



### أهداف الدرس<sup>1</sup>

- رفع الوعي حول الشخصيات المهمة التي نطلعها على التجارب التي نخوضها.
- تكوين "خريطة شخصية" تحوي الشركاء الذين نطلعهم على تجاربنا، وتوسيع نطاق هذه الخريطة.
- إجراء محادثة حول حسنات مشاركة الآخرين وسلبياتها في حالات مختلفة ومع أشخاص مختلفين.
- التشجيع على إطلاع الآخرين على مشاعرنا عندما نواجه ضائقة ونقل رسالة مفادها أن هناك من يريد أن يصغي ويقدم المساعدة دائمًا.
- التوعية حول وجود حالات تُوجب إشراك البالغ المسؤول بل وتُوجب إشراك شخص مهني في بعض الأحيان.

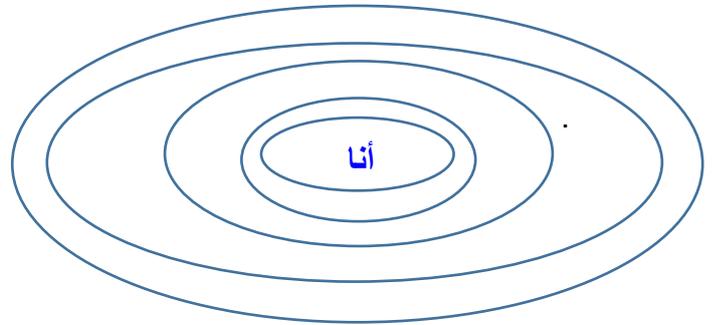
### سير الدرس

#### المواد

أوراق تحوي ست دوائر (كما هو مبين أدناه).  
أوراق دائرية لاصقة بعدة ألوان.

#### عمل ذاتي

يعطي المعلم كل طالب ورقة فيها ست دوائر، الواحدة داخل الأخرى (هناك مثال وتعليمات للطلاب في نهاية هذا الدرس). نطلب من الطلاب أن يكتبوا كلمة "أنا" (اسمهم) وأن يفكروا في الأشخاص الذين يطلعونهم على ما يحصل في حياتهم. يكتب الطلاب أسماء هؤلاء الأشخاص ووظائفهم على الأوراق اللاصقة المختلفة (مثلاً: أمي، أبي، أشخاص من العائلة، الأصدقاء المقربون، شخص من المدرسة، شخص من المجتمع- مرشد في دورة، معلم خاص، الجار وغيرهم).  
سيقوم الطلاب باختيار الأشخاص المهمين في حياتهم ومواقعهم في الدوائر، حيث سيلصقون الأوراق اللاصقة في الدوائر المناسبة حسب الحدّ الذي سيقراه المعلم.



<sup>1</sup> كُتِبَتِ الجملة بصيغة المذكر لكنها موجّهة للإناث والذكور على حدّ سواء.

يقرأ المعلم حَديثًا معينًا، فيقوم الطلاب بالإشارة (دون أن يتكلموا) إلى الأشخاص بواسطة الأوراق اللاصقة في الدوائر المختلفة وفق هذا الحَدَث. يمكن الإشارة إلى شريك واحد أو أكثر.

### أمثلة لأحداث يمكن أن يقرأها المعلم أمام الطلاب (مَن ستطلعونه على يلي؟):

- أختي حامل.
- لقد حصلتُ على شهادة "الطالبة المتميزة".
- لقد أجريتُ محادثة جيّدة مع معلمتي، حيث أطلعتهُ على ما يدور في خلدي.
- لقد سافر والداي إلى خارج البلاد منذ أسبوع.
- التغيّرات التي تحصل في جسدي كنمو شعر الإبط.
- لقد وقعتُ في الحبّ.
- طلبتُ من شابة أن يكون تكون صديقي/صديقتي ولم أحصل على إجابة منه! حتى الآن..
- لا أملك أصدقاء حقيقيين.
- لقد انفصلتُ عن صديقي/صديقتي.
- لقد مرّضتُ أمي.
- أخي مُكْتَبِب.
- 

### بعد أن جهّز كلّ طالب "خريطته" الخاصة، يطرح المعلم عدّة أسئلة:

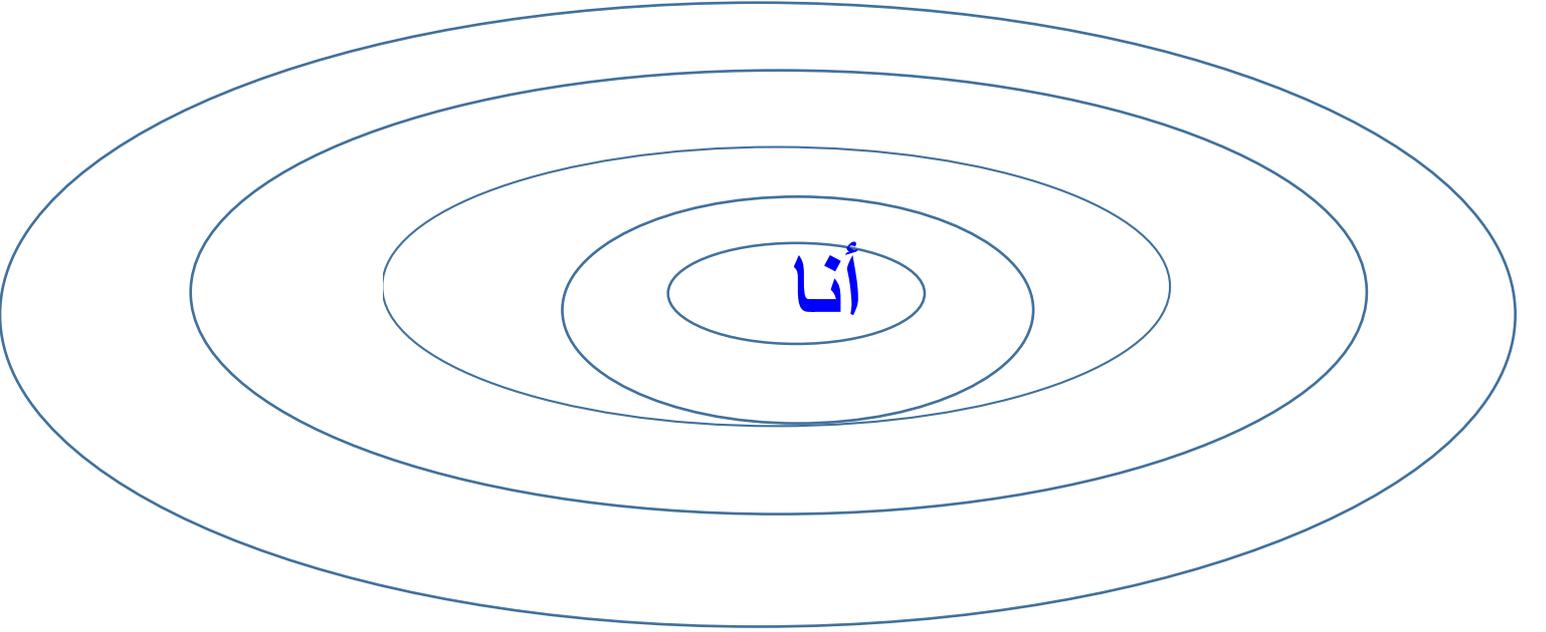
- تأملوا الورقة، ماذا تكتشفون عندما تتأملونها؟
- ماذا الذي يثير اهتمامكم في ما ترونه في الورقة؟
- كم عدد البطاقات اللاصقة في كلّ دائرة؟ أي الدوائر تحوي أكبر عدد من الأشخاص، وأيها تحوي أقل عدد من الأشخاص؟
- ماذا تكتشفون عن أنفسكم وعن بيئتك بما يتعلّق بإشراك الآخرين في التجارب التي تخوضونها أو في المعلومات الشخصية الخاصة؟

### في المجموعة الكاملة

للتلخيص: يشير المعلم إلى العِبَر المركزية التي ظهرت من خلال المحادثة. في ما يلي بعض الأمثلة:

- إشراك الآخرين في التجارب التي نخوضها يساعدنا في جميع الحالات، عندما نفرح وعندما نحزن، عندما ننجح وعندما نواجه صعوبة.
- نحن نُشرك أصدقاءنا في تجارب كثيرة، ويشمل ذلك التجارب الخاصة جدًا، أما البالغون، فنحن نشركهم أقل من الأصدقاء.
- بالإضافة إلى إشراك الأتراب في ما يحصل في حياتنا، توجد قيمة خاصة لإشراك البالغ المهم أيضًا.
- هناك أشخاص مقرّبون يستطيع أن أطلعهم على التجارب التي أخوضها في حياتي، حتى وإن كانت هذه التجارب عادية.
- الشعور بأننا "معًا" يقوي حصانتنا النفسية.
- إذا شعرت بالثقة والأمان تجاه شخص معين يصبح إطلاعه على المصاعب التي أواجهها أسهل.
- أنا أستطيع أن أفكر في علاقاتي مع مختلف الأشخاص، وأن ألاحظ العلاقات التي أشعر فيها بالأمان والعلاقات التي يجب تحسينها.
- يمكنني أن ألجأ لنفسي دائمًا، ولدي هواياتي وعالمي الخاص، كما أن هناك دائمًا من يمكنني أن أتوجّه إليه.
- إذا لاحظتُ أن صديقي يواجه ضائقة ويستصعب طلب المساعدة، فمن المهم أن أصغي إليه وأن أساعده في طلب المساعدة.
- لا نحصل أحيانًا على المساعدة عندما نطلبها، لذلك، من المهم أن لا نتنازل وأن نستمرّ في البحث إلى أن نعثر على العنوان المناسب للحصول عليها.
- هناك حالات تُوجب التوجّه إلى شخص مهني، بالإضافة إلى التوجّه إلى البالغ المهم.

## خريطة الأشخاص الذين أطلعهم على التجارب والأحداث التي تحصل لي:



### تعليمات:

- عليك أن تقرر أي دائرة تتبع لأي شخص أشخاص. عندما يقرأ المعلم حدثًا، عليك أن تشير بواسطة الورقة اللاصقة إلى الشخص الذي ستستشير به وتُطلع به على ما حصل.
- يمكن إضافة دوائر إضافية إذا اقتضت الحاجة.