



## تعالونرتب مشاعرنا



### الأهداف:

- ان يتعرف الأفراد الأجياليون على المشاعر المختلفة وما هو تأثيرها علينا
- ان يتعلم الأفراد الأجياليون ترتيب المشاعر



الفئة المستهدفة:

12-9



المدة الزمنية:

60 دقيقة



المواد اللازمة:

1. مرطبات او علب او صحون كبيرة.
2. اقلام وبطاقات صغيرة

المرحلة الاولى: 5 دقائق 

اعرض الفيديو لافراد المجموعة:

[https://www.youtube.com/watch?v=q1TKWseGwdE&t=26s&ab\\_channel=LamaFarIssa](https://www.youtube.com/watch?v=q1TKWseGwdE&t=26s&ab_channel=LamaFarIssa)

المرحلة الثانية: 30 دقيقة 

احضر مرطبات او علب او صحون كبيرة. والزق عليها بطاقة مكتوب عليها واحدة من المشاعر:

- السعادة
- الحزن
- الغضب
- الخوف
- الطمأنينه

اعط الافراد بطاقات واقلام واكتب لهم ما الذي افعله عندما اشعر بكل واحدة من المشاعر على المرطبات  
بعد الانتهاء من الكتابة اطلب منهم وضع البطاقات داخل المرطبات  
ثم احضر كل مرطبان واخرج منه البطاقات واقرا ما كتب فيهن.

### المرحلة الثالثة: 10 دقائق

اطلب منهم الجلوس بدائرة ثم اخبرهم اننا تعرفنا بفعالية اليوم على مشاعر عديدة ومتنوعة ومتداخلة أحياناً، قد نشعر  
بها في حياتنا؛ وشرحنا عنها، وجسدناها بالألوان، وترجمنا انعكاسها في مواقف نعيشها.  
عندما تكون مشاعرنا مختلطة ومتداخلة، نشعر بالبلبلة لأن هذه المشاعر قد لا تكون واضحة بالنسبة لنا ولا نستطيع  
دائمًا تمييزها وفهمها.

اسألهم:

- عندما تشعرون ان المشاعر مختلطة ماذا تفعلون؟
- عندما نشعر بشعور مزعج كالخوف والغضب والحزن ماذا نفعل ؟ كيف نتخلص من هذا الشعور؟

للتلخيص: اطلب منهم التلخيص بكلماتهم ماذا تعلموا من فعالية اليوم. 