



القصص واللعب كأداة للتواصل مع الأطفال خلال الحرب

مجموعة أنشطة للأطفال والأهل



مساحة. ثقافة. ادب اطفال.



أين يقع شعوري؟

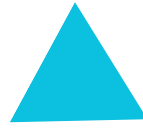
المرحلة 1: تعالوا نحدد مناطق التوتر والراحة في جسدنا

مفتاح المشاعر

خوف



حزن



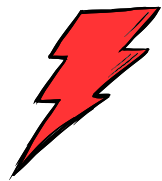
ألم



هدوء



غضب



فرح



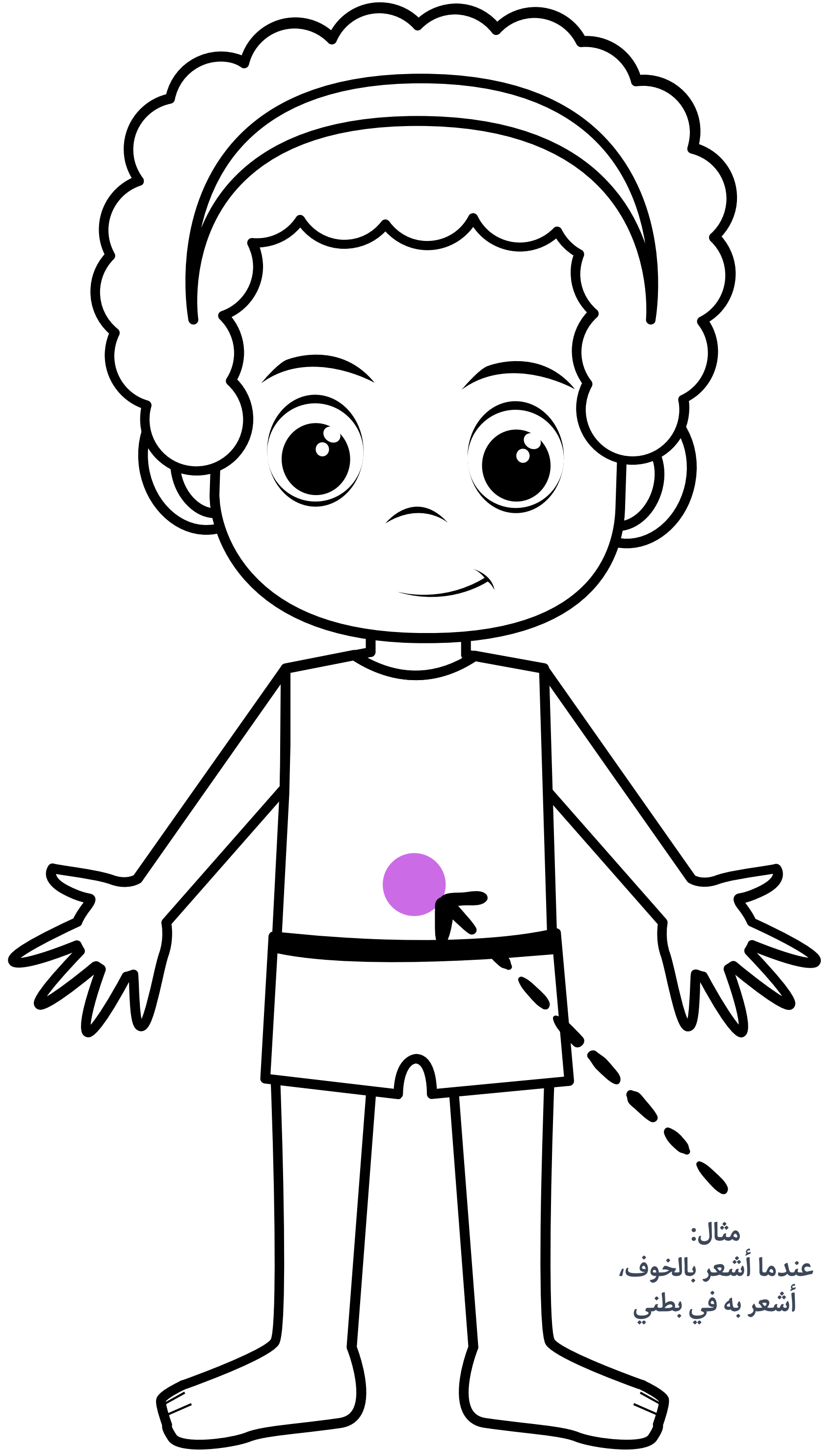
توتر



شعور



بعدم الراحة

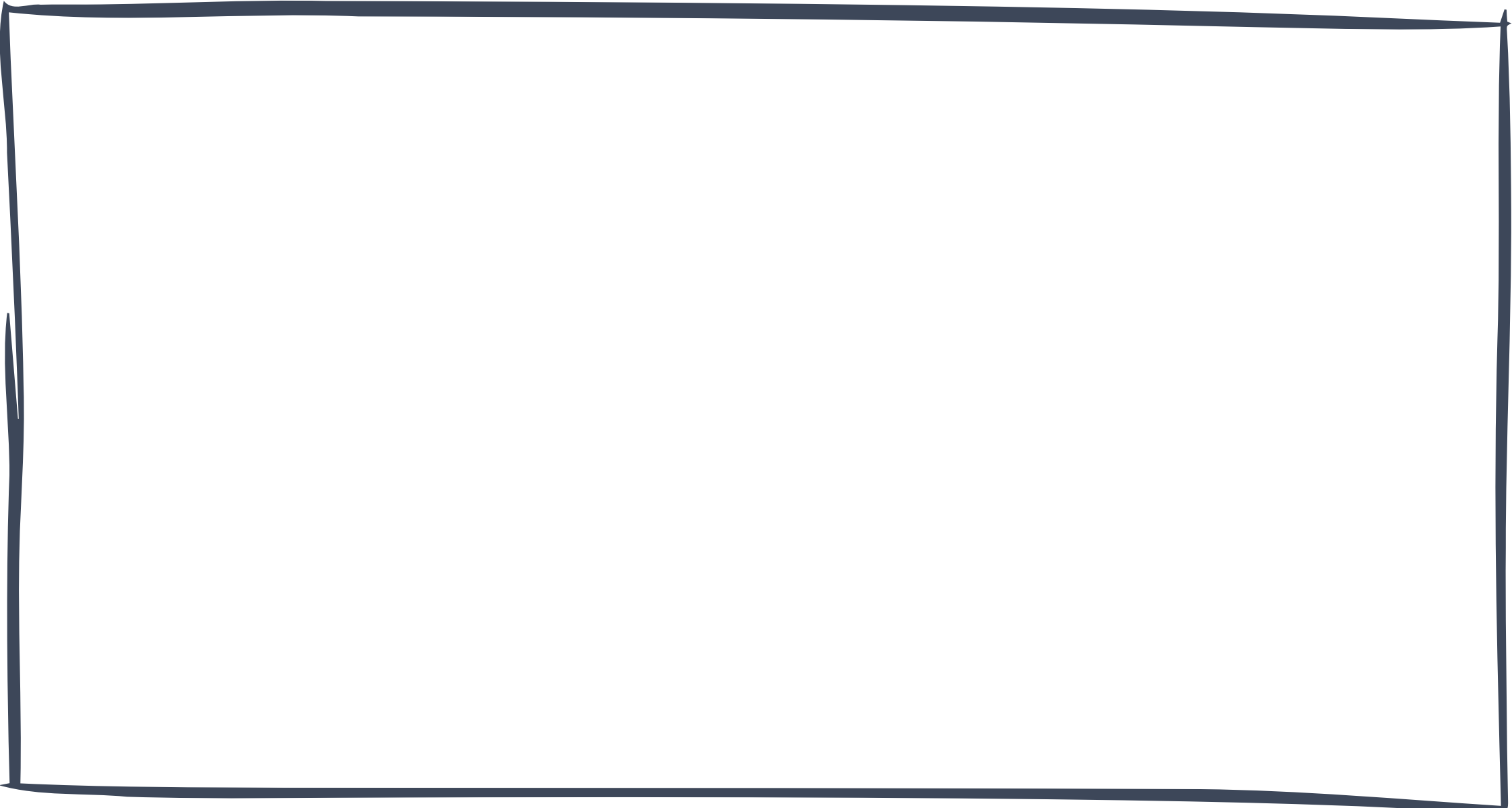


مثال:
عندما أشعر بالخوف،
أشعر به في بطني



المرحلة 2:

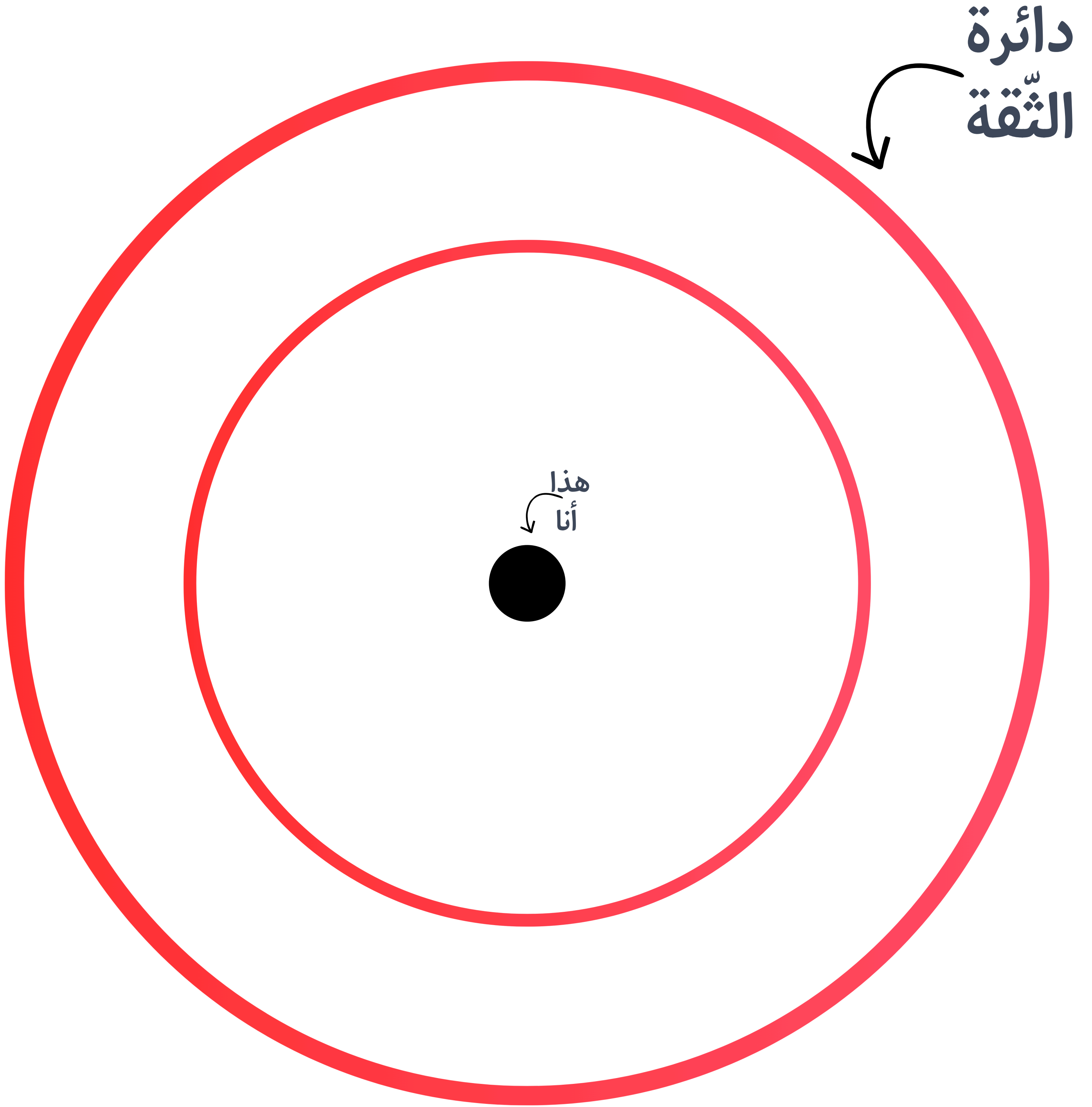
ماذا تفعلين حين تشعرين بالحزن أو التوتر؟



*إرشادات: نطلب من الطفل أن يرسم في المربع أو أن يحيط بدائرة الصور التي تعبر عنه.

أنا لست وحدي؟

هذه دائرة الأشخاص الذين تحبونهم وتثقون بهم - بعضهم قريب جداً وبعضهم الآخر أبعد قليلاً. هيّا نرتبهم في الدائرة - من يوجد في الدائرة الأقرب؟ ومن في الأبعد؟



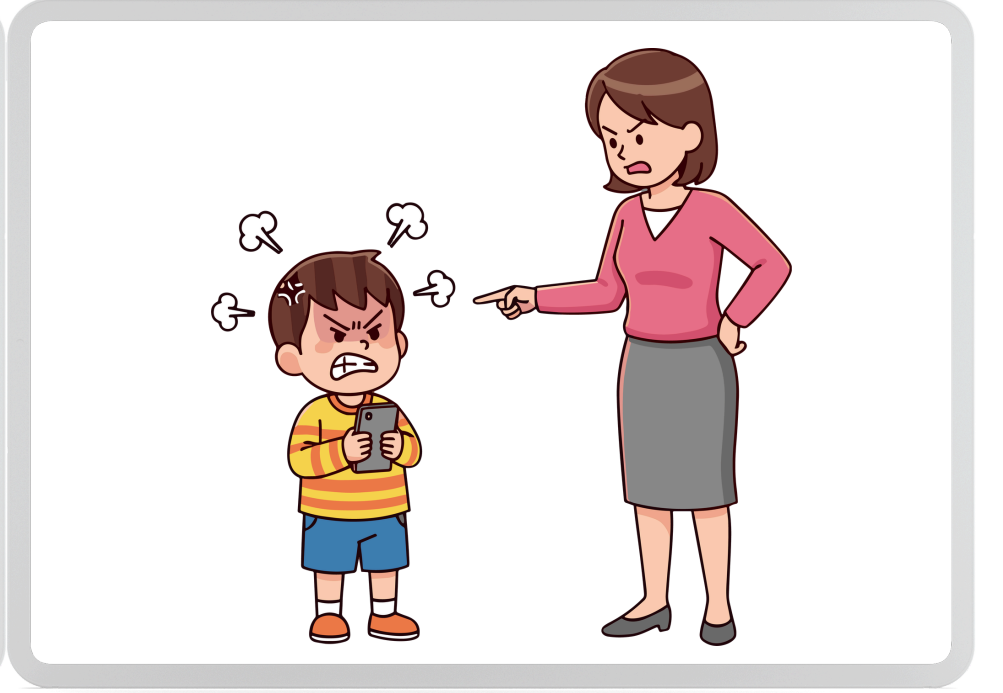
* إرشادات: ساعدوا الطفل على تحديد الأشخاص الذين يثقون بهم عن طريق طرح أسئلة مثل: مع من تحب أن تلعب؟ من يحبك كثيراً؟ من يشعرك بالراحة؟ لمن تلجأ حين تشعر بالحزن أو بالغضب؟

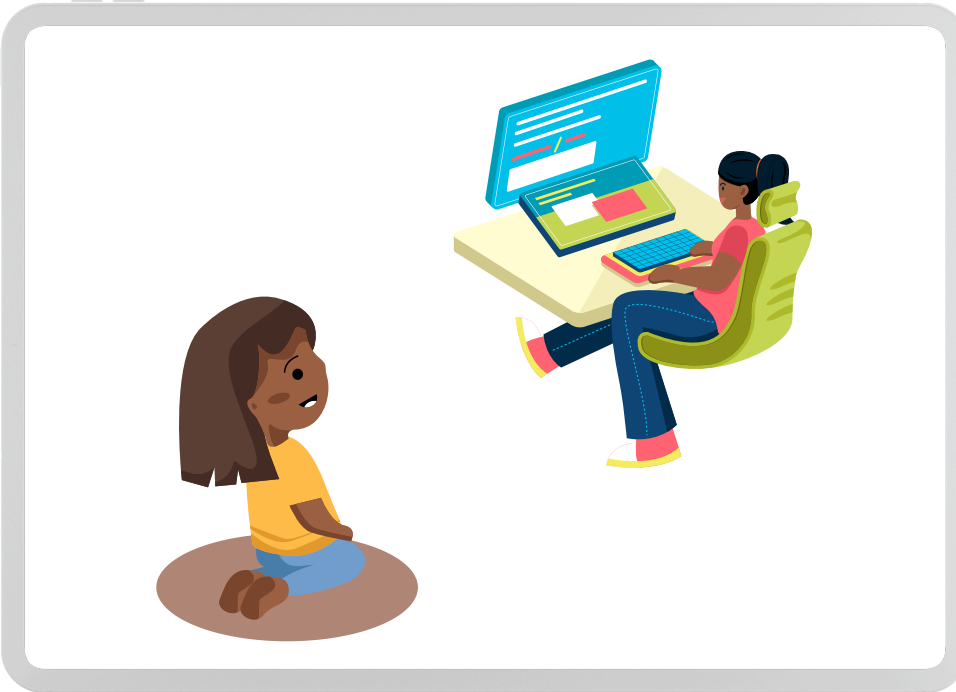
أستطيع التحكم بالغضب

في المربّعات مجموعة من الصور لمواقف مختلفة. هيّا نتأمّل الصور ونكتب عبارات تساعد الأطفال الموجودين فيها على ضبط النفس والسيطرة على الغضب.















*إرشادات: ناقش الأطفال بعد الانتهاء من النشاط حول بدائل العنف وكيف يمكن التعبير عن الغضب دون إلحاق الأذى بالآخرين.

أستطيع التحكم بالغضب

هيا نمثل معًا! كيف نتصرّف حين نغضب؟!!



أفكر كيف أتصرف
دون أن أؤذي أحدا

أعدّ من
1-10

أتأسّف

أتنفس ثلاث
مرات ببطيء

أخبر من
جعلني
غاضبًا لماذا
أشعر
بالغضب

الابتعاد عما
يجلّيني غاضبًا

أطلب
المساعدة

دائمًا أفكر
بما أريد
أن أقوله



*إرشادات: ندع الأطفال يختارون طريقتهم بالتعبير عن الغضب والسيطرة على المشاعر وتمثيلها بمواقف مختلفة، يمكن أن يكون هو المتسبب بالغضب مرة، وهو المتضرر منه أحيانًا.



خطة _____ لحالات الطوارئ!

هيا نضع معا خطة للطوارئ!

(اسم الطفل)

أولاً: لنحدّد معاً ما هي حالة الطوارئ التي تهتمّ بها هذه الخطة؟

انقطاع الكهرباء | صفارات إنذار متكررة | فقدان الاتصال بابا وماما | هزة أرضية | موضوع آخر: _____

ثانياً: نبنى الخطة! مراحل معالجة حالة الطوارئ

1 نتوقّف | نتنفس | نفكّر

2 نحدّد المكان الآمن للتواجد خلال الطوارئ:

يمكن ان يكون هذا المكان الملجأ في حال خطر الصواريخ، الشارع في الهزات الأرضية، أو منطقة آمنة أخرى..
ما هو مكانكم الآمن؟ _____

3 نطلب المساعدة

من يمكن أن يساعدنا؟ (يمكن أن نعود لتمارين دائرة الثقة لتحديد هذا الشخص)

أول شخص سأتواصل به هو: _____

طريقة التواصل: _____

رقم الهاتف (في حال كان التواصل هاتفيًا): _____

في حال لم نستطع التواصل الشخصي مع من نختار، يمكن أن نتصل بخط المساعدة الفورية للشرطة على الرقم: 100.

أحسنتم، أنتم مستعدّون! بإمكانكم فعل كل شيء

*إرشادات للأهل: يحتاج الأطفال أن يشعروا أن هناك خطة ستحميهم في حال حدوث أي خطر. كلما شعر الأطفال أنهم يعرفون أكثر، سيشعرون أنهم يستطيعون السيطرة على مجريات حياتهم، مما يشعرهم بالاطمئنان. لتجنب التفاصيل العنيفة والمخيفة أثناء التمرين، ونركز على السيطرة والفعل.