**فعالية**

**معا نكون دائرة المشاعر خاصتنا**

**الأهداف:**

* تحفيز قدرة الأطفال على التعبير السليم عن المشاعر.
* ****تحفيز قدرة فهم مشاعر الآخرين.

**الفئة المستهدَفة:** 12-9

**المدة الزمنية:**45 دقيقة

**المواد اللازمة:**

**سير الفعالية**:

المرحلة الأولى

يجلس أفراد المجموعة في دائرة
يقوم المرشد برسم شمس الأفكار على اللوح، وكتابة كلمة مشاعر بخط كبير. يطلب المرشد من أفراد المجموعة أن يقوموا بذكر المشاعر التي يعرفونها ويقوم المرشد بكتابتها على اللوح.

تلخيص المرحلة

يقوم المرشد بإدارة نقاش حول كيفية تقسيم المشاعر التي قد ذكرها أفراد المجموعة: مشاعر سلبية وإيجابية، سهلة التعامل أو صعبة التعامل.

المرحلة الثانية

يطلب المرشد من أفراد المجموعة أن يقوموا بالتطوع لتمثيل مشاعر مختلفة وعلى باقي الأفراد أن يكتشفوا ما هو الشعور الذي يمثله.
مشاعر مقترحة للمرشد: متفاجئ، سعيد، حزين، متوتر، خائف، غاضب، حب، خيبة امل ....

تلخيص المرحلة

ما هو الفرق بالتعبير عن الفرح والحزن؟ ما هي الأوقات التي تسعدكم؟ والأوقات التي تحزنكم؟

المرحلة الثالثة

خيال موجّه: يقوم المرشد بتشغيل موسيقى هادئة في الغرفة، على أفراد المجموعة أن يقوموا بإغلاق عينهم لمدة 3-5 دقائق وتذكر موقف أخافهم في الفترة الأخيرة.
من ثم يقوم المرشد بإتاحة الفرصة لأفراد المجموعة بمشاركة الموقف وان يحدثوا المجموعة كيف تعاملوا مع مشاعر الخوف؟ ماذا ساعدهم بتخفيف شعور الخوف؟