

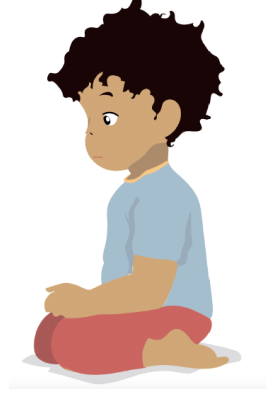
التمرين رقم 1 - التنفس ورشة عمل للتخلص من التوتر والاسترخاء

الأهداف : تعلم كيفية التنفس ، وإيجاد مساحة هادئة داخلك عند الشعور بالتوتر

الوقت : 5 إلى 10 دقائق 



٢.
ببطء ، أغمض عينيك وتخيل أن أمامك شمعة.
فكر في نار الشمعة الصغير وتنفس بهدوء حتى لا
تطفئه...



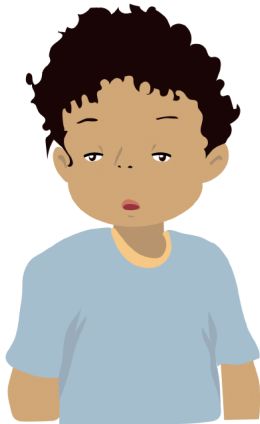
١.
اجلس براحة في مكانك وحافظ على رأسك وظهرك
مستقيمين



٤.
ضع ظهر يديك على أسفل ظهرك. اشعر بالطريقة
التي يتحرك بها جسمك أثناء التنفس ، وباللون
الصغير ما زال داخل بطنك.



٣.
ضع يديك على صدرك واستمر في التنفس بهدوء.
لاحظ كيف تتحرك يديك صعوداً وهبوطاً. ضع يديك
على بطنك. تنفس بهدوء أثناء تحريك بطنك للداخل
وللخارج ببطء ، كما لو كان هناك بالون صغير داخل
بطنك. استمر في التنفس وأخفض كتفيك



٦.
لا تضغط على أسنانك وأبق فمك مفتوحاً قليلاً. افتح
عينيك كلما شعرت أن الوقت مناسب للقيام بذلك.
انظر حولك، أدر رأسك ببطء. حافظ على التنفس
بهدوء وقم قف عندما تشعر بأنك تريد ذلك



٥.
ضع يديك على ركبتيك واستمر في التنفس بلطف،
وحافظ على عينيك مغلقة. حافظ على هذه الوضعية
لوقت أطول. حاول أن تهدأ وتسترخي. تخيل أنك في
أكثر مكان الذي تحبه

التمرين رقم 2 - لعبة الوجوه المضحكة ورشة عمل مليئة بتعابير الوجه الكوميدية والضحك

الأهداف : الاسترخاء والضحك وقضاء وقت ممتع معا

الوقت : 5 دقائق



الخطوات:

1. اطلب من افراد عائلتك الاجتماع في الغرفة الاساسية والجلوس.

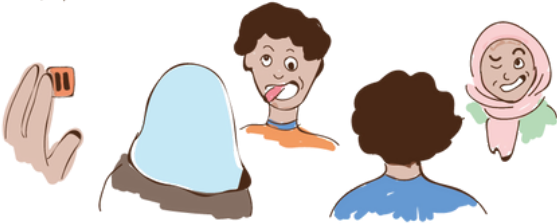
2. قم بتشغيل موسيقى حيوية واطلب من افراد أسرته، الذين يريدون المشاركة، أن يغمضوا أعينهم وأن يتحركوا حسب إيقاع الموسيقى.

3. اشرح لهم أنه عندما تتوقف الموسيقى يجب عليهم فتح أعينهم، والانتفات إلى الشخص الجالس بجانبهم، ثم القيام بعمل وجه مضحك (تعبير طريف). يمكنهم الضحك بصوت عالٍ أو البقاء هادئين.

4. قم بإيقاف الموسيقى قليلاً ثم اعد تشغيلها 5 مرات، وفي كل مرة يجب على الافراد المشاركين عمل تعابير وجه مضحكة وغريبة للأشخاص الجالسين بجانبهم.

5. بعد ال5 مرات، اطلب من الافراد المشاركين أن يقدموا أكبر ابتسامة يمكنهم صنعها حتى يضحكوا.

6. اسألهم عن مشاعرهم خلال هذا التمرين: كيف شعروا؟ هل أعجبهم؟ ما هو أفضل جزء فيه؟ هل يودون القيام بها بشكل متكرر؟



التمرين رقم 3 - أقدم الحب لأصدقائي ولي ورشة عمل لطيفة ورائعة مليئة بالحب

الأهداف: مشاركة لحظات حلوة، تعزيز الروابط بين الأطفال، وتمكين الأطفال.

الوقت: 5 دقائق 

5. اطلب منهم أن يحتضنوا أنفسهم كما لو كانوا يحتضنون شخصاً يحبونه. وان يستمروا بذلك، ربما كما يحتضنون ديدوياً لطيفاً.

6. اطلب منهم التفكير في كيفية شعورهم والتنفس بهدوء.

7. قل لهم إذا شعروا بأنهم يرغبون في التنهد أو التثاؤب، فليسمحوا لأنفسهم بذلك. وأن يستمروا في التنفس وفي احتضان أنفسهم لبضع لحظات.

8. قل لهم: "تنفسوا، تنفسوا، تنفسوا. مع كل نفس ترتفع ايديكم قليلاً، ثم تعود إلى مكانها".

9. اسألهم: "هل تشعرين بالدفء قليلاً في أذرعكم، بجانب قلوبكم؟ يمكنكم أيضاً إخفاء رؤوسكم وأنوقكم في أذرعكم. احتضنوا أنفسكم وأرسلوا لأنفسكم الكثير من الحب. استمروا في إغماض أعينكم".



10. اطلب منهم الوقوف ببطء، أولاً بالتأرجح من جانب إلى آخر، ثم الوقوف على ركبهم، ثم الوقوف على أقدامهم. في كل خطوة، يجب على الأطفال أن يقدموا لأنفسهم إشادة. يمكنهم قولها بصوت عالٍ أو في أفكارهم.

11. ثم اطلب منهم فتح أعينهم واحتضان اقرب شخص (أشخاص) إليهم: "أقدم عناقاً وأستقبل عناقاً، ونتنفس في حضن بعضنا البعض".



12. اسألهم عن مشاعرهم بشأن ورشة العمل هذه: كيف شعروا؟ هل أعجبتمهم؟ ما هو أفضل جزء فيها؟ هل يودون القيام بها بشكل متكرر؟

يمكنك أيضاً القيام بهذا التمرين لوحدهم وكذلك مع أي من أفراد اسرتك!



الخطوات:

1. اطلب من ابنائك الاجتماع في الغرفة الاساسية والجلوس.

2. قم بتشغيل موسيقى هادئة واطلب من الأطفال أن يجلسوا على الأرض في وضعية مريحة وان يُغمضوا أعينهم ويتحركوا وفق إيقاع الموسيقى.

3. اطلب من الأطفال وضع راحة ايديهم على صدورهم وأن يشعروا بقلوبهم. بمجرد أن يقوموا جميعاً بهذا، اطلب منهم أن يجدوا شيئاً يشعرون بالامتنان لأنفسهم من أجله وان يشكروا أنفسهم. يمكنهم التحدث بصوت عالٍ أو فقط في افكارهم. يمكنك مساعدتهم بتقديم بعض الأمثلة مثل: "أنا ممتن لنفسي لأنني استيقظت هذا الصباح وقمت من فراشي رغم ان الجو بارد في الخارج"، "أنا ممتن لنفسي لأنني انا...".



4. اطلب من الأطفال مد ايديهم أمامهم، ثم لَفِّها حول اكتافهم أو صدورهم ليحتضنوا أنفسهم.



التمرين رقم 4 - لعبة الكرة الورقية ورشة عمل للإفراج عن العواطف

الأهداف : التخلص من الغضب أو المشاعر التي تجعل الأطفال حزينين أو منزعجين أو مزاجيين
الوقت : 5 إلى 10 دقائق 🕒



الخطوات:

1. اطلب من اطفالك الاجتماع في الغرفة الاساسية والجلوس.

2. قدّم لهم أقلاماً وأوراقاً.

3. اطلب منهم أن يقوموا بالرسم على الورق، وهم يفكرون في شيء يزعجهم في اللحظة ذاتها. إذا شعروا بالغضب، يمكنهم الرسم بقوة على الورق.

4. ثم اطلب منهم أن يصنعوا كرة بهذه الورقة، و أن يفكروا في هذا الأمر الذي يزعجهم والغضب الذي يشعرون به. يجب على الأطفال أن يطووا الاوراق بأيديهم ليشكلوا كرات.

5. اطلب منهم أن يغمضوا اعينهم ويستمروا في الشد على كرة الورق بأيديهم.

6. "كلما زادوا في شد كرة الورق، كلما شعروا بأن جميع الطاقة التي تنبعث من التوتر والغضب وفكرة العنف تنتقل إلى الورق." يمكنهم التحدث بصوت عالٍ عن ما يشعرون به إذا أرادوا.

7. قل لهم أن يتمنوا أن تختفي هذه الأمور التي تزعجهم تمامًا، قائلين: "أنت، الشيء الذي يزعجني، سأجعلك تختفي ولن تعود أبدًا!"

8. عندما ينتهون، اطلب منهم رمي كرة الورق في السلة، قائلين مرة أخرى: "أنت، الشيء الذي يزعجني، سأجعلك تختفي ولن تعود أبدًا!"

9. اسألهم عن مشاعرهم بشأن ورشة العمل: كيف شعروا؟ هل أعجبهم؟ ما هو أفضل جزء فيها؟ هل يودون القيام بها بشكل متكرر؟

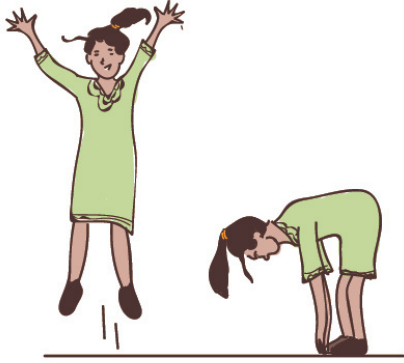
التمرين رقم 5 - تمارين خارجية

ورشة عمل رياضية مليئة بالمشاعر الجيدة!

الأهداف : التخلص من التوتر ، والشعور بالرضا معا والتعبير عن المشاعر

الوقت : 3 دقائق

الخطوات:



يمكنك القيام بهذا التمرين في الخارج او في الغرفة الاساسية!
1. قم بتشغيل موسيقى نشطة، واطلب من افراد اسرتك الذين يريدون المشاركة أن يقفوا، ويتحركوا وفق إيقاع الموسيقى.

5. اطلب منهم التعبير عن أنفسهم بصوت عالٍ مع ذكر ما يجعلهم سعداء. مثال: "أنا، حسان، أنا اشعر بالسعادة عندما أكون مع أصدقائي!"



2. عندما يكون الجميع في المكان المناسب، اطلب منهم أن يركضوا بأقصى سرعة في نفس المكان لمدة 30 ثانية.

6. التمرين الأخير، اطلب منهم أن يتحركوا وفق إيقاع الموسيقى.



7. بعد ثلاثين ثانية، اطلب منهم التوقف وان يقوم كل مشارك، واحدًا تلو الآخر، بالاشادة - اظهار الاعجاب - بالشخص الجالس على يمينه.

8. اسأل المشاركين عن مشاعرهم بشأن ورشة العمل: كيف شعروا؟ هل أعجبتهم؟ ما هو أفضل جزء فيها؟ هل يودون القيام بها بشكل متكرر؟

3. بعد 30 ثانية، اطلب منهم التعبير عن أنفسهم، ان يقولوا أسماءهم وشيئا يحبونه بشكل خاص. مثال: "أنا، حسان، أحب الاستماع إلى الموسيقى!"



4. التمرين الثاني، اطلب من المشاركين الانحناء للامام حتى يلمسوا أقدامهم، ثم القفز رافعين أيديهم نحو السماء، ثلاث مرات متتالية.

التمرين رقم 6 - قصة خيالية ورشة عمل لسرد القصص الجماعية!

الأهداف: تحفيز التخيل وكذلك القدرة على وصل الامور ببعضها والاستنتاج
الوقت: 5 إلى 10 دقائق 🕒

الخطوات:



هذا النشاط يمكن القيام به في يوم ماطر او بارد، او القيام به قبل النوم!

1. اطلب من كل افراد عائلتك الاجتماع في الغرفة الأساسية والجلوس.

2. قدم النشاط: اشرح أنكم ستقومون بسرد قصة جميلة معًا.

3. قدم بداية قصة من اختيارك للمجموعة. مثال: "في أحد الأيام، كان هناك ثلاثة أخوة لديهم برتقالة سحرية..."

4. التفت إلى افراد اسرتك واطلب منهم أن يكملوا القصة واحدًا تلو الآخر، كل منهم بجمل بسيطة.

5. يمكن لأفراد الاسرة المشاركة اكثر من مرة حتى تنتهي القصة.

6. يمكنك انهاء القصة عندما تشعر انه الوقت المناسب لذلك على ان تكون النهاية سعيدة.

ان كان لديك اوراق واقلام، يمكن تنظيم ورشة عمل ثانية مع عائلتك بعد هذه الورشة، حيث يُطلب منهم رسم أجزاء مختلفة من قصصهم.

