

الوعي الذاتي

SELF 1 : كتابي عن المشاعر	
فترة للعبة	يبتكر الأطفال كتابًا ويتعرفون على مشاعر جديدة.
المكان	الوعي الذاتي إدراك العواطف، المفهوم الذاتي
المهارات ذات الصلة	أوراق للرسم، طلاء للتلوين، أقلام تلوين أو أقلام تحديد، دباسة أو شريط لاصق أو سلك لربط الصفحات ببعضها البعض لتحضير كتاب
المواد	1. للتحضير لهذا النشاط، اجمع مواد الرسم ليستخدمها الأطفال. بالإضافة إلى ذلك، اجمع مواد تجليد الكتاب لربط الصفحات ببعضها البعض. 2. من ثم قل للأطفال: "اليوم سنبدأ بالصفحة الأولى من كتاب يتناول مشاعرنا. في كل مرة نكون فيها سوياً مثل اليوم، سنضيف صفحة أخرى حتى تشكل الصفحات كتاباً واحداً كبيراً!" 3. اشرح: "بما أن اليوم هو اليوم الأول، سنرسم "السعادة"." 4. اعمل مع الأطفال على رسم كافة الأمور التي تجعلهم سعداء. في الجلسات التالية، يمكنك تناول مشاعر أخرى ليشكل الأطفال في النهاية كتاباً عن المشاعر يمكنهم أخذه إلى المنزل معهم. 5. انتظر حتى ينتهي الأطفال. ثم قل: "هل استمتعتم بهذا النشاط؟ سنستمر في إضافة المزيد على كتابنا في المرة المقبلة!"
الملاحظات وعمليات التفكير	- يمكن القيام بهذا النشاط على عدة أسابيع، حيث يمكن للأطفال زيادة صفحة على كتابهم كل أسبوع كما هو مذكور أعلاه (أو صفحتين كحد أقصى في حال تم تخصيص وقت إضافي). في كل مرة، يجب أن يتناول الأطفال شعوراً مختلفاً. قد تتضمن بعض الأمثلة الغيرة، الحزن، الفخر، الخوف، الخ. - تأكد من الاحتفاظ بالصفحات التي يقوم بها كل طفل لتفادي فقدان الصفحات.