



מרכז "חוסן"

להתערבות בטראומה ואסון המוני  
ע"ש כהן-האריס

מיסודה של העמותה לילדים בסיכון (ע"ר)



מדינת ישראל

משרד הביטחון

רח"ל- רשות חירום לאומית



מדינת ישראל

משרד החינוך

המנהל הפדגוגי

השירות הפסיכולוגי ייעוצי

## برنامج تربوي لتطوير المناعة النفسية في أعقاب الحرب في الجنوب

المناعة النفسية : اليوم التالي.....

الصفوف البالغة (السابع – الثاني عشر)

كتب البرنامج: البروفيسور نتنيل لينور، الدكتور داني حمييل، لاو فولمر، مور آرام  
الخدمات النفسية الإستشارية: جاليا شاحام، ايلا ألجريسي، إليزابيت جلتون، ياعيل بريل، راحيل أبراهام،  
مفسيرت كتسوبر، عماليا روبين.  
المراجعة والملاءمة: بسمة قسوم-مفتشة برامج الاستشارة

## هدف البرنامج:

- بلورة تجربة الحرب لدى الطلاب بشكل مبني.
- تحسين قدرة الطلاب على التعامل مع الصعوبات والتحديات التي تقف أمامهم عند العودة إلى الروتين.
- إستعمال الأزيمة كقاعدة للنمو والتقدم.

## اللقاء 1

### أهداف اللقاء الأول:

الإعتراف بوجود ردود فعل عاطفية، فكرية وجسدية تجاه تجربة الحرب.  
الحصول على آليات للإتزان والسيطرة للتعامل مع التجربة من أجل صحّة التصرف لاحقاً.

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

### مبنى اللقاء والوقت التقديري

1. مقدمة للمعلمة (حوالي 15 دقيقة)
2. كتابة منتدى او التطرق إلى منتدى (حوالي 15 دقيقة)
3. تنفس (حوالي 10 دقائق)
4. المشاركة في التجربة (حوالي 20 دقيقة)
5. "إمتحان الذراع" (حوالي 15 دقيقة)
6. "قال الملك" (حوالي 10 دقائق)
7. تلخيص (حوالي 5 دقائق)
8. مهمة بيتية

ملاحظة: تحديد الوقت هو بمثابة توصية فقط

## رسائل مركزية في الأقوال الافتتاحية 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 إختيار 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 الأمكانيات المحسوبة.

**طريقة الجلوس:** تفحص المعلمة إمكانية جلوس الطلاب كعادتهم أو في مجموعات أو في دائرة أو على شكل الحرف 77 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 وأطلق 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 يزل 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 القريبة سنجري ثلاثة لقاءات (مد اللقاء ساعة ونصف) من أجل التحدث عن الأمور التي مرت علينا، على كل واحد منا بشكل فردي وكلنا كمجموعة. هذه فرصة لمشاركة أحدنا الآخر في التجارب التي مررنا بها وما تعلمنا منها. هدف الفعاليات هو الفهم الأفضل لما مررنا به واكتشاف قوانا. هذه القوى ستساعدنا في العودة إلى الحياة العادية التي إشتقنا إليها كثيرا والتعامل

بشكل أفضل مع الصعوبات والتحديات المستقبلية. كل هذا سنحاول أن نعمله بشكل ممتع وأمل ان يكون بشكل مفيد أيضا.

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 قسما منه، قسم منا بقي خارج المدينة، قسم منا واصل السكن في البيت وكان يركض الى الغرفة المحمية أثناء سماع صفارة الإنذار وقسم منا مكث في الملاجىء. قسم منا كان قريبا لمكان سقوط الصواريخ وقسم آخر أبعد. قسم منا ربما أصيب حتى أو كان لديه أقارب أصيبوا. كل هذه الأمور تؤثر على أحاسيسنا. أحيانا يمر الناس بعدة تجارب في نفس الوقت مثل الخوف والغضب. وأحيانا يشعر بمشاعر متناقضة مثل الخوف والفرح.

مسؤولية كل واحد منا في الصف ستكون تقبل مشاعره وإفساح المجال لمشاعر الآخرين.

(المقطع التالي يتطرق فقط إلى إمكانية أن المعلمة قررت مشاركة الصف شعورها باختصار )  
لدي أنا طبعا تجارب خاصة بي من هذه الحرب. في الفرصة الاولى بعد الحرب، عندما تمكنت من التكلم بهدوء أكبر قليلا حول ما حدث، حول الأفكار والأحاسيس، شعرت أن مخاوفي وقلقي خفت قليلا. الحديث، الكتابة وأحيانا الرسم، يساعدني على فهم ما أحس به بشكل أكبر.

### القسم الثاني: كتابة منتدى أو التطرق إلى منتدى

أقوال المعلمة: الآن يمكننا التفرغ لتجاربنا من الشهر الأخير. الآن سنكتب منتدى \ رسالة أو نتطرق إلى منتدى مكتوب.

الإمكانية أ – كتابة منتدى: سيكون المنتدى \ الرسالة التي تكتبونه موجه إلى كل من يلتقي به، لكن في الأساس هو موجه لأبناء سنكم، الذين يعيشون في مكان آخر أو خارج البلاد ولم يمروا بتجربة مشابهة، من يود لاحقا إشراك آخرين في المنتدى أو في أقسام منه، يمكنه طبعا فعل ذلك، الرسالة ستبقى معكم. من يشعر أنه يستطيع التعبير عن نفسه بشكل أفضل بواسطة الرسم، يمكنه إختيار الرسم الذي يعبر عن التجربة التي مر بها وعن مشاعره آنذاك.  
تعالوا ندخل المنتديات.

جمعنا جملا أولية التي وجدناها في منتديات الأولاد وأبناء الشبيبة الذين مروا بتجارب مماثلة. إفرأوها كي تأخذوا إنطبعا من المجموعة المتنوعة من المشاعر التي يمكن أن تبرز في حالات مثل تلك التي مررتم بها، بعدها إبدأوا بكتابة منتداكم (تعطي المعلمة المواد بشكل خطي أو تكتب على اللوح).

1. الشيء الأول الذي أتذكره بالنسبة للحرب هو .....
2. في أسابيع الحرب فكرت مرات عديدة في .....
3. شعرت بالألم والحزن لرؤية .....
4. كان أصعب شيء بالنسبة لي هو .....
5. الليلي لم تكن بسيطة أبدا، مثلا، عندما أردت إغماض عيني والنوم، حدث أن .....
6. كانت هنالك أيضا أشياء أغضبتي، مثلا، أحد الأشياء التي أغضبتي أكثر من غيرها عندما .....
7. هنالك صور وأصوات سوف أتذكرها لسنوات عدة .....
8. لوالدي أيضا لم يكن الأمر سهلا دائما، أنا أذكر .....
9. في هذه الفترة كانت هنالك أشياء مضحكة أيضا، مثلا .....
10. في هذه الأسابيع إشتقت لأشياء عديدة خاصة الى .....
11. خجلت انه .....
12. من بين الأشياء التي سببت لي الخوف يمكن ان احدثكم عن .....
13. أكثر شيء ساعدني على إجتياز هذه اللحظات الصعبة هو .....
14. سررت جدا عندما .....
15. حزنت جدا لسماع أن .....
16. ليس من السهل على أن أترف، لكنني كنت أحسد .....
17. عندما شاهدت التلفزيون، كان أكثر برنامج أحببت مشاهدته .....
18. هنالك أشياء أشعر بالفخر منها، لكن في الأساس .....
19. قسم من أحلامي في الليل كنت أود أن أنساها، مثلا الحلم الذي .....
20. بعد خمس سنوات، عندما أفكر في الأسابيع الأخيرة التي مررت بها، يخيل لي أنني سأتذكر خاصة .....

### القسم الثالث: التنفس

**أقوال المعلمة:** قبل أن نبدأ الحديث عن كتاباتنا، التي يمكن لقسم منها أن يثير فينا المشاعر الصعبة، سنجري تحضيراً معيناً، كي نتمكن من السيطرة أكثر على ردود فعلنا. هذه السيطرة ستمكننا من التحدث عن المنتديات بشكل أكثر راحة. ما سنفعله قد يفاجئكم قليلاً. **سوف نتعلم التنفس.**

**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 خارجاً بشكل بطيء جداً. أخرجوا الهواء عن طريق الشفتين هكذا: فو..... أو تسسس..... بينما تفعلون ذلك، أنظروا إلى فقاعات الصابون. إستمتعوا بالألوان المختلفة التي ترونها.

بعد أن سمحتم لكل الهواء بالخروج، أدخلوا الهواء برفقة، دون جهد. لا ترفعوا الكتف أو الصدر خلال إدخال الهواء. بعد ذلك أخرجوا الهواء مرة أخرى ببطء كبير، وكرروا عمل فقاعات جديدة، كبيرة وجميلة، تعالوا نعمل ذلك معاً 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 جداً. 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 غائراً. حرروا عضلات البطن ودعوا الهواء يخرج، أدخلوا الهواء دون مجهود، بشكل يملأ فيه الهواء بطنكم مرة أخرى مثل الكرة الصغيرة. وسيرتفع بطنكم قليلاً. 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 برفقة، 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 إثناء 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 يجدون صعوبة في 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 الهلع الأخرى التي مررتم بها. إذا أردت تهدئة مشاعري والسيطرة على تجربتي، خاصة إذا كانت تجربة غير سهلة، على أولا أن أسيطر على التوتر الجسدي. 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، تمكنني من تقديم الأداء اللازم وان لا أكون لا مبالية من جهة أخرى، لكن ان لا أكون أيضا مضغوطة جدا، ومرة أخرى أفضل مثال لذلك هو الإمتحان: من المهم ان نكون بحالة ضغط معينة كي ننجح في الإمتحان، لكن إذا كان الضغط أكبر من اللازم، سيظهر الخوف، وعندها هنالك إمكانية أن نفقد السيطرة ولا نتمكن من تقديم الإمتحان كما يجب. نحن نريد الوصول إلى الإتزان والسيطرة أيضا مقابل تجارب الحرب.

من أجل هذا الأمر تعلمنا التنفس الآن. يمكن أن يبدو هذا الأمر غريبا لكم، لأننا كلنا نعرف كيف نتنفس. لكن التنفس الصحيح يمكننا من موازنة الجهاز العصبي، الشعور الأحسن، وفي أعقاب

– المواجهة الأفضل للذكريات والتجارب الموجودة لدينا من الحرب. هذه التمارين ممكن أن تساعدنا في حالات الضغط اليومية مثلا في الإمتحان, النزاع وفي حالة الخوف.

### القسم الرابع: المشاركة في التجربة

شرح للمعلمة: إستكمالاً للرسمه يجب قيادة نقاش حر حول الرسومات أو إدارة النقاش عن طريق أسئلة موجهة (إنظر لاحقا). النقاش بواسطة الأسئلة الموجهة يساعد على فهم التجربة بشكل أكثر ترتيباً. الفصل بين الحقائق، الأفكار والأحاسيس المختلفة، وهكذا نمنع المبالغة والاعراق ونقوي الاحساس بالسيطرة . يجب ملائمة التطرق لهذه المواضيع لسن الطلاب. لأنها ليست ملائمة كلها لكل الأجيال.

يمكن أن يتطرق الطلاب من خلال أقوالهم إلى الإنتقاد للحرب أكثر من الألم والمشاعر. في هذه الحالة حاولي التطرق أكثر إلى الألم والمشاعر المختلفة وللنواحي الإنسانية العالمية التي تقع ما وراء الأفكار المختلفة التي يطرحها إنتقادهم، وليس للإنتقاد نفسه . قولي للطلاب أنه من الممكن التكلم عن الإنتقادات لاحقاً، في درس خاص يخصص للموضوع.

تدعو المعلمة الطلاب لإشراك المجموعة في المنتديات (يجب إخبارهم مسبقاً بأنه لن يتمكن الجميع من الكلام) الطالب الذي لم يتمكن \ تتمكن من إشراك الصف ومعني اة بمشاركة المعلمة، في التطرق لما كتبه \ كتبه في المنتدى يمكنه \ ها يقدمها لقراءة المعلمة في نهاية الدرس. من المهم تحديد الزمن في هذا القسم، لانه سيكون من الصعب التوقف ومنع الآخرين من الكلام.

أسئلة موجهة للمعلم في نقاش مع الطلاب

### أسئلة موجهة لجمع التجارب القاسية وفشل المواجهة

المرحلة أ : ماذا حدث لك؟ أين كنت عندما حدث ذلك؟ أو ماذا عملت عندما سمعت عن الحادثة أول مرة؟ ماذا عملت حالاً بعد ذلك.

المرحلة ب: ماذا كان الشعور الأول الذي مر في مخيلتك؟ (إذا كنت لا تتذكر، ما هو الشيء المنطقي الذي مر في مخيلتك في تلك اللحظة؟)

المرحلة ج: ماذا أحسست عندما حدث هذا الأمر؟ (مثلاً: خوف، هلع، عدم القدرة، ذنب، غضب، حزن، إحباط، خجل).

المرحلة د: كيف تشعر \ ين اليوم تجاه هذا الأمر؟

من هنا فصاعدا الأسئلة موجهة بشكل أكبر للتعامل الإيجابي (يجب ملائمتها 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؟

ماذا تغير في حياتكم في هذه الأسابيع؟

هل تمكنتم من مواصلة روتين الحياة ومواصلة أعمالكم المحببة عليكم؟

هل هنالك أشياء تفتخرون بها؟

هل تعلمتم شيئا من هذه الفترة؟

هل أثرت الأحداث على الطريقة التي تنظرون بها إلى حياتكم وأهدافكم؟

للمعلمة: في اللقاءات القادمة سنطور الوعي لمهارات المواجهة، التي يمكن ايجاد مصدرها في الأسئلة الأخيرة، ثم نقوم بالتدرب عليها.

### القسم الخامس: " إمتحان الذراع "

ملاحظة مسبقة للمعلمة: من المفضل تجربة الفعالية التالية قبل أن نجربها في الصف كي نشعر بالتجربة والتأكد من أنه تم فهمها كما يجب.

المعلمة: أنها ولم ننته من التحدث عن تجربة الحرب. من المتوقع ان يتم التعبير لدينا عن توتر يمكن ان يتم التعبير عنه بواسطة الجسم. لذلك سننتقل إلى فعالية خاصة. أنتم لا تحتاجون إلى أدوات ويمكنكم تجربتها لاحقا مع أصدقائكم وأبناء عائلتكم – إمتحان الذراع.

تطلب المعلمة من متطوع \ة الجلوس قريبا.

المعلمة: إسمح \ي لي أن أمسك يدك وأمسكها. أنت تستطيع \ين وضعها بحرية على كف يدي.

شرح للمعلمة: تمسك المعلمة كف يد الطالب \ة من الأسفل وترفعها ببطء اليد مع الذراع. وتقوم بإمسكها لعدة ثوان كي تحس بثقلها.

تسمح المعلمة لليد بالسقوط بشكل حر (في كل الأحوال تقريبا لا تسقط اليد) الطالب \ة لم يضع \

تضع حقا يده \ها في كفة يد المعلمة. أن سقطت اليد في هذه المرحلة وهو أمر نادر تطلب

المعلمة متطوعا \ة آخر \ي وتذكر أنها ستقوم حالا بشرح الفكرة التي تقف من وراء التمرين.

**المعلمة:** حاولي ان تحرري قبضتك من الذراع. دعيني أمسك بها بكل ثقلها. بعد عدة ثوان سأسدع يدك تهبط. ببساطة إسمح \ ي ليديك أن تهبط بحرية.

تسمح المعلمة لليد أن تهبط بحرية.

شرح للمعلمة: هنالك أربع إمكانيات:

1. تهبط اليد بحرية – يحرر الطالب \ة يده حقا.
2. تهبط اليد تحت السيطرة، في هبوط قصير متعدد – لا يتمكن الطالب \ة من ترك يده تتحرر بشكل تام.
3. تبقى اليد قاسية في الهواء، رغم ان المعلمة لم تعد تمسك بها – لم يكن الطالب \ة قادرا \ة عن التخلي على السيطرة (هذه الإمكانية هي الأكثر إثارة ومفاجئة، بحيث تتمكن المعلمة من إختيار طالب \ة يبدو عليه \ها التوتر)
4. في البداية لا تسقط اليد، بعدها يحدث التعلم وتسقط اليد – الحالة الطبيعية هي الأستعداد، لكن مع المعرفة هنالك القدرة على التنازل.

**المعلمة:** في أحيان متقاربة نرى أنه عندما يكون رأسنا متركزا بالهموم، يتصرف جسمنا حسب ذلك ويصبح مستعدا. هذه المرة كنا مشغولين بالتفكير: هل سأتمكن من تحرير يدي؟ ماذا سيقول الآخرون؟ أحيانا نكون منزعجين من أشياء أخرى كليا. تعالوا نجرب هذه الفعالية بشكل زوجي وبعدها سنبحث ما حدث.

**فعالية:** ينقسم الصف إلى أزواج وكل واحد يحاول أخذ يد شريكه وإمسакها.

**نقاش قصير:** يبدو الأمر بسيطا أن نترك اليد، لكن رأينا الآن أن الأمر ليس كذلك دائما. أحيانا نبقى اليد مستعدة في الأعلى. حتى عندما لا يكون الأمر ضروريا. هذه التجربة تظهر لنا حالة الإستعداد العام لدينا عندما نشعر بالضغط، حتى عندما لا نكون واعون لذلك. إذا بقينا متوترين لفترة طويلة سيبقى جسمنا متوترا حتى عندما لا تكون هنالك حاجة لذلك.

البشارة السيئة هي ان معظمنا يبقى متوترا لفترة كبيرة من الزمن، حتى عندما لا تكون هنالك حاجة للدفاع بواسطة جسدنا. البشارة الجيدة هي أننا عندما ننتبه، يمكن لمعظمنا إراحة أنفسنا. حتى من لا يتمكن من فعل ذلك يمكنه الآن أن يتعلم عمل ذلك خلال برنامجنا.

## نقاش فى موضوع السيطرة:

من المهم أن نفهم من توجد لديه سيطرة أكبر، هذا الذي تبقى يده فى الهواء أو الذي يتمكن من تحريرها؟

أقوال المعلمة: هل تعلمون؟ أحيانا لا نستطيع التنازل عن السيطرة ونحافظ على الذراع فى الهواء وعندها تتوفر لنا أمكانيات أقل. عندما لا نتمكن من الإسترخاء، فى الواقع، لدينا أقل سيطرة من الأوضاع التي يمكن لنا فيها الإسترخاء. تذكروا، السيطرة هي القدرة على إتخاذ القرار هل نرغب فى إمساك الأشياء أو تحريرها.

ملاحظة للمعلمة: هذه فرصة جيدة لإفهام الطلاب الفارق بين السيطرة وبين تشغيل القوة. السيطرة ليست بالضرورة تشغيل القوة. معنى السيطرة هو القدرة على الإختيار بين "هل أريد تشغيل القوة؟" (توتر) أم لا (إرتياح الجسم) أحيانا عندما أغضب أعرف أنه إذا كان ردي قويا سوف أندم على ذلك لاحقا. فى هذه الحالة لدي القدرة على الإختيار وتبني ردود فعل أخرى.

## القسم السادس: "قال الملك"

شرح للمعلمة: إذا كنت لا تعرفين اللعبة إقرأي تعليمات اللعبة التالية، قبل أن تقرأي الخلفية.

## خلفية للمعلمة:

لعبة "قال الملك" هي لعبة مركبة. على المشترك الوصول إلى تنسيق فى ردود فعله ولتجربة الإلتزان والحاجة. نلعب هذه اللعبة فى حالات مختلفة تكون فيها أجهزة الدفاع لدينا أكثر ضعفا فى أعقاب ضغط معين. فى هذه الحالة يحدث تكرارا أن إصغاء الولد يتقلص إلى مجال ضيق، ولا يستطيع تقديم الأداء المطلوب فى فعالية مركبة. ويكون إصغاء الولد فى هذه الحالة موجه بشكل ضيق جدا إلى الضائقة المحددة التي يعاني منها بالإضافة إلى ضرر حقيقي فى أداءه. فى هذه اللعبة يتلقى الولد تعليمات كلامية لتنفيذ تمارين جسدية، مع مرافقة للتعليمات بحركات يقوم بها الموجه. الحركة تعبر أحيانا عن التعليمات وأحيانا 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 فى التغاضى عن الحركة التي تسبب له الخطأ وأن يقوم بتركيز نفسه فى تفاصيل التعليمات الكلامية. وبذلك يفشلون فى تنفيذ المهمة.

التمرين نفسه يؤدي إلى الإلتزان فى مستوى التوتر – إستعمال مستوى ناجع من التوتر، ليس بالمنخفض جدا ولا المبالغ فيه. وشعور السيطرة عن طريق التركيز فى الإصغاء وفى

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

### تعليمات اللعبة هل هي خاطئة، ألا توجد تعليمات بعد ذلك؟

أقوال المعلمة: حسنا، قبل أن ننهي اليوم، أريد أن نلعب لعبة سيطرة وإتزان تتعلق بالعضلات رأينا اليوم في إمتحان الذراع أن قسما منا زال متوترا جدا. لنرى هل يمكننا أن نفعل شيئا حيال ذلك. 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.

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 "قال الملك"، 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: (1) لعبة سريعة (2) حركة تلائم التعليمات الكلامية، دون الإعلان قبل ذلك "قال الملك" (3) حركة جسم تختلف عن التعليمات الكلامية (مثلا رفع الكتفين أثناء قول "قال الملك فاصوا 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 والانتباه متى أسبق كلامي ب "قال الملك".

نواصل اللعبة.

### القسم السابع: تلخيص

أقوال تلخيصية: 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.

للتلخيص 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. بلورنا التجربة الصعبة للحرب وتطرقنا في حديثنا إلى طرق المواجهة المفيدة (في النقاش في أعقاب المنتديات). تعلمنا كيفية الوصول إلى توازن وسيطرة أفضل في الجسم وكذلك في التركيز والتصرفات بمساعدة تمارين التنفس، "إمتحان الذرع" 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 وضع بغرض 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 "يبرز" 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 مطلقة.

ب. نص فعالية والتي من الجدير القيام بها من أجل التسهيل علينا.

### 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 التي تسبب الفشل، 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"

"لا احد يهتم بنا"

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.

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 إقتراح طرق لتغيير \ تصحيح جمل، بهدف تقليص الصيغة المطلقة التي يليها مفهوم الحقيقة المشوهة. وجعلها أقل تعميما، أقل تطرفا "الأبيض – الأسود". وأقل سوداوية او أقل استعمالا للوصمات.

• الجملة "لا يوجد مكان آمن"،

التغيير: "معظم الأماكن ما تزال آمنة" "يوجد أماكن آمنة"

• 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 أذكى 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 والعامية 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 سامر: " من المؤكد سيحدث لي شيء سيء ". تكتب المعلمة الجملة على اللوح ونجري نقاشا:

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

" لماذا يحدث لك شيء سيء؟ بل على العكس، أنا اعتقد أن شيئا جيدا سيحدث لك "

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

هنا نجري نقاشاً قصيراً هدفه إظهار أن سامر شعر شعوراً سيئاً إلى هذا الحد عندما قال ذلك، لا يوجد سبب للإعتقاد أننا سنتمكن من إقناعه بسهولة. لأنه متأكد أن شيئاً سيئاً سيحدث له. ولماذا سيفكر الآن بأن شيئاً جيداً سيحدث له. فقط لأننا قلنا له ذلك؟

أقوال المعلمة: لذلك أن أقترح على سامر 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 دائماً بتغيير الفكرة من حقيقة إلى شعور.

لذلك تكتب المعلمة على اللوح:

(بدلاً 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

تهديداً. 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 سامر يشعر هكذا الآن، لكن ليس من الضرورة أن يشعر هكذا دائماً.

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:

"دائماً"، "أبداً"، "كلنا"، "أبداً"، "يجب"، "من الملزم".

## مخزن كلمات للمعلمة:

كلمات تعميم ومسببة للفشل:

دائماً، أبداً، ولا واحد، يجب، ملزم، فقط، كلنا، لا شك في .....

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

أحياناً، في بعض الأيام، 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 وكانها 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 شيئاً حياً ذلك. مثلاً 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:

مثلاً جملة "لا أحد يحبني" التي تجيء على شكل رد فعل لأن صديقي القريب رفض إشراكي في لعبة جماعية (تكتب المعلمة الجملة على اللوح).

حاولوا أنتم الآن أن تقوموا بتنفيذ المراحل بمساعدتي.

الحادث: صديقة قريبة لمنال لم يوافق على إشراكها في لعبة جماعية.

1. تشخيص التفكير: شخصت منال 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 جملاً تتناقض مع الإدعاء وتقدم إمكانية أن هذا الإدعاء ليس صحيحاً: " أمس

بالذات أحسست انهم يحبوني في الصف... " يمكن أنني أقول لنفسي أنه ليس بصحيح أنه لا أحد يحبني 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 منال أن تفحص هل هنالك طريقة أكثر دقة للتعبير عن الفكرة وتخطيط النشاط:

"أنا أشعر الآن أن صديقتي لاتحبنى. سألعب اليوم مع صديق آخر- أو حتى سأحاول التحدث معها وأسألها 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 الأجدر البدء بإعطاء التعليمات ببطء أكثر وفقط 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 صعبا. 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 أبدا برفع أكتافكم – لا ننفذ

قال الملك أنه يشعر الآن أنكم لن ترفعوا أكتافكم أبدا – 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 على 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 إمكانيتان 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. تخط 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 وتساعدوا.

**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 هي الفكرة التي تعبر عن شيء مطلق وفي موضوعنا أيضا 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 الفكرة مسبقا 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 وضع او 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 حادثة 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 وأشارهم قلقي ....

أقوال المعلمة: سنحاول في الأيام القريية، في الصف وخارجه، تشخيص الجمل المغلوطة التي نستعملها كل يوم. سأعطيكم مثالين: "يجب أن أحصل على علامة ممتاز في الإمتحان" أو "أنت كاذب". عندما تصطدمون 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 هاتفيا). 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 موصدا. هنا أيضا 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 تواصل إشغالنا. مثلا: " ماذا سيحدث لو اندلعت الحرب مرة أخرى بشكل مفاجيء؟" هذا التفكير يمكن له أن يواصل الإزعاج مرة تلو الأخرى.

**أقوال المعلمة:** هل هذا التفكير يغرينا بفتح الباب أمامه والتعاون معه؟ أي البدء ببحثه والتعامل معه؟

نقاش مع الطلاب يهدف إلى ايصالنا إلى تفهم بأنه يكون من الصعب أحيانا التنازل عن هذه الأفكار.

**أقوال المعلمة:** سنحاول فهم لماذا من الصعب علينا التنازل عن هذه الأفكار؟

تلخيص النقاش: أحيانا 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 اندلاع الحرب 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 الوردى

أقوال المعلمة: سنحاول أن نرى هل يمكن طرد الأفكار. تخيلوا الآن فيلا ورديا، غريب نوعا ما، صحيح. على كل حال حاولوا عمل ذلك.  
الآن سنحاول أن لا نفكر بالفيل الوردى في الدقيقة القادمة. في الدقيقة القادمة ممنوع عليكم التفكير بفيل وردى ..... كل ثانية تفكرون بها في فيل وردى، ستكلفكم علامة واحدة أقل .... لا ..... ببساطة ممنوع عليكم التفكير في الفيل الوردى .....  
بعد مرور دقيقة – هل كان بالإمكان عدم التفكير في فيل وردى؟  
للمعلمة: معظم الطلاب سيتعترفون بأن هذا الأمر كان مستحيلا.

أقوال المعلمة: إذا، نحن نعرف ما يجب عدم عمله عندما يزعنا تفكير.  
1. عدم محاولة طردها، صحيح؟ خسارة على الوقت، لأنها سوف تأتي بشكل أقوى وأقوى.  
2. عدم التعاون معها، لأنها لن تتركنا عندها، إذا فتحتم 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 عما تأتي إلينا أفكار مسببة للفشل ومزعجة؟

1. نحاول موازنتها وتصحيحها.

2. إذا واصلت القدوم، 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 غر بلتها".  
ملاحظة للمعلمة: أحيانا بدافع العادة ، يمكن للفكرة أن تدخل دون أن ننتبه لها. أي، أحيانا نفتح الباب بدافع العادة ونحن ننتبه للفكرة عندما تكون 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 تتشغلون بها أحيانا. 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 شيين آخرين:

وضع علامة سؤال في نهايتها، تبديلها بفكرة أكثر إنزانا والسؤال ما يمكنكم عمله تجاه هذا الأمر.  
إذا كنتم تملكون أفكارا 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 البيئية (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)

#### القسم الأول: فحص المهمة البيئية

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

#### القسم الثاني: العودة على تمرين التنفس

شرح للمعلمة: شدي 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 يمر الطلاب المختلفين بصعوبات مختلفة في أعقاب الحرب. سنحاول أن نتجاوب مع الإحتياجات المتنوعة (الأساسية والأفضل) من خلال التجربة التالية:

**أقوال المعلمة:** التوقعات منا الآن هي العودة الى وظائف البالغ والطالب المعروفة لنا. هذه العودة ستساعدنا على العودة إلى روتين الحياة، مواصلة أداء الوظائف اليومية والنجاح بالدروس.

يجب الإنتباه للمجالات التالية:

(تكتب المعلمة المجال وتعطي أمثلة بشكل شفهي)

- أ. الجسد والعمل – القدرة أن تكون بصحة جيدة وقادر على الأداء (مركز، مصغ، ونشيط): التغذية الصحيحة، الرياضة، اليوغا، الهوايات، النوم، العطاء، مساعدة الآخرين.
- ب. المشاعر- القدرة على تقديم وتلقي الحب والعمل في أطر حياتنا: العائلة، الصف، الأصدقاء، المجتمع.
- ج. الأخلاقيات والأيمان – القدرة على التقدم والشعور بالمساواة، ذو قيم، ذو أخلاق، مواطن صالح، طالب جيد، أب \ أخ جيد، شخص مؤمن، الصلاة.
- د. التفكير والتعلم – القدرة على أن تكون متعلما ومحباً للإستطلاع. (تفهم وتعي أكثر حول الوضع عن طريق المحادثات، المحاضرات، الإنترنت والمطالعة في المجالات الملائمة، مثل السلام، الإرهاب، مواجهة الضغوط وفي مجالات أخرى مثل العلم، الأدب، الفن وغيرها.)
- هـ. القدرة على التقدم إستعدادا لأهداف ذات أهمية في الحياة، النمو وتحقيق هذه الأهداف.

**أقوال تلخيصية للمعلمة:** في الدرس الماضي حاولنا مواجهة التجارب الشخصية لكل واحد منا، كي نتمكن من تطوير هذه القدرات. يمكننا تخفيف التوتر عن طريق تمرين التنفس بشكل يمكننا من تقديم الأداء الأفضل. بودنا أن نسمع من كل واحد من الأصدقاء عن التجارب الشخصية وكذلك الإلتئام معا مرة أخرى بعد الشهر الصعب الذي مر علينا. فسحنا المجال للتجارب المختلفة لكل واحد منا ورأينا أنها كلها سارية المفعول وهامة بالنسبة لنا. طلبنا أن نتعلم ونفهم الواحد منا الآخر. ونحن نضع الهدف الهام أماننا وهو الإصغاء للآخرين، أن نكون مهتمين بما يجري ومشاركين. كل هذه الأمور ستكون جزء من طريق المواجهة التي نريد الآن التعرف عليها وتطويرها.

## القسم الرابع: فعاليات لتشخيص طرق المواجهة

شرح الخطوة: ينقسم الصف لأربع مجموعات فرعية حسب المجالات:

الجسم والعمل

المشاعر

الأخلاقيات والايمان

التفكير والتعلم

(أو مجموعتان لكل موضوع، ليكون المجموع ثماني مجموعات فرعية).

يمكن للشخص البالغ أن يولي أحد هذه المجالات الأربعة أهمية في حياته على مستوى الهدف في الحياة. في نهاية النقاش سيتم الحصول على "مخزن صفي" يمكن بواسطته التجريب، والمحاولة الاضافة والتغيير.

على كل مجموعة أن تقترح طرق مواجهة من مجالها للصف، يمكنها مساعدة الطلاب على العودة إلى الأداء التام (تقدم المعلمة الأمثلة في البداية). في نهاية النقاش الجماعي يلتزم الصف للنقاش في الهيئة الموسعة. وتعرض كل مجموعة إقتراحاتها.

في نهاية النقاش يختار كل طالب ويكتب (بنفسه) مهمة شخصية إستعدادا للعام القادم. وتختار الهيئة الموسعة مهمة صفية واحدة أو أكثر (تبنى ناد للمسنين وما شابه).

**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 ننفجر من المشاعر المكبوتة لدينا") وكذلك الاخر القريب 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 البلونات، 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 الاقل 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") وكذلك الشخص القريب 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 أمل أنها ستخدمكم كأداة توازن وسيطرة فيما بعد. بحثنا عن طرق مواجهة من أجل العودة إلى حالة القيام بالأداء الطبيعي اللازم لتطورنا. حتى اننا قررنا لأنفسنا أهدافا شخصية وهدف صفي. وأنا سعيدة جدا على ذلك وآمل أنكم تشعرون مثلي.

علمنا 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.