



Save the Children

HEART

هـارت: التـعافي والتـعلم من خـلال الفـنون

دليل التطبيق الخاص بميسّري برنامج هـارت

جدول المحتويات

الجزء الأول المقدمة

برنامج هارت
ماذا نقصد بالفنون؟
المبرّر: لماذا الفنون؟
عناصر البرنامج: التعافي، والتعلّم والمرح

الجزء الثاني التحضير

المبادئ التوجيهية الخاصة بمركز/صفّ هارت
نصائح لتيسير برنامج هارت
دمج برنامج هارت في صفّك/مركزك

الجزء الثالث التطبيق

نشاطات هارت
نشاطات الاسترخاء
النشاطات الممنهجة
النشاطات الحرّة
ورقة مرجعية لنشاطات برنامج هارت
اصنع المواد الخاصة بك
أنواع المواد المستخدمة في برنامج هارت

برنامج هارت

هارت، الذي يعني التعافي والتعلم من خلال الفنون، هو نهج قائم على الفنون لتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال الذين يعانون من الضغط الخطير أو المزمّن. يستخدم برنامج هارت الفنون لمساعدة الأطفال على التعبير عن المشاعر الناتجة عن تجاربهم. أما عملية التعافي فتبدأ عندما يشارك الطفل ذكرياته ومشاعره ويعبر عنها، سواء شفهيًا أو من خلال التعبير الفني، مع شخص راشد يكون جديرًا بالثقة ويُظهر التعاطف نحو الطفل ويصغي له بأسلوب داعم. فتكون النتيجة النهائية طفلًا يشعر بأنه أقل انعزالًا وأكثر اتصالًا بأقرانه بالإضافة إلى شعوره بالأمان بين الراشدين الذين يثق بهم في حياته وفي المجتمع على نطاق أوسع. ويمكن لهذا الأمر أن يؤدي بدوره إلى شعور الطفل بمزيد من الثقة بالنفس والطمأنينة، ما يجعله يتمتع بقدرة أكبر على التعلم ويزيد من احتمال تعلمه. بالإضافة إلى استخدام الفنون من أجل التعافي، يستخدم برنامج هارت أيضًا أساليب تعليمية مبتكرة تستند على الفنون لجعل التعليم أكثر تفاعلاً ومَرَحًا في مجال الرياضيات، والمفردات، ومعرفة القراءة والكتابة، والتاريخ، ومجالات مواضيعية أخرى. علاوة على ذلك، يستخدم برنامج هارت الفنون لإضفاء جوّ من المرح وابتكار نشاطات مسلية تجعل الجميع يشترك فيها وتعرّف الأطفال بالتقاليد الثقافية والمحلية للفنون.

لا يقوم المعلم/الميسر في برنامج هارت بتعليم الأطفال كيف يُلَوّنون ويرسمون ويرقصون ويغنون، إلخ. ولا يقيّم أعمال الأطفال الفنية كما هي الحال في صفّ لتعليم الفنّ. ففي صفّ هارت، سواء كان الطفل يرسم أو يغني أو يرقص، يعتبر النشاط بحدّ ذاته أهمّ من الرسم أو الأغنية أو الرقصة الفعلية التي يبتكرها الطفل. بعبارة أخرى، إنّ الأمر المهم هو العملية بحدّ ذاتها وليس بالضرورة العمل النهائي. يزود الميسر المواد ونشاطات الفنون المنظمة ويصغي إلى الأطفال عندما يقررون مشاركة عملهم الفني ومشاعرهم. كما يوفر الميسر التشجيع والدعم والقبول ولكنّه لا يصحّح العمل الفني الذي قام به الطفل ولا يقيّمه ولا يحكم عليه.

يعلّم برنامج هارت نهجًا، وتحديدًا نهجًا قائمًا على الفنون، لمساعدة الأطفال على التغلب على الضغط والتعلّم بطريقة مسلية ومبتكرة. ويتمّ تخصيص الوقت، خلال الدورة التدريبية التي تمتدّ على 4 أيام، ليناقدش المشاركون وموظّفو جمعية إنقاذ الطفل المحليون وكبار المدربين كيفية دمج هذا النهج في البرامج المحلية. وعلى الرغم من أنّ نهج هارت هو نهج موحّد، قد تختلف طريقة التعديل المحلية من بلد إلى آخر من أجل تلبية الاحتياجات والسيقات المحلية.

ماذا نقصد بالفنون؟

عندما نفكر بالفنون، يفكر الكثيرون بالرسم والتلوين بالألوان المائية - ولكن هناك الكثير من الفنون مثل: الغناء، والرقص، والعزف على الآلات الموسيقية، والتمثيل/التمثيل المسرحي، والنحت بالطين، وبناء المجسمات، ورواية القصص، وفنّ تحريك الدمى، والشعر، والكتابة الإبداعية. ولكل منها دورها في مساعدة الطفل على النمو معرفيًا، وعاطفيًا واجتماعيًا. كما يعزّز "الفنّ" التعبير عن الذات. لذلك تسمّى هذه الفنون **بالفنون التعبيرية**.

- يشجّع الرسم على التركيز ويسمح للأطفال بأن يُظهروا مشاعر يمكن أن تكون مخفية ليس فقط عن الآخرين بل عن أنفسهم أيضًا. كما يعزّز الإمساك بقلم الشمع الملون أو قلم التلوين أو قلم الرصاص والتحكّم به تنمية المهارات الحركية الدقيقة.
- يعزّز التلوين بالألوان المائية الشعور بالحرية إذ تتمّ دعوة الأطفال إلى تجربة الألوان واكتشاف ألوان جديدة. كما يعزّز التلوين تنمية المهارات الحركية الدقيقة.
- يمكن للموسيقى أن توفّر الدعم للأطفال أثناء القيام بتمارين الاسترخاء خلال النشاطات الفنية. وتتيح لهم فرصة التعبير عن أنفسهم سواء من خلال الغناء أو العزف على آلات موسيقية، وتعزّز العمل الجماعي

والتنسيق عندما يغنون سويًا. كما تعزّز الموسيقى المهارات في مجال الرياضيات إذ يتعلّم الأطفال عدّ دقات الإيقاع وحفظ الإيقاعات وتوقيتها.

- يسمح الرقص للأطفال بتحديد أنفسهم بشكل أفضل من حيث الزمان والمكان، والشعور بأنهم موجودون جسديًا وفي الوقت الراهن. فهذا الحضور الذهني يجعل الطفل راسخًا. أما الحركة الجسدية والتوازن فيعزّزان المهارات الحركية الكبرى ويساعدان على تنمية المهارات في مجال الرياضيات من خلال عدّ الخطوات وإيقاعات التصفيق.
- يتيح التمثيل المسرحي ورواية القصص الفرصة للأطفال بتأليف القصص وتمثيلها ضمن مجموعة. ويمكن لتمثيل قصة أن يعالج المشاعر العميقة ويحدث تغييرًا بالغًا ويساعد على تعزيز مهارات حلّ المشكلات. كما يمكن للتمثيل المسرحي ورواية القصص أن يعزّزا المعرفة بالقراءة والكتابة إذ تُكتب القصص لينتم بعد ذلك التخطيط لكيفية أدائها أو جمعها في كتاب قصصي مع نصوص مكتوبة وصور ملوّنة بالألوان المائية.

الأساس المنطقي لماذا الفنون؟

كيف تساعد الفنون الأطفال؟ إن أنواع الفنون المتعددة التي سبق وحددناها هي أشكال لـ "اللعب" تُشرك مخيلة الأطفال. واللعب هو لغتهم الطبيعية، ومن خلاله، يلجأ الأطفال إلى استخدام قدراتهم الإبداعية فيما ينمون مخيلتهم وبراعتهم وقوتهم الجسدية والمعرفية والعاطفية. وفي بعض السياقات، ولأسباب متعددة، لا يحظى الأطفال بفرصة الاشتراك في هذا النوع من اللعب. لذلك بإمكان جميع الأطفال أن يتعلموا كيفية اللعب من خلال التوجيه غير الانتقادي الذي يزوده الراشدون المتعاطفون والداعمون.

وعندما يلعب الأطفال ويطبّقون نشاطات الفنون (سواء الغناء، أو التلوين بالألوان المائية، أو الرقص، أو التمثيل)، فهم يقومون بما يلي:

- زيادة قدرتهم على التركيز والسعي إلى تحقيق هدف معيّن
- حلّ المشاكل من خلال إيجاد البدائل والقيام بالخيارات
- الشعور بالتفوّق عند تحقيق الأهداف بعد بذل الجهود الشخصية
- بناء الثقة بالنفس وبالتالي الاستعداد إلى مواجهة تحديات جديدة
- التخلص من التوتر والتخفيف من القلق من خلال توجيه الطاقة نحو النشاطات البناءة
- نقل أفكارهم
- التعبير عن مشاعر قد يكون من الصعب التحدّث عنها
- تعزيز المهارات الحركية الدقيقة والكبرى
- تعزيز المهارات الاجتماعية (الاستماع، والمشاركة، وتبادل الأدوار في الأحاديث، والتعاون)

ترد لائحة مفصّلة بشكل أكبر عن فوائد كل شكل من أشكال الفنون في الجدول 1 أدناه. ولضمان استخدام النشاطات القائمة على الفنون بطريقة تعزّز الأمان العاطفي للأطفال وبأساليب تحسّن القدرة على التعلّم، من المهمّ أن يفهم المساعدون الراشدون قيمة أشكال الفنون المحدّدة عندما يقومون بتصميم نشاطات قائمة على الفنون. يقدّم الجدول 1 لائحة مفتوحة بفوائد العلاج والتعلّم الخاصة بأشكال محدّدة من الفنون. ويمكننا جميعًا كمساعدين راشدين الاستمرار بإضافة الفوائد على هذه اللائحة فيما نستعمل الفنون في صفوفنا وبرامجنا. فهل هناك أي فوائد تضيفها على اللائحة؟

الجدول 1. فوائد التعافي والتعلم الخاصة بمختلف أشكال الفنون

التعلم	التعافي	
- المساعدة على التركيز - تسهيل تنمية التصورات الذهنية لما تمت رؤيته أو تخيله - تعزيز المهارات الحركية الدقيقة والكبرى - المساهمة في تنمية المهارات التحضيرية في مجال الرياضيات والكتابة - المساعدة على التواصل والتعبير عن الذات، وتجسيد أمر ما قد لا يكون من السهل التعبير عنه	- المساعدة على التركيز وضبط النفس - حثّ نظام المعالجة البصرية الداخلية على تذكر الواقع أو التخيل - المساهمة في إظهار المشاعر خاصة عندما يكون من الصعب التحدث عنها - المساعدة على تنمية/التعرف على قدرة الشخص الداخلية على التعبير/إدارة/صياغة الأمور كما يمكن لهذا الشخص أن يفعل في رسم ما	الرسم
- المساهمة في تشجيع اعلي الاقبال علي التجارب والفضول - إمكانية التشجيع على ابتكار أنواع جديدة من الألوان المائية من خلال استكشاف صيغات طبيعية (التوت، إلخ.)؛ وقد يُغني ذلك ويكمل الدروس التي يتمّ التعريف بها في مادة الكيمياء - المساعدة على تنمية الذكاء المكاني - المساعدة على تطوير القدرة من أجل التمثيل الرمزي - المساهمة في تنمية المهارات الحركية الدقيقة والكبرى - المساهمة في تنمية المهارات التحضيرية في مجال الرياضيات (الألوان والأشكال) - توفير نقطة انطلاق للتواصل - تعزيز المشاركة (من خلال كيفية ترتيب الألوان المائية / في حال تشارك طفلان أو ثلاثة أطفال مجموعة الألوان المائية وفرش التلوين)	- إثارة الفضول والحثّ على الإبداع - تساعد طبيعة التلوين المائي وملامسه في ترسيخ قبول الواقع، وهذا يأتي من عدم القدرة على السيطرة على مادة التلوين المائي فيقبل الطفل بالواقع - تعزيز الاسترخاء ومنح شعور بالحرية - تعزيز التجريب وحلّ المشاكل؛ وتسهيل اكتشاف ألوان جديدة - التشجيع على التنسيق والعمل الجماعي والتعاون من أجل اللوحات الجدارية	التلوين بالألوان المائية
المساهمة في تنمية المهارات في مجال الرياضيات: الأبعاد/القياس	المساهمة في التشجيع على تحديد الشكل وإعادة تحديد الشكل	النحت/ التشكيل

- المساهمة في تنمية المهارات التحضيرية في مجال الرياضيات: الأشكال والألوان - المساهمة في تنمية المهارات التحضيرية في مجال العلوم من خلال تجربة الالتصاق وقابلية الطي (على مستوى التعليم في مرحلة الطفولة المبكرة، يَحْدُث ذلك من دون إدراك معرفي فعلي لقابلية الطي والالتصاق) - إفساح المجال لتطور الدروس حول إعادة التدوير	- بناء الثقة بالنفس - المساهمة في التشجيع على تعدّد وجهات النظر - المساهمة في السيطرة من خلال التحكم بالمواد المتعددة الأنواع مثل الطين مقابل الحجر والورق مقابل الزجاج، إلخ. - تسهيل تجربة مجموعة من المواد ذات مستويات مختلفة من قابلية الطي والمرونة	
- تنمية المهارات في مجال الرياضيات من خلال العدّ وقياس الإيقاعات - المساعدة على التعرف على الأنماط وتمييزها - تعلم المفاهيم الأساسية التي يتمّ تعلّمها في مرحلة الطفولة المبكرة: العدّ، صوت عالٍ، صوت خافت، عالٍ، منخفض، سريع، بطيء - تعزيز النمو اللغوي والتعبير عن الذات	- تستجيب مناطق مخصصة في الدماغ للموسيقى فقط وتثير استجابات عاطفية - تعزيز الاسترخاء - النقاط والتعبير عن عواطف لم يتمّ التعبير عنها - تعزيز تقدير الذات - مساعدة الشخص على التعبير عن ذاته - المساعدة على الإصغاء - المساعدة على تجربة/خلق التناغم - المساعدة على ضبط الذات	الموسيقى
- التسبّب في ردّ فعل فيزيولوجي يزيد من تشغيل العقل وتعلّمه - زيادة نقل الدم إلى الدماغ ما يؤدي إلى زيادة الأوكسجين في الدمّ - تعزيز التوازن وتنميته - تعزيز المهارات الحركية الدقيقة والكبرى (من خلال استعمال أطراف الجسم) - التشجيع على العدّ والأنماط والحفظ - التشجيع على استكشاف المكان والاستعمال المدروس أو العفوي للمكان	- تعزيز الوعي تجاه الجسم - المساعدة على ترسيخ الذات في المكان والوقت الحالي؛ في الزمان والفضاء الحالي - تعزيز الإبداع، والابتكار، وحلّ المشاكل - تعزيز الثقة بالنفس - تعزيز ضبط الذات - إتاحة الفرصة لتجربة الشعور بالحرية والاسترخاء - التسبّب في ردّ فعل فيزيولوجي يؤدي إلى مشاعر إيجابية	الرقص والحركة

• تعزيز النمو اللغوي • تعلّم المفاهيم: البداية والوسط والنهاية • تعلّم أجزاء القصة؛ إغناء صفوف الأدب والكتابة الإبداعية • من أجل الأطفال الأكبر سنًا • تعزيز المهارات الكتابية واستعمال لغة الرموز • تعزيز التعبير عن الذات والإبداع والثقة بالنفس	• تعزيز التعبير عن الذات • تعزيز الثقة بالنفس • تنمية مهارات حلّ المشاكل • تمكين راوي القصص/الممثل من اتخاذ قرار بشأن الحكمة ونهايتها • تنمية المخيلة • التشجيع على التعاون وضبط الذات	التمثيل المسرحي ورواية القصص
• المساعدة على تطوير اللغة/المفردات ونمو الذاكرة • تعزيز مهارات التسميع والتنغيم	• تعزيز الثقة بالنفس، والتعبير عن الذات، وحلّ المشاكل • المساعدة على تحديد الشعور والتعبير عنه	الشعر

عناصر البرنامج التعافي، والتعلّم والمرح

تعود كافة أشكال الفنون - سواء كانت تشمل الفنون التشكيلية أو الموسيقى أو الرقص أو التمثيل المسرحي - بالفائدة على علاج الأطفال وتعلّمهم على النحو المبين في الجدول 1 أعلاه. وتؤدي نشاطات الفنون في الوقت نفسه دورًا مهمًا كمصدر للمرح والتسلية للأطفال. كما تتطرق كافة نشاطات الفنون التعبيرية في برنامج هارت إلى إحدى هذه الجوانب الثلاثة من الفنّ - الفنّ من أجل العلاج، والفنّ من أجل التعلّم والفنّ من أجل المرح. ويرد وصف تفصيلي للعناصر الثلاثة في ما يلي، وتشمل كل مجموعة من تعليمات النشاطات شرحًا عن كيفية ارتباط النشاط بالعلاج والتعلّم على وجه التحديد.

استخدام الفنون للتعافي

يشمل الجزء المتعلق بالتعافي في برنامج هارت استخدام نشاطات الفنون المصمّمة بعناية لمساعدة الأطفال على فهم مشاعرهم وأحاسيسهم الناتجة عن تجارب مرهقة عانوا منها في حياتهم والتعبير عنها ونقلها. فمن خلال نشاطات الفنون الممنهجة بالرّقة التي يقوم الأطفال من خلال برسم هذه التجربة أو تلوينها بالألوان المائية ومن ثم مشاركتها شفهيًا مع الميسرين أو الزملاء، يصبح الأطفال قادرين على التعبير عن أنفسهم والتواصل بشكل أكبر ويصبحون مرتاحين للتعبير عن أحاسيسهم ومشاركة مشاعرهم. وتدرجيًا، يتمتّع الأطفال بصحة نفسية أفضل ويتفاعلون بشكل أكبر على الصعيد الاجتماعي ويشاركون في النشاطات الأوسع نطاقًا في الصفّ أو الأماكن الملائمة للأطفال أو المركز المجتمعي.

استخدام الفنون للتعلّم

يشمل الجزء المتعلق بالتعلّم في برنامج هارت عناصر النشاطات التي تُشرك الطفل في مفاهيم ومواضيع تعليمية أوسع نطاقًا وذلك عن طريق الفنون. تشمل النشاطات الخاصة بالفئة العمرية للتعليم المبكر (الأطفال من عمر 3 إلى 6 سنوات) الموسيقى والرقص اللذين يعززان المهارات المبكرة في مجال الرياضيات مثل العدّ وعملية الإضافة البسيطة و/أو عملية الطرح البسيطة، والأغاني التي تعرّف بمفردات جديدة، وتمارين الرسم أو التلوين بالألوان المائية أو النحت التي تتضمّن مناقشات يديرها الميسرون حول المفردات والمفاهيم الجديدة. كما تساهم نشاطات الفنون مثل الإمساك بفرشاة التلوين والتحكّم بها أو إقامة التوازن أو القفز أثناء الرقص في تعزيز المهارات الحركية الدقيقة والكبرى. أما بالنسبة إلى الفئة العمرية الأكبر سنًا (7 إلى 14 سنة)، فيمكن للفنون من أجل التعلّم أن تشمل استخدام الفنون، وإدراج المرح، وإشراك التعلّم حول مواضيع أكاديمية أوسع نطاقًا مثل التاريخ أو العلوم أو الرياضيات أو الأدب. وفي كافة الفئات العمرية، تعزّز المشاركة في النشاطات الفنية التواصل والثقة بالنفس وتطوير المهارات الإبداعية ومهارات حلّ المشاكل.

استخدام الفنون للمرح

يشمل الجزء المتعلق بالمرح في برنامج هارت عناصر النشاطات التي تهدف ببساطة إلى تعزيز البهجة والفرح لدى الأطفال من خلال التعبير الإبداعي. وعلى الرغم من أنّ كافة العناصر الثلاثة (التعافي والتعلّم والمرح) موجودة في كافة النشاطات، ففي بعض الأحيان يمكن أن يكون الهدف من تنظيم تجربة فنية محدّدة هو ببساطة المرح. ويمكن لهذه النشاطات أن تشمل التلوين بالألوان المائية، أو الرسم، أو النحت، أو صنع الدمى، أو الألعاب الأخرى، أو تمثيل مسرحية لإخبار قصة مضحكة، أو الغناء والرقص من أجل المرح فقط. كما يمكن القيام بهذه النشاطات خلال نشاطات الفنون الحرّة. وغالبًا ما يتمّ استعمال التقاليد الثقافية المحلية للأغاني والرقصات أو أشكال أخرى من التعبير الفني لدى وضع برنامج هارت على أنّها جلسات خاصة للترويج للمرح وإشراك التجارب الفنية.

المبادئ التوجيهية الخاصة بمراكز / صفوف هارت

وضع أسلوب التنظيم والحدود في صفّ أو مركز هارت

فيما يتمتع الفرد بالحريّة ضمن الصفّ الخاص ببرنامج هارت، من المهمّ الحفاظ على أسلوب التنظيم وعلى الحدود السليمة التي يوافق الجميع على احترامها. ويسمح هذا الأمر للميسّر أو الشخص الراشد بأن يكون مرشدًا موثوقًا به أكثر من كونه شخصًا يفرض الانضباط.

تأسيس الروتين

- ✓ إنّ معرفة "ما سيأتي لاحقًا" يساعد الأطفال على الشعور بالارتياح والأمان. فسواء قرّر الميسّر قضاء معظم اليوم الدراسي في القيام بنشاطات الفنون (كما يمكن للميسّر أن يختار القيام بهذه النشاطات مع الأطفال الصغار) أو قضاء ساعة واحدة من كل يوم دراسي في القيام بنشاطات الفنون، فإنّ وضع روتين يمكن أن يشمل ما يلي:
- ✓ تحديد كافة المواد الضرورية لنشاط ما وذلك قبل وصول الأطفال لكي تكون هذه المواد جاهزة للاستعمال ما إنّ يتمّ إعطاء التعليمات.
- ✓ وضع القواعد الأساسية مع مساهمة الأطفال (مثل أهمية الإصغاء إلى بعضهم البعض) ومراجعتها باختصار قبل بدء النشاط من خلال طرح سؤال على الأطفال "ما هي القواعد الخاصة بنا؟"
- ✓ البدء بكل جزء من أجزاء برنامج هارت بنشاط سريع للمجموعة لمساعدة الأطفال على إدراك أنّه حان الوقت للتركيز؛ وأنّ شيئًا مميّزًا على وشك أن يحصل. عندما يعلن الميسّر "لنستعدّ"، يمكن للأطفال أن يتجمّعوا معًا لإعطائهم الإرشادات من خلال تمرين الاستعداد مثل الرسم في الهواء، أو أداء أغنية، أو رقصة، أو الجلوس بصمت على شكل دائرة.
- ✓ إنّ البدء بنشاط فني في أسرع وقت ممكن بعد أن ينتهي النشاط المفتوح للمجموعة يتيح الاستفادة من طاقة المجموعة في ذلك الوقت.
- ✓ إعلام الأطفال بوقت انتهاء النشاط من خلال قول ما يلي "سنضع المواد التي نستخدمها جانبًا بعد عشر دقائق".
- ✓ الطلب من الأطفال تدوين أسمائهم على أعمالهم الفنية، وإذا كان ذلك ممكنًا، والاحتفاظ بملف جاهز لأعمال كل طفل أو بالإمكان وضع أعمال كل طفل في كتيب يقوم الطفل بتزيين غلافه. وبدلاً من ذلك، يمكن للأطفال أن يأخذوا أعمالهم الفنية معهم إلى المنزل أو في بعض الحالات عرضها في الصفّ (على الحيطان أو على طاولة مصممة خصيصًا لذلك أو في مكان آخر).
- ✓ بعد وضع الأعمال الفنية والمواد جانبًا، يجب إنهاء الجزء من برنامج هارت بنشاط قصير للمجموعة لختام التمارين (مثل غناء أغنية مُمسيكين بأيدي بعضهم أو الجلوس بصمت معًا على شكل دائرة، التنفّس عميقًا).

وضع الحدود

- ✓ يساعد وضع الحدود الأطفال على الشعور بالارتياح في التعبير عن أنفسهم بطرق سليمة. ويعني وضع الحدود جعل الآخرين يعرفون بطريقة واضحة ومباشرة ما هي الأمور المقبولة وما هي الأمور غير المقبولة.
- ✓ يجب أن يساعد وضع بعض القواعد الأساسية البسيطة - مع إسهام الأطفال - بفرض الحدود وعند الحاجة يمكنك أن تشير إلى القواعد التي وافق عليها الجميع. إنَّ اللجوء إلى تأليف نغمة بسيطة للقواعد يساعد الأطفال على تذكرها؛ وكذلك الأمر بالنسبة إلى القواعد التي تبدأ بأحرف يمكنهم تذكرها، مثل الأحرف التي تشكّل اسم مدرستهم.

احترام المساحة الإبداعية الخاصة بالأطفال

- ✓ راقب من دون إصدار الأحكام؛ شاهد (أو راقب) العملية بدلاً من إعطاء التوجيهات. ومن الأفضل عدم التحدّث كثيراً أثناء قيام المشاركين بابتكار أعمالهم الفنية. ففي بعض الأحيان عندما يرسم المشاركون أو يلونون بالألوان المائية، يشعرون بالامتنان إذا ساد الهدوء. وفي بعض الأحيان يتكلّم الأشخاص الراشدون من دون تفكير فقط لأنّهم ببساطة لا يشعرون بالارتياح عندما يسود الهدوء.

استمتع بوقتك وكن مرحاً

- ✓ امرح فيما لا يغيب عن بالك بأنك المرشد. مثلاً، إذا دعوت المشاركين للرسم يمكنك الانضمام إليهم. ولكن لا تتصرّف بمثابة قائد، بعبارة أخرى لا تعلّمهم ماذا يرسمون وكيف يرسمونه. وبدلاً من ذلك اسمح بأن تُقاد. وإذا رأيت أحد المشاركين يفقد ما تفعله فاعلم أنّ حضورك قد يكون قوياً جداً لذلك يجدر بك الانسحاب وتشجيعه على القيام بالعمل على طريقته الخاصة.

راقب كيف يشعر الأطفال ويستجيبون لنشاطات الفنون الملائمة

- ✓ قد يأتي الميسر(ة) إلى صفّه وقد استعدّ للتعريف بنشاط محدّد ولكن من المهمّ أن يراقب كيف يشعر المشاركون لدى وصولهم. فإذا كان مستوى حيويتهم منخفضاً فمن المقترح البدء برقصة أو أغنية. وإذا بدوا منفعلين أو مهتاجين، فيمكن لنشاط استرخاء أن يكون خير مساعد. وعندما يعمل المشاركون بجهد سيكون القيام بنشاط فني من أجل المرح موضع ترحيب. وفي حال بدوا غير مهتمين بنشاط معيّن، يمكن اقتراح نوع مختلف من النشاطات.

التواصل بطريقة تؤكّد العملية الإبداعية وتدعم السلامة العاطفية للمكان

- ✓ تحدّث بنبرة رقيقة. انخفض إلى مستوى الطفل وانظر إلى عينيه عندما تتحدّث إليه وتحدّث بنبرة رقيقة. أعط الأطفال تعليقات إيجابية ليس على ما قاموا به بل على الجهد الذي بذلوه وعلى استخدام مخيلتهم واتّخاذ القرارات ما أدّى إلى ابتكار هذا العمل. قدّر الطاقة التي بذلوها (كم عملوا بجهد)، ومساهماتهم في العملية

الإبداعية (كم كان العمل مهمًا بالنسبة لهم)، وفراة عملهم (مدى تميّز العمل لأنّه لا يمكن لأي أحد آخر القيام بالعمل ذاته بالضبط). احترام -- وتمتّع -- بخيارات المشارك بخصوص ما "يرسم" وكيف يرسمه - بعبارة أخرى، إنّ عملية القيام بالعمل الفني هي أهمّ بكثير من العمل النهائي. ولكن لا تخجل من أن تحتفل بالعمل الفني في حال كان ذلك أمرًا يقومون به. ومن الطبيعي أن يفتخروا بعمل قاموا بابتكاره. ولكل شخص وجهة نظر مختلفة حول الجمالية واحترام ذلك هو أمر أساسي وجزء من العملية.

المبادئ التوجيهية/النصائح الخاصة ببرنامج هارت

1. نذكّر أنّ كل الفنون جميلة. لا تحكم على العمل الفني الخاص بالأطفال ولا تقيّمه.
 2. نظّم كل نشاط مسبقًا وجّهز المواد. احرص أن يكون لديك ما يكفي من الوقت لإنهاء كافة خطوات النشاط بما في ذلك إجراء المناقشة بعد إنجاز العمل الفني.
 3. تحدّث بنبرة رقيقة ليشرح الأطفال بالأمان والدعم.
 4. لا ترغم الأطفال على المشاركة. قم بدعوتهم وشجّعهم واشكرهم على جهودهم.
 5. لا تصحّح العمل الفني الخاص بالأطفال ولا تعلّمهم كيف يقومون به. اسمح لهم أن يكتشفوا بأنفسهم كيف يلونون ويرسمون وينحتون إلخ.
 6. أصغ جيّدًا - أعزّ الأطفال انتباهك لتنتج لهم فرصة التعبير عن أنفسهم.
 7. لا تضع افتراضات لما يقصد الطفل إيصاله من خلال عمله/عملها الفني. قم بدعوة الطفل(ة) إلى مشاركة أفكاره ومشاعره معك واتركه هو يشرح.
 8. احترم السريّة.
 9. لا تأخذ صورًا أو فيديوهات من دون إذن.
 10. اعتنِ بمواد الفنون وكن قدوة للأطفال في هذا الموضوع - أعد المواد إلى مكانها الصحيح.
 11. اعتنِ بنفسك. عليك إيجاد طريقتك في معالجة الضغط لتكون مستعدًا وقادرًا على دعم الأطفال.
- **إنّ هذه النصيحة المتعلقة بالاعتناء بالنفس مهمة جدًا وسنعود إليها في كل يوم من التدريب على شكل فرض يُعطى في نهاية اليوم - يشمل الفرض تمضية بعض الوقت في تلك الأمسية "للقيام بأمر ما للاعتناء بالنفس" بهدف معالجة مشاعرك أنت أو الاسترخاء أو التفكير أو التواصل مع أحبائك أو المرح.**
12. اعترف أنّ ميسر برنامج هارت ليس معالجًا نفسيًا. نحن هنا لنتيح الفرصة للأطفال للمشاركة في برنامج هارت ولنصغي جيّدًا عندما يرغب الأطفال في مشاركة أمر ما معنا، غير أنّ دورنا ينتهي هناك وفي حال رأينا أنّ الطفل يعاني من مشكلة أخطر (علم أحمر) لسنا مجهّزين للتعامل معها، يجب علينا إحالة الطفل إلى أخصائي ليحصل على مزيد من الدعم.

الأعلام الحمر من أجل الإحالة

كن مدركًا لعلامات الإنذار. إنّ علامة الإنذار هي علامة تشير إلى وجود خطب ما وبأنّ الطفل يحتاج إلى دعم إضافي يتجاوز ما يمكن لنشاطات هارت والميسر أن يقدمانه. في حال احتاج الطفل إلى المزيد من المساعدة، يرجى إحالة الطفل إلى الأخصائي المناسب (المرشد/المعالج النفسي، أو مدير المدرسة، أو أي فرد آخر محدّد). هناك 4 قواعد لتحديد الحاجة إلى إحالة الطفل إلى أخصائي:

- أ. شخص ما يؤذي الطفل(ة) (الإساءة إلى الطفل)
- ب. يريد الطفل(ة) إيذاء نفسه
- ج. يريد الطفل(ة) إيذاء شخص ما (أو يدمّر شيئًا ما بعنف)
- د. الطفل غير قادر على ضبط مشاعره بعد أن يشعر بالحزن لدرجة أنّ هذه المشاعر تعرقل حياته وحياة من حوله. [خاصة إذا استمرّ تصرف معيّن بشكل منتظم ولفترة طويلة من الوقت]

****في حال كان لديك مخاوف حول إحالة طفل إلى أخصائي ما، يرجى أن تتواصل مع مكتب جمعية إنقاذ الطفل المحلي لطلب النصيحة.**

عقد هارت

لمساعدة الأطفال على المشاركة في برنامج هارت بطريقة داعمة ومُنْتَجة، يمكن للميسر الراشد أن يبدأ بالطلب من الأطفال تقديم الاقتراحات من أجل "المبادئ التوجيهية" أو "النصائح" أو "القواعد" من أجل برنامج هارت. وتشمل هذه اللائحة بالتالي كل الأمور التي نريد كلنا أن نتذكرها أثناء تطبيق برنامج هارت وهي تشبه كثيرًا لائحة المبادئ التوجيهية/النصائح الواردة أعلاه. يمكن للميسر الراشد أن يبدأ اللائحة بشيء مثل "كل الفنون جميلة" ومن ثم يدع الأطفال يضيفون قواعد أخرى عليها. عندما تكتمل اللائحة، يمكن جعلها مشروعًا فنيًا جماعيًا تتم فيه كتابة كافة النصائح/القواعد في مساحة مشتركة وتزيينها أو توقيعها من قبل الأطفال ومن ثم تعليقها على الحائط كمذكر. ويمكن الرجوع إليها في المستقبل في حال وُجب تذكير الأطفال بنصائح محددة في برنامج هارت.

دمج برنامج هارت

تختلف عملية دمج برنامج هارت في الصف أو المركز من موقع إلى آخر. واستنادًا إلى الوقت المتاح في البرنامج اليومي والمكان المادي المتوفر للنشاطات وعدد الأطفال المشاركين (وعدد الميسرين)، يمكن أن يكون دمج برنامج هارت في الصف أو المركز عملية بسيطة جدًا أو صعبة جدًا. وغالبًا ما تكون حضانة الأطفال وصفوف الروضة بالإضافة إلى المساحات الصديقة للطفل والمراكز المجتمعية أكثر مرونة في دمج الفنون في صفوفها، فيما تملك المدارس الابتدائية والثانوية برامج يومية أكثر تشددًا إذ تتبع نهجًا دراسيًا صارمًا.

يُنصح في الصفوف الأكثر مرونة (مثل حضانة الأطفال أو صفوف الروضة أو الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية) أو المساحات الصديقة للطفل، بالقيام ببعض نشاطات الاسترخاء كل يوم، وبنشاط منظم واحد في الأسبوع، وبنشاط فني مفتوح في الأسبوع. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن تعديل أساليب الفنون بشكل أكبر ودمجها في الجلسات التعليمية الأخرى على النحو الملائم.

ويُنصح في البيئات الأقل مرونة بإيجاد الفرص ضمن النهج الدراسي الحالي وبالتالي استخدام الفنون من أجل التعلم (مثل استخدام المعجون القابل للتشكيل أو التمثيل المسرحي لتعليم درس في التاريخ)، ودمج نشاطات الاسترخاء القصيرة كل يوم بقدر ما يكون ذلك ممكنًا، وإيجاد أوقات مميزة لإجراء نشاطات الفنون الممنهجة والحرّة كأن تُجرى بعد دوام المدرسة أو خلال الساعات المفتوحة (ساعات الفراغ أو الصفوف المفتوحة مثل ساعة مخصصة للفنون غير أنها تفتقر إلى ميسر للفنون ولم يتم تخصيصها لمادة أخرى). وإذا كان من المستحيل قضاء أي وقت خلال البرنامج اليومي (في المدرسة) للقيام بنشاطات هارت، يجب عندئذ التنظيم لبرنامج هارت كبرنامج منتظم بعد دوام المدرسة إما في المدرسة أو في المساحات الصديقة للطفل أو في مركز مجتمعي.

عدد المرات الموصى به للقيام بنشاطات هارت

فئة النشاط	الوقت اللازم	عدد المرات الموصى به لاستخدام النشاطات مع الأطفال
نشاطات الاسترخاء	5-10 دقائق	كل يوم
النشاطات الممنهجة	ساعة واحدة	مرّة في الأسبوع
نشاطات الفنون الحرّة	45 دقيقة	مرّة أو أكثر في الأسبوع

***تشمل النشاطات التالية نشاطات أُجريت خلال التدريب على برنامج هارت بالإضافة إلى نشاطات قد تقرأها للمرة الأولى. وكما نوقش في التدريب، من المفترض أن تكون هذه النشاطات نماذج ويمكنك كميسر لبرنامج هارت

إدخال التعديلات على هذه النشاطات حسب الحاجة لملاءمة احتياجات صفك وسياقه. يمكنك أيضًا إدخال التعديلات الخاصة بك على هذه النشاطات وتصميم نشاطات جديدة حسبما يكون ذلك مناسبًا.

نشاطات هارت

الإرشاد حول وضع البرنامج الزمني

نشاطات لتطبيقها في الأسبوع 1 إلى الأسبوع 3:

كافة نشاطات الفنون الحرّة

كافة نشاطات الاسترخاء

نشاطات لتطبيقها في الأسبوع 4 إلى الأسبوع 8:

كافة نشاطات الفنون الحرّة

كافة نشاطات الاسترخاء

تشمل بعض النشاطات الممنهجة ما يلي:

الحيوان السعيد، رواية قصة من خلال الصور-الرسومات، التلوين وخط الألوان المائية، قراءة كتاب قصصي (بالدور)، صندوق/علبة/مغلف الأمور التي أجيدها، رسومات الثقة، تتبع لون الخط، أرسم شريكي، علّمي، جولة الإيقاع، 3 أجزاء: الأغنية/الإيقاع/الرقصة، رمز الأصوات والأنغام للأوركسترا الموسيقية، اللوحات الجدارية

نشاطات لتطبيقها في الأسبوع 9 والأسابيع التي تلي

كافة نشاطات الفنون الحرّة

كافة نشاطات الاسترخاء

كافة النشاطات المنظمة بما فيها النشاطات التي لم تُجرَ مؤخرًا: رواية قصة مضحكة (بالدور)، الأقنعة، مسرح الدمى، سرد القصص لحل المشكلات، فطيرة المشاعر، لُون عالمي، الحيوان الآمن، بناء حيّنًا/مجتمعنا، الكاميرا، الكتب، رسم خريطة الجسم، شجرة الحياة

تجدر الإشارة إلى أنّه يمكن تكرار النشاطات حسبما يكون ذلك ملائمًا على عدّة أسابيع وأشهر. وبالتالي يمكن إجراء نشاطات الأسبوع 1 إلى الأسبوع 4 من جديد في الأسابيع التي تلي الأسبوع الرابع، وإجراء نشاطات الأسبوع 4 إلى الأسبوع 8 من جديد في الأسابيع التي تلي الأسبوع الثامن.

الجزء الأول: فنون الاسترخاء

فئة النشاط	الوقت اللازم	عدد المرات الموصى به لاستخدام النشاطات مع الأطفال
نشاطات الاسترخاء	5-10 دقائق	كل يوم
النشاطات الممنهجة	ساعة واحدة	مرّة في الأسبوع
نشاطات الفنون الحرة	45 دقيقة	مرّة أو أكثر في الأسبوع

نشاطات الاسترخاء وضبط الذات العمر: أي عمر

الوصف	يدرك الأطفال الوعي تجاه الجسم من خلال التمارين البسيطة لشد العضلات والاسترخاء.
الهدف	تعليم الأطفال ضبط الذات، وكيفية استجابة أجسامهم للضغط مقابل حالة الجسم المسترخي
أشكال الفنون	الاسترخاء من خلال التنفّس أو تحريك الجسم
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مساحة كافية للوقوف في شكل دائرة مع ذراعين ممدودتين
المجموعات	مجموعة واحدة كبيرة
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، ضبط الذات والتعاطف الذاتي
عنصر التعلّم	التخيّل، الحركات الكبرى وتعديل الصوت
التعليمات	<u>الوردة والشمعة:</u> تظاهر بأنك تحمل وردة رائحتها جميلة في يد وشمعة تحترق ببطء في اليد الأخرى. شمّ رائحة الوردة ثمّ أطفئ الشمعة. كرّر الأمر عدة مرات لتتنفّس تنفّساً عميقاً وتسترخي. <u>عصر الليمون:</u> تظاهر بأنك تقف أمام شجرة ليمون حامض وتقطف ليمونتين حامضتين منها، فتحمل كل ليمونة حامضة في يد، وتبدأ بعصرها بشدة لتحصل على كل العصير منهما - اعصر واعصر واعصر (يختبر الأطفال الآن شدّ العضلات)، ثمّ ارمهما على الأرض واسترخ. كرّر الأمر (ليمونتان حامضتان إضافيتان، اعصرهما وارمهما على الأرض). كرّر الأمر. <u>السُلحفاة:</u> تظاهر بأنك سلحفاة ذاهبة في نزهة في يوم جميل. كان كل شيء على ما يرام إلى أن بدأت تمطر، لذلك وُجب عليك أن تلتف نفسك بشكل دائري في درقة

السلحفاة (شد العضلات) للاختباء من المطر. عندما يتوقف المطر عن التساقط، يمكنك الخروج من الدرق (الاسترخاء) ومواصلة السير (وأنت تشعر بالاسترخاء وتمشي على مهل). يقود الميسر هذا النشاط مشيرًا إلى الوقت الذي تمشي فيه السلحفاة بالاسترخاء والوقت الذي تلفت فيه السلحفاة نفسها في درقتها لتختبئ من المطر، والوقت الذي تخرج فيه من درقتها لتتنزه بالاسترخاء عندما يتوقف المطر عن التساقط، إلخ. يمكن للمطر أن يتساقط ويتوقف عدة مرات للقيام بعدة جولات من الالتفاف حول النفس في الدرق والخروج منها للتنزه بالاسترخاء. [ملاحظة: احرص على إنهاء هذا النشاط في مرحلة المشي ببطء وليس في مرحلة الشد لدى الالتفاف في الدرق] <u>الريشة/الحجرة</u>: تظاهر بأنك ريشة تطفو في الهواء (الاسترخاء)، وفجأة تتحول إلى حجرة وعليها أن تقع على شكل طابة (الضغط)، ثم فجأة تتحول إلى ريشة من جديد وتطفو في الهواء مجددًا (الاسترخاء). كرر الدورة عدة مرات من الريشة إلى الحجرة ثم إلى الريشة مجددًا. [ملاحظة: احرص على إنهاء هذا النشاط في موقف من الاسترخاء ليس في موقف من الضغط كحجرة] <u>القط الكسول</u>: تظاهر بأنك قط كسول استيقظ من النوم. فتنثاءب (مياو)، وتمد ذراعيك ورجليك، وتسترخي.	
ماذا لاحظت في جسمك عندما كنت تعصر الليمونة الحامضة، أو تختبئ في الدرق كسلحفاة؟ في أي وقت آخر يشعر جسمك بهذا الشعور؟ هل شعرت يومًا بأنك ترغب في الصراخ عاليًا ولكنك حاولت عدم الصراخ أو حاولت التكلم بهمس ولم تستطع؟ بالنسبة لك ماهو ذلك الشعور؟ أي صوت يبدو الأكثر استرخاءً بالنسبة لك؟	أسئلة المناقشة
	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: تنظيم الصوت وكورال الحيوانات

العمر: 4 سنوات وما فوق

تعديل حجم الصوت ولعب أدوار الحيوانات	الوصف
تعديل وتنظيم الصوت/حجم الصوت، التعبير عن التوتر عند الحاجة، التهذؤ، التركيز، والمرح	الهدف

أشكال الفنون	الأغنية، الموسيقى والتمثيل المسرحي
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مساحة كافية للجميع كي يجلسوا أو يقفوا بارتياح
المجموعات	مجموعة كبيرة أو مجموعتان أو أكثر
عنصر التعافي	إعطاء المشاركين الفرصة ليختبروا تعديل أصواتهم بحسب إرشادات الميسر؛ إنَّها ركيزة لتعلُّم تقبُّل الذات والسيطرة على النفس
عنصر التعلُّم	يحدِّد المشاركون مستويات الصوت الثلاث المنخفضة والمتوسطة والعالية (خافت، معتدل، عال)، ويركِّزون، ويتواصلون، وينسقون.
التعليمات	<u>تعديل الصوت:</u> يقف الأطفال على شكل دائرة حول الميسر. يضع الميسر يده على خصره (الوسط) ويبدأ الأطفال بغناء نغمة (يعطيه الميسر) بصوت معتدل (طبيعي). ثم يرفع الميسر يده عاليًا فوق رأسه فيغني الأطفال بصوت عالٍ جدًا (يمكنهم أيضًا التصفيق، أو ضرب الأقدام على الأرض، أو الصراخ لإحداث ضجة كبيرة على قدر ما يستطيعون). ثم ينزل الميسر يده حتى ركبته للإشارة إلى الغناء بصوت خافت ويخفض الأطفال أصواتهم حتى يبدأوا بالهمس... ينتقل الميسر بين المستويات الثلاث، ويتوقَّف في النهاية في الوسط عند حجم الصوت الطبيعي لضبط الأطفال والعودة إلى الوضع الاعتيادي. <u>الكورال الموسيقي للبقر/الدجاج:</u> يدعو الميسر الأطفال ليختاروا إحدى المجموعتين إما مجموعة البقر أو مجموعة الدجاج. تقف مجموعة الحيوانات معًا على يمين الميسر وتتبع التعليمات التي يصدرها الميسر بيده اليمنى وتقف المجموعة الأخرى معًا على يسار الميسر وتتبع التعليمات التي يصدرها الميسر بيده اليسرى. ينتقل الميسر بين المستويات الثلاث للصوت فيما يُصدر الأطفال أصوات الحيوانات (البقر أو الدجاج). في بعض الأحيان تكون يدا الميسر على المستوى نفسه وفي أحيان أخرى تتحركان على مستويات مختلفة في الوقت نفسه، لذا يجب أن تركز كل مجموعة لتتبع اليد المحددة لها. وكما في نشاط تنظيم الصوت، ينتقل هذا النشاط بين مختلف المستويات وينتهي في النهاية على المستوى الطبيعي للصوت ليرجع الجميع إلى مستوى الصوت الهادئ.
أسئلة المناقشة	كيف كان هذا النشاط بالنسبة لك؟ ما الذي تعلمته عن نفسك في هذه العملية؟
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	في كلا النشاطين، يمكن للميسر أن يقسم الأطفال في عدد أكبر من المجموعات وتوفير تعليمات مختلفة لكل مجموعة لجعل النشاط أكثر تعقيدًا. بالنسبة إلى نشاط تعديل الصوت، فيمكن أن يشمل عددًا أكبر من المجموعات وهي تعني إيقاعات مختلفة بأحجام مختلفة من الأصوات. وبالنسبة إلى نشاط الكورال للحيوان، فيمكن أن يشمل التغيير إلى مجموعات من الحيوانات المختلفة أو إضافة المزيد من مجموعات الحيوانات.

النشاط: الشدّ والاسترخاء

العمر: 4 سنوات وما فوق

الوصف	تمرين استرخاء
الهدف	تعليم الأطفال عن شدّ أجسامهم وإرخائها وممارسة ضبط الذات
أشكال الفنون	التنفس / الاسترخاء
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مساحة كافية للجميع كي يجلسوا أو يقفوا بارتياح
المجموعات	مجموعة واحدة كبيرة
عنصر التعافي	يتيح للمشاركين فرصة نمو الوعي حول كيفية تفاعل أجسامهم؛ ويكونون قادرين على تجربة ضبط أجسامهم بحسب إرشادات الميسر؛ إنها ركيزة لتعلم تقبل الذات والسيطرة على النفس
عنصر التعلم	يحدد المشاركون أجزاء الجسم عندما تكون مشدودة أو عندما تكون أكثر استرخاء؛ يتعلمون عن استقطاب الأحاسيس: شدّ العضلات وإرخائها
التعليمات	اجلس بارتياح أو استلق اعقد جبينك (كأنك غاضب)، ثم أرخه. أغمض عينيك نصف إغماضة ثم استرخ. ارفع أنفك (كأنك ستعطس)، ثم استرخ. شدّ على شفتيك (كأنهما مجرد خط مستقيم)، ثم استرخ. افتح فمك واسعاً وأخرج لسانك مثل الأسد ثم أرخ فمك. أطبق أسنانك، ثم تنأب بفتح فمك واسعاً بقدر ما تستطيع. اشعر بوجهك يسترخي. ارفع كتفك عاليًا حتى أذنيك، ثم اخفضهما. ارفع ذراعيك بشكل مستقيم (فيما يكون كوعك مستقيماً)، ثم استرخ. أغلق يديك على شكل قبضة، ثم أرخ أصابعك. شدّ رجلك من خصرك حتى قدميك، ثم استرخ. لفّ أصابع رجلك ثم أرخها. اجعل جسمك يشعر بأنه ثقيل. اشعر كم من الرائع أن تجعل جسمك يسترخي.
أسئلة المناقشة	كيف كان هذا النشاط بالنسبة لك؟ أي جزء من جسمك كان الأشدّ؟ أي جزء من جسمك كان الأسهل للاسترخاء؟ ما الذي تعلمته عن نفسك في هذه العملية؟ متى تستطيع أن تمارس هذا النشاط خلال يومك؟

كيف سيساعدك ذلك؟	
------------------	--

النشاط: كرات الضغط

العمر: 4 سنوات وما فوق

الوصف	تمرين للاسترخاء
الهدف	تقديم طريقة عملية وسريعة للتخلص من الضغط لكافة الأعمار
أشكال الفنون	وسائط مختلفة
المواد	البالونات، البازل الجافة أو الرمل أو الأرز الجاف أو الحصى الصغيرة، وقمع أو قمع مؤقت للمساعدة على إدخال البازل الجافة في البالونات
متطلبات المساحة	مساحة كافية لكل شخص لملء بالون واحد على الأقل بالازل الجافة/الرمل/الأرز/أو الحصى الصغيرة
المجموعات	فردياً أو في مجموعات ثنائية لمساعدة بعضهما البعض
عنصر التعافي	استخدام كرات الضغط لعصرها، تقليد نشاط الشد والاسترخاء، التعليم عن استرخاء العضلات؛ الوعي تجاه الذات؛ وضبط الذات
عنصر التعلم	من أجل الأطفال الأصغر سنًا: ألوان (البالونات)، الغرف والصّب، الربط (مع مساعدة الميسر)، تمرين اللمس، مفهوم الشد والإرخاء (العصر والاسترخاء) من أجل الأطفال الأكبر سنًا: نهج موجه نحو المصدر من أجل التعامل مع الضغط
التعليمات	عندما نقلق أو نتوتر، من المفيد أن نغمض أعيننا ونذهب في أذهاننا إلى "مكاننا السعيد". إليك أمر آخر يمكننا فعله: اعصر كرة الضغط أعط كل شخص بالونًا صغيرًا وبعض الرمل أو البازل الجافة، أو الأرز أو الحصى الصغيرة. اطلب من المشاركين أن يسكبوا ما اختاروه في بالوناتهم وترك ما يكفي من المساحة في أعلى البالون للتمكّن من ربطه وليكون البالون لينًا وقابلًا للعصر بدلاً من أن يكون قاسيًا. بعد أن يربط المشاركون البالونات، اطلب منهم عصرها والتحدّث عن شعورهم أثناء القيام بذلك. يمكن استعمال كرات الضغط في أي وقت يساورنا فيه القلق أو لمساعدتنا على السيطرة على أنفسنا عندما نغضب.
أسئلة المناقشة	

مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	بالنسبة إلى الأطفال الصغار، سيحضّر الميسر كرات الضغط مسبقاً. يمكن للأطفال الأكبر سناً أن يصنعوا كرات الضغط الخاصة بهم كجزء من النشاط المنظم.
------------------------------	--

لون غيمتك للاسترخاء/التأمل

العمر: 4 سنوات وما فوق

الوصف	إرشاد للتأمل من أجل الأطفال
الهدف	تعليم الأطفال طريقة يمكنهم من خلالها مساعدة أنفسهم على الاسترخاء من خلال التنفس
أشكال الفنون	التنفس / الاسترخاء
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مساحة كافية لكل مشارك للجلوس في حالة استرخاء
المجموعات	فردياً
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، وضبط الذات
عنصر التعلم	الوعي التام والقدرة على الوصول إلى نقطة الاسترخاء، حالة من الهدوء
التعليمات	إرشاد حول الوقت: وقفة قصيرة: 2-3 ثوان وقفة: 4 ثوان وقفة طويلة: 5-6 ثوان النص: (التحضير من خلال التنفس) لنبدأ بالتدرب على التنفس ... تنفّس من أنفك وأخرج النفس من فمك أو أنفك. خذ نفساً عميقاً (وقفة قصيرة)، ثم أخرج نفساً عميقاً. استمرّ في التنفس هكذا عدّة مرات (وقفة قصيرة) إلى أن يشعر جسمك بالاسترخاء إلى حدّ كبير... (وقفة)

واستمرّ في التنفس ... (وقفة قصيرة)

شهيق وزفير (وقفة قصيرة)، شهيق وزفير

إذا شعرت بالراحة، أغمض عينيك. إذا لم ترغب في إغماض عينيك، فلا بأس بذلك.

(مقدمة لنشاط الغيمة)

تخيّل أنّ هناك غيمة حول قدميك (وقفة)

إنّها غيمة جميلة وناعمة (وقفة قصيرة)

بلونك المفضّل.... (وقفة)

تخيّلها بلونك المفضّل أو بأي لون تريد (وقفة طويلة)

إنّها غيمة ناعمة وجميلة ومريحة جدًا (وقفة)

(ابدأ بإرخاء العضلات تدريجيًا من القدمين حتى الخصر)

إنّها تجعل أصابع رجلك وقدميك تشعر بالاسترخاء... (وقفة قصيرة)

ثمّ ترتفع نحو ساقيك لتجعلها تسترخي (وقفة قصيرة)

ثمّ ترتفع إلى ركبتيك (وقفة)

ومن ثمّ إلى وركيك.... (وقفة قصيرة)

ومن ثمّ إلى خصرك.... (وقفة قصيرة)

وها أنت تشعر بالاسترخاء (وقفة طويلة)

(أكمل بإرخاء العضلات تدريجيًا من اليدين والذراعين وصولاً إلى العنق)

وترتفع هذه الغيمة الجميلة والناعمة إلى يديك وذراعيك... (وقفة قصيرة)

وظهرك ... (وقفة قصيرة)

وترتفع إلى عنقك... (وقفة قصيرة)

وأنت لا تزال تتنفس (وقفة قصيرة)

شهيق وزفير... (وقفه قصيرة)

شهيق وزفير... (وقفه قصيرة)

تشعر أنك بحالة جيدة وأنت مسترخٍ (وقفه)

(إنهاء إرخاء العضلات تدريجيًا على أعلى الرأس)

والآن تنتقل هذه الغيمة الجميلة بلونك المفضل... (وقفه قصيرة)

إلى رأسك... (وقفه قصيرة)

وتجعل وجهك يسترخي بالكامل... (وقفه)

والآن باتت هذه الغيمة تغطيكَ بالكامل ما عدا أنفك وفمك لتستمرّ في التنفّس عميقًا... (وقفه قصيرة)

من قدميك حتى أعلى رأسك... (وقفه)

أنت تشعر بأنك بحالة جيدة... في هذه الغيمة الجميلة... (وقفه)

تشعر بالسلام... والاسترخاء... (وقفه طويلة)

وتستمرّ في التنفّس ... (وقفه طويلة)

(العودة إلى الغرفة؛ التحضير لإنهاء تمرين الاسترخاء)

والآن بدأت الغيمة بالانخفاض شيئًا فشيئًا... (وقفه)

إنّها تنخفض نزولاً من رأسك حتى كتفيك... (وقفه)

وتستمرّ في الانخفاض من كتفيك حتى ذراعيك ويديك وصولاً إلى خصرِكَ ... (وقفه)

وتستمرّ في الانخفاض حتى ركبتيك ونزولاً حتى كاحليك... (وقفه)

والآن يطفو ما تبقى من الغيمة بعيداً... (وقفه)

وأنت لا تزال تشعر بأنك بحالة جيدة وبأنك مسترخٍ... (وقفه طويلة)

ومن ثمّ سنأخذ نفسًا عميقًا خمس مرات... (وقفه قصيرة)

قبل العودة إلى الغرفة (وقفة طويلة) والآن سنعدّ... (وقفة قصيرة) خمسة... شهيق... و... زفير أربعة... شهيق... و... زفير ثلاثة... شهيق... و... زفير وأنت تشعر بأنك بحالة جيدة وبأنك مسترخٍ اثنان... شهيق... و... زفير وواحد... شهيق... و... زفير فقط عندما تكون جاهزاً افتح عينيك على أقلّ من مهلك	
كيف تشعر؟	أسئلة المناقشة
يمكن القيام بهذا التمرين قبل النشاط أو بعده لتجعل المشاركين يركّزون ويشعرون بالاسترخاء. ويمكن القيام بالتمرين لوحده في حال كان هناك حاجة إلى الاسترخاء.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

التأمل على شكل دائرة

العمر: 4 سنوات وما فوق

إرشاد للتأمل من أجل الأطفال مع جلوس المجموعة على شكل دائرة	الوصف
تعليم الأطفال طريقة يمكنهم من خلالها الاسترخاء معاً كمجموعة والتفكير من خلال التنفس والتأمل	الهدف
التنفس / الاسترخاء	أشكال الفنون
لا يوجد	المواد
مساحة كافية ليقف جميع المشاركين على شكل دائرة وأذرعهم ممدودة قليلاً.	متطلبات المساحة
فردياً	المجموعات

عنصر التعافي	الوعي الذاتي وضبط الذات
عنصر التعلم	الوعي التام والقدرة إلى الوصول إلى نقطة الاسترخاء، حالة من الهدوء
التعليمات	اجعل الأطفال يقفون على شكل دائرة. اجعلهم يمدّون أذرعهم قليلاً على بُعد 6 إنشات تقريباً من أجسامهم. يجب على كل طفل آخر أن يدير يده لتصبح مواجهة للأمام أو الخلف ويجب أن يقف بالقرب من الشخص الواقف إلى جانبه بما فيه الكفاية لتكون كفاهما بعيدة حوالي 2 - 4 إنشات (قريبة ولكن غير متلامسة). أعط المشاركين لحظة لينظموا أنفسهم ويصبحوا مرتاحين في هذه الوضعية. إرشاد حول الوقت: وقفة قصيرة: 2-3 ثوان وقفة: 4 ثوان وقفة طويلة: 5-6 ثوان النص: لنبدأ بأخذ نفس عميق بضع مرات. شهيق وزفير. شهيق وزفير. إذا كنت تشعر بالارتياح، يمكنك إغماض عينيك. إذا لم ترغب في إغماض عينيك، فلا بأس بذلك. لنأخذ نفساً عميقاً بضع مرات إضافية. شهيق وزفير. شهيق وزفير. لنفكر للحظة في كل الأمور التي قمنا بها هذا الأسبوع... وقفة الأمور التي قمنا بها لمساعدة الآخرين... وقفة طويلة الأمور التي قام بها الآخرون لمساعدتنا... وقفة طويلة الأمور التي قمنا بها لدعم أنفسنا... وقفة طويلة الأمور التي أعجبتنا هذا الأسبوع... وقفة طويلة كل الطاقة الإيجابية التي أحضرناها إلى هنا... وقفة قصيرة اشعر بكل الطاقة الإيجابية التي نملكها الآن في هذه الدائرة... وقفة ولنفكر في كل العمل الجيد الذي سنقوم به هنا معاً... وقفة طويلة وكل المرح الذي سنحظى به معاً... وقفة طويلة

ولنأخذ نفساً عميقاً بضع مرات، شهيق وزفير... وقفة وعندما تصبح جاهزاً، فلنتفتح عينيّك، وتأخذ نفساً عميقاً بضع مرات، شهيق وزفير، شهيق وزفير... ولنشكر نعضنا البعض بأعيننا من أجل كل الطاقة الإيجابية التي أحضرناها جميعاً إلى هنا... لنبتسم بأعيننا، ونقدّر كامل مجموعتنا... وقفة قصيرة لنأخذ نفساً عميقاً بضع مرات إضافية... وقفة شكراً.	
كيف تشعر؟	أسئلة المناقشة
يمكن القيام بهذا التمرين قبل النشاط أو بعده لتجعل المشاركين يركّزون ويشعرون بالاسترخاء. ويمكن القيام بالتمرين لوحده في حال كان هناك حاجة إلى الاسترخاء. يمكن تعديل النصّ حسبما يكون ملائماً.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: لعبة البالون، الحائط وسمكة القرش

العمر: 8 سنوات وما فوق

يقاد الأطفال في مجموعات بالوناً أو حائطاً أو سمكة قرش لربح اللعبة	الوصف
المرح، التركيز، التواصل، التنظيم، وإطلاق الطاقة	الهدف
التمثيل المسرحي، وحركة الجسم	أشكال الفنون
لا يوجد	المواد
مساحة كافية لمجموعتين للوقوف في صفين مقابل بعضهما وترك مسافة 10 أقدام على الأقلّ بينهما للتمكن من رؤية صفّ المجموعة المقابلة بالكامل	متطلبات المساحة
مجموعتان	المجموعات
التنشيط، الاسترخاء (بعد استنفاد الطاقة)، والترابط	عنصر التعافي
التركيز، التواصل والتنظيم	عنصر التعلم
قسّم الأطفال إلى مجموعتين. اجعل كل مجموعة تقف في صفّ مقابل المجموعة الأخرى (مسافة كافية بينهما ليتمكن الصفّ الأول من رؤية كامل الصفّ الآخر).	التعليمات

الخطوة 1: ستتجمع كل مجموعة في دائرة صغيرة وتقرّر اختيار شيء من الأشياء الثلاثة لتقلّدها. يجب على كل شخص في المجموعة تقليد الشيء نفسه، إما تقليد البالون أو القرش أو الحائط. لدى المجموعة دقيقة واحدة لاختيار الشيء الذي ستقلّده من الأشياء الثلاثة. يتمثّل التقليد الجسدي للبالون بالوقوف باستقامة مع رفع اليدين فوق الرأس لتشكيل دائرة فوق الرأس. يتمثّل التقليد الجسدي لسمكة القرش بالوقوف وكأنك قرش يفتح فكيه باستخدام ذراعيك. يتمثّل التقليد الجسدي للحائط برفع كلا اليدين أمامك (تمامًا تحت وجهك) مع جعل كفيّك مواجهين إلى الأمام. الخطوة 2: بعد دقيقة واحدة من التشاور في المجموعة، يطلب الميسّر من كل مجموعة أن تقف في صفّ مقابل صفّ المجموعة الأخرى بعيدًا عن بعضهما (كيلا تتمكّن من رؤية الصفّ الآخر). الخطوة 3: يعدّ الميسّر حتى 3 (1، 2، 3) وعند 3 ، تقفز المجموعتان في المكان لمواجهة المجموعة الأخرى فيما تقلّد الشيء الذي اختارته (يجب على كل شخص في المجموعة أن يقوم بالحركة نفسها مثل الجميع في مجموعته). الخطوة 4: نرى أي مجموعة ربحت. البالون يغلب الحائط (فهو يطفو فوقه) القرش يغلب البالون (فهو يققعه) الحائط يغلب القرش (فهو يوقفه) الخطوة 5 وما بعدها: كرّر النشاط (العودة إلى المجموعة لاختيار شيء جديد). تستمرّ اللعبة لعدّة جولات. عادة، حتى تريح إحدى المجموعتين 3 أو 5 جولات. يمكن للميسّر أن يجعل طول اللعبة أقصر أو أطول حسبما يكون ذلك مناسبًا.	
كيف تشعر؟	أسئلة المناقشة
	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

لعبة "هيا"!

العمر: أي عمر

الوصف	تمرين تحفيزي بسيط وممتع يشمل الحركة والمخيلة
الهدف	التشجيع على استخدام الطاقة، والمرح، ولعب دور القائد والتابع، وإطلاق الطاقة ومن ثم الاسترخاء
أشكال الفنون	حركة الجسم
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمشاركين كي يتحركوا في الغرفة
المجموعات	مجموعة كبيرة
عنصر التعافي	تنمية الشجاعة (تولي القيادة)، وتساعد الحركات الإبداعية على معالجة الضغط بما أن الضغط مخزن في الجسم
عنصر التعلم	ارتباط الكلمات بالأفعال، تنمية المهارات اللغوية، التركيز لاتباع التعليمات، مهارات الأداء، واستخدام المخيلة
التعليمات	الخطوة 1: اطلب من المشاركين التجول في الغرفة الخطوة 2: للتوضيح، قم بجولة أمامهم كنموذج • اشرح للمشاركين أنه يمكن لأي أحد منهم، فيما هم يتجولون في الغرفة، أن يتطوع ويقول "هيا" (بحيوية) • يكون ذلك إشارة للجميع كي يجمدوا ويرتدوا عليه بـ "هيا". • يتابع الشخص الذي قال "هيا" في البداية ويقول "لنتظاهر بأننا _____ (مثلاً: بأننا مظلات!)". • ثم يمشي كل واحد في الغرفة وهو يقلد المظلة إلى أن يتطوع شخص آخر ويقول "هيا" • يمكن للميسر عندئذ أن يبدأ من جديد ويطلب من أحدهم التطوع للبدء... إلى يقوم عدد كاف من المشاركين بطلب القيام بحركة ما؛ أعط المشاركين ما يكفي من الوقت خاصة المشاركين الأكثر تحفظاً ليحاولوا أن يحظوا بفرصة قول كلمة "هيا" (من دون إرغامهم على ذلك) • ثم يُنهي الميسر قائلاً "هيا".... لنعد إلى أماكننا!" للإشارة إلى انتهاء النشاط
أسئلة المناقشة	ما شعورك بأن تكون قائداً؟ ما شعورك بأن تكون تابعاً؟ هل كلاهما دوران مهمان؟
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	تغيير العملية لإدارة المجموعة:

1. يمكن للميسر أن يتولى قيادة العملية من خلال اختيار الأطفال الذين سيقولون كلمة "هيا" التالية (بدلاً من السماح لهم بالإسراع في أخذ المبادرة، إذ يمكن في بعض الأحيان أن يرغب الجميع في المشاركة في الوقت نفسه) - يمكن القيام بذلك بالتربيت على الكتف أو الإشارة إلى الشخص بصمت بغية عدم مقاطعة مجرى اللعبة. 2. يمكن للأطفال أن يختاروا القائد التالي من خلال تمرير الطابة إلى الشخص الذي يختارونه ليقول كلمة "هيا" التالية. إن أي شخص يلتقط الطابة يكون دوره ليصبح قائد لعبة "هيا".	
--	--

مرآة الجسم

العمر: 4 سنوات وما فوق

الوصف	تمرين تحفيزي بسيط وممتع يشمل الحركة والمخيلة
الهدف	التشجيع على استخدام الطاقة، والمرح، ولعب دور القائد والتابع، وإطلاق الطاقة ومن ثم الاسترخاء
أشكال الفنون	حركة الجسم
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمشاركين كي يتوزعوا في مجموعات ثنائية
المجموعات	مجموعة ثنائية (مجموعة من شخصين)
عنصر التعافي	الثقة لتولي القيادة والثقة للتتابع
عنصر التعلم	التركيز على اتباع التعليمات والتعبير الإبداعي وممارسة القيادة
التعليمات	الخطوة 1: اطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى مجموعات ثنائية (مجموعة من طفلين) وقِف في أي مكان من الغرفة (أو اجعلهم يقفون في صفوف متوازية بحيث يقف الشركاء مقابل بعضهم البعض مع إبقاء مساحة بضعة أقدام بين كل طفلين يقفان بجوار بعضهما). يجب على الطفلين في المجموعة الثنائية أن يقفا وجهًا لوجه ليكون أحدهما القائد والثاني المرأة (التابع). الخطوة 2: يبدأ طفل واحد بصفته القائد بالقيام بحركات (بصمت) ويتبع الشريك (يعكس) هذه الحركات. يمكن للميسر أن يعطي التعليمات خلال هذه العملية (مثل القيام بحركات سريعة أو حركات بطيئة). تستمر هذه العملية لمدة دقيقتين 2. الخطوة 3: يبدل الأطفال الأدوار (القائد والتابع) وتتكرر العملية.

الخطوة 4: يدعو الميسر الأطفال لمشاركة شعورهم فيما كانوا يقومون بهذا النشاط.	
كيف شعرت عندما كنت القائد؟ كيف شعرت عندما كنت التابع؟ ما كان الجزء الأصعب؟ ما أكثر ما أعجبك في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة
يمكن للميسر أن يدخل تغييرات على النشاط مثل مرآة الصوت (بدلاً من مرآة الجسم، بحيث يعكس التابع الأصوات التي يقوم بها القائد).	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

تتبع لون الخط

العمر: 5 سنوات وما فوق

الوصف	رسم الخطوط الملونة مع شريك
الهدف	ممارسة القيادة والاتباع وتعزيز التركيز
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة، أقلام شمع ملونة
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمشاركين كي يتوزعوا في الغرفة في مجموعات ثنائية والجلوس على الأرض (يمكن تغيير ذلك والجلوس على المقاعد الدراسية)
المجموعات	مجموعة ثنائية (مجموعة من شخصين)
عنصر التعافي	الثقة لتولي القيادة والوثوق للاتباع
عنصر التعلم	المهارات الحركية الدقيقة، التركيز واتخاذ القرار
التعليمات	الخطوة 1: اطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى مجموعات ثنائية (مجموعة من طفلين) الخطوة 2: أعط كل مجموعة ورقة واحدة بيضاء ودعهم يختارون قلمي شمع بلونين مختلفين. الخطوة 3: سيبدأ أحد الطفلين بصفته القائد وسيتبعه الطفل الثاني. يرسم القائد خطاً متواصلاً على الورقة (بأي شكل أو اتجاه كان) باستخدام قلم شمع ملون واحد ويرسم التابع خطاً على هذا الخط أو إلى جانبه لاتباع الخط الذي رسمه القائد. يستمر ذلك إلى أن تصبح الورقة ممتلئة بالكامل من تصميم الخطوط. يمكن للميسر إعطاء التعليمات (كالإسراع أو الإبطاء) للمساعدة على توجيه العملية. الخطوة 4: عندما يملأ الطفلان الورقة، يتوقفان ويتبادلان الأدوار (القائد والتابع) ويكرران النشاط على ظهر الورقة (أو على ورقة جديدة).

الخطوة 5: عند الانتهاء، يمكن للأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة ويمكن للميسر أن يدعوهم إلى مشاركة تصاميمهم ومناقشة كيف شعروا أثناء القيام بهذا النشاط.	
أسئلة المناقشة كيف شعرت عندما كنت القائد؟ كيف شعرت عندما كنت التابع؟ ما كان الجزء الأصعب؟ ما أكثر ما أعجبك في هذا النشاط؟ ما رأيك في تصميمك؟	
يمكن للميسر أن يشير إلى أن كافة أشكال الفنون هي جميلة وكيفية كان اتجاه أقلام الشمع الملونة (خطوط القائد والتابع)، ففي النهاية قمنا جميعًا بعمل فني جميل.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: لنصطف في صف حسب...

العمر: أي عمر

الوصف	تمرين تحفيزي يشمل الحركة وتفاعل المجموعة
الهدف	التشجيع على التمتع بمزيد من الحيوية والتنافس السليم بين المشاركين؛ المرح ومعرفة المزيد من الأمور عن بعضنا البعض
أشكال الفنون	حركة الجسم
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمشاركين كي يشكّلوا مجموعتين وصفين
المجموعات	مجموعتين/صفين (خط متواز)، يقف الميسر في الأمام
عنصر التعافي	صداقة المجموعة والمرح والتمتع
عنصر التعلم	التسلسل، العمل بسرعة، إيجاد الحلول تحت الضغط
التعليمات	التحضير: فكّر في عدد من الفئات التي يمكنك تحديدها للمشاركين لتجعلهم ينظمون أنفسهم بالتسلسل حسب الترتيب التصاعدي الخطوة 1: اطلب من المشاركين تشكيل صفين، في خط متواز الخطوة 2: اشرح أن الهدف من اللعبة أن تقف كل مجموعة في التسلسل الصحيح الخطوة 3: اشرح لهم أنهم يتنافسون والمجموعة التي تحصل على 2 من أصل 3 جولات أو (3 من أصل 5) تربح الخطوة 4: ثم ابدأ! أخبر المشاركين:

ليصطفوا في صفّ حسب: الفئات النموذجية: الطول، العمر (شهر الولادة في حال كانوا في العمر نفسه)، التسلسل الأبجدي للحرف الأول من ألوان قمصانهم، التسلسل الأبجدي للحرف الأول من ألوان شعرهم، التسلسل الأبجدي للحرف الأول من ألوان عيونهم، إلخ	
---	--

الجزء الثاني: نشاطات الفنون المنظّمة

فئة النشاط	الوقت اللازم	عدد المرات الموصى به لاستخدام النشاطات مع الأطفال
نشاطات الاسترخاء	5-10 دقائق	كل يوم
النشاطات الممنهجة	ساعة واحدة	مرّة في الأسبوع
نشاطات الفنون الحرّة	45 دقيقة	مرّة أو أكثر في الأسبوع

أرسم شريكي

العمر: 8 سنوات وما فوق

الوصف	يعرّف الأطفال بأنفسهم أمام شريكهم ثمّ يرسمون رسمًا يصف شريكهم
الهدف	تشجيع التواصل والتأمل الذاتي والتعبير عن الذات
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمشاركين كي يتوزعوا في مجموعات ثنائية
المجموعات	مجموعة ثنائية (مجموعة من شخصين)
عنصر التعافي	التأمل الذاتي، والتعبير عن الذات والثقة
عنصر التعلم	التركيز على اتباع التعليمات والإصغاء إلى الآخرين، والتعبير الإبداعي، والتحدّث أمام مجموعة
التعليمات	الخطوة 1: اطلب من الأطفال أن ينقسموا إلى مجموعات ثنائية مع شخص لا يعرفونه جيدًا. الخطوة 2: اطلب من الأطفال أن يمضوا دقيقتين 2 إلى 4 دقائق (كل واحد) يعرفون بأنفسهم أمام الطفل الآخر ويتمرنون على الإصغاء جيدًا لبعضهما البعض. يجب أن يشاركوا أي أمر يرغبون في مشاركته ليعرفوا بأنفسهم مثل الأشياء التي يحبونها، الأمور المهمة في حياتهم، إلخ. الخطوة 3: بعد أن يعرف كل طفل نفسه، يرسم رسمًا يمثل بعض الأشياء التي قام الشريك بمشاركتها. ويجب أن يمثل الرسم الشريك (ة) استنادًا إلى ما قاله وهو يعرف بنفسه. الخطوة 4: بعد الانتهاء من الرسم، يجب أن يقرّر كل الطفل ما هي الكلمات الـ 5 التي تمثل شريكه (استنادًا إلى كيف قام الشريك (ة) بالتعريف عن نفسه)

الخطوة 5: قم بدعوة الأطفال إلى الوقوف على شكل دائرة ومشاركة رسوماتهم والكلمات الـ 5 التي سيعرّفون بها شريكهم.	
كيف شعرت عندما كنت تعرّف بنفسك؟ كيف شعرت عندما كنت تصغي لشريكك وهو يعرّف نفسه؟ ما أكثر ما أعجبك في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة
يمكن للميسر أن يُدخل التعديلات على النحو الملائم... مثلاً، يمكن للميسر أن يطلب من الأطفال أن يرسموا أنفسهم (ليس شريكهم) وأن يختاروا 5 كلمات عن أنفسهم وأن يعرّفوا بأنفسهم أمام المجموعة (وذلك بعد أن يقوموا بالتعريف بأنفسهم في مجموعات ثنائية ومشاركة رسوماتهم والكلمات الـ 5 في مجموعات ثنائية).	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: عُلّمي

8 سنوات وما فوق

الوصف	يعرّف الأطفال بأنفسهم من خلال علم
الهدف	تشجيع التواصل والتأمل الذاتي والتعبير عن الذات
أشكال الفنون	الرسم أو التلوين بالألوان المائية
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان مائية
متطلبات المساحة	مساحة كافية ليتوزّع المشاركون ويعملوا على الأرض أو على الطاولات/المقاعد
المجموعات	عمل فني فردي، المشاركة في المجموعة
عنصر التعافي	التأمل الذاتي، التعبير عن الذات والثقة
عنصر التعلم	التعبير الإبداعي، التحدّث أمام مجموعة، والمهارات الحركية الدقيقة
التعليمات	الخطوة 1: اطلب من الأطفال التفكير بالأنواع المختلفة من الأعلام التي رأوها. مثلاً، أعلام البلاد، أو المدن، أو المنظمات، أو الفرق الرياضية. واطلب من الأطفال أن يفكّروا كيف تمثّل هذه الأعلام هذه الأماكن أو الأشياء. الخطوة 2: اطلب من الأطفال أن يفكّروا في مَنْ هم وما هو الأمر المهم بالنسبة لهم. واطلب منهم أن يفكّروا كيف يمكنهم التعريف بأنفسهم من خلال علم. الخطوة 3: زوّد الأطفال بورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان مائية وقم بدعوتهم إلى صنع علم للتعريف بأنفسهم. الخطوة 4: قم بدعوة الأطفال إلى الجلوس على شكل دائرة لمشاركة أعلامهم مع المجموعة.

الخطوة 5: قم بدعوة الأطفال إلى رؤية كافة الأعلام وتقديرها بصمت كأنهم في صالة عرض.	
كيف تشعر؟ هل كان من الصعب أن تقرّر ما يكون محتوى علمك؟ ما أكثر شيء أعجبك في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة
	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

نشاط الحيوان السعيد (يمكن أيضاً القيام بهذا النشاط كحيوان آمن)
العمر: 4 إلى 10 سنوات (يمكن القيام بالنشاط مع أطفال أكبر سنّاً ومع أشخاص راشدين أيضاً)

الوصف	يفكر الأطفال في مبدأ السعادة من خلال خلق بيئة سعيدة وداعمة وأمنة للحيوان الذي يحبونه والذي يُطلب منهم نحته بالمعجون القابل للتشكيل
الهدف	جعل الأطفال يكتشفون ويعبرون عما تعنيه السعادة بالنسبة لهم في ما يتعلّق ببيئتهم المباشرة واختبار عملية خلق جوّ مبهج وآمن لحيوانهم، ما يجعلهم يبدأون بإدراك قدرتهم على إيجاد المساحة المادية والعاطفية التي يحتاجون إليها في أي ظرف.
أشكال الفنون	النحت، وسائط مختلفة
المواد	المعجون القابل للتشكيل، البلاستيسين، إلخ. (تحديد مواد أخرى)، قاعدة ثابتة للحيوان (مثل الصحن الورقي)، مجموعة من المواد المتوفرة التي يمكن للأطفال استعمالها لخلق شعور بالأمان من أجل الحيوان (مثلاً العيدان الخشبية، الريش، كرات القطن، ورق الألومنيوم، الأوراق الملونة الناعمة)
متطلبات المساحة	يمكن للأطفال أن يعملوا على الأرض في دائرة كبيرة أو يتوزّعوا بشكل فردي
المجموعات	يتمّ القيام بهذا العمل فردياً ولكن ضمن دائرة أكبر تضمّ المجموعة
عنصر التعافي	نشر الوعي والسلامة البيئية، والوعي الذاتي، وحلّ المشكلات
عنصر التعلّم	الوعي الذاتي، حلّ المشكلات المهارات الحركية الدقيقة، التعبير عن الذات والعلاقات المكانية
التعليمات	الخطوة 1 - أعط كل طفل(ة) بعض المعجون واطلب منه نحت الحيوان المفضّل لديه. اطلب منه استعمال الصحن كقاعدة لعمله الفني وشرح له أنّ الحيوان يمكن أن يكون ثلاثي الأبعاد أو مسطحاً على الصحن.

الخطوة 2 - أعط كل طفل(ة) صحنًا ورقيًا أو ورقة ومواد أخرى مثل أقلام الشمع الملونة والألوان المائية، والطين، وكرات القطن، والغراء، ولوازم الفنون الأخرى. اطلب من الأطفال أن يبنوا مكانًا سعيدًا لحيوانهم وأن يضعوا الحيوان في هذا المكان السعيد. الخطوة 3 - ضع كل الأعمال الإبداعية للحيوانات في وسط الغرفة ولتجلسوا على شكل دائرة حولها. اطلب من الأطفال أن يأخذوا دقيقة لينظروا بصمت إلى كافة الحيوانات ويقدروها. الخطوة 4 - اسأل ما إذا كان أحدهم يرغب بمشاركة الحيوان الذي ابتكره مع الصف. اسأل الطفل ما هو هذا الحيوان، وما هي محتويات المكان السعيد، وما الذي يجعل هذا المكان سعيدًا بالنسبة إلى الحيوان. اسأل المزيد من الأسئلة حسبما يكون ملائمًا. اشكر الطفل على المشاركة. الخطوة 5 - إنهاء المناقشة: اطلب من الأطفال التفكير في خمسة أنواع مختلفة من الحيوانات وما الذي يجعل هذه الحيوانات تشعر بالسعادة. ثم اطلب من الأطفال التفكير في أنفسهم وما الذي يجعلهم يشعرون بالسعادة. دع الأطفال يساهمون في المناقشة. الخطوة 6 - دع الأطفال يلقون نظرة على كل من منحوتات الحيوانات ثم اشكرهم على عملهم.	
"أخبرنا عن الحيوان الخاص بك". "لم اخترت هذا الحيوان؟" "ما هي الأمور التي تعجبك في هذا الحيوان؟" "ما الذي يجعله سعيدًا في هذا المكان؟" "كيف تشعر عندما ترى الحيوان الخاص بك في هذا المكان السعيد؟"	دليل/أسئلة المناقشة
يمكن تعديل هذا النشاط لخلق مكان "آمن" للحيوان بدلاً من مكان "سعيد" ولكن لا يجب إدخال هذا التعديل إلا بعد تطبيق نشاطات هارت عدة أسابيع وبعد أن يكون الأطفال قد اعتادوا على هذه العملية. - يجب مناقشة هذا التعديل مع المشاركين في التدريب بعد الانتهاء من هذا النشاط.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

نشاط بناء حيّنا/مجتمعنا

العمر: 4 سنوات (مع مساعدة) وما فوق

تتم دعوة الأطفال إلى القيام بعرض فعلي لمجتمعهم أو حيّهم أو رؤيتهم لمجتمعهم المثالي.	الوصف
إتاحة الفرصة للأطفال للعمل في مجموعة وخلق عرض بصري ثلاثي الأبعاد لما يعتبرونه حيّهم أو مجتمعهم أو حيّهم المثالي أو مجتمعهم المثالي.	الهدف
ملصقات الوسائط المختلفة والنحت باستخدام الكرتون والمعجون والورق والأشياء المعاد تدويرها / التي تمّ إيجادها	أشكال الفنون

المواد	كرتونة كبيرة ليتّم استخدامها كقاعدة ثابتة لمجتمعهم أو ورقة اللوح القلاب؛ المواد المعاد تدويرها مثل اللعب الفارغة والمواد الطبيعية (مثل أوراق الأشجار، الحبوب، إلخ.) ولوازم أخرى متنوعة، وأشرطة، وصحف قديمة، وغراء، وشريط لاصق، ومقصّ، والألوان المائية، والمعجون القابل للتشكيل، إلخ.
متطلبات المساحة	مساحة كافية لمجموعات من 4 أو 5 أطفال للعمل على الأرض حول ورقة اللوح القلاب
المجموعات	مجموعات من 4 أو 5 أطفال؛ تجنب المجموعات الكبيرة جدًا لضمان مشاركة جميع الأطفال في تجسيد المجتمع؛ ففي المجموعات الأكبر يميل طفل أو طفلان إلى الشعور بأنّ ليس هناك ما يكفي من الأمور للقيام بها أو لا يشاركان بسبب عدم وجود مكان حول ورقة اللوح القابل للحمل، إلخ.
عنصر التعافي	مهارات الإصغاء وحلّ المشكلات
عنصر التعلّم	المهارات المكانية البصرية، التخيل، المهارات المفاهيمية، المهارات الحركية الدقيقة، التعاون والتنسيق، المهارات اللغوية، والمهارات في مجال الرياضيات
التعليمات	الخطوة 1: ضع الأطفال في مجموعات من 4 أو 5 أطفال وأعطهم لوحة ملصقات أو كرتونة (ورقة كبيرة وصلبة)، وأوراق مختلفة الألوان والقوام والأشكال، وأقلام شمع ملونة، وألوان مائية، وغراء، وكرات القطن، ولوازم الفنون الأخرى. الخطوة 2: اسأل الأطفال ما هو الحيّ. قم بإجراء محادثة عن كافة الأشياء الموجودة في الحيّ (الأمكن التي يعيش فيها الناس، الذهاب إلى المدرسة، الشراء من البقالة، ركن السيارات، المشي واللعب، والمرح، إلخ.). الخطوة 3: اطلب من الأطفال أن يجسّدوا حيّهم (في حال كان الأطفال يعيشون في مناطق مختلفة يمكنهم دمج العناصر من مناطق مختلفة). الخطوة 4: بعد أن ينتهي الأطفال من بناء حيّهم، اجعل الصفّ بأكمله يمشي حول كل حيّ واطلب من تلك المجموعة أن تروي الصفّ بناءها وتشرح العناصر المختلفة في حيّها. وخلال هذه العملية يمكن للميسّر أن يطرح أسئلة لتوسيع المحادثة مثل: • ما هو الجزء المفضّل لديك من الحيّ ولم؟ • أي جزء من الحيّ لا تحبّه ولم؟ • ماذا يمكنك أن تفعل لتحسين حيّك؟ • من يعيش في حيّك؟ الخطوة 5: أنه المناقشة واشكر الأطفال على عملهم الجاد. تعديلات بديلة لهذا النشاط: • اجعل الأطفال يبنون حيّ أحلامهم المستقبلي.

• اجعل الأطفال يبنون مدرستهم أو بلدتهم ومن ثم ناقش خطة طوارئ، ماذا يجب أن يفعلوا في حال حدوث حالة طوارئ (أشر إلى سيناريوهات مختلفة للاستجابة لحالات الطوارئ استنادًا إلى المكان الذي تتواجد فيه، في المدرسة/البلدة، ولدى حصول حالة طارئة، أي شخص في المدرسة/البلدة يمكنه مساعدتك، إلخ). • قم بتصميم درس من خلال عملية البناء - يمكن أن يكون درسًا في التاريخ أو العلوم، أو في أي موضوع أكاديمي آخر.	
أسئلة المناقشة	
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية يمكن تشجيع الأطفال على استعمال الورق لابتكار منحوتات من الورق في حال عدم توفر ما يكفي من المواد المعاد تدويرها.	

نشاط الأشكال من خلال التلوين وخط الألوان المائية العمر: 4 سنوات (مع مساعدة وثيقة من الميسر) وما فوق

الوصف	مزيج من الحركة والتلوين التجريدي بالألوان المائية.
الهدف	جعل الأطفال يختبرون مرحلة الانتقال من الحركة إلى التلوين بالألوان المائية من دون أن يقصدوا ذلك ومن ثم اكتشاف الأشكال أو الهيئات التي رُسمت بضربات الفرش.
أشكال الفنون	الحركة والتلوين بالألوان المائية
المواد	ورقة اللوح القلاب لكل طفل، ألوان مائية، (الألوان المائية الأساسية واللون المائي الأسود والأبيض)، فرش التلوين، الماء للتلوين بالألوان المائية، المناديل الورقية، الاسفنج، والأوعية للماء من أجل تنظيف الفرش
متطلبات المساحة	مساحة واسعة لوضع كافة أوراق اللوح القلاب بشكل مسطح على الأرض أمام كل طفل
المجموعات	وضع الأطفال في صفين متساويين مقابل بعضهما مع ورقة اللوح القلاب أمام كل طفل. يمكن مشاركة صينية الألوان المائية بين 2 إلى 4 أطفال ووضعها بين التلاميذ أو في وسط كل مجموعة من أربع أطفال يجلسون مقابل بعضهم.
عنصر التعافي	عنصر المفاجأة والاكتشاف، حلّ المشكلات، خلط الألوان، الثقة بالنفس، والتعبير عن الذات
عنصر التعلم	الحركات الدقيقة والكبرى، التناسق بين حركة اليدين والعينين، البراعة، المهارات المكانية البصرية، التمثيل الرمزي من مواد تجريدية، والتجريب
التعليمات	يجهز الميسر مكانًا منظمًا بحيث يكون لكل طفل ورقة بيضاء كبيرة (نصف ورقة اللوح القلاب)، وفرشة للتلوين، وماء، ومحارم أو قماشًا لتجفيف الفرشة من الماء،

وصحفاً ورقياً كبيراً أو ومساحة فارغة أخرى لخلط الألوان. يتم وضع صحن أو أوعية أو أكواب للألوان المائية المختلفة (الألوان الأساسية: الأحمر، الأزرق، الأصفر) بين الأطفال، بالإضافة إلى وعاء للون المائي الأبيض ليتشاركه الأطفال.

يرشد الميسر الأطفال خطوة خطوة من خلال دعوتهم إلى الاستماع إلى إرشاداته وتجسيد الإرشاد كما يحلو لهم.

1. قم بدعوة الجميع إلى الوقوف والإمساك بفرشاة التلوين في يدهم. تمرّن على رسم الخطوط العريضة، والدوائر، والخطوط في اتجاهات أخرى متحكّماً بفرشاة التلوين بواسطة يدك وذراعك. انتقل إلى رسم خطوط أصغر بأي اتجاه من خلال التحكم بالفرشاة بواسطة أصابعك ومعصمك. قم بدعوة الجميع للجلوس أمام أوراقهم.
2. قم بدعوة الجميع إلى غمس فرشاة التلوين في الماء وفرك الشعيرات بأصابعهم لجعلها ليّنة. ما إن تصبح ليّنة، يمكنك تربيتها على منديل ورقي لتجفيفها.
3. قم بدعوة الجميع لاختيار أي لون يريدون ليرسموا به خطوطاً في أي مكان من الورقة (بأي طول يريدون وفي أي مكان من الورقة). يمكن للخطوط أن تكون أفقية أو عامودية، كبيرة أو صغيرة، في الوسط، على الجانب، في أي مكان يريدون. في حال نفذ هذا اللون المائي، خذ المزيد منه واستمرّ برسم الخطوط بهذا اللون.
4. بعد أن يكون المشاركون قد رسموا عدداً غير قليل من الخطوط، قم بدعوتهم إلى التغيير إلى لون آخر من خلال غسل الفرشاة واختيار لون آخر ومن ثمّ الاستمرار في رسم المزيد من الخطوط. يمكن للخطوط أن تكون كيفما يريدون: خطوطاً مستقيمة، دائرية، كبيرة، صغيرة، وفي أين مكان من الورقة.
5. ذكّر المشاركين أنّ التعليمات هي لإرشادهم ويمكن أن يفسروها كما يحلو لهم.
6. قم بدعوة المشاركين إلى خلق لون جديد من خلال اختيار لونين مائيين وخلطهما معاً على الصحن الورقي لخلق لون جديد. ما إن ينتهوا من خلق اللون الجديد، يمكنهم استعماله لرسم المزيد من الخطوط في أي مكان من الورقة.
7. ما إن يرى الميسر أنّ معظم الأوراق امتلأت بالخطوط والألوان نسبة 75% تقريباً، يمكنه دعوة المشاركين إلى المتابعة بأي طريقة يريدون من خلال رسم المزيد من الخطوط أو إضافة أي شيء آخر يريدون إنهاء لوحاتهم به (ألوان، خطوط، أشكال جديدة، إلخ). لديهم كل الوقت الذي يريدونه.
8. ما إن ينتهوا من اللوحات، قم بدعوة كل مشارك(ة) إلى النظر إلى لوحته والتفكير فيما تدكّره أو بمّ تشعره. بعد دقائق قليلة، اطلب من كل مشارك أن يقلب الورقة وينظر إليها من زاوية جديدة (أديرها 4 مرات لينظروا إليها من كل زاوية من الزوايا الأربع). اطلب منهم أن يفكروا كيف تغيّرت الصورة بالنسبة لهم وهم ينظرون إليها من زوايا مختلفة.

9. قم بدعوة المشاركين إلى وضع لوحاتهم بشكل يمكّنهم من رؤيتها من أكثر زوايا أعجبته. 10. إنّ المشاركين مدعوون إلى مشاركة عملهم الفني و/أو مشاعرهم تجاه عملهم هذا. 11. إنّ المشاركين مدعوون إلى المشي بصمت وكأنّهم في صالة عرض بهدف إظهار التقدير للوحات. وأي شخص لا يرغب في وضع لوحته في صالة العرض الصامتة، يمكنه وضعها جانبًا. التعديل: يطلب الميسّر من كل طفل أن يلوّن عدة أشكال من خلال خط متواصل على ورقته حتى تمتلأ الورقة. يمكنه استخدام أي ألوان يحبّها، ولكن عندما تنتفد ريشة الفرشاة من اللون، يجب عليه أن يُكمل من حيث انتهى ليصنع خطًا متواصلًا. بعد الانتهاء من اللوحة، يطلب الميسّر من الأطفال أن ينظروا إلى الأشكال في لوحاتهم من زاوية مقابلة لهم. ثمّ يديرون الورقة في اتجاه عقارب الساعة وينظرون إليها من زاوية أخرى. ثمّ يديرونها من جديد حتى يكونوا قد نظروا إليها من كل زاوية من الزوايا الأربعة. يطلب الميسّر من الأطفال إيجاد صورة أو رسم لشيء ما ضمن الأشكال الملونة. ما إن يروا شيئًا ما، يستعملون اللون المائي الأسود لـ"ربط الصورة" فوق الألوان (أو يمكنهم تركها كما هي). ثمّ يدعو الميسّر الأطفال إلى مشاركة صورتهم/لوحاتهم. ثمّ يمشون بصمت بين اللوحات كأنّهم في صالة عرض.	
أخبرنا عن رسمك. هل لهذا الرسم قصة؟ هل لهذا الرسم عنوان؟ ماذا ترى؟ ما الذي فاجأك؟ ما الذي اكتشفته؟ ما هو الجزء المفضّل لديك في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة
إنّ ترتيب المساحة في هذا النشاط هو أمر أساسي لضمان تدفق طاقة المجموعة وأنّهم يختبرون الشعور بالحرية والمرح والانسحاب. وبصورة مثالية، يتمّ وضع الأطفال في خطين مقابل بعضهما أو يتشارك أربعة أطفال مكانًا واحدًا على شكل مربع مثل ترتيب المقاعد.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: صندوق/علبة/مغلف الأمور التي أجيدها (صندوق الفخر)

العمر: 6 سنوات وما فوق (مع مساعدة الميسر الوثيقة للأعمار التي تتراوح بين 4 و5 سنوات)

الوصف	بناء الثقة
الهدف	تزويد المشاركين بطريقة لجمع كافة صفاتهم الإيجابية وتذكّرها
أشكال الفنون	ملصقات والوسائط المختلفة، الرسم، والكتابة
المواد	مجموعة متنوعة من اللعب الصغيرة، الألوان المائية (إذا كان هناك وقت)، أقلام تحديد، شريط، حبل، شريط لاصق، مقص، وقصاصات الكرتون.
متطلبات المساحة	مساحة كافية للعمل الفردي حيث يمكن للمشاركين أن يضعوا المواد التي يحتاجون إليها للمشروع. وفي بعض الحالات التي يحتاج فيها المشاركون الراشدون إلى الجلوس، يمكن أن يكون من المساعد وضع بعض الطاولات. في صف الأطفال، سيكون من الفعّال العمل على الأرض أو على الطاولات.
المجموعات	إفراديًا
عنصر التعافي	مساعدة الأطفال على التعرّف على صفاتهم الإيجابية، الأمور التي يحبونها في أنفسهم، الأمور التي يُجيدونها وتذكّرها، وبناء الثقة.
عنصر التعلّم	التعلّم عن المغلفات: مفاهيم الفتح والإغلاق، داخل، خارج، الإغلاق، الإقفال؛ تحسين مهارات الملاحظة، وضع الملصقات
التعليمات	1. اصنع صندوقًا أو شنترة، أو مغلفًا كبيرًا، أو سلّة مع غطاء - شيء يمكن إغلاقه وربطه أو إقفاله. 2. زيّنه بأي طريقة تريد. 3. فكّر فيه على أنّه مكان تُبقي داخله مجموعة الأمور الجيدة عن نفسك. 4. ارسم رسمًا أو اكتب مقطعًا تعبّر فيه عن أمر تحبّه فيك. 5. يمكنك مع الوقت إضافة رسومات أو كتابات جديدة أو عبارات أخرى عن الأمور التي تحبّها فيك، الأمور التي تُجيدها، الأمور التي تفتخر بها، إلخ. 6. خذ بعض الوقت كل أسبوع أو أسبوعين لتفتحه وتنظر إلى كل الأمور التي تعرفها عن نفسك وأضف أمورًا جديدة عليها.
أسئلة المناقشة	اطلب من الأطفال التحدّث عن عملهم الفني (من الخارج أو من الداخل أو كلاهما).

مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	بالنسبة إلى الأطفال الأصغر سنًا، ستتمحور المواضيع حول الأشياء التي يحبونها، الأشياء المفضلة لديهم، العائلة، الأصدقاء، إلخ.
------------------------------	--

نشاط الكاميرا العمر: 8 سنوات وما فوق

الوصف	يصمّم الأطفال ويصنعون كاميرا "خيالية" للنظر إلى مستقبلهم.
الهدف	توفير طريقة خيالية ومرحة للتفكير في المستقبل (تعزيز توجّه إيجابي للمستقبل)
أشكال الفنون	النحت، الرسم، والحركة (اختيارية)
المواد	علب متعددة الأحجام لكل مجموعة لتختار منها حسبما تريد تصميم الكاميرا الخاصة بها. المواد المعاد تدويرها ومواد أخرى بقيت على طاولة اللوازم لتزيين الكاميرا.
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمجموعة لتجلس على الأرض وتصنع الكاميرا الخاصة بها بالإضافة إلى ورق بحجم 11'8".
المجموعات	مجموعات من 4 أو 5 أطفال
عنصر العلاج	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، وحلّ المشكلات
عنصر التعلّم	المهارات الحركية الدقيقة والكبرى (في حال تمّ اللجوء إلى خيار الحركة)، التعاون، الإبداع، وحلّ المشكلات
التعليمات	الخطوة 1. قسّم الأطفال إلى مجموعات من 5 أطفال الخطوة 2. اطلب من الأطفال تصميم/صنع كاميرا. الخطوة 3. اجعل كل مجموعة تعرض الكاميرا أمام الجميع ليتمكّنوا من رؤيتها (يمكنهم تقديمها أو المشي حولها لرؤيتها). الخطوة 4. اطلب من الأطفال وضع كاميراتهم في وسط المجموعة؛ أعطهم الوقت ليظهروا التقدير لها. الخطوة 5. اطلب من كل شخص أن يتخيّل أنّه ينظر من خلال هذه الكاميرا وأن يرسم مشهدًا يتطلع إلى أخذ صورة له في المستقبل. الخطوة 6: قم بدعوة المجموعات إلى مشاركة صورهم (ضمن المجموعة). إنّ الأمر البديل هو استخدام الحركة بدلاً من الرسم: اطلب من المجموعة أن تتخيّل أنّها تنتظر من خلال الكاميرا وأن تخلق مشهدًا تتطلع إلى أخذ صورة له في المستقبل. يمكن لكل شخص أن "يستعير" بقية أعضاء الفريق لخلق تمثال بشري أو تجسيد المشهد الذي يمكنه أخذ صورة له في المستقبل بهذه الكاميرا.
أسئلة المناقشة	كيف كان هذا النشاط بالنسبة لك؟ ما الذي تمّتعت به في هذه العملية؟

ماذا تعلّمت عن نفسك؟ ما الذي ساعدك على النظر إلى المستقبل؟	
	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

نشاط فطيرة المشاعر

العمر: 8 سنوات وما فوق

الوصف	تتم دعوة الأطفال إلى التفكير في كيفية وجود عدة مشاعر في الوقت نفسه، وتقسيم "المخطط الدائري/ الفطيرة" بحسب "حجم" كل من المشاعر التي يشعرون بها في هذه اللحظة.
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال للتفكير في مشاعرهم المختلفة ووضعها على التوالي من خلال فهم مدى كثرة أو قلة تأثيرها عليهم في هذه اللحظة؛ تعليمهم ممارسة ضبط الذات استنادًا إلى مستوى وعيهم الذاتي.
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة و/أو أقلام تحديد
متطلبات المساحة	مساحة للجميع للجلوس على شكل دائرة والعمل على ورقة على الأرض أو على مقعد دراسي
المجموعات	مجموعة فردية ضمن مجموعة أكبر
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، فهم الذات، والتعاطف
عنصر التعلم	المهارات في مجال الرياضيات، المهارات اللغوية، المهارات الحركية الدقيقة، والمهارات المكانية البصرية
التعليمات	المقدمة: اسأل الأطفال ما إذا شعروا يومًا ما بأكثر من شعور واحد في الوقت نفسه. أخبرهم بأن هذا أمر طبيعي ومن المفيد التوقّف من وقت لآخر لمحاولة فهم ما هي المشاعر المختلفة التي يختبرونها الخطوة 1. اطلب من الأطفال أن يرسموا دائرة على كامل الورقة. في حال لم يتم تعريف الأطفال بالمخططات الدائرية، يمكنك أن تعرّف بالنشاط قائلًا: "سنصنع الآن فطيرة للمشاعر، إلا أنّ حجم قطع الفطيرة سيختلف، فبعض القطع ستكون أكبر حجمًا والبعض الآخر أصغر حجمًا"، أو يمكنك أن تعرّف بالنشاط من خلال بعض المراجع المتعلقة بالمخطط الدائري والملائمة ثقافيًا. الخطوة 2. اطلب من الأطفال التفكير في المشاعر المختلفة التي يشعرون بها في هذه اللحظة، ومن ثمّ تخصيص لون لكل من هذه المشاعر. ليس هناك من لون صحيح أو خطأ لتمثيل كل شعور. لا بأس بأي لون.

الخطوة 3. اطلب من الأطفال أن يُجهّزوا على الورقة لائحةً بهذه المشاعر بحيث يكون لكل منها لونها الخاص بها بهدف إنشاء "وسيلة الإيضاح" أو "المفتاح" لفهم كيف تم تقسيم الدائرة. الخطوة 4. اطلب من الأطفال تقسيم الدائرة حسب "النسب" أو حجم كل شعور يشعرون به في هذه اللحظة. ستكون بعض المشاعر أقوى من مشاعر أخرى لذلك ستكون بعض أجزاء الدائرة أكبر من أجزاء أخرى. عندما ينتهي الأطفال، يمكن للميسر دعوتهم إلى الجلوس على شكل دائرة ومشاركة المخطط الدائري الخاص بهم مع المجموعة الأكبر. ويمكن للميسر دعوة من يرغب للمشاركة.	
من يرغب في مشاركة المخطط الدائري للمشاعر الخاص به؟ ماذا ترغب أن تقول عن المخطط الدائري لمشاعرك؟ ماذا اكتشفت عن نفسك وأنت تقوم بهذا المخطط الدائري أو وأنت تنتظر إليه؟ ماذا تعلّمت عن نفسك؟	أسئلة المناقشة
أخبر المجموعة أنّ بإمكانهم استخدام هذا المخطط في أوقات مختلفة من الأسبوع، أو من الشهر كمراجعة، وعلى الأرجح سيتغيّر المخطط ويبدو مختلفاً قليلاً في كل مرة.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: ألون عالمي العمر: 4 – 7 سنوات

الوصف	تتم دعوة الأطفال إلى التفكير في كيفية الشعور بعدة مشاعر في الوقت نفسه وتلوين عالمهم وفقاً لمشاعرهم العديدة
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال بالتفكير في مشاعرهم المختلفة ووضعها على التوالي من خلال فهم مدى كثرة أو قلة تأثيرها عليهم في هذه اللحظة؛ تعليمهم ممارسة ضبط الذات استناداً إلى مستوى وعيهم الذاتي.
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة و/أو أقلام تحديد
متطلبات المساحة	مساحة للجميع للجلوس على شكل دائرة والعمل على ورقة على الأرض أو على مقعد دراسي
المجموعات	مجموعة فردية ضمن مجموعة أكبر
عنصر العلاج	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، فهم الذات، والتعاطف
عنصر التعلّم	المهارات التحضيرية للرياضيات، المهارات اللغوية، والمهارات الحركية الدقيقة، والمهارات المكانية البصرية

الخطوة 1: لدى الجلوس على شكل دائرة، أخبر الأطفال أنك ستناقش كيف تشعر اليوم. (مثلاً، أشعر بالسعادة لأن...). ثم قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة مشاعرهم. الخطوة 2: زود كل طفل بورقة مع دائرة كبيرة فارغة تُشغل معظم مساحة الورقة. أخبرهم أنّ بإمكانهم رسم ما يشعرون به من خلال تلوين الدائرة (يمكنهم استخدام أي ألوان يريدونها). **عندما يصبح الأطفال أكثر ارتياحاً لهذا النشاط، يمكنك التعريف بعدة مشاعر في الوقت نفسه. ابدأ بالشرح للأطفال أنّه من الطبيعي الشعور بعدّة مشاعر مختلفة في الوقت نفسه. ثمّ اشرح لهم أنّ الدائرة تمثل العالم وسيقومون بملء هذا العالم بكل مشاعرهم. يمكنهم استخدام ألوان مختلفة ليعكسوا مشاعرهم المختلفة وليس هناك من لون صحيح أو خاطئ (ألوان صحيحة أو خاطئة) ليتمّ استعمالها. الخطوة 3: عندما ينتهي الأطفال، يمكن للميسر دعوتهم إلى الجلوس على شكل دائرة ومشاركة رسوماتهم مع المجموعة الأكبر. ويمكن للميسر دعوة من يرغب للبدء.	التعليمات
من يرغب في مشاركة عالم المشاعر الخاص به؟ ماذا ترغب أن تقول عن رسمك أو مشاعرك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة
أخبر المجموعة أنّه بإمكانهم القيام بهذا النشاط في أوقات مختلفة من الأسبوع أو من الشهر كمراجعة، وعلى الأرجح ستتغير دائرة المشاعر وتبدو مختلفة قليلاً في كل مرة.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

الكتب: قصتي (أو الكتب التعليمية)
العمر: كافة الأعمار مع إدخال التعديلات من أجل الأطفال الأصغر سنًا

يؤلف الأطفال كتابًا يتمحور حول مواضيع محدّدة على النحو المبين أدناه.	الوصف
إتاحة الفرصة للأطفال لتأليف قصة وإخبارها بصريًا.	الهدف
ملصقات الوسائط المختلفة، الكتابة، الشعر، التلوين بالألوان المائية، والرسم	أشكال الفنون
ورقة، أقلام شمع ملونة، أقلام تحديد، ثاقبة أوراق، خيط، شريط، غراء، مقصّ، مجلات قديمة، ولوازم التزيين الأخرى.	المواد
مساحة كافية للأطفال كي يعملوا بشكل فردي أو في مجموعات على الأرض	متطلبات المساحة
يمكن أن تكون المجموعات متنوّعة، قد يرغب بعض الأطفال في تأليف كتاب لوحدهم، وقد يرغب البعض الآخر في تأليف كتاب في مجموعة ثنائية أو في مجموعات. سيحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى إرشاد أوثق من الميسر. يمكن للميسر إعطاء الإرشادات لكل طفل بأن يخلق مثلاً صفحة واحدة بلونه المفضّل، ويساعده على كتابة الحرف الذي يبدأ به هذا اللون على الصفحة. وهكذا يخلق كل واحد صفحة بلونه	المجموعات

المفضل مكتوب عليها الحرف الأول من هذا اللون، مثلاً أ على ورقة مظلمة باللون الأحمر. عندما يضع الميسر كل الصفحات معاً، تكون النتيجة كتاباً واحداً ألفه جميع الأطفال.	
الثقة بالنفس، تمالك النفس، التعبير عن الذات، المشاركة والعمل التعاوني	عنصر التعافي
المهارات الحركية الدقيقة، التناسق بين حركة اليدين والعينين، التفكير المفاهيمي، رواية القصص، المهارات المكانية البصرية، الفهم، النمو اللغوي، والنمو في مجال الرياضيات	عنصر التعلم
الخطوة 1: زود الأطفال بأوراق من مختلف الأحجام والألوان والقوام، إلخ. بالإضافة إلى أقلام الشمع الملونة، والألوان المائية، والغراء، ولوازم التزيين الأخرى. زود الأطفال أيضاً بثقابة الأوراق (في حال كان الأطفال صغاراً جداً، يجب على الميسر أن يساعدهم على استخدامها) والشريط لتجليد الكتب. الخطوة 2: عزّف بموضوع الكتاب مثلاً: كتاب عن الأرقام/العدّ، أو عن الأحرف، أو الألوان، أو الأشكال، أو كتاب صور، أو كتاب قصصي أو كتاب عنّي (حياتي، عائلتي، مدرستي، أشيائي المفضلة، مستقبلي، إلخ). الخطوة 3: اجعل الأطفال يصنعون كتابهم الخاص (مع أو من دون مساعدة الميسر حسب أعمارهم وقدراتهم). الخطوة 4: اجعل الأطفال يجلسون على شكل دائرة واسأل ما إذا كان أحدهم يرغب في مشاركة كتابه. دع كل طفل (بشارك كتابه) يقوم بتقديم كتابه، ومشاركة العنوان، وشرحه (إما عبر تلخيصه أو قراءته أو عرض كل صفحة منه). الخطوة 5: اشكر الأطفال على عملهم الجاد ودعهم يأخذون الكتاب معهم إلى المنزل لمشاركته مع عائلاتهم.	التعليمات
ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ماذا تعلمت؟ كيف تشعر بعد إنجاز هذا المشروع؟	أسئلة المناقشة
	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

التمثيل المسرحي: نشاط رواية القصص من أجل حلّ المشاكل العمر: 4 إلى 18 سنة

يُتاح للأطفال فرصة استخدام الفن التشكيلي أو التمثيل المسرحي كطريقة لإيجاد الحلول لمشكلة ما وذلك على الصعيد الفردي والجماعي	الوصف
--	-------

الهدف	تشجيع الأطفال على استخدام مخيلتهم وإبداعهم من أجل حلّ المشاكل واختبار التعاطف
أشكال الفنون	الرسم ورواية القصص/التمثيل المسرحي
المواد	ورقة، أقلام شمع ملونة، أقلام الرصاص (للأطفال الأكبر سنًا)
متطلبات المساحة	مساحة كافية للجلوس في مجموعة كبيرة ومن ثمّ في مجموعات أصغر تتوزّع في مساحات أخرى
المجموعات	مجموعة صغيرة، حسب حجم المجموعة، الانقسام في مجموعات من أربع أو خمس أطفال
عنصر التعافي	حلّ المشاكل، حرية تقرير المصير، تمالك النفس، واستخدام مهارات التأقلم وإظهارها
عنصر التعلّم	توسيع المخيّلة، التعاون، رواية القصص، والأداء
التعليمات	من أجل الذين تبلغ أعمارهم 7 سنوات وما دون الخطوة 1: يؤلّف الميسّر قصة بحيث تواجه الشخصية الرئيسية (عادة تكون حيوانًا) مشكلة ما. يخبر الميسّر الجزء الأول من القصة للأطفال (ما يكفي من القصة للتعريف بجميع الشخصيات وبمشكلة الشخصية الرئيسية). الخطوة 2: يطلب الميسّر من الأطفال رسم صورة كما يجب أن تكون نهاية القصة (أو حلّ مشكلة الحيوان). الخطوة 3: يطلب الميسّر من الأطفال مشاركة رسوماتهم (حلول للمشكلة ونهاية القصة) مع الصفّ. الخطوة 4: بعد أن يشارك الأطفال رسومات نهاية القصة، يُجري الميسّر مناقشة مع الأطفال ليقرّروا معًا نهاية القصة والحلّ للمشكلة. الخطوة 5: يخبر الميسّر القصة مجددًا من البداية فيما يمثّل الأطفال القصة (يمثّل الأطفال القصة بصمت فيما يقوم الميسّر بإخبارها). يمكن للميسّر أن يعيّن شخصيات القصة إلى الأطفال ليلعبوا دورها أو يمكنه تركّ الأطفال يتطوعون للعب دور أي شخصية يريدونها. في حال كان العدد في الصفّ كبيرًا بحيث لا يمكن لجميع الأطفال المشاركة في التمثيل، بإمكان الميسّر القيام بالنشاط مرتين، أو بإمكانه تقسيم الصفّ إلى نصفين وجعل النصف الأول من الصفّ يمثّل القصة في اليوم الأول والنصف الثاني في يوم آخر (مع قصة مختلفة). من أجل الذين تبلغ أعمارهم 8 سنوات وما فوق الخطوة 1: ضع الأطفال في مجموعات من 5 إلى 8 أشخاص وأعطهم موضوعًا من أجل حلّ مشكلة ما (نوع المشاكل التي يمكن أو يروها في مدارسهم أو حيّهم). دع كل مجموعة تقرّر المشكلة التي ترغب في معالجتها.

الخطوة 2: تكتب كل مجموعة قصّة عن المشكلة. ويجب على القصّة أن تمثل المشكلة والحلّ الممكن للمشكلة. الخطوة 3: تمثل كل مجموعة قصّتها أمام الصفّ. الخطوة 4: بعد أن تنتهي كل مجموعة من أداء قصّتها، يجب على الميسّر أن يُجري مناقشة حول القصص والمشاكل والحلول للمشاكل، ومن ثمّ يطلب من الأطفال التفكير في حلول أخرى وممكنة لهذه المشاكل. الخطوة 4: تابع المناقشة حتى انتهاء الوقت واشكر الأطفال على عملهم الجاد. (مع الإشارة إلى أنّه يمكن للأطفال صنع الأزياء لأداء قصّتهم مستخدمين لوازم الفنون أو يمكنهم صنع الأقنعة أو الدمى ليتغنّوا من خلالها من أداء التمثيل المسرحي لقصّتهم).	
أسئلة إضافية مفتوحة: كيف كان ذلك (النشاط) بالنسبة لك؟ "ماذا تعلّمت؟" "ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟"	دليل/أسئلة المناقشة
يمكن إجراء الأداء المسرحي للقصص من خلال أدوار الكلام أو الأدوار الصامتة أو راو واحد يخبر القصة (الميسّر أو الطفل) فيما يقوم أطفال آخرون بتمثيلها بصمت.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: الدمى والتمثيل المسرحي
العمر: كافة الأعمار مع إدخال التعديلات من أجل الأطفال الأصغر سنًا

يصنع الأطفال الدمى ويقدمون عرضًا للدمى (أو مسرحية مع مرافقة الدمى) في مجموعات	الوصف
إتاحة الفرصة للأطفال بتأليف قصة وتمثيلها من خلال الدمى أو كمثلين بمرافقة الدمى	الهدف
صنع الدمى، صنع الأزياء، تأليف قصة، والتمثيل المسرحي	أشكال الفنون
أكياس الورق، أو جوارب أو ورق لأساس الدمى أقلام شمع ملونة، ألوان مائية، مقصّ، غراء ومواد أخرى للتزيين	المواد
مساحة كافية للأطفال كي يعملوا إفراديًا أو في مجموعات على الأرض ومساحة للأداء المسرحي	متطلبات المساحة

المجموعات	سيحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى إرشاد من الميسر أو يحتاج الميسر إلى الحصول على دمي سبق صنعها كي يستخدمها الأطفال (أو صنع التصميم الأساسي للدمي كي يقوم الأطفال بتزيينها كما يحلو لهم).
عنصر التعافي	الثقة بالنفس، التعبير عن الذات، المشاركة والعمل التعاوني
عنصر التعلم	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير المفاهيمي، رواية القصص، المهارات المكانية البصرية، الفهم، النمو اللغوي، والأداء المسرحي
التعليمات	الخطوة 1: يصنع كل طفل دمي من المواد المتوفرة. الخطوة 2: في مجموعات من 4-6 أطفال، يصمم الأطفال قصة لأدائها كعرض للدمي (يمكن للميسر تخصيص موضوع معين للقصة أو السماح للأطفال باختيار قصتهم) - يجب أن يستغرق كل عرض للدمي أقل من 5 دقائق في حال سيتم إجراء عروض متعددة في جلسة واحدة. الخطوة 3: تُجري كل مجموعة عرضًا للدمي الخطوة 4: بعد إجراء كافة عروض الدمى، يتجمع الأطفال على شكل دائرة مع الميسر لمناقشة التجربة
أسئلة المناقشة	ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ أي جزء هو الأكثر تحديًا؟ ماذا تعلمت؟
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	التعديل: يمكن استخدام الدمى لأداء قصة يقرأها الأطفال أو كان الميسر قد قرأها لهم (حسب الفئة العمرية للمجموعة). التعديل: يمكن للأطفال أن يكونوا في العرض مع الدمى التي صنعوها ويمكنهم صنع الأزياء لأنفسهم. التعديل: يمكن استخدام عرض الدمى كنشاط مسرحي لحل مشكلة ما.

نشاط رسم خريطة الجسم لتحديد مشاعر الغضب والسعادة العمر: أي عمر، مع تعديل محدد للفئات العمرية الأصغر سنًا

الوصف	يبتكر الأطفال خريطة للجسم ويحدّدون في أي جزء من أجسادهم يشعرون بالغضب.
الهدف	مساعدة الأطفال على اكتساب الوعي الجسدي إزاء تأثير المشاعر وخاصة الغضب على أجسادهم واكتشاف طرق للتعامل معه.
أشكال الفنون	الرسم والتلوين بالألوان المائية، وملصقات الوسائط المختلفة
المواد	استنادًا إلى حجم المشاركين أو الأطفال، 1-2 ورقتين من ورق اللوح القلاب (يتم لصق الورقتين معًا مسبقًا باستخدام الشريط اللاصق مع الثقوب على الأطراف الخارجية في حال وجود الثقوب)

أقلام التحديد، وأقلام الشمع الملونة، والألوان المائية، والمواد المتنوعة الأخرى (اختيار الميسر المواد المحددة التي تلائم الفئة العمرية)	
يتطلب هذا النشاط مساحة واسعة وكافية لكل مشارك ليستلقي على الأرض ويرسم خريطة الجسم ويعمل عليها.	متطلبات المساحة
مجموعات ثنائية	المجموعات
الوعي تجاه الجسم، التعبير عن الذات، ضبط الذات، وحلّ المشكلات	عنصر التعافي
المهارات الحركية الدقيقة والكبرى، المهارات المكانية البصرية، المهارات التحضيرية للرياضيات والمهارات اللغوية	عنصر التعلم
● 7 سنوات وما دون ■ يقدم الميسر المساعدة أو يقوم الصفّ بذلك معاً في مجموعات مع وجود ميسر راشد في كل مجموعة أو يستخدم الميسر رسماً لجسم واحد لتولي قيادة جلسة المجموعة ● 8 سنوات وما فوق (الأطفال يعملون في مجموعات ثنائية ذات الهوية الجنسية نفسها) ■ ألصق ورقتين كبيرتين من أوراق اللوح القلاب البيضاء لكل طفل. ورّع الأطفال في مجموعات ثنائية (8 سنوات أو أكثر). يستلقي طفل واحد على الورقة فيما يقوم الطفل الآخر برسم الخطوط حول الطفل. ثمّ يتبادلان الأدوار ليصبح لدى كل طفل رسماً لجسمه. ■ اطلب من الأطفال أن يفكروا كيف يشعرون بالغضب في أجسامهم ومن ثمّ اجعلهم يرسمون هذا الغضب على خريطة الجسم (بالنسبة لهم أين هو وماذا يشبه). ليس هناك من لون صحيح أو خاطئ لتمثيل الغضب فبإمكانهم اختيار أي لون. ■ اطلب من الأطفال أن يفكروا كيف يشعرون بالسعادة في أجسامهم (من الأفضل أن تقوم بنشاط تنفس قصير مثل نشاط الوردة/الشمعة لتجعلهم يركزون على هذا النشاط) ومن ثمّ اجعلهم يرسمون هذه السعادة على خريطة الجسم (بالنسبة لهم أين هي وماذا تشبه). ليس هناك من لون صحيح أو خاطئ لتمثيل السعادة، فبإمكانهم اختيار أي لون. ■ عندما ينتهون، قم بدعوة الأطفال لمشاركة ماذا يشبه غضبهم أو شعورهم بالسعادة وكيف/أين يشعرون به. ■ اسأل الأطفال ما هو شعورهم عندما يفكرون كيف نختبر جسدياً الغضب و/أو السعادة؟ ماذا يخبرنا ذلك عن كيفية تفاعل أجسادنا مع مشاعرنا؟	التعليمات

■ اسأل الأطفال ماذا يفعلون ليساعدوا أنفسهم على الهدوء عندما يشعرون بالغضب؟ ما الذي يهدئهم، أو يجعلهم يعالجون الوضع أو يشعرون بتحسن؟ ناقش ذلك كمجموعة وإذا كان هناك حاجة، قم بتزويد بعض الأمثلة مثل: التحدث إلى صديق أو فرد من أفراد العائلة، القيام بنشاط الوردية/الشمعة، نشاط عصر ليمونة حامضة، الذهاب في نزهة، لعب لعبة ما، إلخ. ■ قم بعرض بعض الأشياء التي يمكننا جميعًا القيام بها لمساعدة أنفسنا عندما نغضب: نشاط الوردية/الشمعة، أو نشاط الليمونة الحامضة، أو التأمل، أو الذهاب في نزهة والتنفس برفق. ■ عندما تنتهي المناقشة، قم بدعوة الأطفال إلى إنهاء تزيين رسوماتهم بأي طريقة يرغبون (باستخدام مواد الفنون الباقية والمتوفرة). ■ عندما ينتهي الأطفال من تزيين رسوماتهم، دعهم يعرضون رسوماتهم في مجموعة على شكل مربع كبير أو دائرة كبيرة أو يلصقونها على الحائط. دع الأطفال يمشون ويرون أعمال بعضهم البعض بصمت كأنتهم في صالة عرض للفنون. ■ ادعُ الأطفال ليفكروا كيف يشعرون عندما يرون كل هذه الأعمال الفنية المدهشة!	
● ماذا تشعر أنك تود أن تفعل عندما تغضب (حتى وإن لم تفعل ذلك)؟ يمكن لذلك أن يكون مصدر تمكين للأطفال كي يفهموا أنّ هنالك فرقًا بين ماذا يودون أن يفعلوا عندما يغضبون وماذا اختاروا في الواقع أن يفعلوا؛ فهذا الأمر يظهر أنّ بإمكانهم التحكم بالذات. (علمهم هذه الكلمة - فهي كلمة مهمة!) ● كيف تشعر بداخلك عندما تغضب؟ ● اطلب منهم أن يشيروا على خرائط الأجسام إلى المكان الذي يشعرون فيه بالغضب. ● هل يمكننا فعلاً التفكير بوضوح عندما نشعر بالغضب؟ إنّه أمر صعب، أليس كذلك؟ ● إذاً ماذا نفعل؟ هل ينفع أن نتظاهر بأننا لم نغضب أبداً؟ لم لا؟ ● هل رأى أحد منكم بركائناً؟ ماذا يحصل لبركان عندما يتراكم الضغط في داخله ليصل إلى نقطة الانفجار؟ يمكن للغضب أيضاً أن يتراكم ويتراكم إلى حدّ أن "ينفجر" أو يمكنه أن ينخر فينا حتى نشعر بالمرض أو لا نعود نرغب في فعل أي شيء على الإطلاق. ● كيف يمكننا التعبير عن مشاعرنا واحتياجاتنا وأمنياتنا بطرق ستشعرنا بتحسن أكبر وبقدر أكبر من الأمان؟	دليل/أسئلة المناقشة الإضافية
● في بعض الأحيان، في حال أخذنا استراحة قصيرة من الغضب، يمكننا أن نعود من الاستراحة ونأخذ قراراً أفضل بشأن ما نرغب في فعله.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

- اسأل الأطفال ما الأمور الأخرى التي يمكننا أن نفعلها لتساعدنا على أخذ استراحة لنهدأ ونفكر؟ بعض الاقتراحات: - أخبر شخصًا تثق به عما حدث معك وكيف تشعر؛ - فكر بشيء مريح ومسالم (انظر إلى السماء، شم رائحة الورد، غني أغنية، تناول بعض الفاكهة) أو أمرًا تحب أن تفعله؛ - اعجن أو اسحق أو لفت أو اعصر أو اضغط على الطين؛ - اصنع أي شيء تريده من المعجون أو لا شيء محدد على الإطلاق؛ - مزق بعض الصحف القديمة؛ - عُد بشكل عكسي بدءًا من الرقم 10؛ - خربش على ورقة كبيرة؛ ارسم ما حدث؛ - غني؛ قم بهمهمة أغنية ما؛ - العب لعبة؛ - قم بنشاط عصر ليمونة أو نشاط الورد/الشمعة - فكر بشيء مضحك؛ - اذهب في نزهة؛ - اعصر كرة الضغط (سنقوم بصنعها في وقت آخر)؛ - تحدث إلى صديق؛ - اكتب ما حدث وضعه في مغلف واختم المغلف؛ - قم بالتمارين (الذهاب في نزهة سيرًا على الأقدام، لعب لعبة، إلخ). - أي واحدة ستجرب عندما تغضب في المرة المقبلة؟ - في حال لم ينجح هذا الاقتراح، ما الاقتراح الآخر الذي ستجربه؟	
---	--

نشاطات جولة الإيقاع والحفاظ على الإيقاع الموسيقي

العمر: 4 – 7 سنوات

يطلب من الأطفال اختيار آلة موسيقية (أي آلة متوفرة).	الوصف
إتاحة الفرصة للأطفال أن يخلقوا إيقاعًا فريدًا وخاصًا بهم ويعزفوه بانسجام مع أقرانهم؛ يعزز ذلك مهارات الإصغاء ومراعاة الآخرين.	الهدف
الموسيقى	أشكال الفنون
الآلات الموسيقية المتوفرة أو اصنع آلاتك الموسيقية مثل استعمال الدلو كطبل وقناني البلاستيك مع الحصى بداخلها كخشخشات، إلخ. يمكن للأطفال أيضًا استخدام أيديهم أو طقطقة أصابعهم أو الضرب بأقدامهم على الأرض.	المواد
مساحة كافية للمشاركين كي يجلسوا على شكل دائرة.	متطلبات المساحة

المجموعات	مجموعة واحدة كبيرة.
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، تقدير الذات، الثقة بالنفس، مراعاة الآخرين، ضبط الذات، والإصغاء
عنصر التعلم	مهارات في مجال العدّ/الرياضيات، والمهارات الحركية الكبرى والدقيقة
التعليمات	جولة الإيقاع الخطوة 1: دع كل طفل يختار آلة موسيقية (أو اصنع آلات موسيقية من خلال وضع الأحجار أو الأرز الجاف أو البازلاء الجافة في قناني المياه البلاستيك أو في لوازم أخرى متوفرة لصنع الآلات). الخطوة 2: قم بدعوة كل طفل، كل واحد تلو الآخر، ليقع إيقاعه الخاص وثم اطلب من المجموعة تكرار الإيقاع مع الطفل. الخطوة 3: بعد أن يحظى كل طفل(ة) بفرصة خلق إيقاعه الخاص، وعزف هذا الإيقاع أمام المجموعة التي تقوم بدورها بتكرار هذا الإيقاع، قم بدعوة جميع الأطفال إلى الانضمام إلى الميسر في إيقاع مشترك (إيقاع يخلقه الميسر). الخطوة 4: فيما يعزف جميع الأطفال (والميسر) إيقاعهم معاً، يمكن للميسر أن يضيف أغنية على الإيقاع ويمكن للأطفال أن يغنوا معها.
أسئلة المناقشة	ما رأيك في هذا النشاط؟ ما كان الأمر السهل في هذا النشاط؟ ما كان الأمر الصعب في هذا النشاط؟
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	

نشاطات جولة الإيقاع والحفاظ على الإيقاع الموسيقي العمر: 8 سنوات وما فوق

الوصف	يطلب من الأطفال اختيار آلة موسيقية (أي آلة متوفرة) أو صنع آلتهم الموسيقية الخاصة ويطلب منهم خلق إيقاع فريد بواسطة هذه الآلة. تخلق المجموعة بأكملها وبانسجام إيقاعاً.
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال أن يخلقوا إيقاعاً فريداً خاصاً بهم ويعزفوه بانسجام مع أقرانهم؛ يعزز ذلك مهارات الإصغاء ومراعاة الآخرين.
أشكال الفنون	الموسيقى

المواد	الآلات الموسيقية المتوفرة أو اصنع آلاتك مثل استعمال الدلو كطبيل وقناني البلاستيك مع الحصى بداخلها كخشخيشات، إلخ. يمكن للأطفال أيضًا استخدام أيديهم أو قطعة أصابعهم أو الضرب بأقدامهم على الأرض.
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمشاركين كي يجلسوا على شكل دائرة.
المجموعات	مجموعة واحدة كبيرة.
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، تقدير الذات، الثقة بالنفس، مراعاة الآخرين، ضبط الذات، والإصغاء
عنصر التعلم	مهارات في مجال العد/الرياضيات، والمهارات الحركية الكبرى والدقيقة
التعليمات	جولة الإيقاع الخطوة 1: دع كل طفل يختار آلة موسيقية (أو يصنع آلات موسيقية من خلال وضع الأحجار أو الأرز الجاف أو البازلاء الجافة في قناني المياه البلاستيك) أو يصنع آلة من اللوازم المتوفرة. الخطوة 2: قم بدعوة كل طفل، كل واحد تلو الآخر، ليخلق إيقاعه الخاص ثم اطلب من المجموعة تكرار الإيقاع مع الطفل. الخطوة 3: قم بعدد 4 دقائق للإيقاع بصوت عالٍ مرتين (إذا ما مجموعه 8 دقائق) ("واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، إلخ") واجعل كل طفل يضيف إليها إيقاعه الخاص. اجعلهم يضيفون إيقاعًا واحدًا في كل مرة (ولكن من دون تقليد الطفل الذي كان قبلهم) إلى أن يدق جميع الأطفال إيقاعاتهم معًا مثل أوركسترا كبيرة (ينسجم كل إيقاع مع نمط الدقات الـ 4 فيما يستمر الميسر في دق هذه الإيقاعات الـ 4 طيلة النشاط). الخطوة 4: ما إن يدق الجميع إيقاعًا خاصًا بهم، اجعلهم يقفون ويرقصون ويغنون بأي طريقة يريدون. يمكنهم خلق أغنيتهم/رقصتهم الخاصة أو إضافة أغنية أو رقصة يعرفونها من قبل. ما إن يبدأ الأطفال بالشعور بالتعب أو يتشتت انتباههم، قم بإنهاء النشاط واسألهم كيف يشعرون. كيف يشعرون جسديًا؟ ما الذي أعجبهم في هذا النشاط؟ لإنهاء النشاط، اطلب من الجميع أن يصفقوا بعضهم لبعض لأنهم حاولوا أن يفعلوا كل ما في وسعهم. الحفاظ على إيقاعي الخطوة 1: دع كل طفل يختار آلة موسيقية (أو يصنع آلات موسيقية)، أو يستخدم يديه للتصفيق. الخطوة 2: دع كل طفل يخلق إيقاعه الخاص (كل طفل تلو الآخر) واجعل بقية الأطفال يقلدون هذا الإيقاع إلى أن يحظى كل طفل بفرصة القيام بذلك.

الخطوة 3: اطلب أن يتطوَّع طفلان (أو طفل واحد في حال كان الأطفال أكبر سنًا، كالمراهقين مثلاً) للوقوف في وسط الدائرة. اجعل الطفلين يخلقان إيقاعًا ويعزفانه معًا (أو اجعل طفلًا يخلق إيقاعًا ويعلمه للطفل الآخر). بعد أن يقوموا بعزف هذا الإيقاع عدّة مرات، اطلب منهما أن يركّزا كثيرًا على إيقاعهما ويواصلوا عزفهما مهما كان الأمر الذي يُلهيهما. الخطوة 4: اجعل الأطفال يشكّلون دائرة حول الطفلين اللذين يعزفان إيقاعهما، واطلب منهم أن يُحدِّثوا ضجّة (تصفيق، صراخ، إلخ.) لمحاولة إلهاء الطفلين اللذين يعزفان الإيقاع. الخطوة 5: بعد 30 ثانية أو نحو ذلك، اجعل الأطفال يتوقّفون عن إحداث الضجّة وأصغ لثري ما إذا استطاع الطفلان أن يحافظا على الإيقاع على الرغم من التلهية. الخطوة 6: أ. في حال لم يستطع الطفلان الحفاظ على الإيقاع، أضف إلى مجموعتهما (أضف طفلًا أو طفلين إلى مجموعة الحفاظ على الإيقاع) إلى أن يصبحوا أقوياء بما فيه الكفاية ليحافظوا على إيقاعهم فيما يُحدث الأطفال الآخرون الضجيج لإلهائهم. ب. في حال تمكّن الأطفال من الحفاظ على إيقاعهم، امدهم على تركيزهم الجيد. في حال قام طفل بخلق الإيقاع وتعليمه للطفل للآخر، اجعلهما يتبادلان الأدوار ليحظى الطفل الآخر بفرصة خلق إيقاع وتعليمه للطفل الآخر وكرّر النشاط. واشكر الأطفال الآخرين أيضًا على إلهاء مجموعة الحفاظ على الإيقاع بشكل جيد. الخطوة 7: اجعل الأطفال الآخرين في المجموعة يأخذون دور المحافظين على الإيقاع.	
ما رأيك في هذا النشاط؟ ماذا تعلّمت عن نفسك؟ ما الأمر السهل في هذا النشاط؟ ما الأمر الصعب في هذا النشاط؟ أسئلة إضافية للأطفال الأكبر سنًا: كيف تشعر عندما تكون قادرًا على الحفاظ على الإيقاع؟ ما الذي تفعله لتحافظ على تركيزك؟	أسئلة المناقشة
	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

ثلاثة أجزاء: الإيقاع والأغنية والرقصة
العمر: 4 إلى 6 سنوات (مع مساعدة) وعمر 7 سنوات وما فوق

الوصف	3 مجموعات تنسّق الإيقاع والموسيقى والرقصة
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال لخلق إيقاع فريد وخاص بهم، وعزفه، أو غنائه، أو ابتكار رقصة فريدة أو حركات خاصة بهم بانسجام مع أقرانهم؛ تعزيز التنسيق والتعاون.
أشكال الفنون	الموسيقى
المواد	الألات الموسيقية المتوفرة أو اصنع آلاتك مثل استعمال الدلو كطبل والقناني البلاستيك مع الحصى بداخلها كخشخيشات، إلخ. يمكن للأطفال أيضًا استخدام أيديهم أو طفطة أصابعهم أو الضرب بأقدامهم على الأرض.
متطلبات المساحة	مساحة كافية لثلاث مجموعات كي تتوزّع (ومجموعة لترقص)
المجموعات	ثلاث مجموعات
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، تقدير الذات، الثقة بالنفس، مراعاة الآخرين، ضبط الذات، والإصغاء
عنصر التعلّم	مهارات في مجال العدّ/الرياضيات، والمهارات الحركية الكبرى والدقيقة
التعليمات	الإيقاع، والأغنية والرقصة الخطوة 1: دع الأطفال يختارون مجموعة (أو عيّن مهمة المجموعات إذا كان ذلك ملائمًا). مجموعة واحدة لخلق الإيقاع ومجموعة واحدة للغناء ومجموعة واحدة للرقص. الخطوة 2: تأخذ كل مجموعة من 5 إلى 10 دقائق من أجل التصميم والتنسيق في ما بينها لابتكار إيقاع منسّق وأغنية منسّقة ورقصة منسّقة (أو رقصة فردية حرة). الخطوة 3: تبدأ مجموعة الإيقاع بأداء إيقاعها المنسّق. ما إنَّ يصبح أداء المجموعة موحّدًا وقويًا، تنضمّ إليها مجموعة الغناء وتعُدّل أغنيتهما لتنسجم مع الإيقاع. أعط المجموعة بضع دقائق لتعُدّل الأغنية حسب الإيقاع (تحتاج المجموعات الأصغر سنًا إلى التخطيط والدعم من قبل ميسّر راشد للقيام بذلك). الخطوة 4: ما إنَّ يصبح أداء مجموعة الإيقاع والأغنية قويًا ومنسّقًا، قم بدعوة مجموعة الرقص لتنضمّ وتعُدّل رقصتها المنسّقة أو رقصتها الحرة لتتلاءم مع الأغنية والإيقاع. الخطوة 5: أعط المجموعات الثلاث كل الوقت الذي تريده لمواصلة الأداء و/أو تعديل أدائها المنسّق كما تريد.
أسئلة المناقشة	ما رأيك في هذا النشاط؟ ما كان الأمر السهل في هذا النشاط؟ ما كان الأمر الصعب في هذا النشاط؟ كيف شعرت عندما قمت بالتعديل حسب المجموعات الأخرى؟ كيف شعرت عندما جرى تنسيق المجموعات وباتت تقوم بأدائها معًا؟ إذا كنت ستقوم بهذا النشاط مجددًا، هل ترغب في البقاء في المجموعة نفسها أو ترغب في تجربة مجموعة جديدة (مجموعة الإيقاع، أو مجموعة الأغنية، أو مجموعة الرقص)؟

	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية
--	------------------------------------

النشاط: رموز الأصوات والأنغام للأوركسترا الموسيقية
العمر: 4 إلى 7 سنوات (مع مساعدة) وعمر 8 سنوات وما فوق

الوصف	يتولى الميسر قيادة كورال الأنغام والأصوات من خلال الرموز التي ترتبط بأنغام محددة
الهدف	
أشكال الفنون	الموسيقى والصوت
المواد	لا مواد
متطلبات المساحة	مساحة كافية للمجموعة لتجلس أو تقف مرتاحة مقابل الميسر
المجموعات	مجموعة واحدة كبيرة
عنصر العلاج	التواصل، التعبير عن الذات والثقة
عنصر التعلم	مهارات العدّ/في مجال الرياضيات، التركيز، والاتحاد، الذاكرة قصيرة المدى
التعليمات	يرسم الميسر أشكالاً مختلفة (يجب أن يكون كل شكل بلون مختلف) على ورقة اللوح القلاب مع صوت مواز له (صوت واحد لكل شكل). مثلاً، يمكن للمربع أن يكون "ياام" والدائرة أن تكون "وووووووو". ويمكن أن يكون للأصوات تناغماً وأحجاماً مختلفة. يشرح الميسر ويبيّن أي صوت يرافق أي شكل. ثم يعرض الميسر على الأطفال الأشكال الكبيرة المقصودة ويجعلهم يُصدرون الصوت الملائم الذي يمثله كل شكل. يجعل الميسر الأطفال يتمرنون على إصدار الأصوات فيما يحمل الأشكال المختلفة. ثم يكتب الميسر مجموعة من الأشكال على ورقة جديدة من ورق اللوح القلاب. مثلاً: مربع، دائرة، دائرة، مثلث، مربع، مربع ويجعل الأطفال يقرأون الأشكال كموسيقى ويُصدرون الصوت الملائم لكل شكل. يستمر الميسر بخلق مجموعة جديدة وأكثر تعقيداً من الأشكال ليقرأها الأطفال ويغنّوها.

أسئلة المناقشة	ما رأيك في هذا النشاط؟ ما كان الأمر السهل في هذا النشاط؟ ما كان الأمر الصعب في هذا النشاط؟
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	ما إن يعتاد الأطفال على النشاط، يمكن للأطفال المتطوعين تولي إفراديًا قيادة الكورال كما فعل الميسر.

رسم حرّ لتأليف قصة ضمن المجموعة
العمر: أي عمر (مع مساعدة الميسر من أجل الأطفال دون 8 سنوات)

الوصف	يرسم الأطفال رسمًا ثمّ يدخلون في مجموعة ويؤلّفون قصة باستخدام الرسومات، ثمّ يؤدّون القصة وهم يقفون في صفّ
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال بتجربة تأليف قصة ما من خلال التعاون الجماعي وتمثيلها وارتجالها؛ ويتطلّب هذا الأمر التفكير بسرعة ومهارات جيدة لرواية القصص.
أشكال الفنون	الرسم، رواية القصص، والأداء
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية
متطلبات المساحة	مسرح مؤقت (أو مساحة للأداء) مع توفير مساحة للحضور ليتمكنوا من المشاهدة
المجموعات	مجموعات من 5-6 أطفال
عنصر التعافي	الثقة بالنفس، الشجاعة والثقة، تجربة أن يكون لك رأي مسموع وأن يتمّ الاستماع إليك، ضبط الذات / الاسترخاء / التحكم بالقلق من أجل الذين يعانون من قلق الأداء
عنصر التعلّم	المهارات اللغوية، مهارات رواية القصص، الفهم، المهارات السمعية، التركيز، الأداء ومهارات العرض
التعليمات	1. قسّم الأطفال في 5 مجموعات. 2. أعط كل طفل ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية. 3. أعط كل مجموعة موضوعًا واطلب من كل شخص أن يرسم شيئًا حول هذا الموضوع. إنّ المواضيع الـ 5 هي: - المجموعة 1: طعام أحبّه - المجموعة 2: لعبة أو رياضة أحبّها - المجموعة 3: مكان أحبّه - المجموعة 4: حيوان أحبّه - المجموعة 5: وسيلة نقل أحبّها 4. بعد أن ينتهوا من الرسم، ضعهم في مجموعات جديدة مؤلفة من 5 أشخاص بحيث يأتي كل شخص في المجموعة الجديدة من إحدى المجموعات الـ 5

الأساسية. وبهذه الطريقة، يكون لكل مجموعة جديدة رسماً واحداً من كل من المواضيع الـ5. 5. اجعلهم يشاركون رسوماتهم في المجموعة ويؤلفون قصة يمكن روايتها من خلال الرسومات. 6. اجعلهم يحضرون (ويتمرنون) لإخبار القصة فيما يقفون في صف. 7. تؤدى كل مجموعة قصتها: يقف الأطفال إلى جانب بعضهم البعض في صف واحد (مقابل الحضور) ويحمل كل طفل رسماً بطريقة يمكن للحضور رؤيته. يخبر الأطفال القصة الواحد تلو الآخر من أول الصف إلى آخره بحيث يخبر كل طفل الجزء الخاص به من القصة فيما يحمل الرسم الذي يمثل هذا الجزء.	
كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟ شارك تجربتك في الاستماع والأداء على حد سواء.	أسئلة المناقشة
بالنسبة إلى الأطفال الذين يبلغون 7 سنوات وما دون، يمكن للميسر تيسير تأليف القصة في مجموعات صغيرة وقيادة الأطفال من خلال رواية القصة (يمكن للميسر أن يمثل كراوي وسيط ويعطي كل طفل الوقت لإخبار الجزء الخاص به من القصة).	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

رسومات الثقة العمر: أي عمر

يُطلب من الأطفال استخدام أقلام الشمع الملونة أو الألوان الزيتية أو أقلام التحديد لابتكار رسومات تساعد على التفكير بنواحي إيجابية عن أنفسهم وعن حياتهم.	الوصف
مساعدة الأطفال على تنمية الثقة فيما يفكرون بأي مما يلي: أمر أجده، شيء أحبه، شخص يحبني، أشيائي المفضلة.	الهدف
الرسم والتلوين	أشكال الفنون
ورقة، أقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية أو أقلام تحديد	المواد
مساحة كافية لكل طفل في المجموعة ليعمل على الورقة	متطلبات المساحة
مجموعة كبيرة أو مجموعات أصغر حسب حجم الصف والوقت المتاح	المجموعات
الوعي الذاتي والثقة بالنفس	عنصر التعافي

عنصر التعلّم	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، استخدام الرموز، المهارات اللغوية، ومهارات رواية القصص
التعليمات	الخطوة 1: أعط الأطفال أوراقًا وأقلام شمع ملونة أو ألوان مائية. الخطوة 2: اطلب من الأطفال أن يرسموا/يلونوا شيئًا عنهم (يجب على الميسر أن يختار أحد المواضيع) مثل: أمر أجيدُه، شيء أحبّه، شخص يحبّني إلخ. الخطوة 3: قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة رسوماتهم/لوحاتهم مع المجموعة.
أسئلة/نقاط المناقشة	اسأل الأطفال كم مرة يفكرون في صفاتهم الإيجابية (أمر يُجيدون القيام بها، الأشخاص الذين يحبّونهم، إلخ). اسألهم كيف شعروا وهم يرسمون عن أنفسهم وعن صفاتهم الإيجابية. أكمل الحديث حتى انتهاء الوقت. اشكر الأطفال على عملهم الجاد. يجب تكرار النشاط مع الوقت، وفي كل مرة يجب استخدام موضوع جديد (موضوع واحد فقط في كل مرة). مثلاً، هذه المرة يجب أن يكون الرسم عن "أمر أجيدُه". وفي المرة المقبلة يجب أن يكون الرسم عن "أمر أحبّه في".
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	حسب الوقت المتاح، يمكن إعطاء الأطفال المزيد من المواد والمزيد من الوقت لإنهاء رسوماتهم.

مساعدة الآخرين

العمر: أي عمر (مع مساعدة الميسر من أجل الأطفال دون الـ 8 سنوات)

الوصف	يفكّر الأطفال في كيفية مساعدة الآخرين
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال ليفكّروا في كيفية مساعدة الآخرين ودعمهم
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية
متطلبات المساحة	مساحة مفتوحة على الأرض ليتمكن الأطفال من الرسم والجلوس على شكل دائرة للمشاركة (أو مساحة للرسم على الطاولات/المقاعد الدراسية ومن ثمّ المشاركة من خلال الجلوس على الكراسي على شكل دائرة).
المجموعات	نشاط فردي
عنصر التعافي	الثقة بالنفس، دعم الذات، الوعي الذاتي، والتعاطف
عنصر التعلّم	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، المهارات اللغوية، ورواية القصص

التعليمات	1. أعط الأطفال ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية. 2. اطلب من الأطفال التفكير في أمر قاموا به لمساعدة شخص آخر. كيف ساعدوه؟ كيف شعروا حيال مساعدة شخص ما؟ 3. قم بدعوة الأطفال إلى رسم شيء يمثل تجربتهم في مساعدة شخص ما. 4. قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة عملهم الفني و/أو تجربتهم في المساعدة. 5. بعد المشاركة، قم بدعوة الأطفال إلى الجلوس على شكل دائرة بصمت كأنهم في صالة عرض. يمكن لمن يرغب أن يحمل رسمه ويمكن للجميع تقدير كافة الأعمال الفنية بصمت.
أسئلة المناقشة	كم كان من السهل عليك أن تتذكر مرة قمت فيها بمساعدة شخص ما؟ كيف شعرت عندما فكرت كيف قمت بمساعدة شخص ما؟ ما كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟

أعتني بنفسني

العمر: أي عمر (مع مساعدة الميسر من أجل الأطفال دون الـ 8 سنوات)

الوصف	يفكر الأطفال في الاعتناء بالنفس
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال في التفكير في كيفية مساعدة أنفسهم على الاسترخاء، والتفكير، والقيام بأمر يتمتعون به، ومعالجة الضغط
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية
متطلبات المساحة	مساحة مفتوحة على الأرض ليتمكن الأطفال من الرسم والجلوس على شكل دائرة للمشاركة (أو مساحة للرسم على الطاولات/المقاعد الدراسية ومن ثم المشاركة من خلال الجلوس على الكراسي على شكل دائرة).
المجموعات	إفراديًا
عنصر التعافي	الثقة بالنفس، دعم الذات، الوعي الذاتي والتعاطف
عنصر التعلم	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، المهارات اللغوية، ورواية القصص
التعليمات	1. أعط الأطفال ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية. 2. اطلب من الأطفال أن يفكروا في شيء ما قاموا به ليدعموا أنفسهم، يُسعدوا أنفسهم، يساعدوا أنفسهم على الاسترخاء. في حال كان لدى الأطفال صعوبة

في فهم ما المطلوب، اطلب منهم أن يفكروا في شيء يحبون القيام به، أمر يتمتعون به. 3. قم بدعوة الأطفال إلى رسم شيء ما يمثل كيف يدعمون أنفسهم، يعتنون بأنفسهم، يحرصون على القيام بالأمر التي يتمتعون بها كي يسترخوا ويمرحوا. 4. قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة عملهم الفني و/أو ما يمثله رسمهم في ما يتعلق بدعم أنفسهم، الاعتناء بأنفسهم. 5. لدى الانتهاء من المشاركة، قم بدعوة الأطفال إلى الجلوس على شكل دائرة بصمت كأنهم في صالة عرض بحيث يمكن لمن يرغب أن يحمل رسمه ويمكن للمجموعة تقدير كافة الأعمال الفنية بصمت.	
كم كان من السهل عليك تحديد الأمور التي تقوم بها لتدعم نفسك؟ كيف شعرت عندما فكرت كيف بإمكانك دعم نفسك؟ ما كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة

شبكة الدعم الخاصة بي

العمر: أي عمر (مع مساعدة الميسر من أجل الأطفال دون الـ 8 سنوات)

الوصف	يفكر الأطفال في الأشخاص، والأماكن والخدمات المتوفرة لدعمهم
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال ليفكروا كيف يمكنهم الحصول على مساعدة، أو طلب المساعدة، أو تقديم الدعم بدورهم إلى الآخرين عندما يحتاجون إلى دعم
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية
متطلبات المساحة	مساحة مفتوحة على الأرض ليتمكن الأطفال من الرسم والجلوس على شكل دائرة للمشاركة (أو مساحة للرسم على الطاولات/المقاعد الدراسية ومن ثم المشاركة من خلال الجلوس على الكراسي على شكل دائرة).
المجموعات	نشاط فردي
عنصر التعافي	الثقة بالنفس، دعم الذات، الوعي الذاتي والتعاطف
عنصر التعلم	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، المهارات اللغوية، ورواية القصص
التعليمات	1. أعط الأطفال ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية.

2. اطلب من الأطفال أن يفكروا في جميع الأشخاص و/أو الأماكن و/أو الخدمات المتوفرة لدعمهم. في حال احتجت إلى مساعدة أو دعم، إلى من يمكنك اللجوء؟ في حال كان لديك مشكلة أو مخاوف، أو أمر ما ترغب في التحدث عنه، مع من يمكنك التحدث؟ من هم الأشخاص في حياتك المتوفرون للإصغاء إليك ودعمك عندما تحتاج إلى التحدث؟ 3. قم بدعوة الأطفال إلى رسم شيء يمثل كيف يمكنهم الحصول على الدعم ومن من/أين/كيف يمكنهم الحصول عليه. 4. قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة عملهم الفني و/أو ما يمثله الرسم في ما يتعلق بشبكة الدعم الخاصة بهم. 5. لدى الانتهاء من المشاركة، قم بدعوة الأطفال إلى الجلوس على شكل دائرة بصمت كأنهم في صالة عرض، بحيث يمكن لمن يرغب أن يحمل رسمه ويمكن للمجموعة تقدير كافة الأعمال الفنية بصمت. 6. اسأل الأطفال ما إذا تعلموا شيئاً جديداً من خلال المشاركة؟ هل فكروا في موارد جديدة للحصول على الدعم؟ هل فكروا كيف يمكنهم دعم الآخرين؟ هل هناك شيء آخر يرغبون في مشاركته؟ 7. قم بدعوة الأطفال إلى وضع رسوماتهم في علبة/مغلف أو أخذها إلى المنزل أو عرضها في المركز/المدرسة إذا كان ذلك ملائماً.	
كم كان من السهل عليك تحديد شبكة الدعم الخاصة بك؟ كيف شعرت عندما فكرت بالأشخاص والأماكن والخدمات المتوفرة لدعمك؟ كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة

النشاط: الأفعنة (كيف أشعر اليوم؟)
العمر: كل الأعمار

يطلب من الأطفال صنع أفعنة تمثل كيف يشعرون في هذه اللحظة والتعبير عن ذلك بشكل قصة جماعية	الوصف
مساعدة الأطفال على تحديد مشاعرهم وتسميتها والتعبير عنها ومشاركة ذلك مع المجموعة؛ إتاحة الفرصة للأطفال بتصميم عمل إبداعي (في هذه الحالة، قناع) كوسيلة للتعبير عن مشاعرهم إلى الآخرين.	الهدف
الرسم والتلوين بالألوان المائية	أشكال الفنون

المواد	صحون ورقية أو ورق، شريط أو أربطة مطاطية، غراء، أقلام شمع ملونة، أقلام تحديد، ألوان زيتية، مواد متنوعة أخرى (مثلاً الأزرار، الريش، المادة البراقة، الأشرطة، الأوراق الملونة، إلخ). لتزيين أقنعتهم بها. يمكن للميسرين أن يقرروا كمية المواد التي يجب توفيرها للأطفال.
متطلبات المساحة	مساحة كافية ليعمل كل طفل على صنع قناعه.
المجموعات	عمل فردي، ومن ثم حسب الإجراء الذي يختاره الميسر، يعودون إلى الدائرة الكبيرة أو ينقسمون في مجموعات من 4-5 أطفال من أجل لعب الأدوار.
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات والتعاطف
عنصر التعلم	المهارات اللغوية، مهارات رواية القصص/التمثيل، المهارات الحركية الكبرى، والمهارات السابقة للإدراك / المهارات المفاهيمية
التعليمات	8 سنوات وما فوق • أعط الأطفال صحوناً ورقية وشريطاً وأقلام شمع ملونة ومواد أخرى. اطلب منهم أن يفكروا في كل المشاعر التي تنتابهم اليوم (مع التوضيح بأن معظم الناس يشعرون بعدة مشاعر في الوقت نفسه). اطلب منهم اختيار الشعور المسيطر في ذلك اليوم وصنع قناع يمثل هذا الشعور. • ما إن ينتهي الأطفال من صنع القناع، قم بدعوتهم إلى مشاركة أقنعتهم ولم/كيف يمثل القناع شعورهم المسيطر في ذلك اليوم. • بعد المشاركة، قسّم الأطفال في مجموعات من 5 أو 6 أطفال واجعلهم يؤلفون قصة باستخدام كافة الأقنعة (لتقديم الشخصيات في القصة). أعطهم الوقت ليشاركوا قصتهم ودع كل مجموعة تمثلها. 7 سنوات وما دون: النسخة 1 • يُجري الميسر مناقشة حول المشاعر وكيف أنه من الطبيعي الشعور بمشاعر مختلفة في الوقت نفسه. يسأل الميسر الأطفال كيف يشعرون اليوم ومن ثم يساعدهم في صنع الأقنعة التي تمثل هذا الشعور. ما إن ينتهوا من صنع القناع، يجعل الميسر الأطفال يمثلون المشاعر المختلفة باستخدام الأقنعة ومن ثم يدعوهم إلى مشاركة أقنعتهم ولم يشعرون بهذا الشعور اليوم. • يمكن للميسر أن يختار شعوراً واحداً ويجعل الأطفال يزيّنون أقنعتهم (صحن ورقي) لإظهار هذا الشعور (الشعور نفسه لجميع الأطفال). ومن ثم يمكنهم أن يمثلوا معاً هذا الشعور وأن يُجروا مناقشة حول ما هو هذا الشعور وكيف نشعر به، إلخ. النسخة 2

• يطلب الميسر من كل طفل أن يرسم (على صحن ورقي أو مادة أخرى) وجهًا يظهر كيف يشعر اليوم (سعيدًا، حزينًا، غاضبًا، إلخ). ثم يساعد الميسر الأطفال ليحولوا الرسم إلى قناع (إصاق الشريط أو العيدان الخشبية أو مواد أخرى). • يجري الميسر مناقشة، ويدعو الأطفال إلى مشاركة أفئنتهم ولم يشعرون هكذا اليوم. ثم ينظّم الميسر الأطفال في مجموعات من 5-8 أطفال ويقود عملية تأليف قصة استنادًا إلى الأفئنة المختلفة ومن ثمّ يمثل الأطفال القصة تحت قيادة الميسر. يجب أن يتمّ هذا النشاط وتتبعه نشاطات الاسترخاء القصيرة مثل الوردة/الشمعة، عصر الليمون، ولعبة ما (لعبة مرحبًا أو لعبة أخرى).	
يمكن طرح بعض الأسئلة الإضافية حسب عمر الأطفال. ما هي المشاعر التي رأيتها في أفئنتنا اليوم؟ ما هو شعورك لدى رؤية أفئنة زملائك في الصف؟ ما الذي تحبه في قناعك؟ ما هو شعورك لدى ارتداء القناع وتمثيل شعورك؟	أسئلة المناقشة
	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: شجرة الحياة العمر: 10 سنوات وما فوق

يطلب من المشاركين تلوين أجزاء من الشجرة بالألوان المائية أو رسمها بحيث يمثل كل جزء من أجزاء الشجرة ناحية من نواحي حياتهم.	الوصف
مساعدة الأطفال في التفكير في حياتهم، الحاضر والأمل للمستقبل	الهدف
الرسم والتلوين بالألوان المائية	أشكال الفنون
ورقة اللوح القلاب لكل شخص؛ وكبدل عن ذلك، تكون نصف ورقة مناسبة أيضًا بالإضافة إلى الألوان المائية، فرشاة التلوين، الماء، والمنديل الورقي. يمكن أيضًا القيام بذلك كرسم بالألوان الزيتية أو أقلام الشمع الملونة.	المواد
مساحة كافية لجميع المشاركين ليضعوا أوراقهم على الأرض ومن المفضل على شكل دائرة كبيرة	متطلبات المساحة

المجموعات	مجموعة واحدة كبيرة مع إعطاء التعليمات خطوة بخطوة
عنصر التعافي	الوعي الذاتي والتعاطف الذاتي
عنصر التعلم	المهارات اللغوية ومهارات الكتابة والتفكير ورواية القصص
التعليمات	نرغب بأن ترسم شجرة الحياة الخاصة بك. وفيما أنت ترسم كل جزء من أجزاء شجرتك، بدءًا بالجذور، سنقرأ أمراً ما عن الجذور يمكن أن يعطيك أفكاراً عما تريد أن تشمل في رسمك. وكي لا تضطر إلى الاستعجال، ستجد ما نقرأه على هذا اللوح الورقي القلاب. لا تتردد في إضافة الكلمات والصور إلى شجرة الحياة الخاصة بك. يرجى أن تنتظر حتى تحصل على التعليمات قبل الانتقال إلى الجزء التالي. سيتم إعطاؤك الكثير من الوقت لكل جزء، والوقت في النهاية للرجوع إلى/ إضافة / تعديل الأجزاء الأخرى. احرص أن يكون لديك ما يكفي من المساحة على ورقتك لترسم الشجرة بأكملها. وفي حال احتجت إلى ورقة إضافية لتطويل ورقتك، يرجى إعلامنا بذلك لإعطائك ورقة إضافية. • الجذور: ما الذي يدعمك لتشعر بالاستقرار والقوة (يمكن أن يكون شيئاً، مكاناً، شخصاً)؟ • الأرض: ما هي بعض الأشياء المفضلة لديك؟ الأشياء التي تحبها؟ الأشياء التي تتمتع بها؟ • الجذع: ما الذي يمثل جوهر شخصيتك، صفاتك المميزة؟ • الأغصان: ما هي آمالك أو أحلامك أو أمنيتك للمستقبل؟ • الأوراق: ما هي بعض انجازاتك، الأمور التي تفخر بها؟ • الفاكهة: من هم الأشخاص الأهم في حياتك اليوم؟ يمكن أن يكونوا الأشخاص الذين تحبهم، والذين يدعمونك، وأشخاص تحبهم ويحبونك. • أي شيء آخر ترغب في إضافته بعد الانتهاء من كل الأشجار، تتم دعوة كل شخص إلى مشاركة رسمه. وتتمثل الخطوة التالية في تعليق كل الأشجار معاً وإنشاء غابة من أشجار الحياة.
أسئلة المناقشة	ما الذي ترغب في مشاركته في عملك؟ يمكنك مشاركة جزء أو بعض الأجزاء من شجرتك. كيف كانت هذه العملية بالنسبة لك؟ ما الذي اكتشفته عن نفسك من خلال هذه العملية وأين أنت من حياتك في هذا الوقت؟
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	

النشاط: قراءة كتاب قصصي (بالدور)
العمر: 10 سنوات وما فوق

الوصف	يقرأ الأطفال قصة بصوت عالٍ فيما يقفون على شكل صفّ
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال بتجربة التمثيل على مسرح والقراءة بصوت عالٍ، وإخبار الحضور قصة.
أشكال الفنون	رواية القصص والأداء المسرحي
المواد	كتب
متطلبات المساحة	مسرح مؤقت مع مساحة للحضور ليتمكنوا من المشاهدة
المجموعات	مجموعات من 5-6 أطفال
عنصر العلاج	الضحك، التعبير عن الذات، الثقة بالنفس، الشجاعة والوثوق، تجربة أن يكون لك رأي مسموع وأن يتم الاستماع إليك، ضبط الذات / الاسترخاء / التحكم بالقلق من أجل الذين يعانون من قلق الأداء، والتواصل غير الشفهي
عنصر التعلّم	القراءة، اللغة، رواية القصص، الفهم، الإصغاء، التركيز، الأداء والعرض
التعليمات	• اجعل 4 أو 5 أطفال يقفون في صفّ وهم يديرون ظهرهم للحضور (بقية الأطفال). • يستدير أول طفل في الصفّ نحو الحضور ويبدأ بقراءة القصة من الكتاب. • يقرّر الطفل التالي متى يقاطع الطفل الأول بالاستدارة ليصبح مواجهًا للحضور ويبدأ بالقراءة حيث توقّف الطفل الأول، وحينئذ يستدير الطفل الأول فلا يعود مواجهًا للحضور. • فيما يقرأ الطفل الثاني القصة، يقرّر الطفل الثالث في الصفّ متى يقاطعه بالاستدارة نحو الحضور، وحينئذ يتوقّف الطفل الثاني عن التكلّم ويستدير (يدير ظهره للحضور). • يستمرّ الأمر على هذا النحو وينتقل الدور من أول هذا الصفّ إلى آخره ومن آخره إلى أوله بالتسلسل فيما يقرأ الطفل القصة إلى أن يقاطعه جاره، ويأخذ دوره، ويكمل حيث تمّ التوقّف. • يكمل الأطفال حتى تنتهي القصة.
أسئلة المناقشة	كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟

ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟ شارك تجربتك في الاستماع والأداء على حد سواء.	
التعديل: اجعل كل طفل يحمل كتابًا مختلفًا وقرأ قصة مختلفة. ومتى قاطع طفل في الصف الطفل الذي يقف إلى جانبه، يجب على الطفل الذي تمّت مقاطعته أن يُكمل حيث توقّف في المرة السابقة وذلك عندما يأتي دوره.	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

النشاط: رواية قصّة مضحكة (بالدور)
العمر: 10 سنة وما فوق

الوصف	رواية قصة ارتجالية
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال بتجربة التمثيل وارتجاله؛ يتطلّب هذا الأمر التفكير بسرعة ومهارات جيدة لرواية القصص.
أشكال الفنون	الارتجال، الأداء المسرحي
المواد	لا يوجد
متطلبات المساحة	مسرح مؤقت مع مساحة للحضور ليتمكّنوا من المشاهدة
المجموعات	مجموعات من 5-6 أطفال
عنصر التعافي	الضحك، التعبير عن الذات، الثقة بالنفس، الشجاعة والوثوق، تجربة أن يكون لك رأي مسموع وأن يتم الاستماع إليك، ضبط الذات / الاسترخاء / إدارة القلق من أجل الذين يعانون من قلق الأداء، والتواصل غير الشفهي
عنصر التعلّم	المهارات اللغوية، مهارات رواية القصص، الفهم، المهارات السمعية، التركيز، الأداء ومهارات العرض
التعليمات	• اطلب من الأطفال التفكير في قصة شخصية وفي إحدى المرات التي كانوا فيه سعداء جدًا أو عندما جعلهم أمر ما يضحكون. • اطلب أن يتطوع الأشخاص الذين يرغبون في إخبار قصتهم. • اجعل 4 أو 5 أطفال يقفون في صفّ وهم يديرون ظهرهم للحضور (بقية الأطفال). • يستدير الطفل الأول من الصفّ نحو الحضور ويبدأ بإخبار قصته. • يقرر الطفل التالي متى يقاطع الطفل الأول بالاستدارة نحو الحضور وحينئذ يستدير الطفل الأول فلا يعود مواجهًا للحضور.

• فيما يخبر الطفل الثاني قصته، يقرّر الطفل الثالث في الصف متى يقاطعه بالاستدارة نحو الحضور، وحينئذ يتوقّف الطفل الثاني عن التكلّم ويستدير (يدير ظهره للحضور). • يستمرّ الأمر وينتقل الدور من أول هذا الصف إلى آخره ومن آخره إلى أوله بالتسلسل فيما يخبر الطفل قصته إلى أن يقاطعه جاره. ويستمرّون في ذلك حتى ينتهي كل طفل من إخبار قصته. • عندما ينتهي طفل واحد من إخبار قصته، يمكنه أن يجلس في مكانه أو يستدير ببساطة بالكامل ويدير ظهره للحضور.	
كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟ شارك تجربتك في الاستماع والأداء على حد سواء.	أسئلة المناقشة
يجب أن تستغرق قصة كل طفل أقلّ من دقيقة واحدة لتستغرق العملية بأكملها 5 دقائق أو أقلّ. يجب على الميسّر الراشد مراجعة القصة مع كل طفل قبل أدائها للتأكد من أنّها ملائمة (أنّها لا تتضمّن أي أمر عدائي).	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

اللوحة الجدارية للمجموعة: أشياء أحبّها
العمر: أي عمر (مع مساعدة الميسّر من أجل الأطفال دون الـ 8 سنوات)

الوصف	يرسم الأطفال لوحة جدارية تمثّل الأشياء التي يحبونها
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال في التفكير في الأمور التي يحبونها شخصياً ورؤية أوجه التشابه والاختلاف في تجاربهم
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية
متطلبات المساحة	مساحة مفتوحة على الأرض من أجل الورقة البيضاء الكبيرة للوحة الجدارية (ورق اللوح القلاب يتمّ لصقها ببعضها البعض)
المجموعات	10 أطفال لكل لوحة جدارية (أو يُحدّد عدد الأطفال بشكل يتناسب مع حجم اللوحة الجدارية ليكون لدى كل طفل مساحة كافية ليرسم فيما يجلس حول اللوحة الجدارية)
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، وفهم الآخرين

المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، والمهارات اللغوية	عنصر التعلم
1. قم بتوفير ورقة بيضاء كبيرة للوحة الجدارية على الأرض أو على طاولة كبيرة (من خلال لصق ورق اللوح القلاب ببعضها البعض) مع كومات من أقلام الشمع الملونة الموضوعة حول اللوحة الجدارية (حيث تلامس حافة الورقة الأرض) واطلب من الأطفال الوقوف حولها. 2. دع الأطفال يعلمون أنهم سيرسمون سلسلة من الرسومات السريعة لتمثيل مواضيع محددة ستخبرهم بها. لديهم دقيقتان تقريباً لكل رسم. الرسم الأول سيكون على الورقة حيث يقفون الآن. لأن كل واحد منهم سيرسم عدة رسومات على الورقة، فلا يجب أن تكون أول عدة رسومات كبيرة جداً لإبقاء مساحة على الورقة لإكمال كافة الرسومات. لا يجب أن يضيفوا شيئاً على رسم طفل آخر أو يرسموا فوق رسمه، عليهم فقط إيجاد مساحة واسعة ليرسموا رسمهم التالي في كل مرة يأتي دورهم. عندما ينتهون من الرسم الأول، يمكنهم الوقوف بصمت وانتظار المجموعة لتنتهي. ما إن تنتهي المجموعة، يمشي الجميع خمس خطوات (معاً حسب سرعة الميسر) وفقاً لاتجاه عقارب الساعة ومن ثم يجلسون في موقعهم الجديد وينتظرون تعليمات الميسر. 3. في الموقع الأول الذي جلس فيه الأطفال، قم بدعوتهم إلى رسم فاكهة يحبونها. أعطهم دقيقتين. عندما تنتهي المجموعة، اطلب منهم الوقوف (في حال لم يقفوا بعد)، وعدّ 5 خطوات "واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة" ليصلوا إلى موقعهم الجديد. 4. اطلب منهم الجلوس في موقعهم الجديد. وقم بدعوتهم لرسم نوع خضار يحبونه. أعطهم دقيقتين. عندما تصبح المجموعة مستعدة، اطلب منهم الوقوف، (في حال لم يقفوا بعد)، وعدّ 5 خطوات ليصلوا إلى موقعهم الجديد. 5. اطلب منهم الجلوس في موقعهم الجديد. وقم بدعوتهم لرسم حيوان يحبونه. أعطهم دقيقتين. ثم يقفون ويمشون خمس خطوات جديدة إلى موقعهم الجديد. 6. اطلب منهم الجلوس في موقعهم الجديد. وقم بدعوتهم لرسم شجرة أو وردة يحبونها. أعطهم دقيقتين. ثم يقفون ويمشون خمس خطوات جديدة إلى موقعهم الجديد. 7. اطلب منهم الجلوس في موقعهم الجديد. وقم بدعوتهم لرسم مكان يحبونه. وأعلمهم أن هذا هو آخر رسم يرسمونه لذلك يمكنهم ملء المساحات الفارغة. 8. عندما يصبح الرسم كاملاً، اطلب من الأطفال الوقوف والنظر بصمت إلى كامل الرسم. اطلب منهم التفكير في كل الأشياء التي يحبونها والتي رسموها على الورقة. اطلب منهم التفكير في أوجه الاختلاف والتشابه التي يرونها بين كافة الرسومات. 9. قم بدعوة الأطفال ليفكروا كيف يشعرون وهم يرون كل هذه الأشياء التي يحبونها ويحبها زملاؤهم على حدّ سواء وقم بدعوتهم إلى مشاركة مشاعرهم وأفكارهم حيال هذا الأمر. 10. قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة أي شيء آخر يرغبون في مشاركته.	التعليمات

أسئلة المناقشة	كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟
مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية	يمكن القيام بذلك مع مواضيع مختلفة تناسب الفئات العمرية، والتركيز على التغييرات ضمن موضوع واحد، ودمج المواضيع، ورسم الكلمات بدلاً من الصور، إلخ. فهناك العديد من التغييرات التي يمكن إدخالها.

اللوحة الجدارية للمجموعة: أمور أطلع إليها العمر: 10 سنوات وما فوق

الوصف	يرسم الأطفال لوحة جدارية للأشياء التي يتطلعون إليها
الهدف	إتاحة الفرصة للأطفال في التفكير في الأشياء الايجابية في حياتهم والتي يتطلعون إليها في المستقبل
أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية
متطلبات المساحة	مساحة مفتوحة على الأرض من أجل ورقة كبيرة بيضاء للوحة الجدارية (ورق اللوح القلاب يتم لصقها ببعضها البعض)
المجموعات	10 أطفال لكل لوحة جدارية (أو يُحدّد عدد الأطفال بشكل يتناسب مع حجم اللوحة الجدارية ليكون لدى كل طفل مساحة كافية ليرسم فيما يجلس حول اللوحة الجدارية)
عنصر التعافي	الوعي الذاتي، فهم الآخرين، والتوجه المستقبلي
عنصر التعلم	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، والمهارات اللغوية
التعليمات	1. قم بتوفير ورقة كبيرة بيضاء للوحة الجدارية على الأرض أو على طاولة كبيرة (من خلال لصق ورق اللوح القلاب ببعضها البعض) مع كومات من أقلام الشمع الملونة الموضوعة حول اللوحة الجدارية (حيث تلامس حافة الورقة الأرض) واطلب من الأطفال الوقوف حولها. 2. دع الأطفال يعلمون أنهم سيرسمون سلسلة من الرسومات السريعة لتمثيل مواضيع محددة ستخبرهم بها. لديهم دقيقتان تقريباً لكل رسم. الرسم الأول سيكون على الورقة حيث يقفون الآن. لأن كل واحد منهم سيرسم عدة رسومات على الورقة، فلا يجب أن تكون أول عدة رسومات كبيرة جداً لإبقاء مساحة على الورقة لإكمال كافة رسومات. لا يجب أن يضيفوا شيئاً على رسم طفل آخر أو يرسموا فوق رسمه، عليهم إيجاد مساحة واسعة ليرسموا رسمهم التالي في كل مرة يأتي دورهم. عندما ينتهون من الرسم

الأول، يمكنهم الوقوف بصمت وانتظار المجموعة لتنتهي. ما إن تنتهي المجموعة، يمشي الجميع خمس خطوات (معًا حسب سرعة الميسر) وفقًا لاتجاه عقارب الساعة ومن ثم يجلسون في موقعهم الجديد وينتظرون تعليمات الميسر. 3. في الموقع الأول الذي جلس فيه الأطفال، قم بدعوتهم إلى رسم أو كتابة أمر ما يتطلعون إليه إما اليوم أو غدًا. أعطهم دقيقتين. عندما تنتهي المجموعة، اطلب منهم الوقوف (في حال لم يقفوا بعد)، وعدّ 5 خطوات "واحد، اثنان، ثلاثة، أربعة، خمسة" ليصلوا إلى موقعهم الجديد. 4. اطلب منهم الجلوس في موقعهم الجديد. قم بدعوتهم لرسم أو كتابة أمر ما يتطلعون إليه في الأسبوع المقبل. أعطهم دقيقتين. عندما تصبح المجموعة مستعدة، اطلب منهم الوقوف، (في حال لم يقفوا بعد)، وعدّ 5 خطوات ليصلوا إلى موقعهم الجديد. 5. اطلب منهم الجلوس في موقعهم الجديد. قم بدعوتهم لرسم أو كتابة أمر ما يتطلعون إليه في السنة المقبلة. أعطهم دقيقتين. ثم يقفون ويمشون خمس خطوات جديدة إلى موقعهم الجديد. 6. اطلب منهم الجلوس في موقعهم الجديد. وقم بدعوتهم لرسم أو كتابة أمر ما يتطلعون إليها في السنوات العديدة المقبلة. وأعلمهم أنّ هذا هو آخر رسم يرسمونه لذلك يمكنهم ملء المساحات الفارغة. 7. عندما يصبح الرسم كاملاً، اطلب من الأطفال الوقوف والنظر بصمت على كامل الرسم. اطلب منهم التفكير في كل الأشياء التي رسموها على الورقة والتي يتطلعون إليها. اطلب منهم التفكير في أوجه الاختلاف والتشابه التي يرونها بين كل الرسومات. 8. قم بدعوة الأطفال ليفكروا كيف يشعرون وهم يرون كل هذه الأشياء التي يحبونها ويحبها زملاؤهم على حدّ سواء وقم بدعوتهم إلى مشاركة مشاعرهم وأفكارهم حيال هذا الأمر. 9. قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة أي شيء آخر يرغبون في مشاركته.	
كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟	أسئلة المناقشة

اللوحة الجدارية للمجموعة: صفًا (أو مجموعتنا)
 العمر: 8 سنوات وما فوق (مع مساعدة الميسر/إجراء تعديل ليتلاءم مع الأطفال ما دون الـ 8 سنوات)

يرسم الأطفال لوحة جدارية تمثلهم	الوصف
إتاحة الفرصة للأطفال لتمثيل أنفسهم مع زملائهم في الصف أو في المركز	الهدف

أشكال الفنون	الرسم
المواد	ورقة وأقلام شمع ملونة أو ألوان زيتية
متطلبات المساحة	مساحة مفتوحة على الأرض من أجل الورقة البيضاء الكبيرة للوحة الجدارية (ورق اللوح القلاب يتم لصقها ببعضها البعض)
المجموعات	10 أطفال لكل لوحة جدارية (أو يُحدّد عدد الأطفال بشكل يتناسب مع حجم اللوحة الجدارية ليكون لدى كل طفل مساحة كافية ليرسم فيما يجلس حول اللوحة الجدارية)
عنصر التعافي	الوعي الذاتي وفهم الآخرين
عنصر التعلّم	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، والمهارات اللغوية
التعليمات	1. قم بتوفير ورقة بيضاء كبيرة وطويلة للوحة الجدارية على الأرض أو على طاولة كبيرة (من خلال لصق ورق اللوح القلاب ببعضها البعض) مع كومات من أقلام الشمع الملونة الموضوعة حول اللوحة الجدارية (حيث تلامس حافة الورقة الأرض) واطلب من الأطفال الوقوف في صف على جهة واحدة من الورقة الطويلة. 2. دع الأطفال يجدون موقعًا يرتاحون فيه ومساحة كافية ليرسموا رسمًا كبيرًا (مساحة كافية بأن يكون لكل طفل مساحة كافية لورقة بحجم A4 على اللوحة الجدارية). 3. قم بدعوة كل طفل للتفكير في نفسه وفي الأمور المهمة بالنسبة له. الأمور التي يحبّها. الأمور التي يُجيدّها. 4. قم بدعوة كل طفل إلى القيام برسم يمثّله. يمكن أن يكون رسمًا له أو رسمًا للأمور المهمة بالنسبة له. 5. عندما يصبح الرسم كاملاً، اطلب من الأطفال الوقوف والنظر بصمت إلى كامل الرسم. 6. اطلب منهم التفكير في أوجه الاختلاف والتشابه التي يرونها بين الرسومات. 7. قم بدعوة الأطفال ليفكروا كيف يشعرون وهم يرون كل هذه الرسومات عنهم وعن زملائهم وقم بدعوة الأطفال إلى مشاركة مشاعرهم وأفكارهم حيال ذلك. 8. قم بدعوة الأطفال إلى مشاركة أي شيء آخر يرغبون في مشاركته.
أسئلة المناقشة	كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لك؟ ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟ ما هي التحديات في هذا النشاط؟

الجزء الثالث: نشاطات الفنون الحرّة

فئة النشاط	الوقت اللازم	عدد المرات الموصى به لاستخدام النشاطات مع الأطفال
نشاطات الاسترخاء	5-10 دقائق	كل يوم
النشاطات الممنهجة	ساعة واحدة	مرّة في الأسبوع
نشاطات الفنون الحرّة	45 دقيقة	مرّة أو أكثر في الأسبوع

النشاط: نشاطات الفنون الحرّة

العمر: أي عمر

الوصف	نشاط مفتوح يسمح للأطفال بالقيام بعملهم الفني الخاص
الهدف	تشجيع الإبداع الفردي والتعبير عن الذات
أشكال الفنون	الرسم، التلوين بالألوان المائية، النحت، الرقص، والموسيقى
المواد	متعددة (ورق، أقلام الشمع الملونة، الألوان المائية، المعجون، إلخ.)
متطلبات المساحة	مساحة كافية لورقة ولوازم كل طفل كي يعمل بشكل مستقلّ
المجموعات	نشاط فردي
عنصر التعافي	التفكير الذاتي والتعبير عن الذات
عنصر التعلّم	التركيز، التواصل، والمهارات الحركية الدقيقة
التعليمات	الخطوة 1: جهّز المساحات الفردية للأطفال ليعملوا باستخدام اللوازم الضرورية. الخطوة 2: نظّم الأطفال في دائرة كبيرة وأعطهم التوجيهات من خلال نشاط الاسترخاء (التنفس عميقاً، تمرين التمدد، إلخ). الخطوة 3: قم بدعوة الأطفال أن يجلسوا إفرادياً في مكان العمل (أو كمجموعة) وأن يستعملوا لوازم الفنون لابتكار أي عمل فني يريدونه. الخطوة 4: أعط الأطفال وقتاً كافياً لإنهاء أعمالهم الفنية وكن متوفراً في حال رغب أي طفل بمشاركة عمله الفني معك (لكن افسح لهم المجال ليقوموا بعملهم الفني بمفردهم). الخطوة 5: بعد أن ينتهي الأطفال من عملهم الفني، قم بدعوتهم لمشاركة عملهم مع المجموعة. الخطوة 6: ذكر الأطفال بأن يصغوا جيداً ويظهروا التقدير لمن يقوم بمشاركة عمله الفني. الخطوة 7: اشكر كل الأطفال على إبداعهم وعملهم الجاد وأعطهم الفرصة لعرض أعمالهم الفنية في الصفّ أو أخذها معهم إلى المنزل.

كيف تشعر عندما تبتكر شيئاً بمفردك؟ كيف قررت أي عمل فني ستقوم به؟ ما هو الشعور أن تشارك عملك الفني؟	أسئلة المناقشة
التعديل: 1. قم بهذا النشاط مع التلوين بالألوان المائية فقط (بشكل فردي) 2. قم بهذا النشاط مع الرسم فقط (بشكل فردي) 3. قم بهذا النشاط مع النحت فقط (بشكل فردي) 4. قم بهذا النشاط مع أشكال الفنون المختلطة واسمح للأطفال أن يقرروا ماذا يفعلون (الرسم، أو التلوين بالألوان المائية، أو النحت، أو مزيج من هذه الثلاثة). (بشكل فردي) 5. قم بهذا النشاط في مجموعات مع موسيقى 6. قم بهذا النشاط في مجموعات مع موسيقى ورقص	مبادئ توجيهية/ملاحظات إضافية

جدول المحتويات

نشاطات الفنون للاسترخاء [للقيام بها كل يوم]

النشاط	أشكال الفنون	عنصر التعافي	عنصر التعلم	ص.
نشاطات الاسترخاء	الاسترخاء من خلال التنفّس أو حركة الجسم	الوعي الذاتي، ضبط الذات والتعاطف الذاتي	التخيّل، الحركات الكبرى وتعديل الصوت	16
تنظيم الصوت والكورال الموسيقي للحيوان	الأغنية، الموسيقى، والتمثيل المسرحي	إعطاء المشاركين الفرصة ليختبروا تعديل أصواتهم بحسب إرشادات الميسر؛ إنها ركيزة لتعلّم تقبّل الذات والسيطرة على النفس	يحدّد المشاركون مستويات الصوت الثلاث المنخفضة والمتوسطة والعالية (خافت، معتدل، عال)، ويركزون، ويتواصلون، وينسقون.	17
الشّد والاسترخاء	التنفّس / الاسترخاء	يتيح للمشاركين فرصة نمو التجاوب مع الوعي حول كيفية تفاعل أجسامهم؛ ويكونون قادرين على تجربة ضبط أجسامهم بحسب إرشادات الميسر؛ إنها ركيزة لتعلّم تقبّل الذات والسيطرة على النفس	يحدد المشاركون أجزاء الجسم عندما تكون مشدودة أو عندما تكون أكثر استرخاء؛ يتعلّمون عن استقطاب الأحاسيس: شّد العضلات وإرخائها	19
كرات الضغط	بناء الوسائط المختلطة	استخدام كرات الضغط لعصرها، تقليد نشاط الشّد والاسترخاء، التعليم عن استرخاء العضلات؛ الوعي تجاه الذات؛ وضبط الذات	من أجل الأطفال الأصغر سنًا: ألوان (البالونات)، الغرف والصبّ، الربط (مع مساعدة الميسر)، تمرين اللمس، مفهوم الشّد والإرخاء (العصر والاسترخاء) من أجل الأطفال الأكبر سنًا: نهج موجه نحو المصدر من أجل التعامل مع الضغط	20
لَوْن غيمتك للاسترخاء	التنفّس / الاسترخاء	الوعي الذاتي وضبط الذات	الوعي التام، القدرة إلى الوصول إلى نقطة الاسترخاء، حالة من الهدوء	21
التأمل على شكل دائرة	التنفّس / الاسترخاء	الوعي الذاتي وضبط الذات	الوعي التام، القدرة إلى الوصول إلى نقطة الاسترخاء، حالة من الهدوء	24
البالون، الحائط وسمكة القرش لعبة هيا!	التمثيل المسرحي / حركة الجسم	التنشيط، الاسترخاء (بعد استنفاد الطاقة)، والترابط	التركيز، التواصل والتنظيم	26
مرآة الجسم	حركة الجسم	تنمية الشجاعة (التحدّث وتولي القيادة)، وتساعد الحركات الإبداعية على معالجة الضغط بما أنّ الضغط مخزّن في الجسم	ارتباط الكلمات بالأفعال، تنمية المهارات اللغوية، التركيز لاتباع التعليمات، مهارات الأداء، واستخدام المخيلة	27
تتبع لون الخط	الرسم	الثقة لتولي القيادة والوثوق للاتباع	التركيز على اتباع التعليمات والتعبير الإبداعي وممارسة القيادة	28
لنصطف في صف حسب...	حركة الجسم	الثقة لتولي القيادة والوثوق للاتباع	المهارات الحركية الدقيقة، التركيز واتخاذ القرار	29
		صداقة المجموعة والمرح والتمتع	التسلسل، العمل بسرعة، إيجاد الحلول تحت الضغط	30

نشاطات الفنون المنظّمة [للقيام بها مرة في الأسبوع]

النشاط	أشكال الفنون	عنصر التعافي	عنصر التعلّم	ص.
أرسم شريكي	الرسم	التفكير الذاتي، التعبير عن الذات والثقة	التركيز على اتّباع التعليمات والإصغاء إلى الآخرين، التعبير الإبداعي، والتحدّث أمام مجموعة	32
علمي	الرسم أو التلوين بالألوان المائية	التفكير الذاتي، التعبير عن الذات والثقة	التعبير الإبداعي، التحدّث أمام مجموعة، والمهارات الحركية الدقيقة	33
الحيوان السعيد/ الأمن	النحت وملصقات الوسائط المختلطة	وضع تدابير السلامة، الوعي الذاتي، وحلّ المشكلات	الوعي الذاتي، حلّ المشاكل المهارات الحركية الدقيقة، التعبير عن الذات والعلاقات المكانية	34
نشاط بناء حيّنا/مجتمعنا	ملصقات الوسائط المختلفة والنحت باستخدام الكرتون والطين والورق والأشياء المعاد تدويرها / التي تمّ إيجادها	مهارات الإصغاء وحلّ المشاكل	المهارات المكانية البصرية، التخيل، المهارات المفاهيمية، المهارات الحركية الدقيقة، التعاون والتنسيق، المهارات اللغوية، والمهارات في مجال الرياضيات	35
التلوين وخلط الألوان المائية	الحركة والتلوين بالألوان المائية	عنصر المفاجأة والاستكشاف، حلّ المشاكل (خلط الألوان)، الثقة بالنفس والتعبير عن الذات	الحركات الدقيقة والكبرى، التناسق بين حركة اليدين والعينين، البراعة، المهارات المكانية البصرية، التمثيل الرمزي من مواد تجريدية، والتجريب	37
صندوق/علبة/مغلف الأمور التي أجيدها	ملصقات الوسائط المختلطة، الرسم، والكتابة	مساعدة الأطفال على التعرّف على صفاتهم الإيجابية، الأمور التي يحبونها في أنفسهم، الأمور التي يجيدونها وتذكرها، وبناء الثقة.	التعلّم عن العنوت: مفاهيم الفتح والإغلاق، داخل، خارج، الإغلاق، الإقفال؛ تحسين مهارات الملاحظة، وضع الملصقات	40
الكاميرا	النحت، الرسم، والحركة (اختيارية)	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، وحلّ المشاكل	المهارات الحركية الدقيقة والكبرى (في حال تمّ اللجوء إلى خيار الحركة)، التعاون، الإبداع، وحلّ المشاكل	41
فطيرة المشاعر	الرسم	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، فهم الذات، والتعاطف	المهارات التحضيرية للرياضيات، المهارات اللغوية، والمهارات الحركية الدقيقة، والمهارات المكانية البصرية	42
ألون عالمي	الرسم	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، فهم الذات، والتعاطف	المهارات التحضيرية للرياضيات، المهارات اللغوية، والمهارات الحركية الدقيقة، والمهارات المكانية البصرية	43
الكتب: قصتي	ملصقات الوسائط المختلفة، الكتابة، الشعر، التلوين بالألوان المائية، والرسم	الثقة بالنفس، تمالك النفس، التعبير عن الذات، المشاركة والعمل التعاوني	المهارات الحركية الدقيقة، التناسق بين حركة اليدين والعينين، التفكير المفاهيمي، رواية القصص، المهارات المكانية البصرية، الفهم، النمو اللغوي، والنمو في مجال الرياضيات	44
رواية القصص/حلّ المشكلات	الرسم، رواية القصص/التمثيل المسرحي	حلّ المشكلات حرية تقرير المصير، تمالك النفس، استخدام مهارات التأقلم وإظهارها	توسيع المخيلة، التعاون، رواية القصص، والأداء	45

47	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير المفاهيمي، رواية القصص، المهارات المكانية البصرية، الفهم، النمو اللغوي، والأداء المسرحي	الثقة بالنفس، التعبير عن الذات، المشاركة والعمل التعاوني	صنع الدمى، صنع الأزياء، تأليف قصة والتمثيل المسرحي	الدمى والتمثيل المسرحي
48	المهارات الحركية الدقيقة والكبرى، المهارات المكانية البصرية، المهارات التحضيرية للرياضيات والمهارات اللغوية	الوعي تجاه الجسم، التعبير عن الذات، ضبط الذات وحل المشاكل	الرسم التلوين بالألوان المائية، وملصقات الوسائط المختلطة	رسم خريطة الجسم لتحديد مشاعر الغضب والسعادة
51	مهارات في مجال العدّ/الرياضيات، والمهارات الحركية الكبرى والدقيقة	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، تقدير الذات، الثقة بالنفس، مراعاة الآخرين، ضبط الذات والإصغاء	الموسيقى	جولة الإيقاع والحفاظ على إيقاعي (الأعمار من 4 إلى 7)
52	مهارات في مجال العدّ/الرياضيات، والمهارات الحركية الكبرى والدقيقة	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، تقدير الذات، الثقة بالنفس، مراعاة الآخرين، ضبط الذات والإصغاء	الموسيقى	جولة الإيقاع والحفاظ على إيقاعي (الأعمار 8 سنوات وما فوق)
54	مهارات في مجال العدّ/الرياضيات، والمهارات الحركية الكبرى والدقيقة	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، تقدير الذات، الثقة بالنفس، مراعاة الآخرين، ضبط الذات والإصغاء	الموسيقى	ثلاثة أجزاء: الإيقاع والأغنية والرقصة
56	مهارات العدّ/في مجال الرياضيات، التركيز، والاتحاد	التواصل، التعبير عن الذات والثقة	الموسيقى والصوت	رموز الأصوات والأنغام في الأوركسترا الموسيقية
57	المهارات اللغوية، مهارات رواية القصص، الفهم، المهارات السمعية، التركيز، الأداء ومهارات العرض	الثقة بالنفس، الشجاعة والثقة، تجربة أن يكون لك رأي مسموع وأن يتم الاستماع إليك، ضبط الذات / الاسترخاء / التحكم بالقلق من أجل الذين يعانون من قلق الأداء	الرسم، رواية القصص والأداء	رسم حرّ لتأليف قصة ضمن المجموعة
58	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، استخدام الرموز، المهارات اللغوية، ومهارات رواية القصص	الوعي الذاتي والثقة بالنفس	الرسم والتلوين	رسومات الثقة
59	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، المهارات اللغوية، ورواية القصص	الثقة بالنفس، دعم الذات، الوعي الذاتي، والتعاطف	الرسم	مساعدة الآخرين
60	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، المهارات اللغوية، ورواية القصص	الثقة بالنفس، دعم الذات، الوعي الذاتي، والتعاطف	الرسم	أعنتني بنفسي
61	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، المهارات اللغوية، ورواية القصص	الثقة بالنفس، دعم الذات، الوعي الذاتي، والتعاطف	الرسم	شبكة الدعم الخاصة بي
62	المهارات اللغوية، مهارات رواية القصص/التمثيل، المهارات الحركية الكبرى، والمهارات السابقة للإدراك / المهارات المفاهيمية	الوعي الذاتي، التعبير عن الذات، والتعاطف	الرسم والتلوين بالألوان المائية	الأقنعة
64	المهارات اللغوية ومهارات الكتابة والتفكير ورواية القصص	الوعي الذاتي والتعاطف الذاتي	الرسم والتلوين بالألوان المائية	شجرة الحياة
66	القراءة، اللغة، رواية القصص، الفهم، الإصغاء، التركيز، الأداء والعرض	الضحك، التعبير عن الذات، الثقة بالنفس، الشجاعة والثقة، تجربة أن يكون لك رأي مسموع وأن يتم الاستماع إليك، ضبط الذات / الاسترخاء / التحكم بالقلق من أجل الذين يعانون من قلق الأداء والتواصل غير الشفهي	رواية القصص والأداء على المسرح	قراءة كتاب قصصي بالدور

67	المهارات اللغوية، مهارات رواية القصص، الفهم، المهارات السمعية، التركيز، الأداء ومهارات العرض	الضحك، التعبير عن الذات، الثقة بالنفس، الشجاعة والثقة، تجربة أن يكون لك رأي مسموع وأن يتم الاستماع إليك، ضبط الذات / الاسترخاء / التحكم بالقلق من أجل الذين يعانون من قلق الأداء والتواصل غير اللفظي	الارتجال والأداء على المسرح	قصة مضحكة (بالدور)
68	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، والمهارات اللغوية	الوعي الذاتي وفهم الآخرين	الرسم	اللوحة الجدارية للمجموعة: أشياء أحبها
70	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، والمهارات اللغوية	الوعي الذاتي، فهم الآخرين والتوجه المستقبلي	الرسم	اللوحة الجدارية للمجموعة: أمور أتطلع إليها
71	المهارات الحركية الدقيقة، التفكير البصري، والمهارات اللغوية	الوعي الذاتي وفهم الآخرين	الرسم	اللوحة الجدارية للمجموعة: صفنا

نشاطات الفنون الحرة [للقيام بها على الأقل مرة واحدة كل أسبوع]

النشاط	أشكال الفنون	عنصر العلاج	عنصر التعلم	ص.
نشاطات الفنون الحرة	الرسم، التلوين بالألوان المائية والنحت	التفكير الذاتي والتعبير عن الذات	التركيز، التواصل والمهارات الحركية الدقيقة	73

اصنع اللوازم الفنية الخاصة بك

***يرجى عدم استعمال المواد الغذائية في بيئات ينعلم فيها الأمن الغذائي

المعجون أو الصلصال للنحت 1:

- 1 كوب من الماء
- 4 أكواب من الطحين
- 1.5 كوب من الملح
- 3 ملاعق من زيت الطهي
- ملون الطعام

اخلط الماء وملون الطعام في وعاء كبير. أضف الطحين والملح وابدأ بالخلط. أضف الزيت واستمر في الخلط. عندما يصبح الخليط صعب التحريك بالملعقة، اعجنه باليد إلى أن يصبح سلساً ومرناً.

المعجون للنحت 2:

يمكن استخراج الطين الطبيعي من التربة وخلطه بالماء لخلق بنية ملائمة للنحت. من المهم التأكد بأن هذه المصادر الطبيعية نظيفة وخالية من التربة التي قد تكون ملوثة. ويجب استخدام التسخين أو عمليات التعقيم الأخرى حسبما هو ملائم.

الألوان المائية 1:

- 2 كوب من الماء الدافئ أو الحار
- 1 كوب من الطحين
- ملون الطعام أو ملون آخر**
- 1 كوب من الماء البارد

اخلط الماء الدافئ/الساخن مع الطحين وحرك على نار متوسطة حتى تذوب كتل الطحين. أطفئ النار وأضف الماء البارد على مهل لغاية الحصول إلى البنية المرجوة (يمكن أن تختلف البنية في حال سيتم استعمال الألوان المائية بواسطة الأصبع عن بنيتها في حال سيتم استعمال الألوان المائية باستخدام الفرشاة). ضع الخليط في أكواب فردية وأضف ملون الطعام (أو ملون آخر) إلى كل منها. **بدلاً من ملون الطعام، اطحن التوت، وأوراق الأشجار ومواد أخرى تجدها في الطبيعة التي يمكن استعمالها لخلق لون أو صنع ألوان مائية، أو يمكن إضافة ألوان مائية أخرى تم شراؤها من المتجر.

الألوان المائية 2:

يمكن صنع ألوان مائية لا تستند على المواد الغذائية عبر خلط صبغة لون ما مع مادة حاملة، ومادة لاصقة وغراء. وستختلف المكونات الفردية من منطقة إلى أخرى حسب البيئة المحلية ويمكن أن تشمل الأزهار/أوراق الشجر/قشرة الفواكه/التوت/غير ذلك، تربة نظيفة/وسخة، غراء غير سام، ماء، إلخ.

فرش التلوين:

يمكن التلوين بالألوان المائية بواسطة الأصابع (في حال كانت الألوان المائية غير سامة). ويمكن بدلاً من ذلك صنع فرش التلوين من المواد المتوفرة محلياً بما فيها العيدان الخشبية والريش والاسفنجة المقصوصة أو القماش المقصوص (من أجل التنشيف والطلاء)، إلخ.

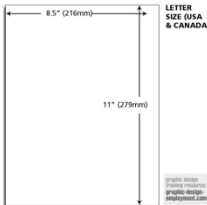
في حال تمّ استعمال الريش، من المهم التأكد من أنّها معقّمة، وفي حال تمّ استعمال العيدان الخشبية، من المهم التأكد من عدم وجود أطراف حادة أو تشققات.

الدمى

يمكن صنع الدمى من الملابس/القماش أو الورق. يمكن استخدام الجوارب القديمة أو الورق المتين الأبيض أو الملون كأساس للدمى. ويمكن بدلاً من ذلك صنع الدمى من الورق أو الكرتون أو القماش المتوفر (من خلال قصّ الشكل المرجو واللصق/الغراء). ويمكن للمواد الإضافية مثل أقلام الشمع الملونة، الألوان المائية، الغراء، المقصّ، والورق أو القماش الإضافي أن تكون مساعدة لقصّ الدمى إلى أجزاء.

لائحة باللوازم الفنية من أجل برنامج هارت المقترح

الورق

الصورة	التفسير
ورقة اللوح القلاب	ورقة اللوح القلاب المعيارية أو ورقة بيضاء كبيرة حسبما يكون متاحًا
	
الأوراق البيضاء	الحجم: 8' 11" أو بحجم A4
	
أوراق ملونة	يمكن أن تكون من الورق المقوى أو غير ذلك
	

لوازم الرسم والتلوين بالألوان المائية

أقلام تحديد لا تمحى من أجل لوح الورق القابل للحمل	أسود، أحمر، أزرق، أخضر
---	------------------------

	
	أقلام الشمع الملونة 
	الألوان الزيتية 
الرزمة التقليدية المؤلفة من 12 قلم تحديد؛ يُنصح بالسماكة المتوسطة غير أن ذلك ليس ضروريًا أبدًا	أقلام التحديد 
الألوان اللازمة: الألوان الأساسية - الأحمر، والأزرق، والأصفر بالإضافة إلى الأسود والأبيض	ألوان الأكرليك 
يمكن تقطيع هذه الاسفنجات إلى 2-4 قطع واستعمالها كبديل عن فرش التلوين في بعض النشاطات	الاسفنجات

	
أحجام مختلفة (بما فيها حجم متوسط وفرشاة نصف إنش)	فرش التلوين 
يمكن استعمال أكواب أو عبوات اللبن كبديل طالما أنه تمّ تنظيفها وليس لديها أطراف حادة.	أكواب من البلاستيك من أجل الألوان المائية والمياه 
	دلو صغير أو قناني كبيرة من أجل وضع الفرش وتنظيفها 
يمكن استخدام الصواني الورقية كبديل أو صواني صغيرة من الألومنيوم؛ أو أغطية علب الأحذية (يمكن لطاخم العمل جمعها مسبقًا)	الصواني الصغيرة أو الصواني المؤقتة لوضع الألوان المائية والمياه 

	 (يجب وضع الأكواب على الصينية على النحو المبين هنا)
--	---

لوازم النحت

معجون أبيض سادة هو أيضًا جيد أو معجون معدّ منزليًا	المعجون القابل للتشكيل - ألوان متنوعة؛ إذا لم تكن متوفرة، فمادة البلاستيسين هي جيّدة أيضًا (يكون اللون الأبيض كافيًا إذ يمكن تلوينه في ما بعد) 
مجموعة متنوعة من 4-5 ألوان	الصلصال 

مواد متنوعة

	البالونات 
سيتمّ وضعها في البالونات من أجل نشاط كرة الضغط أو في القناني من أجل النشاطات الموسيقية	البازلاء الجافة، أو الأرز الجاف، أو الحصى

	
أشكال مختلفة من القطن حسبما يكون متوفرًا	كرات القطن 
	العيان الخشبية 
	الجرائد والمجلات القديمة 
	بكرة الصوف والأشرطة 
	ورق الألومنيوم 

سيتم استخدامها من أجل نشاط الحيوان الآمن أو من أجل خلط الألوان وصنع الأفعنة ومن أجل نشاطات أخرى تتعلق بالبناء	الصحون الورقية البيضاء غير المشمعة 
--	---

لوازم اللصق / التقطيع

	الغراء 
	شريط الإخفاء اللاصق 
	الشريط اللاصق 
	الخيوط 

	المقصّ 
	ثاقبة الأوراق 

مواد التنظيف

	أكياس النفايات 
يمكن أيضاً استعمال ورق الحمام، أو المحارم أو المناديل	المناديل الورقية 
	قطع الملابس الرثة 

لوازم اختيارية (لوازم إضافية يكون من الجيد الحصول عليها إذا كانت متوفرة):

يمكن استخدامها بالإضافة إلى الأكريلك	الألوان المائية 
يمكن استعمالها لتجميل أي نشاط مثل نشاط الحيوان الآمن وبناء مجتمعك	الأوراق الملونة الناعمة 
	الأوراق اللاصقة 
يمكن استعمالها لتجميل الأعمال الفنية	مواد طبيعية: الحصى والأحجار والحبوب وأوراق الأشجار والأغصان 

***حسبما يكون ملائماً، سنستعمل أيضاً مواد معاد تدويرها مثل قناني المياه البلاستيك الفارغة أو الكرتون أو علب الورق المقوى الأخرى، إلخ.

★ ملاحظة إلى ميسري برنامج هارت:

إنّ صور اللوازم المبينة هنا هي نماذج. ولا يُطلب الحصول على ماركات المواد نفسها مثل CRAYOLA. من المهم أن نكون قادرين على التكيّف مع أي مواد تكون متوفرة في المنطقة، إذ لا يُطلب ولا يتم التشجيع على الحصول على ماركات معينة من اللوازم.

