



### مقدمة<sup>1</sup>

نحن نتعلم باستمرار خلال سيرورة نموّنا وتطوّرنا الشعوري والاجتماعي عن الحياة والقوانين والأعراف في المجتمع، كما نتعلم عن أنفسنا وقيمتنا ورغباتنا. يحصل هذا التعلم المتواصل من خلال التأمل الذاتي والتمغن في المجتمع، حيث يساعدنا هذا على معرفة ما يناسبنا ويبعث فينا الشعور بالارتياح، وما يُمكننا فعله وما نرفض فعله. تُعتبر معاينة الحدود الشخصية الذهنية والجسدية مهارة حياتية، فهي تشجّع الفرد على تحقيق مسؤوليته وحقّه في الحفاظ على نفسه وحرّياته. تُسهم معرفة الحدود الشخصية في شتى المجالات في تطوير الحصانة الشعورية، فهي أداة مهمّة لمواجهة المواقف المعقّدة أو الخطرة.

### هدف الدرس -

توعية الطلاب حول أهمية وضع الحدود الشخصية في شتى المجالات، حيث يُعدّ هذا مهارة حياتية ضرورية تساعدنا وتحميننا.

### سير الدرس

#### تمهيد (5 دقائق)

يحصل كلّ طالب على بطاقة كُتِب عليها: "الحدود بالنسبة لي هي..." وعلى الطالب أن يُتمّ الجملة. يمكن تعليق الجُمْل التي كتبتها الطلاب في الصفّ، أو أن يُطلع الطلاب المجموعة على ما كتبوا دون تعليق الجُمْل، حيث سيُسهّم هذا في التمكن في وجهات النظر المختلفة حول مصطلح "الحدّ".

يشاهد الطلاب الفيلم القصير [Distance makes the difference](#)

#### محادثة (5 دقائق)

- ما هي الحدود التي يُشار إليها في الفيلم؟

<sup>1</sup> كُتبت الجُمْل بصيغة المذكر لكتّابها موجّهة للإناث والذكور على حدّ سواء.

- ما هو هدف الفيلم حسب رأيكم؟
- لماذا من المهم تحديد مسافة مناسبة بين الأشخاص، أو بين الأشخاص والسيارات؟

ملاحظة للمعلم- تكون هذه المسافة بمثابة حدّ، وتساعدنا على الحفاظ على أنفسنا وعلى علاقتنا بمن حولنا.

### متابعة المحادثة

- في أيّ المجالات في حياتكم تصادفون حدودًا لكم أو للآخرين؟ يمكن كتابة أقوال الطلاب على اللوح، ويمكن تصنيفها أيضًا: الحدود في العلاقات الاجتماعية، أو العلاقات العاطفية، المال، التغذية، قضاء أوقات الفراغ، العمل وغيرها...
- اختاروا مجالًا يمكنكم إجراء حديث حوله مع الآخرين، وأطلعوا الآخرين على حدودكم فيه. أمثلة: لن أمس أي شخص دون موافقته، أكبر مبلغ سأصرفه خلال أوقات الفراغ لن يتعدى 100 شيكل، لن أكون جزءًا من مجموعة عنصرية، لن أوافق على إذلال أحد، لن أكل اللحم، لن أستمّر في صداقتي مع صديق أفشى سرّي..
- ماذا تشعرون عندما تضعون الا تضعون حدًا؟
- ماذا تشعرون عندما يحدّدون الا يحدّدون لكم حدًا؟

**ملاحظة للمعلم-** ترمي هذه المرحلة إلى توعية الطلاب حول الحدود المختلفة في شتى المجالات والمواقف الحياتية. يقتضي إجراء حديث حول الحدود وإطلاع الآخرين عليها من المشاركين إجراء تأمل ذاتي، كما أن الإصغاء لما يقوله الآخرون يجسّد الاعتراف بوجود الحدود لدى كلّ منّا، ويؤكد على أهميتها وأهميتها معاينتها وتحديدها. يمكن تلخيص هذا القسم بواسطة الإشارة إلى أنواع الحدود المختلفة في المجالات العديدة. هناك حدود نحددها لأنفسنا وهناك حدود يحددها الآخرون (القانون، الدين... يمكن ربط الحديث الذي يجري هنا مع دروس المدنيات). إن تطبيق حقنا بوضع الحدود والحفاظ على أنفسنا من الناحية الجسدية والشعورية خلال سيرورة النمو والتطور وبلورة الهوية الشخصية هو أمر في غاية الأهمية، كما أن هناك أهمية لفحص حدودنا الشخصية بين الفينة والأخرى في المجالات المكتوبة على اللوح والمجالات الأخرى التي لم نذكر وقد تكون خصوصية.

### العمل في مجموعات (15 دقيقة)

ينقسم الطلاب إلى مجموعات مكونة من أربعة أعضاء. يطلب المعلم من كلّ مجموعة أن تتمحور في مجال واحد من بين المجالات المكتوبة على اللوح (مثلا: العلاقات الاجتماعية، العلاقات العاطفية، قضاء أوقات الفراغ...).

### المهمة-

أجروا نقاشًا حول الأسئلة الآتية:

1. ما هي حدودك في هذا المجال؟ كيف تحافظ عليها؟
2. ماذا يمكن فعله كي تتم المحافظة على الحدّ؟
3. اقترحوا 5 طرائق مختلفة يمكن أن تُسهّم في الحفاظ على هذا الحدّ. (مثلا: إذا كان الحدّ في مجال التغذية، يمكن أن أحافظ عليه بواسطة الحرص على تناول 3 وجبات في أوقات محدّدة خلال اليوم، وتسجيل ما أتناوله خلال اليوم...).
4. ما هي استنتاجاتكم؟

ملاحظة للمعلم: لا ترمي هذه المرحلة في النقاش إلى التوصل إلى اتفاق، بل إلى إبراز التعقيد الكامن في وضع الحدود، وفهم التنوع في الوسائل التي يمكن من خلالها وضع الحدود والحفاظ عليها.

### تلخيص من قبل الطلاب (10 دقائق)

- ندعو الطلاب إلى معاينة ما حصل في المجموعة خلال العمل المشترك: هل كانت هناك حدود في العمل المشترك؟ إذا كانت الإجابة نعم، ما هي الحدود التي تكوّنت؟ هل تمّ الحفاظ عليها أم اختُرقت؟ ماذا حصل عندما تمّ الحفاظ عليها وماذا حصل عندما تمّ اختراقها؟ كيف أثر وجود الحدود والحفاظ عليها على العمل في المجموعة ونجاحها في إنجاز المهمة والاستمتاع بالعمل المشترك؟
- يستعرض طالب من كلّ مجموعة الاستنتاجات التي تمّ التوصل إليها خلال الحديث.

**تلخيص من قبل المعلم (5 دقائق):** الحدود الشخصية هي أمرٌ شخصي. يوجد لكلّ شخص مَنّا حقٌّ ومسؤوليّة في الحفاظ على نفسه، كما يحقّ لكلّ شخص مَنّا معاينة حدوده في المجالات المختلفة. بعد أن نعي حدودنا، علينا أن نختار الطرائق التي سننتهجها لوضع الحدود والحفاظ عليها. هناك طرائق عديدة للقيام بذلك، مثلاً أن نصرّح ونشير منذ البداية إلى حدودنا (مثلاً، أن نقول: "إذا كان هناك أيّ مظهر من مظاهر العنصرية في هذه المجموعة فلن أستمّر في المشاركة فيها")، أو أن نقوم بتطبيق الحدود على أرض الواقع (مثلاً، أن نترك المكان، أو أن نطلب المساعدة وما شابه). قد يكون هذا معقداً في بعض الأحيان، حيث سيقنضي هذا مَنّا أن نعرف ونقبّل ونحترم حدود الآخرين، بيّد أنه من المهمّ أيضاً أن نتطرّقوا إلى موضوع الحدود كجزء من سيرورة بلورة هويّتكم الشخصية، وعند إنشاء علاقاتكم مع أصدقائكم والبيئة المحيطة، وكمهارة تساعدكم خلال المواقف المعقّدة أو الخطرة.

(ملاحظة للمعلم: يمكن تنفيذ هذا الدرس كفعالية مستقلة، أو كجزء من سلسلة فعاليات يمكن من خلالها التعمّق حول الموضوع، حيث يمكن التحوُّر في كلّ مرّة حول أحد المجالات والأمثلة التي أشار إليها الطلاب، كالحدود في العلاقات، أو الحدود في القيم، أو الحدود في التعلّم، وما شابه.. يمكن التطرّق إلى طرائق المواجهة التي اقترحها الطلاب أيضاً).

### تلخيص الدرس (5 دقائق)

شعور أو فكرة تراودكم في أعقاب الدرس.