سجل "مشاعري في قارب"

سجل مخصص لمساعدة الطلاب على فهم مشاعرهم وإدارتها، لتعزيز الهدوء والسلام الداخلي وبناء مهارات التعامل الإيجابي مع الذات والآخرين.

اسم الطالب: ..... **الصف / الفصل:** ..... **الأسبوع:** .....

١. بوصلة المشاعر اليومية

حدد مشاعرك خلال أيام الأسبوع عن طريق وضع علامة على الرمز أو الحالة المناسبة:

اليوم	غضب 🌊	حزن 🌧️	قلق 🌪️	حماس ☀️
الأحد	◯ غاضب	◯ حزين	◯ قلق	◯ متحمس
الإثنين	◯ غاضب	◯ حزين	◯ قلق	◯ متحمس
الثلاثاء	◯ غاضب	◯ حزين	◯ قلق	◯ متحمس
الأربعاء	◯ غاضب	◯ حزين	◯ قلق	◯ متحمس
الخميس	◯ غاضب	◯ حزين	◯ قلق	◯ متحمس

٢. تمرين الهدوء الذاتي: "عندما يعلو الموج"

ماذا أفعل عندما أغضب أو أشعر بالتوتر الشديد؟ (اختر الخطوة التي ستطبقها فوراً لاستعادة هدوء قاربك):

- ☐ **التنفس العميق:** آخذ شهيقاً هادئاً لأربع عدّات، ثم زفيراً بطيئاً لست عدّات.
- ☐ **العد العكسي:** أعد ببطء وتركيز من الرقم 10 تنازلياً حتى الرقم 1.
- ☐ **التعبير بالرسم:** أرسم ما أشعر به أو أفرغ طاقتي على ورقة بيضاء جانبية.
- ☐ **التحدث مع المرشد:** أطلب فرصة للتحدث مع المرشد الطلابي أو المعلم بهدوء.

٣. مربع التسامح الأسبوعي

مساحة لتدوين موقف سامحت فيه زميلاً لك، لتعزيز السلام النفسي والتعاون داخل الصف:

الموقف الذي اخترت فيه التسامح والسلام مع زميلي هذا الأسبوع:

شعوري بعدما سامحت: .....