**اسم فعالية: عادي نعصّب، السؤال كيف؟**

**الأهداف:**

* تعريف افراد المجموعة ان الغضب هو شعور طبيعي
* يفهم افراد المجموعة ما هو محفز الغضب عندهم.
* يتعلم افراد المجموعة طرق اخرى للتنفيس عن الغضب.

**الفئة المستهدَفة:** مركزين/ات مرشدين بالغين.

**ألمدة الزمنية:** 90 دقيقة

**المواد اللازمة:** مستلزمات قرطاسية، ادوات مساعدة. ملصقات، برستول، ملحق 1، بالونات، طوش لكتابة على البالونات، اناء فارغ.

**سير الفعالية**:

**المرحلة الاولى:**

 يقوم المرشد بالتوضيح ان اغلب التصرفات العنيف يسبقها شعور بالغضب. يطلب المرشد من افراد المجموعة ان يقوموا بإغلاق عيونهم لمدة دقيقتين بدون كلام، بعد مرور دقيقتين يطلب منهم ان يفكروا ويتذكروا حدث الذي اغضبهم بشدة لمدة دقيقتين، ثم يطلب منهم ان يفتحوا عيونهم.

 اسئلة للنقاش:

* هل الشعور الذي شعرتموه عند تذكر الحدث الذي اغضبكم هو مريح ام غير مريح؟
* هل شعرتم عندما تذكرتم الحالة التي اغضبتكم بتغييرات في أجسادكم؟ (دقات قلب، حم في الوجه، هز القدم)

يقوم المرشد بالتوضيح للأفراد ان في هذه الفعالية سوف نتكلم عن شعور الغضب والاسباب التي تؤدي الى تحفيز هذا الشعور.

**المرحلة الثانية:**

يقوم المرشد بإحضار علبة فارغة ومن ثم يقوم بقص الاحداث الموجودة في ملحق 1 ووضعها في الاناء الفارغ, كل فرد يقوم باختيار ورقة عشوائيا ومشاركة افراد المجموعة هل هذه الحالة المعروضة تجعله يشعر بالغضب؟ وكيف يتصرف في هذه الحالة؟

**المرحلة الثالثة:**

يقوم المرشد بتقسيم افراد المجموعة الى مجموعات صغيرة بحيث كل مجموعة تتلقى قطعتان من البرستول وعلى كل مجموعة ان تكتب سلبيات وايجابيات للغضب.

* + ايذاء الاخرين، تواصل غير سليم، طاقة سلبية...
	+ ايجابيات: تحرير الاعصاب. \* ممكن ان يسأل المرشد المجموعات باي فعاليات اخرى تساعدكم على تحرير الغضب غير العنف او ايذاء المحيطين بنا وايذاء انفسنا؟

**يقوم المرشد بالاستنتاج مع افارد مجموعته ان الغضب هو شعور سليم طبيعي وأحيانا مطلوب لكن علينا ان نتعلم كيف نغضب بأقل ضرر للبيئة المحيطة ولنا كأشخاص غاضبين**

**تلخيص:**

* **مهم جدا ان يشارك مرشد المجموعة في هذه المرحلة**

يقوم افراد المجموعة بتوزيع بالونات واقلا طوش على كل فرد، عل كل فرد ان يكتب على بالونه أكثر امور تقوم بتحفيز غضبه. يكون افراد المجموعة دائرة وكل مرة يقف فرد وسط المجموعة ويقوم بقول الجملة: تكثر اشي يعصبني هو. (ما كتبه على البالون.......) وثم يقوم بتفجير البالون وسط تشجيع باقي افراد المجموعة عند تفجير البالون.

**ملحق 1:**

ابي قام بأخذ هاتفي مني لان معلمتي قالت له انني التهي به كثير عن الدرس.

هالة صديقتي لم توافق ان انسخ منها الوظيفة البيتية. (او سعيد صديقي لو يوافق ان انسخ منه الوظيفة البيتية)

البارحة تعطل التلفاز والان لا أستطيع رؤية المسلسل الذي احبه وانتظره

ياسمين/هلال قد غش/ت ونقلت عن ورقتي في الامتحان

لقد رشحت نفسي للمنافسة لكن لم يتم اختياري لرئاسة حركة الشبيبة اجيال.

اهلي لم يوافقوا على ان يشتروا لي بلاي ستيشن او هاتف جديد لان هاتفي تعطل.

ام صديقي/تي لا توافق ان أبقي لأنام عنده/ها.

أمجد قال لي غبي/ة اما جميع افراد المجموعة.

اصدقائي/صديقاتي خططوا للخروج-ولم يخبروني

أحد افراد المجموعة استهزأ بشكلي امام الجميع