

الفصل الأول



الاسترخاء

أمسك الفأر

الهدف:

تعطيكم هذه اللعبة فسحة من الوقت لاستعادة الأنفاس بينما يقوم الأطفال بالتقل بهدوء وتركيز داخل حجرة الصف. وبالنسبة للأطفال تشكل هذه اللعبة فترة استراحة ممتعة تساعدكم على استجماع القوى والتركيز والطاقة. بعد هذه اللعبة سيقومون بحل التمارين والقيام بالأعمال المطلوبة منهم والتي تحتاج إلى التركيز بشكل أفضل.

التعليمات:

تخيلوا أنكم الآن، وفي هذا المكان، ستقومون بأمساك فأر.^(١) أي فأر هذا؟ سيكون فأراً أبيض جميلاً؟ تخيلوا فأراً صغيراً رمادياً، نحيف الوجه ومدبب الأنف، ينظر إلى المكان بعينيه الصغيرتين اللطيفتين، ويركض بسرعة على الأرض من مكان لآخر. يجب عليكم أن تتحركوا دون أي ضجيج على الإطلاق كي لا ترعبوا هذا الفأر الصغير اللطيف. اقتربوا بأكبر قدر ممكن من الهدوء من الفأر، تحركوا داخل حجرة الصف وكأن أي حركة عصبية أو مثيرة للضجيج ستجعل الفأر الصغير يلوذ بالفرار، عودوا بهدوء إلى أماكنكم وتخيلوا بأن هذا الكائن اللطيف يجلس بالقرب منكم وينظر بغرابة من حوله يميناً ويساراً. (على المعلم هنا أن ينتظر حتى يعود الجميع إلى أماكنهم ومن ثم يخاطبهم من جديد) والآن ودعوا فأركم الصغير وانقلوا تفكيركم تدريجياً إلى مشهد الفئران الصغيرة تغادر الحجرة بعد أن ودعتكم. والآن سأفتح الباب ليتمكن جميع الفئران من الخروج.

١- يمكن استبدال الفأر بأرنب صغير (أرنوب) أبيض. عن وصف جماله ولطف مظهره سيساعد الأطفال على الشعور بالجمال والهدوء الداخلي ويوسع مخيلتهم أثناء السير للإمساك بالأرنوب. - المترجم

الجندي واللعبة القماشية

الهدف:

إنها لعبة بسيطة تساعد الأطفال على الاسترخاء في الحالات التي يشعرون فيها بتوتر شديد. إن شد العضلات ومن ثم إرخاءها طريقة مجربة ومفيدة للاسترخاء.

التعليمات:

قفوا جميعكم وحاولوا أن تكون هناك مسافة بين بعضكم بعضاً. والآن شدوا



أجسادكم ولتكن وقفتم مثل وقفة جندي في وضعية الاستعداد، الجسد مشدود والعضلات مشدودة حافظوا على هذه الوضعية وكأنكم تخشبتهم، ولا تتحركوا بهذا الشكل تقريباً (يقف المعلم بنفس الوضعية ليكون مثالا للأطفال).

والآن أسدلوا أكتافكم نحو الأمام وحاولوا الاسترخاء، ولتكن الأيدي مرخية

وقوموا بهزها مثل قطعة قماش. حاولوا أن تصبحوا الآن متراخين تماماً مثل لعبة قماشية لينة. (يقف المعلم بهذه الوضعية ليرشد الأطفال) احنوا ركبكم قليلاً، هل تشعرون كم أصبحت عظامكم طرية، والمفاصل متحركة...

تعالوا لنقف مرة ثانية بوضعية الجندي منتصب القامة الذي يقف وكأنه بوابة فولاذية صلبة، مشدود العضلات.

هيا لنعد الآن إلى وضعية اللعبة القماشية الرخوة اللينة... (الحفاظ على كل وضعية مدة ١٠ ثوان تقريباً). والآن لنأخذ وضعية الجندي من جديد... مرة أخرى وضعية اللعبة القماشية. (اطلبوا من الأطفال أن يكرروا العملية إلى أن تلاحظوا أنهم قد بدؤوا بالاسترخاء).

الآن انفضوا أيديكم وكأنكم تتفضون عنها رذاذاً وقطرات ماء. حركوا ظهوركم بطريقة وكأنكم تتفضون عنها قطرات ماء... والآن لنهز رؤوسنا وننفض الماء عن شعرنا ، والآن عن أقدامنا...

من ٦ سنوات

اللعبة ٣

رحلة على الغيوم

الهدف:

تساعد هذه اللعبة على تهيئة الأطفال وتنشيطهم قبل الحصة التدريسية.

الأدوات:

يستحسن أن تترافق اللعبة مع عزف على أداة موسيقية هادئة، أو مع تسجيل لموسيقى هادئة.

التعليمات:

لنجلس الآن في وضعية مريحة، نغلق أعيننا وبكل هدوء نقوم بالشهيق والزفير، مرة - اثنتين - ثلاث... تخلصوا من أي أفكار تدور في ذهنكم.

أريد أن أدعوكم إلى رحلة على الغيوم... تخيلوا أنكم تقفزون الآن على غيمة بيضاء لينة مثل وسادة قطنية كبيرة، حاولوا أن تشعروا بمدى راحتكم بالتمدد على هذه الوسادة- الغيمة، إنه شعور بالراحة المطلقة.

الآن نبدأ الرحلة. ترتفع الغيمة بهدوء نحو السماء الزرقاء، هل تشعرون بالريح اللطيفة تداعبكم؟

هنا عالياً في السماء يخيم السكون في كل مكان... والآن لتتقلكم هذه الغيمة البيضاء الكبيرة إلى حيث تشعرون بالسعادة، ليطلب كل منكم من غيمته أن تذهب به إلى المكان الذي يحبه ويشعر فيه بالراحة والسعادة.

ليحاول كل منكم أن يرى ذهنياً المكان الذي ذهب إليه ممطياً ظهر غيمته اللينة اللطيفة، الأفضل أن نتخيل المكان بوضوح وبكل تفاصيله الممكنة

وكأننا نحن هناك الآن واقعياً وليس ذهنياً. (ندع الأطفال في هذه الحالة قرابة ٣٠ ثانية).

الآن نعود من جديد إلى غيمتنا ، يعتلي كل منكم غيمته اللطيفة وستقوم هي بإعادته من حيث أتت به ، أي إلى غرفة الصف. انزلوا عن الغيوم واشكروها على الرحلة التي قامت بها معكم.

ما زالت أعينا مغلقة وما زلنا مع غيومنا نراقبها تغادر بهدوء ، تبتعد أكثر فأكثر إلى أن تتلاشى في السماء الزرقاء وتتابع سباحتها هناك. ذهب الغيوم وانتهت الرحلة ، لهذا بوسعنا أن نفتح أعيننا ، نجلس الآن بوضع طبيعي وبكل نشاط وتركيز نبدأ الدرس.

اللعبة

من ٦ سنوات

شلال

الهدف:

بما أن هذه اللعبة تعتمد أيضاً على المخيلة فإنها تساعد الأطفال على الاسترخاء. وبعد الانتهاء يفضل القيام بعمل هادئ يسمح للأطفال باستخدام مخيلتهم.

التعليمات:

أغلقوا أعينكم واجلسوا بوضعية مريحة. نتنفس بهدوء شهيق- زفير- شهيق- زفير...

تخلوا أنكم تقفون بالقرب من شلالات. إلا أنها ليست شلالات عادية ، وعوضاً عن المياه تتدفق فيها حزم من الضوء السماوي أو الفضي التي تتحرك ببطء وهدوء ونعومة. والآن تخلوا أنكم تقفون تحت هذا الشلال ، وها هي الحزمة الضوئية تلامسكم ، تنتشر على الرأس بهدوء وكأنها تدلكه ، إنكم تشعرون بالاسترخاء ، تسيل حزمة الضوء وتصل إلى الوجه والرقبة ، ترتخي العضلات وينتشر فيها شعور رائع بالراحة التامة.

ينساب الضوء السماوي على الكتفين ويجعلهما أكثر مرونة، يخلصهما من التوتر. وتمتد موجة الضوء إلى الظهر، فيتلاشى التوتر والتعب في العمود الفقري، فالشلال الضوئي يمتص الألم والتعب ويجعل الجسد مسترخياً.

وها هو الضوء ينساب على منطقة الصدر، وتشعر بالراحة وكأن ثقلًا ينزاح عن صدرك لهذا أنت تتنفس الآن براحة، شهيق - زفير - شهيق - زفير - إنك تشعر بمدى روعة ما يجري وكم هو رائع هذا الشعور.

لينساب الضوء وينتشر على اليدين والراحتين وعلى الأصابع. إنك تشعر كيف تصبح يديك أكثر ليونة، والأصابع أكثر مرونة، العضلات كلها تسترخي. فتتجه أمواج الشلال الضوئي نحو القدمين تخلصهما من الثقل والوهن. تشعر بالاسترخاء والراحة في القدمين.

الشلال الضوئي الرائع اللطيف الذي تقف تحته يسيل على جسدك بأكمله تماماً مثلما تسيل المياه. تشعر بهدوء وراحة مطلقين، ومع كل شهيق وزفير تزداد استرخاءً، وتمتلئ قوةً ونشاطاً متجدداً.

والآن توجهوا بالشكر إلى هذا الشلال الضوئي لأنه ساعدكم على الشعور بهذه الأحاسيس الرائعة.

ومع تلك القوة والنشاط التي حصلتكم عليها بعد تواجدكم تحت الشلال عودوا الآن إلى الصف... افتحوا أعينكم لنبدأ درسنا.

من ٥ سنوات

اللعبة ٥

الهدف

الهدف:

إن هذه اللعبة تؤدي إلى تحسين مزاجية الطفل وكذلك إلى تدفق موجة من النشاط والاستعداد لتقبل ما هو جديد. من المفيد ممارسة هذه اللعبة أثناء الاستراحة بين الدروس أو في وقت راحة يحدده المعلم.

🌸 التعليمات:

اجلسوا بوضعية مريحة وأغلقوا عيونكم تنفّسوا ثلاث مرات بعمق... شهيق -

زفير...

مع كل زفير يمكنك أن تشعر كيف يسترخي وجهك شيئاً فشيئاً. ومع كل

زفير سيرتخي جزء من وجهك... فمك، أنفك، أذناك، جبينك، عيناك...

والآن لنأخذ شهيقاً عميقاً... احبسوا نفّسكم والقوا برؤوسكم نحو الخلف ومن

ثم نفّث الهواء خارجاً محاولين نفّثه إلى أعلى مستوى ممكن وكأننا ندفع الهواء ليلاّمس سقف الغرفة.

شهيق عميق... نحبس النفس... نلقي رؤوسنا نحو الخلف.. نزفر الهواء بقوة ليصل

إلى أعلى مستوى ممكن...

مرة ثانية نجري شهيقاً، لكن أثناء الزفير هذه المرة حاولوا أن تبتسموا.

ستشعرون أثناء الابتسامة المترافقة مع الزفير بأن عضلات شفاهكم وعضلات الرقبة تتقلص أو تتشد.

كرر العملية مرة ثانية وحاول أن تكون الابتسامة أوسع. تخيل كأنك ترى

أمامك رسماً لوجه الشمس وهي تبتسم بسمة عريضة ملء وجهها. (على المعلم أن يكرر هذا الجزء إلى أن يرى البسمة الحقيقية على وجه الأطفال).

وعندما تبتسم هذه المرة حاول أن تشعر بالابتسامة تنتشر ممتدة نحو يديك

والكفين.

ومن الممكن أن تشعر في هذه الأثناء بدغدغة لطيفة في راحتيك... تنفّس بهدوء

وابتسم حاول أن تشعر بابتسامة الشمس المشرقة وقوتها تسري بيديك.

ابتسم لا تتوقف فكل شيء من حولك مريح ويحمل البهجة، وبعد أن أنعشت قوة

الابتسام يديك وراحتيك ستشعر بهذه القوة الجميلة تتجه نحو قدميك وصولاً إلى أسفل

القدمين، وستشعر بدفء الشمس اللطيف تحت قدميك، وقد تشعر بدغدغة منشطة

تعيد الحيوية إلى قدميك، وكأن دفء الشمس يتراقص ضاحكاً تحتها.

أشعر الآن بالابتسامة في كل جزء من جسدك، أنت تشعر بإحساس رائع يمتد

من رأسك حتى قدميك، وتشعر بالسعادة في كل خلية من خلايا جسدك.

والآن خذ شهيقاً عميقاً واحبس نفسك للحظة وتخيل بأن كرة ذهبية رائعة الجمال موجودة في صدرك، كأنها الشمس الحقيقية تشع بداخلك وتشر الدفء والحياة، وتثير كل زوايا قلبك المغمى بالحب والهدوء والسعادة. وعندما تطلق الزفير هذه المرة تخيل بأن الشمس تتراقص مبتسمة بداخلك. كرر العملية مرة ثانية - شهيق - زفير يحبس النفس... حاول أن تشعر الآن بالشمس في داخلك تبتسم وتشر البهجة والضياء والراحة بداخلك. وعندما تعيد العملية وتسمح للشمس بأن تتواجد بداخلك وتبتسم فرحاً، فإنك ستشعر بالهدوء والراحة والانتعاش تنتشر في روحك، وستتمكن لاحقاً من استعادة هذه الأحاسيس كلما تذكرت الشمس مبتسمة في داخلك.

الآن افتح عينيك، اجلس بشكل طبيعي على مقعدك، فأنت معنا هنا في غرفة الصف من جديد.

من ٥ سنوات

اللعبة ٦

خمسة طوابق

الهدف: 

في هذه اللعبة نوجه دعوة للأطفال ليقوموا بجولة قصيرة ومنعشة في حلم اليقظة. أثناء تواجدهم في هذا الحلم سيتمكن الأطفال من الشعور بالراحة واستجماع قواهم داخلياً. بعد ممارسة هذه اللعبة يمكن القيام بالأعمال والمهام التي تتطلب من الطفل الانتباه والتركيز.

التعليمات:

اجلسوا بوضعية مريحة، أغلقوا أعينكم. نتنفس ثلاث مرات تنفساً عميقاً براحة وهدوء... شهيق - زفير، شهيق، زفير، شهيق، زفير.

والآن تخيل أنك تقف أمام باب المصعد وتضغط على الزر طالباً المصعد... تفتح الأبواب وتدخل إلى المصعد، تلاحظ وجود خمسة مفاتيح يدل كل منها على طابق، وأمام كل مفتاح يوجد لوحة كتب عليها ملاحظات. أمام الأول مكتوب «غرفة

الصف» (هذا صفنا)، أمام الثاني: «مكان رائع مدهش هادئ»، وأمام الثالث: «شخص لطيف وذكي يمكن الاستماع بالحديث معه» أمام الرابع: «مغامرة مذهلة»، وأخيراً أمام الخامس: «لقاء مع صديق لم تره منذ مدة بعيدة».

قم باختيار الطابق الذي ترغب بزيارته ومن ثم اضغط زر المصعد الذي سينقلك إلى حيث اخترت. راقب باب المصعد وهو يغلق بهدوء وحاول أن تشعر بالمصعد يتحرك ببطء نحو الطابق الذي قمت باختياره. أخيراً ها أنت قد وصلت إلى المكان المطلوب... يتوقف المصعد، وبهدوء تفتح الأبواب، اخرج من المصعد وانظر من حولك، قم بفعل ما ترغب به في هذا المكان، أي قم بالعمل الذي اخترت من أجله هذا الطابق. لديك دقيقة من الوقت تقريباً، لكن في مخيلتك ستشعر بالوقت أكبر من ذلك، بحيث سيكون كافياً لتقوم هناك بكل ما ترغب به. (ندع الطفل لمدة دقيقة أو اثنتين في هذا الموقف).

شارف الوقت على الانتهاء، لهذا ودع المكان الذي كنت فيه وودع كل من التقيت بهم هناك. ما زالت أبواب المصعد مفتوحة بانتظارك. ادخل إلى المصعد ومنه تأمل مرة ثانية المكان الذي كنت للتو فيه. والآن اضغط على الزر المكتوب أمامه ملاحظة: «غرفة الصف» راقب باب المصعد وهو يغلق، وحاول أن تشعر بالمصعد يتحرك بهدوء متجهاً نحو الأسفل لينقلك من حيث كنت إلى غرفة الصف. بعد أن يتوقف المصعد وتفتح أبوابه عليك أن تفتح عينيك وتعديل جلستك. ها أنت قد عدت إلى الصف مفعماً بالنشاط والحيوية.

اللعبة ٧

من ٦ سنوات

الضحك ممتع

الهدف:

هذه اللعبة طريقة جيدة وذكية تهدف إلى السيطرة على مجموعة الأطفال الهائجين وتهديتهم، وتكوين حالة مزاجية تتصف بالانتباه والتركيز في آن واحد. أثناء ممارسة هذه اللعبة يحصل كل طفل على فرصة لاستعادة قواه وتركيز الانتباه من جديد.

📖 التعليمات:

اجلسوا على شكل حلقة ، وليقف واحد منكم في الوسط. مهمة هذا الطفل الذي سيقف وسط الحلقة أن يختار شخصاً من الحلقة ويقوم بأي أمر معه كي يجبره إما أن يتكلم أو يضحك. وبمقدور الطفل الذي سيقف وسط الحلقة أن يستخدم أي أسلوب ليدفع من سيقع عليه الاختيار أن يتكلم أو يضحك بشرط أن لا يلمسه، وبالطبع لا يسمح له أن يتكلم أيضاً. وبينما سيقوم التلميذ وسط الحلقة بأي عمل ليضحك من اختاره، لا يجوز أن يدير الأطفال في الحلقة وجههم عنه أو أن يغلقوا أعينهم كي لا يرونه. يقوم كل طفل بالوقوف وسط الحلقة لمدة لا تتجاوز الدقيقة عليه خلالها أن يقوم بإضحاك واحد من التلاميذ أو أن يدفعه ليتكلم، وإذا عجز أول طفل يقف وسط الحلقة عن القيام بالمهمة مع الطفل الآخر الذي تم اختياره ليتم إضحاكه، سيحاول طفل آخر أن يضحكه، وإذا فشل هذا الآخر فليحاول طفل ثالث القيام بالمهمة. أما إذا نجح الطفل وسط الحلقة في تنفيذ مهمته مع الطفل الذي اختاره، فعليه تبادل الأماكن معه بحيث سيقوم الآن الطفل الذي وقع عليه الاختيار بالوقوف وسط الحلقة والعمل من أجل إضحاك الطفل الذي سبق وأن كان وسط الحلقة وأضحكه.

من ٦ سنوات

اللعبة ٨

الأيدي الراقصة

🎯 الهدف:

إذا لم يكن الأطفال ملتزمين بالهدوء أو إذا كانوا متوترين لسبب ما ، فإن هذه اللعبة تمنحهم فرصة رائعة لاستعادة الاستقرار والهدوء الداخليين.

🛠 الأدوات:

قطع كبيرة من الورق الأبيض بحيث يبقى على جانبيها هامش بقدر (٢٠ - ٤٠ سم) إذا تمدد الطفل في وسطها. لاصق. طباشير ملونة. تجري اللعبة بمرافقة موسيقا منعشة ومنشطة.

🎨 التعليمات:

يتم مد الورق الأبيض على طول أرض الصف (يمكن لصق الأوراق على الطاولة ليقوم الأطفال بالرسم وهم واقفون).

ليأخذ كل واحد منكم طبشورتين، واختاروا الألوان التي تعجبكم من الطباشير. والآن ليتمدد كل منكم على قطعة الورق الممدودة على الأرض بحيث تكون الحرية المطلقة لأيديكم على الجانبين، نتمدد طبعاً على ظهورنا ونمد أيدينا على جانبنا (يجب على المعلم أن يحرص بأن يكون لدى كل طفل مساحة يمكنه الرسم عليها - على لوح الورق تحته).

والآن أغلقوا أعينكم وعندما تسمعون الموسيقى التي ستبدأ الآن عليكم البدء بالرسم بكلتا اليدين وعلى الجانبين. حركوا أيديكم أثناء الرسم بما يتناسب مع إيقاع الموسيقى، وبعد ذلك بمقدوركم أن تشاهدوا ما الذي قمتم برسمه. (نعطي الأطفال فرصة تتراوح بين ٢-٣ دقائق ليرسموا وهم يستمعون إلى الموسيقى).

٩ اللعبة

من ٦ سنوات

الكـرات الورقية

🎯 الهدف:

تتيح هذه اللعبة فرصة مميزة للأطفال كي يستعيدوا نشاطهم وحيويتهم بعد ممارسة عمل ما، أو بعد حصة تعليمية أمضوا خلالها فترة طويلة وهم جالسون دون حركة. كما أنها تساعد على التخلص من كل ما يقلقهم أو يسبب لهم التوتر، وتنقلهم إلى إيقاع حياتي متجدد.

🔧 الأدوات:

نأخذ أي صحف قديمة و ورق لاصق رفيع نستخدمه لرسم خط فاصل بين جانبي موقع (أرض) اللعبة (يمكن استخدام الطباشير لرسم الخط).

📖 التعليمات:

ليأخذ كل واحد منكم صفحة كاملة من الصحيفة وحاولوا أن تصنعوا منها شكلاً كروياً، أي لتصبح مثل كرة صغيرة. والآن انقسموا إلى فريقين متساويين بالعدد وليقف كل فريق على جانب من جانبي الخط الفاصل بحيث أن يقف الفريق على شكل صف واحد وعلى مسافة مترين عن الخط. عندما أعطي الإشارة يبدأ الفريقان بإلقاء الكرات، كل فريق يرمي الكرات نحو الآخر.

على كل فريق أن يلتقط الكرات التي يرميها الفريق الآخر نحوه، ويلقيها ليعيدها إلى الفريق الآخر. أي يجب أن ترموا الكرات بسرعة وتلتقطوا تلك التي ترمى نحوكم لترموها نحو الفريق الآخر، وعندما أعطي الإشارة يتوقف الفريقان. الفريق الرابع هو الفريق الذي يكون عدد الكرات لديه أقل.

أخيراً لا يجوز أن يتجاوز أي واحد منكم الخط الفاصل أو أن يدخل منطقة الفريق الآخر، والآن لنبدأ. (تستمر اللعبة من ثلاث إلى أربع دقائق - حسب قرار المعلم).

من ٦ سنوات

اللعبة ١٠

«الجيليه» المتراقص

🎯 الهدف:

تساعد هذه اللعبة على تنشيط الأطفال بعد جلوسهم على مقاعدهم مدة طويلة أثناء الدرس. بعد هذه اللعبة سيتمكن الأطفال من البدء بموضوع جديد بقوى وتركيز جديدين. إضافة إلى هذا يمكن أن تكون اللعبة نهاية جيدة لأي حصة دراسية.

📖 التعليمات:

اقتربوا جميعكم مني وشكلوا صفّاً متراصّاً. انظروا إليّ. تخيلوا أنكم تشكلون معاً وعاءً فيه جيليه. هل يستطيع أي منكم أن يقول عن أي جيليه نتحدث؟ بطعم الموز أم بطعم الفانيلا أم بطعم الكرز؟ حسناً فليكن الجيليه الذي نتحدث عنه بطعم الكرز. الآن سأبدأ بهز وعاء الجيليه وعندما أقوم بهذا أريد أن أرى كيف

ستتميلون محاولين التحرك مثل الجيليه داخل الوعاء عندما نهزه قليلاً. ولكي تتمكنوا من التمايل ولتعرفوا متى يجب أن تتمايلوا راقبوا حركة يدي...
(مثل أمام الأطفال بحركات يديك كيف تمسك وعاء الجيليه ومن ثم تقوم بهزه، بدايةً بهدوء وكيف تزيد شدة الهز بعد ذلك. ومن ثم تتوقف فجأة لكن الجيليه لن يتوقف عن التمايل والاهتزاز على الفور).
والآن تخيلوا أنني نسيت وعاء الجيليه تحت أشعة الشمس. ما الذي سيحدث له؟ سيبدأ بالذوبان... أبدووا بالذوبان مثل الجيليه اسقطوا على الأرض وكأنكم قطعة جيليه تذوب وتتساب بهدوء من الأطراف وتسيل نحو الأسفل.

اللعبة ١١

من ٨ سنوات

التصفيق الإيقاعي

الهدف:

إنها لعبة عظيمة ورائعة، مناسبة لتقوم بها مجموعة كبيرة من الأطفال. يمكن للأطفال أن يعبروا من خلالها عما يقلقهم وعن مللهم وتعبهم وعن شعورهم بالوحدة، وأن يفرغوا كل هذه الانفعالات والأحاسيس.
في بداية اللعبة لا بد من مرحلة الفوضى الإيقاعية، إلا أنه سرعان ما ستتحول هذه الفوضى إلى بنية إيقاعية تجمع الكل. جزء من المجموعة قد يختار إيقاعاً عاماً سيبدأ الآخرون بإصدار إيقاع مكمل للإيقاع العام.

التعليمات:

اصطفوا على شكل دائرة وأغلقوا أعينكم. بعد أن أعطيكُم الإشارة الصوتية يجب أن يصفق كل واحد منكم حسب الإيقاع الذي يحبه أو يريده.
في البداية سيحاول كل واحد منكم أن يسمع نفسه فقط، لكن بعد قليل ستميزون الإيقاع الذي يصدره الأطفال بالقرب منكم. حاولوا أن يصبح إيقاع كل واحد منكم مناسباً إلى حد ما مع إيقاع تصفيق الواقفين بجانبه، ليس القصد أن يتم

إصدار الإيقاع نفسه بل أن يكون الإيقاع مكماً مثل لحن موسيقي يصدر من عدة أصوات. افتحوا أعينكم وحاولوا أن تتفقا بالنظر على تنظيم الإيقاع. استمروا بالتصفيق إلى أن تجدوا أن الإيقاعات المختلفة التي تصدر عن كل واحد منكم أصبحت مثل لوحة موسيقية متناغمة وعندما يجد أي واحد منكم أنكم قد توصلتم إلى تحقيق الهدف فليصرخ «قف». وستنتهي اللعبة.

من ٩ سنوات

العبة ١٢

أشياء تسعدك

الهدف:

يحتاج الأطفال (وكذلك المعلم) إلى التنفيس عن الروح لاكتساب قوى وطاقات متجددة. إن هذه اللعبة تشكل فرصة رائعة لخلق حالة من التفاؤل في الصف. إضافة إلى ذلك فإن المرحلة النهائية من اللعبة تنقل الجميع إلى حالة جديدة من التقارب والتعاون وتخلق روح الجماعة. إن تكرار هذه اللعبة أمر مفيد.

التعليقات:

اجلسوا بوضعية مريحة وأغلقوا أعينكم. تنفسوا تنفساً عميقاً. والآن تذكروا تلك الأشياء التي ولدت عنكم شعوراً بالسعادة ذات يوم، وأدت إلى تحسين مزاجكم. قم باختيار ما يبدو لك في هذه اللحظة على أنه مصدر راحة وأنه يولد عنكم أحاسيس رائعة. قد يكون هذا الشيء قطرة مطر أو ندى سقطت على ورقة زهرة، أو قد يكون هذا الشيء عبارة عن فراشك الدافئ، أو قفزة منعشة في مياه النهر الباردة أو مياه البحيرة في يوم صيفي حار جداً... تذكر الأحاسيس التي شعرت بها في لحظات سعادتك تلك. (ندع الأطفال مدة دقيقة في حالة التأمل هذه).

والآن ليبدأ ذلك الحدث أو الشيء الذي تسبب بالسعادة بالتلاشي شيئاً فشيئاً من مخيلتك إلى أن يتلاشى كلياً، لكن لا تسمح للسعادة التي شعرت بها أن تذهب معه، احتفظ بالسعادة تشع في داخلك.

الآن خذ وضعية جلوس صحيحة وافتح عينيك. هل يريد أي منكم أن يحدثنا عن تلك الأشياء التي تهديه الشعور بالسعادة، وما الذي اختاره أثناء اللعبة؟

افسح المجال للتلميذ بأن يعبر عن كل الصور التي تصف شعوره بالسعادة الناتجة عن ذلك الشيء أو الموقف، ومن ثم اقترحوا على الباقين أن يحاولوا تخيل الموقف الذي عبر عنه التلميذ، أن يغلقوا أعينهم ويتخيلوا الموقف بأكبر شكل ممكن من الوضوح. بالنتيجة يصبح الطفل الذي روى قصة الشيء الذي يخلق السعادة في روحه، يصبح أكثر قرباً من الآخرين وأكثر وضوحاً لهم لأنهم سيعيشون جزءاً من حالته الداخلية مما سيؤدي إلى التقريب بين التلاميذ، إضافة إلى أن القيام بهذا الأمر سيعطي المجال أمام التلاميذ بالاسترخاء مرة ثانية.

اللعبة ١٣

من ١٠ سنوات

مديديك حتى النجوم

الهدف:

تقوم هذه اللعبة الرائعة على مجموعة متكاملة من التخيلات والنشاط الجسدي. وتساعد الأطفال على الاسترخاء والانغماس في حالة من التأمل والبهجة. ولا تقتصر فوائد هذه اللعبة على تنشيط الجسد وتقويته، بل تؤدي أيضاً إلى تدعيم الإيمان بالذات والثقة بالقدرة على بلوغ المراد وتحقيق الأهداف.

التعليمات:

قفوا حيث أنتم وبوضعية مريحة. أغلقوا أعينكم. تنفسوا تنفساً عميقاً ثلاث مرات... شهيق - زفير، شهيق زفير، شهيق زفير...

تخيل وكأن سماء الليل فوق رأسك والنجوم مبعثرة تضيء أرجاءها مثل لآلئ رائعة الجمال. انظر بثبات نحو نجمة محددة تتميز بضيائها المشع والتي ترى فيها تعبيراً أو تجسيدا لحلمك. أي وكأن هذه النجمة التي تنظر إليها هي حلمك بأن تحصل على شيء ما أو أن تحقق أمراً ما... (ندع الأطفال مدة ١٥ ثانية في هذا الموقف التأملي).

والآن افتح عينيك ومد يديك نحو السماء حتى تطال يداك نجمتك - حلمك. ابذل



أقصى جهد ممكن، وحاول أن تمد يديك نحو الأعلى بكل ما أوتيت من قوة، بشرط أن لا تقفز قفزاً بل مد جسدك ويديك ولا بد أنك ستطال النجمة التي حددتها. وعندما تلمس نجمتك احملها بحنان ورفق خذها من السماء بيديك وضعها على سبيل المثال في سلة جميلة مزركشة تخيل أنها موجودة أمامك خصيصاً لتجمع النجوم فيها. (عندما تلاحظ أن كل التلاميذ قد قطفوا نجومهم ووضعوها في السلة المفترضة يمكنك أن تقترح عليهم تكرار العملية).

أسبلوا أيديكم، استرخوا بعض الشيء، أغلقوا

أعينكم. تخيلوا أن السماء قريبة منكم، سوداء مزينة بالنجوم الذهبية المشعة. بعد أن اخترت نجمة في المرة الماضية، قم الآن أيضاً باختيار نجمة أخرى تشر ضياءها الرائع من حولها، وهي تذكر بحلم آخر من الأحلام التي تتمنى تحقيقها. راقب نجمتك هذه وتمتع بجمالها متذكراً حلمك وكأنه يتجسد واقعاً. (ندع الطفل في هذه الحالة مدة ١٠-٢٠ ثانية).

والآن افتح عينيك ومد يديك نحو الأعلى بأكبر قدر ممكن، ولتتمد يداك إلى أبعد نقطة ممكنة اسمح لجسدك بالتمدد أيضاً... أعلى فأعلى... ها أنت قد أمسكت بنجمتك... اقطفها بلطف وحنان، احضنها بيديك وضعها في السلة بالقرب من النجمة الأولى.

تابع اللعبة مع الأطفال واسمح لهم بقطف أكبر عدد ممكن من النجوم يسمح بها الوقت الذي خصصته للعبة. انصح الأطفال أن يتنفسوا أثناء اللعبة على النحو التالي: أخذ شهيق عميق عندما يمدون أيديهم ليطالوا النجمة، وعندما يقطفونها ويضعونها في السلة فلتترافق هذا الحركة - الهبوط - مع زفير هادئ وطويل أخيراً فإن هذه اللعبة ستساهم بتقوية روح الجماعة إضافة إلى التقريب بين الأطفال إذا خصصت وقت نهاية اللعبة يقوم خلاله أي طفل بالحديث عن نجمة من النجوم التي قطفها وما الذي تعنيه له.

النوم العميق

الهدف:

إنها لعبة مهمة وفعالة في تعليم كيفية الاسترخاء. يعمل الأطفال أثناء الحصة التدريسية، ويساعدون بعضهم بعضاً - بالدور - للتوصل إلى الاسترخاء العميق.

التعليمات:

توزعوا على مجموعات كل مجموعة تتألف من شخصين وليتفق كل اثنين فيما بينهما من سيكون لقبه A ومن سيكون لقبه B.

يجب على A أن يتمدد على الأرض ويمثل كأنه ينام نوماً عميقاً وبأنه يحلم بحلم ما. في هذه الأثناء يقوم B بتحريك يدي وقدمي A بهدوء. هنا يتخيل A وكأن يديه وقدميه تتامان نوماً عميقاً وبالكاد تشعران بما يفعله B.

يمكن لـ B أن يقوم على سبيل المثال برفع وإنزال قدمي ويدي A، أو أن يحنيها ومن ثم يعيدها إلى وضعها الطبيعي بلطف وهدوء.

يجب أن يقوم B بهذه الحركات لكن مع الحرص على أن يقوم بها بهدوء ولطف كي لا يوقظ A.

(بعد دقيقتين يتبادل الأطفال المواقع).

اقطف تفاحة

الهدف:

تؤدي هذه اللعبة إلى تهدئة النفس وخلق حالة من الهدوء الداخلي الروحاني، إضافة إلى أنها تساعد الجسد على الاسترخاء وتنشط الذهن. «اقطف تفاحة» إنها تحضير جيد للعمل الذي يتطلب صفاء ذهنياً واهتماماً وتركيزاً جيدين.

التعليقات:

قفوا حيث أنتم واتركوا مساحة من الفراغ حول كل واحد منكم. انفضوا أيديكم فهي ستقوم الآن ببعض الأعمال...

تخيل أن شجرة تفاح جميلة تنمو بالقرب من مكان وقوفك وعليها حبات تفاح كبيرة رائعة الجمال. تتدلى حبات التفاح مباشرة فوق رأسك، لكن لن تتمكن من قطفها بسهولة ودون أن تبذل جهدك من أجل ذلك. انظر إليّ وسأريك كيف تقطف التفاحة.

هل ترى هناك على اليمين تتدلى تفاحة. مد يدك الأولى إلى أعلى ما يمكنك، ارفع جسمك كله مرتكزاً على رؤوس أصابعك وخذ شهيقاً طويلاً وهادئاً.

والآن اقطف التفاحة. بعد ذلك انحنِ وقم بوضع التفاحة في سلة تخيل وجودها عند قدميك. هنا يمكنك القيام بزفير طويل مستقر مفرغاً الهواء من داخلك بارتياح.

انتصب كما كنت وانظر نحو اليسار، إلى الأعلى يساراً بالطبع. هناك تتدلى تفاحتان. بداية، مد يدك اليمنى، ارفع جسمك كله على رؤوس أصابعك خذ شهيقاً عميقاً واقطف التفاحة على يسارك. من ثم ارفع يدك اليسرى إلى أعلى بقدر ما يمكنك واقطف التفاحة الثانية.

والآن انحن نحو الأمام حيث توجد السلة التي يجب أن تضع التفاح فيها، قم بوضع التفاحات وانفث هواء الزفير بارتياح.

اعتقد أن كل واحد منكم يعرف كيف يتم قطف التفاح في هذه اللعبة. استخدم يديك الاثنتين بالتناوب، اليسرى ومن ثم اليمنى لقطف التفاح المتدلي يميناً ويساراً فوق رأسك، وكيف ستقوم بعد ذلك بوضعها في السلة.

الآن انفض يديك وراحتيك وعد إلى مقعدك.

يمكن جعل اللعبة مميزة في فصل الخريف حيث يمكن أن يحضر المعلم سلة من التفاح يخفيها بدايةً، وبعد انتهاء اللعبة يقدم لكل تلميذ تفاحة من السلة.

قائد الأوركسترا

الهدف:

يمكن الاستفادة من هذه اللعبة لاستعادة القوى المفقودة وما هدره الأطفال من طاقة، ولإعادة النشاط والحيوية لهم. شرط هذه اللعبة الأساسي هو التعرف الجيد بين أفراد المجموعة على بعضهم بعضاً واستعدادهم للقيام بعمل جماعي مشترك وقضاء فترة ممتعة من الضحك معاً.

الأدوات:

ينصح استخدام تسجيل لآلة موسيقية بحيث تكون المقطوعة الموسيقية حيوية ومنشطة، وبقدر الإمكان يفضل أن يكون إيقاعها تصاعدياً.

التعليقات:

أريد أن أقترح عليكم فترة استراحة قصيرة نمارس خلالها لعبة تعيد إليكم الحيوية وتحسن مزاجكم. هل أنتم مستعدون؟

قفوا من فضلكم وشدوا أجسادكم، استعدوا لسماع الموسيقى من جهاز المسجل لنسمعها معاً. ولن يكون دورنا أن نستمع فحسب، حيث سيتخيل كل واحد منكم نفسه قائد أوركسترا يلعب دوراً مهماً في توزيع الأدوار على الموسيقيين العازفين على مختلف الآلات الموسيقية في الأوركسترا. (يقوم المعلم بتشغيل آلة التسجيل).

حاولوا أن تشعرُوا بتلك الطاقة التي تتساب عبر جسد قائد الأوركسترا وهو يسمع أصوات الآلات الموسيقية ويقوم بتوجيهها لتشكيل أصواتها مجتمعة مقطوعة موسيقية جميلة جداً. إذا رغب أحدكم أن يسمع وهو مغمض العينين فليفعل، لاحظ أثناء سماعك للموسيقا وتفاعلك معها وكأنك قائد أوركسترا أن جسدك يمتلئ بطاقة الحياة وبالنشاط. أنصت للموسيقا جيداً، تتبعها وحاول أن تبدأ بتحريك يديك مع إيقاعها مثلما يفعل قائد الأوركسترا، وكأنك أنت قائد أوركسترا... رائع.

حرك يديك الآن من الكتفين، لتتحرك كل أجزاء اليدين، واحرص على أن تشعر بالموسيقا تتساب عبر جسدك وتسري فيه بينما تقوم بقيادة الأوركسترا. والآن إضافة إلى حركات اليدين فليتحرك الجسد كله معك ومع إيقاع توجيهك للأوركسترا، ولتكن ردة فعل يديك وجسدك مختلفة كل مرة عند سماعك للسلم الموسيقي ذاته. يمكنك أن تتفاخر وتعز بنفسك لقيادتك أوركسترا عظيمة. الموسيقيون سعداء بالعزف تحت قيادتك وهم ينظرون إليك طوال الوقت كي لا يشذ أحدهم عن إيقاع المجموع.

ستنتهي الموسيقى الآن، افتح عينيك وصفق أنت وفرقتك تعبيراً عن سعادتك وإعجابكم بالمقطوعة الرائعة التي قدمتموها معاً.