המשך פעילויות בעקבות הסיפור - الكتاب الغاضب

تأليف: سِدْريك راماديه | ترجمة: مريم فرح
رسوم: فنسنت بورجو
הוֹצָאָה
الفئة العمريّة: الروضة

שִׂיחָה

نتحاور
نتحاور

حول مشاعر الغضب؛ نسأل الأطفال: ما الذي يسبّب لكم الشعور بالغضب؟ ماذا يحدث لجسدكم عندما تغضبون؟ ماذا يساعدكم في أن تهدؤوا؟

حول الوعي للمشاعر: نبني "ميزان حرارة الغضب"، ندرّج فيه أحداثًا مختلفة ومدى درجة الغضب التي يشعر الطفل بها. يمكن استعمال الألوان كما وصف في الكتاب – اللون الأحمر؛ يعبّر عن أحداث تجعلني أغضب جدًّا جدًّا. البرتقاليّ – أحداث تجعلني أغضب بدرجة متوسّطة، واللون الأصفر – أحداث تجعلني أشعر بقليل من الغضب. يساعد هذا التمرين الأطفال في التمييز؛ أن ليس كلّ غضب هو غضب كبير وجارف وأنّه يمكن أن تكون درجات الغضب مختلفة.

יְצִירָה

نبدع
نبدع

يمكننا بناء ركن "الراحة" في الصفّ لاستعمال الأطفال وقت الحاجة. من المفضّل أن نضع ألعابًا في الركن، أوراقًا وألوانًا،

كرسيًّا مريحًا، بطانيّة صغيرة، زجاجة ماء وكلّ ما يقترحه أطفال الروضة.

وقت الغضب؛ يمكن القول: إنّني أراك الآن في حالة غاضبة جدًّا، لدرجة أنّك لا تريد الاستماع. أحبّ أن أسمعك وأريد أن أعرف ما الذي أغضب. هيّا لنذهب معًا إلى ركن الراحة كي تهدأ ونكمل حديثنا هناك. مفضّل أن نسأل بين حين وآخر، كم تشعر بالغضب الآن؟ ونكمل معه إلى أن يوافق بالمشاركة.

שִׂיחָה

نتواصل
نتواصل ونعبّر

نحضر لوحة المشاعر اليوميّة- لنزيد من الوعي العاطفيّ والثروة العاطفيّة اللغويّة لدى الأطفال. وندخل إلى برنامجنا اليوميّ فقرة صباحيّة أو في نهاية اليوم، فننظر إلى اللوحة ونسأل: ماذا شعرنا ولماذا في المحطّات المختلفة في الصفّ. محبّذ أن نقدّم للأطفال أمثلة حول مشاعر متنوّعة ومختلفة، ونشجّع الأطفال على المشاركة حسب رغبتهم. من الممكن إعطاء أمثلة لتعابير- فخر، سعادة، اشتياق، تحمّس، حبّ، امتنان، قلق، خيبة أمل، حزن، إهانة، اشمئزاز، غضب وغيرها.

מִשְׂחָק

نحاكي
نحاكي

نحضر صندوق المشاعر والمواقف ونضع فيه بطاقات لمواقف ومشاعر مختلفة. نمثّل مع الطفل ما يمكنه فعله حين يواجه تلك المواقف؛ كأن يتشاجر مع زميله أو يقع في الساحة.. أو عندما ينتابه شعور الغضب، الخوف، القلق والتوتّر أو أيّ شعور صعب آخر في الروضة؛ (على سبيل المثال: أن يتوجّه للمعلّمة ويشاركها شعوره؛ أن يأخذ صندوق الأمان الخاصّ به، أن يتوجّه إلى ركن الراحة...).

מַאֲמָר

للمربية
عزيزتي المربّية

إنّ نوبات الغضب التي تجتاح الأطفال في جيل الطفولة المُبْكرة هي ظاهرة موجودة عند أغلب الأطفال، إنّها مشاعر مشروعة وطبيعيّة ولا بدّ أن تظهر وأن نعطي لها حيّزا. يمكن أن تجتاح حالة الغضب الطفل كنوبة غضب واحدة أو متتالية؛ نتيجة استمرار محفّز الغضب. إذ تصاحبها ردود فعل جسديّة مختلفة كاحمرار الوجه، التنفّس السريع، تصلّب في العضلات وغيرها. وأيضا، ردود فعل ذهنيّة تتمثّل بطريقة تفكير غير منطقيّة وسلبيّة. يُعتبَر شعور الغضب من المشاعر الثانويّة التي تظهر نتيجة مشاعر أوّليّة سبقته- كالشعور بالإهانة، الحزن، الظلم وغيرها. لذلك، من المهمّ حين يهدأ الطفل المبادرة إلى إجراء محادثة فعّالة وفتح نقاش حول الشعور بالغضب وما هو السبب الحقيقيّ أو الشعور السابق لنوبة الغضب؛ وهل يمكننا أن نرى حلولا أو إمكانيّات أخرى تجاه الأحداث التي ذُكِرَتْ.

تُعتَبَرُ التهدئة الجسديّة من أهمّ العوامل للتعامل مع نوبة الغضب عند الطفل وإرجاعه إلى الاتّزان، حتّى يتسنّى لنا فتح الحديث معه بعدها. حين تظهر مشاعر الغضب، من المحبّذ أن نعكس ونعطي الشرعيّة لحالته أوّلًا. إذ إنّ إنكار شعوره بالغضب يمكنه أن يفاقم حدّته واستمراريّته. يمكننا أن نساعد الطفل بطرق مختلفة كما ظهرت في الكتاب، مثل التنفّس بعمق، الاحتواء الجسديّ بواسطة إعطائه حضنًا والتربيت على اليد أو الكتف، الانتظار قليلا، الاستماع للطفل وحتّى استعمال المُزاح.

שִׂיחָה

نتحاور
- حول الرسومات: نتصفّح الكتاب، ونوجّه انتباه طفلنا لتعابير وجه الكتاب، وتدرّج الألوان من الأحمر، إلى البرتقاليّ، فالأصفر. نسأل طفلنا: إلى أيّ مدًى يشعر الكتاب بالغضب الآن؟ كثيرًا أم قليلًا؟ كيف عرفت ذلك؟
- حول مشاعر الغضب: نسأل طفلنا: ما الذي يسبّب لك الشعور بالغضب؟ ماذا يحدث لجسدك عندما تغضب؟ ماذا يساعدك في أن تهدأ؟

שִׂיחָה

نتواصل
نمثّل مع طفلنا أحداثًا يوميّة مختلفة بحالات شعوريّة مختلفة؛ مثلًا: نطلب منه أن يمثّل أنّه يأكل البيتزا وهو غضبان، أو أن يمشّط شعره وهو خائف، أو أن يقرأ كتابًا وهو فرحان، وهكذا. تمكّن هذه الفعالية البسيطة الطفل من أن يحدّد ويعي مشاعره المختلفة، ممّا يساعده في التحكّم بها.

יְצִירָה

نبدع

نبني ركن "الراحة" في البيت مع طفلنا. قد نضع فيه لعبةً يحبّها، رسمات مختلفة، كرسيًّا مريحًا، بطانيّة صغيرة، قنينة ماء، وكلّ ما يريده طفلنا من أدوات تساعده. وعند شعوره بالغضب يمكننا أن نطلب منه: هيّا نذهب معًا إلى ركن الراحة لكي تهدأ، ونكمل حديثنا هناك. نحافظ على التلامس الجسديّ كالتربيت على اليد أو الكتف، ونسأله بين الحين والآخر: هل ما زلت تشعر بالغضب الآن؟ ونكمل معه إلى أن يهدأ.