

תאילוף: קימברלי וגיימס דיין | תרגום: ראזי נג'אר  
 רסום: קימברלי וגיימס דיין  
 הולצ'ה  
 הפئة הערמיה: الروضة



שיחה

נחאדח חול

- הנظارة السحرية: نحدث عن شعور الحيوانات المختلفة قبل وبعد لبس النظارة السحرية. نسأل الطفل: ماذا شعرت الحيوانات؟ لماذا شعرت بذلك؟ كيف تغير الشعور بعد لبس النظارة؟ ولماذا سميت النظارة بالسحرية؟
- المشاعر غير المريحة (السلبية): نحدث مع طفلنا حول المواقف التي يشعر فيها بالإحباط، أو بالحزن، أو بالكآبة، وحول الحلول الممكنة لتخطي هذه المشاعر. ما الذي يساعده في التغلب على هذا الشعور؟ نشارك طفلنا بشعورنا وكيفية التعامل معه.
- مصادر السعادة: نحدث مع طفلنا حول المواقف التي يشعر فيها بالسعادة والرضى. نسأله: ما الذي يشعرك بالسعادة؟

השקצה

נחואصل

נحدد مع أطفالنا تصرفاً أو نهجاً نعتقد بأنه يريحنا ويساعدنا على بدء يومنا على نحو جيد، مثل: سقاية نبتتنا أو زهرتنا الخاصة، تمارين التنفس، غناء أغنيتنا المفضلة، أو الجلوس في حديقتنا.



## נבדע

נסע נצורה آصعة بنا من مواد وڤامات مآلفة، ونآترع لها مسميآت آاصة.



## נآري لغآنا

وردت في الكآاب أوصاف لمآاعر عديدة ومآنوعة، مآلآ: الآزن، والآبة، والانزعاج، والسعادة. نآآبع الآالة الشعورية للقط آريف والآوانات المآلفة ونسميها بدقة. نشجع طفلنا على استخدام هذه التسميآت لوصف مآاعره المآلفة.



## نتآاور آول

- شعرية المآاعر على أنواعها: شعر التمساح بالآزن وشعرت السآآافة بالإآباط. نآآبع الرسومات ونآوقف عند مآاعر الشآصيآت العديدة في الكآاب، التي ظهرت في مواقف مآلفة. نآآآت آول هذه المآاعر ونسأل الأطفال آو: هل شعرتم مرة بالآزن، أو بالإآباط؟ لماذا؟ ماذا فعلتم آينها؟ المآاعر "السلبية" وغير المرغوبة ضرورية لإآداث الآوازن الداخلي لدى الطفل.
- الآعاطف والمساندة: ساند الضفدع القط ليري الأشياء بشكل إآبابي من دون أن يلغي مآاعر القط الصعبة التي رافآته. لاحقآ، ساند القط بقية الشآصيآت وساعدها لتواجه المواقف التي مرت بها. نآآآت مع الأطفال آول شآصيآة داعمة ومساندة ساعدتهم على الآعامل مع مآاعر صعبة شعروا بها. نسألهم: من هي هذه الشآصيآة؟ كيف ساعدآكم؟
- مفاتيآ الإآبابية: ساعدت النآارة القط على رؤية الأشياء بطريفة مآلفة، وبالتالي استآاع القط إسعاد نفسه وإسعاد غيره. نآآآت مع الأطفال آول الأمور التي يقومون بها فتشعرهم بالسعادة.



## نتواصل

- نستعرض برفقة الأطفال تصرفاً أو نهآاً نعتقد بأنه يريآنا ويساعدها لبدء يومنا وإآماله بشكل آيد آو: سقاية النبآت، آمارين التنفس، آناء أغآيتنا المفضلة، أو أي نشاط آخر.

- نحضّر بطاقات عن حالات شعوريّة مختلفة نحو: طفل لا ينجح في القفز على رجل واحدة كبقية الأصدقاء، ووضعيّات أخرى مماثلة. ندعو الأطفال إلى اقتراح حلول ممكنة لتخطّي هذه الوضعيّات. من المهم أن يتعلّم الأطفال أن يحدّدوا السبب الذي أدّى إلى ذلك الشعور نحو: أنا شعرت بالإحباط بسبب...ولكنني نجحت في مواجهة ذلك عندما فعلت...

העשרה

נחרי לגתנא

נחרי قامוס الأطفال العاطفيّ وتحدّث عن المشاعر التي ظهرت في الكتاب، نتناولها بشكل متكرّر في أحاديثنا اليوميّة وخلال المواقف المختلفة التي يمرّ بها الأطفال في الروضة.

העשרה

נבדע

- دفتر الشكر: نحضر دفترًا لكل طفل. في نهاية اليوم، نخصّص وقتًا ليعبّر الأطفال فيه بالرسم حول مشاعره نحو: ما الذي أسعدني اليوم؟ ما الذي فعلته اليوم وجعلني سعيداً؟ لمن أريد أن أقول شكرًا؟ ندعو الأطفال لمشاركتنا هذه التوثيقات، لأن زيادة التعبير عن المشاعر الإيجابية تلفت انتباه الطفل إلى التجارب الإيجابية وتحسّن من مزاجه.
- نظّارة خاصّة: نبعد بصنع نظّارة خاصّة بنا من مواد وخامات مختلفة ونخترع لها مسميّات خاصّة.
- يمكننا أن نفكّر بصنع منتجات فنيّة أخرى تساعدنا في النظر إلى الأمر بشكل مختلف.

שמע

שלוש הספר

ساعة قصة

---

[www.pjisrael.org](http://www.pjisrael.org) עוד פעילויות באתר ספריית פיג'מה