



משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי  
היחידה לקידום אקלים חינוכי מיטבי וצמצום אלימות

## כף יום אחד התמודדות חינוכית-טיפולית עם בעיות התנהגות בגן, בכיתה ובבית הספר

### ורשה حول التعامل مع المشاعر القوية

### تهدف إلى رفع الوعي بشأن التعامل مع المشاكل السلوكية لدى الطلاب معدة للطلاب في المدارس فوق الابتدائية

#### أهداف الورشة:

1. أن يعرف الطلاب كيفية التعامل مع المشاعر القوية.
2. أن يتعرف الطلاب على تقنيات سلوكية تخفف من حدة المشاكل السلوكية وتبترتها.
3. أن يلاحظ الطلاب المواقف الضاغطة ويصغوا لمشاعرهم.
4. أن ترفع وعي الطلاب بكيفية تنظيم رد فعلهم العاطفي بشكل أفضل.

المدة الزمنية للورشة: 45 دقيقة.

#### المواد:

- أوراق حجم A4.
- أشياء متنوعة أو صور هذه الأشياء، مثلاً: شمعة، كرة مرنّة، لعبة من فرو، أوراق، مقص، أقلام رصاص وأقلام تلوين، كيس ورقي، فقاعات صابون، بوصلة...

#### سير العمل

1. العمل في المجموعة الكاملة. يجلس الطلاب بشكل دائري.  
أ. يقول المربي<sup>1</sup>: "هناك العديد من المشاعر المختلفة الموجودة لدى الإنسان، أطلب منكم ذكرها" (الخوف، القلق، السعادة، الفرح، الأشمزاز، الحزن، الاستيغاب، الغضب.....)  
ب. يقول المربي: "سننفذ الآن تمريناً كي نتعرف على المشاعر القوية".  
تمرين "أن أغضب على الورق" - توزيع ورق بحجم A4 على الطلاب.  
"سأوزع الآن عليكم أوراقاً والمطلوب منكم في الدقيقة القادمة "أن تغضبوا على الورق". أنتم مدعوون إلى ثني الورقة أو شدّها أو تمزيقها أو فعل ما تشاؤون بها.

<sup>1</sup>كُنيت الجمل بصيغة المذكر لكنها موجهة للإناث والذكور على حدّ سواء.

عبّروا عن كلّ الغضب الذي في داخلكم... الآن أطلب منكم أن تحاولوا مصالحة الورقة...

ت. **نقاش:** هل نجحتم في مصالحة الورقة وإعادتها إلى حالتها الأصلية؟ من المرجح أن إجاباتكم هي "لا" ...ماذا يشبه التمرين الذي قمنا به في الحياة الحقيقية حسب رأيكم؟ متى يحصل لنا أن نفعل شيئاً لا رجعة فيه؟

**ملاحظة للموجه:** يجب إتاحة نقاش قصير ثم الإشارة إلى أن المشاعر القوية التي تعترينا أو التوتّر الشديد قد يجعلنا نميل أحياناً إلى القيام بأمورٍ والرّد بشكل نندم عليه فيما بعد، وإعادة الأمور إلى حالتها الأصلية ليست متاحة دائماً.

## 2. نموذجان من التعامل مع المشاعر القوية

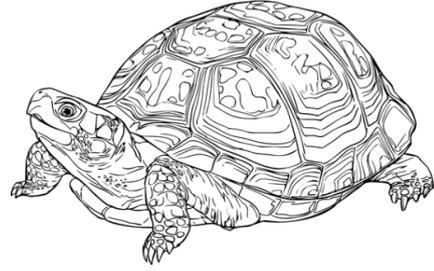
يقول المربي: "سأعرض أمامكم نموذجين من ردود الفعل، وأريد أن أطلب من كلّ واحد منكم أن يسأل نفسه السؤال الآتي: أي نموذج يميّزني أكثر عندما تعتريني مشاعر قوية؟ بطبيعة الحال، توجد ردود فعل أخرى، ولكننا سنتطرق إلى الردي الفعل الأكثر انتشاراً".

- **ردّ الفعل الأول هو ردّ فعل الحصان البريّ** – عندما تعترني الحصان مشاعر قوية يركل فوراً من يمسّ به، كما يمكن أن يركل من لا يمسّ به أحياناً. الحصان يردّ من خارج نفسه وهو يوجّه العنف نحو الخارج. يبدو الشخص وكأنه حصان بريّ.



- **ردّ الفعل الثاني هو ردّ فعل السلحفاة** – عندما تعترني السلحفاة مشاعر قوية تنطوي فوراً داخل قوقعتها. السلحفاة تردّ في الداخل وتوجّه العنف نحو الداخل، أي تجاه نفسها. قد تعتقد أن العالم سيء، وتبقى مع المشاعر القاسية التي في داخلها، فتشعر بالتذمّر وتُلحق الضرر بنفسها. قد تقول لنفسها إنها ضعيفة وغير جيّدة، وتكون انتقادية جداً تجاه نفسها. في جميع الحالات يتمّ توجيه الشعور ضدّ نفسها حيث يبقى كلّ شيء في الداخل.

تستطيع السلحفاة أن تبقى سلحفاة إلى الأبد، وقد تتحوّل في نهاية الأمر إلى سلحفاة هوجاء. في هذه الحالة توجّه العنف أولاً إلى الداخل فتشعر باستياء شديد نحو نفسها، وبعد ذلك توجّهه نحو الخارج، وقد توجّهه أحياناً نحو الشخص غير الصحيح.



تذكّر حدثًا شعرت خلاله بمشاعر غضب قويّة وفقدت فيه السيطرة. كيف تصرّفت وما كان ردّ فعلك؟  
(الإستماع لبعض الإجابات)

يقول المربي: ربما تستطيعون التفكير في حالة "فقدتم فيها السيطرة" وتصرفتم بصورة تتوافق مع أحد النموذجين – السلحفاة/الحصان وأدرّكتم فيما بعد أن ذلك السلوك لم يكن صحيحًا في تلك الحالة ولم يكن مُجدّيًا بالنسبة لكم.

هل نستطيع اختيار ردّ فعلنا؟

هل يمكن رفع الوعي لردود أفعالنا؟

هل يمكن قياس مدى الربح والخسارة وتغيير ردّ الفعل؟

هل هناك أساليب أخرى بديلة يمكن استخدامها؟ (العودة إلى حالة الهدوء، الردّ بشكل حازم بدلًا من الردّ العدواني، الحديث الذاتي ....)

3. أهمية العودة إلى الاتزان العاطفي والحفاظ عليه. أساليب لمحاولة استعادة وضعيّة الاتزان "صندوق أدوات":

توضع أشياء (أو صور لهذه الأشياء) وسط الغرفة: شمعة، كُرّة مرنة، لعبة من فرو، أوراق، مقصّ، أقلام رصاص وأقلام تلوين، كيس ورقيّ، فقّاعات صابون، بوصلة ...  
نطلب من كلّ طالب إختيار أداة يمكن أن تساعد على استعادة حالة الاتزان عندما تعثره مشاعر قويّة.

يشير الطلاب إلى أفكار أخرى يمكن من خلالها استعادة حالة الاتزان والسيطرة (أدوات وطرائق للعودة إلى حالة الهدوء، تمارين استرخاء العضلات، الحديث الذاتي، مشاركة أصدقاء أو شخص بالغ، التركيز في أهدافي الحاليّة ...).

### تلخيص:

يمكن أن نخطّط ردود فعلنا (عدم الردّ بطريقة مُتسرّعة ودون تفكير)

يمكن أن نختار أسلوب ردّ فعلنا (نختار عادة أفضل ردّ فعل من بين ردود الفعل المختلفة)

التعرّف على مشاعرنا/ أحاسيسنا والقدرة على استخدام "صندوق أدوات" من أجل استعادة حالة الاتزان.

هلا أيوب

مرشدة قطريّة في موضوع المناخ التربويّ الأمثل