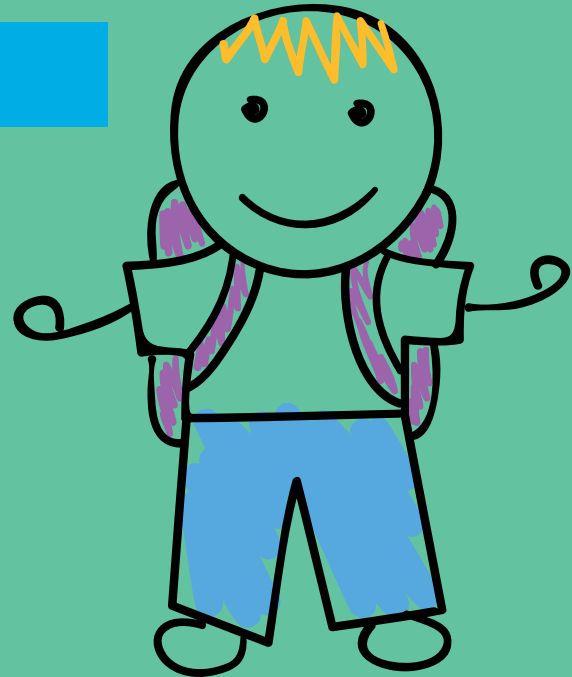




# الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال

## دليل المرفقات

10 سنوات إلى 12 سنة



# دليل المرفقات

10 سنوات إلى 12 سنة

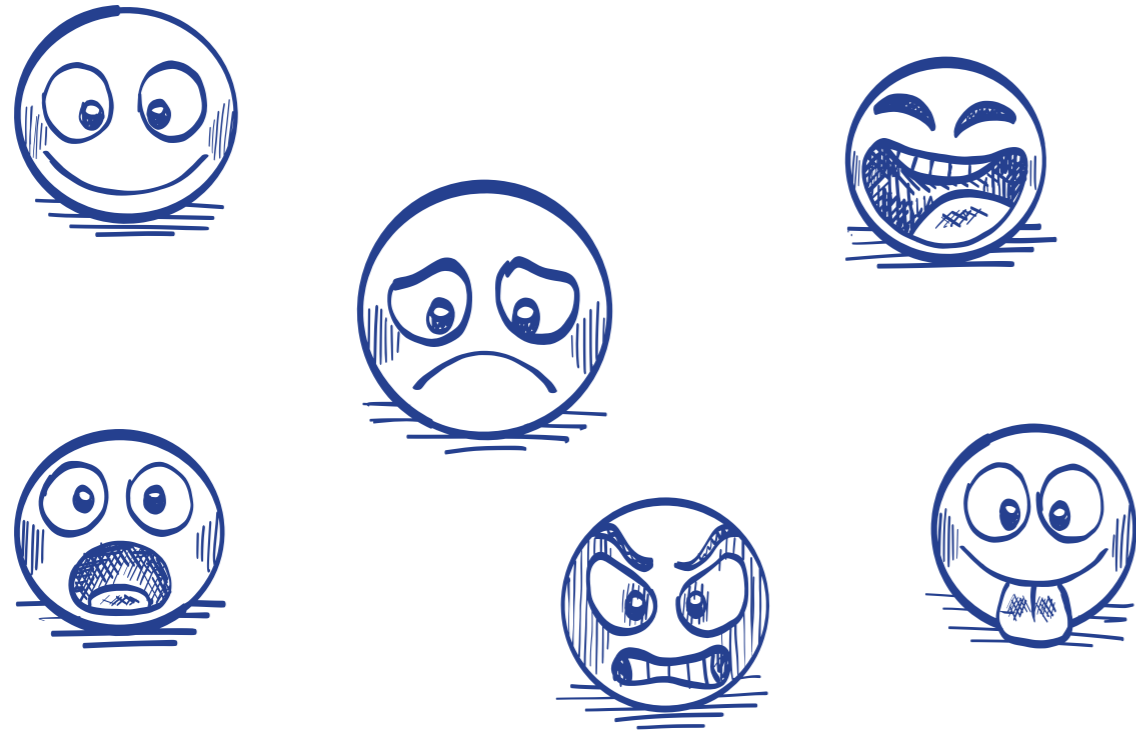
# الفهرس

- المرفق رقم ٧- ث: «عمليات التواصل المختلفة» .....20
- المرفق رقم ٧- ج: «قصة نانا» .....24
- المرفق رقم ٧- ح: «تحليل أسبوعي» .....25
- المرفق رقم ٨- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات» .....26
- المرفق رقم ٨- ب: «أعبر عن مشاعري» .....27
- المرفق رقم ٩: «أتنفس ببطء» .....30
- المرفق رقم ١٠: «شجرة الحديث عن المشاعر» .....31
- المرفق رقم ١٣: «مقياس الغضب» .....32
- المرفق رقم ١٤- أ: «المتاهة» .....33
- المرفق رقم ١٤- ب: «المواقف» .....34
- المرفق رقم ١٥: «صورة العالم» .....35
- المرفق رقم ١٦: «أرسم وألون» .....36

- المرفق رقم ١: «مطوية من أنا؟» .....6
- المرفق رقم ٢- أ: «بطاقات صور المشاعر» .....7
- المرفق رقم ٢- ب: «ميزان حرارة المشاعر» .....8
- المرفق رقم ٢- ج: «النشاط المنزلي» .....9
- المرفق رقم ٣- أ: «أنماط إشارات الجسد عند الخوف، أو القلق» .....10
- المرفق رقم ٣- ب: «ملاحظة مشاعري» .....11
- المرفق رقم ٤- أ: «فقاعات الأفكار» .....12
- المرفق رقم ٤- ب: «ملاحظة أفكار» .....13
- المرفق رقم ٥: «فكرتي وشعوري وسلوكي» .....14
- المرفق رقم ٦: «جسدي، أو عاطفي؟» .....16
- المرفق رقم ٧- أ: «قصة كوكو-الجزء الأول» .....17
- المرفق رقم ٧- ب: «قصة كوكو-الجزء الثاني» .....18
- المرفق رقم ٧- ت: «قصة كوكو-الجزء الثالث» .....19

## المرفق رقم ١: «مطوية من أنا؟»

## المرفق رقم ٢- أ: «بطاقات صور المشاعر».



## الجهة 4

أجمل شيء اختبرته في حياتي...  
موقف مررت به في حياتي، وأثر في..

## الجهة 1 (الغلاف)

رسمة أحبها وتعبّر عني.

## الجهة 3

الأشياء التي أحبها...  
الأشياء التي لا أحبها...

## الجهة 2

اسمي...  
عائلتي مكونة من...

## الجهة 5

أشياء جميلة قالها أفراد عائلتي  
وأصدقائي عني...

## الجهة 6

شيء واحد أرغب في تغييره في ذاتي...  
حلمي في المستقبل...

## المرفق رقم ٢- ب: «ميزان حرارة المشاعر»:

العبارة	الشعور	حدّة الشعور من ١ إلى ١٠
لم تستطع الذهاب في الرحلة مع أصدقائك.		10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
قال لك شخص بأنه يحبك.		
سخر صديقك من ملابسك.		
حصلت على درجة ممتازة في الامتحان.		
خسرت في اللعبة التي تحبها.		
صرخ أحد والديك في وجهك.		
تأذى شخص تحبه.		
حصلت على هدية تحبها.		
سرق أحدهم نقودك.		
ضربك أحدهم.		
اتهمت بالغش زوراً.		

## المرفق رقم ٢- ج: «النشاط المنزلي»:



شيء يجعلني قلقاً



شيء يجعلني سعيداً

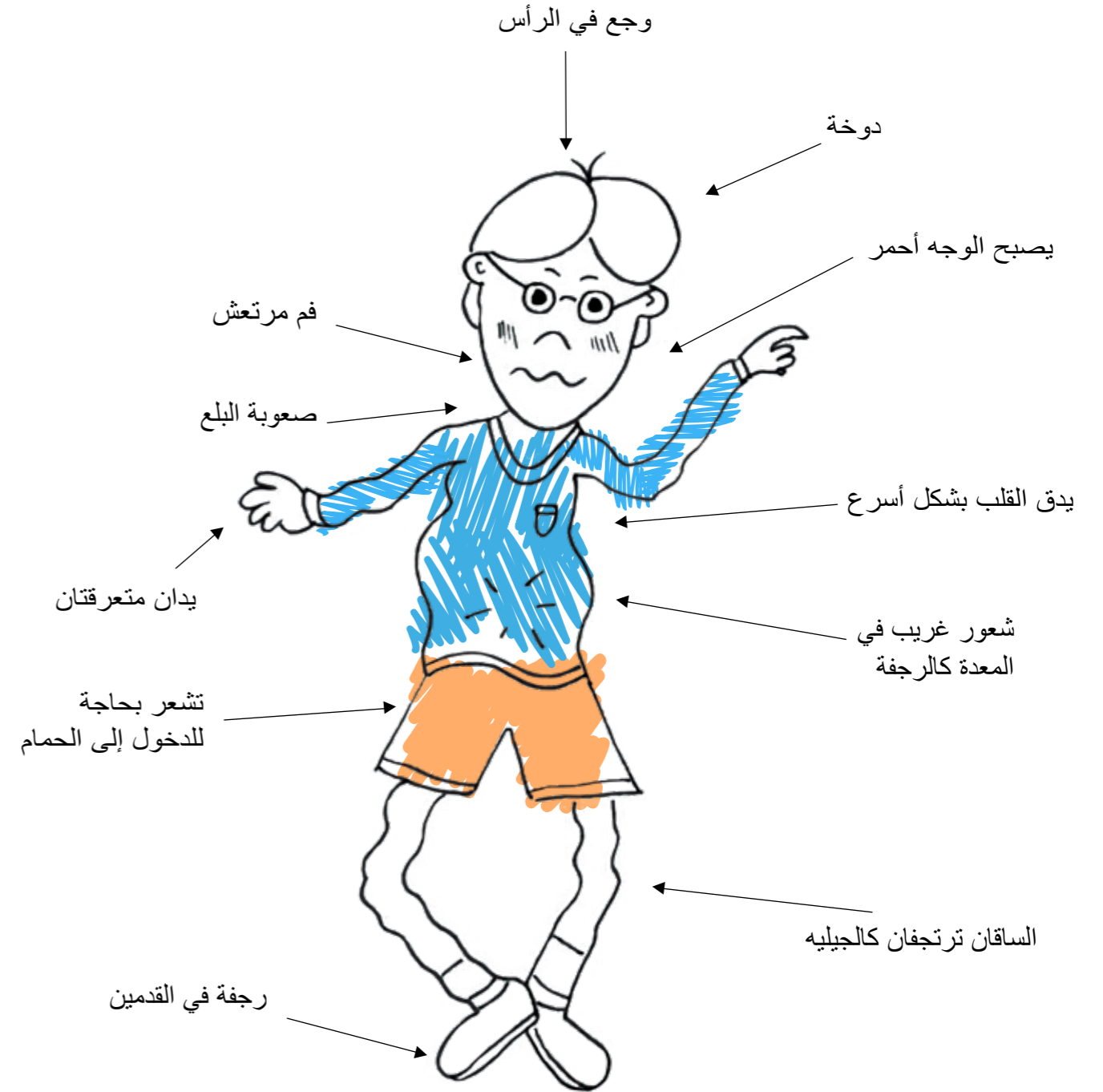


شيء يجعلني حزيناً



شيء يجعلني غاضباً

### المرفق رقم ٣- أ: «أنماط إشارات الجسد عند الخوف، أو القلق»:



### المرفق رقم ٣- ب: «ملاحظة مشاعري»:

إشارات الجسد	الشعور
	الخوف
	الغضب
	الحزن
	القلق / التوتر
	الخجل
	الفرح / السعادة

## المرفق رقم ٤- أ: «فقاعات الأفكار»:

بعض الطرائق لتهدئة المشاعر قبل ترك المجال لرسم فقاعات الأفكار:



## المرفق رقم ٤- ب: «ملاحظة أفكار»:

سجلوا أفكاركم حول أنفسكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:



أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



أفكار سعيدة



.....

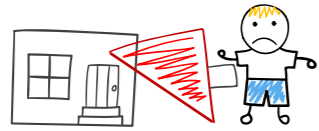
.....

.....

سجلوا أفكاركم حول منزلكم وعائلتكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:



أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



أفكار سعيدة



.....

.....

.....

سجلوا أفكاركم حول مدرستكم وأصدقائكم، أو ارسموها في دفتر ملاحظتكم:



أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



أفكار سعيدة



.....

.....

.....

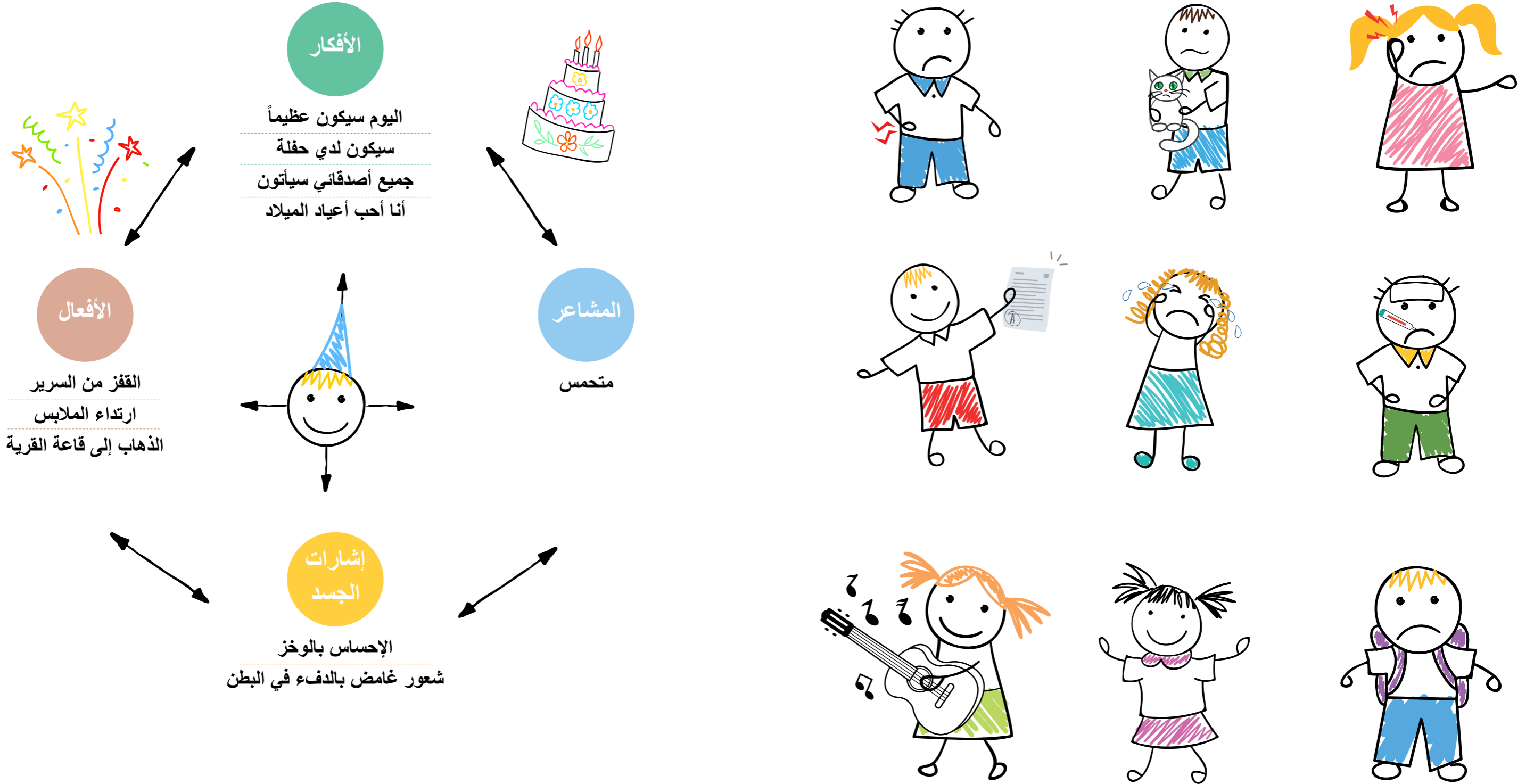
## المرفق رقم ٥: «فكرتي وشعوري وسلوكي»:



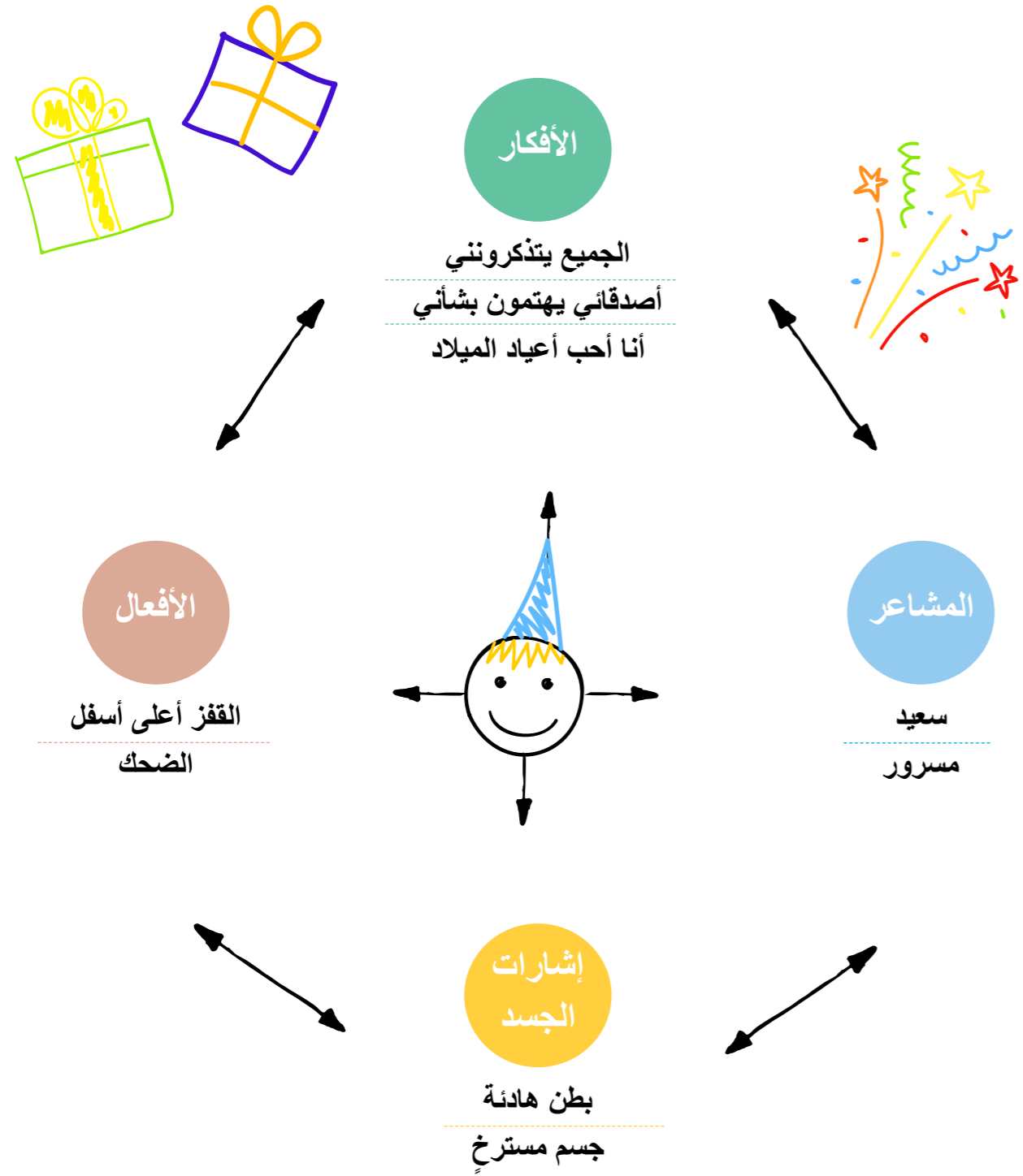


## المرفق رقم ٦: «جسدي أو عاطفي؟»:

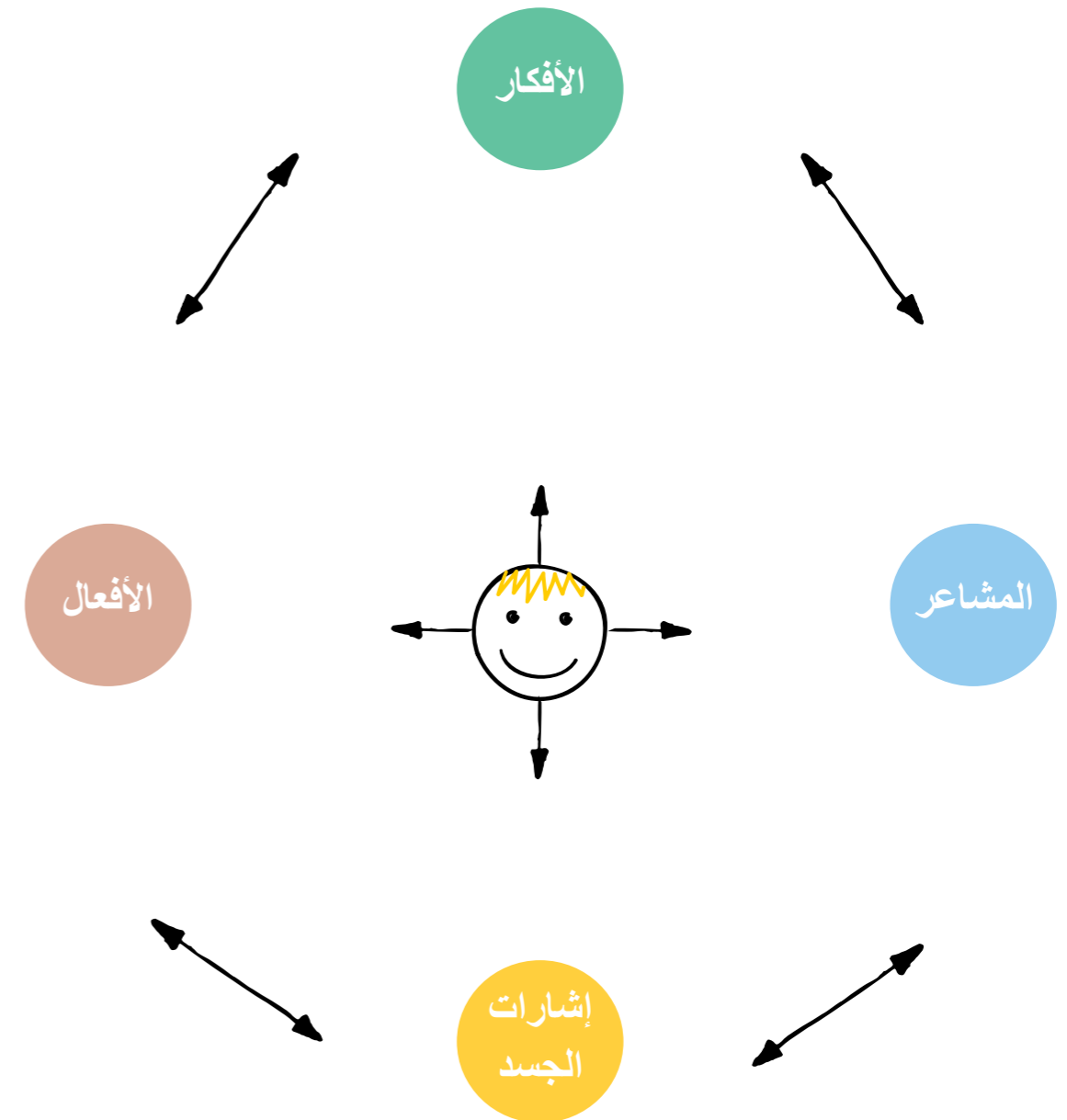
## المرفق رقم ٧- أ: «قصة كوكو-الجزء الأول»:



## المرفق رقم ٧- ب: «قصة كوكو-الجزء الثاني»:



## المرفق رقم ٧- ب: «قصة كوكو-الجزء الثاني»:



## المرفق رقم ٧- ث: «عمليات التواصل المختلفة»:

## الحماس

## الأفكار

واو! اصطدم هاري بي  
هذا لأنه يحبني

## المشاعر

الحماس  
الإحراج

## الأفعال

الإبتسامة الحلوة  
الضحك والمزاج

إشارات  
الجسد

دقات القلب  
احمرار الوجه

## الغضب

## الأفكار

كيف تجرو؟  
انظر ماذا تفعل

## المشاعر

الغضب

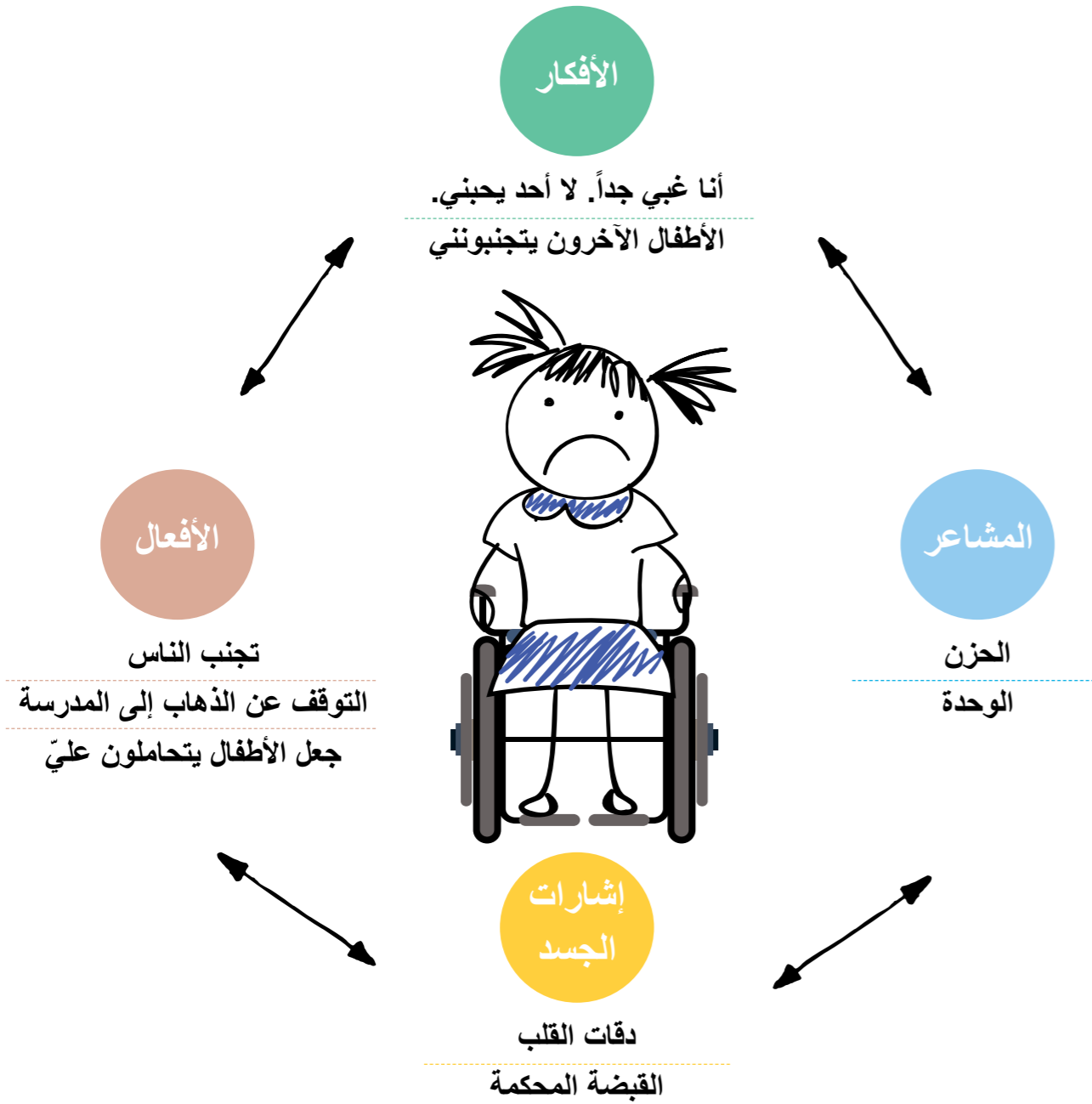
## الأفعال

الصراخ  
بدء الشجار

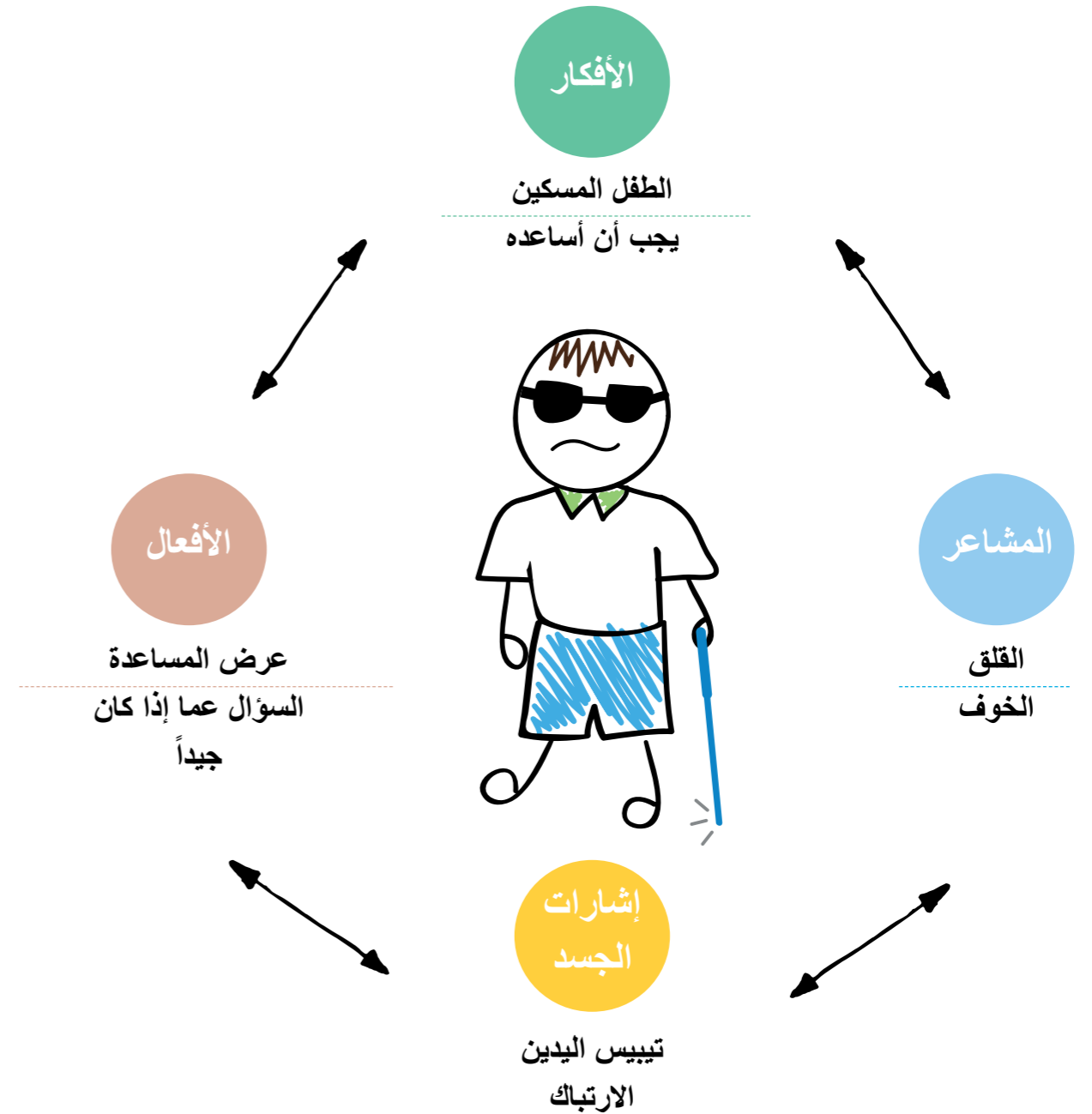
إشارات  
الجسد

دق القلب  
القبضة المحكمة

## الحزن



## القلق

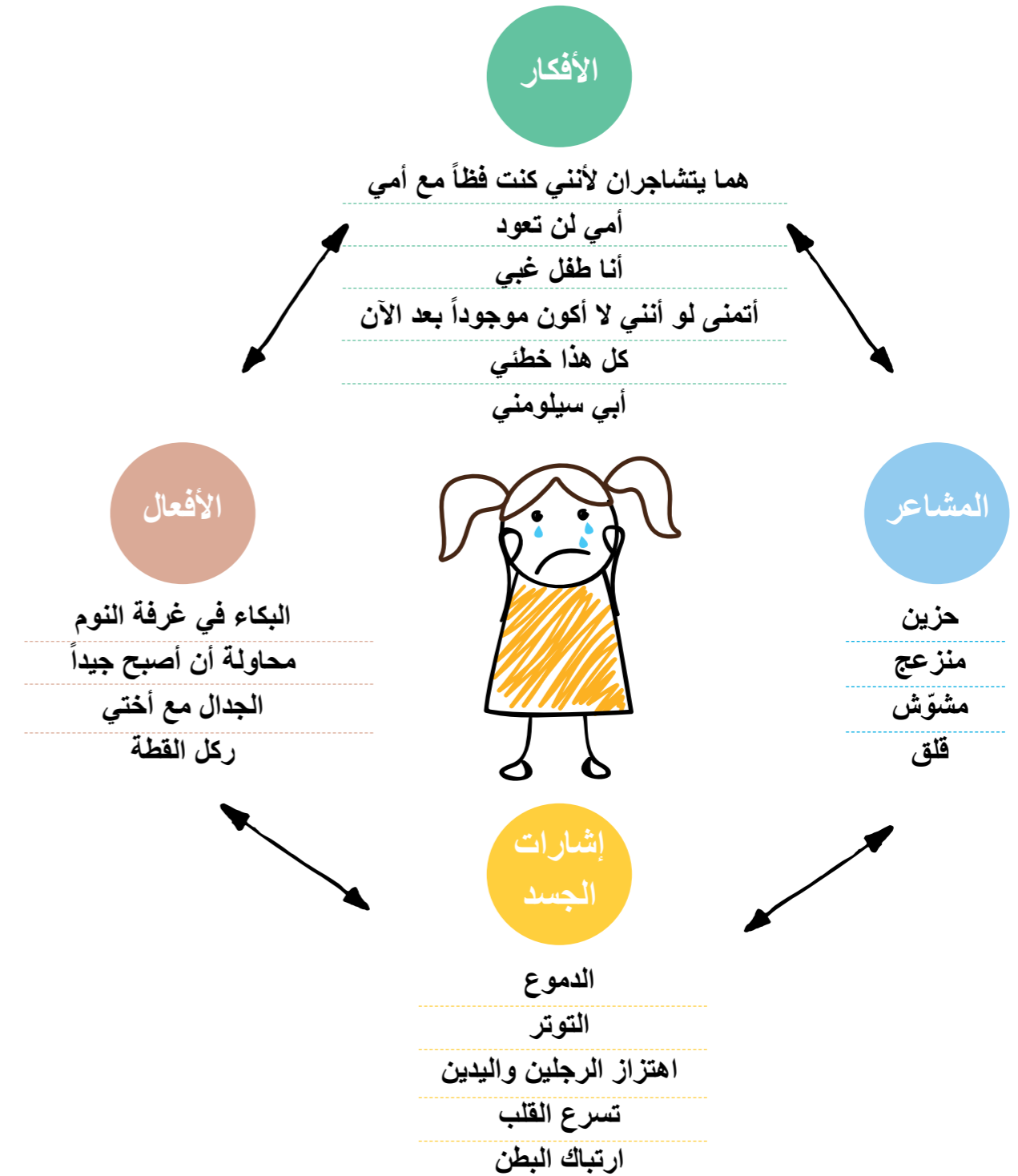


## المرفق رقم ٧- ج: «قصة نانا»:

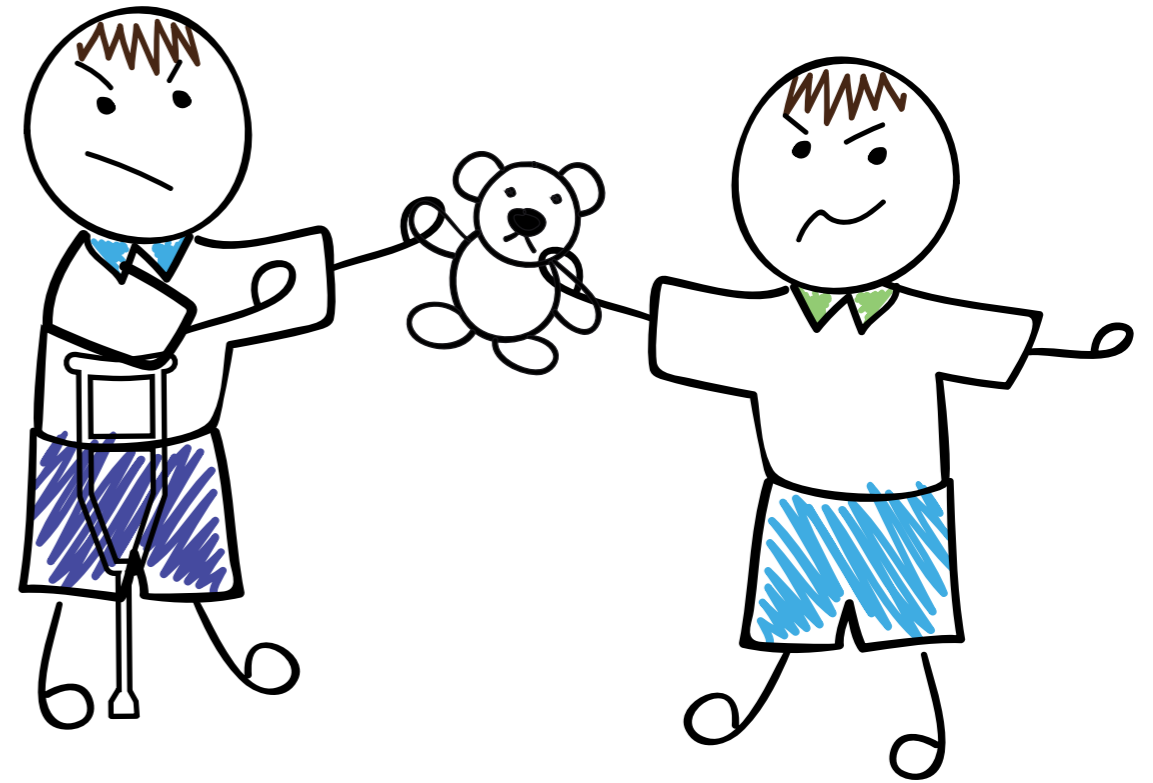
## المرفق رقم ٧- ح: «تحليل أسبوعي»:

العبرة			
«أكره كوني بعيداً عن أصدقائي».			
«الحصول على هدية».			
«أنا متعب».			
«أحب الموسيقى الهادئة».			
«إنني غاضب».			
«لعبة كرة القدم جميلة».			
«أشعر بالدوار».			
«أتسلق السياج».			
«أنا محبط».			
«المعلمون رائعون جداً».			
«أشعر بالقلق».			
«عمي مريض».			
«أشعر بالألم في رجلي».			
«أتعرق».			
«أحب ملابسني».			
«الجري في الطبيعة».			
«لا أستطيع التعامل مع جاري».			
«أنا منزعج».			

كان أبي وأمي يصرخان على بعضهما الليلة الماضية، انتهى الأمر بمغادرة أمي وصفقها الباب وراءها.



## المرفق رقم ٨- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات».



## المرفق رقم ٨- ب: «أعبر عن مشاعري»:

اكتب شيئاً يجعلك سعيداً:

.....

.....

.....

ارسم كيف تبدو

ماذا تفعل؟

بما تشعر؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



اكتب شيئاً يجعلك قلقاً أو خائفاً:

---



---



---

ارسم كيف تبدو



بما تشعر؟

---



---



---

ماذا تفعل؟

---



---



---

اكتب شيئاً يجعلك غاضباً:

---



---



---

ارسم كيف تبدو



بما تشعر؟

---



---



---

ماذا تفعل؟

---



---



---



أعطِ علامة لقوة مشاعرك في الأسبوع الفائت:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

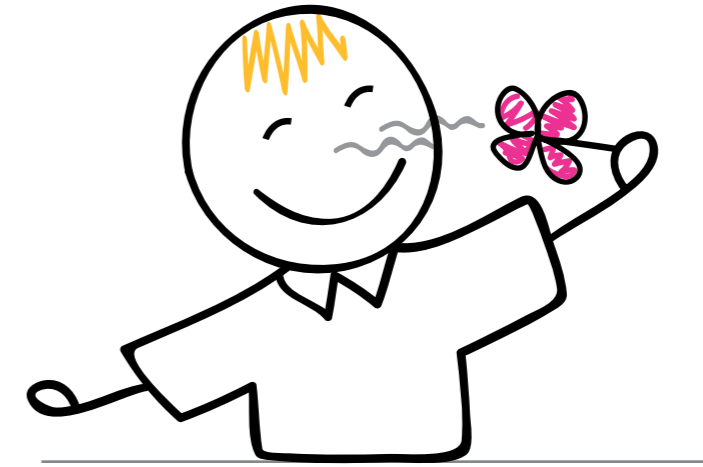
سعيد جداً

منزعج

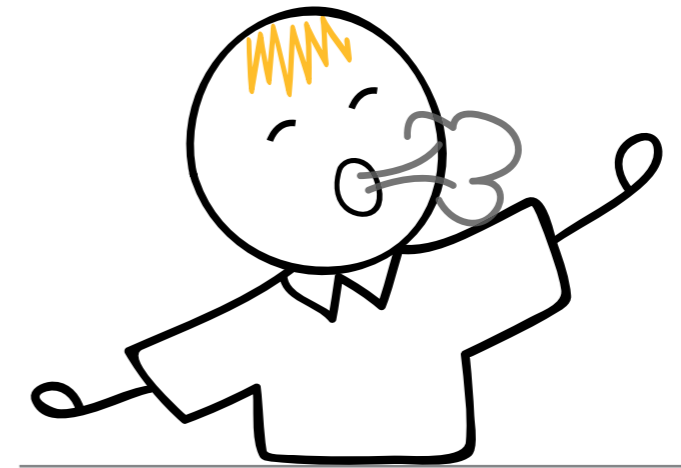
## المرفق رقم ١٠ : «شجرة الحديث عن المشاعر»:



## المرفق رقم ٩ : «أتنفس ببطء»:



خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا مِنَ الْأَنْفِ  
(الشهيق).








أَخْرِجِ النَّفْسَ مِنَ الْفَمِ  
(الزفير).



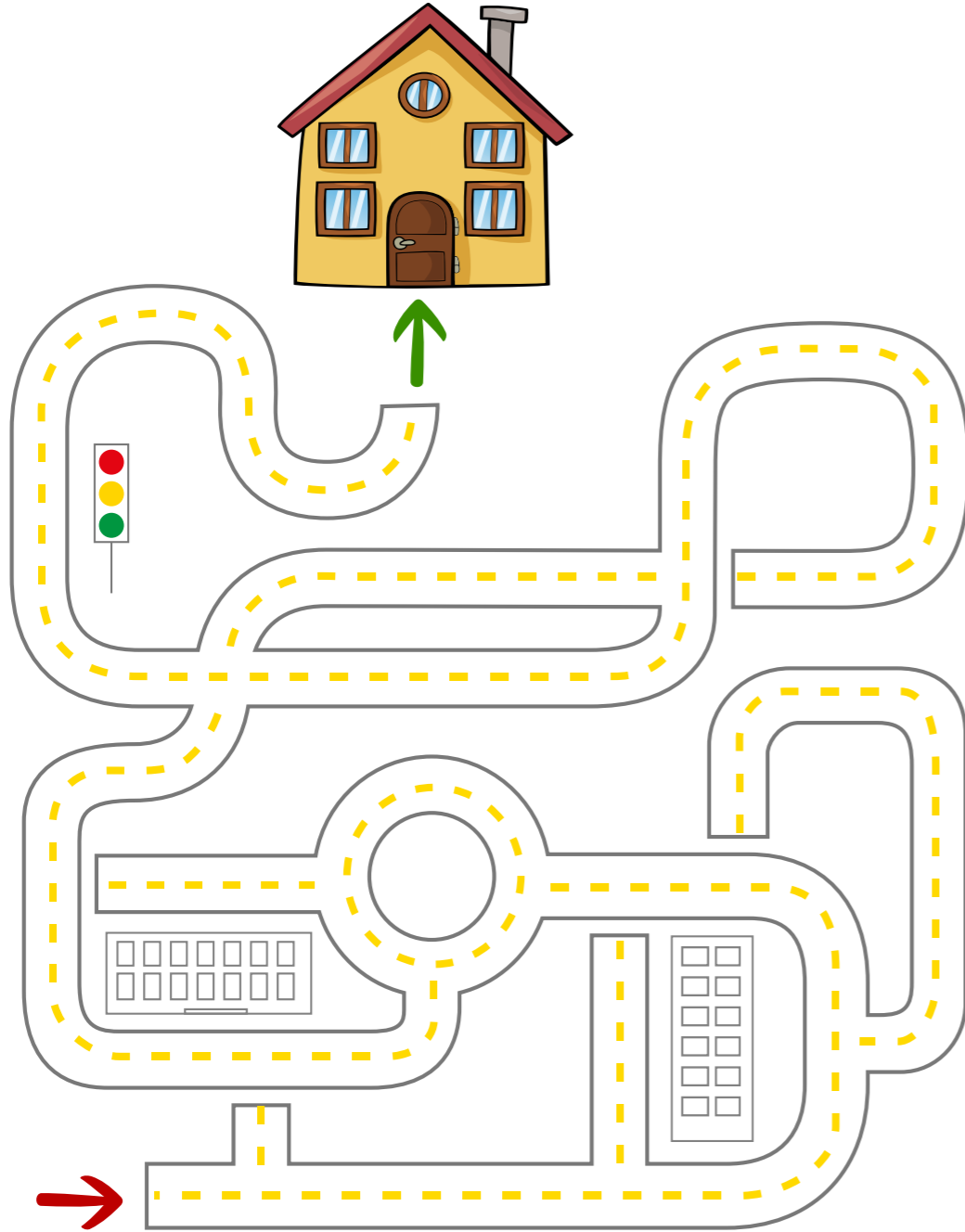
المرفق رقم ١٣ : «مقياس الغضب»:

## مقياس درجة الغضب

	5	خارج عن السيطرة
	4	غاضب
	3	بحاجة إلى استراحة
	2	منزعج
	1	سعيد

+

المرفق رقم ١٤ - أ: «المتاهة»:



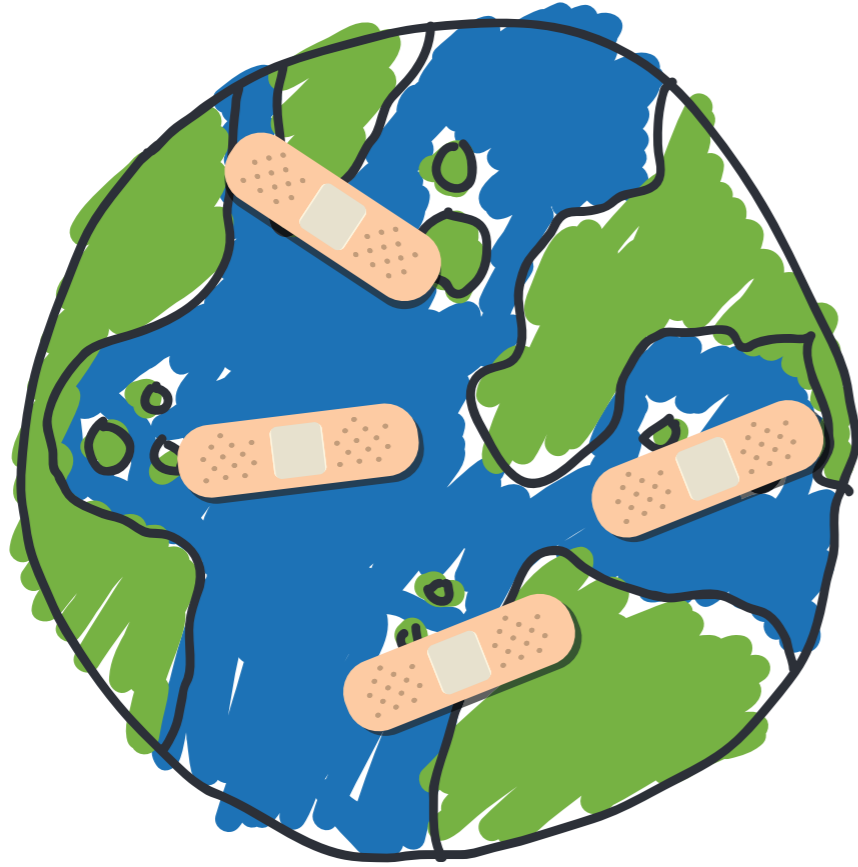
## المرفق رقم ١٤ - ب: «المواقف»:

اتَّفقت مع صديق لك للذهاب سوياً إلى مركز الأنشطة، وبينما أنتم في طريقكم إلى المركز، تلتقون بصديق آخر يسألكم ما إذا كنتم تريدون الذهاب معه للعب كرة القدم بدلاً من الذهاب إلى المركز، لكنك تفضّل ألا تذهب معه، ووافق صديقك فوراً، ماذا تفعل؟

دعاك صديقك لقضاء الليلة عنده، فطلب والداك منك أن تتحقق من أن أحد والدي صديقك سيكون في المنزل معكما؟ فقال لك صديقك أن تؤكد ذلك لوالديك رغم أن أهله لن يكونوا في المنزل، أخبرك صديقك أن هنالك مدعوين آخرين للحفلة، ماذا تفعل؟

شاهدت أختك الأكبر منك تأخذ المال من حقيبة والدتك، وأصبحت في حيرة من أمرك، هل تخبر والدتك وتعرض لنقمة أختك وغضبها، بينما تعرف بالمقابل أن ما فعلته هو عمل غير صحيح؟ ماذا تفعل؟

طلب منك أحد أصدقائك المقربين -الذي كان قد قدم لك المساعدة سابقاً في واجب مدرسي- أن تساعد في الانتقام من زميل ثالث في الصف، فطلب منك أن تراقب له الطريق في الوقت الذي سيقوم به بتمزيق دفتر زميلكما، وأنت ممتن لهذا الصديق لأنه ساعدك في أداء فرضك سابقاً وتريد أن تقدم له العون، لكنك تعرف أن الأمر الذي يريد فعله هو مؤذٍ لزميلكما، ماذا تفعل؟



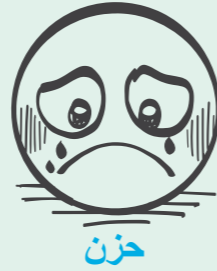
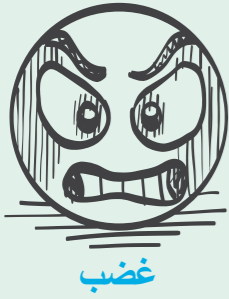
## المرفق رقم ١٥: «صورة العالم»:

## المرفق رقم ١٦ : «أرسم وأتّون»:

أنا بحب جسمي وبهتم فيه كثير وبعرف ارسمه وسمي كل جزء فيه.



## لَوْنُ الشُّعُورِ الَّتِي أَنْتَ حَاسِسٌ فِيهَا:



هاد جسمي أنا وفيه أجزاء  
خاصة  
ما لازم يلمسها حدا



## مريح أو مزعج



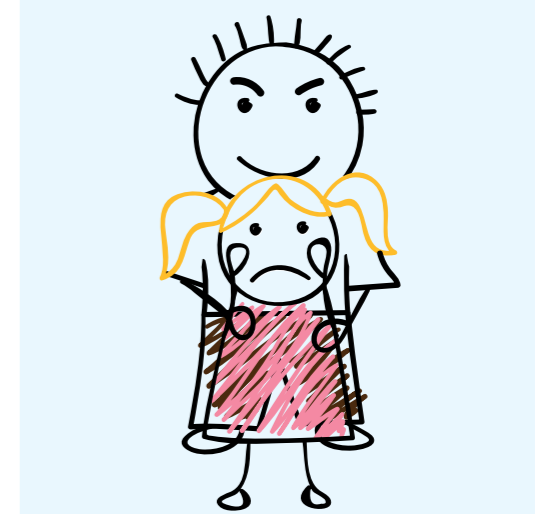
ما تقولي لماما أنه عطيتك بسكوتة  
مريح ◯ مزعج ◯



بكرا عيد ميلاد بابا شو رأيك نعمله حفلة  
مريح ◯ مزعج ◯



مريح ◯ مزعج ◯



مريح ◯ مزعج ◯



ما تقول لحدنا أنه عم نلعب هون  
هادا سر بيناتنا  
مريح ◯ مزعج ◯



بدنا نجيب هدية لسارة بس ما تقولي لحدنا  
خليها مفاجأة  
مريح ◯ مزعج ◯



مريح ◯ مزعج ◯



مريح ◯ مزعج ◯

الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال  
دليل المرفقات

10 سنوات إلى 12 سنة

انتهى



يونسف  
لكل طفل