

تو ديلا: حقل لما يخطر في بالك*

مقدمة: تعلم كيفية التحكم في مشاعرك خلال المواقف التي تكون خارج سيطرتك لضمان سلامتك وزيادة النتائج الإيجابية في الظروف المستقبلية.

أنشطة الرفاهية والمرونة

الوقت

15 دقيقة

الصعوبة

سهل

الموارد

بالونات، وأشرطة، وأقلام

تحديد

تم إنشاء هذا النشاط*
كاستمرار للتعلم المرتبط
بمشروع Tu Dilo Limitless
Project.

الخطوة 1

- سيعطي الميسرين لكل مشارك بالونًا ويطلبون منهم أن يفكروا في شيء يحبونه، قد يكون موقفًا، أو نشاطًا، أو شخصًا.

الخطوة 2

- عندما يحصل الجميع على بالون، سينفخه المشاركون ويكتبون ما يحبونه (على بالون).

الخطوة 3

- سيُقسمون إلى مجموعتين، إحداهما ستربط البالون برباط حذاء أو شريط على الكاحل وعليهم الحفاظ عليها، بينما الفريق الآخر يحاول فرقة بالونات زملائهم.

الخطوة 4

- يُكرر التمرين مع تبديل المجموعات.

الخطوة 5

- المجموعة الفائزة هي التي تفرق البالونات في أقصر وقت ممكن.

الخطوة 6

- ابدأ نشاطًا فكريًا صغيرًا بمجرد انتهاء النشاط بسؤال المشاركين:
 - كيف تتصرف عندما يؤثر شخص في ما تحبه؟
 - ما هو شعورك تجاه ذلك؟
 - هل كان بإمكانك فعل شيء مختلف، وإذا فعلت، ماذا كنت ستغير؟

