



يقوم اليافعون باستكشاف أنواع المشاعر المختلفة والتعرّف عليها من خلال الرسم.



45-30 دقيقة

2/5

1/5

2/5

## بُذرة عن النشاط

### المرحلة

لنتعرّف على أنفسنا

### قبل

ارجع لأداة التّجول في المعرض ونشاط الاتفاق على قواعد عمل المجموعة لتدعم اليافعين في إعطاء ملاحظاتٍ إيجابيةٍ حول رسومات بعضهم. استخدم أداة بطاقة المشاعر كمرجعٍ لأنواع العواطف المُختلفة.

### بعد

لا حاجة للأنشطة اللاحقة

### التّحضير

لا حاجة للتّحضير

### الغرض

تحديد عاطفة ووصفها من خلال تمرين الرسم

### الأهداف

سيتمكن اليافعون من:

- بناء الثقة مع اليافعين الآخرين.
- تحديد المشاعر ومناقشتها.

### مجالات الكفايات

الهوية والثقة بالنفس؛ تحمّل التّوتر وإدارة المشاعر.

### النشاط مناسبٌ جداً

لليافعين الأصغر سناً (10 - 14 سنة) الذين يُطوّرون مخزونهم من المصطلحات، واليافعين الذين يتعافون من أزماتٍ وقعت مؤخراً، واليافعين الذين يستمتعون بالأنشطة الفردية الهادئة.

1

**فَسِّرْ:**

سيعمل المشاركون في أزواجٍ لِيُفَكِّرُوا في كلماتٍ تُعَبِّرُ عن المشاعر ويكتبوها على اللوح الأبيض.  
**خطوة اختيارية:** يُمكن أن يقوم اليافعون بتسجيل الكلمات التي يُفكِّرون بها في دفاترهم ويوميّاتهم.

2

**||| يقول الميسر:**

«المشاعر هي جزءٌ طبيعيٌّ من الحياة. قد لا نستطيع السيطرة على مشاعرنا، ولكننا نستطيع أن نُحاول التَّعَرُّفَ عليها، والتَّفكير في كيفية إدارتها، خاصَّةً الصَّعبة منها، والاستمتاع منها بالمشاعر الجيِّدة. سأطلب منكم الآن أن تختاروا عاطفةً مهمَّةً بالنَّسبة لكم، وأن تستكشفوها من خلال الرَّسْم.»

3

ارسم مستطيلاً كبيراً على اللوح، وقسِّمه إلى أربعة مُربَّعات.

4

**||| يقول الميسر:**

«سيختار كلُّ منكم عاطفةً ويرسم أربع رسوماتٍ تصفُها.»

▶ في المربَّع الأول، ارسم صورةً لشيءٍ يُؤلِّد هذا الشُّعور لديك.

▶ في المربَّع الثاني، ارسم صورةً تُبيِّنُ ما يبدو عليه هذا الشُّعور بالنَّسبة لك.

▶ في المربَّع الثالث، ارسم صورةً تُوضِّحُ كيف يُساعدك هذا الشُّعور.

▶ في المربَّع الرَّابع، ارسم صورةً تُبيِّنُ المصاعب التي يُمثِّلها هذا الشُّعور بالنَّسبة لك.

1. أشعرُ بـ ... عندما:	2. بالنَّسبة لي، الشُّعور بـ ... يبدو هكذا:
3. الشُّعور بـ ... يُساعدني:	4. الشُّعور بـ ... يُساعدني عندما:

5

أعطِ لليافعين 20 دقيقةً للرَّسْم، وامنحهم المزيد من الوقت إن طلبوا ذلك. راقبهم وهم يرسمون. تحقِّق إن كانت رسومات اليافعين تعكس تجارب صعبة، لأنهم قد يحتاجون للمزيد من الدَّعم.

6

أسأل اليافعين إن كانوا يودُّون مشاركة رسوماتهم مع الآخرين (من خلال معرضٍ على سبيل المثال)، ولكن لا تضغط عليهم ليعرضوا أعمالهم إن لم يرغبوا بذلك.

**المشاركة والاستفادة**

7

**ناقش:**

- ▶ فيما ننظرُ إلى رسومات بعضنا فكَّروا:
- ▶ ما هي الأشياء التي تولِّدُ لديك مشاعر مُعيَّنة؟
- ▶ كيف تُعبِّرُ عن هذه المشاعر وتُظهرها؟
- ▶ ما سبب صعوبة هذه المشاعر بالنَّسبة لك؟
- ▶ كيف تُساعدك هذه المشاعر؟

8

**تابع النَّقاش:**

- ▶ ما هي مواطن الشُّبه التي ترونها في رسوماتكم؟
- ▶ ما هي الطُّرق التي يُساعدك فيها التَّعبير عن مشاعرك؟ هل يُمكن أن يكون التَّعبير عن المشاعر غير مفيد؟
- ▶ كيف يُمكن أن تُساعدنا هذه المشاعر؟ هل يُمكن أن تكون المشاعر كالحزن أو الغضب مفيدة؟
- ▶ متى تكون المشاعر صعبةً بالنَّسبة لنا؟ هل يُمكن أن تكون مشاعر كالسَّعادة أو الحماس صعبةً؟

### احرص على أن

- ✓ تسمح لليافعين باختيار المشاعر التي يودون استكشافها من خلال الرسم، حتى لو اختاروا جميعهم نفس المشاعر.
- ✓ تسمح لليافعين باستكشاف مشاعرهم بالطريقة التي يختارونها، حيث يمكنهم بدلاً من الرسم أن يُعبّروا عن أنفسهم بالألوان أو الأنماط أو الكلمات.
- ✓ تُراقب كل يافع وتُنظر إلى لوحته. لاحظ إن كان اليافعون يُبدون علامات تدلّ على أنهم يحتاجون للمزيد من الدعم أو الخدمات كالإرشاد. إن وجدت ذلك ضرورياً، تحدّث مع اليافع على حدة خارج الجلسة، وفُهم بإحاطته إلى الدعم الذي يحتاجه.

لا

- ✗ تضغط على اليافعين ليتحدّثوا عن مشاعر مُعيّنة، أو تتنيهم عن استكشاف المشاعر التي يختارونها. [أدخل رمزاً لسؤال اليافعين واستمع لهم].
- ✗ تُجبر اليافعين على رسم المشاعر بشكل مُعيّن.

### التعديل

إن كان اليافعون يتحدّثون بلغاتٍ مختلفة، أو إن كانوا وصلوا حديثاً لبيئة جديدة تستخدم لغةً جديدةً عليهم، فُمر بتعليمهم بضع كلماتٍ جديدة تُعبّر عن المشاعر. (بحيث لا تتجاوز العشر كلمات، ليبقى النّشاط مُركّزاً على الفنّ والتّعبير).

### البيئة

يُمكن تنفيذ هذا النّشاط في الدّاخل أو الخارج، على أن يكون اليافعون قادرين على الجلوس بشكلٍ مريحٍ ليكتبوا ويرسموا.

### اللوازم

- ◀ ورقة واحدة كبيرة لكل يافع.
- ◀ أقلام رصاص.
- ◀ أقلام تحديد وموادّ رسمٍ أخرى.

### ارتجل

يُمكن أن يستكشف اليافعون مشاعرهم من خلال التّصوير أو إعداد لوحات قصاصات الصّور.

### الاستمراريّة

يُمكن لليافعين في الجلسات اللاحقة أن:

- ◀ يعملوا على إعداد مسودّاتٍ جديدةٍ من رسوماتهم.
- ◀ يُنظّموا معرضاً لصورهم، والتّركيز على أنواعٍ مختلفةٍ من العواطف.
- ◀ استكشف العواطف من خلال المشاهد التّمثيليّة. على سبيل المثال، يُمكنهم أن يقوموا بتأليف مشاهد تمثيليّة حول الأوضاع التي يُمكن أن تُساهم في توليد مشاعر إيجابيّة أو سلبية، ويستكشفوا استراتيجياتٍ لإدارة المشاعر الصّعبة.

