



قسم المجتمع العربي
مركز الإرشاد القطري

الآمال تتغلب على الآلام





نشرة توجيهية
للمربين



قسم المجتمع العربي مركز الإرشاد القطري



الفعالية الثالثة:
العودة إلى الديار
المرحلتين الإعدادية
والثانوية (صفوف 7-12)



الفعالية الثانية:
المرحلة الثانوية
(صفوف 10-12)



الفعالية الأولى:
المرحلة الإعدادية
(صفوف 7-9)



قسم المجتمع العربي
مركز الإرشاد القطري



الفعالية الأولى:
المرحلة الإعدادية
(صفوف 7-9)

الفعالية الأولى: المرحلة الإعدادية (صفوف 7-9) - (45 دقيقة)

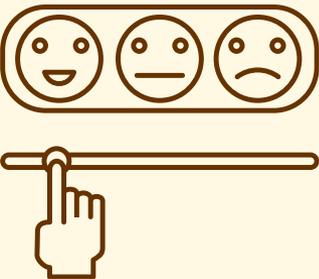
"جسر الأمل: خطواتنا الأولى نحو مستقبل أفضل"

الهدف العام

مساعدة الطلاب على التعبير عن مشاعرهم بطريقة آمنة، وتعزيز قيم التكافل الاجتماعي والتفائل كأدوات لبناء المستقبل.

المواد المساعدة

لوحة، أقلام ملونة، "ملحق: بطاقات بناء الجسر" (شرائح ورق ملونة بحجم الطوبة)، شريط لاصق.



"جسر الأمل: خطواتنا الأولى نحو مستقبل أفضل"

سير الفعالية

المرحلة الأولى: افتتاحية هادئة وخلق مساحة آمنة (10 دقائق)

1. **كلمة افتتاحية:** "أهلاً بكم جميعاً. لقد مررنا جميعنا بأوقات صعبة ومليئة بالقلق. اليوم، سنتحدث معاً ليس فقط عن الصعوبات، بل الأهم من ذلك، عن كيف يمكننا أن نبني معاً طريقاً أفضل للمستقبل. مكاننا هنا اليوم هو مساحة آمنة، كل شعور وكل رأي هو موضع ترحيب واحترام. لنتفق على أن نستمع لبعضنا البعض ونشجع بعضنا." 2. **تمرين التنفس البسيط:** يطلب المعلم/ة من الطلاب الجلوس بشكل مستقيم، وإغماض أعينهم إذا شعروا بالراحة، وأخذ ثلاثة أنفاس عميقة وهادئة. "مع كل شهيق، تخيلوا أنكم تملأون صدوركم بالهدوء. ومع كل زفير، تخيلوا أنكم تطلقون أي قلق أو توتر." هذا يساعد على تهدئة الأجواء وتركيز الطلاب.



"جسر الأمل: خطواتنا الأولى نحو مستقبل أفضل"

سير الفعالية

المرحلة الثانية: من الشعور إلى الفعل - "رسائل في قنينة" (15 دقيقة)

1. **مشاركة الشعور (فردية):** يوزع المعلم/ة أوراقًا صغيرة على الطلاب ويقول: "في بعض الأحيان، تكون لدينا مشاعر كبيرة بداخلنا ومن الصعب التحدث عنها. أريد من كل واحد منكم أن يكتب على هذه الورقة شعورًا واحدًا رافقه في الفترة الأخيرة (مثل: خوف، حزن، أمل، قلق)، أو يرسم رمزًا يعبر عن هذا الشعور. لن يرى أحد ما كتبتموه إذا لم ترغبوا بذلك."

2. **رمي الرسالة:** يقوم المعلم/ة بجمع الأوراق المطوية من الطلاب ويضعها في صندوق أو "قنينة" رمزية. ثم يقول: "لقد شاركنا مشاعرنا الآن في هذه القنينة. هذا يذكرنا بأننا لسنا وحدنا في ما نشعر به. الخطوة التالية هي التفكير: ماذا نفعل بهذه المشاعر؟ كيف نحولها إلى شيء إيجابي؟"

المغزى التربوي: هذا النشاط يسمح للطلاب بالتعبير عن مشاعرهم دون ضغط المشاركة العلنية، ويخلق إحساسًا بالخبرة المشتركة.





"جسر الأمل: خطواتنا الأولى نحو مستقبل أفضل"

سير الفعالية

المرحلة الثالثة: بناء "جسر الأمل" - ورشة عمل (15 دقيقة)

1. الشرح: يقول المعلم/ة: "لكي ننتقل من مكان الألم إلى مكان الأمل، نحن بحاجة إلى بناء جسر. كل جسر يحتاج إلى طوب قوي ليبنى عليه. اليوم، الطوب الذي سنستخدمه هو أفعال الخير والمبادرات الإيجابية."
2. التطبيق (جماعي):
 - يوزع المعلم/ة "بطاقات بناء الجسر" (ملحق - شرائح ورق ملونة) على الطلاب.
 - يطلب من كل طالب أن يكتب على بطاقته (أو "الطوب") فعلًا واحدًا، بسيطًا وعمليًا، يمكنه القيام به لمساعدة شخص آخر أو لنشر الإيجابية.
 - أمثلة لتوجيه الطلاب: "كلمة طيبة لصديق"، "مساعدة أُمي في المنزل"، "الابتسام في وجه جاري"، "السؤال عن شخص مريض"، "عدم نشر إشاعة".
3. بناء الجسر: يبدأ المعلم/ة بلصق "طوبه" على اللوح، ثم يدعو الطلاب واحدًا تلو الآخر ليأتوا ويلصقوا "طوبتهم" بجانبها، وهكذا حتى يتم بناء جسر ملون ورمزي على اللوح.

"جسر الأمل: خطواتنا الأولى نحو مستقبل أفضل"

سير الفعالية

المرحلة الرابعة: تلخيص ورسالة ختامية (5 دقائق)

- يقف المعلم/ة بجانب "جسر الأمل" المكتمل ويقول: "انظروا إلى هذا الجسر الجميل الذي بنيناه معًا. لم يبنه شخص واحد، بل كل واحد منا وضع طوبه. كل فعل طيب، مهما كان صغيرًا، هو جزء مهم من بناء مستقبل أفضل وأكثر أمانًا لنا جميعًا. تذكروا دائمًا أن لديكم القدرة على أن تكونوا بناة للخير والأمل في كل يوم."





قسم المجتمع العربي
مركز الإرشاد القطري

الفعالية الثانية:
المرحلة الثانوية
(صفوف 10-12)



الفعالية الثانية: المرحلة الثانوية (صفوف 10-12) – (45 دقيقة)

غرس بذور المستقبل: من المسؤولية الفردية إلى بناء السلام

الهدف العام

تمكين الطلاب من تحويل مشاعر الألم والعجز إلى رؤية مستقبلية إيجابية، وتحديد دورهم كأفراد في المساهمة في تحقيقها.



غرس بذور المستقبل: من المسؤولية الفردية إلى بناء السلام

سيرفعالية

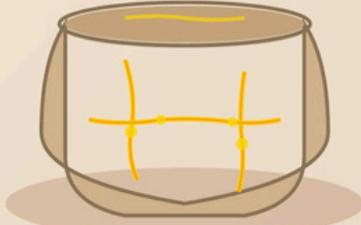
المرحلة الأولى: افتتاحية محفزة للتفكير (5 دقائق)

- يبدأ المعلم/ة بعرض صورة لـ "الكينتسوجي" (Kintsugi) - وهو الفن الياباني لإصلاح الفخار المكسور بالذهب، حيث تصبح الشروخ جزءًا من جمال القطعة وتاريخها.
- يسأل المعلم/ة: "ماذا تعلمنا هذه الصورة عن الجروح والكسور في حياتنا أو في مجتمعنا؟ هل يمكن للشرخ أن يصبح مصدرًا للجمال والقوة؟"



غرس بذور المستقبل: من المسؤولية الفردية إلى بناء السلام

فن الكينتسوجي - الجمال في الإصلاح



"كما يصلح الفخار المكسور بالذهب ليصبح أحمل من السابق،
كذلك يمكن لجروحنا أن تصبح مصدرًا للقوة والجمال"

مقدمة للمرحلة الثانوية - فن الكينتسوجي الياباني



غرس بذور المستقبل: من المسؤولية الفردية إلى بناء السلام

سير الفعالية

المرحلة الثانية: تحليل الواقع - من الجرح إلى الشفاء (15 دقيقة)

- يتم تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة.
- تطرح كل مجموعة للنقاش ثلاثة أسئلة تعكس مسارًا من الألم إلى الأمل:
 - **الجرح (الألم):** ما هو أكبر جرح اجتماعي أو إنساني شعرت به جميعًا في الفترة الأخيرة؟ (التركيز على الشعور الإنساني المشترك، مثل الخوف، فقدان الأمان، الحزن).
 - **الندبة (الأثر):** كيف يمكن لهذه الجروح أن تترك ندوبًا وآثارًا على مجتمعنا إذا لم نتعامل معها بحكمة؟ (مثال: انعدام الثقة، الكراهية، الانغلاق).
 - **الشفاء (الأمل):** ما هي أولى خطوات الشفاء التي يحتاجها مجتمعنا لبدأ رحلة التعافي والبناء من جديد؟ (مثال: الحوار، الاستماع، المبادرات الإنسانية، التكافل).



غرس بذور المستقبل: من المسؤولية الفردية إلى بناء السلام

سير الفعالية

المرحلة الثالثة: ورشة عمل "شجرة المستقبل" (15 دقيقة)

- يوزع المعلم/ة على كل مجموعة "ملحق: شجرة المستقبل".
- تتعاون كل مجموعة لملء أجزاء الشجرة:
 - **الجزور:** ما هي القيم الأساسية التي يجب أن نغذي بها مستقبلنا؟ (مثل: السلام، العدل، تقبل الآخر، الكرامة الإنسانية).
 - **الجدع:** ما هي الأفعال والمبادرات الجماعية التي ستقوي مجتمعنا وتجعله صامدًا؟ (مثل: تشجيع الحوار، دعم المبادرات الإغاثية، نبذ خطاب الكراهية).
 - **الأغصان والثمار:** ما هو شكل المستقبل الذي نطمح به ونعمل من أجله؟ (مثل: مجتمع آمن، علاقات قائمة على الاحترام، فرص متساوية للجميع).
- تقوم كل مجموعة بعرض شجرتها بشكل مختصر.



غرس بذور المستقبل: من المسؤولية الفردية إلى بناء السلام

سير الفعالية

المرحلة الرابعة: الالتزام الشخصي "بذرة السلام الخاصة بي" (10 دقائق)



- يوزع المعلم/ة "ملحق: بطاقة بذرة السلام".
- يطلب من كل طالب أن يفكر في التزام شخصي واحد، فعل صغير يمكنه القيام به ليكون "بذرة سلام" في محيطه.
- يكتب كل طالب التزامه على البطاقة ويحتفظ بها كتذكير شخصي.
- **رسالة ختامية:** "السلام ليس مجرد غياب الحرب، بل هو عمل يومي يبدأ من كل واحد منا. هذه البذور الصغيرة التي زرناها اليوم، يمكنها أن تنمو لتصبح غابة من الأمل لمستقبلنا جميعًا."





الملاحق

المرحلة الثانوية
(صفوف 10-12)

شجرة المستقبل 

بطاقة بذرة السلام 

المرحلة الإعدادية
(صفوف 7-9)

بطاقات بناء الجسر
("طوب الأمل") 





العودة إلى الدّيار



الفعالية الثالثة:
العودة إلى الدّيار
المرحلتين الإعداديّة
والثانويّة (صفوف 7-12)



قسم المجتمع العربي
مركز الإرشاد القطري



العودة إلى الديار



مقدمة

تناقلت قنوات الأخبار، اليوم، 13 تشرين الأوّل 2025، حدثًا مهمًا يدعو للتفاؤل وهو الإفراج عن الدفعة الأولى من المخطوفين وانتهاء معاناتهم، وذلك بعد سنتين من الحرب فقد تمّ الإعلان عن التوصل إلى اتفاق بين إسرائيل وحماس لوقف إطلاق النار وإنهاء الحرب. الشعب في إسرائيل يشعر بالفرح الممزوج بالقلق وبالأمل بوقف المعاناة.



العودة إلى الديار



الأهداف:

1. مساعدة الطّلاب على التّعبير عن مشاعرهم خلال الحرب وبعدها.
2. تعزيز قيم التّضامن الاجتماعيّ والمسؤوليّة الجماعيّة خلال الأزمات.

الفئة المستهدّفة:

- طّلاب المدارس الإعداديّة والثانويّة.

موادّ مساعدة:

- هواتف الطّلاب النّقالة.
- أدوات كتابة.
- بريستولات وموادّ للعمل الإبداعيّ.



العودة إلى الديار



سير الفعاليّة

المرحلة الأولى- افتتاحيّة في كامل الهيئة

أدر نقاشاً قم خلاله بالتركيز على مساعدة الطّلاب في إدراك أهميّة السّلام والحياة المشتركة.

استعن بالأسئلة التّالية:

1. كيف أثّرت الحرب على حياتنا وعلى المجتمع؟
2. كيف شعرت عند سماعكم خبر وقف إطلاق النّار وعودة المخطوفين؟
3. أيّة أفكارٍ خطرت ببالكم عند سماعكم الخبر؟



العودة إلى الديار



سير الفعاليّة المرحلة الثانية- فرديّ

أطلب من كلّ طالبٍ أن يتصفّح في هاتفه القنوات الإخباريّة
الإسرائيليّة مثل قناة مكان، القناة 12 وغيرها وأن يختار خبرًا
يريد التحدّث حوله يتعلّق بعودة المخطوفين.

العودة إلى الديار



سير الفعاليّة

المرحلة الثالثة- مجموعات

يوزع المرّبي الطّلاب إلى مجموعاتٍ صغيرةٍ، تتكوّن الواحدة منها من 4- 5 طّلابٍ اختاروا نفس الخبر. يناقش أعضاء كلّ مجموعةٍ على الخبر ويتفقون على طريقة عرضه أمام كامل الهيئة. يختار أعضاء كلّ مجموعةٍ مندوبًا للمجموعة، قهّمته الرّئيسيّة عرض النّتاج الفكريّ والوجدانيّ للنّقاش الذي سيدور داخل المجموعة.



العودة إلى الديار



سير الفعاليّة

المرحلة الرَّابِعة- كامل الهيئة

- يعرض كلُّ مندوبٍ، أمام كامل الهيئة، النُّتاج الفكريّ والوجدانيّ للنُّقاش الذي دار داخل المجموعة خلال المرحلة السَّابقة. ثمَّ يدير المرَبّي نقاشًا بالاستعانة بالأسئلة التَّالية:
1. ما هي القيم التي يجب أن نتحلَّى بها وقت الأزمات؟
 2. كيف يمكننا مواجهة مشاعر الخوف والقلق؟
 3. كيف شعرتم خلال الفعاليّة؟