



מרכז "חוסן"

להתערבות בטרומה ואסון המוני

ע"ש כהן-האריס

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מדינת ישראל

משרד הביטחון

רמ"ל- רשות חירום לאומית



מדינת ישראל

משרד החינוך

המנהל הפדגוגי

השירות הפסיכולוגי ייעוצי

برنامج تربوي لتطوير المناعة النفسية على التحمل في أعقاب الحرب في الجنوب

القدرة على التحمل: اليوم التالي.....

الصفوف الأول – السادس

مؤلفو البرنامج:

البروفيسور نتنيل لينور، الدكتور داني حمينيل، لاو فولمر، مور آرام

جاليا شاحام، ايلأ الجريسي، إليزابيت جننون، ياعيل بريل، راحيل أبراهام، مفسيرة كتسوبير، عماليا روبين

-المراجعة والملاءمة: بسمة قسوم-مفتشة برامج استشارية

أهداف البرنامج:

- بلورة تجربة الطلاب من الحرب بشكل مبني.
- تحسين قدرة الطلاب على مواجهة الصعوبات والتحديات التي تقف أمامهم مع عودتهم الى الروتين.
- إستعمال الأزيمة كأرضية للنمو والتقدم.

اللقاء 1

أهداف اللقاء الأول:

الإعتراف بردود فعل عاطفيه، تفكيرية وجسدية لتجربة الحرب.
الحصول على آليات للإتزان والسيطرة للتعامل مع التجربه من أجل صحّة التصرّف لاحقاً.

المواد المطلوبة: أوراق، ألوان أو أقلام رصاص ملونة، فقاقيع صابون، بالونات.

مبنى اللقاء والوقت التقديري :

1. المقدمة – أقوال إفتتاحية للمعلمة (حوالي 15 دقيقة)
2. الرسم كتعبير عن تجربة الحرب (10 دقيقة)
3. تمرين تنفس بطيء بواسطة فقاعات الصابون (15 دقيقة)
4. حوار من أجل بلورة التجربة بواسطة الرسومات (20-30 دقيقة)
5. فعاليات رسم صفية (15 دقيقة في حال توفر الوقت)
6. لعبة التوازن والسيطرة: "قال الملك" (5 دقائق)
7. تلخيص.
8. مهام للقاء القادم (البندين الأخيرين – 5 دقائق)

ملاحظة: تحديد الوقت هو بمثابة توصية فقط

رسائل مركزية في الأقوال الأفتتاحية للمعلمة:

1. مررنا بتجربة قاسية التي ما زالت تؤثر علينا (كان من المسموح الشعور بالخوف وما زال مسموحاً).
2. مررنا بتجارب مختلفة، كنا في أماكن مختلفة (لم نخترها نحن، وإنما الأهل).
3. مجموعة الأحاسيس والأفكار واسعة ويطلب الإصغاء واحترام كل شخص لغيره.
4. إكتشفنا مخاوف داخلنا، لكن إذا نظرنا إلى الداخل لوجدنا قوى أيضا.
5. من المهم التكلم، لكن يمكن أيضا اختيار الإصغاء.
6. من المهم إعطاء المكان للجميع وللتجارب المختلفة.
7. لن نتمكن من الوصول إلى وضع يقول فيه الجميع كل ما لديهم قوله، لذلك سنرسم أو نكتب.
8. المشاركة في تجربة المعلمة (إمكانية).

شرح للمعلمة:

المقدمة هي إقتراح للتوسع في النقاط التي ذكرت أعلاه، مدة المقدمة يتم تحديدها إلى حد كبير، حسب جيل الطلاب. ليس من الضروري ان تظهر كل الرسائل في المقدمة على شكل محادثة، قسم منها يتم تقديمه وشرحه عن طريق النشاطات المختلفة خلال اللقاء نفسه. المركب الأخير لتعاون الطلاب في تجربتك مرتبط برغبتك لعمل ذلك وبشعورك بأنك قادرة على فعل هذا بشكل مراقب ومن خلال ايجاد الإمكانيات المحسوبة.

طريقة الجلوس: تفحص المعلمة إمكانية جلوس الطلاب كعادتهم أو في مجموعات أو في دائرة أو على شكل الحرف ם باللغة العبرية. يجري في النقاش عمل جماعي. كذلك الرسم وطبعا الحديث. لغرض الحديث من المفضل أن يكون الجميع على إتصال بالعين، لكن كما ذكر هنالك فعاليات أخرى تستدعي الإستعداد لأقل كمية من الإزعاج والتغييرات في ترتيب الغرفة خلال الفعاليات.

القسم الأول: مقدمة

المعلمة: كيف انتم؟ كيف حالكم؟ كيف تشعرون مع بداية يوم التعليم الأول بعد فترة طويلة في البيت؟ أنا سعيدة جدا أننا تمكنا من العودة الآن إلى الروتين بعد نهاية الحرب والإلتقاء من جديد. حاولنا المحافظة على إتصال خلال الحرب.

تمكن المعلمة عددا من الطلاب المشاركة في التجارب التي مروا بها. وعندها تتوقف وتنقل بعض الرسائل الى الطلاب (لا حاجة لقراءة كل شيء حسب النص الحرفي، وإنما يكفي نقل الرسائل حسب النقاط المذكورة في المقدمة).

أقوال المعلمة: عندي إحساس بأن لديكم، كما يوجد لدى كل شخص في منطقتنا، الكثير من التجارب والإنطباعات من الحرب. تعرضنا في الشهر الأخير لأوضاع صعبة جدا. سقط الكثير من الصواريخ في جنوب البلاد وأطلقت الكثير من صفارات الإنذار، التي سببت لنا الشعور السيء أيضا. قسم منا أصيب بشكل حقيقي أو كان قريبا من ذلك، أو أصيب أقارب لنا. أما الآخرون فإنهم شاهدوا أو سمعوا عن طريق التلفزيون فقط، أو عن طريق وسائل الإعلام والمجتمع. معظمنا ما زال يشعر بضغط تلك الفترة.

لم تتم إزالة التهديد بشكل تام. ما زالت هنالك تهديدات حول مواصلة العمليات الحربية ضد المواطنين، نحن نعلم من أحداث سابقة ومن أماكن أخرى التي جرت فيها نشاطات حربية في نطاق المدنيين، أن الطلاب والكبار يخافون. وفي حالات كثيرة لا تزول المخاوف من تلقاء نفسها. خلال الفترة شاهدنا المقاتلين، رجال الشرطة، رجال الإطفاء، نجمة داود الحمراء، العمال الإجتماعيين، المختصين النفسيين ومتطوعين كثيرين، من بينهم أبناء الشبيبة والطلاب، الذين علمونا أن لدينا القوة، التي لم نكن نعلم بوجودها.

الأحداث الأخيرة خرجت بنا إلى عطلة غير مخطط لها. رغم اننا كلنا نحب العطل، إلا اننا لا نتمنى مثل هذه العطلة لمن يكرهنا. اليوم نعود إلى المدارس، لكننا مختلفون – مررنا بتجارب لن ننساها بسرعة. وربما لن ننساها أبدا.

إن العودة للمدرسة ليست بسيطة. ربما كان قسم منكم ينتظر لقاء الأصدقاء كي يقص عليهم ويسمع منهم ماذا حدث له ولهم. قسم قد يشعر بأنه يريد المزيد من الوقت مع نفسه ومع عائلته. من أجل تسهيل العودة إلى روتين المدرسة نبدأ اليوم فعاليات جديدة، التي أمل أن تثير لدينا الإهتمام. هدفنا هو تقوية أنفسنا وتحسين قدرات مواجهتنا للصعاب التي تقف أمامنا.

في الأيام القربية سنجري ثلاثة لقاءات (لمدة ساعة ونصف) من أجل التحدث عن الأمور التي مرت علينا، كل واحد بشكل فردي وكلنا كمجموعة. ستتوفر لدينا الفرصة، لكن ليس ملزما

طبعاً، لمشاركة أحدنا الآخر في هذه التجارب التي مررنا بها وما تعلمنا منها. هدف الفعاليات هو الفهم الأفضل لما مررنا بنا واكتشاف قوانا. هذه القوى ستساعدنا في العودة إلى الحياة العادية التي إشتقنا إليها كثيراً والتعامل بشكل أفضل مع الصعوبات والتحديات المستقبلية. كل هذا سنحاول أن نعمله بشكل ممتع وآمل ان يكون بشكل مفيد أيضاً.

الفعاليات التي ننوي البدء بها مشحونة جداً وأحياناً تثير عاصفة من المشاعر والخلافات، لكن الأمر طبيعي، يطلب منا احترام الآخر والتعلم الواحد من الآخر، حتى عندما تطرح أفكار لا نوافق عليها أو تختلف عن آرائنا. إذا شاركنم في مشاعركم من المفضل عدم الإمتناع عن مشاركة المجموعة عندما يكون لديكم ما تشركوا باقي الأصدقاء به. أريدكم أن تعلموا أنكم لستم مضطرون للكلام إذا لم ترغبوا بذلك، لكن من فضلكم أصغوا. في فعاليات من هذا النوع من المهم أن يرى أحدنا الآخر، لذلك سنرتب المقاعد على شكل دائرة، حتى نتمكن من رؤية وجوه الآخرين.

تعالوا نبدأ عن طريق تقبل الحقيقة بأن كل واحد منا مر بأحداث الحرب بطريقة مختلفة. كما ذكرنا، قسم منا بقي في المدينة وفي البيت طيلة وقت الحرب أو قسماً منه، قسم منا بقي خارج المدينة، قسم منا واصل السكن في البيت وكان يركض إلى الغرفة المحمية أثناء سماع صفارة الإنذار وقسم منا مكث في الملاجئ. قسم منا كان قريباً لمكان سقوط الصواريخ وقسم آخر أبعد. قسم منا ربما أصيب حتى أو كان لديه أقارب أصيبوا. كل هذه الأمور تؤثر على أحاسيسنا. أحياناً يمر الناس بعدة تجارب في نفس الوقت مثل الخوف والغضب. وأحياناً يشعر بمشاعر متناقضة مثل الخوف والفرح.

(المقطع التالي يتطرق فقط إلى إمكانية أن المعلمة قررت مشاركة الصف شعورها باختصار)
لدي أنا طبعاً تجارب خاصة بي من هذه الحرب. في الفرصة الأولى بعد الحرب، عندما تمكنت من التكلم بهدوء أكثر حول ما حدث، حول الأفكار والأحاسيس، شعرت أن مخاوفني وقلقي ضعف قليلاً. الحديث، الكتابة وأحياناً الرسم، يساعدني على فهم ما أحس به بشكل أكبر.

القسم الثاني: الرسم كتعبير عن تجربة الحرب

أقوال المعلمة: الآن يمكننا التفرغ لتجاربنا من الشهر الأخير. الآن سنصف بواسطة الرسم تجربتنا للحرب.

يمكن للمعلمة أن تقترح: رسوماتكم يمكن أن تنطرق للخوف، للحزن، للغضب، للمساء والنوم، للصور التي تذكرونها، لعائلتكم، لأشواقكم في نفس الوقت، لتعاملكم مع الوضع، لأحلامكم. ليس من الضرورة أن نرسم بشكل جميل لهذا الغرض. الرسم يعبر عن شعورك. وهو رسم خاص بكم. يمكننا أن نختار أن نريه أو أن لا يراه الآخرون. بعد أن نرسم، يمكن لكل من يرغب أن يتكلم عن هذه الرسوم وعن الأحاسيس والأفكار التي أثارها لديه الرسم.

من يشعر حقا بعدم الراحة من الرسم يمكنه بدلا من ذلك كتابة رسالة. الرسالة تكون موجهة إلى طالب في سنكم في مكان آخر أو خارج البلاد الذي لم يمر بتجربة مماثلة. يمكنكم في هذه الرسالة وصف إحدى التجارب التي مررتم بها وقت الحرب.

توجيه للطلاب: نبدأ الرسم الصف يرسم، كل واحد يرسم رسمته.
(شرح للمعلمة: عندما ينهي الطلاب الرسم يضعون الرسومات وينتقلون إلى تمارين التنفس)

القسم الثالث: تمرين التنفس البطيء بمساعدة فقاعات الصابون

أقوال المعلمة: قبل أن نبدأ الحديث عن رسوماتنا، التي يمكن لقسم منها أن يثير فينا المشاعر الصعبة، سنجري تحضيرا معيناً، كي نتمكن من الرد بشكل مريح.

في حال وجود فقاعات صابون: سيحصل كل واحد منكم الآن على عبوة ماء صابون من أجل تطهير فقاعات الصابون. سنحاول أن نصنع فقاعات جميلة وكبيرة. من أجل ذلك سنحتاج إلى إخراج الهواء خارجا بشكل بطيء جدا. أخرجوا الهواء عن طريق الشفتين هكذا: فو او تسسس..... بينما تفعلون ذلك، أنظروا إلى فقاعات الصابون. إستمتعوا بالألوان المختلفة التي ترونها.

بعد أن سمحتم لكل الهواء بالخروج، أدخلوا الهواء بركة، دون جهد. لا ترفعوا الكتف أو الصدر خلال إدخال الهواء. بهد ذلك أخرجوا الهواء مرة أخرى ببطء كبير، وكرروا عمل فقاعات

جديدة، كبيرة وجميلة، تعالوا نعمل ذلك معا عشر مرات متتالية. إستمتعوا بالإحساس بالهدوء.
عندما ننفخ ببطء، تكون فقاعاتنا أكبر وأجمل.
(يمكن إثبات اننا عندما ننفخ الهواء بسرعة نحصل على فقاعات كثيرة وصغيرة)

المعلمة: تعالوا الآن نحاول ذلك بدون فقاعات الصابون.

في الصف الذي لا يوجد فيه فقاعات نبدأ هنا: المسألة بسيطة جدا. ثلاثة قواعد للتنفس المتوازن.
إدخال الهواء الإعتيادي، أعمق بقليل من العادي. إخراج الهواء ببطء. وتنفس بوتيرة ثابتة. يجب
أن يكون التنفس بدون جهد، عندها لا تدخلوا الهواء بشكل عميق إلى الداخل. لا ترفعوا كتفكم
وصدركم أثناء إدخال الهواء إلى الداخل. أخرجوا الهواء بشكل بطيء ومرروه عبر أسنانكم: تس
..... فو وأنتم تفعلون ذلك، يجب أن يكون بطنكم غائرا. حرروا عضلات البطن ودعوا
الهواء يخرج، أدخلوا الهواء دون مجهود، بشكل يملأ فيه الهواء بطنكم مرة أخرى مثل الكرة
الصغيرة. وسيترتفع بطنكم قلبلا. الآن أخرجوه ببطيء: تس فو فيخرج الهواء من
الكرة الآن إنتبهوا إلى تنفسكم وواصلوا التنفس بنفس الطريقة خلال فترة ما.

ضعوا يدا على البطن أثناء التنفس. أدخلوا الهواء برقة، دون جهد. في حال عدم رفع الكتف
والصدر، ستشعرون كيف يملأ الهواء بطنكم. الآن دعوا الهواء يخرج ببطء من خلال أسنانكم:
تس فو اشعروا كيف يغور البطن. إنتبهوا إلى حركة بطنكم أثناء مواصلتكم التنفس.
تعالوا نفعل ذلك لمدة 2-3 دقائق. يمكنكم إغماض أعينكم، إذا فضلتم ذلك. إستمتعوا من حالة
الإسترخاء هذه.

ملاحظة للمعلمة:

عندما تنشأ صعوبة، ببساطة قدمي نصيحة بإخراج الهواء ببطء وإدخاله دون جهد. يجب أن
تكون الوتيرة مريحة. والنسبة بين إدخال الهواء وإخراجه يجب أن تكون نسبة مريحة للولد.
وعندما يكون الأمر صعبا، ما زال بإمكانك أن تطلبي منهم التنفس بشكل أبطأ من المعتاد، أو
حتى فقط الإصغاء لتنفسهم. سيبقى هنالك طلاب يستصعبون التركيز في تنفسهم. في هذه الحالة
يجب ترك هذه التقنية والقول لهم أنه في المستقبل سنتعلم تقنيات أخرى للتوازن. يجب الإنتباه
لردود فعل الطلاب. إذا وجد الولد صعوبة كبيرة في التنفس أو أن رد فعله شاذ جدا، يجب توجيهه
للمستشارة.

أقوال المعلمة: لماذا من المهم تعلم التنفس؟ في حالات الضغط تحدث أشياء مختلفة لجسمنا وروحنا. مثلا، عندما أغضب أو أخاف ولدي الكثير من الأفكار المزعجة، يتأثر جسدي أيضا ويصبح أكثر توترا. يمكن رؤية ذلك عن طريق التنفس. عندما أشعر بالضغط، يصبح تنفسي أسرع. وقد أشعر أنه لا يوجد لدي هواء كاف للتنفس. أنتم ربما تعرفون ذلك في أوضاع الأمتحان، التأثير أو الخوف. في هذه الحالة "يجن" جسدي أنا أيضا. (أحيانا يدق قلبي مثل الطبل الأفريقي السريع) وكذلك أفكارني تصبح غير لطيفة بشكل كبير. من غير المفروض أن أكون هادئة جدا بشكل عام (فقط عندما أكون على شاطئ البحر..). وإنما متزنة. كوني متزنة يعني أن أكون بمستوى ضغط حسب المعدل – لأنني عندما أكون مضغوطة جدا لا أنجح في عمل أي شيء، وكذلك يجب أن لا أكون هادئة أكثر من اللازم، لأنه في حالة الهدوء التام ليس لدي رغبة في عمل شيء. كوني متزنة يعني أنني في الوسط، أن أكون قادرة على عمل أشياء بشكل جيد. نحن نسمي هذه الحالة حالة السيطرة. عندما أكون متزنة، أنا من يقرر كيف أتصرف، أحس أن الأمر يتعلق بي. نحن نريد الوصول إلى الأتزان والسيطرة كذلك في كل ما يتعلق بتجاربنا من الحرب، كي نتمكن من تذكرها وعدم التخوف من الذاكرة.

تنفسنا يساعدنا على الوصول إلى الأتزان والسيطرة. رغم أنه يبدو غريبا تعلم التنفس لأننا نعرف كانا كيف نتنفس، هنالك تنفس وتنفس من نوع آخر. التنفس البطيء الذي تعلمناه الآن يمكننا من السيطرة على الجسم، الحصول على شعور أفضل، كذلك يمكننا من التعامل بشكل أفضل مع وظائفنا كطلاب وكذلك مع الذكريات والتجارب التي كانت من نصيبنا من الحرب.

تمارين التنفس تساعد أيضا من لم يكن هنا في المدينة خلال الحرب. يمكن إستعمالها في كل حالة نشعر فيها بالضغط، من أجل التعامل بشكل أفضل، لأننا نتنفس دائما.

القسم الرابع: حوار من أجل تعامل مع التجربة بواسطة الرسومات

تدعو المعلمة الطلاب لمشاركة المجموعة بالرسومات (يجب إخبارهم مسبقا بأن لن يتمكن الجميع من الكلام) وتمكن عددا من الطلاب بمشاركة الآخرين بالنسبة لرسوماتهم. الولد الذي لم يتمكن من إشراك الصف ومعني بمشاركة المعلمة، يمكنه كتابة عدة كلمات حول رسمته وحول شعوره (في الصفوف التي توجد بها القدرة على التعبير الأساسي عن طريق الكتابة) وتحويلها للمعلمة لقراءتها.

شرح للمعلمة: إستكمالاً للرسمه يجب قيادة نقاش حر حول الرسومات أو إدارة النقاش عن طريق أسئلة موجهة (إنظر لاحقاً). النقاش بواسطة الأسئلة الموجهة يساعد على فهم التجربة بشكل أكثر ترتيباً. **الفصل بين الحقائق، الأفكار والأحاسيس المختلفة**، وهكذا نمنع الإغراق ونمكن من الإحساس بالسيطرة.

من المهم فهم أن هذا القسم هو إفتتاحية فقط ولاحقاً سيتم تمكين أولاد إضافيين التعبير عن أنفسهم. ليس من المجدي إطالة هذا القسم من أجل تنفيذ البرنامج بأكمله. من يود من الطلاب أن يعرض رسمته ويشرح ماذا رسم، فليفعل ذلك، لكن من المفهوم أن هذا الأمر ليس إلزامياً. يمكن بالتأكيد الخروج من نقاش حول رسمة ولد للبحث في رسومات الآخرين. مثلاً: ولد يرسم هدماً لبيت والشعور الذي أثاره عنده. يمكن الطلب من الطلاب الآخرين الذين رسموا رسومات مشابهة التعبير عن أحاسيسهم وأفكارهم.

أسئلة موجهة للمعلم في نقاش مع الطلاب

يمكن أن يتطرق الطلاب من خلال أقوالهم إلى الإنتقاد للحرب. في هذه الحالة حاولي التطرق أكثر إلى الألم والمشاعر المختلفة التي يطرحها إنتقادهم، خاصة للغضب، وليس للإنتقادات نفسها.

أسئلة موجهة لجمع التجارب القاسية وفشل المواجهة

ماذا حدث معك؟

ما هي الأفكار التي تمر بمخيلتك؟

ماذا شعرت عندها؟

كيف تشعر الآن وبماذا تفكر؟

من هنا فصاعداً الأسئلة موجهة بشكل أكبر للتعامل الإيجابي (يجب ملاءمتها للسن، الأسئلة لا

تلائم كل جيل)

ما الذي يساعدكم في اللحظات التي شعرتم بها بالخوف؟

هل تمكنتم من مساعدة الآخرين خلال هذه الفترة؟

ما هي الأشياء الإيجابية التي حدثت في هذه الفترة الصعبة؟

ما الذي إشتقتكم إليه أكثر خلال هذه الفترة؟ ماذا تغير في حياتكم في هذه الأسابيع؟

هل كان بإمكانكم مواصلة الأشغال المحببة عليكم؟

هل هنالك أشياء تفتخرون بها؟

هل تعلمتم شيئا من هذه الفترة؟

للمعلمة: في اللقاء القادم سنطوّر الوعي لمهارات المواجهة، التي يمكن ايجاد مصدرها في الأسئلة الأخيرة، ثم نقوم بالتدرب عليها.

القسم الخامس: فعالية رسم صفية

للمعلمة : ينقسم الصف إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة أن ترسم رسمة في موضوع معين يتعلق بالحرب. يجب تنفيذ هذه الفعالية حسب الوقت المتبقي. يمكن تنفيذها أيضا في درس آخر وهي ليست ملزمة بأن تكون جزءا من السلسلة.

أهداف الفعاليات:

التعبير عن القوة التي يمنحنا إياها العمل المشترك.
الكشف والإتصال مع حالات المواجهة لطلاب آخرين.

ملاحظة للمعلمة:

يفترض أن الصف بشكل عام هو صف يقدم الأداء المطلوب (في الحالات الشاذة. عندما يسود الشعور بأن الصف أصبح ضعيفا جدا، هنالك إمكانية للتنازل عن الفعاليات الصفية في هذه المرحلة)

أقوال المعلمة: سنختتم الآن فعالية رسم الرسومات التي تقص قصة صفية كبيرة. وستنوزع الآن إلى عدة مجموعات، كل مجموعة ترسم موضوعا معينا وتكتب عنه عدة جمل أو حتى قصيدة. أذكركم أنه ليس من الضروري أن تكون الرسمة جميلة، إنما أن ترينا عن طريق الرسم ما الذي تفكرون به أو تشعرون به.

المجموعة أ: إصابات وهدم بيوت
المجموعة ب: إصابات اشخاص، جرحهم وقتلهم
المجموعة ج: رسم ردود فعل الوالدين
المجموعة د: رسم ردود فعل الطلاب
المجموعة ه: رسم عائلات دون حماية
المجموعة و: رسم اشخاص غير متواجدين في منطقة الحرب
المجموعة ز: رسم الفرحة في نهاية الحرب

عندما تكون الرسومات حاضرة – تعلق المعلمة كل الرسومات على حائط واحد حسب المواضيع، بمرافقة الكتابة المرفقة بها. هذا الحائط يمثل ويلخص تجربة الحرب لذى الطلاب.

نقاش قصير: هل تريدون أن تقصوا شيئاً عن تجربة الرسم المشترك للحرب؟
شرح للمعلمة: الهدف هو التذكر بالفروق بين الطلاب، في فهم الوضع وفي ردود فعلهم، كما تم التعبير عنه بالرسومات.

القسم السادس: لعبة الإتران والسيطرة – "قال الملك"

خلفية للمعلمة: لعبة "قال الملك" هي لعبة مركبة. على المشترك الوصول إلى تنسيق في ردود فعله ولتجربة الإتران والحاجة. نلعب هذه اللعبة في حالات مختلفة تكون فيها أجهزة الدفاع لدينا أكثر ضعفاً في أعقاب ضغط معين. في هذه الحالة يحدث تكراراً أن إصغاء الولد يتقلص إلى مجال ضيق، ولا يستطيع تقديم الأداء المطلوب في فعالية مركبة. ويكون إصغاء الولد في هذه الحالة موجه بشكل ضيق جداً إلى الضائقة المحددة التي يعاني منها بالإضافة إلى ضرر حقيقي في أداءه.

في هذه اللعبة يتلقى الولد تعليمات كلامية لتنفيذ تمارين جسدية، مع مرافقة للتعليمات بحركات يقوم بها الموجه. الحركة تعبر أحياناً عن التعليمات وأحياناً تتناقض معها. بالإضافة إلى ذلك، على الولد أن يتغاضى عن كل توجيه كلامي لأي فعالية لا تبدأ بالكلمات "قال الملك". عدد غير قليل من الطلاب يجد صعوبة في التغاضي عن الحركة التي تسبب له الخطأ وأن يقوم بتركيز نفسه في تفاصيل التعليمات الكلامية. وبذلك يفشلون في تنفيذ المهمة.

التمرين نفسه يؤدي إلى الإتران في مستوى التوتر – استعمال مستوى ناجح من التوتر، ليس بالمنخفض جداً ولا المبالغ فيه. وشعور السيطرة عن طريق التركيز في الإصغاء وفي

فسيولوجيا الجسم. هدف اللعبة هو السيطرة، الإتزان والتلائم مع الوضع، لكن ليس الإرتخاء الذي لا يلائم وضع مواجهة أوضاع الضغط.

أقوال المعلمة:

تعليمات اللعبة:

حسنا، قبل أن ننهي اليوم، أريد أن نلعب لعبة سيطرة وإتزان تتعلق بالعضلات. إسم اللعبة هو "قال الملك". التي قد تتذكرونها من روضة الأطفال. اللعبة تعلمنا كيف يجب أن لا نكون هادئين أكثر من اللازم أو متوترين أكثر من اللازم في لحظة معينة. هذه الحالة سميناها سابقا "حالة إتزان". في أغلب الحالات في حياتنا اليومية ليس من المفروض أن نكون هادئين أكثر من اللازم وأيضا أن لا نكون متوترين أكثر من اللازم. لذلك فإن هذه اللعبة قد تعلمنا كيف نصل إلى أفضل وضع لنا غالبية الوقت. من أجل الفوز في اللعبة عليكم أن تكونوا مستعدين بالقدر الصحيح. إذا كنتم مستعدين أكثر من اللازم (متوترون جدا) أو غير مستعدين (مرتخون أكثر من اللازم) ستخرجون من اللعبة. إنتبهوا لتعليمات اللعبة.

مستعدون ؟ المباراة تبدأ هكذا:

هدفكم هو إتباع تعليماتي فقط بعد أن أقول "قال الملك". إذا لم أقل "قال الملك"، لا تنفذوا تعليماتي. مثلا، إذا قلت: "قال الملك ضموا قبضاتكم" عليكم ضم قبضاتكم. لكن إذا قلت: "ضموا قبضاتكم" حتى لو ضممت قبضتي، لا تفعلوا ما أفعله أنا، لأنكم ستخرجون من اللعبة. إنتبهوا، سأحاول أن أسبب لكم الخطأ، أن أطلب منكم عمل أشياء حتى بدون أن أقول أولا "الملك قال"، أو تنفيذ شيء عن طريق الحركات غير الذي أقوله. عليكم أن تكونوا متيقظين وتنتبهوا إذا قلت "قال الملك" وما الذي طلبت أن تعملوه. مهمتي أن أسبب لكم الخطأ والخروج من اللعبة. من يصمد حتى نهاية اللعبة، هو الفائز. سنلعب لعدة دقائق. المرة الأولى ستكون للتسخين.

شرح للمعلمة: إختاري التعليمات المخصصة بشكل حر. يمكن إختيار عضلات مختلفة في الجسم التي يمكن إرخاؤها وشدها (مثلا شد القبضة، رفع الكتفين، شد الشفتين، تقليص العينين والأنف، دفع المرافق إلى الخلف، تقليص عضلة البطن، رفع الرجلين مع كفتي اليدين إلى الأمام أو إلى الخلف وما شابه، حسب مخيلتك) يمكن بلبله الطلاب بواسطة:
لعبة سريعة

حركة تلائم التعليمات الكلامية، دون الإعلان قبل ذلك "قال الملك"

حركة جسم تختلف عن التعليمات الكلامية (مثلا رفع الكتفين أثناء قول "قال الملك قاصوا قبضاتكم")

بعد التجارب الأولى عندما ما يزال هنالك العديد من الفشل تقول المستشارة / المعلمة أنتم ترون أن الأمر ليس ببسيط. حاولوا التركيز على أقوالي. إسمعوا ما أقوله وانظروا لي، لكن ليس على ما أفعله. هكذا سيكون من الأسهل عليكم التركيز والإنتباه متي أسبق كلامي ب "قال الملك".

نواصل اللعبة.

أقوال المعلمة في النهاية: أنا مسرورة لسماعكم تضحكون وتتجادلون بأنكم تستطيعون تقليص وإرخاء عضلات والشعور بتوتر أقل. وكذلك أن تكونوا متركزين بما أقوله. هذا قد يعطينا الكثير من القوة.

القسم السابع: تلخيص

أقوال المعلمة: تعلمنا كيف نميز بين المشاعر المختلفة والأحاسيس المختلفة التي برزت في أعقاب الحرب.

بدأنا نتقبل ونحترم حقيقة أنه مرت تجربة مختلفة على كل واحد منا. وأننا نستطيع أن نصغي للآخر. تعاملنا مع تجربته التجربة الصعبة للحرب وتطرقنا في حديثنا إلى طرق المواجهة المفيدة (في النقاش في أعقاب الرسومات). تعلمنا كيفية الوصول إلى توازن وسيطرة أفضل في الجسم وكذلك في التركيز والتصرفات بمساعدة تمارين التنفس ولعبة "قال الملك".

القسم الثامن: مهمات للقاء القادم

أ. يطلب من كل ولد التوجه إلى فرد من العائلة (صديق، جار وما شابه) وإجراء مقابلة معه على أساس الأسئلة التالية:

1. ماذا كان الأمر الأصعب عليك خلال الحرب؟

2. ما الذي ساعدك على مواجهة الوضع؟
ب. توجه دعوة للولد لتعليم عائلته تمرين التنفس أو لعبة "الملك قال".

اللقاء 2

موازنة وتصحيح الأفكار المسببة للفشل والسيطرة على تركيز الإصغاء

أهداف اللقاء الثاني:

مساعدة الطلاب على التعرف على الأفكار المسببة للفشل وتغييرها بأفكار متزنة تعبر عن شعورهم بشكل أدق.
مساعدة الأولاد على مواجهة الأفكار المزعجة التي تتبقى بعد موازنة الأفكار.

مبنى اللقاء والزمن التقديري

1. تمرين إفتتاحي للتنفس البطيء (5 دقائق)
2. معالجة الأفكار المسببة للفشل، نموذج "الخطوات الثلاث" (20 دقيقة)
3. لعبة "قال الملك" مع الأفكار المسببة للفشل (5 دقائق)
4. تدريب ضمن المجموعة (15 دقيقة)
5. تحليل الوضع لغرض مواصلة التدريب في البيت (10 دقائق)
6. السيطرة على تركيز الإصغاء (15 دقيقة)
7. تمرين "الفيل الوردي" (5 دقائق)
8. تلخيص
9. تمرين للبيت (5 دقائق يشمل التلخيص)

ملاحظة: تحديد الوقت هو بمثابة توصية فقط

المواد المطلوبة:

لوحة الخطوات الثلاث:

الخطوة الاولى: تعرفوا على الفكرة التي تتمثل في قول يجول في فكرنا.

هذا تفكير اوتوماتيكي "بيرز" من تلقاء نفسه.

الخطوة الثانية: ضعوا علامة سؤال (?) بعد هذا القول.

شككوا في مصداقيته.

هل هو صحيح بشكل تام إلى هذا الحد؟

الخطوة الثالثة: وازنوا أفكاركم بواسطة:

أ. نص أدق وأكثر صحة للفكرة التي تتعلق بما نحس \ نشعر به الآن، وليس نصا على

شكل حقيقة تامة.

ب. نص الفعالية التي من الجدير القيام بها من أجل التخفيف.

القسم الأول: تمرين إفتتاحي للتنفس البطيء

أقوال المعلمة: تعالوا نبدأ لقاء اليوم بعدة دقائق من التنفس البطيء، كما تعلمنا. تذكروا إستنشقوا دون جهد وأخرجوا الهواء خارجا ببطء شديد. من المفضل عادة أن نفعل ذلك بعينين مغمضتين. ببطء وراحة. تستطيعون أن تضعوا يدا واحدة على البطن والإحساس بحركات اليد والبطن وأنتم تتنفسون (في حال وجود فقاعات صابون في الصف يمكن البدء بالصفوف الأصغر سنا بصنع الفقاعات قبل تمرين التنفس من أجل التذكير بمبدأ التنفس البطيء).

2 – 3 دقائق تمرين على التنفس البطيء.

القسم الثاني : معالجة الأفكار معالجة الأفكار المفشله ، نموذج "الخطوات الثلاث"

أقوال المعلمة: منذ إنتهاء الحرب ونحن نعمل جهدنا للعودة الى الروتين، للعودة إلى النشاطات العادية لنا ومواصلة الإستمتاع من الأشياء التي كنا معتادون على التمتع بها سابقا. هذا ينجح أحيانا وأحيانا نغمرنا الأفكار الغير لطيفة بشكل كبير. في كثير من الأحيان تكون هذه أفكار مقلقة تتعلق بالإحساس بإنعدام أمننا.

عدد كبير من الأفكار التي تسبب الفشل تبدأ الدخول إلى رأسنا مثلا:

"لا يوجد مكان آمن"

"هذه الحرب هي البداية فقط"

بالتأكيد سوف يحدث لي شيء"

"لست قويا بما فيه الكفاية لمواجهة حرب أخرى"

كل ضجة قد تؤدي إلى الأفكار:

"الصواريخ تصل من جديد"

"عاد كل شيء"

"نحن مهملون دائما"

"لن يحل السلام أبدا"

أي الأفكار المسببة للفشل ظهرت في الفترة الأخيرة، تتعلق بالإحساس بالأمن لديكم وبقوتكم الداخلية او قوة عائلتكم؟ (هنالك إمكانية لملائمة الأفكار لأحداث الحرب) أحيانا تكون الأفكار متعلقة مباشرة بالحرب وأحيانا لا تكون. حاولوا عرض أمثلة من هذه الأفكار.

شرح للمعلمة: يمكن أن يتردد الطلاب في البداية في التعاون مع كشف أفكارهم التي تسبب الفشل. في هذه الحالة على المعلمة في البداية إستعمال الأمثلة التي تم عرضها هنا أو تلك التي يمكنها أن تشركهم من عالمها.

تكتب المعلمة على اللوح الأفكار التي تم عرضها هنا والأفكار التي يقترحها الطلاب.

أقوال المعلمة: تعالوا ننظر إلى هذه الجمل. هل يستطيع أحدكم ان يكتشف ما هو الشيء الغير دقيق او الغير صحيح في كل واحدة من الأفكار التالية؟ (مع الطلاب الأصغر سنا قد يكون من الأفضل القفز عن التجربة المباشرة لهم في تشخيص الأخطاء)

تخصص المعلمة وقتا للطلاب لإكتشاف الخطأ بأنفسهم في كل جملة (صياغة تفكير حول الواقع كوصف أكيد لحقيقة).

أقوال المعلمة: الآن بعد أن تعرفنا على الفشل، كيف كنتم تصيغون الجمل بشكل آخر؟ تشجع المعلمة الطلاب على إقترح طرق لتغيير \ تصحيح جمل، بهدف تقليص الكلية التي يليها مفهوم الحقيقة المشوهة. وجعلها أقل عمومية، أقل في أطراف "الأبيض - الأسود". أقل من المتنبئين بالأفكار السوداء أو ملصقي الصفات.

• الجملة "لا يوجد مكان آمن"

التغيير: "معظم الأماكن ما تزال آمنة" "يوجد أماكن آمنة" ، "حكومتنا وجيشنا يبذلان جهود كبيرة من أجل ضمان مواصلة روتين يومنا"

• الجملة: " هذه الحرب هي البداية فقط"

التغيير: "نحن لا نعلم ما سيحدث لاحقا في أعقاب الحرب".

• الجملة: "أنا الأغبي في العالم" (بعد أن تفوهت بالتفاهات أمام الجميع)

التغيير: " حتى لو تفوهت بالتفاهات. وحتى لو تفوهت بها أمام الجميع. هذا لا يجعلني الأغبي في العالم. حتى أذكي إنسان في العالم (وهذا بالطبع ليس انا) يمكنه أن يتفوه بالتفاهات أحيانا.

• الجملة: " من المؤكد سيحدث لي شيء سيء"

التغيير: "لو حدث شيء لشخص أعرفه، أو انني أعلم أنه حدثت أشياء سيئة لكثير من الناس هذا لا يعني أنه يجب أن يحدث شيء سيء لي، خاصة إذا كنت أحافظ على نفسي."

أقوال المعلمة: هذه الأجوبة التي قدمناها حول الأفكار المزعجة هي منطقية بالفعل، لكن في

اللحظات التي تبرز بها نشعر بسوء. ولا نستطيع دائما أن نصح أفكارنا بهذا الشكل، مع ذلك، نحن نعلم انه كلما واجهنا أفكارنا المفرطة والعامة بشكل جيد، ستؤثر علينا بشكل أقل. وعادة عندما يتغير شعورنا للأسوأ هذا يعني أن فكرة سيئة خطرت برأسنا. في هذه الحالات أنا أقترح أن نعالج فكرة الخطوات الثلاث البسيطة التي لا تتطلب حتى التصحيح الواقعي للأفكار.

"الإشارة" التي تأمرنا بالتوقف وبدء التمرين هو – مزاجنا الذي يتحول للأسوأ. عندما نشخص هذه الإشارة نحن نفترض أن هنالك فكرة مزعجة ومسببة للفشل تستتر في الخلفية.

1. تعرفوا على الفكرة التي تتمثل بشكل قول يبرز في رأسكم، هذه هي فكرة اوتوماتيكية

تبرز من تلقاء نفسها.

2. ضعوا علامة سؤال بعد هذا القول. شككوا في صحته. هل هو حقا صحيح بشكل تام إلى هذا الحد؟

3. وازنوا التفكير:

أ. بواسطة صياغة أصح وأدق تتعلق بما تشعرون \ تحسون به الآن وهو غير مبلور على شكل حقيقة تامة.

ب. بواسطة صياغة فعالية التي من الجدير تنفيذها من أجل التخفيف.

تعرض المعلمة الخطوات الثلاث على لوحة، تعلقها في مكان بارز في الصف.

أقوال المعلمة: تعالوا نرى كيف نعمل مع الخطوات الثلاث، بمساعدة أحد الأمثلة:

قال ليعاد: "من المؤكد سيحدث لي شيء سيء". تكتب المعلمة الجملة على اللوح ونجري نقاشا:

أقوال المعلمة: عندما قال ليعاد شيئا من هذا النوع أود كثيرا أن أقول له –

"ماذا، لماذا يحدث لك شيء سيء؟ أنا اعتقد أنه سيحدث لك شيء جيد"

هل هذه فكرة جيدة أن نقول هذا؟ هل كان هذا سيساعد ليعاد \ لكم؟

هنا نجري نقاشا قصيرا هدفه إظهار أن ليعاد شعر شعورا سيئا إلى هذا الحد عندما قال ذلك، لا يوجد سبب للإعتقاد أننا سنتمكن من إقناعه بسهولة. لأنه متأكد أن شيئا سيئا سيحدث له. ولماذا سيفكر الآن بأن شيئا جيدا سيحدث له. فقط لأننا قلنا له ذلك؟

أقوال المعلمة: لذلك أن أقترح على ليعاد إستعمال طريقة الخطوات الثلاث.

1. شخصوا الفكرة: "من المؤكد سيحدث لي شيء سيء!"

2. ضعوا علامة سؤال بعد الجملة – "هل أنا متأكد أنه سيحدث لي شيء سيء؟ هل أنا

نبي؟"

3. صيغوا الجملة بطريقة أصح بشكل موجه للنشاط.

تسأل المعلمة: أي كلمة في الجملة كنتم ستغيرون كي تكون الجملة أكثر دقة؟

الكلمة التي يجب تغييرها هي = من المؤكد.

لذلك نقوم دائما بتغيير الفكرة من حقيقة إلى شعور.

لذلك تكتب المعلمة على اللوح:

(بدلا من أنا متأكد) "أشعر أو أخاف الآن من أن يحدث لي شيء سيء"

أقوال توضيحية من قبل المعلمة: هل ترون؟ غيرنا كلمتان والآن أصبحت الجملة تبدو أقل

تهديدا. حولنا حقيقة (أنا متأكد) إلى إحساس (أشعر أو أخاف). هذا يعني أنه ليس بحوزتي أدلة

للمصادقة على الفكرة الأصلية. أنا أخاف من شيء قد لا يحدث. أضفنا كلمة الآن كي نؤكد أن
ليعاد يشعر هكذا الآن ، لكن ليس من الضرورة أن يشعر هكذا دائما.

الآن نضيف القسم المتعلق بنية العمل:

"أنا أشعر أو أخاف الآن أن يحدث لي شيء سيء ،" لذلك سوف أتعلم كيفية الدفاع عن نفسي
بأفضل طريقة".

يمكننا إستعمال الخطوات التالية مع العديد من الجمل المزعجة التي تبدأ ب " أنا متأكد انه....."
او تلك التي تشمل كلمة تعميم أو ملزمة بالتأكد:
"دائما"، "أبدا"، "كلنا"، "أبدا"، "يجب"، "من الملزم".

مخزن كلمات للمعلمة:

كلمات تعميمية ومسببة للفشل:

دائما، أبدا، ولا واحد، يجب، ملزم، فقط، كلنا، لا شك في

كلمات بديلة للكلمات المسببة للفشل، تلك التي تشير الى عالم الإمكانيات:

أحيانا، في بعض الأيام، ربما، أحس اني، أعتقد، ربما ، يمكن، من الممكن ان، هنالك أمل
في

الجملة الجديدة التي يتم الحصول عليها ليست بالضرورة جملة لطيفة، لكنها أكثر واقعية ودقة.
مثل أن نقول: " أشعر أو أخاف من حدوث حرب" هذه الجملة ما زالت غير لطيفة، لكن ليست
قطعية مثل أن نقول: " من المؤكد حدوث حرب".

شرح للمعلمة:

ما هو القصد من " النية للعمل": طالما تتم صياغة الجملة بشكل قاطع يطالب بجعلها حقيقة، فإن
هذا يسبب عدم القدرة على العمل. إذا كنت متأكدا بأنه سيحدث لي شيء سيء، ليس لدي ما أفعله
بعد ذلك. لكن إذا كان ذلك هو تفكيري وخوفي، سيكون بإمكانني أن أعمل شيئا حيال ذلك. مثلا
تعلم كيفية الدفاع عن نفسي.

إمكانيات أخرى للتمرين: (المثال هنا ليس من الحرب)

المعلمة: تعالوا نرى كيفية العمل مع هذه الخطوات الثلاث ونتطرق لمثال الذي لا علاقة له
بالحرب:

مثلا جملة "لا أحد يحبني" التي تجيء على شكل رد فعل لأن صديق قريب مني رفض إشراكي في لعبة جماعية (تكتب المعلمة الجملة على اللوح).

حاولوا أنتم الآن أن تقوموا بتنفيذ المراحل بمساعدتي.

الحادث: صديق قريب لجال لم يوافق على إشراكها في لعبة جماعية.

1. **تشخيص التفكير:** شخصت جال التفكير الذي مر في مخيلتها: "لا أحد يحبني في

الصف".

أقوال المعلمة: ماذا من المفروض أن تعمل جال؟

2. **وضع علامة سؤال في نهاية الجملة:** "لا أحد يحبني في الصف؟"

عندما أضع علامة سؤال في نهاية الجملة، أنا أسأل نفسي في الواقع هل هذا الإدعاء صحيح.

أحاول أن أجد جملا تتناقض مع الإدعاء وتقدم إمكانية أن هذا الإدعاء ليس صحيحا: "أمس بالذات أحسست انهم يحبوني في الصف...". يمكن أنني أقول لنفسي أنه ليس بصحيح أنه لا يحبني أحد في الصف، لكنني ما زلت أشعر بالسوء ولذلك سأحاول أن أغير الفكرة بفكرة متوازنة أكثر.

أقوال المعلمة: ما هي المرحلة التالية؟

3. أ- التعامل مع الفكرة على أنها أحساس \ شعور نشعر به الآن. وليس كحقيقة. ب- التفكير

بفعالية يمكن تنفيذها في أعقاب التغيير.

على جال أن تفحص هل هنالك طريقة أكثر دقة للتعبير عن الفكرة وتخطيط النشاط:

"أنا أشعر الآن أن صديقي لا يحبني. سألعب اليوم مع صديق آخر- أو حتى سأحاول التحدث

معه وأسأله ماذا حدث".

القسم الثالث: لعبة قال الملك مع الأفكار المسببة للفشل

شرح للمعلمة: الهدف هو إظهار مدى تدويت الطلاب، في هذه المرحلة، ما هي الفكرة المسببة

للفشل. ويتركز الجهد في التمرين أيضا حول تركيز الإصغاء. من الأجدد البدء بإعطاء

التعليمات ببطء أكثر و فقط في حال نجاح الطلاب في اللعب بسرعة أكبر.

تعليمات اللعبة:

أقوال المعلمة: سننفذ الآن ما تعلمناه بطريقة اللعب. هل تتذكرون لعبة "قال الملك"؟ سنلعب لعبة "قال الملك" مع الأفكار المسببة للفشل. سيكون الأمر صعباً. انتم ستعملون ما أقوله فقط إذا قلت هذا على شكل فكرة متوازنة. لكن لا نقوم بالتنفيذ إذا قلت ذلك على شكل فكرة مسببة للفشل. أمثلة:

قال الملك **أنه لا يوجد أمل** أن ترفعوا ايديكم – لا ننفذ

قال الملك أنه خائف الآن أنكم لن ترفعوا ايديكم – نرفع الأيدي

قال الملك انكم لن تقوموا أبداً برفع أكتافكم – لا ننفذ

قال الملك **أنه يشعر الآن** أنكم لن ترفعوا أكتافكم أبداً – نرفع الأكتاف

قال الملك أنكم **مجبورون** على النجاح في تقليص قبضاتكم – لا ننفذ

قال الملك أنكم **تشعرون الآن** أنكم **مجبورون** على تقليص قبضاتكم – نقلص القبضات

تشدد المعلمة عن طريق الحدس او البديهية الأقسام التي تسبب التفكير المسبب للفشل أو المتوازن من أجل التخفيف على الأولاد.

القسم الرابع: تمرين جماعي (فقط في الصفوف التي يمكن فيها التعبير الكتابي بحرية، من

الثالث فما فوق)

الهدف: أن نرى كيف يستعمل الطلاب التقنية بأنفسهم.

المعلمة: تعرض هنا إكانيين بدرجات صعوبة مختلفة، لكن يمكن القفز عن هذه المرحلة عن هذا التمرين ومواصلته في نهاية برنامج التدخل هذا، من خلال سير الحياة الروتيني للصف.

للتمرين في المجموعات: تطلب المعلمة من الطلاب كتابة على ورقة لفكرة تسبب الفشل

يستعملونها في الحاضر أو إستعملوها في الماضي، وإدخال الأوراق إلى صندوق صغير أو مطروف تحضره. تخلط المعلمة البطاقات وتخرجها للتوزيع في الصف. كل مجموعة مكونة من أربعة أولاد تحصل على أربع بطاقات أو أربعة أفكار وتحاول العمل مع نموذج الخطوات الثلاث. تمر المعلمة بين المجموعات وتساعد.

للمعلمة: إمكانية أخرى بدرجة صعوبة منخفضة هي تحضير قائمة بالأفكار المسببة للفشل وأفكار متزنة والطلب من الطلاب ملائمة فكرة متزنة مع فكرة مسببة للفشل تلائمها.

تعريف الفكرة المسببة للفشل للطلاب هو الفكرة التي تعبر عن شيء مقرر وفي حالتنا، شيء سلبي.

نقاش أمام كل الصف: تطلب المعلمة من كل مجموعة أن تحضر مثالا واحدا أمام الصف، خاصة إذا عانت من صعوبة أكبر في أحد الأمثلة.

ملاحظة للمعلمة: يمكن أن يطرح الأولاد جملا إشكالية ويصروا على أنها صحيحة وليس فقط تعبر الآن عن شعورهم. مثلا: " المعلمة لا تحبني" في هذه الحالة نعطي الصف الوقت القليل لمرحلة التشكيك ونهني بطريقة "يمكن جدا أنك تشعر \ين هكذا بشكل كبير، لكن ليس بالضرورة ان هذه هي الحقيقة" حتى لو كانت هذه هي الحقيقة، من الجدير معالجتها وعدم البقاء دون حول. في هذه الحالة، من الأجدر التوجه إلى شخص كبير في السن يمكنه أن يساعدك في هذا الموضوع (والد، أنا – المربية او المستشارة، هذه هي النية للعمل).

يجب التشديد على أن الجملة البديلة في تصحيح الفكرة، حتى لو لم تكن متفائلة، توجه إلى العمل وتخرج الولد من وضع من لا حول له.

يمكن للولد أن يقترح فكرة تحوي علامة سؤال بشكل مسبق (؟) مثلا " ماذا سيحدث لي؟" من وراء هذا تختبئ فكرة أخرى – "سيكون الأمر سيئا". يجب التعمق وكشف هذا التفكير. عندما تتم صياغة مسبقا للفكرة على شكل إحساس أو تفكير، التركيز يكون على الوقت – الآن، حاليا وخاصة على النية للعمل.

للمعلمة: في كل حال من الجدير التركيز على الأمثلة التي يحضرها الطلاب المتعلقة بالحرب لغرض تحسين التعامل الحالي مع تجربة الحرب.

القسم الخامس: تحليل حالة لغرض مواصلة التمرين في البيت

الهدف: مساعدة الأولاد على إستعمال التقنية في المستقبل أيضا وحتى بدون مرافقة المعلمة.

أقوال المعلمة: كنت أود أن تتمكن من عمل ذلك أيضا عندما نكون خارج الصف . لذلك سنحاول العمل على حالة غير لطيفة حدثت لأحدكم.

تحليل الحالة:

تطلب المعلمة من أحد الطلاب أن يقص عن الوضع في الأيام الأخيرة التي تغير فيها مزاجه إلى الأسوأ. وتطلب منه التعرف على الحادثة التي شعر في أعقابها بسوء. بعد ذلك تسأله أي فكرة مرت في مخيلته في ذلك الوقت. إذا لم يتعرف الولد، يمكن للمعلمة أن تسأله: ما هو الشيء المنطقي الذي مر في مخيلتك في ذلك الوقت.

مثال:

يقص سامر انه سمع والداه يتحدثان عن الحرب ووجوههم قلقة جدا. رغم انه لم يسمع بالضبط ما تحدثوا عنه, وهذا سبب له حالا مزاجا سيئا.

المعلمة: أي تفكير مر في مخيلتك بينما كان والداك يتحدثان فيما بينهما؟
سامر: لا أعرف، لا أتذكر.

المعلمة: ما هو الشيء المنطقي الذي مر بمخيلتك عندما سمعت والديك والقلق باد على وجوههم؟

سامر: إذا كانوا قلقين، لن يكون بالأمكان الإعتماد عليهم أيضا.

المعلمة: حسنا، إذا بعد أن شخصت فكرة، ماذا ستفعل الآن؟

سامر: سأضع علامة سؤال.

المعلمة: من فضلك إفعل ذلك !

سامر: إذا كانوا قلقين، سيكون من الصعب الإعتماد عليهم أيضا ؟

المعلمة: ممتاز، حاول الآن أن تبدل الفكرة بفكرة متزنة تحوي عملا أيضا.

سامر: كونهم قلقون يسبب لي الخوف الآن بأنني قد لا أتمكن من الإعتماد عليهم، لذلك قد أتكلم معهم وأشاركهم قلقي

أقوال المعلمة: سنحاول في الأيام القريبة، في الصف وخارجه، تشخيص الجمل المغلوطة التي نستعملها كل يوم. سأعطيكم مثاليت: "يجب أن أحصل على علامة ممتاز في الإمتحان" أو "أنت

كاذب". عندما تصطمون بهذه الأمثلة، حاولوا العمل عليها بالطريقة التي إستعملناها هنا وأحضروا عددا من الأمثلة للقاء القادم.

القسم السادس: السيطرة في تركيز الإصغاء

الهدف: مساعدة الطلاب على التحرر من الأفكار المزعجة التي تتبقى حتى بعد أن نعلم أنها مبالغ بها في الواقع.

أقوال المعلمة: تخيلوا وضعا يقوم فيه شخص بقرع الباب يود زيارتكم. أنتم تعلمون من هو ولستم راغبون في فتح الباب. أنتم لا تفتحون الباب، لكن الدقات تتواصل على الباب. هذا مزعج وغير لطيف لكن من الممكن ومع مرور الوقت، أن تعتادوا ولا تسمعوا الضجة بعد ذلك. أنتم لا تستطيعون طرد من يأتي لزيارتكم. لكن بإمكانكم إختيار عدم فتح الباب. هل تظنون انكم قادرون على تحمل ذلك؟

لنفترض الآن أن من يود زيارتكم هو ولد "مقبول" ومن جهة واحدة أنتم تريدون أن يأتي لزيارتكم. لكن في كل مرة يأتي ينتهي الأمر بأن يهينكم وأنتم تأسفون أنه جاء للزيارة. هنالك الآن إغراء كبير لفتح الباب، صحيح؟ لكنكم تعلمون أن هذا ليس بجيد بالنسبة لكم. لذلك انتم ما زلتم قادرين على عدم فتح الباب.

إضافة للمعلمة: نفس المثال يمكن عرضه بالنسبة للهاتف النقال. ليس لدينا سيطرة على إتصال الناس بنا، لكن يمكن غرلة المحادثات، بما في ذلك تلك التي تغرينا للرد عليها، لكنها دائما تسبب لنا السوء.

المعلمة: رأينا اليوم في بداية اللقاء أنه يمكن موازنة الأفكار المسببة للفشل. لكن أحيانا، رغم أننا نعرف ان افكارنا مبالغ بها، لكننا لا نستطيع التحرر منها. نحن نشعر أن الأفكار تأتي المرة تلو الأخرى وأنه لا توجد لنا سيطرة عليها. هل تبقت لكم أفكار وقلق في أعقاب الحرب؟

تجمع المعلمة أفكارا من هذا النوع من الأولاد.

أقوال المعلمة: قد نفهم الآن لماذا لا نستطيع التحرر منها. الأفكار، مثل الصديق، تأتي في مرحلتين. في المرحلة الاولى تأتي وتدق في الرأس. كأنما تقول "نحن هنا". هذا ليس إختيارنا.

الفكرة لا تسألنا هل تأتي أم لا، بالضبط مثل الصديق الذي يأتي للزيارة (أو من يتصل هاتفياً).
لكن الخطوة الثانية هي خطوة فتح الباب أو تعاوننا مع الفكرة. يمكننا الإختيار والتعاون معها، مما
يعني فتح الباب، أو عدم التعاون، أي إبقاء الباب موصداً.
هنا أيضاً يتم إغراؤنا بالتفكير بالفكرة المسببة للقلق.
شرح للمعلمة: يمكنك إستعمال الأفكار التي أحضرها الأولاد.

أقوال المعلمة: سنستعمل الآن إحدى الأفكار التي تسبب القلق التي يمكنها أن توصل إشغالنا.
مثلاً: " ماذا سيحدث لو سقطت صواريخ مرة أخرى بشكل مفاجئ؟" هذا التفكير يمكن له أن
يوصل الإزعاج مرة تلو الأخرى.

أقوال المعلمة: هل هذا التفكير يغيرنا بفتح الباب أمامه والتعاون معه؟ أي البدء ببحثه والتعامل
معه؟
نقاس مع الطلاب يهدف إلى إيصالنا إلى تفهم بأنه يكون من الصعب أحياناً التنازل عن هذه
الأفكار.

أقوال المعلمة: سنحاول فهم لماذا من الصعب علينا التنازل عن هذه الأفكار؟
تلخيص النقاش: أحياناً يبدو لنا أن من غير المسؤول أن لا نفكر فكرة معينة. أو أن نعتقد أن
هذه الفكرة تعطينا الوهم بالسيطرة والإستعداد. هل الأمر كذلك؟ هل حقا تساعدنا هذه الفكرة. هل
هنالك أشياء أخرى يجب أن نعملها في حال سقوط صواريخ مرة أخرى، علينا عمل ذلك، لكن أن
كنا مستعدون، فإن هذه الفكرة لا طعم لها.
حتى اليوم حاولنا طرد الأفكار من هذا النوع. هل يمكن طرد الأفكار؟

القسم السابع: تمرين الفيل الوردي

أقوال المعلمة: سنحاول أن نرى هل يمكن طرد الأفكار. تخيلوا الآن فيلا وردياً، غريب نوعاً
ما، صحيح. على كل حال حاولوا عمل ذلك.
الآن سنحاول أن لا نفكر بالفيل الوردي في الدقيقة القادمة. في الدقيقة القادمة ممنوع عليكم
التفكير بفيل وردي كل ثانية تفكرون بها في فيل وردي، ستكلفكم علامة واحدة أقل لا
..... ببساطة ممنوع عليكم التفكير في الفيل الوردي

بعد مرور دقيقة – هل كان بالإمكان عدم التفكير في فيل وردي؟

للمعلمة: معظم الطلاب سيتعترفون بأن هذا الأمر كان مستحيلا.

أقوال المعلمة: إذا، نحن نعرف ما يجب عدم عمله عندما يزعجنا تفكير.

1. عدم محاولة طردها، صحيح؟ خسارة على الوقت، لأنها سوف تأتي بشكل أقوى وأقوى.
2. عدم التعاون معها، لأنها لن تتركنا عندها، إذا فتحت الباب سيكون من الصعب التحرر منها.

إذا، ما تبقى لدينا لنعمله؟

الأمر ليس معقدا جدا، يمكنكم عدم فتح الباب والتعامل مع الفكرة على أنها مجرد ضجة، لأنها لن تختفي! نعم صحيح أنها لا تختفي حالا. يمكنها أن تسبب لنا الضجة لفترة إضافية من الزمن، لكن إذا لم نتعاون معها سوف تذهب في النهاية. صحيح؟ كذلك الأمر بالنسبة للولد الذي قرع بابكم، بعد أن يسبب الضجة الكبيرة بدقاته دون أن تفتحوا له، سوف يذهب هو أيضا.

إذا ماذا سنعمل في المرة القادمة عندما تأتي إلينا أفكار مسببة للفشل ومزعجة؟

1. نحاول موازنتها وتصحيحها.

2. إذا واصلت القجوم، لن نتعاون معها.

يمكن أن نقول لأنفسنا هذه الجملة: "هذه ضجة، لن أفتح الباب".

شرح للمعلمة: إذا استعملت مثال الهاتف يمكن القول "هذه ضجة. يحق لي غرابتها".

ملاحظة للمعلمة: أحيانا بدافع العادة، يمكن للفكرة أن تدخل دون أن ننتبه لها. أي، أحيانا نفتح الباب بدافع العادة ونحن ننتبه للفكرة عندما تمون في الداخل. في هذه الحالة يبدأ كل شيء من هنا. في اللحظة التي شخصنا فيها أن الفكرة أصبحت هنا، نتوقف ولا نتعاون معها بعد ذلك.

القسم الثامن: تلخيص

تعلمنا اليوم كيفية موازنة وتصحيح الأفكار التي تسبب الفشل، رأينا أننا نشخص مثل هذه الأفكار. وبمساعدة لعبة "قال الملك"، قمنا بالتمرن بالصف بواسطة أنواع مختلفة من الأمثلة وكذلك بشكل جماعي. لاحقا تعلمنا أننا نستطيع أن لا نتعاون مع الفكرة المزعجة. ومن المشجع أن نعلم أنه ليس من الضروري أن نكون منزعجا حتى بعد حدث كبير مثل الحرب وسقوط صواريخ.

القسم التاسع: تمرين للبيت

حاولوا حتى الدرس القادم تشخيص الأفكار التي تسبب الفشل التي تنشغلون بها أحياناً. عندما يتغير مزاجكم إلى الأسوأ، هذه إشارة للتوقف والسؤال:
ماذا حدث؟

ما الذي مر في مخيلتي؟ أو ما هو الشيء المنطقي الذي مر في مخيلتي؟
إذا تعرفتم على الفكرة، يمكنكم عمل شيئين آخرين:
وضع علامة سؤال في نهايتها، تبديلها بفكرة أكثر إنزانا والسؤال ما يمكنكم عمله تجاه هذا الأمر.
إذا كنتم تملكون أفكاراً مقلقة متكررة، حاولوا عدم التعاون معها، وقولوا: "هذه ضجة، لن أفتح الباب"، وعودوا لأعمالكم.

اللقاء 3

هدف اللقاء الثالث:

مكافحة الروتين في نواح عدة من الشخصية، وتقوية الأداء الشخصي والإجماعي للطلاب.

مبنى اللقاء والوقت التقديري:

1. فحص المهمة البيتية (5 دقائق)
2. العودة على تمرين التنفس (5 دقائق)
3. المواجهة (20 دقيقة)
4. نقاش حول أشكال المواجهة المختلفة (20 دقيقة)
5. إنهاء – بالونات وأحاسيس (15 دقيقة)
6. تلخيص للمعلمة (5 دقائق)

ملاحظة: تحديد الوقت هو بمثابة توصية فقط

القسم الأول: فحص المهمة البيتية

يحضر الطلاب أمثلة من أفكار تسبب الفشل التي قاموا بتشخيصها. وطريقة مواجهتهم لها عن طريق تبديلها بأفكار متزنة أو التنازل عن التركيز عليها.

القسم الثاني: العودة على تمرين التنفس

شرح للمعلمة: شديدي خلال التمرين على أسس التنفس:

إدخال هواء هادىء وبدون جهد، إخراج هواء بطيء وتنفس بوتيرة ثابتة ومريحة للشخص. كل مشترك يختار أن يفعل ذلك بعينين مغلقتين او مفتوحتين، ومن لا يشعر بالراحة تجاه التنفس، يطلب منه أن يمكن الآخرين من ذلك دون إزعاج.

القسم الثالث : المواجهة

خلفية للمعلمة:

يمكن أن يتم التعبير عن الصعوبة في المواجهة الشخصية عن طريق ظهور علامات جسدية ونفسية. الطلاب المختلفين يمرون بصعوبات مختلفة في أعقاب الحرب. سنحاول أن نقدم الرد للإحتياجات المتنوعة (أساسية والأفضل) من خلال التجربة التالية:

أقوال المعلمة: التوقعات منا الآن هي العودة الى روتين الحياة ومواصلة إداء المهام في الحياة والنجاح في الدروس.

توجيهات عامة: هنالك طرق مختلفة لمواجهة حالات الضغط مثل تلك التي مررنا بها أو تلك التي تواجهنا في حياتنا اليومية. نحن لا نختار الأحداث التي تحدث ولا نختار وقت حدوثها، لكننا نريد أن ننجح في إختيار كيفية رد فعلنا علينا عندما تحدث. نحن نملك مجموعة متنوعة من الطرق للرد، لكننا لسنا واعين دائما لوجود كل الإمكانيات. لذلك نريد ان نقيم في الصف طواقم مختصين في مجالات مختلفة ليساعدونا في تطوير طرق مواجهة جديدة لحالات مثل تلك التي مررنا بها.

• الجسم

• الفن

• أصدقاء، تقوية المجموعة

- قراءة وكتابة
- تطوع، التطرق إلى معاناة الآخرين
- خيال
- روح النكتة
- ايمان، الدعم وأمل

سنورد بعض الأمثلة:

- المختصون في الجسم** – يمكنهم إقتراح نشاطات رياضية أو طرق لتهدئة الجسم، من أجل تخفيف التوتر وتحسين المزاج.
- المختصون في الفن** – يمكنهم إقتراح كيفية تهدئة وتحسين الشعور بواسطة صنع أشياء لها علاقة بأسباب التوتر أو حتى لأشياء أخرى.
- المختصون في الأصدقاء** – يمكنهم عرض مجموعة متنوعة من الفعاليات التي يتم تنفيذها في مجموعات الأصدقاء من أجل تقوية العلاقة والدعم بين الطلاب (ألعاب غير تنافسية يمكن للجميع المشاركة بها)
- المختصون في القراءة والكتابة** – يقومون بالتفكير في أنواع من الفعاليات التي لها علاقة بكتابة قصة أو قراءة مواد مهدئة (قصص يعرفونها أو يريدون كتابتها).
- المختصون في التطوع** – يمكنهم إقتراح أفكار لتشخيص الناس أو جهات مختلفة داخل المدرسة أو خارجها، يمكن الإستعانة بهم بشكل شخصي أو جماعي.
- مختصون في الخيال** – يمكنهم إقتراح طرق للوصول إلى الهدوء بواسطة الخيال.
- مختصون بروح النكتة** – يمكنهم إقتراح طرق مضحكة لمواجهة حالات الضغط (نكات، كاريكاتورات، ألعاب مضحكة لتبديد التوتر وما شابه).
- مختصون في الفن، الدعم والأمل** - يعرضوا امام الطلاب كيف أن الايمان أو الأمل أو جمل الدعم والتقوية من الممكن أن تساعدنا في لحظات الضغط.

توجيهات للمعلمة:

تقسم المعلمة الصف إلى ثمانية طواقم صغيرة . من المفضل تحضير الطواقم مسبقا حسب معرفتها للطلاب ومجالات إهتمامهم. تتفرق المجموعات لغرض العمل الجماعي وتعود للإجتماع في هيئة الصف الكاملة من أجل عرض إقتراحاتها. يمكن لكل المجموعات أن تعرض إقتراحاتها بشكل مختصر ويمكن لطاقمين أن يشغلا الصف حسب إقتراحاتهم، هكذا مثلا، يمكن لمجموعة

الجسم أن تشغل الصف من خلال لعبة أو تمرين جسماني. مجموعة الفن يمكنها أن تشغل الصف من خلال مشروع فني قصير. يتم فحص كل توصيات المجموعات الأخرى بعد اللقاء، من قبل المعلمة وممثلة للطلاب (ممثل عن كل طاقم) الذين يقررون أي من الفعاليات سيتم تشغيلها في الأسابيع القادمة.

القسم الرابع: نقاش حول أشكال المواجهة المختلفة

تكتب المعلمة أو ممثل عن كل مجموعة على اللوح طرق المواجهة التي عرضتها كل مجموعة.
أقوال المعلمة:

مسجل لنا على اللوح الآن عدد غير قليل من طرق المواجهة التي يمكن تبنيها. سننتقل الآن إلى هذه الطرق ونرى أي منها إستعملناها في الماضي، وأي منها عملية ويمكن إستعمالها الآن أو من الممكن في المستقبل القريب.

تمر المعلمة مع الطلاب على طرق المواجهة حسب النقاط التالية:

هل إستعملها الطلاب سابقاً؟

هل كانت ناجعة؟

ما هي الدروس التي يمكن تعلمها من إستعمالها في الماضي؟

أي الطرق يمكن تبنيها اليوم وفي المستقبل القريب؟

تطلب المعلمة الآن من المجموعتين تفعيل فعالية واحدة من بين الفعاليات التي أوصت بها في الصف.

أقوال المعلمة: سأطلب الآن من كل طالب أن يختار ويكتب (لنفسه) مهمة شخصية للأشهر

القريبة من بين الإقتراحات التي تم عرضها في الصف (أو مهمة أخرى حسب إختياره) يمكن للإختيار أن يكون مؤقتاً، لأنه لم يتم عرض كل شيء بالتفصيل.

يجب إعطاء الطلاب الوقت لتسجيل المهمة الشخصية.

سنختار الآن مهمة صافية واحدة أو أكثر (تبنى ناد لمسنين، مساعدة أولاد الصفوف الأصغر سناً، ترميم حديقة المدرسة وما شابه) كطريقة لتقويتنا بعد الحرب.

يختار الصف مهمة صافية. هنا أيضا يمكن التغيير بعد عرض كل الإمكانيات في الأسابيع

القريبة.

أقوال المعلمة : قمتم بعمل جيد. بدأنا فعاليتنا بطرح التجارب التي مررنا بها في فترة الحرب. سمعنا تجارب مختلفة من كل واحد منا، قسم منها كان صعبا. تعلمنا كيف نبقي أكثر هدوءا، حتى عندما نتحدث عن الخوف الذي مررنا به، وإكتشفنا قوانا وعرفنا طرق المواجهة الملائمة لنا من أجل العودة وتقديم الأداء المطلوب في كل مجالات الحياة.

القسم الخامس: الإنهاء – "بالونات وأحاسيس"

تفسير للمعلمة: حتى الآن تمرنا على الأتزان والسيطرة الجسدية. إستعملنا هذا الإتزان من أجل التمكن من التحدث عن التجارب الشعورية المركبة. الآن سنتمرن على القدرة على السيطرة في التعبير عن الإحساس الصعب لدينا. من المهم التأكيد على أن كل تعبير عن شعور بحضور شخص آخر أو تجاهه يتطلب الأخذ بعين الإعتبار لقدرة الغير على التحمل والمواجهة.

البالون يمثلنا أنفسنا ("ان لا نفجر من المشاعر المكبوتة لدينا") وكذلك الغير الأقرب منا ("ان لا نفجره") لذلك التشديد هو **على نفخ البالون دون تفجير** وهنا تعود أيضا فكرة الأتزان والسيطرة. نحن ننقل للبالون المشاعر الصعبة لكن يجب أن نفعل ذلك بشكل مراقب كي لا نفجره. (من المرغوب فيه أن يتم تنفيذ هذا القسم من اللقاء مع البالونات، لكن يجب عدم التنازل عنه حتى في حال عدم وجود بالونات في حوزة المعلمة. في هذه الحالة تعرض المعلمة أمكانية بالون خيالي، يجب أن نهتم أيضا بأن لا "ينفجر".)

أقوال المعلمة: نحن الآن على أبواب إنهاء الفعالية التي تنقلنا من وضع الطوارئ إلى الروتين. أمل أن الفعاليات التي مررنا بها والبرامج التي خططناها للمستقبل تساعدنا في الشعور بشكل أفضل مع أنفسنا. أنا أفترض أنه ما زال داخل كل واحد منا بقايا أحاسيس سيئة، الآن أو في الذاكرة. من يريد يستطيع أن يحاول التحرر منها، على الأقل الآن. لهذا الغرض سنستعمل البالونات ! نعم البالونات....

سنتركز الآن لمدة دقيقة او دقيقتان بالمشاعر مثل توتر، خوف، غضب، شعور بالذنب، الخجل، الغيرة والكرهية، التي ما زلنا نحس بها أو هي موجودة في ذاكرتنا. من فضلكم حافظوا على الهدوء بينما يكون كل واحد منكم متركز بنفسه وبالمشاعر التي ما زالت لديه... **تعطي المعلمة للطلاب دقيقة او دقيقتين للتركز في هذه الأحاسيس**

أنفخوا بالونا كبيرا مثل الأحاسيس التي أحسستم بها أو التي ما زلتم تحسون بها. لا تربطوا البالون. أثناء نفخه تخيلوا كل المشاعر الصعبة لديكم تدخل قليلا قليلا الى البالون. حتى لو كان الشعور قويا، حاولوا عدم الوصول إلى مرحلة إنفجار البالون.

فكروا ان البالون يمثلنا ("ان لا ننفجر من الأحاسيس المكتومة بنا") وكلك الشخص الأقرب لنا ("أن لا نفجره"). لذلك من المهم أن ننفخ البالون دون أن نفجره.

أمسكوا البالونات وركزوا على مشاعركم. خذوا عدة ثوان كي تحسوا بها.... في حال أنكم ما زلتم تحسون أنه يوجد داخلكم أحاسيس إضافية، أدخلوها إلى البالون الآن من خلال النفخ وسوف تشعرون كيف تدخل مشاعركم إلى داخل البالون.... تذكروا، حاولوا عدم تفجير البالون. أمسكوا البالون في الأعلى الآن. فقط عندما أقول "الآن" إفتحوا أيديكم وحرروا البالون. مستعدون؟ إستعدوا و الآن !

للمعلمة: إذا إنفجر بالون، يمكنك أن تقولي أننا أحيانا نغضب لدرجة كبيرة أو نكون مليئين بالأحاسيس، بحيث يكون من الصعب المحافظة عليها داخلنا. وأن علينا تعلم طرق لمواجهة ذلك. إذا أفلت عدد من الطلاب بالوناتهم قبل التعليمات بذلك، يمكن للمعلمة أن تقول أنه أحيانا تكون أحاسيسنا متوترة جدا لدرجة أننا نفقد السيطرة ولا نستطيع الإصغاء ولا ننجح في توجيه نشاطاتنا. على الطلاب التعلم كيفية مواجهة هذه الحالات. يمكن تحرير البالونات في الساحة أو في مكان مفتوح ذو تهوية، من أجل تنفس هواء نقي وتجديد الطاقات الايجابية (وليس "إعادة تنفس" الهواء ذو الطاقات السلبية التي أخرجت من البالونات).

القسم السادس: تلخيص

أقوال المعلمة: في اللقاء الأول لنا بدأنا بتذكر التجارب التي مررنا بها في فترة الحرب، سمعنا تجارب مختلفة لكل واحد وواحدة، قسم منها صعب. تعلمنا أن نصغي الواحد للآخر. تعلمنا أن نحافظ على هدوء أكثر حتى عندما نتحدث عن مخاوفنا. وإكتشفنا أيضا شيئا عن قوانا. في اللقاء الثاني تعلمنا تشخيص الأفكار المسببة للفشل، تبديلها بأفكار متزنة. تعلمنا أننا لسنا عبيدا لأفكارنا المسببة للفشل وأن لدينا القدرة على السيطرة عليها بشكل جزئي إذا إختارنا عدم التعاون معها. اليوم في بداية اللقاء تمررنا على التنفس البطيء. وأنا آمل أنها ستواصل خدمتكم على شكل أداة توازن وسيطرة. بحثنا عن طرق المواجهة من أجل العودة إلى حالة القيام بالأداء اللازم والتطور. حتى اننا قررنا لأنفسنا أهدافا شخصية وهدف صفي. وأنا سعيدة جدا على ذلك وآمل أنكم تشعرون مثلي.

عملنا على أفكارنا، تعلمنا أننا لسنا مضطرون "أن نفتح لها الباب" وكيف يمكن تركها.

حاولنا تحرير باقي مشاعرنا الصعبة بواسطة البالونات. أنا أعتقد أن هذا مضحك ومحرر بشكل
أكيد. أمل أن يساعدنا هذا على إكمال السنة الدراسية وكلنا أكثر قوة ومسلحون بأمل أكبر.

بالنجاح لنا جميعا.