

دولة إسرائيل
وزارة المعارف
الإدارة التربوية
الخدمات النفسية الاستشارية
دائرة برامج المساعدة والوقاية

مهارات حياتية

للمدارس الابتدائية

للفف السادس ד"תה א'

ترجمتها للعربية: فوزيه كتاني

برنامج النواة لسلسلة فعاليات واللقاءات

بناء الهوية الذاتية

التحكم العاطفي

ملاءمة بيشخصية

وظائف التعلم واللعب والعمل

أوضاع الخطر والضغط والأزمات

شارك في كتابة اللقاءات:

خلفية نظرية، تطويرية وتطبيقية – تأليف: د. تمار إيرز، د. أوسنات بينشتوك
اللقاء رقم 1-2: نشاطات افتتاحية – تأليف: حنه شدمي

تطوير تفكير إيجابي
اللقاء رقم 3-4: تأليف: حنه شدمي

التعرف على التغيرات الجسدية والعاطفية - بداية المراهقة
اللقاء رقم 5-7: تأليف: طالي طرغر، نيلي شتاين

دلالة مجموعة الأقران في سن المراهقة
اللقاء رقم 8-10: تأليف: بنينه روسو نيتسر، غاليت بنيامين

تدخين السجائر
اللقاء رقم 11-14: تأليف: دغانيت بيلس

"الصدقة بين الجنسين"

اللقاء رقم 15-18: تأليف: طالي طرغر، نيلي شتاين

التحرش الجنسي

اللقاء رقم 19-22: تأليف: شوش تسيمرمان، بيتي ريتبو، باتيا ألوني
اللقاء رقم 23: مصادر المعلومات والإباحية - تأليف: طالي طرغر، نيلي شتاين

أنا والعائلة

اللقاء رقم 24: الوظائف في العائلة - تأليف: نيلي شتاين، غاليت بنيامين

اللقاء رقم 25: أنا وميزانية العائلة - تأليف: مينه بينتسر

الانتقال - كيف نستعد للانتقال إلى المرحلة الإعدادية؟

اللقاء رقم 26-31: أعد حسب "مهارات حياتية"*

تأليف: مينه بينتسر، حنه شدمي

اللقاء الختامي تأليف: داليه بنياميني

*"مهارات حياتية" للصفين الخامس والسادس، (1996) دائرة شيفي ودائرة المناهج التعليمية في وزارة المعارف

الفهرس

5	الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية
7	برنامج النواة للصف الخامس
	توزيع اللقاءات:
9	اللقاء رقم 1: نشاطات افتتاحية
13	اللقاء رقم 2: عشرون شيئاً أحبها
15	تطوير تفكير إيجابي
17	اللقاء رقم 3: أمور تسبب لي شعوراً حسناً
19	اللقاء رقم 4: القزم "الناقد" والقزم "المتساهل"
21	التعرف على التغيرات الجسدية والعاطفية - بداية المراهقة
27	اللقاء رقم 5: "أنا ومزاجي..."
29	اللقاء رقم 6: الجسم والمرأة
31	اللقاء رقم 7: "من الخارج ومن الداخل"
35	دلالة مجموعة الأقران في سن المراهقة
37	اللقاء رقم 8: "أنا هنا وأيضاً هناك..."
39	اللقاء رقم 9-10: صراعات ومآزق بين التميز والامتثال للمجموعة
45	تدخين السجائر
47	اللقاء رقم 11: "ندخن أم لا ندخن"
	اللقاء رقم 12-14:
53	العمل في المركز التعليمي "استنشاق هواء صحي" - مركز تعليمي لموضوع منع التدخين
71	الصداقة بين الجنسين
73	اللقاء رقم 15: "كل البدايات صعبة"
79	اللقاء رقم 16: "علاقات في صعود وهبوط"
81	اللقاء رقم 17: التواصلات في العلاقات

85	اللقاء رقم 18: ألم الفراق
87	التحرش الجنسي
89	اللقاء رقم 19: "نعم، لا، مسموح، ممنوع"
93	اللقاء رقم 20: كتابات جدران في الشبكة
95	اللقاء رقم 21: على أي كرسي أجلس؟ - مآزق في موضوع التحرش الجنسي
99	اللقاء رقم 22: اللقاء تلخيصي في موضوع منع التحرش الجنسي في المدرسة
101	اللقاء رقم 23: مصادر المساعدة
105	أنا والعائلة
107	اللقاء رقم 24: الوظائف والأدوار في العائلة
109	اقتراحات لأمسية الأهالي والأولاد في موضوع العائلة، كما ويناسب يوم العائلة
115	اللقاء رقم 25: أنا وميزانية العائلة
117	الانتقال - كيف نستعد للانتقال إلى المرحلة الإعدادية؟
119	اللقاء رقم 26: "نظارات الفرصة" و"نظارات المجازفة"
121	اللقاء رقم 27: التعرف على "قواعد اللعبة" - تحويل الغريب إلى معروف
125	اللقاء رقم 28: "كلام داخلي" في الطريق لتطوير تفكير إيجابي
127	اللقاء رقم 29: نفترق ونبدأ من جديد
129	اللقاء رقم 30: تقديم ذاتي من جديد
131	اللقاء رقم 31: اختيار الإعدادية - اتخاذ القرارات وحل مشاكل الانتقال
135	اللقاء ختامي
139	المصادر

الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية

للفصين الخامس والسادس:

مجالات الحياة:

ينشط الطلاب في نهاية الطفولة المتوسطة بشكل كبير ليقوم بـ"أدوار الكبار" في مجتمع الطلاب: في أدوار اجتماعية مختلفة كأعضاء في الصف، أعضاء في حركة، في دورات وأدوار طبقة الكبار في المدرسة. يخرجون أفراداً أو في جماعات صغيرة إلى نشاطات الدورات، الترفيه، مثل: حفلات الصف، التسوق، ومشاهدة أفلام بدون مرافقة بالغين.

مهام عاطفية اجتماعية:

من المتوقع في هذه المرحلة أن يبدي الطالب استقلالاً في التنقل، معالجة احتياجاته الشخصية، تحضير الحصص، التزام بالمتطلبات، مقدرة على التنظيم الذاتي، وكذلك تحمّل وظائف هامة في إطار العائلة. ويتم تقديره وفقاً للفائدة التي يحققها ونجاحه في الوظائف الملقاة عليه أو التي أخذها على عاتقه. يُتوقع من الطالب أن يأخذ على عاتقه تطوير مشاريع تعليمية، المشاركة في طواقم مهمات يختارها المعلم، وأن يكون قادراً على القيام بمهام تعليمية على نطاق أوسع، واستخدام مصادر متنوعة. بإمكانه تقييم قدراته ومصابه بصورة واقعية أكثر، وطلب المساعدة عند اللزوم. كما يُتوقع منه أن يبذل أيضاً إزاء نجاحات جزئية وإخفاقات تصادفه في طريقه، سواء من الناحية التعليمية أو مكانته الاجتماعية.

ويُتوقع من الطالب أيضاً أن يطور إحساساً داخلياً لـ "الصحيح" و "غير الصحيح" حتى عندما لا يتفق مع أقرانه. في هذه المرحلة بإمكانه أن يواجه مشاعر قاسية مثل: الإحباط، العجز، الاعتراف بقيوده، وإدراك محدوديته في تغيير الواقع أحياناً. وكذلك، أن يواجه في المدرسة روتين الحياة بصورة مستقلة، وأن يبلغ المعلم وهيئة المدرسة بالأحداث الخاصة (مرض والد، مأزق، فرح عائلي وغير ذلك) والاحتياجات اللازمة في تلك السياقات.

تصبح ردود الفعل لـ "مخالفات" القوانين والأنظمة مرنة أكثر، وبالإمكان التعاطف مع مشاعر الناس الآخرين. هذه مرحلة يدرك فيها الطالب عمليات التغيير والانتقال المقبلة. فهو يدرك التغييرات التي تحدث في جسمه وأجسام أقرانه استعداداً لسن المراهقة، ويبدأ بالاهتمام والعناية بجاذبيته، ويستعد للفترة المقبلة من تطوره الشخصي، والانتقال إلى الإطار التالي - حيث يختلط ذلك بالتوقعات الإيجابية مشوّباً بالانفعال والمخاوف في الوقت ذاته. الظروف البيئية التي تتيح حدوث هذه التطورات:

أ. بيئة توفر فرصاً للتعلم (العائلة، المدرسة والمجتمع)

- إرشاد من هو أصغر منه.
- وظائف مسؤولة في المدرسة والمجتمع مثل: المسؤولية عن استراحة فعالة، مناوبات الحذر على الطرق، تعهّد بيئة قريبة خارج المدرسة، الاعتناء بفئات ضعيفة.
- تقدير للعمل والمساهمة والاعتراف بهما.
- جريدة مدرسية يُنشر فيها العمل، وغيرها.
- بيئة توفر قواعد واضحة وتفحص الالتزام بالمتطلبات.

ب - العمليات التي يبادر إليها المعلم، إضافة لحصص برنامج المهارات الحياتية والتي تكملها:

- وضع حدود بصورة حازمة.
- تحضير الطلاب للانتقال في المجالات التعليمية (استراتيجيات تعلّم) والتعرف على الجهاز المستوعب.
- محادثات حول المشاعر التي تُثار في أعقاب مواضيع الفراق والانتقال.
- محادثات في مواضيع الإحتفاظ بالصدقات وتعارفات جديدة في حالات الانتقال.
- محادثات فردية مع طلاب بحاجة إلى مساعدة في عملية الانتقال.
- إبلاغ الأهل حول عملية التدخل في الصف في موضوع الانتقال، إجراءات حفل الإنهاء، وما المتوقع حتى نهاية السنة.
- السماح للتعبير عن سلوك تابع لفترة الطفولة الموشكة على الانقضاء (أن يكون صغيرا وكبيرا في نفس الوقت).
- عمل توثيق (ألبوم للصف) للصف ذكرى للسنوات المقبلة.

ج - دور مجموعة طلاب الصف في تطور القدرات والمهارات:

- إتاحة الفرصة أمام الطلاب بأن يفتخروا بالانتماء إلى مجموعات مختلفة من أصحاب الوظائف.
- تمكين الطلاب بالإحتفاظ بالصدقات، وفي نفس الوقت إنشاء صداقات جديدة.
- تقدير قيام طلاب الصف بوظائف معينة والانتماء المجموعاتي خارج إطار المدرسة (جليس أطفال وأعمال أخرى، كرة السلة، حركة شيبية، مجموعة رقص وغيرها) والإعتراف بها.

برنامج النواة للصف السادس

مهام حياتية	
أوضاع حياتية مميزة للمرحلة التطورية	بداية المراهقة سن البلوغ الانتقال للمرحلة الإعدادية
الهوية الذاتية (التعرف على الذات: جسمي، مشاعري، أفكاري، سلوكي) دلالات ومعانٍ، الهوية الجندرية، الهوية الجنسية، الهوية الثقافية	التعرف على الذات التعرف على التغيرات الجسدية والعاطفية – بداية المراهقة التطور الجسماني تصور الجسم أمزجة مصادر المعلومات – والإباحية
التحكم العاطفي والتوجيه الذاتي	تطوير تفكير إيجابي
مؤهلات في العلاقات البشخصية في الدوائر المختلفة: العائلة، مجموعة الأقران، الصداقة، الحميمية، الزوجية، الحب؛	الانتماء إلى مجموعة انتماء لمجموعة الانتماء في نفس الوقت لعدة مجموعات انتماء الامتثال مقابل التصميم على مبادئ مواجهة الضغط الاجتماعي أنا وعائلي "خارطة" عائلي الوظائف في العائلة علاقة الأهل مع المراهقين حوار آمن التحدث عن مواضيع فيها صراع التعرف على الرواية الشخصية في أساس كل صراع البحث عن مخارج مميزة للرواية السائدة في الصراع الصداقة بين الجنسين كل البدايات صعبة اختيار صديق والتوقعات من العلاقة صعود وهبوط في الصداقة تواصل بشخصي في العلاقة مرشد للحوار الصحي وحل الصراعات بواسطة حوار بناء الفراق وقطع العلاقة

مهام حياتية

انتقالات/ معابر ماذا يحدث لنا في عملية التغيير؟ كيف نستعد للتغيير في الانتقال للإعدادية؟ تقديم نفسي استعدادا للتغيير في الوضع التعليمي والاجتماعي مواجهة التغيير؛ فراق وبداية؛ حل المشاكل في الانتقال اختيارات مختلفة تتعلق في الانتقال	الأداء التعليمي، الأداء في اللعب والأداء في العمل
التحرش الجنسي نعم-لا، مسموح-ممنوع التحرش الجنسي – استيضاح المواقف كتابات جدران في الشبكة المعايير والحدود بالنسبة للتحرش الجنسي تدخين السجائر مركز تعليمي - استنشاق هواء صحي ندخن أم لا ندخن؟ نخبة من الشرائح استمارة معلومات بدون ضغط ماذا يختبئ وراء الدعاية نطمح للإنتاج	مواجهة حالات الخطر، الضغط والأزمات

اللقاء رقم 1- "نشاطات افتتاحية"

حصة الافتتاحية هي بمثابة دعوة للتعرف على برنامج المهارات الحياتية. خلال اللقاء يتعرف الطلاب على أوضاع مختلفة في حياتهم يمكن التحدث عنها وعن تجاربهم وخبراتهم مع أنفسهم، مع أصدقائهم، مع عائلاتهم وفي المدرسة، ومعرفة ماذا يفكرون، ماذا يشعرون وكيف يتصرفون في هذه الأوضاع. أية مصاعب يواجهونها في الأوضاع المختلفة وكيف يمكن تعلم مواجهتها.

هدف آخر لحصة الافتتاحية هو إبرام إتفاقية صفية توفر مناخا في الصف يتيح الإصغاء والانفتاح والثقة والاحترام من جانب الطلاب، ويحافظ عليه.

إمكانية (أ)

سير الفعالية:

1. يجلس الصف بدائرة. يقرأ المعلم في كل مرة جملة مختلفة تبدأ بالكلمات: " تهب الريح نحو كل مَنْ..." مَنْ تنطبق عليه الجملة، يُطلب منه القيام من مكانه وتبديل مكان جلوسه مع أولاد آخرين قاموا معه.

يستحسن كتابة الجمل على اللوح في كل مرة بعد قولها.

فيما يلي مثال لعدة جمل بإمكان المعلم استعمالها:

تهب الريح نحو كل مَنْ:

■ يحب أن يلتقي بعد الظهر مع الأصدقاء.

■ يحب الحضور إلى المدرسة.

■ يعتقد أنه قد بدأ سن المراهقة.

■ يعتقد أن لديه قوى لمواجهة الضغط الاجتماعي.

■ مرّ بانتقال في حياته.

■ يجادل والديه أحيانا.

2. في الصف كله، بعد الجولة الأولى يجري نقاش:

■ ما هي المواضيع التي أثّرت في اللعبة وكيف يمكن تقسيم الجمل إلى فئات مواضيع؟

أمامنا مواضيع مختلفة سنتناولها في حصص المهارات الحياتية مثل: سن المراهقة، المجازات/المعابر، الانتماء للمجموعة، العلاقات مع الوالدين.

■ يمكن تقسيم الجمل إلى ثلاثة أصناف: جمل تنطرق أكثر إلى العواطف، جمل تنطرق أكثر إلى الأفكار وجمل تنطرق أكثر إلى السلوكيات. سنتناول في حصص المهارات الحياتية هذه الأبعاد الثلاثة والعلاقة بينها.

3. يمكن مواصلة اللعبة بالطريقة التالية. اخراج كرسي واحد. وبعد كل جولة يبقى ولد بدون كرسي. الولد ا لذي بقي بدون كرسي يُطلب منه إكمال الجملة " تهب الريح نحو كل من...".

تتيح هذه الجزئية تحديد توقعات الطلاب المتعلقة بالمواضيع التي كانوا يرغبون بالتحدث عنها في حصص المهارات الحياتية.

4. كي يتم التحدث عن هذه المواضيع في حصص المهارات الحياتية، ما هي القوانين التي يجب وضعها، لكي يدور حوار آمن داخل الصف.

إمكانية (ب)

سير الفعالية:

1. كل طالب يحصل على ورقة - فيها وصف لحدث بدايته متشابهة وتطوره مختلف. يُطلب من الطلاب أن يقترحوا كيف يواجهون كل وضع من الأوضاع؟

الحدث:

طلب منكم عمل مشروع في الجغرافيا - ويجب إتمام المشروع خلال أسبوعين. على الصف إعداد المشروع بمجموعات.

فيما يلي أمثلة لتكملة تطور الحدث:

■ ضمك المعلم إلى مجموعة من الطلاب ليسوا على ذوقك، وطلب منك المساهمة والمساعدة في إنجاح عملهم.

■ عليك أن تقرر إما الانضمام إلى المجموعة التي فيها صديقك العزيز أو إلى المجموعة التي اختارت موضوعا مشوقاً بالنسبة لك.

■ عليك الاختيار إما الانضمام إلى المجموعة التي فيها صديقك العزيز أو إلى المجموعة التي فيها طالب متفوق يمكن أن يساهم بتحصيلاتك الشخصية.

■ أنت تشعر بالضغط: لديك التزام داخل مجموعة الكشف، أنت تلعب في فريق كرة سلة، عليك واجبات في مواضيع أخرى.

■ في المجموعة التي تشارك فيها لا يهتمون برأيك.

■ أنت تشعر بالسوء في المجموعة، ولا تشعر بالانتماء.

2. يتوزع الصف إلى 6 مجموعات بناء على الحدث الذي اختاروا التعامل به. كل واحد من الطلاب في المجموعة يقترح طرق مواجهته للوضع.

3. في الصف يتحدث الطلاب عن القواعد التي يجب وضعها في المجموعة لتمكّنهم من عرض هذه المواضيع أمام طلاب الصف.

تعبئة "استمارة للمعلم - تغذية مرتدة شخصية لحصة مهارات حياتية" في نهاية كل حصة أو كل موضوع، تساعد على تقييم وفحص عمل المعلمة وكذلك على فهم العمليات في الصف.

من أجل توجيه وبناء الفعاليات المكتملة، في إطار اللقاء إرشاد أو العمل الشخصي، يوصى بتعبئة هذه الاستمارة وإرفاقها كجزء من مفكرة المعلمة الشخصية.

تغذية مرتدة لحصة المهارات الحياتية

مرحباً أيها المعلمة، مرفقة بهذا ورقة تغذية مرتدة يمكن بمساعدتها استخلاص تعلم من كل حصة مهارات حياتية.

موضوع الحصة ورقمه _____

شريحة العمر _____

ضع/ي بدائرة في المكان المناسب لك (1 = إطلاقاً لا ، 5 = بقدر كبير جداً)

1.	بأية درجة كان موضوع الحصة مناسبة لطلاب صفك؟	5 4 3 2 1
2.	بأية درجة لاءمت طريقة الحصة الطلاب؟	5 4 3 2 1
3.	هل تطور الحوار داخل الصف؟ (بمناقشة عامة؟ في العمل بمجموعات؟)	نعم/لا/جزئياً
4.	إلى أي مدى أتاح برنامج الحصة التعبير عن شتى المواقف، المشاعر/ الآراء؟	5 4 3 2 1
5.	هل كان مجرى الحصة ملائماً لمدة 45 دقيقة؟	نعم/لا
6.	هل تحققت أهداف الحصة؟	نعم/لا/جزئياً
7.	ما هي درجة رضاك عن تخطيط الحصة؟	
8.	بأية درجة ساهمت الحصة حسب رأيك لطلابك؟	
9.	هل ترغب بإعادة هذا الحصة في المستقبل؟	نعم .دون تغيير. نعم .مع تغييرات.* لا.
10.	هل الإرشاد يساعدك على تمرير هذا الحصة بصورة تلبي التوقعات أكثر؟	نعم/لا
11.	بأية درجة اكتشفت خلال الحصة شيئاً جديداً عن أحد طلابك؟	5 4 3 2 1
12.	بأية درجة اكتشفت شيئاً جديداً عن الصف؟	5 4 3 2 1
13.	بأية درجة تناسب الحصة شريحة العمر عندك؟	5 4 3 2 1
14.	بأية درجة تناسب الحصة شريحة عمر غيرها؟	5 4 3 2 1

15. هل تنقصك معلومات / أدوات / أدوات مساعدة / معدات لتقديم الحصة؟ ما هي؟ _____

16.* ماذا كنت تضيف أو تغير في تخطيط الحصة؟ _____

17. ملاحظات أخرى _____

اللقاء رقم 2 – "عشرون شيئاً أحبها"

عن طريق الأشياء التي يحبها الولد أو البنت يمكنهم أن يتعرفوا ويفهموا "ذاتهم" بشكل أفضل.

سير الفعالية:

1. يطلب المعلم من الأولاد أن يكتبوا على ورقة شخصية عشرين شيئاً يحبون القيام بعملها. ويُذكر للطلاب أن ترتيب الأشياء ليس مهماً. وكذلك ستكون القائمة شخصية ولن يُطلب منهم عرضها أمام الآخرين.
2. بعد أن كتب غالبية الطلاب، يصنّفون المواد بناءً على خمسة رموز يعطيها المرشد: بحرف "و" يشيرون لكل المواد التي يحب الولد أن يعملها وحده، وبحرف "م" يشيرون لكل المواد التي يحب الولد أن يعملها مع أصدقاء؛ وبحرف "ن" يشيرون لكل المواد التي يتطلب عملها استعمال النقود؛ وبحرف "خ" يشيرون إلى كل المواد التي يكون في تنفيذها مخاطرة؛ وبحرف "ت" يشيرون إلى كل المواد التي تحتاج إلى تخطيط لتنفيذها (كل مادة يمكن تصنيفها عدة مرات).
3. يعد الطلاب المواد في كل وحدة تصنيف، ويفحصوا ماذا تعلموا عن أنفسهم من هذا التصنيف. هل يحبون أكثر أن يكونوا وحدهم أم بصحبة أصدقاء؟ - هل الأشياء التي يحبونها ويُكثرون من التعامل بها تتعلق بالتخطيط أم أنها تلقائية؟ - بالمخاطرة أم بالحدز؟ بالنقود الكثيرة أم بالتوفير؟
4. عند تلخيص الفعالية يتطرق الطلاب للسؤال إذا تعلموا شيئاً جديداً عن أنفسهم. هل هم راضون من الأمور التي يحبون التعامل بها؟ - ماذا كانوا يرغبون بتغييره؟ بأي اتجاه كانوا يرغبون التغيير - هل كانوا يرغبون بالتعامل أكثر بأمور يحبونها، أم ربما أقل؟

تطوير التفكير الإيجابي

تصوّر فكري

لقد تعلمنا في الالتقاءات الأخرى التعرف على العلاقة بين التفكير والعاطفة، والجسم والسلوك. توجد علاقة متبادلة لا تنقطع بين هذه المركبات التي في داخلنا: "أفكارنا تؤثر على مشاعرنا؛ ومشاعرنا تؤثر على أفكارنا؛ وأفكارنا ومشاعرنا تؤثر على جسمنا؛ وجسمنا وحواسنا تؤثر على أفكارنا وهكذا دواليك".*

عندما نفكر أفكارا سلبية يتغير وفق ذلك أيضا مزاجنا، وتغمرنا مشاعر سلبية، بينما الأفكار الإيجابية تعطينا شعورا حسنا، وتساعدنا على مواجهة العوائق المختلفة التي تقف في طريقنا بشكل أفضل.

في هذا السياق يمكن التمييز بين نهجَي تفكير: التفكير المتفائل، والذي يتطرق في الواقع للجوانب الإيجابية ويرى الأمل هدفا وأساسا، مقابل التفكير المتشائم الذي ينتقي من الواقع الجوانب السلبية، يؤدي أحيانا لدرجة اليأس.

في الأبحاث المختلفة التي تناولت تخفيف القلق، وعلاج الشعور بالعجز وخلق حصانة نفسية، وُجد أن تطوير التفكير الإيجابي يؤدي إلى تغيير في الأبعاد أخرى - العاطفي، الجسماني والسلوكي.

بواسطة التفكير نحدد وجهات نظرنا. هل ننظر إلى نصف الكأس المليئة أم إلى نصف الكأس الفارغة، علامة نركز وماذا نتجاهل، هل نتعامل مع الأمور على أنها ثابتة أم أنها قابلة للتغيير وهكذا.

تخلق الأفكار الإيجابية شعورا إيجابيا وتؤدي إلى مواجهة فعالة وإيجابية أكثر مع الواقع. نحن نعتقد أنه يمكن تعلم وقف الأفكار السلبية واستبدالها بأفكار إيجابية. في هذه العملية يجب تعلم الإصغاء للحديث الداخلي، تشخيص الأساطير، التعميمات المفرطة والتزييفات المختلفة، إلصاق أفكارا إيجابية بدلا منها. وبنفس الطريقة التي نقنع فيها أنفسنا بأننا لا نقدر على عمل شيء ما، يمكننا أن نقنع أنفسنا بأننا نستطيع عمله.

أهداف

1. التدريب الذاتي على اختبار وقوع حدث من وجهات نظر مختلفة.
2. تطوير القدرة على التفكير قدما "ماذا يمكن عمله" كيف نحل الوضع"، بدلا من النظر للوراء.
3. التدرب على تحويل أقوال غير عقلانية بتأتا، إلى أقوال أكثر عقلانية نسبيا.

*. و. ساتير (1989).

اللقاء رقم 3 - "أمر تسبب لي شعورا حسنا"

إحدى الطرق لتطوير التفكير الإيجابي هي تدريب المفكر على اختبار أحداث من وجهات نظر مختلفة. كل وضع له مرگب إيجابي. ليس دائما ظاهر للعيان، ولكن إذا نظرنا من زوايا مختلفة يمكن أن نجد أيضا الإيجابي، والأهم بما حدث. التعرف على "الأمر التي تسبب لي شعورا حسنا" من شأنها أن توسع هي أيضا من النظرة الإيجابية للممارسات المختلفة.

سير الفعالية:

1. خلال جولة في الدائرة يتطرق الأولاد للجملة: "الأمر التي تسبب لي شعورا حسنا"، "ماذا عملت في المدة الأخيرة لتحقيقها؟" و"ماذا أنوي عمله لاحقا".
2. هيا نتبني لأنفسنا تفكيرا إيجابيا. على سبيل المثال: "بدلا من التفكير لماذا حدث لي هذا، الآن وقد حدث هذا، أفكر كيف أواجهه". اذكروا في الدائرة أو بواسطة كتابة إبداعية مثلا شخصا يجسد هذه الجملة. حاولوا إقناع الآخرين بطريقة مبتكرة لتصديق هذا النهج.
3. إحدى الطرق لتغيير النهج هي النظر إلى الأمور من زاوية جديدة. نحاول أن نعطي لهذه الفكرة تفسيراً وكذلك تجسيدا ملموسا.
4. يُدعى خمسة طلاب متطوعين لمشاهدة الصف من خمس أماكن مختلفة، ووصف ما يرون.
 - من مقعد في السرب الأول.
 - من طاولة المعلم.
 - من الاستا للقاء على الأرضية.
 - من مقعد في السرب الأخير.
 - من النافذة أو من خارج باب الصف.
5. باقي الطلاب يكتبون الأوصاف ويشيرون للفروق بين الواصفين.
6. يُطلب من الطلاب كوظيفة بيتية أن يصمموا عرضا، عنوانه: "أشياء نراها من هنا ولا نراها من هناك". يمكن أن يكون العرض على شكل، عرض تقديمي، ملصق، شعر، رسم، كولاج تصوير وما شابه.
7. تُعرض العروض في الصف وتوضع في ملف الإنجاز الشخصي للطلاب.

اللقاء رقم 4 - القزم "الناقد" والقزم "المتساهل"

التفسير الذي يعطيه الشخص للحوادث التي تمرّ به يؤثر على طرق مواجهته. في كل واحد منا يوجد "صوت داخلي" ناقد و"صوت داخلي" متساهل. الصوت الناقد يكون حاكما. وبقدر معين يهاجم الشخص بسبب أمور تعطلت، يلقي عليه المسؤولية، يقارنه بالآخرين، يضع أمامه تحديات الكمال غير القابلة للتنفيذ تقريبا ، ويتطرق بالأساس للفشل وأقل بالنسبة للنجاح. أما "الصوت المتساهل" ليس حاكما. فهو يتقبّل كما أنت، بنجاحك وفشلك. وهو يحاول أن يعتبر الفشل مصدرا للتعلّم. الفشل ليس له معنى "أنا لا أسوى"، بل توجد أمور أنجح فيها، وأخرى - لا أنجح فيها. كل فشل هو بداية تعلم جديد، تعلم أفضل، تعلم آخر. الصوت المتساهل يقود إلى التقبّل. وهو يرى بالأمل علامة للتغيير. الصوت الداخلي الموجّه للنقد يستند على معتقدات ومفاهيم يكتسبها الشخص ويُشكّلها لنفسه في عملية الجماعة المتواصلة، حيث التأكيد على الالتزام بالكمال. هذه المعتقدات هي عادة ما تكون زائفة وغير قابلة للتحقيق، ولذا فهي تُفشل الشخص الذي يؤمن بها*. يحاول "الصوت الداخلي المتساهل" أن يحدد هذه المعتقدات غير المنطقية ويستبدلها بمعتقدات إيجابية، مرنة ومنطقية. هذا "الصوت" يجب أن يجد الطريق للتخلص من الطريق المسدود، وعدم الغضب وتوجيه الاتهامات لـ"الذات".

سير الفعالية:

1. يوزع المعلم على الطلاب قائمة جمل. يتطرق كل طالب بصورة شخصية لقائمة الجمل ويكتب ماذا كان يقول لنفسه في كل حالة. بعد الكتابة يسجّل كل طالب بأي "صوت" أجاب. نطلب من الطلاب أن يعدوا أي "صوت" يظهر أكثر في الأجوبة، الصوت الناقد أم الصوت المتساهل.
2. يتوزع طلاب الصف إلى أزواج. أحد الزوجين يكون "القزم الناقد" والآخر يكون "القزم المتساهل". ويتبادلان الأدوار بين حين وآخر. يتطرق القزمان للجمل المختلفة وفقا لدورهم، بنهج ناقد أو نهج متساهل.
3. كل طالب وطالبة يفحص نفسه مع أي "قزم" شعر أفضل. أي كان مريحا أكثر لهم، "قزم ناقد" أم "قزم متساهل".

فيما يلي قائمة من الجمل:

*حسب أليس (1974).

- لم يدعوني إلى الحفلة.
- حصلت على علامة منخفضة في الامتحان.
- لم ينتخبوني للجنة الصف.
- انتخبوني للجنة التزيين.
- لا يناسبني أي لباس.
- يتدخل والداي في كل خصام ودائما يؤيدان أخي.
- أنا لستُ ماهراً في الرياضة، الكل يسبقني في الركض.
- أنا قصير جداً، ولا مرة يختارونني لمنتخب كرة السلة.
- ولا مرة يدعونني للرقص خلال الحفلات.
- نسيت القيام بمهمة أُلقيت عليّ.
- آخر... (يضيف الأولاد جملاً أخرى).

التعرف على التغيرات الجسمانية والعاطفية - بداية المراهقة

تصوّر فكري

سن الطلاب في الصفوف السادسة، تبشر ببداية سن المراهقة، وهي تشمل تغيرات متنوعة - جسمانية/هورمونية، تفكيرية وعاطفية. البنات من بين الجنسين يسبقن في سيرورة التغيرات الجسمانية، ويتمثل الأمر بحصول الحيض الأول سوية مع النمو في الطول واستدارة الحوض. أما لدى البنين فإن التغيرات تبدأ بعدهن بسنة عادة، ويتمثل الأمر بالنمو في الطول، تغيرات في الصوت، احتلام وغيرها. التغيرات الهورمونية تسبب للمراهقين هزة عاطفية شديدة، وبموازاة ذلك تتصاعد وتتعاظم قضايا تتعلق بمكانتهم الاجتماعية في أوساط الأقران، ومدى انتمائهم وموضعهم الاجتماعي، هذه القضايا تعتبر معالم بارزة في سيرورات تشكيل الهوية الشخصية، الاجتماعية والجنسية.

الحصص المقترحة في هذا القسم تتناول مواضيع متنوعة، ابتداء بأسئلة تتعلق بتطور "الذات" ومواجهة التغيرات التي تحدث في الجسم المتطور، وطريقة التطرق لمشاعر الانتماء لمجموعة الأقران والعائلة، وفي النهاية - إنشاء علاقة رومانسية أولى.

خُصّصت ثلاث حصص للتطرق لبداية العلاقات الرومانسية، المآزق والصراعات المصاحبة لها ومواجهة ألم الفراق.

بالإضافة، تُقترح في هذا الفصل حصص تخص التواصلات بين الجنسين، وهي أساس للعلاقة البشرية عامة والعلاقة الزوجية بشكل خاص. كما خُصّص اللقاءان لمواجهة المواد الإباحية، بهدف تطوير مهارات تفكير ناقد كجزء من الوعي الذاتي والقدرة على تشخيص الأخطار والرسائل المشوّهة.

أهداف

الطلاب:

1. يتحدثون عن الدلالات الشخصية للتغيرات في حياتهم مع دخولهم سن المراهقة.
2. يتعلمون تطوير تعامل إيجابي ومتقبّل لجسمهم، والذي يعني الرفع من قيمتهم ومن التصور الذاتية.
3. يفحصون صور أنثوية ورجولية ودلالاتها في عالم المراهقين الصغار.
4. يتناولون مواضيع الانتماء لمجموعة اجتماعية، المكانة في العائلة والعلاقة الرومانسية الأولى.

اللقاء رقم 5 - "أنا وأمزجتي..."

تعيّيدات سن المراهقة تظهر في هذه السنوات، وتشمل بداية مواجهة أسئلة عن الهوية مثل مَنْ أنا - بنظري وبنظر البيئة المحيطة؟ وكذلك، ماذا يتوقعون مني كبنت؟ كولد؟ تحدث في عالم الشببية عمليتان متوازيتان: الأولى - النظر "للباطن" والبحث عن طرق للتعبير عن النفس في الميول، المهارات والطموحات، والثانية - النظر "للخارج" نحو مجموعات الانتماء المهمة. في هذه السن يظهر لدى كثير من الفتيات ارتفاع في مستوى القابلية للشعور بالمشاعر وانخفاض في الشعور بالقيمة الذاتية، في حين يميلن كثيرا إلى التركيز بالنظر إلى الخارج فقط، وإلغاء "النظر إلى الداخل" نحو أنفسهن، باتجاه رغباتهن وبتجاه أفكارهن.

وبسبب تعقيد السيرورات يمكن إدراك التقلبات المتعاقبة في الأمزجة المميزة جدا لسن المراهقة، والتي تعكس سيرورات من التغيرات الهرمونية، سيرورات البحث عن الذات، الارتباك، العواطف الجياشة وغيرها، التي يعيشها المراهقون. يرتبط بعضها بتناقضات ممكنة بالنسبة لما يحدث لهم ولجسمهم في أعقاب التغيرات الجسدية والهرمونية، والتي تعني الطموح والرغبة بالنمو من جهة، والخشية من الاستقلال، من فراق الطفولة، من الخوف والخل ومن الظواهر الجنس المتطورة - من جهة أخرى. وبما أن البنات يسبقن البنين في التطور من ناحية جسمية (سنة واحدة بالمعدل)، من المتوقع أن يجربن العواطف العاطفية الأولى، قبل البنين. نقطة للتفكير: بما أن سيرورة التغير في هذا الجيل تبرز لدى البنات، ينجم عنها فجوة تطورية بين الفتيات والفتيان، فينبغي التفكير هل تُمرّر الحصة أمام الصف كله، أم تخصص حصة منفصلة للبنات.

سير الفعالية:

فيما يلي عدة إمكانيات لسير العمل:

إمكانية (أ):

العمل مع الفتيات فقط:

في حالة القرار العمل مع الفتيات فقط، يمكن الاستعانة بمقطع من مفكرة أنا فرانك:

الأربعاء، 5 كانون الثاني 1944

عزيزتي كيتي

قرأت أمس مقالا للسيدة الدكتورة سيس هايستر، التي كتبت عن الفتيات التي تحمر وجوههن. وهي تتكلم في هذا المقال كأنها تكتب لي شخصيا. بالرغم من أنه لا يحمر وجهي بسهولة، فإن باقي الأشياء التي تتحدث عنها تنطبق عليّ. فهي تكتب، أنه إلى حد ما، تصبح الفتاة في سن المراهقة هادئة وتبدأ بالتفكير بكل العجائب التي تحدث في جسمها.

عندي أيضا يحدث هذا الأمر. ومؤخرا عندي شعور كأنني بدأت أخجل أمام مارغوت، ماما وبابا. مارغوت خجولة أكثر مني عادة، ومع ذلك ليست مرتبكة مثلي.

ما يحدث في داخلي يبدو في نظري مدهشا جدا. ولا أقصد فقط التغيرات الجسدية الظاهرة للعيان، بل أيضا تلك التي تحدث داخل جسمي. بالذات لأنني لا أتكلم بتاتا عن نفسي وعن هذه الأمور مع شخص آخر. فأنا مضطرة للكلام عنها مع نفسي.

كلما حصل حيض عندي - وقد حصل لي هذا حتى الآن ثلاث مرات فقط - ينتابني شعور، أنه بالرغم من الألم كله وعدم الارتياح والقرص، فأنا أحمل في داخلي سرا عذبا. وبالرغم من أن هذا يزعجني، فأنا أفرح دائما باقتراب الساعة التي أشعر فيها بهذا السر في داخلي.

بإخلاص، أنا

من "مفكرة أنا فرانك"

كما يمكن استعمال قصيدة دافنه دي هرتوخ "السير بدون"

السير بدون*

دافنه دي هرتوخ

انهما لا يكبران أبدا

إنه لا ينمو،

أفحص طوال الوقت

ربما قد تطور

منتصبه منتصبه؛ أمام المرأة

أقف كل يوم،

وبنظرة متألمة

أنفحص وأقيس.

وهما صغيران صغيران

ولا شيء بارز،

*دي هرتوخ، د. (1995).

حتى في يوم حار لا أخرج إلى الشارع

بشَبَّاح ملتصق

وعندما ينظر إليّ البنون،

أكون واثقة تماما،

أنهم يضحكون بعد ذلك

من البنت ذات الصدر المستوي.

صديقتي أصبح لديهن،

أراهن مزهوات،

في كل ساعة، في كل مكان،

يتحدثن فقط عن الصدريات،

عن التخريم والألوان

عن أحزمة كتف وبدونها...

وعندي فقط في الدُّرج

ما زالت الشَّبَّاحات خجولة

يتطرق هذان المقطعان ليس فقط للتغيرات الجسمانية بل أيضا للأحاسيس والمشاعر المتعلقة بالتغيرات في المزاج.

إمكانية (ب):

للعمل مع مجموعة بنات:

1. كل واحدة ترسم أو تجسّد بواسطة مادة (طين، معجونة، قطع صحف، عجينة ورق وغيرها)، أو الفتاة في القصيدة بالنسبة لنفسها ولجسمها.
2. عودة لهيئة الصف كله - في نهاية الإنتاج - عرض كل الأعمال والتطرق الجماعي لها.

3. أسئلة للنقاش:

- هل أنت أيضا شعرت هكذا ذات مرة؟ أو شيء آخر مشابه؟ قولي ماذا شعرت؟ ماذا تشعرين اليوم؟
- ناقشن المشاعر المركزية التي تُثار؟ هل جميعكن راضيات عن أنفسكن وعن أجسامكن؟ هل أنتن أحيانا تشعرن بالرضا وأحيانا لا؟...

- ناقشن الجملة التي تقول "أن تكوني فتاة مراهقة يشبه أحيانا الشعور كأنك سفينة صغيرة في بحر هائج" ... - ما معنى ذلك بالنسبة لكل واحدة؟ هل شعرتن دائما هكذا؟ إذا لا، منذ متى بدأتن تشعرن شعورًا فياضًا، الارتباك، عدم الاستقرار (أو أي شيء آخر شعرتن به)؟
- ما هو معنى التقلبات المتعاقبة في المزاج بالنسبة لكن؟ هل المقصود فقط بالنسبة للجسم؟
- ما الذي يمكن أن يساعدكن على مواجهتها؟ هل لديكن مَن تتوجَّهن إليه؟
- مع من تتكلمن عن الأمور التي تزعجن؟

كتاب مخصَّص للعمل عن الجسم مع الفتيات:

ساندرا سوزان فريدمان (2001) عندما تشعر الفتيات بالسُّمنة - مرشد لمساعدة المراهقات.
القدس: كيتلر للنشر.

إمكانية (ج):

للعمل مع الصف كله: (بنات وبنين)

1. يمكن الاستعانة بفيلم "ماذا يحدث لي" *ومناقشة مجمل التغيرات المميزة لهذه السن، مع التأكيد الخاص على التغيرات في المزاج (مدة الفيلم 20 دقيقة تقريباً).

ملخص الفيلم:

يعرض الفيلم سن المراهقة كـ "مسار" سريع للتغيرات والمفاجآت - بعضها لطيفة جدًا وبعضها أقل لطفًا. الرسالة الرئيسية هي رسالة التطبيق، أي أن كل فرد يتطور بوتيرته الشخصية. كما ويشمل الفيلم مجمل التغيرات التي تحدث في حياة الفتيات والفتيان: الجسمانية والعاطفية والاجتماعية والعائلية.
ملاحظة: إذا استعملتم الفيلم يجدر تخصيص حصة مزدوجة للموضوع.

2. نقاش في الصف:

- فكروا كيف كنتم تصفون المسار الشخصي لبلوغكم؟ هل يتَّسم بمحطات معينة؟ في أي محطة أنتم موجودون اليوم؟
- أي مشاعر ترافق التواجد في مثل هذا المسار؟ أشيروا إلى المشاعر بألوان مختلفة بحسب فهمكم، بحيث لكل لون معنى بالنسبة لكم.
- إلى أي مدى مشاعركم مستقرة أو متغيرة؟ ما الذي يسبب التغيير، حسب رأيكم؟
- هل توجد فروق بين البنين والبنات في "مسار المراهقة" هذا؟ ما هي؟ ما هي المشاعر المصاحبة لهذه الفروق؟
- هل يوجد مسار واحد ومتجانس لكل البنات أو لكل البنين؟
- كيف تتمثل التقلبات في المزاج؟
- كيف تحاولون مواجهة هذه التغيرات؟

■ ماذا يحدث في البيت في أعقاب هذه التغيرات المتكررة؟ اعرضوا تمثيل أدوار يصف ما يحدث لكم في البيت وكيف يكون رد فعل أهلكم.

■ هل التغيرات في المزاج تؤثر أيضا على علاقاتكم الاجتماعية؟

3. حضّروا في الصف "صندوق اقتراحات" لمواجهة التغيرات العاطفية تشمل الرؤى التي برزت في هذه الحصص (مثل: هذا يحدث لكل واحد، وتيرة المواجهة تكون شخصية، الغضب والتوتر ثم الرضى هذا ما يميز المرحلة العمرية، سأتعلم التعبير عن الضغط بصورة لا تُسيء لمن حولي، ما يساعدني على مواجهة التغيرات هو الفهم بأن...، وغيرها).

اقتراح آخر للعمل يناسب كل الصف، مع التأكيد على الجندرية:

المرحلة (أ): تغيرات فسيولوجية - ماذا يعمل لنا هذا؟

اكتبوا في مجموعات رسالة رد على رسائل الأولاد التالية، وارضوها أمام الصف.

عزيزتي منال،

اسمي ليلي وعمرى 11 سنة ونصف. أنا أطول واحدة في الصف وحتى أطول من البنين. وإضافة لكل المصائب فأنا أيضا بدينة. صحيح أنه لا أحد يسخر مني، لكنني لا أستطيع اللعب والحركة والرقص مع طلاب الصف لأن الأمر يبدو مضحكا. لا أفهم لماذا على البنات أن يبلغن أسرع من البنين. هذا يعكر مزاجي جدا وكثير. أعرف أنه ليس لديك جواب في الموضوع ولكنني أردت مشاركة أحد...

عزيزتي منال،

اسمي ساري وأنا في الصف السادس. أشعر في المدة الأخيرة أن وجهي بدأ يتغير. أنفي كبير قليلا، ظهرت بعض البثور الحمراء على الوجه، وحتى لاحظت بعض الشعر فوق الشفة. أبدو مختلفا بعض الشيء عن الجميع وشعوري غريب. أخاف أن يسخروا مني ولا أعرف إن كان هذا عابرا، وإذا كان نعم، متى؟ هل لديك جواب لي؟

عزيزتي منال،

اسمي لمى وعمرى 12 سنة وزيادة. مثل بعض البنات في سني كبر صدري. لكن صدري أكبر نسبيا بالمقارنة مع الكل. تقول لي أمي أن عليّ أن أفخر بهذا ولا أخجل، لكنني أخجل، وأخاف أن يسخروا مني ولذا فإنني أردي قمصانا واسعة. يعتاد البنون في صفى مشاكسة البنات ذوات الصدور الكبيرة، ولذا أحرص على إخفائه... ساعديني.

عزيزتي منال،

جاءني الحيض لأول مرة قبل بضعة أيام، وأشعر بالآلام في كل جسمي، وفي هذه الأيام يصعب عليّ مغادرة الفراش والذهاب إلى المدرسة. وعندما يسألونني لماذا لا تحضرين، أخجل أن أجيب. ينزل مني دم كثير وأنا خائفة جدا.

عزيزتي منال،

اسمي نمر وعمرى 12 سنة. لدينا في العائلة مِثْل للسمنة. وأنا أيضا كنت سميئا قليلا لكنني قررت اتباع حمية. أكل وجبة واحدة فقط في اليوم، وباقي اليوم لا أدخل شيئا في فمي. الكل يقول لقد نحفت كثيرا. هذا مهم لي، لأن البنات الآن يظهرن إعجابهن بي... أعرف أن عليّ أن أتوقف ولكنني لا أعرف كيف؟

■ من بين الرسائل: ما هي الأمور التي تُزعج الشبيبة في سنكم؟

■ من أجوبة الرسائل: أي ردود يمكن أن تساعد الشبيبة على الشعور بصورة أفضل إزاء ما يزعجهم؟

اللقاء رقم 6 – "الجسم والمظهر"

الحصص التي تتناول الجسم ليس مدلولها جسماني فقط. ففي كل سن، ولاسيما في سن المراهقة، يمثل الجسم أسئلة الهوية والانتماء الاجتماعي. من جهة يتغير ويتطور في حين يرافق التغيرات أمزجة متبدلة ومجموعة من المشاعر تجاه الجسم "الجديد"، ومن جهة أخرى، هناك أعراف اجتماعية تغرس في الوعي صور الجمال المرغوبة، غير الواقعية، ولاسيما للبنات. بالنسبة للفتيات معنى هذه السن هو دخول مرحلة فيها خطورة، حيث تزداد إمكانية إبدائهن، والحاجة للسيطرة على الجسم هي تعبير عن الحاجة للسيطرة على كل ما يتغير، ومن ضمنها، مشاعر الخجل وعدم الارتياح في الجسم، كوسائل لمواجهة أسئلة القيمة الذاتية والانتماء الاجتماعي. كذلك لدى البنين، الذين يشعرون بتغيرات في الجسم، مثل النمو في الطول والتغير في القدرة الرياضية وإبداء القوة الجسمية كجزء من المظهر الذي يعتبر رجوليا جذابا للبنات، توجد مواجهة مع التغير وتبرز مخاوف كثيرة، لكن يصعب عليهم التعبير عنها بسبب معايير متبعة للرجولة. الهدف من هذه الحصص هو إتاحة الكلام عن المواضيع التي تُشغل الطلاب والتي تتعلق بأجسامهم وصورها، من خلال النية لتطوير وتعزيز القدرة على قبول الذات - سواء بالنسبة لذاتهم أو بالنسبة لجسمهم.

سير الفعالية:

هذا اللقاء له إكائيتان للافتتاح هدفهما إبراز المواضيع التي تُشغل طلاب الصف بما يتعلق بجسمهم. تتم مواصلة العمل بالموضوع، بالإكائيتين، حسب النقاش الذي يتطور. أسئلة مقترحة للنقاش تظهر في نهاية الإكائية (ب).

إكائية (أ)

يُطلب من الطلاب أن يكتبوا بطاقات فيها أسئلة أو أقوال تتعلق بصورة الجسم. توضع كل البطاقات داخل قبعة. يقرأ المعلم والطلاب معا هذه البطاقات، لاستيضاح ما يشغل طلاب الصف في هذا الموضوع.

إكائية (ب)

يطلب المعلم من الطلاب التفكير بأغراضهم في البيت والمدرسة: ملابس، خزانة الملابس، بنطلون جينز، صدرية، حقيبة، طاولة مكتب، هاتف، مرآة.

يُطلب من الطلاب أن يخمّنوا ماذا كانت تقول عنهم أغراضهم بسياق صورة الجسم.

أمثلة:

■ سيقول بنطلوني الجينز عني أنني سمين، غير "مذوق" كفاية، أنني وسيم...

- ستقول خزانة ملابسني عني أنني لا أملك ملابس كافية، أن ملابسني جميلة...أنني أبدل ملابسني كثيرا قبل الخروج لأي مكان...
- سيقول هاتفني عني أنني أتكلم أكثر من اللازم...

يركز المعلم هذه الأقوال ويفحص مع الطلاب ما الذي يشغلهم في هذه السن.

للمعلم،

من المؤكد أنه سيُذكر في الصف الانشغال الكثير بالملابس، الوزن، محاولة تحسين المظهر الخارجي.. لماذا هذا مهم؟ هل نحن راضون عما ينعكس في المرأة؟ هل يوجد توتر بين المهام المتعلقة بهذه السن (التعليم، ممارسة الهوايات) وبين الأصدقاء وإملاءات المجتمع، التي تخلق معايير مستحيلة تقريبا سواء من ناحية صورة الجسم النحيف والمثالي أو من ناحية اقتصادية، شراء منتجات ماركات تكلف الأهل مبالغ كبيرة وتخدم أصحاب الثروة والمصالح.

نقاش في الصف:

- ما الذي يمكن تعلمه من فعالية الافتتاح؟
- هل توجد علاقة بين تعاملنا مع جسمنا وبين المدى الذي نتقبل فيه أنفسنا بصورة عامة؟
- إذا كان نعم، ما هو؟
- ما الذي يساعد الإنسان ليحب أو يتقبل جسمه؟
- هل توجد أمور يمكن تغييرها؟ ماذا نعم وماذا لا؟
- هل تقبل أو عدم تقبل الجسم يتأثر بالمعايير والموضات الاجتماعية؟ كيف؟
- ماذا تقولون لأنفسكم - أو لأصدقائكم - لكي تساعدوا على مواجهة صور الجمال المعروضة في الدعايات أو الأفلام؟

رسائل هامة بالنسبة للجسم:

1. لنا جسم واحد فقط، ولذا يجدر تعهده من خلال حبه وقبوله.
2. جسمنا يحملنا إلى كل مكان و"يستحق" تغذية صحية، نشاط جسماني وراحة أيضا، لنتمكن من مواصلة استخدامه لمدة طويلة.
3. صور الجمال المعروضة في الدعايات ليست واقعية. فقط 2% من السكان لديهم معطيات جسمانية مثلها ، لذا لا يستطيع البقية (98%) التشبُّه بهم.
4. كذلك فإن العاملين في عروض الأزياء، وخاصة الفتيات والنساء، يدفعون ثمنا باهظا مقابل عبودية النحافة، لدرجة المخاطرة بحياتهم وصحتهم بشكل غير قابل للإصلاح.
5. القدرة على تقبل مظهرنا تشير إلى قدرتنا على تقبل أنفسنا، وهذا مهم للشعور بالرضا والثقة بالنفس.
6. عندما نتقبل أنفسنا كما نحن ونحب ما نقابله كل صباح أمام المرأة، نبث ذلك للبيئة المحيطة والبيئة بدورها تتقبلنا وتحبنا.

اللقاء رقم 7 - "من الخارج ومن الداخل"

هنالك فرق بين "التغليف الخارجي"، والذي يتطرق لجاذبية الجسم، وبين "المعنى الداخلي" الذي يشمل أيضا مضمونا نوعيا، إنسانيا له قيمته.

الانطباع والجاذبية إزاء المظهر الخارجي هما من الأمور الذاتية، الشخصية جدا وتختلف من شخص لآخر. كذلك يتعلق المظهر الخارجي أيضا بالعناية والنظافة والذوق الجمالي، وليس فقط بمعطيات جسمانية طبيعية. الإيمان بأنفسنا، أو عدمه، يتجسد ظاهريا بواسطة لغة الجسم، تعابير الوجه وسائر التعابير السلوكية غير الكلامية - وهي تؤثر كثيرا على الرسالة التي ننقلها لمن حولنا.

القدرة على أن أكون محبوبا لا تتعلق حصريا بالمظهر الخارجي، بالحنافة أو لون معين للشعر. ملاحظة: يجب الطلب من الطلاب قبل الحصة أن يحضروا معهم إلى الصف تقارير، صور ومقالات تتطرق لشخصيات يعجبون بها، مثل: ممثلي سينما، مغنين، رياضيين وما شابه.

سير الفعالية:

1. تُوزّع على الأرضية صور أولاد من الصحف. كل واحد يختار صورة ولد أو بنت يرغب بالتعرف عليه/ها. كل واحد يذكر 3 صفات تميز برأيه الولد/البنت الذي/التي اختاره/ها. الطلاب الذين يرغبون بذلك يعرضون اختيارهم، والصفات التي نسبوها للصورة والتعليقات لتعيين هذه الصفات. إمكانية أخرى: يُحضر المعلم إلى الصف صورا مختلفة لأناس وشيبيبة غير معروفين. من بينها مثلا، شخص سمين، شاب يلبس نظارات، فتاة شقراء، رجل عجوز مع تجعدات وما أشبه. يقسم الصف إلى مجموعات تتكون كل مجموعة من 6 - 8 طلاب. تحصل كل مجموعة على صورة ويُطلب منها أن تبني للشخص هوية تتضمن الأسئلة التالية: الاسم واسم العائلة، المهنة، الهوايات، الحالة العائلية، الطباع البارزة. إذا لم يقسم الصف إلى مجموعات، يمكن الطلب من الطلاب أن يعقبوا بشكل حر على الشخصيات في كل صورة، وإبداء رأيهم بهم.

للمعلم،

نحن نميل للتوصل لاستنتاجات حول الطباع والشخصية بناء على المظهر الخارجي. يثير بنا الأشخاص الجميلون ظاهريا ردود فعل إيجابية أكثر تجاههم.

2. نقاش في الصف:

- إلى أي مدى أثر المظهر الخارجي على اختيارنا، وعلى ما كتبناه؟
- هل توجد علاقة بين المظهر الخارجي وبين الطباع؟
- هل أن تكون جميلا = أن تكون مقبولا؟
- هل الأولاد ذوو المظهر غير الحسن يمكن أن يكونوا مقبولين؟ بماذا يتعلق هذا؟
- ما هي الأخطار الكامنة في استخلاص استنتاجات حسب المظهر الخارجي؟

3. يختار الطلاب شخصيات يعجبون بها ويتوزعون إلى مجموعات بحسب الشخصيات التي اختاروها. كل مجموعة تتناول الأسئلة التالية:

ملاحظة،

يجدر تحضير الأسئلة مكتوبة مسبقا، والطلب من الأولاد الإجابة عن الأسئلة خطيا.

- عرّفوا بصورة واضحة ودقيقة أشياء تعجبكم في الشخص المشهور. (المظهر الخارجي/ مهارات تمثيل/ غناء/ رقص، أدوار يمثلها في التلفزيون و/أو السينما/ مهارات رياضية/ قدرة على مواجهة المصاعب/ قوة إرادة...).
- ماذا من بين ما ذكرتم حتى الآن هو الأهم بنظركم؟ اذكروا 3-4 أشياء كهذه. ما هو ترتيب المظهر الخارجي؟ لماذا؟
- هل، حسب رأيكم، "ينقص هؤلاء الأشخاص شيء في حياتهم"؟ هل يواجهون أحيانا صعوبات أيضا؟ إذا كان نعم، ما هو؟ لو قابلتم هذه الشخصية، ماذا كنتم تقولون لها؟
- على ضوء كل ما طُرح حتى الآن، هل حياة ذلك الشخص سعيدة، حسب رأيكم؟ إذا كان نعم، بفضل ماذا؟ وإذا لا - لماذا تظنون ذلك؟ هل يُحتمل أن ذلك الشخص بالرغم من مظهره الخارجي الجذاب جدا ليس سعيدا؟ اشرحوا ذلك.

رسائل للنقاش:

- يثير المظهر الخارجي الجميل انطباعا كثيرا من النظرة الأولى، ولكن الانطباع الأولي قد يُضلل أيضا.
- أما الأهم على المدى البعيد فهي الطباع الداخلية التي تتيح لنا الشعور بالثقة والانتماء والمحبة.
- عندما نحب إنسانا، يكون مظهره الخارجي أقل أهمية بنظرنا، ونحن نحبه بمجمل شخصيته. مثلا: الوالدان، الأجداد وأفراد آخرون في العائلة.
- الجمال الجسماني ليس بالضرورة جمال داخلي.
- توجد فجوة مضللة، أحيانا، بين المظهر الخارجي الجذاب وبين ما يحدث في العالم الداخلي.
- توجد فجوة بين الدور التلفزيوني وبين الشخصية الحقيقية وبين ما يحدث لها في الواقع.
- المشاهير والجميلون ليسوا بالضرورة سعداء.

الطول هو الذي يقرر*

دافنه دي هرتوخ

كل الأولاد في الصف
أقصر مني،
أشعر مثل جمل
في بلاد الأقزام.
هذا على ما يرام عند السفر بالباص،
وعلى ما يرام عند الجلوس للدراسة،
ولكن ماذا افعل في الحفلة
عندما يبدأ الرقص؟

تقول لي أمي لأنني مسكين**

فريده دانيالي

تقول لي أمي أنني مسكين،
أنني أجتاز سن المراهقة بصعوبة بالغة.
وكيف لا اجتازها بصعوبة؟
مع شكل مثل شكلي، بالتأكيد أنا لست راضٍ.
لست طويلاً بشكل خاص، ولا أسمر، وأنا "دبّوب"
بلغة لطيفة، بطني بارز، كتفائي مُتَهَدِّلان،
تسريحتي قديمة، وابتسامتي غبية لا أستطيع
التخلص منها.
فكيف لي أن أكون سعيداً؟

*دي هرتوخ، د. الأطول يقرر (1995).

**دانيالي، ف. (1989).

أهمية مجموعة الأقران في سن المراهقة

تصوّر فكري

أهمية الانتماء لمجموعة الأقران تزداد مع بداية سن المراهقة بموازاة بداية عملية فراق الأهل، التي يكمن فيها انخفاض في قوة العلاقة وتأثير الأهل على أولادهم.

المجموعة التي ينتمي إليها المراهقون تساعد على ترسيخ وتوضيح هويتهم الذاتية بواسطة أسئلة مثل: "من أنا؟ إلى من أنتمي؟ ما الذي يميزني؟ بماذا أختلف عن الآخر؟".

مجموعة الأقران لها عدة وظائف خلال المراهقة (سميلنسكي، 1992):

إنها تشكل مرآة - بواسطتها يستطيع المراهقون أن يروا، يتلقوا تغذية مرتدة، ويتحققوا من أنفسهم مقارنة مع آخرين مهمين.

وهي تشكل بالنسبة للمراهقين نموذجاً - حيث يجد المراهقون بمجموعة الأقران نموذجاً يستطيعون تقليده: أنماط القيم والسلوك الرجولي/الأنثوي، الجمال-القبح، اللباس، أنماط الترفيه، الأخلاق، علاقات مع الأهل وغيرها.

وهي تعرض أشكالاً مختلفة من الأصدقاء وأنماطاً مختلفة من الصداقات، والتي يمكن اختيار تلك التي تُلبي احتياجات مختلفة في أمانة مختلفة.

كما تتيح مجموعة الأقران الاعتماد على قادة يبحثون عن إمكانيات للتغيير ويوجهون للبحث عن تجارب جديدة.

وتشكل بالنسبة لكثير من المراهقين "ملجأ" عندما يشعرون أنهم بحاجة للهروب من الضغوط العائلية، الضغوط المدرسية، الأقران، الأزواج وغيرهم.

رغم هذه الإحتياجات، ومع الإدراك لما توفره العضوية في هذه المجموعة الاجتماعية أو تلك من إحتياجات تتعلق بالهوية، يجب تعليم تطوير تعامل ناقد لما يخص مدى المخاطرة الكامنة في النشاط الجماعي. يجب عرض إمكانية معارضة صوت المجموعة من جهة، وكذلك القدرة على إيجاد بدائل للانتماء لمجموعات أخرى، من جهة ثانية.

أهداف

1. استيضاح أحاسيس ومواقف شخصية للطالب/ة كفرد تجاه المجموعة، وتوقعاته/ها منها.
2. التعرف على استراتيجيات مختلفة لمواجهة التحدي الكامن في الانضمام لمجموعة.

اللقاء رقم 8 - "أنا هنا وأيضًا هناك..."

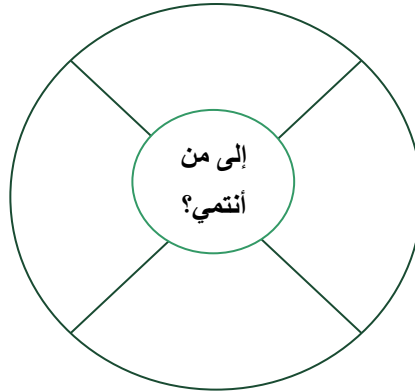
كل فرد منا هو عضو في مجموعات كثيرة، بعضها ننتمي إليها بصورة طبيعية مثل مجموعة البنات أو مجموعة البنين، وبعضها نختار الانتماء إليها مثل حركة شبيبة، فريق كرة قدم المدرسي، أو دورة حاسوب. تتكون هوية الفرد من عضوية مجموعات ومجتمعات متنوعة، تختلف فيها التوقعات والمعايير ومكانة الفرد في كل منها. في هذا اللقاء يختبر الطلاب انتماءهم لمجموعات مختلفة في نفس الوقت، و هذه المجموعات في حياتهم.

سير الفعالية:

عمل شخصي:

1. كل طالب يحصل على ورقة فعالية شخصية، رُسم فيها دائرة ("باي") تمثل انتماء الطالب لمجموعات مختلفة. يُطلب من الطالب أن يحضر قائمة بكل المجموعات التي ينتمي إليها، ووضعها على الدائرة بواسطة رسم خطوط تمثل الجزء النسبي الذي تحتله كل مجموعة في حياته. وبدلاً من ذلك، يمكن الاقتراح أن يحاول كل طالب أن يتذكر يوماً أو أسبوعاً تقليدياً في حياته، ويضع على الدائرة "باي" المجموعات المختلفة الموجودة فيه، وفقاً للجزء النسبي لكل مجموعة.

ورقة فعالية شخصية:



2. في نهاية الفعالية، وبعد أن اكتشف كل طالب أنه عملياً ينتمي لعدة مجموعات في ذات الوقت، يتوزع الطلاب بصورة عشوائية إلى مجموعات من 5-6 طلاب في كل مجموعة.

عمل جماعي:

3. في كل مجموعة يختار كل طالب إحدى مجموعات انتمائه (مجموعة بنين/بنات، الصف السادس، عضوية حركة شبيبة، دورة معينة، هواة كرة القدم/المسلسلات التلفزيونية...)، بحسب الدائرة التي حضّرَها، ويعرضها بديره في مجموعة الفعالية، مع التطرق لنقاط التالية:

- ما هي حسنات وسيئات الانتماء للمجموعة التي اخترتها؟
- ماذا أحصل من هذه المجموعة؟ ماذا يوجد فيها وغير موجود في غيرها؟ (القيمة المضافة)
- عندما أفكر في هذه المجموعة، أشعر أنه بفضل انتمائي لها أنا... (أكثر مسؤولية/ أعبّر عن قيمي/ مهاراتي/واثق أكثر من نفسي...).
- ماذا أساهم للمجموعة؟

4. في نهاية العرض الشخصي لكل واحد من الطلاب، تلخص المجموعة الميزة الرئيسية لكل مجموعة انتماء تم عرضها والشعور الرئيسي المتعلق بالانتماء لهذه المجموعة. لتلخيص هذه الفعالية الجماعية، تعرض كل مجموعة أمام الصف بازل (أو ناتج جماعي آخر حسب اختيارها)، كل جزء منه ملوّن بلون مختلف (يمثل مجموعة انتماء معينة)، ويعرض عدم التجانس الجماعي - تشكيلة مجموعات الانتماء المختلفة التي اختارها الطلاب ليتحدثوا عنها في المجموعة.

نقاش في الصف:

بعد عرض نواتج المجموعات، يلخص الطلاب بتوجيه المعلم:

- ماذا تعلموا عن مجموعات الانتماء المختلفة
- ما هي أوجه الشبه والاختلاف بين كل مجموعة وأخرى
- هل توجد مجموعات تتطلب "بذلاً" أكبر من غيرها (وقت، طاقة، تدريب، مشاركة...)
- هل توجد أشياء يمكن عملها فقط في مجموعة معينة وليس في غيرها، وهكذا.

اللقاء رقم 9 – 10 "صراعات ومازق"

ما بين التميز وبين الامتثال للمجموعة

الامتثال معناه أتباع الكل، تكيف، تغيير سلوك أو معتقدات الأفراد وفقا لمعايير أو قواعد متبعة في المجتمع أو في مجموعة. الامتثال ليس سلبيا دائما، حيث يمكن من النظام والاستقرار، ولولا وجوده لعمت الفوضى. تنشأ مشكلة الامتثال عندما يظهر صراع بين معتقدات وقيم الفرد التي توجهه إلى حكم معين وبين قوى المجموعة التي تضغط عليه للسلوك بشكل مغاير. توضيح الموضوع قد يساهم في تقوية شخصية الفتى وفي استقلالية تفكيره.

سير الفعالية:

1. يُطلب من ثلاثة طلاب تم اختيارهم مسبقا أن يقوموا بتمثيل أدوار. أحد المتطوعين يكون الدكتور "شَبْهي". يعتقد أنه يجب أن يكون دائما متميزا، "والسباحة ضد التيار"، وعدم الإصغاء لباقي الناس والتفكير لوحده وبصورة مستقلة. متطوع ثانٍ يكون الدكتور "شبهنا". وهو يؤيد الاندماج في المجتمع، "ليكون شبه الجميع"، يوافق مع الأغلبية وعدم محاولة البروز طوال الوقت. المتطوع الثالث هو مقدم البرنامج في المقابلة التلفزيونية. يحاول كل دكتور أن يفتن لماذا يُحبذ الحضور إلى عيادته. و"يصوت" الطلاب بالتصفيق للدكتور الذي أقنعهم.

2. نقاش في الصف:

- (مَن اختار الدكتور "شَبْهي") هل نحتاج أحيانا إلى الدكتور "شبهنا" أيضا؟ متى؟
- (مَن اختار الدكتور "شبهنا") هل نحتاج أحيانا إلى الدكتور "شَبْهي" أيضا؟
- هل هناك أحد يتنازل كليا عن أحد الدكتورين؟
- هل توجد سن فيها نستعين بالأساس بالدكتور "شَبْهي" وسن أكثر بالدكتور "شبهنا"؟ هل توجد أوضاع معينة يحبذ فيها الإصغاء أكثر لأحد الدكتورين؟
- أعطوا أمثلة من الحياة اليومية صادفتهم فيها حالات فيها الدكتور "شَبْهي" محق أكثر وحالات فيها الدكتور "شبهنا" محق أكثر. ماذا كان الثمن؟ ماذا كانت النتائج؟

الضغط الجماعي، الإذعان والخاصية، داخل المجموعة

سير الفعالية:

في القسم الأول من الحصة يمارس الطلاب أوضاعا مختلفة لتأثير الضغط الجماعي.

ممارسة (أ): عودة إلى تجربة آش:

1. يُطلب من ثلاثة متطوعين الخروج من الصف والانتظار خارج الصف.
يعرض المعلم أمام الطلاب في كل مرة بطاقتين تفحصان الإدراك البصري. على إحدى البطاقتين - (بطاقة رقم 2) رُسم ثلاثة خطوط - أ ب ج - بأطوال مختلفة، وعلى الثانية (بطاقة رقم 1) رُسم خط واحد فقط (حسب المخطط). يطلب المعلم من كل واحد من الطلاب أن يجيب بنفسه، بدون مشاركة من جانب زملائه، أي من الخطوط الثلاثة التي على البطاقة الأولى يساوي في طوله الخط الموجود على البطاقة الثانية.
من المرجح أن غالبية الطلاب سيجيبون إجابة صحيحة عن هذه المهمة.
في المرحلة الثانية يقول المعلم للطلاب، أننا ننوي تكرار التجربة التي أجراها سلومون آش بموضوع الضغط الجماعي والامتثال.
يختار المعلم ثلاثة طلاب من الصف ليكون متعاونين في التجربة. توضع في مقدمة الصف 4 كراسي. الطلاب الثلاثة يجلسون على هذه الكراسي. وفي كل مرة يدخل طالب واحد ممن خرجوا ويجلس في المكان الرابع الخالي.
يشرح المعلم أننا سنقوم بإجراء فحص للإدراك البصري.
يُطلب من المتعاونين الثلاثة أن يجيبوا إجابة خاطئة، ويقولوا بثقة إن بطاقة رقم 1 مطابقة لـ ج (وليس لـ ب - الجواب الصحيح).
يُطلب من الطالب الرابع الإجابة عن السؤال. يكرر المعلم التجربة مع الطالبين الآخرين.
2. يتحدث الطلاب حول نتائج التجربة.
حتى عندما ترى العينان بوضوح الجواب الصحيح، يمكن أن يؤثر الضغط الجماعي على الإدراك البصري ويغيره.
يقول المعلم للطلاب إنهم وجدوا في الدراسة، أنه يكفي أن يعطي واحد فقط من المشاركين المتعاونين جوابا صحيحا، لكي يجيب الشخص المفحوص الساذج إجابة صحيحة من غير تأثر بالضغط الجماعي.

ممارسة (ب): اختراق الدائرة

3. يخرج ثلاثة أولاد إلى الخارج. يقف باقي الأولاد في دائرة متراصين مع بعضهم البعض، ولا يسمحوا لأحد من الأولاد الآخرين بالدخول إلى الدائرة.
يحاول المتطوعون الذين خرجوا أن يدخلوا إلى الدائرة بأي طريقة يختارونها (يمكن بالإقناع، ويمكن بوسائل أخرى...).

نقاش:

- ماذا رأينا بالفعالية الأولى؟ ماذا حاولنا تفعيله على الطلاب؟ هل نجح هذا؟ كيف كان شعورهم كمؤثرين بالضغط وكمتأثرين بالضغط؟
- ماذا رأينا بالفعالية الثانية؟ بأي الطرق حاول الأولاد الدخول؟ لماذا كان مهمًا لهم جدًا؟ ماذا كانوا مستعدين لعمله للانضمام للمجموعة؟ ماذا يشعر من لم ينجح بالدخول؟
- هل حدثت أيضًا لكم حوادث حاولوا فيها أن يؤثروا عليكم بالضغط، أم أنه كان مهمًا عندكم الانضمام للمجموعة حتى مقابل ثمن باهظ؟ (اسمحوا للأولاد بالتعبير عن أنفسهم).

والآن هيا نفحص أوضاعا من الحياة اليومية التي نصادف فيها الضغط الاجتماعي.

1. يقسم الصف إلى مجموعات صغيرة، وكل مجموعة تعمل بأحد الأحداث التالية:

الحدث رقم 1:

قرر مرشد الكشافة عمل سهرة حول النار في حرش خارج البلدة، والبقاء حول النار طوال الليل. عارض والد رناد الفكرة. أسفت رناد على ذلك كثيرا، وأخبرت صديقاتها. فقررن القدوم لإقناع والديها بأن يسمحا لها بمشاركة الجميع.

أسئلة للنقاش في المجموعة:

- لماذا لا يسمح والد رناد لها بالبقاء طوال الليل في سهرة الكشافة عند النار؟
- ما هي التعليقات التي كنتم تذكرونها أمامهما لإقناعهما؟
- حضروا عرضًا لتمثيل أدوار يُعرض أمام الصف، وفيه تقدموا محادثة رناد وصديقاتها مع والد رناد، والتي تتضمن الحلول التي تقترحونها.

الحدث رقم 2:

في أحد أيام الجمعة اجتمعت مجموعة كبيرة من طلاب الصف في منزل منهل لأمسية اجتماعية. وبما أن والد منهل خرجا من المنزل اقترح أن يشاهدوا فيلما إباحيا وجده منهل بين أقراص أفلام الدي في دي المختلفة. الأولاد الذين لم يرغبوا بذلك لم يجزؤوا على قول رأيهم. عدي، أحد الأولاد، احتار في التعبير عن مخاوفه، وذلك لأنه لم يكن واثقًا أن أحدا يشعر مثله. فجأة لاحظ عمرو الذي بدا مرتبكا هو أيضا... نجح منهل واثقان من أصدقائه بإقناع الجميع، وجلست المجموعة وشاهدت الفيلم...

أسئلة للنقاش في المجموعة:

- ما رأيكم بما وُصف في الحدث؟
- لماذا لم يجزؤ بعض البنين من معارضة منهل وأصدقائه؟ ماذا تفكرون عن عدي وعمرو؟
- لو كنتم في هذا الوضع، ماذا كنتم تعملون في مكانهم؟
- هل تشخصون حالة خطر في مثل هذا الحدث؟
- حضروا عرضًا لتمثيل أدوار يُعرض أمام الصف، ويشمل الوضع والحلول الممكنة.

الحدث رقم 3:

في أحد الأيام قررت لجنة الاجتماعيات في الصف تنظيم أمسية للصف يشاهد فيها الطلاب فيلماً في السينما. بعد الحصول على موافقة الأهل، التقى الطلاب في المجمع التجاري المجاور للبيت، ولكن قبل شراء التذاكر اقترح بعض البنين والبنات أن يسافروا بدلاً من هذا إلى متنزه البلدة ويسهروا هناك... تحمس قسم من الطلاب ووافقوا، وآخرون عارضوا بشدة، وبقي البعض محتاراً...

أسئلة للنقاش في المجموعة:

- ما رأيكم بما وُصف في الحدث؟
- هل حصلت معكم حادثة كهذه؟
- هل أهلكم كانوا سيوافقون أو يعارضون مثل هذا التغيير في البرنامج؟ عللوا.
- لو كنت في هذه المجموعة كيف كنت تتصرف/ين؟ ماذا كان يؤثر على قرارك؟
- إلى أي مدى تشعر أن لديك قوة الإصرار على رأيك إذا لم توافق على اقتراح من هذا القبيل حتى لو تقبله الآخرون؟
- حضّروا عرضاً لتمثيل أدوار يُعرض أمام الصف، ويشمل الوضع والحلول الممكنة.

الحدث رقم 4:

سهير تتعلم في الصف السادس، وهي تشعر أن كل ما توقعته من ناحية اجتماعية يحدث: فهي تنتمي لمجموعة المقبولين في الصف وهم يهتمون بها في الاستراحات، ويدعونها بعد الظهر وأيام الجمعة إلى مختلف النشاطات والإحتفالات، وحتى يأخذون رأيها في مواضيع مختلفة. في ساعات العصر من الخميس الماضي حدث أمر الذي شكّل خطراً على كل هذه الميزات. كانت كل المجموعة في بيت شذى، احتفالاً بعيد ميلادها. وفجأة خطرت فكرة بأن يلعبوا "حقيقة أم تحدي". شعرت سهير أن اللعبة مثيرة للفضول (لأنها لم تلعبها سابقاً)، ولكنها تخشى ما يعقبها. بدأت المجموعة اللعب، وفجأة اختار بهاء "تحدي" وتقدم إليها بهدف مراقبتها. انكشمت سهير في مكانها ولم تعرف ما تفعله. لم ترغب أن تراقص بهاء لأن ذلك غير مقبول، ولكنها لم ترغب أيضاً أن تبدو مختلفة وغير مناسبة للمجموعة...

أسئلة للنقاش في المجموعة:

- ما رأيكم بما وُصف في الحدث؟ هل حدث لكم أيضاً مثل هذا الحدث؟ ماذا فعلتم؟
- ماذا يحدث لو عبّرت سهير عن مخاوفها؟ هل يشكّل ذلك خطراً على انتمائها للمجموعة؟
- حضّروا عرضاً لتمثيل أدوار يُعرض أمام الصف، ويشمل الوضع والحلول الممكنة.

نقاط للنقاش في الصف:

- الأحداث مختلفة عن بعضها البعض ولكنها تشمل مآزق متشابهة. ما هي؟

- لأي درجة يستطيع أقرانكم التعبير عن رغبتهم، حتى لو تكن متلائمة مع رغبة باقي أعضاء المجموعة؟ ما هي الأخطار الكامنة في التعبير من هذا النوع؟
- إلى أي مدى – حسب رأيكم - يستحسن ويجب على الفرد في المجموعة أن يلائم نفسه لرغبات المجموعة كلها؟
- هل توجد فروق بين البنات والبنين بالنسبة لمدى حرية التعبير الذاتي وكذلك معارضة المجموعة؟ إذا كان نعم، ما مصدرها؟

تدخين السجائر

تصوّر فكري

تتناول الحصص التالية منع التدخين في أوساط طلاب صفوف السوادس. تشير المعطيات من تقرير وزير الصحة حول التدخين في إسرائيل (2003)، بأنه في صفوف السوادس يدخن حوالي 5% من الأولاد، وكلما زاد العمر تزداد أيضا نسبة المدخنين.

أسباب البدء بالتدخين لدى المراهقين مختلفة: بالنسبة للمراهقين يعتبر التدخين رمزا للبلوغ، الاستقلال والانتماء لمجموعة الأقران. البعض يدخن حُبًا للاستطلاع، والبعض الآخر يقلد نماذج مدخنين في محيطهم القريب. كما أن الدعايات لها نصيب وافر في زيادة نسبة المدخنين في أوساط الشبيبة. هذه الدعايات تربط معايير التدخين بالنجاح، القبول الاجتماعي وعناصر إيجابية إضافية.

تدخين السجائر هو نمط سلوكي خطر على الصحة، ووفق نظريات مختلفة قد يؤدي حتى إلى أنماط سلوكية خطيرة أخرى، مثل: تعاطي الخمر وإساءة استعمال مواد مسببة للإدمان.

يتناول البرنامج التالي الوقاية الأولي، وهدفه منع البدء بالتدخين في سن مبكرة، ووضع معيار يرفض هذا السلوك، وبذلك تنقلص نسبة المدخنين في المستقبل.

يشمل البرنامج إرشادا، تقديم معلومات، توضيح مواقف، قيم وحاجات، وتوفير أدوات لمواجهة حالات الضغط المختلفة.

أهداف

الطلاب:

1. يحصلون على معلومات عن أضرار التدخين الجسدية والاجتماعية، خصائص سن المراهقة والعلاقة بين التدخين وبين هذه الفئة العمرية.
2. يستوضحون المواقف والقيم في موضوع التدخين وبلورة معايير شخصية وجماعية.
3. يعززون مهارات لمواجهة حالات الضغط الاجتماعي مثل: مقاومة التأثير الاجتماعي، الحزم، اتخاذ القرارات وطرق حل المشاكل.
4. يتعرفون على تأثير الدعايات، وطرق مواجهة الفرد لهذه التأثيرات.

اللقاء رقم 11 - "ندخن أم لا ندخن"

يتركز هذا اللقاء في إعطاء معلومات حول قضية "ندخن أم لا ندخن". تُعرض في هذا اللقاء شرائح أعدت من قبل جمعية مكافحة السرطان. توفر هذه الشرائح معلومات حول تأثير التدخين على الجسم، حول الدوافع للتدخين، وكيفية مواجهتها.

سير الفعالية:

1. فعالية افتتاحية: تُنشر على الأرضية أعراض مختلفة تتعلق بالطفولة وعملية البلوغ مثل: نقود، قلم، محفظة، هاتف نقال، دمية، وسائل صحية نسائية، منشقة، وما شابه. كما توضع بين الأغراض قنينة بييرة، سجائر وقداحة. يُطلب من كل واحد من الأولاد أن يختار غرضا يتصل، حسب رأيه، بعالم المراهقين.

أسئلة في الصف:

- إلى ماذا ترمز السجائر؟
- هل هي تابعة لعالم المراهقين؟
- أي حيز تحتل السجائر من عالم المراهقين؟
- لماذا اخترتموها أو لماذا لم تختاروها؟

2. نتناول في الحصص المقبلة موضوع التدخين. نتعرض في هذا اللقاء للمعلومات التي نتناول ظاهرة التدخين بواسطة شرائح.

تُعرض فيما يلي الشرائح بمرافقة أسئلة توجيهية للطلاب من خلال عرض الشرائح.

شريحة رقم 1:

ندخن أم لا ندخن - هل هذه مشكلة؟

نستعرض في سلسلة الشرائح تأثير التدخين على الجسم. نتحدث حول العوامل التي تدفع بالشخص أن يدخن وكيفية مواجهتها.

شريحة رقم 2:

احتمال إصابة المدخن بالسرطان

تشير الأبحاث إلى أن احتمال إصابة المدخن بسرطان الرئة أعلى بعشرة أضعاف من احتمال إصابة غير المدخن.

شريحة رقم 3:

العلاقة بين التدخين والسرطان (حاولوا تخمين العلاقة)

تشير الأبحاث إلى أن ارتفاع نسبة حالات سرطان الرئة توازي الزيادة في استهلاك السجائر.

شريحة رقم 4:

كل سيجارة تزيد من الخطر

توجد علاقة واضحة بين التدخين والسرطان.

شريحة رقم 5:

التأثير الضار للتبغ. (ما هو حسب رأيكم تأثير التبغ)

تأثير التدخين فوري، ومدى تأثيره على الأنسجة ينبع من طول المدة التي يدخن في الشخص. وفي استطلاع أُجري لدى الطلاب ثبت أن الطلاب المدخنين يعانون من السعال ومن حالة صحية متدهورة أكثر من الطلاب غير المدخنين.

شريحة رقم 6:

التدخين يضر ليس المدخن فقط (كيف؟)

الشخص الذي يدخنون بجانبه هو مدخن قسري. ومعروف بأن الشخص الذي يعيش مع شريك مدخن قد يُصاب بسرطان الرئة.

شريحة رقم 7:

أولاد لأهل مدخنين

الأولاد الذين يدخن أهلهم معرضون هم أيضا للدخان وهم مدخنون قسريون. (هل تطلبون من أهلكم أن يدخنوا خارج البيت لكي لا تتضرروا؟ كيف تفعلون ذلك؟)

شريحة رقم 8:

التدخين والحمل (هل المرأة الحامل يمكنها أن تدخن؟ حاولوا تخمين الأخطار)

المرأة المدخنة تعرض الجنين أيضا لأخطار التدخين.
الرُضع الذين وُلدوا لأمهات مدخنات قد يكون وزنهم منخفضا أكثر. كما أن احتمالات أن يصبحوا مدخنين تكون أكبر.

شريحة رقم 9:

ندخن أم لا ندخن

(يمكن التوقف هنا، وتقسيم الصف إلى مجموعات صغيرة. كل مجموعة تناقش إحدى القضايا التالية:
أ. لماذا يبدأ الشباب بالتدخين؟ وما هي الاعتبارات؟
ب. ما هي اعتبارات الامتناع عن التدخين؟ بعد ذلك يُطلب من الطلاب أن يعرضوا أمام الصف استنتاجاتهم
والسؤال: هل سبق وأن واجهتم موقفا لاتخاذ قرار بهذا السياق؟
كل فتى وفتاة تقريبا واجه ذات يوم القرار إذا سيدخن أم لا. فمن جهة توجد اعتبارات منطقية تدفع للامتناع عن التدخين، ومن جهة أخرى هناك اعتبارات عاطفية تدفع للتدخين.
وفي سن المراهقة يريد الشباب أن يظهروا بالغين ومستقلين. وأحيانا يشعرون أنه إذا دخنوا يكونون "بالغين" أكثر.
إذا واجهت أنت أيضا القرار - ماذا ستقرر؟

شريحة رقم 10:

ثمن التدخين (كم تكلف علبة سجائر؟ اضربوا الآن الكمية بـ 7 أيام، والآن بـ 365 يوما؟ أي أشياء حيوية يمكنكم عملها بهذا المبلغ؟ شاركونا).
ثمن علبة السجائر غالي. هناك بعض الشباب الذين يدخنون كثيرا ويأخذون المال من أهلهم، وبذلك يُنقلون عليهم بمصاريف كبيرة وزائدة.

شريحة رقم 11:

أضرار التدخين لها تأثير على المكانة الاجتماعية للمدخن (حاولوا التفكير كيف يمكن أن يتضرر المدخن اجتماعيا).

قد يسبب التدخين للسعال، ورائحة كريهة من الفم، وبقع نيكوتين على الأسنان والأصابع.
والنتيجة يمكن أن تكون الرفض الاجتماعي للمدخن. كيف الوضع عندكم؟

شريحة رقم 12:

الإدمان هو فقدان السيطرة (ما المسبب للإدمان في التدخين؟).

يسبب التدخين للإدمان مثل المخدرات. أي، من السهل البدء به ولكن التوقف عنه صعب. بالرغم من أن كثيرا من المدخنين يدعون أن بمقدورهم التوقف عن التدخين بلا صعوبة، الواقع يشير أن الفطام من التدخين صعب وأن المدخن مدمن على النيكوتين. فكروا بذلك قبل "الشفطة" الأولى للسيجارة!

شريحة رقم 13:

لماذا يدخن الكبار؟ (ما رأيكم؟).

تجمعت المعلومات حول الأضرار الفادحة للتدخين فقط في السنوات الأخيرة. كبار اليوم بدأوا التدخين وهم فتیان لنفس الأسباب التي يبدأ بها شباب اليوم بالتدخين. لكنهم لم يعرفوا الأضرار الفادحة للتدخين، واليوم يصعب عليهم الفطام.

شريحة رقم 14:

من الذي يقرر؟ (ما هي الأقوال الموجهة تجاه من لا يرغب بالتدخين مع الجميع؟).

ثمة شباب يقررون بصورة مستقلة، وبنقّة بالنفس، عدم التدخين. الشباب الذين يقررون التدخين يعملون غالبا بدوافع مناقضة للمنطق. في حفلة جماعية تنتقل السجارة من يد لأخرى. من لا يرغب بالتدخين معرض لأقوال مسيئة، مثل: يا لله، أي رجل أنت! الفتى غير الواثق بنفسه يخضع لتأثير الغالبية ويدخن. كثير ممن يعارضون التدخين لا يجروون الإعراب عن رأيهم صراحة خشية الانتقاد والرفض.

شريحة رقم 15-16:

رسائل صريحة وخفية في الدعاية (هنا يمكن عرض دعاية والتمثيل باختصار رسالة صريحة وخفية، أو

السؤال أي مشاهير تعرفونهم، وماذا يعني ذلك عنهم؟).

يستخدم منتجو السجائر والمعلنون أحيانا الدعايات التي تعرض أشخاصا مدخنين. الرسائل الخفية في الدعايات تنتقل بطرق تصميم الدعاية: المدخنون أشخاص جميلون، يلبسون أفضل الأزياء، وأحيانا هم مشاهير ويبنون هبة و ثراء وسعادة. الرسالة الخفية للمتأمل لهم هي: إذا رغبت بالنجاح، كي تكون منتميا لأوساط الناجحين في المجتمع، دخن أنت أيضا.

عندما لا تدركون قوة تأثير ما تخفيه الدعايات، فقد تقعون في الفخ وتبدأون بالتدخين.

شريحة رقم 17:

هل السجارة علامة للبلوغ؟ (ما رأيكم؟).

الشخص البالغ لا يحتاج إلى رموز وعلامات مثل السجارة ليشعر ويجسد بلوغه.

شريحة رقم 18:

ندخن أم لا ندخن – هل توجد مشكلة في اتخاذ القرار؟

عندما نعرف الحقائق الصحيحة، من السهل اتخاذ قرار بعدم التدخين.

شريحة رقم 19:

ضغط الأصدقاء

تنتقل السجارة أحيانا في الحفلة من يد لأخرى، وتصل أيضا لمن لا يرغب بالتدخين. كيف يتصرف؟ من لا يثق بنفسه يميل للتدخين لكي لا يبدو مختلفا عن أصدقائه، وهذه طريقة للبدء بالتدخين. يظن كثير من الشباب أن القليل فقط من أصدقائهم يعارضون التدخين. لكن الأبحاث تشير إلى غير ذلك: عام 2000 دخن في إسرائيل 12% من الشبيبة فقط.

شريحة رقم 20:

النجاح والتدخين (ما هي العلاقة حسب رأيكم بين التدخين والنجاح؟).

يبدأ كثير من المراهقين بالتدخين للإثارة، لإظهار الاستقلالية والتصرف كبالغين. وهم يتأثرون من دعايات شركات التبغ التي تصف المدخن بأنه شاب وناجح. من المهم التأكيد، أنه لا توجد علاقة بين النجاح والتدخين، بل العكس: التدخين يؤدي إلى فقدان السيطرة الذاتية اللازمة للشخص لكي ينجح.

اللقاء رقم 12- 14 - "العمل في مركز تعليمي "نستنشق هواء صحياً"

مركز تعليمي بموضوع منع التدخين

اللقاءات التالية مكونة من خمس محطات. يمكن العمل مع هذه المحطات بثلاث طرق:

- أ. تقسيم الصف إلى خمس مجموعات، بحيث تمر كل مجموعة بالمحطات الواحدة تلو الأخرى.
- ب. تمرير الفعاليات الواحدة تلو الأخرى مع الصف كله.
- ج. طريقة جيكسو: يقسم الصف إلى 4 مجموعات. كل مجموعة تتعلم عن محطة واحدة وتعلمها لبقية الصف. الفعاليات في المحطات المختلفة مركزة لاحقاً، وهي موجودة كذلك في قرص خاص.

محطة رقم 1:

ما الذي يختبئ وراء الدعاية

في هذه المحطة يحللون الدعاية وتأثيرها. يحصل الطلاب على ورقة مع أمثلة لدعايات للتدخين. ويستعينوا بورقة المعلومات، التي بواسطتها يحللون دعايات سجائر ويتعلمون تشخيص الرسائل الخفية والصريحة.

سير الفعالية:

1. وزّعوا على الطلاب ورقة المعلومات التالية (خلف الورقة):

فقرات من بحث سري

لصالح أحد وكلاء الإعلانات عن السجائر في الولايات المتحدة

يزوّد البحث المعلنين عن السجائر بمعطيات حول مواطن ضعف المستهلكين، وتوصيات كيف يمكن زيادة شهيتهم لتدخين السجائر.

"بما أنه لا توجد أية صفات إيجابية حقيقية للسجائر، فإن أنجع طريقة للإعلان هي التخفيف قدر الإمكان من معارضة المُنْتَج بعرض صورة غير واضحة ومشوّشة، يحصل منها المدخنون على تبرير للتدخين. مثل هذه الصورة يجب أن تقمع المخاوف الصحية المتعلقة بالتدخين.

ولأجل ذلك يتم إبراز ما نعتبره "جوانب إيجابية" لتدخين السجائر، مثل:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| ■ المدخن مقبول أكثر في المجتمع | ■ المدخن أكثر هدوءًا |
| ■ المدخن يقظ أكثر | ■ المدخن لطيف، وطيب أكثر من الآخرين |

وماذا بالنسبة للصحة؟

يوصي التقرير: "ليكن افتراضكم أن التدخين مضر للصحة. حاولوا تجاوز هذه الحقيقة بطريقة سلسلة، لكن لا تحاولوا محاربتها - فهذه حرب خاسرة".

كيف نقنع الشباب بالتدخين؟

بالنسبة "للمدخن الصغير"، لم يصبح التدخين بعد جزءا لا يتجزأ من حياته، بالرغم من أنه يحاول بث صورة مدخن مجرب. بالنسبة للمدخين الصغار، السجارة وكل عملية التدخين هي جزء من مجموعة ملذات ممنوعة، غير قانونية. في مخيلة المدخن الصغير تنضم السجائر إلى نفس مجموعة شرب البيرة، حلاقة الذقن، لبس الصدرية، التصريح بالاستقلال والسعي إلى بلورة صورة ذاتية. بالنسبة للمدخن الصغير ترتبط السجارة بالغزل، التجربة، العلاقات الجنسية، تدخين المخدرات والترفيه حتى ساعات متأخرة من الليل.

ويواصل التقرير ويقترح:

- اعرضوا السجائر كإحدى الوسائل للدخول إلى عالم الكبار.
- اعرضوا السجائر كجزء من مجموعة الملذات الممنوعة من المنتجات والنشاطات.
- انشئوا في إعلاناتكم حالات مأخوذة من الحياة اليومية للشباب، ولكن بطريقة حكيمة. يجب أن تلامس هذه الحالات الرموز الأساسية في عملية البلوغ.
- اربطوا قدر استطاعتكم (في إطار القيود القانونية) السجائر مع النبيذ، البيرة، الجنس، المخدرات وغيرها.
- لا تتطرقوا في الدعايات إلى أي جانب يتعلق بالصحة.

2. وَزَعُوا الأولاد إلى عدة مجموعات عمل، واعطوا كل مجموعة دعاية سجانر (يمكن إيجاد الدعايات في الإنترنت والصحافة).

جد دعاية للسجانر، ومن خلال التطرق لهذه الدعاية أجب عن الأسئلة التالية:

■ اسم السجارة في الدعاية _____

■ ماذا تقول الدعاية عن التدخين أو عن

السجانر؟ _____

■ ماذا تقول الدعاية عن الأشخاص المدخنين لهذا الصنف من السجانر؟

■ ما هي الطريقة التي يستخدمها وكيل الإعلانات للإقناع في الدعاية؟ (استعن بأوراق المعلومات)

■ ما هي الرسالة الخفية في الدعاية؟ _____

■ ما هي الحقيقة في الدعاية؟ _____

■ إلى أي الأشخاص موجّهة هذه الدعاية حسب رأيك؟
(شباب، بالغين، مدخنين، لأولئك الذين لم يدخنوا بعد).

■ ما هي الأشياء التي تتعلق بتدخين السجانر لا تراها في الدعاية؟
(مثلاً: لا نرى المرمدة "المنفضة" ولا الدخان).
اكتب ثلاثة أشياء على الأقل، ولماذا حسب رأيك غير موجودة هناك؟

3. يتشارك الأولاد في الصف كله بأجوبتهم. للتلخيص، يمكن سؤال الأولاد ماذا تعلموا من هذه الفعالية؟

محطة رقم 2 - "بدون ضغط"

تتناول هذه المحطة التأثيرات والضغط الاجتماعي.

سير الفعالية:

1. اقرأ القصة التالية للأولاد:

من بحاجة إلى مثل هؤلاء الأصدقاء؟*

يشعر ساري شعورا سيئا جدا.
مساء أمس دخن لأول مرة مع المجموعة.
صديقه إلهامي نصحه ألا يدخن مع المجموعة.
ولكن ساري يعلم، أنه إذا لم يدخن مع المجموعة، سيدفع ثمننا باهظا.
عندما التقت المجموعة في المساء كالعادة، على المدرّج، وهم لا يفهمون لماذا بدر، الذي يمدّهم بالسجائر عادة، لم يحضر
بعد - وأثناء سخريتهم من بعضهم البعض، تبين أن ساري يختبئ بين الشجيرات وهو محتار إن كان سينضم إليهم أم لا.

2. بعد قراءة القصة أو الاستماع لتسجيل القصة، يمكن إجراء عدة فعاليات:

تمثيل أدوار تجري فيها حوارات بين:

ساري وإلهامي - عما حصل مساء أمس.

ساري مع واحد من المجموعة الذين يلتقون على المدرّج.

أ. يمكن تقسيم الطلاب إلى أربع مجموعات: كل مجموعة تمثل شخصية مختلفة في القصة: (ساري، إلهامي،

بدر، المجموعة). يُطلب من كل مجموعة أن تكتب ما تشعر به كل شخصية، ماذا تفكر وماذا تنوي أن

تعمل. يُطلب من كل مجموعة أن تعرض ناتجها بالطريقة التي تختارها (رسم، تمثيل وما شابه). بعد

عرض النواتج يجري نقاش في الصف: مع أي شخصية تماهيتُم؟ ومع أيها لا؟ كيف كنتم تتصرفون لو

كنتم مكان كل شخصية؟ هل هذا الوضع معروف لكم من حياتكم - أعطوا مثالا؟

ب. يمكن الاستعانة بالبطاقة التالية والطلب من الطلاب أن يشخّصوا المشكلة والتفكير في بدائل للحل:

حاولوا الإجابة عن الأسئلة:

■ ما هي مشكلة إلهامي وساري؟

■ ماذا كنتم تتصحوهما؟

إلهامي

المشكلة:

الحل:

ساري

المشكلة:

الحل:

فعالية جمل

1. ورّعوا في الغرفة الجمل التالية:

"أن لست بحاجة لمثل هؤلاء الأصدقاء"

"مَن لا يدخن معنا لا ينتمي إلينا"

"إذا لم ندخن لا يهتمون بنا"

"منذ متى ينتمي الأولاد للشئلة فقط إذا كانوا يدخنون"

"مَن يدخن، يعني أنه مقبول"

"إذا لم تفعل ما نقوله لك، لن ندعوك مرة أخرى"

اطلبوا من الأولاد أن يختاروا جملة تثير لديهم معارضة أو موافقة، واسألوا لماذا؟

2. أجروا نقاشا في الصف:

■ في أي الحالات يؤثر الشبيهة، الذين يُعتبرون مقبولين في المجتمع، على الأصدقاء ليسلكوا بعكس ما يشعرون ويرغبون؟

■ لماذا يصعب على الشبيهة التصميم على مواقفهم في هذه الحالات؟

■ كيف كنتم تنصحونهم بالرد على مثل هذه الحالات؟

■ هل تعرفون مثل هذا الوضع؟ كيف تصرفتم؟

3. حضّروا مع الأولاد مستودع جمل يمكن أن تساعد في حالات الضغط من هذا النوع:

_____ جمل يمكن أن أقولها لنفسي:

_____ جمل يمكن أن أقولها للأصدقاء:

يمكن قراءة المقطع التالي المأخوذ من كتاب غليله رون فيدر*:

"بعدئذ أخرج مالك علبة سجائر وسأل مأمون إن كان يدخن. أراد مأمون أن يقول لا، ولكنه قرر حالا أنه سيكون مثل أي واحد من أولاد الحي... أخذ سيجارة، أشعلها مالك ودخن هو. كان الشعور غريبا، وكاد الدخان أن يسبب له السعال لكنه تمالك نفسه... ومع ذلك كان شعوره حسنا عندما عانقه مالك وقال له: "أنت واحد منا".

كيف كنتم تتصرفون في حالة مأمون؟

محطة رقم 3: "صحيح أم غير صحيح"

هذه محطة تُكسب الطلاب معلومات حول الأخطار الكامنة في تدخين السجائر. يجب الطلاب عن الاستمارة، ثم يفحصوا صحة الأجوبة. وكذلك، يمكن تحويل الاستمارة إلى مسابقة: يقسم الصف إلى مجموعات ويُسأل سؤال بالدور، في كل مرة مجموعة أخرى.

سير الفعالية:

فرضيات وحقائق حول التدخين

أجيبوا عن الأسئلة ثم راجعوا الأجوبة المرفقة:

- | | | | |
|----------------|---|------|----------|
| 1. | تدخين سيجارتين أو ثلاث لا يؤثر على الجسم | صحيح | غير صحيح |
| 2. | النيكوتين هو المادة الضارة الوحيدة في السجائر | صحيح | غير صحيح |
| 3. | تدخين السجائر يقلل من مقدرة الجسم على استيعاب أكسجين كافٍ | صحيح | غير صحيح |
| 4. | عندما يتوقف الناس عن التدخين، يبدأ جسمهم بإصلاح الضرر الذي | صحيح | غير صحيح |
| نجم عن التدخين | | | |
| 5. | تدخين السجائر يسبب الأذى للرتتين فقط | صحيح | غير صحيح |
| 6. | كل سيجارة تقصّر عمر المدخن بخمس دقائق | صحيح | غير صحيح |
| 7. | التدخين لا يؤثر على الجنين في الرحم | صحيح | غير صحيح |
| 8. | غالبية المدخنين يسهل عليهم التوقف إذا رغبوا بذلك | صحيح | غير صحيح |
| 9. | يسبب التدخين ظهور تجاعيد على الجلد في سن مبكر | صحيح | غير صحيح |
| 10. | النيكوتين مادة سامة جدا | صحيح | غير صحيح |
| 11. | يستطيع غالبية الناس التقيد بتدخين عابر أو تدخين عدد قليل من | صحيح | غير صحيح |
| السجائر | | | |
| 12. | معظم السكان في إسرائيل لا يدخنون | صحيح | غير صحيح |
| 13. | السيجارة تساعد على الهدوء | صحيح | غير صحيح |
| 14. | النيكوتين مادة تسبب الإدمان | صحيح | غير صحيح |

فيما يلي أجوبة الأسئلة:

غير صحيح:

يمكن تمييز تأثير السيجارة خلال ثلاث ثوانٍ. يخفق القلب بشدة، وضغط الدم يرتفع ودرجة حرارة الجسم تنخفض. تدخين السيجارة يستبدل الأكسجين الذي في الدم بثاني أكسيد الكربون، ويُخلف في الجسم مواد كيميائية تسبب السرطان. المدخنون المبتدئون قد يتقيأون ويسهلون. كل هذه التأثيرات قصيرة المدى.

غير صحيح:

عندما تكون السيجارة مشتعلة فإنها تنتج مركبات إضافية ضارة للمدخن ومن حوله. وُجد حوالي 4,000 مركب مختلف في دخان التبغ فقط. حوالي 90% من الدخان يحتوي على غازات خطيرة، بينما يتركب الباقي من جزيئات مواد منها القطران والنيكوتين. بعض المواد الخطرة في دخان السجائر هي:

ثاني أكسيد الكربون - مسئول عن انخفاض تزويد الأكسجين للأنسجة. ثبت من الأبحاث أن أول أكسيد الكربون من العوامل البارزة لأمراض القلب.

هيدرو تسيانيد - وهو سم خطر جدا وموجود في دخان السجارة بكمية مركزة 160 ضعفا عن المسموح والأمن في الصناعة.

أمونيا - تُستعمل عادة كمادة تنظيف في البيت وفي صناعة المتفجرات.

فينول - يهدم الشعيرات المبطنّة للقصبة الهوائية. وهذا سم يسبب تهيجاً شديداً.

القطران - يحتوي على حوالي 200 مركب سام، ثبت في الأبحاث أن معظمها مركبات مسرطنة.

(كل هذه التأثيرات هي للمدى البعيد).

صحيح:

التبغ يقلل من مقدرة الجسم على الحصول ما يكفي من الأكسجين جراء إصابة الرئتين والمسالك التنفسية. لدى الشخص المعافى، الأهداب، وهي امتدادات تشبه الشعر تبطّن الجدار الداخلي للشعب الهوائية، تحمي المسالك الهوائية والرئتين. يؤدي دخان السجائر إلى وقف نشاط الأهداب. ثم يغطي القطران الذي في الدخان المسالك التنفسية والرئتين. هذه الطبقة تصعب على الجسم الحصول على الأكسجين. بصورة طبيعية تحمل خلايا الدم الحمراء الأكسجين من الرئتين إلى جميع أنسجة الجسم، وعندما يتواجد بالقرب منها أول أكسيد الكربون ترتبط به خلايا الدم الحمراء ولا ترتبط بالأكسجين. كل ذلك يحدث أثناء التدخين، أي ان التأثير حاصل على المدى القصير ايضاً.

صحيح:

عندما يتوقف الشخص عن التدخين، يبدأ الجسم بإصلاح الضرر. عادة تلزم سنة أو أكثر لجهاز التنفس ليتشافى من تأثير التدخين. الشخص المعافى من كل النواحي الأخرى يمكن أن يتوقع التشافى التام للحنجرة وباقي المسالك التنفسية. الأهداب (الشعيرات الصغيرة التي تلتقط الغبار والبكتيريا وتزيلها من المسالك التنفسية) التي هدمها التدخين يمكن أن تنمو من جديد بعد عدة سنوات (التأثير على المدى البعيد).

غير صحيح:

إضافة للأضرار على الرئتين مثل سرطان الرئة، التهاب قصبات مزمن ونفاخ الرئة (Emphysema)، فالتدخين له أضرار أخرى. وقد تم تحديد التدخين بأنه عامل حاسم في أمراض القلب، وله صلة بقرحة المعدة. وهو يؤدي إلى ميل زائد للأمراض والتغيب عن العمل أو الدراسة. لقد ثبتت العلاقة بين التدخين بإضافة مشروبات روحية وسرطان الحنجرة والفم (التأثيرات على المدى البعيد).

صحيح:

بحسب معطيات من أبحاث كثيرة، كل سيجارة تقصّر عمر المدخن بخمس دقائق ونصف. التدخين هو مخاطرة صحية شديدة. احتمالات وفاة المدخن مبكراً أكبر بـ 70% من غير المدخن. كلما بدأ الشخص بالتدخين في سن أصغر، يزداد خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالتدخين والوفاة. احتمالات الأشخاص الذين يبدأون التدخين في الصغر أن يتوفوا قبل الأوان أكبر بضعفين من غير المدخنين (التأثيرات على المدى البعيد).

غير صحيح:

النساء المدخنات يلدن عادة أطفالاً أصغر من الطبيعي، ويزداد خطر الولادة المبكرة والإجهاض. ثمة إثباتات بأن التطور الجسماني لأولاد ولدوا لمدخنين يتضرر (التأثيرات على المدى البعيد).

غير صحيح:

من بين أولئك الذين يرغبون بالتوقف عن التدخين أو حاولوا الفطام، ينجح واحد فقط من بين كل أربعة في التوقف عن هذه العادة قبل سن 60 سنة. التعلق الجسماني والنفساني بالتدخين يزيد من صعوبة الفطام (التأثيرات على المدى البعيد).

صحيح:

يؤدي النيكوتين إلى تضيق الأوعية الدموية وبذلك يجري الدم أقل في المحيط، ومن هنا يصل دم أقل للجلد. كمية الأكسجين في دم المدخن أقل منها لدى غير المدخن، وذلك نتيجة أداء الرئتين المنخفض ووجود ثاني أكسيد الكربون. تكون تغذية جلد المدخن فقيرة لأن كمية الدم الواصلة إليه أقل، وفي الدم أكسجين أقل. ولذا فإن جلد المدخن يشيخ أسرع وتظهر عليه تجاعيد في سن أصغر (التأثيرات على المدى البعيد).

صحيح:

أصيب أطفال بالمرض بصورة خطيرة وحتى الموت نتيجة أكل السجائر. ومع ذلك، كَوْن النيكوتين يُمتص ببطء في بيئة حامضية مثل المعدة، كانت هنالك حالات أطفال نجحوا بالبقاء على قيد الحياة بعد ابتلاعهم للسجائر وتلقيهم العلاج.

غير صحيح:

وذلك لأن النيكوتين مخدر يسبب الإدمان جسمانيا ونفسانيا. أقل من 10% ينجحون بتقييد أنفسهم بالتدخين العابر (من حين لآخر) أو تدخين عدد سجائر قليل (التأثير يكون على المدى البعيد).

صحيح:

في الاستطلاع الذي أجراه معهد البحث الاجتماعي العملي عام 1987، بتوصية من وزارة الصحة، وجدوا أن فقط 28% من السكان اليهود البالغين ذكروا أنهم يدخنون السجائر. أي أن 72% من عامة السكان لا يدخنون.

غير صحيح:

التدخين هو ما يخلق في الجسم الحاجة للهدوء. يتعلم الجهاز العصبي توقع النيكوتين المستنشق مع دخان السجارة، وعند منع الجسم عن النيكوتين، فهو "يثور". هذه الحقيقة تجعل الشخص يشعر عصيبا ومتوترا. وقد يحصل الهدوء الحقيقي فقط إذا فطم الشخص عن التدخين، أو أنه لا يبدأ التدخين مطلقا.

صحيح:

العلماء الذين يبحثون موضوع الإدمان على المخدرات توصلوا لاستنتاج، أن النيكوتين، المادة الموجودة في كل أصناف التبغ، هو مادة تسبب الإدمان. عدا ذلك، فالعمليات المسببة للإدمان على التبغ تشبه تلك المسببة لإدمان المخدرات الأخرى مثل الهيروين والكوكايين. ترافق محاولة التوقف عن التدخين أعراض جانبية تشبه أعراض الفطام.

محطة رقم 4: "نطمح للإنتاج"

الفن هو أداة يقل استعمالها، وهي تتيح التعبير عند غير المعتادين على التعبير الكلامي. يتوزع طلاب الصف في هذه المحطة إلى مجموعات، وكل مجموعة تنتج منظومة بموضوع: دعاية، لعبة، مسابقة وغير ذلك. تُعرض النواتج على منصة نواتج، يستخدمها الطلاب لاحقاً أيضاً.

أ. عليكم إنتاج ملصق دعائي، يقنع الناظرين إليه

بالامتناع عن التدخين

"عليكم إنتاج دعاية تقنع الناظرين إليها بالامتناع عن التدخين". اختاروا الطريقة الملائمة بنظركم: ملصق، جينجل، دعاية تلفزيونية.

مراحل العمل:

1. قررُوا ما هي الرسالة التي ستظهر في الدعاية.
 2. عَيَّنُوا الجمهور المُستهدف.
 3. قررُوا ما هي الطريقة المناسبة للتأثير على الجمهور المستهدف.
 4. حضَّرُوا الدعاية وعرضوها أمام الصف.
- بعد عرض الدعايات ناقشوا في الصف: أي الأشخاص كنتم ترغبون أن يروا هذه الدعايات، وكيف يكون ردهم حسب رأيكم؟

ب. "لا تلعب بالنار" – عليكم صنع علبة أوراق شدة

مقسّمة إلى 7 فئات

المحطة التالية مكوّنة من لعبتين: الأولى - لعبة شدة لرباعيات، تعتمد على المعلومات التي اكتسبها الطلاب من موضوع الوقاية من التدخين. الثانية - لعبة جماعية: "واحد من يعرف".

أ. لعبة رباعيات:

عليكم صنع علبة أوراق شدة مقسمة إلى 7 فئات. حضَّروا 4 أوراق شدة من كل فئة، وأبرزوا في كل ورقة جواباً مختلفاً بواسطة قلم طوش، بحيث يكون في حوزتكم 28 ورقة شدة.

التعليمات للعبة: كل لاعب يحصل على 4 أوراق. توضع الأوراق المتبقية في كومة (صندوق). يحاول اللاعب الأول أن يُشكّل رباعيات بسؤال واحد مثلاً: لديك طرق إعلانات: فإذا كان الجواب إيجابياً، عليه محاولة التعرف على نوع الورقة (ما البارز فيها). أما إذا كان الجواب سلبياً عليه سحب ورقة من الكومة. الفائز هو من يجمع أكثر الرباعيات.

■ اطلبوا من الأولاد أن يشكّلوا سلسلة رباعيات بأنفسهم، وارفقوا ما عملوه للعبة.

مسالك تنفسية

طرق إعلان

نظام التنفية غير كافٍ	دعاية صريحة
جهاز التنفس ووظيفته	دعاية خفية
الضرر للرئتين	من المقرر؟
نظام التنفية لأعضاء التنفس	رمز وهمي للبلوغ

تدخين قسري

التدخين يضر ليس فقط المدخن

التدخين والحمل

أولاد لأهل مدخنين

تلويث بيئي

طرق للقول لا

لا، شكرًا.

السجائر مقرفة

هذا يقلل من اللياقة

أنا رجل، أنا لا أدخن

أنا امرأة، أنا لا أدخن

إدمان

فقدان السيطرة

السجائر تزيد من التعلق

أعطني واحدة أخرى فقط!

لا أستطيع التوقف

التدخين والرياضة

تأثير التبغ

كمية الأكسجين تتعلق بالجهد

تزويد الأكسجين يضمن اللياقة

تضييق الشعيرات الدموية

أمثلة في القرص

ج. واحد من يعرف؟ - لعبة جماعية - معلومات عن موضوع التدخين

تنظيم مسبق - يجلس ثلاثة مجيبين على منصة مرتفعة وسط الغرفة، بالقرب منهم لوحة أو بريستول، كُتبت عليه

الأسئلة ويُخصص مكان للجواب (أنظر لوحة رقم 1).

إذا كانت المجموعة صغيرة - يمكن إضافة لوحة ثانية (أنظر لوحة رقم 2) وعليها أسماء المشاركين ومكان لتسجيل

عدد الأجوبة الصحيحة.

طريقة اللعب

1. يقرأ المرشد سؤالاً.

2. المجيبون الثلاثة كلهم يقدموا الواحد تلو الآخر أجوبتهم.

3. يصغي الجمهور للأجوبة الثلاثة. كل مجموعة تقرر ما هو الجواب الصحيح، ويسجل ممثلها اسم

المجموعة على اللوحة في المكان المناسب.

لوحة رقم 1

سؤال	المجيب رقم 1	المجيب رقم 2	المجيب رقم 3
هل التدخين مضر بالصحة؟			
هل التدخين أخطر على المرأة الحامل من أي إنسان آخر؟			
هل السجائر قليلة النيكوتين أقل خطراً؟			
وهكذا...			

4. يقول المرشد الجواب الصحيح، يضيف قليلا من المعلومات، يسجل من أجاب بصورة صحيحة على لوحة رقم 2، ويشرح خطأ التفكير الذي يؤثر على اختيار الأجوبة الخاطئة.

لوحة رقم 2

أسماء المشاركين من الجمهور	عدد الأجوبة الصحيحة

5. في نهاية اللعبة يعدوا كم إجابة صحيحة جمع كل مشارك.

سؤال رقم 1

هل التدخين مضر بالصحة؟

جواب رقم 1

يتعلق كم سيجارة ندخن في اليوم. لحصول الضرر بالصحة يجب التدخين بصورة دائمة على الأقل خمس سجائر في اليوم لمدة سنة وأكثر. من يدخن أقل من هذا لا ينبغي أن يقلق. الضرر الناجم للجسم هو نتيجة تراكم النيكوتين في الرئتين، ولذا إذا حافظنا على الجرعة المناسبة ولم نبالغ لن يحدث شيئا. الأمر يشبه أكل البيض، ثمة من يقول إن البيض لا يضر إذا لم نبالغ بأكله، وإذا بالغنا سيؤدي ذلك لارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

جواب رقم 2

خلال ثلاث ثوانٍ يمكن تمييز تأثير تدخين السجارة. يخفق القلب بشدة، و يرتفع ضغط الدم وتنخفض درجة حرارة الجسم. عند تدخين السجارة يستبدل الأكسجين الذي في الدم بثاني أكسيد الكربون، ويخلف في الجسم مواد كيميائية تسبب السرطان. المدخنون المبتدئون قد يتقيأون ويسهلون. يمكن أن نتضرر من التدخين. مرض سرطان الرئة هو مسبب الوفاة الأكبر في الغرب.

جواب رقم 3

الكل هراء، ومجرد يحاولون إخافتنا. يوجد من حولنا الكثير من المدخنين الأصحاء، الهادئين والذين يشعرون بخير ليس أقل من غيرهم غير المدخنين. لا توجد أية علاقة بين الأمور. والحقيقة أنه يوجد الكثير من مرضى السرطان الذين لم يدخنوا أبدا.

سؤال رقم 2

هل التدخين أخطر على المرأة الحامل من أي إنسان آخر؟

جواب رقم 1

لا شك في وجود التأثيرات الخطيرة للتدخين خلال فترة الحمل. تتراوح التأثيرات بين إعاقة في النمو داخل الرحم وحتى المخاطرة بولادة جنين ميت. الأطفال الذين يولدون لأمهات مدخنات يكونون أصغر وأضعف عند ولادتهم، وهذا له تأثيره على تطورهم الجسماني والاجتماعي في السنوات المقبلة.

جواب رقم 2

لا توجد أية علاقة بين الحمل والتدخين. نحن نعرف بأن التدخين يؤثر على جهاز التنفس لدى المرأة. ولكن الجنين داخل كيس السلى (السائل الذي يحيط بالجنين)، والذي هدفه بالضبط هو حماية الجنين وتوفير بيئة مثلى لتطوره.

جواب رقم 3

تماما كما لم يثبت أنه عند إسماع المرأة الحامل موسيقى عندها يُطَوّر الجنين مهارات موسيقية، لم يثبت أيضا أن طفل المرأة المدخنة يمتص الدخان. والأكثر من ذلك، المرأة المعتادة على التدخين وتوقفت عن التدخين أثناء الحمل تكون عصبية أكثر وغير هادئة، وذلك قد يؤدي الجنين. عند التوقف عن التدخين هناك ميل أيضا لزيادة كميات الأكل، لأنها تشعر بنقص شيء في الفم وينشأ خطر لزيادة السمنة خلال الحمل.

من يقول الحقيقة؟

سؤال رقم 3

هل السجائر قليلة النيكوتين تكون أقل خطرا؟

جواب رقم 1

تماما لا. هذه فقط حيلة وكلاء إعلانات يريدون أن نشترى سجائر أكثر، لأنه في الواقع يحسّن الوضع الاقتصادي للشركة المنتجة للسجائر. في الواقع يحتاج الجسم لنسبة ثابتة من النيكوتين لكي يشعر بالاكتهاء. وإذا كانت السجارة قليلة النيكوتين عندئذ يدخن عددا أكثر من السجائر.

جواب رقم 2

واضح أنه نعم. عمل الخبراء سنوات طويلة من أجل ايجاد الحل للأشخاص الذين يرغبون بالتدخين دون أن يضرروا أنفسهم صحيا. وبما أن النيكوتين هو المادة الأكثر ضررا في السجارة، فإن السجارة قليلة النيكوتين هي الحل المثالي للمشكلة.

جواب رقم 3

أدعم صديقي بشأن الحقيقة أن السجائر قليلة النيكوتين تضر أقل، ولكن السبب مختلف. عمليا، من يدعي ذلك يقصد جمهور المتواجدين حول المدخن. ما يسمى "المدخن القسري". في السجارة قليلة النيكوتين يوجد دخان أقل مخلوط بالنيكوتين، وكما هو معروف، هي المادة الضارة، ولذا يوجد تلويث هواء أقل. إذا كان أحد أفراد العائلة يدخن، اهتموا بأن يدخن سجائر قليلة النيكوتين وعندها تكونوا محميين.



سؤال رقم 4

**ما هو الفرق بين تدخين سجارة،
سجار أو غليون؟**

جواب رقم 1

لا يوجد أي فرق من ناحية نسبة الخطر. الفرق الوحيد هو في طريقة التدخين والتقنية. في كل منها يوجد نيكوتين، ونحن نعرف أن النيكوتين هو المادة الضارة.

جواب رقم 2

الفرق هو في مجال الضرر للبيئة - المدخنون القسريون. مدخن السجار والغليون لا "يدخل الدخان للرئتين" ولذا فهو بشكل شخصي يتضرر أقل، ولكنه ينفث النيكوتين إلى الخارج، إلى البيئة المحيطة، ولذا يضر أكثر المدخنين القسريين.

جواب رقم 3

في الغليون والسجار نسحب أقل للرئتين مما في السجارة، ولذا فإن خطر الإصابة بسرطان الرئتين يكون أقل.

سؤال رقم 5

هل يوجد تأثير لعدد سنوات التدخين على مدى الضرر الناجم للجسم؟

جواب رقم 1

كلما دخن أكثر يطوّر الجسم أجساماً مضادة، مثل أي مرض آخر، ومع الزمن تصبح قدرته على مواجهة تأثيرات التدخين أفضل.

جواب رقم 2

كلما دخن الشخص سنوات أكثر، تتراكم أضرار أكثر للجسم. ونعرف من الأبحاث، أن نسبة وفيات الرجال الذين بدأوا بالتدخين في سن ثماني عشرة أعلى بصورة بارزة ممن بدأوا التدخين في سن الخامسة والعشرين.

جواب رقم 3

لا توجد أية علاقة مع مدة التدخين. العامل المؤثر هو كمية النيكوتين الموجودة في السجارة. الشخص الذي يدخن لمدة سنة واحدة سجارة ثقيلة، ملينة بالنيكوتين يتضرر أكثر من مدخن لعدة سنوات سجائر قليلة النيكوتين.

سؤال رقم 6

هل "إدخال الدخان للرئتين" له تأثير يختلف عما هو عليه دون "إدخاله للرئتين"؟

جواب رقم 1

في التدخين دون سحب الدخان للرئتين، لا ينجم أي ضرر للرئتين، ولكن من جهة أخرى، هناك خطر الإصابة بسرطان الفم والشفة.

جواب رقم 2

التدخين دون السحب للرئتين أفضل لسببين، الأول بالنسبة لضرر الرئتين والثاني بالنسبة للمدخنين القسريين. وذلك لأنه عند عدم سحب الدخان للرئتين، النيكوتين، وهو المادة الخطرة، لا يتحلل وإنما يتأكل ذاتياً.

جواب رقم 3

لا يوجد أي مجموعات من ناحية الضرر الصحي. كل تدخين يؤدي لتسرب دخان إلى الرئتين. وحتى لو لم نشعر. الضرر للرئتين وخطر الإصابة بسرطان الفم والشفة يبقى كما هو، وكذلك أيضا الخطر على المدخنين السلبيين.

سؤال رقم 7

هل التدخين مجرد عادة أم إدمان مثل الإدمان على المخدرات؟

جواب رقم 1

معروف اليوم أن التدخين يسبب الإدمان مثل المخدرات. النيكوتين في السجارة هو المادة التي تسبب الإدمان. ومع ذلك، الجانب السلوكي قوي جدا. أي أننا نتحدث عن عادة مكتسبة وإدمان يصعب جدا التخلص منه، ولكن بالتأكيد ممكن ذلك.

جواب رقم 2

التدخين هو نشاط اجتماعي، يقومون به مع المجموعة للشعور بالانتماء. شيء يكون في الموضة في أعمار معينة. وكما تتغير الموضة، كذلك يمكن التوقف عن التدخين دون أية مشكلة عند اتخاذ قرار.

جواب رقم 3

التدخين هو إدمان. تضيف شركات الدخان عمدا النيكوتين للسجائر لكي لا يستطيع المدخن التوقف، كي يشتري المزيد من السجائر. هذه هي التجارة.

سؤال رقم 8

ما الذي يحصل للمتواجدين حول المدخن، هل يتضررون؟

جواب رقم 1

هناك ناس حساسون جدا لرائحة السجائر. فهو يسبب لهم الشعور بالغثيان والصداع، ولذا سُنَّ قانون يمنع التدخين في المباني العامة.

جواب رقم 2

على الأقل ثلثا المواد السامة الموجودة في دخان السجارة ينفثها المدخن، ومن حوله يضطر لاستنشاقها. نحن نعرف عن أطفال يعانون من الربو أو التهاب الأذنين الحاد نتيجة التدخين الثقيل من قبل أحد الوالدين.

جواب رقم 3

كل من يعارض مدخنا يقوم بذلك عن جهل وعدم معرفة. لأن المدخن يستنشق الدخان إلى الرئتين، وكل المواد تُمتص في جسمه، ولذا فهو يتضرر وحده.

سؤال رقم 9

ما هي أسباب البدء بالتدخين في أوساط الشببية؟

جواب رقم 1

هذا جزء من ثورة الصِّبا. بما أنهم لا يسمحون بالتدخين في المدرسة، فالشببية يبحثون عن وسيلة للتمرد ضد قرارات الكبار، والتدخين هو مثال على ذلك. في بحث أجري في عدة مدارس ثانوية سمحوا فيها بالتدخين، وُجد أن عدد المدخنين أقل نسبيا من عددهم في مدارس مشابهة ممنوع التدخين فيها.

جواب رقم 2

العامل للبدء بالتدخين هو في الواقع وراثي. يوجد أشخاص لديهم ميل وراثي لذلك، وكما يبدو هذا موجود أيضا لدى أحد الوالدين. ويتم التعبير عن هذا فقط في سن المراهقة على خلفية التغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم، والتي تطلق هورمونا يحفز الشعور بالحاجة للدخان.

جواب رقم 3

العامل الرئيسي للبدء بالتدخين هو في الواقع حب الاستطلاع. كما يبدو بسيطاً. ولكن الرغبة بالتجربة هي العامل للبدء بالتدخين، وفي أعقابها يأتي الضغط الاجتماعي والرغبة في الظهور الأصيل، "الرائع".

سؤال رقم 10

هل توجد علاقة بين التدخين والتحصيلات الدراسية؟

جواب رقم 1

هراء. لا توجد أية علاقة بين التدخين والذكاء، والأمر واضح للجميع، أن التحصيلات الدراسية تتعلق فقط بنسبة الذكاء.

جواب رقم 2

بالطبع، توجد علاقة. بيّنت الأبحاث أن الطلاب غير المدخنين حصلوا على تحصيلات دراسية أعلى من المدخنين. ما زلنا لا نعرف تفسير العلاقة، ولكن من الواضح أنها موجودة.

جواب رقم 3

بالتأكيد توجد علاقة. لكن بالاتجاه الإيجابي. نحن نعرف كثيرا من الناس الذين يشعلون سيجارة من أجل التركيز وتخفيف الضغط وتحقيق راحة البال. وكما هو معروف فإن من يشعر بالضغط تحصيلاته الدراسية تتضرر .

سؤال رقم 11

ما هو مصدر التبغ؟

جواب رقم 1

كما يبدو مصدر التبغ من أمريكا. حصل كولومبوس عليه هدية عام 1492 من السكان الأصليين. وسمى الإسبان الأوراق "توباكو" ومن هنا اسم "تبغ".

جواب رقم 2

التبغ هو عشبة موجودة منذ القدم. وحتى ذكر في الكتب السماوية أن الله خلق أعشاب الحقل وعرف الإنسان كيفية إشعاله، واستعماله عقارا لمشاكل عصبية وغيرها.

جواب رقم 3

مصدر التبغ من مصر. وقد مرّ طريق التجار عند سواحل البحر الأحمر، حيث كانت المحطة الرئيسية على شاطئ طابا. ومع الزمن علق اسم المكان باسم النبات، وبعد بعض التحويل فيه، يسمى اليوم تبغ.

"الصدقة بين الجنسين"

تصوّر فكري

مع التطور الجسماني والعواصف العاطفية التي تبرز يزداد أيضا مستوى الاهتمام والإنجذاب تجاه الجنس الآخر. تحدث محاولات جس النبض الأولى لإنشاء علاقة زوجية في سياق اجتماعي. حيث تنتقل رسائل مختلفة في هذا الموضوع مع وسائل الإعلام - برامج تلفزيونية (أفلام، مسلسلات وحلقات)، ومع أفلام السينما والدعايات. فمن جهة تؤكد الرسائل على أهمية العلاقة بين الجنسين لتعزيز الفرد ورفع مكانته الاجتماعية في نظر الآخرين، ومن ناحية أخرى تنتقل رسائل حول أهمية التفرد وتحقيق الذات للدوافع، كما تتمثل في قصص خيانات كثيرة، والتي تدل على مستوى منخفض من الالتزام والإخلاص للعلاقة الزوجية. يجدر إذن، تناول هذا الموضوع والتفكير في الرسائل والمعلومات التي يأتي بها الطلاب إلى هذه الحصص في محاولة الإجابة عن أسئلتهم وتوطيد أهمية العلاقة الزوجية عامة كجزء من التحضير للحياة العائلية في المستقبل.

تتناول الحصص التالية ثلاث مراحل من العلاقة بين الجنسين: الغزل - بداية العلاقة، مواجهة الصعود والهبوط في العلاقة - المرحلة الوسطى، ومرحلة الفراق - قطع العلاقة.

تم دمج موضوع الاتصالات البيشخصية كجزء لا يتجزأ من موضوع العلاقة، ويُعرض بعد الحصص التي تتناول مواجهة الصراعات في الزوجية.

أهداف

الطلاب:

1. يعبرون عن أفكارهم ومشاعرهم في موضوع الغزل، الحب وإنشاء علاقة زوجية في هذه السن.
2. يفحصون التوقعات والمفاهيم الخاطئة في الموضوع، كجزء من تأثير وسائل الإعلام على أنواعها.
3. يطورون مهارات تواصلات بيشخصية، بهدف ترسيخ طرق غير عنيفة لتواصلات محترمة.

اللقاء رقم 15 - "جميع البدايات صعبة"

يركّز هذا اللقاء على
الحب، الغزل وإنشاء علاقة

سير الفعالية:

1. افتتاحية - يجري في الصف حديث حول الأسئلة التالية:
 - ما هو الحب بالنسبة لي؟
 - كيف نشعر عندما نحب؟
 - هل توجد فروق بين الجنسين بالنسبة للطريقة التي يعبر بها كل منهما عن حبه؟ إذا كان نعم، لماذا توجد هذه الفروق؟
2. فيما يلي نقترح ثلاث إمكانيات للحديث عن بداية العلاقة.

الإمكانية الأولى:

- العمل بواسطة طينة، معجونة أو أدوات رسم:
1. تُحضر إلى الصف قصائد تعبر عن علاقة حب ومواد مختلفة للإنتاج.
 2. يُطلب من الطلاب أن ينتجوا أعمالاً إبداعية شخصية أو جماعية (في مجموعات صغيرة) تعبر عن إحدى القصائد (أو قصائد حب أخرى). يعبر العمل عن تأثير القصيدة على الطلاب وعلى التدايعات التي تُثار في أعقاب قراءتها.
 3. في الحديث في الصف يعرض كل واحد من الطلاب أو ممثلي المجموعات العمل "كمتحدث" باسم القصيدة مثلاً: "أنا قلب... أحياناً كامل... وأحياناً محطّم... أحياناً أخفق بشدة...".

الإمكانية الثانية:

1. محادثة في الصف حول الحب، الغزل وإنشاء علاقة في أعقاب القصائد. فيما يلي نقدم عدة قصائد وأسئلة توجيهية للحوار.
2. يمكن اختيار قسم من القصائد. يمكن تقسيم الصف إلى مجموعات، بحيث تعمل كل مجموعة على قصيدة واحدة.

الحب*

يورام طهر ليف

الحب شعور مبهم جدا
أحيانا لمس، أحيانا كلام
أحيانا نظرة فقط، وأحيانا فكرة وأحيانا سلام
أحيانا هو بعيد، وأحيانا هو قريب
ولكن إذا شعرنا بالقلب وجيب
لا حاجة للفرع، فهذا ليس مؤذٍ، ولا غريب
تنفس غير منتظم وخفقان سريع للقلب
هذا ليس مرضا، هذا بالواقع حب.

أسئلة للنقاش:

- كيف وُصفت عاطفة الحب في القصيدة؟
- لماذا نزرع أحيانا؟
- لماذا يوصف الحب بـ "شعور مبهم"؟

علامات**

يورام طهر ليف

عندما مرت في الرواق احمرّ وجهها
ابتسمت للجميع باستثنائي أنا،
وأمس أخفضت عينيها
عندما مرت بالقرب مني.

أسئلة للنقاش:

تحديث الأسئلة التي في الكتاب:

- لماذا سميت القصيدة "علامات"؟
- لماذا تساعد العلامات في بداية العلاقة كجزء من الغزل؟
- أية علامات يتعرف عليها الولد في القصيدة؟
- أية علامات تعطي البنات عادة؟ لماذا؟
- أية علامات يعطي البنون عادة؟ لماذا؟

*طهر ليف ي. (1991)

**طهر ليف ي. (1980)

- كيف يتعرف كل طرف على العلامات التي يعطيها الطرف الآخر؟
- كيف يمكن فحص تحليلنا إذا كان صحيحا أم لا؟
- ماذا كنتم توصون المرسل/المرسلة أن يعمل/تعمل إذا كانت هذه العلامات لا "تُستقبل"؟
- قوموا بتمثيل أدوار تتمثل فيه "علامات".

رسالة حب*

يورام طهر ليف

لو كتبت لها رسالة حب
لو كنت واثقا أنها لن تضحك عليّ
لو كنت واثقا ألا تُري الرسالة لأي شخص آخر
لو كنت واثقا أنه ليس لديها حاليا صديق
لو كنت واثقا ألا يعرفوا خط يدي على المغلف
لو كنت واثقا أنها ستوافق
لو كنت أعلم ماذا أكتب في الداخل...

أسئلة للنقاش:

- أي مخاوف يعبر عنها الولد في القصيدة؟
- هل توجد لدى البنات مخاوف مشابهة؟
- تصف القصيدة دور الولد كمغازل. هل البنات أيضا يمكنهن عمل ذلك؟
- هل تعرفون الوضع بصورة شخصية؟
- أي اقتراحات يمكن تقديمها للولد في القصيدة؟ ماذا يمكن اقتراحه للبنات؟ (كتابة رسالة، مكالمة هاتفية، إرسال بريد إلكتروني أو رسالة نصية، إرسال مبعوث، توجه مباشر وغيرها). فكروا بسلبيات وإيجابيات كل اقتراح قدمتموه.
- ماذا يستحسن "الكتابة في الداخل"؟ ما هي الرسائل التي نرغب بنقلها لمن نرغب بقربه وحبّه؟ هل يجدر أن نتكلم عن أنفسنا؟ بأي مدى؟ ماذا يجدر بنا ألا نقوله؟
- يمكن الاستعانة بتمثيل أدوار يشمل كتابة قصيدة/رسالة.

ملاحظة: في مثل هذا الحصة تعطى إمكانية التعبير لإمكانات متنوعة من الغزل من الطرفين.

الرسالة الرئيسية هنا هي: أنه "لا توجد طريقة واحدة صحيحة ووحيدة للغزل، لكن دائما يجب الحرص على كرامة الطرف الآخر". دلالة هذه الرسالة هي، أن كل واحد يتصرف حسب ذوقه طالما تتم الأمور بالموافقة، ودون إكراه أو إساءة.

إمكانية ثالثة

اختيار صديق/ة (زوج/ة) والتوقعات من العلاقة

حصّة في أعقاب القصة "قصة أخرى عن الأميرة وحبّة البازيلاء" / تأليف من جديد: داليه دينغوت (من: "لا تقبلي

الضفدع - قصص نسوية للأطفال والأهل"، المحررة: د. ميري باروخ)

ملاحظة: يجب الاستيضاح قبل هذا الحصّة إذا كان جميع الطلاب يعرفون أسطورة "الأميرة وحبّة البازيلاء".

ملخص القصة:

تعتمد هذه القصة على أسطورة للأطفال تعرف باسم - "الأميرة وحبّة البازيلاء" - وفي مركزها الأمير لطيف الذي يبحث عن أميرة "لطيفة"، "ضعيفة" و "مؤدبة" للزواج منها. وساق إليه القدر أميرة "أخرى" - مستقلة ومصممة تبحث عن طريقها في الحياة. ورغم "نواقصها" يقرر الأمير لطيف أن يتزوجها، وفي نيّة "إصلاحها" بعد الزواج، لكنها ترفض. ولكن عرض الأمير هذا هو تحدّ مستعدّة للتفكير به...

سير العمل مع القصة:

1. يقرأ المعلم القصة في الصف مع لفت انتباه الطلاب إلى أسماء الأبطال: (الأمير لطيف، الأمير تحدي).
2. خلال القراءة يتوقف المعلم في أماكن معينة في القصة ليسأل الطلاب عن فكرة خطرت ببالهم أثناء القراءة، أو لإجراء تمثيل أدوار.
3. مثلاً: يعرض الأمير الزواج على الأميرة، يمكن إخراج عرض الزواج والسماح للأميرة بأن تجيب قبل قراءة تنمة القصة. يمكن مناقشة الأجوبة الممكنة كجزء من النقاش في الصف.

رسائل مركزية:

- تطوير وعي ذاتي بالنسبة للطرق التي نستخدمها لاختيار من نرغب أن تكون لنا علاقة معه.
- النظر إلى التوقعات من النساء في علاقات الزوجية في الواقع الاجتماعي الحالي.
- فهم دلالة الزوجية المتكافئة: (ماذا يعرض الأمير تحدي على الأميرة؟ وماذا تجيبه؟ لماذا؟)
- إتاحة التعبير للصوت الأنثوي البالغ (ماذا كانت تقول الملكة لو سألوها ما رأيها؟ هل توافق ابنها لطيف؟).

إمكانية رابعة: لعبة "حقيقة أم تحدي"

اللعبة مع الأولاد لعبة مشتقة من اللعبة التي يحبها الأطفال: "حقيقة أم تحدي". يجلس الأولاد في دائرة ويديرون قنينة في وسط الغرفة. الطالب الذي تتجه نحوه فوهة القنينة يُطلب منه أن يُخرج بطاقة من علبة في داخلها أسئلة بموضوع: "الحب" و "بداية علاقة"، ويجيب عن السؤال. يحبذ السماح لمزيد من الأولاد، طبعاً، بأن يجيبوا عن السؤال لإثارة حوار قصير في الموضوع. فيما يلي اقتراح لقائمة أسئلة:

- ماذا تفضّل البنات القيام به في الالتقاء الأول؟
- كيف كنتم تعرضون الصداقة على بنت؟ كيف كنتم تعرضون الصداقة على ولد؟
- كيف يمكن في سنّكم مغازلة واحد من الجنس الآخر؟
- هل المغازلة يمكن أن تتحول إلى إزعاج؟
- ماذا يفضّل البنون القيام به في الالتقاء الأول؟
- حول ماذا يتحدثون في الالتقاء الأول؟
- هل تنشأ علاقات صداقة منذ سنّكم؟
- هل يمكن أن يكون ولد وبنت صديقين دون أن تنشأ بينهما جاذبية؟
- اقترح طريقة جيدة للبدء بالعلاقة مع ولد أو بنت.
- كيف نرفض عرض صداقة دون إساءة؟
- في أي سن يجدر البدء بعلاقة صداقة؟
- هل يمكن أن يبدأ الحب في سنّكم؟
- ماذا يجدر عمله مع صديق في سنّكم؟
- متى نعرف أن "العلاقة ليست جيدة بالنسبة لي؟"
- هل من الواجب إطلاع أهلي بشأن الصديق/ة الجديد/ة؟
- ما العمل إذا كان الأهل يعارضون علاقتي مع الصديق/ة..؟

اللقاء رقم 16 - "العلاقة ما بين الصعود والهبوط"

في العلاقات بين الجنسين، كما في مجمل العلاقات البشخصية، هناك صعود وهبوط، هذه العلاقات تكون مصحوبة بمشاعر شديدة قد تتفاوت بين المحبة والرغبة بالقرب وبين الغضب والرغبة بالفراق. وأحيانا ترافق علاقات الصداقة خصومات وصراعات، بحيث أن كل طرف من الطرفين لا يعرف كيف يحلها وكيف يتخطاها. التحضير لإنشاء علاقة وبناء علاقات يشمل مواجهة أسئلة حول صراعات قوى وتعارض رغبات وحاجات. يتطلب حفظ العلاقة للمدى البعيد قدرة على التنازل والتسوية، القدرة على قول ما نحبه وما يؤلمنا، بهدف خلق تواصلات بشخصية مفتوحة وبناءة. تعرض الحصص التالية تخطيط لفعاليات في هذه المواضيع، مع التطرق لموضوع التواصلات في العلاقة.

سير الفعالية:

1. يكون العمل في مجموعات صغيرة. تضم كل مجموعة بنين وبنات. كل مجموعة تقرأ القصة "أصدقاء".

"أصدقاء"

أشرف وسونيا طالبان في الصف السادس، يعرفان بعضهما منذ صف الروضة وترتبط بين أسرتهما علاقة قرابة بعيدة. خلال السنوات لم تكن بينهما علاقة قريبة، وكل منهما كان مشغولا بعلاقته مع الأصدقاء، الدورات وسائر النشاطات المتنوعة. عمليا، حصل تقارب معين منذ الصف الرابع، حيث بدأ بالنشاط في الكشف، لكنهما اكتفيا بقول "مرحبا" عن بعد والابتسام كل منهما للآخر.

في أحد الأيام مرض أشرف، وطلب المعلم من سونيا أن تبغّه بالوظائف البيتية. اتصلت سونيا بأشرف بواسطة الماسنجر، لكنه كان عليه أن ينسخ تمارين الحساب عن دفترها، ولذا طلب منها أن تحضر إليه لمدة قصيرة. وحقا ذهبت سونيا، وبعد نسخ التمارين دار بينهما حديث لطيف اكتشفا فيه أن كليهما يحب نفس ألعاب الحاسوب، وبرامج تلفزيونية معينة ونشاطات رياضية.

بعد أن انصرفت سونيا إلى بيتها لاحظ أشرف أنه ما زال يفكر بها، وكذلك سونيا لم تكف عن التفكير بأشرف. فكر كلاهما أن الآخر لطيف، والحديث معه ممتع ومظهره لا بأس به...

أوجدت سونيا وأشرف فرصا مختلفة أخرى للقاء، مثل تحضير الوظائف البيتية المشتركة، الاستعداد لامتحانات، وألعاب حاسوب.

وذات يوم، خلال المراسلة بالماسنجر، سألت سونيا أشرف إذا كانا يعتبران "أصدقاء" (بإدعاء أن صديقاتها سألنها عن ذلك...) فأجاب بنعم.

بعد بضعة أشهر على علاقتهما اليومية تقريبا، انتظر أشرف حضور سونيا إلى بيته، كما اتفقا، لكنها لم تحضر. اتصل بها إلى هاتفها النقال لكنها لم تجب. قلقا وغازبا اتصل إلى بيتها، فأجابته أمها أنها ذهبت مع صديقاتها لتناول البيتزا. في الغداة أخبرته سونيا أنها نسيت ببساطة أنها حددت اللقاء معه واعتذرت. ولكن الأمر تكرر مع الوقت... ووجد أشرف نفسه غاضبا جدا وحتى خائب الأمل من سونيا...

وكانت عند سونيا عدة شكاوى من أشرف، ومن ضمنها، أنه يُبعدا عن صديقاتها ويرغب هو أن يكونا دائما وحدهما فقط...

2. تعليمات للطلاب:

- أكملوا القصة - اكتبوا أصواتا وكلمات وأفكار ومشاعر وسلوك أشرف:
- كيف يفهم سلوك سونيا؟ ماذا يشعر عندما يفسر سلوكها بهذا الشكل؟ أي عمل يختار القيام به كردة فعل؟
- اكتبوا كيف تفهم سونيا سلوك أشرف: ماذا تشعر إزاء تفسيرها لسلوكه، وماذا تختار أن تعمله؟ قررُوا تنمة للقصة إذا كانا يشركان أحدا بما يحدث بينهما، وما هي النصيحة التي يحصلان عليها؟
- حضروا سيناريو تمثيل أدوار مناسب يشمل إمكانية محادثة مباشرة بين الاثنين حول ما يحدث بينهما بهدف اجتياز الصعوبات معا.
- أشيروا إلى العلاقات بين أشرف وسونيا حسب الرسم البياني (مأخوذ من صفحة 323، "مهارات حياتية").
- فكروا بقصة معروفة لكم عن الصداقة، وربما قصتكم، وصِفوها بالرسم البياني. إذا رغبتُم، شاركوا الصف. اعرضوا المآزق التي كانت فيها، وكذلك الحلول التي وُجدت.
- يمكن توزيع هذه المهام على مجموعات. كل مجموعة تعمل بمهمة مختلفة تعرضها في النهاية أمام الصف.

3. حوار في الصف

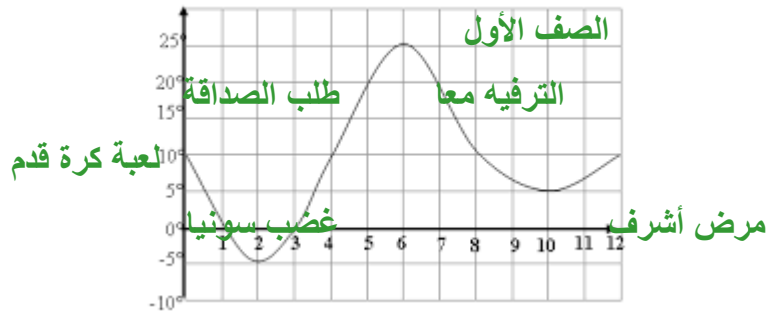
أسئلة للنقاش:

- ما هي الصعوبات التي تواجه سونيا وأشرف؟
- هل حقيقة أنهما يحبان بعضهما بما يكفي للتغلب على هذه الصعوبات؟
- كيف يمكن مواجهة الصعوبات إذا رغبا بالمحافظة على العلاقة؟ قدّموا اقتراحات مختلفة.
- فكروا بالرسائل المركزية التي تحملونها معكم لحياتكم الخاصة (أو برزت من قصة شخصية رُويت في الصف).

ملاحظة: يوصى بعمل حصة مزدوجة حول هذا الموضوع.

علاقات سيئة

علاقات حسنة



اللقاء رقم 17 – "التواصل في العلاقة"

يتعرف الطلاب في هذا اللقاء على مصطلحات أساسية في مجال التواصلات البشخصية: "بيث"، "يستقبل"، رسالة "أنا"، رسالة "أنت"، إصغاء فعال، إعطاء تغذية مرتدة مركزة وغير متهمة. يتمرن الطلاب على المصطلحات الأساسية في الصف - سواء في الهيئة كلها أو بأزواج و/أو في مجموعات صغيرة، وذلك لاكتساب طرق تواصلات ناجعة يحتفظون بها في "صندوق الأدوات" الخاص بهم. التعرف على مصطلحات أساسية في التواصلات الزوجية الإيجابية والناجعة تعتمد على برنامج "الصدقة بمحكم قريب" - Peers لد. لوري غوردون، www.pairs.org/israel/peers

سير الفعالية:

1. في الصف كله تجري محادثة مفتوحة.

أسئلة موجهة للمحادثة:

- ما هي التواصلات الجيدة بنظركم؟
- فكروا بمثال لمحادثة نتج فيه تواصل جيد بينكم وبين آخر، وفعلا عرفتموها هكذا. ما الذي جعل التواصلات جيدة؟
- أمثلة على أجوبة ممكنة: هل كان إصغاء؟ انفتاح؟ رغبة بالتواصل؟ تبادلية؟ شعور بالتعاطف؟ انعدام النقد والتهامات؟ أين تمت المحادثة؟ في أي توقيت؟
- بمساعدة المحادثة يجري التركيز على اكتساب مصطلحات هامة:

"مرشد للحوار"

في كل محادثة تكون وظيفتان: وظيفة "المذيع" (المتكلم) ووظيفة "المستقبل" (المصغي). لكي تنتج تواصلات جيدة على الشريكين أن يتحملا مسؤولية ذلك. على الراوي/ المذيع أن ينقل الرسالة بأفضل صورة، وعلى المصغي/ المستقبل أن يصغي ويبدى تعاطفاً.

"المُرسل/ة": في تواصلات جيدة المتكلم/ة يجب أن يتعلم تنظيم الرسالة بصورة واضحة ومركزة. يستلزم البث تركيزاً وتفكيراً مركزاً لما نريد نقله للآخر. أي، تنظيم الأفكار والمشاعر قبل الكلام نفسه. رسالة مبهمة، غير مباشرة ومتهمة تصدّ التواصلات. يوصى بنقل الرسائل بواسطة "رسائل أنا"، والتي تعني كلاماً عن مشاعري، أفكار، بشكل ينقل التجربة الشخصية "للمذيع" بالنسبة للأحداث. لا يوصى باستخدام رسائل أنت"، والتي نحكم فيها على الشخص الواقف أمامنا بدلاً من أن نقول له ماذا نشعر.

بدلاً من أن نقول "أنت تثير أعصابي" نقول: "أنا غاضب (شعور) منك لأن... (شرح)".

بدلاً من أن نقول "أنت مجرد لُرقة، مسموح لي أن أذهب مع صديقتي لأكل البيتزا" يمكن القول: "يهمني أن يكون لي وقتي الخاص للترفيه أيضاً مع صديقتي". عندما نستعمل رسالة الأنا، نحن ننشئ تواصلًا جيدًا.

"المستقبل/ة": في التواصلات الجيدة على المصغي/ة تعلم الاستماع أولاً، وفهم ما يقال فقط بعدئذ يجيب. الإصغاء الفعال يعني التركيز الجيد الموجه لأقوال الآخر، "رأس مفتوح"، بثّ التعاطف واحترام أقواله. لتكون متعاطفاً مع صديق يجب الإصغاء بيقظة لأقواله، ومحاولة تشخيص مشاعره، وأن نقول له ذلك.

جدير أن نتذكر: في لغة الإشارات الصينية إشارة "الإستماع" هي شكل الأذن، أما إشارة "الإصغاء" – فهي شكل القلب. تحدثوا عن ذلك وناقشوا الفروق.

سواء "المُرسل" أم "المستقبل" عليهما أن يتوصلا من منطلق **الثقة، الصراحة والحذر** لئلا يُسيئ الواحد منهما للآخر.

في التواصل السوي والإيجابي يجب التطرق **للغة الجسم** لكل واحد من المتكلمين، **صلة العين** وباقي الإشارات غير اللفظية كمصدر إضافي للمعلومات والتعامل.

2. تمرين لمحادثة فيها بثّ للتعاطف:

- كيف نصغي ونبث تعاطفاً؟
توزّعوا إلى أزواج. يحصل كل زوجين على المهمة التالية
يخبر أحدهما الآخر عن ترفيه اختبرتموه مع شخص قريب.
- على الزوج الآخر أن يصغي وأن يكرر على مسمع زميله بالضبط ما سمعه، والتطرق للمشاعر التي أثارها المتكلم.
- نقاش: كيف كان شعورك في كل دور (المُصغي، الراوي)؟ ماذا يحتاج كل دور؟

3. تمرين محادثة من خلال رسالة الأنا

- مع نفس الزوجين اللذين عملا في المرحلة السابقة، تمرنوا الآن على محادثة بواسطة رسالة "أنا". كيف تقومون بذلك في الحالات التالية؟
1. أخوك يرفض السماح لك بمشاهدة البرنامج الذي تحبه/تحبينه، وفي كل مرة ترغب/ين بمشاهدة التلفاز يحتل المكان قبلك. ماذا تقول/ين له؟
 2. أمك لا تسمح لك بالمشاركة في حفلة مسائية ينظمها أصدقاؤك. وهي تدعي أنك لا تزال/تزالين صغير/ة، ماذا تقول/ين لها؟
 3. خرج أصدقاؤك لمشاهدة فيلم ونسوا دعوتك. ماذا تقول/ين لهم؟

4. تمرين لمحادثة فيها تواصل جيد

- يقسم الصف إلى مجموعات تتكون كل مجموعة من 3 طلاب: مُرسل، مستقبل ومُشاهد للسيرورة. توجيه للطلاب الذين يجرون الحوار:
- حاولوا التحدث فيما بينكم، بدر **سونيا وأشرف**، حول ما حدث (في أعقاب قصة "أصدقاء")، بمساعدة ما كُتبتوه في الحصة السابقة، من خلال تطبيق قواعد التواصل من "مرشد الحوار". قرروا من يبدأ "الإرسال" أولاً، في أي مرحلة **تبادلان** فيما بينكما (المُرسل يصبح مستقبلاً)، وماذا يتطلب منكم دوركم "كمستقبلين".
 - يجب الحرص على **عدم مقاطعة** أقوال الآخر مع المحافظة الواضحة على أدوار المُرسل والمستقبل.

- ركّزوا في دورَيّ المرسل والمستقبل. ما الأسهل، وما الأصعب عليكم؟
- توجيهات للطلاب المشاهدين:
- من خلال مشاهدة تمثيل سونيا كمرسلة - هل نجحت أن تنقل الرسالة التي أرادتھا؟ كيف عملت كمرسلة؟
- هل استخدمت رسالة "أنا" أم رسالة "أنت"؟
- من خلال مشاهدة تمثيل أشرف - سواء كمرسل أم كمرسلة - هل نجح أن يقوم بهذين الدورين؟ هل استخدم رسالة "أنا" أم رسالة "أنت"؟
- هل وجدتم فروقا بين الجنسين بالنسبة للإصغاء ونقل الرسالة؟

يتمثل الجانب الجندري في التواصل الزوجية في فروق مثل: التواصل الأنثوية تكون أحيانا كثيرة غير مباشرة وبالتلميح، بينما الرجالية تكون مباشرة وحازمة. تتعلم النساء التعرف على الحدود في المحادثة، بينما الرجال يشيرون إليها. بالإضافة إلى ذلك، يُسمح للنساء للتعبير عن المشاعر والأحاسيس في المحادثة، بينما يفضل الأولاد إخفاءها والتركيز على الأهداف، إيجاد الحلول ووصف الحقائق.

5. نقاط للنقاش في الصف:

للممثلين:

- ماذا شعرتكم كممثلين في الدورين؟ هل كان أحدهما أسهل؟ ما الذي كان أصعب؟ لماذا؟
- هل شعرتكم أنكم نجحت بمواجهة الصراعات؟ هل حققتكم الأهداف التي أردتموها؟ بأي مدى؟
- بأي مدى تطرقتكم في التواصل بينكم إلى لغة الجسم والرسائل غير الكلامية؟

للمشاهدين:

- ماذا رأيتم خلال مشاهدة المحادثة التي دارت أمامكم؟
- هل ترغبون بإضافة شيء لم يُبْرَه الممثلون؟

اللقاء رقم 18 – "ألم الفراق"

إنهاء العلاقة هو سيرة صعبة - في جميع الأعمار. والحديث عن عملية قد تتمثل بالأرق، انعدام الشهية، عصبية وتعب. وكذلك، قد تتمثل المصاعب بأحاسيس من تقلب المزاج، الحزن وحتى الاكتئاب. ويمكن أن تصاحب الفراق أفكار سلبية، تشاؤم، تتعلق بتدني القيمة الذاتية، فقدان الثقة في المقدرة الاجتماعية والتفكير غير العقلاني بأنه لن يوجد واحد آخر يقبلني. هذه المشاعر والأفكار يمكن أن يكون لها تأثير على الأداء اليومي: تراجع في الدراسة، انعزال وصعوبة في الذهاب المنتظم إلى المدرسة والامتناع عن النشاطات الاجتماعية المختلفة. إنهاء علاقة صداقة من خلال التفاهم والحوار ممكن، وتعلمه مهم. تطوير القدرة على الفراق يساعد في تجنب ظواهر صعبة مثل المقاطعة الاجتماعية والعنف الجسدي والكلامي على أنواعه.

سير الفعالية:

1. يقسم الصف إلى أزواج. كل طالب يتذكر فراقا جربه في حياته، ويشارك زميله.
2. لاحقا يجري نقاش في الصف. فيما يلي أسئلة للنقاش:
 - ما هي أنواع الفراق التي مرت بكم؟ (فراق الطفولة، فراق مرحلة ما، فراق أغراض، فراق أشخاص، فراق حيوان مدلل).
 - ما هي الأحاسيس، المشاعر التي أثّرت؟ (يمكن ذكر الأحاسيس على شكل تداعيات ثم التطرق لتسلسل المشاعر).
 - هل رافقت المشاعر والأفكار تعابير جسمانية؟ ما هي؟
 - كيف كان تصرفكم عند الفراق؟ ما الذي ساعد عليها؟ من ساعد وكيف؟
 - بنظرة للوراء إلى الفراق الذي تذكّرتموه، كيف تشعرون اليوم بالنسبة له؟
 - توجد طرق مختلفة للفراق، ما هي الطرق التي تعرفونها؟ (إنهاء التواصل، رسالة خطية أو هاتفية لإنهاء العلاقة، محادثة، شرح وغيرها).

رسائل من المهم أن تذكّر خلال النقاش

- تبدو الأمور مختلفة بعد مدة من الزمن - فعند الفراق تكون المشاعر صاخبة وפיاضة، ومع الزمن عادة تهدأ، ويتبلور إدراك أكثر توازناً لما حدث.
- للفراق وزن مختلف عند مقارنته مع أحداث أخرى في حياتنا.
- عند التفكير بطرق المواجهة المختلفة، تُدرّك الأحداث على أنها أقل تهديداً.

التحرش الجنسي

تصوّر فكري

في هذه السن يبدأ الطلاب الاهتمام بالعلاقة مع الجنس الآخر ويصبحون مشغولين بفحص الحدود، ما هو المسموح وما هو الممنوع. أحيانا يحدث التباس يتعلق بمعايير السلوك. ولا يكون دائماً واضحاً لديهم متى يكون المقصود غزلاً ومتى تكون صداقة ومتى تكون الحدود مُخترَقة. هذا الالتباس قد يتمثل بمضايقات، تحرشات جنسية وحتى بمخالفات جنسية صعبة.

فحص السلوكيات المختلفة يتيح لهم التمييز بين سلوكيات مشروعة وبين حالات وسلوكيات يكون فيها تجاوز للحدود. هذا التمييز الأولي هو بداية عملية التوضيح، بناء نظام وتعزيز الوعي بما يخص دلالات السلوكيات الجنسية.

أحيانا هناك ميل لاعتبار سلوك جنسي مُسيء ومُهين كأنه سلوك جنسي سليم وصحي، وتعريفه بأنه "تمثيل" أو "تجربة"، يتلاءم مع العمر الزمني للطلاب. وبالرغم من هذا الميل، يوجد تمييز واضح بين السلوك المسيء والسلوك الجنسي المرغوب والمقبول. أحد المعايير التي تميز بين هذا وذاك هو إحساس المتضرر من السلوك الجنسي وتفسيره له.

الأهداف

الطلاب:

1. يطورون الموضوع من خلال التركيز على السلوكيات الجنسية المتعلقة بعالم الطلاب.
2. يستوضحون مصطلحات استيضاحاً أولياً ويكونون مدركين لدلالة السلوكيات الجنسية على الخط الفاصل بين المسموح والممنوع.
3. يفحصون المواقف بالنسبة للسلوكيات الجنسية.
4. يميزون أحيانا أنه حتى السلوك الشائع يسيء ويُهين ويُعتبر سلوكاً غير مرغوب به.
5. يطورون تعاطفاً تجاه المُساءة إليه.
6. يعرفون عناصر مساعدة شخصية لكل طالب.
7. يفحصون المواقف في إزاء التحرش الجنسي.
8. يطورون معايير وحدوداً لدى الفرد والمجموعة في سياق التحرش الجنسي.
9. يطبقون مفاهيم ومصطلحات تعبر بوضوح ما هو التحرش الجنسي.
10. يتمرنون مع الأقران في اختيار سلوك غير مسيء.

اللقاء رقم 19 - "نعم - لا، مسموح - ممنوع"

في هذه السن يبدأ الطلاب بالاهتمام في العلاقة مع الجنس الآخر ويصبحون مشغولين أيضا بفحص الحدود، ما هو المسموح وما هو الممنوع. أحياناً يحدث التباس يتعلق بمعايير السلوك. ولا يكون دائماً واضحاً لديهم متى يكون المقصود غزلاً ومتى تكون صداقة ومتى تكون الحدود مُخترَقة. هذا الالتباس قد يتمثل بمضايقات، تحرشات جنسية وحتى بمخالفات جنسية صعبة.

فحص السلوكيات المختلفة يتيح لهم التمييز بين سلوكيات مشروعة وبين حالات وسلوكيات يكون فيها تجاوز للحدود. هذا التمييز الأولي هو بداية عملية التوضيح، بناء نظام وتعزيز الوعي بما يخص دلالات السلوكيات الجنسية.

سير الفعالية:

1. المرحلة (أ): عمل شخصي

توجيهات للطلاب للعمل الشخصي:

- كل واحد منكم يحصل على بطاقة وُصف فيها حدث يشارك فيه مراقبون في سنكم. (اقتراحات للأحداث تظهر في نهاية هذا اللقاء).
- صفوا في مخيلتكم الحدث. تخيلوا مكان الحدث، وكيف يبدو؟ هل يوجد أشخاص آخرون؟ ركّزوا على كل واحدة من الشخصيات: كيف تشعر؟ ماذا تقول الشخصية لنفسها؟ بماذا تفكر؟ ماذا يمكن إضافته لما يحدث؟ ماذا حصل قبل ذلك؟ ماذا يحصل حسب رأيكم بعد ذلك؟ هل حصل لكم حدث مشابه في الماضي؟ صفوا حواراً بين الشخصيات.
- والآن، اكتبوا ما تخيلتموه أو ارسموه.

2. المرحلة (ب): في مجموعات صغيرة

- انضموا إلى الطلاب الذين حصلوا على نفس الحدث.
- شاركوا أعضاء المجموعة في النواتج التي كتبتموها أو رسمتموها.
- ناقشوا النواتج. ما هو المشترك؟ ما هو المختلف؟
- ضعوا عنواناً للحدث.

3. المرحلة (ج): هيئة الصف كله

- كل مجموعة تعرض الحدث والعنوان الذي وضعته له. إذا لم تتوصل المجموعة لاتفاق حول عنوان مشترك، يمكن عرض كل العناوين التي اقترحتها أعضاء المجموعة.
- كل مجموعة تصف السيرورة التي مرت بها. هل كان عدم موافقة، بماذا، أي مواضيع طُرحت للنقاش؟

للمعلم،

قد تظهر في هذه المرحلة عدم موافقة بين الطلاب. عدم الموافقة هذا يعبر عن بداية النقاش، فحص الحدود، استيضاح دلالات السلوكيات واستيضاح المواقف. يوصى بأن يكتب المرشد العناوين على اللوح ليصبح بالإمكان تصنيفها فيما بعد.

■ بعد جمع العناوين يُطلب من الطلاب تصنيفها حسب فئات.

للمعلم،

من المهم السماح للطلاب للتوصل بأنفسهم لتحديد الفئات: غزل، حُب، تحرش جنسي، مضايقة، مخالفات جنسية صعبة وغيرها. ربما تبقى بعض الصور بدون إجماع من جميع الطلاب لإلحاقها بفئات معينة. عدم الموافقات هذه قد ينبع من الجهل أو من مواقف مختلفة لدى الطلاب. يوصى بإضافة فئة إضافية للصور التي لا يُتفق عليها، ومناقشتها وفقاً لذلك.

4. أسئلة لتوجيه النقاش في الصف

- ماذا كانت المعايير التي تمّ بمساعدتها التصنيف إلى فئات؟ هل كانت المعايير واضحة، مبهمة؟ هل كان إجماع بين الطلاب بشأن هذه المعايير؟
- يتركز المرشد بالسلوكيات التي تنتمي إلى فئة التحرش الجنسي.
- يمكن القول: "هناك سلوكيات من الواضح لنا ما هي دلالتها، مثل: إمساك اليدين بصدافة، أو حالة إغتصاب. لكن عندما نتكلم عن التحرش الجنسي لا يكون دائما واضحا ما المقصود.
- هل في هذه الفئة تركّزت غالبية عدم الموافقات؟ ممّ ينبع ذلك حسب رأيكم؟
- هل وُجد فرقٌ بين موقف البنات مقابل موقف البنين؟ ما الذي اخترنا تجاهله؟

إجمال

رأينا تشكيلة كبيرة من السلوكيات الجنسية وحاولنا تقسيمها إلى فئات مختلفة، بهدف تمييز التفاوت بينها وفحص ما الذي يميز كل فئة، ما هو السلوك المسموح وما هو السلوك الممنوع. نركّز في الحصص القادمة على السلوكيات التابعة لفئة التحرش الجنسي، وذلك لأن هذه السلوكيات عادة ما يكون التعامل معها بعدم وضوح، وكذلك يُثار جدل، فيما إذا كانت السلوكيات مسموحة أم ممنوعة.

التحرش الجنسي يعني أحد السلوكيات التالية:

شتائم ومضايقات تطال أعضاء العورة عند الإنسان والموجهة لإهانته والإساءة إليه، مضايقة جنسية مثل صفيير وتلميحات جنسية، تعليق أو عرض صور إباحية، تكرار الإقتراحات الجنسية، حتى لو أبدى الشخص الآخر أنه غير معني بالأمر.

وظيفة للحصّة القادمة: فكروا بأمثلة إضافية لحالات فيها تحرش جنسي. اجمعوا أمثلة أيضا من حياة المدرسة.

للمعلم،

على المعلم أن يتيح الفرصة أمام الطلاب لنقاش مفتوح، نفاش ليس فيه أحكام، ويضمن المحافظة على كرامة المشاركين. من المهم السماح بنقاش مفتوح، لأن الحديث عن حالات غامضة يمكن تأويلها قيميا وذاتيا. يوصى، أن يعد المعلم قائمة من الفئات والصور المختلفة التي برزت، وكذلك للصور التي لم يكن اتفاق عليها. يمكن استخدام هذه القائمة في الحصص القادمة، وذلك لفحص إذا حدثت تغييرات في موقف الطلاب.

أمثلة على أحداث

1. سيف ووداد صديقان عزيزان. يعرفان بعضهما منذ بداية المدرسة الابتدائية. منذ شهر وسيف يشعر أنه يحب ووداد. قبل أسبوع عرض عليها الصداقة. أوضحت له ووداد أنها تحبه صديقا. منذئذ، وسيف يرسل إليها رسائل نصية عدة مرات في اليوم، ويحاول إقناعها بأن تخرج معه.
2. مساء يوم الجمعة احتفل جميع طلاب الصف بالخروج للعطلة في منزل شهد. خلال الأمسية رقصوا، غنوا، حكوا النكات، تحدثوا ولعبوا. في لعبة "حقيقة أم تحدي" طُلب من جمال أن يقبل نرمين. وقف جمال لحظة مترددا، وشعر أن كل الأعين تتجه نحوه في انتظار ما سيحدث...
3. جلال وزباد صديقان. صحبتهما بدأت منذ شهرين. وفي حفلة الصف أمسكا بالأيدي معا ورقصا متلاصقين.
4. وردة تحب نديم. وهي تستعين بشروق لتستوضح إن كان نديم معني بصحبتها.
5. في الاستراحة تلعب جماعة بنين "لعبة جديدة": مطاردة البنات وشد شتالات الصدرية.
6. سائد، نزار، كرام وشيماء التقوا في منزل سائد. أقنع نزار المجموعة بأن يلتقطوا صورة لهم. في الغداة وصلت إلى حواسيب عدة أولاد صور كرام وشيماء دون ملابس.
7. هاج كل من أيمن وحسان في الاستراحة. في مرحلة معينة أخذوا يضربان بعضهما مزحا، وأنزل أيمن بنطلون حسان.
8. شهنار طالبة في الصف السادس. وهي تبدو كابتنة 14. وكلما دخلت إلى الصف، ينظر إليها البنون ويتضاككون.
9. أحضر بشار إلى الصف صور نساء شبه عاريات في وضعيات مغرية. وخلال الحصة عرض الصور على نادبة التي جلست قريبا منه. أخرجت نادبة. لم يكن لطيفا لها أن تقول لبشار أنها لا ترغب برؤيتها. وفي كل مرة يدفع أمامها بالصور يقول لها: أنت أيضا تبدين هكذا؟
10. عصام يحب زهرة. وزهرة لا تحب عصام كثيرا، وأحيانا تسخر منه أمام المجموعة. في هذا الصباح عندما وصل الطلاب إلى المدرسة شاهدوا كتابة على الجدران: "عصام مريض بالحب".
11. أنيس يحب هالة. وهو متردد منذ فترة، وأخيرا استجمع شجاعته! وفي حفلة الصف، في الوقت الذي جلس فيه كلاهما وثرثرا عرض أنيس عليها صداقته. وافقت هالة.
12. بعد التدريب، وفي غرفة الملابس عرض منذر على كمال وعماد أن يسخروا من تامر. اقتربوا منه، أنزلوا بنطلونه وكلسونه، وسخروا منه. وأخيرا، هربوا وتركوه وحده في غرفة الملابس.
13. طارق وصباح صديقان. يقضيان معا مدة طويلة. وقد حضرا لسهرة الشواء متلاصقين. جلسا متلاصقين وقبلا بعضهما أما الجميع.

اللقاء رقم 20 – "كتابات جدران في الشبكة"

أحيانا هنالك ميل لاعتبار سلوك جنسي مسيء ومهين على أنه سلوك جنسي سليم وصحي، وتعريفه بأنه "تمثيل" أو "تجربة"، يتلاءم مع العمر الزمني للطلاب. وبالرغم من هذا الميل، يوجد تمييز واضح بين السلوك المسيء والسلوك الجنسي المرغوب والمقبول. أحد المعايير التي تميز بين هذا وذاك هو إحساس المتضرر من السلوك الجنسي وتفسيره له كسلوك جنسي مسيء له. في مقابل المعيار الذاتي توجد معايير موضوعية يفصلها القانون. هذه الفعالية هي تدريب إضافي، تهدف لمساعدة الطلاب على التمييز بين السلوكيات الجنسية السليمة وبين السلوكيات الجنسية المهينة والمسيئة والتي تُعرّف بأنها سلوكيات غير مرغوب بها. تتركز الفعالية في تعزيز قدرة الطلاب على تطوير التعاطف مع الغير، وإبداء الحساسية مع مشاعره ورغباته، واحترامها. إحدى الطرق لتحقيق هذا الهدف هو توضيح أضرار الإساءة الجنسية وتداعياتها النفسية على المُساء إليه.

رسائل للطلاب

- كن أنت الصوت الذي يقول "لا" عند الإساءة لصديق.
- القدرة على تمييز صديق أسيء إليه هي مقدرة يقدّرها أصدقاؤك أيضا.
- يجدر أن تعلموا: يصعب على الطلاب طلب المساعدة. ساعدوهم، حتى وإن لم يتوجهوا إليكم بمبادرة منهم.

سير الفعالية:

هذه الفعالية تتم على ثلاث مراحل: قراءة بداية الحكاية أمام الطلاب وإعطاء توجيهات لتنفيذ التمرين، إضافة مقطع آخر للحكاية واستمرار إعطاء التوجيهات. وفي النهاية، نقاش عام في الصف.

1. المرحلة الأولى: بداية الحكاية

تُعرض أمام الطلاب بداية حكاية.

نورة تتعلم في الصف السادس في مدرسة "النجاح". عندما دخلت إلى منتدى الصف في الإنترنت، كما اعتادت دائما، وجدت رسالة: "نورة المُقبلة. شاهدناك يا نورة تقبلين صالحا". هدى، التي تتعلم أيضا في صف نورة، أخبرت صديقتها العزيزة سيرين أنها هي مَنْ كتبت في المنتدى عن نورة.

*تعتمد الفعالية على فعالية مشابهة تظهر في موقع شيفي، وألفها إيريس مانده بن يعقوب، غابو فايس، نيفا سمان، داليت ليلو، ساره وولفليغ، نادييه مصاروة، سريده منصور.

يُطلب من كل طالب كتابة رسالة لإحدى شخصيات الحكاية.

الشخصيات هي:

نورة - التي كتبوا عنها في المنتدى.

هدى - البنات التي كتبت في المنتدى.

صالح - الذي كُتب عنه أن نورة قُبلته.

سيرين - البنات التي علمت من كتب في المنتدى.

في الصف كله:

التوجيهات: يقرأ الطلاب بالدور ما كتبوه. في هذه المرحلة يصغي الآخرون فقط.

بعد القراءة تجري محادثة.

أسئلة موجهة للمحادثة:

■ لماذا اخترت الكتابة إلى هذه الشخصية؟

■ ماذا تشعر الشخصية؟

■ ماذا تشعر/ين أنت تجاه الشخصية؟

يمكن إجراء تمثيل أدوار بين الشخصيات المشاركة.

2. المرحلة الثانية - نواصل قراءة الحكاية:

لم تعرف نورة ماذا عليها أن تعمل من هذه اللحظة فصاعدا. كيف يمكنها الظهور في الغداة في الصف؟ كيف سينظرون إليها؟ لم تستطع النوم تلك الليلة.

توجيهات: يُطلب من الطلاب إكمال القصة وكتابة نهاية لها.

3. المرحلة الثالثة:

نقاش في الصف:

في البداية، يُطلب من عدة طلاب أن يقرأوا النهاية التي كتبوها للحكاية.

لاحقا يمكن مناقشة الأسئلة التالية:

■ لو كنت في مكان نورة ماذا كنت تشعر/ين؟

■ ماذا تخبرنا هذه المشاعر عن تأثير التحرش الجنسي على المُتحرَّش به؟

■ لو كنت في مكان نورة ماذا كنت تعمل/ين؟

■ لو كان ما حدث مع نورة كان يحدث مع أختك، أو واحدة من عائلتك، ماذا كنت تعمل/ين؟

■ لو حدثت مثل هذه الحادثة لك، لمن كنت تتوجه/ين؟ ماذا كنت تعمل/ين؟

■ أي نهاية للحكاية تبدو لكم مقبولة أكثر، ولماذا؟

اللقاء رقم 21 - "على أي كرسي أجلس؟"

مآزق في موضوع التحرش الجنسي*

تعمل القيم مثل نجم الشمال، إلى ضوئها نوجّه قراراتنا وأعمالنا، حتى عندما لا نعي ذلك. وأكثر من مرة نصادف أوضاعا علينا فيها أن نعيّن سلم أولويات بين قيم هامة عندنا. لا نقصد هنا أسئلة لها تداعيات فلسفية فقط. اختيار قيمة من بين قيمتين يوجهنا لعمل مختلف، ويخلق واقعا مميزا لها فقط. يكون القرار أحيانا صعبا لدرجة أننا نتردد ولا نتخذ قرارا.

طلاب الصفوف السادسة هم مراقبون صغار. من ضمن ما يميز هذه المجموعة العمرية هو فحص القيم وكذلك بداية اختبار العلاقات بين الجنسين. أكثر من مرة يشعر المراقبون بالتباس بين الأصوات المختلفة في داخلهم، بين الرغبة بالإرضاء الاجتماعي وبين الرغبات الذاتية. وأحيانا يتخذ التوتر الجنسي شكلا من المضايقات والزعزعة. تقدم هذه الورشة طريقة لمساعدة الطلاب على اختيار قيمة واحدة من اثنتين: مشاركة في اللعبة تعبيراً عن حاجة الانتماء لمجموعة الطلاب، أو التعبير عن معارضة السلوك الذي يُفهم بأنه تحرش جنسي وفيه مجازفة بالنزج الاجتماعي. اختيار قيمة واحدة ممكنة لاحقا لعرض جميع التعليقات لدعم كل واحدة من القيم. نؤكد في هذا اللقاء على تطوير معايير وحدود للفرد والمجموعة في سياق التحرش الجنسي.

رسائل هامة

1. الوقوف على أهمية تفكير الفرد وإبداء المسؤولية عن أعماله. وتجنّب التصرف التلقائي وفق إملاءات المجموعة.
2. وضع حد واضح بين الغزل، اللعب، وبين المضايقة والتحرش الجنسي.
3. إدراك السلوكيات التي قد تسيء للآخر.

سير الفعالية:

1. حوار موجّه في الصف
■ صنفنا في الفعالية السابقة السلوكيات الجنسية إلى فئات مختلفة. كانت هناك أمور اتفقنا عليها وكانت مواضيع اختلفنا عليها. نركّز اليوم على فئة التحرش الجنسي.

*تعتمد هذه الفعالية على "الكرسي الخالي" من تأليف شوش تسيمرمان، والتي نُشرت في موقع شيفي.

- استمرارا للوظيفة التي أُعطيت في الالتقاء السابق، هاتوا أمثلة لسلوكيات قد تُفهم كتحرش جنسي:
- (أمثلة ممكنة: البدء مع أحد دون رغبته، "البصصة" على أحد في المراحيض، كتابة بطاقة لأحد مع تلميحات جنسية، تقبيل أحد دون رغبته، وهكذا).
- هناك سلوكيات تتطرق بصورة واضحة لفئة التحرش الجنسي. ولكن هناك سلوكيات تقع في خانة الألتباس أو الخلاف.
- هاتوا أمثلة على سلوكيات عليها خلاف بالنسبة لضمها إلى فئة التحرش الجنسي (يمكن التطرق أيضا للأمثلة التي ذُكرت في الالتقاء السابق، إن وُجدت).

2. يُخصّص اللقاء اليوم لسلوك يبدو فيه التباس وغير واضح: "لعبة" إنزال البنطلون في الشريحة. في شريحة السوابع تطورت مؤخرا لعبة، يشدّون خلالها كل مرة بنطلون واحد آخر. أحيانا من يشدون بنطلونه يبقى في الكلسون، وأحيانا حتى بدونه. الكل يضحك ويستمتع. وأحيانا من يشدون بنطلونه يضحك مع الجميع.

■ نلعب "لعبة الكراسي". نضع كرسيين في الغرفة. كل كرسي يرمز لموقف آخر في هذه اللعبة. أحد الكرسيين يؤيد الموقف القائل إن هذه لعبة مشروعة يمكن اللعب بها ليكون جزءا من المجموعة، بينما الكرسي الآخر يؤيد الموقف القائل إن هذه ليست لعبة، بل سلوك مُذَلّ، وأنه يمنع الاشتراك فيها.

■ يدعو المرشد متطوعا يكون مستعدا أن يقدم تعليقات لكل موقف. يُدعى المتطوع للجلوس أولا على الكرسي الذي يرمز إلى "هذه مجرد لعبة"، ويذكر بصوت عالٍ جميع التعليقات التي تثبت أنها لعبة وليست تحرشا جنسيا.

■ الطلاب من الجمهور الذين لديهم تعليقات إضافية تؤيد هذا الموقف يُدعون إلى الوقوف وراء الكرسي المناسب لطرح تعليقاتهم.

- بعدها ينتقل الطالب للجلوس على الكرسي "هذا تحرش جنسي"، ويذكر التعليقات ضد هذا السلوك.
- مهم! يجب تشجيع الطلاب على إعطاء أكبر عدد من التعليقات حتى درجة السخافة. بإمكان المرشد أن يضيف اعتبارات لم تُذكر، مثل: "إذا لم أشارك في اللعبة لن يدعوني في المستقبل".
- وبدلا من ذلك، بدلا من عرض جميع التعليقات "مع" ثم "ضد"، يمكن دعوة الطالب إلى ذكر ادعاء معارض لكل تعليل يذكره. الادعاء المعارض يجب أن يقوله وهو جالس على الكرسي المناسب. في هذا البديل ينتقل المتطوع كل مرة من كرسي إلى آخر.

فيما يلي أمثلة ممكنة للتعليقات:

على الكرسي الذي يرمز "هذه مجرد لعبة"	على الكرسي الذي يرمز "هذا تحرش جنسي"
الكل يقوم بهذا العمل.	مَن يشدّون له بنطاله، هذا يذلّه.
الكل يضحك، وحتى من ينزلون له بنطاله.	حتى إذا لم يُظهر الولد شعوره فهو يشعر داخليا بالإهانة.
اجمالا نرى كلسونا. إنه مثل لباس البحر.	الكلسون لباس حميمي.
مَن يشدّون له البنطال يكون موافقا أصلا.	كيف يمكن القول أنني لست موافقا، سيقولون عني "أهبل".

- بعد الانتهاء من جميع التعليقات يُطلب من الطالب الوقوف بين الكرسيين. هذه هي اللحظة التي عليه أن يتخذ قراره ويختار. عليه أن يختار الموقف المقبول عليه، أن يجلس على الكرسي الذي يرمز إليه، ويصف بصوت عالٍ كيف وُزن الاختيار.

للمعلم،
يجب احترام قرار الطالب.

- إذا بقي وقت، يمكن التفكير بسلوك آخر ودعوة متطوع آخر.

3. نقاش في الصف:

في المرحلة الأولى يجب التوجه لكل متطوع وفحص:

- كيف يشعر بعد التمرين؟
- هل خلال الممارسة ذكر هو نفسه، أو أحد طلاب الصف، تعليلا فاجأه؟
- ماذا يمكن التعلم من اختياره عن القيمة المهمة لديه؟

لاحقا يمكن توجيه أسئلة مشابهة للمشاهدين لتطرق إليهم.

يوجّه المرشد الطلاب لمناقشة السؤال: هل سلوك التحرش الجنسي يحدث ويستمر أحيانا بسبب حاجة الانتماء؟

- ما معنى أن أكون شعبيا؟
- في سياق لعبة إنزال البنطلون، ما معنى أن تكون رجلا؟ ما هو تفسير السلوك الأنثوي؟
- ما هو رأيي بالجملة: "الكل يعمل هذا"؟
- هل في مجموعتنا من بيدي معارضة للمسح لمساح جنسيا يتم احترامه؟
- ماذا يحصل لمن يرفض المشاركة في ألعاب التحرش الجنسي؟
- ماذا يحصل لمن يعارض أن يعرضوا عليه صورا إباحية؟
- هل هناك من يرفض اللعب والمجموعة تحترم موقفهم، وآخرون لا؟
- لماذا يقوم الطلاب أحيانا بأعمال مخالفة لرغبتهم؟
- ما هي الأوضاع التي عملت فيها بخلاف رغبتك؟ لماذا؟
- ما هي الطرق البديلة غير المسيئة للغير، والتي تتيح التواصل مع الجنس الآخر؟
- ما هي الطرق البديلة للغزل؟
- ما هي البدائل التي تتيح الانتماء للمجموعة مع المحافظة على الصوت الشخصي (الرأي الشخصي) لكل واحد؟

إجمال

متى تكون اللعبة حقا لعبة وليست تحرشا جنسيا؟

توجد مساواة بين الألعاب (في نفس العمر، مثلا).

اللعبة متفق عليها من الجميع.

يمكن رفض المشاركة.

المشاركة في اللعبة بمحض الإرادة. لا يُفرض ضغط مباشر أو غير مباشر على المشارك.

من يرفض يُحترم.

يمكن ترك اللعبة في أي وقت.

للمعلم،

لتجنب الوعظ والحالة التي يتصرف فيها الطلاب وفقا لتوقعات المعلم، يوصى بأن تجري اللعبة والنقاش دون أن يعرب المعلم

عن موقفه. يوصى أن يحتج المعلم الطلاب على النقاش بواسطة أسئلة ونقاط لم تُذكر أو يحدّد تأكيدها.

في نهاية الفعالية، إذا كانت الظروف مواتية، يمكن أن يعرب المعلم عن موقفه.

اللقاء رقم 22 – "اللقاء إجمالي للموضوع"

منع التحرش الجنسي في المدرسة

بعد ثلاثة لقاءات والنظر نحو الخارج إلى سلوكيات التحرش الجنسي والنظر نحو الداخل إلى المواقف والمشاعر التي يثيرها هذا السلوك، ننوي تعزيز تعلم موضوع التحرش الجنسي واستيعابه. إحدى الطرق الناجعة للقيام بذلك هي الاقتراح بتعليم آخرين ما تعلمناه. تتطلب عملية التعليم مواصلة تصور ما تعلمناه وتنظيم المعرفة المكتسبة. في هذا اللقاء الإجمالي يُطلب من الطلاب أن يعلموا طلاباً أصغر منهم مبادئ المعرفة التي تخص سلوكيات التحرش الجنسي.

رسائل

- الحوار في موضوع التحرش الجنسي هو حوار ذو صلة ومناسب للفئة المُستهدفة.
- بمقدور الطلاب أن يقلّصوا من ظاهرة التحرش الجنسي.
- الكلام الواضح من قبل الطلاب لزملائهم له أهميته.

سير الفعالية:

خلال هذه الفعالية يحضّر طلاب الصف السادس فعالية إرشادية في موضوع التحرش الجنسي من أجل تعليم طلاب آخرين لم يتعلموا الموضوع.
توجيهات:

- يقسم الصف إلى مجموعات صغيرة، وكل مجموعة تحضّر فعالية واحدة من الفعاليات المقترحة.
- حضّروا ملصقات لتعليقها في المدرسة توضح ما هو التحرش الجنسي.
 - حضّروا عرضاً تقديمياً لموقع المدرسة يوضح ما هو التحرش الجنسي.
 - حضّروا ورقة معلومات موجهة لطلاب الصف الخامس يُفصّل فيها ما هو التحرش الجنسي.
 - حضّروا ورقة معلومات مع رسائل تساعد على الاحتراس ومنع التحرش الجنسي، وكذلك ما يمكن عمله عند التحرش ولمن يمكن التوجّه.

للمعلم،

على المرشد أن يحضّر مسبقاً المواد المخصصة للورشة: بريستولات، أقلام توش ملونة، دبق، حاسوب وغيرها...
من المهم تعليق النواتج في مكان بارز في المدرسة، والسماح لطلاب الصف السادس لنقل / لمنح ورقة الرسائل التي أنتجوها للصف الخامس (بمرافقة مربّي الصف الخامس).

اللقاء رقم 23 - "مصادر المعلومات والإباحية"

على ضوء انكشاف المراهقين المتزايد حتى من الصفوف الابتدائية للأدب الإباحي، الأفلام والمعلومات الإباحية في الإنترنت، من المهم أن يشمل برنامج التربية الجنسية الصحية أيضا تطرقا لهذا الجانب. بحسب براك وفيشر (2001) هناك أهمية بالغة لمطالعة هذا الموضوع لعدة أسباب رئيسية:

- أ. إنه يتعلق مباشرة بالتطور الجنسي، الاجتماعي والأخلاقي السليم للفرد.
 - ب. إنه مركزي من ناحية اجتماعية وثقافية في المجتمع.
 - ج. إنه يتعلق بالنظام القضائي والحدود القانونية التي تخص الشببية، التربية والإعلام.
 - د. إنه يتطرق مباشرة لمنظومة القيم الموجودة في المجتمع، وحتى للقيم الدينية.
- علينا نحن المربون أن نجري حوارا متوصلا مع طلابنا حول الأخطار الكامنة في الشبكة. المواقع الإباحية متاحة جدا وجذابة. وبعض الأولاد يبحر في هذه المواقع دون إشراف أو متابعة شخص بالغ. فإذا كنتم تترددون بتمرير هذه الفعاليات دون مساعدة مهنية، من المستحسن التفكير بإجرائها في الصف مع مستشار أو أخصائي نفسي في المدرسة، أو بمرافقتهم.
- الهدف من الفعالية هو التأكيد على الفجوة بين المعروض بالأفلام الإباحية وبين الواقع، سواء من ناحية الأداء أو الإعراب عن المشاعر فيها. لمناقشة هذه الفجوات يستحسن التطرق في البداية لفيلم يعرفه الطلاب جميعا. والتطرق للحركات في الفيلم، والإعراب عن المشاعر فيه، والتمييز بين الواقع والخيال (أنظر توسع للفعالية أ).

فعالية أ: التمييز بين الخيال والواقع في الأفلام

للمعلم،

- اختر فيلما فيه عنصر فانتازيا قوية (يمكن اختيار فيلم معروف شاهده معظم الطلاب مؤخرا، أو حلقة من مسلسل يشاهدونه).
- أحر نقاشا في الصف حول التمييز بين الواقع والخيال في الفيلم المذكور.

للمعلم،

خلال النقاش اعمل تمييزا بين العناصر التالية:

- هل الفيلم حقيقي أم خيالي؟ إن لم يكن حقيقيا، ما الذي عمله المخرج ليترك انطباعا بأنه حقيقي؟ (مؤثرات وحركات واستخدام ممثلين بديلين في مجالات معينة ليقوموا بالحركات، أو أحيانا تعرض أجزاء من أجسامهم بدلا من جسم الممثل نفسه، يبيع الفيلم وهما للمشاهد، وهم الكمال، لبطل قادر على كل شيء، لقوة وجبروت خارقة، الجيدون دائما يفوزون).
- لماذا يجب بيع الوهم في الأفلام؟ (كل واحد منا يود أن يمتلك قوى خارقة، قوى تساعد على التغلب على مخاوفه، على نيل إعجاب الآخرين وغيرها...). أمر مشابه يحصل في الأفلام الإباحية، حيث تُعرض الشخصيات المختارة بشكل غير واقعي، ويُعرض الجنس بصورة مبالغ بها وأحيانا خارقة، الأعضاء مكبرة، المتعة المعروضة غير حقيقية، والمقصود ممثلون يعرضون "علاقات جنسية" وليست علاقات حقيقية).

فعالية ب: الإباحية هي تزوير وتشويه

افتتاحية:

رأينا في الحصة السابقة كيف أن الأفلام تمرر رسائل من الأوهام. كذلك في موضوع الجنس هناك مصادر معلومات تمرر رسائل موثوقة وأخرى تمرر رسائل مشوهة، خيالية، بعيدة عن الواقع. في مجال الجنس توجد مواد إباحية، بما فيها ما يسمى "أفلاما إباحية" متاحة اليوم للجميع على شبكة الإنترنت وليس فقط في دور السينما أو مكتبات الفيديو والذي في دي. قابلية الوصول لهذه المواد الإباحية تشكّل خطرا عليكم، أنتم المشاهدون، بالأساس الصغار بأعمار الخامس-التاسع، وتزوّد معلومات خاطئة ومشوهة.

سجّلوا تطرقا شخصيا للجمل التالية:

- شاهدت فيلما إباحيا في الإنترنت وفزعت جدا. ما زال هذا غير مناسب لي بتاتا...
- شاهدت فيلما إباحيا في الإنترنت وأثار فضولي. هل هكذا حقا تسير الأمور بين الكبار؟...
- لم أشاهد، وتوجد حسب رأيي مصادر معلومات أخرى للأمور التي تثير اهتمامي... (اذكر مصادر المعلومات التي وجدتتها).

للمعلم،

يمكن إجراء نقاش في الصف بمساعدة هذه الجمل، وبمساعدة الرسائل المركزية المسجلة أدناه.

رسائل هامة:

- تعرض المواد الإباحية علاقات جنسية بين شخصين غريبين التقيا بهدف الجماع فقط.
- فيها تأكيد على الجوانب الجسمانية والتقنية للفعل الجنسي، دون صلة للجوانب العاطفية والإنسانية.
- زاوية التصوير ومقاييس أجسام الممثلين تخلق وهما للقاء جنسي قد يفهمه الصغار بأنه "الأمر المناسب"، ويثير مشاعر للمقارنة، الإحباط والشعور بالنقص والتي تضر بالثقة بالنفس والتصور الجسماني.
- يجدر أن نذكر للطلاب بأن الممثلين يمثلون تحت تأثير مواد مختلفة مثل المخدرات والكحول، سواء من أجل تمويه أنفسهم إزاء الإذلال والصعوبة الكامنة في هذا النوع من العمل، أو لأن تحقيق الانتصاب المتواصل منوط بحقق مواد كيميائية في القضيب.
- من المهم تطوير التفكير الناقد بالنسبة لعرض مجمل النشاط الجنسي، بما فيه السلوكيات الشاذة والعنيفة، كخيار مشروع ومقبول للمشاركين فيه.
- تعرض الإباحية ثنائية الجنس صورة متتابعة مدّلة لعلاقات القوة بين الرجال والنساء، بحيث تُعرض النساء بأنهن متاحات للجنس بصورة دائمة، ويستمتعن من الإذلال والألم.
- تتسم جنسية الرجل بالقوة، مشغولة بالسيطرة، "تستخدم وترمي"، خالية من أي صلة للإحترام والمشاعر المتعاطفة.
- للتخليص، الضرر الإدراكي والعاطفي يصيب الجنسين، حيث يكرّس مواقف القوة غير المتكافئة وعدم الاحترام، مع إمكانية الإساءة جنسيا للفتيات والنساء.

للمعلم،

تعريف المصطلحات:

- إيروتিকা - مصدر الكلمة يوناني، إله الحب - Eros إيروس. المعنى المعجمي: تأسيس حب وغرائز الشهوة في الأعمال الأدبية الفنية، شهوانية، والرغبة الجنسية.
- بورنوغرافيا - Porne يونانية - مومس. Grapho كتابة رسم. المعنى المعجمي: كتابة رسم وتصوير، والتي تشمل أوصافاً فظة للعلاقات الجنسية، الزنى، ألفاظ بذيئة وفاسقة. حالة خالية من السرد للغريزة الجنسية. صور دون علاقة بقصة ما.

نقاط للمقارنة بين لغة الإيروتিকা واللغة الإباحية /بورنوغرافية:

نقاط للغة الإيروتিকা:

- غير مشوّهة.
- غير مبألغ بها.
- إطلالة مسموح بها.
- تتيح بناء أنماط صحية.
- تطوير مشروعية - من يجمع يستمتع.
- العلاقات الجنسية هي تعبير عن علاقات عاطفية. الإنسان السوي لا انفصام بين وجوده كإنسان وبين شخصيته الجنسية.

نقاط للغة الإباحية/ بورنوغرافية:

- تشويه في المفاهيم.
- معرفة وإدراك أن إنتاج أفلام الإباحية فيها تشويه لمبنى أجسام الممثلين، تعرض هزّات جماع طويلة وزائفة. يقطع المخرج الفيلم في مقاطع مختلفة بلغة السينما "كات".
- فهم لوجود رسائل لاواعية.
- يظهر الرجال كمخلوقات وحشية، بربرية ذوو إنجازات خارقة.
- تتيح للقادر فعل كل ما يخطر بباله بمن يقع تحت سيطرته (استعباد جنسي).
- الفكرة أنه يجب التمييز بين الجنس والعلاقات العاطفية. يتم الجنس بين أعضاء الجسم، جنس بلا إنسان. يخلق هذا التوقع لدى ممارس الجنس هاوية بين وجوده كإنسان ووجوده كشخصية جنسية.

أنا والعائلة

تصوّر فكري

تشكّل العائلة مجموعة الانتماء الأساسية والهامة، وفيها تتوطد التجارب الأولية من الثقة والانتماء والمقدرة. وفي سن المراهقة تمر المنظومة العائلية كلها بهزّة معينة في أعقاب عمليات انفصال وتفرد، تؤدي إلى تغيير وتطور فيها أيضا، والتي تشكّل جزءا لا يتجزأ من التطور وبلورة الهوية الشخصية للمراهقين. وتضطر عائلة المراهق إلى مواجهة عواصف عاطفية، تغيرات مزاجية وأسئلة القيمة الذاتية، من خلال المحاولة من جانبها أن تتيح السعي للانفصال مع رسالة انتماء، أمن وتعزيز في الوقت ذاته.

ولكن، هذه العمليات تحدث في سياق ثقافي يكون فيه الوالدان أيضا في المقابل مشغولين مرارا كثيرة في أسئلة الهوية التي تخص المهنة، الزوجية وتحقيق الذات، ولا يتفرغان دائما لمرافقة أولادهما في هذه الفترة الهامة. كما أن كثيرا من الأهل يجدون أنفسهم عاجزين أمام المزاجية والطلبات الملحة والصعوبة في وضع الحدود.

بالإضافة، يجب أن نتذكر، أن العائلة هي المنظومة الأساسية والهامة التي تمنح نموذجا لأدوار الجندرية، رسائل بالنسبة للجنس الطبيعي ونموذجا للعلاقات البشخصية. ولذا، تشكّل العائلة أيضا عامل جتمعة يحفظ مفاهيم نمطية بالنسبة لأدوار الجندرية، ويجب مراعاة ذلك عند الإرشاد في هذه الحصص في هذه المواضيع. كما يجدر أن نتذكر، أنه توجد في عصرنا أنواع كثيرة من العائلات، وفي كل صف يوجد أولاد من عائلات في حالات "انتقال"، أي، عائلات قبل عملية طلاق الوالدين، في أوجها أو بعدها. كما توجد عائلات أحادية الوالد.

كل هذه تثير وترسخ الحاجة الملحة لتناول موضوع العائلة في المدرسة، ودور التربية والاستشارة في التهيئة لحياة عائلية.

الهدف من الحصص التالية هو تناول مفهوم المراهقين أنفسهم لعائلتهم ومكانهم فيها. تُجرى هذه الفعالية في مرحلة عمرية خاصة بالنسبة للفتيات - سنة البلوغ. عدا عن ذلك، نقترح اللقاءات مع الأهل في موضوع الحب والعلاقات، والتي تتيح لهم أن يجربوا مع أولادهم نشاطا في هذا الموضوع إلهام والحيوي.

أهداف

الطلاب:

1. يعرفون مبنى العائلة، ميّزاتها ومكانهم بالنسبة لعائلاتهم.
2. يكونون مدركين بأن نظر الطالب ونظر أهله من زوايا مختلفة له تأثير على العلاقات بينهم.
3. يتعرفون على الخلافات بينهم وبين أهلهم وفهم مصدرها.
4. يطورون أدوات لإجراء حوار بناء مع أفراد العائلة.

اللقاء رقم 24 - "الوظائف في العائلة"

اقترح لافتتاحية:

في العائلة نتعلم عن العالم من خلال توزيع الوظائف والأدوار فيها. يؤثر توزيع الوظائف والأدوار في العائلة أسئلة حول الشراكة مقابل العزلة، حول الحاجة إلى تواصل للتفاوض بين أفراد العائلة، وحول تعلم أدوار الجندرية (أدوار أنثوية ورجولية). بالإضافة، نتحدث اليوم عن الوظائف والأدوار التي يحصل عليها كل واحد في العائلة من ناحية عاطفية ("المدلل"، "البأكي"، "الذكي"، "المسؤول"، "الصبياني" مع التطرق الخاص لوظيفتكم ودوركم أنتم، التي حملتموه أو حصلتم عليه في عائلتكم. كما سنتطرق لعملية التغيير التي تمرّون بها خلال بلوغكم، ونتعلم ملاءمة الوظائف العائلية على طول الوقت.

سير الفعالية:

1. مَنْ يعمل ماذا في العائلة (كل الوقت أو أحيانا فقط)؟
 - وظائف تشغيلية، مثل: الطهو، التنظيف، الترتيب، السفرات. وظائف اقتصادية: إعالة، مسؤولية عن الميزانية العائلية.
 - وظائف عاطفية: تهدئة، تعبير عن الحب، غضب، مزاج، بكاء، طلبات، عدم الرضا.
 - وظائف علاجية: صحة، دعم، مساعدة.
 - وظائف تتعلق بالصلاحيات: من يقرر، ماذا وكيف، ومن يخضع لمن، النقد، الإشراف، فرض السيادة والعقوبات.
 - وظائف "علاقات عامة": تواصلات مع جهات خارج العائلة: العلاقة مع جهاز التعليم، الصحة، البنك.
 - وظائف الترفيه والاجتماعيات: المحافظة على العلاقات مع الأصدقاء، تنظيم الخروج المشترك للترفيه والمتعة... وغير ذلك.
2. أضيفوا إلى الخريطة التي صمّمتموها دستور عائلتكم: عادات، قواعد، وأنظمة تميز عائلتكم. أضيفوا أيضا قيما ومعتقدات تعرفونها في عائلتكم.
3. ما هي وظائفكم وأدواركم داخل العائلة؟
4. ما هي الوظيفة العاطفية؟ ما هي الوظيفة التشغيلية؟
5. أذكروا كل وظيفة أخرى تعرفونها. كيف "أصبحت لكم وظيفتكم هذه"؟ ما هو شعوركم إزاء هذه الوظائف والأدوار؟ كيف يتعامل معها باقي أفراد العائلة؟
6. هل كنتم ترغبون بإجراء تغيير في منظومة الوظائف والأدوار العائلية؟ إذا كان الجواب نعم، فبماذا؟
7. هل اليوم، وقد كبرتم، توجد وظائف وأدوار لم تعد مناسبة لكم؟

اقتراحات لأمسية أهالي مع الأبناء في موضوع العائلة

كما ويناسب يوم العائلة

اقترح أ

أولاد وأهالي - وجهتا نظر

الصغار والكبار ينظرون إلى الواقع نظرات مختلفة. وهم يختلفون عن بعضهم البعض بمستوى التفكير وبأسلوب التفكير. الأولاد في هذه السن موجودون فقط في بداية مرحلة التفكير الرسمي (أو التي لم يكتسبها بعد)، بينما الأهل يعيشون هذه المرحلة. تفكير الأهل واقعي ويعتمد على خبرة الماضي، بينما تفكير الطلاب المراهقين مثالي ويتجه بالأساس نحو المستقبل. وتختلف المواضيع التي تشغل الكبار عن تلك التي تشغل المراهقين. وأحيانا هنالك شعور بأن الكبار يعتبرون الأمور الضاغطة لهم مهمة حقاً، بينما تلك التي تزعج الأطفال والمراهقين هامشية: "بسيطة، سيزول... أنا أيضاً شعرت وفكرت مرة هكذا...". ومن الجهة الأخرى، يشعر الأطفال والمراهقون بأن هنالك أمور لا يفهمها الكبار ببساطة، وربما لا يحبذ شرحها لهم. لا يوجد دائماً تلاؤم بين توقعات الأهل من أولادهم وبين توقعات الأولاد من أنفسهم في هذه المرحلة من حياتهم. مدى تدخل الأهل في دراسة ابنهم، ترتيب الغرفة، طريقة الترفيه، ساعة العودة إلى البيت هي من مواضيع الخلاف التي يذكرها الأهل والأولاد عندما يُسألون عن العلاقات بينهم. مهم أن نتذكر، أنه إلى جانب عدم التفاهم توجد هناك تفاهمات أيضاً. الأهل لهم وظيفة بارزة في حياة أولادهم. وبالرغم من الجدالات السائدة يحتاج المراهقون إلى تقدير الأهل ودعمهم ومساعدتهم ومساندتهم.

سير الفعالية:

المرحلة (أ)

بالنسبة للفرق بين فهم الكبار وفهم الصغار - الأمور الهامة يعبر عنها الأمير الصغير بحساسية في حديثه مع الطيار الذي قابله في الصحراء، في كتاب سانت دي إكسوبيري "الأمير الصغير". وعلى رأي الأمير الصغير، الأمور التي تهتم الكبار هي فقط الأمور العملية، وعلى رأسها الأرقام. لا وقت فراغ لديهم أبداً، دائماً مشغولون في أمور تبدو في نظرهم جدية وهامة. عندما يتوجه الأمير الصغير للطيار المشغول بإصلاح طائرته، ويبحث قلقاً لماذا تنمو على الأزهار أشواك، ولماذا تأكل الخراف الأزهار، يجيبه الطيار، بأنه لا يملك الوقت ليجيبه عن كل الأسئلة، وذلك لأنه مشغول بأمور جدية. وعن ذلك يجيب الأمير الصغير:

"تنمو أشواك على الأزهار منذ ملايين السنين، وبالرغم من ذلك تآكل الخراف الأزهار منذ ملايين السنين. أليس هذا أمرا جديا لبحثه واستيضاحه لماذا تبذل الأزهار جهدا لتنمية الأشواك، والتي لا تفيدها بتاتا؟ والحرب الدائرة بين الخراف والأزهار، أليست أمرا هاما؟ أليس أمرا جديا هاما أضعافا مضاعفة من أفكار مارك البدين واحمر الوجه...".

1. يجلس الأهل والطلاب بمجموعات منفصلة.
2. يُطلب من مجموعة الطلاب إكمال الجملة: "ما لا يفهمه الكبار لدى الصغار...".
3. يُطلب من مجموعة الأهل إكمال الجملة: "ما لا يفهمه الصغار لدى الكبار...".
4. كل مجموعة أهل ومجموعة طلاب تجتمعان معا وتعرضان الواحدة على الأخرى جملها.
5. يكتب الأولاد والأهل قضيتين كان فيهما عدم تفاهم بينهما بهدف مواصلة النقاش.
5. في الصف كله وحسب الدور يتم جمع وكتابة كل قضايا عدم الفهم التي ذُكرت على اللوح.

المرحلة (ب)

4. لمواصلة العمل كل مجموعة تحصل على إحدى القضايا التي فيها عدم تفهم، من بين تلك التي عُرضت في الصف.
5. يحضر الأهل والأولاد تمثيل أدوار تعرض فيه قضية عدم تفهم وخلاف بين الأهل وأولادهم.

المرحلة (ج)

1. يُبنى في الصف غرفة استوديو تلفزيوني يعرض فيه نقاش المواضيع محل الخلاف بين الأهل والمراهقين.
2. يُدعى للنقاش طاقمان من الخبراء. طاقم أهل وطاقم أولاد.
3. في كل مرة يُعرض أمام طاقم الخبراء تمثيل أدوار حُضر في المرحلة السابقة.
4. يُطلب من مجموعة الأهل التطرق:
- أي جمل قالها أحد الأولاد أغاظتهم بشكل خاص كأهل؟
- لو كان بالإمكان إعادة النقاش للوراء لحل الخلاف بنجاح أكبر، أي مرحلة كانوا سيتوقفون عندها؟
5. يُطلب من مجموعة الطلاب التطرق إلى:
- أي جمل قالها واحد من الأهل أغاظتهم بشكل خاص كطلاب؟
- لو كان بالإمكان إعادة الجدل للوراء لحل الخلاف بنجاح أكبر، أي مرحلة كانوا سيتوقفون عندها؟

اقتراح (ب)

اقتراح أمسية للأهالي مع أبنائهم حول الحب والعلاقات

إن الالتقاء مع صور الحب التي تميز العلاقة الزوجية، والحوار بين الطلاب وأهلهم حول هذه الصور من شأنه أن يتيح الإنكشاف على تشكيلة واسعة من المواقف، التوقعات، والخرافات المرافقة لمصطلح الحب.

تجارب الانتماء، القبول، القرب والجاذبية، التي تتيح للمحبوب أن يشعر بنفسه بأنه ذو قيمة ذاتية قوية، تقع في أحد طرفي المحور. وعلى الطرف الآخر - هناك ألم الرفض، العزلة والاغتراب، التي "تهدد" غير المحبوب. الحوار مع الآخرين، لاسيما الكبار، يمكن أن يتيح فرصة للنظر تشكّل مصدرا لتطوير نظرة تفاؤلية وواقعية، ممزوجة بالفكاهة وقليل من الشعر.

الاقتراح لهذه الأمسية يتيح تقارب القلوب في سن تتفاقم فيها التوترات داخل العائلة كثيرًا حول مراعاة البنات أو الولد. كما يتيح للطرفين مقابلة الواحد الآخر "بنظرة مغايرة"، نظرة ليست فقط هرمية كالموجودة بين الأهل والأولاد عادة، بل كبشر تجمعهم الحاجة إلى الحب والقرب.

للمعلم،

- تُخصّص الأمسية لموضوع الحب في مرآة المرافقة - بالتعاون مع الأهل، حيث الجميع يساهم بشكل فعال في الإنتاج. يُطلب من الأهل التطرق للحب في سن المرافقة من خلال ذكرياتهم الشخصية.
- يعمل الأهل والأولاد في البداية على انفراد، ثم معا - يمكن مقابلة أعمال الأهل مع أعمال الطلاب، والتحدث حول وجهات النظر المشتركة والمختلفة التي تبرز من التطرق للموضوع.
- ممكن أن تكون هذه الأمسية تنويجًا للمواضيع التي تتناول المرافقة، ويمكن ربطها بمناسبة احتفالية لدخولهم سن البلوغ.
- يمكن إضافة هذه الفعالية إلى الفعاليات التي اقترحناها في موضوع الجسم أو العائلة، أو بدلا من ذلك، قراءة مقاطع أدبية، أشعار وحتى محاضرة في الموضوع.

يمكن إجراء الفعالية في مجموعات عمرية متجانسة، (طلاب وأهالي كل على حدة)، أو غير متجانسة. في حالة وجود عدد كبير من المشاركين، تُعرض الأعمال في مجال مشترك خلال مدة معينة، بحيث يستطيع كل واحد من الحاضرين أن يشاهد جميع الأعمال، ثم في مجموعات غير متجانسة يشرح المنتجون الجالسون في المجموعات أعمالهم، ويجري نقاش في المجموعة حول عملية الإنتاج: ماذا شعر المشاركون، وما هي القواسم المشتركة بين الأعمال في المجموعة. يعرض ممثل عن كل مجموعة رؤى مجموعاته أمام الصف.

"قصة أخرى عن الحب":

للمعلم،

يجلس المشاركون حول الطاولات: ثلاثة أو أربعة أزواج أهل وأولادهم. توضع على كل طاولة مواد إبداع متنوعة وقطع بريستول ملونة تُستعمل أساسا للعمل. الوظيفة موجّهة لكل والد على انفراد أو لزوجي أهل مشتركين، ولكل طالب على انفراد، مع زميل، حسب اختيارهم (من المهم السماح بهذا الاختيار لتهيئة الظروف الأفضل والأكثر راحة للعمل الإبداعي). يجب تحضير مجال منفرد (ليس في المنطقة التي يجلسون ويعملون بها)، تتوفر فيه الظروف لعرض الأعمال خلال الاستراحة، ويمكن تسميته: صالة حُبنا.

توجيه للمشاركين - تخيلوا:

- الحب بين الزوجين هو بالنسبة لكم مثل... يمكن تشبيه الحب ب...
- صمموا صورة تمثل المصطلح الذي اخترتموه باللون، بالنغمة، بالشكل أو بالكلمات. يمكن الاستعانة بتشبيهات من قصائد الحب التي تعرفونها.
- أضيفوا إلى عملكم عنوانا (اسما للعمل)، وجملة تطرّق منكم.
- بعد إنتهائكم منها، إعرضوا أعمالكم في "صالة الحب".
- في الاستراحة، التي ستكون بعد العمل الإبداعي، تجولوا في صالة الحب، وتمعنوا في الأعمال المعروضة أمامكم. اختاروا صورة إضافية من الأعمال المعروضة في صالة الحب، يمكن أن تكمل صورتكم أو تشكّل تناقضا مثيرا. أضيفوا خطيا تطرقا قصيرا لاختياركم، وللعلاقة التي تجدونها بين الصورتين (مثل زجلية أو جملة استعارة، أو نوع من التعبير المرئي الذي يربط بينهما).
- في نهاية الاستراحة أعيّدوا العمل ثانية إلى طاولتكم، اعرضوه أمام المجموعة، وتطرقوا إليه أو للصورة الإضافية التي اخترتموها أثناء مشاهدة الأعمال المعروضة في الصالة. يُطلب منك صياغة أشياء باسم التشبيهات، أو حوار بينها (أنا نار الحب، التي تنير شاطئ حبك... عندما أغار، أحرق كل شيء أمامي... نار حبك شطّة، الحب جعلني أنسانا آخر... إلخ...).

بعد عرض الأعمال، يتطرقون في المجموعة إلى:

- ما هي السيرة التي مررت بها خلال الإبداع والاختيار.
- ما هي القواسم المشتركة التي يمكن إيجادها بين الأعمال في المجموعة؟ في الصالة كلها؟
- هل يمكن تمييز فروق بين أعمال الأهل وأعمال الأولاد؟ كيف يمكن تفسير هذا؟
- هل توجد فروق بين أعمال البنين وأعمال البنات؟
- ما معنى هذه الفروق؟

إجمال:

ممثّل عن كل مجموعة يعرض أمام الصف اثنتين أو ثلاث رؤى مهمة برزت من الحوار في المجموعة.

إقتراح (ج)

اقتراح لأمسية مع الأهالي - المشترك بين الأهل والأبناء

المرحلة أ: افتتاحية: إمكانيات مختلفة

1. في مجموعات مختلطة بين الأولاد وأهلهم يُطلب من كل والد أن يروي قصة اسم ابنه أو ابنته. يُطلب من الأولاد أن يرووا قصة أسماء أهلهم، إذا كانوا يعرفونها..
2. يُطلب من الأهالي والأولاد في مجموعات مختلطة أن يكتبوا تداعيات لكلمة عائلة...

المرحلة ب: فقرة فكاهية ساخرة: إمكانيات مختلفة

1. لعبة: أخرجوا عددا من الأزواج خارج الغرفة (والدة/وإن/ة). اسألوا الأبناء أسئلة عن أهلهم، واسألوا الأهل عن أولادهم، ثم افحصوا أجوبتهم. يوصى بتقديم جائزة رمزية للوالد والولد الناجحين. فيما يلي أمثلة لأسئلة:
أسئلة عن الأولاد: ماذا يحب ابنك أن يأكل؟ ما هو اللون الذي يحبه؟ ماذا يريد لعيد ميلاده؟ بأي شامبو يحب أن يستحم؟ مهنة يحبها؟ ماذا يحب أن يعمل في وقت فراغه؟ ما الذي يغضبه؟ ماذا يحب أن يعمل معك؟ من هم أصدقاؤه الأعزاء؟ المغني المفضل؟ ما اسم المعلم الذي يحبه؟
أسئلة عن الأهل: متى تقابل الأب والأم وأين؟ ماذا يحب الوالد أن يعمل في وقت فراغه؟ ما الذي يغضبه؟ كيف يمكن جعله يفرح؟ كيف كان في المدرسة وهو طالب؟ ما هي الهدية التي يريد لها لعيد ميلاده؟ كم عمره؟ بماذا يعمل؟ جملة يرددتها كثيرا؟ ملابس يحبها؟ لون يحبه؟ أكلة يحبها؟ وغيرها.
2. التعرف على جمل: يمكن الطلب من الأولاد أن يكتبوا على بطاقة جملة تعكس ما يفكر الأهل عنهم، أو جملة يعتاد أهلهم قولها عنهم. اقرأوا للأهل الجمل وعليهم أن يخمنوا أية بطاقة كتبها ابنهم.
3. يمكن مفاجأة الأولاد والطلب من الأهل إحضار صور لطيفة للأولاد وهم أطفالا صغارا. يمكن عرض الصور بشريحة أو بالحاسوب، والطلب من طلاب الصف التعرف على الطفل في الصورة.

المرحلة (ج): قيم/ خصائص:

- يُطلب من والد وولد أن يختارا من قائمة القيم أهم قيمة لديهما في العائلة، أو تدرجها بحسب الأهمية:
- | | |
|-------------------------|----------------------|
| التعاون. | الصبر والتسامح. |
| الاجتهاد. | المساعدة. |
| الحب. العطاء. | الإخلاص. |
| الاحترام. | المواظبة. |
| حرية العمل (الاستقلال). | الخصوصية. المسؤولية. |

بعد أن اختاروا، يُطلب منهم أن يفكروا كيف تتمثل هذه القيمة في بيتهم. يمكن عرض هذه القيمة بالدور.

المرحلة (د): يُطلب من الأولاد والأهل بناء بيتهم في الرسم

في الرسم يملأون البيت بالكلمات أو الأغراض بالطريقة التالية:

في السطح - قيم توحد البيت.

في الباب - أي أشياء أخذها من بيئتي المحيطة؟ (نماذج للتقليد) وأدخلها إلى البيت.

غرفة الأولاد - خصوصية كل واحد من أفراد البيت - بماذا ينشغل ابننا مع نفسه، ونحن لا نتدخل.

غرفة الوالدين - ما هي خصوصية الوالدين؟ "ماذا بقي في هذه الغرفة؟"

حجرة الطعام - ما هي الطقوس العائلية التي تجري في البيت؟ عادات نحرص عليها؟

أسس - القليل عن جذوري، شخصيات مهمة من الماضي..

نافذة - ماذا يرى الناس من الخارج بالنسبة لما يحدث في البيت...

اللقاء رقم 25 – "أنا وميزانية العائلة"

على مشارف المراهقة يُتوقع من الأولاد أن يكونوا شركاء في اتخاذ القرارات المتعلقة بميزانية العائلة، وحتى في التعبير السلوكي لهذه التفاهات، بواسطة مراعاة القرارات العائلية. عائلات طلابنا ليست مكونة من طبقة واحد، فمنها المزدهرة اقتصاديا، ومنها التي تحافظ على مستوى معيشة متوسط، وأخرى تعيش غارقة في الديون... الأمن الاقتصادي هو مصطلح مهم في الحياة الإسرائيلية، ولكن هنالك عائلات كثيرة جربت البطالة وحتى الفقر. على ضوء ما قيل، وجدنا من المناسب تخصيص هذا اللقاء لمشاركة المراهقين الصغار في تحمل مسؤولية الميزانية العائلية.

سير الفعالية:

يقترح المعلمون على الطلاب أن يبحثوا قليلا في بنود مصروفات معيشة عائلة متوسطة في صفهم (ذلك لأن أولاد الصف السادس يعرفون حساب المعدل أو الوسيط).

يطلب الأمر أن يجمعوا سلفا حسابات الكهرباء والمياه وضريبة اليوت والوقود، طبعا من خلال إخفاء اسم العائلة والمحافظة على السرية... ومقارنة هذه المصروفات حسب حجم العائلة.

- من خلال النقاش في الصف تنتج ميزانية عائلة متوسطة، تشمل الدخل المتوسط ومصروفات المعيشة (طعام، كهرباء، مياه، غاز، صحة، مواصلات، تواصلات، تعليم، ملابس، ترفيه، دورات وغيرها...).
- هذه فرصة لإجراء نقاش أيضا لسلّم الأولويات لبنود الميزانية. التمييز بين مصروفات ضرورية ومصروفات كمالية.
 - عند وضع البيانات أمام الطلاب، يتعرفون على بنود الميزانية العائلية التي للطلاب نصيب منها، ويستخلصوا استنتاجات من ذلك (عادة لهم نصيب في كل بنود الميزانية، حتى لو لم يستعملوها هم أنفسهم بشكل مباشر، مثل: الوقود، الغاز، ضريبة البيت وما شابه).
 - والآن يمكن إلقاء مهام على مجموعات طلاب تتعلق، مثلا، بغايات التوفير. ماذا تكون مساهمة الطلاب إذا قررت العائلة تقليص المصروفات وزيادة التوفير استعدادا لمصروف كبير في المستقبل.
 - يقترح الطلاب بنود مصروفات يمكنهم التنازل عنها، لكي يقلصوا هم واخوتهم، الذين يتنازلون مثلهم، من مصروفات العائلة ويدفعوا إلى التوفير، أو يمنعوا العجز حتى يحققوا غاية هامة.
 - أي تنازلات أو أعمال غير مباشرة كانوا ينصحون أهلهم للقيام بها لتحقيق ما ذكر أعلاه؟
 - أحيانا يمكن التوصل لتخفيض في بنود المصروفات دون تنازلات. فكروا بطرق بديلة دون تنازلات عن منتجات استهلاكية.

للمعلم،

سلوك العائلة في المجال المالي هو جزء من ثقافة حياة العائلة. يجب احترامها، واتخاذ الحذر الشديد، وتجنب موقف إصدار حكم تجاه الميزانية العائلية. حتى لو تكلم طلاب عن سلوك عائلاتهم بالميزانية، فنحن المعلمون نذكرهم بأن الموضوع أمر خصوصي، وأننا نحترم خصوصية العائلة. يُنصح ويُفضّل بناء ميزانية متوسطة وبطاقات احدات حول غايات عائلية في المجال الاقتصادي وإعدادها (استعدادا لتحسين السكن، استعدادا لدراسة أحد الاخوة في الجامعة، استعدادا للسفر للخارج...).

الانتقال - كيف نستعد للانتقال إلى المرحلة الإعدادية؟

تصوّر فكري

في مدارس كثيرة تنتهي في الصف السادس فترة دراسية واحدة - في المدرسة الابتدائية - وتبدأ فترة دراسية جديدة - في المرحلة الإعدادية.

الانتقال إلى الإعدادية مصحوب بانتقال تطوري لسن المراهقة.

الانتقال إلى مكان جديد يخلق مخاوف عادة، فضولا وتوترا، ومع ذلك، فهو يشكّل مصدرا لتغيّر مأمول وتجدد. يتيح الانتقال فرصة لتقديم الذات من جديد، ويتيح للفرد أن يختبر نفسه، أن يغير سلوكيات أعاقته في الماضي، والتأكد على أمور يود مواصلتها.

في الانتقال من المدرسة الابتدائية إلى الإعدادية يفارق الطلاب إطارا عرفوه منذ الصف الأول، إطارا كان حميميا وصغيرا، عرفوا فيه الأنظمة والأشخاص العاملين فيه جيدا وهم عرفوهم جيّدا أيضا. بالمقابل، إطار الإعدادية هو عادة له توجّه تحصيلي، يستلزم مواجهة كميات كبيرة من المواد الدراسية بمستوى عالٍ، مواجهة أساليب تعليمية تختلف عما اعتادوا عليها في المدرسة الابتدائية، مواجهة الدراسة مع مجموعات متغيرة، ومع الحاجة لربط علاقات اجتماعية مع طلاب جدد من مدارس أخرى. يُطلب من الطلاب مواجهة معلمين كثيرين وجُدد، وكذلك مواجهة مكائنتهم في مجتمع الطلاب الجديد.

الشعور بأن "يكون جديدا" ليس غريبا على الطلاب. فقد واجهوه في الماضي عند دخولهم المدرسة الابتدائية. في التحضير للانتقال والتغيّر تشترك عمليتان: الأولى - معرفة الذات، والثانية - معرفة البيئة المحيطة الجديدة بكل عناصرها.

في كل انتقال من المهم التعامل مع فراق الإطار السابق، والتطرق للانتقالات السابقة التي حدثت، وما يمكن تعلمه منها كاستراتيجية لمواجهة الانتقال الحالي والتعرف على الإطار الجديد.

فيما يلي أمثلة لأسئلة استعدادية في التحضير للانتقال:

- ما هو الانتقال؟
- بأي مدى كنت مستعدا له - نقاط القوة ونقاط الضعف؟
- ما هي المشاعر التي أثارها؟
- ما هي المهارات التي كانت تلزم لمواجهته؟
- أية تهديدات شكّلها الانتقال؟
- ما هي الفرص التي فتحتها؟
- لو أمكنك تكرار انتقال معين، ماذا كنت تود أن يحدث بصورة مختلفة؟

الأهداف

الطلاب:

1. يفهمون أن كل انتقال هو تغيير وفيه فرص ومخاطر.
2. يفهمون أن تصوّر التغيير كفرصة أو مجازفة يتعلق بالتفسير الشخصي.
3. يفهمون أن التحضير للانتقال والتغيير قد يحسّن من المواجهة عند التغيير.

4. يعترفون بأنه في الانتقالات توجد أوضاع معروفة وهناك أوضاع جديدة وغير معروفة.
5. يدركون الإمكانيات الإيجابية الكامنة في الانتقال إلى مكان جديد.
6. يمارسوا تقديم "الذات" من منظور جديد

اللقاء رقم 26 - "نظارات الإمكانيّة" و"نظارات المجازفة"

الطريقة التي نفسر فيها التغيرات هي ذاتية، ويتعلق تفسيرنا بعمليات وساطة شخصية. يمكن جعل التفسير أحادي البعد أكثر مرونة بواسطة محاولة تبني منظورًا جديدًا.

سير الفعالية:

1. اقتراح لافتتاحية تجريبية وملامسة مصطلح التغيير

يحصل كل ولد على ورقة/ معجونة ويصنع شيئًا يحبه أو يرتبط معه. يعطي كل ولد عمله للولد الذي على يمينه. يتلقى الأولاد تعليمات لتغيير العمل كما يحلو لهم. يُطلب من كل ولد أن يعرض العمل الذي بين يديه ثم يعيده لصاحبه.

ملاحظة:

أثناء إعطاء تعليمات تغيير العمل - لاحظوا ردود فعل الأولاد. يصعب على بعضهم قبول التغيير.

2. نقاش:

- كيف كان شعوركم عندما طُلب منكم إعطاء العمل؟
 - كيف شعرت مع التغيير الذي أجروه على عملكم؟
- يجب جمع أقوال الأولاد وتركيزها على اللوح.

3. يحصل طلاب الصف على قصة الحدث التالية لقراءته:

فريد وسعيد صديقان. كلاهما يشتركان في دورة جودو. كلاهما راضيان. يعتبر فريد متفوقًا ويمثل المرشد بمساعدته تمارين جديدة. وهو يحظى بكثير من الإطراء مقابل إنجازاته. يحب سعيد الدورة، لكن المرشد يضطر أحيانًا إلى إصلاح أخطائه على مرأى من الجميع. أعلن المرشد اليوم أنه ينوي الانتقال إلى مدينة أخرى، ولذا سيودعهم. وبعد غد سيأتي المرشد الجديد. سمع فريد وسعيد الإعلان. أسف فريد كثيرًا على هذا التغيير واعتبر تبديل المرشد مجازفة. أما سعيد فقد اعتبره فرصة. في الطريق إلى البيت تحدثا فيما بينهما.

4. أعدوا الحوار كما "سُمع" من فريد الذي يلبس "نظارات المجازفة"، ومن سعيد الذي يلبس "نظارات الإمكانية".*

سعيد- مجازفة	فريد- فرصة
--------------	------------

5. سمع المرشد الحوار، واقترح عليهما أن يستبدلا فيما بينهما النظارات. كيف سيكون الحوار؟

*يمكن تمثيل الحوار، من خلال استعمال إطارات نظارات (وردي وأسود) وتبديلها.

اللقاء رقم 27 - "التعرف على "قواعد اللعبة" - تحويل الغريب إلى مأوف"

في عملية الانتقال ينتقل الطلاب من جهاز معروف له معايير، قواعد وأنظمة خاصة به، إلى جهاز جديد وغير معروف.

وبما أن الانتقال هو من مدرسة إلى أخرى - من المدرسة الابتدائية إلى الإعدادية، من المرجح الافتراض أن قسما من القواعد والأنظمة سيكون متشابهة في كليهما وقسم آخر فقط سيكون مختلفا.

إحدى الطرق للاستعداد للانتقال إلى الإعدادية هو التعرف عليها من جميع الجوانب: بناية المدرسة، خصائص هذا الإطار، تنظيم الدراسة وغيرها.

كلما عرف الطلاب أكثر ما ينتظرهم في الإعدادية، كلما استطاعوا مواجهة بشكل أفضل في المستقبل، عندما يتعلمون فيها فعلا.

فيما يلي تُعرض ثلاثة بدائل لهذه الفعالية:

أ. دعوة طلاب من الصف السابع (خريجي المدرسة الابتدائية) إلى اللقاء مع طلاب الصف السادس.

ب. تحضير تقارير تحقيقية عن المرحلة الإعدادية.

ج. تحليل أوراق معلومات أصدرتها المدرسة الإعدادية.

يمكن تقسيم الصف إلى ثلاث مجموعات وكل مجموعة تقوم بفعالية واحدة.

سير الفعالية:

أ. دعوة طلاب من الصف السابع إلى اللقاء

1. يُدعى بعض طلاب الصف السابع إلى اللقاء مع طلاب الصف السادس.

2. يُجري طلاب الصف السادس مقابلة معهم حول تجربة انتقالهم إلى المرحلة الإعدادية وحول اندماجهم فيها.

من المستحسن الاستعانة بالنموذج الذي تم بناؤه في فعالية - "معرفة قواعد اللعبة في المدرسة الابتدائية".

ب. تحضير تقارير تحقيق

3. ينتظم الصف في ثلاث مجموعات، كل مجموعة تحضر تقرير تحقيق حول أحد مجالات الإعدادية.

المجموعة الأولى: مراسلون لشؤون المجتمع

■ إختاروا موضوع التقرير، وحضروا أسئلة تطرحوها على طلاب قدامى في الإطار الجديد.

■ ناقشوا فيما بينكم مَن تنوون مقابلته: طلاب مقبولين اجتماعيا، طلاب وحيدين، طلاب نشطاء في المدرسة...

■ خططوا أين تضعون "الكاميرا"، ما هي أفضل نقطة مشاهدة؟

■ فكروا من تستطيعون مقابلته لمواضيع اجتماعية؟

المجموعة الثانية: مراسلون للشؤون الدراسية

■ إختاروا موضوعا، وحضّروا أسئلة تهكم في الشؤون الدراسية.

■ ناقشوا بينكم مَن تنوون مقابلته: طلاب راضين، طلاب غير راضين، طلاب ناجحين، طلاب يصعب عليهم النجاح.

■ خططوا أين تضعون "الكاميرا"؟ ما هي أفضل نقطة مشاهدة؟

■ من تستطيعون مقابلته لمواضيع دراسية؟

المجموعة الثالثة: مراسلون لشؤون "معايير السلوك"

■ إختاروا موضوع التقرير، وحضّروا أسئلة تهكم في الشؤون السلوكية.

■ ناقشوا بينكم مَن تنوون مقابلته: طلاب منضبطين، طلاب نشطاء، طلاب متمردين وغيرهم...

■ خططوا أين تضعون "الكاميرا"؟ ما هي أفضل نقطة مشاهدة؟

■ من تستطيعون مقابلته في مواضيع سلوكية؟

ملاحظة:

بالإمكان تحضير استمارات وتخطيط تقرير.

بالإمكان تحضير التقارير المختلفة في "الميدان".

بالإمكان دمج التقارير الثلاثة في تقرير واحد مع ضيوف مختلفين.

بالإمكان تحفيز الأولاد المتمكنين في تشغيل حاسوب أن يجمعوا أسئلة وبيانات، وإدخالها للحاسوب، وإنشاء قاعدة بيانات

استعدادا للانتقال إلى الإطار التعليمي الجديد.

ج. تحليل أوراق معلومات من الإعدادية

4. يكتب الطلاب أسئلة كانوا يرغبون بالحصول على أجوبة عليها من طلاب الإعدادية.

5. يحصل الطلاب على أوراق معلومات من الإعداديات التي سوف ينتقلون إليها. تشكّل أوراق المعلومات هذه مصادر لجمع المعلومات عن الإعدادية.

6. أسئلة لجمع المعلومات عن الإعدادية وتحليلها:

■ ماذا جدّدت لك المصادر التي حصلت عليها عن الإعدادية؟

■ ماذا يمكن تعلمه عن الإعدادية من مصادر المعلومات هذه؟

■ أية معلومات ما زالت تنقصك؟

7. نقاش حول إحدى الفعاليات

■ من خلال اختبار انتقالات مختلفة في الماضي، أية معلومات ممكن أن تساعدكم في الانتقال إلى الإعدادية؟

■ من خلال معرفتكم لـ "قواعد اللعبة" في المدرسة الابتدائية، ماذا يساعدكم في التعرف على "قواعد اللعبة"

في المدرسة الإعدادية؟

■ من خلال المعرفة الجديدة للإعدادية، بماذا تختلف عن المدرسة الابتدائية؟

اللقاء رقم 28 - "كلام داخلي" نحو تطوير تفكير إيجابي

"الكلام الداخلي" للطلاب في عملية الانتقال له تأثير على تصورهم للانتقال وعلى طرق مواجهته. من المهم تطوير الوعي "للكلام الداخلي"، الذي يتعرف فيه الطلاب على الأفكار المطالبة واللوجة، المتداخلة والمتسقة، المتطرفة والمتشائمة التي تؤكد على الضعف والنقص، وهي غالبا غير منطقية وقد تُفسد سيرورة المواجهة.

إلى جانب ذلك، من المهم تطوير "الكلام الداخلي" الذي يثير أفكارا متفائلة، الذي يعرض تفضيل ما، ويحلل الوضع بصورة موضوعية ويثبت الإيمان بالقدرة الشخصية على المواجهة. هذا "الكلام الداخلي" من شأنه أن يساعد على المواجهة.

سير الفعالية:

1. يحصل الطلاب على أمثلة لجمل، تعبر عن أفكار تساعد على المواجهة في فترة الانتقال، وجمل لأفكار قد تشوّش على المواجهة أثناء الانتقال.
 2. يشير الطلاب بعلامة + (زائد) إلى جانب الفكرة التي حسب رأيهم تساعد على مواجهة التغيير بشكل أفضل، وعلامة - (ناقص) إلى جانب الفكرة التي حسب رأيهم تشوّش عملية مواجهة التغيير.
- الفكرة المشار بجانبها بـ - (ناقص) هي فكرة غير منطقية، أو غير ناجعة.
- قائمة الجمل: الأفكار التي تساعد والتي تشوّش على مواجهة التغيير
- الخوف عند التغيير أمر طبيعي، الآخرون أيضا يخافون.
 - يجدر النظر إلى النصف المليء من الكأس وليس النصف الفارغ.
 - يجدر التمحور في المهمة.
 - في الماضي فقط ارتكبت أخطاء.
 - ليس لدي من أتوجه إليه.
 - أحيانا من المناسب استخدام طرق الاسترخاء التي تعلمتها.
 - يوجد من حولي ناس يشجعونني.
 - ليس لي مقدرة على السيطرة على ما يحدث إطلاقا.
 - لا بأس إذا ظهر عليّ أنني مرتبك.
 - لقد واجهت ضغوطا أصعب ونجحت. (اجتزنا الأصعب وسنجتاز هذا أيضا).
 - يحاولون دائما المسّ بي.
 - يجدر تقسيم المواجهة إلى وحدات صغيرة.

- بدلا من خشية الفشل في المستقبل، من المحبذ التركيز على ما ينبغي عمله الآن.
- الآخرون أفضل مني.
- ثمة أمور لا تتعلق بي، ولذا لا فائدة من القلق بسببها.
- الحقيقة بأن الآخرين يظهرون هادئين لا تدل أنهم غير مضغوطين.
- كل المجهود زائد، في الماضي كان سهلا، وفي المستقبل سيكون صعبا.
- لن أسمح للقلق بأن يسيطر عليّ.
- يجدر الانتباه إلى الإنجازات الصغيرة وليس للصعوبة الكبيرة.

3. يقترح الطلاب جملا إضافية تعبر عن أفكار مساعدة وأفكار مشوّشة.

اللقاء رقم 29 - "نفترق ونبدأ من جديد"

فراق المدرسة الابتدائية والانتقال إلى الإعدادية هو مرحلة تطورية، وهكذا يجب اعتباره، فرصة للتعلم عن "الذات" وعلاقتها في البيئة.

عند فراق الابتدائية يفارق الطلاب مكانا مألوفاً، من منظومة اجتماعية معروفة، ومكانة الكبار ذوي التأثير. ينتقلون من كل هذه إلى مكان جديد، إلى منظومة اجتماعية جديدة غير معروفة وهم في مكانة الصغار - صغار الإعدادية.

يتيح الدخول إلى الإعدادية للطلاب فرصة تقديم أنفسهم من جديد، وتغيير أمور أزجتهم في الماضي والتأكيد على الأمور التي يرغبون باستمراريتها وبقائها.

وفي الختام...

الفراق هو تجربة ذاتية، تختلف من شخص لآخر. الفراق أيضًا يمكن أن يتم بشكل مبتكر، سواء كان جاداً أو فكاهياً. فيما يلي عدة اقتراحات للعمل في مجموعات:

1. كتابة ابداعية

- كتابة صفحات في كتاب مذكرات المدرسة.
- رسالة وداع إلى طلاب المدرسة الابتدائية ومعلميها.
- رسالة ينقل فيها طلاب الصف السادس دور الكبار لطلاب الصف الخامس.
- رسالة إلى طلاب الروضة المترفعين للصف الأول.

2. إبداع ضوئي صوتي

- تحضير فيلم فيديو عن الفراق.
 - تحضير عرض تقديمي متعدد الوسائط حول فراق المدرسة.
3. تصميم "نموذج رحلات" يرشد الطلاب إلى "أماكن" في المدرسة يرغبون في وداعها: أشخاص، أغراض، أماكن، أحداث وأوضاع كانت لها دلالاتها الخاصة بالنسبة لهم.

اللقاء رقم 30 – "تقديم نفسي من جديد"

بالإمكان تقديم "نفسى" من جديد في مجالين رئيسيين: في المجال التعليمي والمجال الاجتماعي (في المجال الاجتماعي يمكن الاستعانة بفعاليات من "مهارات الصداقة").

سير الفعالية:

بإمكان الطلاب أن يختاروا التركيز على التغيير المنشود في المجال التعليمي أو التركيز على المجال الاجتماعي. كل طالب يعمل بورقة التعليمات المناسبة له وحسب اختياره.

في المجال التعليمي

1. يكتب الطلاب حوالي عشر جمل تصفهم كمتعلمين.
(مثال: كيف أتصور نفسي في الدراسة؛ مصادر للمتعة الشخصية؛ نقاط للراحة النفسية أو عديمها في الدراسة؛ أسلوب الدراسة؛ التحصيلات الدراسية؛ مدى المسؤولية والاستقلالية في الدراسة؛ معتقدات تتعلق في الدراسة وغيرها).
2. يحاول الطلاب تقدير جملهم حسب هذه المقاييس:
■ هل تدل هذه الجمل على تصور إيجابي أم سلبي؟ عللوا.
■ هل تتطرق الجمل بالأساس للتحصيلات أم لطريقة التعلم أيضا؟ اشرحوا.
■ هل الجمل هذه تشجع التعلم أم تشوّس عليه؟ اشرحوا.

في المجال الاجتماعي

1. عمل شخصي:
يُكمل الطلاب الجمل التي تبدو مناسبة أكثر لهم.
عندما أكون مع مجموعة جديدة في مكان جديد..."
"عندما يقابلني غرباء لأول مرة يحصلون على انطباع أن..."
"شعرت في مجموعة جديدة أفضل عندما..."
"أشعر أنني خارج المجموعة عندما..."
"عندما أكون في مجموعة جديدة في مكان جديد، وأحد الأصدقاء يبدو لي ودودا أو لطيفا - أنا..."
"عندما أصل إلى مكان جديد وأشعر بعدم القبول - أنا..."

نقاش في الصف

2. يختار طلاب من كل مجموعة من المجموعتين موضوعا (تعليميا أو اجتماعيا) كانوا يرغبون بإحداث تغييرات فيه استعدادا للانتقال إلى الإعدادية.
3. في الصف يحضّر الطلاب بالتعاون مع المعلم "وثيقتي نصائح" صفية:
في الأولى، يطرح الطلاب أفكارًا لطرق اندماج الطالب الجديد القادم إلى مجموعة جديدة، كيف عليه أن يتصرف؟ ما الذي يمكن أن يساعده على مواجهة المجموعة الجديدة؟
في الثانية، تُحضّر ورقة نصائح للطالب الذي يريد تغيير أنماط دراسته.

اللقاء رقم 31 - "اختيار المدرسة الإعدادية"

اتخاذ القرارات وحل المشاكل في الانتقال

في بلدات كثيرة من البلاد تُعطى فرصة لاختيار المدرسة الإعدادية من بين عدة إعداديات، وكذلك اختيار صف له طابع معين، مثل: صف رياضي أو صف فنون وغير ذلك. يتمرس الطلاب في هذا اللقاء في عملية اتخاذ القرارات المتعلقة في الانتقال إلى الإعدادية: اختيار مدرسة إعدادية، اختيار زملاء للصف الجديد، في وضعية نقل المعلومات المتغيرة.

سير الفعالية:

1. يقسم الصف إلى مجموعات. تُجري كل مجموعة نقاشاً، وتتخذ قراراً بالنسبة لقضية معينة. خلال النقاش يحصل الطلاب على بطاقات تضيف لهم معلومات مناسبة لعملية الاختيار واتخاذ القرارات.

بطاقة رقم 1

سوف تتخذون قراراً بشأن اختيار مدرسة إعدادية. وتختارون أيها تختارون. هل تسجلون لإعدادية المجد أم إعدادية الأخوة؟

افحصوا إذا كانت القضية معروضة بوضوح. إذا كان لا - أعيدوا صياغتها.

بطاقة رقم 2

أمامكم خياران: إعدادية المجد أم إعدادية الأخوة

- اكتبوا على بطاقات منفردة أسئلة تريدون أن تسألوها لتجمعوا معلومات عن كل بديل.
- ما هي المصادر التي يمكن أن توفر لكم معلومات حول البدائل المختلفة؟
- اعتماداً على الأسئلة المطروحة، اكتبوا المعلومات المناسبة لكل بديل.
- فكروا بالموضوع اعتماداً على هذه المعلومات.

بطاقة رقم 3

قرر اثنان من أصدقائك الأعزاء الذهاب إلى إعدادية المجد، كما أن زميلاً لا تحبه سيذهب إلى إعدادية المجد.

بطاقة رقم 4

كان والداك يرغبان بأن تذهبي إلى إعدادية الأخوة لأنها أقرب إلى بيتكم.

بطاقة رقم 5

والداك، اللذان لهما صلة بالفنون ينصحانك باختيار المجال الذي تحبه.

بطاقة رقم 6

نُشر في الصحيفة المحلية مقال حول الضغوط الشديدة التي يضغطون بها على الطلاب في الإعدادية.

بطاقة رقم 7

صديقتك العزيزة جداً غيرت قرارها واختارت الذهاب إلى إعدادية الأخوة.

بطاقة رقم 8

أنهى أخوك بتفوق تعليمه في إعدادية الأخوة. هل تتبعينه؟

بطاقة رقم 9

أخوك ناجح في المجال الفني وينصحك أن تتعلم أنت أيضا في المدرسة العامة للفنون.

بطاقة رقم 10

فكروا بالمعلومات التي في كل بديل وقررُوا أي بديل يناسب كل واحد منكم.

3. يتحدث الطلاب في المجموعة حول السيرة التي مروا بها:

- ماذا شعروا؟
- هل ساعدتهم المعلومات؟
- ما الذي كان اختياره أصعب؟
- هل غيروا من مواقفهم؟

في الختام،

نتذكر، نسترجع،

نُجَمِّل ونذَوِّت.

من المهم أن نكرس حصّةً واحداً على الأقل لاختتام النشاط السنوي في موضوع المهارات الحياتية. ولإغلاق دائرة النشاطات السنوية من الجدير التمعن بكل ما عملناه خلال السنة وتخطيط التكملة للسنة الدراسية القادمة. يساعد تذكر كل ما عملناه وتعلمناه وتلخيصه على تذويته. الهدف من اللقاء الأخير في السنة الدراسية هو النظر إلى كل فصول البرنامج كوحدة متكاملة وليس مجرد مواضيع في وحدات مستقلة، والتي قد يفهمها الطلاب على أنها اللقاءات منفردة ومتقطعة دون أية صلة بينها لبناء اللقاء الإجمالي-

- يمكن الاستعانة بفصل "عمل ملف إنجاز" "بورتفوليو (كجزء من عملية تعلم برنامج" مهارات حياتية" في: فصل المقدمة من هذا المجلد، صفحة 20.
- يمكن إيجاد أمثلة على أسئلة انعكاسية للتغذية المرتدة والتقييم في فصل "إدارة ملف إنجاز".
- يوصى بالاستعانة بالمفكرة الشخصية واستمارات" تغذية مرتدة للمعلم" (صفحة 11) وذلك إذا عمل المعلمة مفكرة انعكاسية خلال نشاطات السنة الدراسية.
- إذا حضر الطلاب خلال اللقاءات ملف إنجاز لمرافقة تعليمهم، يمكن عرضه في اللقاء الختامي والاستعانة بالأعمال الشخصية التي في الملف.
- كما يمكن الاستعانة بالفعاليات المقترحة لاحقاً في هذه الوحدة.
- بوسع الطلاب الاستعانة بالمواد المكتوبة التي حصلوا عليها خلال الفعاليات من استمارات، أشعار، قصص، قوائم، تلخيصات. (حتى لو لم يُنظَّم ملف إنجاز بصورة موجهة ومنهجية).

سير الفعالية:

القسم الأول:

للمعلم،

للمساعدة على تذويت المواضيع التي تعلمها الطلاب، يجب السماح لهم أن يستعرضوا للوراء قائمة أسماء فعاليات البرنامج، التي أجريت خلال السنة.

اقتراح فعاليات لاسترجاع وتذكر ما تعلموه –

تحضير مسبق:

للاستعراض يكتب المعلمة على لوحات عناوين جميع اللقاءات (أسماء اللقاءات) التي أُجريت في الصف. كل عنوان على لوح بريستول منفرد.

الفعالية:

1. يوزع المعلمة في غرفة الصف أو يعلق على الجدران أسماء اللقاءات.
2. يحاول كل طالب أن يسجل لنفسه على ورقة:
 - ما هو اللقاء الذي أذكره أكثر؟
 - ما هو اللقاء الذي تعلمت منه أكثر؟
 - ما هو اللقاء الأكثر إثارة؟
 - ما هو اللقاء الذي كان بالنسبة لي الأهم أو الأكثر فائدة؟
 - أي من اللقاءات كنت أنتازل عنه؟
3. يشارك الطلاب زملاءهم بأجوبتهم في مجموعات أو أزواج، ويعللونها.

القسم الثاني

يختار المعلمة أحد الاقتراحات التالية، للصفوف الأول- الرابع، حسب الجيل والمرحلة التطورية للطلاب.

فعالية للصفوف الابتدائية الأول- الرابع

الإمكانية الأولى

يُطلب من الطلاب أن يختاروا عنواناً واحداً (أو أكثر) من قائمة العناوين المعلقة في الصف، ورسم توضيح لصفحة افتتاحية لكراسة تتناول الموضوع المختار، وتحكي عن الفعالية التي جرت في صفهم. الرسوم التوضيحية/الرسوم بمستوى مخطط/تخطيط تُعرض كمعرض في الصف، ويشرح متطوعون يوافقون على ذلك، رسومهم وعلاقته بالموضوع.

الإمكانية الثانية

في مجموعات من 2- 3 طلاب:

تعليمات للطلاب:

"لو طلب منكم ترتيب اللقاءات مثل الخرز/الفقرات في سلسلة، تمثل كل خرزة أحد اللقاءات، ما هو ترتيب إدخال اللقاءات في السلسلة؟"

في الصف كله:

يعرض متطوعون "سلسلة اللقاءات" ويشرحون ما هي الاعتبارات التي وجهت أعضاء المجموعة بتحديد الترتيب الذي اختاروه.

فعاليات للصفوف الابتدائية الرابع-السادس

إمكانية (أ)

برنامج تلفزيوني للشبيبة.

1. مهمة شخصية

تم اختيار صفكم ليمثل طلاب بعمركم في برنامج تلفزيوني للشبيبة يتناول موضوع "المدارس تتعلم مهارات حياتية". تُجرى مقابلات في هذا البرنامج مع طلاب من البلاد كلها. اقترحوا خمس أسئلة لمقدم البرنامج. بمساعدة هذه الأسئلة يروي الضيوف عن تعلمهم وعن صفهم في سلسلة اللقاءات التي جرت في صفهم. تذكر،

يجب أن تكون الأسئلة "أسئلة مفتوحة" - سؤال يستدعي الطالب الضيف بأن يروي بالتفصيل، ولا يجيب بكلمة واحدة أو اثنتين (نعم/لا، مشوّق وما أشبه).

2. يكتب المعلمة على اللوح جميع الأسئلة التي يقترحها الطلاب. (يمكن محاولة تصنيف الأسئلة إلى مجموعات)

3. يختار كل طالب أحد الأسئلة، ويجيب عنه. يمكن التطرق إلى جوانب مختلفة للقاءات السموية مثل: المضامين، الفعاليات، التشويق أو حتى عدم التشويق.

4. من يرغب بالمشاركة بالبرنامج التلفزيوني - يعرض السؤال الذي اختاره ويجيب عنه.

إمكانية (ب)

نشرة دعائية عن برنامج "مهارات حياتية"

طلب منكم مساعدة إدارة المدرسة في تحضير نشرة دعائية قصيرة وموجزة تعلن عن برنامج "مهارات حياتية في صفي". توزع هذه النشرة على طلاب المدرسة وأهاليهم. تُطوى النشرة مثل مروحة إلى أربع صفحات ضيقة.

بمجموعات مكونة من 3-5 طلاب عليكم:

- اقتراح عنوان رئيسي للنشرة، واقتراح رسوم أو توضيحات، كنتم تضيفونها لهذه النشرة الدعائية.
- اقتراح كيف كنتم ترتّبون - تصممون المواد المقترحة، - ماذا يكون في كل صفحة من النشرة الدعائية؟

يعرض ممثل عن كل مجموعة النشرة الجماعية أمام طلاب الصف.
إذا توفر الوقت يمكن تحضير مخطط للنشرة على لوح بريسٲول، يقسم طولها إلى أربعة أقسام - وعرضها كمعرض في الصف.

للمعلم،

يمكن الإضافة والاختيار حسب عمر الطلاب والمرحلة التطورية لهم واحدة من الإمكانيات التالية.

فعاليات يمكن ملاءمتها لكل الأعمار:

الإمكانية الأولى:

كفعالية افتتاحية أو فعالية ختامية للقاء الأخير –

كتابة قصيدة أو قراءة قصيدة عن التجربة في الصف ببرنامج "مهارات حياتية".

الإمكانية الثانية:

كفعالية قبل نهاية الالقاء الأخير

بأزواج –

يروي الطلاب عن حدث استعانوا أو استخدموا به ما تعلموه في الصف في حصص مهارات حياتية.
كيف تمثل الأمر بتطبيقه في حياتهم في المدرسة أو خارج المدرسة (العائلة، مجتمع الأطفال، الدورات، النادي وغيرها).

المصادر

أدب أطفال:

- דה-הרטון, ד' (1995) "ללכת בלי", "הגובה שקובע" בתוך: כישורי חיים לכיתות ה'ו', משרד החינוך התרבות.
- דינגוט, ד' (1998) "עוד סיפור על הנסיכה" בתוך ד"ר ברוך, על העדשה" מ' (עורכת): אל תנשקי את הצפרדע, הוצאת ידיעות אחרונות, ספרי חמד.
- דניאלי, פ' (1989) "אמא שלי אומרת שאני מסכן" תמוז, אומני בע"מ, ת"א
- טהר לב, י' (1991) "אהבה" בתוך: אלף בית של אהבה, הוצאת מעריב.
- טהר לב, י' (תש"מ) "מכתב אהבה", בתוך: הנשיקה הראשונה, הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- טהר לב, י' (תש"מ) "סמנים", בתוך: הנשיקה הראשונה, הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- סנט דה אקזופרי, א' (1952) הנסיך הקטן, הוצאת עם עובד.
- פרנק, אנה (1992) יומנה של נערה, אנה פרנק, הוצאת קרני.
- רון פדר, ג' (1999) "אל עצמי" הוצאת מילוא.

المطالعة:

- Ellis, A. (1974) *Reasons & Emotion Psychotherapy*, New York, Lake, Stuart
- גוטליב, א' שמרון ד' (1982) *בצומת – הבהרת ערכים*, רמות אוניברסיטת תל-אביב
- דיקמייר ודינקמייר (1990) *תכנית דוסו*, שפ"י (מתרגמים)
- האגף לחינוך מבוגרים
- משרד החינוך והתרבות.
- סאטיר, ו' (1989) *פנים רבות לנו*, הוצאת נורד.
- פרידמן, ס' (2001) *כשנערות מרגישות שמנות*, הוצאה לאור כתר