

**Activity ( ) : The Emotion Bus**  
**Model – Experience – Conceptualise: Notice and Nurture what is inside you**

**نشاط باص الانفعالات The Emotion Bus**



العمر: +3 سنوات

حجم المجموعة: 2-10 افراد

الهدف: الكشف عن تسمية الانفعالات المختلفة لدى الأطفال

الوقت: 10-20 دقيقة

**توصيف النشاط:**

1- تجهيز الباص من خلال الكراسي المتاحة في المكان: قم بوضع كرسي أمامي لسائق الباص، ثم ضع ثلاثة أو أربع صفوف زوجية من الكراسي بحسب عدد الأطفال .

2- قم بدعوة أفراد المجموعة (سواء أطفال لوحدهم أم أطفال ومعهم والديهم) للتعبير عن الانفعالات الذي يشعرون بها حالياً أو في الأيام والأسابيع الماضية. من الجيد أن يقوم المساند بتشجيع الأطفال على المشاركة في التعبير وتسمية بعض الانفعالات.. ويمكن للمساند مساعدتهم وتبسيط الأمور حتى يستطيعوا التعبير عنها.

3- يقوم المدرب/المساند بكتابة أسماء الانفعالات على السبورة الورقية مثل: السعادة ، الحزن ، الخوف/الرعب ، الغضب، الحب.

4- استمع وشارك: يتم مناقشة أفراد المجموعة في تفاصيل الانفعالات المختلفة ، بحيث يتم تناول كل انفعال على حدة، من حيث الألوان التي تخص الانفعال، الشكل، جودة الإحساس الداخلي لكل انفعال، الصوت الذي يمكن للإنسان أن يصدر عنه في حالة انفعال معين..

ينبغي أن يشجع المساند أفراد المجموعة على تمثيل الأدوار بشكل جيد وكأنه حدث ومشاعر حقيقية فهذا يعتبر من قواعد عمل النشاط.

5- التطبيق: يتم دعوة السائق لكي يجلس في المقعد الأمامي من الباص، ثم يجلس باقي أفراد المجموعة في المقاعد الأخرى للباس، ولكن ينبغي أن يتم ترك مقعداً أو أكثر فارغاً بدون مسافرين ؛ إذا سأل أفراد المجموعة عن ذلك، فيمكن للمساند أن يخبرهم بأننا نريد أن نملأ ما تبقى من مقاعد الباص بالانفعالات..

6- يتم البدء في الجولة الأولى من النشاط بانفعالا السعادة، يقوم المساند باختيار أحد أفراد المجموعة ليمثل دور انفعال " السعادة " بحيث يجلس في مقعد في المقعد الأخير للباس.



**Activity ( ) : The Emotion Bus**  
**Model – Experience – Conceptualise: Notice and Nurture what is inside you**

**ملاحظة:** يمكن للمساند استخدام كلمة " الفرحان " بدلا من المبسوط.. المهم أن تكون الكلمات صحيحة ومعبرة عن الانفعال المقصود ومناسبة لفهم وعمر الأطفال.

8-يقوم سائق الباص بالتوقف قليلا.. اجعل سائق وركاب الباص يتوقفون عن الكلام والحركة.

9- يختار المساند شخصا آخر ليمثل دور " الحزين " فيقول المساند ويردد ركاب الباص معه ما يلي:

أ- "الزعلان ..الزعلان ..ركب في الباص.. يلا كلنا نزل زيه"

ب-(ركاب الباص الآن... زعلانين .. زعلانين .. زعلانين)

ج- يطلب المساند من الشخص/الطفل الذي يمثل دور " انفعال الحزن " أن يخرج من الباص.

د-يردد ركاب الباص مع المساند عبارة خروج الشخص الذي يمثل دور " انفعال الحزن " كما يلي:

"الزعلان .. الزعلان .. الزعلان .. يلا يطلع برا الباص" " " الزعلان .. الزعلان .. الزعلان .. يلا يطلع برا الباص" ..

**ملاحظة:** عندما يغادر أي شخص يمثل دور انفعال معين.. ينبغي على ركاب الباص المحافظة على الهدوء والصمت.. استعدادا للتمرين التالي.

يتم تكملة باقي التمرينات لهذا النشاط بحسب ما تم توضيحه فيما سبق.

10-في نهاية هذا النشاط يغني المساند ومعه جميع ركاب الباص الأغنية كاملة وتشمل الانفعالات الخمسة ، يطلب من المساند وركاب الباص تمثيل الانفعالات الخمسة واحد تلو الآخر ولكن بشكل أسرع من المرة السابقة:

**الفرح:** (ركاب الباص ... فرحانين .. فرحانين .. فرحانين)

\*\*\*

**الحزن:** (ركاب الباص ... زعلانين .. زعلانين .. زعلانين)

\*\*\*

**الإحباط وخيبة الأمل:** (ركاب الباص ... متكدنين .. متكدنين .. متكدنين)

\*\*\*

**الخوف:** (ركاب الباص ... خايفين .. خايفين .. خايفين)

**الرعب:** (ركاب الباص ... مرعوبين .. مرعوبين .. مرعوبين)

\*\*\*

**الغضب:** (ركاب الباص ... غضبانين .. غضبانين .. غضبانين)

## Activity ( ) : The Emotion Bus Model – Experience – Conceptualise: Notice and Nurture what is inside you

المرحلة الثانية من رحلة باص الانفعالات Stage 2:

هدف النشاط في المرحلة الثانية: مساعدة الشخص في الكشف و تسمية الانفعالات المختلفة ، و أيضا مساعدة الشخص في التعرف والكشف عن أكثر من انفعال في آن واحد.

-استمع وشارك:

عندما يكون لدينا انفعال ما، فإننا نشعر بإن هذا الانفعال يكاد يسيطر علينا. مثلا: إذا قلت : "هناك شيئا ما بداخلي فرحان/مبسوط أو غضبان". الإحساس بذلك الانفعال يختلف عندما أقول: " أنا فرحان أو أنا غضبان". على سبيل المثال: عندما يدرك سائق الباص ، ويقول : " شيء ما بداخلي فرحان" ، هذا لا يعني بأن جميع ركاب الباص أصبحوا فرحانيين.

توصيف النشاط الثاني:

يمكن تنفيذ النشاط الثاني (المرحلة الثانية) بعد النشاط الأول أو في وقت آخر، والأفضل أن يتم في وقت آخر حتى يستفيد منه الأطفال بشكل جيد.

1-يتم مراجعة ما تم في النشاط الأول، و بالإمكان تنفيذه بشكل سريع كمدخل للنشاط الثاني، ويتم تذكير أفراد المجموعة بأن الباص مثلهم تأثر بالانفعالات حيث كان الجميع مشارك بنفس الانفعالات.. لكن في هذا النشاط قد يرى شخص واحد فقط حزين أو فرحان ، وبقية ركاب الباص يكونون متعاطفين معه ولكن انفعالاتهم مختلفة عن ذلك الشخص الفرحان أو الزعلان.

Repeat the bus game but this time when the happy / sad etc person gets on the driver can say "Oh someone has got on the bus and he is happy – the people sing .

Happy - Someone on the bus goes "giggle giggle giggle

Sad - is sad, sad , sad

Disappointed goes grump, grump, grump

Afraid is scared, scared, scared

Anger goes roar, roar, roar

2-يتم تكرار لعبة الباص ولكن هذه المرة تختلف نوعا ما كما سنوضحه الآن:

عندما يركب في الباص الشخص السعيد/المبسوط أو الزعلان . يقول سائق الباص :

" أوه.. في واحد ركب الآن الباص وهو فرحان"

-الفرح: ركاب الباص يغنون كما يلي: " في واحد في الباص مبسوط... مبسوط... مبسوط".

وهكذا مع باقي الانفعالات في المرحلة الثانية:

-الحزن: ركاب الباص يغنون كما يلي: " في واحد في الباص زعلان... زعلان... زعلان".

\*\*\*

الإحباط وخيبة الأمل: ركاب الباص يغنون كما يلي: " في واحد في الباص متكد... متكد... متكد".

\*\*\*

-الخوف/الرعب: ركاب الباص يغنون كما يلي: " في واحد في الباص خائف... خائف... خائف".

\*\*\*

## Activity ( ) : The Emotion Bus Model – Experience – Conceptualise: Notice and Nurture what is inside you

**-الغضب:** ركاب الباص يغنون كما يلي: " في واحد في الباص غضبان... غضبان... غضبان".

3- يطلب من ركاب الباص أن يتعاطفوا مع الشخص الذي يمثل أي دور من أدوار الانفعالات الخمسة..

**ملاحظة:** يمكن في جلسات أخرى يقوم المساند بإضافة بعض الانفعالات التي تناسب الأطفال/الأشخاص.

4- عندما يكون هناك جزء بداخلك يشعر بالخوف فإنه يشبه بحالة الباص لا يكون بالضرورة جميع الركاب الآخرين لديهم نفس الخوف حتى ولو أظهروا تعاطفا مع انفعال الشخص. أحيانا يكون من الصعب أن تكون سعيدا بسبب تذكرك أن لديك حزنا ما.

إذا كان جسمي يشعر بالفرح والسعادة ربما أستطيع القول: شيء ما بداخلي يشعر بالفرح. يقوم المساند بتكليف جميع ركاب الباص بأن يفحصوا انفعالاتهم واحدا تلو الآخر.. فيبدأ بالسعادة .. حتى الغضب من خلال استخدام التعبير التالي:

" في إيشي بداخلي فرحان و كمان في إيشي بداخلي حزين".

يطلب من أحد ركاب الباص بأن يشارك المجموعة ويمثل بشكل حقيقي انفعالاته في ضوء التعبير السابق. ملاحظة للمساند: هذه المهارة إذا تم تنفيذها بدقة وعناية .. فإنها تساعد في حل العديد من المشاكل والضغوط النفسية بشكل ملحوظ. وهذه المهارة تم تقديمها بطريقة ممتعة عن طريق اللعب والغناء..

5- عزيزي المساند: ربما يرغب بعض الأطفال أو المشاركين بتنفيذ النشاط لوحدهم بشكل خاص.. فيمكنهم تنفيذ ذلك.. أيضا ينبغي على المساند/المدرّب أن يشجع الأطفال الذين يحتاجون أن يكونوا مع شخص آخر يتميز بالحنان والمودة والاحترام من أجل مساعدة هؤلاء الأطفال بالتعرف على كلماتهم وتعبيراتهم الخاص والتي تعتبر شيء رائع إذا تم اكتشافه والتعرف عليه من قبل الطفل/الأطفال.

### أنشطة إضافية تعقب هذا التمرين:

يتم سؤال الطفل أو أفراد المجموعة إذا كان هناك متسع من الوقت بأن يقضوا بعض الوقت حول مشاعرهم وأحاسيسهم (الحس الشعوري *Felt Sense*) من خلال تنفيذ الأنشطة التالية:

1-اقرأ بتأليف قصة ما Do a story board وذلك من خلال تعبئة الجدول المرفق إما بالكلمات أو بالرسوما.

1-من أشخاص/أبطال القصة؟ .....	2-أين مكان أحداث القصة؟ .....	3-أذكر أشياء بدأت تحدث في القصة. .....	4-حدد شيء كبير حدث في القصة. .....
5-حدد أشياء بدأت تستقر في القصة. .....	6-أين يوجد أفراد/شخصيات القصة الآن. ....	7-كيف كان مصير بطل القصة وأيضا الأشخاص الآخرين؟.....	8-أضف أي شيء آخر على القصة. .....

2-يشجع المساند الطفل أن يرسم صورة Draw a picture مستخدما الألوان إذا رغب في ذلك.

3-يشجع المساند الطفل أن يحكي قصة أو يتم تسجيل قصته على جهاز للتسجيل الصوتي.

## Activity ( ) :The Emotion Bus

### Model – Experience – Conceptualise: Notice and Nurture what is inside you

4-يشجع المساند الطفل أن يقوم بتصوير بعض المناظر وطباعها ثم الاحتفاظ بها في ملف خاص يعتني به الطفل.