**فعالية حوار عاطفي**

**الأهداف:**

* العودة إلى الروتين كمرشدين بعد فترة الكورونا.
* استيعاب المشاعر والأحاسيس المختلفة التي مرت بأفراد المجموعة في فترة الحجر الصحي.

**الفئة المستهدَفة:** 14-18

**المدة الزمنية:** 90دقيقة

**المواد اللازمة:** ملحق رقم 1 بعدد أفراد المجموعة, أقلام حبر

**سير الفعالية**:

المرحلة الأولى: يقوم المرشد بتحضير بطاقات المشاعر(مرفق قائمة مشاعر- ملحق 1) ويقوم بتوزيع البطاقات على أرضية الغرفة, يأخذ كل مشارك بطاقة واحدة من اختياره ويجب أن يشرح لماذا اختار البطاقة.

أسئلة أخرى للمناقشة: \* ما الذي يمكن فعله لمواصلة الروتين؟    \*كيفية تعبئة الوقت في حالة الضيق؟

المرحلة الثانية:

 يقوم المرشد بتوزيع ملحق رقم 2 على جميع أفراد المجموعة وعليهم أن يقوموا بتعبئته.

كل فرد يقوم بقراءة العبارات التي اكملها (عليه أن يختار عبارتين للمشاركة) أمام أفراد المجموعة. عند انتهاء المشاركة يقوم المرشد بإدارة نقاش حول :

* أي من عبارات أصدقائكم أثرت فيك؟
* ما الذي فاجأني في كلامهم

من ثم يقوم أعضاء المجموعة باختيار وإدراج عبارتين أو أكثر التي تؤشر إلى الأمل بالعودة إلى الروتين في أجيال وتعليقها في أنحاء الغرفة

**تلخيص**:

كيف مرت الفترة عليك وعلى أهل بيتك؟  
كم كان الفايروس قريبا من عائلتك وكيف تعاملتم مع الموضوع؟

إتاحة فرصة لنقاش حر.....

**ملحق:**

الغضب

الحزن

الإحباط

الألم

العجز

الخوف

فضول

حب

أمان

سعادة

راحة

الانتماء

الوحدة

الحزن

العدوان

التعرف

التفهم

الإدراك

الإنكار

خيبة الأمل

الشفقة

الاختناق

انعدام الأمن

الإهانة

اليأس

الذهول

الغرابة

|  |
| --- |
| يؤثر بي…………………………………………………………………………………………………. |
| أنا مؤمن بأن……………………………………………………………………………………………... |
| كنت أريد أن……………………………………………………………………………………………... |
| أنا لا أؤمن بأن……………………………………………………………………………………………. |
| أنا قلق/ى من…………………………………………………………………………………………….. |
| خاب ظني من…………………………………………………………………………………………….. |
| من الجيد أن………………………………………………………………………………………………. |
| أنا مشتت/ة الأفكار من……………………………………………………………………………………... |
| أنا أثق ب………………………………………………………………………………………………. |
| أنا قلق من……………………………………………………………………………………………... |
| أنا لا افهم ……………………………………………………………………………………………... |
| أنا أخاف من ………………………………………………………………………………………….. |
| أنا متأكد بأن……………………………………………………………………………………………. |
| أنا أتوقع أن…………………………………………………………………………………………….. |
| أنا لا اتق ب……………………………………………………………………………………………... |
| أنا اشعر بانه…………………………………………………………………………………………... |
| أنا احلم بأن………………………………………………………………………………………………. |