המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין (ע.ר)

David Yellin Academic College of Education (R.A)





بطاقات تنظيم عاطفي اقتراح طرق للتعامل مع التوتر والقلق

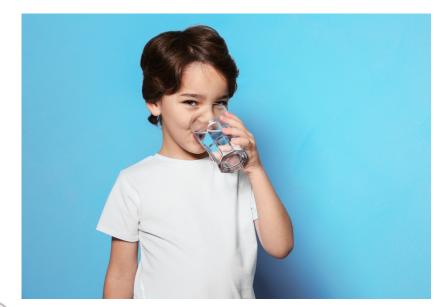
المحتويات:

44 بطاقة.

أفكار للتفعيل:

- 1. توزيع البطاقات على الأرض، وسيختار كل طفل صورة ويشرح سبب اختياره لها.
- 2. يسحب كل طفل صورة دون أن يعرضها للآخرين، ويقدم الصورة في تمثيل إيمائي، وعلى الأطفال الآخرين تخمين محتوى الصورة.
 - 3. في حالة وجود توتر نعرض الصور على الطفل ويختار النشاط الذي يساعده على تخفيف حدة التوتر.











ألعاب حركية



مضغ العلكة









التنفس بعمق وببطء

استرخاء الجسم





تخیل مکان هادئ*ا* موقف مُفرِح









غسل الوجه



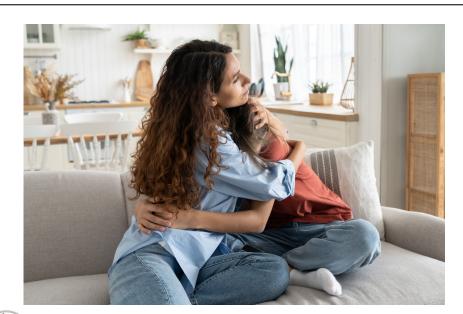




الاستماع للموسيقي







تذكر لحظات جميلة







قراءة كتاب





الخروج للطبيعة

القفز







حَضن الألعاب المفضلة





The same of the sa

شم رائحة جميلة







اللعب المُستقل





THE CHANGE CHANGE

الرسم أو الخربشة على الورق

اللعب بالطين











ذكر الأمور الجيدة التي امتلكها







تدليك الجسم







ضرب الوسادة

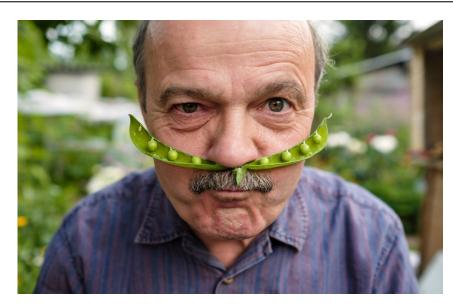




الإيمان بأن الأمور ستكون جيدة



مشاهدة برامج مضحكة



التصرف بِفُكاهة



الصراخ باستخدام الوسادة أو خارجًا





