

نختار شعورًا واحدًا * نحكي أو نشير

جِسْمِي يُخْبِرُنِي أَوَّلًا

أَسْتَطِيعُ أَنْ أُرِيَّ أَيْنَ أَشْعُرُ بِذَلِكَ فِي جِسْمِي.

أُشِيرُ إِلَى مَكَانِ الْإِحْسَاسِ

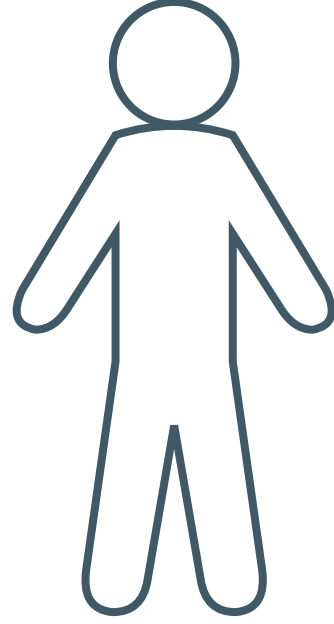
نختار شعورًا واحدًا. يمكن أن نحكي أو نشير أو نؤجل النشاط.

شُعُورِي أَوْ إِحْسَاسِي

أحكي، ويكتب البالغ إن أردت.

مَا أَحْتَاجُهُ الْآنَ

أحكي أو أرسم.



لحظات صغيرة نتعلم فيها معًا

جسمي يُخبرني أولًا

وقت مرن

ابدأ بخمس دقائق. أكمل ما دام الطفل مرتاحًا، وتوقف عند التعب أو الضيق. لا يلزم إنهاء الصفحة.

قبل أن تبدأ

اختر شعورًا واحدًا يتحدث عنه الطفل إن أراد. يشير إلى الرسم أو إلى جسمه؛ لا نطلب ذكر موقف خاص.

ثلاث لحظات، بلا امتحان

1 «كَيْفَ تَشْعُرُ الْيَوْمَ؟»

يختار شعورًا أو يصف إحساسًا بكلامه. يمكنه عدم الإجابة.

2 «أَيْنَ تُحْسِنُ بِهِ؟»

يشير إلى موضع على الرسم أو يضع لونها. لا تحدّد له موضعًا متوقعًا.

3 «مَاذَا تَحْتَاجُ الْآنَ؟»

اسمع طلبه، وسجّل كلماته إن أراد. يمكن أن يختلف الإحساس في وقت آخر.

إذا أراد المزيد

عودا إلى الرسم في يوم آخر إذا أحب، دون مقارنة الإجابات كدرجات.

إذا احتاج مساعدة

يمكن أن يصف إحساسًا بسيطًا مثل دفء اليدين، أو أن يؤجل الحديث.

ما يستحق أن تلاحظه

لاحظ ما قاله أو أشار إليه دون تفسير الإحساس أو تشخيصه.

دُون ما جَرَّبه اليوم، وحده أو بمساعدتك، وعودا إليه يومًا آخر. لا نحكم على قدرة الطفل من جلسة واحدة.