



تمهيد¹

سنكرّس هذا الدرس للتفكير فيما يُسعدنا خلال حياتنا اليومية. بشكل عام نحن لا نتوقّف لتتأمل ما يُسعدنا، ونميل نحو منح الانتباه للأحداث المحزنة والصعبة. سنفكر خلال هذا الدرس أيضًا في النسبة بين الأحداث المفرحة التي تحصل خلال حياتنا اليومية والأحداث المحزنة. (إذا كانت هناك حاجة، يمكن أن تستمرّوا في تنفيذ الدروس التي تتمحور حول هذا الموضوع عند الانتقال للصفّ الحادي عشر والصفّ الثاني عشر، وذلك بالتشاور مع مستشارة المدرسة).

الفعالية الأولى- التسلسل الموجود بين الفرح والحزن²

أهداف الفعالية:

- اللقاء مع أحداث الحياة المفرحة التي تحصل في حياة الطلاب، والتطرّق إلى الأحداث العادية والأحداث الاستثنائية، والإدراك أنها أحداث شخصية ونسبية وتتغير من شخص إلى آخر.
- لفت الانتباه للأمور التي نعتبرها مفهومة ضمناً، وتقوية القدرة على ملاحظة اللحظات الجيدة والرائعة التي تحصل خلال مجرى الحياة المعتاد.

سير الفعالية- لقاء مع اللحظات السعيدة في الحياة

الزمن المخصّص للفعالية

45 دقيقة

المواد المطلوبة

أعلام من الورق المقوى كعدد الطلاب، ألوان، لُمع، كرات من الصوف أو القطن، وغيرها من موادّ التزيين.

¹ كتبت الدرس المرشدة د. إلساريل والمرشدة راحيل أبراهام، وحدة مواجهة حالات الضغط والطوارئ، الخدمات النفسية الاستشارية.

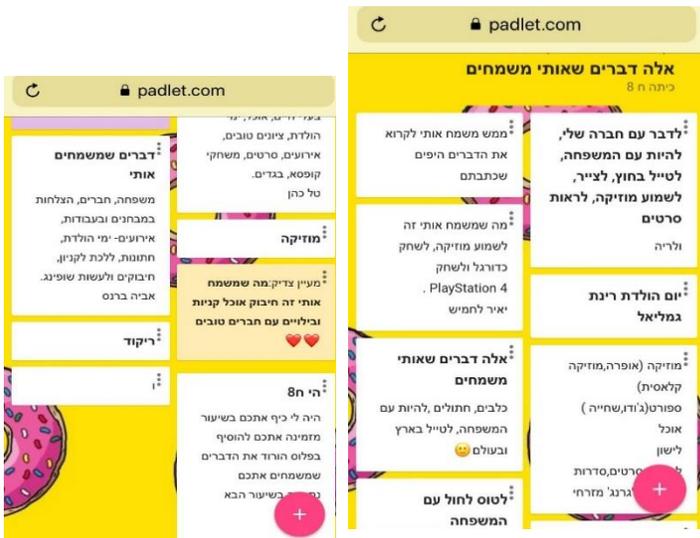
² كتبت الجمل بصيغة المذكر لكنّها موجّهة للإناث والذكور على حدّ سواء.

تمهيد من قِبَل المَعْلَم

سنستهلّ هذا الدرس بالأحداث المُفرحة والفضلى في حياتنا، حيث سنشاهد أغنية "الأشياء المفضلة لدي"³ ("My Favorit Things") من فيلم "صوت الموسيقى" ("The Sound of Music"). تتطرّق الأغنية إلى الأمور المحببة إلينا والتي تُفرحنا وتُسعدنا، وسنطلب من الطلاب خلال الاستماع إليها أن يفكروا فيما يسبّب لهم السعادة. كلمات الأغنية موجودة في نهاية هذا الدرس باللغة العربية والعبرية والإنجليزية. من المفضل أن نقرأها ونطلب من كلّ طالب أن يدوّن إجابته على السؤال: ما هي الأمور التي تُسعدني؟
بعد ذلك، نطلب من كلّ طالب أن يعبر عن هذه الأمور بصورة فنيّة على العَلَم الذي حصل عليه. يمكن أن يستخدم الموادّ المختلفة لتزيينه أيضاً.
يمكن وضع الأعلام على حبلٍ حيث يتمّ تعليقه على حائطٍ في الصفّ أو تعليقه من الحائط إلى الحائط المُقابل.



يمكن كتابة الأحداث المفرحة على اللوح أيضاً (أو استخدام اللوح الافتراضيّ في padlet كما يظهر في الصّور أدناه).



³ يمكن الحصول على ترجمة الأغنية باللغة العربية تبعاً للاتّي: أولاً، يجب التيقّن من أنه تمّ تشغيل أيقونة الترجمة (cc) الموجودة في الجهة اليُمْنى في أسفل شاشة العرّض من خلال وجود خطّ أحمر تحتها. إذا لم تكن كذلك، يمكن تشغيلها من خلال الضغط عليها. بعد ذلك، يتمّ الضغط على أيقونة التعريفات التي جانبها، واختيار subtitles/cc ثم يتمّ الضغط على auto-translate، وحينها نقوم باختيار Arabic. بطبيعة الحال، يمكن للمعلّم استخدام أيّ أغنية أخرى تتمحور حول الشعور بالتقدير والسعادة والامتنان نحو العالم.

بعد أن يمتلئ اللوح (أو اللوح الافتراضي) بالأحداث والمصطلحات والتجارب، يحاول المعلم تصنيفها مع الطلاب إلى مجموعات مختلفة (تبعاً للمجالات المختلفة، مثلاً، المدرسة/العائلة، أحداث تحصل خلال مجرى الحياة المعتاد/أحداث استثنائية، أحداث عابرة/أحداث تستمر فترة طويلة). من المفضل أن يقترح الطلاب مجموعات التصنيف.

يُفضل توضيح الأمور خلال الحديث الذي يجري خلال عملية التصنيف، مثلاً:

- الاختلاف في مدى السعادة.
- الجانب الشخصي- الاختلاف بين شخص وآخر، وسياق وآخر، ووقت وآخر.
- التعقيد والازدواجية الكامنين في التجربة الشخصية التي يخوضها الإنسان خلال أي حدث، فقد يسبب حدث اعتيادي بعض السعادة أو الكثير من السعادة، وقد يسبب السعادة والحزن في آن واحد.

التطرق إلى الدلالات الاصطلاحية

لقد لاحظنا أن التجربة الشخصية تختلف من مكان إلى آخر، ومن وقت إلى آخر، ومن سياق إلى آخر ومن حالة إلى أخرى. **تعرفنا** على التجارب المختلفة والمميزات المتعددة.

أدركنا أنه لا توجد تجربة مفرحة أو محزنة بشكل مُطلق، بل هناك تشكيلة من المشاعر (قد تكون متناقضة أحياناً) تنثار في أعقاب هذه التجارب، وقد تكون بدرجات مختلفة أيضاً. بكلمات أخرى، لا يوجد "أسود" و"أبيض"، بل تسلسل يمكن مُوضع التجربة عليه في موقع معين في لحظة معينة لدى شخص معين. يشير المعلم إلى وجود هذا التسلسل، ووجود "نقطة الوسيط" فيه، حيث يُوضع كل شخص تجربته تبعاً لتفسيره والتعقيد الكامن في كل حالة ووقت.

لقد خُصنا تجربة، لاحظنا من خلالها أن هناك تجارب ولحظات متفرقة من الفرح والسعادة تحصل خلال مجرى الحياة المعتاد، وقد تحصل هذه التجارب واللحظات خلال الحالات المؤلمة والحزينة أيضاً، ومن المهم أن نلاحظها ونتعلم أن نتيحها، حتى وإن كانت هذه الأوقات قصيرة أو تحق عن الأنظار.

التلخيص والتطبيق

يشير الطلاب تبعاً- ما هو الأمر الذي أود أن أذكر نفسي بأن "أفعله" أو أن "أقوله" في المرة القادمة عندما أشعر بالفرح والسعادة والاكتفاء والرضا من جزاء أمرٍ ما.

الأشياء المفضلة لديّ

<p>Raindrops on roses and whiskers on kittens Bright copper kettles and warm woollen mittens Brown paper packages tied up with strings These are a few of my favorite things</p> <p>Cream colored ponies and crisp apple strudels Doorbells and sleigh bells and schnitzel with noodles Wild geese that fly with the moon on their wings These are a few of my favorite things.</p> <p>Girls in white dresses with blue satin sashes Snowflakes that stay on my nose and eyelashes Silver white winters that melt into springs These are a few of my favorite things</p> <p>When the dog bites, when the bee stings When I'm feeling sad I simply remember my favorite things And then I don't feel so bad</p> <p>זכויות יוצרים: http://www.metrolyrics.com/my-favorite-things-maria-lyrics-the-sound-of-music.html</p>	<p>טל על הורד, שפמפם של ארנבת סיר של נחושת, כפפה מנומרת וחבילות עטופות בסרטים אלה דברים שאותי משמחים</p> <p>קול פעמון וקצפת עם שטרודל זנב של פוני, ושניצל ופודל ואווזים שעפים לשחקים אלה דברים שאותי משמחים בגד לבן וגם רך וממשי שלג אשר על הלחי גולש לי חורף קסום שנמס לאביב אלה דברים שאותי משמחים</p> <p>כשנושכים לי, כשעוקצים לי כשעצוב נורא באים הדברים שאותי משמחים ואז שום דבר לא רע!</p> <p>זכויות יוצרים: שירונט, מילים ולחן: אוסקר המרשטיין וריצ'ארד רוג'רס תרגום: אבי קורן שירה: חני נחמיאס</p>	<p>قطرات المطر على الورود والشعيرات على القطط⁴ الغلايات النحاسية اللامعة والقفازات الصوفية الدافئة الرزم المغلفة بغلاف بني وشرانطها الملونة المحكمة هذه بعض الأشياء المفضلة لديّ خيول "البوني" البيضاء، وأجراس الباب والمزوجة و"النودلز" و"الشنيتسل" وكعكة التفاح الهشة والإوز البري الذي يطير إلى الأعلى هذه بعض الأشياء المفضلة لديّ الفتيات يرتدين الفساتين البيضاء وزنانيرها الزرقاء نُدْف الثلج التي تبقى على أنفي ورموشي فصول الشتاء البيضاء التي تذوب في الينابيع هذه بعض الأشياء المفضلة لديّ عندما يعضّ الكلب، عندما تلسع النحلة، عندما أشعر بالحزن أنا ببساطة أتذكر الأشياء المفضلة لديّ وحينها لا أشعر بالاستياء الشديد</p>
--	--	---

⁴ تمت الترجمة بتصرف بالاعتماد على الأغنية بالإنجليزية وترجمتها بالعبرية.