

دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية

الخدمات النفسية الاستشارية

شارع دבורا هنبياہ 2، القدس 91911 هاتف: 02/5603249، 02/5603251 فاكس: 02/5603256

www.education.gov.il/shefi

"مهارات حياتية"

سيرورة تدخّل في أعقاب أحداث العنف، 2019

"نحن لا نستسلم"¹

الترجمة والملاءمة للمجتمع العربي المرشحات:

علا بشير، جيزيل عيساوي، رنين أبو هدبة، رنا زيد، هالة زكنون، منار نعامنة

¹ تمّ الإعداد اعتماداً على كتاب "انחנו לא מרימים ידיים"، من تأليف: ياعيل بريل وعماليا روبن وميخال شبيب. شارك في الإعداد: إليزابيث غالوون وعيناب لوك.

المحتويات

صفحة	
3	<u>توطئة</u>
3	<u>الأهداف</u>
3	<u>مبادئ التدخّل</u>
4	<u>مراحل العمل</u>
6	<u>لقاء تحضيريّ للطاقم التربويّ</u>
	لقاءات مُعدّة للتلاميذ
8	<u>اللقاء الأول- افتتاحيّة</u>
14	<u>اللقاء الثاني أ- إظهار القوى التي تعزّز الشعور بالأمان (للتلاميذ الكبار)</u>
17	<u>اللقاء الثاني ب- إظهار القوى التي تعزّز الشعور بالأمان (للتلاميذ صغار السنّ)</u>
21	<u>اللقاء الثالث- تدعيم القوى وتجنيدها من أجل تحمّل المسؤولية الاجتماعيّة</u>
21	<u>اللقاء الرابع- "ماذا يهمني؟"- التشجيع على التداخل وتحمّل المسؤولية</u>

توطئة²:

لقد شهدنا خلال الفترة الآتية أحداث عنف كثيرة: عنف داخل العائلة، في الأماكن العامة، في الشوارع... لقد اتسمت هذه الأحداث بخطورتها، وكثرتها، وكونها مخالفة للقانون، وإحاقها الأذى بالآخرين. في أعقاب هذه الأحداث التي تثير أسئلة حول حال مجتمعنا وتزعزع الشعور بالأمان، تم إعداد هذه السيرة القصيرة من أجل التدخل التربوي في إطار برنامج المهارات الحياتية في المدارس الابتدائية وفوق الابتدائية.

تهدف هذه السيرة إلى المساعدة في مواجهة التبعات العاطفية الناجمة عن أحداث العنف، ولكن يجب عدم الاكتفاء بها، والحرص على تنفيذ برنامج تطوري يتيح إجراء حوارات صافية متواصلة تعزز المهارات الحياتية لدى الطاقم والتلاميذ.

الأهداف التربوية:

1. التعرف إلى حاجات التلاميذ العاطفية في أعقاب أحداث العنف.
2. خلق فرصة لتشخيص طاقات المواجهة وموارد الدعم والشعور بالأمان، من خلال مواجهة المشاعر النابعة من الانكشاف لأحداث العنف.
3. إثراء موارد المواجهة للتلاميذ عند الحالات التي تزعزع الشعور بالأمان.
4. تدعيم التعامل مع أحداث العنف وفق حجمها المناسب كأحداث تحصل خلال السيرة الحياتية.
5. تجنيد دمج التلاميذ وشعورهم بالمسؤولية ورغبتهم في العطاء كوسيلة لتدعيم شعورهم بالسيطرة والتأثير على طبيعة المجتمع كمجتمع متسامح.

مبادئ التدخل:

- نقطة الانطلاق في هذا التدخل هي المعلومات المتوفرة لدى التلاميذ والمضامين التي يطرحونها والتطرق إلى الآتي:
 - الصف كمجموعة غير متجانسة
 - القرب الجسدي أو العاطفي من الأحداث
 - عُمر التلاميذ.

² كُتبت الوثيقة بصيغة المنكر لكنها موجهة للإناث والذكور على حد سواء.

- الامتناع عن الخوض في تفاصيل تثير القلق لدى التلاميذ.
- التعامل مع مشاعر التلاميذ بحساسية، حيث لا نزيد من قلقهم أو لا ننثريه في المَواضع التي لم يُثّر فيها.
- تشخيص التلاميذ الذين يواجهون ضائقة وتوجيههم إلى التدخّل العينيّ.
- إجراء حوار مفتوح يتيح الحديث الصادق.
- إتاحة الحديث الذي ينطوي على مشاعر وأفكار مختلفة ومتناقضة ومنحها الشرعية.
- منح الاهتمام والتطرّق بشكل محترم إلى المشاعر التي تتبع من الأحداث "الصغيرة" تمامًا كما يتمّ منح الاهتمام، والتطرّق إلى الأحداث "الكبيرة".
- الاستمرار في العمل بعد هذه السيرورة المقترحة، في إطار برنامج المهارات الحياتيّة بغية ترسيخ تأثير هذا التدخّل العينيّ.

مراحل العمل

1. تحضير المعلمين للعمل على التدخّل في الصفوف:
 - إجراء حديث مفتوح يدعو المعلمين إلى المشاركة بأفكارهم ومشاعرهم في أعقاب الأحداث.
 - التطرّق إلى قضايا تربويّة حسّاسة تتعلّق بطرح الموضوع في الصفوف وإجراء نقاش حولها.
 - عرض المنطق الذي يركز عليه التدخّل المقترح.
 - توضيح العلاقة بين التدخّل في أعقاب الأحداث الصعبة والعمل المتواصل على تطوير المهارات الحياتيّة.
2. سيرورة العمل في الصفوف:

يُستهلّ العمل في الصفوف بقاء افتتاحيّ يتمّ من خلاله رصد حالة الصفّ. يقوم المعلم باختيار التدخّل الملائم للصفّ في أعقاب هذا اللقاء الافتتاحيّ:

هناك ثلاثة نماذج للعمل في أعقاب عمليّة المسح التي سيقوم بها المعلم:

النموذج الأول: يتم العمل وفق هذا النموذج في الصفوف التي اتسمت بدرجات عالية من القلق، وتحتاج لتفكير مهني إضافي (مشاركة المستشار/ة والاختصاصي/ة النفسي/ة في المدرسة). يتم التطرق إلى إمكانية العمل وفق برنامج "[خوسن اليوم ساهري](#)"، حيث تم تطوير هذا البرنامج بغية العودة إلى مجرى الحياة المعتاد بعد الحرب، ويمكن استخدامه وملاءمته من أجل التدخل في أعقاب أحداث تثير القلق.

بالإضافة إلى ذلك، يجب توجيه التلاميذ الذين أبدوا درجة عالية من القلق إلى المستشار/ة والاختصاصي/ة النفسي/ة في المدرسة. ([مواد مساعدة](#) ، [وغيرها](#))

النموذج الثاني: يتم العمل وفق هذا النموذج في الصفوف التي ينشغل التلاميذ فيها بموضوع العنف، وهناك شعور بعدم الارتياح. يتم التعبير عن هذا الشعور من خلال مشاعر وأفكار عديدة، حيث تتم الاستعانة بالدروس المقترحة في هذا الكتاب، وينطلق المعلم بعد الدرس الافتتاحي نحو [الدرس الثاني](#).

النموذج الثالث: يتم العمل في الصفوف التي لم يُطرح فيها موضوع أحداث العنف بشكل مباشر وواضح، حيث يستمر العمل وفق برنامج المهارات الحياتية من خلال رصد احتياجات التلاميذ والإصغاء إليهم.

إلزام سيرورة العمل وفق النموذج الثاني، أي في الصفوف التي ينشغل التلاميذ فيها بأحداث العنف، لكنهم لم يُبدوا قلقًا شديدًا:

- اللقاء الأول: إجراء مسح ومعرفة حالة الصف.
- اللقاء الثاني: إظهار القوى التي تدعم الشعور بالأمن والأمان.
- اللقاء الثالث: تدعيم القوى وتجنيدتها من أجل تحمل المسؤولية الاجتماعية.
- اللقاء الرابع: "ماذا يهمني؟" - تشجيع التداخل وتحمل المسؤولية.

لقاء تحضيريّ لطاغم المعلمين والمعلمات

هدف اللقاءات: تحضير المعلمين والمعلمات للقاءات الصفية

سير اللقاء:

المرحلة الأولى

الصلة الشخصية بأحداث العنف الأخيرة في المجتمع العربيّ.
المهمة- يشهد المجتمع العربيّ في الفترة الأخيرة أحداث عنف كثيرة بوتيرة عالية ومتواصلة.
ما هي المشاعر، الأحاسيس، الأفكار التي تراودك عندما تسمع عن هذه الأحداث؟
(من المتوقع أن نسمع أصواتاً متعدّدة ومختلفة في الطاقم، قد تكون هناك أصوات تُبدي تداخلاً شعوريّاً عميقاً، مقابل أصوات تستسلم للوضع القائم وربما غير مبالية بما يجري).

المرحلة الثانية

إتاحة المجال لإجراء حوار مفتوح داخل الطاقم، تُسمَع فيه الأفكار المختلفة حول الموضوع بغية بلورة خطة وبرنامج تدخّل ناجع مع التلاميذ في الصفوف.

تطرح المستشارة السؤال:

ما هي الأفكار، التخبّطات، القضايا، المعضلات التي تخطر لكم قبيل اللقاء مع التلاميذ؟

أسئلة موجّهة للنقاش مع المعلمين:

1. هل يعلم التلاميذ عن أحداث العنف التي حصلت في الآونة الأخيرة؟
2. كيف يمكن أن نطّلع على مشاعر التلاميذ دون أن نثير أجواء من القلق؟
3. ما الرسالة التي نوصلها للتلاميذ إذا قرّرنا تجاهل ما يجري وعدم طرحه؟
4. كيف يمكننا الامتناع عن إعطاء معلومات لا تخدم النقاش؟
5. ماذا علينا أن نفعل كي لا نخلق جوّاً من الفوضى؟
6. هل يجب أن نكون مبادرين لإجراء حوار حول الموضوع أم علينا الاكتفاء بالقيام بردود فعل للحاجات التي تثار من قبل التلاميذ؟
7. هل نفعل برنامج التدخّل نفسه لجميع التلاميذ؟
8. ما هو توجّهنا بشأن التلاميذ الذين يُظهرون علامات ضائقة؟
9. ماذا يجري في مجتمعنا؟ إلى أين وُجهتنا؟ هل نستطيع فعل شيء كعاملين في سلك التربية لتغيير الوضع القائم؟
10. هل أصبح مجتمعنا عديم الصبر وعدوانياً تجاه الآخرين؟
11. كيف نسلط الضوء على الجوانب الإيجابية في مجتمعنا ونبرزها؟
12. كيف نعزز المسؤولية الشخصية والتداخل الاجتماعي والتسامح؟

المرحلة الثالثة - تلخيص

شرح مفصّل لسيرورة العمل بالصفّ (التي تشمل 4 دروس).
إنّ الدروس المرفقة عبارة عن اقتراح، حيث يمكن تبني أجزاء منها تبعاً لحاجات الصفّ
ومعرفتنا بالتلاميذ.
من المهمّ الانتباه إلى وجود تفاوت بالمعرفة وتداخل شعوريّ لدى التلاميذ بخصوص أحداث
العنف في المجتمع العربيّ. لا علم للبعض بالأحداث التي تجري، والبعض الآخر يعلم لكنه غير
قلق من الوضع، والبعض يشعر بالضغط والخوف بدرجات متفاوتة.

فعاليّة التلخيص:

توزّع المستشارة البطاقة التالية وتطلب من المعلمين إكمال الجُمَل:
كمعلم، أنا أستطيع تعزيز الشعور بالأمان لدى التلاميذ من خلال.....
أستطيع تعزيز القدرة العاطفية لدى التلاميذ لمواجهة الصعوبات من خلال
أستطيع تعزيز القدرة على عدم الرضوخ للضغط الاجتماعيّ لدى التلاميذ من خلال....
أستطيع تعزيز روح التكافل الاجتماعيّ لدى التلاميذ من خلال

تطلب المستشارة من بعض المعلمين التطرّق إلى إجاباتهم، ثمّ توزّع البطاقة الآتية:

- في عملنا المستمرّ كمعلمين على تطوير وتنمية المهارات الحياتيّة، علينا التشديد على الرسائل الآتية:
- تعزيز الشعور بالأمن والأمان لدى التلاميذ خلال حياتهم اليومية.
 - تعزيز القدرة العاطفية لدى التلاميذ لمواجهة الظروف الصعبة.
 - تعزيز قدرة التلاميذ على عدم الرضوخ للضغط الاجتماعيّ.
 - توجيه التلاميذ نحو المساهمة المجتمعيّة حتّى وإن كانت على نطاق محدود.
 - العمل من أجل التكافل الاجتماعيّ
 - العمل على تطوير المسؤوليّة، التعاضد والاكتراث لدى أبناء الشبيبة

لقاءات مُعدّة للتلاميذ

اللقاء الأول- لقاء افتتاحي مسح الحالة الصفية كنقطة انطلاق للسيرورة

فعالية إبداعية من أجل التعرف إلى حالة التلاميذ العاطفية

تمهيد

تزداد في الفترة الآتية الحاجة إلى التطرق إلى أحداث ومضامين يعيشها التلاميذ والمعلمون على حدّ سواء.

يتمّ التوجّه إلينا، نحن كمعلمين ومربيين ومستشارين، لتلبية حاجات التلاميذ الذين تعرّضوا أو انكشفوا لمستويات مختلفة من العنف في الفترة الأخيرة. ليست لدينا أيّ نية لإثارة الجدل حول هذه الأحداث دون داع، بيد أنّنا لا نستطيع تجاهلها والاستمرار في الحياة وكأنّ شيئاً لم يكن. يحتمّ علينا هذا الوضع الحساس خلق سيرورة نعود من خلالها إلى الميدان من جديد كي نفحص حالة الصوف. ما حالة معظم تلاميذنا خلال وبعد هذه الأحداث؟ ما هي مشاعرهم السائدة؟ ماذا يُشغلهم؟ وما الذي يلبي حاجاتهم بالشكل الأمثل في الوقت الحالي؟ تهدف هذه الورشة إلى مساعدة المعلمين على معرفة الصورة العامة في الصفّ، حيث سيتمّ بناء الفعاليات اللاحقة تبعاً لها.

أهداف ورشة العمل:

- خلق جوّ ومناخ صفّي يتيح لكلّ فرد التواصل مع مشاعره المختلفة.
- تطوير مهارات شخصية وبين شخصية تعزز الوعي لما يجري حولنا، ولمشاعرنا وأفكارنا.
- تعزيز اللحمة الجماعية والهوية الجماعية في الصفّ كوحدة اجتماعية واضحة.
- تعميق التعارف بين المعلم وتلاميذ الصفّ.
- إتاحة المجال للتعبير عن المشاعر بواسطة التعبير الكلامي والإبداع والدمج بينهما.
- إجراء مسح لحاجات الصفّ من ناحية المضامين والسيرورات والمشاعر، كتمهيد للفعاليات اللاحقة في المواضيع ذات الصلة.

هذه الورشة ملائمة لكلّ المجموعات وكلّ طبقات الجيل بما في ذلك الطاقم نفسه

المواد المطلوبة:

صُحف ومجلات ملونة مع صور، صُحف عادية، أوراق A4، أقلام للتلوين، مقصّات، غراء

سَيْر الورشة:

(قد تستغرق الورشة 90 دقيقة. يجب تخصيص الوقت الكافي لتنفيذ جميع أجزائها).

المرحلة الأولى

يوضّح موجّه اللقاء أنّ هذه الورشة تتمحور حول أحداث عديدة حصلت في الفترة الآنية وتأثيرها على كلّ فردٍ منّا. يمكن أن نوضّح أنّ الأحداث قد تكون صغيرة، محدودة وخاصّة، وقد تكون ضخمة ومعروفة وواسعة النطاق. يستطيع كلّ مشارك أن يشارك بالأحداث التي تلائمه خلال الورشة، ليس هناك صحيح وخطأ أو جيّد وسيّء.

نطلب من المشاركين طيّ ورقة A4 بشكل عموديّ حيث يتكوّن لدينا قسمان، وأن يكتب 10 كلمات كأقصى حدّ في كلّ قسم (أنظر الجدول المرفق)

كلمات تذكرني بأحداث أثارت لدي شعورًا لطيفًا	كلمات تذكرني بأحداث أثارت لدي شعورًا غير لطيف
مثلاً: رحلة، حفلة عيد ميلاد، زفاف، هدية، نجاح، مدرسة جديدة ...	مثلاً: شجار، حادث، تركوني لوحدي في المنزل، إطلاق نار، توتر، خوف، غضب....

بعد الانتهاء من العمل الفرديّ، يرسم الموجّه الجدول على اللّوح. يختار كلّ مشارك كلمة من كلّ قسم ويقولها. في هذه الأثناء، يضع الموجّه بجانب الكلمات التي تكرّرت "+"، وهكذا يمكن معرفة الكلمات التي تُشغّل عدّة مشاركين. يستطيع التلاميذ الذين يواجهون صعوبة في تعبئة الجدول الاستعانة بإجابات أصدقائهم التي تلائمهم. علينا التشديد على أهميّة تعبئة الجدول من قبل الجميع لأنّ هذا جزء لا يتجزأ من التواصل مع مشاعرهم والتعبير عنها.

المرحلة الثانية

نُبقّي الكلمات المكتوبة في الجدول على اللّوح. نوزّع الصحف، المجلّات الملونة، أقلام التلوين، المقصّات، والغراء على الطاولات في الصفّ، ونطلب من كلّ تلميذ تحضير لوحة "كولاج" تعبّر عن مشاعره وأفكاره وتجاربه في الفترة الأخيرة. في نهاية العمل، نطلب من كلّ تلميذ إعطاء اسم أو عنوان للوحة من الكلمات المكتوبة على اللّوح (يمكن استخدام الكلمات المكتوبة على اللّوح في اللوحة نفسها).

المرحلة الثالثة

يعلّق الموجّه اللوحات على الحائط ليراها الجميع، ويطلب من كلّ تلميذ اختيار لوحة تلميذ آخر أثرت فيه بشكل خاصّ، وأن يشرح سبب اختياره لهذه اللوحة. يطلب الموجّه من صاحب اللوحة أن يعقّب على ما قيل. يطلب منه أيضًا شرحًا حول لوحته، ثمّ يقوم بدوره باختيار لوحة تلميذ آخر. يستمرّ العمل على هذا المنوال.. من المهمّ الاحتفاظ بكافة اللوحات للمرة القادمة.

إليك اقتراحات أخرى (كبديل لاقتراح "الكولاج") للتعبير عن الأفكار والمشاعر في الفترة الأخيرة:

التعبير بواسطة الرسم، الفنون، الكتابة الإبداعية – صفحة من مذكراتي، أغنية، قصيدة، قصة أو فيلم قصير..

يتم اختيار طريقة التعبير تبعاً لاعتبارات المعلم، ومن المهم أن يعبر التلاميذ عن أنفسهم بالوسيلة نفسها (التعبير الكلامي أو التعبير الإبداعي وعدم الخلط بين وسائل التعبير المختلفة). من المهم إجراء نقاش في أعقاب النتائج الفني وعدم التنازل عن ذلك. على النقاش أن يفسح المجال للتلميذ الذي أبدع وللتلاميذ الآخرين حوله أن يفسروا ويعقبوا على النتائج الفني. يتيح هذا النقاش المجال للتعبير عن المشاعر وسماع الأصوات المختلفة داخل الصف.

للتلخيص:

إذا كان هناك مُتسع من الوقت، يمكن أن نتيح لبعض التلاميذ المشاركة بما شعروا وفكروا خلال ورشة العمل.

يشير الموجه إلى أمور مشتركة/ مثيرة للاهتمام/ بارزة خلال الفعالية والنقاش الصفي، وينوه أن الفعالية القادمة ستنتقل من النقطة التي توقفت فيها الفعالية الآتية.

المرحلة الرابعة

توجيهات للمعلم حول الاعتبارات التي يجب أخذها بالحسبان عند تخطيط الفعاليات اللاحقة في التدخّل تبعًا لما أُثير خلال الدرس الأول

يتعمّق المعلم بالنتائج الفنّيّة ويقوم بمعالجته وفق ما يلي:

1. المضامين السائدة التي أثارها غالبية المشاركين .
 2. المشاعر السائدة التي عبّر عنها غالبية المشاركين.
 3. حدّة المشاعر التي أثّرت، لا سيّما المشاعر الصعبة، ومدى تأثيرها على الأداء الحالي لدى مَنْ عبّر عنها.
 4. حالات خاصّة تثير القلق، والتي تدلّ على أحداث أو مشاعر صعبة بشكل خاصّ أو صعوبة واضحة في مواجهة الظروف الحاليّة.
 5. هل أثير موضوع العنف من قِبَل التلاميذ؟
- يقوم المعلم بالقرار حول نموذج التدخّل في أعقاب هذا التحليل.

شرح حول التدخّل في الصفوف

يقرّر المعلم بشأن التدخّل المناسب للصف تبعًا لما يستخلصه من المسح الصّفّيّ وحالة الصفّ العامّة:

هناك ثلاثة نماذج ممكنة للعمل في أعقاب المسح:

النموذج الأول: يتمّ العمل في الصفوف التي اتّسمت بدرجات عالية من القلق وتحتاج لتفكير مهنيّ

إضافي. يتمّ التطرّق إلى إمكانية العمل وفق برنامج ["خوسن اليوم שאחרי"](#)، حيث تمّ تطوير هذا

البرنامج بغية العودة إلى مجرى الحياة المعتاد بعد الحرب، ويمكن استخدامه وملاءمته من أجل

التدخّل في أعقاب أحداث تثير القلق. كما يمكن توجيههم لموادّ أخرى طوّرت في وحدة مواجهة

الأزمات والأوضاع الضاغطة في الخدمات النفسيّة الاستشارية "شيفي".

بالإضافة لذلك يجب توجيه التلاميذ الذين أبدوا درجات عالية من القلق إلى المستشار/ة أو

الاختصاصي/ة النفسي/ة في المدرسة.

النموذج الثاني: يتمّ العمل في الصفوف التي ينشغل التلاميذ فيها بموضوع العنف وهناك شعور

بعدم الارتياح، ويتمّ التعبير عن هذا الشعور من خلال مشاعر وأفكار عديدة، حيث تتمّ الاستعانة

بالدروس المقترحة في هذا الكتاب، وينطلق المعلم بعد اللقاء الافتتاحيّ نحو [الدرس الثاني](#).

النموذج الثالث: يتمّ العمل في الصفوف التي لم يُطرَح فيها موضوع أحداث العنف بشكل مباشر

وواضح، حيث يستمرّ العمل وفق برنامج المهارات الحيّاتيّة من خلال رصد احتياجات التلاميذ

والإصغاء إليهم.

اقتراح للعمل في الصفوف وفق النموذج الثالث:

للمعمل مع الصفّ وفق النموذج الثالث: يمكن الاختيار من الدروس المقترحة في كتاب إرشاد المستشارين أو برنامج المهارات الحياتية المُعدّ لصفوف الأُوّل حتى التاسع، حيث تسهم هذه الدروس في:

- التسامح وتقبّل الآخر
- منع العنف
- التّعامل مع حالات الضغط
- مهارات حياتية شخصية وبين شخصية لتدبّر حالات الإحباط، الغضب، الصراع وتنظيم المشاعر وإدارتها.

من كتاب الإرشاد للمستشارين [عרכת ההזרנה](#) الموجود في موقع ["פד"נט](#)

العودة إلى مقاعد الدراسة

1. استجماع القوى بعد الأحداث الأخيرة.
2. دعم الرفاهية النفسية، برامج وقائية ومهارات حياتية

تنظيم المشاعر:

1. طلب المساعدة
2. الاسترخاء كآلية للتعامل مع حالات الضغط
3. مواجهة حالات الضغط والأزمات – «القشّة التي قسمت ظهر الجمل»
4. الخلاف وتسوية النزاعات
5. موارد تساعدني في التعامل مع حالات الضغط

ضمن دروس المهارات الحياتية، تبعًا للمراحل العمرية المختلفة: [\(للمرحلة الابتدائية، للمرحلة](#)

[الإعدادية](#))

يمكن ملاءمة مضامين من الدروس الآتية، تبعًا للصفّ والفئة العمرية:

[الصفّ الأوّل:](#)

الدروس 27-29: التعامل مع حالات المضايقة والعنف

"مهارات حياتية"- سيرورة تدخّل في أعقاب أحداث العنف، 2019

الصف الثاني:

الدروس 20-21 : مهارات التواصل والعنف
الدروس 22-24 : العناية بالحيوانات كوسيلة لمنع العنف

الصف الثالث:

الدروس 8-14 : المهارات الحياتية في الملعب
الدروس 25-29 : تواصل غير عنيف

الصف الرابع:

الدروس 20-22 : الإقصاء الاجتماعيّ
الدروس 23-25 : التتمر والمضايقات

الصف الخامس:

الدروس 6-15 : الصداقة

الصف السادس:

الدروس 8-10 : أهمية مجموعة الأتراب في جيل المراهقة

الصف السابع:

الدروس 11-15 : الحياة في مجموعة
الدروس 3-27 : خلق حيّز للحوار في حالات النزاع

الصف الثامن:

الدروس 19-22 : تدبّر حالات الضيق وتطوير الحصانة النفسية

الصف التاسع:

الدروس 12-13 : تدبّر المشاعر والتعامل مع الإحباط
الدروس 5-7 : الهوية الجنسية – المثليون والمثليات

اقتراح للعمل وفق النموذج الثاني:

ترتبط فحوى الدروس الآتية بالدرس الافتتاحي، حيث تطرّق فيه التلاميذ إلى أحداث العنف وأبدى التلاميذ الشعور بعدم الأمان وعدم الارتياح (النموذج الثاني)، ما يستدعي التّدخل لدعم التلاميذ وتعزيز شعورهم بالأمان (لم يُبدِ التلاميذ قلقًا شديدًا).

اللقاء الثاني أ – ملائم للتلاميذ الكبار
إظهار القوى التي تعزّز الشعور بالأمن والأمان

أهداف الدرس

1. تعزيز موارد القوة لدى التلميذ
2. دعم التلاميذ من خلال تحفيزهم على التعبير عن الذات

يذكّر المعلم التلاميذ بفحوى الدرس السابق بشكل عامّ، ثمّ يسأل: (10 دقائق)
ماذا تعلّمنا عن صفّنا من خلال الدرس السابق؟

يمكن أن يفصّل المعلم في السؤال أعلاه بالاستعانة بالأسئلة الآتية، حيث يطلب من كلّ تلميذ الإجابة بشكل فرديّ في دفتره:

- ماذا شعرت أثناء الفعاليّة؟
- ماذا شعرت إزاء مشاركة التلاميذ؟
- ماذا عرفت بشأن ما يحدث لتلاميذ الصفّ في أعقاب الأحداث الأخيرة؟
- ما الذي يُشعل التلاميذ في الصفّ؟
- بأيّ شعور عدت اليوم إلى مقاعد الدراسة؟

يلخّص المعلم الإجابات، ويشارك التلاميذ بما أدركه حول الصفّ.

يوضّح المعلم: سنطرح في هذا الدرس أفكارًا لسبب التعامل مع أحداث تثير مشاعر الخوف والقلق.

الفعاليّة:

يطلب المعلم من التلاميذ أن يتذكّروا حلّبات حياتهم في الآونة الأخيرة:
برفقة الأصدقاء، المجمع التجاري، وحدي في البيت، نزهة عائلية، في المدرسة وغيرها
- تذكّروا المشاعر والأفكار التي راودتكم في تلك الحلّبات.
- يختار كلّ تلميذ قصّة من حياته في الآونة الأخيرة تصيف حدثًا شعر خلاله بالخوف أو القلق،
ولكن على الرغم من تلك المشاعر نجح في مواجهة الحدث واستعاد الشعور بالأمان.

الإمكانية الأولى لتحليل الحدث في صفوف الإعدادية والثانوية :
بطريقة الحوار الداعم " شيخ حקר موكير "

أ. يتم العمل بأزواج. يخبر كل مشارك شريكه في الحوار عن الحدث الذي تذكره: (10 دقائق)

1. صف الحدث.
2. ما هي مواطن القوة الداخلية التي ساعدتك في التغلب على المشاعر الصعبة أثناء الحدث؟
3. ما هي الموارد الخارجية من البيئة أو في الأشخاص من حولك التي ساعدتك على النجاح وتخطي الحدث؟
4. تخيل أنك تدخل الآن إلى دكان الهدايا السحرية كي تختار هدية تمكّنك من النجاح دائماً في التعامل مع أوضاع مشابهة، ماذا ستكون هذه الهدية؟

ب. يقسم الصف إلى مجموعات مكونة من أربعة تلاميذ- يخبر كل تلميذ المجموعة ما يلي
دون الخوض في تفاصيل الحدث: (10 دقائق)

- ماذا الذي توقّر فيك أو في من حولك وساعدك في التعامل بنجاح مع الصعوبة؟
تدوّن كل مجموعة جُملاً مختصرة تصف الموارد التي ساعدت أفرادها في التعامل مع الحدث على شرائح بريستول.

نضع الشرائح في سلة ونكوّن "سلة القوى" (يحتفظ المعلم بهذه السلة للعمل عليها في اللقاءات القادمة)

أمثلة للقوى:

- طلبتُ المساعدة
- تدرّبتُ عدّة مرات
- قلتُ في نفسي "ما الذي قد يحصل في أسوأ تقدير؟"
- ركّزتُ فقط في مهمّة واحدة
- تنفّستُ بشكل عميق
- تحدثتُ بهاتفي الخلويّ
- اتّفقتُ مع والديّ أن يأتيا ليأخذاني إذا احتجت لذلك
- أطلعتُ صديقتي على ما أشعر
- عددتُ حتّى الرقم 10
- والداي شجّعاني/ شجّعني صديقي..
- تحدثتُ عن هذا مع مرشدتي
- لم أستسلم وقرّرت المحاولة على الرغم من ذلك

ت. تخلق المجموعة قصّة مشتركة تصف حدّثاً من الحياة يفتضي تجنيد قوى شخصيّة متنوّعة. تبرز القصّة القوى التي يستخدمها البطل/ الأبطال، بالاعتماد على القوى التي ذكرها أعضاء المجموعة في قصصهم الشخصيّة. تقوم كل مجموعة بقراءة القصّة للصفّ.

هناك إمكانيّات أخرى لفعاليّات تتمحور حول استخدام طرائق المواجهة في كتاب "[חוסן נפשי](#)" لراحييل أرهارد ويهوديت إلدور، الفصل الثنائي، الوحدة الثانية.

اللقاء الثاني ب - يناسب صغار السن إظهار القوى التي تعزز الشعور بالأمن والأمان

الأهداف

1. تعزيز القوى الكامنة في التلاميذ
2. تجنيد التلاميذ للتعبير عن الذات بشكل قوي ومعزز
3. خلق شعور بالحصانة النفسية الجماعية حيال الحالات التي تقتضي المواجهة.

سَيْر الفعالية

ماذا تعلمنا عن صفنا من خلال الدرس السابق؟

يمكن أن يفصل المعلم في السؤال أعلاه بالاستعانة بالأسئلة الآتية، حيث يطلب من كل تلميذ الإجابة بشكل فردي في دفتره:

- ماذا شعرت أثناء الفعالية؟
- ماذا شعرت إزاء مشاركة التلاميذ؟
- ماذا عرفت عما يحدث لتلاميذ الصف في أعقاب الأحداث الأخيرة؟
- ما الذي يُشغل التلاميذ في الصف؟
- بأي شعور عدت اليوم إلى مقاعد الدراسة؟

يلخص المعلم الإجابات، ويُشرك التلاميذ بما أدركه حوّل الصف.

يوضح المعلم: سنطرح في هذا الدرس أفكاراً لسبب التعامل مع أحداث تثير مشاعر الخوف والقلق.

الفعالية:

ينقسم تلاميذ الصف إلى خمس مجموعات.

تحصل كل مجموعة على ورقة تحوي حداثاً يقتضي مواجهة صعوبة/ قلق/ مخاوف.

(مرفقة 5 أحداث)

1. يتوجب على المجموعة اقتراح أفكار من أجل مواجهة الحداث.
2. على كل مجموعة إنشاء رسم/ رسوم هزلية / مشهد للحداث وتوصيات حوّل كيفية مواجهته.
3. تختار المجموعة ممثلاً لها لعرض النتائج أمام الصف.
4. يعرض المعلم العدد الإجمالي للقوى وطرائق المواجهة التي اقترحت داخل الصف، ويشير إلى أنها متاحة للجميع في أي موقف. القوى التي ظهرت داخل الصف هي الأساس لمواصلة العمل على الموضوع في الفعالية القادمة.

أمثلة لقوى ممكنة:

- طلبت المساعدة من شخص بالغ.
- طلبت المساعدة من صديق.
- ناجيت نفسي.
- فكرت أفكارًا إيجابية.
- تدرّبت عدّة مرّات إلى أن نجحت.
- قلت في نفسي "ما الذي يمكن أن يحصل في أسوأ تقدير؟"
- ركّزت فقط على مهمّة واحدة.
- تنفّست بشكل عميق
- تحدّثت في هاتفي الخليوي.
- اتفقت مع والديّ كي يأتيا ليأخذاني إذا احتجت إلى ذلك.
- أطلعت صديقتي على مشاعري
- عددت حتّى الرقم 10
- شجّعتي والداي / صديقي شجّعتني ...
- تحدّثت عن ذلك مع مرشدتي
- لم أستسلم وقررت أن أحاول على الرغم من ذلك

الحدث الأول

خرج شادي خلال الفرصة إلى ساحة المدرسة. حصل رامي على كُرّة وكان صاحب القرار حول التلاميذ الذين سيشاركونه اللعب ودَوَّر كُلّ منهم. توقع شادي أن يختاره رامي، ولكن رامي أعلن أنه لم تُعدّ هناك أماكن للاعبين إضافيين. انزوى شادي جانبًا. بماذا تنصحون شادي أن يتصرّف في الفرصة غدًا؟

الحدث الثاني:

تامر في الصفّ الثالث. بينما كان يلعب وحده في ساحة المدرسة، مرّ بقربه طالبان كانا يلعبان بالكرة، رمقاه بنظراتهم وسخرًا منه. مع مرور الوقت انضمّ العديد من التلاميذ للعب بالكرة. اقترب تامر من المجموعة وأراد الانضمام، وطلب أن يمرّوا له الكرة أيضًا، لكن أحدًا لم يُعِره انتباهًا. استمرّ وأصرّ أن يشارك باللعبة، عندها قام أحد التلاميذ الذين سخروا منه برمي الكرة بقوة نحوه فوق. ماذا تنصحون تامر أن يفعل؟

الحدث الثالث:

يوسف وهاني أخوان، هاني في الصفّ الثامن ويوسف في الصفّ الثاني. هاني يريعى أخاه يوسف عندما لا يتواجد والداهما في البيت. يشعر يوسف بالقلق عندما يبقى وحده مع أخيه هاني، فهو يشعر أنّ أخاه غير مُنصِف تجاهه، حيث يسيطر على الحاسوب وعلى جهاز التحكم بالتلّفاز، ولا يهتم باحتياجاته. إذا حاول أن يناقشه وأن يصرّ على موقفه، يصرخ هاني في وجهه. ماذا يجب أن يفعل يوسف؟

الحدث الرابع

دالية طالبة في الصفّ الثالث. تشارك دالية في دورة حاسوب في المركز الجماهيري في الحيّ، وتمرّ في طريق عودتها للبيت بجانب جادة فيها أشجار. هي تعود للبيت فُيبل المساء حيث تلقى الأشجار ظلّها المظلم. تشعر دالية بعدم الراحة عندما تمرّ وحدها بجانب الأشجار، وتفكّر في التنازل عن الدورة بسبب هذا الشعور. ماذا يجب أن تفعل؟

الحَدَث الخامس:

رشا طالبة في الصفّ الثالث. هي معتادة ان تعود إلى البيت بعد المدرسة وأن تفتح الباب بنفسها. عندما فتحت الحقيبة اليوم كي تُخرج المفتاح اكتشفت أنّ المفتاح قد اختفى! تقف رشا أمام مدخل البيت ولا تعرف ما يجب أن تفعل في هذه الحالة! ماذا تنصحونها أن تفعل؟

اللقاء الثالث: تعزيز القوى الداخليّة وتجنيدّها من أجل تحمّل المسؤولية الاجتماعيّة.

يلائم الصغار والكبار

يوصى بالفعاليّة من الدرس الثالث، القسم الثالث والرابع "بناء صندوق أدوات لمواجهة

الأزمات" في برنامج "[חוסן היום שאחריו](#)"

اللقاء الرابع: "ماذا يهمني؟" - تشجيع التداخل وتحمّل المسؤولية

ملائم للكبار

هذا اللقاء ملائم أيضاً **كلقاء ثانٍ** للصفوف التي لم يتمّ التطرّق بها إلى أحداث العنف بشكل عميق

وواسع (الصفوف التي يتمّ العمل فيها حسب نموذج التداخل الثالث)

ركائز اللقاء:

لقد تناولت وسائل الإعلام حالات العنف الصعبة والشديدة التي شهدها المجتمع العربي في الآونة الأخيرة، وحرصت على الإبلاغ والحثنة عن كلّ حدّث باستمرار وإثارة النقاش الإعلامي حول الظاهرة. ربما تلاحظون في اللقاء الأوّل امتناع التلاميذ عن التعبير عن آرائهم بكلّ ما يتعلّق بالأحداث وتجاهلهم للموضوع. قد يكون ذلك وسيلة دفاعيّة بسبب كمّيّة الضغط الناتج من التغطية المفرطة في وسائل الإعلام، أو قد يكون ظاهرة تميّز مجموعة الجيل المنشغلة جدّاً باحتياجاتها التطوريّة.

يهدف اللقاء الآتي إلى تحفيز الدافعيّة نحو تحمّل المسؤولية الشخصيّة لدى التلاميذ، من خلال فحصهم لمدى تداخلهم بما يحدث حولهم، وتأثير التداخل الاجتماعيّ على حياتهم.

أهداف اللقاء:

1. أن يكتشف التلاميذ مدى تداخلهم واهتمامهم بمواضيع الساعة المختلفة.
2. أن يفحص التلاميذ مدى تأثيرهم على مشاركتهم في مواضيع مختلفة تخصّ حياتهم.
3. أن يعاين التلاميذ رغبتهم وقدرتهم على تغيير مدى تداخلهم ومشاركتهم في مجالات مختلفة.

توجيهات للمعلم:

يطلب من التلاميذ الإجابة عن الاستبانة المرفقة دون أي شرح أو تفسير مسبق:

استبانة التداخل والاهتمام

(بعد تعبئة الاستبانة، سيحصل كل تلميذ على أسئلة لتأمل سيرورة تعبئة الاستبانة)

الأسئلة	نعم	لا	يهمني	لا يهمني
أنا أعني ما يحدث مع أصدقائي				
أنا أعني الوضع الاقتصادي في الدولة				
أنا أعني طبيعة عمل والدي في مكان عملهم				
أنا أستمع للأخبار مرّة واحدة في الأسبوع على الأقل				
أنا أعني صعوباتي التعلّمية				
أنا أعني وضع عائلتي المالي				
أنا أعني ما الذي يُشغل اخي/ اختي				
أنا أعني الصعوبات الاجتماعية لدى تلاميذ من الصف				
أنا أقرأ الصحف				
أنا أعني ما يحدث في الحي الذي أعيش فيه				
أنا أعني عن حالات إجرام في البلاد				
أنا محتلن بالكوارث الطبيعية التي تحصل في العالم				
أنا أعني ألعاب الحاسوب الجديدة التي سُوقَت مؤخرًا				
أنا أعني النوادي الليلية المفضّلة				
أنا أعني عن حالات العنف الأخيرة التي حصلت في بلادنا				
أنا أعني أن ألاحظ صديقي عندما يواجه ضائقة				
أنا أعني عن نزاعات بين دول في العالم				
أنا أتابع تحليلات حالات العنف الشديد				
أنا أعني حالات الوفاة التي تحصل في الشوارع				
أنا أعني من تربطهما علاقة حب، ومن انفصلا				
أنا أعني من هم التلاميذ العنيفين في المدرسة				
أنا أعني موسيقا من الأونة الأخيرة				
أنا أعني تفاصيل مختلفة في حياة النجوم				
أنا أعني عن صعوبات الأقليات في البلاد				
أنا أعني ماركات الملابس المهمّة				

المرحلة الثانية

تأمل تعبئة الاستبانة: يجيب كل تلميذ عن الأسئلة الآتية كي نفهم ما تعلم عن نفسه من خلال إجاباته في استبانة التداخل والاهتمام.

ما كان من السهل أن تجيب عنه؟
ما الذي كانت الإجابة عنه أصعب؟
ما الذي فاجأك في نفسك خلال الإجابة؟
هل هنالك ما يوجّهك في المواضيع التي تُبدي فيها اهتمامًا؟
هل هنالك علاقة بين اهتمامك ومعرفتك لما يحصل حولك؟

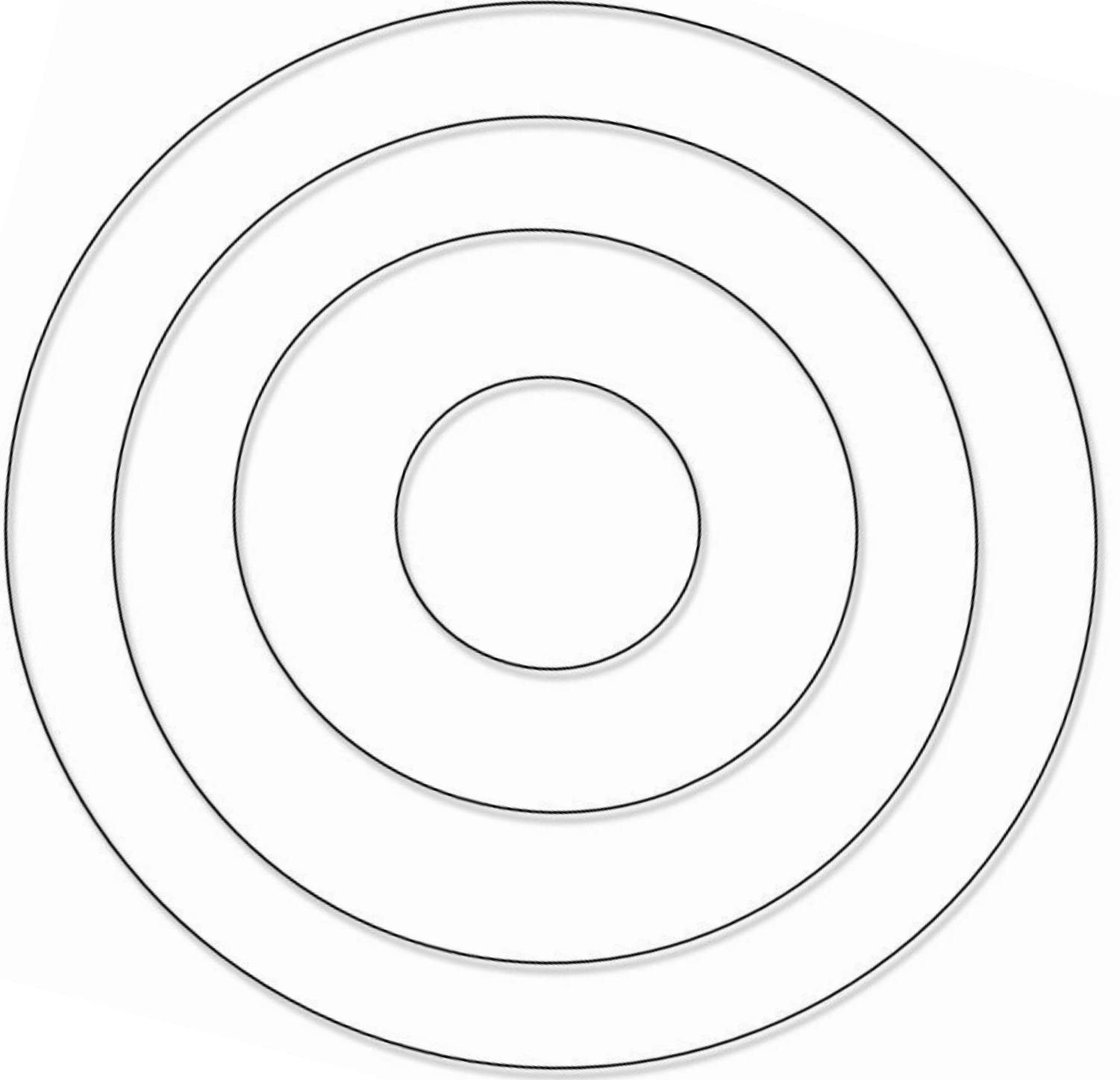
تأمل في المجموعة:

يتناقش التلاميذ في مجموعات صغيرة ويشاركون بعضهم بعضًا في الاستنتاجات الشخصية التي استخلصوها من تعبئة الاستبانة.

العمل بشكل ذاتي:

أمامكم دوائر الاهتمام. عليكم أن تدونوا في الدائرة الداخلية مواضيع تثير لديكم أكبر قدر من الاهتمام، ثم تنتقلون بشكل تدريجي إلى أن تصلوا إلى الدائرة الخارجية حيث تدونون المواضيع التي لا تثير اهتمامكم أبدًا.

"دوائر الاهتمام"



عمل بمجموعات:

شاركوا الآخرين بالدوائر التي دوّنتم فيها.
جدوا الأمور المتشابهة، والأمور المختلفة في دوائركم كي تفحصوا كيف ولأي مدى تحصل المواضيع التي حدّدتموها في الدائرة الداخلية (الاهتمام الأكبر) على حيز من حياتكم- عاطفياً واجتماعياً وسلوكياً.
قوموا بتعبئة جدول جماعي مشترك يحوي كلّ المواضيع التي أدرجها كلّ منكم في دائرته الداخلية.

الجدول

مواضيع تهمنا كثيرًا	ماذا أشعر؟	ماذا أفعل؟	مَن أشارك؟

نقاش صفّي أو مواصلة العمل بالمجموعات

1. تفصّل المجموعات المواضيع التي حظيت بغالبية الاهتمام والاكتراث (وُضعت في الدائرة الداخليّة). يُمكن كتابة هذه المواضيع على اللوح.
2. أيّ مواضيع لم تحظّ بالاهتمام البتّة؟
3. على ضوء الفعاليّات (الشخصيّة والجماعيّة)، هل أنتم راضون ممّا اكتشفتموه؟ هل كنتم تنوون تغيير تطرّفكم لبعض الجُمَل؟ أيّها؟ ماذا يقتضي ذلك منكم؟ (الوقت، الطاقات النفسيّة، المبادرة، المسؤوليّة، الدعم، التعبير عن المشاعر)

تلخيص صفّي

يشارك بعض التلاميذ بجملة أو جملتين ينوون تغيير مكانها، ويريدون أن يضعوها في مركز الدائرة، ثم يذكرون ما يقتضي هذا منهم.

أفكار للمواصلة العمل فيما بعد- الدرس القادم

- بناء معرض للشعارات يعبّر بها كلّ تلميذ عن مواقفه:
- شعار مقنع حول أهميّة المعرفة والتداخل أو شعار يدعو إلى تأجيل المعرفة والتداخل لجيل أكبر.

يعرض المعرض مواقف مختلفة يمكن الوقوف عليها عن كثب في حصص المهارات الحياتيّة.