המשך פעילויות בעקבות הסיפור - أين أذهب حين أغضب؟

تأليف: ملاك فروجة
رسوم: شارلوت شاما
הוֹצָאָה
الفئة العمريّة: البستان

כְּלָלִי

نشاط مع الأهل

- نتتبّع مع الطّفل تعابير الغضب عند أفراد عائلة الأخطبوط الصّغير. هل تشبه تعابير الغضب عند أحدٍ من أفراد عائلتنا؟
- أمام المرآة نلعب مع طفلنا لعبة "أجسام غاضبة". نمثّل تعابير مختلفة عن الغضب. ماذا نشعر في أجسادنا؟
- في عائلة الأخطبوط أمّ وأب وطفل وأخت وجدّ وجدّة. نفكّر معًا لماذا هم غاضبون؟ هل هناك أفراد آخرون يمكن أن نضيفهم إلى العائلة، ونفكّر في سبب غضبهم؟ هذه فرصة للإصغاء إلى الطّفل حول ما يغضبه عادة، وللتعبير له عن أمور تثير غضبنا نحن الكبار.
- يتعامل كلّ فرد من أفراد العائلة مع غضبه بطريقة مختلفة، فمنهم من يصرخ، يكسّر، يضرب، ينعزل أو يقوم بنشاطٍ جسديّ ينفّس فيه عن مشاعره. نتحادث مع الطّفل حول موقف يثير غضبه عادة (مثلاً أن يأخذ أخوه أو أخته الصّغيرة ألعابه). نمثّل ردّ فعله الغاضب، ونتحادث حوله. نفكّر في طرق للسيطرة على الغضب (كأن نأخذ نفسًا عميقًا عدّة مرّات، أو نعدّ للعشرة، أو نخرج إلى الحديقة لنقفز أو نركض).
- نتخيّل أغراضًا من حولنا، أو عناصر من الطّبيعة تشبهنا حين نغضب (إبريق الماء الكهربائي مثلاً، أو البركان..)
- ما رأيكم بألبوم صور عائليّ يحمل عنوان " أين نذهب حين نغضب في عائلتنا؟" يمكننا أيضًا أن نشارك الطّفل رسم أفراد العائلة وهم غاضبون!
- الغضب يقابله الفرح! ما الذي يفرحنا؟ وكيف يعبّر كلّ واحد من أفراد عائلتنا عن الفرح؟
- نعبّر عادة عن غضبنا بالصّوت العالي، بينما اختارت الرّسامة أن ترسم عائلة غاضبة من أخطبوط البحر الصّامت! لماذا؟ تعالوا نخمّن مع الطّفل...

כְּלָלִי

أفكار لدمج الكتاب في الصّفّ

- بعد القراءة الأولى للكتاب، يمكن أن تتحادثي مع الأطفال حول كلّ شخصيّة في العائلة: كيف عبّرت عن غضبها، وما هي أسباب غضبها برأي الأطفال؟ يمكن أيضًا التّحادث مع الأطفال في مجموعاتٍ صغيرة حول الشّخصية التي يشعر كلّ طفل أنّها تشبهه في التّعبير عن غضبها.
- ينتهي الكتاب بجملة: ماذا عنك يا صديق، وماذا عنك يا صديقة؟ تحادثي مع الأطفال حول طرق تعبيرهم عن غضبهم في البيت وفي البستان.
- ماذا يغضبنا في البيت، وماذا يغضبنا في البستان؟ بادري إلى محادثة تشاركين أنت بها أيضًا أمورًا تغضبك في البستان. من المهمّ إعطاء شرعيّة لكلّ الأسباب التي يذكرها الأطفال. قد يرغب الأطفال برسم مواقف تغضبهم، وتجميعها في كتاب أو لوحة واحدة بعنوان "اين نذهب حين نغضب؟" أو "ماذا نفعل حين نغضب؟" شجّعي من يرغب من الأطفال الحديث عن رسمته.
- إذًا، ماذا نفعل لنخفّف من شعورنا بالغضب في البستان؟ يمكن أن تتحادثي مع الأطفال حول المواقف الشّائعة التي تثير الغضب ومن ثمّ الشّجار بين الأطفال (حول الألعاب مثلاً). تحاوري معهم حول رأيهم في التّعامل مع هذه المواقف لتخفيف حدّة الغضب (مثل الانتظار بالدّور، البحث عن لعبة بديلة، الطّلب بأدب من الصّديق/ة). قد يقودك ذلك إلى تأليف "ميثاق عمل" يشارك الأطفال بصياغته، ويساعدهم في تحسين طرق التّواصل بينهم.
- لكنّ الغضب شعورٌ طبيعيّ، ويدلّ على أنّنا كبشر نهتمّ بالغير وبالأمور التي تحصل لنا وحولنا. كيف نسيطر على ردّ فعلنا الغاضب حتّى لا يؤذينا ويؤذي غيرنا؟ نستكشف مع الأطفال طرقًا مختلفة تساعدهم في التّنفيس عن غضبهم والسّيطرة عليه، مثل أن يعبّروا عن شعورهم الذّاتي بالكلام: أنا غضبان لأنّ... يمكن أن تشركي الأطفال في تمثيل مواقف من حياة البستان ليكتسبوا مهارة التّعبير كلاميًا عن غضبهم.
- استكشفي مع الأطفال طرقًا أخرى تساعدهم في تفريغ غضبهم والتّخفيف منه، مثل القيام بنشاطٍ جسمانيّ كالقفز أو الجري أو رمي الكرة، أو الرّسم واستخدام المعجونة. هناك العديد من التّمارين الخاصّة بالتّنفس التي تخفّف من حدّة الغضب مثل التّنفس العميق لعدّة مرّات.
- اختارت الرّسامة أن تعرض الشّعور بالغضب عبر شخصيات مائيّة لا تصدر صوتًا! من المثير للاهتمام أن تسألي الأطفال رأيهم في أسباب اختيار الرّسامة للأخطبوط.