



مرحباً يا أصدقاء! كلنا نشعر بمشاعر مختلفة كل يوم: الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، والمحبة.
المشاعر شيء طبيعي يساعدنا نعرف كيف نتصرف ونعتني بأنفسنا وبالأخرين. اليوم سنتعلم أسماء
بعض المشاعر، كيف نشعر بها، وكيف نُعبّر عنها بطرق لطيفة وآمنة.

قصة قصيرة عن المشاعر: "ألوان ليلى"

المعلمه : ابتهاج الصانع



كانت ليلي طفلة فضولية تحب الرسم. في صباحٍ مشمسٍ، جلست لترسم لوحة جديدة.
أولاً شعرت بالفرح لأنها وجدت ألوانها المفضلة—استخدمت اللون الأصفر للابتسامة.



فجأة جاء صوت مطر قوي فابتلت أوراقها، فشعرت بالحزن وبدأت تدمع عيناها—اخذت لونا أزرق
لرسم السماء الممطرة. ثم دخلت قطتها الصغيرة الغرفة وفعلت صوتاً مزعجاً فأحست ليلي بالغضب
ورسمت خطين أحمرين على ورقتها

بعد قليل، سمعت أمها تقول: "تعالِ نحتسي شايًا ونمسح أوراقك ونجففها معاً." شعرت ليلي بالراحة والمحبة، واختارت ألواناً ناعمة لتكمل لوحتها. في النهاية، تعلمت ليلي أن كل مشاعرهم مهمة وأنها تستطيع التحدث عنها ومشاركتها مع من تحب لتشعر بتحسن



أسئلة بسيطة للنقاش بعد القصة (جولة سريعة)

- ما الشعور الذي شعرت به ليلي عندما تبلّت أوراقها؟
- ما اللون الذي استخدمته ليلي حين كانت فرحة؟ ولماذا تعتقدون ذلك؟
- ماذا يمكن أن نفعل عندما نشعر بالغضب أو الحزن؟

مشاعر

التعليمات: ضع الكلمات في مرطبانات المشاعر الإيجابية أو السلبية
حسب ما تشعر اليوم

احتواء

غضب

شكور

مجروح

متوتر

متحمس



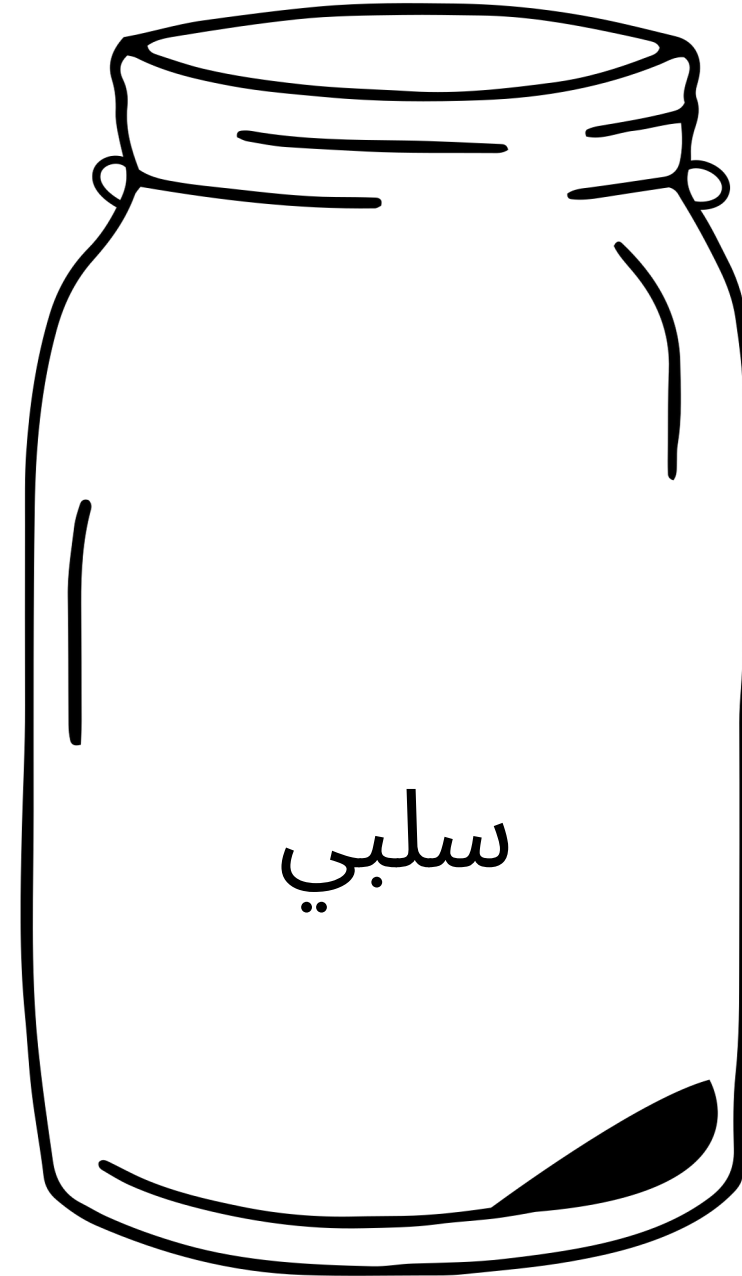
فرح

حزن

سعادة

فخر

وحيد
احراج



حب

خوف

غيره

مقدر

قلق

مرتاح