

عنوان بيضة الأمل

الهدف

للحفاظ على الأمل. TIE لموازنة البيضة على الأرض أو الطاولة بالإضافة إلى استعمال أداة الأطفال والبالغين سينهون هذا التدريب وبامتلاكهم أداة تزيد الأمل والإيجابية. ستستعمل أداة المرة القادمة التي تشعر فيها بالتحدي أو فقدان الأمل. TIE



الأدوات:

بيضة
ألوان لتزيين البيضة

المقدمة

الأمل مهم جدًا للنمو؛ فهو يحوّل أوقات التحديات إلى فرص للنمو. في تحدي موازنة البيضة، الأطفال والبالغين سوف يجدون فرص كثيرة لممارسة الأمل.

التعليمات

خلال تحدي موازنة البيضة، TIE الأمل هو مثل العضلات؛ كل ما زاد استعمالنا لها، صارت أكبر. الأداة التي سنستعملها لزيادة الأمل هي TIE ستكون هناك العديد من الفرص لإستعمال هذه الأداة. فلننظر إلى موقف صعب في غالب الأحيان – حل إختبار صعب—للنظر إلى كيف أداة يمكن أنس تساعد في زيادة الأمل:
أو مؤقت: تذكر أن المشاعر والأفكار التي قد تأتي بسبب التحديات هي مؤقتة فقط. عندما تشعر بالتوتر بسبب الإختبار، temporary بمعنى T تستطيع تذكر نفسك أنك ستشعر بشكل مختلف بعد الإختبار أو في اليوم القادم.
أو منعزل: هذا الموقف لا يلزم أن يدوم طوال حياتك. قد تكون متوترًا خلال إختبارك، لكن تستطيع تذكر نفسك أنك ستشعر Isolated بمعنى I بشكل مختلف في أوقات أخرى في حياتك؛ الوقت مع عائلتك، أصدقاءك، أو قيامك بنشاطك المفضل.
أو مجهود: لديك القوة أن تغيير الموقف. ماذا تستطيع أن تتعلم من ضغط الموقف – هل تستطيع أن تضع مجهود أكبر في أن Effort بمعنى E تدرس المرة القادمة، أم هل تستطيع الآن أخذ أنفاسًا عميقة لتقليل التوتر؟

مناقشة

الثلاث كانت أكثر فائدة في هذا النشاط؟ TIE أي من خطوات المساعدة؟ TIE هل تستطيع التفكير بحادثة سابقة كان يمكن لـ كيف كان شعورك بعد موازنة البيضة؟ إذا لم تستطع الموازنة، ماذا تشعر حيال ذلك؟



POP-UP
FESTIVAL

عنوان بيضة الأمل

الهدف

الأدوات:

المقدمة

التعليمات

مؤقت, منعزل, مجهود TIE: اجمع المستلزمات. لهذا التمرين كل ما ستحتاج له هو بيضة! إذا أردت, تستطيع تلوين وتزيين بيضتك قبل أن تبدأ. قبل أن تبدأ التحدي, فكر بطرق تشجعهم على TIE. أنت مدرب الأمل. بينما أنت تحاول موازنة البيضة, سيتطلب منك أن تسأل أسئلة وتذكرهم بـ TIE استعمال. حاول موازنة البيضة بالإضافة إلى الحفاظ على الأمل. حاول موازنة البيضة على سطح مسطح. بعد محاولات قليلة ستلاحظ صعوبة الموازنة! هل ملحوظة مساعدة: جزئية الجهد ستكون مهمة بشكل أكبر. ماهي الأفكار الإبداعية التي فكرت بها أنت. TIE تستطيع أنت وطفلك ممارسة الأمل بـ وطفلك لموازنة البيضة؟

مناقشة



POP-UP
FESTIVAL