

الدّرس 2

أهمّية التّعبير عن المشاعر

كيف أعبّر عن مشاعري؟

45

هدف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى استكشاف المفردات اللغوية المستخدمة لتسمية المشاعر ووصفها، وإدراك أهمية فهم المشاعر وكيفية التعبير عنها، وماهية المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية.

المواد المطلوبة

الكتاب

نواتج التعلّم:

1. استخدام مفردات جديدة لوصف مشاعرهم، والتمييز بين الإيجابي والسلبي منها، وتحديد ما قد يثير مشاعر معيّنة كالقلق.
2. التحدث عن الأشياء التي يجيدونها وتلك التي يجدون فيها صعوبة
3. تحديد ما يحبّونه وما لا يحبّونه معلّين خياراتهم، وإدراك أن تعلّم حب الأشياء ممكن، وأن الناس لا يحبون بالضرورة الأشياء نفسها

الاضطراب، الانزعاج	قَلِق
ساخت	غَاضِب
مندفع، متشجّع	مُتَحَمِّس
من يشعر بالرغبة في توجيه الاهتمام إليه وحده	غَيُور
أجيد	أَتَقِن

النشاط التمهيدي 1: (5 دقائق)

1. اجلس مع زملائي في حلقة وأسمي شعورًا.

- يحضّر المعلم دائرة كبيرة من الكرتون ويعلقها على لوحة دائرية في الصف.
- يوزّع أوراقًا بيضاء صغيرة.
- يطلب من الطلبة أن يسمّي كل واحد منهم شعورًا اختبره ثم يكتبه على الورقة ويعلقها داخل الدائرة.
- على الطلبة الإصغاء جيدًا إلى بعضهم بعضًا كي لا يكرّروا الشعور نفسه أكثر من مرة.
- تبقى اللوحة معلقةً في الصف طيلة مدة الوحدة كي يعود إليها الطلبة كلما دعت الحاجة إلى ذلك.
- أعطيت اللوحة الشكل الدائري لكي يدرك الطلبة أن لا تفضيل لشعور على آخر، فكل هذه المشاعر يشعر بها كل إنسان في وقت من الأوقات.

التعليم المتميز:

- قد يحتاج بعض الطلبة إلى مساعدة المعلم لتسمية شعور ما، فيعطيه المعلم موقفًا معيّنًا ويسأله بما قد يشعر، كأن يقول له على سبيل المثال: البارحة أضعت مفاتيح السيارة فشعرت بـ (القلق) ثم يتوجّه إلى طالب آخر ويقول: وبعد بحث طويل عنها وجدتها على طاولة الطعام حيث كنت أكل، فشعرت بـ... (الارتياح).
- وقد يحتاج بعض الطلبة إلى المساعدة في كتابة الشعور الذي اختاروه.

يستنتج الطلبة أن الإنسان يمر بمشاعر مختلفة.

المفردات

مُتَحَمِّس

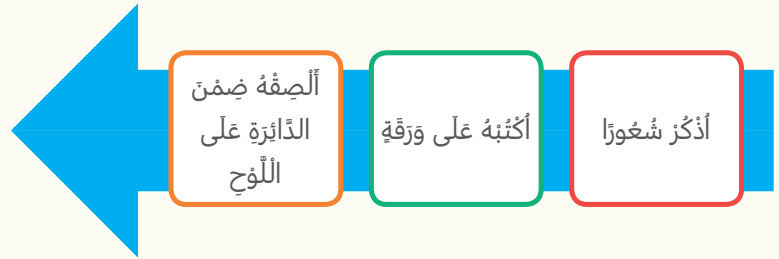
غَاضِب

قَلِق

أَتَقِن

غَيُور

1 اجلس مع زملائي في حلقة وأسمي شعورًا.



جاء أجي

2

عَادَتْ أُمِّي الْيَوْمَ مَعَ الْمَوْلُودِ الْجَدِيدِ مِنَ الْمُسْتَشْفَى، وَمَا إِنْ دَخَلْتِ
الْمَنْزِلَ حَتَّى تَوْجَّهْتِ نَحْوِي وَعَانَقْتِنِي وَهِيَ تَقُولُ:
-أَجِيكَ يَا مِيلاً، يَا قَلْبَ أُمِّكَ.

أَغْمَضْتُ عَيْنِي وَسَعَزْتُ بِالذَّفءِ وَالْفَرْحِ، فَأَنَا أَشْعُرُ دَائِماً بِالإِطْمِئْنَانِ
فِي حُضْنِ أُمِّي!
إِنْهَمَكْتُ جَدَّتِي بِتَخْضِيرِ أَصْنَافِ الْخَلْوَى لِلصُّيُوفِ الْوَافِدِينَ لِتَقْدِيمِ
التَّهْنِائِي.

عَادَ إِلَيَّ الشُّغُورُ بِالْقَلْقِ، وَجَلَسْتُ فِي عُرْفَتِي مُفَكَّرَةً: هَلْ سَتُجِئُهُ
أُسْرَتِي أَكْثَرَ مِمَّا تُجِئُنِي؟
جَاءَتْ أُمِّي إِلَيَّ عُرْفَتِي وَقَالَتْ لِي: أَلَا تُرِيدِينَ أَنْ تَرَى صَبِيحَةَ الْجَدِيدِ؟
-إِنَّهُ صَغِيرٌ جَدًّا وَأَنَا كَبِيرَةٌ، مَاذَا نُمْكِنُنِي أَنْ أَفْعَلَ مَعَهُ؟
فَقَالَتْ: "تَعَالِي مَعِي!" وَاضْطَحَبْتِنِي لِزُرُوبَةِ أَجِي سِبْلُفِيُو. نَظَرْتُ إِلَى
السَّرِيرِ الصَّغِيرِ فَرَأَيْتُ وَجْهًا صَغِيرًا.
فَتَحَّ سِبْلُفِيُو عَيْنَيْهِ فَجَاءَهُ وَبَكَى.

قَالَتْ أُمِّي: مَا رَأَيْتِ فِي أَنْ أَضَعُهُ فِي حُضْنِكَ لِيَهْدَأَ؟
وَضَعْتُهُ بِعَيْنَايَةِ بَيْنَ ذِرَاعِي. إِنْتَسَمْتُ لَهُ فَتَوَقَّفَ عَنِ الْبُكَاءِ وَعَادَ لِلنُّومِ!

النشاط 2: (15 دقيقة)

لنستمع إلى القصة

- يقرأ المعلم قصة "جاء أجي" مرتين. (5 دقائق)
- يستخدم المعلم الأسلوب السردى في القراءة.
- يتأكد من وصول معنى القصة للطلبة.

فَكْرَتْ: "لا بُدَّ أَنَّهُ أَحْبَبَنِي"، وَشَعْرَتْ بِالْفَرْحِ، فَقُلْتُ لِأُمِّي:
-أَعْتَقِدُ أَنِّي سَأَحِبُّ أَخِي سِبْلِفِيو كَثِيرًا!



- أ. أسئلة للحوار (5 دقائق)
- يدير المعلم حلقة نقاش مع الطلبة، فيطرح الأسئلة ويشجّع الجميع على المشاركة.
- شعرت ميلا بالفرح والارتياح بعد عودة أمها لأنّها اشتاقت إليها، وفي غيابها كانت تشعر بالقلق.
 - عاد إلى ميلا الشعور بالقلق لأنّها خافت أن يتحوّل اهتمام أهلها إلى أخيها، وأن تحب أمها أخاها الصغير أكثر منها. لا أوافقها الرأي لأنّ الأهل يحبون أولادهم جميعًا / أوافقها الرأي لأنّ الطفل الصغير بحاجة إلى اهتمام أكثر...
 - ساعدتها أمها في التخلص من الشعور بالقلق حين طلبت منها أن تحمل أخاها ليهدأ.
 - لا تستطيع ميلا أن تعتني بأخيها الصغير، فالأم وحدها قادرة على تقديم ما يحتاجه الطفل. لكنّ ميلا قادرة على مساعدتها، كأن تهزّ سريره، أو تغطّي له، أو تراقبه حين تكون أمها منشغلة في تدبير المنزل فلا تدعه يبكي...
- ب. هل شعرت يومًا بالقلق؟ أو بالغيرة؟ ما كان السبب؟ أخبرنا. (إجابات مفتوحة)

يتمحور هذا النشاط حول تعريف الطالب إلى أنّ الإنسان يختبر مشاعر مختلفة، وأنّ عليه التعامل مع هذه المشاعر والسيطرة على الانفعالات التي قد تتولّد عن هذه المشاعر. كما يسلّط الضوء على أهمية مساعدة أفراد الأسرة بعضهم بعضًا، ودور الأسرة في مساعدتنا في التغلّب على مشاعرنا السلبية. كما يكشف أنّ لدى كل إنسان مهارة ما يجيدها، لذا علينا اكتشاف هذه المهارات وتوظيفها.



أسئلة للحوار

- كيف تغيّر شعور ميلا قبل مجيء أمها وبعدها؟
- لماذا عاد شعور القلق لميلا؟ وما رأيك؟ أذكر السبب.
- من ساعدتها في التخلص من الشعور بالقلق، وكيف؟
- برأيك، كيف نستطيع ميلا أن نعتني بأخيها الصغير؟



هل شعرت يومًا بالقلق؟ أو بالغيرة؟ ما كان السبب؟ أخبرنا.



3 تَحَيَّلْ نَفْسَكَ مَكَانَ مَيْلَا، وَعَبِّرْ عَنِ مَشَاعِرِكَ فِي غِيَابِ أُمِّكَ، وَعِنْدَ عَوْدَتِهَا مَعَ الْمَوْلُودِ الْجَدِيدِ، ثُمَّ اكْتُبْ ذَلِكَ.

النشاط 3: (10 دقائق)

تَحَيَّلْ نَفْسَكَ مَكَانَ مَيْلَا وَعَبِّرْ عَنِ مَشَاعِرِكَ فِي غِيَابِ أُمِّكَ، وَعِنْدَ عَوْدَتِهَا مَعَ الْمَوْلُودِ الْجَدِيدِ. (10 دقائق)

• يدعو المعلم الطلبة إلى أن يتخيل كل منهم نفسه مكان ميللا، ثم يسأله:

- كيف سيكون شعورك في حال حصلت على أخ/أخت جديدة/ة. علل سبب هذا الشعور. (الغيرة، لأن أمي ستهتم بأخي الصغير فقط - الفرح، لأنني سألعب مع أخي - الغضب، لأن الأطفال سيكون وأنا أكره صوت البكاء...)

- يتابع المعلم: هل كلنا نشعر بالمشاعر نفسها؟ وهل نحب ولا نحب الأشياء نفسها؟ ما أحبه أنا، إدا، قد يختلف عما تحبه أنت. وكذلك المشاعر، ما يقلقني أنا ربما لا يقلق الآخر.

• يشجع المعلم بعض الطلبة على الوقوف أمام زملائهم والتعبير بكل جرأة عن مشاعرهم.

الإجابات المحتملة:

• شعرت في غياب أمي بالحزن والخوف أو القلق لأنني اشتقت إليها، ولم أكن أعلم متى تعود...

• عندما عادت أمي شعرت بالفرح والاطمئنان لأنني أحبها ولا أحب أن تبتعد عني...

يسلط المعلم الضوء على أهمية التعبير عن المشاعر، وملاحظة أن المشاعر تجاه الحالة نفسها تختلف من شخص إلى آخر. كما يؤكد على أن المشاعر ترتبط بما نحبه وما لا نحبه، وأن ما يحبه الشخص ليس بالضرورة أن يحبه الآخر.

عِنْدَ عَوْدَةِ أُمِّي مَعَ الْمَوْلُودِ الْجَدِيدِ

شَعَزْتُ بِ:

.....

.....

لَأَنِّي:

.....

.....

فِي غِيَابِ أُمِّي

شَعَزْتُ بِ:

.....

.....

لَأَنِّي:

.....

.....

اختر الشعور المناسب لكل موقف من المواقف الآتية، ثم أكتبه.

النشاط 4: (5 دقائق)

أ. اختر الشعور المناسب لكل موقف من المواقف الآتية، ثم اكتبه.

أ: حزين؛ ب: قلق؛ ح: وحيد؛ د: حجل؛ هـ: متحمس؛ و: سعيد.

يدرك الطلبة أن لكل شعور ما يحفزه، وأن المشاعر على اختلافها مقبولة شرط أن نسيطر عليها ونقوم بتحويلها من مشاعر سلبية إلى مشاعر إيجابية. كما يدرك الطلبة أن ما نجيده يمنحنا الشعور بالفرح والرضا، وما لا نجيده يجعلنا نشعر بمشاعر سلبية. لكن المشاعر هذه ليست ثابتة، فما لا نجيده اليوم قد نتعلمه غدًا.

حزين	وجيد	متحمس	سعيد	قلق	حجل	غاضب
ج. لم يلعب أحد من زملائي معي في أثناء الفسحة.	ب. أصغت غلبة طعامي الجديدة في الملعب.	أ. غاب أبي بذاعي الشفر.	د. طلبت مني المعلمة أن ألقى القصيدة فاحمرّ وجهي لأنني لا أتقن الإلقاء.	هـ. شتهدت غذا في رحلة مدرسية وتلعب كرة القدم، وأنا أتقن هذه اللعبة.	و. امتطيت الجمال في عطلة الأسبوع، فهي هوائية المفضلة التي أتقنها.	

ما أحبّ وما لا أحبّ!

أرسم على ورقة مرتعين، يكون في الأول ما تحبّ وفي الثاني ما لا تحبّ.

النشاط 5: (10 دقائق)

الخلاصة

ما أحبّ وما لا أحبّ!

- يورّع المعلم الطلبة إلى مجموعات ثنائية.
- يتشارك كل ثنائي في الأمور التي يحبها والأمور التي لا يحبها.
- بعد مرور دقيقتين، يطلب المعلم من كل منهما أن يدوّن على الورقة الأمور التي يحبها وتلك التي لا يحبها ذاكراً للأسباب.
- يعرّز هذا النشاط معرفة الطلبة بالأمور التي يحبونها والتي لا يحبونها، ويمنحهم فرصة التعبير بثقة وجرأة عمّا يحبون وعمّا لا يحبون.
- يستذكر الطلبة حصيلة هذا الدرس، ويؤكد المعلم على المفاهيم المكتسبة:
- معرفة المفردات المكتسبة لوصف مشاعرهم والتعبير عنها.
- التمييز بين المشاعر الإيجابية والسلبية.
- التمييز بين ما نحبه وما لا نحبه، وربط ذلك بالمشاعر.
- التعرّف إلى المحفزات التي تثير فينا مشاعر معينة.
- معرفة أن كل إنسان يجيد القيام ببعض الأمور ولا يجيد القيام ببعضها الآخر، وأن ما لا نجيده اليوم قد نتعلمه غدًا، لذا يجب ألا نحزن أو نقلق.