



# فَعَالِيَاتٌ تَعْبِيرِيَةٌ لِلأَطْفَالِ فِي ظُلِّ كَارُونَا

اعداد : فريال أبو العمل

المرشدة الاجتماعية.

## مقدمه

تسللت كارونا الى حياتنا جميعا بالغين وأطفال، لم يكن متوقع الخروج عن الروتين في حياتنا, مثل إلغاء أطر التعليم والدورات والحد من الأجواء الاجتماعية والعائلية، كل هذه الأمور تضعنا نحن الآباء والأبناء، أمام واقع يومي مختلف عن المألوف لنا، وكذلك أمام المجهول والشعور بعدم السيطرة التي قد تثير القلق.

# الحوار العاطفي

- يعد الحوار العاطفي في هذه الفترة أهم من أي وقت مضى الأطفال منزعجون وينتابهم القلق من الوضع الحالي، حتى وإن كانوا لا يتحدثون عن ذلك بشكل واضح. وبينما نحن نعبر عن عواطفنا من خلال اللغة، بالأساس، فإن الأطفال يعبرون عن عواطفهم من خلال سلوكهم.
- يواجه بعض الأطفال صعوبة في النوم، الاستيقاظ ليلاً، التبول اللاإرادي أو عدم التحكم أثناء النهار. ويكون آخرون سريعى الغضب ومحبطون ويميلون الى اللجوء للعنف تجاه الوالدين أو الأشقاء. وفي بعض الأحيان سنرى تغييرات في عادات وتفضيلات الألعاب.

# أهمية الحوار

• يساعد الحوار العاطفي الطفل على التحكم بمشاعره ويعزز قدرته على تهدئة نفسه بقواه الذاتية.

• لكي نتيح للطفل أن يتعلم كيفية التعبير عن مشاعره، هنا يوجد اقتراحات لفعاليات مشتركة. تفتح هذه الفعاليات نافذة لعلاقة أعمق مع طفلكم وتستند الى مبادئ بسيطة: تحديد الشعور وإعطاء إحساس بالتحكم به.

# الشعور اليومي

• مهم سؤال الطفل كيف يشعر اليوم وكل يوم كنوع من الطقوس اليومية من خلال اختيار وجه يصف شعوره والقيام برسمه, مهم أن نسمع من الطفل لماذا اختار هذا الوجه، ما الذي يجعله يشعر بهذا الشعور؟ وتعليق ذلك على لوح، وبالتالي يتكون نوع من اليوميات التي تسمح للطفل بالتعرف من خلالها على مجموعة متنوعة من الأحاسيس والمشاعر

• مهم أن يقترح على الطفل استخدام مشاعر مختلفة ومتنوعة (الفرح ، الإثارة، الحب، الغضب، الإحباط، الخوف) حسب عمر الطفل

• في المشاعر السلبية من المهم أن يذكر أيضًا طريقة التعامل معها وطريقة التهدئة ( أنت غضبت بسبب كذا، ولكنك نجحت في تهدئة نفسك عندما فعلت صح.

• زيادة التعبير عن المشاعر الإيجابية تلفت انتباهه إلى تجارب إيجابية وتحسن من مزاجه.

# رسائل متبادلة

• وضع دفتر مشترك بين أحد الوالدين والطفل، بحيث يقومان بإعداده وتزيينه معًا. هذا دفتر مشترك ينتقل بيننا ويمكن أن نكتب فيه كتاب معًا، نتبادل التجارب، نشرك بعضنا البعض في الأشياء التي أغضبت/ أهانت/ أسعدت ورسم الشيء الذي فكرت فيه اليوم. وبالنسبة للكبار، يمكن كتابة وسرد قصة متسلسلة، أما للصغار فيمكن لصق ملصقات والقيام بالرسم.

• مهم أثناء كتابة القصة (وبالطبع عند سرد القصص) التركيز أكثر على البعد العاطفي والتركيز أقل على المعلومات حول ماذا حدث أو ما لم يحدث (بدل أن تسألوا "ماذا فعلت؟" اسألوا "كيف شعرت؟" أو كيف شعرت الشخصية في القصة).

• عندما ترون في كل لحظة أن الفعالية التي قام بها الطفل أدت إلى تهدئته، أشيروا إلى ذلك وقوموا بمدحه على ذلك.

## صندوق المشاعر

• نقوم معًا بإنشاء صندوق مشاعرنا ندهن ونزين.  
نضع بجانب الصندوق مجموعة من الأوراق، يجب  
على كل واحد متابعة أفراد الأسرة الجميع  
والإمساك به متلبس بعمل جيد كلمة طيبة،  
تنازل، ابتسامه، إلخ. نقوم بكتابة ذلك على  
الورقة ونضعها في الصندوق. يمكن أن يقوم  
الأطفال أيضًا بإدخال أوراق لأنفسهم، ونحدد  
وقت نقرأ فيه معًا جميع الأوراق بسرور. يمكن  
للأطفال الصغار أن يطلبوا من الكبار أن يكتبوا  
لهم.

• مهم أن تتماثلوا مع أطفالكم والقيام بتشجيعهم عندما ينجحون أو عندما يبذلون جهدًا من أجل تنظيم مشاعرهم بقواهم الذاتية، وليس فقط خلال السلوكيات الإيجابية اليومية.

## تجسيد المشاعر

• يستلقي الطفل على صفحة ورقية كبيرة بينما يقوم أحد الوالدين بتخطيط شكل جسم الطفل، ومن ثم يتم رسم الوجه وأجزاء من الجسم، (القلب أيضًا) ويتم التلوين، ويمكن كتابة ما يشعر به في كل عضو، هذه طريقة للربط بين الأحاسيس الجسدية والمشاعر (أين أشعر بالضغط/ الهدوء وما إلى ذلك) وكذلك إلقاء نظرة على صورة الجسم، نقاط الضعف والقوة وما إلى ذلك.

• مهم بالنسبة للأطفال الصغار الذين يجدون صعوبة في التعبير عن مشاعرهم، فالخطوة الأولى هي ربط الشعور بعلامة جسدية. أقوال مثل لديك ابتسامة عريضة على وجهك، أنت سعيد للعب بالمكعبات، أنت ترفع صوتك وتغلق قبضة يدك، أنت غاضب لأنه عليك الآن أن تذهب للنوم"

• لاحقًا يمكن أن نسأل الطفل أين يحس هو بالمشاعر. أين أحس بالجسم هذا الشعور (غضب باليدين والبطن، خوف في البطن والرجلين، سرور في اليدين والرجلين...).

# قصة فترة كارونا

• كتابة كتاب/ تصوير فيديو/ تخطيط عرض. يجب اختيار شخصية (حقيقية أو وهمية) مرتبطة بالفترة، وكل يوم يمكن مواصلة الحكمة وإضافة فصول. يمكن إنشاء نوع من الغلاف للكتاب واختيار اسم له وكتابة اسم المؤلف واسم من قام برسم الرسوم (الطفل/ الوالد والطفل). هذه الطريقة تمكن الطفل من التعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر تجاه الوضع وكورونا. وبالنسبة للصغار، يمكنك إبداء الغضب على الصورة، الصراخ، التخلص من التوترات، التودّد والتحدث. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، يمكن تطوير الحكمة والتعبير عن مجموعة متنوعة من المشاعر في أوقات مختلفة.

• مهم إعطاء أطفالكم مجموعة كبيرة ومنتوعة من الأدوات غير الكلامية للتعبير عن مشاعرهم. من خلال عمل ما، لعبة فيديو، يستطيع طفلكم التعبير عن مشاعر ليس بمقدوره بعد أن يحددها أو يصفها بطريقة كلامية.

• قوموا بملاءمة مستوى تعقيد القصة بما يتناسب مع مستوى نمو طفلكم لكي يشعر بالارتياح في التعبير عن نفسه من خلال هذه الأداة.

# رسم المخاوف

- نطلب من الطفل أن يرسم الخوف (تجسيد الخوف)
- نطلب أن يعطي لهذا المخلوق اسم مكون من عدة كلمات
- نفحص ما هي سمات المخلوق (الخوف)، ماذا يعني لنا
- طريقة التعامل مع الخوف تفكر الى أي اتفاق أريد أن أتوصل مع الخوف.

• نفحص كيف يشعر الطفل عندما يتفكر في الخوف بعد الاتفاق... ما هو الإحساس بين الاتفاقية وبين محاربة الخوف

• للتخلص: نكتب الاتفاقية بأحرف واضحة وكبيرة ونضع ذلك في مكان يساعدنا على تذكر الاتفاقية.

• مهم من أن تتيحوا لأطفالكم تطوير آلية صحية لتنظيم العاطفي والتهدئة الذاتية، ينبغي أن يكتسبوا إحساسًا بالسيطرة على مشاعرهم وأن يفهموا أن لديهم الأدوات لإجراء مفاوضات مع الشعور الذي ينتابهم.

# فعااليات التمثيل

- فرصة رائعة أن نتيح لأنفسنا وللطفل أن يقوم بتمثيل دور آخر، شخصية أخرى. بالإضافة للفكاهة التي نحتاجها في هذه الأيام هنا فرصة للتعبير عن شيء لا ننجح أحياناً في التعبير عنه.
- مهم يحب أطفالكم التقاط الصور ورؤية أنفسهم في الصور. قوموا بالتقاط صور لهم بتشكيلة متنوعة من الملابس التعبيرية والعبوا لعبة "تعرف على المشاعر" التي تظهر في الصور. قوموا بتشجيع أطفالكم على لعب مجموعة متنوعة من الأدوار لكي يجربوا الدوار المتعددة والمشاعر المختلفة.
- لائموا للمشاعر أصوات وحركات جسم من أجل زيادة قدرة أطفالكم على تحديد المشاعر بوسائل غير كلامية.