**فعالية**

**أنا اعرف ماذا اشعر**

**الأهداف:**

* التعرف على تأثير المشاعر على أجسامنا .
* ****تعرف على كيفية تنظيم وترتيب المشاعر.

**الفئة المستهدَفة:** 12-9

**المدة الزمنية:** 45 دقيقة

**المواد اللازمة:** موسيقى راقصة، ريش (كيس يحتوي على ريشات ممكن شراءه من ماكس ستوك-لجميع الأفراد)

**سير الفعالية:**

المرحلة الأولى

يطلب المرشد من أفراد المجموعة أن يقوموا بالاستلقاء على الأرض (أو وضع الرأس على الطاولة) وهو يشغل موسيقى حماسية يحبها المشتركون. فقط من يلمسهم المرشد يستطيعون أن يرفعوا رؤوسهم وان يقوموا بالرقص ويعودون للوضعية الاستلقاء عندما يلمسهم المرشد مرة أخرى وإتاحة الفرصة لأفراد مجموعة آخرين.
ملاحظة: مع المعرفة المسبقة لأفراد المجموعة فان هنالك أولاد لا يصبرون حتى أن يحين دورهم للرقص لذلك, قوموا باختيارهم أولا.

المرحلة الثانية

**أنا أحافظ على مساحتي الخاصة**

يقوم الأفراد بالتجول في أنحاء الغرفة بحيث انهم يفتحون أيديهم إلى اتجاهين, على الأفراد أن لا يلمسوا بعضهم البعض بالأيادي والمحافظة على مساحتهم الشخصية ومساحة أصدقاءهم.

**نقاش**

ماذا تعني لكم مساحة شخصية؟

كيف عرفتم حدود مساحة أصدقائكم الشخصية؟

يقوم المرشد بتوزيع ريشة لكل فرد، على الإفراد أن يضعوا ريشة في يدهم وان ينفحوا عليها حتى نتطير ثم محاولة إمساكها قبل أن تقع على الأرض. هذه المرحلة تخلق توتر لدى الأفراد لان التحدي هو ألا تقع ريشة خفيفة على الأرض وان ينجحوا في مسكها.

**نقاش**

متى اشعر أنني متوتر؟

ماذا يشعر جسدي عندما يذهب التوتر ؟

ماذا أتصرف عندما أرى أن هنالك زميل في مجموعتي يشعر بالتوتر ومزاجه سيء؟