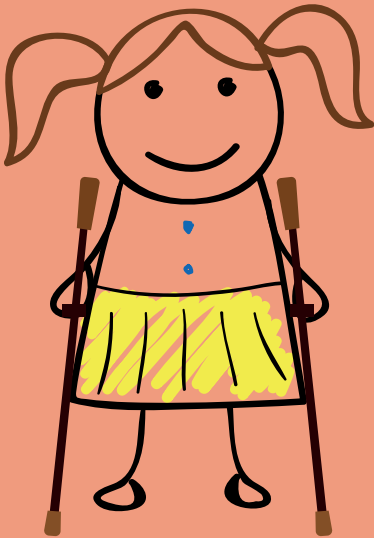


الدعم النفسي الاجتماعي للأطفال دليل المرفقات

6 سنوات إلى 9 سنوات



دليل المرفقات

6 سنوات إلى 9 سنوات

الفهرس

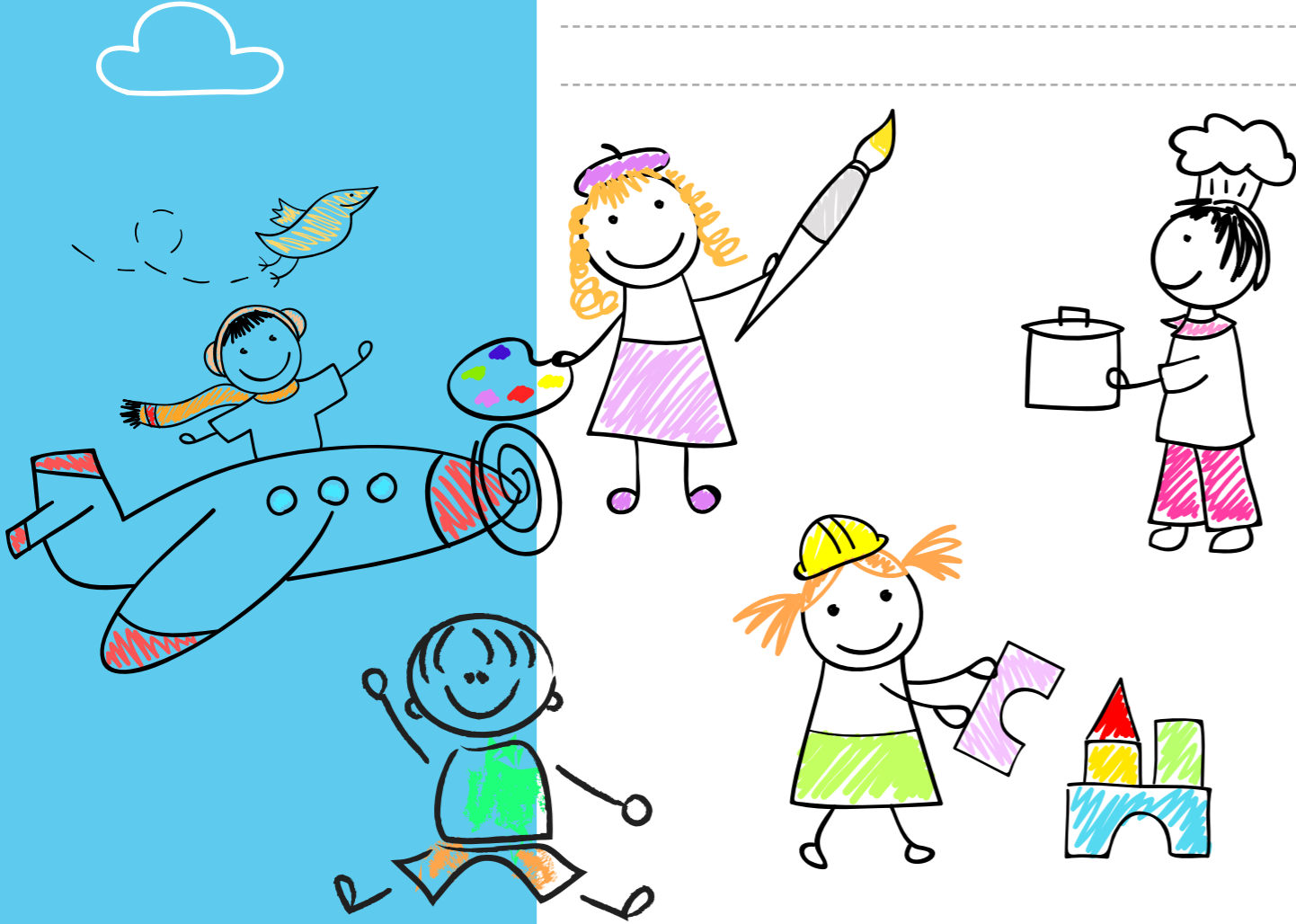
- المرفق رقم ٦- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات»18
- المرفق رقم ٦- ب: «أعبر عن مشاعري»18
- المرفق رقم ٧: «أتنفس ببطء»20
- المرفق رقم ٩: «شجرة الحديث عن المشاعر»21
- المرفق رقم ١٢: «مقياس الغضب»22
- المرفق رقم ١٣: «المتاهة»23
- المرفق رقم ١٥: «أرسم وألون»24

- المرفق رقم ١: «من أنا؟»6
- المرفق رقم ٢: «بطاقات صور المشاعر»10
- المرفق رقم ٣- أ: «أنماط إشارات الجسد عند الخوف، أو القلق»12
- المرفق رقم ٣- ب: «ملاحظة مشاعري»13
- المرفق رقم ٤- أ: «فقاعات الأفكار»14
- المرفق رقم ٤- ب: «ملاحظة أفكارى»15
- المرفق رقم ٥: «فكرتى وشعورى وسلوكى»16

المرفق رقم ١: «من أنا؟»

أتمم العبارات الآتية عن نفسي:

أحب:



أشياء أخرى:

موقف مررت به في حياتي وأثر بي:



اسمي:

عائلتي مكونة من:

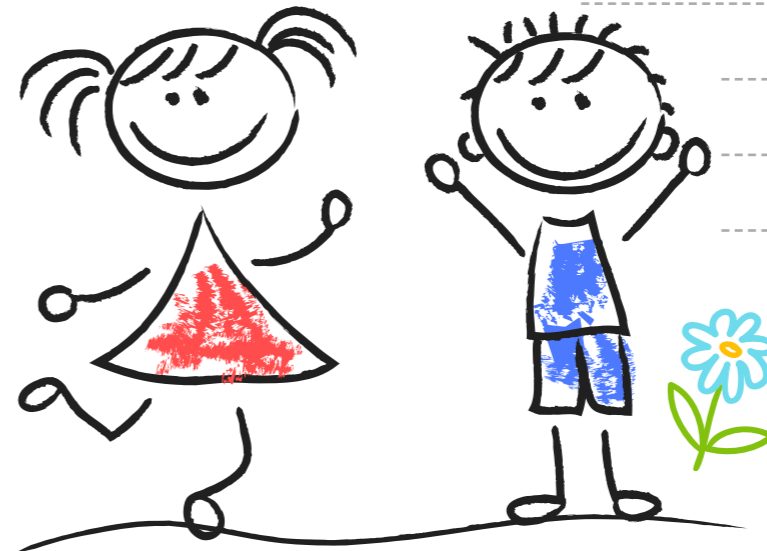


أجمل شيء في حياتي:

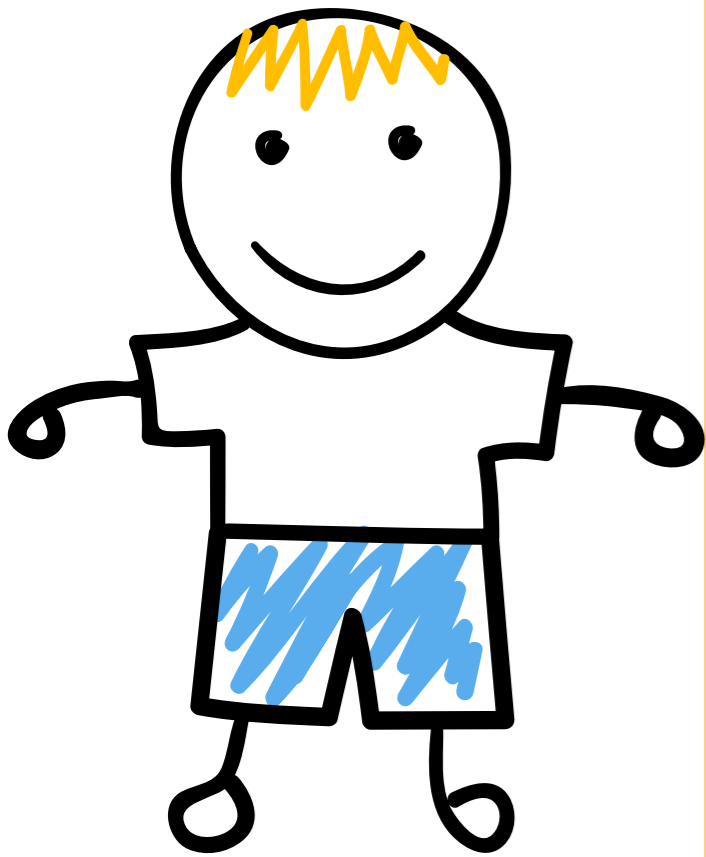


أشياء جميلة قالها أصدقائي عني:

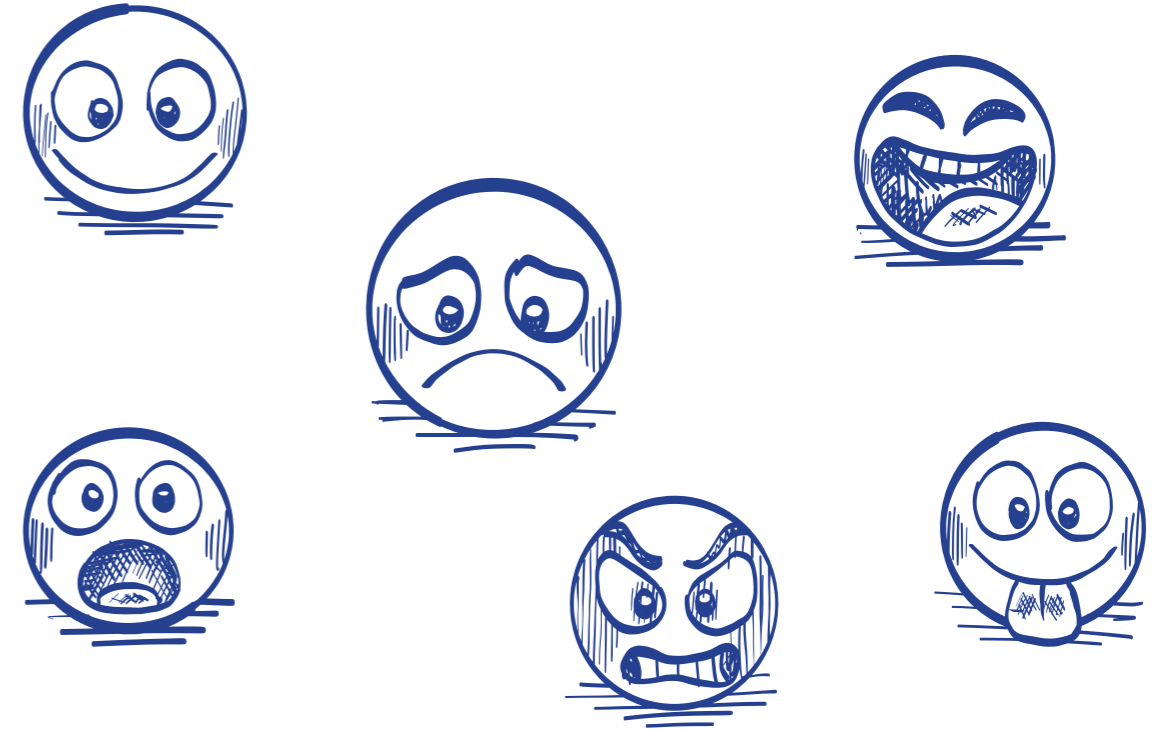




شيء واحد أرغب في تغييره في ذاتي:



المرفق رقم ٢: «بطاقات المشاعر»:



المرفق رقم ٢- ب: «النشاط المنزلي»:



شيء يجعلني قلقاً



شيء يجعلني سعيداً

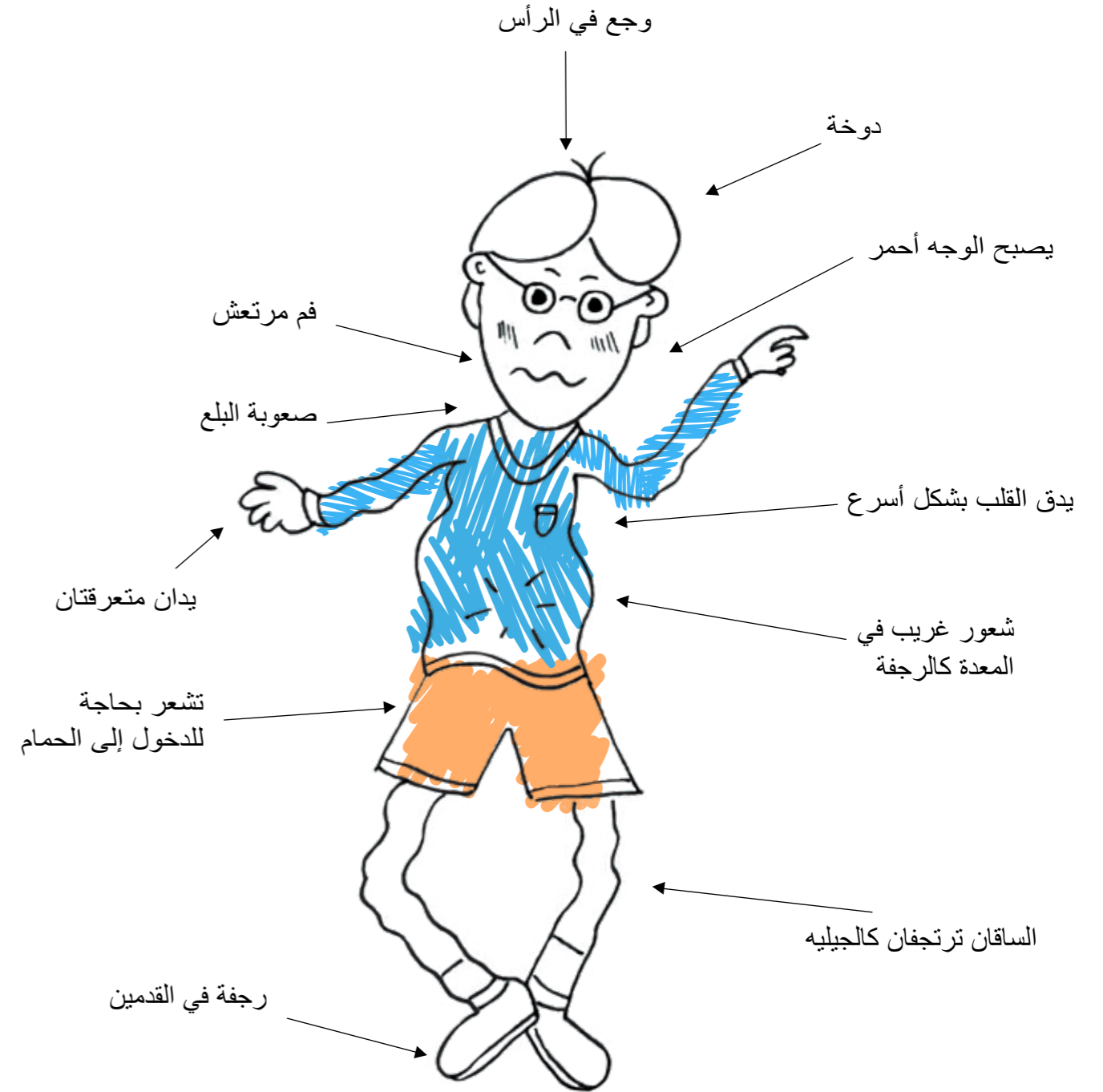


شيء يجعلني حزيناً



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



.....

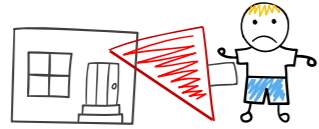
.....

.....

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



أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



أفكار سعيدة

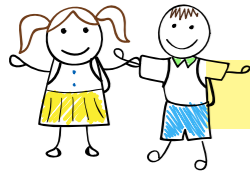


.....

.....

.....

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



أفكار محزنة، أو مقلقة، أو غاضبة



أفكار سعيدة



.....

.....

.....

المرفق رقم ٥: «فكرتي وشعوري وسلوكي»:



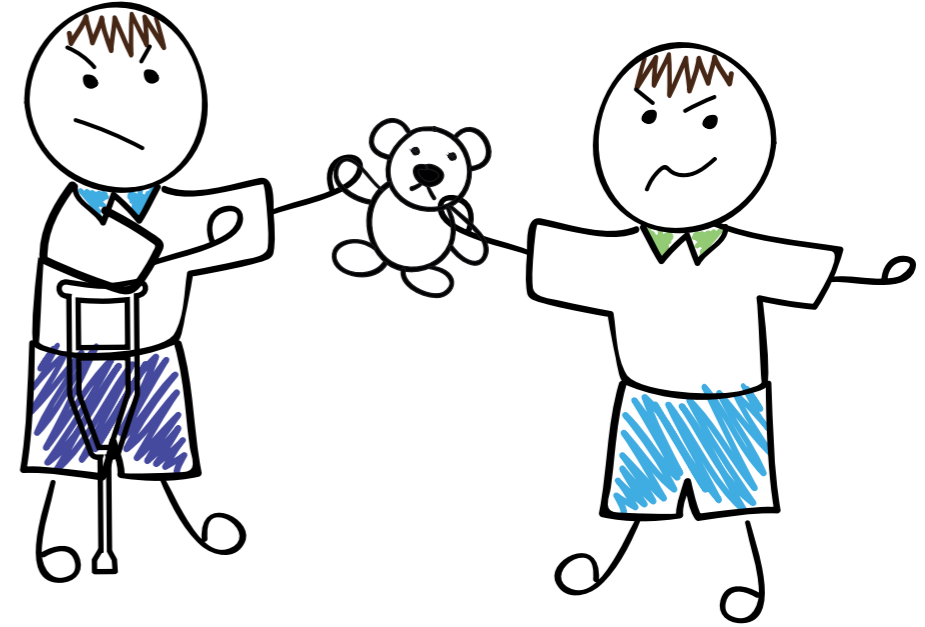
المرفق رقم 6- أ: «التعبير عن المشاعر بكلمات»:

أعط علامة لقوة مشاعرك في الأسبوع الفائت:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

غير منزعج | منزعج جداً

اكتب، أو ارسم شيئاً يجعلك قلقاً، أو خائفاً:



المرفق رقم 6- ب: «أعبر عن مشاعري»:

أعط علامة لقوة مشاعرك في الأسبوع الفائت:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

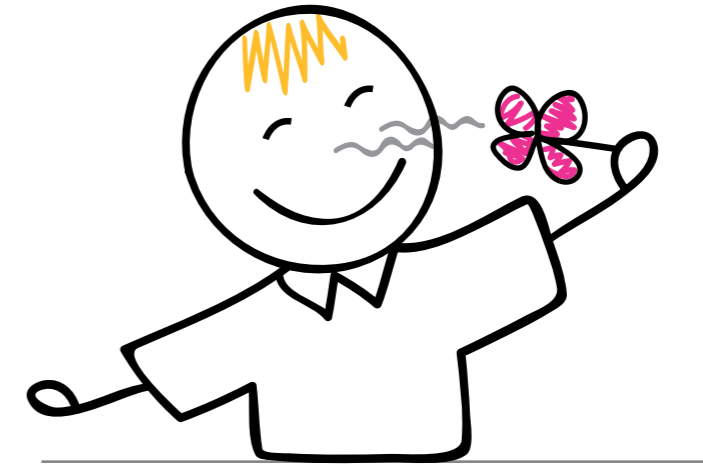
غير منزعج | منزعج جداً

اكتب، أو ارسم شيئاً يجعلك غاضباً:

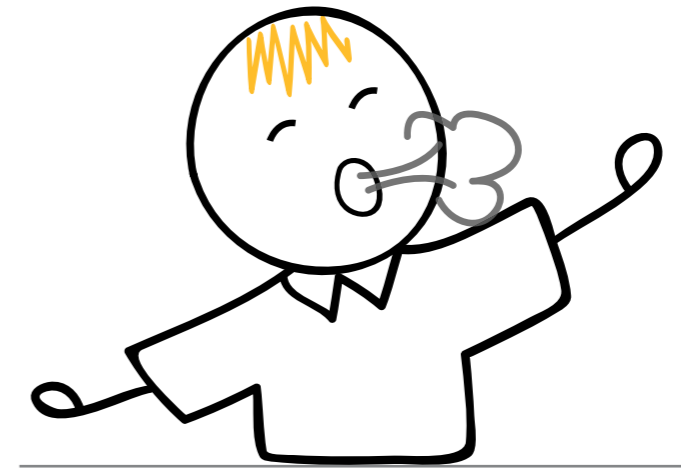
المرفق رقم ٩: «شجرة الحديث عن المشاعر»:



المرفق رقم ٧: «أتنفس ببطء»:





خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا مِنَ الْأَنْفِ
(الشهيق).



أَخْرِجِ النَّفْسَ مِنَ الْفَمِ
(الزفير).

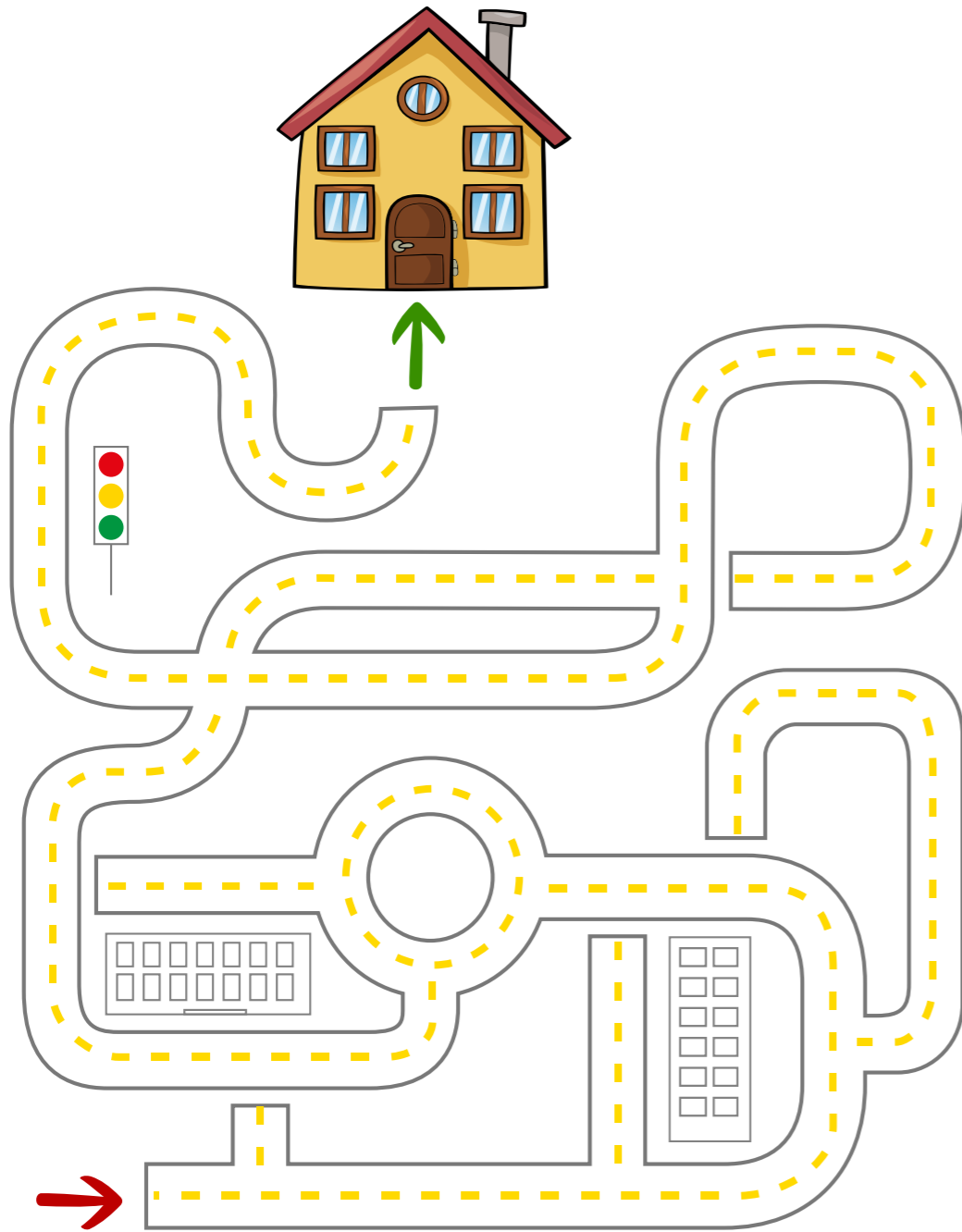
المرفق رقم ١٢ : «مقياس الغضب»:

مقياس درجة الغضب

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

+

المرفق رقم ١٣ : «المتاهة»:



المرفق رقم ١٥ : «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



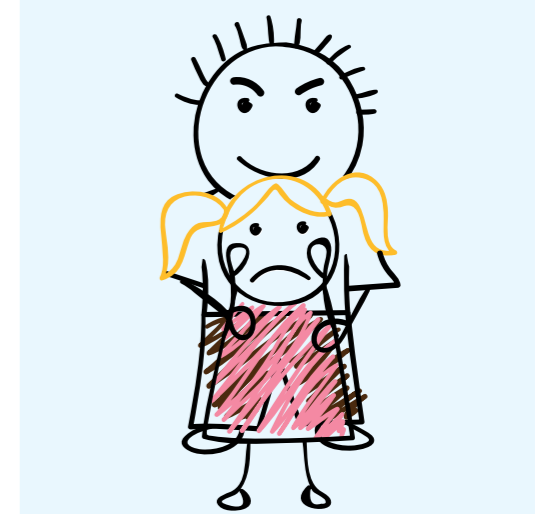
ما تقولي لماما أنه عطيتك بسكوتة
مريح ◯ مزعج ◯



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

6 سنوات إلى 9 سنوات

انتهى



يونسف
لكل طفل