



وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبار المسؤولين- الخدمات النفسية الاستشارية

نتواصل بإحساس في الشبكة

درسان في المهارات الحياتية للطلاب في الصفوف الرابعة حتى السادسة
تطوير الإحساس بالآخرين والتعاطف في الشبكة

مقدمة معدة للطواقم التربوية:

سنتعرف في هذه الدروس على المصطلحات الآتية: "التعاطف" (empathy)، و "التعاطف في الشبكة". بالإضافة إلى ذلك، سنساعد الطلاب في تطوير إحساسهم وقدرتهم على تحديد مشاعرهم واحتياجاتهم وتحديد مشاعر الآخرين واحتياجاتهم، وأن ينتهجوا السلوك الآمن والمحمي والمتعاطف في الشبكة.

أهداف الدرس

- التَّعرّف على المصطلحين: "التَّعاطف" و "التَّعاطف في الشَّبكة".
- تطوير الحساسيّة الاجتماعيّة وتنمية القدرة على تحديد مشاعر الآخرين واحتياجاتهم في الشَّبكة أيضًا.

التَّعاطف (empathy)

هل تعلمون؟

- معدّل عمر الأولاد الذين حصلوا على هاتف ذكيّ هو 10 سنوات.
- 60% من الأولاد (في الأعمار 8-12) يستخدمون Tik-Tok ، 71% يستخدمون الانستغرام، و 19% يستخدمون الفيسبوك.
- أظهرت نتائج أبحاث أجريت خلال فترة الكورونا أن الحالة الشعوريّة لدى الأولاد في جيل الطفولة المتأخّرة (في الصفوف الزابعة حتّى السادسة) تأثّرت بشكل سلبيّ من جزاء التّباعّد الجسديّ خلال فترة الكورونا. الأولاد الذين عانوا من الوحدة ازداد شعورهم بالوحدة. مع ذلك، أبدى الأولاد ذوو العلاقات الاجتماعيّة الكثيرة خلال الأوقات العاديّة وخلال أوقات الطوارئ استعدادًا أكبر لتقديم المساعدة والتّواجد مع طالب وحيد.
- 69% من أبناء الشّبيبة صرّحوا بأنهم يشعرون كجزء من مجتمع من خلال الشّبكة. 36% من أبناء الشّبيبة أشاروا إلى أن شبكة الانترنت تساعدهم في الحصول على الدّعم العاطفيّ.
- 52% من الأولاد يخشون أن يتعرّضوا للإيذاء في الشّبكة.

* هذه المعطيات مستقاة من: الحياة الرّقميّة- تقرير الإنترنت لشركة بيزك في سنة 2019.

* ياتستعرض المعلّم المعطيات ويتحدّث عنها وفق اعتباره\ا\.

* ملاحظة للمعلّم\ة: على الرّغم من أن المعطيات تشير إلى أن معدّل عمر الأولاد الذين يحصلون على هاتف ذكيّ هو 10 سنوات، يجب أن نضع بالحسبان أن هناك طلابًا في الصف لم يحصلوا بَعْد على هاتف\هاتف ذكيّ.





"كم مرّة مرّوا الكرة؟"

كم مرّة مرّرت الالعاب اللاتي يلبسن القميص الأبيض الكرة؟
لمشاهدة الفيلم اضغطوا هنا



"كم مرّة مرّوا الكرة؟" الاقتراح الأول لافتتاح الدّرس

يأتعرض المعلمة الفيلم القصير: "كم مرّة مرّوا الكرة؟"

بعد مشاهدة الفيلم، ياتجري المعلمة نقاشًا تبعًا للأسئلة الآتية:

- ما التّفاصيل التي استرعت انتباهكم خلال مشاهدة الفيلم؟ هل رأيتم الغوريلا؟
- كيف يمكن أن نفسّر مشاهدتنا جميعًا لنفس الفيلم ولكن كلّ منّا رأى تفاصيل مختلفة؟
- ماذا يساعدكم على الانتباه للتّفاصيل خلال الحياة اليوميّة ("ان نلاحظ الغوريلا")؟
- ما علاقة الفيلم مع الإحساس بالآخرين في الشّبكة حسب رأيكم؟

لعبة الذاكرة

أغمضوا أعينكم وأجيبوا:



1. ما عدد التّوافذ المفتوحة في صفّنا الآن؟
2. ما لون ملابس المعلمّة؟
3. ما عدد الأولاد الذين يلبسون بنطالاً من "الجينس"؟
4. ما عدد الطالبات اللاتي جئن للصفّ اليوم؟
5. ما عدد الأولاد\البنت الذين بدا عليهم الحزن حين دخلوا الصفّ؟

لعبة الذاكرة: الاقتراح الثّاني لافتتاح الدّرس

يأطلب المعلمّة من جميع طلاب الصفّ أن يغمضوا أعينهم وأن يجيبوا عن الأسئلة الآتية (وأعينهم ما زالت مغلقة):

1. ما عدد التّوافذ المفتوحة في صفّنا الآن؟
2. ما لون ملابس المعلمّة؟
3. ما عدد الأولاد الذين يلبسون بنطالاً من "الجينس"؟
4. ما عدد الطالبات اللاتي جئن للصفّ اليوم؟
5. ما عدد الأولاد\البنت الذين بدا عليهم الحزن حين دخلوا الصفّ؟

بعد انتهاء الفعاليّة، يُجرى نقاش في الصفّ:

- ما عدد الأسئلة التي عرفتم إجابتها؟
- كيف يمكن أن نفسر كوننا في الصفّ نفسه ولكن كلّ منّا لاحظ تفاصيل مختلفة؟
- ما علاقة اللعبة مع الإحساس بالآخرين في الشّبكة حسب رأيكم؟

نتواصل ونلعب



نتواصل ونلعب- نُجري معًا بحثًا حول مصطلح "التعاطف في الشبكة" (صُلب الدرس)

المرحلة الأولى:

يُقسم المعلم الصف أربع مجموعات. تشارك كل مجموعة في اثنتين من الفعاليات الأربع المقترحة في شرائح العرض الآتية (يمكن أن يختار المعلم الفعاليات وفق اعتباراته).
* مدة كل محطة 10-15 دقيقة.

المحطة الأولى: "يوم دون هواتف خلوية"
المحطة الثانية: "شبكة الإنترنت والتعاطف وما بينهما"
المحطة الثالثة: "زاد للطريق"
المحطة الرابعة: "نبحر في الشبكة مع نور"

المرحلة الثانية:

- يُجري المعلم نقاشًا بعد انتهاء الفعاليات في المجموعات:
1. بماذا شعرتُم خلال الفعاليات في المجموعات وخلال تنفيذ المهمات المختلفة؟ أشيروا إلى أمرٍ واحد استمتعتم به بشكل خاص.
 2. تعرض كل مجموعة نتائجها والاستنتاجات التي توصّلت إليها.

المحطة الأولى: "يوم دون هواتف خلوية"



1. شاهدوا الصورة المرفقة:

2. اجيبوا عن الأسئلة الآتية:

- ماذا في الصورة؟
- هل كنتم في موقف مشابه؟
- هل تجاهلكم أصدقاؤكم مرة لأنهم كانوا مشغولين بالهاتف؟ ما كان شعورك؟ ماذا فكرتم؟
- أعلن عن "يوم دون هواتف خلوية"، ماذا ستربحون كأصدقاء من يوم كهذا؟

المحطة الأولى- "يوم دون هواتف خلوية"

* يجب طباعة شريحة العرض وإعطائها للمجموعات كي يقوموا بالمهمة.

1. يشاهد الطلاب الصورة.

- بعد مشاهدة الصورة على الطلاب الإجابة عن الأسئلة الآتية:
- ماذا في الصورة؟
- هل كنتم في موقف مشابه؟
- هل تجاهلكم أصدقاؤكم مرة لأنهم كانوا مشغولين بالهاتف؟ ما كان شعورك؟ ماذا فكرتم؟
- أعلن عن "يوم دون هواتف خلوية"، ماذا ستربحون كأصدقاء من يوم كهذا؟

ملاحظة للمعلم: من المهمّ أو نؤكد أنه على الرغم من أن الأولاد في هذا الموقف موجودون في الحيز نفسه ولكن كلّ منهم يعيش "في عالمه الخاص" ولا يوجد تواصل فيما بينهم.

المحطة الثانية: "ملصقات تعبر عن الإحساس بالآخر في الشبكة"

*بحاجة لحاسوب



1. أمامكم ملصقات مختلفة. فكّروا، ما

علاقة "الرّموز" التي في الملصقات مع

مصطلح "الإحساس بالآخر" في الشبكة؟



2. اصنعوا ملصقًا يعبر عن رسالة مشابهة.

المحطة الثانية- "ملصقات تعبر عن الإحساس بالآخر في الشبكة"

* يجب طباعة شريحة العرض مسبقًا وإعطائها للمجموعات من أجل تنفيذ الفعالية المطلوبة. يمكنكم رسم الملصق أو استخدام برامج الحاسوب من أجل ذلك.

1. أمامكم ملصقات مختلفة. فكّروا، ما علاقة "الرّموز" التي في الملصقات مع مصطلح "الإحساس بالآخر" في

الشبكة؟

2. اصنعوا ملصقًا يعبر عن رسالة مشابهة.

المحطة الثالثة: زاد للطريق

1. أخبرونا عن موقف شعرتم خلاله أن أصدقاءكم أو أفراد عائلتكم أظهروا إحساسهم بكم في الشبكة.
2. اكتبوا ما المشترك بين جميع القصص التي أشرتُم إليها؟ (زاد للطريق)

المحطة الثالثة: زاد للطريق.

- يجب طباعة شريحة العرض مسبقًا وإعطائها للمجموعات من أجل تنفيذ المهمة.
1. أخبرونا عن موقف شعرتم خلاله أن أصدقاءكم أو أفراد عائلتكم أظهروا إحساسهم بكم في الشبكة.
 2. اكتبوا ما المشترك بين جميع القصص التي أشرتُم إليها؟

ملاحظة للمعلمة: إذا واجه الأولاد صعوبة في العثور على أمثلة من الحياة اليومية، يمكن إعطاؤهم أمثلة من عالم البالغين أو من حياة أولاد آخرين، على سبيل المثال:

- * عندما كنت مريضة وصلتنني رسالة بالواتساب من الأصدقاء يسألونني بها عن حالي.
- * عندما أخبر والداي أفراد عائلتي عن انجازاتي وصلتنني رسائل تهنئة وتشجيع منهم
- * أخبرت صديقتي أنني لم أوفق في الامتحان فأرسلت لي رسائل بالواتساب كي تشجّعني.

المحطة الرابعة: "نبحر في الشبكة مع نور"

* بحاجة لحاسوب

1. شاهدوا أغنية الطفلة نور حول وسائل التواصل الاجتماعي.
2. أجروا نقاشًا في المجموعة: عمّ تتحدّث الأغنية؟
3. أكتبوا سطرًا إضافيًا في الأغنية، يُظهر أهميّة التّصرّف بإحساس وتعاطف نحو الآخرين في الشبكة.

المحطة الرابعة: نبحر في الشبكة مع نور.

* يجب طباعة شريحة العرض مسبقًا وإعطائها للمجموعات من أجل تنفيذ المهمة.

1. شاهدوا أغنية الطفلة نور حول وسائل التواصل الاجتماعي.
2. أجروا نقاشًا في المجموعة: عمّ تتحدّث الأغنية؟
3. أكتبوا سطرًا إضافيًا في الأغنية، يُظهر أهميّة التّصرّف بإحساس وتعاطف نحو الآخرين في الشبكة.

نلخص معًا



- يأتجري المعلمة نقاشًا بعد انتهاء الفعاليات في المجموعات:
1. بماذا شعرتُم خلال الفعاليات في المجموعات وخلال تنفيذ المهمّات المختلفة؟ أشيروا إلى أمرٍ واحد استمتعتم به بشكل خاصّ.
 2. تعرض كلّ مجموعة نتائجها والاستنتاجات التي توصّلت إليها.



يأطلب المعلمة من الطلاب أن يقولوا ما يتذكّرونه من الدّرس السّابق الذي نُفّذ حَوّل الموضوع.
ملاحظة للمعلمة: من المفضّل أن نشير إلى الاستنتاجات الّتي توصّل إليها الطلاب في نهاية الدّرس السّابق.

لحظة، ما التعاطف؟



اضغطوا على الصورة لمشاهدة
فيلم قصير يشرح مصطلح
"التعاطف"، من الدقيقة
9:00 حتى الدقيقة 1:30

من مسلسل:
"افتح يا سمسم"

يُعرض المعلم الفلم بواسطة الضغط على الصورة.

نفكر معًا!

كيف تُظهرون
التعاطف والإحساس
بالآخرين في بيئتكم
المحيطة؟

اشرحوا التعاطف
بكلماتكم!

كيف يمكن أن
يكون رد فعلنا
متعاطفًا في
الشبكة أيضًا؟

ماذا يجعلكم تشعر
بأن الآخرين
متعاطفون معكم
ويفهمون شعوركم؟

بعد عرض الفيلم، ياتجري المعلمة نقاشًا تبعًا للأسئلة التي في الشريحة.

وما التعاطف في الشّبكة؟

قدرة المُبحر في الشّبكة على فهم
محتوى نشره مُبحر آخر،
والتّعامل مع هذا المحتوى
بإحساس ودون إصدار أحكام.

معلومات للمعلّمة:

ما التعاطف؟

"التّعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الآخر، بالإضافة إلى القدرة على تخيل أفكاره ومشاعره في لحظة معيّنة أو خلال موقف معيّن، وهكذا نحن نفهم الآخر وكأننا نحن مكانه" (لومي برونسكي، 2015).

وما التعاطف في الشّبكة؟

قدرة الإنسان المبحر في الشّبكة على فهم محتوى نشره مبحر آخر، والتّعامل مع هذا المحتوى بإحساس ودون إصدار أحكام.

للتوسّع:

توجد أربع سمات للتعاطف في الشّبكة:

1. الإدراك أن خلف هذا المنشور يقف إنسان.

2. الرغبة في فهم رسالة هذا الإنسان ووجهة نظره.

3. القدرة على تحديد مشاعر هذا الإنسان.

4. القدرة على التعبير عن هذه المشاعر، حيث يشعر الإنسان الذي نشر المحتوى أن هناك من يلاحظونه ولم يصدروا الأحكام عليه، ويفهمونه.

من المهم أن نتذكر أن التعبير عن التعاطف في الشبكة مهارة معقدة وتختلف عن التعبير عنه خلال اللقاء وجهًا لوجه، فنحن لا نرى وأو نسمع الطرف الآخر في قسم من الوقت. لذا، علينا أن نكون يقظين بشكل أكبر بخصوص ما يُكتب (وهذا يشمل ما يُكتب بين السطور أيضًا).



نتدرب على التعاطف

مثال: كتب ولد من الصف: " أعصابي متوترة!! لم أنجح في الامتحان!"

1. ماذا أشعر نحو الشخصية؟



2. ماذا تواجه هذه الشخصية؟
ما مشاعرها وأفكارها؟ ماذا تحتاج؟



3. ماذا أشعر نحو الشخصية؟



الجلوس في كرسي الآخر

ملاحظة للمعلمة: كي نتمكن من مساعدة الطلاب على ممارسة التعاطف (empathy) في الشبكة، من المفضل استخدام آلية "النظرة المتعاطفة" التي في شريحة العرض. من المهم تجسيد المثال الذي في الشريحة مع الطلاب. يمكن أن نطلب من الطلاب أن يجلسوا بشكل فعلي على الكراسي في الصف: الكرسي الخاص بي والكرسي الخاص بالآخر. من المفضل أن نتيج التنوع والاختلاف بين الطلاب، سواء في المشاعر التي يشعرون بها نحو الشخصية أو ردود الفعل المتعاطفة الممكنة.

أمثلة لردود فعل شعورية ممكنة:

1. ماذا أشعر نحو الشخصية؟ يمكن أن يثير المنشور الذي في المثال عدّة مشاعر: الغضب، الحزن، الشفقة، الشماتة، القلق. يمكن أن "نترجم" المشاعر فيما نكتبه، مثلاً: قد يشعر طالب بالغضب نحو المنشور ويحبب ويكتب: أهذا ما يثير أعصابك؟ هذا ليس مهماً..". على الرغم من هذا، هدفنا هو أن نكون مبحرين ذوي إحساس بالآخرين، لذا؛ من المهم أن نسأل أنفسنا الأسئلة في البند الثاني.

2. ماذا تواجه هذه الشخصية؟ ما مشاعرها وأفكارها؟ ماذا تحتاج؟ إذا حاولنا أن "نجلس في كرسي" الشخصية قد نكتشف أن الولد يواجه صعوبة ما. ربّما يعتقد الولد أنه إذا لم يكن ممتازاً في التعليم فلن يحبّوه وسيبتعدون عنه. قد يشعر بالغضب، خيبة الأمل، الفشل..

3. بعد الجلوس في كرسي الشخصية الأخرى سنفحص من جديد: ماذا أشعر نحو الشخصية؟ قد نشعر حينئذ أننا نفهمه، نشفق عليه، قريبون منه. سنذكر أنه بحاجة إلى ردّ فعل يتسم بالحساسية والاكتراث ويخلو من إصدار الأحكام، مثلاً:

* "أنا أفهم أنك غاضب وربما تشعر بخيبة الأمل من العلامة، فأنت لم تتوقع علامة كهذه، ولكن هناك أمور أخرى كثيرة تجيدها، العلامات ليست كل شيء!".

* أستطيع أن أفهمك. لقد درسنا كثيرًا معًا.

* أخي، أنا معك.

والآن- إلى الممارسة!



تطبيق ما تعلّمناه في الدرس- نندرب على آليّة "النظرة المتعاطفة"

المرحلة الأولى:

بعد أن تدربنا على المثال الأول، ياتدعو المعلمة الطلاب إلى أن يمارسوا التعاطف معًا تبعًا للأمثلة الواردة في شرائح العرض الآتية من خلال استخدام آليّة "النظرة المتعاطفة"، وأن يقترحوا في النهاية ردود فعل متعاطفة. من المهم أن نؤكد أن الحالات كُتبت كمناشير في وسائل التواصل الاجتماعي.

يمكن أن ياتختار المعلمة إحدى الإمكانيتين:

1. يكتب كل طالب في دفتره ردود فعل متعاطفة للمشاركات\المناشير المعروضة في الشريحة.
2. لعبة أداء الأدوار: يتم اختيار طالب يؤدي دور كاتب المنشور ويطلب المعلمة من الأولاد أن "يجلسوا في كرسيه" وأن يستجيبوا له بواسطة ردود فعل متعاطفة.

المرحلة الثانية:

إطلاع الصف على ردود الفعل. ياتدعو المعلمة الطلاب إلى إضافة أمثلة من الحياة اليومية تستدعي ردود فعل متعاطفة.

نحن نمارس التعاطف!

"لا أحد يفهمني!"



الكُرسيّ الخاصّ بي الكُرسيّ الخاصّ بالآخر

نحن نمارس التعاطف!

"لم أعد أطيع، والداي يؤيّدان أخي دائمًا"



الكرسي الخاص بي الكرسي الخاص بالآخر



نحن نمارس التعاطف!

"لم أعد أستمتع بالدّورة، يقول لي المدرّب
باستمرار أن عليّ أن أتحمّن.."



الكرسيّ الخاصّ الكرسيّ الخاصّ بالآخر



نحن نمارس التعاطف!

"ليس عدلاً أن تكون الكرة مع الأولاد في
الفُرص، البنات يرغبن في اللعب بالكرة أيضًا"



الكُرسي الخاص بي الكُرسي الخاص بالآخر



ماذا تعلّمنا؟

من المهم أن ننتبه للطريقة التي نصوغ فيها أقوالنا. من المهم أن نحرص على أن يتسم الحديث بالإحساس والاحترام نحو الآخرين

نحن جميعًا نريد أن يلاحظوا وجودنا، ويصغوا لنا، ويفهموا مشاعرنا، ويحترمونا، سواء في الحياة اليومية أو في الشبكة.

في نهاية الفعالية:

يُتسأل المعلمة الطلاب: ما الأمور المركزية التي تعلّمناها خلال هذا الدرس والدرس السابق؟ بعد أن يجيب الطلاب، يُتستعرض المعلمة الرسائل التي في شرائح العرض.

ماذا تعلّمنا؟

التّعاطف مهارة ("عضلة")
يمكن تطويرها، ومن المهمّ
أن نقوم بذلك.

من المهمّ أن يكون لدينا إحساس بالآخرين، وأن لا
نصدر الأحكام على ما ينشرونه.
إذا جلسنا في "كرسيّ الآخر" فسنتمكّن من الردّ
بشكل متعاطف ومكثّر.

التعاطف