

# الضحك واللعب

ألعاب ونمريجات إبداعية  
للمراهقين في حالات الأزمات

## الترخيص

هذا العمل: الضحك واللعب: ألعاب وتمارين إبداعية للمراهقين في حالات الأزمات، مُرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. للوقوف على نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



### أنت حر في :

مشاركة - نسخ وتوزيع المواد بأي طريقة وفي أي شكل  
تعديل/تكييف - إعادة ترتيب المواد وتحويلها والبناء عليها

### الحق الأدبي

يجب عليك منح التقدير المناسب لأصحاب الحق الأدبي، وتقديم الرابط إلى الترخيص، والإشارة إلى ما إذا كان قد تم إجراء تغييرات أو تعديلات. يمكنك القيام بذلك بأي طريقة معقولة، ولكن ليس بطريقة توحى بأن صاحب الحق يؤيدك أو يؤيد طريقة استخدامك.

### غير تجاري

لا يجوز استخدام هذه المواد في أغراض تجارية أو ربحية.

### شارك بالمثل

إذا قمت بإعادة ترتيب المواد أو تحويلها أو البناء عليها، فيجب عليك توزيع مساهماتك بموجب نفس الترخيص كالأصل.

### اعتمادات الصور:

صفحة الغلاف، الصفحات 4 و 5 و 7 و 8: © هيئة بلان انترناشيونال

الصفحة 9: © Alex Hinchcliffe, Clowns without Borders Sweden

الصفحة 13: © Sofi Lundin, Clowns without Borders Sweden

[www.clownswithoutborders.org.uk](http://www.clownswithoutborders.org.uk)

[www.skratt.nu](http://www.skratt.nu)

[www.plan-international.org](http://www.plan-international.org)

# المقدمة

تتمتع منظمة مهرجون بلا حدود (CWB) Clowns Without Borders وهيئة بلان الدولية بشراكة عالمية في التعاون من أجل دعم الأطفال والمراهقين في حالات الأزمات من خلال اللعب والفنون الإبداعية. منظمة مهرجون بلا حدود مكرسة لتقديم الراحة النفسية والضحك واللعب للأطفال والمجموعات التي تمر بأزمات حول العالم. ومما لا شك فيه، يعد اللعب أمرًا أساسيًا لتحقيق النمو الاجتماعي والعاطفي والجسدي والمعرفي للطفل وضمان رفايته بشكل عام، وقد رأينا بشكل مباشر كيف يجمع الضحك المجتمعات معًا. ووسط تعقيدات الأزمات الإنسانية والكوارث، غالبًا ما تكون فرص المشاركة في اللعب والضحك محدودة للغاية. ومن ثم، تسعى منظمة مهرجون بلا حدود إلى إعادة الأنشطة مرة أخرى. ولعل المنهجية التي يتضمنها هذا الدليل تمثل إحدى الطرق لتحقيق ذلك.

تم تطوير دليل الضحك واللعب بواسطة منظمة مهرجون بلا حدود السويدية بالتعاون مع هيئة بلان الدولية. لقد تم تصميم الألعاب والتمارين الواردة في هذا الدليل وتكييفها خصيصًا للمراهقين والمراهقات الذين تتراوح أعمارهم ما بين 10 و 19 عامًا، ممن يعيشون في حالات طوارئ وأزمات ممتدة. كما تم تصميم هذا الدليل ليتم استخدامه جنبًا إلى جنب مع حزمة هيئة بلان الدولية المعروفة باسم "مهارات حياتية للمراهقين والمراهقات في حالات الأزمات"، ولكن يمكن أيضًا استخدامه كمرجع مستقل للأنشطة الجماعية في الأماكن الآمنة، وفي مجموعات الشباب وضمن برامج المراهقين الأوسع نطاقًا.

تم تصميم هذا الدليل وتطويره بواسطة منظمة مهرجون بلا حدود السويدية. وهذا الدليل مستوحى من كتاب الطهي والتعلم من خلال الضحك واللعب، وهو مفهوم من تأليف أنابيل مورغان وإدوارد مورجان.

شكر خاص لكل من:

- كاجسا انجلند و كاميللا رود، منظمة مهرجون بلا حدود - السويد (تطوير المحتوى)
- أنابيل مورجان، وسامانثا هولسدورث، منظمة مهرجون بلا حدود - المملكة المتحدة، ومنظمة مهرجون بلا حدود - جنوب أفريقيا (دعم تطوير المحتوى)
- لوت كلاسنس وأنا بيلت، هيئة بلان الدولية (المفهوم والتطوير)
- إدوارد مورجان (التصميم)
- ألزييتا كوزدونوفا، ولايتيتيا سانشيرز وأنا براون (مراجعة وتصحيح قبل الطباعة)

شكر خاص للغاية للمراهقين الذين يواصلون إلهامنا كل يوم ولجميع موظفي هيئة بلان الدولية في بنجلاديش وجمهورية إفريقيا الوسطى والكاميرون والنيجر ونيجيريا الذين جربوا جميع الألعاب وشاركوا إبداعاتهم معنا.



# المحتويات

6

## مرحباً، الميسر!

6

كيفية استخدام هذا الدليل

7

## الجزء الأول - للميسر

8

التعلم من خلال الضحك واللعب

9

الميسر المرح

10

التعلم من المراهقين

11

خلق مساحة آمنة

12

نصائح لعملية التيسير

13

## الجزء الثاني - الألعاب والتمارين الإبداعية

15

افتتاح واختتام

28

مقدمات

38

منشطات



# مرحباً، الميسر!

## كيفية استخدام هذا الدليل

هذا الدليل لك كميسر!

وينقسم إلى قسمين:

**الجزء الأول:** يستكشف العناصر الأساسية للعب الإبداعي مع المراهقين ويقدم لك التوجيه بصفتك ميسراً.  
**الجزء الثاني:** يتضمن مجموعة مختارة من الألعاب والتمارين الإبداعية التي تم اختيارها خصيصاً للمراهقين.

### الألعاب والأنشطة

تم اختيار الألعاب والأنشطة مع وبواسطة المراهقين والميسرين في حالات الأزمات. ويغطي هذا الدليل جميع الألعاب والتمارين الإبداعية التي تعد جزءاً من حزمة هيئة بلان الدولية: **مهارات الحياة للمراهقين في حالات الأزمات**.

جميع الألعاب والتمارين موضحة في أربع خطوات أساسية. وفي جميع أنحاء الدليل، يتم استخدام الرموز التالية لمساعدتك على تيسير الألعاب والتمارين:

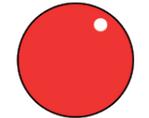
تعني عبارة "تشكيل دائرة" أن الجميع، بما في ذلك الميسر، يقفون في شكل دائرة لبدء اللعبة/التمرين. تكمن قوة الوقوف في دائرة في شعور الجميع بالتساوي وفي رؤيتهم لبعضهم البعض.



نصائح إضافية للميسر لتصميم أشكال مختلفة من اللعبة أو التمرين.



أخرج سمة المهرج الكامنة في كل شخص من خلال إضافة عنصر "مرح" إلى اللعبة. كن لطيفاً واحتفل بالأخطاء!





الجزء الأول:  
الميسر

# التعلم من خلال الضحك واللعب

## اللعب هو لغة الأطفال والمراهقين

يساعد الإبداع المراهقين على تطوير العالم والتواصل معه وفهمه. كما يساعد اللعب والضحك المراهقين في التغلب على المواقف العصبية أو القاسية.

### اضحك واللعب ...

- ساعد المراهقين على التواصل والتعبير عن أنفسهم؛
- قم بتعزيز سمة احترام الذات.
- وفر الراحة الجسدية والعقلية والوجدانية.
- قم ببناء الثقة والشعور بالأمان.
- قم بزيادة القدرة على التعلم.
- ساعد على تعزيز شعور المراهقين بالانتماء.

لجميع الأطفال والمراهقين الحق في اللعب، والشعور بالأمان، وفي أن يراهم الناس ويسمعونهم.

أن تكون "مرحًا بشكل حقيقي" من شأنه المساعدة على بناء الثقة والاحترام بين الميسرين والمراهقين.

حين يشعر المراهقون بالمتعة والمرح، يصبح لديهم دافع أكبر للانفتاح وتعلم أشياء جديدة، كما يصبحون أيضًا أدوات تحفيز رائعة لأقرانهم لتغيير السلوكيات السلبية، لذا فإن التجارب الإيجابية من جلسات اللعب والمرح يمكن أن يكون لها تأثير مضاعف كبير!



# التعلم من المراهقين

يمكننا تعلم الكثير من المراهقين. إنهم مبتكرون ومبدعون بشكل استثنائي.

المراهقون بطبيعتهم:

فضوليون

منفتحون

صادقون

واسعو الخيال

مرحون

محبون

مبدعون

تلقائيون

مرنون

نشطون

للمراهقين الحق والقدرة على انتقاء خياراتهم واتخاذ قراراتهم. يمكننا تمكين المراهقين من خلال دعوتهم لاختيار ما يريدون لعبه ودعمهم للمشاركة والقيادة في الألعاب والتمارين الإبداعية الأخرى.



# المبسر المرح

## كن إيجابياً

قل نعم. تقبل الأخطاء!

## كن نشطاً

شارك بنشاط واستمتع أيضاً!

## كن عادلاً

شجع الجميع على قدم المساواة واستمع إلى جميع الأصوات، بما في ذلك الأصوات الهادئة. دعم الفتيات المراهقات للمشاركة على قدم المساواة مع الأولاد

## كن مستعداً

خذ وقتاً قبل الجلسة للتحضير وبعد ذلك للتفكير والتأمل

## كن ودوداً

استخدم لغة جسد إيجابية ومنفتحة. ابتسم، وتواصل بالعينين (إذا كان ذلك مناسباً)، واستخدم صوتاً لطيفاً وواضحاً ومرحاً

## كن متواضعاً

لدى المراهقين أيضاً الكثير الذي يمكن أن نتعلمه منهم

## تحلى بالصبر

إذا لم تنجح في البداية أو ارتكبت خطأ ما، استمر في المحاولة. الفشل هو المحاولة الأولى في رحلة التعلم

## كن لطيفاً مع نفسك

تنفس بعمق، استرح واعتني بنفسك أيضاً



## كن مرناً

ضع خطة ولكن كن مستعداً لتغييرها وفقاً لما تحتاجه المجموعة

## كن فضولياً

اطرح الأسئلة واستمع إلى الإجابات. استمر في معرفة المزيد عن المجموعة

## كن قدوة

المراهقون بارعون في تقليد سلوكيات المحيطين بهم. قدم لهم مثلاً رائعاً يحتذون به

# خلق مساحة آمنة

من المهم إقامة مساحة آمنة عند تيسير الأنشطة الجماعية والألعاب والتمارين الإبداعية مع المراهقين. يجب أن تكون هذه المساحة آمنة جسديًا، وآمنة وجدانياً أيضاً لكل من المشاركين والميسر وذلك لضمان حدوث المشاركة الكاملة والاستمتاع! إليك بعض النصائح حول كيفية إنشاء مساحة آمنة:

## إدارة الوقت

لديك جدول زمني واضح. ومن ثم، يجب أن تبدأ وتنتهي في الوقت المحدد.

## شارك التوقعات

في دائرة الترحيب، دع المشاركين يعرفون ما يمكنهم توقعه.

## القواعد الأساسية

الاتفاق على القواعد الأساسية والالتزم بها.

## الوقوف في دائرة

استخدم قوة الوقوف في شكل دائرة حيث يشعر الجميع فيها بالتساوي ويمكنهم رؤية بعضهم البعض.

## التواصل الإيجابي

تجنب اللغة السلبية أو إصدار الأحكام، وابتعد عن طرق إيجابية وبسيطة ومباشرة للتواصل.

## اطرح أسئلة مفتوحة النهايات

شجع الصدق وطمأن المراهقين بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة - أظهر ذلك بقبول وجهات نظرهم. كن صريحًا واعترف عندما لا تعرف شيئًا.

## اجعل الأمر بسيطًا

استخدم لغة بسيطة يمكن لجميع المشاركين فهمها بسهولة.

## السلامة أولاً

تأكد دائمًا من أن مساحة اللقاء آمنة وواضحة ونظيفة.

## الحفاظ على الهيكل

اتبع بنية الجلسة مع المراهقين لتكوين شعور بالروتين والانضباط. احصل على روتين ثابت مثل لعبة أو تمرين ترحيبي وختامي، وطقوس جماعية في نهاية كل جلسة.

# نصائح عملية للتيسير

كيف تجذب  
انتباه المجموعة  
دون صراخ؟

كيف يمكننا الانتقال  
بسلاسة بين  
الأنشطة المختلفة؟

متى نستخدم  
التمارين  
التنشيطية؟

فيما يلي بعض النصائح العملية لتيسير الألعاب والتمارين الإبداعية مع المراهقين:

## تكوين المجموعات

- شكل مجموعات من المراهقين المتقاربين في العمر. لا تخلط الأطفال في سن 10 سنوات مع الشباب عمر 19 سنة في مجموعة واحدة. شكل مجموعات منفصلة للمراهقين الأصغر سنًا (من 10 إلى 14 عامًا) وللمراهقين الأكبر سنًا (من 15 إلى 19 عامًا).
- فكر في العمل مع مجموعات من المراهقين لهم نفس الخصائص والذين قد يحتاجون إلى دعم أو خدمات معينة، على سبيل المثال، المراهقات أو الأمهات الصغيرات.

## الانتقالات

- استخدم لعبة للتحضير للنشاط التالي. على سبيل المثال، أغنية "Rain on the Mountain" تجعل المجموعة تتحرك في أرجاء المكان. قم بإنهاء اللعبة بتعليمات تناسب النشاط التالي، على سبيل المثال: "الوقوف في دائرة" أو "الوقوف في صف" أو في "شكل أزواج".

## اختيار الألعاب

- قبل بدء مناقشة جماعية، قم بتنفيذ لعبة هادئة تتطلب التركيز من أجل خفض مستوى الطاقة وزيادة تركيز المشاركين.
- قبل وبعد الأنشطة الأكثر حساسية، مثل حوار حول الثقيف الجنسي، والتي قد تجعل المراهقين متوترين أو ضاحكين، اختر لعبة عالية الطاقة حتى يتمكن المراهقون من إطلاق التوتر والهدوء.
- اختر أو عدّل الألعاب بناءً على موضوع نشاطك أو جلستك. على سبيل المثال، في جلسة المهارات الحياتية حول إدارة المشاعر القوية، يمكن أن تكون لعبة "خمن المشاعر" وسيلة ممتعة للإحماء أو التنشيط.
- يمكن للألعاب التمهيدية أن تساعد المراهقين على الشعور بالأمان في المجموعة. عندما نعرف اسم بعضنا البعض، يصبح من المريح مشاركة الأمور مع بعضنا البعض.

## انتباه

- سماع اسمك ينشط عقلك. إن النداء على شخص ما باسمه لا يعد فقط طريقة سهلة لجذب انتباهه ولكنه أيضًا وسيلة للتعرف عليه/ها والتواصل معه. تعامل مع أسماء المراهقين بعناية.
- اجذب انتباه المجموعة بمجرد بدء لعبة، على سبيل المثال "رام سام".



الجزء الثاني:  
ألعاب ونهرينات  
إبداعية

# ألعاب وتمارين إبداعية

## فنج / إغلاق

- دائرة المديح
- مقياس الطاقة
- اتبع الموجة
- زهرة اللوتس
- تمرير النبض
- رفع الإبهام لأعلى للإستحسان وخفضها للأسفل للإستهجان
- تنفس بعمق
- الاستماع إلى الأصوات
- الموجه
- اليد والرأس والقلب
- كرسي المدح
- تصفيق خاص



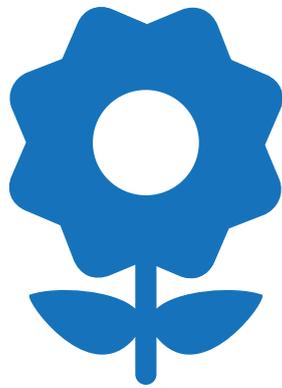
## مقدمة

- إنشاء علاقات
- لعبة الأبا
- الكتابة بالجسم
- السيدة تاب
- إسم & كرة
- ذكر اسم دافع
- إسم حركة
- نظرة خاطفة على من؟
- مزج وتوفيق

## الطاقة

- 1, 2, 3 ضوء أحمر
- موز العالم
- القط والفأر
- قم بالعد الذي رقم 7
- الفرخة المجنونة
- تخمين الإحساس
- هاي هو ها
- المرابا
- مطر على الجبل
- رام سام سام
- صاروخ
- القائد السري
- الموصل
- نعم، هيا
- زيب، بوينج، بو
- ميزان عصا صغير





فندق / إغلاق

# دائرة المديح



## شكل دائرة



يجلس الجميع في شكل دائرة.  
تدور دائرة المديح حول إعطاء المديح  
وتلقيه.

## علق



يمكن أن تكون المجاملة أو المديح شيئًا يجيد  
الشخص الآخر عمله. يمكن أن تكون قوة أو  
سمة أو خاصية تقدرها في هذا الشخص.

يفكر الجميع في الثناء على جيرانهم  
من كلا الجانبين.

## مديح



يستدير كل مشارك إلى جاره الأيسر ليثني  
عليه. خذ دقيقة لذكر المديح.

استدر إلى الجار على الجانب الآخر وكرر  
الأمر.



## احنّال



قم بإنهاء الجلسة بتصفيق كبير للجميع!

تذكر أن نحتفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحّة وشاملة!



وجه المشاركين لملاحظة ما يشعرون به  
عندما يتلقون المديح

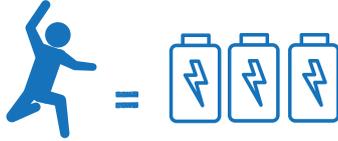
# مقياس الطاقة



## شكل دائرة

سيُظهر الجميع كيف يشعرون بالحيوية باستخدام لغة الجسد.

كم لديك من الطاقة الآن؟



## اعرف

أولئك الذين لديهم الكثير من الطاقة قد يظهرون ذلك من خلال القفز أو هز أجسادهم.

أولئك الذين لديهم طاقة أقل قد يتحركون ببطء أو ينزلون إلى الأرض.

## علق

يغلق المشاركون أعينهم، ويأخذون نفسًا عميقًا ويخرجونه، ويلاحظون كيف يشعرون.

## مشاركة

عند العد لثلاثة، يفتح الجميع أعينهم ويظهرون مستوى طاقتهم!

! 3, 2, 1

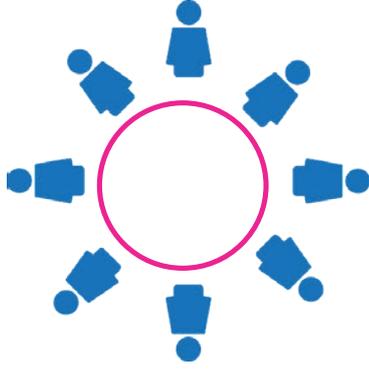
... 3 2 1



## الاختلاف +

استخدم تعبيرات الوجه فقط لإظهار مستوى الطاقة

# اتبع الموجة



## شكل دائرة

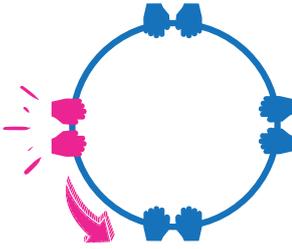
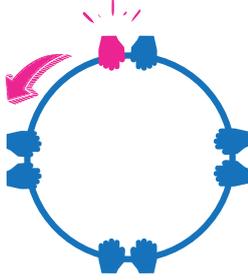
الجميع يجلس في دائرة.

اربط قطعة من الحبل بحيث تشكل دائرة. يمسك كل شخص في الدائرة بالحبل بكلتا يديه.

## اعرف

يجب على المشاركين تثبيت الحبل حتى يشعروا بحركة.

عندما يشعر المشاركون أن الحبل يتحرك للأعلى أو للأسفل من جانب، فإنهم يمررون "الموجة" إلى الجانب الآخر.



## ابدأ الموجة

على الجميع غلق أعينهم.

يبدأ الميسر "الموجة" بسحب إحدى يديه للأعلى أو للأسفل. ويقلده المشاركون يتابعون الحركة.

## العب مرة أخرى

ادع شخصًا آخر لبدء الموجة.

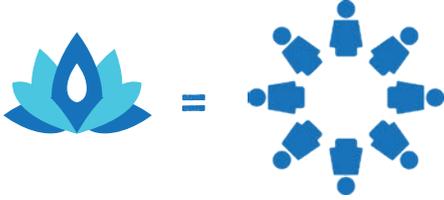
## الاختلاف

إذا كان الشعور بالموجة صعبًا وعينك مغمضتان، تدرب أولاً مع فتح العينين.

# زهرة اللونس



## شكل دائرة



يجلس الجميع في دائرة وأرجلهم ممددة.  
يتخيل المشاركون أنهم يشكلون معًا زهرة.

## اعرف



ماذا تفعل الزهرة في الصباح؟ شد الجسم  
للخلف وارفع الذراعين لأعلى للتعبير عن تفتح  
الزهرة.

ماذا تفعل الزهرة في المساء؟ أرخ الذراعين  
لأسفل وانحني للأمام للتعبير عن إغلاق  
الزهرة.

## تدرب



يغلق المشاركون أعينهم ويتخيلون أنهم  
زهرات مفتحة في النهار ومغلقة في  
المساء.

تدرب عدة مرات.

## راجع وشارك



يغلق المشاركون أعينهم، ويأخذون شهيقا  
عميقا وزفيرًا، ويلاحظون كيف يشعرون.

عند العد إلى ثلاثة، يفتح الجميع أعينهم  
ويظهرون ما إذا كانوا يحبون الزهرة المفتحة  
أو المغلقة!

## الاختلاف

بدلاً من الجلوس، يقف المشاركون ويستخدمون كامل  
الجسد لأداء الحركة

# نمبرير النبض



## شكل دائرة

يقف الجميع في دائرة ممسكين بأيدي بعضهم البعض.

## النبض

يبدأ الميسر "نبضة" عن طريق الضغط برفق على يد أحد جيرانه.

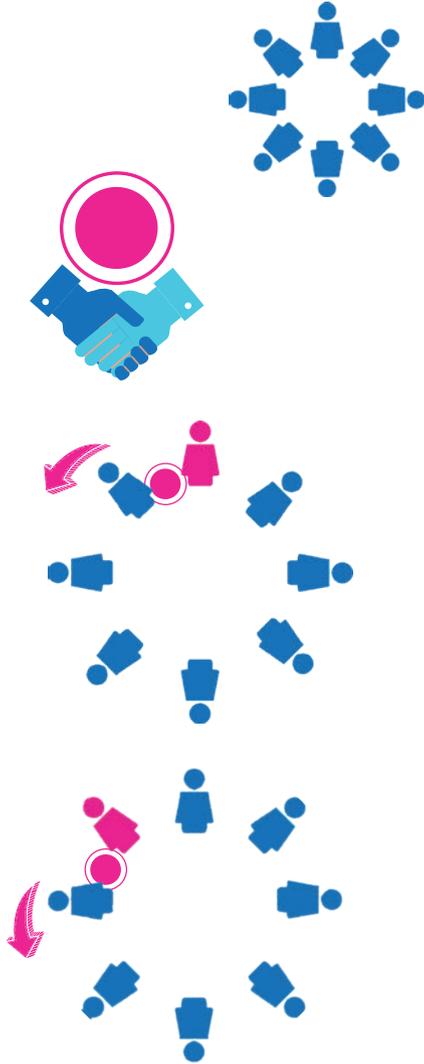
بمجرد أن يشعر هذا الشخص بالنبض، يضغط على يد جاره الآخر، وهكذا.

## نمبرير النبض

استمر حتى يعود النبض إلى الميسر.

## العب مرة أخرى

ادع شخصًا آخر لبدء النبض. جرب ذلك وعيناك مغلقتان.



حاول بدء النبض في كلا الاتجاهين في نفس الوقت.

**+** تذكر أن نحفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحية وشاملة!

ذكر الجميع بأن يكونوا لطيفين. تأكد من وقوف كل شخص بجانب شخص آخر يشعر بالراحة في مسك يديه

# رفع الإبهام لأعلى للإسئحسان وخفضه لأسفل للإسئهبجان



## شكل دائرة

يعبر المشاركون عن شعورهم باستخدام إبهامهم.

تعني علامة الإبهام "أنا على ما يرام" وتعني علامة الاستهجان "أنا أعاني" أو أي شيء بينهما.



## اعرف

تعني إشارة رفع الإبهام لأعلى "أنني بحالة جيدة" أما خفض الإبهام لأسفل فتعني "أنني أعاني من شيء ما".

يمكنهم اختيار رفع الإبهام لأعلى أو الإبهام لأسفل أو أي شيء بينهما.

## تعليق

يغلق المشاركون أعينهم، ويأخذون نفسًا عميقًا ويخرجون، ويلاحظون كيف يشعرون الآن. لا يوجد شعور "صحيح" أو "خاطئ".



## تعليق

عند العد لثلاثة، يفتح الجميع عيونهم ويظهرون كيف يشعرون باستخدام إبهامهم! خذ لحظة للنظر حولك دون التحدث.

## الاختلاف

لمزيد من الخصوصية، اطلب من المشاركين إبقاء أعينهم مغلقة

# تنفّس بعمق



## شكل دائرة

يجلس الجميع أو يقفوا في شكل دائرة.  
يضع المشاركون إحدى يديهم على  
بطنهم والأخرى على صدرهم ويلاحظون  
تنفسهم.



## خذ نفساً (شهيقاً)

قل: "تنفّس بعمق وبيّء من خلال أنفك،  
اشعر ببطنك تتسع.

احبس أنفاسك لمدة "1 ... 2 ... 3" ثوانٍ.



## زفير

"أطلق هواء الزفير بعمق وبيّء من خلال  
فمك لتفريغ البطن والرئتين".

انتظر لمدة "1 ... 2 ... 3" ثوانٍ.



## تكرار

كرر عدة مرات.

## الاختلاف

اسمح للمشاركين بالاستلقاء على الأرض  
إذا رغبوا في ذلك

# الاستماع إلى الأصوات



## الاستماع إلى الأصوات

يجلس الجميع أو يستلقون في وضع مريح.

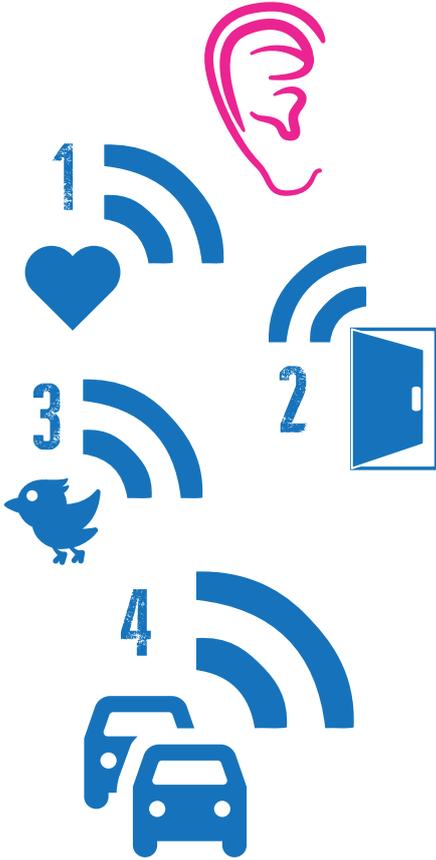
## استمع

قل: "من الممكن أن تغلقوا أعينكم".

قل: "لنبقى ساكنين ونستمع إلى الأصوات من حولنا ... يمكنكم حساب عدد الأصوات التي تسمعونها".

## شارك

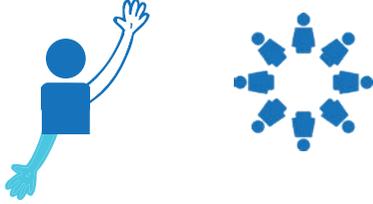
يتشارك المشاركون الأصوات التي سمعوها.



تذكر أن نحفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحبة وشاملة!

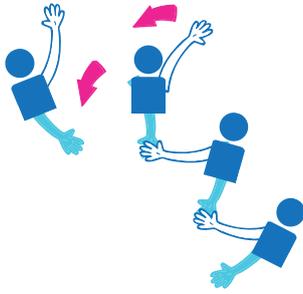
تأكد من إجراء هذا التمرين في مكان آمن وهادئ بحيث لا تحدث مقاطعة للمجموعة

# الموجه



## شكل دائرة

يقف الجميع بالقرب من بعضهم البعض في شكل دائرة.



## أوضاع اليد

يرفع الجميع أذرعهم اليمنى في الهواء. يمد الجميع أذرعهم اليسرى إلى الأمام في الدائرة.

## الانحناء

ينزل المشاركون أذرعهم اليمنى على أجسادهم، لأخذ يد الجار اليسرى إلى يسارهم.



يفعل الجار على يساره الشيء نفسه مع جاره. تجول حول الدائرة حتى يتواصل الجميع.

## استدر

يرفع الجميع أيديهم اليمنى لأعلى، ويرفعون يد الجار اليسرى إلى يسارهم ويستديرون لمواجهة خارج الدائرة. " ! قولو معًا: " ودائمًا " أو " أراكم في المرة القادمة " !.



**+** نذكر أن نحتفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحبة وشاملة!

دع المشاركين يتدربون ببطء ولطف في المرة الأولى

# اليَد والرأس والقلب



اطرح أسئلة مفتوحة على المجموعة  
في نهاية الجلسة:

ماذا حدث في هذه الجلسة؟، ماذا لاحظتم؟

اليَد



ماذا تعلمتم؟

الرأس



ماذا حدث في هذه الجلسة؟، ماذا لاحظتم؟

القلب



# كرسي المدح



## شكل دائرة

يجلس الجميع في شكل دائرة.  
كرسي المدح يدور حول إعطاء وتلقي  
التقديرات/المدح.

## شكل دائرة

يمكن أن تكون المجاملة شيئًا جيد فعله  
الشخص الآخر.  
يمكن أن تكون قوة أو صفة أو خاصية  
تقدرها في الشخص.



## واحدًا تلو الآخر

يجلس شخص واحد في منتصف  
الدائرة.  
يذكر المشاركون الآخرون واحدًا تلو الآخر  
شيئًا إيجابيًا عن الشخص الجالس في  
المنتصف.



## احفاله

استمر حتى يكون الجميع قد جلسوا  
على كرسي المدح.  
اختتم بتصفيق كبير للجميع!

## الاختلاف

اكتب كل الصفات على قطعة من الورق  
ليأخذها كل شخص إلى المنزل

# نهيق خاص



تصفيقة واحدة لي

## نهيق واحدة

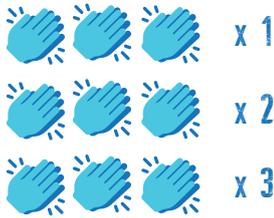
قل: "تصفيقة واحدة لي"  
تصفق المجموعة مرة واحدة.



تصفيقتين لك

## نهيقتين

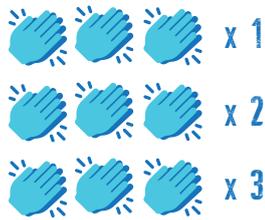
قل: "تصفيقتان لك"  
يصفق الجميع مرتين



ثلاث تصفيقات لنا

## ثلاث نهيقات

قل: "ثلاث تصفيقات لنا"  
يصفق الجميع ثلاث مرات x 3!



مرة أخرى، مرة أخرى

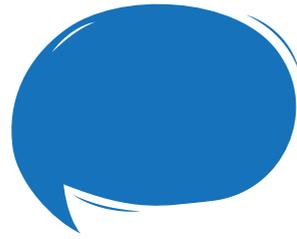
## مرة أخرى، مرة أخرى

قل: "مرة أخرى، مرة أخرى"  
يصفق الجميع ثلاث مرات x 3!



قم بتغيير سرعة  
وشدة النداء  
والتصفيق

تذكر أن نحملوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحية وشاملة!  
دع المشاركين يتناوبون القيام بدور الداعي  
للتصفيق



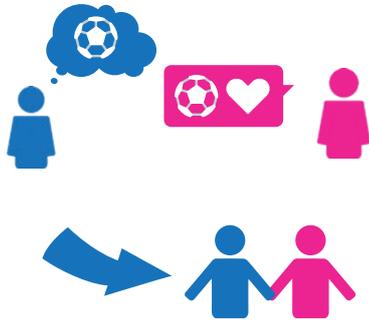
# مقدمة

# إنشاء علاقات



## شكل دائرة

يبدأ شخص بمشاركة شيء ما عن نفسه.  
على سبيل المثال: "أحب لعب كرة القدم".



## الانتمال

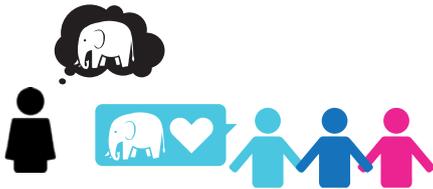
عندما يسمع شخص من بقية المجموعة شيئاً مشتركاً بينه وبين هذا الشخص، فيمكنه التقدم للأمام وربط المرفقين به. كن سريعاً، حيث يمكن لشخص واحد فقط ربط الأكواع لإجراء اتصال.

## حافظ على الانتمال



ثم يشارك الشخص الثاني شيئاً عن نفسه مع المجموعة الأكبر، لجذب شخص جديد لربط المرفقين به، وهكذا.

## الجميع منتمل



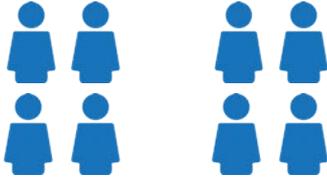
استمر في عملية المشاركة والربط حتى يتواصل الجميع. لإكمال الدائرة، يجب أن يجد الشخص الأخير شيئاً مشتركاً مع الشخص الأول.

## الاختلاف

استخدم حبلاً لربط الأشخاص إذا لم يكونوا مرتاحين لربط الأكواع

شجع المشاركين على مشاركة أشياء مضحكة عن أنفسهم

# لعبة الأبا



## شكل مجموعات تتألف كل منها من أربعة مشاركين

يشكل المشاركون مجموعات من أربعة. تتخيل كل مجموعة من المجموعات أنها فرقة موسيقية.



إسم الفرقة



## اعط اسمها لفرقتك

تضع كل مجموعة اسمًا لفرقتها الموسيقية مكونًا من الأحرف الأولى لأسماء أعضاء المجموعة.

تمامًا مثل أعضاء فرقة الأبا.



## قدم الفرقة الخاصة بك

تقوم كل مجموعة بإعداد أغنية أو رقصة لتقديم اسم فرقتها إلى بقية المجموعة من خلالها.

تقوم بقية المجموعة بدور "الجمهور" ويقومون بالتصفيق أو الرقص مع الأغنية.



## قدم الفرقة الخاصة بك

بعد انتهاء أداء كل فريق، يصفق باقي أعضاء المجموعة بصفتهم "جمهور" وكأنه أفضل عرض رأوه على الإطلاق.

استمر حتى تقدم كل الفرق نفسها.



شجع المشاركين على أن يكونوا سخفاء أو مجانيين كما يريدون أثناء أدائهم.

## الاختلاف



قدم "أنواعًا" مختلفة من الفرق الموسيقية واستخدم إيقاعات وتصفيقات مختلفة!

# الكتابة بالجسم



## شكل دائرة



يبدأ الميسر بنطق اسمه بصوت مرتفع.  
ثم، وبدون أن يتكلم، " يقوم الميسر بكتابة  
اسمه بتحريك جسمه على شكل كل حرف من  
حروف اسمه.



## يكتب الجهم



يكتب كل شخص اسمه بجسده.

شجع المشاركين على استخدام أجزاء  
مختلفة من أجسادهم.

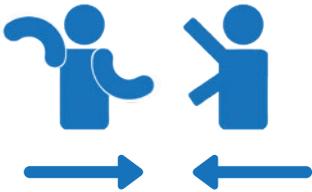


## النقاء و نجبة



يتجول المشاركون في المكان للقاء بعضهم  
البعض.

عندما يلتقي شخصان، يرحب كل منهما  
الآخر بكتابة اسمه بجسده.



شجع المشاركين على تجربة حركات  
مضحكة باستخدام جميع أجزاء الجسم

## الاختلاف



يقدم المشاركون  
أنفسهم في مجموعات  
صغيرة لبقية المجموعة

# السيدة تاب

أنا السيدة تاب

## شكل دائرة

يبدأ الميسر بالقول: "أنا السيدة تاب" وينقر على كتف أحد جيرانه.

## اعرف

يذكر الشخص الذي تم "النقر عليه" اسم شخص آخر في الدائرة.

الشخص الذي تم استدعاء اسمه، ينقر على كتف أحد جيرانه، إلخ.

## واهل التقدم

استمر في اللعب حتى يتم النقر على الجميع.

## العب مرة أخرى

إبدأ من جديد. هذه المرة، عندما يرتكب شخص خطأ ما، يجب عليه مغادرة الدائرة.

استمر حتى يتبقى شخصان فقط في الدائرة.

(إسم)

الذين تركوا اللعبة، موجودون خارج الدائرة، ينقرون ويقولون أسماء الأشخاص بشكل عشوائي في محاولة لإرباك اللاعبين

## الاختلاف

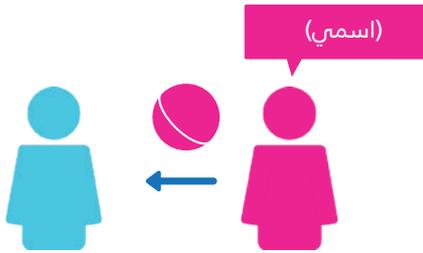
قم بدعوة شخصين لبدء لعبة السيدة تاب في نفس الوقت

# إسم & كرة



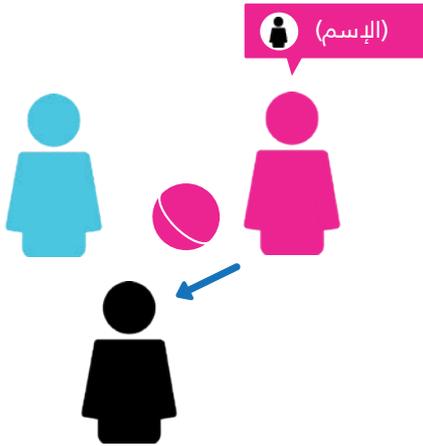
## شكل دائرة

يمسك الميسر الكرة ويقول اسمه بصوت مرتفع.  
ثم يمرر الكرة إلى شخص آخر في الدائرة.



## يلعب الجميع

يذكر الشخص الجديد الذي يحمل الكرة اسمه قبل تمرير الكرة إلى الشخص التالي.  
يستمر اللعب حتى يستلم كل مشارك الكرة مرة واحدة على الأقل.



## نطبق

أبدأ اللعبة مرة أخرى. وفي هذه المرة، يذكر اسم الشخص الذي ترمي إليه الكرة.  
الشخص الجديد الذي يحمل الكرة يذكر اسم الشخص الذي يرمي الكرة إليه.

## العب مرة أخرى

عندما تسقط الكرة، احتفل بالخطأ كمجموعة بإصدار صوت هتاف أو حركة!

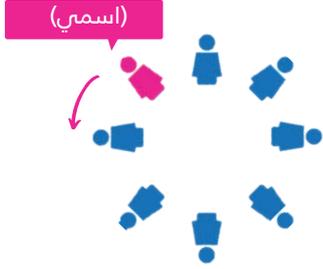


زد من سرعة اللعبة بشكل أكثر فأكثر، أو أضف المزيد من الكرات إلى اللعبة، أو قم بتنفيذ اللعبة أثناء التجول في المكان

**+** نذكر أن نحتفلوا بالأخطاء معا بطريقة مرحية وشاملة!

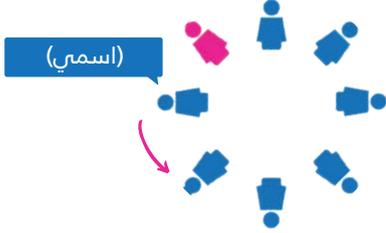
قم بالتواصل بالعينين قبل تمرير الكرة إلى شخص آخر!

# ذكر اسم دافع



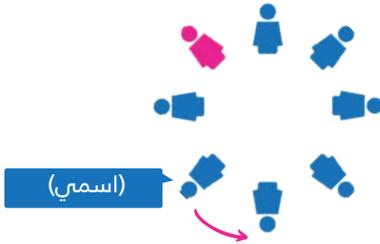
## شكل دائرة

يبدأ الميسر بذكر اسمه بصوت مرتفع.  
تجول حول الدائرة حتى ينتهي الجميع من  
ذكر أسمائهم.



## أسرع فأسرع

تجول حول الدائرة مرة أخرى، هذه المرة  
أسرع قليلاً.  
كرر ذلك عدة مرات، وفي كل مرة أسرع  
قليلاً.



## غير الاتجاه

تجول حول الدائرة مرة أخرى، هذه المرة في  
الاتجاه المعاكس.



## مناقشة

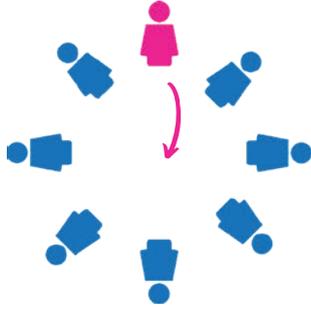
استخدم ساعة توقيت لتحديد الوقت الذي  
يستغرقه الدوران حول الدائرة في كل اتجاه.

مارس اللعبة في كلا  
الاتجاهين في نفس  
الوقت لترى أيهما أسرع!

تذكر أن نأخذوا بالأخطاء معاً بطريقة مرحية وشاملة!

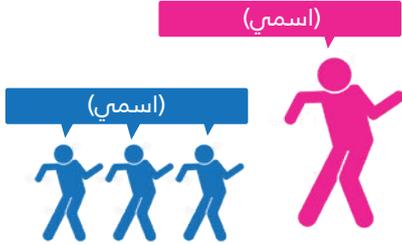
لا يمكن للمشاركين التحدث في نفس  
الوقت!

# إسم وحركة



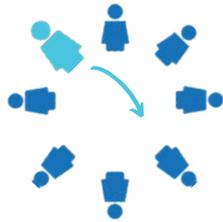
## شكل دائرة

يبدأ الميسر بذكر اسمه بصوت مرتفع.  
في نفس الوقت، يخطو الميسر داخل  
الدائرة ويقوم بعمل حركة.



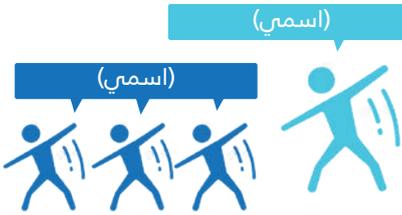
## يكرر الجميع

تخطو المجموعة كلها داخل الدائرة، ويكررون  
الإسم والحركة.



## تابع

يذكر الشخص التالي في الدائرة اسمه  
ويقوم بعمل حركته وتقوم المجموعة كلها  
بتكرار ذلك.  
تجول حول الدائرة أثناء تقديمهم لأنفسهم.



## كرر اللعبة مرة أخرى

كرر اللعبة مرة أخرى. في هذه المرة، يقوم  
كل شخص بعمل حركات بصورة أكبر وأعلى  
صوتا وأسرع.  
العب مرة أخرى. في هذه المرة، يقوم كل  
شخص بعمل حركات بصورة أصغر وأقل  
صوتا وأبطأ.

قم بعمل حركة لحيوانك  
المفضل، او أي شيء  
يبدأ بالحرف الاول لإسمك

نذكر أن نأخذوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحية وشاملة!  
شجع المشاركين على طرح أسمائهم  
بوضوح واستخدام حركات فريدة.

# نظرة خاطفة على من؟



الفريق 2

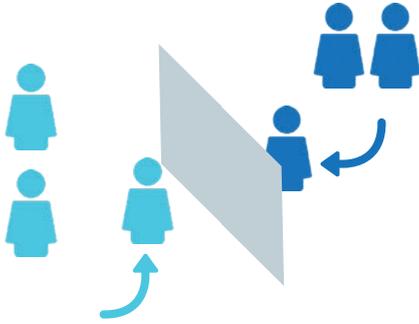


الفريق 1

## فريقان

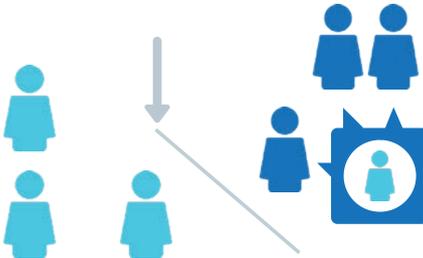
يجلس كل فريق خلف لوحة كبيرة او ستارة قماشية، بحيث يكونوا غير مرئيين للجانب الآخر.

يجلس شخص من كل جانب في الأمام، في مواجهة اللوحة.



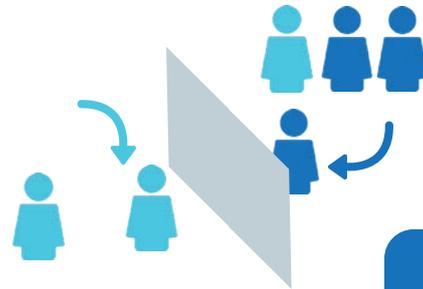
## اسم سريعاً

عندما تنخفض اللوحة، فإن الفريق الذي يذكر إسم الشخص في الجانب المعاكس أولاً، يأخذ هذا اللاعب ضمن أعضائه.



## في نفس الجانب

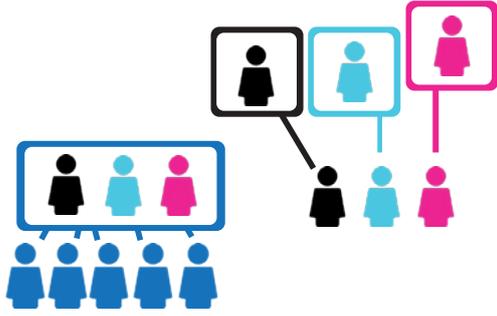
تنتهي اللعبة عندما يصبح الكل في نفس الجانب.



تذكر أن نحتفل بالأخطاء معاً بطريقة مرحية وشاملة!

احتفل بالأخطاء بطرق مرحية وشاملة.

# مزج ونوفيق

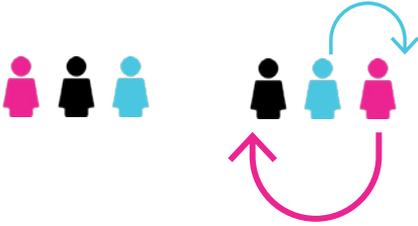


## المطابق

يقف ثلاثة أشخاص على خط واحد ويذكروا أسمائهم.  
يكرر أفراد المجموعة أسمائهم.

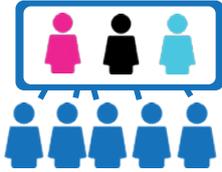
## أمزج

يمتزج الأشخاص الثلاث عن طرق تغيير ترتيب وقوفهم.  
تذكر المجموعة أسماء الأشخاص الثلاثة في الترتيب الجديد.



## أهف ثلاثة أشخاص جدد

ينضم ثلاثة أشخاص جدد الى الصف.  
الآن، يذكر الستة أشخاص أسمائهم.  
بعد ذلك، يختلط الستة أشخاص ويقوم باقي أفراد المجموعة بذكر أسمائهم في الترتيب الجديد.

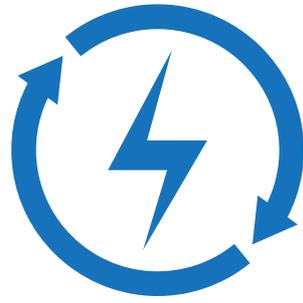


## استمر في الاضافة

استمر في اضافة ثلاثة أشخاص الى الصف، حتى يصبح كل المشاركين جزء من الصف.



**+** نذكر أن نأخذوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحية وشاملة!  
شجع المشاركين على قول أسمائهم بوضوح.



## المحفزين

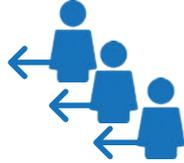
# 1، 2، 3 ضوء أحمر



## منادي واحد

مشارك واحد هو المنادي الذي يقف في مواجهة الحائط، عكس الآخرين. يقف باقي المجموعة في الطرف الأخر للمكان.

3 2 1 ضوء أحمر



## المس الحائط

يقول المنادي " 3,2,1 ضوء أحمر " بعدها يلتف الآخرون. يحاول الآخرون الوصول للحائط قبل أن يلتف المنادي. لا يمكن رؤيتهم أثناء التحرك.

## العب

أي شخص يرى أثناء التفاف المنادي يعود الى نقطة البداية. أول شخص يصل الى المنادي، يصبح المنادي التالي.



## العب مرة أخرى

نفذ اللعبة بمنادي آخر.

تتحرك المجموعة بطريقة مرحة: بحركة بطيئة على اليدين والركبتين أو أيتظاهرون بكونهم قرود.

تذكر أن نحفلوا بالأخطاء معاً بطريقة مرحة وشاملة!

تأكد أن المكان نظيف وآمن لكي يجري فيه المشاركون.

# موز العالم



## اللعب بالكلمات

يقف الجميع في شكل دائرة كبيرة.  
يبدأ الميسر بذكر ثلاث كلمات:  
"التقط، قشر، قطع".

يكرر أفراد المجموعة هذه الكلمات .

## أنت تغني، هم يغنون

موز العالم يتحد!

التقط الموز، التقط التقط الموز،

قشر الموز، قشر الموز،

قطع الموز، قطع الموز،

اهرس الموز، اهرس الموز،

كل الموز، كل الموز،

الموز، الموز،

اجنن، اجنن.....

موز العالم يتحد!

التقط الموز، التقط التقط الموز،

قشر الموز، قشر الموز،

قطع الموز، قطع الموز،

اهرس الموز، اهرس الموز،

كل الموز، كل الموز،

الموز، الموز،

اجنن، اجنن.....

## أغنا معا

أغنا الأغنية معاً عدة مرات..

## أنف حركات مرحة

أضف حركات تعبر عن التقاط  
وتقشير وقطع الموز بينما تغني.

تظاهر بوجود ألم في المعدة  
أثناء غناء مقطع " اوه بانانا".

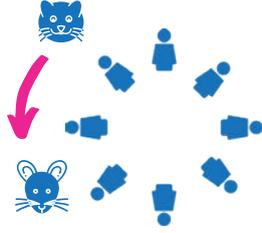
## الاختلاف +

يطور المشاركون أغنياتهم مع الحركات  
ويقومون بتعليم بعضهم بعضاً!

بالغوا في حركاتكم  
وتعبيرات وجوهكم

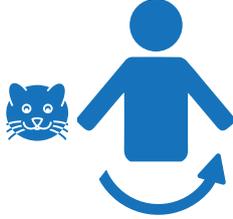
# القط والفأر

## شكل دائرة



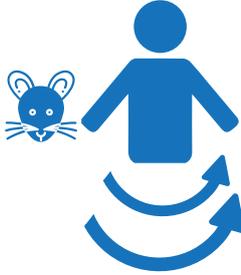
لدى الميسر شيئان يمثلان قتا وفأرا يطاردان بعضهما البعض حول الدائرة. على سبيل المثال، ينكن استخدام قلم كفأر وزجاجة مياه كقطعة.

## اشرح



يجب أن يلتف الفأر حول كل شخص مرتين قبل أن ينتقل الى الشخص التالي. يجب أن يلتف القط حول كل شخص مرتين قبل أن ينتقل الى الشخص التالي.

## ألعب



ابدأ بالفأر. بعد 30 ثانية أدخل القط الى اللعبة لكي تطارد الفأر.

## احتفل بالفشل

عندما يمسك القط بالفأر، احتفل بذلك.

يقوم المشاركون بتقليد أصوات القط والفأر أثناء تمرير القلم والزجاجة حول أجسامهم

**+** تذكر أن نحتفلوا بالأخطاء معاً بطريقة مرحية وشاملة!

تدرب أولا بالفأر ثم القط، قبل إشراكهم في اللعبة.

# قم بالعد الى رقم 7



## شكل دائرة

يبدأ الميسر في العد الى 7 بقول "1" ويتبعه الشخص التالي بقول "2"، وهكذا حتى يصل إلى العدد "7".  
يبدأ الشخص التالي مرة أخرى من "1"، الخ.



## هوت = 7

الآن، يستطيع الشخص الذي يقول رقم "7" ان يختار رقما من بين الأرقام 1 الى 7 واستبداله بحركة (او صوت) كالتصفيق مثلا.  
استمر في اللعب، واستبدل الرقم المختار بصوت أو حركة جديدة.



## مزيد من الأصوات

يقوم الشخص الذي يذكر الرقم "7" بتحويل الرقم إلى صوت أو حركة أخرى.  
استمر حتى يتم استبدال كل الأرقام بصوت أو حركة.



## حاول الوهول الى رقم "7"

عندما يخطئ شخص ما، تبدأ اللعبة مرة أخرى وعلى الشخص البدء من رقم "1" (او عمل الصوت او الحركة التي تخص رقم "1").  
لا يمكن للمشاركين مساعدة بعضهم بعض على تذكر الأصوات والحركات.



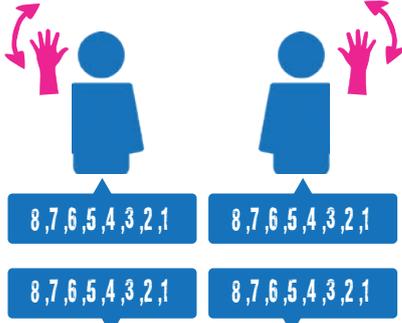
شجع المشاركين على اختيار أصوات أو حركات مرحة، على سبيل المثال صوت حيوان أو إشارة أو وقفة غريبة

تذكر أن تحفل بالأخطاء معًا بطريقة مرحة وشاملة!  
تذكر أن تحفل بالأخطاء معًا بطريقة مرحة وشاملة للجميع!

# الفرخة المجنونة

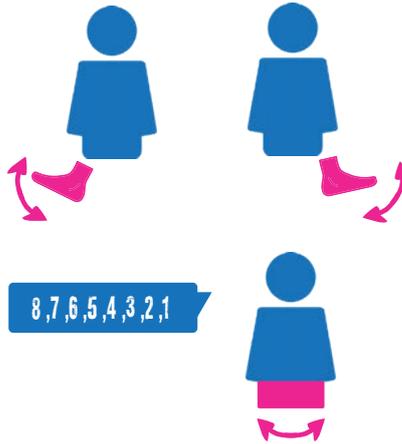
## اليد اليمنى، اليد اليسرى

يرفع الكل أيديهم اليمنى عاليا في الهواء ثمان مراتبينما يعدون من 1 إلى 8 بصوت مرتفع. كرر ما سبق مع اليد اليسرى.



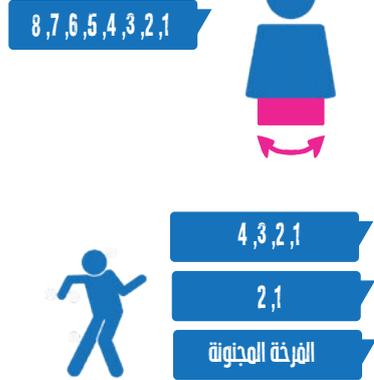
## القدم اليمنى، القدم اليسرى

قم بهز القدم اليمنى أثناء العد بصوت مرتفع الى الرقم 8. كرر مع القدم اليسرى. قم بهز الورك أثناء العد بصوت مرتفع الى رقم 8.



## عد تنازلي من رقم 8 إلى رقم 1

قم بتكرار كل الحركات، ولكن هذه المرة، قم بالعد تصاعديا الى 4 . كرر كل الحركات مع العد تصاعديا الى 2 .



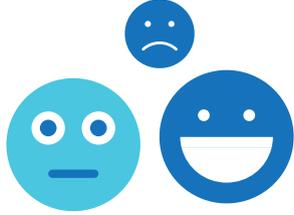
## الفرخة المجنونة

قم بتكرار كل الحركات بالعد تصاعديا الى 1. بعد آخر "1" يصرخ الجميع "فرخة مجنونة". يقوم كل شخص بأداء رقصة الفرخة المجنونة بأي أسلوب يحبه.

تقوم المجموعة بالعد بصوت مرتفع وبصورة سريعة على قدر استطاعتهم. من يستطيع أن يكون أكثر فرخة مجنونة؟

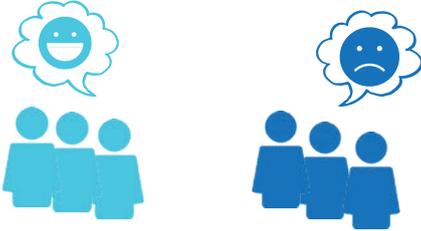
تذكر أن نحفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحية وشاملة! دع المشاركين يتناوبون قيادة اللعبة.

# نُخبين الإحساس



## أحاسيس

يستعرض المشاركون أمثلة لمشاعر مختلفة يعرفونها.  
تتمرن المجموعة على شرح كل نوع من المشاعر باستخدام لغة الجسد فقط.

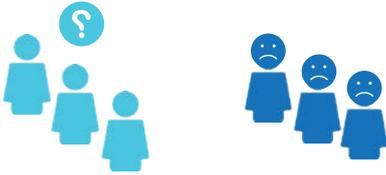


## فريقان

قم بتقسيم المجموعة الى فريقان ، ويقف كل فريق في الجهة المقابلة للفريق الآخر في نهاية المكان.

يتفق أعضاء كل فريق بطريقة سرية على إحساس معين.

... 3,2,1



## نجهيد!

يقف الفريقان في مواجهة بعضهما البعض. عن العد الى رقم 3، يعرض الفريق الدول شكل الإحساس باستخدام لغة الجسد. يحاول الفريق الآخر تخمين نوع هذا الإحساس.

... 3,2,1



## العب مرة أخرى

عند العد الى رقم 3، يعرض الفريق الثاني الإحساس الخاص بهم. يحاول الفريق الاول تخمين نوع هذا الإحساس.  
العب ثانية باستخدام أشكال أخرى من المشاعر.

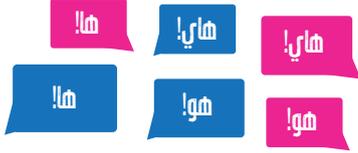


يضيف كل فريق أصوات وحركات جديدة الى أشكال المشاعر.

## الاختلاف +

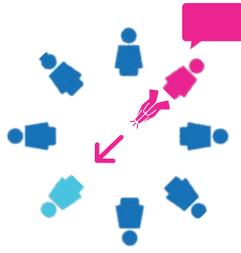
دع المشاركين يطورون "كروت مشاعر" خاصة بهم ليلعبوا بها.

# هاي هو ها



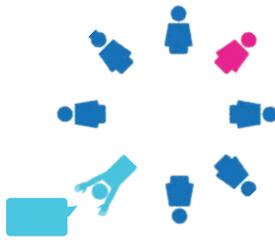
## شكل دائرة

يبدأ الميسر بقول ثلاث كلمات: "هاي، هو، ها" وتكرر المجموعة هذه الكلمات. أضف حركات: هاي (تصفق)، هو (الذراعان لأعلى)، ها (الذراعان متقاطعان).



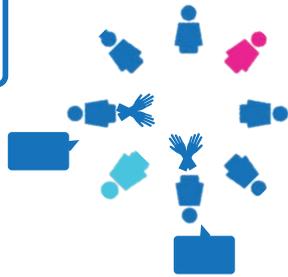
## هاي!

يصفق الميسر بيديه بينما يقول "هاي!" ويشير إلى لاعب آخر في الدائرة.



## هو!

يرفع الشخص المشار إليه يديه على الفور فوق رأسه ويقول "هو!".



## ها!

الشخصان الواقفان على جانبي الشخص الذي قال "هو" يضعان ذراعيهما أمامهما ويقولان "ها!".

يستمر الشخص الذي قال "هو" ويشير إلى شخص آخر في الدائرة ويقول "هاي!"، وهكذا.

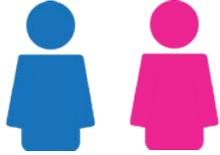
## الاختلاف

تستمر اللعبة لتعلم المزيد عن المشاعر المختلفة.

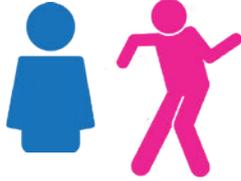
قم بممارسة اللعبة باستخدام نغمات وأصوات مختلفة مع المشاعر المختلفة، مرتفع/منخفض، بطيء/سريع، إلخ.

# المراهبا

## الوقوف في أزواج



يشكل المشاركون أزواجًا ويقفون في مواجهة بعضهم البعض. حدد أيهم سيكون الشخص "أ" ومن سيكون الشخص "ب".



## مرآة

يقوم الشخص "أ" بعمل ما ويقوم "ب" بنسخ وتقليد هذا العمل تمامًا كما لو كانا أمام مرآة.



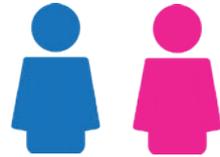
## تبدل

تبادل الأدوار. يقوم الشخص ب بالأعمال ويقوم الشخص أ بدور المرأة.



## العب مرة أخرى

العب مرة أخرى. هذه المرة لا يختار الزوجين من سيبدأ، لكنهما يقلدان بعضهما البعض دون التحدث.



## الاختلاف

استخدم هذه اللعبة لاستكشاف وتحدي الأدوار المفروضة والمفترضة للجنسين.

اطلب من اللاعبين القيام بأعمال تتعلق بروتينهم الصباحي.

# مطر على الجبل



## نداء واستجابة

ينادي القائد: "مطر على الجبل".  
ترد المجموعة: "اركض، اركض، اركض!".

## ممارسة

تستخدم المجموعة مساحة اللقاء بأكملها  
للتجول فيها.  
ينادي القائد وتستجيب المجموعة.

## نوع/غير التعليمات

يضيف القائد صيغة مختلفة للنداء: "مطر  
على الجبل. المس أصابع قدميك."  
تستجيب المجموعة بلمس أصابع أقدامها.

## العب مرة أخرى

استمر في النداء والاستجابة، واستمر في  
إضافة تنوعيات مختلفة: "تشكيل مجموعات  
من ثلاثة أشخاص"، "المس شيئًا أزرق"، إلخ.  
بعد عدة جولات، اختر منادي جديد.

مطر على الجبل

اركض، اركض، اركض



المس رأسك



مطر على الجبل

اركض، اركض، اركض



غيّر سرعة أو حجم أو نبرة  
صوت انداء والاستجابة  
أو أضف تعليمات مرحة  
مثل "حرك أنفك".

تذكر أن نحتفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحة وشاملة!

قم بإنهاء آخر شكل من خلال  
تكوين مجموعات، للاستمرار  
في نشاط جماعي آخر.

# رام سام سام



## اللعب بالكلمات والأصوات

غني: "آه رام سام سام، رام سام سام".  
كرر ذلك عدة مرات مع المجموعة.

## غنوا معا

آه رام سام سام	آه رام سام سام
آه رام سام سام	آه رام سام سام
جولي جولي جولي رام سام سام	جولي جولي جولي رام سام سام
آه رام سام سام	آه رام سام سام
آه رام سام سام	آه رام سام سام
جولي جولي جولي رام سام سام	جولي جولي جولي رام سام سام
أرفيق	أرفيق
أرفيق	أرفيق
جولي جولي جولي جولي رام سام سام	جولي جولي جولي جولي رام سام سام

## معا

قم بأداء الأغنية مع الحركات.

## أضف حركات مرحة

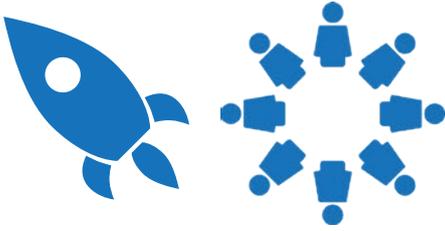
أضف حركات الى الاغنية.  
دع المشاركين يقترحون الحركات.

## الاختلاف

دع المشاركين يخترعون  
كلمات وحركات جديدة على  
نفس الإيقاع.

قم بأداء الأغنية بشكل أسرع وأسرع  
ثم بالحركة البطيئة.

# صاروخ ⚡



## شكل دائرة

يسأل الميسر المجموعة عما إذا كانوا يعرفون ما هو "الصاروخ"؟ يتخيل المشاركون أنهم يشكلون معًا صاروخًا سينطلق قريبًا!..

## نهفيق

يبدأ الميسر في التصفيق ببطء ورفق. تتبعه المجموعة



## ختم

يبدأ الميسر بختم أقدامهم وتتبع المجموعة. قم تدريجياً بزيادة وتيرة وحجم التصفيق والختم.



## إقلاع!

ادفع التصفيق والختم إلى الذروة وقم بإصدار صوت أزيز.

يقفز الجميع في الهواء ويقولون "WOOO!" أثناء إقلاع الصاروخ.



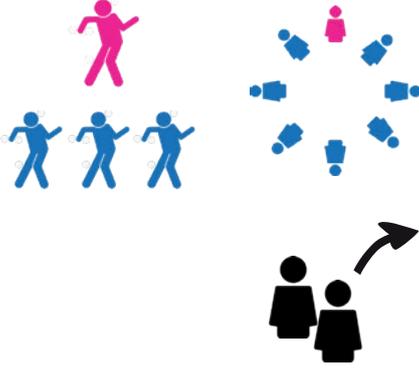
أطلق الصاروخ باستخدام أصوات مرحة أو ضوضاء، مثل الضحك.

## الاختلاف +

دع المشاركين يخترعون أشياء لإطلاقها.

# القائد السري

## شكل دائرة

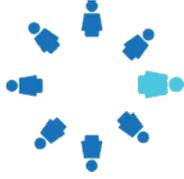


يبدأ القائد بعمل حركات بطيئة، واتخاذ أوضاع مختلفة. المشاركون يتبعون القائد ويقومون بنفس الحركات.

## المحققون

يتطوع اثنان من المشاركين ليكونا محققين ويغادران الغرفة لفترة وجيزة.

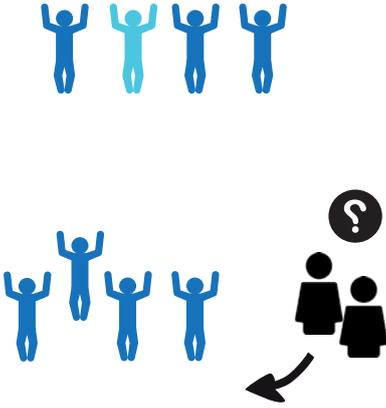
## اختر القائد



اختر قائداً جديداً في الدائرة.

يبدأ القائد الجديد في القيام بحركات بطيئة بينما يقوم باقي المجموعة بنسخها.

## نخبين القائد



يعود المحققون إلى الدائرة ويحتاجون إلى معرفة من هو "القائد السري".

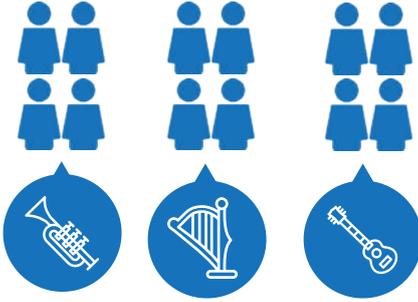
لديهم ثلاث تخمينات للكشف عن "القائد السري".

نذكر أن نخبوا بالأخطاء معاً بطريقة مرحة وشاملة!

شجع المحققين على وضع استراتيجية خلال هذه اللعبة.

شجع القائد السري على القيام بحركات مضحكة والتغيير كثيراً.

# الموصل

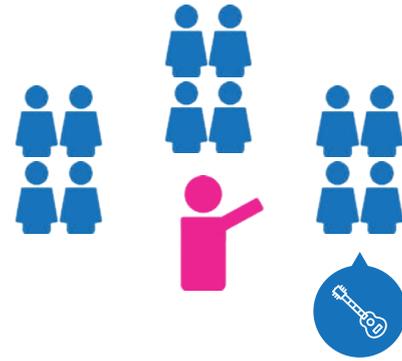


## مجموعة صغيرة

يشكل المشاركون مجموعات من 4 إلى 5 أشخاص.  
كل مجموعة هي آلة موسيقية وتخلق صوتها الخاص.

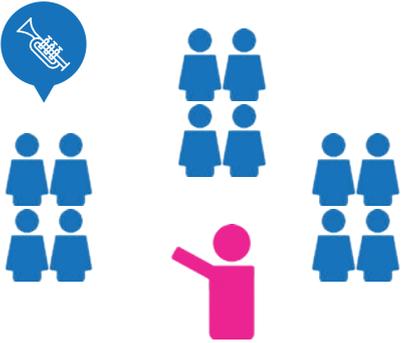
## مشاركة

شكل دائرة وادع كل مجموعة لمشاركة صوتها.  
تشكل الآلات معًا أوركسترا.



## مشاركة

عندما يشير القائد إلى مجموعة، فإنهم يصدرون أصواتهم.  
تحدد لغة جسد الموصل إيقاع الأصوات وحجمها ومدتها.



## موصل جديد

اختر موصلًا جديدًا لتوجيه الأوركسترا والعزف مرة أخرى!

أنشئ أوركسترا مرحة بأصوات أخرى، مثل الحيوانات أو العواطف.

تذكر أن نحفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحة وشاملة!  
اسمح للمشاركين المختلفين بتجربة دور قائد الفرقة الموسيقية.

# نعم، هيا

هيا تلعب لعبة



نعم، هيا!



للقفز

نعم، هيا!



دعونا نقف على الساق

نعم، هيا!



## البدء والاستجابة

ينادي القائد: "لنلعب لعبة".

ترد المجموعة: "نعم، دعنا!"

## حركة

تستخدم المجموعة المساحة بأكملها للتجول فيها.  
يدعو القائد "لنقفز" وتستجيب المجموعة بالقفز.

## أجراءات

كرر مع إجراءات جديدة: دعنا نقول مرحبًا! لنقف على ساق واحدة! دعونا نلمس الحائط!  
ترد المجموعة بـ "نعم، دعنا!" ويقوم بالعمل.

## العب مرة أخرى

بدّل الأدوار واجعل مشاركتًا آخر هو القائد.

تذكر أن نحتفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحة وشاملة!

اسمح للمشاركين المختلفين بتجربة دور القائد.

قدم اقتراحات غريبة مثل "لنسبح إلى المتاجر" أو "لنلبس ملابسنا للخلف".

# زيب، بوينج، يو

## شكل دائرة

يبدأ الميسر بقول ثلاث كلمات:  
"ZIP, BOING, POW"  
المجموعة تكرر الكلمات.

## انفض ZIP

يصفق الميسر بأيديهم بينما يقول "ZIP"  
ويشير إلى أحد جيرانهم.  
يشير الشخص إلى جاره الآخر، ثم يلتفت  
إلى جاره الآخر، يصفق بيده ويقول "ZIP".  
تجول في الدائرة بهذه الطريقة.

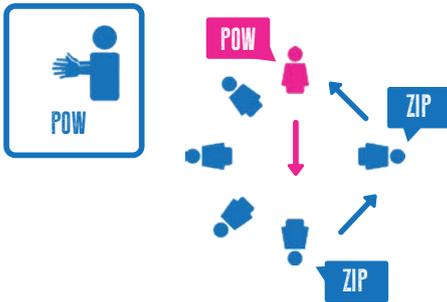
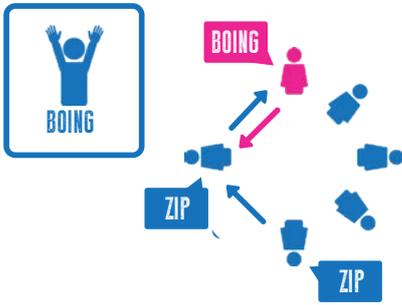
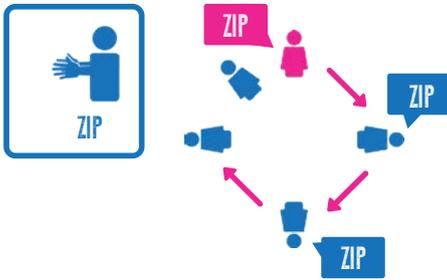
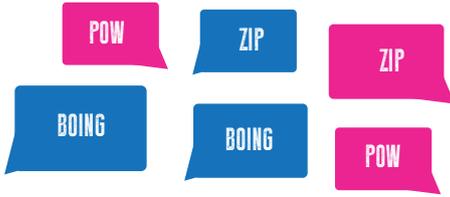
## بوينج

عندما يحين دور الميسر، يقولون "بانج"  
بينما يرفعون أيديهم فوق رؤوسهم.  
بوينج يرسل الحركة مرة أخرى إلى حيث  
أنت. استمر في اللعب باستخدام ZIP و  
BOING

## أسير الحرب

عندما يستدير الميسرون مرة أخرى،  
يقدمون "الأسير" من خلال التصفيق  
والإشارة إلى لاعب آخر عبر الدائرة.

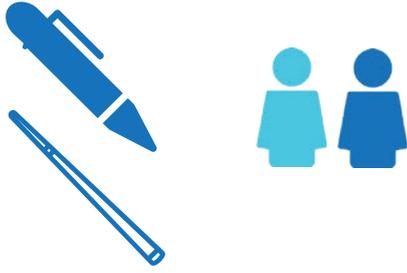
تابع اللعبة باستخدام ZIP و BOING و POW  
انطلق أسرع وأسرع..



اختر إجراءات مضحكة  
جديدة لتحل محل  
ZIP و BOING و POW

نذكر أن نحتفلوا بالأخطاء، مما بطريقة مرحبة وشاملة!  
احتفل بالفشل!

# ميزان عصا مغير

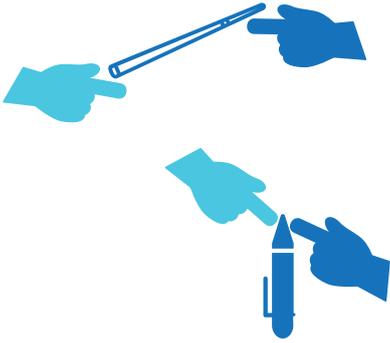


## اهتم أزواج

كل زوج له قلم أو عصا صغيرة.  
يمكن للمشاركين لمس الجسم بإصبع  
سبابة واحدة فقط.

## ممارسة

يجب أن تعمل الأزواج معًا لتحقيق التوازن  
بين أصابعهم.  
يمكنهم التدرب عن طريق تحريك الجسم  
ببطء للأعلى ولأسفل.

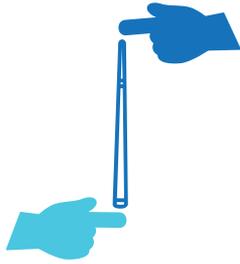


## تحرك حول المكان

يتجول الأزواج حول المكان معًا أثناء موازنة  
جسمهم.

## أقف المهام

يقف الأزواج ويجلسون مرة أخرى أو  
يقومون بقفزة صغيرة معًا.



أضف تعليمات مضحكة  
مثل "حرك أنفك"، "غني  
أغنية أثناء التنقل"،  
"تصرف كالأسد" إلخ.

نذكر أن نحفلوا بالأخطاء معًا بطريقة مرحية وشاملة!

إذا سقطت العصا، شجع المشاركين على  
المحاولة مرة أخرى.