



معامل طريقة مونتيسوري

عواطف الأطفال

تأليف: كيارا بيرودي



الغلاف الأمامي



معمل طريقة مونتيسوري

عواطف الأطفال

تأليف: كيارا بيرودي



حقوق الطبع والنشر

معمل طريقة مونتيسوري
عواطف الأطفال

كيارا بيرودي





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2022

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2022. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو أية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك، نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.



WS White Star Publishers® is a registered trademark property of White Star S.r.l.
White Star S.r.l.
Piazzale Luigi Cadorna, 6
20123 Milan, Italy
www.whitestar.it
All rights reserved.

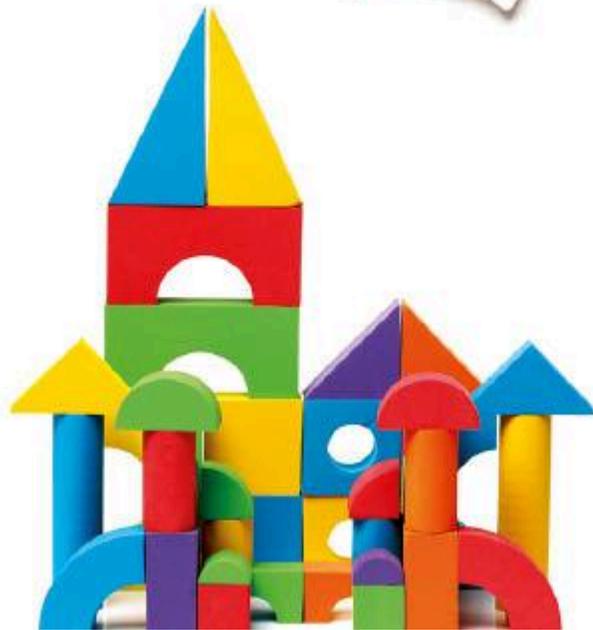
الأغلفة الداخلية

إن فهم لغة العواطف قد يكون أمرًا صعبًا. والتواؤم والتناغم مع أطفالنا يعني إيلاء الانتباه اللازم لحالاتنا العاطفية أولاً، وتعلم كيفية احتوائها والتعامل معها، وبالتالي يتسنى لنا إفساح المجال اللازم للتعامل مع عواطف أطفالنا التي يصعب عليهم السيطرة عليها.

يتوجه هذا الكتاب، الذي يستند إلى مبادئ المنهج المونتيسوري، بحديثه إلى الشخص البالغ؛ إذ يقترح عليه عددًا من الأساليب المفيدة حول كيفية التعامل بأفضل شكل ممكن مع عواطفه الشخصية. وبمساعدة الشخص البالغ على اكتساب قدر عالٍ من الوعي بالذات، فإن الكتاب يُمكنه من أن يصبح قدوة حسنة ومرشدًا جديرًا بالثقة للطفل الذي يخوض غمار رحلة استكشاف عالم العواطف.

وعلاوةً على بضعة شروحات نظرية، فإن هذا الكتاب هو في الأساس دليل عملي يمكن استخدامه في الحياة اليومية للتعامل مع العواطف بواسطة اللعب مع الطفل لا أكثر. تستهدف الأنشطة العملية والمواد المختلفة في هذا الكتاب تنمية المهارات الحسية الحركية لدى الطفل؛ ما يساعده على فهم السمات الرئيسية لطرق تعبيره عن عواطفه، وعلى كيفية التعامل مع نوباته العاطفية الخطرة. عندما يلعب الطفل ويعمل بيديه، سيتمكن من تصوير تلك الأحاسيس الغريبة التي تعتريه وإضفاء معنى عليها، وبالتالي يصبح خبيرًا بعالم العواطف بطرق مسلية ومألوفة.





مقدمة

اعتقدت «مونتييسوري» أن التعلم العاطفي وثيق الصلة بالتفاعل الاجتماعي؛ إذ يجري التعبير عن العواطف في سياق العلاقات الاجتماعية.

وعليه، يمثل البالغون القدوة والمثل بالنسبة للأطفال في رحلتهم المثيرة لتعلم لغة العواطف. فكيف بمقدورهم خوض رحلتهم تلك من دون أن يجدوا أنفسهم أسرى تقلباتهم العاطفية؟

يهدف هذا الكتاب إلى تقديم يد العون للآباء للقيام بمهمتهم الحساسة تلك، ألا وهي تعليم أبنائهم العواطف.

ومن ثم، فإن هذا الكتاب يضم بين دفتيه مجموعة غنية ومتنوعة من الأنشطة والألعاب الموجهة للأطفال، بجانب عدد من المواد الجاهزة للاستخدام الفوري، والتي سيتعلمون من خلالها كيف يميزون عواطفهم، وكيف يعبرون عنها ويسيطرون عليها ويسمونها. وانطلاقاً من مقترحات المنهج المونتييسوري، يتوجه النص بحديثه مباشرة إلى البالغين؛ داعياً إياهم إلى تأمل عواطفهم وتمييزها في سياق تفاعلاتهم مع الأطفال، وهكذا، فإنه يزودهم بالأدوات اللازمة لقراءة طرق تعبير الأطفال عن عواطفهم واستجاباتهم لها.

إن تعليم الأطفال لغة العواطف سيسهم في أن يصبحوا رجالاً ونساءً واثقين بأنفسهم، ومحترمين، ومتسامحين.

وفي نهاية الكتاب، ستجد مواد مقسمة إلى قسمين، يشمل القسم الأول الأنشطة التي تُطلع الطفل على لغة العواطف، والتي تهدف إلى مساعدته على فهم كيفية التعبير عن كل عاطفة من تلك العواطف عن طريق الوجه والجسد. أما القسم الثاني، فمخصص لتناول العواطف التي يُعبّر عنها عن طريق الوجه والجسد، مقترحاً عدداً من الإستراتيجيات للسيطرة على

تلك العواطف. وجميع الأنشطة تتطلب استخدام مواد مختلفة - مثل الفواكه والصخور والصلصال والدقيق والورق - والتي تدرب الطفل على المهارات الحركية، وتنشّط حواسه. وحسب الفلسفة المونتيسورية، فإن اليدين هما الأداة الرئيسية التي نستكشف العالم وأنفسنا من خلالها.



fermare il più possibile

il disegno







«إن الدليل على صحة منهجنا التعليمي يتمثل في سعادة الطفل.»

ماريا مونتيسوري





ماريا مونتيسوري والأسس الجديدة للتربية

كانت «ماريا مونتيسوري» امرأة شديدة الذكاء والحساسية والتصميم، وسيطرت عليها رغبة صادقة في الإسهام مساهمة كبيرة في تحسين العلاقات البشرية. وكعالمة أعصاب، وخبيرة تربوية، وعالمة أنثروبولوجيا، وفيلسوفة، سلطت «مونتيسوري» الضوء على العديد من النظريات الفلسفية التي غلفها الغموض قبيل نهاية القرن التاسع عشر. ولقد أطلقت «مونتيسوري» شرارة ثورة ثقافية في مجال التربية؛ إذ تمكنت من قلب المفاهيم التقليدية التي تقوم عليها تربية الأطفال رأسًا على عقب، سواء تربيتهم في المنزل أو في المدرسة.

وُلدت «مونتيسوري» في كيارافالي بمقاطعة أنكونا الإيطالية في الحادي والثلاثين من أغسطس عام 1870 لأسرة متوسطة الحال، وقد قضت فترة طفولتها ومراهقتها بين فلورنسا وروما حيث درست العلوم والطب، وكانت من أوائل النساء اللواتي حصلن على شهادة الدكتوراه في الطب.

حضرت تلك السيدة عدة مؤتمرات للحديث عن نظرياتها المتعلقة بتعليم الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، وفي عام 1906، مُنحت فرصة تطبيق نظرياتها بافتتاح ذا كاسا دي بامبيني (دار الأطفال)، والتي كانت عبارة عن حضانة للأطفال من أبناء العائلات المنتمية للطبقة العاملة، ويقيمون في أحياء سكنية متواضعة، في روما وفي ميلانو فيما بعد.

في الحادي والثلاثين من مارس عام 1898، أنجبت ابنها «ماريو» بعد علاقة زواج سرية - لم تكن النساء المتزوجات مقبولات آنذاك في المجتمع العلمي - جمعتها بزميلها الدكتور «جوزيبي مونتيسانو». لذا تعين إنجاب الطفل سرًا، وأودع على الفور دورًا للرعاية، ثم استعادت وصايتها عليه عام 1913.

ألهمت دور رعاية الأطفال « ماريا » إنجاز أول أعمالها وأهمها: تطبيق طريقة التربية العلمية
على تعليم الأطفال المقيمين بدور الرعاية *The Method of Scientific Pedagogy*
Applied to the Education of Children in the Children's Houses

قدم الكتاب، الذي حقق نجاحًا عالميًا دام لفترة طويلة، عددًا من المفاهيم والأساليب
المبتكرة: التعلم من خلال الحواس باستخدام المواد المنظمة، مع مراعاة حرية الطفل،
وضرورة احترامه، ومعارضة استخدام سياسة الثواب والعقاب في تعليمه. وعلى العكس
من الأساليب التقليدية، والتي اشتملت على القراءة والتعلم بالحفظ، فإن المنهج
المونتيسوري شجع الأطفال على التعلم باستخدام الأدوات المادية، ما أدى إلى تحقيق
نتائج أفضل.

حقق الكتاب نجاحًا هائلًا، ومهد الطريق أمام تدشين مدارس ابتدائية جديدة تقوم على
النظريات المونتيسورية، وأمام تأسيس أولى الحضانات المخصصة

كانت «ماريا مونتيسوري» عالمة مستنيرة وخبيرة في العديد من المجالات، وكانت
مهمومة بالقضايا الاجتماعية؛ إذ غيرت عالم التربية والتعليم تغييرًا ثوريًا، معيدةً بذلك
توجيه الانتباه إلى الأطفال ومهاراتهم الفطرية.



للأطفال دون سن الثالثة. وقد أبدى المعلمون وخبراء التربية في العالم اهتمامهم بفلسفة «مونتييسوري»، وظهرت كتبها في 58 بلدًا، وترجمت إلى 36 لغة.

كانت «مونتييسوري» دائمًا في الصفوف الأمامية في المعارك الاجتماعية والثقافية، ولا سيما خلال دفاعها عن الطبقات الاجتماعية الأدنى، وعن حقوق النساء. كما كانت مؤيدة متحمسة لتحرير النساء، ومن دعاة السلام، من دون أن تنحاز لأية أطراف سياسية أبدًا. قدمت «مونتييسوري» حلولًا مبتكرة للقادة السياسيين، وأثارت نقاشات حول كيفية تحسين المجتمع. وقد نالت في البداية الحظوة لدى النظام الفاشي الصاعد في إيطاليا

وقتها؛ ما سمح لها بإدخال المنهج المونتيسوري في 20 مدرسة ابتدائية في نابولي، بل إن الإصلاح الجنتيلي الشهير (نسبة إلى جيوفاني جنتيلي) فتح الباب أمام إمكانية تبني المدارس للمنهج المونتيسوري. أنشئت الجمعية المونتيسورية في روما ونابولي بهدف نشر الكتب، وافتتاح مدارس جديدة، وتصميم مواد تقوم على المنهج المونتيسوري لصالح المدارس، وتنظيم ورش تدريبية للمعلمين.

ولكن مع اندلاع الحرب العالمية الأولى، انهار الحلم المونتيسوري: إذ لم تتوافق مبادئه - التي تدعو إلى المساواة، واحترامه لحرية الأفراد، ودعوته للسلام - مع الأنظمة الشمولية، والتي كانت قد بدأت في حظر المدارس المونتيسورية، سواء في إيطاليا أم في ألمانيا. توجهت «مونتيسوري» إلى إسبانيا مع ابنها، وواصلت نشر أعمالها إلى أن اندلعت الحرب الأهلية الإسبانية؛ ما أجبرها على الهروب مرة أخرى؛ أولاً إلى إنجلترا، ثم إلى هولندا بعد ذلك، وصولاً إلى الهند في النهاية عام 1939. وما إن انتهت الحرب عام 1947، حتى عادت «مونتيسوري» إلى إيطاليا لتعيد تنظيم الجمعية المونتيسورية، وتعيد افتتاح المدارس المونتيسورية، ولكنها استقرت بشكل أساسي في أمستردام، وواصلت السفر إلى جميع أنحاء العالم.

توفيت «ماريا» في 6 مايو من عام 1952 في مدينة نوردفيك أن زي بهولندا، وكُتبت على شاهد قبرها: «أرجو من جميع الأطفال الأعزاء المفعمين بالقوة والطاقة أن ينضموا إلي في مساعي إلى زرع روح السلام في الإنسان، ونشره في جميع أنحاء العالم».

ذا كاسا دي بامبيني («دور الأطفال») كانت عبارة عن أماكن يُترك فيها للأطفال مطلق الحرية في وضع اهتماماتهم موضع الاختبار من خلال استخدام مواد خُصصت لهذا الغرض بالذات. أظهر الأطفال اجتهادًا، ونشاطًا، وسعادة؛ وأظهروا انضباطًا عفويًا داخليًا، وتمكنوا من خوض حياتهم الاجتماعية بحرية.

مبادئ المنهج المونتيسوري

يُنسب إلى «ماريا مونتيسوري» الفضل في ابتكار منهج تعليمي علمي جديد مبني على الأبحاث التجريبية، والملاحظات المباشرة المستقاة من البيانات التي جرى جمعها، وعلى التحقق الموضوعي من نظرياتها. وكطفلة عاشت في عصر كان يجري فيه كبت الفرائز البشرية من أجل التحكم في الأفعال والنيات، كان لدى «مونتيسوري» الحافز للتمرد على المفاهيم الشمولية، وإتاحة المجال أمام الجوهر الحقيقي للطبيعة البشرية للتعبير عن نفسه.

ومن مراقبتها المستمرة والصبورة للأطفال في تفاعلاتهم مع البالغين، لاحظت كم الأخطاء التي كانت تُرتكب؛ أخطاء كانت دائماً ما تؤدي في النهاية إلى سلوك الطفل سلوكيات مشينة. لم تنشأ المدارس للأطفال، بل للبالغين: البيئة، والأثاث، والمواد، ومناهج التعليم، جميعاً كانت مصممة من منظور البالغين، وتعين على الأطفال التكيف معها والخضوع لها. كان المعلمون «يقمعون العفوية الإبداعية للطفل»، ويقيدون إرادة الطفل، ويشكلونها وفق معايير المجتمع، الأمر الذي كانت له عواقب سلبية على المستويات السلوكية والعاطفية والمعرفية. كانت لدى «مونتيسوري» الشجاعة للسير عكس الاتجاه السائد في المجتمع، والعمل على الكشف عن الجوهر الطبيعي للأطفال. اعتقدت «مونتيسوري» أن «الهدف من التعليم يجب أن يكون دعم تطور الطاقات السيكولوجية الفطرية للإنسان».

منهج «مونتيسوري» لم يكن مجرد نهج تعليمي؛ بل كان في الواقع منهجاً تعليمياً شاملاً يأخذ نمو الطفل، من كل جوانبه، بعين الاعتبار.

تبدأ «مونتيسوري» في تسجيل ملاحظاتها عن التعليم منذ لحظة ولادة الطفل؛ إذ يبدأ المستكشف الصغير رحلته في الحياة ومعه بالفعل المهارات التي سيحتاج إليها.

الطفل حديث الولادة يكون بالفعل كائنًا مستقلًا وكامل الأهلية، ولا يحتاج إلى نحات «ليشكله». الطفل يحتاج إلى قدوة بمقدوره أن يقدم له الإرشاد في بيئة آمنة، ويمنحه المساحة والثقة اللازمين لكي تظهر مهاراته الفطرية. يُعبّر الأطفال الصغار عن حاجتهم إلى «المساعدة ليقوموا بالأشياء بأنفسهم»، ما يعني إحاطتهم بمناخ من الثقة والتفؤل، مع الإيمان بقدراتهم، وغرس الصبر الذي يحتاجون إليه في نفوسهم لكي تكشف طاقاتهم الكامنة عن نفسها بشكل كامل.

يتمتع الطفل بعقل ماص، أي بالقدرة الذهنية على استيعاب التعاليم المستفاد من خبراتهم المباشرة، وتحويلها إلى أنماط من السلوكيات والأفعال. ليس من الضروري تقديم تفسيرات طويلة ومسهبة للطفل من أجل أن يتعلم كيف تعمل الأشياء وغيرها من العناصر التي يقوم عليها عالمه. وليس من الضروري أيضًا منع الطفل من خوض التجارب التي نعتقد نحن كبالغين أنه يصعب عليهم خوضها، وعليه، نخوضها نحن بالنيابة عنهم. كل ما نحتاج إليه في الواقع هو أن نضع مواد آمنة - تتناسب مع عمر الطفل - في بيئة نظيفة وآمنة، ويمكن للطفل الوصول إليها، على أن تكون دائمًا في المكان نفسه بحيث يتمكن الطفل من استكشافها بشكل مستقل، متى رغب في ذلك، ولأي مدة يريد.





ولهذا السبب لا تُوضع الدمى بداخل سلات لكي لا ينتهي بها الأمر طي النسيان، ولكنها تُوضع على رفوف مكشوفة ومنخفضة وظاهرة بحيث يتسنى لهم الوصول إليها بأنفسهم متى أرادوا ذلك. تُقسم الدمى وفق النوع، بحيث يتسنى للطفل أن يعلم أن كل الأشياء في الكون تشغل حيزًا معينًا من العالم، وأن هذا الواقع يمكن تصنيفه وفق تصنيفات واضحة ومتوقعة. وبهذه الطريقة، سيكون الأطفال أول من يشعر بالانزعاج عندما يجدون دُمَاهم في غير مكانها، أو محطمة أو غير نظيفة، وسيشعرون بأنهم ملزمون بالحفاظ عليها نظيفة ومرتبّة؛ لأن هذا هو الواقع الذي تعلموه، وأن هذا هو الواقع الذي سيحاولون إعادة إنتاجه على الدوام في الحياة.

يتعين أن يكون السرير في وضع منخفض بالنسبة للطفل ليتسنى له الوصول إليه بسهولة في كل مرة يراوده

الإحساس بالتعب، وفي كل مرة يحتاج فيها إلى الراحة أو النوم. أما الملابس فيجب أن تُوضع بداخل أدرج تقع على الارتفاع نفسه للطفل، بحيث يتعلم الترتيب الصحيح لارتدائها؛ وبمقدوره أيضًا تحدي نفسه بارتداء الملابس في كل مرة يشعر فيها برغبة في استغلال تلك المهارة. الشيء نفسه يمكن أن يسري على المطبخ: فيجب أن يكون للطفل طاولة وكرسي في مستوى طوله، مع وضع أدوات مناسبة ليديه في درج منخفض، بحيث تتسنى له المشاركة في إعداد الطاولة وتنظيفها، وأن يأكل بنفسه، ويشارك في غسيل الأطباق (بالاستعانة بكرسي صغير يمكنه أن يقف عليه ليصل إلى الحوض). هذه الحيل ستضمن مشاركة الطفل مشاركة فعالة في الحياة المنزلية والمدرسية، وذلك بتحملة مسؤولية - بقدر يتناسب مع سنه - العناية بذاته؛ وبذلك سيكتسب الطفل مهارات يدوية، وقدرة على حل المشكلات، وإحساسًا قويًا بالثقة بالنفس؛ لأنه يرى نفسه قادرًا على القيام بالأشياء ذاتها التي يقوم بها البالغون.

عندما يشعر الطفل بأنه جزء لا يتجزأ من العالم، وأنه مُقدَّر، وأن الآخرين يصغون إليه، سيُشعر الطفل في النهاية أن من حقه التعبير عن احتياجاته.

يجب أن يكون الشخص البالغ بجانبه طوال الوقت، كمرشد، وقدوة، ومراقب يقظ منتبه لأفعاله وسلوكياته؛ ليرشد الطفل ويوجهه ويشجعه متى قابلته عقبة ما. ويتعين أن تكون تدخلات الشخص البالغ محسوبة وحذرة ومُراعية للإيقاع الطبيعي الذي يتصرف به الطفل، أي لا تقطع هذا الإيقاع، ولا تكون أبدًا تطفلية أو مقيدة، وألا تكون متوقعة بالنسبة للطفل أو مفروضة عليه.

مع نموه، يمر الطفل بمراحل تشهد زيادة في حساسيته تجاه أنواع معينة من المحفزات: تُطلق «مونتيسوري» على تلك الفترات فترات الحساسية، فهي فترات عنوانها نداءات الطبيعة؛ أي أنها فترات فطرية





بالكامل، وخارج سيطرة الطفل، وتجعلهم أكثر حساسية لمحفزات وعناصر معينة تزخر بها البيئة. خلال تلك الفترات، يتعين على الشخص البالغ أن يُعَرِّضَ الطفل لهذا النوع من المحفزات، وذلك لمساعدته على النمو وتطوير قدراته.

ينظر منهج مونتيسوري التعليمي إلى التعلم كمسألة عملية لا نظرية، إذ يتعلم الطفل الخصائص الفيزيائية والوظيفية لمادة معينة بالتعامل معها؛ ومن خلال الخبرة المباشرة،

والتجربة والخطأ، والتصحيح الذاتي،

والاستكشاف الحسي، سيتعلمون، يوماً بعد يوم، طبيعة العالم. تأخذ المفاهيم والتصورات شكلاً أكثر وضوحاً وصلابة إذا استُمدت من التجربة العملية والاستكشاف الحسي عوضاً عن الشرح الشفهي المجرد.

التعلم عملية طبيعية تحدث بشكل عفوي من خلال تعامل المرء بشكل مباشر مع بيئته، ويحدث هذا بترك مطلق الحرية للطفل لكي يختار اهتماماته. الحرية والنمو شيئان لا يمكن الفصل بينهما، فوفقاً لـ «مونتييسوري»، فإن الحرية ضرورية لإنماء القدرة الإبداعية، القدرة التي يتمتع بها الطفل بشكل طبيعي، ولكن غالباً ما يقمعها تدخل البالغين. ومن تلك الحرية، يكتسب الطفل إحساسه بالمسئولية. عندما يكون لدى الأطفال مطلق الحرية في القيام بالأشياء، فإنهم يتعلمون أن يتحملوا مسئولية أفعالهم ومسئولية عواقبها.

هذا الإحساس بالمسئولية هو العامل الذي على أساسه يجب غرس الانضباط في روح الطفل. الطفل المونتييسوري هو مستكشف حر، وليس طفلاً غير منضبط

أو غير خاضع للقواعد؛ بل هو على العكس تماماً؛ فهو مسئول عن نفسه، ومنتبه، ومنضبط ذاتياً. يقوم مشروع التعليم المونتييسوري على منهج شامل معني بالإنسان؛ معني بالسمات الجسدية والعاطفية والذهنية للشخص في مختلف مراحل حياته؛ من لحظة الولادة حتى البلوغ (حُددت بنحو 24 عاماً). حددت «ماريا مونتييسوري» أربع مراحل كبرى - أو مستويات- يمر بها الشخص في نموه، ولكل مرحلة منها خصائصها.



1. من الولادة إلى 6 سنوات: العقل الماص.

تتشكل شخصية الطفل في مرحلة الطفولة، وفي تلك المرحلة يتمتع الطفل بحساسية عالية تجاه البيئة، تمامًا كإسفنجة تمتص كل شيء حولها. تتمثل الاحتياجات الرئيسية للطفل في تلك المرحلة الممتدة من الولادة إلى 6 سنوات في بناء شخصية مستقلة: فالأطفال يرغبون في أن يقوموا بالأشياء بأنفسهم، وأن ينالوا استقلالهم الجسدي. ويتمثل دور الشخص البالغ في مساعدتهم على تحقيق هدفهم، وتسهيل ممارستهم لكل تلك

الأنشطة التي تزخر بها الحياة العملية، والتي يتعلم الأطفال من خلالها العناية بأنفسهم وبيئتهم.

2. من 6 إلى 12 سنة: بناء الذهن.

إنها الطفولة؛ حيث يكون الطفل لديه ما يكفي من القدرات للتعلم من خلال أطر تعليمية أكثر نظامية كالمدرسة، كما يبدأ في عقد صلات منطقية بين الأشياء؛ بكلمات أخرى، فإن الطفل يبدأ في تلك المرحلة بالتفكير، ويكون لديه توقع للمعرفة.

وتشهد تلك المرحلة أيضًا انتقال الطفل من التفكير العملي إلى التفكير المجرد، ويبدأ عقل الطفل بالانجذاب إلى عالم الخيال؛ فيختلق قصصًا، ويطلق العنان لخياله.

في هذه المرحلة، يريد الطفل أن يفكر بشكل مستقل، ويبحث عن استقلاله الفكري؛ لذا فإنه من



الضروري تحفيزهم بفتح المجال أمامهم لخوض التجارب في الميدانين العلمي والطبيعي.

3. من 12 إلى 18 سنة: بناء الذات الاجتماعية.

إنها المراهقة، وهي فترة يتمركز فيها المراهقون حول ذواتهم، ويعانون عدم الاستقرار، ويكونون شديدي العاطفية بسبب بحثهم عن هويتهم الخاصة، على المستويين العقلي والعاطفي. علاوةً على ذلك، يحتاج المراهقون إلى تعزيز إحساسهم بالانتماء إلى مجموعات خارج عائلاتهم، كما ينضج وعيهم الأخلاقي ليعطي أهمية أكبر للقيم الاجتماعية والأخلاقية.

4. من 18 إلى 24: بناء فهم الذات.

في تلك المرحلة، ينضج ضمير الشاب، وكذلك رؤيته للعالم ولنفسه، كما يضع أهدافه وفلسفته، ويسعى إلى الاستقلال المالي.

حفزت الفلسفة المونتيسورية أيضًا ظهور بعض من أحدث النظريات السيكلوجية التي تُعنى بأهمية تطوير مهارات الطفل العاطفية.

لا تتحدث «مونتيسوري» في أعمالها تحديدًا عن التعليم العاطفي، ولا عن الأنشطة التي تركز على بناء مهارات الطفل العاطفية بقدر ما تتحدث عن مهاراتهم المعرفية. ولا تتحدث كُتبتها عن مواد عملية معينة تهدف إلى مساعدة الأطفال على التعبير عن عواطفهم.





لا تتناول «مونتييسوري» في كتبها أية وسائل من شأنها تهدئة الأطفال أو تخفيف غضبهم، ولكن يتناول المنهج المونتييسوري، بشكل أساسي، منهجية التربية والتعليم في المدارس؛ أي المواد التي تركز على تعلم الحروف والأرقام والأشكال، وكيفية تصنيف وتنظيم المواد.

ولكن دعنا لا نخدع هنا: ففي كتبها، تتحدث «مونتييسوري» باستمرار عن العواطف. ففي كل مرة تتحدث فيها عن مستكشفيها الصغار، وتحكي قصصًا عن الأطفال والآباء والمعلمين الذين قابلتهم خلال دراساتها، فإنها تتحدث في الواقع عن العلاقات؛ تتحدث عن التواصل العاطفي الناجح، وعن الاحتياجات الملبة أو غير الملبة، والتي تستحث جميعًا استجابات سلوكية وعاطفية.

وعندما تشرح كيفية تنظيم المدارس وبيئاتها، وأساليب تقديم المواد، وسبل التفاعل مع المعلمين، فإنها تشير بوضوح إلى الجوانب الأساسية للتعليم الصحي للطفل، ولكن هذا ليس كل شيء، ف جودة موادها، وطريقة ترتيب أثاثها، ووضوح أساليبها التعليمية، جميعًا

تخفي شيئاً أعمق. وبخلاف العناية بكل تفصييلة من تفاصيل حياة الطفل، فإنها تأخذ أيضاً بعين الاعتبار الأسس التي تقوم عليها التربية العاطفية: المساحة الذهنية، ونظرة القبول، والإصغاء، ومنحه مساحته الشخصية، وعدم إصدار الأحكام، واحترام التعبيرات السلوكية للآخرين.

عندما تقترح «مونتييسوري» أن ننتظر أخذ الطفل للمبادرة من دون أن نطلب منه ذلك، فإنها تعلمنا أن نفسح مكاناً في أذهاننا للطفل باعتباره كياناً مستقلاً، لا كمجرد إسقاط لجانب من جوانب شخصيتنا. وبداخل هذا المكان الذي نفسحه له، فإننا حتماً سنفسح مكاناً أيضاً لعواطفهم ولتعبيرهم عنها.



عندما تشرح أهمية ألا نشارك في الأنشطة التي بمقدور الطفل أن يقوم بها - حتى إذا كان يرتكب الأخطاء - فإنها تعلمنا قيمة التسامح، بجوانبه الإيجابية والرائعة، وكذلك بجوانبه

المعقدة والمزعجة؛ إذ إنها بهذا تخبرنا أن نتقبل حتى العواطف المزعجة والمضطربة، ومن خلال هذا التقبل، فإن العواطف يمكن أن تأخذ شكلاً أكثر رقة. وفي كل مرة تشجعنا فيها على السماح للطفل باستخدام جسده للتعبير بشكل مادي عن أفكاره، واستخدام يديه لاستكشاف العالم، فإنها تزودنا بإستراتيجية ثمينة لمساعدة الأطفال على إدارة عواطفهم، وذلك من خلال توجيه طاقاتهم الإبداعية،

والتنفيس عن عواطفهم من خلال الحركة، واستخدام التركيز الذهني للتحكم في عواطفهم.

وعندما تؤكد «مونتيسوري» أهمية الفصول المختلطة - حيث يُتاح للأطفال الأصغر سنًا التفاعل مع الأطفال الأكبر سنًا، ومراقبة بعضهم بعضًا، والتعلم من بعضهم، واحترام احتياجات بعضهم - فإنها تسلط الضوء على أهمية اكتساب القدرة على التعاطف؛ أي قدرة الطفل على أن يضع نفسه مكان الآخرين، ومن ثم يتمكن من النظر للأمور من منظور الآخرين، ومن الاهتمام بمشاعرهم، وبالتالي يحرص على التأكد مما إذا كانوا بحاجة إلى مساعدة أم لا.



وأخيرًا، فإنها عندما تُعرّف الطفل على أنه «معلّم للحب»، أي شخص قادر على أن يحب من يقتدي بهم حبًا نقيًا مخلصًا وغير مشروط، ما يجعلهم يشعرون بأنهم مميزون وغير قابلين للاستبدال، فإنها توضح لنا أن روح الطفل نقية ولا تعرف أية نيات سيئة. إنها تذكرنا بأن منح الحب والحصول عليه، هما الأساسان اللذان تقوم عليهما السعادة، وتقدير الذات، والثقة بالنفس. إنها تشجعنا على التعامل مع الحب على أنه الأساس الذي يجب أن نقيم عليه علاقتنا بطفلنا.

إجمالًا، تركز الفلسفة المونتيسورية - بدرجة أو بأخرى - على أهمية العواطف.

إن الطفل القادر على تمييز عواطفه والإصغاء إليها وتسميتها والتعبير عنها، والقادر على تمييز عواطف الآخرين، سيتمكن من بناء علاقات مع الآخرين والتفاعل معهم في أي موقف كان عندما يبلغ سن الرشد. بكلمات أخرى، سيكبر الطفل ولديه شعور واضح

بالاستقلال - جسديًا وذهنيًا - وتنمو في داخله روح لا تعرف الأنانية، ولا تخشى العلاقات.
وببناء العلاقة بين الأطفال والبالغين على أسس صحية، وعلى أساس من الجود والعطاء،
فإنه سيتسنى للأطفال والبالغين المساهمة في تحقيق الحلم والهدف الأكبر للمنهج
المونتيسوري بأكمله: أن يعم السلام العالم.

نظرة القبول

تقول «ماريا مونتييسوري» إن واحدًا من أهم المبادئ في تعامل الشخص البالغ مع الطفل هو: «احترام كل الأنشطة المناسبة التي يمارسها، ومحاولة فهمها». وتستطرد قائلة: «[...] إن أشكال التعبير الحيوية الخارجية والظاهرة التي تعكس القوة الداخلية التي تحرك الطفل، وتدفعه إلى إظهار طاقاته في أي ميدان، عصية على التفسير تمامًا بالنسبة لنا جميعًا. ولكننا درجنا، عندما نتحدث عن الأنشطة التي يمارسها الطفل، على تفسيرها وفق تفسيرات سبق أن تناهت إلى مسامعنا وراقت لنا. فقد نفسرها مثالًا على أنها نوع من رد الفعل السلبي، أو نوع من الشذوذ النفسي لوجود قدر من الطاقة المكبوتة التي لم تجد متنفسًا صحيًا لها. ولكن إدراك كُنه الأنشطة التي يقوم بها الطفل ليس بالأمر السهل؛ ومن ثم فنحن بحاجة إلى الإيمان بكل الخير الموجود بداخل الطفل، وإلى الاستعداد لفتح ذراعينا مرحبين بهذا الخير بكل حب. هذه هي الطريقة الوحيدة لفهمها فهمًا كاملًا».

إن أحد أهم الموروثات التي تركتها «مونتييسوري» كانت النظرة التي كانت تنظر بها إلى الأطفال في الديار التي أقامتها للعناية بالأطفال. وجدير بالذكر أن مدارسها حملت اسم ذاك المكان الآمن والدافئ والرحب والمطمئن؛ ذاك المكان الذي بمقدور أي منا أن يتخلص من الثقل الذي يجثم على صدره، ويتنسم عبير الحرية الكاملة: المنزل (الدار).

ففي كل دار من تلك الديار، يُنظر إلى الطفل على أنه شخص مميز وفريد من نوعه، شخص لا يتعين عليه الارتقاء لتوقعات أي شخص، ولا يتعين عليه أن يُفصّل شخصيته على مقاس أي نموذج مسبق. الطفل ليس مجموعة من الكميات التي يتعين حسابها؛ ولكنه عالم كامل متكامل من صفات معينة منسجمة فيما بينها. فمن لحظة الميلاد، يكون الطفل عبارة عن ذات فاعلة لها شخصيتها وهويتها المستقلتان. الطفل ليس وعاءً فارغًا يمكن ملؤه بقواعد ومبادئ عامة، ولا لوحة بيضاء يمكن

لخبير أو شخص بالغ مكابر أن يكتب عليها. فالطفل يكون لديه بالفعل كل شيء يحتاج إليه ليواجه تحديات الحياة، إذ يأتي إلى الوجود متمتعًا بالخصائص العقلية والعاطفية والذهنية الأساسية التي يحتاج إليها لاستيعاب المعلومات والتعليمات.



ويتمثل دور الشخص البالغ في تسهيل عملية التعلم، والأخذ بيد الطفل، وإظهار الثقة بقدراته، وأن يتعلم أن يفسح المساحة له بكل احترام وصبر، وألا يفرض عليه شيئًا. يتعين على الشخص البالغ تهيئة البيئة التي يتحرك ضمنها الطفل، وأن يمنحه باستمرار فرصًا للنمو، بما يتناسب مع احتياجاته والوتيرة التي ينمو بها.

ليست هناك أحكام مسبقة في المنهج المونتيسوري؛ فالطفل لا يبكي لأنه غير منضبط، ولا يشكو لأنه متمرد، ولا يصرخ لأنه أناني؛ ولكن العكس هو الصحيح تمامًا. في كتب «مونتيسوري»، تظهر كلمة «نوبة غضب» على الأرجح نتيجة لقصور في الترجمة. لا يُقصد بالكلمة

المعنى الذي نألفه، فنوبة الغضب - بالمعنى الحديث للكلمة - ليس لها وجود، ولكنها توصيف متسرع وسهل بل ومتعجرف يستخدمه البالغون لوصف السلوكيات الصعبة للأطفال؛ تلك السلوكيات التي تتطلب قدرًا كبيرًا من الطاقة، والكثير من التأمل والانضباط الذاتي، وبالتالي الكثير من الجهد. ومن الأسهل بالطبع التصدي لمشكلة سلوكية ما باعتبارها نوبة غضب وتجاهلها، وذلك بدلًا من أخذ بكاء الطفل بجدية، والإصغاء إليه، ومحاولة فهم سببه. هذا بلا شك يتطلب جهدًا؛ فجميعنا بشر، وجميعنا يمر بأيام مليئة بالتحديات التي تتعين علينا مواجهتها، ومن ثم فإنه أحيانًا لا يحتمل الأمر إطلاق الطفل لعنانه، إلا أنه عندما طلب الآباء والمعلمون المشورة من «مونتيسوري» بشأن سلوك أطفالهم الخارج عن السيطرة، قالت «مونتيسوري» إن هناك دائمًا معنى

حقيقيًا وراء هذا السلوك؛ إذ يكشف عن حاجتهم إلى التواصل، حاجة لم تجد طرقًا أخرى للتعبير عن نفسها من خلالها، وتعاني كثيرًا عندما لا تجد من يفهمها، وهكذا تظل غير ملباة.

لا تطلب «مونتيسوري» من الطفل أن يصل إلى المستوى العقلي للشخص البالغ، أو أن يرتقي لمستوى توقعاته، وكل ما تطلبه هو العكس تمامًا؛ إذ تطلب من الشخص البالغ أن يجلس القرفصاء بجانب الطفل ويراقبه، ويتحدث معه بما يتوافق مع إمكانياته العقلية. إن جلوسنا بجانب الطفل سيسمح لنا بمراقبة العالم من منظوره، ومن ثم يتسنى لنا أن قدرًا كبيرًا من التفاصيل فاتنا باكتفائنا بالنظر إلى الأشياء من منظورنا. وعندما نبدأ بوضع أنفسنا مكان الطفل، ونتذكر كم كان من الصعب عندما كنا أطفالًا أن ننتظر طويلًا للحصول على إجابة بخصوص شيء ما، أو أن نطلب من شخص بالغ مشغول بشيء ما أن يُصغي إلينا، أو أن نظل هادئين عندما تراودنا رغبة ملحة في الجري، أو رغبة ملحة في لمس شيء ما بأيدينا. وبذلك، ندرك أن تلك السلوكيات - التي تبدو لنا كبالغين الآن مزعجة - عندما ننظر إليها من منظور الطفل، في الواقع منطقية تمامًا، إن لم تكن طبيعة ومشروعة.







ماذا يعني تعليم العواطف؟

يختبر الطفل العواطف في شكل أحاسيس جسدية قوية ومفاجئة ولا يمكن السيطرة عليها، وإذا كان بمقدوره التعامل معها، فإنها أحيانًا ما تخيفه؛ لذا فمن المهم أن نعلّمه ماذا يعني ارتجاف اليدين، وعدم ثبات القدمين، وضيق الصدر، ووخز البطن، أو ثقل الرأس. قراءة العواطف لا تقل أهمية عن قراءة أي أحاسيس جسدية أخرى: مثلما تشير قرقرة البطن إلى الجوع، ومثلما يدل الوجه المشوب بالحمرة، والحاجبان المقطبان، والكتفان المحنيتان، والعينان المغرورقتان بالدموع، والقبضتان المضمومتان، على الحزن، والغضب، والخزي وما إلى ذلك. وبهذه الطريقة، يتعلم الطفل كيفية تحديد طبيعة حالته العاطفية والحالات العاطفية للآخرين. ومن دون هذه القدرة على قراءة العواطف، لن يتعلم الطفل الانضباط الذاتي أو التعاطف، والتعاطف من أئمن الأدوات التي نمتلكها؛ لأنها تشجعنا على معاملة الآخرين باحترام.

وفقًا لـ «مونتييسوري»، فإن أفضل طريقة لتعلم شيء هي من خلال ممارسته؛ وبالتالي، فإن أفضل طريقة لتعلم العواطف هي من خلال اختبارها، وملاحظتها، وجعلها جزءًا من عالمنا. تتمثل نقطة الانطلاق في هذا الاتجاه في تقبل وجودها، وإدراك آلية تكونها، وخصائصها، وماذا يُطلق عليها، وكيف يُعبر عنها. إن جعل العواطف مادة للعب بالنسبة للطفل، ستسهل عليه التعرف عليها، وتمييزها فيما بعد في سياق المواقف الاجتماعية المختلفة. إن تعليم الطفل أن يتحدث عما يشعر به، وأن يصف أحاسيسه تلك؛ سواء تلك التي يضطرم بها ذهنه، أو تسري في جسده، من دون إصدار أحكام عليه، وتزويده بإستراتيجيات متعددة تسمح له بالتعبير عن تلك الأحاسيس - من دون السماح للعواطف الخارجية غير النابعة من داخله بأن تؤثر عليه - هي الأسس التي تقوم عليها عملية التعليم العاطفي.





العواطف والعلاقات الاجتماعية

أحد العناصر الأساسية التي تقوم عليها الفلسفة المونتيسورية هو أن البيئة التي ينمو فيها الطفل تلعب دورًا أساسيًا في تشكيل شخصيته. فخصاله وصفاته الفطرية إما أن تسمح البيئة بازدهارها أو تثبطها.

اعتقدت «مونتيسوري» أن النمو العاطفي والوعي الاجتماعي للأطفال وثيقا الصلة ببعضهما، ويكمل كل منهما الآخر، إذ يتعلم الطفل أن يميز عواطفه، ويتعلم أن يستخدمها في السياقات الاجتماعية.





إليك هذا المثال: عندما يمر الطفل بلحظة من الغضب الشديد، فإنه يشعر بأن البيئة من حوله لا ترقى لمستوى توقعاته؛ إذ لا يكون بمقدور الطفل أن يأخذ ما يريده؛ حيث يشعر بأن لا أحد يفهمه، أو بأن الآخرين يسيئون معاملته، أو بأنه مهمش، أو بأن هناك شخصًا أو شيئًا ما يزعجه، أو بأنه غير قادر على انتظار شخص أو شيء ما يريده في الحال، أجل في الحال، ومن دون تأخير. السياق الاجتماعي هنا مهم، إذ يأخذ غضب الطفل شكلاً ودرجة معينين اعتمادًا على رد الفعل الذي يُقابل به، كما أن طريقة تعبير الطفل عن عاطفته تتأثر بالطريقة التي يعبر بها من هم في محيطه عن غضبهم أيضًا (الصراخ، أو فقدان السيطرة، أو التذمر، أو التجهم، أو الانفجار غضبًا). إن الشخص البالغ هنا هو المثال الذي يقتدي به الطفل، ويتعلم منه كيف يعبر عن عواطفه والتنفيس عنها.

تقدم الفلسفة المونتيسورية نظريات تربوية وتعليمية، وأطروحات سيكولوجية، ودراسات علمية يمكن الاستعانة بها اليوم من دون أية مشكلة.

ففيما يتعلق بالعواطف والبيئات الاجتماعية، يتفق حدس مونتيسوري مع الدراسات العلمية التي أُجريت

على النمو العاطفي وطريقة عمل المخ البشري، فمخنا عضو اجتماعي، خُلق للتفاعل مع الآخرين. ونتيجةً لذلك، فإن استجاباتنا العاطفية، باعتبارها جزءًا من جيناتنا، تتأثر تأثيرًا شديدًا بالسياق الذي ينمو فيه العقل.

العواطف نتاج تطور تلك الاستجابات النفسية والسلوكية المبكرة التي نراها في حديثي الولادة. ومن خلال التفاعل مع الأشخاص البالغين، تبدأ الاستجابات الفطرية للرضيع تدريجيًا في أخذ أشكال أكثر وضوحًا من الحالات العاطفية؛ فبعد الأسابيع الأولى من الميلاد، تقصر المدة التي ينامها الطفل، ويصبح انخراطه في العالم ومشاركته به أكثر قوة. وكلما ازداد تفاعل الطفل حديث الولادة مع الأحداث الخارجية، أصبحت استجاباته العاطفية أكثر وضوحًا. في هذا السياق، تنضج عواطف الطفل، والاستجابة الاجتماعية - أي الكيفية التي تستجيب بها البيئة لطريقة تعبير الطفل عن عواطفه - تحدد الكيفية التي سيُعبر بها الطفل عن تلك العواطف فيما بعد.

وعليه، فليس من المستغرب أن دور الشخص البالغ شديد الأهمية في اللحظات الأولى من حياة الطفل حديث الولادة.



العواطف: دليل المستخدم

1. كل شيء يبدأ بوعي الشخص البالغ

تقول «مونتييسوري»: «مهما احترنا في تفسير الأمر، فإن تمرد الطفل، ومشكلات شخصيته، إنما مردها في الأول والأخير هو الشخص البالغ. الشخص البالغ هو من يحطم شخصية الطفل ويقمع سلوكياته الفطرية، وهو أيضًا من يحاول بعد ذلك تصحيح أخطائه، وتقويم اضطراباته النفسية، وإصلاح عيوب شخصيته، والذي لولاه - أي الشخص البالغ - لما أصبح الطفل على هذه الحال. إذا لم يكن الشخص البالغ واعيًا بأخطائه غير المسئولة، وإن لم يصح طريقة تربيته، فإنه سيتعين عليه التعامل مع الكثير من المشكلات المعقدة. وبمجرد أن يكبر الأطفال ليصبحوا هم أنفسهم أشخاصًا بالغين، فإنهم سيقعون ضحية للأخطاء نفسها، الأخطاء التي ستؤثر في الجيل بعد الجيل».

حسب تصورها، تُكلف «مونتييسوري» الشخص البالغ بمهمة محددة: تقبل الطفل كما هو من دون إطلاق أحكام على أفعاله أو أفكاره أو مشاعره. ومن خلال التقبل، يمكن وضع حدود، والتي لا غنى عنها لضبط سلوك الطفل. كيف يمكن تقبل الطفل وفي الوقت نفسه وضع حدود له؟ كيف يمكن أن ننأى بأنفسنا عن إطلاق أحكام على سلوكه في حين أن تعليمنا بالكامل قام على القهر، وعلى الصراع على السلطة، وعلى استخدام العقاب كطريقة لتلقيننا دروسًا طويلة الأمد؟

هذا ليس مألوفًا بالنسبة لنا، باستثناء بعض الحالات النادرة؛ لأنه عندما نتعامل مع سلوكيات الطفل وطرق تعبيره عن عواطفه - والتي تكون عادةً مزعجة واندفاعية ومبالغًا فيها وخارجة عن السيطرة - فإننا نستكشف جوانب من قصتنا الشخصية. وهكذا، نجد أنفسنا عالقين في مواجهة تلك المشكلة، عاجزين عن حلها، ونشعر كما لو أنه ما من مخرج منها. وفي نهاية المطاف نتجنب المشكلة نفسها.

إن نوبة غضب، حتى لو كانت صادرة عن طفل صغير، من الممكن أن تعيدنا إلى الماضي، وتذكرنا بطفولتنا، أو بالطريقة التي كنا بها - أو الأشخاص المهمين بالنسبة لنا - نغضب، فقد نتذكر صراخ أحدهم بشدة فينا، أو انتقاده لنا، وذكريات كتلك لا نستطيع التعامل معها ولا نسيانها.

إن نظرة مشوبة بالخوف من جانب الطفل، أو صراخه طلبًا للمساعدة، من الممكن أن تجعلنا نشعر بخوف الطفل، وتضعنا مكانه لنرى الخطر من منظوره، الأمر الذي قد لا يكون لدينا عليه أي سيطرة. يدفعنا هذا إلى تذكر مخاوفنا وصراخنا طلبًا للمساعدة، وعجزنا عن تحمل المسؤولية. ومن ثم، ستتحول نظرتنا إلى نظرة أمانة أو أبينا أو جدتنا عندما كان الألم يسيطر علينا فيدفعهم هذا إلى التدخل.

إن صرخة الطفل من الألم في لحظة وداع من شأنها أن تفتقر قلوبنا، وتعيدنا إلى تلك اللحظات من الماضي التي كنا نعاني فيها الوحدة والهجر أو حتى الإهمال لسنوات.

إن لحظة من الفرحة العارمة التي يمر بها الطفل من الممكن أن تجعلنا نتذكر دروس الماضي، وتجعلنا نغرق حتى آذاننا في الشعور بالخزي؛ لأننا تذكرنا تلك اللحظات التي لم نكن متأكدين فيها مما كان مقبولاً وغير مقبول وفق المعايير الأخلاقية والاجتماعية.

ومرة أخرى، ندرك الآن أنه لا وجود للعواطف من دون علاقة يمكن أن نعبر فيها عنها. فكل عاطفة من العواطف تأخذ معناها وشكلها ضمن إطار تلك العلاقة؛ وتصوغ نفسها بناءً على السياق الذي شعرنا فيه بها.

وبالتالي، فإنه من الضروري أن يتوافر لدينا قدر ما من الوعي بالذات عندما نتعامل مع أطفالنا، إذ يجب أن نكون على وعي بما تضطرم به دواخلنا استجابةً لانفعالات طفلنا العاطفية. فإن لم نكن واعين بتأثيرات عواطف الطفل علينا، فإن غريزتنا الطبيعية ستنبري إلى الدفاع عنا ضدهم. سنتصرف تصرفات نهدف



من ورائها إلى حماية أنفسنا؛ تصرفات كالرفض أو إصدار الأحكام أو التجنب. وكل ذلك من شأنه أن يؤدي إلى قمع عواطف الطفل، ما يتركهم وحدهم يعانون الاضطراب الداخلي من دون أن تتاح لهم فرصة تمييز عواطفهم تلك وتسميتها ومعرفتها ومواجهتها. وعندما يأتينا طفلنا بينما تسيطر عليه عاطفة ما، فإنه يأتي إلينا طلبًا للمساعدة: «ساعدني أفهم ما يحدث معي، وما أشعر به، وكيف يمكن أن أتخلص منه. ساعدني على السيطرة على نفسي». وإذا تماهينا أكثر من اللازم مع العاطفة المسيطرة على طفلنا، فإننا لن نتمكن من مساعدته.

إليك بعض الأسئلة التي بإمكانها مساعدتنا على التفكير، وعلى تعزيز وعينا بذواتنا، والتأكد مما إذا كانت عواطفنا بأفكارنا التي خرجنا بها من تجاربنا الشخصية قد تتداخل مع علاقتنا مع أطفالنا أم لا.

● ماذا يعني أن أكون أبًا لهذا الطفل؟

● ما المشاعر التي تثيرها في تجربة تحمل مسؤولية تربية طفل وتعليمه؟

● أي نوع من الآباء أنا؟ هل أنا سعيد بسلوكي كأب؟ أئمة شيء أرغب في تغييره؟

● كم مرة ندمت على الطريقة التي تصرفت فيها مع طفلي على مقياس من 0 (لم أندم قط) إلى 5 (دائمًا ما أندم)؟

● أي من سلوكياتي ومواقفي يذكرني بوالدي؟ بماذا أشعر عندما أدرك أنني أتصرف بهذا الشكل؟

● ما الخلافات - إذا كانت موجودة بالأساس - التي نشبت بيني وبين والدي، والتي لا أزال غير قادر على مسامحتهما عليها، وبسببها لا أزال أعاني حتى الآن؟

● عندما أفكر حول طفولتي، كيف سأصفها؟ بماذا أشعر عندما أستعيد صورة الطفل التي كنت عليها؟

● ما السلوكيات التي بمقدوري، على الأقل، مسامحة طفلي عليها؟

● كيف أتصرف عندما أكون غاضبًا أو حزينًا، أو عندما أشعر بالخوف أو الخزي؟

2. كلمة السر: التوليف أو التناغم

في الفيزياء، التوليف يعني ضبط الترددات بين جهاز مُرسِل وآخر مُستقبِل، فالتوليف يعني التناغم. يمكن قول الشيء نفسه عن العواطف. فإذا تسنى لحالة عاطفية ما أن تجد مستقبلاً يقرؤها ويضبطها، فإن هذه الحالة العاطفية تدخل في حالة تناغم معه.

ومن أجل خلق حالة التناغم، فإنه يجدر بنا أن نكون منتبهين وحاضرين عندما تعبر العاطفة عن نفسها. ويتطلب هذا الإصغاء إلى الأصوات والأحاسيس المرافقة لتلك العاطفة. وتلك الأصوات والأحاسيس بحاجة إلى مساحة ذهنية تستوعبها وتشكّلها؛ غير ذلك، ستبقى العاطفة غير واضحة المعالم. يجب أن نعطي للعواطف اسمًا ومعنى. وفي النهاية، نحتاج إلى خوض التجارب لمساعدتنا على وضع أيدينا على إستراتيجيات متماسكة وفعالة للتوليف بين تلك الأصوات وتحويلها إلى موسيقى.

من وجهة نظر عملية، التوليف يعني إيجاد طريقة للاقتراب من العاطفة التي تنتاب الطفل. وعليه، وقبل كل شيء: تنفس! تنفس لبضع لحظات، أو حتى للحظات أكثر إذا تطلب الأمر؛ افتح رثتيك، وأرخِ الصدر والكتفين، وصب تركيزك على الهواء الداخل والخارج. قد تبدو هذه الخطوة بلا مغزى، ولكنها ضرورية؛ إذ يساعدنا التنفس على السيطرة على عواطفنا التي قد تجذبنا جذبًا إلى الماضي، كما يحول دون أن نتعامل مع طفلنا على النحو الذي تعامل به معنا أباؤنا ومعلمونا. كما يمنعنا من التلغظ بأية كلمات لا فائدة منها أو غير مناسبة سبق أن استخدمها أباؤنا معنا. هذا لا يعني بالضرورة أن سلوكيات آبائنا كانت خاطئة؛ بل نأمل أنها كانت صحيحة، ولكن يجب أن نمح أنفسنا الفرصة للتفكير في تلك الكلمات أو الأفعال التي سمعناها أو رأيناها في ماضينا، والتصالح معها أو تغييرها. ما نحتاج إليه بالأساس هو أن نكون واعين بما سنفعله أو سنقوله.





لكي نفتح مساحات ذهنية في عقولنا للطفل، فإنه يجدر بنا أن نكون منتبهين ذهنيًا. وبمجرد أن يكون ذهننا مفتوحًا وخاليًا من صور وذكريات ماضينا، دعنا نسأل أنفسنا: ما الذي يشعر به طفلنا الآن ويجعله يصرخ أو يبكي أو يصمت؟ ماذا يريد أن يقول بهذا السلوك؟ أمن الممكن أننا سبب في ذلك؟ يجب أن نُظهر اهتمامنا بما يشعر به الطفل. هذا الاهتمام في حد ذاته سيجعل الطفل يشعر بأنه مقبول، وهذا القبول سيساعده على أن يبدأ إعادة التوازن إلى عواطفه.

يخبرنا علم الأعصاب بأن الاستجابة بشكل منطقي إلى طلب عاطفي عادةً ما لا يليق هذا الطلب. يتعين علينا أن نفهم العاطفة ونشارك طفلنا الشعور بها، وحينها فقط سيتسنى لنا إجراء حوار منطقي وعقلاني. مشاركنا الطفل شعوره بالعاطفة سيسمح له بأن يسبر أغوارها من دون خوف، لأن شعور الطفل بعاطفة ما بمفرده تجعله يشعر بالخوف وبفقدانه السيطرة، ما يجبره على البحث عن إستراتيجيات - حتى لو كانت غير مناسبة - لمساعدته على التعامل معها. وتصبح العاطفة في تلك الحالة وحشًا يتعين على الطفل مواجهته ما لم يكن هناك عقل آخر يشاركه الشعور بها.

يجب ألا نسلم زمام المسألة إلى المنطق فقط؛ لأن طلبات الأطفال كثيرًا ما تكون غير عقلانية وتتعدت تلبيتها، ومن ثم، فإننا بحاجة إلى وضع حدود لهم. ليس هناك من حل آخر: يتعين علينا أن نشاركهم الشعور بعواطفهم. إليك مثالًا: الطفل يصرخ لأنه يريد تحقيق رغبته مهما كانت التكلفة؛ فربما مثلاً يريد اللعب بكرة طفل آخر، أو الذهاب إلى حفلة (إذا كان الطفل في مرحلة المراهقة). الاستجابة الغريزية هنا من جانبنا قد تأخذ شكلًا من الأشكال الآتية: «أنت كثير المطالب»، أو «أنت تريد كل شيء لنفسك»، أو «إنها مجرد نزوة عابرة»، أو «إنك لا تحتاج إليها»، أو «أبك وستنسى»، أو «أنت تخرجني»، أو «أنت تجعلني أبدو أبا سيئًا»، وهلم جرا. دعنا نتوقف لبرهة ونتنفس، وننفض عنا هذه الأفكار، ونضع حدًا لهذه الاستجابات الآلية.





وبدلاً من ذلك، فكر في كم هو صحي تعبير الطفل عن رغبته! واطرح عليه السؤال الآتي: «هل تقول لي إنك تريد هذا الأمر بشدة؟» أو «هل لديك رغبة قوية في فعل هذا الأمر؟». طوّر الحوار حسب عمر الطفل ومهاراته اللغوية. وبعد ذلك، يمكن أن تضيف الآتي: «أعلم أنه قد يكون من الصعب علينا أحياناً قبول فكرة أننا لا نستطيع القيام بشيء نرغب فيه بشدة. أتفهم ذلك؟ هل يفضيك ذلك؟».

الآن حاول تقديم حلول. اعرض عليه مثلاً التواصل معه جسدياً («هل بمقدوري أن أعانقك؟»)، أو اقترح فكرة أخرى («ربما بمقدورنا أن نلعب بهذه الكرة الأخرى!»)، أو وجه انتباهه إلى شيء آخر («انظر، هناك طائر صغير آتٍ لزيارتنا!»). عندما نفعل ذلك، سنكون قد أفسحنا المجال في أذهاننا لما يشعر به الطفل، وأصغينا إليه واحترمناه، وباعتياد هذه الطريقة، فإن تناغمنا مع عواطف أطفالنا سيحدث بشكل عفوي بعد ذلك.

إليك بعض الأفكار والمقترحات لتسهيل التناغم العاطفي مع طفلنا.

● بماذا يشعر طفلي الآن؟ كيف هي وضعية جسده، وما التعبيرات المرتسمة على وجهه، وكيف يتنفس؟ ما الذي يحاول أن يخبرني به بالضبط؟

● ماذا يعنى هذا الموقف بالنسبة لطفلي؟

● ما الذي يحتاج إليه طفلي بحق، الآن؟

● لو كنت في عمره، وفي الموقف نفسه، كيف كنت سأصرف؟

● رد الفعل هذا، ولو أنه مبالغ فيه، هو أفضل ما يمكن أن يصدر عن طفلي بالوضع في الاعتبار إمكاناته وعمره.

● سلوك طفلي ليست له أية علاقة بجدارتي كأب.

● مخ طفلي ليس كمخ شخص بالغ. مخ طفلي لم ينضج بعد، ومن ثم، فإنه يصدر عنه سلوكيات اندفاعية؛ فليس بمقدوره التعامل مع الغضب؛ وليس بإمكانه السيطرة على انفعالاته. لا أتوقع من طفلي أن يفهم التفسيرات المنطقية، أو أن يعدل سلوكه بناءً على تلك التفسيرات. أريد أن أمنحه الوقت ليعود إلى حالة التوازن ويهدأ.

● طفلي كسائر الأطفال في عمره.



- طفلي أفضل نسخة من نفسه؛ إنه مميز، ولا أحد آخر يشبهه.
- تمر علاقتنا ببعض اللحظات الصعبة، ولكنها أيضًا تشهد العديد من لحظات السعادة. ليس كل ما نمر به سلبيًا.
- كيف أرغب في أن يتصرف طفلي؟ ما النفع من هذا التصرف؟ ما أفضل طريقة متاحة أمامي لتعليم طفلي هذا السلوك؟
- سألتزم الهدوء اليوم، ولن أتصرف بانديفاع؛ لأنني أريد أكون قدوة لطفلي.

هذا النهج قد يكون مرهقًا؛ لأنه يتطلب قدرًا كبيرًا من التركيز، وقدرةً كبيرًا من الطاقة
الذهنية والعاطفية من جانب الشخص البالغ. ولكن، وكحافز، فمن المفيد أن نذكر أنفسنا
بأن أحدث الدراسات في علم الأعصاب تؤكد أهمية العلاقات بالنسبة لنمو الطفل، كما تؤكد
أيضًا، بشكل أكبر، مدى أهمية تقبل ولي الأمر لعواطف أطفاله، والاستجابة لها بشكل
يتماشى مع احتياجاته. يفتح هذا النهج الباب أمام تطور قدرات الطفل اجتماعيًا وعاطفيًا
ومعرفيًا وبدنيًا. دعنا نبذل قصارى جهودنا ونحتفِ بالنتائج!



ورقة عمل تكميلية

العواطف

العواطف هي استجابات العقل للمحفزات الخارجية أو الداخلية، وتؤثر بشكل مؤقت في توازننا النفسي والجسدي. يرتبط التعبير عن العواطف بردود أفعال جسدية محددة يمكن تمييزها؛ مثل التغيرات في وضعية الجسد، ونظرة العين، والوجه، ونبرة الصوت، ونبضات القلب، والتنفس، والعرق، ولون الجلد.

جميع العواطف مهمة، وتلعب دورًا محوريًا، لذا يتعين علينا ألا نكبتها، فوظيفتها هي التعبير عن حالتنا الداخلية للآخرين، وتدفعنا إلى استكشاف البيئة من حولنا، وتسهّل علينا أن نستجيب استجابات مناسبة للمواقف الطارئة.

هناك عواطف أساسها جيني، وهذه العواطف نتشاركها مع الثدييات الأخرى؛ لأن لها وظيفة عضوية وحيوية. يُطلق على تلك العواطف العواطف الأولية، ولكل منها معنى وغرض محدد.

يرتبط الغضب بالحاجات أو الرغبات غير المشبعة، ويمكن أن يؤدي إلى سلوك عدواني. أما الحزن فيرتبط بالإحساس بالهجر أو الإحساس بخسارة شيء عزيز، أو بفقدان جزء منا. وبالنسبة للسعادة، فإنها ترتبط بإشباع الرغبة أو الحاجة.

وفيما يتعلق بالخوف، فإنه يعكس الحاجة إلى الحماية من تهديد ما، وإلى الحفاظ على السلامة الشخصية.

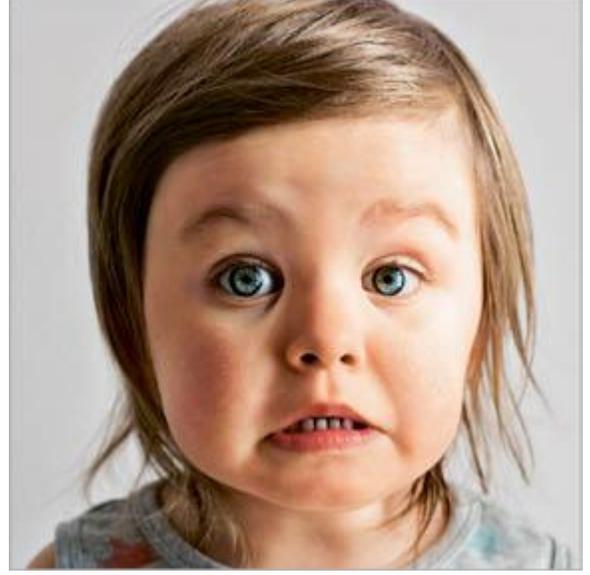
وأما الدهشة، فهي عاطفة عابرة؛ أي ردة فعل على أحداث مفاجئة وغير متوقعة.

وبالنسبة للاشمئزاز، فهو عاطفة مهمة تساعدنا على حماية أنفسنا من المواقف التي يُحتمل أنها تُشكّل خطرًا على صحتنا؛ مثل أكل طعام فاسد، حيث يرتبط بالشعور بالتقيؤ.

ومن العواطف الأولية، تأتي العواطف الثانوية؛ مثل القلق والعار والرعب والحزن والإحباط وما إلى ذلك، والتي تتطلب جميعًا مهارة معرفية أكثر تطورًا: أي القدرة على وضع المرء نفسه مكان شخص آخر ذهنيًا، ومن ثم يتسنى له إدراك حالته الداخلية، وبالتالي وضع حد للاستجابات الآلية.

في البداية، يمر الطفل حديث الولادة بحالات عاطفية غير محددة ولا يمكن تمييزها.





ومع مرور الوقت، يتعلم الطفل أن يميز بين ردود أفعاله. إن أفضل فترة لتنمية المهارات العاطفية للطفل تقع بين السادسة والسابعة من العمر.

خلال الشهور الأولى من الحياة، يعبر الطفل حديث الولادة عن عواطف سلبية وإيجابية (الاهتمام، والاشمئزاز، والصدمة)، وذلك ليُعبر بالأساس عن احتياجاته، لا للتواصل مع البالغين.

في المرحلة الثانية، والتي تبدأ بعد نحو 3 شهور من العمر، تتطور حساسية الطفل العاطفية، لتأخذ عواطفه شكل تعبيرات أكثر وضوحًا تعكس وعيه بالبيئة المحيطة واهتمامها به؛ إذا يبدأ الطفل توجيه انتباهه إلى الأشخاص والأشياء. تكون عواطفه هنا نتيجة للأحداث المفاجئة (الدهشة) أو استجابة للعقبات التي تقابله (الغضب والخوف).

وبدايةً من تسعة أشهر، ومع تطور العمليات المعرفية العاطفية أكثر، يكتسب الطفل إحساسًا أفضل بالذات، وبالبيئة من حوله، فيعبر عن الخجل والخزي والخوف، ما يساعده على النضج.

وبدايةً من سن الثانية، يتعلم الأطفال التعبير عما يشعرون به بما يتناسب مع القواعد الاجتماعية: حيث يصبحون قادرين على المبالغة في التعبير عن حالاتهم العاطفية وكتبها وإخفائها واستحثائها.

وفي النهاية، وفي مرحلة ما قبل المدرسة، يعرف الأطفال القواعد، وما هي حدودهم وما يُحظر عليهم القيام به. تحدث عملية معرفة الأطفال بالقواعد واكتسابهم للقيم، وفي النهاية تكوينهم للمبادئ التي يسترشدون بها في سلوكهم، خلال فترة الطفولة والمراهقة.



تعلم العواطف





إن تمييز خصائص التعبيرات العاطفية هي الخطوة الأساسية في عملية التعرف على العواطف؛ ومهارات التحكم في الذات، والقدرة على التعرف على عواطف الآخرين - القدرة التي لا غنى عنها لكي يكتسب الطفل القدرة على التعاطف مع الآخرين - هي النتائج المباشرة لذلك.

تهدف الأنشطة الآتية إلى الأخذ بيد الطفل بينما يخطو خطواته الأولى في عالم العواطف؛ بدايةً من معرفة خصائص وسمات تعبيرات الوجه المرتبطة بكل حالة عاطفية. كيف يكون شكل الحاجبين عندما نغضب، أو عندما نشعر بالحزن؟ ما شكل الفم عندما نكون خائفين، أو عندما نشعر بالاشمئزاز؟

من الممكن القيام بالأنشطة على مراحل؛ بدايةً من اللعب، بالبحث عن خصائص التعبيرات العاطفية ومعرفتها (مثلاً: «أي فم منها يعبر عن الغضب؟») وصولاً إلى تذكرها واستحضارها (ما اسم العاطفة التي يعبر عنها هذا الفم؟). وباستخدام مواد مختلفة، يستكشف الطفل عالم العواطف بطريقة مباشرة وعملية؛ من خلال التلاعب باليدين، ما يطور المهارات الحركية الدقيقة لدى الطفل.

العواطف التي يمكن نسخها ورسمها هي العواطف التي نراها في البطاقات؛ ستجد تلك العواطف في نهاية الكتاب، ويمكن قصها واستخدامها كنماذج لدراسة خصائص تعبيرات الوجه. العواطف التي ستجدها في البطاقات هي الفرح والخوف والحزن والغضب والاشمئزاز والدهشة والخزي.

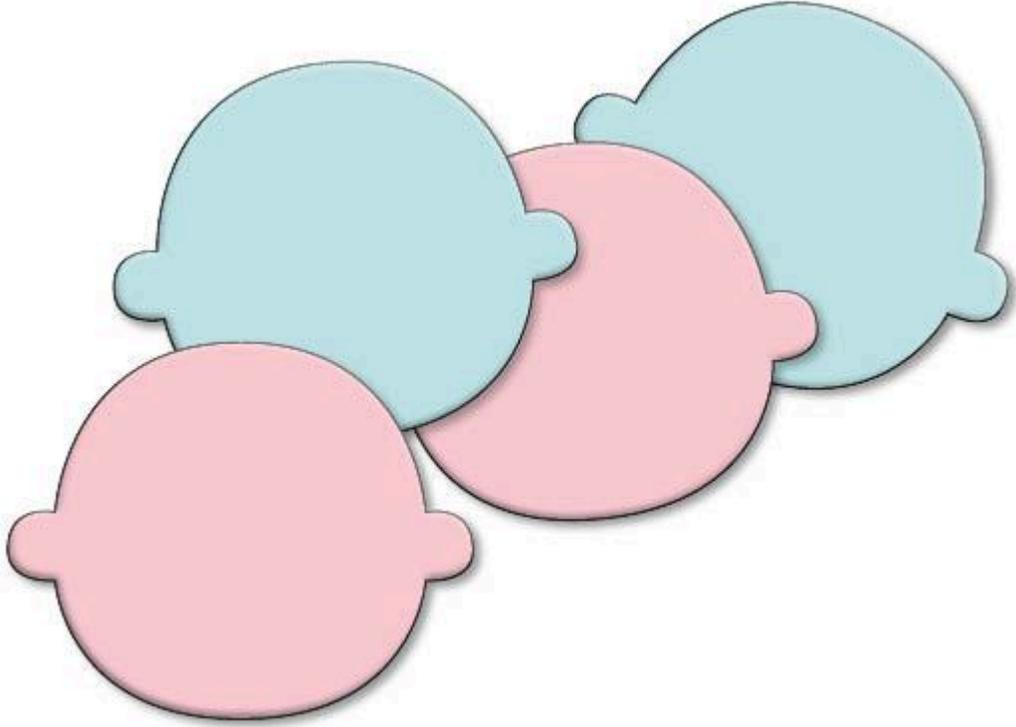


definire bene

محاكاة التعبيرات العاطفية باستخدام الصلصال

المواد

مقص، وصلصال ملون، وأدوات لقطع الصلصال وصقله، وبطاقات عاطفية



الأهداف - يمثل هذا النشاط فرصة أمام الأطفال لتشكيل تعبيرات الأوجه المرتبطة بالعواطف بأيديهم، ومحاكاتها من خلال التلاعب بالصلصال والحصول على أشكال مختلفة.

يتطلب إشراكنا من شخص بالغ



من عمر الثانية فما فوق



مستوى الصعوبة: منخفض







الطريقة - أولاً، قص الوجوه الفارغة الموجودة في نهاية الكتاب باتباع الخطوط. وإذا كان الطفل كبيراً بما يكفي، فبمقدوره تنفيذ تلك الخطوة بنفسه. ضع بطاقات العواطف أمام الطفل؛ بعضها فوق بعض. اطلب من الطفل أن يسحب أية بطاقة، ثم يحدد طبيعة التعبير العاطفي الموضح بها. اسأله: «ما العاطفة التي تسيطر على الطفل في الصورة؟». اطلب منه الانتباه جيداً لقسمات وجهه. «كيف يبدو الحاجبان؟ ماذا عن الفم؟ ماذا عن الأنف؟».

بعد ذلك، اطلب من الطفل محاكاة قسمات الوجه تلك عن طريق الصلصال، وأن يلصق قطعة الصلصال بعد تشكيلها في مكان الوجه بالبطاقة. أصبح الوجه المعبر جاهزاً!

لك أيضاً أن تطلب من الطفل أن يحاكي التعبيرات التي يراها عندما ينظر لنفسه في المرآة، وأن يلمس حاجبيه وفمه ليتعرف على شكلها.

كما أن استخدام قطعة الصلصال نفسها - والتناوب على تحويلها إلى حاجبين مرتخيين أو مرفوعين، وإلى فم مغلق أو مفتوح، وما إلى ذلك - يعبر عن الطبيعة المتغيرة باستمرار

للعواطف.

وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، فبمقدورك لعب اللعبة نفسها باستخدام طبق بلاستيكي لوضع الأوجه عليه.

دع الطفل يعبر عن العواطف بالطريقة التي يراها الأفضل، حتى لو كان سيزين الأوجه. فمثلاً، بمقدوره استخدام أشكال ملونة للتعبير عن العواطف الإيجابية، أو الوجنتين الحمراء للتعبير عن الخجل، أو حتى وضع أشكال غريبة على الرأس للتعبير عن العواطف الحادة أو السلبية.









كعك العواطف





المواد

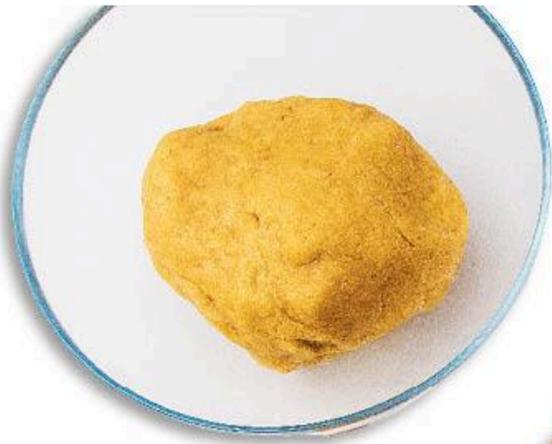
كوبان ونصف (300 جرام) من الدقيق، وملح، وبيضتان، ونصف كوب (75 مل) من زيت دوار الشمس، ونصف كوب (100 جرام) من سكر القصب، وملعقة طعام (15 مل) من العسل، وأدوات لعمل الكعك (طريقة التحضير في الصفحات التالية)، ومكسبات لون غذائية هلامية، وغيرها من المكسبات الصالحة للأكل، وبطاقات العواطف.



الأهداف - هذا النشاط مناسب للأطفال للكبار الذين بمقدورهم استخدام أدوات المطبخ؛ إذ يشجع الطفل على التعرف على تعبيرات الوجه من خلال التلاعب بالمواد. وبما أن سطح الكعكة صغير، فإن هذا النشاط يساعد الطفل على تنمية مهاراته الحركية الدقيقة. ولما كان هذا النشاط يتطلب أيضًا اتباع إجراءات معينة على مراحل، فإنه ينمي أيضًا مهارات التخطيط لدى الطفل.

الطريقة - أولاً، حضّر الكعك. تحضير الكعك نشاط ممتع ورائع بالنسبة للطفل، وبمقدورك تحضير أي نوع كعك تريده، طالما سيكون الكعك في النهاية دائريًا ومسطحًا.







إليك طريقة تحضير كعك من العسل بشكل سريع وسهل. اطلب المساعدة من الطفل؛ فالأطفال يستمتعون كثيرًا بخلط المقادير، والعجن، وغرس أيديهم في العجين. اضبط درجة حرارة الفرن مسبقًا على 390 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية). بعد ذلك، ضع الدقيق في وعاء كبير، ثم رش رشة من الملح عليه. أضف البيض والزيت والسكر والعسل، واخلط المقادير ببعضها إلى أن



تذوب في بعضها. ضع الخليط على سطح مستوي، واعجنه إلى أن يصبح متماسكًا، ثم افرده باستخدام المرقاق. استخدم قاطعًا مستديرًا أو كوبًا لاقطع دوائر قطر كل منها يتراوح بين 3 و4 بوصات (7.5 و10 سنتيمترات). ضع الكعك على صينية مخصصة للكعك، واتركها في الفرن لمدة 20 دقيقة. أخرج الكعك من الفرن، ودعه يبرد بشكل كامل.

وباستخدام مكسبات لون هلامية وغيرها من مواد التزيين الصالحة للأكل، زين الكعك لمحاكاة قسّمات الوجه الظاهرة على بطاقات العواطف: الفم، والحاجبان، والعينان، والفم.

دع الطفل يزين الكعك حسب فهمه لما تعبر عنه العواطف التي أمامه، مع استخدام الكرات الملونة، والفول السوداني (لمحاكاة «الدموع» أو لإبراز قسّمات الوجه الغاضب)، والزهور، والنجوم، وما إلى ذلك.

البيض «العاطفي»







المواد

بيض نيء، ووعاء صغير، وماء، ومكسبات لون غذائية، وفرشاة صغيرة

الأهداف - تأمل الطفل لدواخله، ليحدد العاطفة التي تسيطر عليه والتعبير عنها.

الطريقة - أحيانًا ما يواجه الطفل صعوبات في الأكل لأنه تسيطر عليه عواطف معينة تمنع معدته من استقبال الطعام. وفي هذه الحالات، من الممكن أن يصبح البيض «العاطفي» مفيدًا.

اسلق البيض، واتركه يبرد، وضعه في طبق. جهّز بعض الألوان لاستخدامها في تلوين البيض؛ بمقدورك استخدام مكسبات لون غذائية جاهزة أو إنشاء ألوانك الخاصة باستخدام الفاكهة والخضراوات: بمقدورك مثلاً هرس أو طحن البقدونس أو شاي الماتشا للحصول على اللون الأخضر؛ والفراولة أو الطماطم للحصول على اللون الأحمر؛ والزبيب الأسود أو التوت للحصول على اللون البنفسجي؛ وقشر البرتقال للحصول على اللون البرتقالي، والكاكاو أو القهوة للحصول على اللون البني؛ والكرم أو الزعفران للحصول على اللون الأصفر. اخلط الألوان ببعض الدقيق لجعلها أكثر سُمكًا إذا اقتضت الضرورة ذلك.

اطلب من الطفل أن يأخذ نفسًا عميقًا، وأن يغلق عينيه، وتوجه بهذا السؤال إلى معدته: «بم تشعرين؟»، ثم اجعله يستخدم الألوان والفرشاة في رسم العاطفة - أو العواطف - التي يشعر بها على البيض. اسأله عما يشعر به بعد أن قام بذلك. وعندما يكون مزاجه جيدًا، فبمقدوره أكل البيض، وهكذا، يحظى بوجبة لذيذة بطعم عواطفه.





يطلب إشرافاً من شخص بالغ



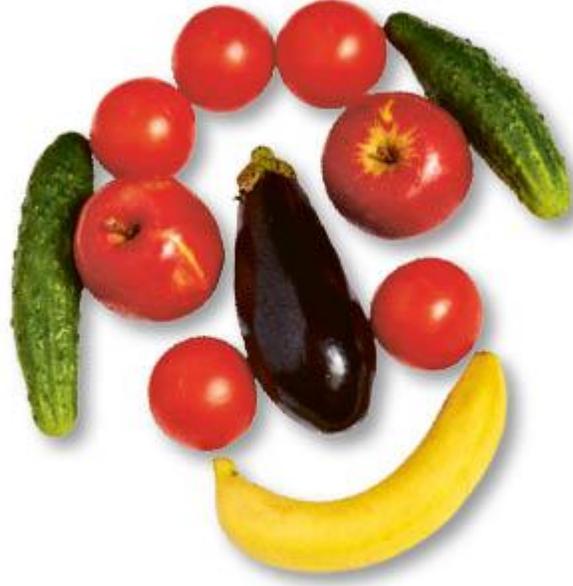
من عمر الثالثة فما فوق



مستوى الصعوبة: متوسط



محاكاة التعبيرات العاطفية باستخدام الفواكه والخضراوات



المواد

فواكه وخضراوات (موز، وتفاح، وجزر، وبرتقال، وفلفل... إلخ)، وسكين، وأوعية، وطبق
يحتوي على بطاقات عاطفية



الأهداف - لا يساعد هذا النشاط فقط على تطوير المهارات الحركية الدقيقة لدى الطفل، وتشجيعه على التفكير في التعبيرات العاطفية؛ بل يساعده أيضًا على أن يكون على دراية بالخصائص الغذائية والجمالية للطعام.

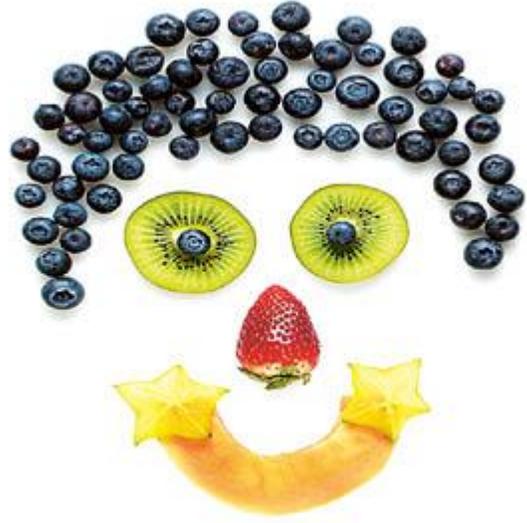
الطريقة - بما أن هذا النشاط يتضمن الطعام، فإنه يُفضل القيام به باستخدام طبق أو صينية، بحيث يتسنى أكل الفواكه والخضراوات أو طبخها بعد ذلك.



fermare il più possibile

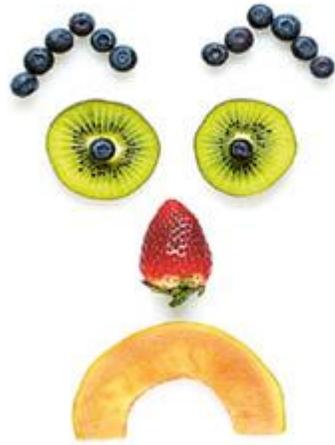
»le banane«





وبمساعدة الطفل، اختر ثمرات مختلفة من الفواكه والخضراوات. قسّم الفواكه والخضراوات إلى قطع (مستديرة، ونصف دائرية، وهلالية... إلخ)، وبمقدور الطفل المشاركة في هذه الخطوة إذا كان كبيراً بما يكفي لاستخدام السكين. ضع قطع الفواكه والخضراوات في أوعية نظيفة، ورتّب قطع الفواكه والخضراوات على طبق أو صينية نظيفة لتمثيل التعبيرات العاطفية الظاهرة على البطاقات.

إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على تشكيل قسّمات الأوجه: يمكن التعبير عن الأعين باستخدام قطع مستديرة من الموز أو الجزر، مع استخدام التوت كبؤبؤ، كما أنه من الممكن استخدام قشر التفاح بطرق عدة؛ إذ يمكن استخدامه في رسم أشكال مختلفة من الفم. وبالإمكان استخدام قطع البرتقال نصف الدائرية لتمثيل الابتسامات؛ وبالإمكان أيضاً استخدام شريط رفيع من الفلفل لتمثيل الابتسامات، أما شرائح البصل هلالية الشكل فيمكن استخدامها لتمثيل الفم والحواجب. وبالنسبة لشرائح الفراولة، فيمكن استخدامها لتمثيل الوجنت الحمراء خجلاً. وفيما يتعلق بقطع المشمش المقسومة لأنصاف، فيمكن استخدامها لتمثيل الفم المندهش، كما يُمكن استخدام بذور التفاح أو البطيخ لتمثيل الدموع.









محاكاة التعبيرات العاطفية باستخدام الأحجار



المواد

28 حجرًا (قطر كل منها من 2 إلى 4 بوصات] من 5 إلى 10 سم]، على أن تكون ناعمة الملمس)، وبطاقات عاطفية، وأقلام تحديد، وطبق، وسبع ورقات، وأحجار صغيرة وحصى لمحاكاة التفاصيل وللزينة

الأهداف - يساعد هذا النشاط الطفل على تعلم كيفية تمييز قسّمات الوجه الذي يعبر عن عاطفة ما.

الطريقة - يبدأ النشاط بالبحث عن الأحجار، ويمثل هذا فرصة ممتازة لقضاء وقت مع طفلك وسط الطبيعة. ساعد طفلك على غسل الأحجار لإزالة أية أوساخ أو رمال تكون عالقة بها.

اختر أربعة أحجار وبطاقة عاطفية واحدة. وباستخدام أقلام التحديد، قم بمحاكاة قسّمات الوجه الظاهر على البطاقة برسمها على الأحجار: ارسّم عينيًا واحدة وحاجبًا واحدًا على الحجر الأول، والعين والحاجب الآخرين على الحجر الثاني، والأنف على الحجر الثالث، والفم على الحجر الرابع. ارسّم رمزًا معيّنًا على الجزء الخلفي من كل حجر من تلك الأحجار، بحيث يكون الرمز هو نفسه على الأحجار الأربعة حتى تتسنى للطفل معرفة أي القسّمات بالضبط تتسجم معًا. كرر العملية نفسها مع بقية الأحجار الكبيرة، ليكون لديك في النهاية ما مجموعه سبع مجموعات؛ تعبر كل مجموعة منها عن عاطفة مختلفة من العواطف الظاهرة على البطاقات.

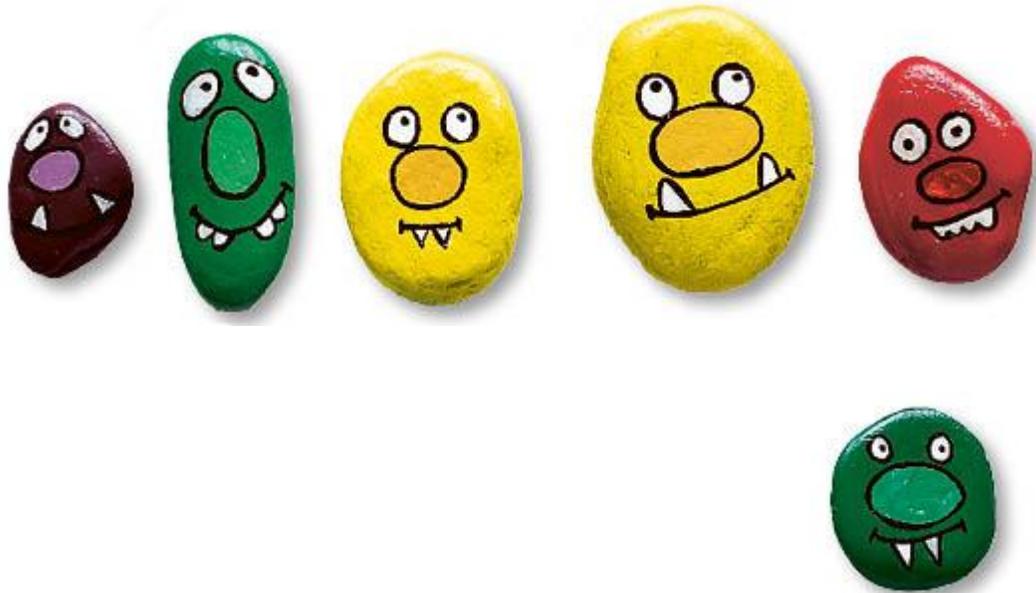
ضع الطبّق على ورقة واحدة من الورقات السبع. وباستخدام الطبّق كدليل، ارسّم دائرة كبيرة بما يكفي لاحتواء الأحجار الأربعة. كرر الأمر نفسه مع الورقات الست الأخرى.

ضع الأحجار أمام الطفل، على أن تكون الرسومات ظاهرة للطفل. اطلب من الطفل أن يلتقط أحد الأحجار، ثم اطلب منه أن يبحث عن كل القسّمات الأخرى التي تكمل الوجه. وعندما ينتهي الطفل من اختيار أربعة أحجار، رتبها في دائرة من الدوائر المرسومة على إحدى الصفحات الورقية، واطرح هذا السؤال على الطفل: «ما العاطفة التي يعبر عنها هذا

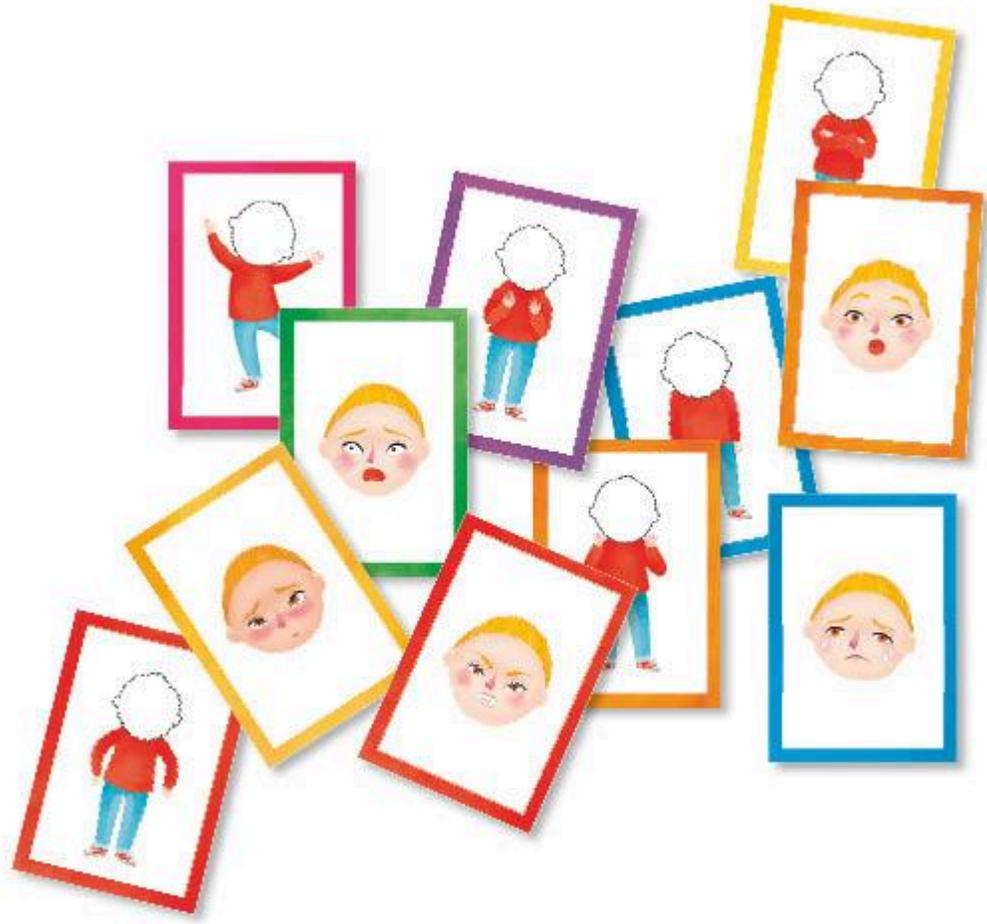
الوجه؟». ثم اقلب الأحجار وتفحص الرموز، ثم تحقق مما إذا كانت الرموز متطابقة. اسمح للطفل بأن يزين الوجه إذا كان يريد، على أن يستخدم الأحجار الحمراء لتمثيل الوجنات، والحصى لتمثيل الدموع. كرر الأمر نفسه مع بقية العواطف.

وبمجرد أن يألف الطفل النشاط، اطلب منه أن يحدد نوع العاطفة بالنظر إلى قَسَمَة واحدة من قسّمات الوجه. على سبيل المثال: «ما العاطفة التي يعبر عنها هذا الفم المغلق؟ ماذا عن هذين الحاجبين المقطبين؟ ماذا عن هذا الأنف المتغضن؟» وهلم جراً.





عواطف الوجه وعواطف الجسد



المواد

البطاقات العاطفية في نهاية الكتاب

الأهداف - يوسّع هذا النشاط من نطاق دراسة العواطف لتشمل الجسد بأكمله، بحيث يتمكن الطفل من تحديد الأوضاع والحركات الجسدية ذات الصلة بحالات عاطفية معينة؛ وبذلك يتعلم أن يربط تعبيرات الوجه بتعبيرات الجسد.



الطريقة - ضع البطاقات في صف واحد أمام الطفل، على أن تكون الرسومات ظاهرة له، واطلب من الطفل أن يصف كل بطاقة من البطاقات: «ماذا ترى في هذه الرسمة؟ ما العاطفة التي يعبر عنها هذا الشخص؟»، ثم اطلب من الطفل أن يختار إحدى البطاقات ويبحث عن البطاقة المماثلة، سواء أكانت وجهًا أم جسدًا. فعلى سبيل المثال، إذا كانت البطاقة الأولى عبارة عن وجه، فاسأل الطفل السؤال الآتي: «ما الجسد الذي يعبر عن هذه العاطفة نفسها؟».

وأخيرًا، رتب البطاقات في صف واحد مرة أخرى، واختر عاطفة ما، واسأل الطفل السؤال الآتي: «ما الجسد والوجه اللذان يعبران عن عاطفة...؟». سيتعين على الطفل إيجاد بطاقتي الوجه والجسد اللتين يعبران عن تلك العاطفة. سيتمكن الطفل من التحقق مما إذا كان التطابق صحيحًا استنادًا إلى لوني البطاقتين؛ إذ إن لوني البطاقتين هو نفسه بالنسبة للعاطفة الواحدة.

السعادة: وجه مبتسم؛ عينان مفتوحتان؛ فم يضحك؛ جسد يتمايل بذراعين ويدين مبسوطتين.

الحزن: وجه حزين؛ فم متدل؛ عينان تبكيان؛ حاجبان مقطبان؛ جسد متهدل؛ ذراعان على جانبي الجسد؛ كتفان محنيتان.

الغضب: وجه غاضب؛ فم يكشر عن أسنانه؛ عينان نصف مفتوحتين؛ حاجبان مقطبان؛ ومنخاران متسعان؛ جسد متشنج؛ قبضتان مضمومتان؛ ساقان متخشبتان؛ صدر يلهث...

الخوف: وجه خائف؛ عينان مفتوحتان على اتساعهما؛ فم يصيح؛ ساقان ترتعشان؛ يدان تهتزتان.

الدهشة: وجه مندهش؛ فم مفتوح يأخذ شكل دائرة، وعينان مفتوحتان على اتساعهما؛ يدان موضوعتان على الوجه أو مبسوطتان في اتجاه الناظر؛ كتفان مرفوعتان؛ جسد ثابت.

الخزي: وجه متورد خجلاً؛ نظرة واهنة؛ شففتان مضمومتان؛ كتفان مضمومتان؛ ذراعان مطويتان على الصدر؛ ساقان متقاطعتان؛ يدان متشابكتان.

الاشمئزاز: وجه مشمئز؛ عينان مغلقتان؛ أنف مجعد؛ لسان خارج من الفم؛ كتفان مضمومتان بشدة؛ يدان متوترتان ومبسوطتان.

















التعامل مع العواطف



بمجرد أن يتعلم الطفل تمييز العواطف الأساسية المرتبطة بحياته اليومية، فإنه يجب أن يتعلم إستراتيجيات من شأنها مساعدته على السيطرة على عواطفه. إن تعلم السيطرة على العواطف مهم للغاية؛ إذ سيتعلم الطفل تقبل إمكانية أن تنتابه عواطف سلبية من دون أن يفزع، وبالتالي سيصبح قادرًا على التعرف عليها والتعامل معها.

بالطبع، لا تُعد الأنشطة التالية بديلًا لتقبل أولياء الأمور لاحتياجات الطفل والتعاطف معها.

لا تهدف هذه الأنشطة إلى إعفاء أولياء الأمور من مهمة التناغم مع الطفل وتفهم رغباته واحتياجاته؛ إذ يظل هذا الأمر عنصرًا لا غنى عنه في علاقتهم بالطفل، فتلك الأنشطة في الواقع إنما هي أنشطة يمكن للطفل أن يعود إليها على الدوام متى اضطر إلى التعامل مع مواقف مشحونة عاطفيًا، أو متى عجز عن التواصل مع الآخرين بهذا الصدد؛ أي عجز عن التعبير عن حاجته للمساعدة أو عن قبول المساعدة. تسمح تلك الأنشطة للطفل بتصفية ذهنه من الأفكار المشوبة بالغضب، ليستطيع التركيز، ويتمكن من التخلص من العبء العاطفي الذي يريزح تحته، ما يساعده على العودة مرة أخرى إلى حالة التوازن؛ وبالتالي يصبح مستعدًا للتواصل مع ولي أمره؛ فيشرح له ما يشعر به، وما الذي جعله يغضب، ومن ثم يصبح أكثر انفتاحًا على قبول الحلول الجديدة والبديلة.

خزّن بعضًا من المواد المذكورة لاحقًا في زاوية بغرفة الطفل، بحيث تكون جاهزة ليستخدمها في حالة الطوارئ؛ فبوجود الأدوات في غرفته، يتمكن الطفل من الوصول إليها بسهولة، ومن ثم يتسنى له خوض رحلته في عالم المشاعر من دون مشكلات. وعندما يكبر الطفل، سيكون قد تشرب تلك الأنشطة العملية وتطبع بطباعها، لتصبح جزءًا من شخصيته، وعليه، سيتمكن من ممارستها في ذهنه عندما يحتاج إلى العودة إلى حالة الهدوء.



إناء السكينة







المواد

إناء شفاف أو زجاجة ذات غطاء (يُفضل أن تكون صغيرة حتى يتمكن الطفل من إمساكها بسهولة)، وماء دافئ، وملعقتا مائدة من الصمغ اللامع، ونقطة من مكسبات لون غذائية، ونقطة من الشامبو أو صابون سائل آخر شفاف، وأربع ملاعق شاي من القصاصات الورقية اللامعة (الجليتر) مختلفة الأشكال والألوان، وصمغ ساخن أو صمغ الفينيل (اختياري).



الأهداف - يُعلّم هذا النشاط الطفل كيف يركز، ويساعده على استعادة سيطرته على عواطف متى تارت ثأثرته غضبًا مثلاً، بحيث يتسنى له العودة إلى حالة السكينة من دون مساعدة من أحد.

الطريقة - جهّز إناء الهدوء مع الطفل، وبعد ذلك، اختر لون الصمغ والقصاصات الورقية اللامعة معه. أتبّع ذلك بملء الإناء حتى نصفه بالماء الدافئ، ثم أضف الصمغ اللامع واخبطه مع الماء. وهنا، أضف مكسبات اللون الغذائية والشامبو. وفي النهاية، أضف قصاصات الورق اللامعة، وأغلق الإناء بالغطاء. وفي حال اقتضت الضرورة، فبإمكانك إضافة المزيد من الماء، ولكن تأكد من ترك 1.5 بوصة (4 سم) بين السائل والغطاء بحيث يمكن للقصاصات الورقية التحرك بحرية على السطح. بمقدورك إحكام إغلاق الإناء باستخدام صمغ الفينيل بعد تسخينه لمزيد من الأمان. إناء الهدوء جاهز الآن.

اطلب من الطفل أن يرج الإناء بقوة، ثم راقبها معًا كيف تغوص القصاصات ببطء إلى القاع وتختلط بالصمغ. لا تتعجل الأمر؛ راقب ما يحدث بصبر إلى أن تلمس آخر القصاصات القاع. من المهم أن يركز الطفل على حركة القصاصات داخل الإناء ويوليها كامل انتباهه. وبعد ذلك، اطلب من الطفل أن يكرر العملية، وهذه المرة بأخذ نفس طويل بينما يرج الإناء، ثم إطلاق زفير ببطء شديد بينما تغوص القصاصات لأسفل. كرر النشاط ثلاث مرات.

إذا كان عمر الطفل أربع سنوات أو أكثر، فبمقدورك إضافة عنصر الخيال إلى النشاط: اطلب من الطفل أن يتخيل - بينما يتنفس - القصاصات الورقية داخل رأسه، وأنه يلونها، وأن

يتخيلها بينما تغوص ببطء عبر رأسه إلى الصدر إلى أن تصل إلى معدته، ثم اسأله: «بماذا تشعر بما أن عقلك الآن لونه أزرق [أي بلون الخليط الموجود في الإناء]؟». سيتمكن الطفل من استخدام الإناء في كل مرة يشعر فيها بالاهتياج أو الغضب ويحتاج إلى أن يهدأ.



الهدم لإعادة البناء





المواد

مكعبات مختلفة الأبعاد





الأهداف - هذا النشاط مناسب للأطفال الأكبر سنًا، حيث يساعدهم على التعامل مع المواقف التي يفضيهم فيها شيء لم يجر على النحو الذي يريدونه.

الطريقة - أحيانًا لا تسير الأمور على النحو الذي نريده، وأحيانًا نرغب في تدمير شيء ما لنعيد بناءه مرة أخرى. يساعد هذا النشاط الأطفال على خوض تلك التجربة. اطلب من الطفل أن يبني أطول برج ممكن باستخدام 30 مكعبًا، بتركيب المكعبات فوق بعضها. يجب أن يقوم الطفل بهذا النشاط جالسًا على سجادة مفروشة على الأرض.



البناء

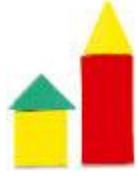




بمجرد اكتمال بناء البرج، اطلب من الطفل أن يأخذ ثلاثة أنفاس طويلة، بعد ذلك اطلب منه أن يدفع البرج بإصبعه، وبمجرد تهدم البرج، يحين وقت بناء شيء جديد. أخبر الطفل بالآتي: «دعنا نتجاوز خسارتنا الصغيرة تلك، ونعيد بناء شيء آخر معًا! استخدم هذه المكعبات لبناء أي كان ما يريد الطفل». بمقدور الطفل أن يبني منزلًا أو قلعة أو شجرة أو حيوانًا... أيًا كان ما يشعر بأنه مناسب في هذه اللحظة.



الهدم



إعادة البناء





التفيس عن الغضب

المواد

10 من الأطباق الورقية المُستخدمة في صنع الكعك أو 10 أكواب ورقية

الأهداف - يساعد هذا النشاط الأطفال، حتى الصغار منهم، على التعامل مع المواقف التي تصيبهم بالغضب أو التوتر؛ وذلك بأن يساعدهم على التخلص منه.







الطريقة - ضع الأطباق أو الأكواب الورقية فوق بعضها على أن يكون الجزء السفلي من كل منها موجهًا لأعلى، لتشكل معًا برجًا أو هرمًا. ثم اطلب من الطفل أن يستنشق أكبر كمية ممكنة من الهواء، قبل أن يطلق زفيرًا في اتجاه البرج لهدمه. أخبره بالآتي: «الآن نفّس عن

غضبك!». كرر هذا النشاط عدة مرات إلى أن يشعر الطفل بأنه أكثر استرخاءً وقادر على الاستمتاع بذلك النشاط.

عند هذه النقطة، لك أن تطلب من الطفل أن يلاحظ كيف نجح في مواجهة غضبه والتعامل معه، وكم هي مختلفة الأحاسيس التي تسري في جسده بعد أن يتخلص من الغضب بداخله، ومدى أهمية التنفس كحليف قوي في عملية التعامل مع التوتر.



التخلص من الغضب بالعجن

المواد

صلصال ملون (أو دقيق وماء) ووعاء



يتطلب إشرافًا من شخص بالغ



من عمر الثالثة فما فوق



مستوى الصعوبة: منخفض





الأهداف - هذا النشاط مناسب حتى للأطفال الصغار، حيث يسمح لهم باستخدام جسدهم للتنفيس عن عواطفهم. جرّب هذا النشاط في المساء ليتمكن الطفل من التنفيس عن التوتر الذي تراكم داخله طوال اليوم، أو التوتر الذي سيطر عليه بعد نزاع مع أحد الأشخاص أو بعد نوبة من التوتر العاطفي.

الطريقة - رتب قطع الصلصال على سطح مستوي في غرفة طفلك. شجّع الطفل على اللعب بالصلصال؛ بعجنه بيديه، على أن يصحب ذلك بأخذ أنفاس طويلة. اطلب من الطفل غرس يده في الصلصال وإعادة تشكيله إلى أن يأخذ شكل سجادة كبيرة مسطحة. وبعد ذلك، اطلب من الطفل أن يتحول إلى «إعصار»: إلى رياح قوية عاصفة تمزق كل شيء في طريقها؛ أي اطلب منه أن يمزق «السجادة» إلى قطع صغيرة قبل أن يلقيها في الوعاء.

اطلب من الطفل أن يلاحظ ما يشعر به، والأحاسيس التي تسري في جسده، واطرح عليه هذا السؤال: «ما شدة غضبك الآن على مقياس من صفر حتى عشرة؟». شجّع على تكرار النشاط إلى أن يتخلص من غضبه بالكامل.





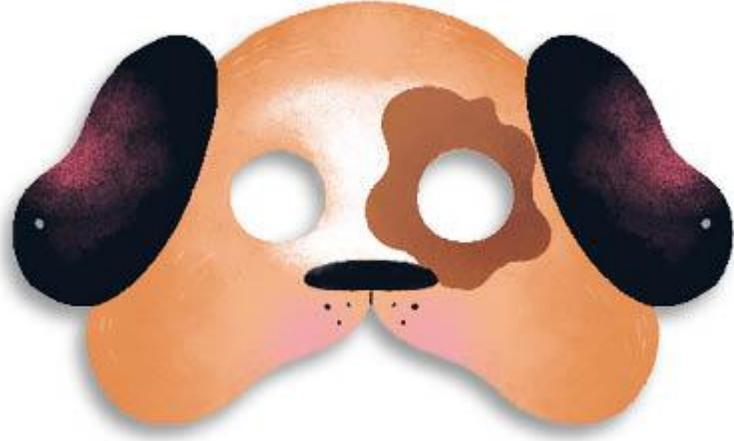
بمقدورك القيام بهذا النشاط باستخدام الدقيق. ولن تحتاج إلا إلى خلط مقدار من الدقيق مع قدر من الماء داخل وعاء، وبعدها سيتعين عليك أن تطلب من الطفل أن يعجن الخليط بيديه. وإذا اقتضت الضرورة، فأظهر له كيفية القيام بذلك. واطلب منه أن يغرس يديه في الخليط، وأن يعصره بيديه بقوة قبل أن يرخيها، على أن يكرر ذلك عدة مرات. وفي كل مرة، اطلب من الطفل أن يتوقف ويأخذ ثلاثة أنفاس طويلة قبل أن يبدأ بالعجن مرة أخرى. وعندما يشعر الطفل بأن غضبه تبدد بالكامل، فإنه سيتمكن من تشكيل الخليط على النحو الذي يريده.

أقنعة التخلص من الخزي

المواد

أقنعة سوف تجدها في نهاية هذا الكتاب، ومقصات، ومخيوط





الأهداف - يزود هذا النشاط الطفل بإستراتيجية من شأنها أن تساعد على الشعور بالأمان عندما يسيطر عليه الشعور بالخزي، ويرغب في إخفاء وجهه عن الآخرين.

يتطلب إشرافًا من شخص بالغ



من عمر الثالثة فما فوق



مستوى الصعوبة: منخفض





الطريقة - قص الأقنعة. افتح الثقوب، ومرر الخيوط من خلالها. بمقدور الطفل أن يشترك في هذه الخطوة ولكن تحت إشرافك. اطلب من الطفل أن يخبرك عن مرة شعر فيها بالخزي. وبعد ذلك، اطلب منه أن يقيم شدة شعوره بالخزي على مقياس من صفر حتى عشرة عندما يستعيد ذكرى هذا الموقف، ثم اطلب منه أن يرتدي واحدًا من تلك الأقنعة، وأن يعيد سرد القصة. اسأل الطفل إذا ما كان هناك أي تغييرات طرأت على شعوره هذا أم لا. هل لاحظ أي انخفاض في شدة شعوره بالخزي؟ وفي النهاية، تظاهر بأن الشخصية الظاهرة على القناع هي بطل الحدث الذي سبب الشعور بالخزي، بحيث يتسنى للطفل أن يرى الجانب المضحك من الموقف.











بطانية الأمان



المواد

قطع مختلفة من القماش أو ملابس قديمة تعني له شيئًا ما، وصمغ سائل (أو إبرة وخيط)، وبطانية (بأي حجم)، وصور مختلفة يحبها الطفل (مقصودة من مجلات، أو صحف... إلخ)، وعطر (اختياري)

الأهداف - يسمح هذا النشاط للطفل بأن يستعيد الإحساس بالحماية والراحة والأمان، الأحاسيس التي لا غنى عنها في المواقف المخيفة (مثل الخوف من الظلام) أو عندما تسيطر عليه مخاوف ما (مثل الخوف من الانفصال أو الخوف من مواجهة الأطفال الآخرين).

إن صنع بطانية، في تلك الحالة، هو فرصة ممتازة لتنمية المهارات الحركية الدقيقة لدى الطفل. النشاط نفسه يمكن أن يكون بمثابة أداة مفيدة من شأنها أن تساعد على التكيف مع الخوف؛ وبالتالي، فبمقدور الطفل أن يمارسه عندما يشعر بالخوف لكي يدفعه بعيداً.







الطريقة - بمساعدة الطفل، اختر قطع قماش ذات ملمس ناعم (مثل المخمل أو الصوف أو الساتان أو الحرير)، وعددًا من الملابس القديمة التي تنطوي على قيمة عاطفية بالنسبة له

(مثل ثوب حصل عليه من أحد والديه). قص أجزاءً من قطع القماش والملابس والصقها بالصمغ على البطانية، على أن تضعها بطرق مختلفة. وإذا كنت ترغب (وإذا كان الطفل أكبر من خمس سنوات)، فبمقدورك أن تخطط الأجزاء بالبطانية. وبمجرد أن يجف الصمغ، اقلب البطانية على الوجه الآخر وافرشها على الأرضية. اطلب من الطفل أن يلصق صورًا على هذا الوجه الآخر؛ صورًا تمنحه إحساسًا بالراحة والأمان مثل صور لطيفة مُقتطعة مثلًا من مجلة ما، أو صور ورسومات مهمة وما إلى ذلك. وفي النهاية، رش البطانية بعطر يحبه الطفل إذا كانت لديه رغبة بذلك.

وفي المواقف التي يشعر فيها الطفل بالخوف، اطلب منه أن يحضر بطانية الأمان، وأن يحيط نفسه بها ويتنفس بعمق. اطلب من الطفل أن يلمس الأجزاء المقطوعة، وأن يتنفس بينما يفعل ذلك، ثم اطلب منه أن ينظر إلى الصور، وأن يتخيل الشعور بالأمان الذي سيسيطر عليه داخل البطانية.







صمم سورة البهجة









المواد

صور ومواد وأشياء لطيفة تثير شعور الطفل بالبهجة (مثل الصور العائلية، أو صور توثق لحظات من المرح، أو صور لأطفال يضحكون، أو أشرطة ملونة، أو أجراس، أو زهور، أو قواقع، أو قصاصات ورقية ملونة)، وصبغ للخشب، وسبورة خشبية

الأهداف - يشجع هذا النشاط الطفل على استكشاف الصور والمواد والأشياء التي تثير شعوره بالبهجة، وعلى الإصغاء إلى عواطفه، وعلى الاستمتاع بينما يصقل مهاراته الحركية الدقيقة.

الطريقة - أولاً، يتعين عليك أنت والطفل التفكير في صور ومواد وأشياء تثير شعوره بالبهجة. اجمعها، ثم شجعه على لصقها على السبورة بالصبغ. سيكون لدى الطفل في النهاية سبورة زاخرة بالألوان والأشياء الشخصية المبهجة، والتي بمقدور الطفل دائماً العودة إليها عندما يسعى إلى اختبار مشاعر إيجابية وسعيدة.







صمم سبورة السكينة



المواد

أشياء لطيفة تثير شعور الطفل بالسكينة، وسبورة خشبية، وصبغ خشب

الأهداف - يساعد هذا النشاط الطفل على اكتشاف الأشياء التي تشعره بالسكينة، وتشجعه على الإصغاء إلى مشاعره. الشعور بالسكينة مهم في لحظات التوتر العاطفي، وفي لحظات

الاهتياج والغضب. يُعد هذا النشاط أيضًا تمرينًا ممتازًا لمهارات الطفل الحركية الدقيقة.

الطريقة - أولًا، يتعين عليك أنت والطفل التفكير في صور وأشياء وأصوات وروائح تثير

شعوره بالاسترخاء: صور عائلية، أو صور توثق لحظات من المرح، أو صور لأطفال يضحكون؛ وأشربة ملونة وأجراس صغيرة وقصاصات ورقية ملونة؛ وأشياء من الطبيعة مثل الزهور والقواقع وأوراق الشجر؛ وأشياء أو صور تعني له شيئًا من الناحية العاطفية. بمقدورك أيضًا إضافة أنشطة يدوية بسيطة بإمكانها تهدئة عقل الطفل، ومن ثم مساعدته على التركيز؛ مثل إدخال الأزرار في عُراها، وربط أربطة الأحذية، وفتح السحابات وإغلاقها، واللعب بالأزرار التي تعمل بالضغط.

بعد ذلك، وبمساعدة الطفل، اجمع هذه الأشياء والصقها (أو أجزاء منها) على السبورة.

ستحصل في النهاية على سبورة تزخر بالعناصر المتنوعة والشخصية التي بمقدور الطفل دائمًا أن يعود إليها متى احتاج إلى السكينة وإلى تصفية ذهنه.



غراء الإحساس باشمئزاز

المواد

طاسة صغيرة، وإناء عازل للحرارة، و1 كوب (130 جرامًا) من نشا الذرة، و1 ملعقة شاي من مكسبات اللون الغذائية



الأهداف - في هذا النشاط، سيصنع الطفل غراءً يتمتع بالقوام نفسه الذي للعجين، ومن شأنه أن يثير الشعور بالاشمئزاز. سيساعد اللعب بالغراء الطفل على معرفة إحساس الاشمئزاز وعلى استجابته تجاهه.





الطريقة - صب كوبًا واحدًا (250 مل) من الماء في طاسة، وأوقد الموقد إلى أن تصل المياه إلى درجة حرارة أقل من درجة الغليان مباشرةً. انقل الماء إلى الوعاء، ثم أضف نشا الذرة بالتدريج. قلب الخليط إلى أن يصبح كثيفًا، وأضف مكسبات اللون الغذائية، وضع الخليط على سطح ما، واطلب من الطفل عجنه.

لا يحتوي الغراء إلا على مكونات طبيعية، ولكن من الممكن أن يكون أقل رطوبة من الغراء الذي يباع في المتاجر، إلا أنه على أية حال أفضل للطفل من ناحية الأمان والصحة. وبينما يعجن الطفل الغراء، اسأله السؤال الآتي: «بماذا تشعر؟». ومعًا، بمقدوركما أن تؤلفا قصصًا بطلها الغراء - فليكن الغراء في تلك القصص مثلًا شبحًا لزجًا - وبمقدوركما أيضًا «تقديم» طبق مثير للاشمئزاز من الغراء لفرد آخر من أفراد العائلة لاختبار قدرته على الشعور بالاشمئزاز.





تخطي الحزن

المواد

أقلام تحديد، وقطعة كبيرة من الورق المقوى، وألوان أصابع



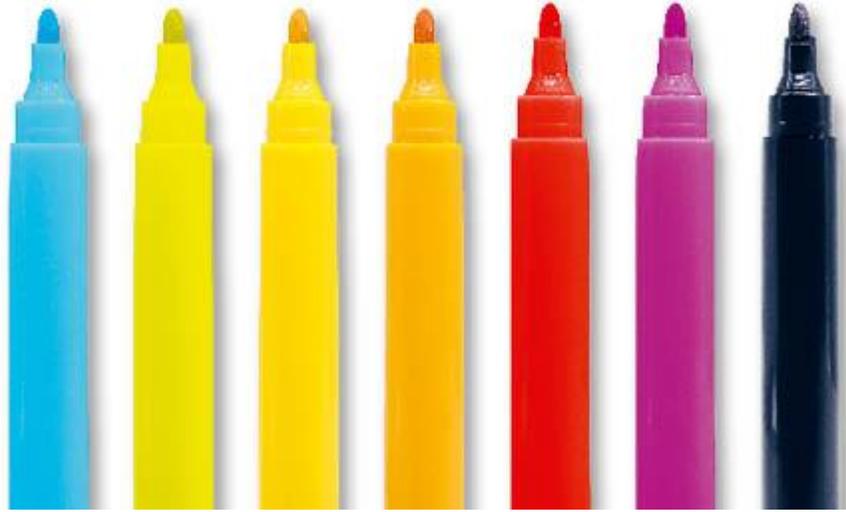


الأهداف - من الممكن القيام بهذا النشاط عندما يسيطر على الطفل الشعور بالحزن أو الاكتئاب نتيجة لأفكار سلبية. ويتعلم الطفل في هذا النشاط أن يختبر الحزن من دون

خوف، وأن ينفذ عن كاهله المشاعر السلبية.









الطريقة - باستخدام أقلام التحديد، ارسم ست دوائر كبيرة مختلفة الألوان على قطعة الورق المقوى. افرد قطعة الورق المقوى على الأرض، واسمح للطفل أن يجلس في كرسي أمامها. وباستخدام أحد ألوان الأصابع، لَوّن باطني قدمي الطفل بأي لون يريده.

اطلب من الطفل أن يقف في الدائرة الأولى، ثم اطلب منه أن يذكر عاطفة سلبية تسيطر عليه. وبعد ذلك، اطلب منه أن يقفز قفزة صغيرة في دائرة أخرى بينما يتخيل نفسه تاركًا هذا الشعور السلبي خلفه في الدائرة الأولى. وعندما يكون الطفل في الدائرة الثانية، اسأله السؤال التالي: «بماذا شعرت عندما قفزت في الدائرة الجديدة؟». اسأله أيضًا عن فكرة أو شعور سلبي آخر يسيطر عليه، واطلب منه أن يقفز في الدائرة التالية وهلم جرًا. وبمجرد أن ينتهي الطفل من القفز في جميع الدوائر، اسأله ماذا يشعر عندما ينظر إلى آثار أقدامه المرتبطة بالحزن، والتي خَلَّفها وراءه في الدوائر.

«كرات التوتر»: بالونات صغيرة للتخلص من الغضب عبر اليدين





المواد

دقيق أو فتات خبز أو رمل أو صلصال؛ وبالونات صغيرة ملونة؛ وزجاجة صغيرة
(اختيارية)؛ ومواد للزينة (مثل أقلام تحديد، وخيوط، وصمغ سائل)



الأهداف - تقدم كرة التوتر العون عندما يشعر الطفل بالعصبية أو الغضب؛ إذ تساعد على التخلص من العواطف السلبية، ما يحول دون أن تصبح تلك العواطف عبئًا عليه.

الطريقة - بمساعدة الطفل، املاً البالونات بالدقيق (أو استخدم مادة عجينية أخرى مثل فتات الخبز أو الرمل أو الصلصال).

ولتسهيل تلك الخطوة، بمقدورك وضع الدقيق في زجاجة صغيرة، ثم تركيب فتحة البالون على فوهة الزجاجة، وصب الدقيق داخل البالون. اربط فتحة البالون لإغلاقه، واطلب من الطفل أن يزين كرات التوتر؛ بمقدوره مثلاً أن يرسم وجهًا على الكرة، وأن يلصق الخيوط على الجزء العلوي من البالون ليبدو كالشعر.

اطلب من الطفل أن يلعب بكرة التوتر بيديه.

اطلب من الطفل أن يأخذ شهيقًا طويلًا وأن يعصر الكرة في الوقت نفسه قبل أن يطلق زفيرًا بينما يرفع قبضته عنها. اسأل الطفل عن الشعور الذي يسري في عضلات يده بعد أن يأخذ ثلاثة أنفاس.

سيساعد هذا الطفل على أن يصبح واعيًا بحالته الجسدية، وبالتغيرات التي تطرأ عليها عندما يتنفس ويتلاعب بالكرة.

أخبر الطفل بأنه بمقدوره تكرار النشاط في أي وقت يشعر فيه بالعصبية أو الغضب، أو بالرغبة في لكم أو صفع شيء ما، أو أيًا ما كان لتفريغ عاطفته تلك.

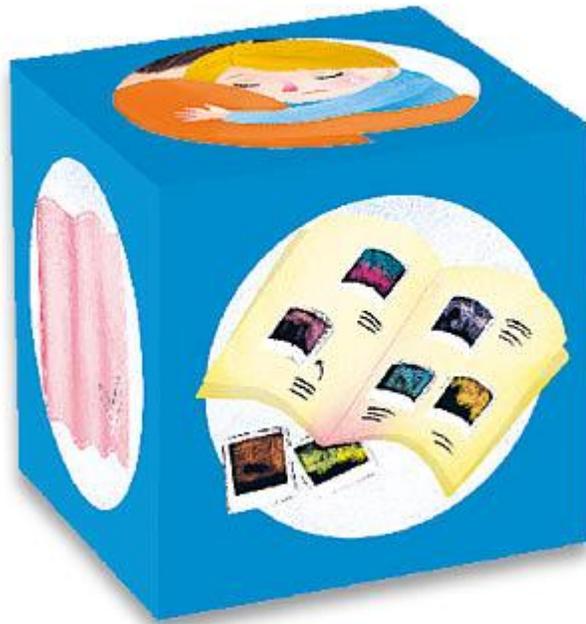


مكعبات إستراتيجيات العواطف

المواد

الصفحات التي تحتوي على أربعة مكعبات في نهاية هذا الكتاب، ومقص، وسمغ







الأهداف - يتيح هذا النشاط طريقة بسيطة لفتح حوار مع طفلك عن السلوكيات والإستراتيجيات التي يمكن تطبيقها للتعامل مع المشاعر الخارجة عن السيطرة، وبمقدور الطفل أن يحمل معه مكعبات صغيرة ليذكر نفسه بكيفية مواجهة لحظات الحزن أو الغضب أو الخوف أو الخزي عندما لا تكون بصحبته.

الطريقة - قص المكعبات، والحم الأوجه المختلفة للمكعب معًا باستخدام الصمغ وفقًا للتعليمات الموضحة في الصفحات، فكل مكعب من المكعبات مرتبط بعاطفة معينة: المكعب الأحمر مرتبط بالغضب، والأزرق مرتبط بالحزن، والأخضر مرتبط بالخوف،

والأصفر مرتبط بالخزي، كما يعبر كل وجه من أوجه المكعب عن سلوك معين يمكن تربيته عندما تخرج العاطفة عن السيطرة.

ادرس أوجه المكعب، الواحد تلو الآخر، مع الطفل، على أن تشرح له كل سلوك من السلوكيات المختلفة. اطلب من الطفل أن يخبرك بأحد تلك المواقف التي شعر فيها بعاطفة من هذه العواطف الأربع (الغضب أو الحزن أو الخوف أو الخزي). ثم اطلب من الطفل أن يرمي المكعب المناظر لهذه العاطفة، وأن ينظر إلى الوجه الظاهر أمامه، وأن يتبين أي سلوك بالضبط يعبر عنه هذا الوجه. ناقش مع الطفل إذا ما كان من الممكن تبني هذا السلوك في ذلك الموقف أم لا، ثم انتقل إلى موقف آخر وكرّر التمرين.

من الممكن تطوير هذا النشاط بزيادة عدد الإستراتيجيات التي يمكن الاستعانة بها للسيطرة على العواطف؛ إذ بمقدورك بناء المزيد من المكعبات، والعمل مع الطفل على تحديد أي السلوكيات التي يجب رسمها على الأوجه، كما أنه بمقدورك كتابة كلمات أو جمل على المكعبات التي بإمكان الطفل التلفظ بها عندما تنتابه عاطفة صعبة.



الدمى: صديق وقت الضيق





المواد

دائرتان من القماش (من قميص أو ملاءة قديمة مثلاً) طول قطر كل منهما 8 بوصات (20 سم)؛ ودائرتان من لونين مختلفين من القماش، طول قطر كل منهما 16 بوصة (40 سم)؛ وإبرة وخيط؛ وقطعة من القماش مصنوعة من القطن الناعم أو أية مادة أخرى؛ ومواد للزينة (صمغ، وأزرار، وأقلام تحديد، وخيط، وكرات مزركشة)؛ وعطر (اختياري)

الأهداف - عندما نشعر باليأس أو الضعف أو الإحباط أو الغضب، فربما يكون من المفيد التحدث مع أحد الأشخاص عن عواطفنا ومشاعرنا، شخص ما يُشعرنا بأننا مقبولون، إلا أنه ليس لدينا دائماً شخص يمكن الثقة به. وفي هذه الحالة، يمكن لدمية أن تحل محل الشخص وتصغي إلى الطفل. وبمقدور الطفل أن يحمل دمية معه في أي مكان، ويشاركها مشاعره متى كان الأشخاص البالغون غير موجودين معه. إن مشاركة الطفل في تصميم الدمية ستساعده على صقل مهاراته الحركية الدقيقة، ولا سيما إذا كان الطفل كبيراً بما يكفي ليستخدم الإبرة والخيط.

الطريقة - هناك الكثير من الفيديوهات التعليمية على الإنترنت التي تشرح كيف يمكن صنع دمية قماشية جميلة. سنقدم هنا طريقة سريعة وسهلة - مناسبة حتى للأطفال الصغار - لصنع الدمية الناعمة والمستديرة التي تُذكّر الطفل برسوماته القديمة.

ضع الدائرتين الصغيرتين على بعضهما، واضبط الحواف على بعضها. استخدم قلم تحديد لعمل مجموعة من النقاط على امتداد المحيط.

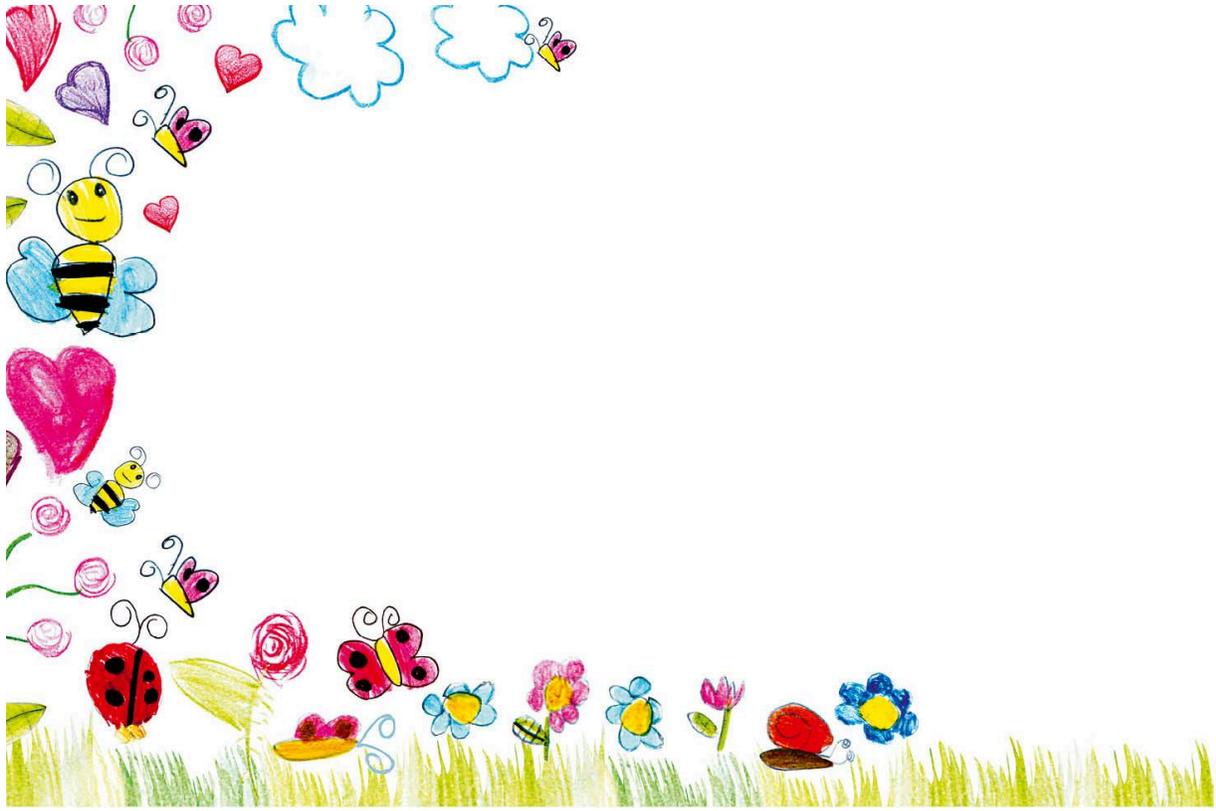


خط قطعتي القماش ببعضهما باتباع النقاط، مع ترك فتحة صغيرة بين القطعتين. بمقدور الطفل أن يقوم بهذه الخطوة بنفسه إذا كان كبيرًا بما يكفي لذلك. يجب أن يكون لديك في

النهاية ما يشبه الجيب. املاً الجيب بالقطن، ثم خُط الفتحة أو أغلقها بالصمغ، وسيصبح هذا وجه الدمية. كرر العملية نفسها مع الدائرتين الكبيرتين لصنع الجسم.

وبمساعدة الطفل، زيّن الوجه والجسد. العينان مهمتان للغاية، ويجب أن تكونا كبيرتين. بمقدورك رسم العينين، أو لك أن تلتصق عينين جاحظتين أو أن تخطط زرين لمحاكاتها. وبعد ذلك، ارسم الأنف والفم والأذنين، ثم استخدم الخيط لتمثيل الشعر. وهنا، زيّن الجسد بالشكل الذي تريده؛ كأن تلونه أو تضيف الأزوار. وبعد ذلك، الصق الكرات بالصمغ على الجسد لمحاكاة اليدين والقدمين.

وفي النهاية، اربط الرأس بالجسد بلصقهما ببعضهما أو عن طريق الخيط. أضف أيضاً عددًا من قطرات من عطر له قيمة عاطفية للطفل إذا أردت، ثم اطلب من الطفل أن يطلق اسمًا على الدمية، وأن يتخيل شخصيتها بحيث تكون أكثر واقعية. وبعد ذلك، دوّن اسم الدمية في مكان ما على الجسم، واجعل الدمية جزءًا لا يتجزأ من حياة الطفل اليومية، ثم اطلب من الطفل أن يتحدث إلى الدمية عن اللحظات الصعبة التي مر بها، وأن يعانقها متى شعر بالحزن.







سلات العواطف



المواد

قطع ورقية، وأقلام رصاص وأقلام تحديد، سلات صغيرة (أو أنية بأغطية، أو صناديق صغيرة)

الأهداف - هذا النشاط يعلم الطفل أن يتقبل عواطفه ويتصالح معها، وذلك بالتعرف عليها والكتابة عنها ورسمها ومشاركتها مع الآخرين.

الطريقة - اطلب من طفلك أن يستخدم القطع الورقية وأقلام الرصاص للكتابة أو للرسم للتعبير عن عاطفة معينة متى انتابته في أي وقت من يومه. لك أن تساعد طفلك على الكتابة أو الرسم عن شجار ما أثار غضبه، أو عن نجاح أسعده، أو عن لحظة حزن مر بها، ثم اطلب من الطفل أن يطوي القطع الورقية ويضعها في السلات.



بمقدورك أيضاً أن تصنع سلة ليضع فيها الطفل القطع الورقية التي تعبر عن أقوى العواطف التي تنتابه وأكثرها إيلاماً، لتكون بمثابة أداة يمكنك استخدامها لفهم تلك العواطف بشكل أفضل ومن ثم تهدئتها.

تلوين الماندالات





المواد

ماندالات بالأبيض والأسود سوف تجدها في نهاية الكتاب، وأدوات ومواد تلوين (أقلام تلوين، وأقلام تحديد، وألوان مائية، وألوان طلائية)

الأهداف - تساعد الطفل على التركيز واسترخاء الذهن.



الطريقة - التلوين بلا شك أحد أفضل الأنشطة التي تساعد على التركيز والاسترخاء والتأمل، فالضغط على الورق بالقلم الرصاص أو بالفرشاة يساعد على التخلص من التوتر؛ واختيار الألوان يساعد على التعبير عن العواطف؛ والتلوين لفترة طويلة يسمح للعقل بالتماهي مع اللحظة الراهنة.

ليس من المستغرب أن هذا النشاط مناسب للتعامل مع العديد من المواقف العاطفية المختلفة.

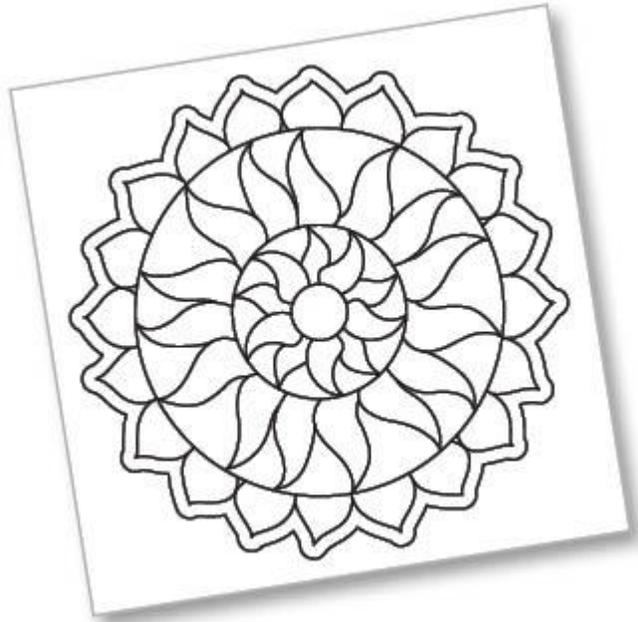
بمقدورك تقديم الماندالات لطفلك عندما يفرط في النشاط، ويحتاج إلى العودة إلى حالة التوازن. فعلى سبيل المثال، بعد أن يقضي الطفل الكثير من الوقت في اللعب المجهد، بمقدورك أن تقترح عليه أن يلون ليهدأ قبل الذهاب للنوم.

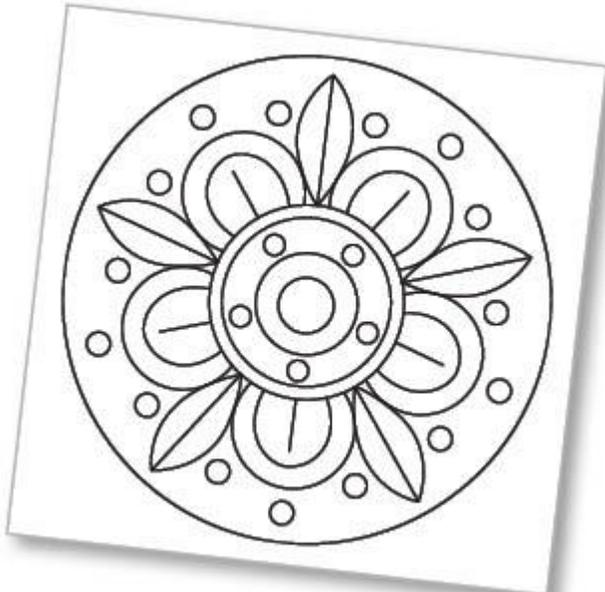
وبالمثل، عندما يشعر الطفل بالقلق أو التوتر، من الممكن أن يساعده تلوين الماندالا على إيقاف الأفكار السلبية الدائرة في رأسه.

ويمكن للتلوين أن يساعده أيضًا على العودة إلى حالة الهدوء عندما يشعر بالغضب أو الحزن؛ لأن اختيار ألوان براقية سيوجّه ذهنه ناحية صور إيجابية.

دع الطفل يختار الماندالا التي يريد تلوينها من بين الماندالات الموجودة في الكتاب؛ لأنه سيميل - بشكل عفوي - إلى اختيار الماندالا التي تعبر عن حالته العاطفية في هذه اللحظة.

قدم للطفل أنواعًا مختلفة من أدوات ومواد التلوين؛ مثل ألوان التحديد، والألوان المائية، والألوان الطلائية، وأقلام التلوين، بحيث يتسنى للطفل أن يختار الأداة أو المادة المناسبة لمزاجه.





ملحق بالخامات المستخدمة في الأنشطة

إليك عددًا من الصور التي بمقدورك قصها للقيام ببعض الأنشطة التي يتضمنها هذا الكتاب.

• أوجه لاستخدامها في نشاط الصلصال

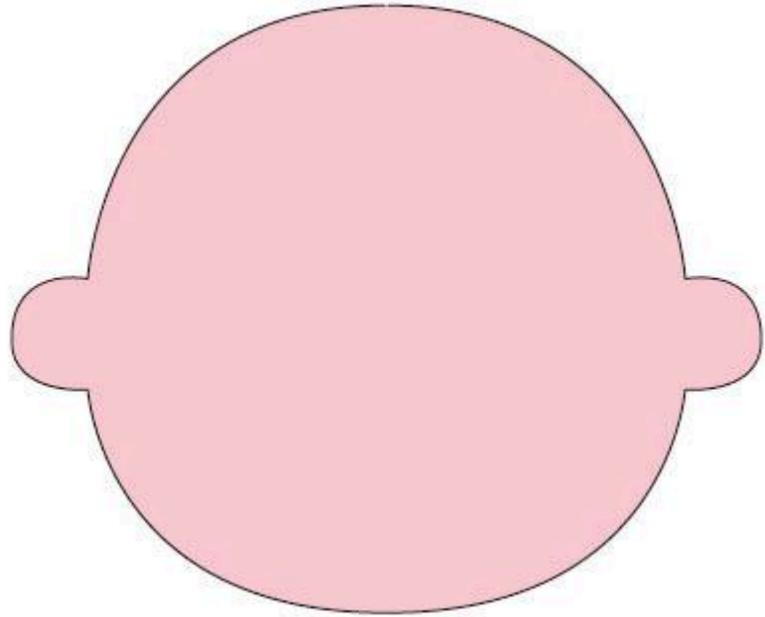
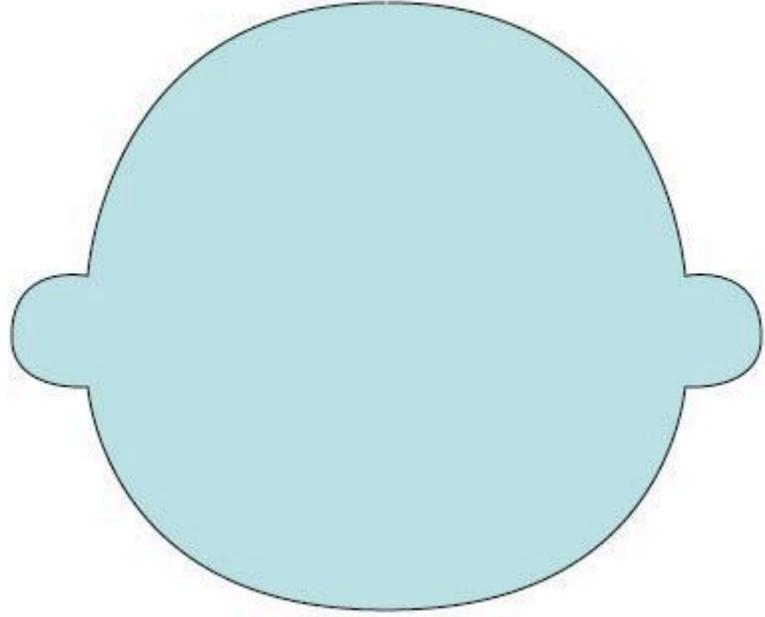
• 14 بطاقة عاطفية يمكن استخدامها في جميع الأنشطة الموجودة في الجزء الأول من الكتاب

• 6 أقنعة لحيوانات لاستخدامها في النشاط الخاص بالخزي

• 4 مكعبات لاستخدامها في النشاط الخاص بإستراتيجيات العواطف

• 9 رسومات لاستخدامها في النشاط الخاص بالماندالات





استخدم الأشكال الآتية في القيام بالنشاط

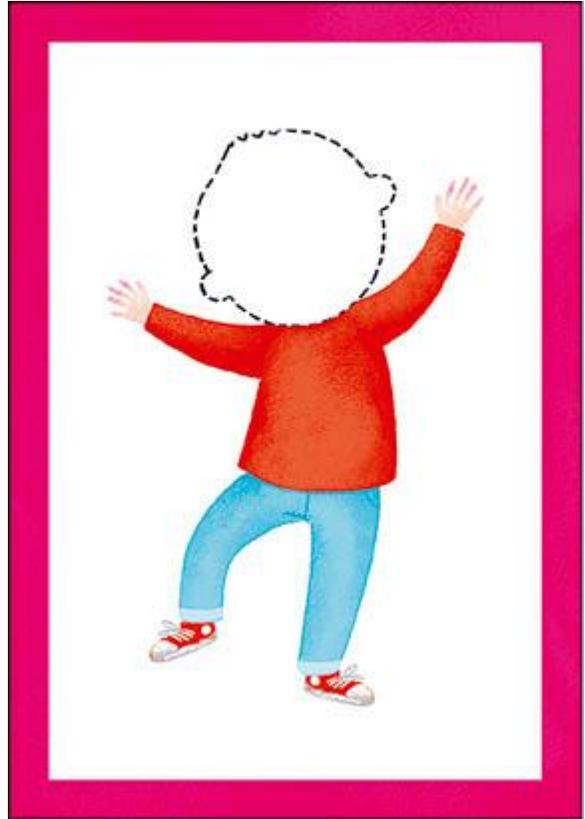


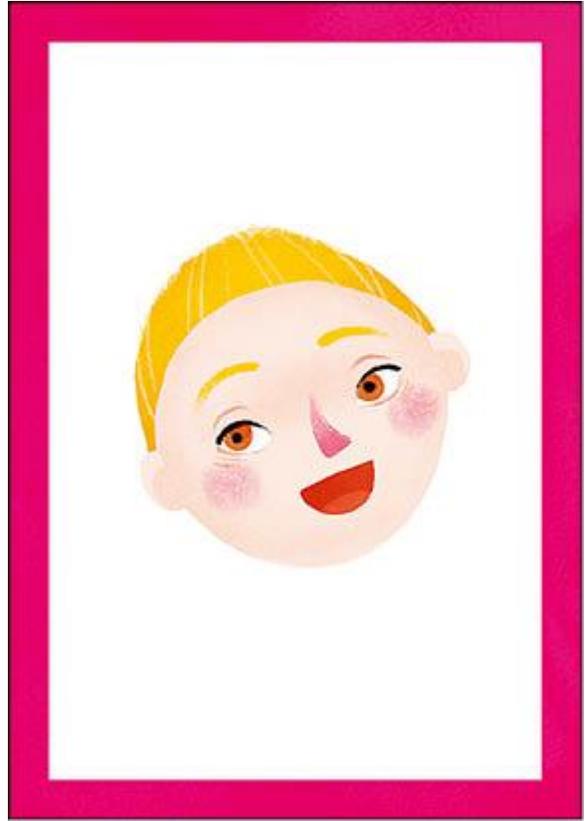
البطاقات العاطفية (النشاط المشروح في الصفحتين 68 - 69)

إليك البطاقات التي ستساعد الطفل على ربط التعبيرات العاطفية للوجه بنظيراتها الجسدية.

ألقِ نظرة على السمات الجسدية في كل بطاقة من البطاقات، ولاحظ وضع أجزاء الجسم المختلفة. هل الذراعان بجانب الجسد؟ هل هما مبسوطتان؟ هل هما مرفوعتان؟ هل اليدان مفتوحتان أم مقبوضتان أم مرفوعتان في اتجاه الوجه؟ ماذا عن الكتفين - هل هما مرفوعتان أم مسترخيتان؟ هل القدمان مضمومتان أم متحفزتان للجري أو القفز؟ حاول محاكاة الأوضاع المختلفة: ما العاطفة التي تكون مسيطرة عليك عندما تكون في وضع جسدي معين؟ طبّق الأمر نفسه على الأوجه: كيف تبدو العينان والفم والأنف والحاجبان؟ ما العاطفة التي تكون مسيطرة عليك عندما يكون الأنف أو الوجه أو الفم أو الحاجبان في وضع معين؟ وفي النهاية، اربط تعبيرات الوجه التي تعكس عاطفة معينة بنظيراتها الجسدية. يمكن الاستعانة بألوان البطاقات كدليل استرشادي: إطارات بطاقات الفرحة لونها وردي، وإطارات بطاقات الحزن لونها أزرق، وإطارات بطاقات الغضب لونها أحمر، وإطارات بطاقات الخوف لونها أخضر، وإطارات بطاقات الدهشة لونها برتقالي، وإطارات بطاقات الاشمئزاز لونها بنفسجي، وإطارات بطاقات الخزي لونها أصفر.

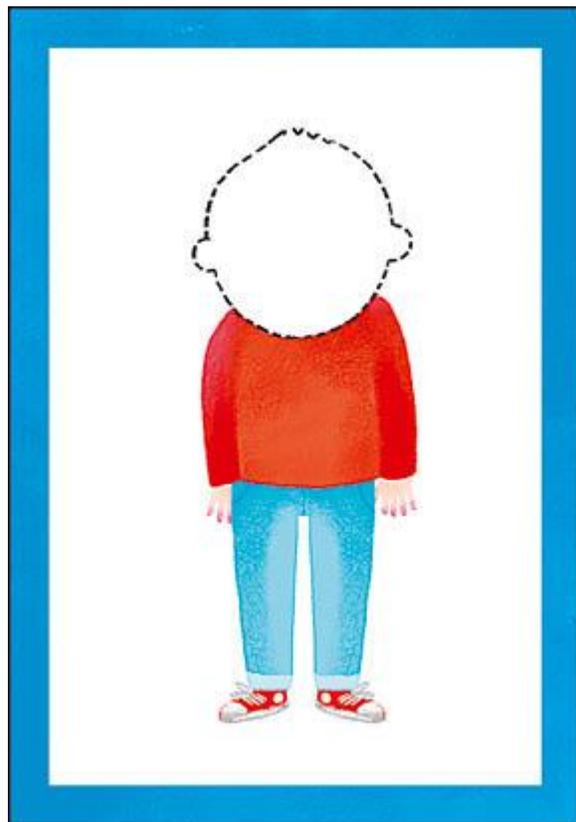
الفرحة

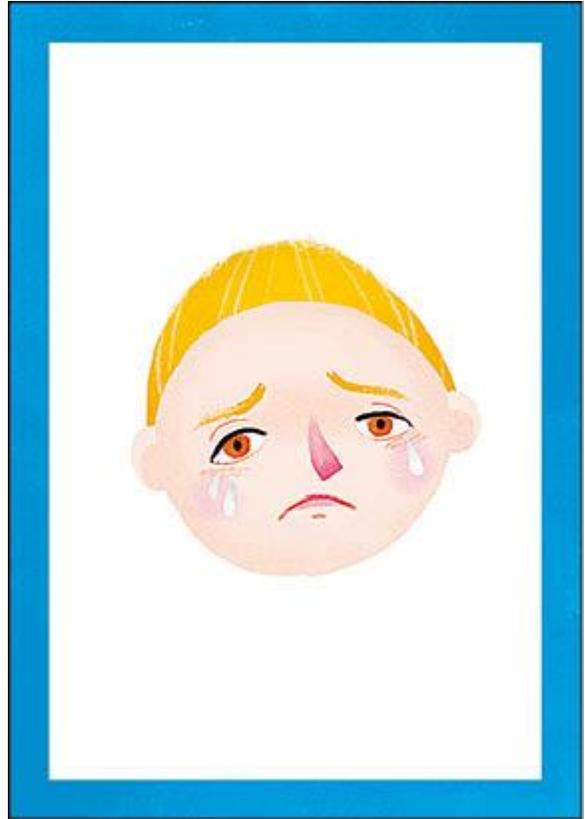


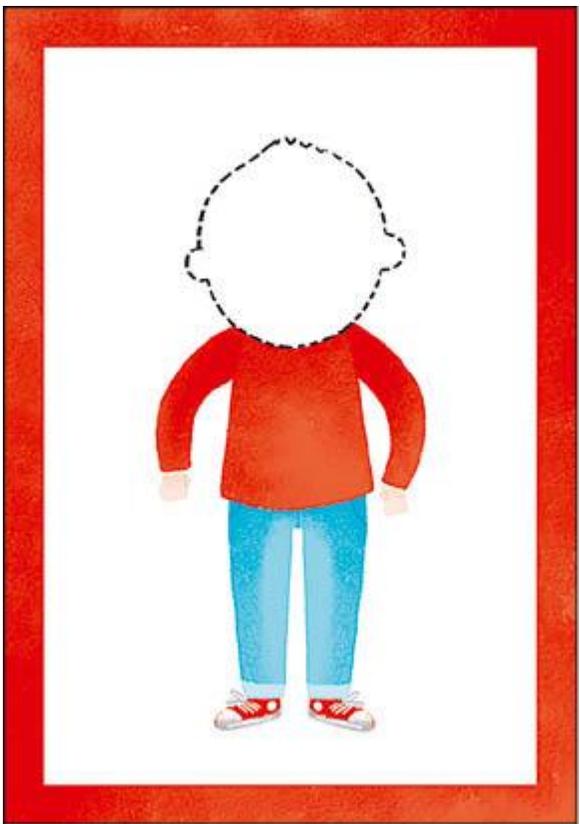




الحزن





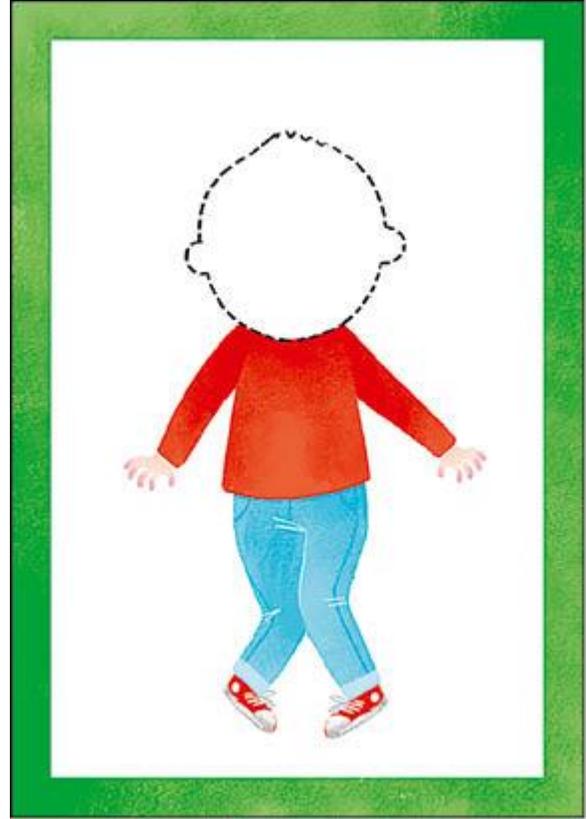


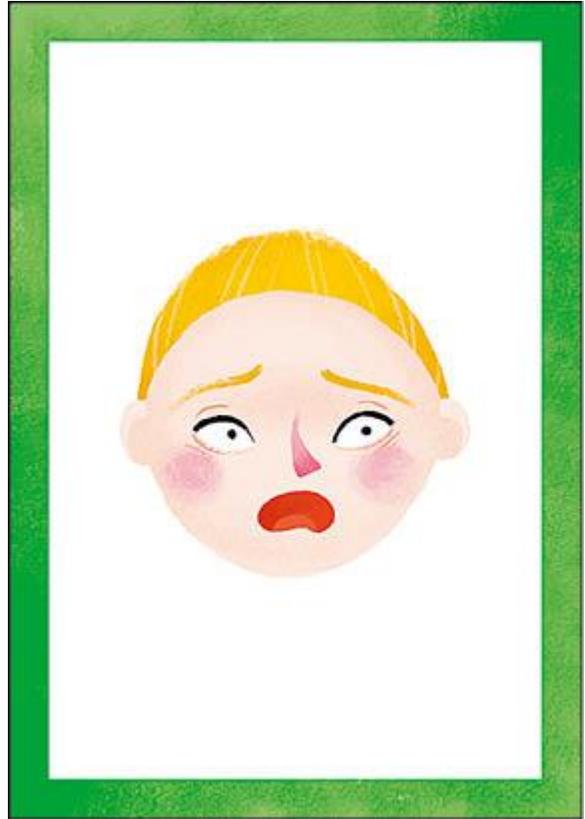


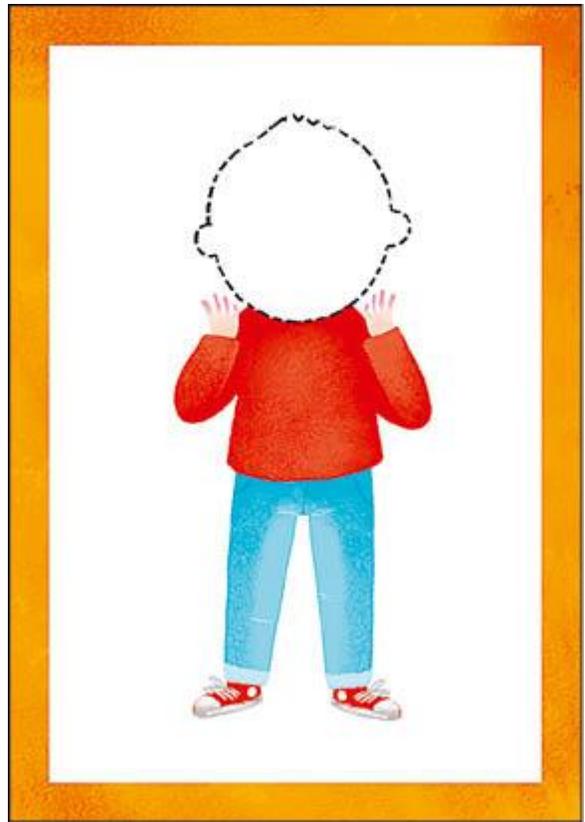
الغضب



الخوف





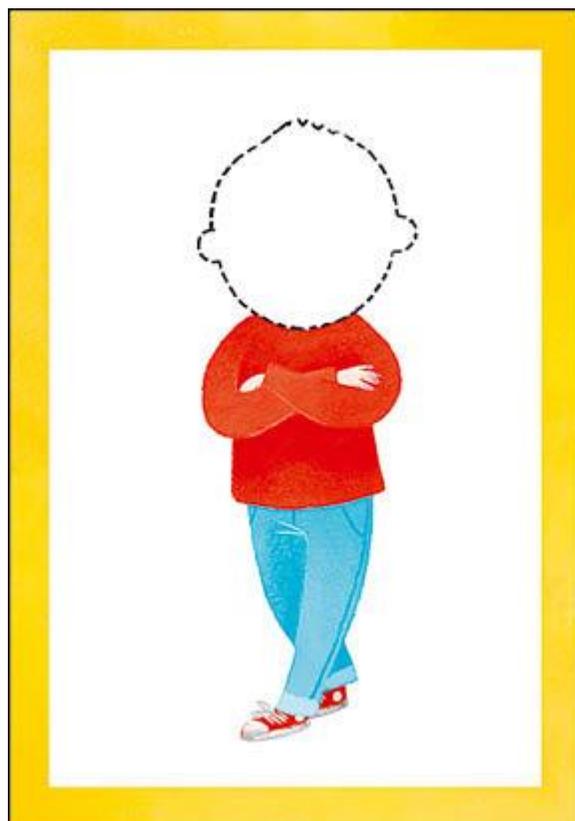




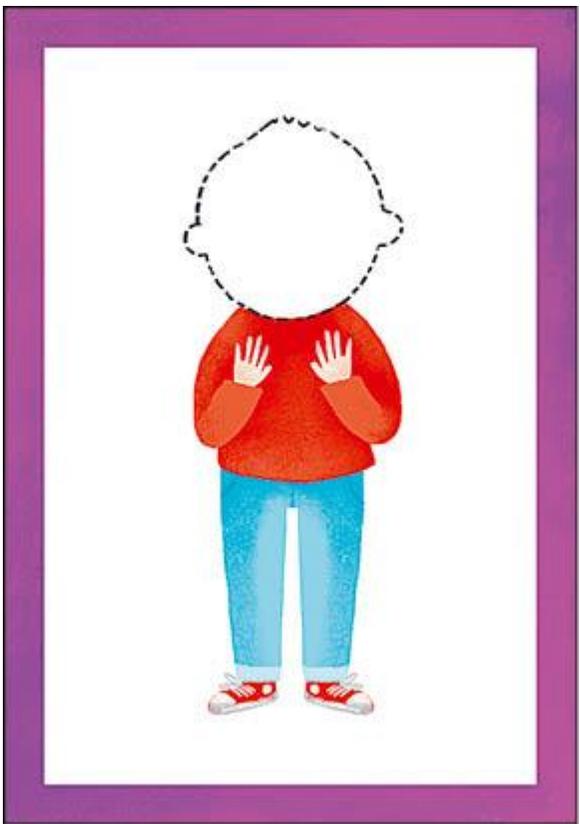
الدهشة



الخزي









الاشمئزاز

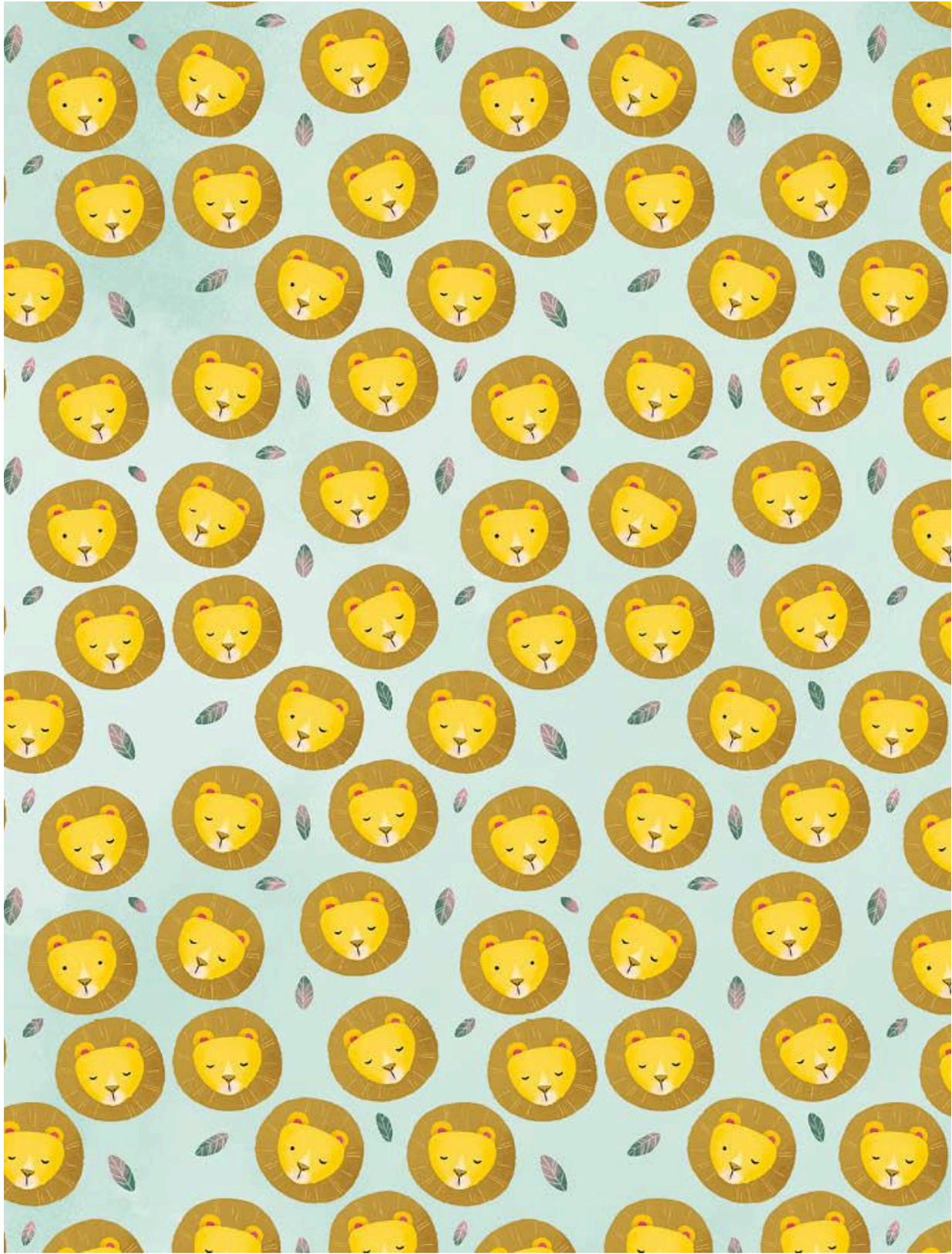


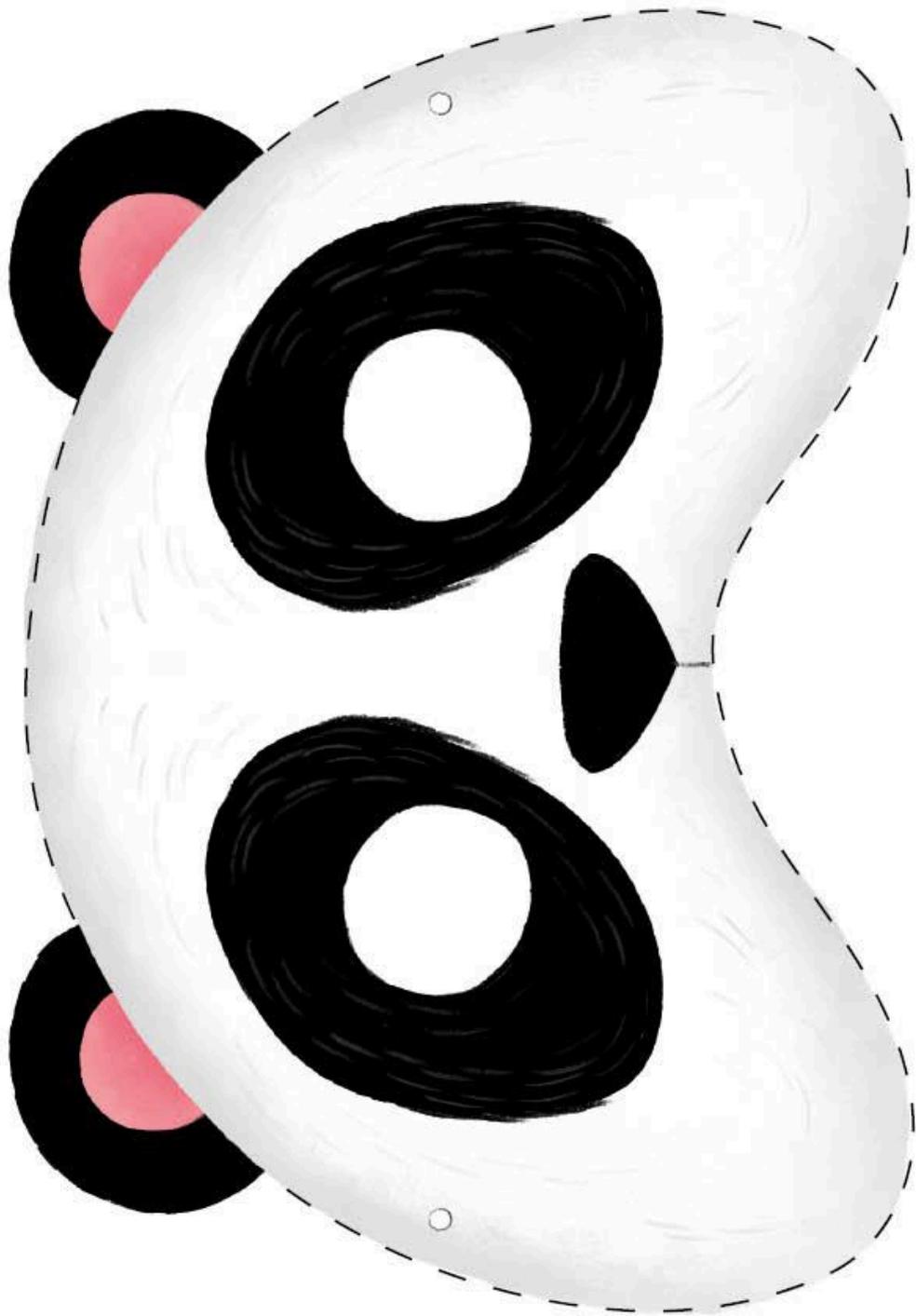


أقنعة الشعور بالخزي (النشاط المشروح في الصفحات 88 - 91)

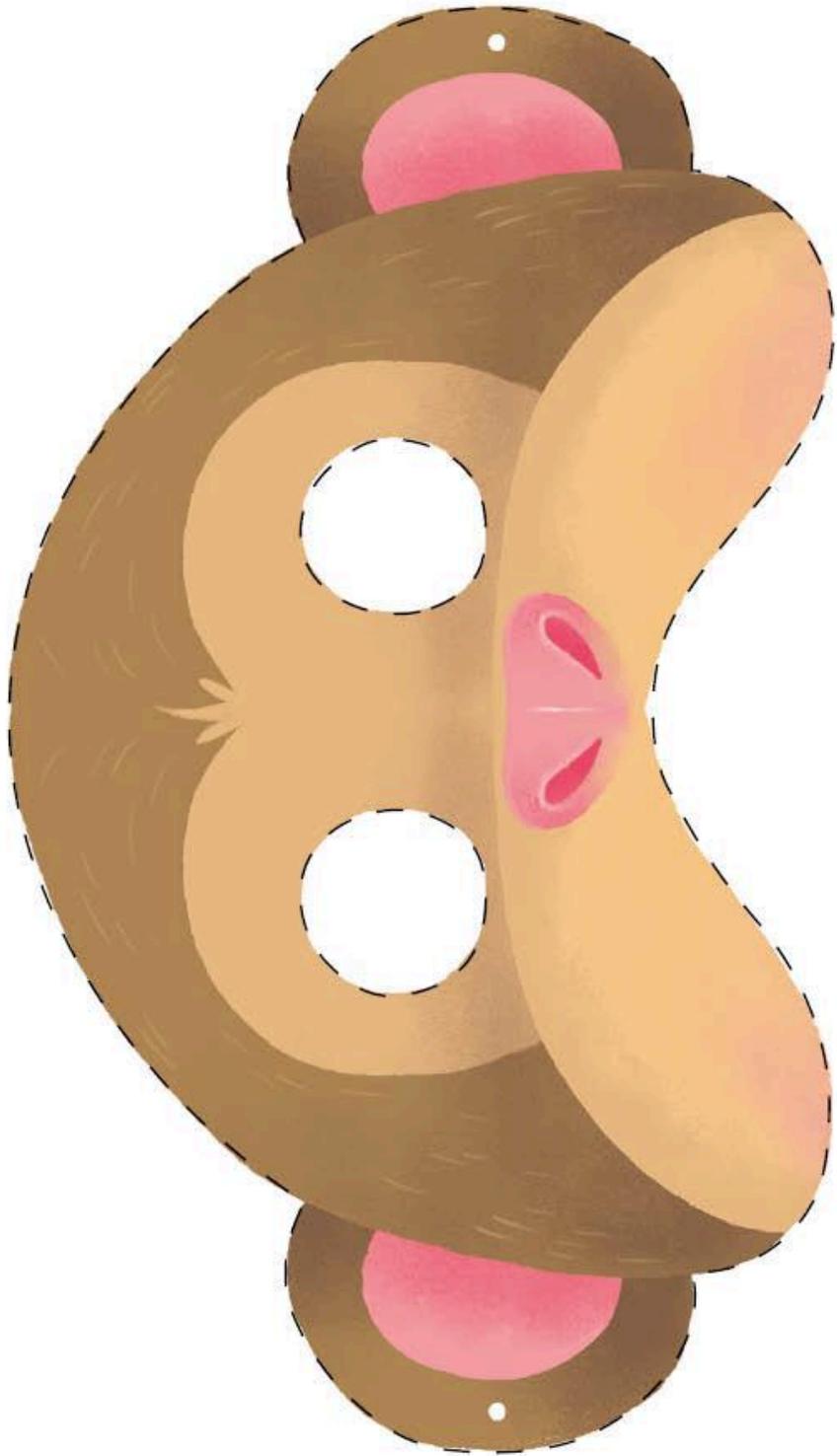


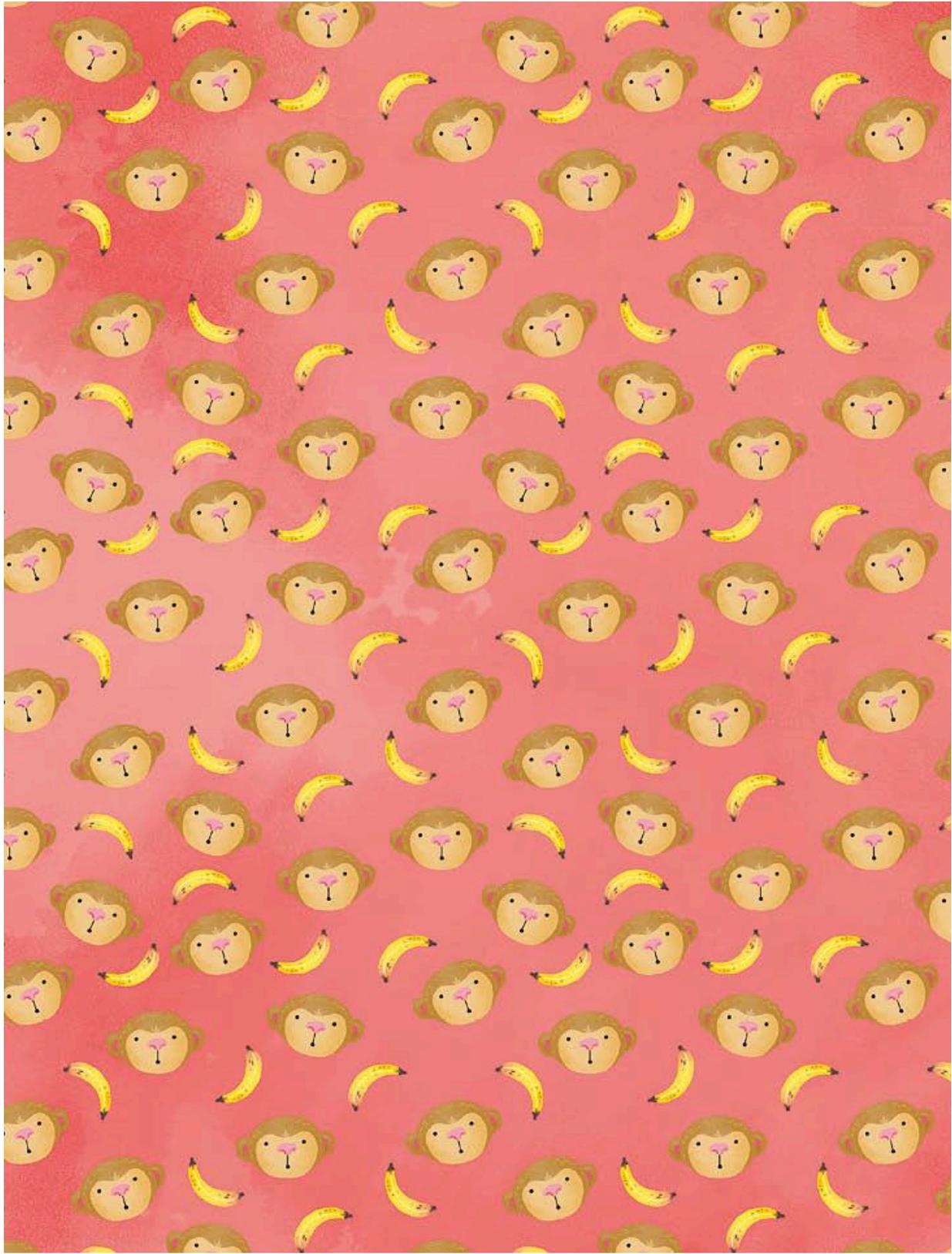


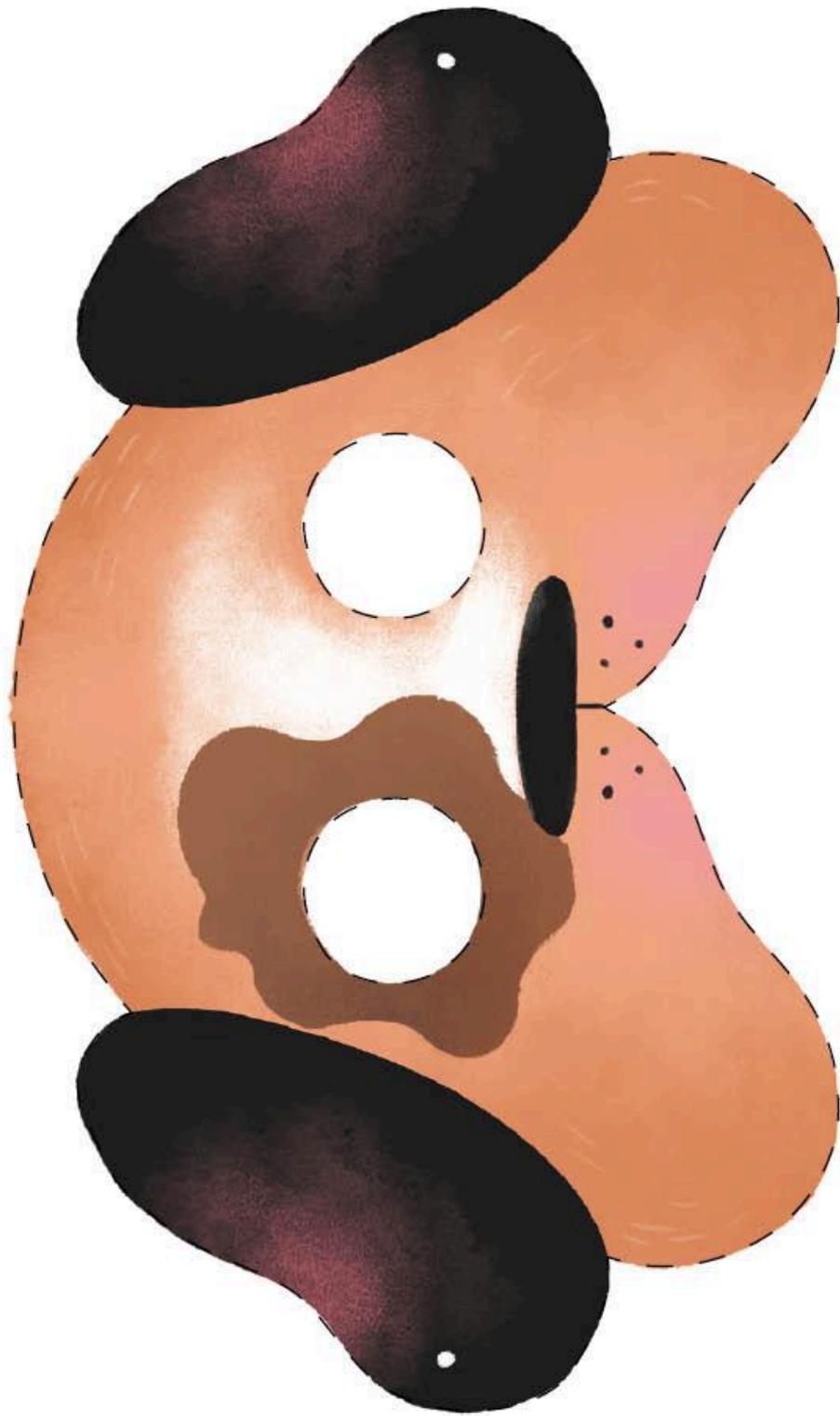


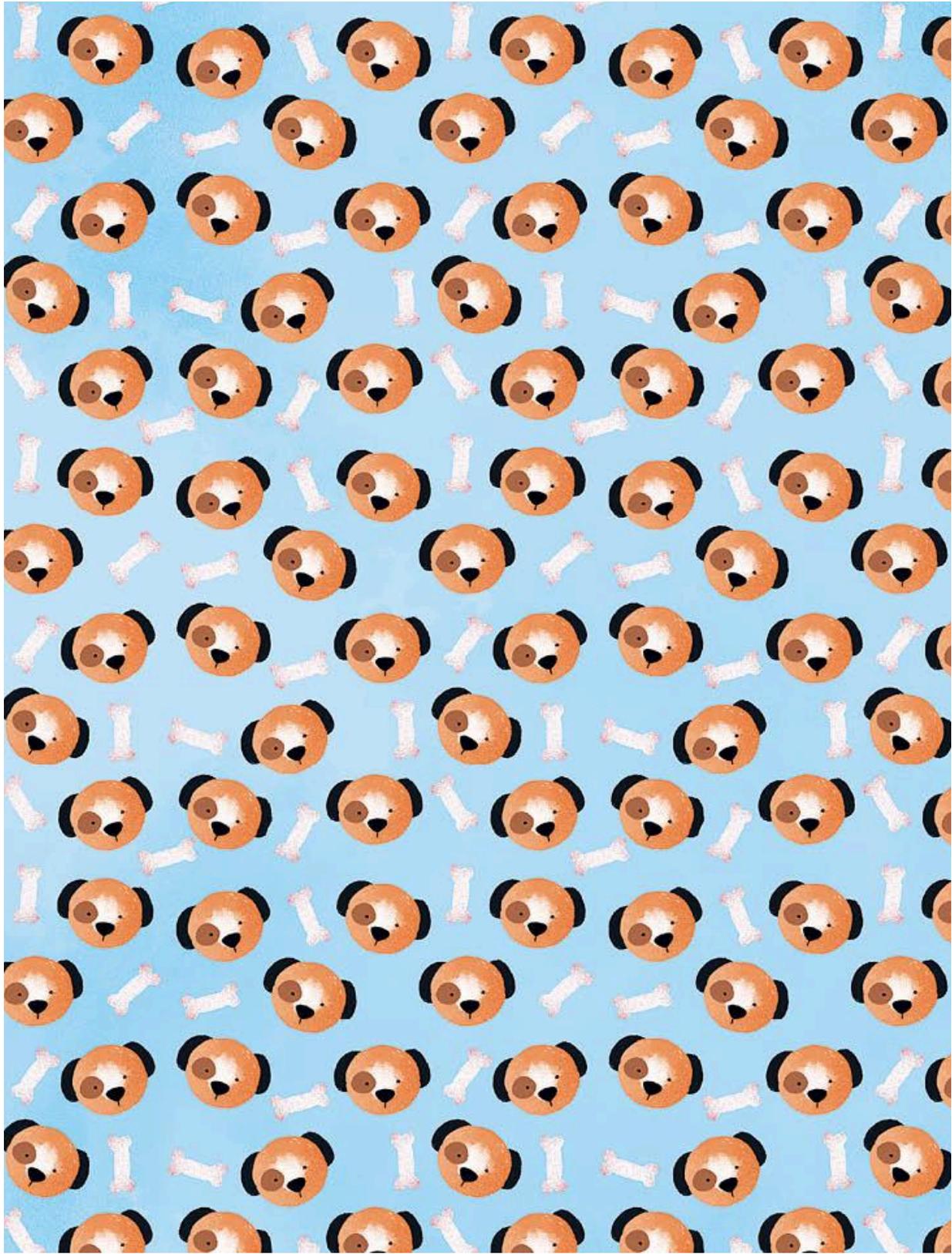


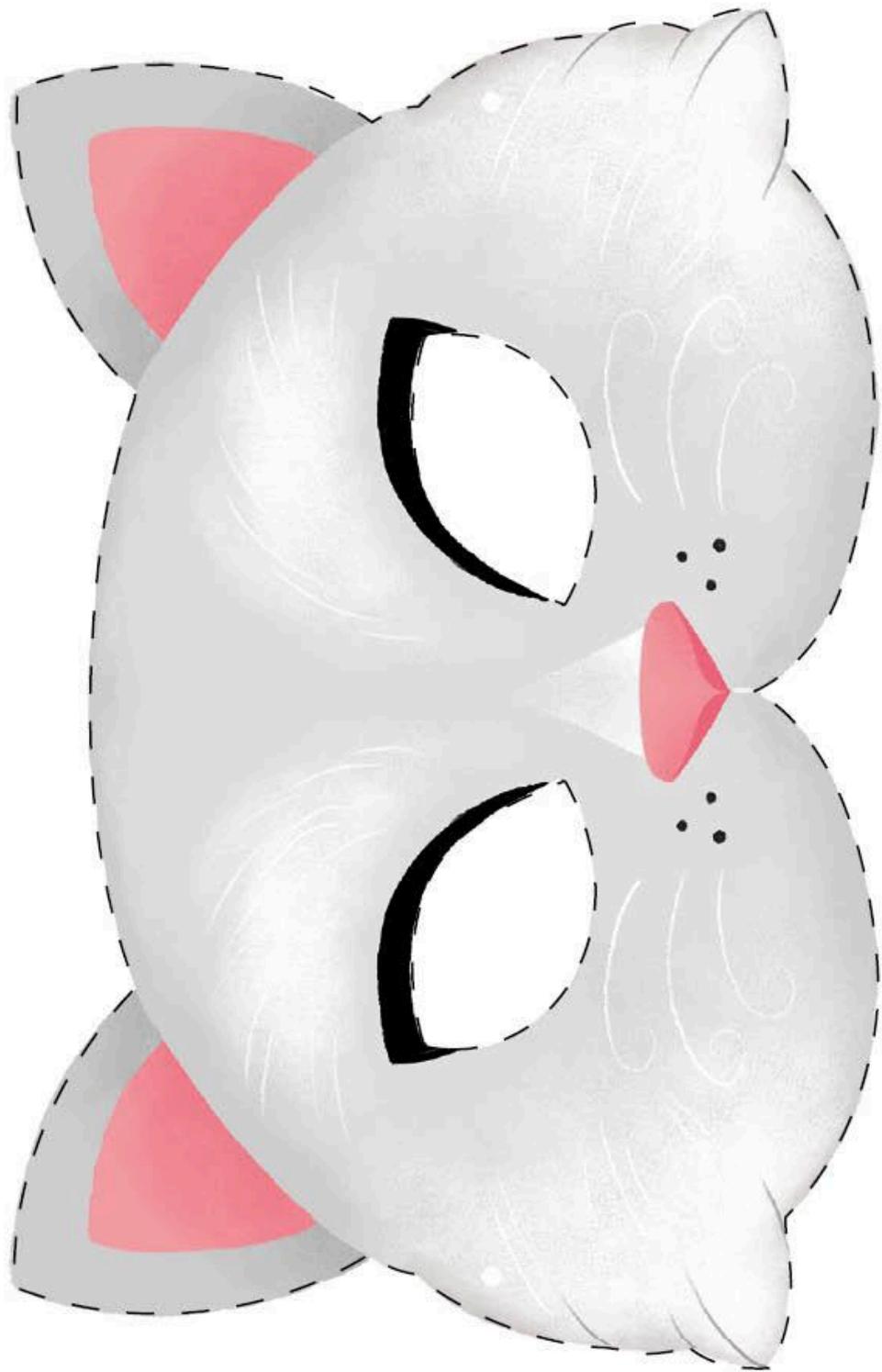


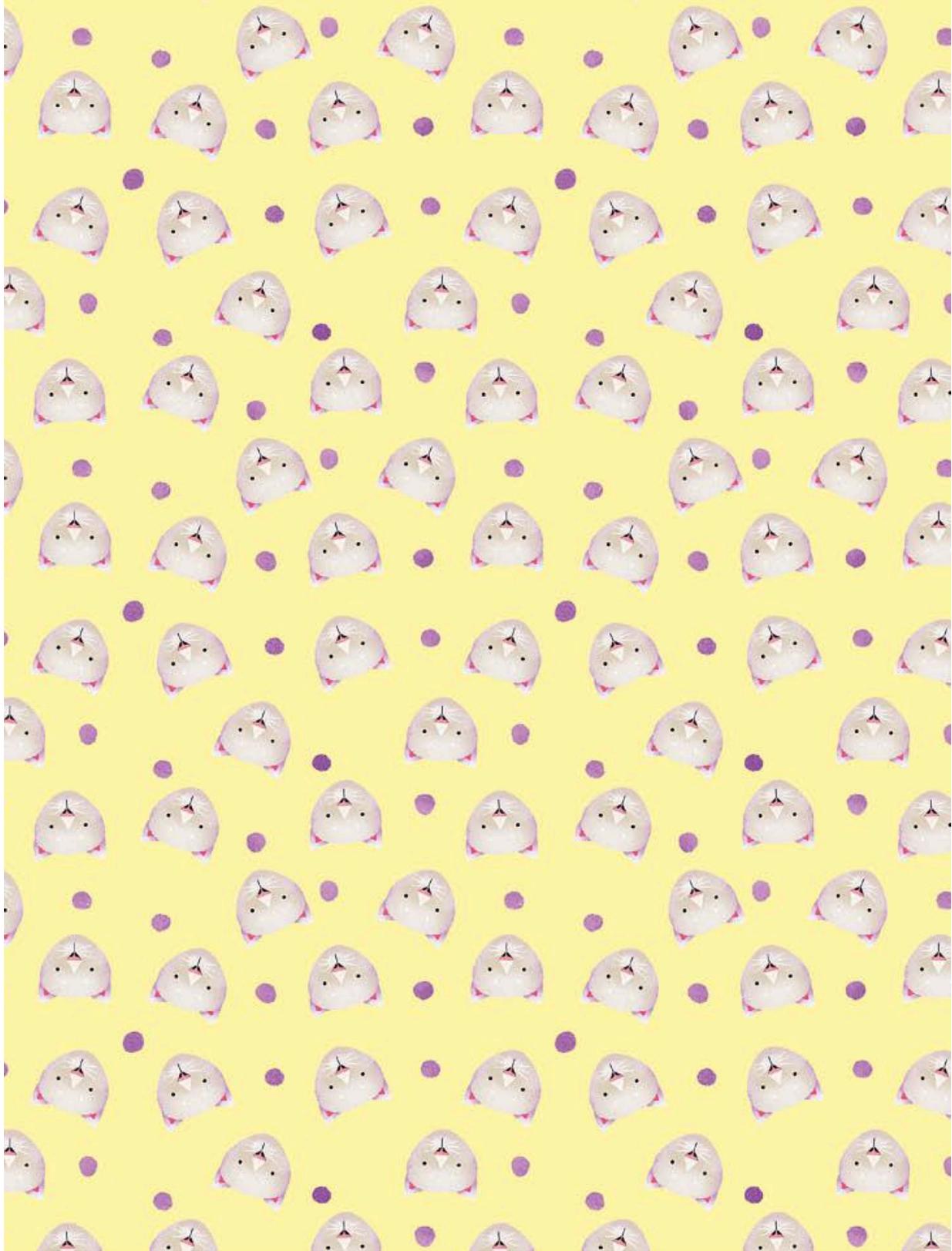






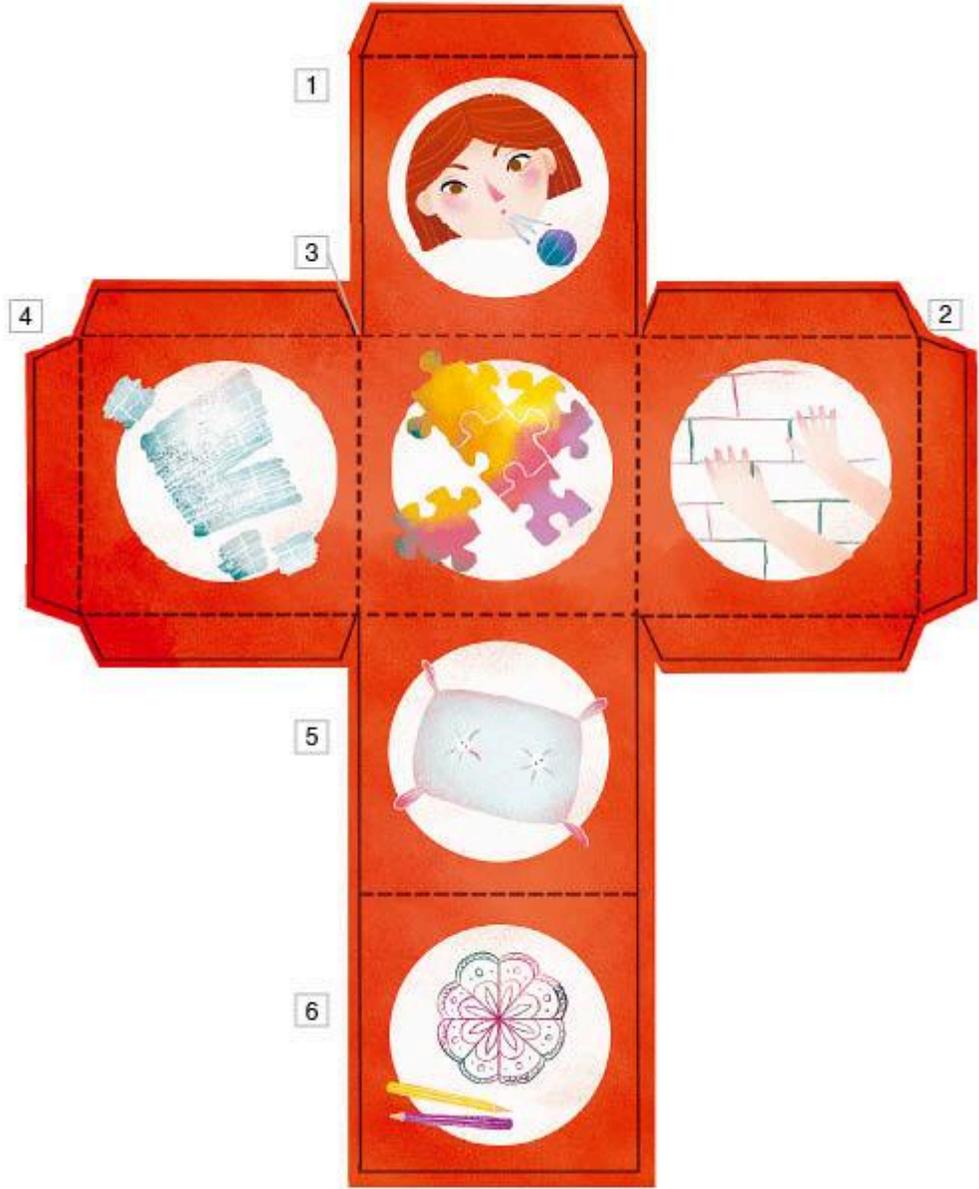






مكعبات إستراتيجيات العواطف

(النشاط المشروح بالصفحتين 108 - 109)



الغضب

1 انفخ بقوة في كرة ورقية

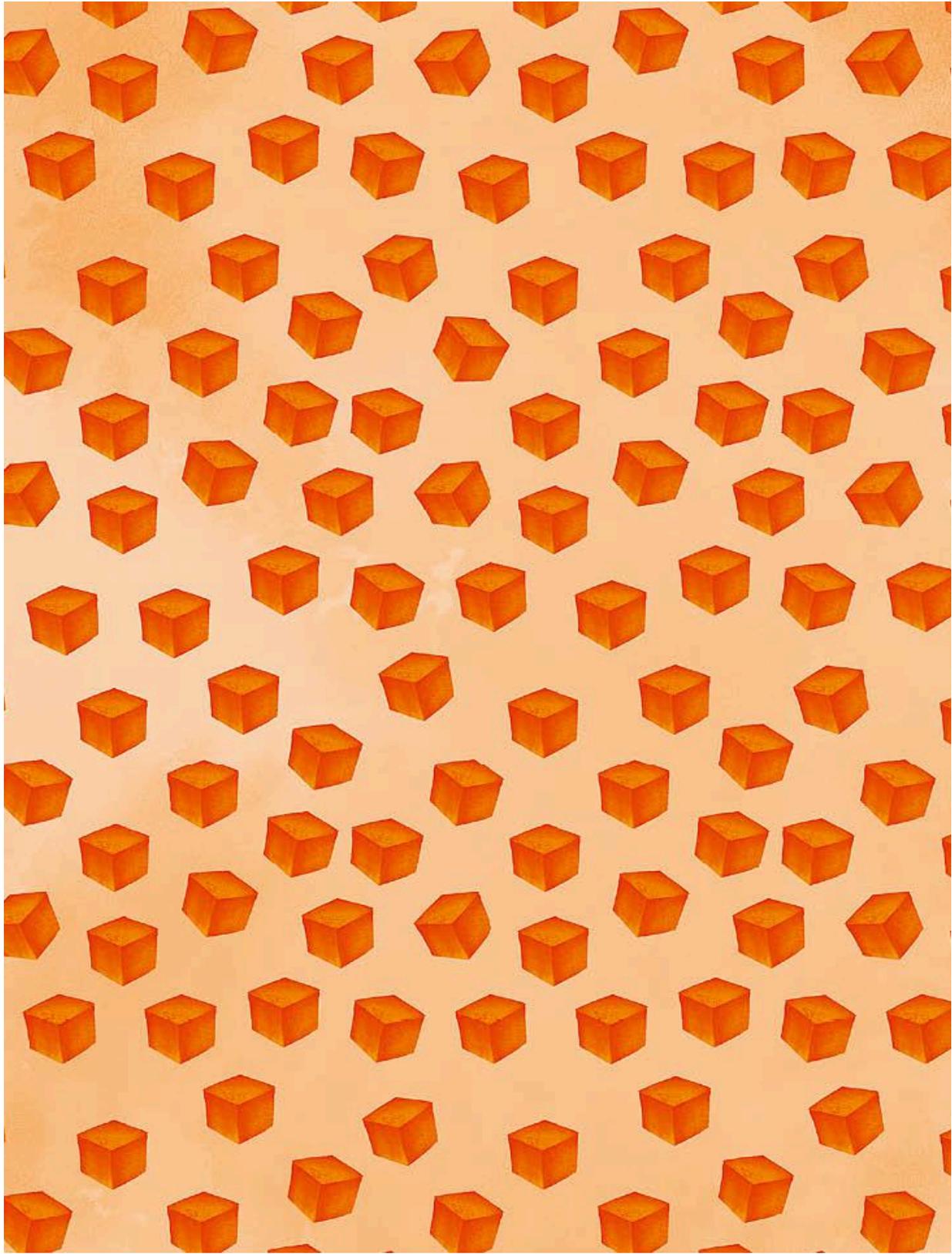
2 ادفع الحائط بيديك أو ذراعي أحد والديك

3 العب لعبة من ألعاب التركيز مثل أحجية تركيب الصور الناقصة

4 افرم ورقة

5 الكم وسادة بيديك

6 لوّن ماندالا





الحزن

1 دع أحدهم يعانقك

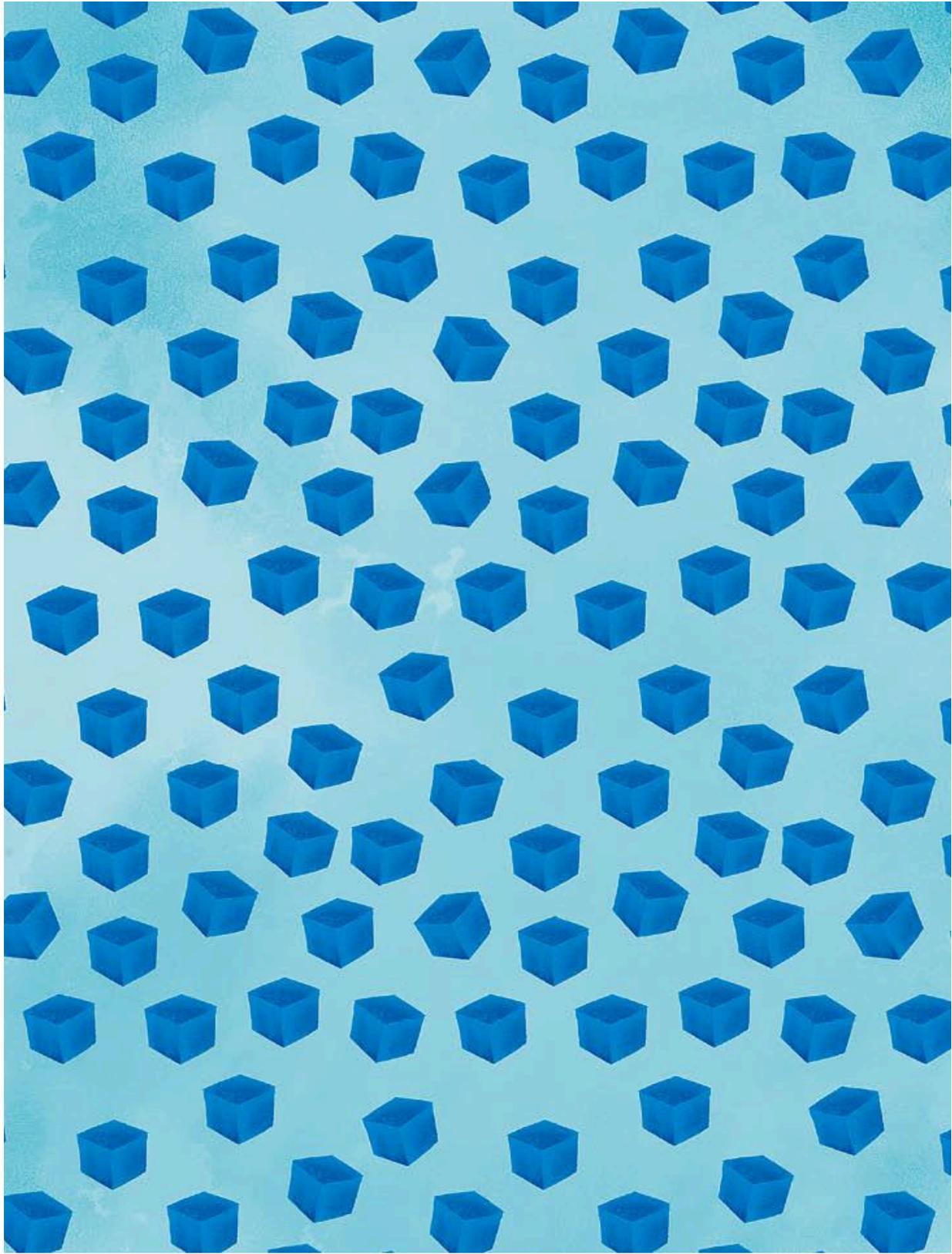
2 ضع رأسك في منديل ناعم وابتك

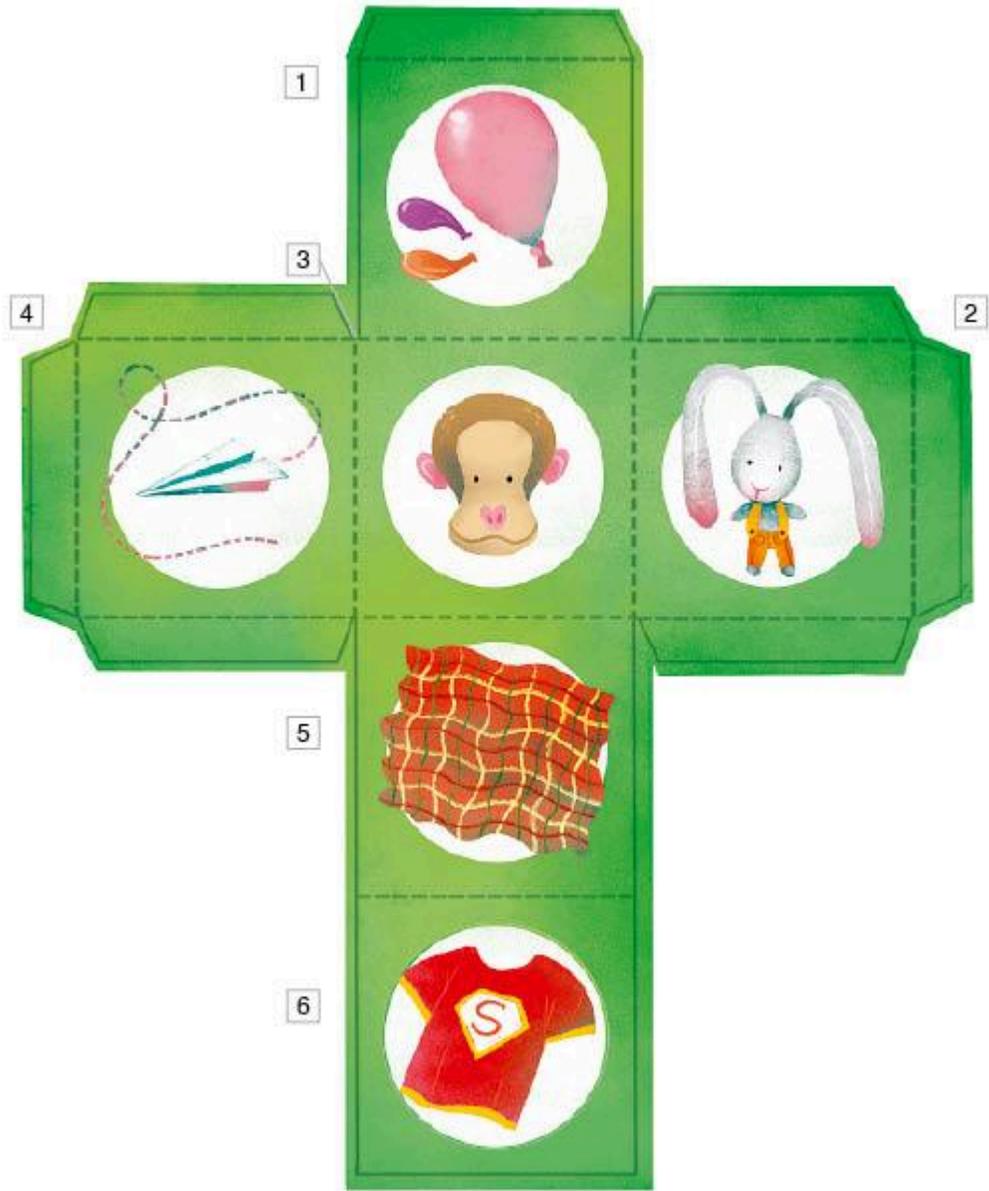
3 تصفح ألبومًا يحتوي على صور لطيفة

4 قم ببعض الحركات الاستعراضية لتتخلص من الحزن

5 ارسم لوحة تعبر عن حزنك

6 استمع لأغنية جميلة





الخوف

1 انفخ بالونات لإبطاء أنفاسك المتسارعة

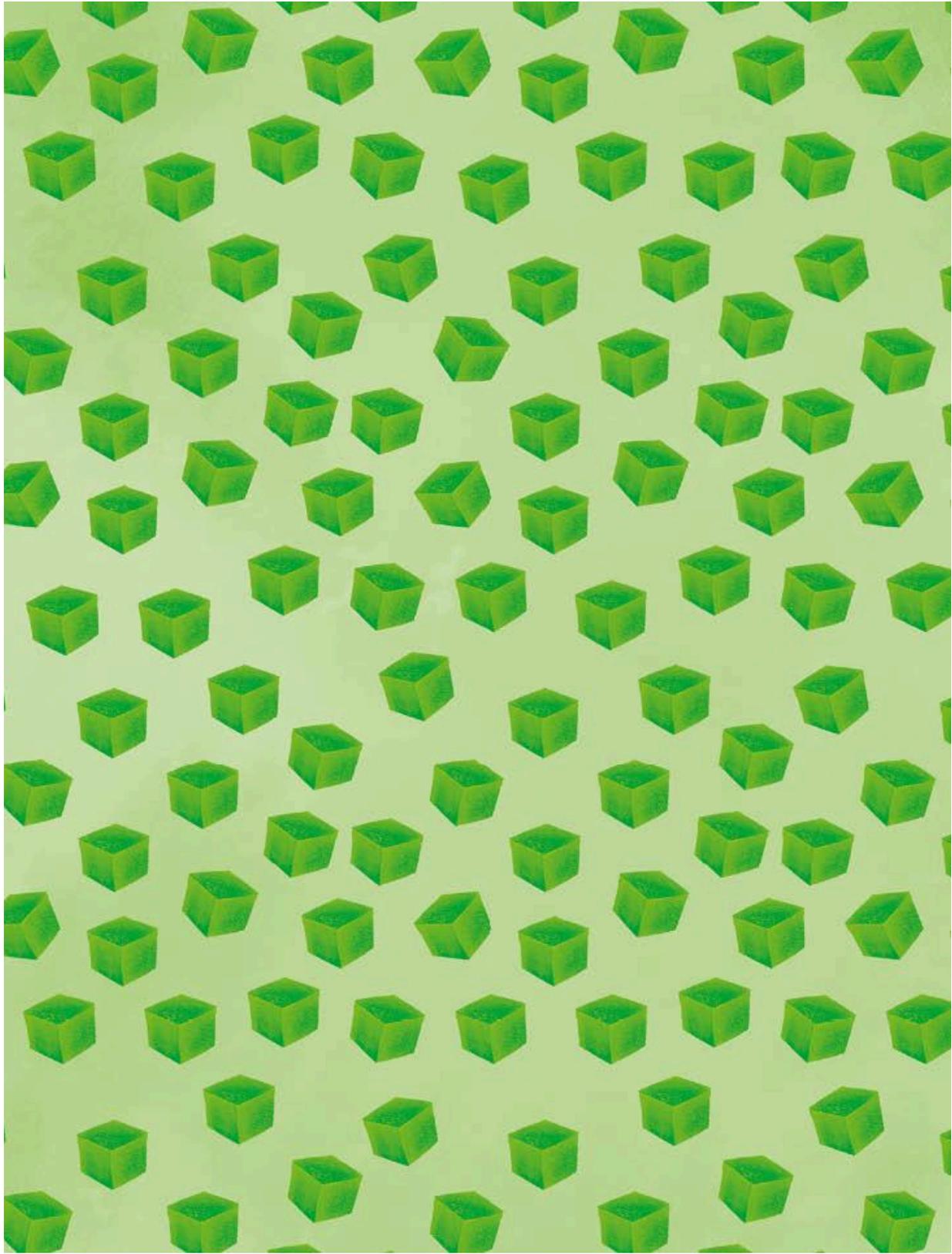
2 عانق دمية من دماك المفضلة عناقاً حميمياً

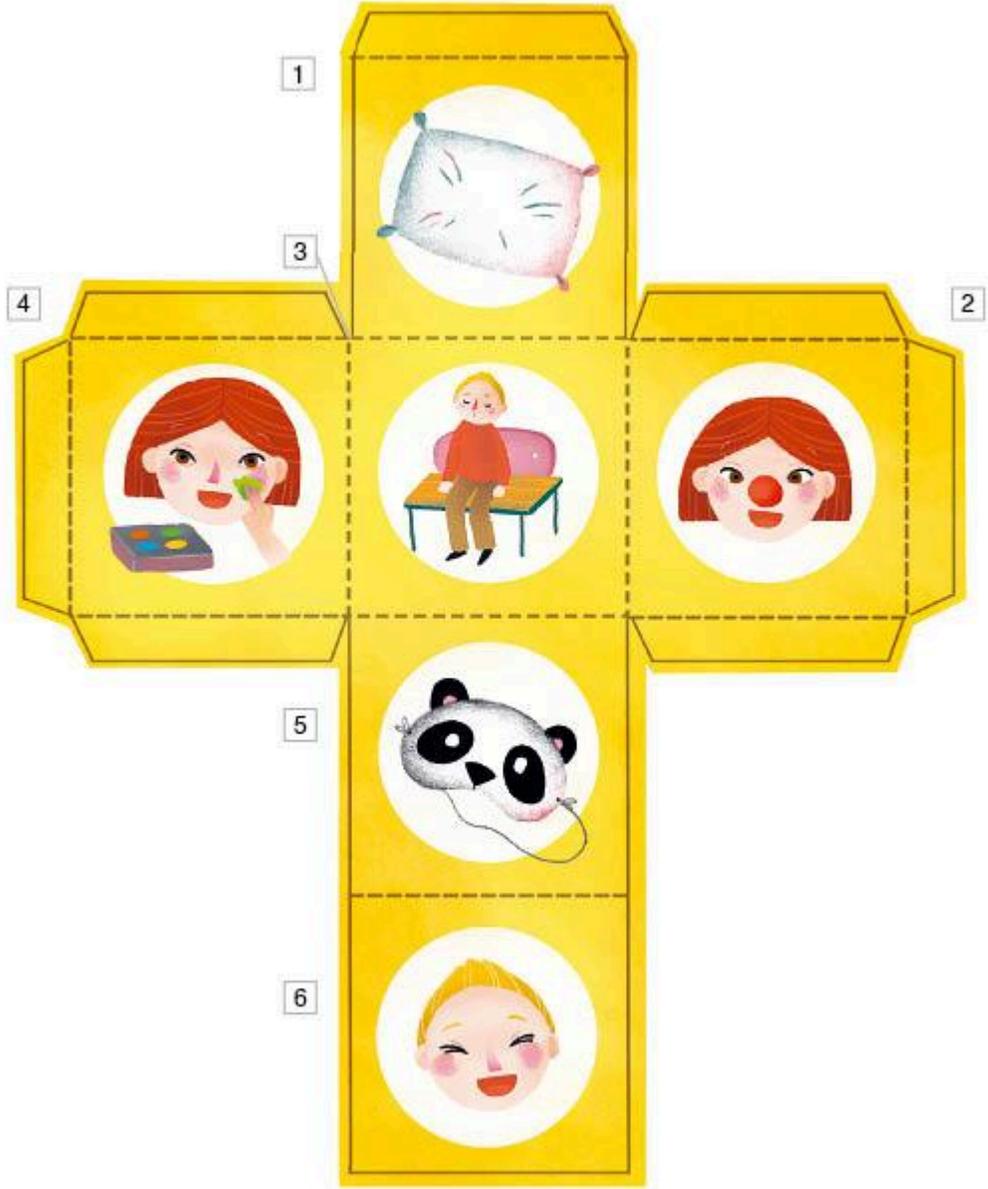
3 اقفز كغوريلا قوية

4 اصنع طائرة ورقية تمثل الخوف، ثم ادفعها من النافذة، ولوّح لها مودعًا

5 اختبئ داخل بطانية

6 ارتدِ قميصًا يُشعرك بامتلاك قوى خارقة





الخزي

1 عانق وسادة بقوة، وأخف وجهك بها

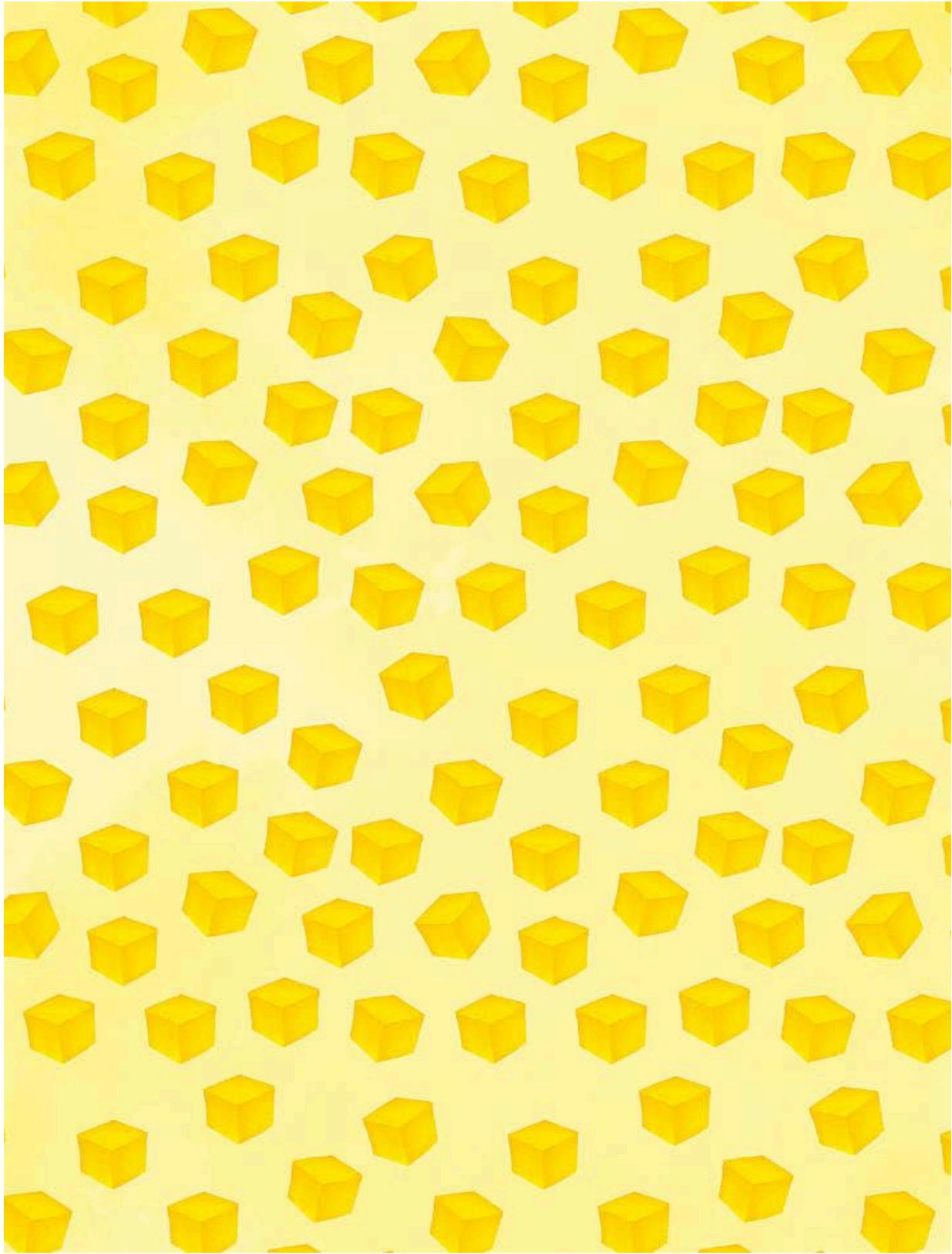
2 ارتد أنف مهرج، وضحك بينما تنظر لنفسك في المرآة

3 اجلس في مكان آمن، وتنفس لبعض الوقت، وضم قبضتين بقوة

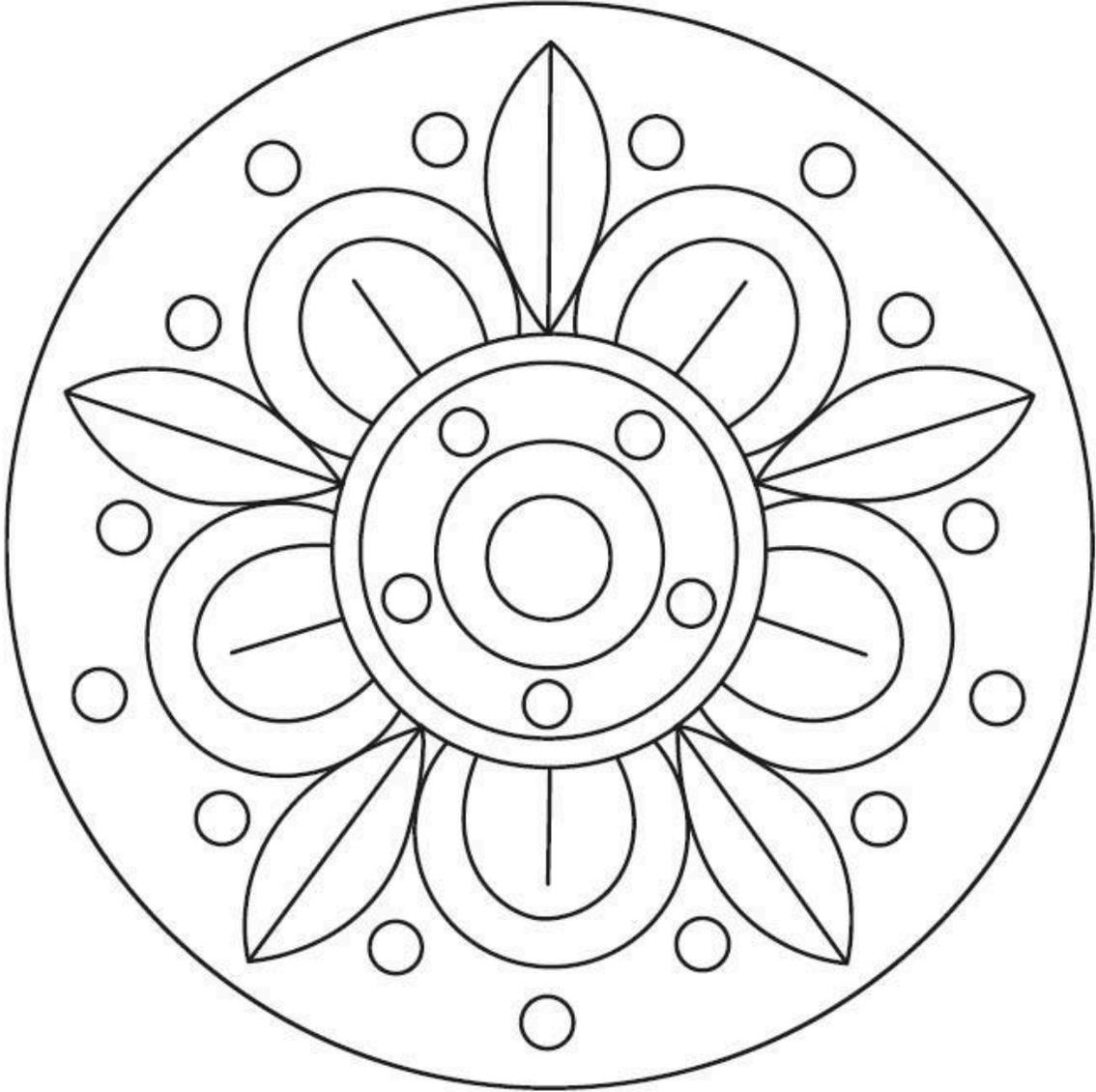
4 لوّن وجهك ليشبه أحد حيواناتك المفضلة

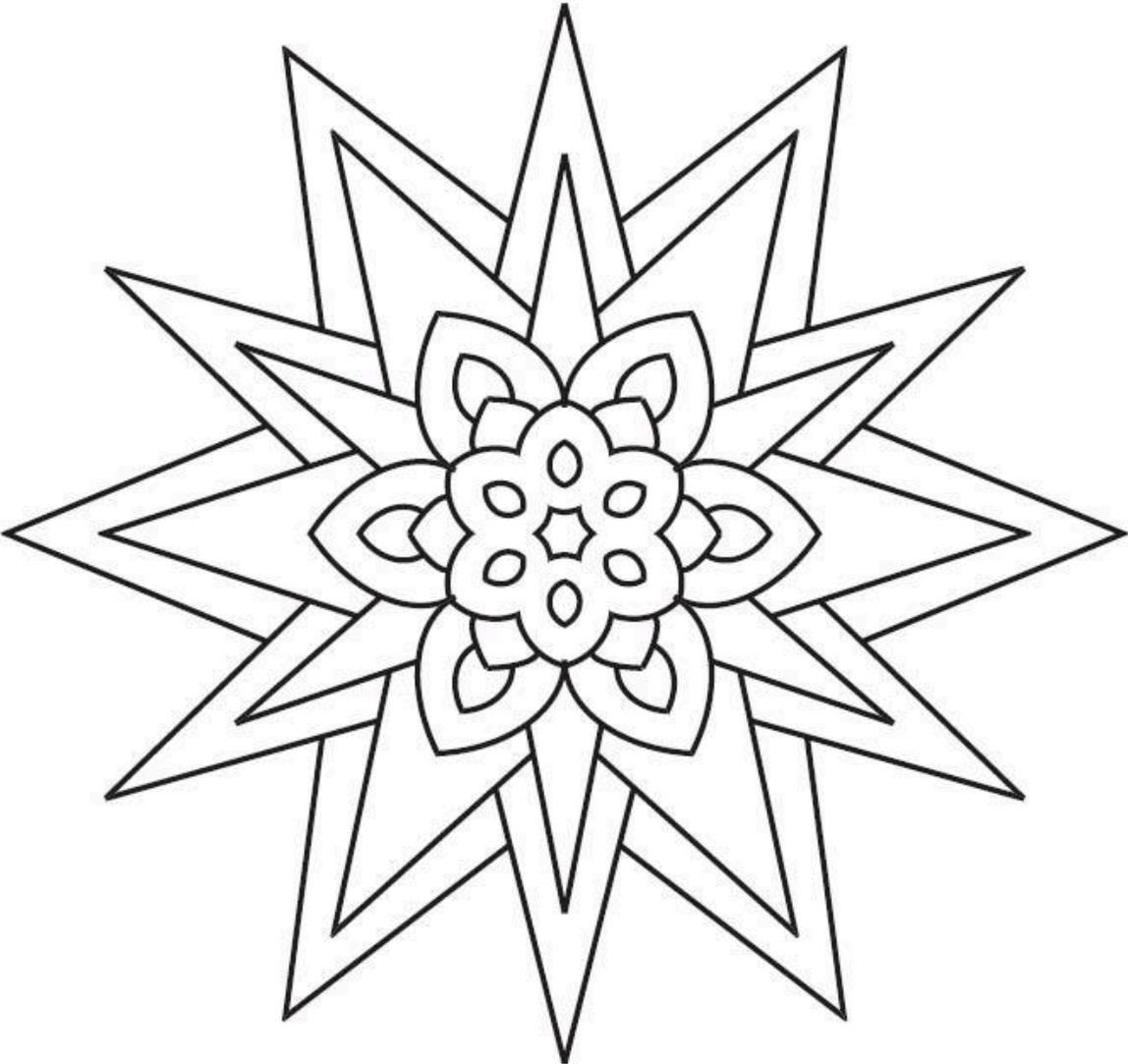
5 ارتدِ قناعًا إلى أن يتبدد شعورك بالخزي

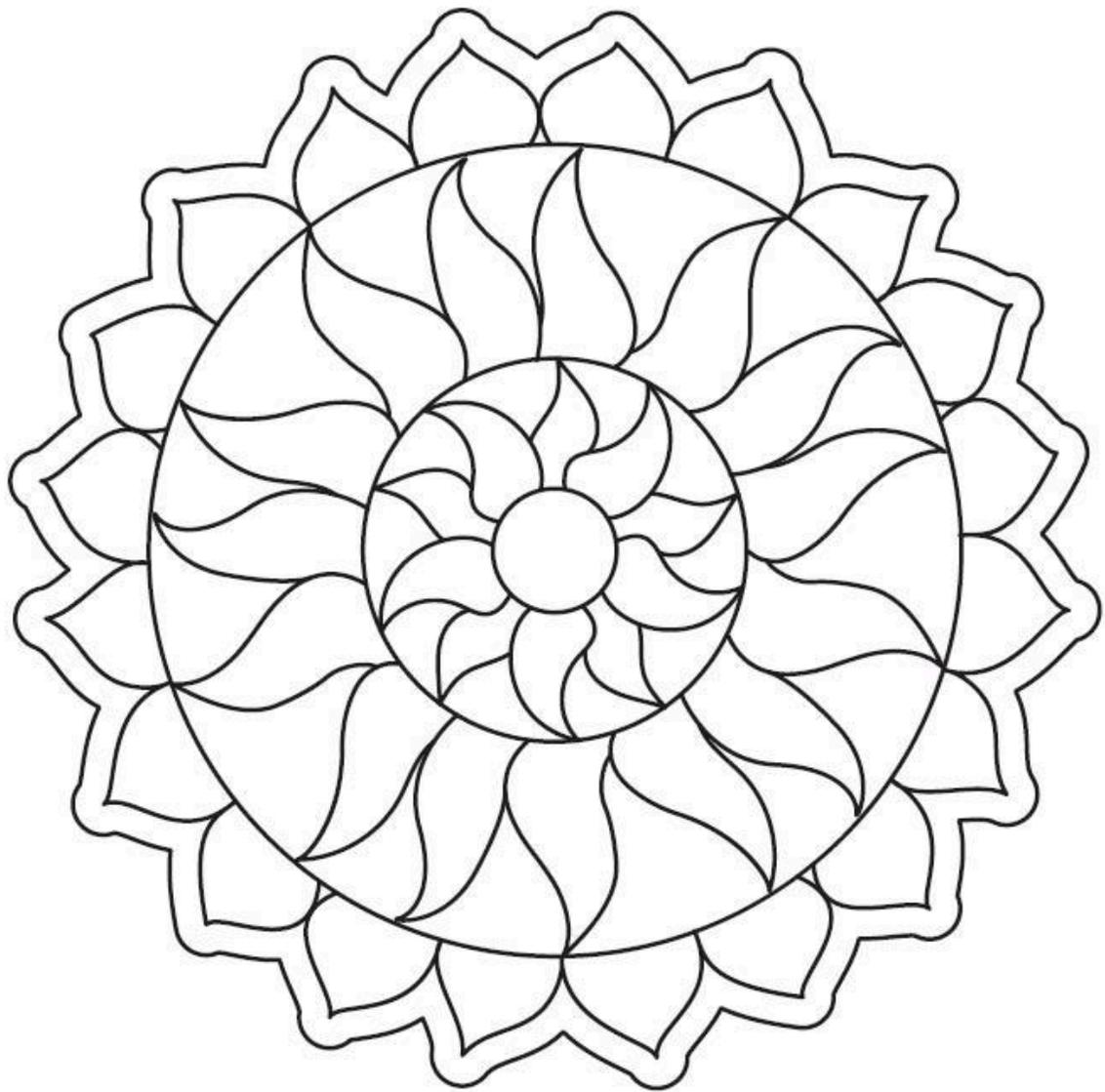
6 اضحك بصوت مرتفع لعدة دقائق

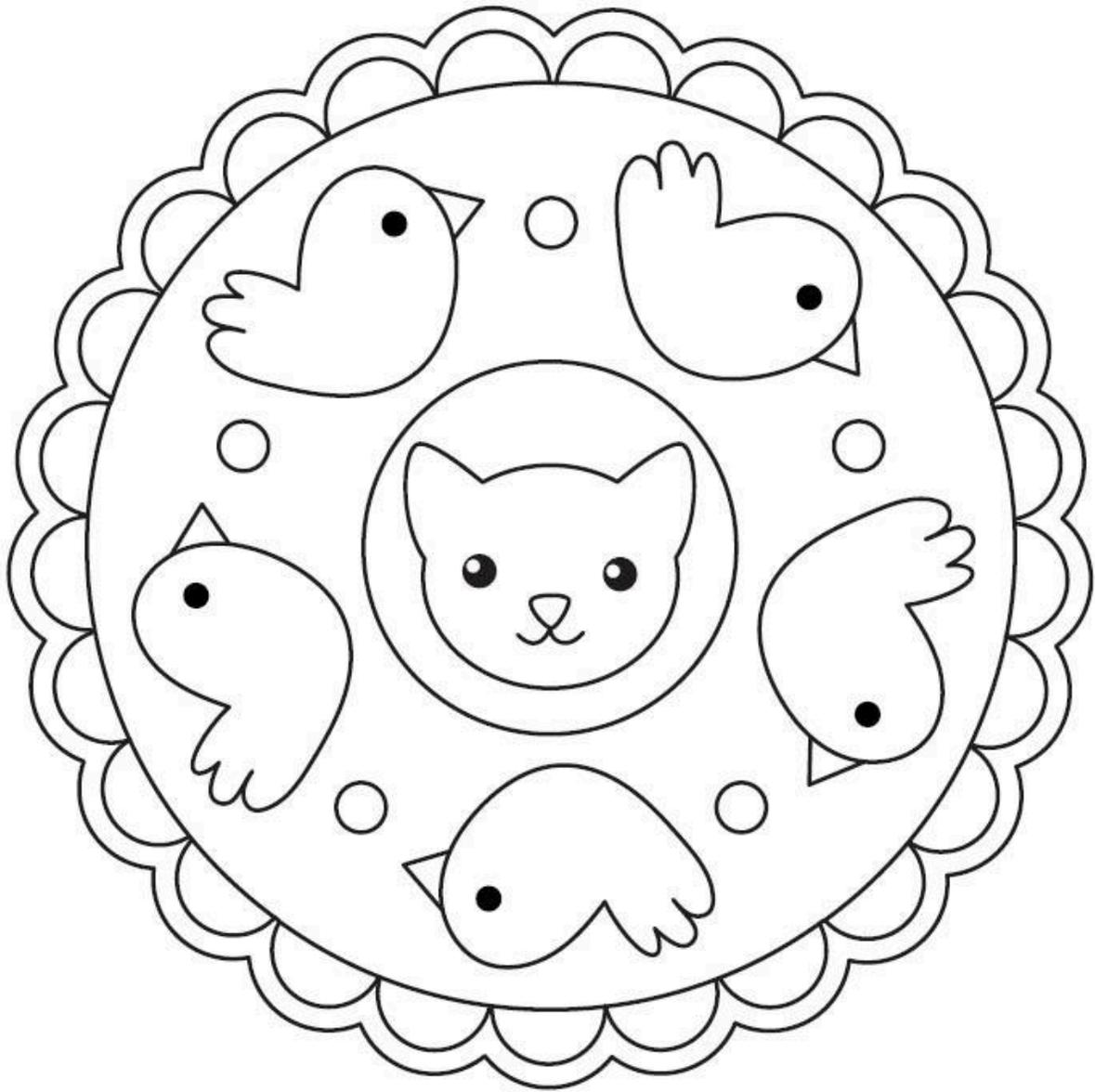


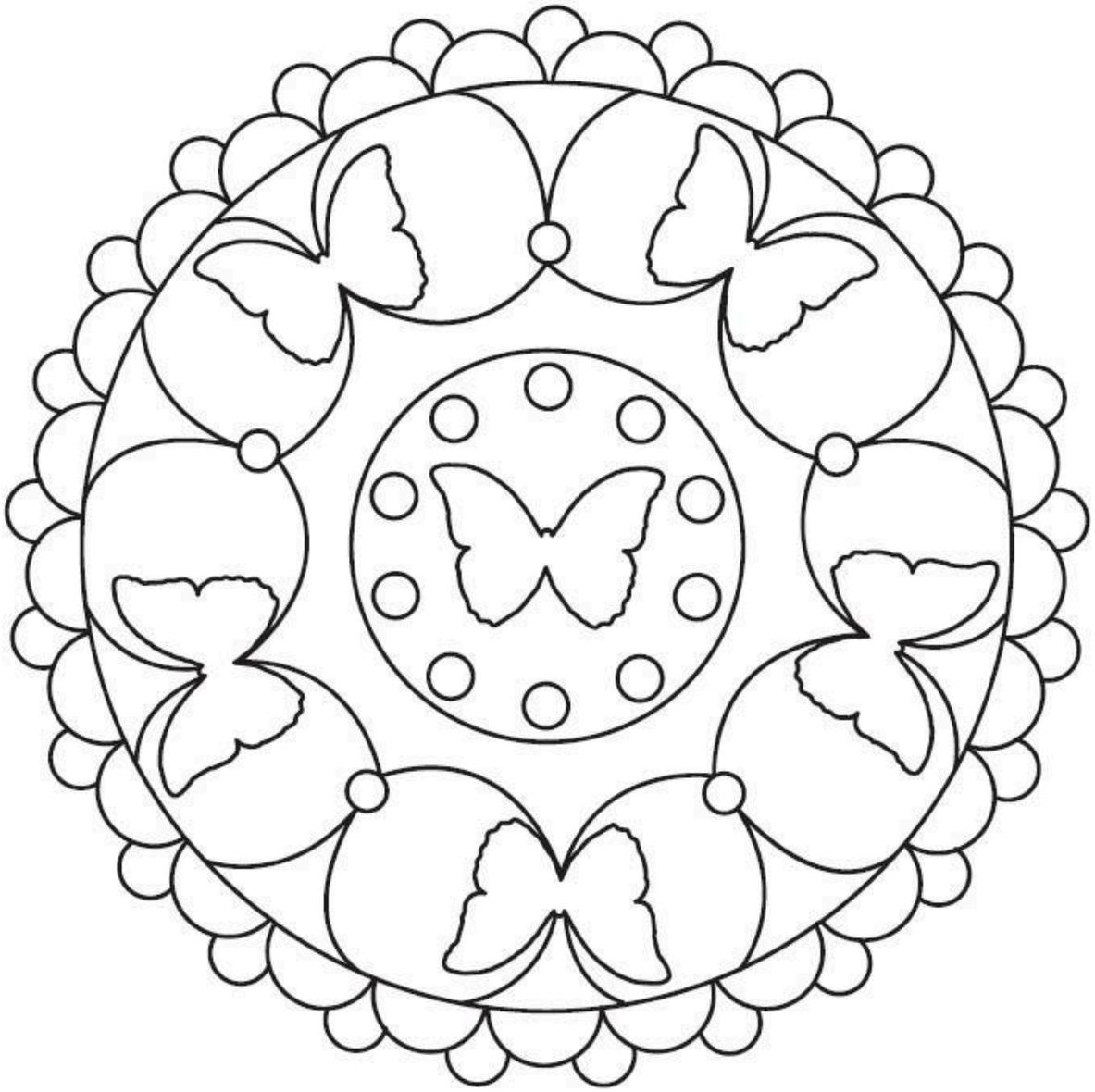
المندالات (النشاط الموجود في الصفحتين 118-119

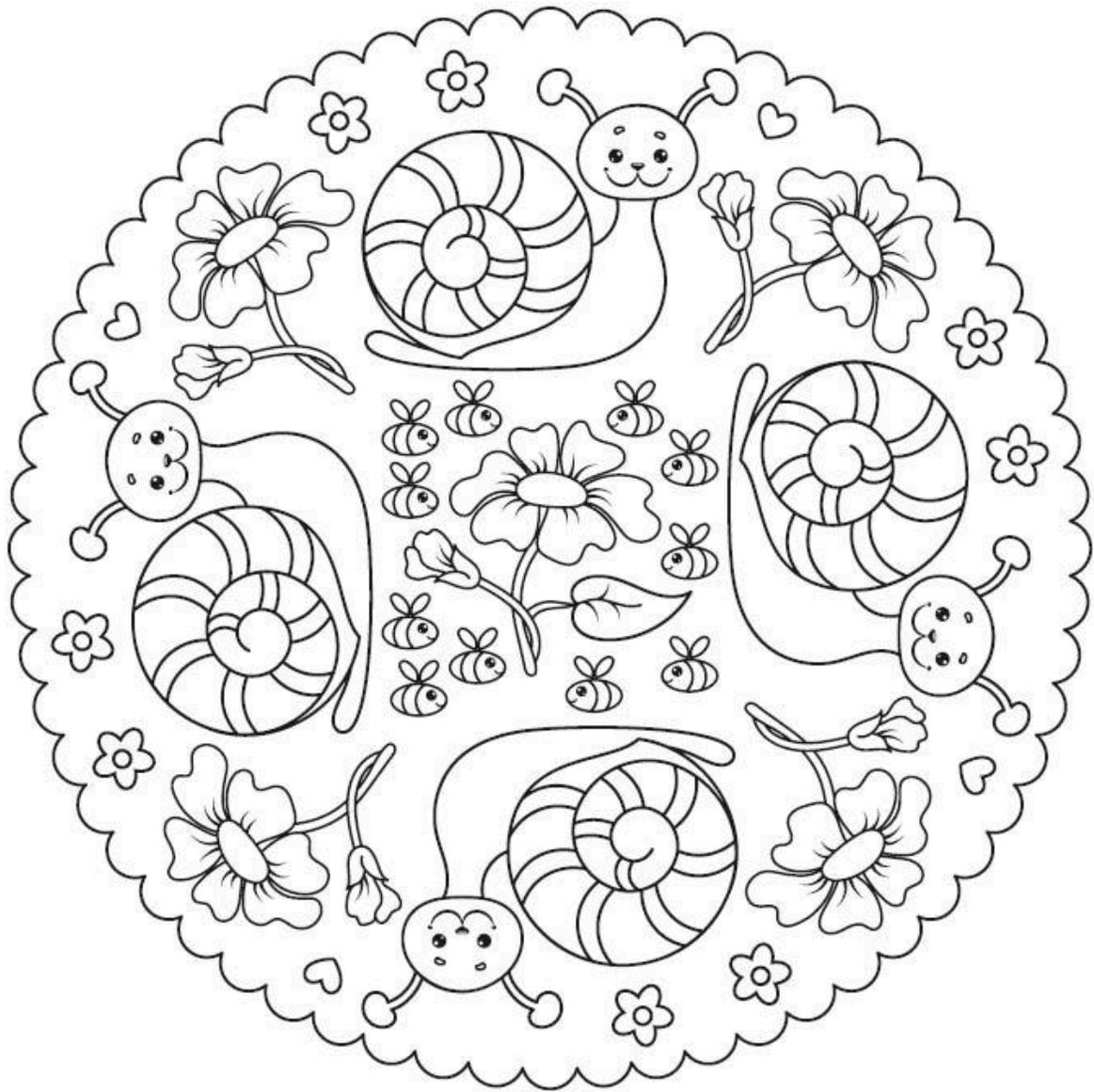


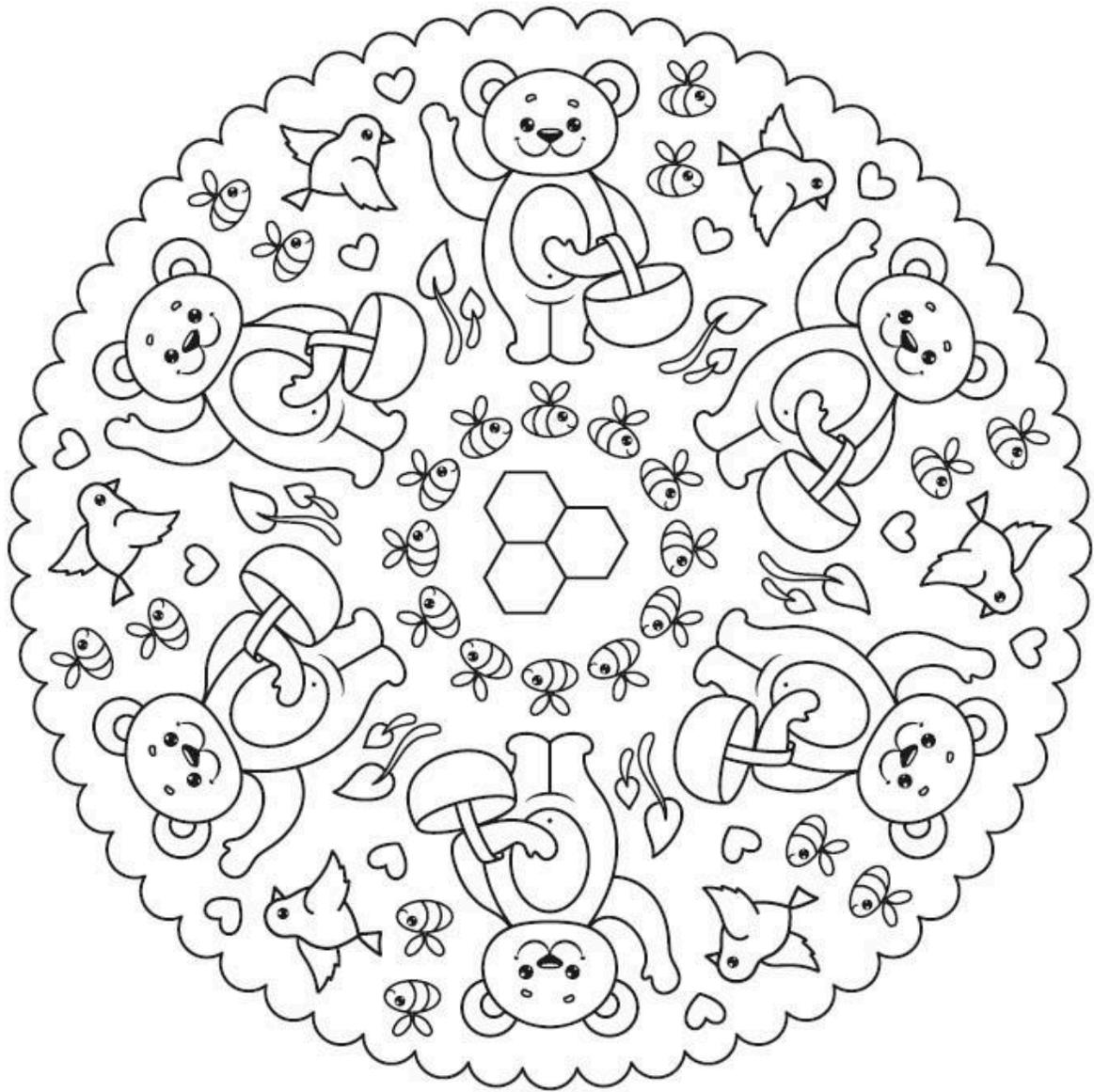


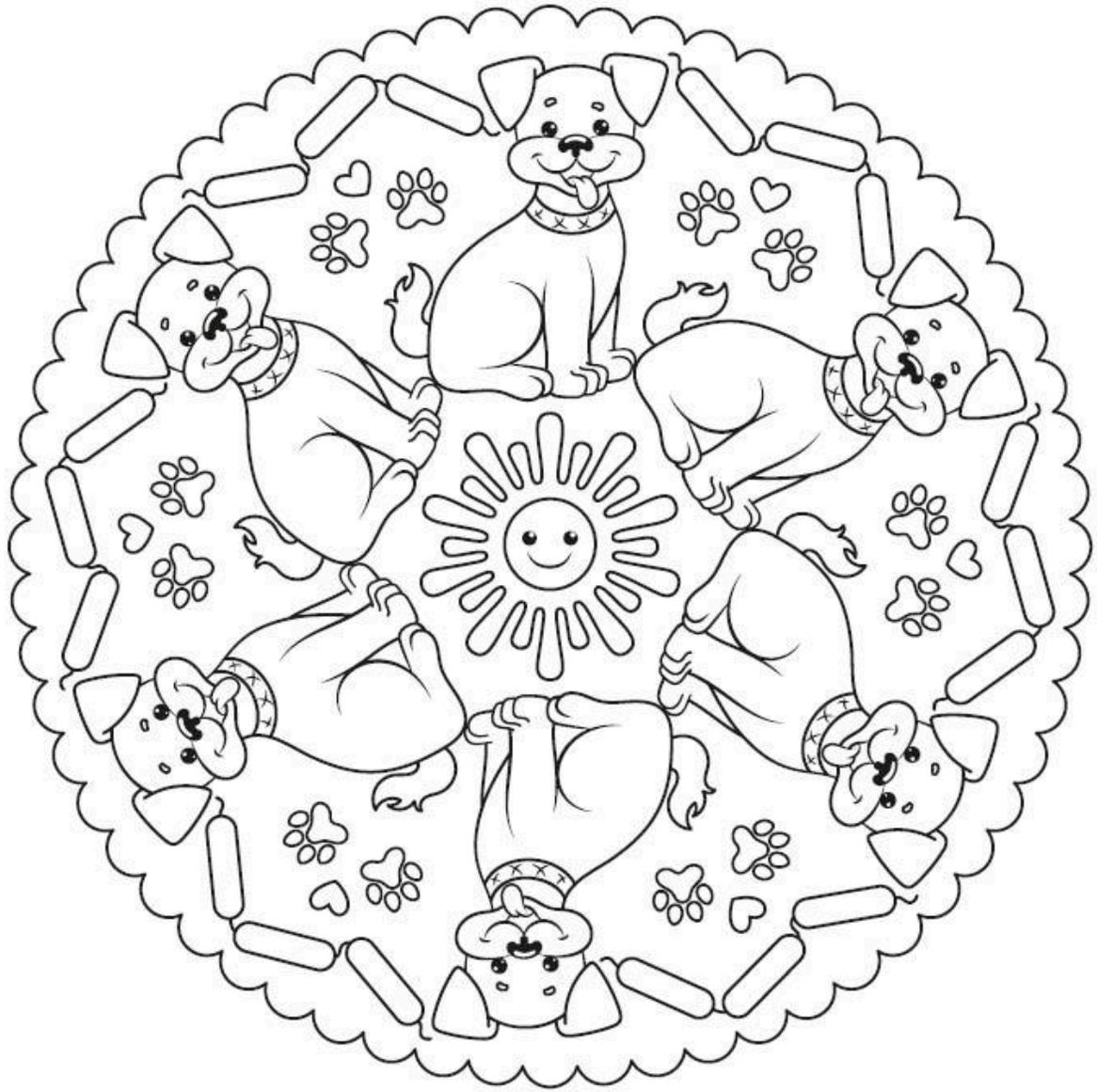


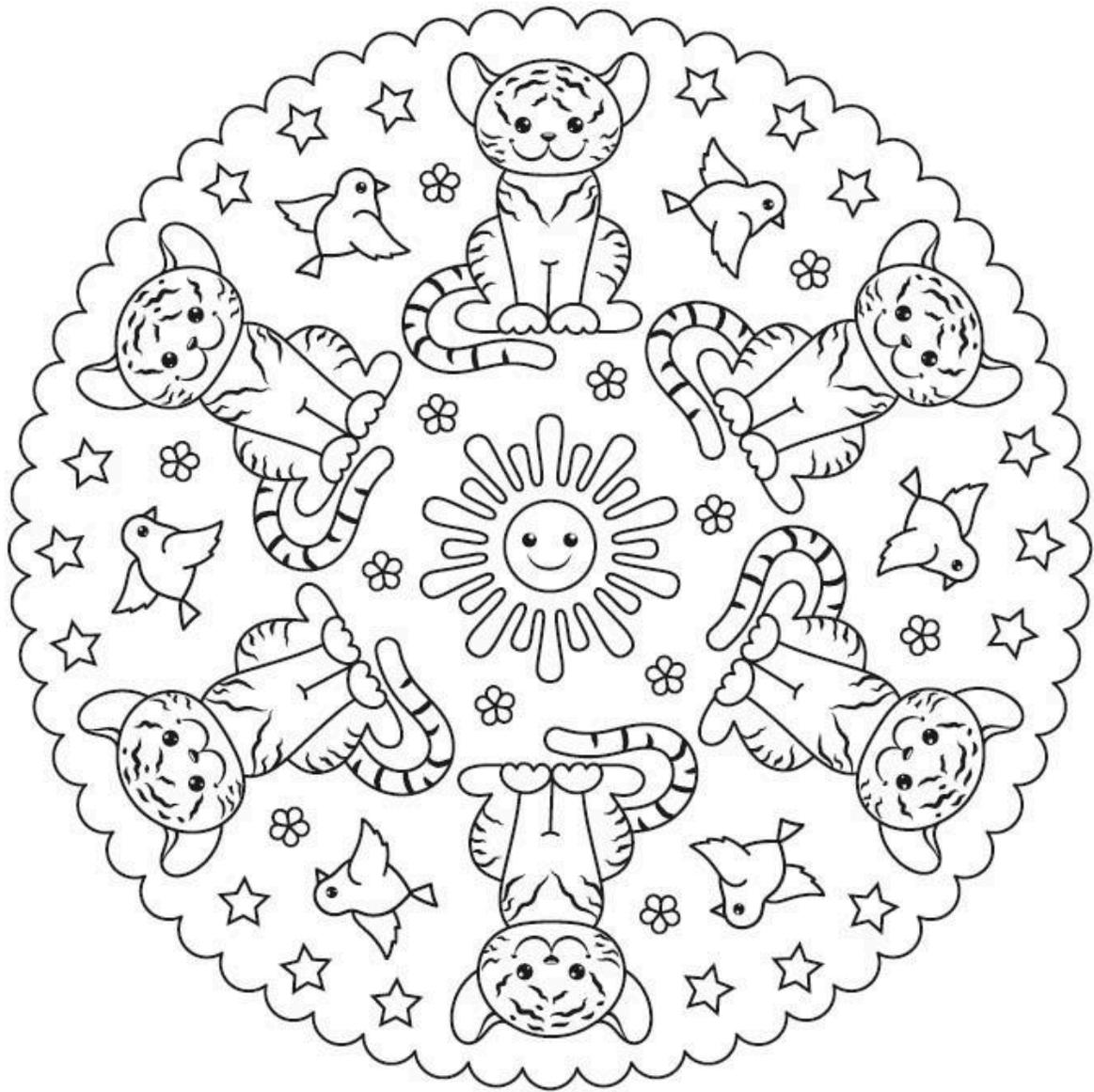






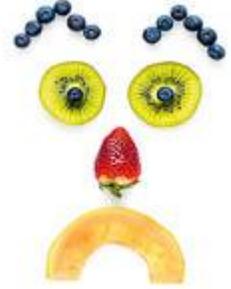




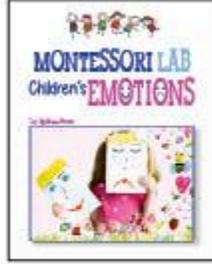


نبذة عن المؤلفة

كيارا بيرودي عالمة نفس متخصصة في علم النفس العصبي والعلاج المعرفي. بعد أن حصلت على شهادة أكاديمية في علم النفس من جامعة بافيا الإيطالية عام 2007، عملت في الجامعة نفسها محاضرة في علم النفس الفسيولوجي والتطبيقات العملية لعلم النفس العصبي، كما عملت معالجة نفسية في مستشفى نيجواردا كا جراندا بمدينة ميلانو، والتي كانت تعمل فيها منذ عام 2008 مع الأطفال الذين يعانون مشكلات في النمو الذهني وصعوبات في التعلم. تعمل كيارا حاليًا معالجة نفسية للبالغين وأولياء الأمور والمراهقين. وألفت، وشاركت في تأليف العديد من الكتب في مجال علم النفس العصبي. تشرف كيارا على سلسلة الكتب والألعاب التي تحمل عنوان Montessori: World of Achievements .for White Star Kids



الغلاف الخلفي



كيف نساعد أطفالنا على
تمييز عواطفهم وتسميتها؟
كيف نعلمهم أن يميزوا بين
طريقة التعبير عن الغضب
والتعبير عن الحزن أو
الخوف؟ وكيف يمكن لنا
دعمهم عندما يمرون بنوبة
من عدم الاستقرار العاطفي؟

وكيف نعلمهم تجاوز هذه التقلبات العاطفية من
دون خوف، ومن دون أن تتأثر بها نحن أيضاً؟

سيساعدك هذا الكتاب، الذي بُنى على الفلسفة المونتيسورية،
على إيجاد الإجابات الصحيحة على تلك الأسئلة: إذ سيدعوك
إلى التأمل، ويزودك بالمواد والإرشادات اللازمة لتصميم
أنشطة حسية حركية عملية من شأنها أن تساعد الأطفال
على التمييز بين الغضب، والحزن، والخوف، والفرحة،
والدهشة، والاشمئزاز، إلى جانب التعامل مع تلك العواطف.

تعال معي، وافتح قلبك، ودعنا نستكشف عالم العواطف معاً!



ISBN 628-1072-12-162-4



6 281072 121624
28220836



WHITE STAR PUBLISHERS

الفهرس

1. [الغلاف](#)
2. [الغلاف الأمامي](#)
3. [حقوق الطبع والنشر](#)
4. [الأغلفة الداخلية](#)
5. [مقدمة](#)
6. [ماريا مونتييسوري والأسس الجديدة للتربية](#)
7. [مبادئ المنهج المونتييسوري](#)
8. [نظرة القبول](#)
9. [ماذا يعني تعليم العواطف؟](#)
10. [العواطف والعلاقات الاجتماعية](#)
11. [العواطف: دليل المستخدم](#)
12. [ورقة عمل تكميلية](#)
13. [تعلم العواطف](#)
14. [محاكاة التعبيرات العاطفية باستخدام الصلصال](#)
15. [كعك العواطف](#)
16. [البيض «العاطفي»](#)
17. [محاكاة التعبيرات العاطفية باستخدام الفواكه والخضراوات](#)
18. [محاكاة التعبيرات العاطفية باستخدام الأحجار](#)
19. [عواطف الوجه وعواطف الجسد](#)
20. [التعامل مع العواطف](#)
21. [إناء السكينة](#)
22. [إهدم لإعادة البناء](#)

23. [التفيس عن الغضب](#)
24. [التخلص من الغضب بالعجن](#)
25. [أقنعة التخلص من الخزي](#)
26. [بطانية الأمان](#)
27. [صمم سبورة البهجة](#)
28. [صمم سبورة السكينة](#)
29. [غراء الإحساس باشمئزاز](#)
30. [تخطي الحزن](#)
31. [«كرات التوتر»: بالونات صغيرة للتخلص من الغضب عبر اليدين](#)
32. [مكعبات إستراتيجيات العواطف](#)
33. [الدمى: صديق وقت الضيق](#)
34. [سلات العواطف](#)
35. [تلوين الماندالات](#)
36. [ملحق بالخامات المستخدمة في الأنشطة](#)
37. [نبذة عن المؤلفة](#)
38. [الغلاف الخلفي](#)