

# MY FEELINGS, MY EXPRESSIONS!

*In this activity get ready to explore different feelings with your children by moving your body!*

## NO MATERIALS NEEDED

Feelings are emotional states we all experience daily. Sometimes we know what we are feeling and why. Sometimes our feelings can be less clear, or overlapping, and hard to identify. It is important to help children to identify and express their feelings in their own ways. Expressing feelings helps prevent them from becoming overwhelming.

One way to connect to and express our feelings is through our body and movement. This is sometimes easier than expressing feelings through words.

0-12

YEARS



**STEP 1:** Sit opposite each other, or in a circle if more than three of you are participating.

**STEP 2:** Tell your children that in today's activity you will be using your bodies to express your feelings. Invite them to share what the word 'feelings' means to them?

**STEP 3:** Each person will take turns to name one feeling. Then everyone else will express what this feeling means to them through their body through either a still posture, or through movement. Start with simple feelings such as 'happy' or 'sad'. *For example, the feeling 'happy' could be expressed by jumping up and down. Or through a big smile and expanding your whole body as much as possible.* Encourage your children to express whichever way they want. There is no right or wrong.

**STEP 4:** Take turns so everyone has at least one turn expressing a feeling and seeing how it is expressed. For each feeling observe the similarities and differences between each person's expressions.

**STEP 5:** Now see if you can encourage your children to name the feelings they often feel and give expression to these. Try to be open to any feeling they bring, and not to change or correct their feelings. Feelings vary for all of us, and if they share a difficult feeling with you then this is a sign they need to express this and feel safe to share it with you.

**STEP 6:** When you have finished the activity (whenever you've had enough!) explain to your children that any time they have a strong feeling, or a feeling they don't yet understand, they could try expressing it through movement, like you did in this activity.

If your children are younger than 3 years old:

- Assume the role of being the one naming the feelings every time.
- After you've named a feeling give them time to respond.
- Once they have made a movement or standing posture, mirror their movement or facial expression back to them while naming the feeling again.

# Τα συναισθήματά μου και οι εκφράσεις μου!

Σε αυτήν τη δραστηριότητα ετοιμαστείτε να εξερευνήσετε διαφορετικά συναισθήματα με τα παιδιά σας μετακινώντας το σώμα σας!

Δεν χρειάζονται υλικά

Μερικές φορές ξέρουμε τι αισθανόμαστε και γιατί. Άλλες φορές τα συναισθήματά μας μπορεί να είναι λιγότερο σαφή, ή αλληλεπικαλυπτόμενα, και δύσκολο να αναγνωριστούν. Είναι σημαντικό να βοηθήσετε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με τους δικούς τους τρόπους. Η έκφραση συναισθημάτων τους αποτρέπει την σύγχυση και το αίσθημα δυσφορίας.

Ένας τρόπος να συνδεθούμε και να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας είναι μέσω του σώματος και της κίνησής μας. Αυτό είναι μερικές φορές πιο εύκολο από το να εκφράζεις συναισθήματα μέσω λέξεων.

**0- 12  
ετών**



**Βήμα 1:** Καθίστε απέναντι από τον άλλο ή σε κύκλο εάν συμμετέχουν περισσότεροι από τρεις από εσάς.

**Βήμα 2:** Πείτε στα παιδιά σας ότι στη σημερινή δραστηριότητα θα χρησιμοποιείτε το σώμα σας για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας. Προσκαλέστε τους να μοιραστούν τι σημαίνει η λέξη «συναισθήματα» για αυτούς.

**Βήμα 3:** Κάθε άτομο, με τη σειρά, θα ονομάσει ένα συναίσθημα. Τότε όλοι οι άλλοι θα εκφράσουν τι σημαίνει αυτό το συναίσθημα για αυτούς μέσω του σώματος τους είτε μέσω μιας στάσης ή μέσω κίνησης. Ξεκινήστε με απλά συναισθήματα όπως «χαρούμενος» ή «λυπημένος». Για παράδειγμα, το αίσθημα «χαρούμενος» θα μπορούσε να εκφραστεί πηδώντας πάνω-κάτω. Ή μέσα από ένα μεγάλο χαμόγελο και επεκτείνοντας όσο το δυνατόν περισσότερο ολόκληρο το σώμα σας. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να εκφράσουν όποιο τρόπο θέλουν. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος.

**Βήμα 4:** Πάρτε σειρά ώστε όλοι να εκφράζουν για τουλάχιστον μία φορά ένα συναίσθημα. Για κάθε συναίσθημα παρατηρήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των εκφράσεων του κάθε ατόμου.

**Βήμα 5:** Τώρα δείτε αν μπορείτε να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να ονομάσουν τα συναισθήματα που συχνά νιώθουν και να τα εκφράσουν. Προσπαθήστε να είστε ανοιχτοί σε κάθε συναίσθημα που φέρνουν και μην προσπαθήσετε να αλλάξετε ή να διορθώσετε τα συναισθήματά τους. Τα συναισθήματα όλων μας διαφέρουν. Αν μοιραστούν ένα δύσκολο συναίσθημα μαζί σας, τότε αυτό είναι ένα σημάδι ότι αισθάνονται ασφαλείς να το μοιραστούν μαζί σας.

**Βήμα 6:** Όταν τελειώσετε τη δραστηριότητα, εξηγήστε στα παιδιά σας ότι κάθε φορά που έχουν κάποιο έντονο συναίσθημα ή ένα συναίσθημα που δεν καταλαβαίνουν ακόμη, θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να το εκφράσουν με κίνηση, όπως κάνατε σε αυτήν τη δραστηριότητα.

*Εάν τα παιδιά σας είναι κάτω των 3 ετών:*

Προσπαθήστε να είστε εσείς το άτομο που ονομάζει τα συναισθήματα κάθε φορά.

Αφού ονομάσετε ένα συναίσθημα δώστε τους χρόνο να απαντήσουν.

Μόλις κάνουν μια κίνηση ή στάση με το σώμα, καθρεφτίστε την κίνησή τους ή την έκφραση του προσώπου.

# MES SENTIMENTS, MES EXPRESSIONS !

Dans cette activité, préparez-vous à explorer différentes émotions avec vos enfants en bougeant votre corps!

## AUCUN MATERIEL NECESSAIRE

Les sentiments sont des états émotionnels que nous vivons tous quotidiennement. Parfois, nous savons ce que nous ressentons et pourquoi. Parfois, nos sentiments peuvent être moins clairs, se chevaucher, ou être difficiles à identifier. Il est important d'aider les enfants à identifier et à exprimer leurs sentiments à leur manière. L'expression de sentiments aide à les empêcher de devenir accablants.

Une façon de se connecter et d'exprimer nos sentiments est à travers notre corps et nos mouvements. Il est parfois plus facile de s'exprimer par des mouvements que par des mots.

0-12 ANS



**1<sup>ER</sup> PAS:** Asseyez-vous face à face, ou en cercle si vous êtes plus que trois participants.

**2<sup>ÈME</sup> PAS:** Dites à vos enfants que dans l'activité d'aujourd'hui, vous utiliserez votre corps pour exprimer vos sentiments. Invitez-les à partager ce que signifie pour eux le mot «sentiments»?

**3<sup>ÈME</sup> PAS:** Chaque personne nommera à tour de rôle un sentiment. Ensuite, tous les autres exprimeront ce que ce sentiment signifie pour eux à travers leur corps: soit par une posture immobile, soit par le mouvement. Commencez par des sentiments simples tels que «heureux» ou «triste». Par exemple, le sentiment «heureux» pourrait s'exprimer en sautant de haut en bas. Ou à travers un grand sourire et en élargissant votre corps au maximum. Encouragez vos enfants à s'exprimer comme ils le souhaitent. Il n'y a pas de réponse correcte ou incorrecte.

**4<sup>ÈME</sup> PAS:** À tour de rôle, permettez que chacun exprime au moins une fois par tour un sentiment, et voie comment le reflètent les autres. Pour chaque sentiment, observez les similitudes et les différences entre les expressions de chaque personne.

**5<sup>ÈME</sup> PAS:** Maintenant, encouragez vos enfants à nommer les sentiments qu'ils ressentent souvent et à les exprimer. Essayez d'être ouvert à tout sentiment qu'ils nomment et de ne pas changer ou corriger leurs sentiments. Les sentiments varient pour nous tous, et s'ils partagent un sentiment difficile avec vous, c'est un signe qu'ils ont besoin de l'exprimer, et de se sentir en sécurité en le partageant avec vous.

**6<sup>ÈME</sup> PAS:** Lorsque vous avez terminé l'activité (une fois vous en avez assez!), expliquez à vos enfants que chaque fois qu'ils ont un sentiment fort, ou un sentiment qu'ils ne comprennent pas encore, ils pourraient essayer de l'exprimer par le mouvement, comme vous venez tout juste de le faire.

*Si vos enfants ont moins de 3 ans:*

- Prenez le rôle d'être celui qui nomme les sentiments à chaque fois.
- Après nommer un sentiment, donnez-leur du temps pour répondre.
- Une fois qu'ils ont fait un mouvement ou une posture debout, reflétez leur mouvement ou leur expression faciale tout en nommant à nouveau le sentiment.



# مشاعري ، تعابيري !

في هذا النشاط استعد لاستكشاف المشاعر المختلفة مع أطفالك عن طريق تحريك جسمك!

المشاعر هي حالات عاطفية نعيشها كل يوم. في بعض الأحيان نعرف ما نشعر به ولماذا. في بعض الأحيان قد تكون مشاعرنا أقل وضوحًا أو متداخلة ويصعب تحديدها. من المهم مساعدة الأطفال على التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها بطرقهم الخاصة. يساعد التعبير عن المشاعر في منعهم من أن يصبحوا ساحقين. إحدى الطرق للتواصل مع مشاعرنا والتعبير عنها هي من خلال الجسم والحركة. هذا في بعض الأحيان أسهل من التعبير عن المشاعر من خلال الكلمات.

من للأطفال  
سنة 12 إلى 0 سن



**الخطوة 1:** اجلسوا مقابل بعضهم البعض ، أو في دائرة إذا كان أكثر من ثلاثة منكم يشاركون.

**الخطوة 2:** أخبر أطفالك أنه في نشاط اليوم ستستخدم أجسامك للتعبير عن مشاعرك. هل تريد دعوتهم لمشاركة ما تعنيه كلمة "المشاعر" بالنسبة لهم؟

**الخطوة 3:** يتناوب كل شخص على تسمية شعور واحد. ثم سيعبر الجميع عن ما يعنيه هذا الشعور لهم من خلال أجسامهم إما من خلال وضعية ثابتة أو من خلال الحركة. ابدأ بمشاعر بسيطة مثل "سعيد" أو "حزين". على سبيل المثال ، يمكن التعبير عن الشعور "بالسعادة" من خلال القفز لأعلى ولأسفل. أو من خلال ابتسامة كبيرة وتوسيع جسمك كله قدر الإمكان. شجع أطفالك على التعبير عن الطريقة التي يريدونها. ليس هناك صح أو خطأ.

**الخطوة 4:** يتناوبون بحيث يكون لكل شخص دور واحد على الأقل للتعبير عن الشعور ورؤية كيفية التعبير عنه. لكل شعور لاحظ أوجه التشابه والاختلاف بين تعابير كل شخص.

**الخطوة 5:** انظر الآن إذا كان بإمكانك تشجيع أطفالك على تسمية المشاعر التي يشعرون بها في كثير من الأحيان والتعبير عنها. حاول أن تكون منفتحًا على أي شعور تجلبه ، ولا تغير مشاعره أو تصححها. تختلف المشاعر بالنسبة لنا جميعًا ، وإذا كانوا يشاركونك شعورًا صعبًا ، فهذه علامة يحتاجون إليها للتعبير عن هذا ويشعرون بالأمان لمشاركته معك.

**الخطوة 6:** عندما تنتهي من النشاط (كلما كان لديك ما يكفي!) اشرح لأطفالك أنه في أي وقت يشعرون فيه بشعور قوي أو شعور لا يفهمونه بعد ، يمكنهم محاولة التعبير عنه من خلال الحركة، مثل فعلت في هذا النشاط.

إذا كان أطفالك أصغر من 3 سنوات :

- تحمل دور الشخص الذي يقوم بتسمية المشاعر في كل مرة.
- بعد تسمية الشعور ، امنحهم الوقت للرد.
- بمجرد أن يقوموا بحركة أو وضع واقف ، قم بعكس حركتهم أو تعبيرات وجههم إليهم أثناء تسمية الشعور مرة أخرى.

## فعالیت

# احساسات من، عبارات من!

در این فعالیت آماده شوید تا با حرکت دادن بدن، احساسات مختلف تان را با فرزندان خویش پیدا کنید!

احساسات حالات عاطفی میباشند که همه ما روزانه آنها را تجربه می کنیم. بعضی اوقات می دانیم چه احساسی داریم و چرا. برخی اوقات احساسات ما می توانند کمتر واضح و هویدا باشند و یا تفکیک و شناسایی آنها از یکدیگر سخت باشد. کمک به کودکان برای شناسایی و ابراز احساسات به روشهای مختلف بسیار مهم است. ابراز احساسات به شما کمک می کند تا در مواقع مختلف از غافلگیری شما توسط آنها جلوگیری نماید. یکی از راه های ارتباط و ابراز احساسات ما، بدن و حرکات ما میباشد. این گاهی ساده تر از بیان احساسات توسط بیان کلمات است.

برای اطفال ۰ تا ۱۲ سال



**مرحله اول:** اگر بیش از سه نفر هستید و میخواهید در این برنامه شرکت داشته باشید، پس در مقابل یکدیگر و یا هم به صورت حلقه ای بنشینید.

**مرحله دوم:** به فرزندان خود بگویید که در فعالیت امروز آنها از بدن خود برای بیان احساسات شان استفاده خواهند کرد. از آنها دعوت کرده و برایشان بگویید که کلمه "احساسات" برایشان چه معنی دارد؟

**مرحله سوم:** هر یک از شما به نوبت به نشان دادن یکی از احساسات خویش می پردازد. سپس سایرین این احساس را از طریق بدن و یا از طریق یک وضعیت مناسب و پایدار و یا هم از طریق حرکت، بیان خواهد کرد. با احساساتی ساده مانند "خوشحالی" یا "غمگینی" شروع کنید. به عنوان مثال، با بالا و پایین رفتن احساس "خوشحالی" می تواند بیان شود. یا از طریق یک لبخند عمیق و تا حد ممکن از طریق تمام بدن خویش آنرا میتوانید نشان دهید. فرزندان خود را تشویق نمایید تا به هر شکلی که میخواهند احساسات شان را نشان دهند. درست یا غلط بودن طریقه نشان دادن این احساسات مهم نیست.

**مرحله چهارم:** به نوبت این فعالیت را انجام دهید تا هر کس حداقل یک نوبت آنرا را انجام داده باشد. احساس خویش را بیان کرده و ببیند که چگونه میتواند آنرا نشان دهد. برای هر احساس، شباهت ها و تفاوت های موجود بین کلمات و عبارات هر شخص را بخوبی توجه کرده و مشاهده کنید.

**مرحله پنجم:** حالا ببینید آیا می توانید فرزندان خود را تشویق کنید تا احساساتی را که اغلب احساس می کنند را بیان کنند یا آنرا بروز دهند. سعی کنید در برابر هر احساسی که به وجود می آورند، فکر باز داشته باشید و سعی نکنید احساسات آنها را تغییر داده و یا آنرا تصحیح نمایید. احساسات برای همه ما متفاوت است و اگر آنها احساس سختی و دشواری شان را با شما در میان بگذارند این نشان دهنده این است که آنها نیاز به بیان آن دارند و احساس امنیت بیشتری می کنند تا آنها را با شما شریک سازند.

**مرحله ششم:** هنگامی که فعالیت را تمام کردید (هر وقت به اندازه کافی آنرا انجام دادید!) برای فرزندان خود توضیح دهید که هر زمان احساسات نیرومندی داشته باشند یا هم احساسی که هنوز آنها را درک نکرده اند، می توانند با حرکات آنها را نشان دهند، مثل فعالیت هایی که در این برنامه انجام داده اید.

اگر فرزندان شما کمتر از 3 سال سن دارند:

- نقش نام گذاری احساسات را در هر بار آن فرض کنید.
- پس از نام بردن از احساس، به آنها فرصت دهید تا پاسخ دهند.
- هنگامی که حرکات را ایجاد کردند و یا در حالت ایستاده آنرا نشان دادند، هنگام نامیدن دوباره احساس، حرکت و یا صورت خود را به طرف آنها بازگردانید.