

### الجلسة السادسة : التعبير عن المشاعر.

في الجلسة / الفيديو السابق تحدثنا عن المشاعر وما هي المشاعر الأساسية، وأيضاً تعرفنا على المشاعر التي هي مزيج من المشاعر الأساسية، قبل البدء بالجلسة اليوم هل قام الجميع بتنفيذ المهمة التي تم طلبها ، قم بوضع إشارة بناءً على إجابتك سواءاً كانت نعم أم لا.



نعم



لا

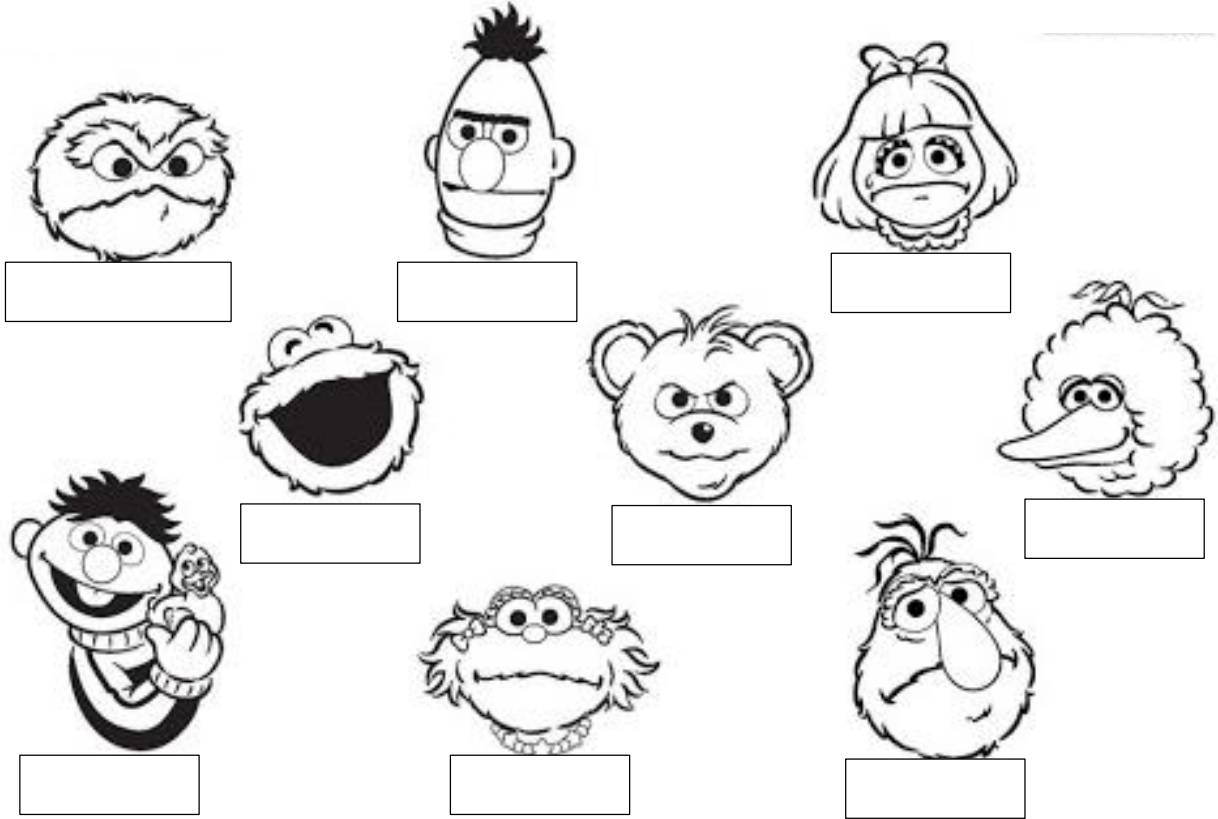
الإجراءات:

1- قم بإحضار مستلزمات الجلسة الحالية: قلم وممحاة ومسطرة.

2- لقد قمت بإخبارنا باستخدام فيديو قصير عن مشاعرك بالجلسات حتى الآن ، هل هناك طريق أخرى لإخبارنا بشعورك ؟ يمكنك الإجابة على السؤال باستخدام الرسم او الكتابة ضمن صندوق الإجابة الموجود أدناه.

صندوق الإجابة على السؤال السابق

3- الآن بعد أن قمت بالإجابة على السؤال السابق، قم بكتابة أو رسم أو وضع رمز تحت كل وجه من الوجوه مُبيناً ما هو شعور كل منهم؟



الهدف من وجود المشاعر هو أن نبقى على قيد الحياة وأن نكون معظم الأوقات في حالة تحفيز. فالعلامات والإشارات الناتجة عن المشاعر تدفع بنا إلى التصرف لنحمي أنفسنا أو نغير وضع يزعجنا أو نبقى في وضع يشعركم بالراحة، فمثلاً عندما نشعر بالخوف من أمر ما، نجري ونختبئ.

كيف استطعنا معرفة شعور كل شكل من الأشكال من دون أن يقوموا بالتحدث معنا ؟

يمكن للأشخاص ان تقوم بالتعبير عن مشاعرها بعدة طرق ولكن الأكثر تداولاً هي التعبير عن طريق الوجه ونقل تعبير الوجه للأشخاص من حولهم أي أنه يمكننا من خلال تغيير تعابير الوجه نقل المشاعر التي نشعر بها وعند نقلها للأشخاص من حولنا يستطيعون معرفة ماذا نشعر وتفسير شعورنا بناءً على التغيير في ملامح الوجه.

- تعرفنا على أحد طرق التعبير عن المشاعر والتي هي تعابير الوجه سنقوم الآن بسرد قصة وعند الإنتهاء قم أنت بإخبارنا ما هي المشاعر الموجودة في القصة مع ذكر من هو حامل هذه المشاعر وهل تكررت في النص؟

الإجابة ستكون إما رسم أو كتابة ضمن الصندوق الموجود أسفل القصة.

### القصة

كان يا ماكان في قديم الزمن ، في سالف العصر والأوان ، يُحكى عن قرية صغيرة يعيش فيها مجموعة من الناس التي تعيش معاً من دون اي مشاكل حيث كل شخص من أهل القرية يستقيظ باكراً ويخرج خارج منزله مبتسماً وهو يضحك ويقول للناس من حوله صباح الخير ويرد عليه الجميع صباح النور مبتسمين، ولكن هناك شخص يدعى العم **طماطم** يستيقظ عابساً من دون قول أي كلمة وكان دائماً يمشي في السوق أو شوارع القرية دون أن يكلم أحد ، فقام سامر أحد الأطفال المارة من السوق بسؤال والده لماذا العم طماطم هكذا ؟ فأجابه والده :يُقال ضمن القرية ان العم طماطم اصبح هكذا بعد ان توفت زوجته أصبح لا يبتسم أبداً.

ذهب سامر مع والده إلى المنزل، فخطرت في باله فكرة لإسعاد العم طماطم فأخبر والده أنه يريد إعطاء العم طماطم هدية لإسعاده، فسارع سامر بالذهاب إلى السوق وإحضار هدية وتغليفها وقام بوضعها أمام منزل العم طماطم وترك رسالة كُتب عليها نحن أهل القرية نقف بجانبك مهما حصل.

استيقظ العم طماطم في اليوم التالي ليجد هدية أمام باب منزله كُتب عليها نحن أهل القرية نقف بجانبك مهما حصل ، العم طماطم هنا عيونه تفتحت بشكل كبير وفتح فمه عندما رأى الهدية ، قام بحملها وإدخالها إلى المنزل وعندما رآها ابتسم مع أنهمار دموع من عينيه فخرج من المنزل وركض مسرعاً وهو يقول للجميع شكراً شكراً أنا ممتن لما قمتم بفعله.

عندما رأى سامر أن العم طماطم قد ابتسم ذهب مسرعاً مبتسماً إلى والده وقام بشكره لدعمه له ومساعدته في هدية العم طماطم

صندوق الإجابة على السؤال السابق:

بعد أن قمنا بقراءة القصة معاً سنتعرف الآن على طريقة جديدة للتعبير عن المشاعر وهي الكتابة: أحياناً يكون التعبير عن المشاعر بطريقة الكتابة التقليدية هو أمر مفيد، كما أنّ الكتابة تساعدك بشكل كبير في التعبير عن مشاعرك، وعواطفك، من خلال نقل كل ما يدور داخلك عن طريقة مجموعة من الكلمات أو الجمل، ولكن قبل أن تقوم بالكتابة عليك أن تقوم بتحديد ما المشاعر التي تريد إيصالها عن طريق الكتابة، وما الذي تريده أن يعرفه من يقوم بقراءة ما قمت بكتابته وتعتبر الكتابة باليد هي الاختيار الأفضل، حتى يصبحَ ما تقوله ذا معنى، وتأثير على القارئ.

**مهمة يجب أن يتم تنفيذها وتسليمها الجلسة القادمة :**

1- قم بحل السؤال التالي، من هم الأشخاص من حولنا؟

الإجابة تكون إما باستخدام الكتابة او الرسم ضمن الصندوق الموجود أدناه .

صندوق الإجابة على السؤال السابق.

الملاحظات: