطلب منه تلوين المناطق التي يشعر بها في جسده عندما يشعر بالمشاعر التي حددها سابقًا.

- اطلب من الطفل أن يختار لونًا لكل شعور حسب رغبته، وذكره أنه لا يوجد لون محدد للتعبير عن أي مشاعر.

- ساعد الطفل في تلوين كل شعور في المنطقة التي يشعر بها داخل جسده، إن استدعى الأمر.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التعليمات

- أخبر الطفل بأنه من الطبيعي أن يقوم بتلوين عدة مشاعر في نفس المنطقة من الجسد؛ كأن يقوم بتلوين شعور الغضب والحزن في منطقة الصدر.

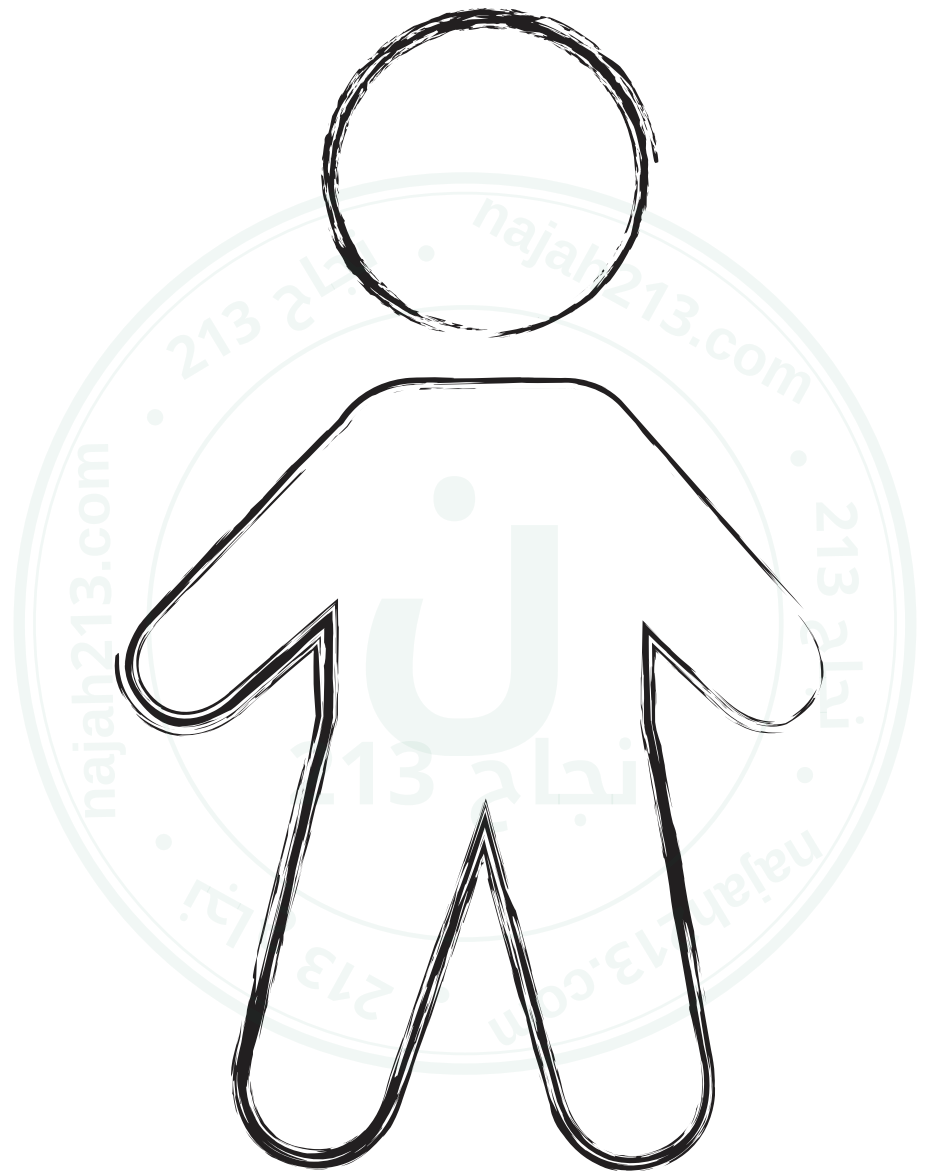
- يمكنك تخصيص ورقة عمل لكل شعور على حدة، بحيث يتسنى للطفل التعبير عن مشاعره بشكل أكثر وضوحًا ودقة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

تمرين مشاعري داخل جسدي

١- حدد لون المشاعر

٢- لوّن المشاعر داخل جسدك



السعادة | القلق | الحزن | الغضب | الخوف

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين لغة الجسد
وتعابير الوجه

تمرين "لغة الجسد وتعابير الوجه" هو نشاط تثقيفي يساعد الطفل على التعرف على أساسيات لغة الجسد المرتبطة بمشاعر معينة، مما يساهم في زيادة وعي الطفل بلغة جسده، وفهم لغة جسد الآخرين ومشاعرهم بشكل أفضل، ورفع قدرته على التعبير عن مشاعره للآخرين. ويساعد هذا التمرين أيضًا على رفع مستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطفل من خلال قدرته على قراءة وفهم اللغة التعبيرية غير المنطوقة عند الآخرين.

الاحتياجات:

- قلم رصاص
- ورقة التمرين صفحة رقم ٣٦



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التعليمات

- اشرح للطفل أن الكثيرين يعبرون عن مشاعرهم من خلال الجسد وتعابير الوجه، وأن بعض المشاعر تظهر في أجسادنا (لغة تعبيرية أو غير لفظية) دون الحاجة إلى النطق بها. شارك الطفل أمثلة حية؛ قم بتقطيب حاجبيك والنظر بغضب، واسأل الطفل عن مشاعرك الحالية. وعندما يجيب الطفل أنك غاضب، قم بالثناء عليه، ووضح له أنه علم أنك غاضب رغم أنك لم تخبره شفهياً بذلك. هذا المثال سيساعد الطفل على معرفة أن هناك مشاعر تظهر في تعابير الوجه والجسد، حتى لو لم ننطق بها شفهيًا.
- قم بالتدرب مع الطفل على تعابير وجه مختلفة؛ اظهر تعابير وجه مختلفة، مثل: حزين، غاضب، متوتر، سعيد، مُجهد، واطلب من الطفل تخمين الشعور بناءً على لغة جسدك وتعابير وجهك.
- قم بعكس الأدوار، حيث يقوم الطفل بصنع تعابير لمشاعر مختلفة بوجهه أو جسده - حزين، غاضب، سعيد، قلق، متعب. في المقابل، عليك تخمين الشعور الذي مثله الطفل من خلال التعابير التي أظهرها على جسده ووجهه.
- ساعد الطفل على كتابة إجابة التمرين "لغة الجسد وتعابير الوجه" (صفحة ٣٦) في حال لم يستطع الكتابة بشكل مستقل.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين لغة الجسد وتعابير الوجه

أرسم تعبيرًا من عندك



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين وصِّل المشاعر

تمرين "وصل المشاعر" هو نشاط تثقيفي يساعد في التعرف على أساسيات لغة الجسد، وزيادة وعي الطفل بلغة جسده ولغة جسد الأشخاص من حوله بشكل أدق. كما يساهم أيضًا في رفع مستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطفل.

الاحتياجات:

- قلم رصاص
- ورقة التمرين صفحة رقم ٤٠



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اشرح للطفل بأننا نستطيع التعبير عن مشاعرنا سواءً بالكلمات أو عن طريق لغة الجسد وتعابير الوجه، وأننا نستطيع التعبير عن المشاعر من خلال لغة الجسد والوجه دون الحاجة لكلمات منطوقة.
- قم بإعطاء أمثلة وصنع تعابير وجه مختلفة أمام الطفل. على سبيل المثال، قم بتقطيب حاجبيك والنظر بغضب، واسأل الطفل عن الشعور الذي تمثله تعابير وجهك. عندما يقوم الطفل بالإجابة بأنك غاضب، قم بتعزيز إجابته ووضح له أنه علم بأنك غاضب رغم أنك لم تخبره شفهيًا بذلك.
- قم بلعب الدور مع الطفل، حيث تقوم بصنع تعابير وجه ولغة جسد مختلفة، مثل: متعب، فرحان، غاضب، متفاجئ، زعلان، مندهش، ويقوم الطفل بتخمين مشاعرك بناءً على المعطيات التي مثلتها أمامه.
- اشرح للطفل كيفية الإجابة على ورقة العمل "وصل المشاعر" وذلك بوضع دائرة على اسم المشاعر حسب لغة الجسد الظاهرة في الصورة. اطلب من الطفل أن يشرح لك سبب اختياره للشعور، بمعنى، ما هي العلامات التي وجدها في الصورة جعلته يختار الشعور الذي حدده؟
- تستطيع قراءة مسميات المشاعر بصوت عالٍ في حال أن الطفل لا يستطيع القراءة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين وصِّل المشاعر

اختار الشعور المناسب



حزين　غضبان　نعسان



مبتسم　نعسان　متوتر



جوعان　فرحان　نعسان



يأكل　يبكي　فرحان



فرحان　متوتر　مريض



فرحان　نعسان　حزين

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين لعبة النرد والمشاعر

تمرين "لعبة النرد والمشاعر" هو نشاط تثقيفي يساعد الطفل على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين من حوله، والقدرة على التعبير عن مشاعره للآخرين بشكل فعال، مما يساعد في رفع مستوى الذكاء العاطفي. كما أن هذا التمرين يساعد الطفل بشكل غير مباشر على تنمية مهارة وقيمة الصبر، وانتظار الدور، واحترام الآخرين.

الاحتياجات:

- مكعب النرد
- مكعب أو مجسم تحريك صغير (ملاحظة: ممكن استخدام غطاء علبة الماء)
- ورقة التمرين صفحة رقم ٤٤

اعتبارات مهمة:

- يمكن تطبيق هذه اللعبة بشكل جماعي في المنزل أو المدرسة، ولكن يُنصح قبل بدء اللعب بشرح قوانين اللعبة للأطفال المشاركين، مع التأكيد على أهمية احترام الآخرين وعدم السخرية من إجاباتهم. يجب التأكيد على الأطفال المشاركين في النشاط أنه في حال خالف أحدهم قوانين اللعبة أو سخر من إجابة أحد، سيتم إخراجه من اللعبة. أو يمكنك طلب من الأطفال بشكل جماعي تحديد العواقب المناسبة في حال لم يلتزم أحدهم بضوابط وقوانين اللعبة.

- في حال صرح الطفل بأنه يشعر بحزن شديد أو قلق مفرط، يجب التحدث مع مقدمي الرعاية وإحالة الطفل إلى مختص لتقديم الرعاية النفسية والصحية المناسبة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- قم باختيار مكان مناسب وهادئ للطفل/للأطفال.
- قم بوضع ورقة التمرين على طاولة أو سطح مستوي.
- أخبر الطفل بأن التمرين سيساعده في معرفة مشاعره والتعبير عنها، وأن هذا التمرين هو مكان آمن يستطيع أن يتحدث فيه بما يشعر به أو يدور في ذهنه بأريحية ومن دون خوف.
- أخبر الطفل بأنه لا يوجد فوز أو خسارة في هذه اللعبة، حتى لا يقلق الطفل ويصرف تركيزه في أمور أخرى غير مهمة وبعيدة عن هدف التمرين.
- اشرح للطفل تعليمات اللعبة:
  - اطلب من الطفل أن يرمي النرد ويخبرك بالرقم عندما يتوقف النرد عن الدوران.
  - اطلب من الطفل تحريك المكعب/المجسم حسب الرقم الذي ظهر له على قطعة النرد.
  - اطلب من الطفل بعد وضع المجسم على المربع أن يقوم بالإجابة على السؤال الظاهر لديه. في حال لم يكن الطفل يستطيع القراءة، اقرأ السؤال له بشكل واضح وتأكد من أنه فهم السؤال.
  - شجع الطفل على الحديث باستخدام أسئلة مفتوحة (لا تستخدم أسئلة تنتهي إجاباتها بـ "نعم" أو "لا") وعزز إجابته بالاستماع الجيد له وعدم السخرية من إجابته.
  - ساعد الطفل ووضح له أي مفاهيم خاطئة لديه بشكل يتناسب مع قدراته العقلية والنفسية بعيدًا عن التهديد والتسخيف بمشاعره. على سبيل المثال: عندما يخبرك بأنه رجل، والرجل لا يبكي؛ أو أن البكاء من سمات الضعفاء.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين لعبة النرد والمشاعر

أنت رائع!

قم باحتضان الشخص الذي بجانبك

غني بصوت عالي

إذا كان لديك عصا سحرية، ماذا تريد أن تغير في نفسك؟

ما الذي يزعجك أو يغضبك في المدرسة؟

واو اقتربت من الفوز! أحسنت

أخبر الشخص الذي بجانبك بصفة جميلة به

اقفر بمكانك ٣ مرات

عندما تغضب، ماذا تفعل لتعبر عن غضبك؟

تنفس بهدوء ٣ مرات

من هو الشخص الذي تذهب له عندما تشعر بالحزن؟

ماهي هوايتك المفضلة؟

كيف يبدو وجهك عندما تشعر بالحزن؟ (مثّل تعابير الوجه)

عّد ٣ أشياء تشعرك بالسعادة

اضحك بصوت عالي

ماذا تفعل عندما تشعر بالحزن؟

عدد أسماء/ أنواع المشاعر التي تعرفها

متى تشعر بالحزن؟

ما هو لونك المفضل؟

عرف بنفسك بصوت عالي

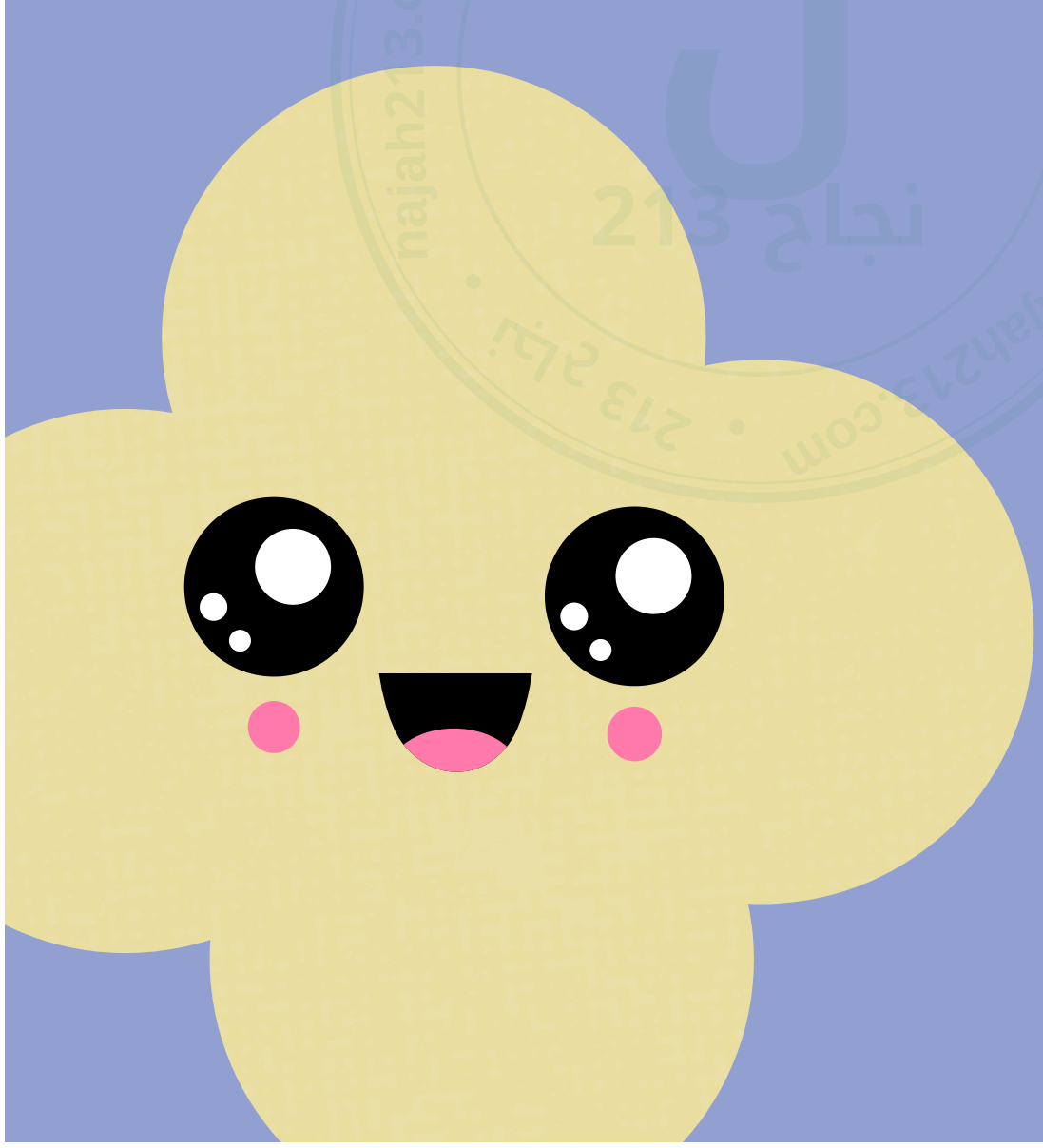
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الفصل الثاني

مشاعر السعادة



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com · نجاح 213

المقدمة

السعادة من أجمل المشاعر التي يعيشها الإنسان، وهي الغاية التي نسعى إليها في حياتنا وحياة أطفالنا. قد يستخدم البعض كلمة السعادة والفرح بشكل متبادل، لكنهما مختلفتان في المعنى. الفرح هو عكس الشقاء، وهو شعور عميق ناتج عن حالة ذهنية وشعور داخلي بالرضا والطمأنينة والسلام، بينما السعادة، عكس الحزن، هي عبارة عن عاطفة مؤقتة نتيجة حدوث موقف معين. تظهر مشاعر السعادة على الشخص من خلال كلماته، ولغة جسده، وحركاته.

يساهم شعور السعادة بشكل إيجابي في صحة ونمو الطفل النفسية والعقلية، وفي تكوين شخصيته، ورفع الإحساس بالاستقرار والأمان لدى الطفل، كما يُعزز بناء جودة حياة أفضل. يشعر الأطفال بالسعادة لأسباب مختلفة، مثل: الثناء عليهم أمام زملائهم في المدرسة، الذهاب لشراء حلوياتهم المفضلة، الفوز في لعبة أو مسابقة، الحصول على نتائج جيدة في المدرسة، الإحساس بالإنجاز، فرحة الوالدين واهتمامهم بهم والثناء عليهم، الاعتماد على أنفسهم وقدرتهم على إنجاز مهمة معينة، الخروج إلى أماكن يحبها الطفل، واللعب مع الأصدقاء والأقران.

معرفة الطفل بمشاعر السعادة لديه تساعده على تقدير مسببات السعادة من حوله. على سبيل المثال، عندما يشعر الطفل بالحزن أو القلق، يستطيع أن يحدد الأنشطة والأشياء التي تجعله سعيدًا، ومن خلالها يستطيع التعامل مع المشاعر المزعجة والتقليل من حدتها. لذا، من المهم أن يكون الطفل واعيًا بمشاعر السعادة ومسبباتها حتى يستطيع التعرف عليها والتفريق بينها وبين بقية المشاعر الأخرى. في هذا الفصل، سيتم طرح تمارين تساعد الطفل على التعرف على مشاعر السعادة ورفع الوعي بمسبباتها.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين قطف الأزهار

تمرين (قطف الأزهار) يساعد الطفل على تحديد الأفكار والمواقف المرتبطة بالمشاعر الإيجابية، مثل السعادة، والتي قد لا يستطيع الطفل تحديدها أو تسميتها بمفرده. خصص هذا التمرين أيضًا لتعزيز مشاعر السعادة واكتساب مهارة ذاتية تساعده على ممارسة بعض الأنشطة المرتبطة بالسعادة، والتي يمكن ممارستها في مواقف أخرى للتأقلم والتعامل بشكل صحي مع المشاعر المزعجة.

الاحتياجات:

- أوراق ملونة
- مقص
- شريط لاصق(لزقة)
- سلة أو علبة لتجميع الأزهار
- قلم خط عريض

اعتبارات مهمة:

- يستطيع القائم على تنفيذ النشاط استبدال الأزهار برسومات أو أشكال أخرى تتناسب مع المرحلة العمرية واهتمامات الأطفال، مثل صورة سبايدر مان (*Spiderman*).
- يُفضل استخدام هذا النشاط مع مجموعة من الأطفال، ولكن هذا لا يعني أنه لا يمكن استخدامه بشكل فردي.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- قص الأوراق الملونة على شكل زهرة (أو أي صورة أخرى) بحجم يتناسب مع العبارات أدناه.

- يمكنك استخدام العبارات أدناه أو تكوين عبارات خاصة بك أو مناسبة للطفل أو الأطفال المشاركين في النشاط.

- قائمة العبارات التي تستطيع استخدامها:
  - أنا حنون
  - أنا كريم
  - أنا سعيد
  - أنا مطيع
  - أنا أساعد الآخرين
  - أنا مميز
  - أنا قوي
  - أنا ذكي
  - أنا نظيف
  - أنا احترم الآخرين

- اكتب كل عبارة في زهرة (أو أي شكل اخترته) وألصقها على جدار الغرفة بمسافة يستطيع الطفل الوصول إليها لقطفها. قد يتطلب الأمر منك كتابة الجملة نفسها أكثر من مرة في حال تم تطبيق النشاط مع مجموعة من الأطفال، وقم بتوزيعها بشكل عشوائي على جدار الغرفة.

- إذا كان الطفل يستطيع القراءة، أعطِ كل طفل سلة أو صندوق واطلب منه أن يقطف الزهرة التي تمثله أو تعبر عنه. وإذا كان الطفل لا يستطيع القراءة، اقرأ العبارة واطلب من الطفل أن يرفع يده في حال كانت العبارة تمثله أو قد وصفه بها أحد.

- بعد الانتهاء من مرحلة القطف، اجلس مع الطفل وجهًا لوجه؛ وإذا تم تطبيق النشاط مع مجموعة من الأطفال، اجلس معهم في شكل حلقة.

- اطلب من الطفل أن يشارك أول زهرة ويقرأ العبارة بصوت مسموع أو ساعده في قراءتها.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- شجع الطفل واطلب منه مشاركة موقف أو حدث مرتبط بهذه العبارة أو الصفة، وامنحه مساحة من الوقت وشجعه للتعبير عن مشاعره المرتبطة بالحدث أو الموقف.

- في شكل حلقة نقاش، ناقش ما شاركه الطفل/الأطفال، وقم بطرح عدة أسئلة للنقاش؛ على سبيل المثال: ماذا شعرت عندما سمعت بهذه العبارة؟ عندما يخبرك شخص ما ويصفك بهذه العبارة، كيف تشعر؟ إذا أردت أن تشعر بهذه المشاعر مرة أخرى، ماذا ستفعل؟

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين وعاء السعادة

تمرين(وعاء السعادة) هو عبارة عن تمرين يتعرف فيه الطفل ويستكشف عدة مصادر تجعله مبسوطًا، أو سعيدًا، أو مرتاحًا. وأيضًا، يساعد الوالدين أو القائمين على رعاية الطفل على استخدام هذه المصادر لاحقًا عندما يشعر الطفل بالحزن، أو الغضب، أو الضجر. يمكن استخدام هذا التمرين بشكل فردي أو جماعي.

الاحتياجات:

- وعاء بلاستيكي ملون
- ورق مقوى
- مقص
- قلم حبر، قلم رصاص، ألوان
- ملصقات مختلفة
- صور (في حال توفرها)



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- أخبر الطفل أنكم بصدد عمل وعاء اسمه وعاء السعادة، والذي يحتوي على جميع الأفكار والمقترحات التي تجعل الطفل سعيدًا. اذكر أن الهدف من هذا النشاط هو الاستعانة بأحد مصادر السعادة عندما يشعر الطفل بالضجر أو الحزن لاحقًا، فيستطيع التعامل مع المشاعر المزعجة بشكل صحي وفعال.
- قم بقص الورق المقوى على شكل بطاقات صغيرة بمقاس (١٠ سم × ٥ سم) واطلب من الطفل مساعدتك، إن استدعى الأمر.
- في حال ساعدك الطفل، أخبره بأنكم ستقومون بقص بطاقات صغيرة، كل بطاقة سيتم استخدامها لرسم أو وضع ملصق يعبر عن مصدر سعادة للطفل.
- اطلب من الطفل أن يكتب أو يرسم صورة أو رمز يمثل له مصدر سعادة أو يجعله سعيدًا ومبتسمًا.
- مع الأطفال الأصغر سنًا، وعلى حسب قدرات الطفل النمائية، قد يتطلب الأمر أن تعطي للطفل بعض الأمثلة حتى تقرب له طريقة تطبيق النقاش. على سبيل المثال، أخبر الطفل أن البعض يشعر بالسعادة عندما يقضون وقتًا لطيفًا مع أمهاتهم أو عند قراءة قصة، فتقوم برسم صورة تعبر عن الأم وصورة كتاب.
- اسمح للطفل بخلق جو لطيف وأعطه الوقت الكافي للتلوين أو استخدم ملصقات لتزيين بطاقاته، ومن ثم ضعها في الوعاء البلاستيكي الخاص بالطفل.
- في حال قام بالتمرين المعلم/المعلمة أو الأخصائي النفسي أو الاجتماعي، اطلب من أولياء الأمور أو القائمين على رعاية الطفل أن يشجعوا الطفل على استخدام وعاء السعادة متى ما استدعى الأمر. ذكرهم أن الهدف من التمرين هو أن يكتسب الطفل مهارة التعامل مع المواقف والمشاعر المزعجة باستخدام أساليب تكيفية-ذاتية صحية.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين سِّوَار أو ميدالية الأفكار الجميلة

تمرين (سِّوَار أو ميدالية الأفكار الجميلة) هو عبارة عن نشاط عملي يساعد الطفل على تحديد الأفكار الإيجابية المرتبطة بمشاعر السعادة لديه، ويمكن أن يعتبر تذكيرًا بصريًا له في حال شعر بعكس ذلك. بالإضافة إلى أنه يعزز شعور الطفل بالفخر والإنجاز نتيجة صُنعه للسِّوَار أو الميدالية بنفسه.

الاحتياجات:

- خرز ملون
- خرز حروف عربية أو انجليزية
- مطاط بلاستيكي
- حلقة ميدالية
- مقص



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

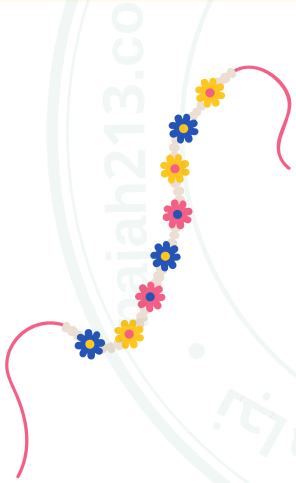
- تمرين سِّوَار أو ميدالية الأفكار الجميلة يتضمن الخطوات التالية:
- تجهيز المستلزمات: ضع كل المستلزمات كالخرز والمطاط في منتصف الطاولة.
- تقديم النشاط: أخبر الطفل بأنكم بصدد عمل سِّوَار أو ميدالية تعبر عن شعور جميل بالنسبة له.
- اختيار الصفة: اسأله عن الصفة التي تشعره بالسعادة، وامنحه الوقت الكافي للتفكير.
- التعبير عن المشاعر: شجع الطفل على التحدث عن الصفة التي اختارها ولماذا تشعره بالسعادة.
- اختيار الحروف: اطلب من الطفل أن يختار الحروف التي ترمز للصفة التي اختارها، والتي سيستخدمها لصنع السِّوَار أو الميدالية.
- تحضير المطاط: استخدم المقص لقص المطاط البلاستيكي بحيث يتناسب مع رسغ/معصم الطفل. (ملاحظة: يُنصح بزيادة طول المطاط البلاستيكي قليلاً حتى يتمكن الطفل من التحكم به أثناء الصنع).
- الصنع: دع الطفل يصنع سِّوَاره أو ميداليته بنفسه، وقدم المساعدة عند الحاجة.
- مشاركة الموقف: بعد الانتهاء، اطلب من الطفل أن يشاركك موقفًا له مرتبط بهذه الصفة.
- تعزيز السلوك: عزّز الموقف والشعور، واطلب من الطفل أن يقوم بسلوك يعكس أو يظهر هذه الصفة. على سبيل المثال، إذا اختار الطفل صفة "قوي"، اطلب منه ذكر سلوك يستطيع فعله ويشعر أنه قوي، مثل مساعدة أبيه في حمل أكياس السوبرماركت أو الطلب من أحد زملائه التوقف عن التنمر.
- التواصل مع الأهل: إذا قام بالتمرين المعلم أو الأخصائي النفسي أو الاجتماعي، شارك أولياء الأمور أو القائمين على رعاية الطفل وشجعهم على تعزيز سلوكيات طفلهم التي تعكس الصفة المرتبطة بشعور السعادة.

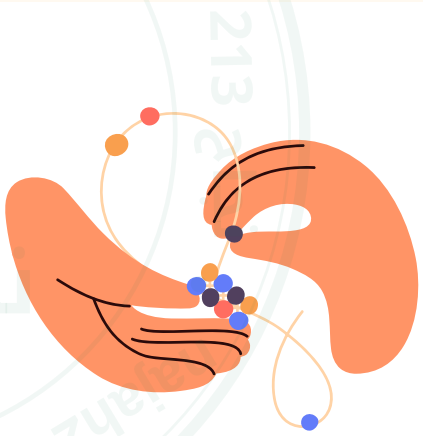
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين سِّوَار أو ميدالية الأفكار الجميلة









فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الفصل الثالث

مشاعر القلق



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

المقدمة

مشاعر القلق تعتبر من مشاعر القلق تعتبر من أكثر المشاعر انتشارًا لدى الصغار والكبار، ويتعرض لها الأشخاص بشكل يومي وبدرجات متفاوتة. تظهر مشاعر القلق عند الأطفال عندما يتعرضون لمواقف جديدة أو مصيرية (كالاختبارات أو وجود مولود جديد)، مما يجعل الطفل يشعر برهبة وتوتر وعدم ارتياح. ويظهر القلق على شكل أعراض جسمانية مثل: زيادة نبضات القلب، أو تنفس سريع، أو ألم في المعدة، أو ضيق في الصدر، أو تصبب العرق، أو برودة في الأطراف.

الجدير بالذكر أن القلق يُعتبر شعورًا طبيعيًا، مثل مشاعر الحزن والسعادة، وليس شعورًا سيئًا. ولكن هناك نوعان من القلق:

١- قلق طبيعي أو صحي
٢- قلق مرضي أو غير صحي.

فالبعض قد يصف القلق الطبيعي بأنه حالة انفعالية يشعر بها الفرد بالخوف والرهبة والتوتر، تحدث في مواقف معينة مثل أوقات الاختبارات، وتختفي الأعراض بعد زوال الموقف المقلق. هذا النوع من القلق يُعتبر طبيعيًا لأنه يساعد الطفل على التأهب، والاستعداد، والإنجاز، وزيادة دافعيته على الاجتهاد وتحسين الأداء، والإحساس بالمسؤولية، وأخذ الحيطة والحذر من الوقوع في مخاطر أو مشكلات.

على سبيل المثال، يقلق الطفل من أن يصل إلى المدرسة متأخرًا ولا يستطيع المشاركة في إذاعة الصباح، فيطلب من أبويه أن يستيقظا مبكرًا ويجهز ملابسه وحقيبته قبل الذهاب إلى النوم. ومثال آخر، يخشى الطفل من الرسوب في مادة ما، فيبدأ الاستعداد لمذاكرة المادة قبل موعد الاختبار بعدة أسابيع، وقد يطلب مساعدة إضافية كتعين مدرس خصوصي لتقليل خوفه من الرسوب في المادة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

بينما يصف البعض القلق غير الصحي أو المفرط بأنه زيادة في مستوى القلق عن المستوى الطبيعي، مما يؤثر بشكل سلبي على نمو الطفل الصحي، الذهني/العقلي، الجسدي، الانفعالي، السلوكي، الاجتماعي، أو الأكاديمي. القلق المفرط يضخم الأمور الصغيرة ويجعل الطفل يشعر بأنه في مأزق وخطر، وفي حالة تأهب مستمر. وغالبًا ما يظهر شعور القلق المرضي أو المفرط بعد التعرض بشكل مباشر أو غير مباشر لتجربة سلبية أو صدمة نفسية، خصوصًا في حال عدم وجود دعم نفسي واجتماعي.

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون القلق المفرط "سلوكًا" مكتسبًا من البيئة. يزداد القلق عند الأطفال الذين عاشوا أو تعرضوا للعنف الجسدي، أو اللفظي، أو النفسي، أو الإهانة والإهمال، أو مشاهدة عنف أسري بين الوالدين. فقد يصبح قلق الطفل مرضيًا أو مزمنًا مما يؤثر على طريقة تفسيرهم للأحداث، غالبًا من منظور خاطئ، ويحملون أنفسهم ذنب ما حدث، مما يؤثر بشكل سلبي على نموهم النمائي، والنفسي، والانفعالي.

أيضًا، يعتبر طلاق الوالدين، خصوصًا عند وجود مشاكل زوجية في العلن، من أكثر المسببات شيوعًا لزيادة القلق المفرط عند الأطفال. يشعر الطفل بالقلق بسبب تشتته بين الأم والأب، وعدم وجود استقرار نفسي وبيئي؛ وقد يشعر بعض الأطفال أنهم المسؤولون عن طلاق والديهم، مما يؤدي إلى شعورهم بالذنب، فيؤثر بشكل سلبي على جوانب أخرى من حياتهم، مثل انخفاض أدائهم الدراسي، ودرجات متدنية، وزيادة السلوك العدواني، والسلوك الانسحابي، أو ضعف الثقة بالنفس.

وجود قلق مرضي أو مزمن قد يساهم في ظهور مشكلات أخرى، مثل الخوف من الخروج، علاقات غير آمنة، الخوف من الرفض، العزلة الاجتماعية، انخفاض المستوى الدراسي، أو زيادة احتمالية إصابة الطفل بالاكتئاب والقلق في مرحلة المراهقة والبلوغ.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

بما أن اضطرابات القلق تُعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا بين الأطفال، وعدم التدخل المبكر في علاجها قد يؤثر على زيادة احتمالية الإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب في المستقبل، ننصح بالتوجه لمختص نفسي للأطفال لمساعدة طفلك، خصوصًا إذا استمرت الأعراض لأكثر من ٦ أشهر.

أعراض القلق الشائعة عند الأطفال:

- القلق الدائم والشعور بعدم الراحة وتوقع الأسوء في الأمور الحياتية سواء في البيت أو المدرسة.
- الاستثارة السريعة المفرطة
- سرعة الانفعال.
- الصعوبة في السيطرة على مشاعر القلق والتوتر.
- تقلص العضلات.
- الشعور بالتعب بسهولة.
- صعوبة في الانتباه.
- ضيق في التنفس لا يوجد سبب عضوي لها مثل الربو.
- صعوبة في النوم والأرق.
- صعوبة التركيز.
- تغيير في الشهية بشكل ملحوظ.
- كثرة الحركة وصعوبة في البقاء ساكنًا.
- العزلة.
- الكوابيس مزعجة ومتكررة.

أكدت منظمة الصحة العالمية أن التدخل المبكر وتوفير التدخلات النفسية هو أفضل استثمار للتخفيف من مشكلة القلق والاضطرابات النفسية المرتبطة بها، سواء في مرحلة الطفولة أو المراهقة، لما لها من تأثير قوي على بقية المراحل العمرية.

ومن هذا المنطلق، وللتخفيف من آثار القلق حتى لا يصل الطفل إلى مرحلة القلق المفرط، يتضمن هذا الفصل تمارين للحد من أعراض القلق عند الطفل والقدرة على التعامل معها بفعالية وبشكل صحي.

تساعد هذه التمارين أيضًا الوالدين ومقدمي الرعاية أو معلم الفصل على معرفة مستوى قلق الطفل، وتوعية الطفل على فهم وتحديد علامات القلق، ومن ثم تعليمه مهارات تكيفية فعالة للتعامل مع القلق وخفض حدته أو شدته. يمكن تطبيق هذه التمارين في المنزل أو المدرسة بشكل فردي أو جماعي.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين مقياس القلق

تمرين "مقياس القلق" من التمارين المهمة التي تساعد في توعية الطفل بمستويات القلق والتمييز بين أسباب القلق ومستوياته في مواقف مختلفة، تتدرج من القلق الطبيعي إلى القلق غير الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك، يساعد التمرين الطفل والقائمين على رعايته على معرفة المواقف التي يحتاج فيها الطفل إلى مساعدة مختص للحد من أعراض القلق المفرطة.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- قلم رصاص
- شريط لاصق
- مقص

اعتبارات مهمة:

- قد يتم استخدام هذا النوع من التمارين كوسيلة لمراقبة مستويات القلق عند الطفل على مدار فترة زمنية معينة وتحديد نوع التدخل العلاجي المناسب بعد استشارة مختص.

- إذا تم تطبيق المقياس مع الوالدين أو القائمين على رعاية الطفل، يُفضل طباعة نسخة أخرى من المقياس ووضعها في مكان مناسب، سواء في غرفة الطفل أو على باب الثلاجة، حتى يستطيع الطفل توضيح حدة القلق الذي يشعر به بشكل يومي.

- إذا تم تطبيق المقياس في المدرسة، يُنصح المعلم أو المعلمة بالاحتفاظ بنسخة من المقياس في الصف حتى يستطيعوا مساعدة الطفل في تحديد حدة القلق.

- إذا حدد الطفل أو عبر عن مستويات قلق عالية بشكل متكرر، من الأفضل أن يتم تحويله إلى مختص نفسي، طبيب نفسي للأطفال، أو معالج نفسي للأطفال، لتقديم الرعاية النفسية المناسبة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- قم باختيار وقت مناسب ومكان هادئ ومريح للطفل.

- اشرح للطفل أن هذا التمرين سيساعده على معرفة مستويات القلق، وأن كل مستوى من مستويات القلق له أسباب مختلفة، مع إعطاء أمثلة مناسبة من بيئة الطفل. على سبيل المثال، القلق بسبب الاختبارات قد يختلف في حدته وشدته مقارنة بالقلق بسبب تأخر الوالدين أو إصابة أحدهم بوعكة صحية.

- وضّح للطفل أن المشاعر في المقياس تتدرج في شدتها، ومن ثم ساعد الطفل في تلوين المقياس بالألوان المناسبة لكل مستوى.

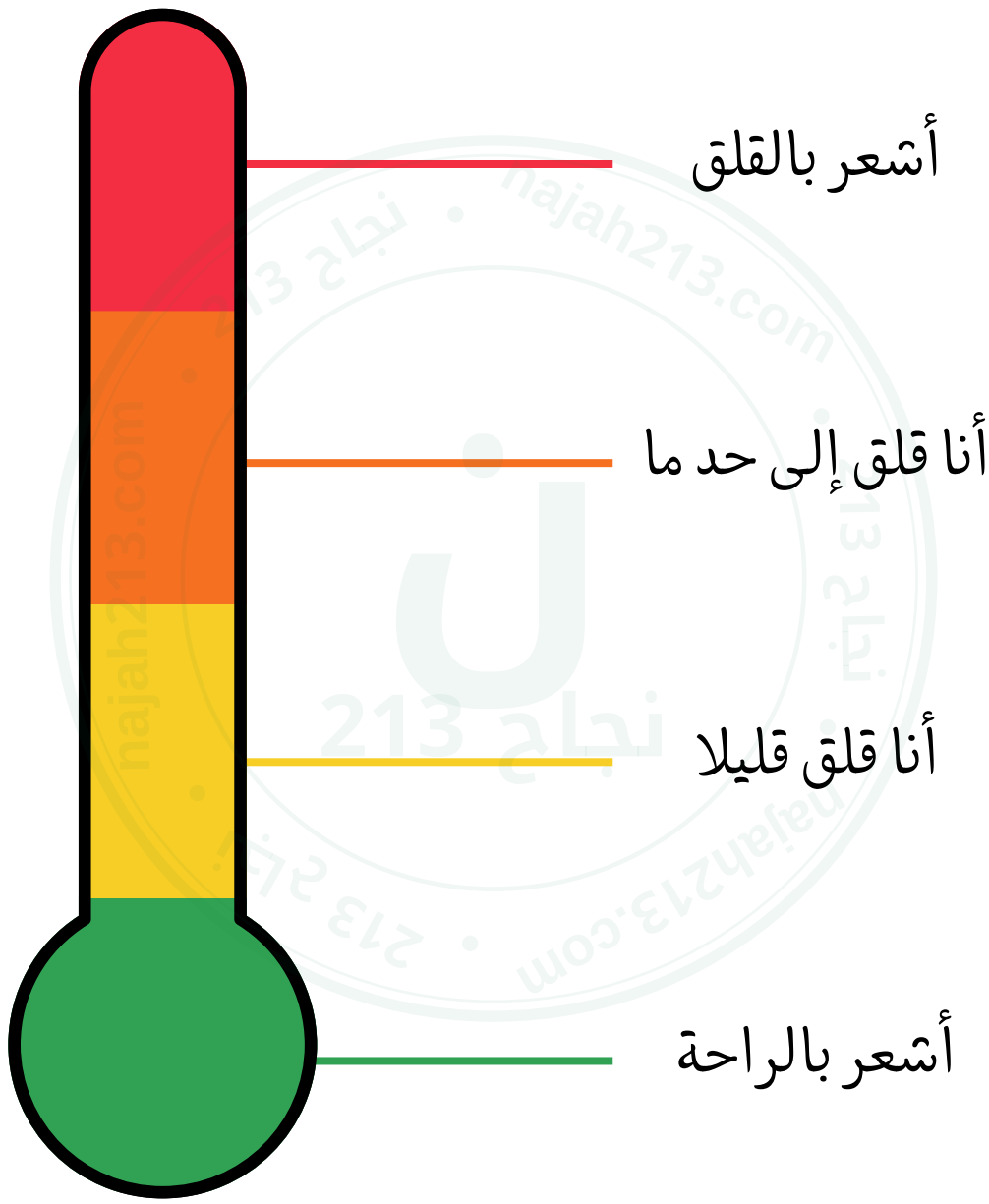
- شجّع الطفل على كتابة أسباب القلق عند كل مستوى. على سبيل المثال: ما هي أسباب القلق التي تجعل قلقه بسيطًا جدًا (مستوى ٢)؟ وفي المقابل، ما هي الأسباب التي تجعل قلقه شديدًا (مستوى ٤)؟

- بعد الانتهاء من كتابة الأسباب والعوامل المرتبطة بكل مستوى من مستويات القلق، اخلق مساحة آمنة للحديث مع الطفل عن أسباب الراحة والقلق لديه. على سبيل المثال، إذا وضّح الطفل في مستوى القلق ٤ أنه يقلق من المدرسة، قم بمحاورته وتشجيعه على الحديث عن مشاعره المرتبطة بالمدرسة، مع تعزيز مشاعره دون إصدار أحكام أو التقليل منها.

- ساعد الطفل على اختيار عدة وسائل مساعدة للتخفيف من حدة القلق حتى يصل لمستوى ١ (الشعور بالراحة). ملاحظة: يمكنك الاستعانة بوسائل أخرى مذكورة في فصل القلق. في الحالات التي يكون فيها القلق شديدًا أو مستمرًا لفترة طويلة، يُنصح باستشارة مختص نفسي متخصص في اضطرابات المزاج عند الأطفال.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

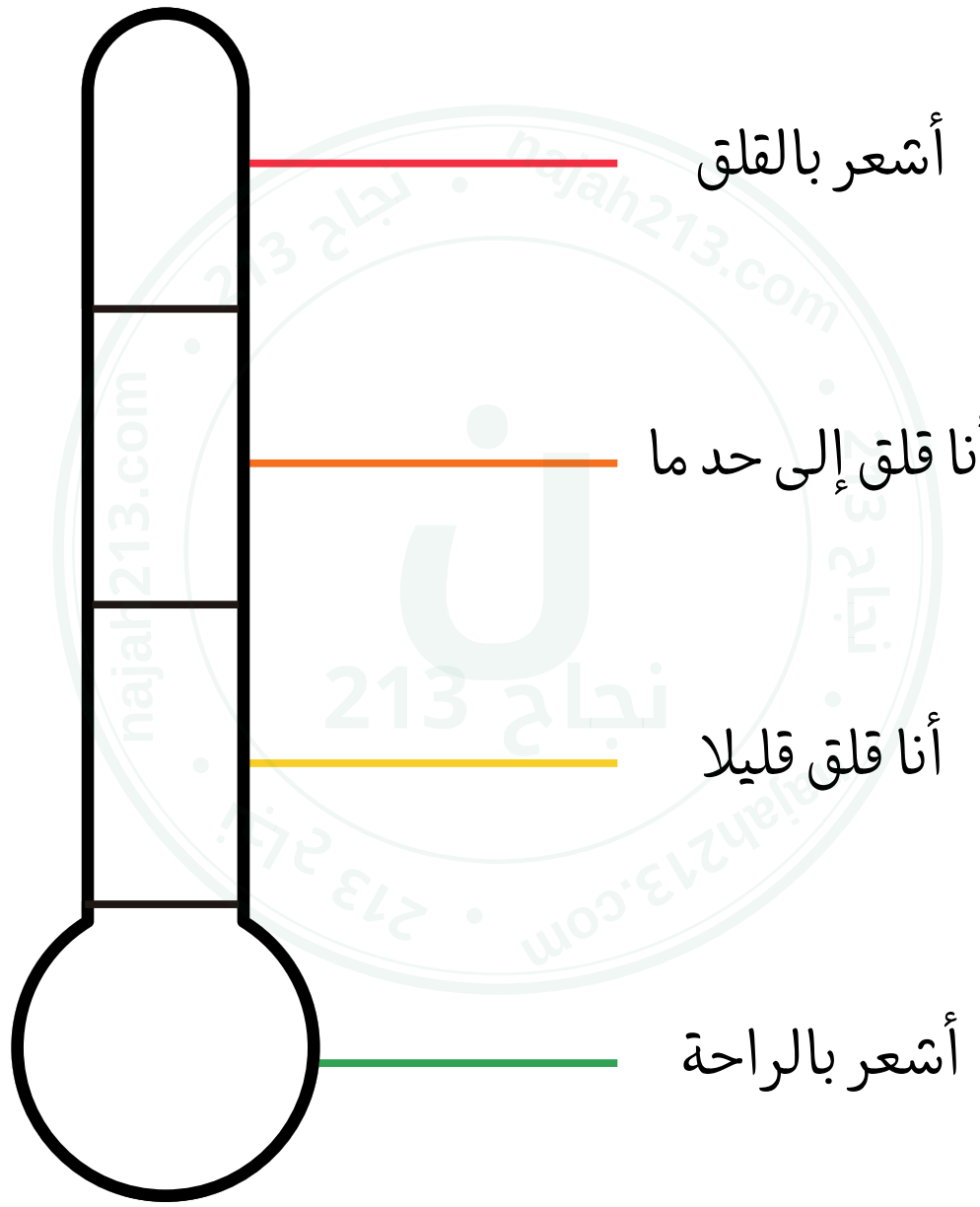
تمرين مقياس القلق



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين مقياس القلق

(نسخة الطفل)



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين اذهب بقلقي بعيدًا

يعتمد تمرين "اذهب بقلقي بعيدًا" على تقنيات التنفس العميق، وهي من التقنيات البسيطة والفعالة في تخفيف حدة القلق والأعراض النفس-جسمانية المصاحبة له، مثل زيادة سرعة نبضات القلب، والتنفس السريع، وانقباض عضلات الجسم. كما تسهم هذه التقنيات في زيادة الشعور بالراحة والاسترخاء.

قد يصعب على بعض الأطفال فهم تقنيات التنفس العميق، وبما أن الأطفال يستمتعون بالتجارب المرئية والملموسة، يعتمد هذا التمرين على لعبة فقاعات الصابون، والتي ستساعد الطفل على فهم آلية التنفس العميق وتطبيقها بشكل ممتع.

الاحتياجات:

- علبة فقاعات الصابون (صورة توضيحية).
- في حال أن الطفل يعاني من أمراض صدرية كالربو أو لا يستطيع التنفس بشكل طبيعي، يفضل استشارة الطبيب المختص.



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التعليمات

- اشرح للطفل الفرق بين تنفس شخص عندما يكون متوترًا أو قلقًا وعندما يكون في حالة استرخاء وطمأنينة. على سبيل المثال، عندما يكون الشخص قلقًا، تحدث تغيرات جسمانية أو حسية، منها: تزداد نبضات القلب عن المعدل الطبيعي، ويكون التنفس سريعًا وغير منتظم.

- وضّح للطفل دور عملية التنفس، عن طريق أخذ نفس عميق أو منتظم، وعلاقتها بالأعراض النفس-جسمانية المرتبطة بالقلق.

- قم بإحضار علبة فقاعات الصابون، واشرح للطفل آلية التنفس العميق أو المنتظم وذلك عن طريق أخذ نفس عميق من الأنف، ومن ثم الاحتفاظ بالهواء داخل الرئتين لمدة 2-3 ثوانٍ (حتى يشعر أن بطنه أصبح منتفخًا مثل البالونة)، ثم يقوم بعملية الزفير ببطء عن طريق الفم حتى يستطيع أن يكون فقاعة صابون كبيرة. أخبره أن يأخذ نفسًا ثم ينفخ في عامود فقاعة الصابون بشكل بطيء ومنتظم.

- خطوة اختيارية: عندما تتكون فقاعة الصابون وتنطلق في الهواء، يمكنك إخبار الطفل بأن يتخيل أن قلقه ومخاوفه ذهبت بعيدًا مع فقاعة الصابون وأنها لن تزعجه مرة أخرى.

- في حال لم يستطع الطفل تكوين فقاعة الصابون، شجّعه على المحاولة مرة أخرى.

- حاور الطفل وتحدث معه عن مخاوفه وكيف يشعر عندما يتخيل أنها ذهبت مع فقاعة الصابون.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اطلب من الطفل أن يخبرك عن أي تغيرات جسدية شعر بها بعد عدة محاولات من التنفس العميق أو المنتظم. في حال أخبرك الطفل بأنه لا يشعر بشيء، لا توبخه أو تستنكر رده. حاول أن تخبره بشكل شيق عن الآثار الإيجابية للتنفس العميق أو المنتظم بشكل عام، ومنها: الشعور بالراحة، انتظام معدل ضربات القلب، انتظام عملية التنفس، القدرة على التركيز، عدم ارتجاف أطراف الجسم، عدم الشعور بالغثيان، التقليل من الذهاب للحمام، وغيرها.

- اطلب من الطفل أن يأخذ نفسًا عميقًا من غير استخدام فقاعة الصابون.

- شجع الطفل على القيام بعملية التنفس العميق أو المنتظم بمفرده، وتأكد من أنه يتنفس من بطنه بعمق أو بشكل منتظم وأن يأخذ وقته في عملية الزفير (خروج الهواء من الرئتين).

- بإمكانك طرح قصة مناسبة أو تشجيع الطفل بعبارات لها علاقة بقلقه أو مخاوفه المرتبطة بمشاعر القلق.

- إذا تم تطبيق التمرين من قبل المعلم أو المعلمة، شجع الوالدين أو القائمين على رعاية الطفل على تطبيقها في المنزل.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين اذهب بقلقي بعيدًا





فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين إعصار في بطني..
(بطني يوجعني/ بطني يمغصني)

يستخدم مصطلح "بطني يوجعني"، أو "بطني يمغصني"، أو الشعور بـ"وجود إعصار في بطني"، أو غيرها من المصطلحات للتعبير عن الأعراض النفس-فسيولوجية المرتبطة بالقلق أو الخوف عند الأطفال الأصغر سنًا أكثر من الأطفال الأكبر سنًا. يعود ذلك إلى قلة المفردات اللغوية التي تمكنهم من التعبير عن مشاعر القلق بشكل دقيق، مما قد يؤدي إلى تفسير سلوكياتهم على أنها "لعب/تمثيل" أو "دلع".

في هذا التمرين، سيستخدم رمز "الإعصار" أو "المغص" للتعبير عن مشاعر القلق أو المخاوف المرتبطة بالقلق عند الطفل. في حال تم استخدام رمز "الإعصار"، من المهم توضيح الترابط بينهما وتقريب المعنى للطفل. على سبيل المثال، يمكن أن تمثل حركة الإعصار ألم المعدة أو الشعور المزعج المرتبط بالقلق.

من المهم في هذا التمرين اختيار التعبير المجازي أو المصطلحات المناسبة للطفل ولخلفيته الثقافية، لذا لا تتقيد بالمصطلحات المذكورة هنا.

الاحتياجات:

- صور الإعصار صفحة رقم ٧٧ (بالإمكان استخدام أي رمز تجده مناسب للطفل).
- أقلام تلوين
- قلم رصاص.
- شريط/لاصق أو لزقة
- علبة صغيرة أو كيس بلاستيك.

اعتبارات مهمة:

- قد يكون القلق سلوكًا مكتسبًا من بيئة الطفل، سواء من أحد الأبوين أو أحد أفراد الأسرة. في هذه الحالة، يجب على المعلمة التحدث مع المرشدة الطلابية أو الأخصائية الاجتماعية في المدرسة للوصول إلى حلول مناسبة للتعامل مع القلق المفرط بشكل صحي. وإذا تم تطبيق التمرين من قبل أحد الأبوين، يُنصح بالاستماع إلى قلق ومخاوف الطفل دون إصدار أحكام، واستشارة مختص نفسي للتعامل بشكل صحي مع قلق الطفل.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اشرح للطفل أنه عندما يشعر الشخص بقلق أو مخاوف، قد تظهر عليه أعراض جسدية مثل ألم أو مغص في البطن، وزيادة معدل نبضات القلب، وتعرق شديد، وارتعاش الأطراف (مثل اليدين أو القدمين). يمكنك أيضًا استخدام مصطلحات عامية شائعة مثل "بغيت أموت"، "بطني يعورني"، "قلبي يقرقع"، "قلبي يرقّل رقّل"، "بغيت أدوخ"، "جاني إسهال"، وغيرها.

- علق صور الإعصار إما على بطن الطفل أو صدره، أو على حائط الغرفة حسب ما تراه مناسبًا.

- اطلب من الطفل أن "يصطاد" أو "يمسك" الدودة أو "يقبض" على الإعصار، وقبل وضعه في القفص أو العلبة، عليه أن يسمي الصورة بشيء يسبب له قلقًا أو خوفًا.

- لكي يستطيع الطفل تطبيق التمرين وتحديد المواقف أو الأحداث التي تسبب له شعور القلق أو المخاوف المرتبطة بالقلق، يفضل أن يتم تطبيق التمرين من قبل المعلم أو مقدمي الرعاية، ومشاركة الطفل أمثلة حتى يفهم التمرين ويطبقه بسلاسة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين إعصار في بطني..
بطني يوجعني/ بطني يمغصني



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين كنز السعادة
(صندوق الاسترخاء والسعادة)

يساعد هذا التمرين الطفل في التكيف والتأقلم مع مشاعره المزعجة باستخدام أدوات ووسائل ملموسة يحبها الطفل، والتي تكون مصدر سعادة وفرح. كما يمكن استخدامها كوسائل مشتتة تساعده على صرف نظره وعدم التركيز بشكل مبالغ فيه على مصدر القلق مما يساعد في تخفيف حدة الأعراض من جهة، والتعامل مع المشاعر المزعجة بشكل صحي من جهة أخرى.

الهدف من صندوق السعادة أو صندوق الاسترخاء هو أن يجد الطفل جميع الأشياء التي تجلب له السعادة أو الفرح أو تكون مصدر استرخاء في مكان واحد، سواء كانت صورة، أو لعبة، أو دفتر تلوين.

الاحتياجات:

- علبة جاهزة أو علبة كرتون فارغة.
- أوراق ملونة
- ألوان
- ملصقات
- دفاتر ألوان
- ألعاب صغيرة
- قطع مفضلة للطفل، على سبيل المثال: كرة الاسترخاء، دمى، معجون صلصال، ألوان، لعبة سيارات، مناكير، سلايس، وغيرها).

اعتبارات مهمة:

- في حال تم تطبيق النشاط من قبل المعلم/المعلمة،
  - يُنصح بالتواصل مع والدي الطفل أو القائمين على رعايته وشرح الغرض من هذا التمرين قبل تطبيقه مع الطفل، حتى يساعدوا الطفل في اختيار الألعاب والأدوات التي تبعث على السعادة والراحة.
  - شجّع الوالدين على استخدام صندوق السعادة في المنزل عندما يشعر الطفل بالقلق أو التوتر.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اشرح للطفل أن الغرض من هذا النشاط هو صنع علبة تحتوي على جميع أشيائه المفضلة التي تشعره بالسعادة، الفرح، الراحة، أو الاسترخاء.

- اطلب من الطفل أن يخبرك سبب اختياره للعبة معينة أو أداة معينة ولماذا يشعر بالراحة عندما يلعب بها أو يستخدمها.

- إذا وجد الطفل صعوبة في تحديد وسيلة معينة، اقترح عليه عدة وسائل، على سبيل المثال: أخبره أنه يستطيع أن يخفف من قلقه أو خوفه عندما يستخدم كرة الاسترخاء، فقاعات الصابون، اللعب بالصلصال، أو عجينة السلايم، اللعب بالمكعبات، الرسم/التلوين، وغيرها.

- عندما يشعر الطفل بالقلق أو الخوف في وقت لاحق، ذكره باستخدام صندوق السعادة واختيار وسيلة تساعده في تقليل حدة القلق أو الانزعاج.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين كنز السعادة

صندوق الاسترخاء والسعادة









فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين المتحري الذكي
(كُنْ يقظ)

تمرين "المتحري الذكي (كُن يقظ)" هو تمرين ذهني يساعد الطفل على رفع مستوى الوعي بأفكاره ومشاعره ومشاعر من حوله. كما ينمي لديه مهارة التأمل والحضور الذهني. بالإضافة إلى ذلك، يساعد هذا التمرين الطفل في تخفيف حدة القلق والتعامل مع أعراضه بفعالية أكبر.

الاحتياجات:

- أوراق ملونة فارغة من غير خطوط/سطور (يختار الطفل اللون المفضل لديه)
- قلم رصاص



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اطلب من الطفل أن يحاول صرف انتباهه وملاحظة الأصوات والمثيرات الحسية من حوله، ثم اطلب منه أن يغمض عينيه أو يجعلها شبه مغمضة، واسأله عن الأشياء التي يتذكرها في الغرفة.

  - ملاحظة: لن يستطيع بعض الأطفال تذكر جميع الأصوات والمثيرات من حولهم، وغالبًا لن يتذكروا جميعها. لا تضغط على الطفل أو توبخه في حال لم يستطع تذكرها.

- بعد ذلك، اطلب من الطفل أن يفتح عينيه ويتذكر الأشياء التي لم يذكرها أو لم ينتبه لها.

- ذَكِّر الطفل أن النشاط سيساعده على التركيز والتخفيف من حدة الأفكار المقلقة، وذلك عن طريق صرف انتباهه وتركيزه على ما هو موجود حوله في الوقت الحالي. بعبارة أخرى، إذا كان انتباهنا موجهًا للأفكار المقلقة (التي قد لا تمت للواقع بصلة) بنسبة ١٠٠%، فإنه سيكون ٦٠% في حال صرفنا وشاركنا انتباهنا لما هو موجود حولنا، مما يساعد في التخفيف من حدة الأعراض والقدرة على التركيز والتفكير.

- أخبر الطفل بأنكم على وشك البدء في نشاط، ثم اطلب منه أن يختار ورقة من الأوراق الملونة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التعليمات

- بعد اختيار الورقة، شجع الطفل على محاكاة ما ستفعل، وامنحه مساحة من الوقت لتقليدك، وساعده في حال لم يستطع متابعة الخطوات.
  - اطلب من الطفل وضع الورقة على سطح مستوي مثل الطاولة.
  - ضع يدك على الورقة وافرق أصابعك عن بعضها البعض (كما هو موضح في الصورة، صفحة ٨٦) ومرر القلم حول يدك.
  - تأكد من أن الطفل يقوم بنفس الخطوات التي تقوم بها في نفس الوقت.

- بعد الانتهاء من رسم اليد، قم بطرح الأسئلة التالية على الطفل:
  - ماذا ترى من حولك؟
  - ماذا تسمع من حولك؟
  - ماذا تشم الآن؟
  - ماذا تتذوق الآن؟
  - ماذا تشعر الآن؟

- اطلب أو ساعد الطفل على كتابة الإجابة على رسمة اليد، بحيث تكون كل إجابة في إصبع مختلف.

- ناقش وحاور الطفل حول تجربة "المتحري الذكي"، ورسم اليد، وتذكّره لخمسة أشياء مرتبطة بحواسه الخمسة؛ وكيف يساعد هذا التمرين على رفع التركيز واليقظة والحد من حدة القلق.

  - ملاحظة: لكل طفل لغة خاصة به حول الأعراض أو السمات المرتبطة بتقليل حدة القلق؛ قد يستخدم بعض الأطفال كلمات مثل "مرتاح"، "نسيت"، "بطني لم يعد يألمني"، وغيرها من العبارات. اسمح للطفل باستخدام لغته الخاصة.

- قم بتطبيق التمرين مع الطفل في كل مرة يشعر فيها بالقلق أو التوتر سواء في المنزل أو المدرسة، حتى يتمكن الطفل من تطبيقها بشكل مستقل ودون الحاجة لاستخدام الورقة.

- بالإمكان أيضًا طباعة عدة نسخ ووضعها في مكان يستطيع الطفل الوصول إليها، وشجعه في كل مرة يشعر بالقلق على تطبيق تمرين "المتحري الذكي" (كُن يقظ).

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين المتحري الذكي
(كُنْ يقظ)



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين دائرة التنفس

"دائرة التنفس" هو تمرين ذهني وجسدي يساعد الطفل على التعرف وتحديد الأعراض المصاحبة للقلق، وممارسة أساليب تكيفية تساعد في خفض حدة تلك الأعراض، خصوصًا الأعراض النفس-جسمانية المرتبطة بالقلق.

الاحتياجات:

- أوراق ملونة
- أقلام تلوين
- قطعة نرد
- مقص
- مسطرة

اعتبارات مهمة:

- في حال تم تطبيق "دائرة التنفس" من قبل المعلم/المعلمة أو المرشد الطلابي/المرشدة الطلابية، من الأفضل التواصل مع الوالدين وشرح النشاط لهم، وتشجيعهم على تطبيق التمرين مع الطفل في المنزل.

- إذا تم تطبيق النشاط في المدرسة، يمكن للطفل وضع وسائل تكيفية مساعدة ومناسبة لبيئة المدرسة لخفض حدة القلق، مثل: التحدث مع المرشد الطلابي أو المرشدة الطلابية، أو المشي لمدة ٣ دقائق خارج الصف بعد أخذ الإذن من المعلم/المعلمة، ممارسة أساليب التنفس الاسترخائي، أو استخدام كرة الاسترخاء.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- اشرح وحاور الطفل عن المشاعر وكيف نشعر بها داخل أجسادنا. يُنصح بتطبيق تمرين "مشاعري داخل جسدي" (صفحة رقم ٣٢) حتى يستطيع الطفل معرفة الأحاسيس الجسدية المصاحبة للمشاعر.

- طبق مع الطفل كيفية تنفس الشخص عندما يكون مسترخيًا وهادئًا، وعندما يكون الشخص متوترًا أو قلقًا؛ حيث يكون التنفس غير منتظم ومختلف. اطلب من الطفل أن يخبرك بالفرق بينهما.

- اشرح للطفل أنه عندما يكون الشخص قلقًا، تتزايد نبضات قلبه ويتسارع تنفسه (راجع تمرين "مشاعري داخل جسدي"، صفحة رقم ٣٢).

- وضح أن هناك أساليب مختلفة تساعد في خفض حدة أعراض القلق، ومنها التنفس، وذلك عن طريق أخذ نفس عميق من الأنف، ثم الاحتفاظ بالهواء داخل الرئة لمدة ٢-٣ ثوانٍ، ومن ثم عملية الزفير عن طريق الفم. يُفضل تطبيق تمرين " اذهب بقلقي بعيدًا" (صفحة رقم ٧٠) لمساعدة الطفل على فهم آلية التنفس العميق.

- ساعد الطفل على قص الورقة على شكل دائرة.

- قم بتقسيم الدائرة إلى ستة أقسام متساوية، ثم قم بترقيم الأقسام من ١-٦.

- اشرح للطفل عن الوسائل المختلفة للخفض من حدة القلق؛ يمكن تطبيق تمرين "مقياس المشاعر" أولاً (صفحة رقم ٢٧).

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

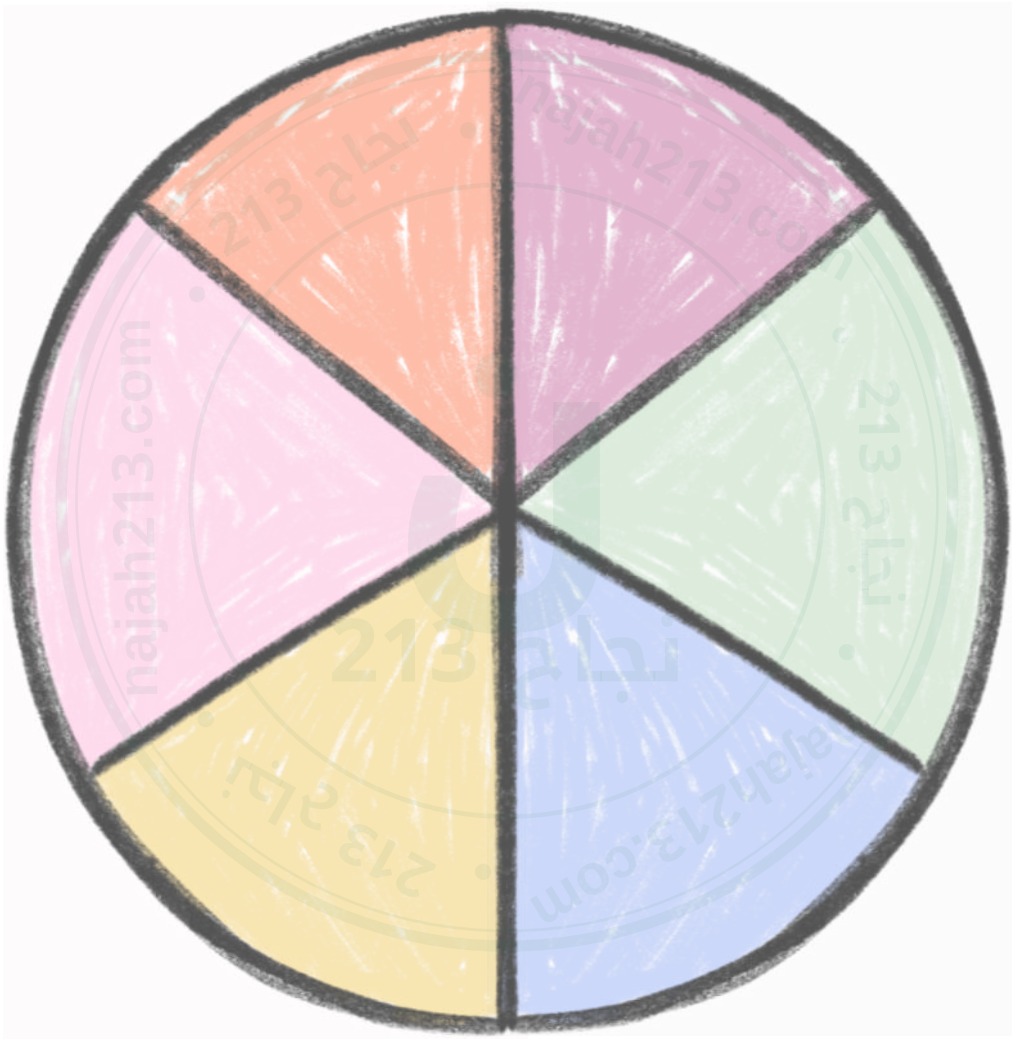
- في كل قسم من أقسام الدائرة الستة، ساعد الطفل في كتابة أو رسم وسائل مختلفة تساعد على الاسترخاء وخفض حدة القلق، على سبيل المثال:
  - خذ نفسًا عميقًا ٣ مرات.
  - قم بالقفز عاليًا ٣ مرات.
  - تحدث عما يزعجك مع شخص تحبه.
  - طبق تمرين اليقظة بتحديد خمسة أمور مختلفة من حولك.
  - ارسم الشيء الذي يقلقك.
  - العب بلعبتك المفضلة.
  - قم بكتابة ما يقلقك في دفترك الخاص.

- بعد الانتهاء من كتابة ورسم الوسائل المساعدة في كل قسم من أقسام الدائرة، شجع الطفل على رمي النرد. على سبيل المثال: إذا ظهر على النرد رقم ٣، يقوم الطفل بتطبيق وسيلة الاسترخاء في قسم رقم ٣ الموجودة في الدائرة أو يكتب قصة قصيرة عن كيف ومتى سيستخدم الوسيلة المذكورة.

- قم بممارسة النشاط مع الطفل وتطبيق أو التحدث عن جميع الوسائل التي قام بكتابتها أو رسمها حتى تتأكد من أن الطفل على معرفة بآلية الوسائل وكيفية تطبيقها واستخدامها.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين دائرة التنفس



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين حقيبة القلق

تمرين "حقيبة القلق" يساعد الطفل على رفع وعيه بمسببات القلق والآثار السلبية للقلق الدائم على أدائه في المنزل والمدرسة وبين الأقران، بالإضافة إلى إيجاد وسائل مختلفة لخفض حدة القلق والتوتر.

الاحتياجات:

- أوراق ملونة
- مقص
- غراء لاصق
- أقلام تلوين
- علبة مفرغة على شكل مستطيل (بالإمكان استخدام علبة كورن فلكس)
- أوراق ملونة صغيرة (قصاصات ورق)



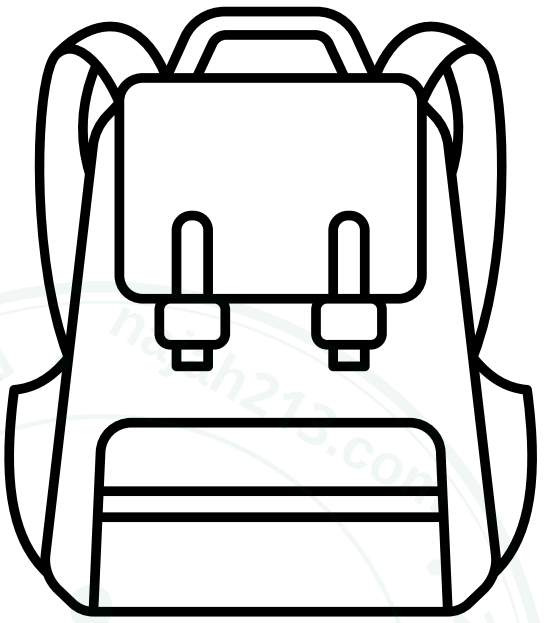
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- أخبر الطفل أن التمرين سيساعده على معرفة الأشياء التي تقلقه وإيجاد طرق صحية مختلفة للتعامل مع القلق.
- اشرح للطفل أن هناك أشياء كثيرة تقلقنا ونحملها معنا في كل مكان وبشكل دائم، وقد تكون متعبة لنا.
- اطلب من الطفل أن يتخيل أنه يحمل حقيبة ثقيلة طوال يومه. كيف سيكون شعوره؟ هل سيسعد باللعب إذا كان يحمل حقيبة ثقيلة؟ كيف سينام والحقيبة الثقيلة معه؟ كيف يستطيع التخلص من الحقيبة الثقيلة؟ حاول أن تناقش تلك الأسئلة مع الطفل بلغة تتناسب مع قدراته العقلية.
- ساعد الطفل على رسم شكل حقيبة أو استخدام تصميم سابق لحقيبة حسب ما يتناسب مع الطفل والمصادر المتاحة.
- ساعد الطفل على قص شكل الحقيبة على ورقتين ومن ثم قم بإلصاق الورقتين على العلبة الفارغة من الأمام والخلف.
- اطلب من الطفل أن يقوم بكتابة ما يقلقه على قصاصات الورق ومن ثم إدخالها في الحقيبة.
- اشرح للطفل أن حقيبة القلق هي الحقيبة الثقيلة التي تمنعه من الاستمتاع بيومه، لذلك من الأفضل أن يقوم بترك الحقيبة الثقيلة ومسببات القلق بداخلها في مكان سري حتى يستطيع الاستمتاع بوقته سواء داخل المنزل أو خارجه.
- شجع الطفل عند شعوره بالقلق أن يقوم بكتابة ما يقلقه ووضع قصاصة الورقة في الحقيبة في مكانه السري أو وضعها في جيبه في حال تعذر الوصول للحقيبة، وأن يتخيل أن القلق في مكان سري أو مغلق ولن يستطيع التأثير على بقية يومه.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين حقيبة القلق





فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين العجينة والحجرة

يساعد تمرين "العجينة والحجرة" على رفع وعي الطفل والتمييز بين المواقف التي يستطيع التحكم بها ومواقف أخرى لا يستطيع التحكم بها، وتحديد مشاعر القلق المجهدة والمتعبة المصاحبة لهذه المواقف. بالإضافة إلى أن التمرين سيساعد الطفل على التعامل مع تلك المواقف بشكل صحي.

تكمُن أهمية هذا التمرين أيضًا في أن أغلب الأطفال يقلقون كثيرًا ويحمّلون أنفسهم مسؤولية ما يحدث حولهم، ويتبنون دور البالغين في حل المشكلة مما يشعرهم بالعجز والقلق. لذا، سيساعد هذا التمرين الطفل على رفع الوعي وتبني التراحم الذاتي للمواقف المقلقة الخارجة عن سيطرتهم.

الاحتياجات:

- عجينة الصلصال
- أحجار صغيرة
- أوراق
- أقلام

اعتبارات مهمة:

- في حال صرح الطفل بأنه قد تعرض لموقف صادم ولا يزال يشعر بالقلق حيال هذا الموقف، من الأفضل إحالة الطفل إلى مختص نفسي لتقديم الرعاية النفسية المناسبة له.

- في حال تم تطبيق التمرين من قبل الوالدين، يجب مراعاة واحترام مشاعر الطفل، وعدم الاستهزاء بها، أو التقليل منها، أو إصدار حكم عليه، أو إخبار بقية أفراد الأسرة عنها من غير إذنه.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اشرح للطفل أن هناك مواقف كثيرة تُشعرنا بالقلق. بعض هذه المواقف نستطيع السيطرة والتحكم بها وحلها، ومواقف أخرى لا نستطيع تغييرها أو حلها مهما بذلنا من جهد.

- شجّع الطفل على مشاركة مواقف مختلفة عن القلق ووجهة نظره في طرق التعامل مع القلق.

- اشرح للطفل أن هذا التمرين سيساعده على معرفة مواقف مختلفة مسببة لمشاعر القلق وكيف نستطيع التعامل مع كل نوع منها.

- اطلب من الطفل أن يأخذ عجينة الصلصال ويلعب بها ويشكلها كما يرغب.

- وضّح للطفل أن يستشعر كيف أن العجينة طرية ويستطيع تشكيلها بعدة أشكال.

- بعد ذلك، اطلب من الطفل أن يأخذ الصخرة ويحاول تشكيلها أو تغيير شكلها مثلما فعل مع عجينة الصلصال. شجعه على أن يستشعر صعوبة الأمر.

- وضّح للطفل أن هناك مواقف مهما بذلنا من جهد ووقت لتغييرها لا نستطيع حلها، مثل الصخرة؛ وأن هناك مواقف نستطيع تغييرها وإيجاد حلول مختلفة في حدود استطاعتنا، مثل عجينة الصلصال.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- ساعد الطفل على كتابة المواقف التي تقلقه، ومن ثم قسمها إلى قسمين: مواقف يستطيع التحكم بها كما هو الحال مع عجينة الصلصال، ومواقف لا يستطيع التحكم بها كما هو الحال في مثال الصخرة.

- ساعد الطفل على كتابة أو رسم صورة تعبيرية لوسائل تكيفية تساعد في خفض حدة القلق في المواقف التي يستطيع التحكم بها. على سبيل المثال، إخبار الأم أو الأب أو المعلمة في حال كان الطفل قلقًا من الذهاب إلى المدرسة بسبب حادثة تنمر. يستطيع الطفل رسم رمز أو صورة تمثل وسيلة المساعدة.

- اطلب وشجع الطفل على كتابة المواقف التي يقلق منها ولا يستطيع التحكم بها أو تغييرها، مثل الصخرة. على سبيل المثال: موقف حصل في الماضي، طلاق الوالدين، وفاة أشخاص مقربين. وضّح للطفل أنه مهما بذل من جهد، هناك مواقف لا يستطيع تغييرها.

- شجع الطفل على محاولة التركيز على المواقف التي يستطيع التحكم بها للحد من شدة أعراض القلق.

- ساعد الطفل على اكتشاف طرق مساعدة للتعامل مع المواقف التي يستطيع التحكم بها ووسائل تكيفية أخرى للتعامل بفعالية مع القلق الذي لا يستطيع تغيير أسبابه.

- قم بتحويل الطفل لمختص نفسي إذا شعرت أنه يعاني بشكل كبير من القلق أو نوبات القلق.

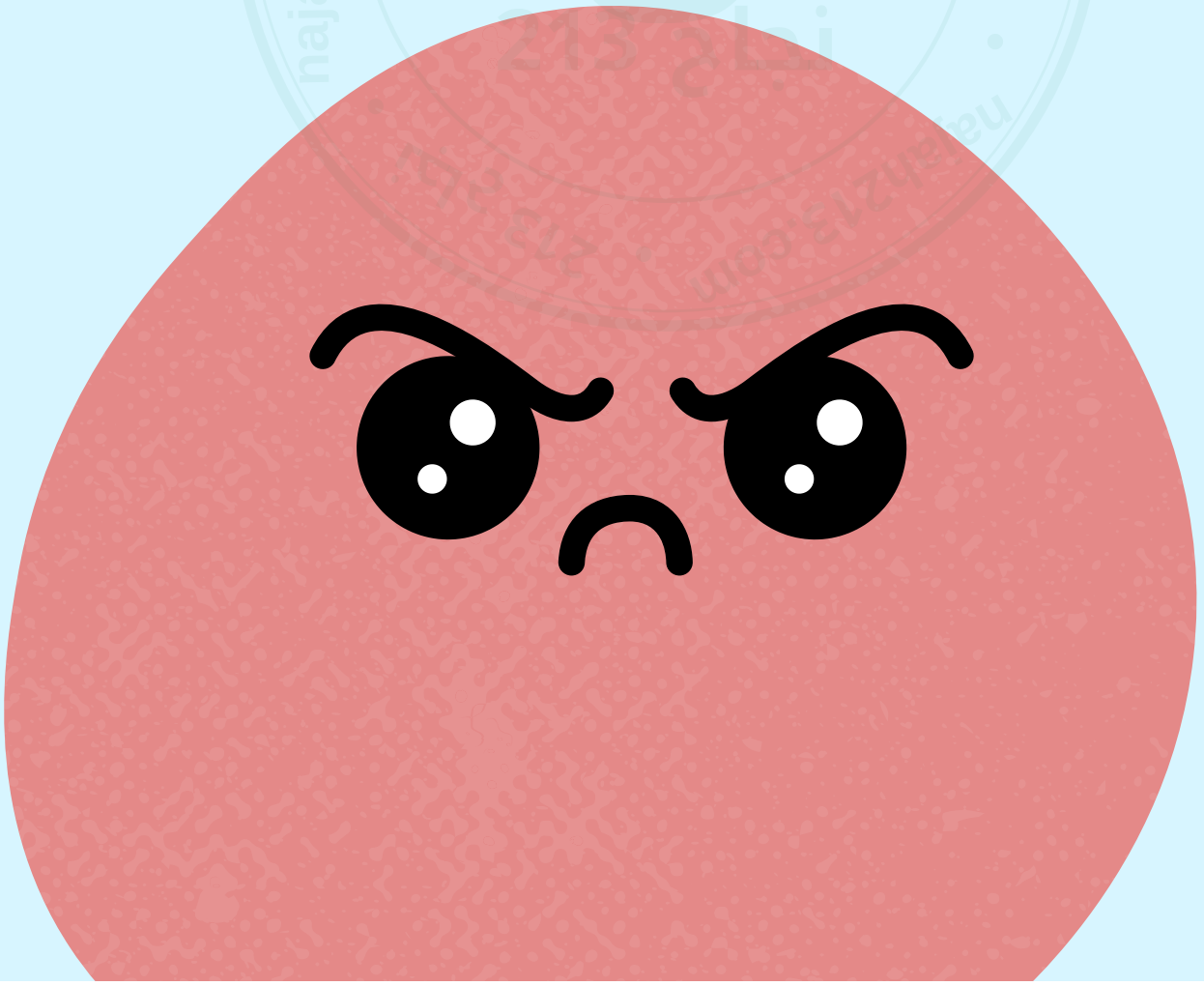
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الفصل الرابع

مشاعر الغضب



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

المقدمة

يعتبر الغضب عاطفة إنسانية طبيعية، يشعر بها الفرد عادةً عند تعرضه لمواقف مزعجة تنتج عنها مشاعر استياء شديدة نتيجة الشعور بالاستفزاز، أو التهديد النفسي أو الجسدي، أو سوء الفهم أو المعاملة، أو الظلم. ويشعر الأطفال عادةً بالغضب عندما لا تُلبَّى رغباتهم أو احتياجاتهم الخاصة. قد يكون الغضب عند الأطفال رد فعل على المواقف التي يشعر فيها الطفل بالحزن، الخوف، القلق، التعب والإرهاق، أو الإجهاد النفسي أو البدني، أو الشعور بالدونية، أو الظلم، مما يجعلهم غير قادرين على التعامل مع تلك المشاعر أو التعبير عنها أو الدفاع عن أنفسهم.

أثناء نوبات الغضب، تزداد نبضات القلب، وترتفع درجة حرارة الجسم، ويصبح معدل التنفس أعلى، مما يؤدي إلى فقدان الشخص التركيز والقدرة على التفكير بشكل سليم في كيفية حل المشكلة أو الخروج من الموقف المزعج. وقد تؤدي نوبات الغضب إلى ظهور سلوكيات عدوانية وعنف قد تؤذي الطفل نفسه أو الأشخاص المحيطين به.

تختلف أسباب الغضب عند الأطفال حسب المواقف والأحداث التي يتعرضون لها وطرق تفسيرهم لتلك الأحداث. على سبيل المثال، الأطفال الذين تعرضوا لأحداث صادمة أو تجارب قاسية قد يشعرون بالغضب تجاه أنفسهم بسبب عدم تصرفهم بشكل "صحيح" أو "سريع" لمنع وقوع الحدث.

كما قد يشعر بعض الأطفال بالغضب بسبب إحساسهم بالضعف أو العجز تجاه المواقف الصادمة التي أثرت عليهم بشكل سلبي، خاصةً مع وجود ضغط مستمر من الأسرة أو بيئة المدرسة، مثل التعرض لحادثة تنمر أو القلق الناتج عن الاختبارات وعدم القدرة على المذاكرة والتركيز. بالإضافة إلى ذلك، فإن عدم المساواة والمقارنة المستمرة بين الأخوة أو الأقران قد تكون من الأسباب المؤدية إلى مشاعر الغضب عند الأطفال.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

المقدمة

وعلى الرغم من أن كل طفل، بمختلف مراحله العمرية، يعبر عن غضبه بطريقة مختلفة، فإن أغلب الأطفال يعبرون عن الغضب بعدة سلوكيات، ومنها: البكاء، أو الصراخ، أو التلفظ، أو ضرب من حولهم، أو تكسير أو تخريب الأشياء من حولهم، أو العزلة، أو العناد ورفض الأوامر.

تم تخصيص هذا الفصل لمساعدة الوالدين ومقدمي الرعاية والمعلمين والمعلمات على احتواء نوبات غضب الطفل بشكل أفضل، ومساعدة الطفل على إيجاد خيارات بديلة للتعبير عن غضبه بشكل صحي وغير مؤذٍ.



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين لماذا أنا غاضب؟

تمرين (لماذا أنا غاضب؟) يساعد الطفل على معرفة المسببات والمواقف المرتبطة بمشاعر الغضب، وتحديد المواقف المسببة للغضب، والتعرف على الأعراض الأولية لمشاعر الغضب قبل أن يصبح غضبه خارج السيطرة. سيتعلم الطفل أيضًا أداة تساعده على التعامل مع الغضب بشكل أفضل.
بالإضافة إلى ذلك، سيساعد التمرين الوالدين أو مقدمي الرعاية والمعلمين والمعلمات على معرفة مسببات الغضب، وكيفية التنبؤ بها، واحتوائها بشكل أفضل قبل حدوث نوبات غضب، سواء في المنزل أو خارجه.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- قلم رصاص
- شريط لاصق
- مقص

اعتبارات مهمة:

- في حال تم تطبيق المقياس مع الوالدين، يمكن للطفل صنع نسخة أخرى من المقياس بمساعدة والديه ووضعه في مكان مرئي يسهل عليه رؤيته، مثل باب غرفة الطفل أو باب الثلاجة، حتى يتمكن الطفل من الوصول إليه واستخدامه بشكل سلس لتوضيح حدة غضبه لوالديه.
- أما إذا تم تطبيق المقياس في المدرسة، فيمكن للمعلم الاحتفاظ بنسخة من المقياس في الصف، ليتمكن الطفل من توضيح حدة غضبه للمعلم كنوع من التواصل والتعامل الفعال مع الأعراض الأولية للغضب قبل حدوث نوبة غضب.
- وفي حال اختار الطفل مستويات غضب عالية بشكل متكرر، من الأفضل أن يتم تحويله إلى مختص نفسي لتقديم الرعاية النفسية المناسبة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- قم باختيار مكان مريح ووقت مناسب للطفل.

- اشرح للطفل أن هذا التمرين سيساعده على معرفة مستويات الغضب وأن كل مستوى قد تكون له مسببات مختلفة، مع إعطاء أمثلة مناسبة من بيئة الطفل. على سبيل المثال: غضب الطفل بسبب خسارته في لعبة قد يختلف عن غضبه بسبب ضرب أخيه له.

- اشرح للطفل أن المشاعر في المقياس تتدرج في حدتها وقوتها، ومن ثم ساعد الطفل بتلوين المقياس بالألوان التي يختارها.

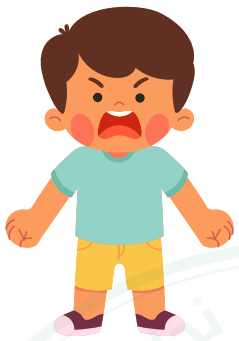
- وضح للطفل أن يقوم بكتابة مسببات الغضب لديه عند كل مستوى، مثلًا: ما الذي يسبب الغضب عند مستوى ١؟ وما الذي يسبب الغضب عند مستوى ٤؟ وهكذا.

- بعد الانتهاء من كتابة مسببات الغضب لكل المستويات، قم بسؤال الطفل عن الأفكار المسببة لتلك المشاعر. على سبيل المثال، إذا حدد الطفل رقم ٥ دلالة على حدة غضبه عندما يخسر في اللعبة، قم بسؤاله لماذا يشعر بالغضب عند الخسارة؟ وما هي الأفكار التي تجول في ذهنه وتسبب في زيادة حدة غضبه؟

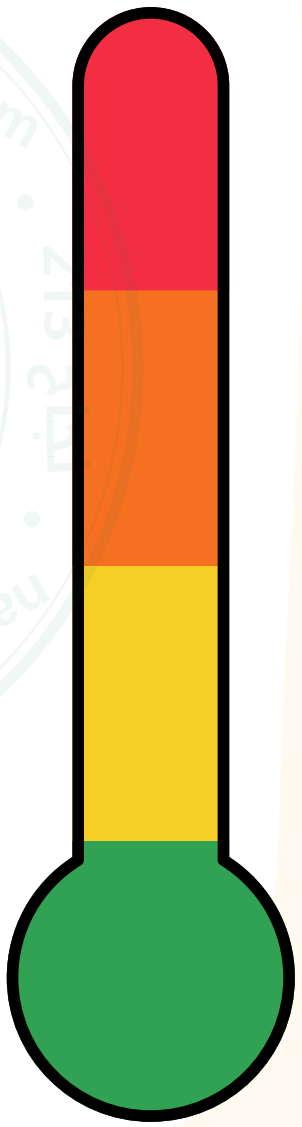
- بعد الانتهاء من كتابة مسببات الغضب لكل مستوى، ساعد الطفل على كتابة عدة وسائل للتخفيف من حدة الغضب، مثل: ممارسة التنفس العميق، التحدث مع شخص عما يغضبه، ممارسة الرياضة، كتابة ما يغضبه في مفكرة خاصة به، اللعب بلعبته المفضلة، الرسم والتلوين، الوضوء، الصلاة، قراءة القرآن، قراءة قصص عن الحلم، والاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديه.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

تمرين لماذا أنا غاضب؟



لماذا أنا غاضب؟



أشعر بالغضب الشديد عندما:

.....

أشعر بالإنزعاج عندما:

.....

أشعر بعدم الراحة والسعادة عندما:

.....

أشعر بالراحة والسعادة عندما:

.....

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين التحكم بالغضب

تمرين "التحكم بالغضب" هو تمرين تثقيفي يساعد الطفل على فهم التغيرات الجسدية والانفعالية التي يشعر بها عندما يغضب. كما يعزز من فهم أسباب الشعور "الغريب" - تلك الأعراض الجسدية التي تسبب له انزعاجًا كبيرًا، مما يساهم في زيادة حدة غضبه وعدم قدرته على السيطرة على مشاعره. بالإضافة إلى ذلك، يساعد هذا التمرين الطفل على اكتساب مهارة التحكم والسيطرة على التغيرات الجسدية والانفعالية المزعجة.
هناك خمس مراحل يمر فيها الشخص عندما يشعر بالغضب، بإمكانك سردها على شكل قصة، وموجودة في صفحة رقم ١٠٩.

اعتبارات مهمة:

- ذكّر الطفل بأن الغضب شعور ثانوي وليس أساسي، باستطاعتك استخدام مثال القناع. حيث القناع يُمثل الغضب، وخلف القناع-الغضب- المشاعر أو الأفكار المرتبطة بمشاعر الغضب كالحزن، القلق، أو الشعور بالخزي والعار.

- باستطاعتك شرح المراحل الخمسة بما يتناسب مع القدرات العقلية والنمائية للطفل، وتستطيع وضعها في لوحة مرئية أو على شكل قصة مسموعة.



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- أخبر الطفل بأنك ستعلمه مهارة جميلة للتحكم بالغضب.
- يمكنك ربط هذا التمرين بقصة أو موقف سبق وأن استطاع فيه الطفل التحلي بالحلم والسيطرة على غضبه.
- اذكر للطفل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهانا عن الغضب، واذكر الحديث النبوي الشريف: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب."
- شارك مع الطفل بعض السنن النبوية المتعلقة بالتحكم بالغضب، ووضح الحكمة من النهي عنه، مثل أن الغضب يؤدي إلى التقاطع، ويمنع الرفق، ويتسبب في إيذاء الذات والآخرين.
- بعد ذلك، ابدأ بسرد المراحل الخمس للتحكم بالغضب بطريقة مناسبة لعمر الطفل.

<u>هناك خمس مراحل نمر فيها عندما نشعر بالغضب:</u>

1- إثارة جهاز الإنذار

عندما نمر بموقف غير عادل أو نُجبر على القيام بشيء لا نرغب فيه أو نكرهه، تحدث تغيّرات جسدية، مثل زيادة سرعة نبضات القلب والتنفس، بالإضافة إلى ضخ الدم بشكل أكبر إلى عضلات الجسم. في هذه الحالة، يرسل الدماغ إشارات للجسم للاستعداد، وذلك نتيجة إفراز هرمون التوتر. هذا يؤدي إلى استهلاك العضلات والدماغ لمعدل أعلى من الأكسجين، مما يجعل الشخص يتنفس بسرعة أكبر.

2- جرعة قوة زائدة

في هذه الحالة، يكون الجسم في وضعية الهجوم، مما يزيد من قوة غضبك. تشعر بأن عضلاتك مشدودة أكثر، وجسمك يصبح دافئًا أو حارًا، وكأن "دمك يغلي". تجد عضلاتك وجسمك مشدودين أكثر، مع تقطيب حاجبيك وسرعة نبضات قلبك المتزايدة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

3- جرعة أقوى

تشعر بأن عضلاتك وجسمك مشدودين أكثر، حاجباك ينعقدان، ونبضات قلبك تتسارع بشكل ملحوظ.

4- رن جهاز الإنذار

هنا تبدأ بالصراخ والحديث بصوت عالٍ، وقد تشعر برغبة في الهجوم على الآخرين، سواء بالضرب أو برمي الأشياء من حولك أو حتى كسرها. تشعر أنك لا تستطيع السيطرة على نفسك، وقد تبكي أو تتعرق بشدة، ويبدأ وجهك بالاحمرار.

5- انطفأ جهاز الإنذار

بعد الصراخ أو البكاء، تشعر بالتعب والإرهاق وكأنك مشيت وصعدت الجبل لأيام. تصبح في حالة من الإرهاق وكأنك ستغفو، ويبدأ جسمك في الاسترخاء. في هذا الوقت، يقلل الجسم من إفراز هرمون التوتر.

- أخبر الطفل أن يستعد لتعلم مهارة جديدة تُسمى "عدم إطلاق جهاز الإنذار". ابدأ بتطبيق هذا التمرين مع الطفل بطريقة تفاعلية، حتى يتشجع على فهمها وتطبيقها في حياته اليومية.

<u>ماذا تفعل حتى لا يُطلق جهاز الإنذار في جسدنا:</u>

- ضع يدك في جيبك حتى تستطيع التحكم في غضبك
- خذ نفس عميق أو استخدم فقاعات الصابون لمساعدتك
- اطلب أن تتحدث لشخص تحبه أو اطلب حضن من أبويك، أو أخوتك، أو شخص قريب لك
- اقبض يدك ومن ثم أرخها
- استخدم كرة الاسترخاء
- استخدم صندوق السعادة الخاص بك
- اطلب أن تلعب بالدراجة
- اطلب أن تأخذ وقت قصير للراحة
- توضأ
- اطلب أن تأخذ حمام دافئ مليء بفقاعات الصابون
- خذ غفوة
- لوّن

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين بالون الغضب

يساعد تمرين "بالون الغضب" على فهم الأسباب المؤدية للغضب ومعرفة النتائج المترتبة عليه. تمثل فكرة البالون تعبيرًا مجازيًا عن كيفية شعور عقل وذهن الطفل بالامتلاء بكل ما يجلب مشاعر مزعجة وغير مرغوب فيها. وعندما لا يشارك الطفل تلك المشاعر، أو لا يستخدم طرقًا فعالة مثل التحدث مع أحد الأبوين أو كتابة رسالة تعبر عن مشاعره، قد يؤدي ذلك إلى سلوكيات غير مقبولة أو مزعجة، وقد تُساء فهم مشاعر الطفل وردود أفعاله. وبالتالي، لن يستطيع الحصول على المساعدة إذا كان في حالة هيجان أو عصبية شديدة.

يمكن للشخص الذي ينفذ النشاط أن يستخدم قيمًا أخلاقية مثل: (التسامح)، (المشاركة)، (الكرم)، (رباطة الجأش)، (الصبر)، وغيرها من القيم التي ترغب في تقديمها للطفل أو ترغب في أن يتعلمها ويتحلى بها.

الاحتياجات:

- بالونات ملونة
- قلم رصاص (مبري)
- ورقة
- قلم
- بطاقات معلقة أو تاج
- قلم خط عريض
- أقلام تلوين
- طباعة ورقة التمرين



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- اطلب من الطفل أن يختار بالونًا بلونه المفضل.

- أخبره أن البالون يمثل "مخه" أو "ذهنه" أو "رأسه." خلال يومه، قد يجمع عقله أمورًا تسبب له الضيق والغضب. على سبيل المثال: تأنيب وتوبيخ يجعله يشعر بالانزعاج، أو عدم القدرة على الذهاب إلى السوبر ماركت لشراء الحلويات، أو القلق بشأن ذهاب جدته إلى المستشفى، أو تعرضه لموقف محرج، أو ضربه من أحد إخوته.

- أخبر الطفل أنه في بعض الأوقات يقضي معظم وقته في التفكير في هذه المواقف، ويشعر بأنه غير محبوب، أو ضعيف، أو حزين، أو وحيد. فتتولد تلك المشاعر في داخله وتكبر، مما يسبب له الضيق والقلق.

- الآن، اطلب من الطفل أن يذكر جميع المواقف التي أزعجته وما زال يفكر فيها. يفضل أن تكتب هذه المواقف في ورقة حتى تستطيع استرجاعها لاحقًا خلال التمرين.

- اطلب من الطفل أن ينفخ في البالون؛ كل نفخة تمثل موقفًا مزعجًا حتى يصبح البالون كبيرًا.

- اطلب من الطفل أن يمسك بفوهة البالون، وأخبره أنه عندما يمتلئ "رأسنا" بكل تلك المواقف التي لا نستطيع تغييرها والتي تسبب أفكارًا ومشاعر مزعجة، تؤثر على قدرتنا على تحمل بقية الأمور. وأي موقف صغير يحدث لنا في يومنا، قد ننفعل بشدة، مما يسبب زعل الآخرين من حولنا. قد يعتقد البعض أننا "أطفال سيئون" لأنهم لا يعلمون أن رؤوسنا "منفوخة" بكل تلك المواقف المزعجة، ولا يدركون أننا منزعجون وغاضبون.

- استخدم البالون الخاص بك أو بالون الطفل، وتأكد من أن البالون ليست قريبة من وجهه في حال اخترت بالونته. أخبره أن الموقف البسيط يمثل قلم الرصاص، وحاول فقع البالون، والذي يمثل غضب الطفل المبالغ فيه.

- أخبر الطفل أنه إذا كان البالون يحتوي على كمية قليلة من الهواء، فلن ينفجر ويصدر صوتًا قويًا. يمكنك أن توضح له أنه يستطيع أن يبقي بالونه صغيرة ويخرج الهواء من داخلها على دفعات؛ كل دفعة هواء يستخرجها تمثل موقفًا أو شخصًا قد تسامح أو تصالح معه، أو غير ردود فعله تجاهه، أو طلب المساعدة لحل تلك المواقف.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- بعد استخراج كمية كافية من الهواء، والتي لن تصدر صوتًا عاليًا إذا انفجرت، اطلب من الطفل ربط البالون أو ساعده في ربطها، وأخبره أنه تمكن من السيطرة على دوافع أو أسباب غضبه.
- ابدأ حلقة نقاش حول القيم التي ارتبطت بالمواقف التي استطاع الطفل "إخراجها" من البالون.
- احضر تاجًا أو بطاقة واكتب عليها، على سبيل المثال: (أمير التسامح) أو (ملكة الكرم).

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين بركان الغضب

تمرين "بركان الغضب" هو تمرين تثقيفي وتجربة حسية وبصرية تساعد الطفل على تصور الغضب بشكل مرئي. كما يساهم في التعبير عن مشاعره وأفكاره بشكل واضح وفعال، والتعامل معها بشكل تكيفي وصحي.

الاحتياجات:

- صلصال أو عجين
- بيكربونات الصوديوم
- لون طعام (اختياري)
- خل
- علبة ماء فارغة أو كأس
- غطاء ماء كبير، أو غطاء علبة دواء، أو صحن بلاستيك

اعتبارات مهمة:

- يفضل استخدام هذا التمرين بشكل فردي (مع طفل واحد فقط).

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- عَرّف الطفل بأدوات التجربة. أخبره أن بيكربونات الصوديوم تمثل المشاعر المزعجة التي لا يشاركها مع الآخرين، بينما يمثل الخل الموقف الذي يسبب له انزعاجًا أو ضجرًا.

- اطلب من الطفل أن يستخدم الصحن البلاستيكي أو غطاء الماء أو علبة الدواء كقاعدة لصنع مجسم على شكل جبل أو بئر مفرغ من الداخل باستخدام الصلصال. ثم، اطلب منه أن يضع لون طعام (إن وُجد) في علبة الماء أو الكأس الفارغ.

- اطلب من الطفل أن يضع بعضًا من بيكربونات الصوديوم داخل الجبل أو البئر المفرغ، والتي تمثل المشاعر المزعجة التي يخفيها ولا يخبر بها أحد، ولكنها تسبّب له الضيق.

- أخبر الطفل أنه عند حدوث موقف مزعج له قد يسبب له غضبًا شديدًا، بكاءً، عصبية، ومشاعر مزعجة، فإن الخل الملون يمثل هذا الموقف. اسكب الخل الملون بشكل ثابت وسريع داخل مجسم الجبل أو البئر الفارغ الذي يحتوي على بيكربونات الصوديوم من الداخل.

- سيتفاعل الخل مع بيكربونات الصوديوم وتخرج فقاعات من الصلصال أو علبة الماء، مما يمثل غضب الطفل عندما يمر بموقف يسبب له الضيق ويزيد من استيائه.

- بعد انتهاء التجربة، اجلس في مكان مناسب لمناقشة ما تعلمه الطفل خلال التجربة، واشرح له أهمية مشاركة مشاعره والتعبير عنها بشكل واضح مع من هم أكبر منه حتى يتمكنوا من مساعدته.

- يمكنك استخدام بعض الطرق التالية:
  - اطلب منه تحديد ما يشعر به وإخبار والديه أو القائمين على رعايته بأنه، على سبيل المثال، "زعلان"، "غضبان"، "أشعر بالفشل"، أو "أشعر بالإحراج". ساعد الطفل في تحديد المشاعر التي يشعر بها أو الأفكار التي تدور في ذهنه.

- اطلب منه تحديد المسببات لتلك المشاعر حتى يسهل على أحد الأبوين مساعدته في حلها، على سبيل المثال، "فلان ضربني"، "تعرضت للتنمر من قبل فلان"، أو "معلمي يهزأني".

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- ناقش مع الطفل أفكاره ومسببات مشاعره من غير التشكيك بها أو إصدار أحكام عليها، وهذا لا يعني تصديقها بشكل مطلق.

- دع الطفل يتحقق بنفسه من مشاعره ومدى صحة الأفكار التي نتجت من تلك المواقف. ساعد الطفل على تبني تفسيرات مختلفة للموقف، إن كان ذلك مناسبًا.

- اطلب من الطفل تحديد احتياجاته النفسية وما الأمور التي يحتاج فيها إلى مساعدة. إذا كان الطفل يستطيع حلها بمفرده، شجعه على استخدام استراتيجية حل المشكلات من خلال استكشاف حلول بديلة وتجربة الحل المناسب له. عرض مساعدتك له إذا احتاجها.

- إذا تطلب الأمر تدخل شخص بالغ، أخبره أنك ستقوم بحلها، ولا تنسَ! لأنه إذا وعدت الطفل ولم تفي بوعدك، فقد يفقد الثقة في التصريح عن مشاعره مستقبلًا، وسيشعر بعدم الأمان والاطمئنان. كما يمكن أن يشعر أن مشاعره غير مهمة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين غضبي يذهب بعيدًا

يشعر الطفل بالغضب لأسباب مختلفة، وغالبًا لا يعرف الطريقة الصحيحة لتفريغ أو التنفيس عن غضبه. يساعد هذا التمرين الطفل على ممارسة عدة طرق للحد من حدة الغضب.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- قلم رصاص



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- قم باختيار وقت ومكان مناسب للطفل.

- اشرح للطفل عن التمرين وأنه سيساعده للتعرف على طرق مختلفة للخفض من حدة الغضب لديه.

- بعد أن يتعرف الطفل على مستويات الغضب (يجب تطبيق تمرين مقياس الغضب أولاً، صفحة رقم ١٠٦)، اشرح للطفل عن أهمية استخدام وسائل تكيفية للخفض من حدة الغضب.

- اشرح للطفل بأن هناك وسائل مختلفة للخفض من حدة الغضب يستطيع أن يمارسها حتى يستطيع التخلص من المشاعر المزعجة والاستمتاع بوقته.

- قدم ورقة العمل ووضّح للطفل بأن يقوم بتلوين كل طريقة والتدريب عليها معك.

- اشرح للطفل بأن يقوم بتطبيق الوسائل الموجودة بورقة العمل عندما يشعر بالغضب سواء في المنزل أو خارج المنزل بما يتناسب مع المكان.

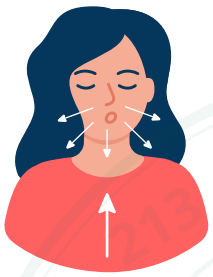
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين غضبي يذهب بعيدًا

عندما أشعر بالغضب، أستطيع أكون أفضل بـ



العد إلى عشرة



التنفس بعمق



اللعب بألعابي المفضلة



الخروج للخارج



الجلوس لوحدي



التلوين

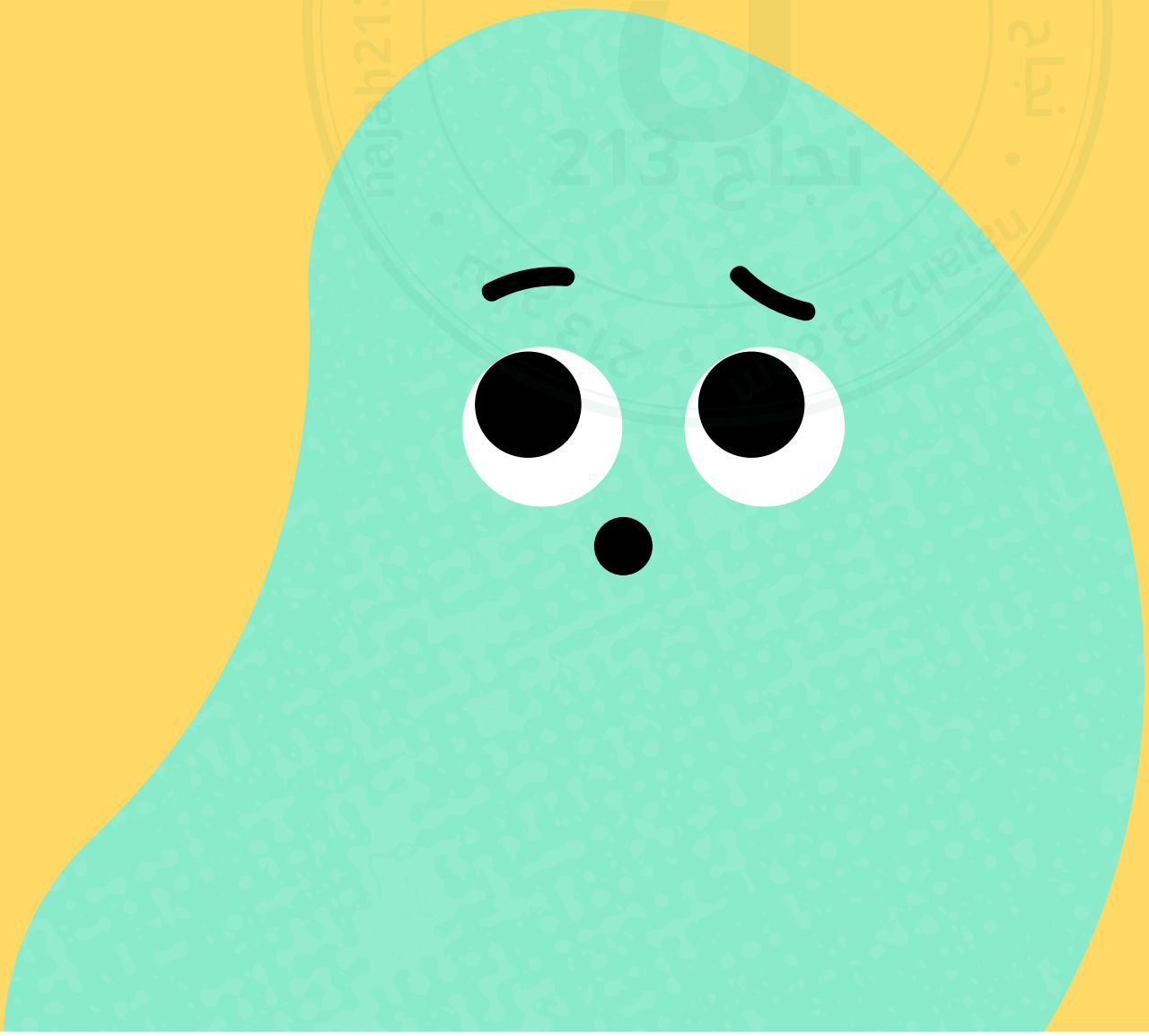
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الفصل الخامس

مشاعر الخوف



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

المقدمة

مشاعر الخوف هي مشاعر طبيعية نشعر بها في حياتنا اليومية، وغالبًا ما يرتبط الخوف بالأشياء المخيفة أو التي تهدد حياة الفرد بالخطر، سواء جسديًا (كالخوف من الحيوانات المفترسة) أو نفسيًا (كالخوف من التعنيف أو التهزيء). ولكن لا يقتصر الخوف على الأشياء الكبيرة؛ فهناك مخاوف شائعة عند الأطفال تتعلق بالاختبارات، أو لقاء أشخاص جدد، أو الذهاب إلى المدرسة لأول مرة، أو الانتقال إلى مدرسة جديدة، أو المقارنة بين الأقران، أو خوض تجارب جديدة.

تؤثر هذه المخاوف بشكل يومي على نمو الأطفال النفسي، والانفعالي، والاجتماعي. قد يخجل بعض الأطفال من التعبير عن خوفهم بسبب المعتقدات الاجتماعية (مثل: "الرجل لا يخاف")، أو الشعور بالضعف، أو الخوف من الرفض من قبل الآخرين، أو الاستهانة بمشاعرهم واعتقادهم أنه لا يوجد ما يستدعي الخوف.

لذلك، من المهم توعية الطفل بمشاعر الخوف، ومحفزاته، والطرق المناسبة للتعامل مع هذه المشاعر، خاصة إذا كانت مفرطة أو تعيق نموهم على جميع الأصعدة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين مقياس الخوف

تمرين مقياس الخوف يساعد الطفل والقائمين على رعايته في معرفة أسباب الخوف، ودرجاته المختلفة، والعوامل أو المواقف التي تسبب الخوف لدى الطفل. كما يساهم في فهم السلوكيات التي تعكس مشاعر الخوف، ومعرفة الطرق المناسبة للتعامل مع هذه المشاعر بشكل أفضل، والحد من شدة الأعراض.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- قلم رصاص
- ورقة التمرين صفحة رقم ١٣٠

اعتبارات مهمة:

- في حال تم تطبيق المقياس مع الوالدين، يُفضل وضعه في مكان ظاهر، مثل باب غرفة الطفل أو باب الثلاجة، حتى يستطيع الطفل توضيح حدة الخوف الذي يشعر به.
- أما إذا تم تطبيق المقياس في المدرسة، فيمكن للمعلم الاحتفاظ بنسخة منه في الصف، ليتمكن الطفل من توضيح حدة الخوف للمعلم أو المعلمة، مما يساعد في التعامل مع الأعراض الأولية للخوف بفعالية.
- إذا اختار الطفل مستويات خوف عالية وبشكل متكرر، فمن الأفضل أن يتم تحويله إلى مختص نفسي لتقديم الرعاية النفسية المناسبة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- قم باختيار مكان مريح ووقت مناسب للطفل. وضّح للطفل أن مشاعر الخوف طبيعية، والإحساس بالخوف لا يعني أنه ضعيف.

- اشرح للطفل أن هذا التمرين سيساعده على معرفة مستويات الخوف، وأن كل مستوى له مسببات مختلفة. يمكنك إعطاء أمثلة من بيئة الطفل، مثل أن الخوف من الأصوات المرتفعة يختلف عن الخوف من الحشرات.

- بيّن للطفل أن المشاعر في المقياس تتدرج في حدتها وشدتها، ثم ساعد الطفل في تلوين المقياس بالألوان التي يختارها.

- وضّح للطفل أن يقوم بكتابة مسببات الخوف لديه عند كل مستوى. على سبيل المثال، ما الذي يسبب الخوف عند مستوى ١؟ وما الذي يسبب الخوف عند مستوى ٢؟ وهكذا.

- بعد الانتهاء من كتابة مسببات الخوف عند كل المستويات، قم بسؤال الطفل عن أسباب الشعور بمشاعر الخوف. على سبيل المثال، إذا وضح الطفل في المستوى رقم 5 أنه يخاف من النوم وحده، اسأله لماذا يخاف أن ينام لوحده، وشجعه على مشاركة أفكاره حول ما يدور في ذهنه وقت النوم.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- بعد الانتهاء من كتابة مسببات الخوف عند كل مستوى، ساعد الطفل على كتابة عدة وسائل للتخفيف من حدة الخوف. على سبيل المثال: ممارسة التنفس العميق، التحدث مع شخص عما يخيفه، العد التنازلي من ١ حتى ١٠، كتابة ما يخيفه في مفكرة خاصة به، اللعب بلعبته المفضلة، الرسم والتلوين، قراءة المعوذات أو الدعاء، الاستماع إلى موسيقى هادئة، وأداء الصلاة.
- كما يمكنك تطبيق تمارين تخفيف حدة الخوف الموجودة في فصل مشاعر الخوف (صفحة ١٣٥ و ١٣٨).

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

تمرين مقياس الخوف



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين كيف يبدو الخوف؟

تمرين "كيف يبدو الخوف" هو نشاط تثقيفي يساعد الطفل على التعرف على أساسيات لغة الجسد والأعراض الجسدية المرتبطة بالخوف، مثل زيادة نبضات القلب، وآلام البطن، وارتجاف الصوت، وسرعة التنفس، وغيرها. يساعد هذا التمرين على زيادة وعي الطفل بلغة جسده وفهم مشاعره بشكل أفضل.

الاحتياجات:

- ورقة فارغة
- أقلام تلوين



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التعليمات

- اشرح للطفل أننا نعبر عن مشاعرنا من خلال الجسد وتعابير الوجه، وأن بعض المشاعر تظهر على جسدنا دون الحاجة للتعبير عنها لفظيًا. قدم له أمثلة مناسبة، مثل تمثيل أعراض الخوف على وجهك وجسدك، ثم اسأله: ما هي المشاعر التي تشعر بها الآن؟ وعندما يجيب الطفل بأنه يشعر بالخوف، ادعم إجابته ووضح له أنك علمت بأنه خائف رغم أنك لم تخبره بذلك شفهيًا. هذا المثال سيساعد الطفل على فهم أن هناك مشاعر تظهر في تعابير الوجه والجسد حتى لو لم نستخدم الكلمات.
- (يفضل تطبيق تمارين لغة الجسد وتعابير الوجه في فصل المشاعر أولاً - صفحة ٤٠).
- قم بلعب الدور مع الطفل، حيث تدربه على تعابير الوجه التي تدل على مشاعر الخوف، واطلب منه أن يخبرك كيف استطاع أن يعرف أنك خائف.
- بعد ذلك، عكس الأدوار، حيث يقوم الطفل بتمثيل المشاعر باستخدام تعابير الوجه ولغة الجسد، وأنت تقوم بتخمين ما يشعر به الطفل من خلال التعبيرات التي يظهرها على جسده أو وجهه.
- شجع الطفل على رسم خوفه أو كيف يبدو شكله عندما يشعر بالخوف.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين أنا أحارب خوفي

"أنا أحارب خوفي" هو تمرين يساعد الطفل على التعرف على مشاعر الخوف لديه، والتدريب على استخدام بعض الوسائل التكيفية التي تساعد في خفض حدة الخوف، والتعامل مع مشاعر الخوف بشكل أفضل.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- قلم رصاص

اعتبارات مهمة:

- الإنصات الجيد للطفل وعدم السخرية من الأشياء التي يخاف منها أو الاستخفاف بمشاعره أمور مهمة جدًا يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار.
- عند مشاركة الطفل مشاعر الخوف، تجنب قول عبارات مثل: "أنت كبير؛ أنت رجل؛ عيب؛ ما يستاهل؛ لا تفكر فيها وتروح"، فالطفل يحتاج لمن يستمع إلى مخاوفه ويطمئنه.
- إذا كانت هناك مستويات عالية من الخوف بشكل متكرر وأثرت سلبًا على الطفل، فمن الأفضل تحويله إلى مختص نفسي لتقديم الرعاية المناسبة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اشرح للطفل أن مشاعر الخوف هي مشاعر طبيعية وليست مشاعر يجب أن نخجل منها. بل من الشجاعة الاعتراف بما نخاف منه حتى نستطيع التغلب عليها.
- وضح للطفل أن هذا التمرين سيساعده على معرفة مشاعر الخوف لديه وكيفية خفض حدتها.
- اسأل الطفل عن الأشياء أو المواقف التي يخاف منها ولماذا، وحاور الطفل دون إصدار أحكام على مشاعر الخوف لديه. على سبيل المثال، إذا أخبرك الطفل أنه يخاف من الظلام، اسأله: "ما هو المخيف في الظلام؟" ثم اسأل الطفل ماذا يشعر بداخل جسده عندما يشعر بالخوف (يفضل تطبيق تمرين "مشاعري داخل جسدي" في فصل المشاعر أولاً، صفحة رقم ٣٢) حيث يقوم الطفل بكتابة الأعراض الجسدية التي يشعر بها عند الخوف.
- ناقش مع الطفل واستكشف الوسائل التي قد تساعده في خفض حدة الخوف. باستخدام المثال السابق، إذا كان الطفل يخاف من الظلام، يمكنه ترك إضاءة خافتة أو تشغيل المصباح بشكل خفيف.
- ذكر أو وضح للطفل وسائل أخرى تساعد في خفض درجة الخوف لديه، مثل: تكرار دعاء أو عبارة تشجيعية، التنفس العميق، التحدث مع شخص عن ما يخيفه، وإيجاد حلول بديلة تتناسب مع الموقف الذي يخاف منه. شجع الطفل على تطبيق هذه الوسائل كلما شعر بالخوف.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين خوفي يذهب بعيدًا

يشعر الطفل بالخوف لأسباب مختلفة، وغالباً لا يعلم الطريقة الصحيحة للتعامل مع مخاوفه. "خوفي يذهب بعيدًا" هو تمرين يساعد الطفل على ممارسة أكثر من طريقة لخفض حدة مشاعر الخوف.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- قلم رصاص

اعتبارات مهمة:

- من المهم عدم السخرية من مخاوف ومشاعر الطفل، ومنحه مساحة آمنة للتعبير عن مشاعره.
- إذا عبّر الطفل للمعلم أو المعلمة عن خوفه الشديد من أحد والديه أو شخص معين ولم يصرح بالأسباب، فمن الأفضل التواصل مع المرشد الطلابي أو المرشدة الطلابية، أو تحويل الطفل لمختص لمعرفة الأسباب وتوفير بيئة آمنة له.
- وفي حال تبين أن الطفل يعاني من مستويات عالية من الخوف بشكل متكرر، أو أن مخاوفه تؤثر بشكل سلبي على صحته الجسدية والنفسية، فمن الأفضل تحويله إلى مختص نفسي لتقديم الرعاية المناسبة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- وضح للطفل أن مشاعر الخوف هي مشاعر طبيعية ويشعر بها الجميع أحيانًا، وأن هناك طرقًا مختلفة للتعامل مع الخوف.

- بعد أن يتعرف الطفل على مستويات الخوف لديه (من المستحسن تطبيق تمرين مقياس الخوف أولًا، صفحة رقم ١٣٠)، اشرح له أهمية تطبيق الوسائل التكيفية للتقليل من حدة الخوف، مما سيمكنه من تخفيف المشاعر المزعجة والاستمتاع بوقته.

- اسأل الطفل عن المواقف التي تسبب له الخوف (يفضل تطبيق تمرين "أنا أحارب خوفي" أولاً، صفحة رقم ١٣٥) وكيف كان يتعامل مع خوفه في السابق.

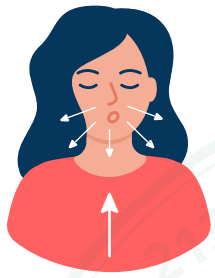
- قدّم له ورقة العمل واشرح له أن هناك طرقًا أخرى للتعامل مع مشاعر الخوف كما هو موضح في الورقة. اطلب من الطفل تلوين كل طريقة في التمرين والتدرب عليها معك إذا أمكن.

- شجع الطفل على تطبيق الوسائل التكيفية عندما يشعر بالخوف، سواء في المنزل أو خارجه.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

تمرين خوفي يذهب بعيدًا

عندما أشعر بالخوف، أستطيع أكون أفضل بـ



التنفس بعمق



أجلس بالقرب من
أحد أفراد أسرتي



أفكر بشيء آخر



أرسم رسمه للشيء
الذي أخافه



أتحدث مع
شخص أثق به

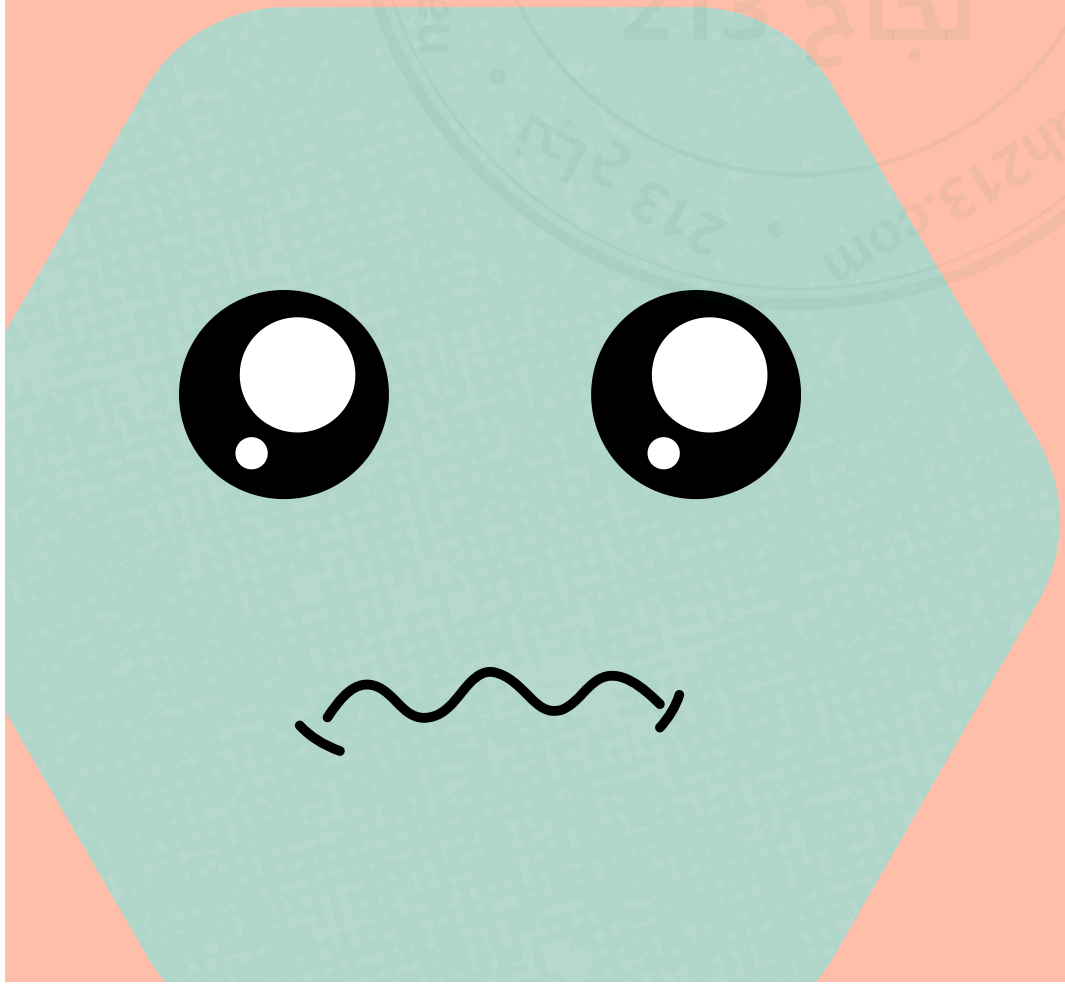
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الفصل السادس

ضعف الثقة بالنفس



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

المقدمة

الثقة بالنفس لها تعريفات عديدة، منها إيمان الشخص بقدراته والتعلم من أخطائه. الثقة بالنفس عند الأطفال تعني اعتقاد الطفل بقدراته وقدرته على التعبير عن مشاعره ورغباته دون تردد أو خوف من الرفض (١٠). من أكثر المشاعر السلبية التي تؤثر على نمو الطفل هي تدني الثقة بالنفس، حيث يشعر الطفل أنه أقل من أقرانه، مما يجعله يسمح للآخرين بالتعدي عليه وسلب حقوقه، ويشعر بالخجل من نفسه بسبب ضعفه.

ضعف الثقة بالنفس غالبًا ما ينشأ من البيئة والمواقف التي يمر بها الطفل في حياته. فعلى سبيل المثال، عند حدوث طلاق الوالدين أو العيش في بيئة تشهد عنفًا أسريًا، يشعر الطفل بالعجز لعدم قدرته على الدفاع عن نفسه أو عن الآخرين أو لإيقاف النزاع. ويُحمل الطفل نفسه مسؤوليات تفوق قدرته، مما يجعله يشعر بالضعف بسبب عدم قدرته على أداء "المهمة" أو إصلاح المشكلة، وهو ما يؤثر بشكل كبير على ثقته بنفسه (٧).

من المواقف التي تؤثر سلبًا على الثقة بالنفس لدى الأطفال هي تعرضهم للتنمر. فعندما يتعرض الطفل للتنمر سواء في المدرسة أو المنزل، يشعر بأنه ضعيف وليس هناك من يحميه، وغالبًا ما يكتم الأمر عن الآخرين — والديه أو القائمين على رعايته — لشعوره بالخجل والعار، مما يؤدي إلى تراجع ثقته بنفسه وإحساسه بعدم الأمان.

تدني الثقة بالنفس يؤثر سلبًا على نمو الطفل وشعوره بالاستحقاق، مما يجعله يجد صعوبة في المطالبة بحقوقه، ويؤثر على حياته الاجتماعية والدراسية والشخصية. يصبح الطفل مترددًا في معظم المواقف، ولا يثق بقدراته، مما يجعله يعتمد على الآخرين ويحتاج دائمًا إلى شخص بجانبه ليشعر بالأمان. وعندما ترتفع ثقة الطفل بنفسه، يتحسن أداؤه الاجتماعي، ويشارك بشكل أكبر في الحوارات والاجتماعات، ويتحسن مستواه الدراسي، ويكتسب القدرة على المطالبة بحقوقه والتعبير عن مشاعره، كما تم طرحه في الفصول السابقة.

نظرًا لأهمية تعزيز ثقة الطفل بنفسه وأثرها على جوانب حياته المختلفة، يقدم هذا الفصل تمارين تساعد في تعزيز تلك الثقة. يستعرض هذا الفصل بعض التمارين التي يمكن لمقدمي الرعاية أو المعلمين تطبيقها مع الطفل سواء في البيئة المنزلية أو المدرسية.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين مرآتي يا مرآتي

تمرين "مرآتي يا مرآتي" هو نشاط يساعد الطفل على استكشاف أفكاره حول نفسه، وكيف يرى ذاته. من خلال هذا التمرين، يتعرف الطفل على الأفكار السلبية التي قد يحملها تجاه نفسه، ويدرك كيفية تحويل تلك الأفكار إلى أفكار إيجابية وبناءة.

الهدف من هذا التمرين هو تعزيز الثقة بالنفس لدى الطفل وتمكينه من تطوير صورة ذاتية إيجابية، مما ينعكس بشكل إيجابي على سلوكه وتفاعله مع الآخرين.



الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- طباعه التمرين صفحة رقم ١٤٧

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

التعليمات

- اختر مكانًا مريحًا وهادئًا لطفلك وقم بتخصيص وقت مناسب للنشاط.

- اشرح له أن كل شخص قد يواجه أحيانًا أفكارًا سلبية عن نفسه، ومن المهم أن نكون واعين بها ونعمل على تغييرها حتى لا تؤثر علينا بشكل سلبي.

- وضّح للطفل أن الورقة أمامه تمثل "مرآة"، واطلب منه أن يكتب ما يشعر به حول مظهره الخارجي، سواء شكل الوجه، لون البشرة، طبيعة الشعر، أو شكل الجسم.

- أخبره أنه إذا كتب فكرة سلبية، يجب أن يشطبها ويستبدلها بفكرة إيجابية. على سبيل المثال، إذا كتب "وجهي قبيح"، يشطبها ويكتب بدلاً منها "لدي عينان واسعتان وأنف جميل".

- ساعد الطفل على تكرار العبارات الإيجابية التي كتبها بصوت عالٍ ليعززها في ذهنه، ويبدأ في رؤيتها كحقيقة عن نفسه.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين مرآتي يا مرآتي

ماذا أرى في المرآة؟

- أكتب على المرآة كل أفكارك ورأيك عن مظهرك الخارجي (مثل الوجه، الشعر، الجسم... إلخ)



- اشطب الفكرة السلبية وأكتب فكرة إيجابية بدلا منها
- قُل العبارات الإيجابية بصوت عالي وأنت تنظر للمرآة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين أنا وقلبي

"أنا وقلبي" هو تمرين يساعد الطفل على التعرف على مواطن القوة لديه وكيف تساهم تلك المميزات والخصال في تكوين شخصية مميزة واثقة من نفسها.

الاحتياجات:

- ورق مقوى (أحمر أو أبيض)
- مقص
- صمغ
- كروت صغيرة باللون الأحمر والأبيض
- قلم رصاص
- ألوان
- صورة شخصية للطفل/ للطفلة (إن وجد)



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- اطلب من الطفل أن يرسم شكل قلب ويقوم بقصه. قد يحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى المساعدة في رسم وقص شكل القلب.
- اطلب من الطفل أن يلصق صورته الشخصية في أعلى القلب أو في منتصفه.
- اطلب من الطفل أن يذكر الخصال المميزة التي تجعله شخصًا مميزًا وواثقًا من نفسه.
- اطلب من الطفل أن يكتب كل خصلة على بطاقة صغيرة أو يرسمها حسب رغبته.
- اطلب من الطفل استخدام الصمغ لإلصاق البطاقات على الورق المقوى الذي تم تشكيله على هيئة قلب.
- بعد الانتهاء، اطلب من الطفل أن يتحدث عن كيف تساهم هذه الخصال الجميلة في تعزيز ثقته بنفسه وتجعل منه شخصًا مميزًا.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين صيد الأفكار السلبية

تمرين "صيد الأفكار" يساعد الطفل على التعرف على أنواع الأفكار التي تراوده، والتمييز بين الأفكار السلبية والإيجابية، والعمل على استبدال الأفكار السلبية بأخرى أكثر إيجابية. يساهم هذا التمرين في رفع قدرة الطفل على التعامل بشكل أفضل مع الأفكار السلبية وتحسين نظرته إلى نفسه والعالم من حوله.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- طباعة ورقة التمرين

صفحة رقم ١٤٨



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

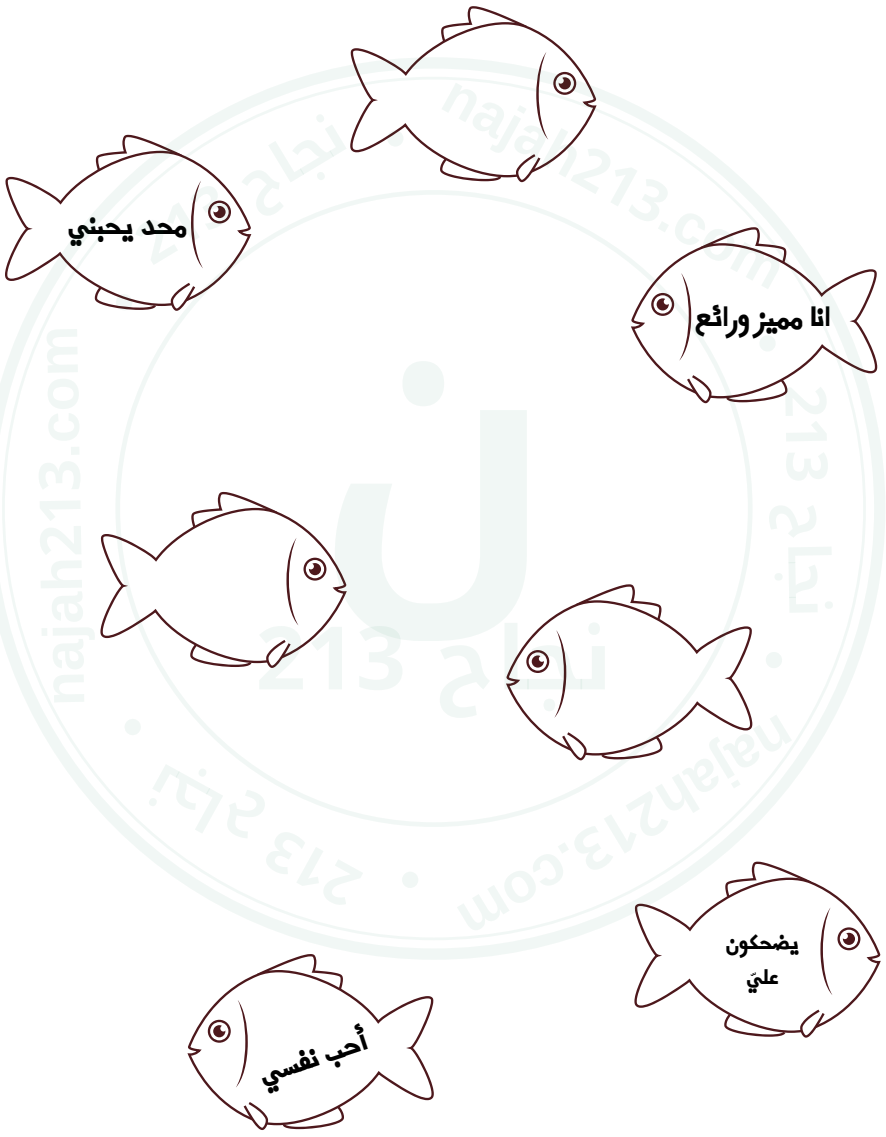
التعليمات

- وضّح للطفل أن جميعنا نمر بأفكار سلبية وإيجابية عن أنفسنا والحياة، وأنه من الطبيعي أن نفكر أحيانًا بأفكار سلبية في بعض المواقف. المهم هو ألا نترك هذه الأفكار السلبية تسيطر علينا وألا نصدقها، حتى لو كانت خاطئة، لأن تصديقها قد يؤثر علينا بشكل سلبي.
- اشرح للطفل الفرق بين الأفكار الإيجابية والسلبية؛ على سبيل المثال، الفكرة الإيجابية هي: "أنا ذكي وأصدقائي يحبونني"، بينما الفكرة السلبية هي: "أنا فاشل ولا أحد يحبني."
- ساعد الطفل على تلوين الأسماك في ورقة التمرين، وبيّن له أن عليه صيد الأفكار السلبية. وضّح له أن عقله مثل البحر، يحتوي على أسماك جميلة وملونة (الأفكار الإيجابية) وأخرى شريرة مثل سمك القرش (الأفكار السلبية). لذلك، عليه صيد الأسماك الشريرة لحماية الأسماك الجميلة والملونة.
- اشرح للطفل كيفية صيد الأفكار السلبية من عقله عن طريق توجيه سنارة الصيد إلى فم السمكة السلبية وإخراجها من البحر.
- وضّح للطفل أنه يوجد سمكتان فارغتان على ورقة التمرين ليكتب فيها أفكاره السلبية الخاصة، ثم يصيدها باستخدام سنارة الصيد، ما يعزز لديه القدرة على مواجهة الأفكار السلبية التي تواجهه في الحياة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

هيّا نصطاد الأفكار السلبية

استخدم  لصيد الأسماك السلبية



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين أنا المميز

تمرين "أنا المميز" هو تمرين ترفيهي يهدف إلى تعزيز الهوية الذاتية للطفل، ويساعده على التعرف على نفسه بشكل أفضل، وفهم أن لديه اختيارات وقرارات خاصة به. من خلال هذا التمرين، يتعلم الطفل أن كل شخص فريد بطريقته، وأن اختياراته وقراراته تعبر عن شخصيته المميزة.

الاحتياجات:

- أقلام تلوين
- طباعه التمرين

صفحة رقم ١٥٨



فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- اشرح للطفل أن لدينا جميعًا بعض الحرية في اتخاذ قرارات واختيارات معينة في حياتنا، مثل اختيار اللون المفضل لنا، أو الطعام الذي نحب تناوله، وتجنب الأطعمة التي لا نحبها، وكذلك اختيار الألعاب التي نستمتع بها وغيرها من الأمور المماثلة.

- قدم ورقة العمل للطفل، ووضح له كيفية تعبئتها، وشجعه على تلوين الصور حسب رغبته. أكد له أن اختياراته تعبر عن ذوقه الخاص وأنه لا توجد إجابة خاطئة، مع تعزيز ثقته بنفسه بتقدير تعليقاته وإجاباته.

- بعد الانتهاء من التمرين، يمكنك لصق الورقة في مكان واضح، مثل باب غرفة الطفل أو الثلاجة، لتعزيز ثقته بنفسه وتذكيره بأهمية اختياراته.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين أنا المميز

من أنـا؟

صورتي
الجميلة

الأسم: _____

العمر: _____

ماذا أريد أن أكون عندما أكبر:

_____

_____

<u>أشيائي المفضلة</u>

حيواني المفضل:

طعامي االمفضل:

رياضتي المفضلة:

لوني المفضل:

كتابي االمفضل:

أشياء أحب أن أفعلها بالبيت:

معلومة لايعرفها عني أحد:

قدوتي في الحياة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين سوار /ميدالية الأفكار الجميلة

تمرين سوار/ميدالية الأفكار الجميلة هو نشاط عملي يهدف إلى مساعدة الطفل في تحديد الأفكار الإيجابية التي تعزز ثقته بنفسه. يعتبر هذا التمرين وسيلة بصرية تذكيرية، حيث يمكن للطفل الرجوع إليها عندما يشعر بمشاعر سلبية أو نقص في الثقة. كما يُسهم هذا النشاط في تعزيز شعور الطفل بالفخر والإنجاز نظرًا لأنه قام بصناعة شيء بيديه.



الاحتياجات:

- خرز ملون
- خرز حروف عربية أو انجليزية
- مطاط بلاستيكي
- حلقة ميدالية
- مقص

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

التعليمات

- ضع كل المستلزمات مثل الخرز والمطاط في منتصف الطاولة لسهولة الوصول إليها.
- أخبر الطفل بأنكم ستقومون بصنع سوار أو ميدالية تعبر عن شعور جميل يعزز ثقته بنفسه.
- اسأل الطفل عن الصفة التي تجعله يشعر بثقة أكبر، وأعطه مساحة للتفكير في هذه الصفة.
- بعد أن يختار الطفل صفة معينة، اطلب منه اختيار الحروف التي تكوّن اسم هذه الصفة لصنع السوار أو الميدالية.
- استخدم المقص لقص المطاط البلاستيكي بحيث يكون مناسبًا لحجم معصم الطفل، مع زيادة في الطول لتسهيل التحكم أثناء صنعه.
- دع الطفل يصنع السوار أو الميدالية بنفسه، وقدم مساعدتك عند الحاجة.
- بعد الانتهاء، اطلب من الطفل أن يشاركك بموقف يعزز فيه هذه الصفة ويشعره بالثقة.
- قم بتشجيع الطفل على تطبيق هذا الشعور من خلال سلوك أو فعل يعكس هذه الصفة، على سبيل المثال، إذا اختار صفة "قوي"، شجعه على مساعدة والده في حمل أكياس السوبرماركت أو الوقوف ضد التنمر. شارك الوالدين أو القائمين على رعاية الطفل بنتائج النشاط واطلب منهم تحفيز الطفل على تنفيذ سلوكيات ومواقف تعكس هذه الصفة، مما يعزز شعوره بالثقة والسعادة.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين أزهلها أنا قدها
(مهارة حل المشكلات)

تمرين "أزهلها، أنا قدها" مبني على مهارة حل المشكلات، والتي تُعتبر من المهارات الأساسية التي تساعد في نمو قدرات الطفل العقلية والذهنية والانفعالية والاجتماعية. تُعدّ هذه المهارة وسيلة مهمة تساعد الطفل على التكيف مع المشكلات من حوله، والشعور بالقدرة على حل وتخطي المشكلة يعزز ثقته بنفسه. بالإضافة إلى ذلك، تُساعد مهارة حل المشكلات الطفل على الإيمان بوجود حلول بديلة وفعّالة لنفس المشكلة، مما يُكسبه مرونة ذهنية في التعامل مع التحديات التي تواجهه سواء في المنزل أو المدرسة.



الاحتياجات:

- قلم رصاص
- طباعة ورقة العمل
  صفحة رقم ١٦٥

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التعليمات

- اطبع ورقة العمل واطلب من الطفل أن يضع اسمه عليها. إذا تم تطبيق التمرين مع أطفال أصغر سنًا لا يجيدون الكتابة، حاول مساعدتهم في تعبئة ورقة العمل.

- اطلب من الطفل أن يحدد مشكلة يمر بها في الوقت الحالي، على سبيل المثال: لم يشاهد مسلسله المفضل لأنه لم يكمل واجباته المدرسية، أو لم يحصل على الآيباد بسبب عدم اتباع تعاليم والده، أو لم يذهب إلى محل الألعاب المفضل له.

- اطلب من الطفل أن يخبرك عن مشاعره تجاه هذه المشكلة. تم اطلب منه "تشغيل" مخه وكتابة عدة حلول ممكنة تساعده على تفادي المشكلة في المستقبل.

- إليك بعض الأسئلة التي يمكنك استخدامها لتحفيزه على التفكير خارج الصندوق:
  - ما هي الأمور/الأسباب التي ساعدت في حدوث المشكلة؟
  - ما هو السبب في أن الطريقة/الخيار الذي استخدمته لم يكن فعّالًا أو ناجحًا؟
  - ما هي الخطوات التي ترغب في اتخاذها لحل المشكلة؟
  - ما هي الحلول الممكنة التي ستساعدك في المستقبل؟
  - فكّر في شخص تثق به، لو كان مكانك، ماذا سيفعل؟

- اطلب من الطفل أن ينظر إلى الحلول المقترحة المكتوبة ويختار حلاً يعتقد أنه الأنسب. ثم، اطلب منه أن يتأكد ويفحص هذا الحل الذي اختاره عن طريق طرح أسئلة محفزة للتفكير، مثل:
  - لماذا اخترت هذا الحل؟
  - إذا طبقت الحل الذي اخترته، ما هي الإيجابيات والسلبيات؟
  - ما هي الأمور التي تجعلك متأكدًا من أن هذا الحل مناسب وسيحل المشكلة التي تواجهها؟
  - ما هي المعوقات المحتمل حدوثها، وكيف ستستعد لها؟

- اطلب من الطفل أن يطبق الحل الذي اختاره ويراجع النتيجة معك في اليوم التالي أو في وقت لاحق.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

تمرين أزهلها أنا قدها
(مهارة حل المشكلات)

حدد المشكلة

شغل مخك ودور حلول

اختار حل تشعر بأنه سيضبط

تأكد من أن الحل جبار وفعال للمشكلة

راجع النتيجة التي ستقوم بحل المشكلة

أزهلها-طبق الحل وحل المشكلة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

مـــلاحظـــات

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

الخاتمة

هدف الكتاب هو تنمية قدرات الطفل على التعبير عن مشاعره، وتعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية، ورفع مستوى صحته النفسية. وبإذن الله، سيكون الكتاب خطوة نحو تطوير قدرات الطفل. تذكر أن مقدمي الرعاية هم الخطوة الأولى والأساسية في إمساك يد الطفل وإرشاده إلى مهارات صحية تعزز صحته النفسية.

نشكر لك اهتمامك وحرصك على تعزيز الجانب النفسي والانفعالي لطفلك. هذه التمارين تعتبر وسائل مساعدة وليست بديلاً لجلسات العلاج النفسي. قد تأخذ هذه التمارين بعضًا من وقتك، ولكن تأثيرها قد يكون كبيرًا، حيث تساهم في رفع قدرة الطفل على التعبير عن مشاعره بشكل فعّال والتعامل مع التحديات بشكل أفضل.

في حال وجود أي اقتراح أو ملاحظة، يسعدنا استقبال آرائكم بكل حب عبر إرسال بريد إلكتروني لفريق مبادرة نفس على: *nafs.psyd@gmail.com* أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي (تويتر، سناب شات، إنستجرام) @*nafspsyd*. عند مشاركة التمارين، يرجى الحفاظ على حقوق مبادرة نفس.

مبادرة Nafs
initiative نـفس

للتواصل معنا:

nafs.psyd@gmail.com

NAFSPSYD

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

المراجع العربية

- إيمان دويدا(2017). الصحة النفسية للأطفال والمراهقين. دار نشر يسطرون.
- إيمان عز, & خزامة البعيني. (2015). انتشار أعراض اضطرابات القلق لدى الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة على عينتين من الأطفال في عامي 2010 و 2014. Tishreen University Journal-Arts and Humanities Sciences Series, 37(4).
- الباز, ح. أ. م., & حميدة أحمد مسعد. (2021). استخدام فنيات علم النفس الإيجابي وأثرها على الثقة بالنفس لدى أطفال الروضة. مجلة القراءة والمعرفة, 21(الجزء الأول 232 فبراير) , 327-351.
- بن مهيري، زبيدة، سلامي، خولة، جوبر، نور الهدى، ... & باية. (2021). قلق الانفصال لدى الأطفال ضحايا الطلاق (Doctoral dissertation، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف المسيلة).
- حازم عوض(2018). الأمراض النفسية (العدو الأول للإنسان العصري). وكالة الصحافة العربية.
- حمزة الجبالي. (2016). مشاكل الاباء مع الابناء التواصل مع الأطفال لحل مشاكلهم والتغلب عليها.
- الدرع، فاطمة. (٢٣ أغسطس، ٢٠٢٢). المشاعر والاستجابات العاطفية والعناصر الأساسية التي تؤدي لتكونها. https://obstan.org/المشاعر-والعواطف/
- سهيل, & تامر فرح. (2018). أثر برنامج معرفي/سلوكي لخفض القلق لدى الأطفال المصابين بمرض الثلاسيميا.
- الشعراوي, د. ص. ف. م., & د. صالــح فــؤاد محمد. (2021). فعالية برنامج FRIENDS المستند للعلاج المعرفي-السلوكي تدخل/عدم تدخل الوالدين في تخفيف القلق لدى الأطفال والمراهقين. دراسات عربية في التربية وعلم النفس, 138(138) , 141-200.
- عدنان التكريتي، وليد سرحان، محمد حباشنة(2008). القلق. دار المناهل.
- فوزي، م. ا.، محمد السيد، عبد المعطي، حسن مصطفى، رضوان، & فوقية حسن عبد الحميد. (2021). العنف الوالدي كمنبئ بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال. المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية, 5(18) , 133-166.
- محمد أحمد شلبي. (2020). الدليل الكامل لتشخيص الاضطرابات النفسية للراشدين والأطفال مستمد من DSM-5. مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد فتحي على محمد، و.، السعيد جبريل، ف.، فاروق، محمد زيدان، & عصام. (2013). الشعور بالغيرة وعلاقته بفاعلية الذات ووجهة الضبط لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة بحوث التربية النوعية, 2013(31) , 184-198.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

المراجع الأجنبية

- Gibbs, V. (2017). Self-regulation & mindfulness over 82 exercises & worksheets for sensory processing disorder, ADHD & autism spectrum disorder. PESI Publishing & Media
- Greenwood, E. (2018). My mixed emotions: Learn to love your feelings. Dorling Kindersley.
- Kids Helpline. (2023). Helping kids identify and express feelings. https://kidshelpline.com.au/parents/issues/helping-kids-identify-and-express-feelings
- Maguire, N. (2020). My body sends a signal: Helping kids recognize emotions and express feelings. Natalia Magvayr/Maguire Books
- National Inventors. (2023). Why children need creative problem-solving skills. https://www.invent.org/blog/trends-stem/creative-problem-solving-skills:~:text=Exploring%20many%20different%20solutions%20to,that%20might%20be%20troubling%20them.
- Phifer, L. W., Crowder, A. K., & Elsenraat, T. (2017). CBT toolbox for children and adolescents: Over 200 worksheets & exercises for trauma, ADHD, autism, anxiety, depression & conduct disorders. PESI Publishing & Media, Ashland.
- Shah holy Ghahfarokhi, F., Mirada, N., Alborzkouh, P., Radmehr, S., & Zainali, M. (2015). The impact of training problem-solving skills on self-esteem and behavioral adjustment in teenage girls who have irresponsible parents or no parents. Journal of medicine and life, 8(4), 125-131.
- Thomas, B. (2017). More creative coping skills for children activities, games, stories, and handouts to help children self-regulate. Jessica Kingsley Publishers.

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com