

الدّرس 3

طُرُق
التَّعبيرِ عَنِ
المَشاعِرِ

كَيْفَ أُعَبِّرُ عَنِ مَشَاعِرِي؟

51

هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى استكشاف المشاعر السلبية وتقييم أنواعها، والتعبير عن الشعور السلبي بطريقة لفظية وغير لفظية، وكيفية التصرف عند الشعور بمشاعر سلبية، وتعلّم طرق التعبير عن المشاعر السلبية.

المواد المطلوبة

الكتاب

بطاقات المشاعر

مغلفات

بطاقات تتضمن الدوائر الأربع الواردة في الكتاب

نواتج التعلّم:

استخدام مفردات جديدة لوصف مشاعرهم، والتمييز بين الإيجابي والسلبي منها، وتحديد ما قد يثير مشاعر معيّنة كالقلق

المشاعر التي تفرحني	المشاعر الإيجابية
المشاعر التي تزعجني	المشاعر السلبية
الهلع، الفزع	الخوف
الخوف الخيالي: الخوف من أشياء لا وجود لها، أو لا يجدر الخوف منها	الخيال
الخوف الحقيقي: الخوف من أشياء حقيقية تستوجب الخوف وتبرره	الحقيقة

النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

لعبة المشاعر: "من دون كلام"

ما الذي يثير المشاعر في داخلي ويحفّزها؟ كيف أعبر عن مشاعري؟

- يشكل الطلبة حلقة.
- يدوّن المعلم المشاعر الآتية على بطاقات ويضعها في مغلفات (معدّة مسبقاً).
- (الخوف - الفرح - الحزن - القلق - الغيرة - الطمأنينة - الحماسة - الغضب - الرفض - القبول - الانزعاج...)
- ينتقي كل طالب واحدة من البطاقات.
- يحاول الطالب تمثيل الشعور المدوّن في البطاقة من دون التلقّظ بأي كلمة، وعلى بقية الطلبة تخمين الشعور وتسميته.
- بعد قيام جميع الطلبة بهذا النشاط يبادر كلّ منهم إلى حمل البطاقة التي تتضمن الشعور الذي قام بتمثيله.
- يدعو المعلم الطلبة إلى تشكيل مجموعتين: الأولى تحمل عنوان المشاعر الإيجابية وتتخذ يسار القاعة مكاناً لها، والثانية تحمل عنوان المشاعر السلبية وتتمركز في يمين القاعة.

تكمّن غاية هذا النشاط في وضع قائمة شاملة وواسعة من المفردات في تصرّف الطلبة من شأنها تعزيز قدراتهم على وصف المشاعر، والتمييز في ما بينها، وتمكينهم من التعبير عن مشاعرهم بلغة الجسد في حال استعصى عليهم التعبير عنها بالكلام.

المفردات

المشاعر السلبية

المشاعر الإيجابية

الخوف

الخيال

الحقيقة

1 لعبة المشاعر: "من دون كلام"



- أشارك في لعبة تخمين المشاعر.
- أختار بطاقة مغلفة من بطاقات المشاعر.
- أعبر عن الكلمة التي تدلّ على الشعور الوارد فيها بلغة الجسد، ويحاول زملائي تخمين هذا الشعور.
- نعمل البطاقات وتنوّع في مجموعتين: مجموعة المشاعر الإيجابية إلى اليسار، ومجموعة المشاعر السلبية إلى اليمين.

أخي سيلفيو

2

أخي سيلفيو يبكي طوال الوقت.

في النهار يبكي، وفي الليل يبكي!

ها هي أمي تركض إلى غرفته لتهنئ به، وتتركني كالعادة مع أبي، وهذا يُزعجني!

قلتُ في نفسي: "حين يبكي، سأصرخ في وجهه وأجيقه ليسكت!"
بدأ سيلفيو الصراخ، فركضتُ أمي إلى غرفته، وعندما غادته وهي تحملهُ
جعلتني تعايرُ وجهها أشعر بقلبي شديد. توجهتُ أمي نحو أبي وقالت له:
سيلفيو حزنه مرتفعة، يجب استشارة الطبيب.

كان موعدُ ذهابي إلى المدرسة فذُ خان، فعاودني الشغور بالإنزعاج: طوال مدة
وجودي في المدرسة أمي وأبي سيهتمان بأخي ويدللاه. آه لو أستطيع أن أصرخ
في وجهه وأجيقه قبلَ ذهابي إلى المدرسة!
في المدرسة زحّت أفكّر: "نرى ماذا يفعل أبي وأمي الآن؟ هل سيلفيو ما زال
يبكي؟"

في الملعب لاحظتُ أن زميلتي منى تجلس على أحد المقاعد وتبكي! توجهتُ
إليها وسألتها عن السبب فعلمتُ أن أختها الطفلة مريضة، وأنها قلقه عليها
وتنتظر انتهاء الدوام للطبنتان عليها.
شعرتُ بالخجل من نفسي، وتمنيتُ أن يتعافى أخي بسرعة، فأنا أجهه كثيرًا!

النشاط 2: (20 دقيقة)

لنستمع إلى القصة

- يقرأ المعلم قصة "أخي سيلفيو" مرتين. (5 دقائق)
- يستخدم المعلم الأسلوب السرد في القراءة.
- يتأكد من وصول معنى القصة للطلبة.

أ. أسئلة للحوار (5 دقائق)

- يدير المعلم حلقة نقاش مع الطلبة، طارحًا الأسئلة ومشجّعًا الجميع على المشاركة.
- لم يكن بكاء سيلفيو ما يزعج ميلا بل اهتمام أمها بالرضيع وتركها إياها لدى بكاء أخيها.
- تحسّبت ميلا للصراخ في وجه أخيها بغية إخافته ودفعه إلى الكفّ عن البكاء، لذا لا يمكن وصف طريقة تعبيرها عن مشاعرها بالطريقة السليمة. كان عليها أن تصارح والديها بما يزعجها.
- هذه التساؤلات تدلّ على الشعور بالخوف والغيرة والقلق.
- إن رؤية ميلا صديقتها منى تبكي في الملعب أثّر فيها بقوة ما دفعها إلى الندم والخجل من نفسها، كما حثّها على التنبّه إلى أنها فعلاً تحبّ أخاها وتخشى عليه.



يشدّد المعلم على ضرورة التنبّه إلى طريقة تعبير ميلا، في بداية القصة، عن مشاعرها السلبية، موجّهًا الطلبة إلى فهم أنّ طريقة تعبير ميلا عن مشاعرها السلبية غير سليمة. كما يسعى المعلم إلى جعل الطلبة يلمّون بمشاعر "الندم" و"الخجل"، لأنها مشاعر من الوارد أن يختبروها في الحياة، الأمر الذي يتطلّب منهم تعلّم كيفية ضبط تلك المشاعر.

- ب. لنفكّر معًا في مشاعر ميلا وكيف تغيّرت من بداية القصة حتى نهايتها، ثمّ نمثّلها. (10 دقائق)
- الانزعاج - الغضب - الخوف والغيرة والقلق - الندم - المحبة.
- يدعو المعلم الطلبة إلى تشكيل ثنائيات، طالبًا إليهم مشاركة المشاعر المختلفة التي اختبرتها ميلا خلال القصة، ووصف تصرّفها جرّاء تلك المشاعر.
- يدعو كل اثنين إلى تمثيل مشاعر ميلا في مراحلها كافة بواسطة لغة الجسد.
- يتيح هذا النشاط للطلبة استذكار مشاعر ميلا، خلال القصة، ومحفظاتها، وكيفية تبدّلها.



لنفكّر معًا في مشاعر ميلا وكيف نفكرث من بداية القصة حتى نهايتها، ثمّ نمثّلها.



أسئلة للحوار

- هل كان بكاء سيلفيو يزعج ميلا حقًا؟ ما الذي كان يزعجها إذا؟
- هل عبّرت ميلا عن مشاعرها بطريقة سليمة؟ كيف كان عليها أن تتصرّف؟
- على أيّ شعور بذلّ تساؤل ميلا: "نرى ماذا يفعل أبي وأمي الآن؟ هل سيلفيو ما زال يبكي؟"
- كيف تأثّر مشاعر ميلا برؤية زميلتها منى وهي تبكي في الملعب؟

النشاط 3 : (10 دقائق)

لائحة المشاعر السلبية والإيجابية

أي من المشاعر الآتية إيجابي؟ وأيها سلبي؟

- يدعو المعلم الطلبة إلى أن يصنف كل منهم المشاعر التالية: الفرح - القلق - الطمأنينة - الألم - الفخر - الحزن، إلى إيجابية أو سلبية مع التعليل.
- يطلب المعلم من كل طالبين متجاورين مقارنة إجابتهما.
- يسأل المعلم الطلبة الذين يرغبون في ذلك تمثيل هذه المشاعر. هل تشابه طرائق التعبير؟

التعليم المتميز:

- للمبتدئين: يكتبون شعورًا إيجابيًا واحدًا وآخر سلبيًا غير مذكورين في اللائحة.
- للمتقدمين: يكتبون شعورين إيجابيين وشعورين سلبيين.

يلفت المعلم انتباه الطلبة إلى أننا لا نتشابه من حيث ما يخيفنا ويحزننا ويقلقنا، فكل منا يتفرد بمخاوفه وهواجسه.

3
لائحة المشاعر السلبية والإيجابية
أي من المشاعر الآتية إيجابي؟ وأيها سلبي؟

الفرح	القلق	الطمأنينة
.....		
الألم	الفخر	الحزن
.....		

4
اختبر طريقة التعبير عن مشاعرك، ثم اكتب كيف كنت ستشعر وتصرّف لو مررت بهذه المواقف.

الشعور
التصرّف



الشعور
التصرّف



الشعور
التصرّف

النشاط 4 : (10 دقائق)

اختبر طريقة التعبير عن مشاعرك، ثم اكتب كيف كنت ستشعر وتصرّف لو مررت بهذه المواقف.

بم ستشعر وكيف ستتصرف لو مررت بمثل هذه المواقف؟

- يشرح المعلم النشاط للطلبة، ويربط إنجاز النشاط بمهلة زمنية، فالسرعة في الإجابة تُعدّ من متطلبات النشاط.

- يطرح المعلم السؤال المطلوب على مرحلتين: "بم ستشعر؟ - كيف ستتصرف؟"، وذلك كي يمنح الفرصة لأكثر عدد ممكن من الطلبة للإدلاء بإجاباتهم.

التعليم المتميز:

المبتدئون: يصفون الشعور.

المتقدمون: يصفون الشعور ويحدّدون ردّ الفعل.

يهدف هذا النشاط إلى استشراف التصرفات الحقيقية والعفوية للطلبة إزاء هذه المواقف في حال تعرضهم لها، مع الأخذ بعين الاعتبار أن السرعة في الإجابة مطلوبة، إذ ليس أمام الطلبة المتسع الكافي من الوقت للتفكير في إجاباتهم، أو للتصنّع والتظاهر، لكي تعكس إجاباتهم حقيقة ما سيصون عليه من أفعال، الأمر الذي يتيح المجال للمعلم لدفعهم إلى تبديل تصرفاتهم ووضعها في إطارها الصحيح، في حال تعرضهم للمواقف نفسها لاحقًا.

النشاط 5 : (10 دقائق)

انظر إلى الصور التالية. تناقش مع زميلك عن سبب الخوف ثم اكتبه.

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات غير متجانسة تضم كافة مستويات الصف.
- يفسر المعلم الفرق، مفضلًا ما يميز الخوف الخيالي: الخوف من أشياء لا وجود لها أو لا يجدر الخوف منها؛ وما يميز الخوف الحقيقي: الخوف من أشياء حقيقية تدعو إلى الخوف.
- يتشارك الجميع استذكار ما يثير في نفوسهم الخوف، خوفًا حقيقيًا أو متخيلاً.
- يتأمل الطلبة الصور الموجودة في الكتاب ويحددون إن كان الخوف حقيقيًا أم متخيلاً (بإمكان المعلم عرض الصور على اللوح التفاعلي إن وجد).

يهدف هذا النشاط إلى تحفيز الطلبة على البوح بالمحفزات التي تثير فيهم المشاعر السلبية، كما يرمي إلى تنبيههم إلى بعض المواقف التي تخيفهم من دون أي مبرر فعلي للخوف، مما يساعدهم على تذليل عقدة الخوف. هذا النشاط بمثابة تمهيد للنشاط التالي، الذي يرمي إلى تدريب الطلبة على إجابة سبل التعبير عن مشاعرهم وإتقانها.

يستذكر الطلبة حصيلة هذا الدرس، ويؤكد المعلم على المفاهيم المكتسبة. (5 دقائق)

تعلمت أن:

- هناك ما يكفي ويفيض من مفردات تمكّني من الإفصاح عن مشاعري بإتقان ودقة، أضف إلى ذلك إمكانية التعبير عنها بلامح الوجه ولغة الجسد.
- تتبدل المشاعر مع تبدل المحفزات التي توقظها.
- محفزات المشاعر السلبية تختلف وتتبدل من شخص إلى آخر.
- أعتمد أفضل السبل وأسلمها في التعبير عن مشاعري السلبية.



5 انظر إلى الصور التالية. تناقش مع زميلك عن سبب الخوف ثم اكتبه.



ب. رأيت ثعبانًا يزحف يسرعة في حديقة دارنا.

سبب الخوف



أ. كنت نائمًا في غرفتي، وتحرّكت الشّارة.

سبب الخوف



د. أصغت والدي في مركز التسوق.

سبب الخوف



ج. هذر الرّعد بقوة، قبل هطول المطر بلخظات.

سبب الخوف