

# خريطة مشاعري في ظل وباء الكورونا



اعداد مرشحات المناخ التربوي  
عبير هيب شهيرة شلبي

# خريطة مشاعري

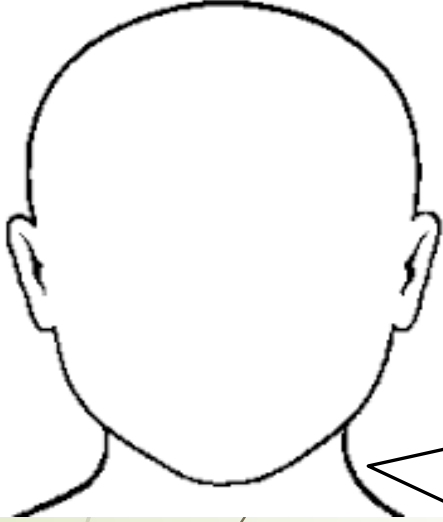


في حالات الضَّغط والأزمات تَطفو مشاعر مُتعددة مثل الخوف،  
الغضب ، الحزن الفرح وغيرها..  
يجب اعطاء المجال للتَّعبير عن هذه المشاعر بشتَّى الوسائل:  
كلاميا , كتابيا, ابداع رسم تلوين موسيقى حركة وغيرها..  
اتاحة الفرصة لعرض هذه المشاعر واصفاء الشرعية يُساهم  
في توضيحها ويُساعد على ادارتها.

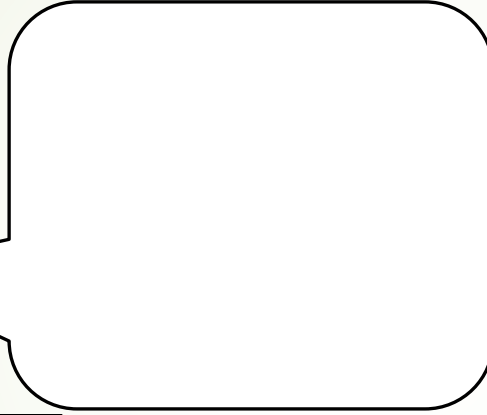


# عندما أَعْضِبُ خريطة مشاعري

هذا أنا عندما أَعْضِبُ



الكلمات التي استعملها  
عندما أَعْضِبُ



هكذا أتصرف عندما أَعْضِبُ:

---

---

---

---

طرق للتغلب على غضبي:

---

---

---

ماذا اردت الحصول  
عليه عندما غضبت:

---

---

---



ماذا تعلمت عن غضبي:

---

---

---

---

ما الذي يساعدي على الهدوء:



هذا أنا عندما أأغضب



# الكلمات التي أستعملها عندما أغضب

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## طرق للتغلب على غضبي:

---

---

---

---



# ماذا تعلمت عن غضبي:





ماذا أردتُ الحصول عليه  
عندما غضبتُ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





ما الذي يساعدني على الهدوء:

---

---

---

---

---

---

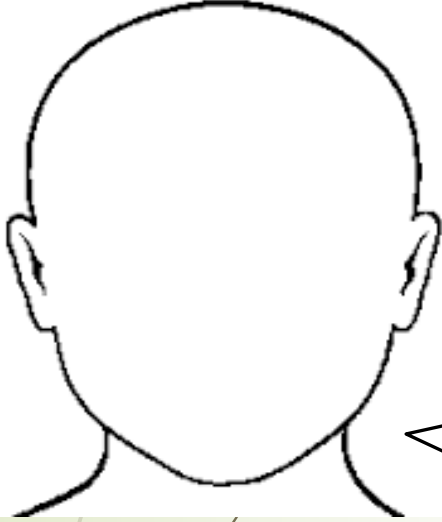
---

---

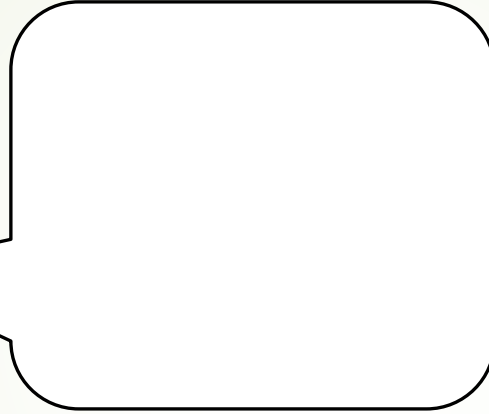


# عندما أخاف خريطة مشاعري

هذا أنا عندما أخاف



الكلمات التي أستعملها  
عندما أخاف



هكذا أتصرف عندما أخاف:

---

---

---

---

طرق للتغلب على خوفي:

---

---

---

---

ماذا أردت الحصول عليه  
عندما أخاف:

---

---

---

---



ماذا تعلمت من خوفي:

---

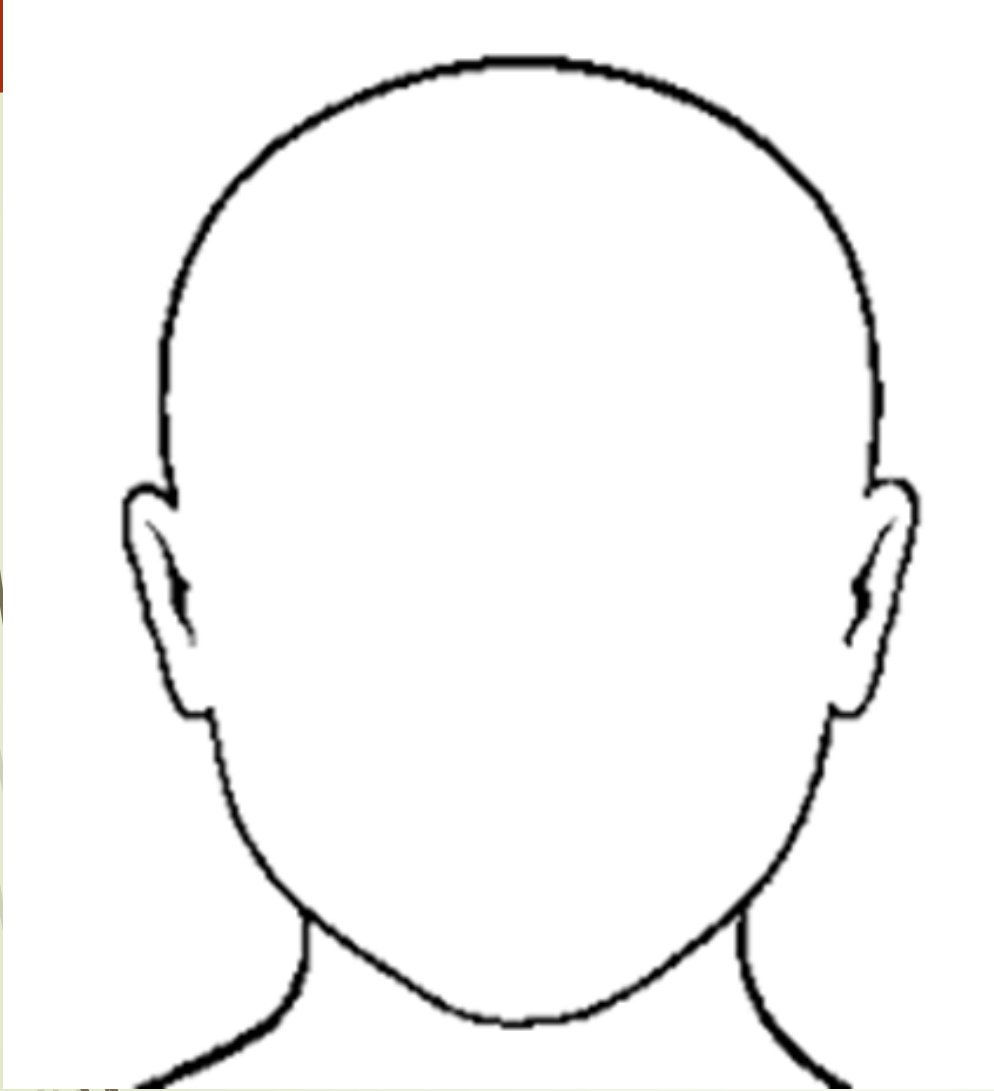
---

---

---

ما الذي يساعدني على الهدوء:

هذا أنا عندما أخاف



الكلمات التي أستعملها  
عندما أخاف/ الأفكار التي  
تنتابني عندما أخاف:



طرق للتغلب على خوفي:

---

---

---

---

---





# ماذا تعلمت عن خوفاي؟



ماذا أردت الحصول  
عليه عندما خفت:

---

---

---

---

---

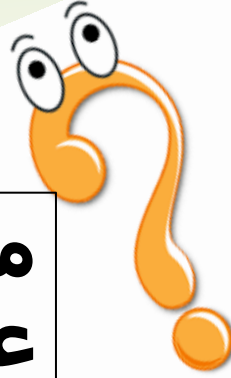
---

---

---

---

---





ما الذي يساعدني على  
الهدوء؟

---

---

---

---

---

---

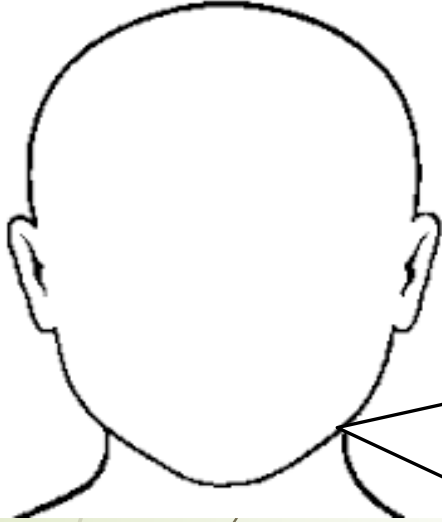
---

---



# عندما أفرح خريطة مشاعري

هذا أنا عندما أفرح



الكلمات التي أستعملها  
عندما أفرح

Blank space for writing words used when happy.

أتصرف هكذا عندما أفرح

Blank space for writing how you behave when happy.

طرق لأبقى فرحًا:

Blank space for writing ways to stay happy.

ماذا اردت الحصول  
عليه عندما فرحت:

Blank space for writing what you wanted when you were happy.

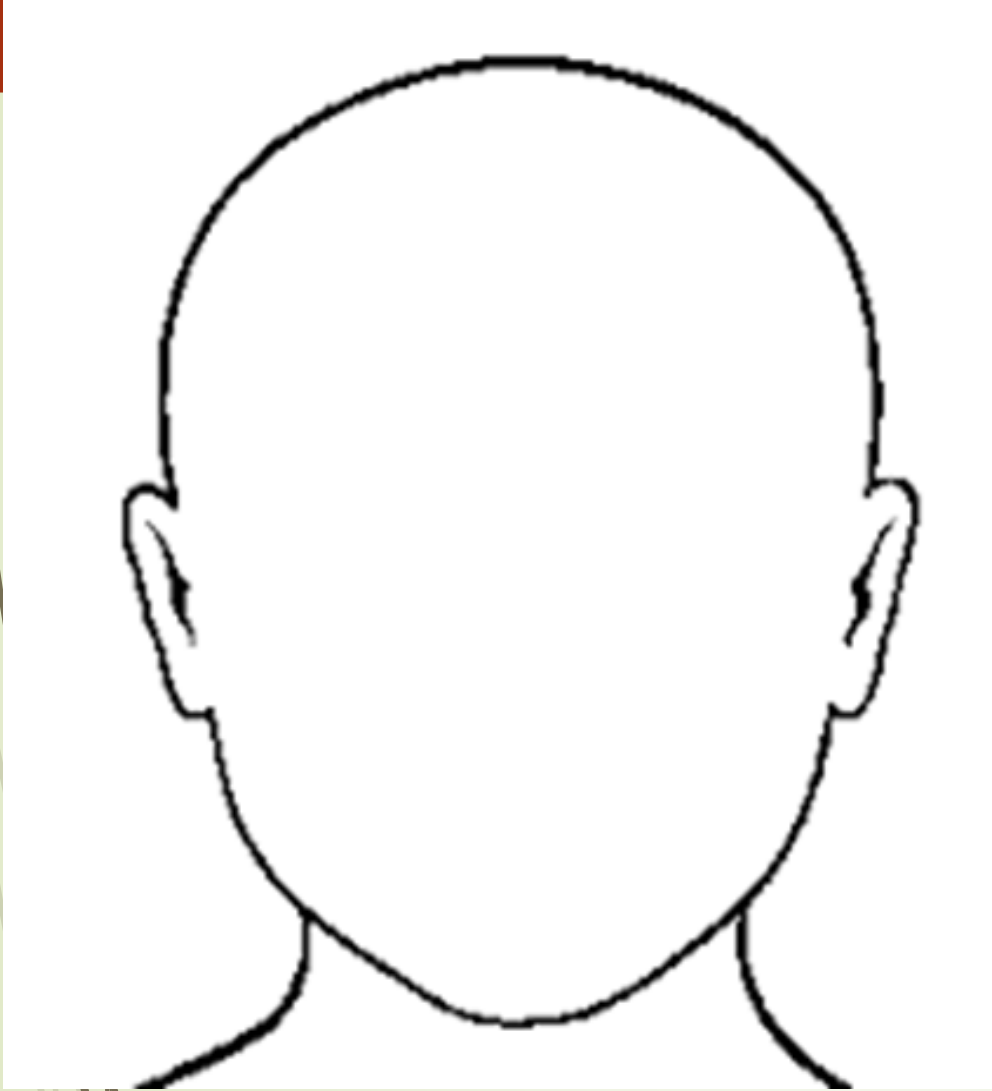


ماذا تعلمت عن فرحي:

Blank space for writing what you learned about being happy.

ما الذي يساعدني على الاستمرار بالفرح؟

هذا أنا عندما أفرح





هكذا أتصرف عندما أفرح :



A large white speech bubble containing seven horizontal lines for writing.

لأبقى فرحًا أفعِل:

---

---

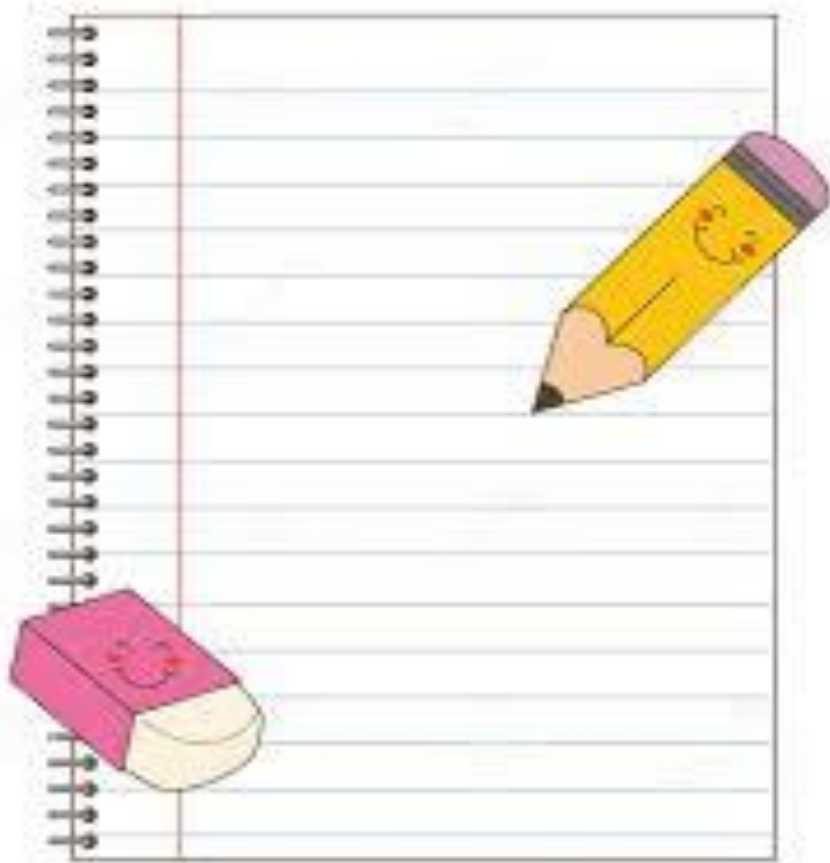
---

---

---



ماذا تعلمت من فرحي؟!



ماذا أردت الحصول  
عليه عندما فرحت؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





ما الذي يساعدني على  
الأستمرار بالفرح:

---

---

---

---

---

---

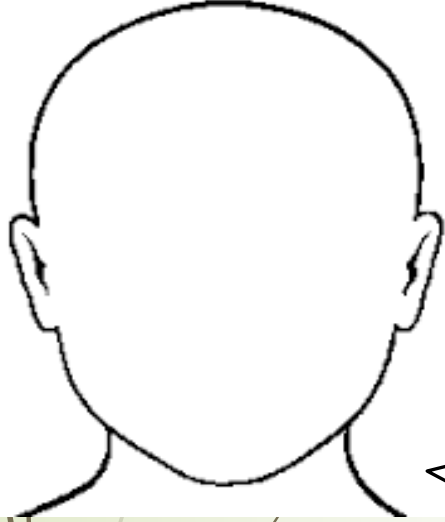
---



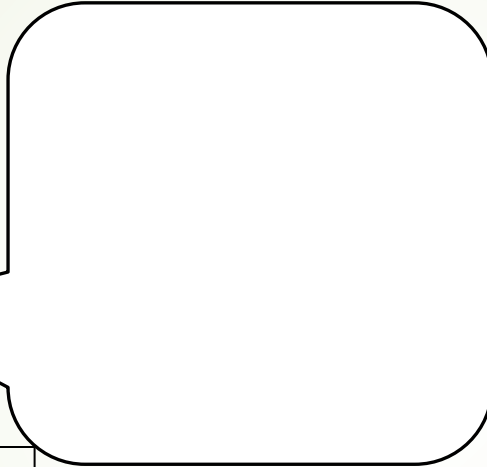


# عندما أحزن خريطة مشاعري

هذا أنا عندما أحزن



الكلمات التي أستعملها  
عندما أحزن



هكذا أتصرف عندما أحزن:

---

---

---

---

طرق للتغلب على حزني:

---

---

---

---

ماذا تعلمت من حزني:

---

---

---

---

ماذا أردت الحصول  
عليه عندما حزنت:

---

---

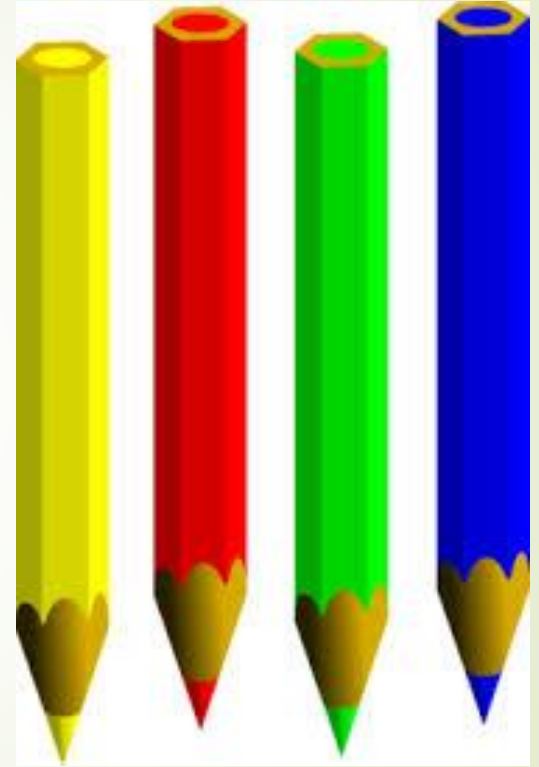
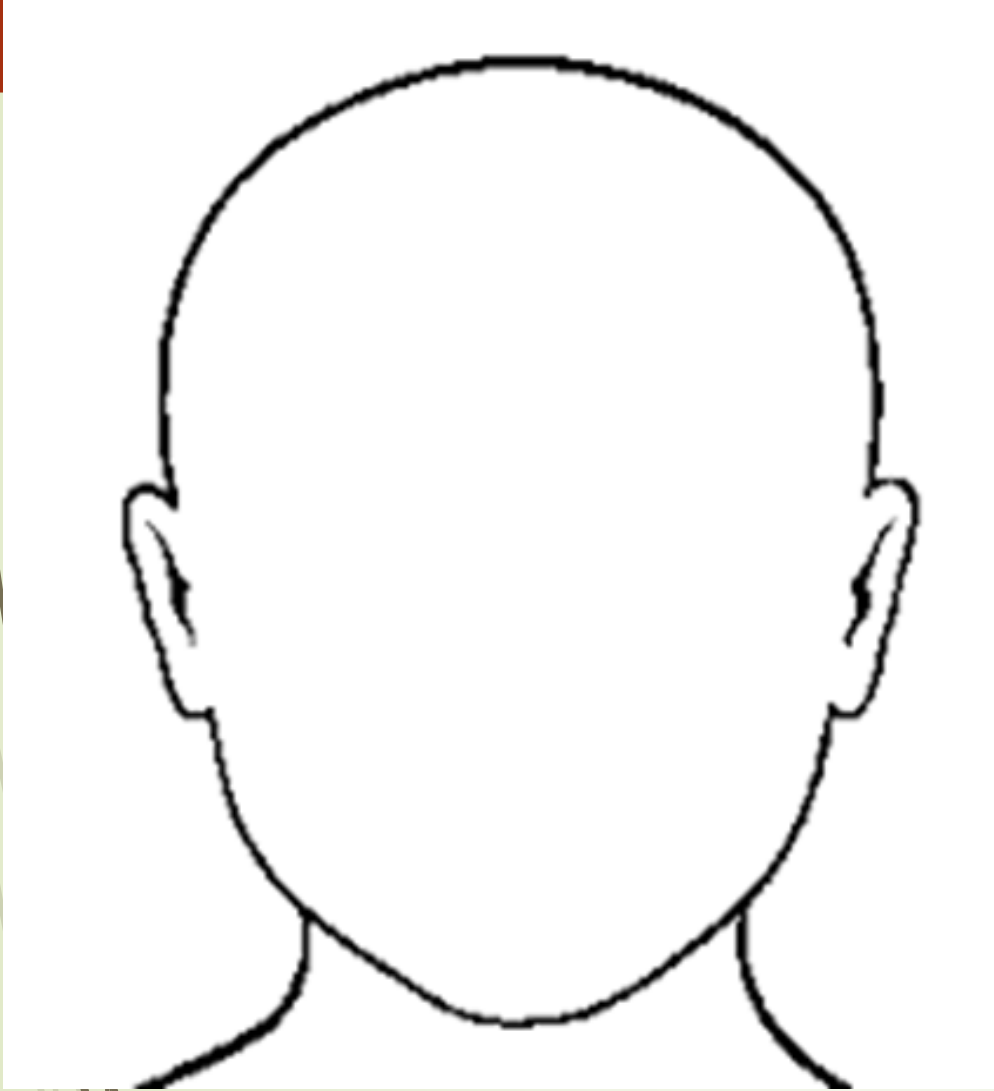
---

---



ما الذي يساعدي على الهدوء:

هذا أنا عندما أحزن



# الكلمات التي أستعملها عندما أحزن

Blank space for writing words used when sad.



للتغلب على حزني أفعِل:

---

---

---

---

---



# ماذا تعلمت عن حزني:





ماذا أردت الحصول  
عليه عندما حزنت:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ما الذي يساعدني على الخروج من حالة الحزن؟



---

---

---

---

---

---

---

---



# خريطة مشاعري



بعد ان تعرفت على مشاعري  
رسالتي لنفسي (لذاتي) لتخطي هذه الازمة:

---

---

---

---

---

---

---

