

برنامج مرحب

مدى عاطفي اجتماعي بالروضة

المرشد للأخصائي النفسي



جدول المحتويات

4	خلفية
5-9	لقاء الأهل
10	مقدمة للأخصائي النفسي الذي سيمرر البرنامج
11	اللقاء الأول: الهوية الذاتية
13	اللقاء الثاني : تعريف المشاعر
16	اللقاء الثالث: الاسترخاء والتنظيم العاطفي
20	اللقاء الرابع: تغيير أنماط التفكير
23	اللقاء الخامس : حل المشكلات
26	اللقاء السادس: نموذج التعاون بمساعدة الأصغاء التعاطفي
31	ملحق 1 :بطاقة الهوية الذاتية
32	ملحق 2 : لوحة المشاعر
33-34	ملحق 3-4 : مخطط الجسم ولد ابنت
35	ملحق 5 : «السلسلة المقوية»- ما الذي يهدئني؟
36	ملحق 6 : عجلة حل المشكلات
37	ملحق 7 : شهادة إنهاء
38-41	ملحقات 8-12 : اليقظة الذهنية- الاسترخاء
42	المصادر والمراجع

خلفية

في السنة الاخيرة ، لوحظ عددًا لا بأس به من الأطفال في رياض الاطفال والذين أظهروا سلوكيات خطيرة ، بما فيها العنف الجسدي واللفظي في البيت والروضة. وقد نتج عن هذه الظواهر بيئة مليئة بالتحديات لكل من الطواقم التربوية ،الأطفال وعائلاتهم، وحتى يتم حل المواقف التي نتجت عن هذه الظواهر، سعى الطاقم التربوي بالتواصل و بأولياء الأمور، لكن نتائج هذا التواصل أظهر وجود صعوبة كبيرة لديهم في إنشاء حوار منظم وفعال تجاه حل المشكلات، ومن هنا تم التوجه لمركز الخدمات النفسية لبناء برنامج يساهم في علاج هذه المشكلة في رياض الأطفال.

تشير الأبحاث العلمية إلى تأثير عمليات التنظيم العاطفي في مرحلة ما قبل المدرسة على النضج العاطفي والنجاح الأكاديمي لاحقاً، ومن هنا تم تكوين فكرة مفادها على ضرورة تعزيز الخطاب العاطفي في رياض الأطفال والبيوت ومساعدة الأطفال على تطوير مهارات التنظيم العاطفي والمشاكل السلوكية.

الهدف من المشروع:- هو توفير أدوات منظمة للطواقم التربوية وأولياء الأمور والأطفال في رياض الأطفال من أجل تعزيز قدرات التنظيم العاطفي والسلوكي. حيث أن الأدوات تقوم على تطوير الخطاب العاطفي، وتطوير قدرة التعاطف ومهارات الاستماع للآخرين، والتعرف على التعبير الفسيولوجي للعواطف، وقدرات التنظيم العاطفي. بالإضافة إلى ذلك، تساهم الأدوات في تنمية التفكير المرن والقدرة على العمل بشكل تعاوني وحل المشكلات.

التمرير في رياض الأطفال:- يشارك في المشروع الاخصائيين النفسيين والطواقم التربوية في رياض الأطفال، إضافة إلى أولياء أمور الأطفال، مرشدي الطفولة المبكرة الذين يعملون في رياض الأطفال، إذا لزم الامر يمكن ان يكون هناك آخرين مشاركين .

خطة العمل:- في بداية العام يتم تحديد رياض الأطفال المناسبة للمشروع (بالتشاور مع الأخصائي النفسي في الروضة / إدارة الخدمات النفسية/ المفتش) بالإضافة إلى فحص استعداد معلمة الروضة لقيادة البرنامج بالتعاون مع الأخصائي النفسي في الروضة.

سيكون هناك لقاء مع أولياء أمور في الروضة، حيث سيتم عرض النقاط الرئيسية للبرنامج. سيتم طرح المفاهيم الأساسية في مجال التنظيم العاطفي ومشاركة جميع أولياء الأمور في البرنامج. سيكون هناك 6 لقاءات مع أطفال الروضة يقوم بتمريرها الأخصائي النفسي ومعلمة الروضة. وفي ذات الوقت؛ سيكون هناك جلسات بين المعلمة في الروضة والأخصائي النفسي لفهم وتحليل المعطيات خلال التمرير والعمل على ملائمتها مع الوضع الروضة بشكل خاص. بالإضافة إلى الجلسات المقررة مع الأطفال، سيتم بناء برنامج شهري يعالج مأسسة واستيعاب المحتوى الذي يتم تعليمه خلال تلك الفترة. على سبيل المثال - تحديد العواطف والخطاب العاطفي والتنظيم العاطفي وطرق حل المشكلات (انظر "الأنشطة الموصى بها" و "اقتراحات الأنشطة الإضافية" في كل وحدة). مع اقتراب نهاية تمرير البرنامج، سيتم فحص إمكانية لقاء ختامي مع أولياء أمور الروضة.

إضافة إلى هذا الكتيب، وكجزء من البرنامج، سيتم إعطاء الأخصائي النفسي ملفاً رقمياً يحتوي على محتوى وأنشطة حيث سيكون من الممكن إجراء تغييرات على الاقتراحات الخاصة بالأنشطة المختلفة، بما يتناسب مع احتياجات الروضة ومجموعة رياض الأطفال مع ملحقاتها للأنشطة في رياض الأطفال .

يرافق المشروع وحدة البحث في قسم الخدمات النفسية التربوية في القدس .

لقاء الوالدين (اللقاء مصحوب بعرض تقديمي موجود في الملف الرقمي في الصفحة 1)

افتتاحية – تظهر الدراسات أن الخطاب العاطفي والتنظيم العاطفي والقدرات الشخصية، وحل المشاكل تشير إلى النجاح في التعليم و الحياة الأسرية والمهنية في المستقبل.

كل شخص منا يعيش يوماً ككثير من المشاعر غير البسيطة: كسائق يتجاوز عنا في الطابور، موظف في مركز الصحة "كوبات حوليم" يقوم بالغاء الأدوار بعد انتظار طويل، الجيران الذين يحتفلون حتى منتصف الليل ولا يدعوننا نستغرق في النوم، الطفل الذي لا يرغب في الذهاب إلى النوم ويقوم كل لحظة لطلب الماء أو الحمام، أو الطفل الذي لا يرتدي ملابسه في الصباح في وقت استعجالنا في الخروج إلى العمل . قد يكون من الصعب علينا جميعاً في هذه الحالات أن نتوقف، ونسترخي ، ونعمل على التفكير والتعامل معها بشكل مرن.

في سنوات الطفولة المبكرة، يعتبر الوالدان أهم مصدر للتأثير في حياة الطفل حول تقديره لذاته، لأنهما المصدر الأساسي والقوي للتجارب الإيجابية أو السلبية التي سيختبرها الطفل في حياته.

(Satir,1985) ترى أن الذات التي يبنها الطفل من يوم ولادته وخلال مراحل تطوره ،عندما يتم إهمالها وعدم الاعتناء في الطفل، فإنه يفتقر إلى الوسائل ذات المعنى، وتكون قيمته الذاتية كطفل و في مرحلة البلوغ أضعف. لذا فإن مهمتنا كأباء هي الاعتناء بذوات أطفالنا وتعريفهم قيمة ذواتهم كما نعمل في وقت الطبخ: هناك مزيج، واختبار للذوق، والملمس وغير ذلك، . فكل ما تم تعريف الطفل بذاته أكثر يكون لدى الطفل مناعة نفسية أكثر (أبل، 2014).

إن الهدف من البرنامج الذي سنقدمه اليوم هو تطوير الخطاب العاطفي وقدرات التنظيم العاطفي التي من شأنها أن تسهم في شعور الأطفال بالقدرة الذاتية.

سوف نشارك معكم البرنامج حيث طورنا العمل في المحتوى، وسنحاول العمل معاً كأهالي على نفس المحتوى والمضامين في ذات الوقت.

تعارف مع المشتركين – يطلب من كل مشارك عرض اسمه، واسم طفله، على أن يقوم المشارك بوصف وضع يكون فيه مستمتع مع طفله- ربما نشاط يستمتع به معاً. إضافة إلى ذلك أن يقوم بالتفكير في موقف يحبطه له علاقة بطفله، ويرغب في الاستجابة لهذا الموقف بطريقة أكثر هدوء واسترخاء.

عرض مفهوم التنظيم العاطفي – التنظيم العاطفي هو قدرة الشخص على توجيهه وموازنة عواطفه وفقاً لحالة معينة. فعندما يولد الطفل، يبكي عندما يكون جائعاً أو متعباً أو عندما يزعجه شيء ما . وفي الأشهر القليلة الأولى من حياته، وينظم الطفل مشاعره من خلال

والديه. ومع مرور الوقت، وبمساعدة والديه، فإنه يتعلم تهدئة نفسه والاستجابة وفقاً للحالة. بمعنى أنه لا يزال يختبر عاطفته، لكنه يتعلم أن يكون قادراً على التحكم في عاطفته، بحيث يتعلم الطفل تخفيف حدة العاطفة التي يعيشها، وكيف يتعامل مع الإحباطات، واختيار ردود فعله.

يمكن تشبيه التنظيم العاطفي بنوع من العضلات التي تتطور أثناء التدريب والممارسة. نحن البالغين في رياض الأطفال والمنزل نعتبر النموذج الأكثر أهمية لأطفالنا حول التنظيم العاطفي، ومن خلال البرنامج سنعمل مع الأطفال على تطوير هذه القدرة. كعنصر أساسي في هذا العمل من المهم أن نكون نموذج أمام أطفالنا، ونتحدث عن مشاعرنا كبالغين والسياقات التي تظهر فيها عواطفنا خلال النهار في العمل وفي المنزل. من المهم أن نسأل الأطفال كيف يشعرون خلال النهار ولماذا (السياق لحالة معينة تحفز العاطفة).

قراءة قصة "سلحوفي" – بمساعدة القصة يمكن أن نعلم الأطفال عددًا من القواعد المهمة: أن يكونوا على بينة من مشاعرهم، وأن ينجحوا في تهدئة جسمهم في حالات الغضب وحل المشكلة بطريقة فعالة. كما يمكن أن يكون النموذج مناسباً أيضاً لمجموعة متنوعة من المشاعر الأخرى التي يمكن أن تغمر الأطفال: القلق والغيرة....، إلخ.

ولأمثلة الشخصية أهمية حاسمة لنجاح نقل هذه المهارات إلى أطفالنا. على سبيل المثال، إذا طلبنا من الطفل أن يهدأ، فإننا لن ننجح إلا جزئياً في مساعدته على تعلم التنظيم. وتبين الدراسة أن الوالدين هم نموذج للأطفال في مسألة التنظيم العاطفي. عندما يظهر لدى الكبار عدم وجود القدرة على التنظيم أو استخدامهم للقوة اللفظية أو البدنية، فهذا لا يساعد الأطفال على حل المشاكل، كما يمكن أن يقوم الأطفال بتفسير هذا السلوك على أنه مخيف له.

لنتعلم معاً المراحل حسب قصة سلحوفي:

1. الخطوة الأولى – "توقف": كيف يمكننا القيام بذلك؟ نشير إلى الجانب الفسيولوجي - معرفة علامات تحديد العواطف وقوة مشاعر الغضب / الخوف من خلال الالتفات إلى ما يحدث في الجسم. علامات مثل؛ ضربات القلب والتعرق وتشنجات البطن وأكثر من ذلك (وعند كل شخص فينا يمكن أن تظهر هذه العلامات بشكل مختلف). وفي هذه الحالة إنه يُستدعى للتوقف والابتعاد عن الوضع.

2. الخطوة الثانية – "الاسترخاء": سوف نتعلم طرق الاسترخاء للجسم معاً، على سبيل المثال عن طريق، وتمارين الاسترخاء التنفسي والذهني. إن تهدئة الجسم سوف تمكننا من تخفيف حدة مشاعرنا، وبالتالي تؤدي إلى التفكير الفعال، واختيار في نهاية المطاف استجابة أكثر ملاءمة وفعالية.

الآن سوف نمارس تمرين التنفس معاً - خذ نفساً عميقاً "شهيق" (نعد حتى 4) ونخرج الهواء معاً "زفير" (نعد حتى 6) (يمكن القيام بهذا التمرين لمدة دقيقة على الأقل حتى يشعر الأهالي بتأثير الاسترخاء).

العرض - يمكن أن تطلب من الأهل المشاركين تقييم مستوى الإجهاد أو الاسترخاء في الوقت الحالي من 1 إلى 10 قبل وبعد تمرين التنفس لمعرفة ما إذا كان هناك فرق. بالإضافة إلى تمارين التنفس العميق والاسترخاء الذهني ، يمكنك القيام بنشاط الاسترخاء الذي يأخذ انتباهك إلى تركيز آخر، مثل تشغيل الموسيقى، وترك الغرفة، استدعاء صديق أو أحد أفراد الأسرة أو أخذ بضع دقائق قبالة مع كوب من الشاي.

سنقرأ نصاً لتوضيح الأمر:

كان أحد الرجال يسير في السوبر ماركت خلف أم وطفلتها ذات الثلاث سنوات، التي جلست في عربة التسوق. عند مرور الأم وابنتها بجانب رفوف البسكويت ، بدأت الطفلة في البكاء، الصراخ وإثارة الضجة. حافظت الام على رباطة جأشها وقالت بهدوء: "حسنا سارة ، بقي القليل من رفوف الكعك، لا تغضبي بقي القليل".

أنهوا واجهة البسكويت وأكملوا، خلال دقائق وصلوا إلى صف من الرفوف الممتلئة بالحلويات. بدأت الطفلة بالصراخ وبطلب الحلويات، لكن أمها رفضت الشراء لها. بدأت الطفلة تخبط قدميها وتصرخ، لكن الأم لم تفقد اعصابها وقالت بصوت هادئ: " كفى يا سارة، لا تغضبي، لم يتبق لنا الكثير، قاربنا على الانتهاء من الشراء، كوني صبورة، بقي القليل". عند وصولهم لدفع ثمن المشتريات وجهت الطفلة نظرها للعلكة الملونة وكانت مصرة حتى تحصل عليها، عند رفض الأم لطلبها، أجهشت بالبكاء والصراخ، وقالت الأم بصوت هادئ " سارة لا تنزعجي، قاربنا على الانتهاء، خمس دقائق وسنكون خارجاً ونعود على المنزل. ستمكنين من أخذ القيلولة التي تحتاجينها بشدة". انتهت الأم من الدفع وخرجت من السوبرماركت إلى سيارتها. الرجل الذي تبعهم وكان شاهداً لكل ما حدث أوقفها في منتصف طريقها إلى السيارة وقال لها "اعذريني سيدتي لكن لم يسعني إلا أن ألاحظ كيف حافظت على هدوئك (برودة اعصابك). يجب أن أثنى عليك على الطريقة التي تصرفت بها مع الصغيرة سارة ". نظرت إليه الأم نظرة وهي مبتسمة وقالت " الصغيرة اسمها سيما . أنا سارة ".

3. الخطوة الثالثة – "التفكير وإيجاد حل بديل": تحديد الشعور والعاطفة الحالية والانتباه للحديث المصاحب لهذه العاطفة. غالباً عندما تظهر مشاعر معينة يرافقها أفكار معينة. وقد تكون هذه الأفكار مرنة وفعالة أو قاسية وصعبة. لذا سنحاول أن ننظر إلى أفكارنا وكلامنا ونرى كيف يمكن تغييرها من صعبة وقاسية إلى مرنة وفعالة حيث تساعدنا الوصول إلى أهدافنا وقيمنا.

من أجل توضيح ذلك يمكن الكتابة على اللوح بعض الجمل قاسية، صعبة ومحطبة (يمكنكم الإضافة):

1. ابنتي تتصرف دائماً بشكل مثير للاشمزاز.
2. أنا دائماً استسلم.
3. الأهالي والمعلمة في الروضة ضدي.
4. نحن في الاسرة يجب أن نحمي أنفسنا وكرامتنا.

5. سلوك ابني القاسي والصعب من والده.

الجمال الصعبة غالباً ما تكون جملاً "سوداء أو بيضاء"، "كل شيء أو لا شيء"، ولكن الحياة ليست كل شيء أو لا شيء، والتفكير الثنائي/المفرط لا يساعدنا في التقدم إلى أهدافنا وقيمنا. ولهذا السبب نحاول أن نعطي أنفسنا وأطفالنا جملاً أكثر مرونة تدفعنا إلى الأمل مع وجود إمكانية التغيير.

لنحاول معاً في صياغة الجمال لتكون أكثر مرونة وكفاءة، بحيث تساعدنا على الوصول إلى ردود (سلوكيات) أكثر ملائمة بالنسبة لنا.

على سبيل المثال، بدلاً من "يجب أن أعاقب الطفل"، "اخترت أن أمنع طفلي عن شيء معين من أجل تعليمه رسالة معينة".

أمثلة على جمال مرنة وذات فعالية :

1. ابنتي حتى اللحظة تستصعب من الانتظار في الدور.
 2. أنا في كثير من الأحيان استسلم ولكن لدي إصرار أمام الأشياء المهمة بالنسبة لي.
 3. أحياناً يكون لدي خلافات مع معلمة الروضة وعدد من الأهالي.
 4. الأب الذي لا يقوم بتعليم ابنه سلوك سلبية فيها اشكالية، كذلك لا يقوم بتعليمه أشياء جيدة .
- في بعض الأحيان يقوم الأطفال بالحديث مع أنفسهم كلمات وعبارات صعبة، ممكن مساعدتهم لاستخدام كلمات أكثر فعالية وذات مرونة (من المستحسن قراءة العبارة الصعبة- وتشجيع الأهالي على إكمال الجملة بحيث تكون أكثر فعالية ومرنة):

1. ليس لدي أي أصدقاء --- أريد أن يكون لديك أصدقاء آخرين.
2. الصبي الذي أخذ الكرة لن يلعب معي مرة أخرى --- الطفل الذي أخذ الكرة مني الآن لا يريد أن يلعب معي. ربما سأطلب منه اللعب بعد ظهر اليوم.
3. معلمة الروضة تكرهني، لا تفهمني أبداً ولن تساعدني أبداً --- في بعض الأحيان تكون معلمة الروضة غاضبة مني. سأطلب منها أن تساعدني عندما تهدأ.
4. كل الأطفال يزجونني --- احمد يتنمر عليّ ولكن سامي يحب اللعب معي.
5. 1. اشعر بالملل في الروضة لذلك لا أرغب بالذهاب إليها بعد الآن---في بعض الأحيان أشعر بالملل في الروضة لكن يمكنني أن أسأل معلمة الروضة عن لعبة او قصة جديدة.

بمجرد أن نتمكن من التفكير بشكل أكثر مرونة وكفاءة، سنشعر بشكل مختلف ونكون قادرين على إيجاد حل أكثر كفاءة ونتصرف بطريقة أكثر اعتدالاً. سنقرر كيفية التحدث مع الطفل بطريقة هادئة وواضحة وننتبه لمشاعره ونسعى للبحث عن حل فعال للمشكلة.

اقتراح لفعالية: سوف نتدرب الآن كيف يمكننا مساعدة الطفل على الاسترخاء، وفهم مشاعره، وتحديد الأفكار الصعبة، وخلق أفكار فعالة، وإيجاد حل المشكلات بشكل فعال إضافة للسلوك المناسب للقيم التي يحملها.

سنقدم عرض في المجموعة: من يتطوع ليكون طفلاً، أم، أباً في حالات الانفجار؟ - يمكنك طلب المساعدة من أعضاء المجموعة. (يوصى بتحضير حالة مأخوذة من حياة الروضة، أو من المواضيع التي يتحدث عنها الوالدان وقد حصلت في المنزل، بمساعدة معلمة الروضة).

ملخص: خلال العام الدراسي، ابحث عن طرق لتعزيز الخطاب العاطفي في العائلة، والحديث عن المشاعر، والسياق الذي تظهر فيه. حاول تنظيم المشاعر القوية لك ولطفلك من خلال الأدوات التي قدمناها (الأنفاس المهدئة، والتفكير الأكثر مرونة وفعالية، وما إلى ذلك). استخدم النموذج المقدم لك اليوم.

حاولوا التمرن مع أطفالكم القيام بتمارين التنفس والاسترخاء الذاتي عندما تكون مشاعرهم طاغية عليهم، حددوا هذه المشاعر، وعززوا أفكار أطفالكم المرنة، وساعدوهم على التفكير في السلوك الفعال لحل المشاكل.

من الممكن إعطاء الأهالي صورة ملخص الخطوات الثلاث لسحوفي في نهاية القصة.

● مقدمة للأخصائي النفسي الذي يمرر برنامج "مراهق":

كل موضوع مقسم إلى عدة أجزاء:-

- 1. لقاء مع الأطفال - المحتوى ينقله معلمة الروضة والأخصائي النفسي خلال جلسة "عامة" من خلال قراءة قصة أو أغنية أو لعبة (بما في ذلك استخدام لعب الأدوار) أو دمج بين اللقاءات.**
- 2. فعاليات -** بنفس اليوم بعد ساعة اللقاء، يتم تقسيم اولاد الروضة إلى 3-4 مجموعات عمل، كل مجموعة يرافقها معلم مألوف لدى الأطفال في الروضة (معلمة الروضة ، الاخصائي النفسي، المساعدة) وفي مجموعة عمل الأطفال يقوموا بإنتاج منتجات تتصل مباشرة بالمحتوى الذي تم تعليمه في لقاء الصباح.
على سبيل المثال، في جلسة حول تحديد العواطف، بعد قراءة قصة أو اللعب بموضوع "العواطف" في وقت اللقاء، يقوم الاطفال في المجموعات الصغيرة بعمل مقياس العاطفة الشخصي (حيث يمكنهم تحديد كيف يشعرون الآن ولأي درجة). أنتم مدعويين لاختيار كيفية عرض الموضوع في اللقاء والنشاط المصاحب من الأنشطة الموصى بها.
- 3. في الأسابيع المقبلة ، معلمة الروضة مدعوة لإضافة الأنشطة المتعلقة بالموضوع، حيث يمكنها اقتراح أنشطة إضافية. او اضافة مهام اخرى ذات صلة ، إن دور الشخص المرافق للمجموعة في البرنامج أن يقوم بتوجيه العمل في المجموعة. من المهم إعطاء كل طفل الاهتمام الشخصي وتعزيز إيجابي لما يقوم به في المجموعة.
في بعض الأحيان ، بعد أن يرسم الطفل ، يجب على المرافق كتابة كلمات الطفل كتعزيز بجانب لوحته. وتهدف هذه المرافقة إلى إعطاء رؤية للطفل وتذكير معلمة الروضة والأهل كيف وصف الطفل مشاعره / وأفكاره حول هذا الموضوع. وبما أن المرافق للطفل في الروضة أو البيت يعزز علاقته الشخصية بالطفل، فإنه يزيد من قدرته على تعزيز القوى العاطفية والاجتماعية لذلك الطفل.**
- 4. نوصي الأخصائي النفسي بالتفكير مع معلمة الروضة حول تنوع الإمكانيات واختيار ما يناسبها للقاء ذاته في الجلسة العامة وما هو المناسب للأنشطة الجماعية. ويستند البرنامج على إعداد مشترك بين الأخصائي النفسي ومعلمة الروضة لكل لقاء.
بعد كل لقاء مع الأطفال ينصح معلم الروضة بإرسال رسالة إلى الوالدين تصف فيها الموضوع والفعاليات من أجل تجنيدهم لمواصلة ومتابعة التمرين على المحتوى في البيت . (يحتوي الكتيب والملف على أمثلة للرسائل التي يمكن إرسالها إلى الأهالي)
لاحتياج البحث في الخدمات النفسية التربوية ، سيقوم كل أخصائي نفسي والذي يقوم بمرافقة البرنامج بملاء استبيان بحثي عبر الإنترنت قبل بدء البرنامج وإتمامه. كما ستقوم معلمة رياض الأطفال بملاء استبيان بحثي آخر عبر الإنترنت قبل وبعد البرنامج (رابط الاستبيان عبر الإنترنت في الملف الرقمي، الصفحة 1)**

د. جيل لوري، ومريم روزنبرج وأعضاء طاقم الخدمات النفسية التربوية تل بيوت

● اللقاء الأول: الهوية الذاتية

تتطور هوية الطفل الذاتية كجزء من تنمية استقلاليتها. ففي مرحلة الطفولة المبكرة، تنمو شخصية الطفل وتتلور بشكل منفصل عن مقدمي الرعاية له (الوالدين) . وفي عملية تكوين الهوية الذاتية، يتعلم الطفل عن نفسه، مظهره، صوته، مشاعره، عائلته، أدواره المختلفة، مهاراته وما إلى ذلك. حيث أن معرفة الطفل لخصائص هويته تتيح له معرفة أفضل عن نفسه وتؤثر على أدائه. "الذات" هي بنية النفس(الروح)، وهي تشبه إلى حد ما العمود الفقري الذي يحمل الجسد. داخل "الذات" يوجد جميع معلومات الانسان عن نفسه: كيف يبدو جسده (طويل، نحيف، جميل)، صفاته (القدرة على الغناء، الإبداع)، نقاط القوة (التواصل الاجتماعي، الاستعداد للمساعدة)، نقاط الضعف (الميل إلى الغضب، الاستسلام عند الصعوبة) وأكثر.

الأنشطة الموصى بها:

1. **تشغيل أغنية وإعداد بطاقة الهوية الشخصية:** سنقوم بتشغيل أغنية - "أنا أبقى دائماً" \ **دنيا بن دور**. في المقابل، يقوم كل طفل بإعداد بطاقة هوية لنفسه، حسب الأسئلة التي يختارها المعلم/ة، على سبيل المثال: أنا أحب ...، أكون سعيداً عندما ... من الصعب بالنسبة لي ... إلخ. يرسم الطفل ويسجل إجاباته بمساعدة الشخص البالغ الذي يرافقه في المجموعة الصغيرة (انظر الاقتراح في الملحق رقم 1، صفحة 30، وكذلك في الملف الرقمي في الصفحة 2).

2. **عرض ذاتي:** كل صباح يقدم عدد من الأطفال أنفسهم من خلال بطاقات الهوية التي أعدها. يوصى أيضاً أن يختار الأطفال شيئاً مفضلاً لهم من المنزل وإحضاره إلى اللقاء للعرض الذاتي. بالإضافة إلى ذلك، من المفيد أيضاً إعلام الوالدين بالموضوع الذي يتم تدريسه واقتراح أن يكتبوا شيئاً يميز طفلهم. يمكن وضع بطاقة الهوية في ملف الطالب (بحيث يكون لكل طفل في ملف خاص له ضمن ملف التقييم في الروضة).

اقتراحات لأنشطة إضافية:

1. ما الذي يمنحني الطاقة؟ يتم نشر مجلات، لوازم فنية (إبداعية)، أقلام توش فراشي للرسم، دهانات غواش، مقصات، صمغ، وما إلى ذلك في الغرفة، يُطلب من الأطفال رسم / كتابة / أو قص صور من المجلات التي "تخاطبهم" وقد تكون لهم "كمسليات الطاقة" التي يحبونها وتمنحهم القوة. بعد ذلك، في اللقاء الجماعي يمكن إجراء محادثة يخبر فيها الأطفال: كيف كانت عملية تحديد "مسليات الطاقة" بالنسبة لهم؟ هل الأشياء التي تمنحنا القوة داخلية أم خارجية؟ كم هي متاحة لنا خلال حياتنا اليومية؟

2. **البطل الخارق:** سيرسم كل طفل "شخصية البطل الخارق" التي يحبها. يعرض كل طفل رسمته ويشرح ما هي القوى والميزات التي تربطه بالبطل الخارق.

3. **قراءة كتاب** "أنا هذا أنا وأنا مميز" أن ميك. " يمكن اختيار قصة ذات العلاقة بالموضوع بمساعدة معلمة الروضة"

4. **رسم الصورة الذاتية:** سيرسم الأطفال صورة ظلهم بالحجم الحقيقي (يمكن استخدام الظلال في الملحق 3-4 في الصفحات 32-33 في الكتيب) وفي الداخل سيرسمون / يلصقون الأشياء التي يحبونها.

رسالة كمثال: اللقاء الأول (في الملف الرقمي، صفحة 15)، لاحظوا أنه يجب ملائمة كل رسالة وفقاً لمحتوى اللقاء الذي تم تمريره في الروضة.

الأهالي الأعزاء؛

بدأنا اليوم بلقاءات برنامج "كوكب" لتعزيز وتطوير النسيج العاطفي الاجتماعي في الروضة، بمشاركة الخدمات النفسية التربوية.

لقاء اليوم تناول موضوع الهوية الذاتية.

خلال عملية التطور، تتشكل شخصية الطفل ويتعلم كيف يتعرف على نفسه. يعرف الطفل مظهره الخارجي، مهاراته المختلفة، نقاط ضعفه، مشاعره، أسرته، بيئته وغير ذلك. وتشكل معرفته بنفسه "العمود الفقري" للروح/النفس.

تماماً كما العمود الفقري، الذي يحمل ويدعم الجسم كله – أيضاً الذات المرنة والثابتة، تحمل وتدعم بروح الانسان. (النفس البشرية)

ركزنا اليوم بالتعرف على جوانب المظهر الخارجي، كذلك بالتعرف على الميزات، الألعاب والأطعمة المفضلة والهوايات.

غنينا أغنية "أحياناً أنا حزين وأحياناً سعيد" (يمكن مشاهدتها على يوتيوب) واستمتع الأطفال باختيار ما يشعرون به، من بين الخيارات المختلفة في الأغنية. بالإضافة إلى ذلك، أعد كل طفل بطاقة هوية رسم فيها نفسه وكتب عن نفسه تفاصيل مهمة.

أخيراً، رأينا كيف يكون كل طفل مميزاً عن غيره، وتعلمنا قليلاً عن الأشياء التي يحب الأصدقاء القيام بها.

سنواصل في الأسابيع المقبلة التعامل مع موضوع "الهوية الذاتية".

سنكون سعداء للغاية إذا تحدثتم مع أطفالكم حول هذا الموضوع، من الممكن التحدث عن ميزات وهوايات أفراد الأسرة، حول كيف يمكننا التصرف بشكل مختلف في المواقف المختلفة لكننا نبقى دائماً نحن. يمكنكم التفكير مع الطفل في صفة يقدرها ويحبها في نفسه والكتابة عنها لمربية روضته.

مع تحياتي

● اللقاء الثاني: التعرف على المشاعر

يتكون الذكاء العاطفي من عدة عوامل (Mayer & Salovey, 1997):

1. تحديد المشاعر: تحديد الشعور هو الخطوة الأولى نحو ضبط النفس في المواقف ذات التحديات. يجب أن يعرف الطفل مجموعة متنوعة من المشاعر. نحن نتحدث عن 4 مشاعر أساسية (خوف، غضب حزن وفرح). مع تقدم العمر، من المتوقع أن يعرف الطفل المزيد من المشاعر ويعرف كيفية توظيفها. عندما نكون قادرين على تحديد عواطفنا، هناك احتمال كبير أننا سنكون قادرين على الاستجابة للمواقف بالاختيار والوعي العاطفي.
2. إدارة وتوجيه المشاعر: التنظيم - قدرتنا على معرفة كيفية إدارة المشاعر وتكييفها مع المواقف. أي عندما نشعر بعاطفة عالية الشدة التي تتعارض مع الحكم والأداء، علينا أن نعرف كيفية تقليل شدة العاطفة، من أجل الوصول إلى تفكير مرن وأكثر كفاءة، مما يؤدي إلى سلوك أكثر مناسب ويراعي الآخرين.
3. التعرف على مشاعر الآخرين: التعاطف - القدرة على التعرف على مشاعر الآخر وفهم أنه يمكن أن يشعر بمشاعر تختلف عن مشاعرنا. يمكن ملاحظة أن هناك اختلاف في القدرة على التعاطف بين الأطفال في نفس العمر.
4. فهم المعنى المؤقت للشعور: الشعور هو حالة عابرة - المشاعر والأفكار تمر من تلقاء نفسها. إذا قبلنا العاطفة كموجة تأتي وتذهب، يمكننا التعامل معها دون الحاجة إلى إيجاد منفذ سلوكي فوري لها.
5. مهمة / دور المشاعر: دور المشاعر هو أن تشرح لنا ما يحدث في عالمنا الداخلي والخارجي. هناك مشاعر "لطيفة" وهناك مشاعر "غير لطيفة"، لكنها كلها مهمة. لنفكر مثلاً عن شعور الخوف؛ الخوف هو آلية دفاع ضد الأخطار ومن المهم أحياناً أن نخاف، حتى يتسنى لنا معرفة كيفية توكي الحذر. بالطبع عليك أن تعرف متى تخاف - فقط في حال وجود خطر حقيقي. في حالات أخرى، الخوف لا يساعدنا ويمكن أن يعكس صفونا. الهدف ليس اخفاء الخوف (ولا الغضب، الحزن والغيرة وما إلى ذلك) ولكن معرفة كيفية التعرف على المشاعر غير اللطيفة وإدارتها والتحكم في سلوكنا حتى عندما "تتناوبنا هذه المشاعر"

الأنشطة الموصى بها:

1. قراءة كتاب: (يوصى بالتأكد من أن كتاب "طريقة قوة العقل لسلحوفي" ليونيل إلبتسور سيكون في الروضة وسيتم استخدامه أيضاً لاستمرار البرنامج)، في هذا القسم سنقرأ مع الأطفال بداية كتاب " طريقة قوة العقل لسلحوفي" (حتى الخطوة 1).
2. عرض ملصق المشاعر: تقديم ملصق عاطفي: (الملصق مرفق في الملحق رقم 2 في الكتيب صفحة 31)، نسأل الأطفال: ما هي المشاعر التي تعرفونها؟ يمكن اللعب بلعبة: حيث يمثل أحد الأطفال تعبيراً على وجهه، ويتطلب من الأطفال الآخرين تخمين الشعور

الذي مثله الطفل. ثم يقلد جميع الأطفال معًا تعبير الوجه المقدم. ممكن للأطفال النظر في المرأة ليروا التغييرات في تعابير الوجه.

3. مقياس المشاعر الشخصية: سيحصل الأطفال على صفحة بها مقياس للمشاعر الشخصية ورسومات المشاعر الأربعة الأساسية – الفرح، الحزن، الخوف والغضب. سيتمكن الأطفال من قص المشاعر الأربعة ووضعها على مقياس المشاعر وفقًا لما يشعرون به الآن وبأي شدة. بالمقابل، يمكن تشجيع الأطفال على استخدام الوجه "الفارغ" ورسم المشاعر المحددة التي يشعرون بها (وبالتالي زيادة النطاق الحالي للمشاعر). يمكن أيضًا استخدام هذه الأداة من قبل الأطفال ومعلمة الروضة في وقت لاحق لتطوير الوعي بالمشاعر الحالية، والتغيرات في شدة ونوع العاطفة خلال اليوم (في الملف الرقمي في الصفحة 8).

4. كتيب المشاعر: نستخدم ملصق المشاعر (الملحق 2 في صفحة 31). سيقوم الأطفال بتلوين ملصق المشاعر ووضع "كغلاف" للأنشطة المتعلقة بموضوع المشاعر في ملف بلاستيكي/نايلون (مرفق لكل طفل في ملفه الخاص في الروضة).

بعد ذلك سنركز على كل شعور بمزيد من التعمق (باستخدام صفحات المشاعر المحددة في الملف الرقمي في الصفحات 4=7) على سبيل المثال:

- ✓ ارسم - كيف يبدو غضبك / خوفك (بشكلك الخارجي)؟
- ✓ ارسم - كيف تبدو عندما تكون سعيدا / حزينا؟
- ✓ ارسم - ما الذي نفكر فيه عندما نكون غاضبين / سعداء؟
- ✓ ارسم - ما الذي يساعدني عندما أكون خائفا / حزينا؟
- ✓ يرسم كل طفل على صفحة مخطط الجسم (الملحق 3-4 في الصفحات 32-33 في الكتيب أو في الملف الرقمي في الصفحات 10-9) أين أشعر بالغضب / الخوف / الفرح / الحزن؟

اقتراحات لأنشطة إضافية:

1. قراءة كتاب: "أحياناً" / باول كور.
2. لعبة التعابير: لعبة مكونة من ثلاث جولات. في الجولة الأولى، سنقدم صوراً للتعبيرات وسيتمتعون على الأطفال بدورهم تقليد التعبير. في الجولة الثانية، سيتعلمون إعطاء اسم للتعبير مثل: امرأة غاضبة، طفل خائف، إلخ. في الجولة الثالثة سيحاول الأطفال تصور وتخمين سبب خوف الطفل، وسبب غضب المرأة، وما إلى ذلك. من الممكن أيضًا وصف بعض المواقف، ويجب على الأطفال تخمين المشاعر.
3. لعبة الرباعيات: لعبة في مجموعات صغيرة – "رباعيات مؤثرة" من شركة "الرئيس الصغير".
4. تعابير شخصيه: تصوير كل طفل على حدة، عندما يقوم بالتعبير عن عدد من المشاعر التي يختارها، ثم القيام بصنع ألوم لكل طفل أو لعبة الرباعيات.

5. قراءة قصص عن المشاعر ، من سلسلة : "قصص من قلب يونيو" / حاييم فيلدر. (ممكن اختيار قصة مناسبة بمساعدة معلمة الروضة"

رسالة كمثال (كنموذج): اللقاء الثاني (في الملف الرقمي، صفحة 16)، لاحظوا أنه يجب ملائمة كل رسالة وفقاً لمحتوى اللقاء الذي تم تمريره في الروضة
الأهالي الأعزاء؛

تابعنا اليوم لقاءات برنامج "ממך" لتعزيز وتطوير النسيج العاطفي الاجتماعي في الروضة، بمشاركة الخدمات النفسية التربوية.

كان لقاء اليوم يدور حول معرفة المشاعر.

تعلم الأطفال تسمية ومعرفة مجموعة متنوعة من مشاعرهم، بما في ذلك مشاعر الفرح، الخوف، الحزن والغضب، من خلال ألعاب تعابير الوجه والأنشطة المختلفة . تعلمنا أيضاً ربط المشاعر بالموقف الذي تظهر فيه، على سبيل المثال "أشعر بالغضب عندما ينتزع صديقي اللعبة مني ... أشعر بالسعادة عندما تقدم أُمي لي البوظة للتحلية".

لقد تعلم الأطفال أنه لا توجد مشاعر جيدة أو سيئة ، كل عاطفة لها هدف وبمساعدة الممارسة لاحقاً في البرنامج، سيتعلم الأطفال كيفية إدارة مشاعرهم بشكل فعال. قرأنا البداية من كتاب "طريقة قوة العقل لسالحوفي" ليوئيل إلبتسور. أشاروا الأطفال لمشاعر "سالحوفي" الذي يذهب إلى الروضة ويختبر هناك كل أنواع المشاعر.

سنكون سعداء للغاية إذا تحدثتم مع أطفالكم عن الموضوع - حول تنوع مشاعرهم ومشاعركم في العائلة والمواقف التي يمكن أن تظهر فيها المشاعر. يوصى أيضاً بقراءة و/ أو سرد قصة "سالحوفي" في المنزل.

مع تحياتي،

● اللقاء الثالث: أدوات للتنظيم العاطفي

بعد أن تعلمنا التعرف على المشاعر المختلفة وشدة الشعور المتفاوتة، سنتعلم في اللقاء الحالي بعض الأدوات التي من الممكن أن تساعد الطفل في تنظيم مشاعره مما يتيح له الفرصة في اختيار التفاعلات الاجتماعية ، والاستجابة لها عندما يكون هادئ. عندما يتمكن الطفل من ربط الإحساس الجسدي بشعور معين قد شعر به ويتمكن من تسميته، حتماً سيزيد ذلك من قدرته على تحمل الشعور والتعلم على كيفية تنظيمه. ومن الطرق الفعالة في تنظيم المشاعر والأحاسيس الجسدية هي استخدام الأنفاس المهدئة، الاسترخاء واليقظة (التأمل الواعي).

اليقظة الذهنية: (التأمل الواعي) وهو تمرين قائم على التأمل. بحيث نسعى لتوجيه الانتباه من خلال الحواس وأحاسيس الجسد إلى ما يحدث بداخلنا في الوقت الحالي، دون إصدار أحكام. الأطفال لديهم فضول ويميلون إلى الاستكشاف بطبيعتهم، ومن خلال التدريب والممارسة من الممكن تنمية وتقوية وعيهم للحظة الراهنة.

يتعلم الأطفال من خلال الممارسة "التوقف للحظة واحدة"، والعمل على تنظيم تنفسهم وتحويل انتباههم إلى ما يحدث لهم في الجسد، الوعي والشعور في الوقت الحاضر. وفقاً لدراسة – "جون كابات زين"، الذي يهتم بدراسة اليقظة الذهنية للبالغين والأطفال- ، إن لهذه التمارين تأثير إيجابي على مناطق مهمة من الدماغ تتعلق بالوظائف الإدارية، يشمل السيطرة على الدوافع واتخاذ القرارات، التعلم والذاكرة، التنظيم العاطفي، تبني وجهة نظر الآخر والشعور بالارتباط بالجسم. في السنوات الأخيرة، تراكمت الأدلة العلمية على أن ممارسة اليقظة الذهنية قد تكون مفيدة للأطفال في سن المدرسة وحتى منذ بداية رياض الأطفال. يمكن أن تساعد تمارين اليقظة أيضاً الأطفال على تطوير وتنمية قدرات مهمة من اللباقة، التعاطف والرحمة تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين.

بالإضافة إلى الأنفاس المهدئة، تمارين الاسترخاء واليقظة، يُنصح بمساعدة الأطفال على اختيار نشاط مهدئ، الذي يحول الانتباه إلى تركيز آخر. يمكن أن يتمثل النشاط في الرسم، احتضان دب صغير، المشي في الفناء، شرب كوب من الماء ، إلخ...

الأنشطة الموصى بها:

1. قراءة القصة : يوصى بقراءة تنمة القصة مع الأطفال والتي توضح (الخطوة 1، الخطوة 2) من قصة " طريقة قوة العقل لسلحوفي" الذي يصف سلحوفي عندما يغضب والتحدث عنه.
2. تحضير "السلسلة المقوية: يحصل كل طفل على سلسلة مفاتيح مركبة من خمس "جيوب فارغة"، بحيث يتمكن الطفل باستخدام الجيوب ويقوم بإدخال رسمه خاصه به / عمل يهدئه في الفعالية، على أن يقوم كل طفل بتركيب المجموعة المقوية له (سلاسل المفاتيح موجودة في حقيبة المجموعة لكل مربية في الروضة، والرسومات المهدئة في الملحق 5 في الصفحة 34 في الكتيب أو الملف الرقمي في الصفحة 11).
- من الممكن أيضاً إعطاء الأطفال ورقه بيضاء للرسم ، بحيث يرسمون شيئاً إبداعياً ويدخلونه في السلسلة. يوصى باستخدام هذه المجموعة أيضاً أثناء الأنشطة العادية في الروضة / أو في المنزل في المواقف التي لها علاقة بالنشاط.
3. مقياس المشاعر في الروضة: بعد أن تعرف الأطفال على المشاعر واختبروا موقعهم على مقياس المشاعر الشخصي ، ستحصل كل روضة على ملصق يوضح المشاعر الأربعة الأساسية وتحتها مقياس للشعور. سيرافق الملصق دوائر صغيرة من المشاعر مع مغناطيس (للمشاعر الأربعة ودوائر فارغة لإضافة مشاعر أخرى عن طريق الرسم الحر - يوصى باستخدام قلم قابل للمحي). خلال اللقاءات في الروضة ، تستدعي المربية في كل مرة عدداً من الأطفال الذين سيضعون ما يشعرون به الآن وبأي شدة. لاحقاً ، سيشكل مقياس المشاعر في الروضة أداة مساعدة للمربية لفهم ما يشعر به الطفل بشكل أفضل وكيف يدرك الموقف عاطفياً وسيتمكن الأطفال من الوصول للوعي العاطفي حسب الموقف. مع مرور الوقت، يستوعب الأطفال الحدث ويؤدونه حتى بدون المقياس الخارجي بتمركز عاطفي فيما يتعلق بالأحداث المختلفة. يمكن تكرار هذا النشاط على مدار اليوم ، وبالتالي سيفهم الأطفال سرعة زوال المشاعر المختلفة وشدتها.
4. الاسترخاء: في المجموعة سوف نشير إلى قدرة الاسترخاء للمساعدة في تنظيم شدة الشعور وربطها بمقياس المشاعر. بحيث نمارس مع الأطفال تمرين استرخاء جسدياً من خلال الأنفاس المهدئة، ويمكن تعليمها عن طريق، فقاعات الصابون، شم رائحة زهرة أو تمارين اليقظة (التأمل الواعي). (في الملحق 8-12 ، في الكتيب في الصفحات 37-40 وفي الملف الرقمي في الصفحة 14).

اقتراحات لأنشطة إضافية:

1. زاوية الهدوء: بناء زاوية هدوء في الروضة، حيث يتم فيها وضع أغراض بسيطة، كتب محببه للأطفال، سماعات، ألوان الخ ...
2. حقيبة إسعاف أولي: بناء حقيبة شخصية يضع فيها كل طفل أشياء (ممكن داخل صندوق) تساعد على الهدوء في حالات الفيض العاطفي (على سبيل المثال: ملتينه ، كرة مطاطية، دمية دب صغير، صورة مهدئة والخ..
3. تشغيل أغنية تعتمد على المشي السريع/القفز/ الركض ثم التوقف.
4. التخيل الموجه للأطفال: يمكن إجراؤه شفويًا أو باستخدام التخيل الموجه الموجود (مجموعة تسجيلات في الملف الرقمي صفحة 14).
5. أنشطة استرخاء: مثل يوغا للأطفال.
6. تلوين الإبريق: كل طفل يدهن/يلون رسمة إبريق باللون الأحمر وعلى الجانب الآخر باللون الأزرق. يتم ربط الإبريق بالسلسلة. ثم، يمكن إجراء مناقشة حول كيف تشعرون عند الغضب ووصف غليان الإبريق، بعد ذلك نسأل ما الذي يجب فعله "التبريد" الإبريق. الهدف من هذا النشاط هو أن يتمكن الطفل من تلقاء نفسه التعبير عن حالته، وعلى أي جانب من الإبريق في السلسلة هو موجود حالياً، وإلى ما هو بحاجة كي يهدأ ويسيطر على غضبه.
7. التدريب على التنفس أو تمارين أخرى في بداية كل لقاء.
8. عرض أمثلة من حياة الروضة لأطفال تمكنوا من تنظيم مشاعرهم أو من الأمثلة التي سيرسلها الوالدان (حيث سيصفون طفلهم في المنزل في حالة التنظيم العاطفي – متى تمكنوا من المقاومة، الهدوء وعدم الاندفاع...).

رسالة كمثل: اللقاء الثالث (في الملف الرقمي في الصفحة 17)، لاحظوا أنه يجب ملائمة كل رسالة وفقاً لمحتوى اللقاء الذي تم تمريره في الروضة)

الأهل الأعزاء

واصلنا اليوم لقاءات برنامج "מאמץ" لتعزيز وتطوير النسيج الاجتماعي العاطفي في الروضة، بالتعاون مع الخدمات النفسية التربوية. تناول لقاء اليوم التعامل مع أحد أقوى المشاعر التي تؤثر على سلوكنا - الغضب. التعلم مناسب أيضاً لمشاعر إضافية مثل القلق الذي قد يطغى علينا أحياناً بشدة. واصلنا الحديث عن سلحوفي ، السلحفاة الذي تأذى وغضب للغاية. يمكن أن يستجيب سلحوفي بنوبات غضب و/ أو بالضرب، لكن معلمته الزرافة تعلمه "كيف يغضب دون ان يخرب".

✚ الخطوة الأولى - نتوقف. أول شيء تفعله عند الغضب هو التراجع وإيقاف نوبات الغضب.

✚ الخطوة الثانية - نهدأ ومنتظر. نفعل أشياءً مهدئة، نتنفس نفساً عميقاً، نذهب إلى مكان هادئ ومنتظر حتى يهدأ الغضب.

✚ الخطوة الثالثة - نفكر ونتحدث نبحث عن الحلول، فعندما نكون أكثر هدوء، يمكننا تشغيل المنطق، تبدو المشكلة أقل صعوبة ويسهل بكثير إيجاد الحلول.

قاموا الأطفال بتجربة تمارين الاسترخاء، بما في ذلك الأنفاس المهدئة وتمارين اليقظة (التأمل الواعي). الأطفال رسموا رسومات وصنعوا إكسسوار يساعدهم على الهدوء.

أنتم مدعون للتدرب مع أطفالكم على طريقة سلحوفي من خلال الكتاب وأيضاً لتجربة تمارين الاسترخاء واليقظة مع أطفالكم، وبالتالي تعزيز قوى التهدئة في المنزل (يمكن طلب نسخة القصة من المعلمة).

تحياتي،

● اللقاء الرابع: التفكير الفعال (المفيد)

غالبًا ما نفسر حقيقة مشاعرنا لأنفسنا من خلال أفكارنا و التي توجّهنا إلى استجابات سلوكية معينة. إي عندما نشعر بمشاعر الغضب الشديد أو الخوف، نقوم بتفسير الموقف من خلال فكرة معينة والتي تؤدي إلى سلوك غير مقبول.

الآن بعد أن تعرف الأطفال في اللقاءات السابقة على المشاعر وكيفية تهدئة الجسم عندما تغمره المشاعر، يصبح الدماغ متاحًا أكثر للعمل بطريقة أكثر مرونة. بهذه الطريقة سنتمكن من اختيار الرد المناسب لنا. سنساعد الأطفال على تحديد عباراتهم وأقوالهم التي تصاحب المشاعر القوية التي تغمرهم كالجمال ذات التعبير الأكثر سلبي. و غالبًا ما تكون هذه الجمل مصحوبة بكلمات عامة مثل: (ولا مرة، دائمًا، الجميع، مطلقًا، لازم). بحيث تتميز هذه الجمل بالتفكير ثنائي التفرع إما (أسود أو أبيض) حيث لا يسمح بالمرونة الذهنية.

نشرح للأطفال كيف يمكن تغيير الجمل والعبارات التي نستخدمها و نقوم بتجربة جملة أخرى أكثر مرونة مصحوبة بكلمات مثل: (أحيانًا، عندما، في البداية وبعد ذلك، في هذه اللحظة، أنا أفضل أو سأحاول)جملة مرغوبة/محببة). بالإضافة إلى الجملة الفعالة المتعلقة بموقف معين، فمن المستحسن صياغة جملة شخصية يمكن أن تهدي ونشجع الكفاءة (القدرة) لدى الطفل.

الأنشطة الموصى بها:

1. سلحوفي: نستمر في قراءة القصة حول سلحوفي (بدءًا من الخطوة 3).
2. سرد قصة: الصفحات 30-37 من كتاب "زر ضوء الجد جاميكو"/د. نعومي أبل. ("כפתור האור של סבא ג'מיקו" ד"ר נעמי אפל). استمرارا لهذه القصة ، يمكن الجمع بين الأنشطة التالية:
نسرّد قصة عن موقف محبط قد حدث لطفل في الروضة. نظهر في البداية كيف غضب وخاف الطفل، وكيف توسوس الأفكار السلبية للطفل. بعد ذلك، بمساعدة الجملة المهدئة و المشجعة، تنتقل الأفكار السلبية (المراوغة) وتفسح المجال للأفكار الإيجابية المرنة. في هذا النشاط يوصى بإعطاء الأطفال أمثلة لجمال معمرة التي تنتمي إلى الأفكار السلبية وجمال تسمح بالمرونة التي تنتمي إلى الأفكار الودية. يمكن بعد ذلك كتابة الجملة التي تسمح لكل طفل باختيار أحد الأفكار الودية التي يراها مناسبة له.
مثال على قصة: أحمد يقول لخالد أنه لا يريد اللعب معه. الأفكار السيئة/السلبية تقول لخالد أن أحمد لن يلعب معه أبدًا، وأن أحمد لا يحبه، وأن خالد هو طفل يكرهه الجميع. يشعر خالد في البداية بالغضب الشديد و أن جسده ساخن وقلبه ينبض بسرعة. يتنفس عددًا من الأنفاس الطويلة والمهدئة، ثم يقول لنفسه الجملة المهدئة والمشجعة "أنا قوي وسأتغلب". ثم يطرد الأفكار السلبية، ويفسح المجال للأفكار الودية بجمال مهدئة مثل: "الآن أحمد مشغول مع أصدقاء آخرين، سأتوجه إلى عمر وأسأله عما إذا كان يريد اللعب معي، وغدًا سأسأل أحمد مرة أخرى."

3. صياغة جملة شخصية عامة يمكن أن تكون مهدئة ومشجعة. ستساعد هذه الجملة في توجيه الطفل نحو المرونة الذهنية. يوصى بإيجاد شخصية خارقة تتمتع بالقوى، يتمثل الطفل معها وترافقه جملة المشجعة ومن الممكن أن تكون هذه الجملة مرافقة بحركة معينة. على سبيل المثال ، "أنا مثل سوبرمان قوي ولست خائفاً" ... "أنا كسيدنا موسى أو من بأن الآتي افضل وسأحاول التغلب"

اقتراحات لأنشطة إضافية:

1. نكتب لكل طفل على بطاقة جماته ، كما يمكن أن يرسم الطفل شيئاً يرمز إلى الجملة ويقوم بتزيينها وتلوينها، ومن ثم تعلق على الحائط.
2. في استمرار سرد صفحات 30-37 من كتاب " زر ضوء الجد جاميكو". "כפתור האור של סבא ג'מיקו"، ارسم بطاقات أو رسومات ملصقة على أعواد المتلجات لـ "الأفكار السلبية" - أقزام الفكر السلبي و "الأفكار الودية" - أقزام الافكار الودية، التي تتيح التفكير الفعال، التحكم والتغلب على الموقف الغير مرغوب فيه (يمكن أيضاً لعبها بالدمى).
3. نشاط النظارات الوردية والنظارات السوداء، أو القبعة التي اخترت أن أكون بها اليوم أو في حالات معينة تختارها مربية الروضة: قبعة الهموم، الحزن، الفرح، الغضب. يوصى بعمل قبعات أو نظارات كبيرة واستخدامها للتوضيح.
4. في كل صباح يتم إعطاء بعض الأطفال في الروضة تعزيزات تحت مسمى "كل الاحترام، أحسنت" عن الأشياء الإيجابية التي فعلوها خلال اليوم. على سبيل المثال " كل الاحترام لخالد لمواساته سلمى عندما سقطت بالأمس".
5. تمدح وتعزز مربية الروضة في نهاية اليوم الأطفال الذين استخدموا الجمل الايجابية وعاشوا تجربة تحدي.
6. أولياء الأمور مدعوون لكتابة أمثلة لمربية الروضة، فيها تغلب الطفل على الصعوبة باستخدام الجمل الايجابية والتفكير الإيجابي.

رسالة كمثل: اللقاء الرابع (في الملف الرقمي في الصفحة 18) لاحظوا أنه يجب ملائمة كل رسالة وفقاً لمحتوى اللقاء الذي تم تمريره في الروضة

الأهالي الأعزاء

واصلنا اليوم لقاءات برنامج "מרחב" لتعزيز وتطوير النسيج الاجتماعي العاطفي في الروضة، بالتعاون مع الخدمات النفسية التربوية.

تناول لقاء اليوم، تطوير الوعي لأنماط التفكير

عند إحساسنا بشعور مثل الغضب أو الخوف بشدة عالية، ربما نسعى لتفسير الموقف من خلال التفكير الصارم والذي بدوره سيقودنا إلى سلوك غير فعال.

على سبيل المثال، خربش أخي الصغير على الرسمة التي رسمتها لجدتي، فأقوم بتفسير هذا الفعل بأنه هجوم علي وبالتالي أغضب، وأقول لنفسي "دائماً أخي الصغير يخرب لي" وأرد عليه بهجوم لفظي أو جسدي.

في اللقاء السابق، تدرب الأطفال على مهارة التعرف على المشاعر وكيفية التهئة عند فيض الشعور. عندما نتوقف ونهدأ، يكون الدماغ متاحاً في التفكير والحكم، وبالتالي سنكون قادرين على الوصول إلى استجابة مدروسة أكثر. سنساعد الأطفال على تحديد العبارة التي تصاحب الشعور القوي. غالباً ما تحتوي هذه العبارة على كلمات عامة مثل: (ولا مرة، دائماً، الجميع، أبداً)، وهذا العبارات لا شك أنها تحد من التفكير. سنشرح للأطفال كيف يمكن تغيير الجملة بحيث تحتوي على كلمات أكثر مرونة تسمح بالتفكير، مثل: (أحياناً، في البداية، بعد ذلك، في هذه اللحظة، أنا أفضل أو سأحاول).

إذا عدنا إلى المثال الذي يخربش به الطفل على الرسمة، عندما ألاحظ أن الغضب يتصاعد بداخلي، أتوقف وأهدأ عن طريق التنفس أو احتضان دميتي المفضلة. الآن يمكنني التفكير بشكل أكثر مرونة وأقول لنفسي "أحياناً أخي الصغير يخرب لي أشياءي". هذه الجملة تجعلني أفكر في حل أكثر فاعلية للموقف، مثل الرسم في غرفة لا يستطيع أخي الصغير دخولها، أو أن أطلب من والديّ برعاية أخي أثناء رسمي.

في لقاء اليوم قدمنا أمثلة لجمال ايجابية أكثر مرونة داعمة يمكن أن تساعد في حالة الفيض العاطفي. على سبيل المثال: "أنا مثل سوبرمان قوي ولست خائفاً"، "أنا كسيدنا موسى أوؤمن بأن الآتي أفضل وسأحاول التغلب". سنكون سعداء جداً إذا أتحت لكم أيضاً الفرص لاستخدام الجمل التي تعزز التفكير وتجعله مرناً، وأخبرونا عن نجاحات طفلكم.

تحياتي،

● اللقاء الخامس: حل المشكلات

حل المشكلات هي عملية حيث تتم من خلال عدة خطوات رئيسية وهي؛ معرفة مظاهر وأعراض المشكلة، تحديد المشكلة وتصورها، إيجاد حلول بديلة، اتخاذ القرارات وتنفيذ الحل وتقييمه (د. جوب مايرز من كتاب: "حل المشاكل كطريقة علاجية للأطفال").

الأهداف:

- توسيع التفكير حول ما أشعر أو فكر به أنا أو الآخر، مما يتيح فهم أكثر لجوهر المشكلة.
- توسيع الإمكانيات لحل المشكلة (وجود عدة خيارات).
- معرفة وفهم أن الوصول إلى الحل يتطلب عادةً حل وسط، أو تنازلاً، احتراماً لنفسى واحتراماً للآخر.
- تنمية الاستقلالية والقدرة لدى الأطفال على حل مشاكلهم بأنفسهم. وأنه بإمكانهم عند الضرورة، التوجه لطلب المساعدة من مربية الروضة أو شخص بالغ.

الأنشطة الموصى بها:

1. قصة سلحوفي: نستمر في سرد القصة ، باستكمال الفصل الثاني "ماذا نفعل عندما ننسى".
2. قصة للتوضيح / لعب الأدوار: يمكن مشاركة الأطفال بقصة من الحياة اليومية في الروضة. على سبيل المثال - شجار بين الأطفال حول غرض أو لعبة ، عدم نجاح بعض الأنشطة في الروضة (مثلاً أوراق العمل) ، سخرية من الأصدقاء أو أي قصة أخرى تتناول مشكلة يواجهها الأطفال في الروضة.
3. نشاط "عجلة حل المشكلات: حيث يمكن مشاركة الأطفال من خلال المرور معاً على الحلول المختلفة المرسومة على العجلة، ثم يقوم كل طفل بإعداد عجلة شخصية لحل المشكلات. (ملحق 6 في الصفحة 35 في الكتيب والملف الرقمي في الصفحة 12). لاحظوا أن هناك مساحة فارغة لإضافة أفكار إبداعية من كل طفل لحل المشكلات، ومن المستحسن تشجيعهم على رسم حلولهم الخاصة أيضاً. كل طفل سيقوم بتلوين، يقص ويضيف سهماً باستخدامه لدبوس تقسيم (متوفر لكل طفل ضمن الحقيبة المرفقة مع مربية الروضة). الفكرة هي أن يتعلم الطفل استخدام العجلة أثناء الصراع، وأن يشير باستخدامه للسهم على الحل المناسب.
4. زاوية الحوار: تجهيز زاوية للحوار في الروضة حيث يجلس بها الأطفال لحل المشاكل بينهم. يمكن وضع رسمة أذن على أحد الكراسي ورسمة فم على الكرسي الآخر. يتبادل الأطفال المكان والمهام كل حسب دوره.

اقتراحات لأنشطة إضافية:

1. تعيين أطفال مناوبين "صانعو السلام" ، الذين سيكونون عنوانًا لتوجه الأطفال لهم في حالة النزاع، وسيساعدون في حل المشكلات. سيتم تزويد جميع الأطفال بأدوات حول كيفية الاستماع إلى كلا الطرفين، وإيجاد حلول وسط من خلال المحاكاة والممارسة خلال اليوم.
2. في اللقاءات اليومية في الروضة، يمكن تشجيع الأطفال على مشاركة النزاعات التي تعاملوا معها في الروضة والمنزل. من المهم إعطاء تعزيز إيجابي لمحاولات التوصل إلى حل متفق عليه يحترم الطرفين.
3. يمكن دعوة الوالدين لكتابة وصف عن كيفية تعامل الطفل مع حل المشاكل من خلال التسوية (حل وسط) والتنازل.

رسالة كمثل: اللقاء الخامس (في الملف الرقمي في الصفحة 19) ، انتبهوا أنه يجب ملائمة كل رسالة وفقاً لمحتوى

اللقاء الذي تم تمريره في الروضة

الأهالي الأعزاء؛

واصلنا اليوم لقاءات برنامج "מרמב" لتعزيز وتطوير النسيج الاجتماعي العاطفي في الروضة، بالتعاون مع الخدمات النفسية التربوية.

تناول لقاء اليوم حل المشكلات.

في حياتنا اليومية نواجه مواقف غير مرغوب فيها، التي تشكل لنا تحدياً. في بعض الأحيان ترتبط هذه المواقف بصراع داخلنا وأحياناً بعلاقتنا مع الآخرين. تثير هذه المواقف مشاعر وأفكار وتؤدي إلى استجابة سلوكية. عندما نتمكن من إدارة حل المشكلة بطريقة مدروسة وهادئة ، يمكننا تجنب الاستجابات الاندفاعية وغير الفعالة.

علمنا الأطفال عملية حل المشكلات والتي تتكون من أربع خطوات:

معرفة مظاهر وأعراض المشكلة، تحديد المشكلة ، إيجاد حلول بديلة ، اتخاذ القرارات وتنفيذ الحل وتقييمه؛ مثال:-

- معرفة مظاهر وأعراض المشكلة وجود إشارة عامة تدل على وجود المشكلة مثلاً : قلة الدرجات في الفناء بالنسبة لعدد الأطفال المهتمين بركوبها.

- تحديد المشكلة: لا توجد درجات كافية لجميع الأطفال الذين يرغبون في ركوبها.

- إيجاد حلول بديلة: نطلب من الأطفال اقتراح عدد من الحلول الممكنة. يركب كل طفل لبضع دقائق، كل يوم يركب أطفال آخرون، نجمع تبرعات لشراء المزيد من الدرجات والخ..

- اتخاذ القرارات وتنفيذ الحل وتقييمه: نفكر في إيجابيات وسلبيات كل حل، ونختار الحل من خلال التصويت. إذا تم اختيار الحل الذي ينص على أنه في كل يوم يركب الدراجة أطفال مختلفون، إذن نقوم بتحضير قائمة وبتعيين مناوب ليحدد من ركب كل يوم، نفحص بعد أسبوع مما إذا كان الحل يعمل، وما إذا كانت هناك حاجة إلى التغيير. لاحقاً سنقوم بتنفيذ عملية حل المشاكل في المواقف المختلفة التي ستنشأ في الروضة. إن هذه العملية تساعد في توسيع نطاق التفكير حول مشاعر وأفكار جميع الأطفال، وتساعد على فهم الحاجة لمراعاة الآخرين، و التنازل للوصول إلى الحل. إضافة إلى توسيع إمكانيات الحل وتشجع الاستقلالية لدى الأطفال.

ننصحكم بمحاولة تنفيذ عملية حل المشكلات في البيت، وإخبارنا عن نتائجها. يمكنكم إشراك الأطفال في عملية حل المشكلات التي نقدتموها كوالدين، في مواضيع مناسبة للأطفال. من الممكن أيضاً معالجة حل المشكلات على مستوى الأسرة ، على سبيل المثال: في العطلة، أراد أحد الأطفال السباحة في البحر، والطفل الآخر أراد التنزه في الغابة، الأم أرادت التجذيف والأب رغب في الاستراحة في البيت. كيف نختار؟

سنكون سعداء إذا أرسلتم إلى معلمة الروضة ملاحظة مريحة مع وصف للطفل وهو منشغل في حل المشكلة التي حدثت.

تحياتي

● اللقاء السادس: نموذج التعاون بمساعدة الإصغاء التعاطفي

التعاون هو القدرة على تحقيق التوازن بين احتياجات الفرد واحتياجات شخص آخر.

ما هي القدرات المطلوبة من الطفل من أجل التفاعلات الاجتماعية مع أطفال آخرين؟

✚ معرفة كيفية البدء (والمبادرة) بعلاقة ما – بمعنى معرفة كيفية إنشاء نقطة اهتمام مشتركة مع طفل آخر أو مع عدد من الأطفال الآخرين. يحتاج الطفل إلى تحديد ومعرفة ما يثير اهتمام الصديق، وعليه أن ينجح في جذب انتباه الصديق، ويجعل تركيزه على ما يثير اهتمامه في لحظة معينة. كذلك يحتاج إلى إيجاد طريقة للانضمام إلى الطفل الآخر، وفي حال لم يفهم ما الذي يشغله عليه معرفة كيفية طلب المعلومات التي من شأنها أن تساعد وتقوم بتوضيح نوايا الصديق.

✚ معرفة كيفية المثابرة في "الانتباه المشترك" (Joint attention) – ويكون ذلك بأن لا تنتشنت بسهولة، ولا تسمح للآخر أن يفقد اهتمامه بالموضوع المشترك. يجب أن يكون الطفل قادرًا على تصفية جميع أنواع الاضطرابات والمشاكل المحيطة والعمل على مساعدة صديقه الأ يكون مشتتًا. عليه أن يستمر ويتمسك بعلاقته مع الصديق، مع الحفاظ على التركيز المشترك بالموضوع ومتابعة التغييرات لمصلحة الآخر.

✚ تطوير الإصغاء التعاطفي - الإصغاء للآخر دوم الحكم عليه، مع محاولة نشطة لفهم مشاعره ورغباته. وذلك من خلال أن نفهم أن للآخر مشاعر، نوايا ووجهات نظر مختلفة خاصة به، مع احترام الآخر وتقبله.

✚ الأدوار التكميلية - معرفة كيفية جدولة أفعاله مع تصرفات الطرف الآخر - يجلب كل شريك للتفاعل الاجتماعي ما يثير اهتمامه وما هو مرغوب فيه بالنسبة له. لكي تستمر العلاقة أو تتطور إلى لعبة تكميلية، يجب على كل شريك أن يستجيب في نفس الوقت لرغبات ونوايا الآخر أيضًا.

✚ التعرف على "قواعد اللعبة" المتفق عليها - القواعد المعروفة مسبقًا أو تلك التي يضعها الأطفال بأنفسهم.

✚ مقاومة الإحباطات وتنظيم مشاعره - حتى يتمكن من التحكم في سلوكه أثناء التفاعل الاجتماعي وتوجيهه وفقًا لفهمه للسياق الاجتماعي أو وفقًا لقواعد اللعب الاجتماعي المتفق عليها. هذا التحكم مهم، ليتمكن الأطفال من الحفاظ على لعبة طويلة ومعقدة.

✚ حل الصراعات – أن تكون قادرًا على إدارة التفاوض في حالات التصادم بين الرغبات والخلاف (من كتاب - "لا نولد عنيفين - الحياة العاطفية والاجتماعية للأطفال الصغار" لروزنتال ، جات وتسور).

الأنشطة الموصى بها

1. رسومات مشتركة: تقسم مرببة الروضة الأطفال إلى أزواج، حيث يتعين على كل زوج رسم رسمة حول موضوع تحدده المربية (على سبيل المثال: "فصول السنة" أو "ما الذي نحب فعله في الروضة"). يتعين على كل زوج اختيار ما يريد رسمه، أي ألوان سيستخدمون وما إلى ذلك. من ثم سيقدّم كل زوج رسمهم أمام أطفال الروضة ويتحدثون عن: كيف كان العمل في أزواج؟ كيف شعروا؟ لماذا هو مهم؟ من قرر ماذا وكيف يرسم؟
2. حفلة بدون سبب: هناك العديد من الحفلات في الروضة: حفلات أعياد الميلاد، حفلات الأعياد، حفلات التخرج. عادة يتم تنظيم الحفلات من قبل طاقم الروضة. هذه المرة، ستقام حفلة في الروضة بدون سبب وسيكون الأطفال هم المنظمون (بمساعدة الطاقم).
 - خططوا للحفل مع الأطفال. تحدثوا عن الأشياء التي يجب أن تكون في الحفلة: الضيافة، البرنامج.
 - سيتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات، ستكون كل مجموعة مسؤولة عن إعداد شيء لبرنامج الحفل: أغنية، مسرحية، قصة.
 - ستأخذ كل مجموعة على عاتقها إحضار بعض الضيافة: المشروبات، أدوات احادية الاستعمال، كعكة، مسليات.
 - تحدثوا عن تقسيم المهام، وعلى نظافة المكان بعد الحفلة.

بعض النقاط المهمة:

- في هذا النشاط، من المهم إعطاء الأطفال أكبر قدر من الاستقلالية والمسؤولية، من أجل إعطاء شعور بأن هذا نشاط يقوم به الجميع معًا بالمشاركة وليس نشاطًا يجلبه وينظمه الطاقم.
- أثناء التخطيط وكذلك بعد الحفلة، تحدثوا مع الأطفال حول المشاركة: ما الذي نجح؟ ما الذي كان صعبًا؟ إلخ.
- للأطفال الذين يجدون صعوبة في المشاركة والتفاسم - اشرح لهم أن هناك مساهمات مختلفة للمشاركة وليس هناك حاجة لأن يقوم الجميع بكل شيء معًا.

اقتراحات لأنشطة إضافية

1. التلوين في أزواج: توزع معلمة الروضة قوالب (شبلونة، ورق شفاف بلاستيكي שבלונות) رسومات للأطفال (على سبيل المثال، رسم سوبرمان - بدون لون ، فقط المخطط التفصيلي)، لكل زوج من الأطفال - رسم مختلف. يجب على كل طفل إيجاد الطفل الآخر الذي لديه رسم مشابه لرسمته ومن ثم عليهم اختيار الألوان معًا، وتلوين الرسومات بشكل متطابق. بعد ذلك، سيعرض كل زوج رسمهما أمام أطفال الروضة ويشاركان تجربتهما، بالصعوبات إن وجدت وتجربة التعلم
 2. المرآة: أن نكون مرآة لبعضنا البعض. يقلد الطفل تعابير وجه صديقه أو حركاته في نفس الوقت (انتباه مشترك)
 3. لقاءات الروضة - يوصى بفتح لقاءات لمدح الأطفال الذين عملوا بشكل جيد بالتعاون، والسماح لهم بالتعبير عن شعورهم عندما عملوا معًا. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يُطلب من الوالدين إعطاء أمثلة، تعاون الطفل فيها في المنزل مع أخيه أو مع والديه. سوف تقوم معلمة الروضة بقراءة هذه الأوصاف خلال اللقاء لأطفال الروضة.
- عند الانتهاء من البرنامج ، نوصي بإقامة "حفل إنهاء/تخرج" في الروضة وأن يُمنح كل طفل شهادة إنهاء باسمه (في الكتيب الملحق 7 في الصفحة 36 وفي الملف الرقمي في الصفحة 13).

رسالة كمثال: اللقاء السادس (في الملف الرقمي، صفحة 20) ، انتبهوا أنه يجب ملانمة كل رسالة وفقاً
لمحتوى اللقاء الذي تم تمريره في الروضة

الاهالي الأعزاء؛

واصلنا اليوم لقاءات برنامج "ממרב" لتعزيز وتطوير النسيج الاجتماعي العاطفي في الروضة ، بالتعاون
مع الخدمات النفسية التربوية.

تناول اجتماع اليوم "التعاون" ، القدرة على الموازنة بين احتياجاتي لاحتياجات الآخر، بمساعدة الإصغاء
التعاطفي.

من أجل العيش في المجتمع، نحن مطالبون بالتعاون في الحياة الشخصية والعائلية، في العمل وفي كثير
من الأماكن. حيث يتطلب منا التعاون استخدام العديد من القدرات التي تعلمناها وتدريبنا عليها في البرنامج.

التعاون هو القدرة على أن توازن بين احتياجات الفرد واحتياجات الشخص الآخر. لكي تنجح بذلك، يجب
أن تعرف كيف تبادر بعلاقة وأن تخلق بؤرة اهتمام مشتركة، أن تثابر في الانتباه المشترك مع الأصغاء
التعاطفي ، وأن تكون على دراية بمشاعر ونوايا الآخر من منطلق احترام وقبول الآخر والتصرف وفقاً
لهذا الفهم.

من المهم جداً مقاومة الإحباطات وتنظيم المشاعر حتى تتمكن من التصرف وفقاً للموقف بمرور الوقت
وكذلك معرفة كيفية حل المشاكل والصراعات.

في الروضة ، قمنا بإعداد عمل تعاوني مشترك، قرر الأطفال القيام به في أزواج ، وبذلك تدريبنا على
التعاون. ومن المؤكد أنه هناك في المنزل فرص لا حصر لها للتعاون ويسرنا أن نسمع عنها.

هذا هو المكان المناسب لشكركم على تعاونكم خلال البرنامج. لقد استمتعنا ، نأمل انكم استمتعتم ايضاً.

تحياتي

مثال على رسالة موجهة إلى الأهالي في نهاية البرنامج (في الملف الرقمي، صفحة 21) ، **انتبهوا أنه يجب ملائمة كل رسالة وفقاً لمحتوى اللقاء الذي تم تمريره في الروضة**

الأهالي الأعزاء

شاركت روضتنا هذا العام في برنامج "2022" . برنامج عاطفي – اجتماعي، بمشاركة ومرافقة الأخصائي النفسي في الروضة. البرنامج كان مبنياً من لقاء عام لجميع أطفال الروضة، مرة كل بضعة أسابيع، حيث تناول كل لقاء قضية عاطفية - اجتماعية مختلفة، وقد تم تمريره للأطفال بطرق تجريبية مختلفة: اللعب/ العرض/ القصة ، إلخ. تم تمرير كل لقاء من قبل معلمة الروضة والأخصائي النفسي للروضة وبعض أفراد الطاقم.

كان الهدف من البرنامج رفع مستوى الحوار اليومي في الروضة بمواضيع عاطفية - اجتماعية، لها علاقه بالأطفال والعمل على تزويدهم بآليات للتعامل معها.

لقد بني البرنامج على مراحل:

1. التعرف الذاتي: ما السهل بالنسبة لي؟ ما هو الصعب بالنسبة لي؟ ما الذي يجعلني سعيداً؟ ما أحب وما لا أحب؟ إلخ.

2. الإلمام والتعرف على أنواع مختلفة من المشاعر: وذلك من خلال معرفة وفهم أن الشخص الواحد يمكن أن يشعر بمشاعر متعددة. تعلمنا تسمية المشاعر، ومعرفة السياقات والمواقف التي تظهر فيها.

3. التعرف على التنظيم العاطفي: من خلال قصة "طريقة قوة العقل لسلحوفي" ليوئيل اليتسور، تعلمنا أدوات لتهدئة الذات من خلال تمارين الأنفاس، التأمل الواعي، الاسترخاء، التخيل الموجه وما الى ذلك.

أيضاً تعلمنا كيفية معرفة أفكارنا، وتدربنا في الروضة على عبارات إيجابية عن الإيمان بالذات في القدرات ونقاط القوة فينا. لقد طورنا المهارات لتحويل الجمل السلبية مثل: (أنا دائماً لا أنجح) إلى جمل مرنة مثل "هذه المرة (لم أنجح) ، سأحاول مرة أخرى في المرة القادمة" أو بدلاً من "أنا أخسر دائماً" قول "اليوم خسرت اللعبة، وغداً قد أفوز" وهكذا.

4. حل المشكلات: ماذا أفعل عندما يكون الأمر صعباً بالنسبة لي أو عندما لا أنجح؟

بعد ذلك، ركزنا على القضايا الاجتماعية للتعاون، العمل المشترك ، مراعاة الآخرين، حل المشكلات على مستوى العلاقات الشخصية وغيرها.

استمتع الأطفال وتعلموا خلال البرنامج. وقد تدربوا على مهارات التنظيم الذاتي قاموا بتذويت جمل ايجابية داعمة لأنفسهم وكذلك للآخرين ضمن حوارهم اليومي في الروضة.

نرفق لكم كل ما قام اطفالكم بإنتاجه خلال البرنامج. حبذا لو شاركتموهم وطلبتهم منهم أن يخبروكم عن ما انتجوا.

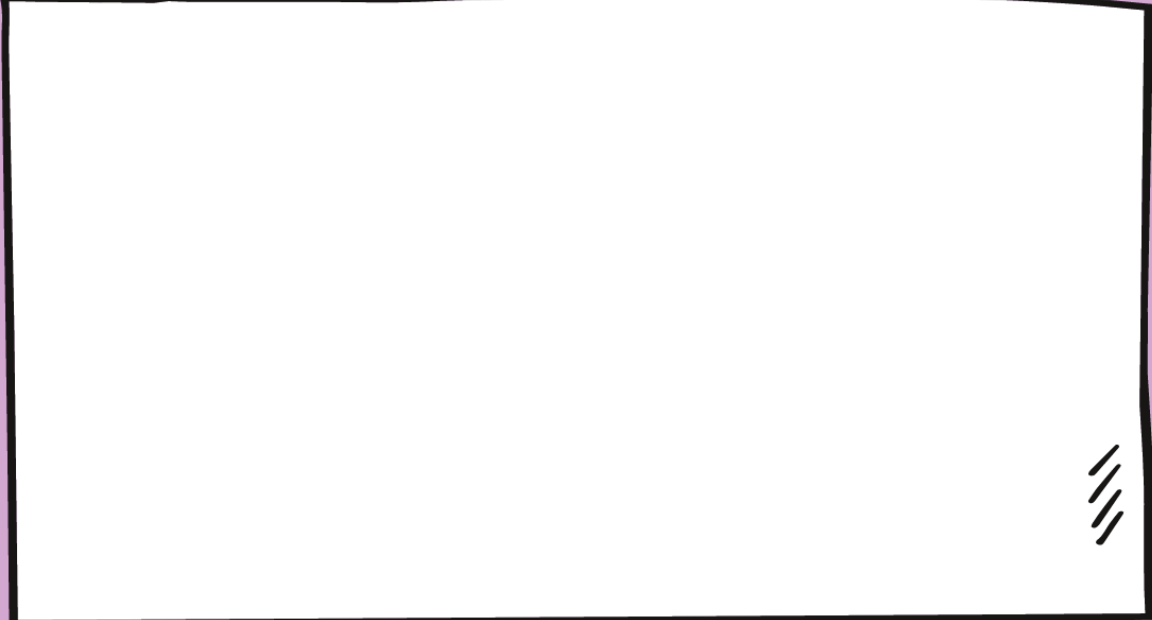
شكراً لكم على مشاركتكم وتعاونكم في توفير الأدوات اللازمة لتعزيز قدرات أطفالكم العاطفية والاجتماعية.

يسعدنا أن نستمر في تواصل دائم وان تقوموا بمشاركتنا بكل ما يقوم به طفلكم ويطبقه من المبادئ سواء في البيت أو خارجه.

تحياتي

הוیتی من أنا

الاسم _____ العمر _____



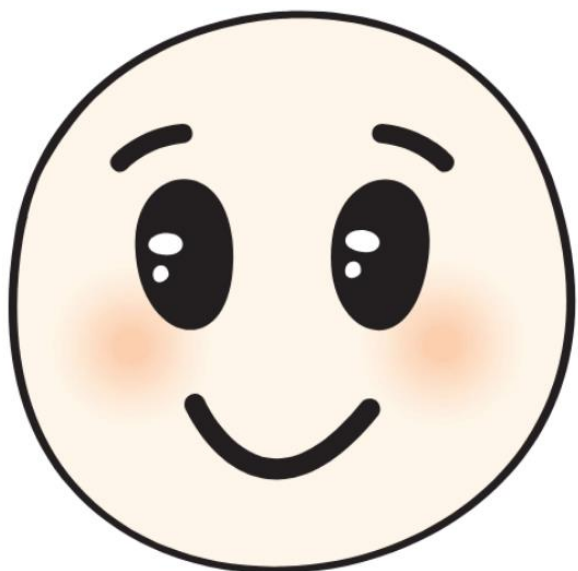
انا افرح عندما... 

انا احب... 

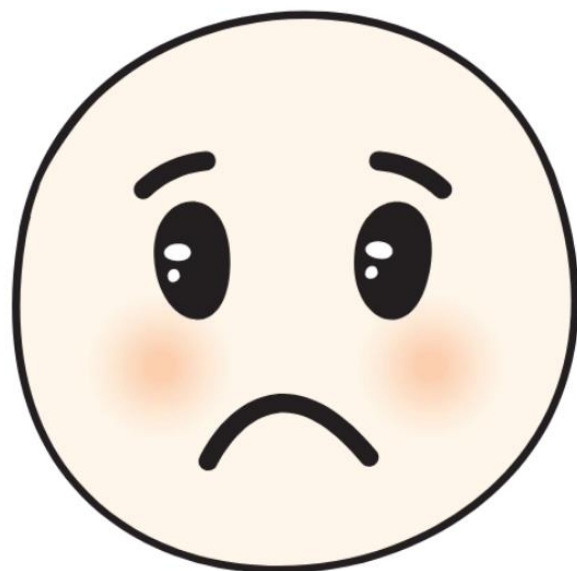
انا استصعب... 

انا انجح... 

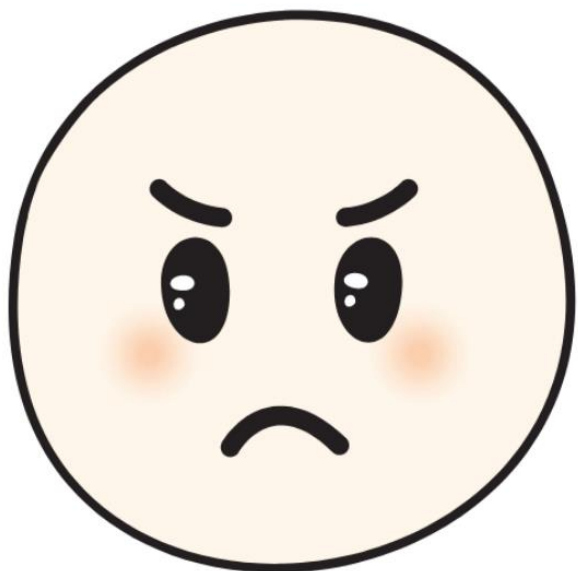
ما هو شعوري الآن؟



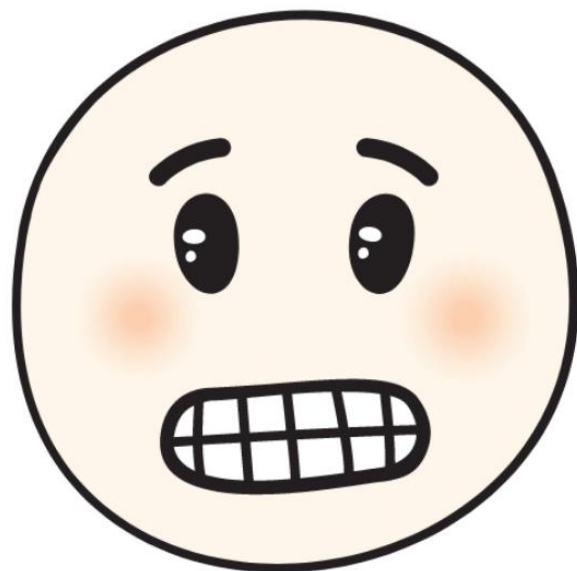
سعيد



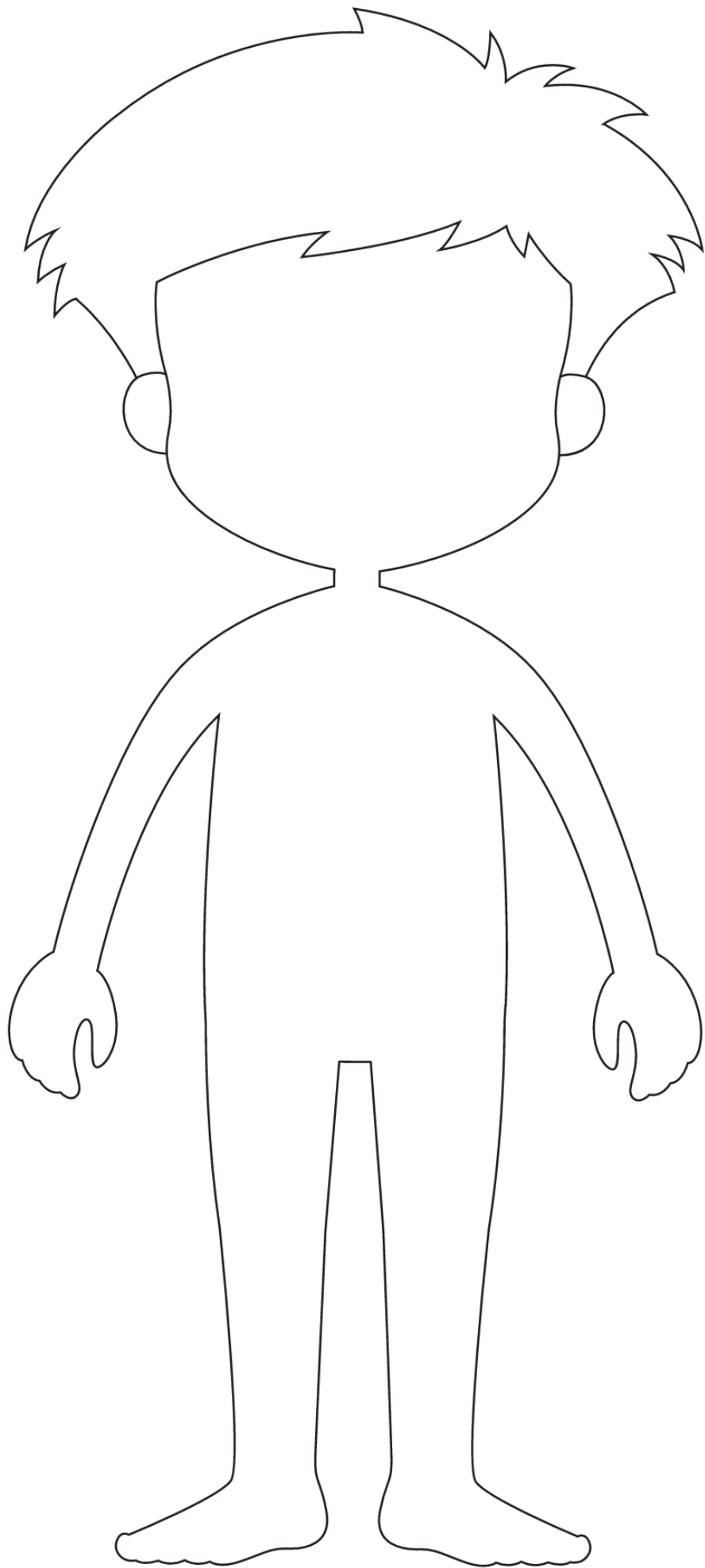
حزين

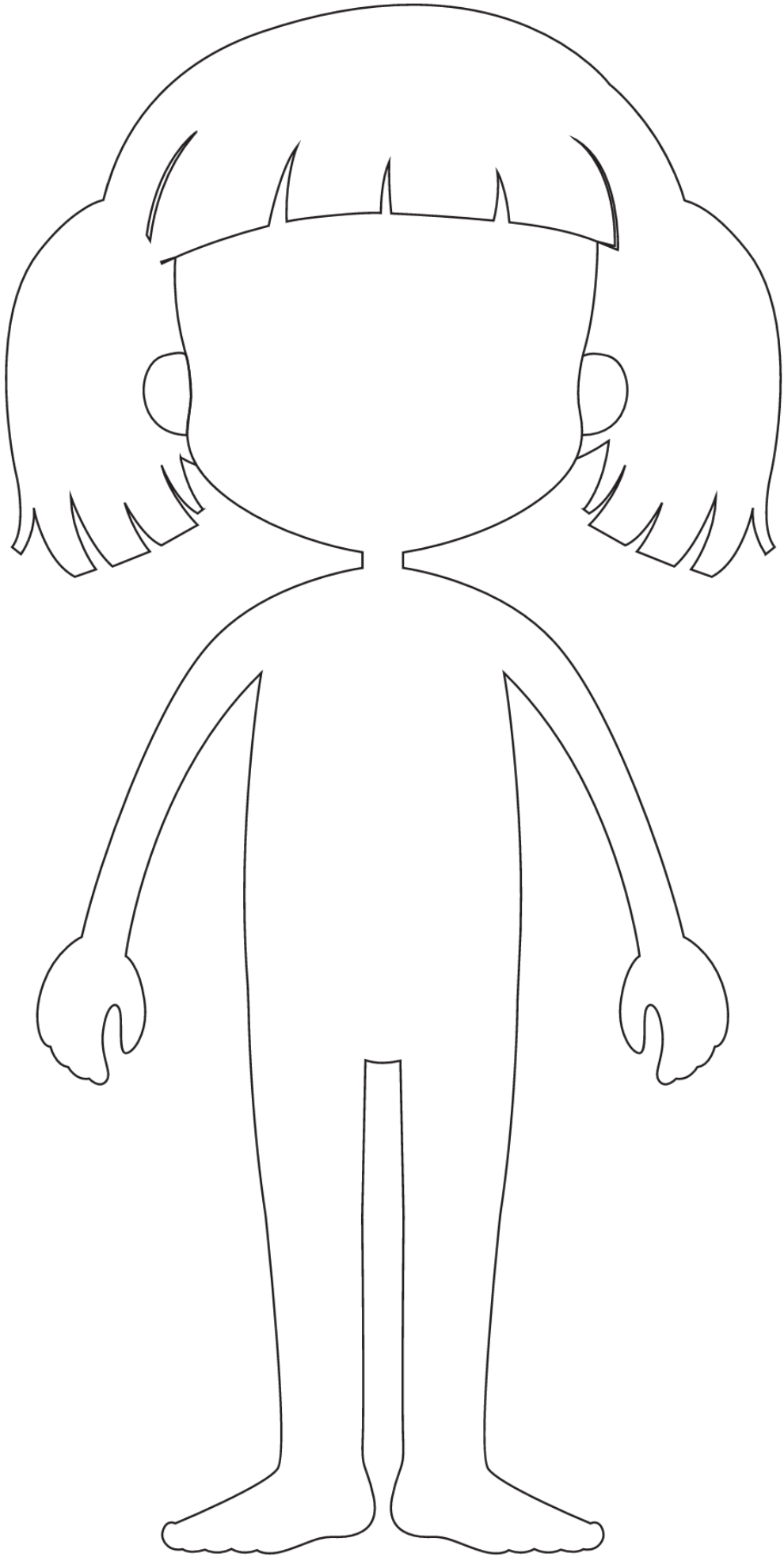


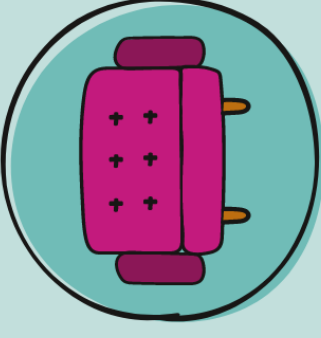
غضبان



خائف







ارتاح



قصة



للموسيقى
اصغي



بهدوء
اتنفس



احصل على
احتضان



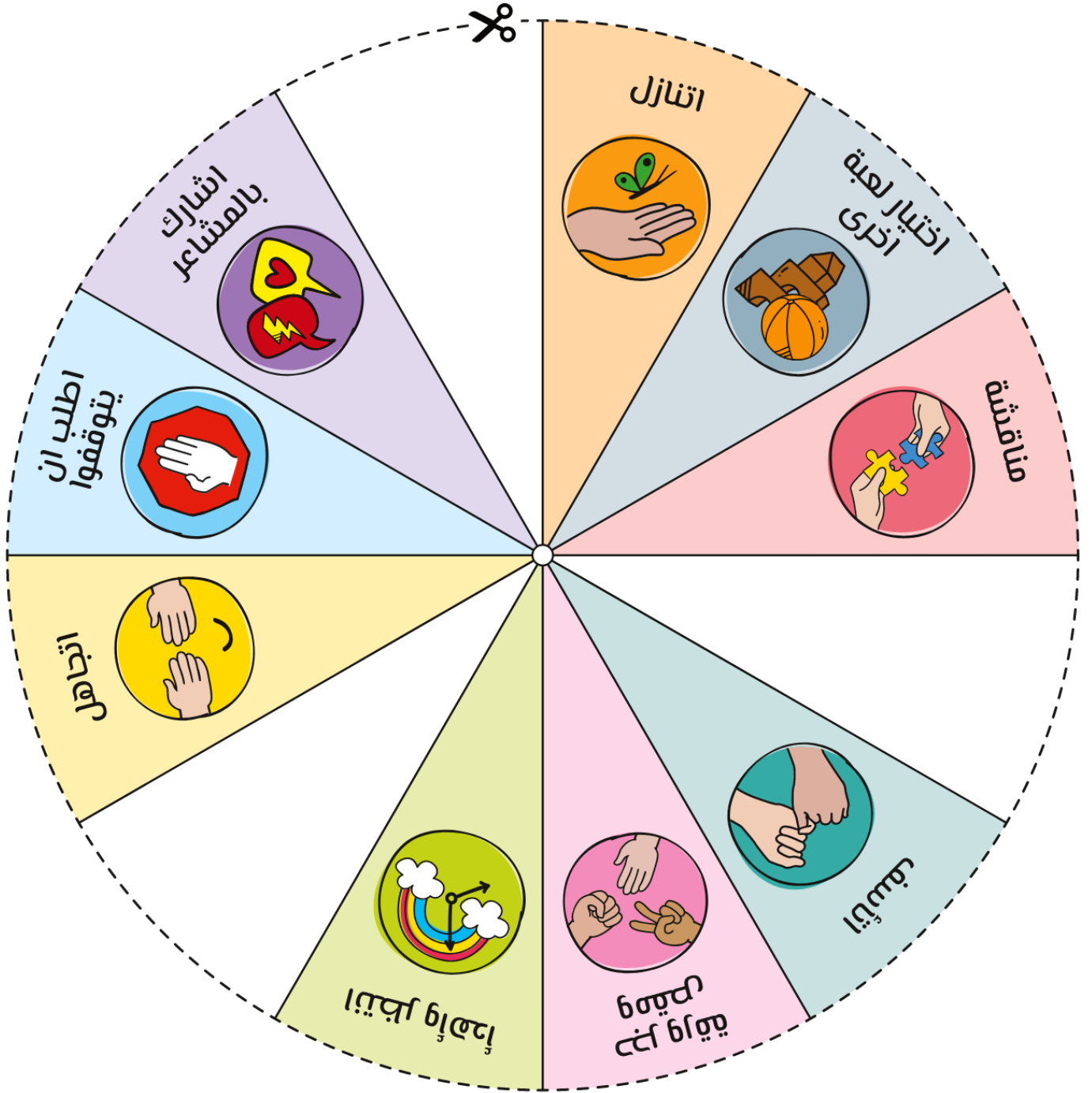
أشرب



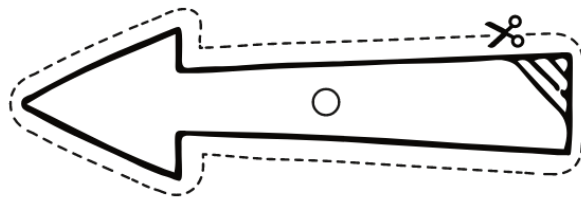
ارسم



احتضن الدب



قص السهم وضع الدبوس على العلامة المدورة



شهادة

بأن الطفلة

اشتركت في برنامج مرحب
وتعلمت


ان يهدأ
تهداً
بدون مساعدة


ان يصف
تصف
مشاعره\ها


ان يتعرف
تتعرف
على نفسه\ها وصفاته
ها الخاصة به\ها


ان يشارك
تشارك
الاخرين


ان يحل
تحل
مشاكل


ان يهدأ
تهداً
بدون مساعدة

كل الاحترام ل: _____ فخورين بك

ملحق 8:

التنفس المهدئ: "تمرين استرخاء"

يمكن تطبيق هذا التمرين عن طريق نفخ بفقاعات الصابون ، شم الزهرة. على أن يتم تعليم الأطفال أن يستنشقوا وينفخوا البطن (العد إلى 4) ثم الزفير ببطء (العد إلى 6)

ملحق 9:

اليقظة: الوعي بالذات - عندما أحول انتباهي إلى ما يحدث بداخلي - إلى التغيرات الجسدية والأفكار والمشاعر - أقوم بتطوير القدرة على معرفة نفسي ومشاعري. أكثر من ذلك - أقوم بتطوير القدرة على التعرف على الآخر وفهمه. أبسط أسلوب لجذب الانتباه إلى نفسي هو التركيز على التنفس. اطلب من الطفل أن يجلس لمدة 3 دقائق (وفي كل مرة يزيد وقت الجلوس قليلاً) وانتبه لتنفسه وأفكاره ومشاعره وأحاسيسه الجسدية دون إصدار حكم. فقط انتبه. بالطبع ، من المهم جداً أنه عندما يخبر الطفل عن أفكاره ومشاعره وأحاسيسه ، فإنك أيضاً ستفاعل دون حكم.

ملحق 10:

الخيال الموجه: يوصى بتشغيل موسيقى هادئة كخلفية. ستكون نبرة خطاب المعلم عند تمرير التعليمات هادئة وبطيئة : "اليوم أريد أن أخذكم في رحلة خيالية في عالم المشاعر التي في قلب الجميع. قبل أن نذهب في رحلة ، يجب أن نستعد لمغامرة للراحة والاسترخاء. اجلس بشكل مريح ... استرخي في أماكنك وشد قدميك بقوة. خذ نفساً عميقاً ، واحتفظ بالهواء الصحي لمدة ثانية ، ثم أخرج الهواء ببطء. أيضاً دع قدميك ترتخي. شد عضلات بطنك وحافظ عليها مشدودة. تشعر أن عضلات بطنك متوترة وقوية. خذ نفساً عميقاً وزفر ببطء. حرر عضلات البطن وأشعر براحة البطن ... خذ نفساً عميقاً واحبس الهواء. الصدر مليء بالهواء.. دع الهواء يخرج ببطء. حرر صدرك من الهواء كذلك قبضة يديك ومدد ذراعيك. خذ نفساً عميقاً وزفر ببطء، حرر يديك وذراعيك. شد كتفيك ، واسحبها نحو الرقبة وثبتها في نفس الوضع. ابدأ في التنفس بعمق ، وازفر ببطء ، ثم حرر الكتفين ببطء أيضاً ، ويطلق الجسم التوتر ويصبح مسترخياً. اثن رأسك للأمام حتى تلامس ذقنك جسمك. امسك ذقنك في هذا الوضع. خذ نفساً عميقاً مرة أخرى ، ثم حرر الهواء ببطء وكذلك ذقنك ورأسك أغمض عينيك وتنفس ببطء ... الآن نحن في "مملكة القلب" التي هي "مملكة العواطف" ... ماذا ترى؟ . تخيل لثانية أنك تتجول إلى بطريقة حرة ومريحة ، اعطوا خيالكم للتجول.... من الخارج يبدو قلبك صغيراً ، لكن من الداخل - تكتشف حجمه. فيه الكثير من المشاعر .

انظر حولك ، هل تتعرف على المشاعر المختلفة ... كيف يتم ترتيب المشاعر التي أمامك ... في الغرف ... هل في الأدراج ... في كل قلب يتم ترتيبها بشكل مختلف. انتبه إلى المشاهد التي تراها ... إلى الأصوات التي تسمعها استمر في التخيل ... سنغادر قريباً. قبل أن نغادر ، سأقوم بتسليم مفتاح لكل واحد. باستخدام هذا المفتاح المعجزة يمكنك فتح أي غرفة ... أو أي درج تريده ...

ماذا قررت أن تفتح؟ ... ماذا اكتشفت؟ ... كل من أنهى "الرحلة" مدعو للعودة إلى مكانه ورسم "مملكة العواطف" الخاصة به ، وتشكيل المشاعر التي قرر أن يفتحها على المفتاح

ملحق 11:

الاسترخاء للأطفال

استناداً إلى نص في المرجع التالي: Koeppen, A.S. (1974) Relaxation training for children ,
[Elementary School, Guidance & Counseling 9 14-21

للضحك / القهقهة (Giggles)

مستعدون للبدء، اجلسوا بطريقة تشعرون فيها براحة أكبر، اتكئوا قليلاً للوراء، ضعوا كلا القدمين على الأرض واجعلوا ذراعيكم تتدلى بحرية.

الآن أغلقوا أعينكم إذا كنتم تشعرون بالراحة عند القيام بذلك. إذا لم يناسبكم الآن، يمكنكم إغلاقها لاحقاً، عندما تشعرون أنكم تريدون القيام بذلك.

عندما نشعر بالخوف القلق أو التوتر، يمكننا مساعدة جسمنا على الاسترخاء حتى يهدأ. وهذا ما سنفعله اليوم.

تخيلوا أن أمامكم زهرة، حالوا أن تشموا الزهرة، تنفسوا عميقاً. والآن توجد أمامكم شمعة، أطفئوها بنفخه بطيئة من خلال نفخة الزفير، والآن مرة أخرى، شموا الزهرة، وأطفئوا الشمعة. ومرة أخرى، شموا الزهرة، اطفئوا الشمعة...

الآن تخيلوا نصف ليمونة موجودة بين يديكم. الآن اعصروا نصف الليمونة بقوة. نريد إخراج كل العصير من الليمون ... الآن تخلصوا وارموا قشور الليمون.

يوجد المزيد من العصير داخل القشرة، تعالوا نعصر مرة أخرى، لكن هذه المرة بجهد أقل، أحسنتم الآن استرخوا ودعوا الليمون يسقط من أيديكم...

الآن تخيلوا أنكم قطعة كثيفة الشعر وكسولة وتريد التمدد. مُدوا أيديكم أمامكم. ارفعوهم عالياً فوق رأسكم، ثم للخلف قليلاً.

استشعروا بسحب أكتافكم (المشدودة) تمددوا بقوة أكبر. الآن اجعلوا ذراعيكم ترتاح بجانبكم. ولاحظوا شعور تدفق الدم في أعضائكم المشدودة، إنه شعور لطيف.

تخيلوا أنكم سلاحف. فجأة كان هناك ضجة مخيفة، والسلاحفة دخلت داخل قوقعتها. اسحبوا أكتافكم للأعلى حتى الأذنين وادفعوا رأسكم للأسفل باتجاه الأكتاف، بحيث تكونوا محميين داخل القوقعة، ولن يرى احد رؤوسكم... جميل، الآن الخطر قد زال، يمكن للسلاحفة أن تخرج رأسها وتشمس في الشمس ...

فجأة سُمع الضجيج المخيف مرة أخرى. تُدخل السلاحفة رأسها مرة أخرى، اسحبوا (شدوا) الأكتاف مرة أخرى لأعلى، ولكن لفترة قصيرة - الضجيج اختفى والرأس يخرج خارجاً. اشعروا بأكتافكم مسترخية.

مرحباً! هنا يأتي طفل الفيل "دغفل" إنه لطيف للغاية. يبدو أنه لم يعرف إلى أين يذهب. فهو لا يراكم وعلى وشك أن يدوس على بطنكم. اجعلوا بطنكم قاسية في حال داس عليكم. شدوا (اكنشوا، قلسوا) عضلات بطنكم بقوة. إذا داس عليكم دغفل بحال كانت بطنكم متيبسة، فلن يؤلمكم ذلك. لذا حولوا بطنكم إلى صخرة ... يبدو أنه يتجه للاتجاه الآخر. يمكنكم الاسترخاء الآن. دعوا عضلاتكم ترتخي.

يا إلهي ، إنه قادم مرة أخرى. استعدوا. شدوا بطنكم بقوة. شدوا العضلات. جميل ، إنه يبتعد مرة أخرى. يمكنكم الهدوء الآن. اختفى إلى الأبد. أنتم تستطيعون الهدوء تماماً. انتم محميون. كل شيء على ما يرام، ويمكنكم أن تشعروا بالهدوء. لاحظوا الفرق بين بطن مشدودة وبطن مسترخية، هكذا نريد أن نشعر تخيلوا أنكم واقفون خُفاة الأرجل في بركة كبيرة من الوحل. ادفعوا أصابع أرجلكم بعمق في الوحل. حاولوا أن تصلوا بأرجلكم إلى قاع بركة الطين. استخدموا عضلات أرجلكم للدفع. ادفعوا للأسفل، افصلوا أصابع أرجلكم، اشعروا بالطين المسحوق بين أصابع أرجلكم. الآن اخرجوا من بركة الطين. حرروا أرجلكم. عودوا إلى بركة الوحل. حركوا أصابعكم . الآن، حاولوا دفع كعب أرجلكم داخل الوحل. دعوا عضلات الأرجل تساعد في دفع أرجلكم لأسفل. ادفعوا كفي أقدامكم. أحسنتم . الآن اخرجوا من البركة حرروا كفي أرجلكم، أرجلكم، أصابع أرجلكم. إنه شعور جيد أن تكون حراً. تشعر بالدفء والمتعة. هنا تأتي ذبابة مزعجة. لقد هبطت على أنفكم. حاولوا إنزالها دون استخدام أيديكم. إنه شيء جميل، جعدوا أنفكم. اصنعوا أكبر عدد ممكن من التجاعيد في أنفكم. شدوا على أنفكم بقوة. لاحظوا أنه عند شدكم لأنفكم - فإن الخدين، الفم، الجبين والعينين يساعدونك. هم أيضا يتقلصون. جميل . لقد قمتم بتهريب الذبابة (ابعادها). الآن حرروا أنفكم. عندما تحرروا أنفكم، تتحرر الأجزاء الأخرى من الوجه أيضاً وهذا شعور جيد.

يا إلهي، ها هي تأتي مرة أخرى. بالضبط في منتصف أنفكم. جعدوا أنفكم مرة أخرى ولكن هذه المرة برفق. أنتم تعلمون أن تجعداً بسيطاً يكفي لإبعادها. امسكوا أنفكم هكذا لفترة قصيرة. جميل ، لقد طارت. يمكنكم تحرير وجهكم. الآن يمكنكم الهدوء. دعوا وجهكم يكون ناعماً ، بدون تجاعيد في أي مكان. لا بد أن الشعور بداخلكم لطيف، سلس وهادئ.

خذوا قطعة علكة كبيرة، وضعوها في فمكم. من الصعب جداً مضغها. غُضوا عليها. بقوة ، دعوا عضلات الرقبة تساعدكم. الآن أخرجوها من فمكم واحتفظوا بها في أيديكم للحظة. فقط دعوا فككم يتدلى بحرية. لاحظوا كم هو ممتع ترك الفك يسقط بحرية.

انتظروا، ليس من الأدب أن نمسك علكة ممضوغة في يدنا! دعونا نضع العلكة في أفواهنا مرة أخرى، ونواصل المضغ ، ولكن هذه المرة ليس بهذه القوة، لأنها الآن لم تعد صعبه للمضغ. إنه جميل يمكنكم مضغ هذه العلكة جيداً دون بذل الكثير من الجهد. الآن أخرجوا العلكة وألقوها في سلة المهملات. فقط دعوا فككم مسترخيان. لا بد انكم تشعرون شعور جيد من التحرر.

اسمحو لأنفسكم البقاء هادئين لفترة من الوقت. الآن يمكنكم وضع يد واحدة على بطنكم، اشموا الزهرة والشعور بالبطن يرتفع ، أطفئوا الشمعة والشعور بالبطن ينزل ... ومرة أخرى اشموا الزهرة ... أطفئوا الشمعة ... ومرة أخيرة ، شموا الزهرة ... أخدموا الشمعة ...

دعوا جسمكم يهدأ. دعوا جسمكم يسترخي استنشعروا أن جميع العضلات قد عملت، تمددت، وهم الآن أحرار. الآن ، ببطء شديد ، افتحوا أعينكم وشدوا عضلاتكم قليلاً. جيد جداً. قمتم بعمل جيد. سوف تكونون أبطالاً في الاسترخاء والهدوء

ملحق 12:

(من كتاب) : **Meditation Is An Open Sky by Whitney Stewart and Sally Rippin**

التأمل لتفجر العواطف (من أجل السيطرة)

تدرب عندما تكون غاضبًا أو مستاءً. جرب التمرين التالي قبل أن تنفجر
إذا كنت غاضبًا أو مجروحًا أو حزينًا ، فلا تقل أي شيء على الفور. كرر ببطء مع العد إلى عشرة. دع الهواء الداخل
يملاً تجويف البطن والهواء الخارج يدغدغ فتحات الأنف. عندما تصل إلى الرقم عشرة ، ابدأ العد مرة أخرى.
استمع إلى جسدك ولاحظ كيف تشعر. هل تسارع قلبك؟ هل معدتك مقيدة؟ تنفسنا ووجهنا الهواء إلى حيث يتجه الغضب
والألم. إذا بدأت أفكارك تخبرك بأسباب غضبك فلا تستمع على الفور.
فقط انظر إلى الأحاسيس في جسمك واستمر في التنفس. بغض النظر عن المشاعر التي تمر بها ، لا تقاومها. سوف تنعم
هذه الأشياء وتتبدد بينما تحول انتباهك إلى أحاسيس الجسم. استمر في التنفس حتى تجد مكانًا مريحًا بداخلك.
الآن اجلس لبضع دقائق أخرى. كن لطيفًا مع نفسك.

قائمة المراجع:

- אליצור, י. (2015). שיטת כוח המוח של צביקי. הוצאה עצמית.
- אפל, נ. (2011). כפתור האור של סבא ג'מיקו. קרית ביאליק, הוצאת אח.
- אפל, נ. (2014). לדבר CBT עם הורים וילדים. קרית ביאליק, הוצאת אח.
- מאיירס, י. (2012). פתרון בעיות כשיטת טיפול בילדים. קרית ביאליק, הוצאת אח.
- סאטיר, ו. (1985). המשפחה המודרנית. ספרית הפועלים, תל-אביב.
- רוזנטל, מ., גת, ל., צור, ח. (2008). לא נולדים אלימים - החיים הרגשיים והחברתיים של ילדים קטנים. הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- Koeppen, A.S. (1974). *Relaxation training for children*, Elementary School, Guidance & Counseling 9 14-21.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Editors).? *Emotional development and emotional intelligence: implications for educators*. New York: Basic Books.
- Stewart, W. & Rippin, S. (2015). *Meditation Is An Open Sky. Mindfulness for Kids*.

