

دولة إسرائيل
وزارة المعارف
الإدارة التربوية
الخدمات النفسية الاستشارية
دائرة برامج المساعدة والوقاية

مهارات حياتية

للمرحلة الابتدائية

الصف الثاني ד"תה ב'

ترجمتها للعربية: فوزيه كتاني

برنامج النواة لسلسلة فعاليات ولقاءات

بناء الهوية الذاتية

التحكم العاطفي

مؤهلات في العلاقات البشخصية

وظائف التعلم، اللعب والعمل

أوضاع الخطر والضغط والأزمات

شارك في كتابة اللقاءات:

خلفية نظرية، تطويرية وتطبيقية – تأليف: د. تمار إيرز، د. أوسنات بينشتوك
اللقاء رقم 1: افتتاحية، عقد لدروس مهارات حياتية - تأليف: حانه شدمي

الوعي الذاتي للجسم والمشاعر

اللقاءات رقم 2-8: تأليف: حانه شدمي

المحافظة على الجسم

اللقاءات رقم 9-10: تأليف: رونيت فايسبيرغ

اللقاءات رقم 11-12: أَعَدَّ حسب "مهارات حياتية":

تأليف: روت ليكط

المحافظة على المجال الشخصي - لمس مناسب ولمس غير مناسب

اللقاءات رقم 13-15: تأليف: شوش تسيمرمان

مشاطرة الأصدقاء

اللقاءات رقم 16-19: تأليف: إيله ألغراسي

الاتصال الكلامي والعنف

اللقاء رقم 20: كلمات مُغيظة - تأليف: إيله ألغراسي

اللقاء رقم 21: ماذا نَفعَل عندما نَغضب - تأليف: نيرا إيشل، شوش تسيمرمان

منع العنف بالمعاملة الحسنة للحيوانات

اللقاءات رقم 22-24: تأليف: ريكي بصري

نواجه المشاكل ونتخذ قرارات

اللقاء رقم 25: كل مشكلة لها أكثر من حل واحد - تأليف: حانه شدمي

اللقاءات رقم 26-27: أَعَدَّ حسب "مهارات حياتية":

تأليف: داليه زينغبويم، أفرينلا عميت، حانه شدمي، تسفيره شموكلر

تشخيص ومواجهة أوضاع خطيرة

اللقاء رقم 28: كيفية تجنب الأوضاع الخطرة – تأليف: شوش تسيمرمان

التعلم

اللقاءات رقم 29-30: تأليف: مينه بينتسر، حانه شدمي

اللقاء الختامي تأليف: دالية بنياميني

الفهرس

5	الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية
7	برنامج النواة للصف الثاني
	توزيع اللقاءات:
9	اللقاء رقم 1: افتتاحية – عقد لدروس مهارات حياتية
13	الوعي الذاتي للجسم والمشاعر:
14	اللقاء رقم 2: التعرف على حدود جسمي
17	اللقاء رقم 3: التعرف على المجال الشخصي
19	اللقاء رقم 4-5: التعرف على حواسي
21	اللقاء رقم 6: أن أعرف جسمي بواسطة الحواس
23	اللقاء رقم 7: أسرار المشاعر - خمنوا: ماذا أشعر؟
25	اللقاء رقم 8: لغة الجسم
27	المحافظة على الجسم
29	اللقاء رقم 9: الصحة هي كل ما في الأمر
33	اللقاء رقم 10: ساندويش منوع - هذا كل ما في الأمر!
37	اللقاء رقم 11: المحافظة على الجسم وتجنب استعمال مواد وأغراض خطيرة
39	اللقاء رقم 12: حسن استعمال الأدوية وسوء استعمالها
41	المحافظة على المجال الشخصي - لمس مناسب ولمس غير مناسب
43	اللقاء رقم 13: لمس مناسب ولمس غير مناسب
47	اللقاء رقم 14: وقف اللمس غير المناسب
49	اللقاء رقم 15: سر جيد وسر سيء
51	مشاطرة الأصدقاء
53	اللقاء رقم 16: نتعلم الإصغاء للأصدقاء
55	اللقاء رقم 17: طلب المساعدة... تقديم مساعدة لصديق
57	اللقاء رقم 18: العطاء
59	اللقاء رقم 19: التعاون

61	الاتصال الكلامي والعنف
63	اللقاء رقم 20: كلمات مُغيظة
65	اللقاء رقم 21: ماذا نفعل عندما نغضب
69	منع العنف بالمعاملة الحسنة للحيوانات
71	اللقاء رقم 22-23: خفاش في ساحة المدرسة - معاملة الضعيف والعاجز
77	اللقاء رقم 24: منع العنف مع الحيوانات أو التربية على المعاملة الإنسانية
81	نواجه المشاكل ونتخذ قرارات
83	اللقاء رقم 25: كل مشكلة لها أكثر من حل واحد
85	اللقاء رقم 26: ما اخترته... وما لم أختره...
87	اللقاء رقم 27: حل مشكلة بواسطة مثال - أحياناً هذا يساعد وأحياناً يعرقل
	تشخيص ومواجهة أوضاع خطيرة
91	اللقاء رقم 28: كيفية تجنب الأوضاع الخطرة
93	التعلم
95	اللقاء رقم 29: قائمة موجودات التعلم
99	اللقاء رقم 30: كيف يحدث أننا نتعلم؟
101	اللقاء الختامي
105	قائمة المصادر

الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية

للصين الأول والثاني:

مجالات الحياة:

في مرحلة الطفولة المتوسطة يتوسّع عالم الطفل الذي يقضي الآن ساعات أطول خارج إطار البيت ويتفاعل أكثر مع أبناء جيله في إطار تربوي وفعاليات جماعية منظّمة لا يساهم فيها والداه. يستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يستضيف وأن يزور صديقاً وأن يُشغل نفسه بصورة مستقلة.

يتلقى الطفل خلال هذه الفترة تربية رسمية كاملة وتُنقل إليه مسؤولية أكثر من محيطه (الوصول في الوقت للمدرسة، الحضور مع مستلزمات مناسبة، التركيز والمواظبة على المهام التعليمية حتى لو لم تكن مشوّقة بالنسبة له).

مهام عاطفية اجتماعية:

يتوقع المجتمع من الطفل في الثقافات المختلفة، خلال هذه الفترة من حياته، أن يكون جدياً أكثر، أن يركز بالمهمة لمدة زمنية أطول وأن يأخذ على عاتقه مسؤولية أكثر للقيام بوظائف في الحياة الفعلية وليس كما هو الحال في اللعب الذي ميّز الطفولة المبكرة وهو في الروضة. من الآن يُتوقع من الطفل أن يكون "منتجاً" وأن يكتسب مهارات وقدرات تعتبر مناسبة لحياة الثقافة التي ترعرع فيها.

في الثقافة الإسرائيلية، كما هو الحال في العالم الغربي، يُتوقع من الطفل أن ينجح في المدرسة، وأن يتصرف بصورة مقبولة وأن يكتسب قدرات ومهارات يستخلص منها الاكتفاء الذاتي والمتعة.

كما يبرز في هذه المرحلة التقدم في العلاقات مع أقرانه متضمناً إنشاء صداقات قريبة منوطة بالتزام وإخلاص متبادلين. إضافة إلى ذلك تحدث تغيرات كثيرة في العالم الداخلي للطفل تتمثل برؤية مستقرة لشخصيته، بنظره لنفسه في مجالات المظهر الخارجي والسلوك واللياقة والميول الشخصية وغيرها.

الظروف البيئية التي تتيح هذه التطورات:

أ. بيئة توفر فرصاً للتعليم (العائلة، المدرسة والمجتمع):

■ توفير مناخ آمن ومجال يتيح نشاطات متنوعة مع الإحساس بالأمان الشخصي.

■ توفير فرص للتعبير عن الذات، عاطفياً - اجتماعياً، تعليمياً وفنياً.

ب. فعاليات يبادر إليها المعلمة إضافة إلى حصص برنامج المهارات الحياتية ومكمّلة لها:

■ الإعراب عن الاهتمام، الدفاء، المراعاة ودعم أداء الطالب.

■ تحديد التوقعات للتحصيل التعليمي العالي وتوفير تجارب مناسبة.

■ التعرف على أشكال تعلم مختلف الطلاب وتقديم ملاحظات، تلميحات ونصائح لتحسين الاستراتيجية من أجل مساعدتهم على التقدم.

■ استخدام المشاكل التي تبرز في حياة الأطفال كفرصة لعمليات حل المشاكل والتعلم القيمي.

■ توجيه ودعم النشاطات الاجتماعية المناسبة بين الأطفال داخل المدرسة وخارجها.

■ مشاركة الأهل القيم والأنظمة التي توجه المدرسة، من خلال التعرف واحترام الثقافات السائدة في مجتمع المدرسة.

ج. دور مجموعة أولاد الصف في تطور القدرات والمهارات:

■ توفير فرصة للنقاش بين الطلاب في إطار التعلم المشترك والمساهمة في تطور القدرات الإدراكية وخاصة الفهم والتعبير.

■ توفير الفرص للطلاب للتعرف على التفاوت والاختلاف بين طلاب الصف (بالخصائص والقدرات) وتنمية التسامح ومساعدة الأولاد الأضعف.

برنامج النواة للصف الثاني

مهام حياتية	
أوضاع حياتية مميزة للمرحلة التطورية	توسيع مجال الاستقلالية وبداية التعامل مع الصف كمجموعة اجتماعية
الهوية الذاتية (التعرف على الذات: جسمي، مشاعري، أفكاري، سلوكي) المعنى، الهوية الجنسية، الهوية الجنسية، الهوية الثقافية	الوعي الذاتي للجسم والمشاعر: التعرف على الجسم: أعضاء الجسم ووظائفها، حدودها والاستيعاب بواسطة الحواس ارتداء الجسم لغة المشاعر والاتصال العاطفي المحافظة على جسم سليم: التغذية والنشاط البدني استعمال المواد بحكمة: مواد مفيدة ومواد ضارة للجسم استعمال صحيح وغير صحيح للأدوية لمس مناسب ولمس غير مناسب القدرة على قول لا التمييز بين سر حسن وسر سيء
التحكم العاطفي والتوجيه الذاتي	حل المشاكل واتخاذ القرارات كل مشكلة لها أكثر من حل واحد تجربة الاختيار وتجربة التنازل
مؤهلات بيشخصية في دوائر مختلفة: العائلة، مجموعة الأقران، الصداقة، الحميمية، الزوجية، الحب؛	مشاطرة الأصدقاء الإصغاء للأصدقاء طلب المساعدة وتقديم المساعدة لصديق العطاء التعاون التعاطف

مهام حياتية	
التعلم التشخيص الذاتي: تعلم جديد نجاحات، مواقف تجاه التعلم، مصادر التعلم مفاهيم ومواقف تجاه التعلم تصميم المفاهيم العقلانية حول النجاح، عدم النجاح، الخطأ وغيرها	الأداء التعليمي، الأداء في اللعب والأداء في العمل
تشخيص أوضاع خطرة ومواجهتها أوضاع يمكن أن أعرّض بها نفسي إلى الخطر أوضاع يمكن أن يعرّضني الآخرون بها إلى الخطر الاتصال الكلامي والعنف بين الشقاوة والعنف منع حالات العنف، الشقاوة والعنف - المتعمّد وغير المتعمّد، ومواجهتها الاتصال الكلامي والعنف؛ كلام مغيظ وكلام مهين ماذا نفعل عندما نغضب؟	مواجهة حالات الخطر، الضغط والأزمة

اللقاء رقم 1 : "افتتاحية – إتفاقية لدروس مهارات حياتية"

حصة الافتتاحية هي بمثابة دعوة للتعرف على برنامج المهارات الحياتية. خلال اللقاء يتعرف الطلاب على أوضاع مختلفة في حياتهم. يمكن التحدث عن تجاربهم وخبراتهم مع أنفسهم، مع أصدقائهم، مع عائلاتهم وفي المدرسة، ومعرفة ماذا يفكرون، يشعرون وكيف يتصرفون في هذه الأوضاع. ما هي المصاعب التي يواجهونها في الأوضاع المختلفة وكيف يمكن تعلم مواجهتها.

هدف آخر لدرس الافتتاحية هو إبرام إتفاقية يُحافظ فيها على مناخ داخل الصف والذي يتيح الإصغاء والانفتاح والثقة والاحترام من جانب الطلاب.

تشمل الإتفاقية قوانين وقواعد يتم تحديدها بين الطلاب والمعلمة.

مثال لمضمون إتفاقية:

1. الإصغاء الواحد للآخر دون مقاطعة.
 2. التكلم حسب الدور، برفع الإصبع وما أشبه.
 3. اختيار شخصي متى تشارك بالجملة إذا نويت المشاركة.
 4. تقبل أقوال الغير كما هي، دون استخفاف أو نقد.
 5. الإحترام المتبادل والمحافظة على خصوصية كل طالب وطالبة.
- لكي يفهم الطلاب الحاجة إلى القوانين يمكن توضيح ذلك من خلال تجربة أوضاع مختلفة تتعدى فيها القوانين، ولا يمكن فيها القيام بنشاط سليم في المجموعة.
- يكتب المعلمة على بريستول قوانين الإتفاقية التي تقرر بالناقش في الصف، ويعلقونها في مكان بارز في الصف. خلال الدروس يفحص الطلاب مدى نجاحهم بالمحافظة على القوانين - أي قوانين يصعب عليهم المحافظة عليها، وكيف يمكن تحسين ذلك مستقبلاً.

سير الفعالية:

1. يعرض المعلمة رسوماً توضيحية مختلفة، وفيها أحداث من الحياة تمثل المواضيع المختلفة في البرنامج.
2. في المجموعة يختار كل واحد رسماً واحداً، ويفكر بقصة تعبر عن الرسم.
3. يختار كل طالب اسماً للقصة ويعرض ذلك في المجموعة.
4. يجمع المعلمة على اللوح أسماء القصص المقترحة، ويجري نقاشاً حول الأسئلة التالية:
ما الذي كنتم ترغبون بتعلمه من القصص التي لها هذه العناوين؟
كيف كنتم ترغبون بتعلم الموضوع؟
5. لكي نتمكن من التحدث في الصف حول هذه المواضيع سنضع لنا قواعد نلزم الجميع.

فيما يلي الاقتراحات لمعالجة الاتفاقية.

الاقتراح الأول:

■ سماع قصيدة "جوقة مرحة" تأليف لينه نئور.

■ محادثة حول صعوبة العصافير في إجراء محادثة.

جوقة مرحة - مترجمة

على قمة السروة في الساحة أقامت عصافير المدينة بفرح وصخب جوقة صدّاحة	إذا لم يكن هناك - كلمات ولا ترديد فلستُ مستعدًا للنشيد ثارت البلابل: كلمات لا نريد - فنحن من غير كلمات نحطّ في التغريد	الاف عصافير الدوري والقبرات عزفت فورا أحلى نغمات ومن أصوات البلابل صخب المدينة بجلاجل زيق زيقي. بووول بووول بيل بال زيق زيقي. بووول بووول بيل بال واااي...كفى!! كفى غناء صاحت السروة فجأة إذهبن للنوم، لقد حل المساء رأسي تؤلمني..كفى كفى هراء الأوبرا الجميلة لم تنته فغدا ستبدأ الجوقة من جديد لكن هذه المرة...على شجرة الصفاف
القبرة الرنانة نظفت حلقها تقاطعت جناحها، وانتصب منقارها وطفقت تغرد طربانة زيق زيقي..شروق شروق.. بووول بووول بووول بيل بيل بال بال لاه لاه لاه وكل من سمع النشيدة قال: واو..يا للجوقة الفريدة !! وفجأة أوقف فسفس صغير الغناء:	زيق زيقي. بووول بووول بيل بال كتبت السنونىء الخطوط على الجدران وعلى الحبال والخيوط وأحد البيغاوات علّم العصافير كلمات رائعة التعبير.. زيق زيقي. بووول بووول بيل بال	زيق زيقي. بووول بووول بيل بال زيق زيقي. بووول بووول بيل بال

الاقتراح الثاني:

■ عرض حدث أو تمثيل وضع تُوضّح بواسطته الحاجة إلى القوانين.

■ محاولة اللعب لعبة "المزرعة" دون المحافظة على القواعد - ذلك يجسد الحاجة إلى القوانين.

■ حسب إشارة من المعلمة، يجيب الجميع معاً عن سؤال ما - يجسد الحاجة إلى الكلام حسب الترتيب.

6. القوانين التي يختارها الصف تُكتب على لوحة بريستول، تُعلق في مكان بارز في الصف.

تعبئة "استمارة للمعلمة - تغذية مرتدة شخصية لدرس مهارات حياتية" في نهاية كل درس أو كل موضوع، تساعد على تقييم وفحص عمل المعلمة وكذلك على فهم العمليات في الصف.
من أجل توجيه وبناء الفعاليات المكملية، في إطار لقاء إرشاد أو العمل الشخصي، يوصى بتعبئة هذه الاستمارة وإرفاقها كجزء من مفكرة المعلمة الشخصية.

تغذية مرتدة لدرس مهارات حياتية

مرحباً أيها المعلمة، مرفقة بهذا ورقة تغذية مرتدة يمكن بمساعدتها استخلاص تعلّم من كل درس مهارات حياتية.

موضوع الدرس ورقمه _____

شريحة العمر _____

ضع/ي بدائرة في المكان المناسب لك (1 = إطلاقاً لا ، 5 = بقدر كبير جداً)

1.	بأية درجة كان موضوع الدرس مناسباً لطلاب صفك؟	5 4 3 2 1
2.	بأية درجة لاءمت طريقة الدرس الطلاب؟	5 4 3 2 1
3.	هل تطور الحوار داخل الصف؟ (بمناقشة عامة؟ في العمل بمجموعات؟)	نعم/لا/جزئياً
4.	إلى أي مدى أتاح برنامج الحصة التعبير عن شتى المواقف، المشاعر/ الآراء؟	5 4 3 2 1
5.	هل كان مجرى الدرس ملائماً لمدة 45 دقيقة؟	نعم/لا
6.	هل تحققت أهداف الدرس؟	نعم/لا/جزئياً
7.	ما هي درجة رضاك عن خطة الدرس؟	
8.	بأية درجة ساهم الدرس حسب رأيك لطلابك؟	
9.	هل ترغب بإعادة هذا الدرس في المستقبل؟	نعم. دون تغيير. نعم. مع تغييرات.* لا.
10.	هل الإرشاد يساعدك على تمرير هذا الدرس بصورة تليي التوقعات أكثر؟	نعم/لا
11.	بأية درجة اكتشفت خلال الدرس شيئاً جديداً عن أحد طلابك؟	5 4 3 2 1
12.	بأية درجة اكتشفت شيئاً جديداً عن الصف؟	5 4 3 2 1
13.	بأية درجة يناسب الدرس شريحة العمر عندك؟	5 4 3 2 1
14.	بأية درجة يناسب الدرس شريحة عمر غيرها؟	5 4 3 2 1

15. هل تنقصك معلومات / أدوات / أدوات مساعدة / معدات لتقديم الحصة؟ ما هي؟

16.*. ماذا كنت تضيف أو تغير في تخطيط الحصة؟

17. ملاحظات أخرى

الوعي الذاتي للجسم والمشاعر

تصوّر فكري

تتناول هذه الوحدة التعرف على الجسم بتوسع، فهم العلاقة بين التجارب التي نمرّ بها، الأفكار، المشاعر وتأثيرها على الجسم. الجسد والروح هما كيانان يكوّنان الإنسان ومتعلّقان مع بعضهما البعض. لكل جانب عاطفي يوجد أيضاً جانب جسدي. إن مشاهدة الجسم في أوضاع مختلفة مثل الفرح، الحزن، القلق أو الضغط تعلمنا عن ردود أفعال الجسم على هذه الأوضاع، والتي تتمثّل بدقات القلب، ضغط الدم، التعرّق، الألم، الاحمرار، عدم انتظام التنفس، الحركة، تعابير الوجه، الشعور بالتعب، الشعور غير الجيد وغيرها. إن مسئولية المحافظة على الجسم ملقاة على عاتقنا. ويشمل الوعي للجسم والمحافظة عليه: التغذية السليمة، النشاط البدني، النوم، الاسترخاء، التنفس الصحيح، معرفة المجال الشخصي والمحافظة عليه، معرفة تأثير المواد الخطرة، وغيرها.

الأهداف

الطلاب:

1. يتعرفون على الجسم وقدراته.
 - أعضاء الجسم وأدائها.
 - ردود فعل الجسم لأحداث خارجية (البرد، الحر، المرض وغيرها).
 - ردود أفعال الجسم على أحداث داخلية.
 - لغة الجسم كتعبير عن المشاعر.
2. يتعرفون الحواس من خلال تجربة تشغيلها.
3. يتعلمون أن يعرفوا أنفسهم والآخرين بواسطة الحواس.
4. يكونون واعين للتنفس وتغيّره في أوضاع النشاط البدني، الانفعال، التوتر، الغضب، التعب وغيرها.
5. يشخّصون أوجه الشبه والاختلاف للمشاعر وطرق التعبير عنها.
6. يشخّصون المشاعر الناتجة عن رسائل كلامية.
7. يشخّصون مشاعر تنعكس بتعابير الجسم ورسائل أخرى غير كلامية.
8. يتعلمون رد الفعل المتعاطف مع التعابير الكلامية وغير الكلامية المعبرة عن عواطف.

اللقاء رقم 2: التعرف على حدود جسمي*

الجسم هو أداة حركتنا، بواسطته نتحرك في المجال من مكان إلى آخر. كما نحرك بواسطته أجساماً مختلفة في المجال. هناك أهمية بالغة لمعرفة حدود الجسم والتعرف على أعضائه، على أماكنها ووظائفها لتطوير الوعي للجسم. يُوصى بالعمل بالتعاون مع مدرّس حركة وإيقاع. حيث يتم التشديد في دروس الحركة على معرفة مختلف أجزاء الجسم، أماكنها وتشغيلها، على أشكال التقدم المختلفة، تحريك أجزاء الجسم باتجاهات مختلفة، تقريب وإبعاد مختلف أجزاء الجسم بمستويات علو مختلفة وغيرها.

سير الفعالية:

1. توجد طرق مختلفة يمكن بواسطتها توضيح حدود الجسم.
فيما يلي بعض الأمثلة:
 - يرسم الطلاب أنفسهم بحجم طبيعي بمساعدة صديق أو والد.
 - يحضّر الطلاب ملابس من ورق.
 - يرسم الطلاب أو ينحتون بالجبس راحة يدهم وقدمهم.التمعّن بالرسم يوضح للطلاب أحجام جسمهم. خلال عملية تحضير الملابس يتعلم الطلاب مبنى جسمهم، محيطهم، ويعرفون أي أعضاء قابلة للتحريك.
2. ماذا يحدث في جسمي بأوضاع مختلفة؟
تحصل في جسمنا تغيرات رداً على أشياء خارجية تحدث لنا. يروي الطلاب عما يحدث للجسم في أوضاع مختلفة، مثل:
 - ماذا يحدث للجسم وهو متعب؟
 - ماذا يحدث "لنا" عند البرد أو الحر؟
 - ماذا يحدث للجسم وقت الملل؟
 - ماذا يحدث للجسم عند المرض؟

3. تعلم استرخاء الجسم

(يمكن إسماع موسيقى خلفية هادئة جداً).

ندعو الطلاب أن يحنوا الرأس تجاه الطاولة - وعمل "وسادة" من اليدين، ووضع الخد عليها.

"نبدأ بشهيق واحد عميق... طويل... وزفير رقيق للهواء إلى الخارج.

مع كل شهيق يدخل هواء، ومع كل زفير يستريح جسمنا على الكرسي... على الطاولة... نتنفس... (كلام بطيء)...

سنخرج في رحلة إلى الجسم... رحلة نتيج للجسم خلالها أن يستريح... الجسم، الذي يُشغل العضلات طوال اليوم، من

أجل المشي والجلوس، التعلم واللعب، يستريح الآن.

هيا نلاحظ القدمين، كيف توضعان على الأرضية... ربما لا تصلان إلى الأرضية...

مجرد نحس ونتيح لهما عدم الحركة.

ننتبه للمؤخرة الجالسة... ونحس بتلامسها مع الكرسي.

كما نتيج لعضلات الظهر أن تستريح أيضاً... وللكتفين - افحصوا، ربما نجهدهما دون أن ننتبه...

واليدان - من الكتفين وحتى أطراف الأصابع، الكل يستريح، وحتى الخنصر.

الرأس أيضاً يستريح... العنق والوجه.

العينان تستريحان، الجفون، عضلات الوجه، الجبين، الخدان، الشفتان...

عندما يستريح الجسم يمكن الإحساس بخفقان القلب... النبض في الأجزاء المختلفة من الجسم.

انتبهوا لتنفسكم، لوتيرته...

أدعوكم لتحويل انتباهكم إلى حاسة السمع... إلى الأصوات والأنغام... نصغي ببساطة دون جهد...

رويداً رويداً نعيد الجسم إلى حالة اليقظة، كأنما استيقظ من نوم طويل جداً...

نسوي الظهر... نتمطي... يد واحدة لفوق... هكذا يستيقظ الجسم. يمكن التثاؤب إذا رغبتم.

اسمحوا للأعضاء التي ترغب بالتمطي - الرجلين، الكتفين، اليدين، ونعود للجلوس بارتياح على الكرسي".

اللقاء رقم 3 : "التعرف على المجال الشخصي"

المجال الشخصي أوسع من الجسم نفسه كما يختلف من طفل لآخر حسب مستوى الحساسية. من المهم لكل واحد أن يستوضح ما هو البعد الضروري له لكي يشعر بالارتياح، ومتى يشعر بعدم الارتياح والتهديد. يُعَلِّم هذا اللقاء الطلاب احترام مجالهم الشخصي. إذا لم يلائمهم المجال الحالي، يُوصى بالانتقال من حيث يقفون أو الطلب ممن يقترب كثيراً الابتعاد قليلاً.

سير الفعالية:

1. يمكن الإحساس بالجسم وأطرافه في مع عينيْن مغمضتين *.

"هيا نغمض العينين للحظة، ونوجّه انتباهنا إلى القدمين - هل تلامسان الأرض..."

القدمان هما أحد طرفي الجسم... نحوّل الانتباه إلى قمة الرأس كطرف...

الجهة اليمنى... أطراف أصابع اليدين... على امتداد الجسم من القدمين... الإحساس بمن وما يوجد على اليمين.

الجهة اليسرى... يمكن الطلب أن ينتبهوا عن أي بُعد يشعرون بمن يجلس بقرّبهم.

أصغاء لواجهة الجسم... الجزء المتجه للوجه... المجال بين الجسم والطاولة... القرب أو التلامس مع الطاولة...

الجزء الخلفي من الجسم... ماذا أحس هناك... مُتَكاً الكرسي... ربما الولد الجالس خلفي؟"

2. يتوزع الطلاب إلى أزواج.

يقف الزوجان على بعد 2-3 أمتار الواحد عن الآخر.

يقترب أحدهما نحو زميله الذي يبقى واقفاً مكانه. التعليمات هي للولد الواقف: ارفع اليدين "بحركة قف".

3. محادثة إجمالية حول:

■ ما الذي يمكن تعلمه من التجربة؟

■ ما هي حدود المجال الشخصي لكل واحد؟ هل هنالك اختلاف بين الأولاد؟

■ متى نرتاح للاقتراب، ومتى نريد المحافظة على مسافة أكبر؟

اللقاء رقم 4-5: "التعرف على حواسي"

يستوعب الإنسان بواسطة حواسه البيئة المحيطة به بكل تفاصيلها. بواسطتها يخلق اتصالاً مع العالم. ومن خلال الانفتاح وحساسية الحواس تتطور "الذات". ومن استيعاب "ما يحيطني" يتعزز الوعي بالـ "ذات". بمساعدة الحواس الحساسة والمتطورة يبلغ الفرد كمال تجاربه، والوعي الجسدي والنفسي*.

يختبر الطلاب في هذه الوحدة استيعاب البيئة بواسطة الحواس، ويقومون بعدة فعاليات دون استخدام حاسة معينة. بهذه الطريقة يدركون وظيفة وأهمية تلك الحاسة.

سير الفعالية:

1. التعرف على حاسة البصر

- أ. يغمض الطلاب أعينهم ويطلب منهم القيام بمهام مختلفة بأعين مغمضة، مثل: المشي من مكان إلى آخر في الغرفة، الأكل، البحث عن شيء ما في الحقيبة، الرسم، تركيب قطع الليغو وما أشبه.
- ب. في نهاية التجربة يتحدث الطلاب حول الشعور الذي رافقهم خلال القيام بالمهام دون استخدام حاسة البصر. أية نتائج حصلوا عليها؟ ماذا استعانوا لتنفيذ المهام؟ أية حواس أخرى ساعدتهم؟

2. التعرف على حاسة اللمس

- أ. يضع المعلمة في علبة أغراضاً مختلفة. يغمض الطلاب أعينهم ويتعرفون على الأغراض، اعتماداً على حاسة اللمس فقط.
- ب. إن لمس المواد المختلفة يولد إحساساً مختلفاً. يلمس الطلاب أغراضاً باردة وأخرى ساخنة؛ ملساء وخشنة؛ صلبة ولينة وغيرها.
- يتحدث الطلاب حول الإحساس الذي ينشأ عند لمس المواد المختلفة. ما هو لطيف لمسه وما هو غير لطيف لمسه.
- ج. ندعو الطلاب أن يضعوا يداً واحدة على الصدر، وأخرى على البطن...

"هيا ننتبه لشعورنا بالتنفس - للحركة التي ينتجها التنفس في الجسم..."

ما هي الأحاسيس التي تعتري الجسم عند دخول الهواء إليه؟... ماذا يحدث في الجسم عند خروج الهواء منه؟... لا حاجة للمجهود لكي نتنفس... هذه عملية يقوم بها الجسم تلقائياً.

- د. يمكن تشبيه حاسة اللمس "بأعين صغيرة" في جسمنا، تحكي لنا كيف يشعر وماذا يشعر.

* تعتمد الفعاليات على اقتراحات مريم غولان (1979)، في كتابها دراما إبداعية وعن نفسي، وزارة المعارف والثقافة (1988) يمكن الاستعانة أيضاً "استوعب كل الوقت"، جامعة تل أبيب (1990)

** غولان مريم (1979)

"نحرك اليدين والكفين لمدة دقيقة.

ضعوا الأكف على الطاولة بحيث يتجه الكف نحو السقف... انتبهوا إلى الإحساس بأطراف أصابع اليدين. حاولوا التركيز على إحدى الأصابع... ماذا يحدث الآن في الإصبع التي ترفعونها في الصف، ما هي الأحاسيس هناك؟"

3. التعرف على حاسة السمع

أ. التعرف والإصغاء إلى أصوات وأنغام تصل إلى فضاء الصف.

"هيا نحني الرأس نحو الطاولة، نغمض العينين، نركّز انتباهنا على حاسة السمع، ونصغي للأصوات والأنغام المتنوعة التي تصلنا من البيئة.

هيا نركز ونتعرف، أية أصوات وأنغام تصل إلينا من خارج المدرسة... (انتظار حوالي 45 ثانية) أية أصوات وأنغام تصل إلينا من المدرسة...

أية أصوات وأنغام تصل إلى حاسة سمعنا من الصف... ربما تصل أصوات من داخل أجسامنا أيضاً... (من التنفس...).

ب. يمكن تجميع شتى الأشياء التي سمعها الطلاب، والتحدث عن التمييز بين الأنغام والضجيج.

ما الفرق بين النغمة والضجيج بالنسبة لي؟

ما الذي أسميه أنغاماً؟

ما الذي أسميه ضجيجاً؟

ج. صوتنا له تدرّجات مختلفة، وهو يتغير حسب ما نقوله وما نشعر به. نصغي إلى الصوت عندما نسل، عندما

نجيب بثقة، عندما نجيب بتردد، وحين نكون فرحين أو حزينين، خائفين أو غاضبين وما أشبه.

يجلس الصف بدائرة. يدخل في كل مرة إلى وسط الدائرة طالبان. أحد الزوجين يطلب طلباً والآخر يجيبه. تدور المحادثة كل مرة بتدرّجات صوت مختلفة: بالصراخ، بصوت ناعم، بالتملّق، بالضحك، بالغضب وما أشبه.

د. يتحدث الطلاب في الصف عن الفروق باستعمال تدرج الأصوات في المهام المختلفة، وعن السؤال - هل يمكن

التعرف على المزاج حسب الصوت؟

مهام بيتية:

لكي نفهم ما تفعله حاسة السمع لنا، يُوصى بالاقتراح على الطلاب أن يشاهدوا التلفزيون مع كتم الصوت، والإحساس بروية الأشخاص يتكلمون دون سماع ما يقولون.

تتيح هذه الفعالية للطلاب أن يجربوا للحظة ما هو شعور الأطفال ثقيلي السمع، وفهم ذلك.

يُوصى أن يستهل المعلمة الدرس التالي (اللقاء رقم 6) بمراجعة المهام البيتية: سماع الطلاب حول تجربتهم في البيت.

"من شاهد التلفزيون دون سماع صوت؟ ماذا يوّد أن يقول عن هذه التجربة؟"

أو "من حاول التمعن بأناس يتكلمون ولكنه لم يستطع سماع أقوالهم؟ ماذا يريد أن يقول لنا عن ذلك؟"

اللقاء رقم 6 "أتعرف جسمي بواسطة الحواس"

يستوعب الأولاد البيئة بواسطة الحواس. يختار كل واحد بواسطة حواسه الأشياء التي يحبها والأشياء التي ينفر منها. الحديث عن الأحاسيس التي تخلقها الحواس مع "الآخرين المهمين" يقودنا إلى تعرف عميق واتصال أفضل. حسب الدور، في "دائرة سحرية" وطرق تعبير أخرى، يتطرق الطلاب للأحاسيس اللطيفة والأحاسيس غير اللطيفة التي تخلقها الحواس.

1. ورقة عمل شخصية

- أشياء أحب أن أراها...
- أشياء لا أحب أن أراها...
- أحب أن أصغي إلى...
- أصوات وأنغام غير لطيفة بالنسبة لي...
- استمتع بلمس...
- أحب أن أشم...
- روائح ليست لطيفة بالنسبة لي...
- هنالك أشياء لذيذة لدي مثل...
- هنالك أشياء لست مستعدا لتذوقها....

2. تجميع صفّي

كل طالب يختار من القائمة التي حضّر لها لنفسه شيئين يحبهما وشيئين لا يحبهما. يكتب المعلمة على اللوح الأشياء التي ذكر الطلاب بأنهم يحبونها والأشياء التي ذكروا بأنهم لا يحبونها.

أسئلة للنقاش

- هل تعكس الأمثلة جميع الحواس أم هناك حواس بارزة أكثر؟
- بمساعدة أية حواس كان أسهل عليّ تنفيذ المهمة، وبمساعدة أية حواس كان أصعب؟ فصل.
- هل يوجد مثال ما يتكرر بين الأشياء التي تحبونها والأشياء التي لا تحبونها. على ماذا يدل ذلك؟

3. استرخاء بواسطة جميع الحواس*

"قبل أن نبدأ، يُطلب من كل طالب وبصورة مستقلة أن يجعل جسمه مرتاحاً... للتهديئة...
تذكروا الفعاليات المختلفة التي قمنا بها خلال الدروس... كل ولد يختار كيف يهدئ جسمه...
نغمض العينين... (من يرغب) ونركّز على التنفس... يمكن وضع اليد على البطن والشعور أيضاً بواسطة اليد بالبطن
وهو يعلو وينزل... انتبهوا، هل التنفس الآن أعمق؟... أطول؟ أو أنه أقصر؟... أو أثقل؟... قد يكون هادئاً جداً... بحيث لا
نشعر به (نسمح لكل الأولاد أن يحسوا بتنفسهم... حوالي 3 دقائق).
في حين ما تزال اليد على البطن - هيا نصغي إلى الأصوات التي تصل إلينا... من بعيد ومن قريب...
يمكن ملاحظة الأصوات التي تقترب وتبتعد، ربما تتلاشى ببطء... أصوات وأنغام وأصوات صاخبة، ربما... نحن
نصغي فقط... كما نصغي لأغنية أو موسيقى...
هيا نحول الإصغاء إلى حاسة الشم... يجب التركيز (يمكن أن يحضر المعلمة قشرة برتقال أو ليمون، زيتا إثيريا أو قرفة،
ووضعها في مكان ما في الصف).
نركز في تجويف الأنف والهواء الداخل الآن إلى الجسم بالشهيق... هل يجلب معه الروائح الموجودة في الهواء؟ يمكن
جعل الإصغاء أكثر حدة لحاسة الشم، ربما نكتشف رائحة لم نميزها سابقاً في الصف... (بإمكان الأولاد أن يكتشفوا رائحة
المحاة، أقلام اللوح التي يكتب بها المعلمة، الشامبو... بقايا طعام في سلة القمامة...).
يُطلب من جميع الطلاب أن يغمضوا أعينهم... لا حاجة للإغماض بشدة... هل تميزون لونا معيناً والأعين مغمضة؟...
بعد لحظة أعد حتى 3... وعندما أصل 3 تفتحون الأعين رويداً رويداً، وتنتبهون - ما هو أول لون ترونه...".

تعلمنا حتى الآن طرقاً لاسترخاء الجسم بواسطة الحواس. استخدمنا بالأساس حاسة البصر وحاسة السمع.
كلما رغبتا بتهديئة أنفسنا يمكن إرخاء الجسم. كلما كررنا التعليمات أكثر وأكثر، نتمكن من الاسترخاء أسرع ونشعر
بالسكينة والسحر. في الدروس القادمة نتعلم طرقاً إضافية لإرخاء جسمنا.

*تمرين استرخاء، تأليف: شيمي ليفي، مركز طب الجسد والروح، رمات هشارون

اللقاء رقم 7 : "أسرار المشاعر - خمنوا: ماذا أشعر؟"

التعرف على المشاعر الشخصية هو شرط أساسي لتنمية الوعي الذاتي. المشاعر متواجدة في أساس كل التجارب التي نمر بها، وبواسطتها يترجم الطلاب التجارب إلى تجارب إيجابية وأخرى سلبية. التعبير عن المشاعر هو مرحلة أولية لاستيضاحها. جميع المشاعر، الإيجابية منها والسلبية، مسموحة. لا يمكننا أن نأمر المشاعر، وتقبّل المشاعر والتعبير عنها يشجع الطلاب على الانفتاح والنمو الإيجابي. نتناول في هذه الوحدة التعرف على المشاعر. نركز بالأساس على مشاعر الفرح، الحزن، الغضب، الخوف والحب. نتوقف عند طرق التعبير الكلامي وغير الكلامي عن هذه المشاعر. نوّكد بأن لكل واحد مشاعر مختلفة وطرق مختلفة للتعبير عنها.

سير الفعالية:

1. يحضّر المعلمة تيجاناً. تُكتب على كل تاج جملة تعبر عن شعور. مثلاً: أحب، أخاف، أفرح، وغيرها.
2. يجلس الصف بدائرة. تُوضع التيجان في وسط الدائرة. يتقدم كل طالب بدوره إلى الدائرة، يختار تاجاً له، يضعه على الرأس ويقول جملة تتعلق بالشعور.
إمكانية أخرى:
- يحضّر المعلمة تيجاناً. تُكتب على كل تاج جملة تعبر عن شعور. يختار المعلمة متطوعاً ويضع على رأسه أحد التيجان. الطالب الذي على رأسه التاج، لا يعرف أي شعور تعبر عنه الجملة التي على تاجه. عليه أن يخمن ما كُتب على التاج، وأن يقول جملة تعبر عن الشعور المكتوب. الطلاب الجالسون في الدائرة يساعدونه بتلميحات كلامية أو بتمثيل صامت.
3. يحضّر الطلاب أقنعة تعبر عن المشاعر المختلفة.

التطرق لموضوع المشاعر بواسطة الأقنعة يتيح للطلاب التحدث عن الأمور التي يشعرون بها بشكل غير مباشر. يوفر القناع إحساساً بالبعد، ويتيح للطلاب أن يشعروا بمزيد من الأمان وهم يتطرقون إلى المشاعر. اختباء الطلاب وراء القناع يتيح لهم تكوين "أنا" آخر، خارجي، يُسقطون عليه "الأنا" الداخلي الخاص بهم. يحرر القناع الجسم من الدفاع، ويجرّفه للتعبير عن نفسه. يكون رد فعل جسمنا مختلفاً وهو فرح، حزين، مندهش، غاضب، وما أشبه. لعبة التنكر والأقنعة يحبها الطلاب كثيراً. وهم مستعدون بصورة أسهل من الكبار للتمثيل والاستمتاع.

تُجمع الأقمعة في وسط الدائرة. يدخل كل طالبين إلى وسط الدائرة ويختار كل منهما قناعاً. يدعو المعلمة الطالبين بأن يمثلوا اللقاء بينهما. "لبسا القناع... نهضتما اليوم في الصباح مع الشعور المرسوم على قناع كل منكما (يتوجه المعلمة إلى كل منهما ويفحص كيف حاله اليوم حسب قناعه).

وصلتما إلى المدرسة، وها أنتما تقابلان ولداً مع قناع آخر، ماذا تقولان الواحد للآخر". في نهاية الحديث القصير يسأل المعلمة كل طالب، ما هو شعوره الآن، هل القناع يلائمه، أم أنه يرغب باستبداله؟
4. الإحساس بالمشاعر

نطلب من الأولاد أن يضعوا أيديهم على القلب... ربما يحس بعض الأولاد بدقات القلب... التنفس... (من الفعاليات السابقة). "نغمض العينين وننتبه للقلب... كيف يشعر الآن؟ هل هو فرح؟ منفعل؟ أو ربما خائف أو غاضب... (انتظار حوالي دقيقة)...

إذا تخيلت قلبي، ماذا سيكون لونه؟ هل يوجد لقلبي تعبير على الوجه، ماذا يكون تعبيره؟" (يتيح هذا القسم أن يصنع أو يعزز العلاقة مع الشعور بواسطة التخيل). يمكن لهذه الفعالية أن ترافق بداية اليوم في الصف أو نهاية اليوم. "توقف قصير... ننتبه للهواء الداخل إلى الجسم... والخارج... ونعد 3 مرات تنفس...

نوجه الانتباه للداخل ونتذكر - كيف وصلت في الصباح إلى المدرسة ماذا شعرت؟... هل تغير الشعور خلال اليوم؟ كيف كان شعوري في الاستراحة...؟ كيف أشعر مع اقتراب نهاية اليوم الدراسي..."

من المهم التأكيد للطلاب، أن المشاعر ديناميكية، وأنها تتغير مع الوقت...

اللقاء رقم 8 : "لغة الجسم"

للجسم لغته الخاصة المسماة "لغة الجسم". وهي لغة ليست كلامية، ولكل واحد لغة خاصة به. هناك عدة علامات عامة في هذه اللغة. وعلى الرغم من أن لكل واحد تعبيراته ومشاعره، يمكن أن نجد الكثير من المشترك بين الناس الفرحين، الناس المتخاصمين معاً أو الغاضبين وغير ذلك. نتناول التعبيرات المختلفة للجسم، الوجه، اليدين والرجلين.

سير الفعالية:

1. يوزع المعلمة صوراً لأشخاص بأعمار مختلفة وأوضاع مختلفة: أطفال، كبار، مسنون، (صوراً مقصوصة من الصحف، من لوحات إعلانات وغيرها).
يختار كل طالب إحدى الصور التي تجذبه، ويحاول مشاركة الطالب الجالس لجانبه بتخمينه - أي مشاعر تعبر عنها الشخصية، ما هو شعورها.
في الصف كله: يعرض طلاب متطوعون صورهم، ويشيرون إلى الشعور أو المشاعر التي تعبر عنها الشخصية حسب تخمينهم.
كما يضيفون ويشرحون، حسب ماذا خَمِنَتْ أية مشاعر تحس بها الشخصية في الصورة التي أحملها.
2. يحصل كل طالب على قصاصة مثنوية مكتوب فيها شعور معين (غضب، أسى، إحباط، ألم، خوف، عزلة، عدوانية، حب، ود، سكينه، رضا، سعادة، خجل، حنين، إهانة، فخر وغيرها).
يحاول الطالب أن يعرض بالتمثيل الصامت (بتعابير الوجه وحركات الجسم) الشعور المكتوب على القصاصة التي اختارها.
يحاول الطلاب أن يخمنوا أي شعور حاول الطالب عرضه أمام الصف.
يجيب العارض المتطوع بجملة واحدة عن السؤال: في أي وضع أحس بالشعور الذي عرضته أمامكم.
3. سنتعلم اليوم طريقة أخرى للاسترخاء بواسطة العضلات.

انقباض وارتخاء

الفعالية هي انقباض وارتخاء العضلات، كل مرة في قسم مختلف من الجسم - نشاطات تؤدي للارتخاء.
ثمة حاجة لبعض الهزل، وذلك لأن المعلمة هو الممثل.
نطلب من الطلاب الجلوس منتصبين على الكراسي.
يعمل المعلمة إشارة مع الطلاب. مهم أن يقبض الجميع ويرخوا معاً. يمكن القول، في واحد انقباض، وفي خمسة - إرخاء.

نبدأ بالوجه:

نطلب من الأولاد تقليص عضلات الجبين بشدة... إرخاء...

شهيق عميق (نحبس الهواء) ونقلص العينين بأقصى شدة، كل عضلات العينين (بعد المعلمة بعقله حتى خمسة). زفير وإرخاء.

الشفقان فقط - شهيق، حبس الهواء، ونقلص بأقصى شدة.

الآن كل عضلات الوجه معاً: شهيق طويل. في نهاية الشهيق نقلص العينين، الجبين والفم والخدين بكل قوة. إرخاء.

اليدان: نطلب من الأولاد إرخاء اليدين على جانبي الجسم، وبنفس الوقت تقليص كل عضلات اليدين حتى الكفين، وقبض الأصابع. إرخاء.

الرجلان - المؤخرة: بنفس الطريقة ندعو الأولاد إلى تقليص المؤخرة، الرجلين حتى القدمين - وإرخاء.

آخر مرة كل الجسم: "نستنشق الهواء ونقلص كل العضلات... 1، 2، 3، 4، 5 وإرخاء.

ننهي بالجلوس بارتياح على الكرسي، ونلاحظ الأحاسيس في الجسم.

■ كيف يشعر الجسم الآن؟ ما الذي تغير في أعقاب تقليص العضلات؟

■ متى تظنون أنه من المجدي والمرغوب أن نستعمل طرق الاسترخاء؟

للتمرن في البيت:

"حاولوا الاسترخاء في البيت بأنفسكم، وإن شئتم، تخبروننا في لقائنا القادم حول محاولتكم على الاسترخاء بأنفسكم".

مع بداية اللقاء القادم يُوصى بالاستماع إلى تجربة الأولاد في البيت:

■ "متى حاولتم إرخاء أنفسكم؟

■ بأية طريقة من الطرق التي تعلمناها أرخيتم أنفسكم؟

■ هل نجحتم؟

■ ماذا كانت أحاسيسكم قبل الإسترخاء، وبعده؟"

المحافظة على الجسم

تصوّر فكري

جسمنا هو الآلة التي تحملنا إلى كل مكان.

المحافظة على الصحة تتعلق بـ:

التغذية السليمة - المواد الصحية وغير الصحية التي نتناولها؛

النشاط البدني؛

المحافظة على نظافة الجسم؛

الوعي للأخطار والمواد الضارة في البيت.

الأهداف

الطلاب:

1. يعرفون ما هي المحافظة على نظافة الجسم.
2. يعرفون أهمية المحافظة على النظافة لصحة الجسم.
3. يعرفون أهمية التغذية السليمة لتطور الجسم.
4. يتعرفون على المركبات الغذائية (كربوهيدرات، دهنيات، زلاليات، فيتامينات، أملاح معدنية وماء).
5. يعرفون ما يجب أن يحتوي الساندويش ليصبح "ساندويشاً صحياً".
6. يعرفون ويحرصون على تغذية متنوعة تشمل الخضار والفواكه الطازجة.
7. يعرفون عادات الأكل السليمة والحكيمة.
8. يعرفون أهمية النشاط البدني.
9. يعرفون ما هو الدواء ولأي مرض مخصص.
10. يعرفون المصطلحات: حُسن الاستعمال وسوء الاستعمال.
11. يتعلمون أن استعمال الدواء ليس لأسباب صحية هو سوء استعمال.
12. يتعلمون قراءة التعليمات على رزم الأدوية، والوقوف على أهميتها.

اللقاء رقم 9 : "الصحة هي كل ما في الأمر"

يركز هذا اللقاء على ماهية نظافة الجسم ودورها في المحافظة على جسم سليم. توفر نظافة الجسم الوقاية اللازمة له من الأمراض والتلوثات، كما تحسن من مظهرنا، وشعورنا بأنفسنا وبالأصدقاء.

سير الفعالية:

1. يقرأ الطلاب القصة التالية:

القصة تتحدث عن بنت اسمها عرين،
شعرها مليء بالتجاعيد الذهبية.
ينظر إليها زملاؤها في الصف،
لأنها جميلة في نظرهم.
ولكن ما يجعله زملاؤها،
أن عرين لا تحرص على نظافتها.
لا تستحم، لا تمشط،
ولا تقلم أظافرها بتاتاً،
لا تنظف أسنانها،
لأنه بنظرها هذا غير مهم حالياً.
والدا عرين يطلبان منها أن تنظف أسنانها
مرتين في اليوم على الأقل.
ولكن عرين لديها دائماً ذرائع كثيرة،
وهكذا، تتلمص دائماً ولا تفعل ما يطلبان منها.
عندما تأتي عرين إلى المدرسة دون استحمام،
دون تمشيط الشعر، دون تنظيف الأظافر والأسنان،
يقول لها أولاد الصف: "عرين، ألم تسمعي أنه يجب المحافظة على النظافة وصحة الجسم".
تغضب عرين وتصمت وتفكر،
ما معنى "نظافة الجسم"، إنها لا تفهم ذلك.
وعندما ستعود إلى البيت في الظهرية سوف تقرر،
أنه حان الوقت لعمل شيء في الموضوع واتخاذ قرار.

إذن حسب رأيكم، ماذا على عرين أن تفعل، لتكون المحافظة على نظافة الجسم قانوناً لها.

1. يطلب المعلمة من الطلاب أن يعطوا اسماً للقصة.
2. يطلب المعلمة من الطلاب أن يفسروا معنى نظافة الجسم.
- أجوبة ممكنة: علم الصحة، منع الأمراض، عادات النظافة، الصحة العامة.
3. يُطلب من الطلاب مساعدة عرين، ماذا عليها أن تفعل للمحافظة على الصحة والنظافة، ولماذا من المهم القيام بالنشاطات المقترحة.

أجوبة ممكنة

- تنظيف الأسنان مرتين في اليوم على الأقل لمنع التسوس.
- الاستحمام - غسل الشعر والجسم.
- غسل اليدين بعد الدخول إلى المراحيض.
- غسل اليدين قبل لمس الطعام.
- تقليل الأظافر، وغير ذلك...

من المهم التطرق في النقاش إلى مواقف الطلاب، والتأكيد على النقاط التالية:

- لماذا من المهم المحافظة على نظافة الجسم؟
- توفر لنا النظافة الوقاية المطلوبة من الأمراض والتلوثات.
- المحافظة على نظافة الجسم تجعلنا نظهر ونشعر بشكل أفضل.
- تساعدنا المحافظة على نظافة الجسم أن نشعر أفضل وأن نرتاح بصحتنا.
- عادات النظافة تجعلنا فرحين، هادئين وسعيدين أكثر!
- المحافظة على نظافة الجسم مهمة جداً، وتضمن صحة بدنية وعاطفية.

4. يتحدث المعلمة مع الطلاب عما سيحدث إذا لم نحافظ على نظافة الجسم.
- نظافة الجلد (إذا فُقدت: جروح، طفح، رائحة كريهة، جلد دهني، أمراض).
- نظافة الشعر (إذا فُقدت: شعر دهني غير جميل، قمل وجروح).
- نظافة الفم (إذا فُقدت: تسوّس، ثقب و آلام أسنان، رائحة كريهة للفم).
- التعرق (إذا وُجد: رائحة كريهة تحت الإبط ومن البدن).
- نظافة الأظافر (إذا فُقدت: أظافر غير جميلة، فطريات، أوساخ وتلوثات).
- غسل اليدين قبل الأكل (إذا فُقدت: تلوث في الجهاز الهضمي، جروح، وجع بطن، أسهال...).

ماذا يفعل كل ولد يومياً قبل ذهابه إلى المدرسة للمحافظة على نظافة الجسم؟

5. تخيلوا عرين، وحاولوا رسم صورتها كما تصفها القصة.
6. والآن تخيلوا عرين، وحاولوا رسم صورتها بعد أن أصبحت النظافة جزءاً من عاداتها اليومية.
7. يمكن تحضير ملصق للصف كله حول كيفية المحافظة على نظافة الجسم والصحة.
8. يقيم الصف معرضاً بالرسوم والملصقات التي تم إعدادها.

اللقاء رقم 10: "ساندويش منوع – هذه كل الحكاية!!!"

يتناول هذا اللقاء التعرف على المركبات الغذائية (كربوهيدرات، دهنيات، زلاليات، فيتامينات، أملاح معدنية وماء)، والتعرف على المجموعات الغذائية، ومأكولات مختلفة من كل مجموعة غذائية. يتعلم الطلاب تحضير ساندويش صحي، واستعمال مختلف المجموعات الغذائية يومياً.

مجموعة الحبوب والمخبوزات - خبز، أرز، معكرونة، ذرة، بطاطا.

مجموعة الغذاء الغني بالدهنيات النباتية - أفوكادو، طحينة، زيوت مختلفة، زبدة فستق، وزبدة لوز، زيتون.

مجموعة الغذاء الغني بالزلال - لحوم، أسماك، بيض، منتجات الألبان والبقوليات.

مجموعة الخضار - خيار، فلفل، بنادورة، بصل، فجل، خس.

مجموعة الفواكه - تفاح، اجاص، خوخ، برتقال، عنب.

مجموعة الحلوى - سكر، مشروب حلو، شوكولاتة، حلويات ونقارش.

توجد عادة شائعة لدى الطلاب وهي تناول النقارش بدلا من الساندويش.

سير الفعالية:

1. يوزع المعلمة على الطلاب القصة التالية للقراءة:

أسيل وساندويش منوع – هذه كل الحكاية

كل يوم في الصباح حضرت أم أسيل لها ساندويشاً للمدرسة. وقد اهتمت أن يكون الساندويش "صحيحاً" ومنوعاً غذائياً في كل يوم من أيام الأسبوع. حاولت أم أسيل أن تحضر ساندويشات بالأغذية الصحية... التي تساعد ابنتها على النمو والتطور السليم للجسم والدماغ.

في كل مرة كانت أسيل تفتح فيها علبة الطعام وترى أن أمها دهنت الساندويش بالطحينة وفوقها البيض والخيار، أو دهنت جبنة وعليها فلفل أو أفوكادو مع خضار.. كانت تغلق العلبة بغضب إصرار، تجلس وتحلم بساندويش مع شوكولاتة. وهكذا، في كل يوم من أيام الأسبوع لم تأكل أسيل، وأعادت الساندويش إلى البيت بعد يوم طويل، لأنها أحببت ساندويش الشوكولاتة الذي ليس له مثيل.

عندما كانت تعود أسيل إلى البيت بعد الظهيرة.. وتكتشف أمها أن الساندويش الذي أعدته بقي في العلبة الصغيرة، كانت تحزن كثيراً. وفكرت طوال الوقت ماذا عليها أن تفعل؟؟ وكيف عليها أن تمنع أسيل لكي تأكل؟؟ تأكل "الساندويش الصحي" برغبة واقتناع؟

2. يطلب المعلمة من الطلاب أن يقترحوا أفكاراً/حلولاً على أم أسيل، أو أن يقولوا شيئاً لأسيل.
3. يطلب المعلمة من الطلاب المشاركة وأن يقولوا ما هو الأكل الذي يحضرونه للمدرسة، ممّ تتكون الساندويشات التي يحضرونها؟ هل تحتوي على مكونات من المجموعات الغذائية المختلفة؟
4. يقدم الطلاب اقتراحات لساندويشات متنوعة تشمل عدة مجموعات غذائية.
5. كل طالب يكون لنفسه إمكانيات لساندويشات متنوعة/ساندويشات صحية/من مأكولات يحبها.

مثال لتعليمات تحضير ساندويش

- حضّروا الساندويش من خبز كامل أو قمح كامل، أو خبز خفيف أو من 2/1 رغيف من قمح كامل.
- أضيفوا خضاراً طازجة لكل ساندويش.
- استعملوا الأجبان التي تحتوي على 3% حتى 5% دهن.
- "الدبق" في الساندويش يمكن أن يكون: زيت زيتون، طحينة، مايونيز، زبدة، أفوكادو.
- أكثرُوا من شرب الماء طوال اليوم.
- أضيفوا فاكهة واحدة إلى علبة الطعام.

ماذا يوجد في الساندويش المتنوع:

- بيضة + أفوكادو + خضار + قليل من الليمون
- عجة + قليل من المايونيز + خضار
- عجة خضار + قليل من الطحينة
- تونة + قليل من المايونيز + خضار
- جبنة بيضاء + شريحة فلفل
- جبنة بيضاء + زيتون + خضار
- جبنة بيضاء + شريحة سلمون + خضار
- جبنة كوتج + زعتر + قليل من زيت الزيتون + خضار
- جبنة بلغارية + قليل من زيت الزيتون + خضار
- جبنة صفراء + خضار
- حمص + قليل من زيت الزيتون + خيار مخللة أو خضار
- باستراما + قليل من الحمص + خضار
- زبدة فستق + قليل من المربي أو العسل
- تمر للتدهين
- جبنة بيضاء + مربي أو عسل أو حلاوة

بدائل للساندويشات:

■ يوغورت بيو طبيعي + سلطة خضار + قطعتان من الخبز الخفيف/قمح كامل

■ يوغورت بيو طبيعي + فاكهة + بضعة كريكرات

■ يوغورت بيو طبيعي + حبوب الصباح بدون سكر

6. يختار الطلاب لائحة لأسبوع مع أهلهم.

المجموعات الغذائية	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
حبوب ومخبوزات							
غنية بالدهون							
غنية بالزلايا							
خضار							
فواكه							
الحلويات						قطعتان من خبز خفيف + تمر للتدهين	

7. يمكن إجراء مسابقة بـ "ساندويش منوع – هذه كل الحكاية"، وفي النهاية إصدار كراسة صفية.

8. من المهم الإشارة إلى النشاط البدني كجزء من العادات اليومية، وتشجيع ممارسته حتى خارج النشاط المدرسي.

يمكن تحضير جدول مشابه (كما في البند 6) للنشاط البدني، أي:

■ متى تُجرى الحلقات وكم من الوقت مخصص لها؟

■ متى تُحضّر الوظائف البيتية وكم من الوقت مخصص لها؟

■ متى نشاهد التلفزيون وكم من الوقت مخصص لذلك؟

■ متى نستعمل الحاسوب وكم من الوقت مخصص لهذا النشاط؟

■ متى نمشي مع الوالدين / مع كل الصف / مع الأصدقاء / إلى الأصدقاء / إلى المدرسة؟

نشاط يومي روتيني: _____

النشاطات	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الذهاب إلى المدرسة	نعم		نعم			نعم	
حلقة باليه		-16:00 16:45			-16:00 16:45		
تحضير الوظائف البيتية	-14:00 15:00	-14:00 15:00	-14:00 15:00	-14:00 15:00	-14:00 15:00	-14:00 15:00	
مشاهدة التلفزيون	-15:00 15:30		-15:00 15:30		-15:00 15:30		
حاسوب							
حلقة كرة قدم	-16:00 16:45			-16:00 16:45			
المشي مع الوالدين							يا للمتعة!!

اللقاء رقم 11 : "تجنب استعمال مواد وأغراض خطيرة"

توجد في كل منزل مواد وأجهزة قد تكون خطيرة إذا استعملناها دون مراقبة ودون اتخاذ وسائل الحذر. إن معرفة الأخطار المختلفة وتعلم وسائل الحذر مهمة للغاية من أجل المحافظة على جسمنا وصحتنا. ثمة مكان للتمييز بين استعمال مناسب/غير مناسب (مشكوك فيه) للمواد والأغراض المختلفة.

المواد

علبة، حلوى، علبة أدوية، علبة سجائر، أقلام طوش، طعام، رذاذ للتنظيف، يود، تبيكس، سكين، مقص، جهاز كهربائي، قنينة مع إشارة وقود، قنينة فيها مادة غير معروفة وقنينة نبيذ.

سير الفعالية:

1. يعرض المعلمة أمام الطلاب علبة وفيها أغراض مختلفة.

التأكيد في هذه الفعالية هو على المواد الخطرة. بالحديث عن كل مادة أو غرض يسأل المعلمة الطلاب سؤالاً توضيحياً.

نبدأ باللعبة: "في علبتي توجد أغراض مختلفة. ساعدوني على تصنيفها - أي غرض منها للاستعمال الداخلي، للجسم، ماذا يمكن أن نستعمل للاستعمال الخارجي، وما هو الضار". ندعو الطلاب لسحب غرض من العلبة ومحاولة التعرف عليه وتصنيفه.

نشكل على اللوح أو الأرضية لوحة تصنيف: مواد يُسمح بإدخالها في الجسم، مواد للاستعمال الخارجي للجسم، مواد خطيرة على الجسم، أغراض ومواد خطيرة.

حلوى - بالرغم من أن أكل الحلوى غير خطير، ما هو الضرر الذي تسببه؟ وكيف يمكن تقليل الضرر؟

علبة أدوية - هل اللعب بالأدوية مسموح؟ هل يُسمح بابتلاع دواء من تلقاء أنفسنا؟ هل يمكن أن نمرض من الدواء؟

علبة سجائر - أين تصادف السجائر؟ ما هو الضرر الناجم للجسم من السجائر؟

رذاذ تنظيف - متى نستعمله؟ هل يمكن أن تكون له استعمالات إضافية؟ لماذا لا؟

مقص

تبيكس

خضار

مكوى

سكاكين

أقلام طوش

وقود

يود

نبيذ - هل توجد في النبيذ مواد خطيرة؟ من يُسمح له بشرب النبيذ؟ ماذا يوجد في النبيذ يجعله مشروباً ليس للأطفال؟ أي نبيذ يشرب الأطفال؟ (نبيذ خالي من الكحول - عصير عنب).

يجب التمييز بين شرب منضبط وإفراط في الشرب - كثير من الأولاد يذكرون مصطلح سكران ويجب تفسيره.

قنينة تحتوي على سائل بلا إشارة - ماذا نفعل بقنينة تحتوي على سائل بلا إشارة؟

2. من المعتاد تأشير المواد الخطرة بعلامات.

قدموا اقتراحات - كيف يمكن تجنب خطأ استعمال مواد ليست للأكل أو ليست للاستعمال الخارجي أو الضارة للجسم؟ (بواسطة الرموز).

فيما يلي أمثلة لرموز تحذر من الخطر. أكتبوا بجانب كل رمز أية أغراض أو مواد موجودة في المنزل يناسبها الرمز.

قصّوا هذه الرموز وألصقوها في الصف، في المنزل.

اقترحوا رموزاً إضافية.

خطر، سم! _____

خطر، كهرباء! _____

خطر، نار! _____

خطر السقوط! _____

3. قدموا اقتراحات من عندكم، كيف يمكن تقليل الأخطار في البيت؟

اللقاء رقم 12 : "حُسن استعمال الأدوية وسوء استعمالها"

نميز في هذا اللقاء بين حُسن استعمال الأدوية وسوء استعمالها. الأدوية مخصصة لعلاج الجسم حسب تعليمات الطبيب. الدواء ليس علاجاً لكل شعور سيء. هناك أوضاع، بالأساس عندما نغضب، نشعر بعدم ارتياح، حيث لا تنفع الأدوية. كجزء من التعلم عن المواد الضارة من المهم تعليم الطلاب قراءة التعليمات المكتوبة على علبة الدواء.

سير الفعالية:

الدواء ليس حلوى وليس لعبة أيضاً

يروي المعلمة للطلاب عن استطلاع أجري بين عشرات الطلاب من الصف الثاني.

سُئل الطلاب الذين شاركوا في الاستطلاع عدة أسئلة. "نحاول أن نفحص معاً ما هي أجوبتكم عن الأسئلة التي وردت في الاستطلاع".

أ. هل يُسمح بتناول دواء دون تعليمات من الطبيب أو أحد الوالدين؟

كم طالباً في صفنا يعتقدون أنه مسموح؟ كم طالباً يعتقدون أنه ممنوع؟

ب. هل يُسمح اللعب بالأدوية؟

الطلاب الذين يعتقدون أنه مسموح اللعب بالأدوية يرفعون أصابعهم، الطلاب الذين يعتقدون أنه ممنوع اللعب بالأدوية يرفعون أصابعهم.

ج. هل يُسمح بتناول دواء مخصص لشخص آخر؟

الطلاب الذين يعتقدون أنه مسموح تناول دواء شخص آخر يرفعون أصابعهم، الطلاب الذين يعتقدون أنه ممنوع تناول دواء شخص آخر يرفعون أصابعهم.

د. هل يُسمح بوضع دواء في متناول أيدي الأطفال؟

الطلاب الذين يعتقدون أنه مسموح وضع الأدوية في متناول أيدي الأطفال يرفعون أصابعهم، الذين يعتقدون أنه ممنوع يرفعون أصابعهم.

هـ. هل دواء ليس مخصصاً لك يمكنه أن يسبب لك مرضاً؟

الطلاب الذين يعتقدون حقا أنه يحتمل أن يسبب مرضاً يرفعون أصابعهم...

و. هل يمكن استعمال دواء ليس عليه رقعة؟

الطلاب الذين يعتقدون أنه مسموح يرفعون أصابعهم...

الدواء ليس حلوى وليس لعبة أيضاً

من المهم تعليم الأولاد قراءة تعليمات منتج الأدوية والعمل بها، ويستحب البدء بذلك مبكراً قدر الإمكان.

1. يُحضر المعلمة إلى الصف 3-4 علب أدوية: أكامل، شراب ضد السعال، مضادات حيوية للأطفال وغيرها،

أو نشرات تعليمات موجودة في العلب.

يقرأ المعلمة أمام الطلاب عناوين البنود:

■ التركيب

■ تعليمات الجرعة: متى وكم يُسمح بتناوله

■ ما العمل إذا ظهرت أعراض جانبية.

2. يحصل الطلاب على ورقة تعليمات لاستعمال الدواء لتخفيض درجة الحرارة، يقرأون التحذيرات المكتوبة على

العلب الفارغة، ويتحدثون حسب الأسئلة التالية:

■ من أي شيء يحذرون؟

■ من يحذرون؟

■ لماذا يحذرون؟

■ لماذا الحذر مهم؟

■ لماذا يُمنع الأطفال من تناول أدوية دون إذن من شخص بالغ؟

■ ماذا يحتمل أن يحدث إذا ابتلع شخص أدوية أكثر من اللازم؟

3. يحضر الطلاب ملصقات تحمل الرسائل التالية:

■ ممنوع ابتلاع دواء غير معروف لماذا هو مخصص.

■ يُسمح للأطفال تناول الدواء فقط من الكبار الذين يعرفونهم.

■ يجب تناول الدواء بالضبط حسب التعليمات المكتوبة على العلبة أو التي يعطيها الطبيب.

■ يجب الانتباه إلى التحذير المذكور على علبة الدواء.

■ يجب الاحتراس من أدوية تبدو مثل الحلوى.

يجب التوضيح بأن استعمال الدواء بشكل غير صحيح قد يسبب ضرراً.

يجب التيقظ لإمكانية أن هناك بعض الطلاب يحتاجون للأدوية بصورة دائمة،

ولذا يجب التطرق إلى الموضوع دون حُكم.

المحافظة على المجال الشخصي لمس مناسب ولمس غير مناسب

تصوّر فكري

يتورط الطلاب الصغار أحياناً في أوضاع يلمس بها الكبار أو أولاد أكبر منهم أعضاء مختلفة في جسمهم دون رغبتهم. على الأولاد أن يتعلموا التمييز بين لمس شخص قريب يرغب بمصلحتهم، وبين شخص يستغل قدرته على لمسهم لأجل متعته.

الأهداف

الطلاب:

1. يتعلمون التمييز بين الأحاسيس التي يثيرها اللمس المناسب وبين المشاعر التي يثيرها اللمس غير المناسب.
2. يميزون بين لمس مشروع، مرغوب ومهم، وبين لمس غير مناسب، حتى وإن كان لطيفاً.
3. يتعلمون أنه مسموح ومرغوب رفض اللمس غير المناسب.

اللقاء رقم 13 - "لمس مناسب ولمس غير مناسب"

للمعلمة،

1. ملاحظة هامة: في الماضي، في فعالية مشابهة مع الطلاب، استعمل المصطلحان "لمس لطيف ولمس غير مرغوب" والمصطلحان "لمس مناسب ولمس غير مناسب" كما ورد في كتاب مهارات حياتية أول- ثاني*. استعمال المصطلحات لمس لطيف ولمس غير لطيف أو لمس لطيف ولمس غير مرغوب، ليس صحيحاً في هذا السياق. قد يكون اللمس لطيفاً حتى لو كان غير مناسب أو مسيء. من جهة، مهم أن نذكر، أن لمس الأعضاء التناسلية ليس بالضرورة غير مرغوب في كل سياق. ففي إطار علاقات حميمية متكافئة في سن مناسبة، مثل هذا اللمس مرغوب. ما يجعل اللمس غير مناسب هو مسألة السياق. فإذا لمس الطبيب العضو التناسلي من أجل الفحص - فهذا لمس مناسب حتى لو كان غير لطيف. أما إذا لمس شخص كبير العضو التناسلي - فهذا لمس غير مناسب حتى لو كان لطيفاً.
2. هذه الفعالية مركبة من ناحية إدراكية. فهي تتطلب من الطلاب تفحص كل لمسة حسب عدة معايير، ووفقاً لذلك تصنيفها تصنيفاً مضاعفاً. لهذا، نوصي أن تُجرى الورشة بلقائين مختلفين، لتسهيل استيعاب المصطلحات المجردة.

المواد

لكل ولد قائمة أقوال، مقص وكيسان. كُتب على أحدهما "شعور جيد" وعلى الآخر "شعور سيء".
توجد في الصف 4 علب - كل واحدة في زاوية مختلفة. على كل علب عنوان مختلف:
لطيف ومناسب؛ غير لطيف ومناسب؛ غير لطيف وغير مناسب؛ لطيف وغير مناسب.

سير الفعالية:

فيما يلي قائمة الأقوال

- يعطونني حقنة
- يقبلونني على الخد
- يعانقونني بشدة
- يداعبون شعري
- يعرقلونني
- يخلعون بنطلوني
- يداعبون ظهري
- يلمسون أعضاء العورة
- يضربونني
- يدغدغونني
- يقرصونني من الخد
- "يصبصون" تحت ملابسني
- يضمّدون جرحي
- يقبلونني على الشفتين
- يغسلون رأسي

*أورنان، ك وآخرون (1996) مهارات حياتية للصفيين الأول والثاني

1. يُطلب من كل ولد أن يقص الأقوال ويدخل كل واحد منها داخل الكيس المناسب له (شعور جيد أو شعور سيء).
2. كل ولد بدوره يُخرج القول من أحد الكيسين، يقرأه ويقول أي شعور يثير لديه هذا القول. يمكن الطلب من أولاد آخرين في الصف أن يخرجوا الأقوال من أكياسهم، وأن يفحصوا أي شعور تثير لديهم هذه الأقوال. يمكن أن يثير نفس القول لدى أولاد مختلفين أحاسيس مختلفة. مستحسن أن يسأل المعلمة كل ولد "عَمَن فكرت بسياق هذا القول؟" "متى حصل اللمس؟"

ينبع التفاوت في المشاعر:

- من سياق اللمس.
- من هوية شخص اللمس.
- من علاقة الطفل بالشخص اللمس.
- من المعايير المتبعة في ثقافة الطفل أو عائلته (هل هذا لمس مسموح أم ممنوع؟)

3. بعد أن اتضحت العلاقة بين الشعور وعدة أقوال، تُعطى استراحة.

يشرح المعلمة ما هي اللعب التي وضعت في كل واحدة من زوايا الغرفة:

لطيف ومناسب؛ غير لطيف ومناسب؛ غير لطيف وغير مناسب؛ لطيف وغير مناسب.

يفسر المعلمة للطلاب دلالة هذه العناوين. قد يكون اللمس لطيفاً (قبلة) ومناسباً أيضاً (مناسب أن تقبل الأم ابنها) وكذلك غير لطيف (حقنة) ومناسب. اللمس غير اللطيف وغير المناسب مفهوم تلقائياً تقريباً. الأصعب للفهم هو اللمس اللطيف وغير المناسب. هنا يجب إعطاء مثال لللمس أعضاء العورة (كل معلم يقرر المصطلح الذي يستعمله "أعضاء عورة" أو "أعضاء تناسلية"). قد يكون لمس الأعضاء التناسلية لطيفاً (عندما يلمسها جار) ولكنه غير مناسب، لأنه لا يُفترض أن يلمس الكبار الأعضاء التناسلية للأطفال، إلا إذا كان علاجاً طبياً أو والد يحمم، ينظف، يفحص أو يُلبس أطفاله (تقريباً حتى سن أربع سنوات). بالإضافة إلى ذلك، على المعلمة أن يتطرق إلى اللمس ذي الطابع الجنسي وغير المناسب، ولكنه ليس لمساً للأعضاء التناسلية. هنا يكون التمييز أقل حدة ووضوحاً، ويجب تطوير لغة لوصف وتوضيح هذه الأنواع من اللمس. مثال: جليس أطفال (بيبي سينر) يداعب طفلاً أو طفلة من تحت القميص، على الظهر أو البطن.

يجب الانتباه: عند الحديث عن لمس الأعضاء التناسلية من المهم تمرير الرسالة، بأن اللمس الذاتي للعضو التناسلي مناسب، شريطة أن يتم بخصوصية (السياق والظروف).

4. نعود إلى الأقوال التي قد برزت في الحديث، ونفحصها الآن وفق المعيار الجديد.

مثلاً،

- يعطونني حقنة، هذا لمس غير لطيف ولكنه مناسب.
- يقبلونني - قد يكون لطيفاً أو غير لطيف، يتعلق هذا بمن يقبل وما هي المناسبة.

5. الأولاد الذين ناقشوا قولهم، يقومون من مكانهم ويضعونه بإحدى اللعب في الغرفة، حسب التصنيف الجديد المضاف.

6. نكرر العملية حتى آخر الأقوال في القائمة. كل ولد يشترك في النقاش يقوم بعد أن يتكلم ويضع قوله داخل العلية الملائمة لتصنيف قوله.

للمعلمة،

كل قول تقريباً يمكن تصنيفه إما لكيس "شعور جيد" أو لكيس "شعور سيء". ولذا عندما يعرض ولد تصنيفه، يجب دعوة أولاد غيره لعرض تصنيفهم. وهذه فرصة للإشارة أيضاً إلى التفاوت بين الأولاد، وتوضيح المعايير التي نستخدمها: هوية اللامس، السياق، العلاقة مع اللامس والمعايير في العائلة أو الثقافة.

اللقاء رقم – 14 "إيقاف اللمس غير المناسب"

سير الفعالية:

يعود المعلمة في هذا اللقاء مع اللعب المليئة بالأقوال كما صنفها الطلاب في المرة السابقة. يمكن تفرغ محتوى إحدى اللعب على الطاولة، والطلب من الطلاب أن يَحْمَنُوا أي أقوال كانت فيها. بعد ذلك يُطلب من الطلاب أن يضيفوا أقوالاً تلائم اللعبة ولم تُذكر في اللقاء السابق.

هدف الدرس هو التركيز على اللعب ذات اللمس غير المناسب (اللطيف وغير اللطيف).

يمكن الطلب من الطلاب أن يناقشوا السؤال: ماذا يستطيع الأولاد أن يفعلوا عند لمسهم لمساً غير مناسب؟

يمكن التمرن على اقتراحات الطلاب بواسطة تمثيل أدوار.

من المهم التأكيد، أن الأولاد لا يستطيعون دائماً إبعاد المسيء إليهم بقول "لا" أو "كفى" أو بابتعادهم عن المكان.

من المهم تمرير رسالة إلى الأولاد، أنه حتى لو لم يستطيعوا قول "لا"، فهم ليسوا مذنبين، جبناء أو ضعفاء.

إذا لم يقترح الطلاب الإخبار عن لمس غير مناسب لشخصية مهمة - يجب تشجيعهم على أن يفعلوا ذلك.

يمكن بواسطة أوراق المعلومات للطلاب تطوير موضوع طلب المساعدة أكثر.*

كتب إضافية مساعدة وأفلام موصى بها - أنظر للمصادر.

* أرسلت هذه الأوراق إلى المدارس في السنة الدراسية 2007، وتظهر في موقع شيفي:

*<http://www.educatuin.gov.il/shefi/meidayesodi.pdf>

اللقاء رقم 15 - "سر جيد وسر سيء"

الأولاد المعرضون للإساءة، الابتزاز أو التنكيل، يعيشون في أحيان كثيرة تحت تهديد عدم البوح بالسر أو الإساءة. التهديد يكون أحياناً جسدياً ("إذا أخبرت أحداً تتلقى الضرب") أو آخر ("إذا أخبرت أحداً لن أكون صديقك" "ولا أحد سيحبك"). كما أن الشعور بالذنب الذي يشعر به عادة المُساء إليه قد يعزز اتجاه عدم البوح بالأمر لأي أحد. هذه الفعالية موجهة لمساعدة الطلاب على تنمية القدرة على التمييز بين أسرار "جيدة" وأسرار "سيئة" بواسطة تشخيص الضائقة العاطفية المرافقة للأسرار "السيئة". إضافة إلى ذلك، من المهم أن تساعد الطلاب على تشخيص الشخصيات المهمة التي يمكن أن توفر الحماية لهم. "سر الكلب حومي" يصف حالة إساءة ومعها تهديد بعدم البوح بها.

يمكن بواسطة القصة التحدث حول المواضيع التالية:

- تشخيص الضائقة العاطفية للمهّد، وتطوير التعاطف معه.
- التمييز بين سر جيد وسر سيء يجب البوح به.
- التعرف على الشخصيات المهمة المحيطة بالطلاب والتي يمكن مشاركتها في سر الإساءة.

رسائل

البوح بسر الإساءة شرط ضروري لعملية وقف الإساءة، إعادة الشعور بالحماية وبداية إعادة التأهيل. لكي يبوح طفل أو طفلة بسر تجربة الإساءة إليه، من المهم تمرير رسالة قاطعة لهم، أنهم ليسوا مذنبين بالإساءة إليهم، حتى لو لم يتبعوا قواعد المحافظة على أمنهم.

قصة: سر الكلب حومي

في صباح جميل ودافئ جداً قُبِلَت الكلبة الام ابنها حومي، الجرو الصغير، حضنته وودعته في طريقه الى الروضة. كعادته يحب حومي الذهاب للروضة. حضّرت له أمه عظمة كبيرة ووضعتها في حقيبتة لوجبة الغداء، وما هو يستعد للخروج بانفعال وسرور. لكن في طريقه الى الروضة في هذا الصباح، وعندما كانت الحقيبة تتأرجح على رقبته، نبج عليه كلب كبير وشرير وسَلَبَ منه العظمة اللذيذة. هدّده الكلب الكبير الشرير انه إذا أفشى السر وأخبر أحداً بما حصل سوف يعود اليه ويعضه بقوة. لقد فارقت حومي السعادة، أصبح خائفاً ومتشككاً. إنه غاضب وقلق بأن يعرف أحد ماذا حصل معه. لم يُشارك أحداً بأفكاره، لا أصحابه في الروضة ولا مربية الروضة. عندما عاد الى البيت شعر والداه أن الامر ليس على ما يرام. استدرجاه للحديث، والسر تدرج خارجاً من حومي مع شعور كبير بالإرتياح. هب الأب لمساعدة ابنه حومي. في اليوم التالي رافقه الى الروضة، ووبّخ الكلب النّبّاح الشرير. وعندها ظهر كبائس وجبان ولم يكن كبيراً الى ذلك الحد.

*حسب كتاب "سر حومي" - تأليف إيلي كنوري، دار نشر نيزر لي ، 1995.

سير الفعالية:

1. بعد قراءة القصة بصوت عالٍ تعرض المعلمة النقاط التالية للتحديث مع الطلاب:

- عمّا تتحدث القصة؟
- ماذا قال النّباح للكلب حومي بعد أن سلب منه العظمة؟
- ماذا كان شعور الكلب حومي طوال ذلك اليوم؟
- ماذا كانت أفكار حومي؟
- لماذا لم يخبر حومي عما جرى للمربية أو لزملائه في الروضة؟
- اسم القصة "سر حومي". الأسرار عادة لا نبوح بها. كيف نعرف متى نكتم السر ومتى يُحظر كتمان السر؟
- هاتوا أمثلة أخرى لأسرار "جيدة" وأسرار "سيئة" يُحظر كتمانها.
- ماذا كان شعور الكلب حومي بعد أن باح بالسر لأهله؟
- لمن يستطيع الكلب حومي أن يبوح بالسر أيضاً؟
- عندما يكون لديكم سر "سيء" لمن يمكنكم أن تبوحوا به؟

للمعلمة،

خلال هذه الفعالية قد يبوح الطلاب بأسرار مُثقلة يكتُمونها في قلوبهم. قد تكون هذه الأسرار متعلقة بمضايقات، كما في القصة، أو أسراراً أخرى، تتعلق بإساءة وتحرش جنسي. من المهم تشجيع الطلاب على البوح بالأسرار، وبنفس الوقت توجيههم للبوح بالأسرار بصورة شخصية للمعلمة، خارج الملتقى الصفّي.

مشاطرة الأصدقاء

تصوّر فكري

المكوث في المدرسة لمدة ساعات طويلة يخلق إمكانيات عديدة من العلاقات المتبادلة بين الأشخاص، ويشكل ملعب تدريبات لتطوير اللياقة البشخصية. في اللقاءات البشخصية يكتسب الطلاب مهارات تتضمن مشاعر وأفكار مثل: الإصغاء، تفهم احتياجات الغير، التعاطف، التعاون، التنافس، مساعدة الغير والاستعانة به. الشعور بالانتماء لمجموعة، إنشاء علاقات تستند على التعاطف، الاهتمام بالغير، المسؤولية عن الغير، هي الأساس لخلق جو لطيف في المدرسة، يشعر فيه الطلاب بالحماية والأمان. تؤكد إحدى الدراسات أن متغيرات مثل المقدرة على التعاطف، مساعدة الغير والتطوع لها علاقة بتعزيز التصور الذاتي والرفاهية البشخصية. تنبج المدرسة أوضاعا اجتماعية مختلفة تمكن التعلّم وتعزيز اللياقة البشخصية.

أهداف

الطلاب:

1. يتعلمون الإصغاء الواحد للآخر.
2. يتعلمون الإظهار لزملائهم أنهم أصغوا وفهموا رسائلهم.
3. يتعلمون مساعدة زملائهم على حل المشاكل.
4. يطورون حساسية تجاه احتياجات الآخرين في المجموعة وفي الصف.
5. يختبرون التعاون والعطاء فيما بينهم.

لقاء رقم 16 – "نتعلم الإصغاء للأصدقاء"

الإصغاء هو أحد ركائز الاتصال الفعال بين الأشخاص. وهو عملية إدراكية يمكن التمرّن عليها. من المهم التمييز بين السماع والإصغاء. يكون الإصغاء فعّالاً، ويتم عن وعي. أما السماع فهو غير فعّال. يستوجب الإصغاء التركيز بالآخر، الاهتمام بالمشاعر وليس بالحقائق فقط، مع المقدرة على التعاطف وتأجيل الرغبات الشخصية. يشمل التمرّن على الإصغاء معرفة علامات الإصغاء وعدم الإصغاء، عكس ما يقال وطرح أسئلة توضيح.

سير الفعالية:

1. نتعلم اليوم قليلاً عن الإصغاء.
يطلب المعلمة من الطلاب أن يرووا قصة يصفون فيها ما جربوه عندما أحد الزملاء أصغى لهم / أو لم يصغ لهم.
2. في كل قصة يحاول المعلمة مع الطلاب أن يعرفوا أي شعور انتابهم هناك؟
مثلاً: ثقة، فخر، إحباط، خيبة أمل.
وكذلك... كيف نعرف أنهم أصغوا لنا؟
كيف نعرف أنهم لم يصغوا لنا؟
3. بعد الجولة يكتب المعلمة بمساعدة الطلاب المشاعر التي تراقفنا عندما نشعر أنهم يصغون لنا والمشاعر التي تبرز عندما لا يصغون لنا.
وكذلك.. قائمة لـ "كيف نعرف أنهم يصغون لنا؟"
مثلاً: ينظرون للعينين، يؤمنون، يمكنهم تكرار كلماتي.. يتطرقون لطلبي/احتياجاتي..
4. يقسم الصف إلى أزواج.
يطلب المعلمة من كل طالب أن يروي لزميله "قصة قصيرة عن نفسه".
يطلب من الزميل أن يصغي باهتمام بالغ، والتفكير كيف بدا عندما أصغى حقاً.
بعد 4 - 5 دقائق يطلب المعلمة من الطلاب تبديل الأدوار.
5. في الصف كله.
يسأل المعلمة الطلاب:
■ كيف شعروا في التمرين وهم الرواة وكيف وهم يصغون؟
■ هل كانت هنالك مصاعب؟
■ كيف نحلها؟
■ كيف حسب رأيهم، يمكن التمرّن ليكونوا أفضل إصغاءً؟

إذا لم يستطيعوا بلورة اقتراح بأنفسهم، بإمكان المعلمة الاقتراح على الطلاب أن يتمرّنوا في الأسبوع الوشيك على الإصغاء لزملائهم، وفي الحصة التالية يتحدثون عما حدث.

لقاء رقم 17- "طلب المساعدة... تقديم مساعدة لصديق"

كثيرة هي الأوضاع التي نحتاج فيها إلى مساعدة الغير. والمقدرة على طلب المساعدة وتقديم المساعدة للغير هما مهارتان ضروريتان وقت المصاعب والضائقة.

يواجه الأطفال والكبار صعوبة في طلب المساعدة. ويخشى بعضهم أن ينكشف ويتواصل مع الغير عند الحاجة للمساعدة، والبعض يتصور أن طلب المساعدة هو اعتراف بالضعف، ومس بالاستقلالية. هنالك صعوبة أخرى تتعلق بطريقة صياغة الطلب.

التدرب على هذه المهارات ينطلق من الافتراض أن كليهما يعبران عن الانفتاح لأوضاع شخصية من الضعف، وكلاهما يؤيدان التعزيز بطرق مختلفة.

سير الفعالية:

1. تحضر المعلمة بطاقات وفيها قصص عن أطفال بحاجة لمساعدة أصدقائهم. يأخذ كل طالب بدوره بطاقة، يقرأ القصة، ويفكر كيف كان يساعد هذا الصديق. فيما يلي أمثلة لبطاقات.
 - أحضرت ديمة معها اليوم إلى المدرسة كتباً عن الولايات المتحدة.. ويصعب عليها المشي مع الحقيبة وكيس الكتب... إنها تتوقف في كل لحظة...
 - أنس مريض. يتغيب عن المدرسة منذ يومين. وبما أنه يسكن بعيداً لم يحضروا له المواد المساعدة التي وُزعت في الصف.
 - زينة عريفة الصف، ولكن جاءت أختها الصغيرة تناديهما لأن أحداً ضربها.
 - تعرّض خالد بقطعة حديد ووقع في الساحة، تمدد على الأرض ويصعب عليه الوقوف...
 - سناء تجلس في الصف وتبكي...
 - تريد نور أن تنظم عيد ميلاد لأُمها، ولا تعرف كيف...
 - آدم وُلد في دولة أجنبية وجاء للصف لا يعرف العربية. إنه يقف وحده في الساحة...

ربما يحصل طالب على بطاقة ولا يعرف حلاً، أو يبلور طريقة للمساعدة. زملاؤه في الصف يساعدونه. كما يمكن الطلب من حين لآخر من أولاد آخرين اقتراح مساعدة مختلفة لنفس الوضع.

2. بعد أن تمرن الطلاب على اقتراحات تقديم مساعدة، تطلب المعلمة منهم أن يذكروا أوضاعاً مروا بها كانوا بحاجة لمساعدة من زملائهم في الصف.

المعلمة تساعد الطلاب على صياغة طلب المساعدة من بعضهم البعض.

مثال:

■ نسيت المفتاح، هل يمكن البقاء عندك؟

■ ثقيل عليّ، هل يمكنك مساعدتي؟...

3. بعد صياغة الحاجة، تسأل المعلمة إن كان أحد مستعدا للمساعدة، وكيف.

4. في نهاية الحصة تعلن المعلمة، أنه في الأسبوع القادم على كل طالب ان يحاول مرة واحدة أن يطلب مساعدة من واحد من الصف، ومرة واحدة ان يساعد زميلا في الصف.

من وقت لآخر، خلال الأسبوع تسأل المعلمة الطلاب إن كانوا ينجحون في المهمة وما هو شعورهم.

لقاء رقم 18 – "العطاء"

تستند العلاقات بين الأشخاص على الأخذ والعطاء. العطاء هو أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على الشعور بالقيمة الذاتية، المعنى والسعادة. أجرى باحث، اسمه مارتين زليغمان في مجال علم النفس الإيجابي، تجربة مع طلابه. فقد طلب منهم القيام بعمل واحد ممتع، ثم القيام بعمل سخي عن طيب خاطر. وكانت النتائج مثيرة. أنتج العمل الممتع متعة خاطفة، بينما خلق عمل العطاء شعورا بالرضا بقي مدة طويلة. وقد بين في أبحاث أخرى، أن تجارب المتعة الخاطفة لا تتراكم في التصور الشخصي للسعادة إزاء تجارب العطاء، التي فيها شعور بالرضا وقابلة للتراكم. يمكن أن يكون العطاء من أصناف مختلفة: ابتسامة، عناق، إطراء، هدية، مساعدة وغيرها. ويتم العطاء الحقيقي بهدوء، بسخاء، وليس من أجل الحصول على مقابل.

سير الفعالية:

1. تطلب المعلمة من الطلاب أن يرووا عن حالات أدخلوا بها الفرحه لقلب أحدهم بعطاء ما، أو عن حالات فرحوا بها هم أنفسهم لأنهم تلقوا شيئا ما.
2. تقترح المعلمة وضع قائمة: ماذا يمكن أن نعطي الآخر ليفرح؟ لنكون صديقه السري.
يجدر أن تشمل القائمة:
 - عناق
 - قبلة
 - ابتسامة
 - إطراء
 - هدية
 - حلوى
 - مفاجأة
3. تحضّر المعلمة علبة وفيها أسماء الطلاب كلهم. كل طالب يحصل على اسم طالب غيره، ويُطلب منه أن يعطيه خلال الأسبوع دون تعريف نفسه إطراءات، مفاجآت، كلام دافئ، ابتسامات... علاقة دافئة ومؤيدة... ربما حلوى...
4. في الدرس يحصل كل طالب على بطاقة، ويحضّر حالا "العطاء الأول" لزميله. تهنئة، إطراء، رسم... يجمع المعلمة من الجميع ما حضّروه وتوزعها من جديد. يجب محاولة ألا يكون العطاء ماديا وإنما شخصا، يعبر عن صداقة وعلاقة.
5. في نهاية الأسبوع يخمن الأولاد من كان الزميل الخفي، ويتحدثون كيف شعروا.
6. تقترح المعلمة أن يختار كل طالب زميلا خفيا آخر له ويواصل "العطاء".
7. تجري في الصف محادثة أيضا حول خيبة الأمل.
 - ما الذي خيب أملك؟

■ كيف كان شعوري؟

■ ماذا قلت لنفسي؟

■ كيف يمكن التغلب على خيبة الأمل؟

■ كيف نُحسّن العطاء؟ الشعور؟

لقاء رقم 19 – "التعاون"

التعاون هو حالة يحقق فيها الفرد هدفه، فقط إذا كان شركاؤه أيضا في هذه الحالة قد حققوا أهدافهم. في حين أن التنافس يمكن الفرد من تحقيق هدفه، فقط إذا فشل الآخرون بتحقيق أهدافهم. هناك درجات مختلفة من التعاون تمليها مهمة الطلاب، والهدف الذي يطمحون إليه، والوسائل المتاحة لهم عند تنفيذ المهمة. وتعتبر المقدرة على التعاون مهارة أساسية في عمل الطواقم، ومن المهم تعزيزها.

سير الفعالية:

يقسم المعلمة الصف إلى مجموعات كل منها مكونة من 5 طلاب.

1. المهمة الأولى:

في كل مجموعة يحصل كل طالب على قسم أو قسمين من بازل (أو صورة مقصوصة إلى قطع). مهمة المجموعات - أن تجمع معا أقسام البازل الذي معها وتشكل صورة كاملة.

2. المهمة الثانية:

كل مجموعة تحصل على حوالي 10 أحرف من الأبجدية (عينة عشوائية).
مرحلة (أ) شخصية: يركّب كل طالب أكبر عدد من الكلمات من هذه الأحرف.
مرحلة (ب) جماعية: كل المجموعة تركّب معا أكبر عدد من الكلمات يمكن تركيبها من هذه الأحرف.
مرحلة (ج): ما هو عدد الكلمات التي ركبها المجموعة معا؟

تطلبت المهام التي نفذتها المجموعات تعاوننا بين أعضاء المجموعة، وتوضح المهمة الثانية القيمة المضافة من العمل المشترك.

3. عند الانتهاء من القيام بالمهام يتحدث الطلاب حول تجربتهم في العمل المشترك، ويناقشون الأسئلة التالية:

■ لماذا التعاون مهم؟

■ ما هو المحبذ عمله بأنفسنا؟

- مَن يصعب عليه التعاون؟ ولماذا؟
- متى يجب التعاون في الصف؟
- في أي أوضاع أو حالات أحتاج للتعاون؟
- في أي الأوضاع أحب القيام بالمهام بنفسي ولوحدتي؟

الاتصال الكلامي والعنف

تصوّر فكري

نمرّ في الحياة اليومية بأوضاع مختلفة قد تثير بنا مشاعر سلبية. وللمشاعر السلبية نزعة للتعاظم وتصعيد السلوك. بمقدورنا منع التصعيد، وأيضاً تحسين شعورنا، إذا تدربنا على إعطاء تفسيرات جديدة للكلمات والأوضاع، من خلال كلام داخلي مهذّب وملطّف وإيجاد حلول إبداعية. يجب أن يتركز التدريب في إطار الصف على توسيع مستودع الكلمات الإيجابية وفي نفس الوقت التدريب على كلام داخلي ملطّف لحدّة تفسير الرسائل الواردة من الخارج. نتدرب في هذه الوحدة أيضاً على إدارة الغضب والطرق المشروعة للتنفيس عنه. الرسالة هي أنه يجب إيجاد طرق للتعبير عن الغضب لا تمس بالغير ولا تصعّد الوضع. كما نتدرب على المقدرة على إيجاد حلول يربح فيها جميع الأطراف.

أهداف

الطلاب:

1. يحدّدون ويميزون كلمات مسيئة ومُهينة
2. يتعلّمون إدارة الكلام الداخلي الذي يخفف من وطأة الكلمات الواردة
3. يتعلّمون إدارة الغضب والتعبير عنه بصورة مشروعة وإبداعية
4. يتعلّمون إيجاد حلول إبداعية للصراعات

لقاء رقم 20 – "كلام يثير الغضب"

للكلام قوة هائلة تخدم المتكلم والمستمع كذلك.

ثمة كلمات تثير مشاعر الغضب والغیظ لدى السامع، وردة الفعل هو مواجهات وعنف.

وأحيانا تكون الكلمات سلاحا، سواء في حالة الدفاع أو الهجوم حيث توجد كلمات مشجعة، مُعززة وبنّاءة ، وبالمقابل، هنالك الكلمات المغیظة، التي بمقدورها الإيذاء، التخريب، الإهانة والهدم.

الكلمات هي أداة للتعبير عن المشاعر الناشئة عن وضع معين. وهي تُستخدم للتنفيس عن مشاعر المتكلم، لاحتياجاته ورغباته التي تحققت أو التي لم تتحقق.

كل واحد يمنح معنى شخصا من عنده للكلام الذي يسمعه، (يسمع فقط)، ووفق هذه الدلالة الشخصية يفسر الكلام. يتعلق تفسير الكلام بعدة عوامل مثل المزاج، المكان الذي قيل فيه، الفترة من العمر، ومعنى الذي يحمله المتكلم نفسه في حياته. يركز هذا اللقاء على تعزيز المقدرة على ضبط النفس حتى في أوضاع تقال فيها كلمات مغضبة ومهينة.

سير الفعالية:

1. كل طالب يكتب على بطاقة كلمة تغضبه.
2. يضع الطلاب البطاقات فوق بعضها البعض - مقلوبة، وبذلك تُخفي الكلمات التي عليها.
3. كل طالب يأخذ بطاقة من الكومة، يقرأ الكلمة المكتوبة عليها، ويتطرق للأسئلة التالية:
 - هل هذه الكلمة تغضبني؟
 - إذا كان الجواب إيجابيا - ينتقل للسؤال التالي.
 - ربما يكون الجواب سلبيا - الكلمة لا تغضبه - يجب الانتقال للطالب التالي، أو توجيه الكلمة لكل الطلاب. الطالب الذي جوابه إيجابي، يجيب عن السؤال التالي.
 - لماذا تغضبك هذه الكلمة؟
4. نقاش بعد الفعالية
 - هل حدث معكم أن كلمة مغضبة جعلتكم تردون بعنف؟ حدّثونا عن ذلك.
 - اقترحوا كلمات وتعابير يمكن أن تقولوها لأنفسكم عندما تسمعون كلمات تغضبكم، وبمساعدة هذه الأقوال الشخصية يُمنع الرد العنيف.
 - ابحثوا واكتبوا لأنفسكم الجمل التي سمعتموها وكنتم تقولونها لأنفسكم لكي لا تردوا بعنف بالرغم من الإساءة لكم. وذلك للمحافظة على أنفسكم وعدم تصعيد الحدث.

مهم التأكيد أن لكل كلمة معنى مختلف باختلاف السياق. نفس الكلمة في أوضاع مختلفة تؤدي وظيفة مختلفة. هناك كلمات تُفسّر أيضا بأنها تسيء للغير وأخرى لا تسيء. الكلمات لها تأثير على النزاع والخصام. أحيانا تشعل الكلمات خصومة وتؤدي لتصعيدها، وأحيانا أخرى تبرّد الخصام وتخفف من وطأته. بمقدورنا أن نخفف من حدّة التجربة السلبية من خلال إيجاد طرق للتخفيف من قوة الكلمات المسيئة.

لقاء رقم 21 – "ما العمل عندما نغضب؟"

الغضب هو شعور طبيعي ومشروع ويجب التنفيس عنه. يمكن تطوير طرق لدى الطلاب للتعبير عن الغضب دون المس بالغير، مثل التعبير الكلامي كوسيلة للتنفيس، كلام داخلي لإدارة الغضب، البحث عن ردود فعل بديلة لا تؤذي الغير. هناك ميل طبيعي لإلقاء الذنب على الغير بغضب وعدوانية. يجب الانتباه لهذا الميل، وتركيز النقاش حول حمل مسؤولية الغضب وإدارته. يتم العمل بإدارة الغضب بواسطة قصيدة وفق طريقة دفورا كوبوبي: التعليم العلاجي.

ماذا العمل عندما نغضب؟*

حاجيت بنزيمان

لا أدري ما العمل	واضبط نفسك ولا تلمس،
عندما نغضب، ولا نتحمل.	واحذر ولا تنسَ
ممنوع الضرب	أن تتصرف فقط هكذا وهكذا...
وتحمل الأمر الصعب،	وهذا صعب جدًا جدًا
بلا شتائم	أن أكون هادئًا دائمًا.
ولا أوصاف البهائم.	ربما أركل بكل قوتي
وأنا أريد أن أصبح	طابة أخي.
بأعلى صوتي يا فصيح	ربما أطلق النار، بلا مناص
أريد أن أصرخ	بعض السهام للهدف...
ولا أسكت...	ربما هكذا
ودائمًا يقولون لي اهدأ	أنسى الغضب.

* بنزيمان، ح (1977)

إعداد الفعالية*

الغضب هو شعور طبيعي ومشروع. فعندما يغضب شخص ما، تكون لديه حاجة لتفريغ غضبه. هناك عدة طرق لتفريغ الغضب: ثمة مَنْ يُظهر غضبه، وآخر يكتُم غضبه. الولد في القصيدة يريد أن يفرغ الغضب بصورة تلقائية، غير منضبطة، كذلك التي يعرفها بالطبع. لكن هناك شيء يمنعه، لأنه تمكّن من تذويت المحظورات في عالم الكبار، العالم "المتحضّر". هذه المحظورات لها أيضا وظيفة واقية، وذلك لأن التسبب بالأذى للغير قد يولد الشعور بالذنب والخوف والقلق. قصيدة "ما العمل عندما نغضب؟" تساعد الأولاد على إغناء مستودع ردود الفعل للتنفيس عن الغضب دون إيذاء الغير. الرسالة المركزية من إعداد القصيدة هي أن الغضب شعور طبيعي من المهم التعبير عنه، ومن حق الفرد أن يختار الطريقة الملائمة له للتعبير عن الغضب، شريطة أن لا تضر هذه الطريقة بالآخرين. أحيانا مجرد التعبير الكلامي للغضب يكون جزءا من الحل.

الأهداف

1. التماهي مع شعور الغضب ومع الحاجة للتنفيس عنه، أحيانا بأشكال غير منضبطة.
2. البحث عن بدائل سلوكية مشروعة متنوعة للتخفيف من الشعور بالغضب وتجربتها.

أسئلة لتوجيه النقاش

مرحلة التعاطف

1. مَنْ المتكلم في القصيدة؟

(ولد).

2. ماذا يروي لنا؟

- (أنه لا يعرف ما العمل وقت الغضب... أنه كان يرغب بالرد تلقائيا، لكنه يعرف أيضا ما هو الممنوع... أن ما يقترحونه صعب عليه، ويجعله يفكر ربما توجد طرق أخرى لتخفيف الغضب).
3. أحيانا، عند الغضب ثمة حاجة للرد الغريزي. نقرأ كلام الولد في البيت الأول ونرى كيف كان يريد التعبير عن غضبه، وماذا يحيره.

للمعلمة،

مهم جدا تفصيل كل سلوك ذكر، وحتى كتابته على اللوح.

4. ماذا يقول له الكبار "دائما"؟

للمعلمة،

يجب التفصيل والكتابة.

*أخذ الإعداد من نشرة "أسرار الأطفال - مواجهة أوضاع ضحايا وعدوانية"، وزارة المعارف وجمعية "أشليم" (2004).

5. كيف يشعر حسب رأيكم، الولد الغاضب بالنسبة لما يقولون له أن يعمل دائما؟

للمعلمة،

من المهم الإصغاء جيدا لأجوبة الطلاب وبواسطتها التوضيح لهم أن هذا مشروع أن يشعر بالغضب والحاجة للرد بنفس المكيال، ولكن مثل هذا الرد غير مسموح دائما ولا يحل المشكلة. ولذا، فالتفكير والإصغاء لنصائح الكبار قد تساعد جدا. مثال: طالب يقول إن أحدا دفعه، وبالرغم من أنه طلب المعذرة وقال إنه لم يقصد ذلك، إلا أنه دفعه بكل قوته، لأنه كان غاضبا جدا. تستطيع المعلمة أن تقول عن هذه القصة: أنا أفهم من أقوالك أنك غضبت جدا، لكن نفكر بأي طرق أخرى كان بالإمكان تخفيف الغضب وحل المشكلة.

6. في البيت الثالث (فيه سطران فقط) يشرح الولد ماذا يشعر. ماذا يقول؟

("إنه من الصعب أن تكون دائما هادئا").

يقول لنا الطفل أنه واقع في مشكلة، وصعب عليه. نحاول التعاطف معه ونحس ما هو الشيء الصعب عليه.

(يصعب عليه ضبط نفسه، يصعب عليه تفريغ الغضب كما هو معتاد).

وماذا يفعل؟

(يقول أنه صعب عليه).

7. هل عندما نقول ما نشعر به نهذا حقا؟

(بحسب البيت الأخير، الذي يصف تشغيل التفكير، حقا هكذا: عندما نقول ما نشعر به هذا يخفف عنا مما يتيح إيجاد حلول إضافية).

8. في البيت الأخير من القصيدة يطرح الولد أفكارا كيف يساعد نفسه. ما هي اقتراحاته؟

(أن يركل طابطة أخيه، أن يسدد سهامها للهدف).

9. وكل ذلك لأجل ماذا؟

("ربما هكذا أنسى الغضب").

للمعلمة،

ربما القصد أن التنفيس عن الغضب يحوّل الطاقات لمشاعر أخرى ويجعل الغضب يخدم.

مرحلة رجوع الصدى

10. لا شك أن كل واحد منا يغضب أحيانا. كل واحد منكم مدعو ليتذكر متى غضب آخر مرة.

ماذا يريد الأولاد أن يعملوا عندما يغضبون.

(مهم أن نتيح للأولاد أن يعطوا أمثلة كثيرة ومنوعة).

11. الولد في القصيدة يرغب بالتنفيس عن الغضب، ويقول له الكبار اهدأ وتمالك. هل تعرفون مثل هذا الوضع؟ ما هو

الشعور الذي ينشأ عندما يغضب الأولاد ويطلبون منهم الهدوء؟

12. من خلال الأمثلة التي ذكرتموها، هل عندما يطلبون الهدوء هذا يهدئ الغضب حقا؟

13. هل يمكنكم إعطاء أمثلة لتصرفات ساعدت الأولاد على تهدئة الغضب؟

مرحلة الفصل

14. هل مسموح أن نعمل كل ما نريد وقت الغضب؟ حسب ماذا نقرر ما المسموح وما الممنوع؟
15. وجد الولد في القصيدة طرقا إضافية للتعبير عن الغضب، طرقا لا تسيء للغير. هل يمكنكم أن تقترحوا على الولد طرقا إضافية للتعبير عن الغضب، ولا تسيء للغير؟

للمعلمة،

يجب السماح للأولاد أن يطرحوا أفكارا، وخلال الحديث يتم اختيار أوضاع ملائمة لفعالية بواسطة تمثيل أدوار. في الحديث بعد كل لعبة مهم التأكد إذا شعر الولد بتخفيف الغضب.

16. قبل ذلك تكلمنا عن شعور الولد وقت الغضب، وهم يقولون له دائما ما عليه أن يعمل وما لا يعمل. هيا نفكر ما هو المنطق في أقوال الكبار.
- (أنه مسموح أن نشعر ونرغب، ولكن عند التنفيذ يجب التفكير مرتين).

منع العنف بالتعامل الحسن مع الحيوانات (الرفق بالحيوان)

تصوّر فكري

يُقيم المجتمع المستنير حسب معاملته للبشر وكذلك حسب معاملته للحيوانات. الأطفال محميون من قبل أهلهم بواسطة قوانين كثيرة. وتوجد قوانين يُفترض أنها تحمي أيضا الحيوانات مثلا، قانون الرفق بالحيوان. وللأسف فإن تطبيق هذه القوانين لا يتم دائما. كل واحد منا مسؤول عن حماية الحيوانات وكلما ازداد وعينا حول ضرورة حماية الضعيف كلما تجنبنا العنف بين الناس.

وفي كثير من الأحيان، نشهد سلوكا عنيفا من الأطفال تجاه الضعفاء في الجماعة. يمنح التنكيل بالحيوانات الولد المنبوذ طريقة لإطلاق الضغط العاطفي، ولذا تكون الحيوانات ولاسيما الأليفة منها هدفا ساكنا وعاجزا للغضب وغريزة السيطرة لدى الطفل.

أحد الأبحاث البارزة في مجال العلاقة بين العنف تجاه البشر والتنكيل بالحيوانات أجراه جردن وتايبه اللذان فحصا حالة 13 صبيا تم تشخيصهم في عيادة الطب النفسي ووجد أن المشترك بينهم جميعا كان السلوك القاسي مع الحيوانات كجزء من مُجمل المشاكل السلوكية في مجالات أخرى.

طرح الأنتروبولوجية مرغريت ميد الافتراض بأن إيذاء الحيوانات قد يكون نذير سوء لتطور طبيعة مندفعة ذات إمكانية للإساءة للآخرين.

الطفل غير المبالي وقاسي القلب تجاه مشاعر الحيوان يُبدي معاملة مشابهة أيضا تجاه أصدقائه. يمكن بواسطة تشجيع التقرب من الحيوانات أن ننمي مهارات الحساسية والتعاطف مع الضعيف والعاجز في محيطنا - الحيوانات والناس.

أهداف

1. تقرب الأولاد إلى مستوى التماهي مع شعور الضحية، وفهم أن ما يبدو لعبة أو مزاحا قد يسبب ألما سلبيا ومعاناة.

لقاء رقم 22-23: "خفاش في ساحة المدرسة"

معاملة الضعيف والعاجز

التعاطف مع الغير هو مقدرة هامة في العلاقات بين الناس. فهو يتيح الإصغاء للغير، وفهمه، ويساهم في خلق حوار هام. والمقدرة على أن نضع أنفسنا مكان الآخر، تتيح لنا أن نراه كيانا منفصلا له مشاعر ورغبات وطموحات خاصة به، كشخص وليس كغرض. ونقصد مقدرة قابلة للتطوير. العمل بقصة الخفاش موجّه لتطوير التعاطف مع الضعيف والعاجز.

مواد:

- أوراق مع قصة الحدث.
- معجونة
- "تكملة القصة" ورقة للرسم والكتابة.
- ورقة تطرق للحدث.
- ورقة معلومات موجزة عن خفافيش الفواكه وصورة خفاش فواكه.
- نهاية القصة الأصلية.

سير الفعالية:

1. يحصل الطلاب على ورقة الحدث، يقرأ المعلمة القصة:

خفاش في ساحة المدرسة - وصف لحدث حقيقي*

في هذا الصباح وصلتُ إلى المدرسة التي أعلمُ بها، خَطَوْتُ باتجاه غرفة المعلمات، عند مدخل الغرفة وجدتُ حنان وسامي من الصف الثاني ب منفعلين وغاضبين،: "تعالِ من فضلك بسرعة إلى الساحة الخلفية، لقد وجدنا خُفاشًا جريحًا، وهناك ولدٌ يرمي الحجارة عليه ولم نستطع إقناعه بالتوقف عن ذلك".

في ساحة المدرسة هنالك عدد من أشجار الفيكوس الضخمة، التي تعيش فيها الخفافيش وتتغذى على ثمرها الطري. الخفافيش هي مخلوقاتٌ ليلية، تنشط في الليل وتنام في النهار.

وصلتُ الى الساحة الخلفية راكضة، رأيتُ مجموعةً من الأولاد مجتمعين تحت الشجرة، يتوسطهم مجيد، طالبٌ من الصف السادس أ، يلوّح بعصا طويلة بينما تعلو الهتافات من بعض الأولاد. على الأرض رأيتُ مخلوقًا مُلقًى جسدهُ فروة من الريش، إنه ابن خفاش الفواكه، له عينان كبيرتان وسوداوان. كان جسده يرتجف طيلة الوقت، وكان أحد جناحيه مفروّداً ومشوّهاً إلى حد ما، لقد بدا مُصابًا.

نظرتُ إلى الأولاد، قسم منهم بدا متحمسًا لأعمال مجيد، وشجعوه بصرخات وهتافات مثل: "إع، إنه مقرف، إنه ينشر الأمراض، أمسيك به، حرّكه، أنخزه بالعصا، أتركه....". طلاب آخرون بدا عليهم الذعر. ضحك رضا وقال: "إنه يشبه خفاش صغير"، بينما دمعة كبيرة نزلت على خد بنتٍ من الصف الرابع اسمها يارا.

2. يصنع الأولاد خفاشا من المعجونة، حسب خيالهم أو حسب معلوماتهم ويسمونهم.
- الهدف هو فهم ما هو تصور الخفاش بنظرهم وما هي أحاسيسهم تجاه الخفافيش. صنع الخفاش من المادة وإطلاق اسم عليه يجعل المخلوق غير مهذد ووديا أكثر.
3. يكتب الطلاب ويرسمون تنمة للقصة من مخيلتهم.

3. **كيف تنتهي القصة؟** يمكن أيضا بالرسم

*حدث في مدرسة غوردون في غفعتايم، المعلمة يسرائيلا فوكس

ماذا كنت أعمل لو....؟

لو كنتُ وقتَ حادثةٍ مجيدٍ مع الخفاش ماذا كنتُ أعملُ؟ أحط بدائرة الإجابة التي تناسبك.		
أقف وأنظر الى الطلاب وهم يؤذون الخفاش.	نعم	لا
أقول لمجيد: أترك الخفاش.	نعم	لا
أشجع مجيد على إيذاء الخفاش لأنه ضعيف ومسكين.	نعم	لا
أخطف عصا مجيد.	نعم	لا
أشجع مجيد لأنه كبير ويعرف ماذا يفعل.	نعم	لا
أبكي.	نعم	لا
أضحك واستمتع بالمشهد، لأن الخفاش لا أراه يوميًا.	نعم	لا
أترك المكان، الأمر غير مهم، إنه مجرد خفاش.	نعم	لا
أهرب خوفًا من الخفاش.	نعم	لا
أرمي عليه حجرًا لأنني أقرف من الخفافيش.	نعم	لا
أركض وأخبر شخصًا كبيرًا من المدرسة كي يأتي ويساعد الخفاش.	نعم	لا
أردت إخبار أحدًا كبيرًا في المدرسة، لكن لا يوجد أحد أستطيع التحدث معه.	نعم	لا
أهرب كي لا أرى هذا المشهد.	نعم	لا
أغضب وأصرخ على مجيد.	نعم	لا

كيف تسمي تصرف مجيد؟ ضع إشارة بجانب الجملة الصحيحة برأيك.

☐ تصرف مُسلٍّ.

☐ تصرف شجاع

☐ تصرف مخيف

☐ تصرف عادي

- ☐ تصرف عنيف
 - ☐ تصرف يدل على عدم مراعاة الآخرين
- أكمل الجملة:

■ عندما يقولون خفاش حالاً أفكر بـ _____

■ لو وجدتُ خُفاشاً كنتُ _____

5. يقرأ الطلاب بمساعدة المعلمة ورقة المعلومات. إذا توفر حاسوب يمكن البحث في مواقع مشوّقة عن الموضوع. http://www.snunit.k12.il/heb_journals/allon/117088.html

– (قطعة معلومات)

خفاش الفواكه

عندما نتجول في المساء، أو ننظر من الشباك، نرى أحياناً كائنات بحجم الحمامة تقريباً. قد نخطئ ونظن أنه عصفور ليلي. لكن عندما نتمعن جيداً، نكتشف أنه يشبه أكثر شكل الفأر، إنه الخفاش. في بلادنا تعيش أنواع من خفافيش الحشرات، ونوع واحد من خفاش الفواكه. خفافيش الحشرات تصاب كثيراً بسبب المبيدات التي توضع أساساً لخفافيش الفواكه. في السابق اعتقدوا أن خفاش الفواكه يضر بالمزروعات، لأنه يقضم الثمار. فيما بعد اكتشفوا أنه يفضل بالذات الثمار المتعفنه. لخفاش الفواكه عينان كبيرتان ويرى بهما جيداً بعكس خفاش الحشرات، الأعمى تقريباً..

خفاش الفواكه ينشط في الليل، وفي النهار ينام ممسكاً برجليه أحد الأغصان أو صخرة بارزة بينما رأسه مدلى باتجاه الأسفل. في الليل يطير ويحب أكل الفاكهة: توت، جرائق، فيكوس، خروب مشمش وغيرها.

في النهار يبقى خفاش الفواكه في المغاور، في الآبار، في الخرائب والمباني المهجورة. وهو يفضل الأماكن المظلمة. حاسة النظر وحاسة الشم متطورة عند خفاش الفواكه وهو يستطيع الحصول على غذائه بمساعدتهما. معظم الإناث تلد مولوداً واحداً في السنة، وتوجد بعض الإناث التي تحتاج الى خمس سنوات حتى تنجب فيها خفاشين.

الخفافيش معرضة للإنقراض أكثر من غيرها من الكائنات.

مولود الخفاش يلازم أمه التي ترضعه. وتبدأ الخفافيش بالطيران عندما يصبح عمرها بين 9-10 أسابيع. بعد نصف سنة تقريباً تصبح بحجم خفاش بالغ.

متوسط عمر خفاش الفواكه هو عشرون عاماً.

6. نقاش:

مواضيع للنقاش:

- تطرق وتحليل أجوبة الأولاد "ماذا كنت أعمل؟"
- هل تشعر الحيوانات بالألم؟ هل تعاني؟
- ماذا شعر الخفاش؟
- ماذا شعر الأولاد الذين وقفوا من حوله؟
- هل كانت للخفاش إمكانية للدفاع عن نفسه؟
- لماذا أذى مجيد الخفاش؟
- لماذا يؤذي الأولاد الحيوانات؟
- متى نشعر أنهم أسأؤوا لنا؟
- ماذا نشعر عندما يسيئون لنا؟
- لماذا يسيء الناس لغيرهم: الأصدقاء، الغرباء، الحيوانات؟
- كيف يكون رد فعلنا في حالات العنف؟
- كيف كنتم تعاملون مجيد؟ ماذا كنتم تقولون له؟

7. نهاية قصة الحدث

اقتربت من المجموعة، ومجيد توقف عن الضحك. طلبت منه أن يرمي العصا وينتظرنى بالقرب من غرفة المعلمات. بعض الأولاد وجدوا علبة، وضعنا داخلها الخفاش بحذر شديد، بينما هو ينظر إلينا بعينيه الكبيرتين والخائفتين. أخذناه إلى غرفة الصف ووضعنا بداخل العلبة صحنًا فيه ماء.

اقترح فارس من الصف السادس أن يأخذ الخفاش للبيطري الموجود بالقرب من بيته، في نهاية اليوم أخذت فارس والخفاش في سيارتي للبيطري، ثم أكمل فارس العناية بالخفاش حتى شفي واستطاع الطيران.

ومجيد؟ ماذا حصل معه؟ انتظرنى بجانب غرفة المعلمات وقد شعر بالإرتباك والخجل. جميع المعلمات والطلاب سمعوا بما فعله مع الخفاش ونظروا إليه وكأنهم يقولون له: "لقد عرفنا أنك تضايق الطلاب، والآن ها أنت تؤذي مخلوقات صغيرة وضعيفة لا تستطيع الدفاع عن نفسها".

تحدثت معه وحاولت أن أفهم لماذا تصرف هكذا مع الخفاش، لكنه وجد صعوبة في تفسير ذلك. فهمت أنه لم يفكر بمشاعر الخفاش، إنما ما يهمه كان أن يلفت نظر الطلاب. طلبت منه أن يتخيل لو أنه هو كان جريحًا ملقى على الأرض ومجموعة من الطلاب المشاغبين استمرت في إيلاجه ومضايقته. مجيد كان يصغي إليّ.

المديرة بعثت مكتوبًا لأهل مجيد، واقتрحت أن يتطوع مجيد في جمعية الرفق بالحيوان حتى يتعرف على معاناة هذه الحيوانات ويحاول معرفة مشاعرها.

أما فارس وطلاب الصف الثاني فيد تلقوا مكاتيب شكر من المديرة على مساعدتهم للخفاش وعلى حساسيتهم التي أظهروها تجاه الحيوانات.

8. محادثة إجمال للموضوع

شيء مهم تعلمته من قصة الخفاش؟

يوصى بتصميم زاوية في الصف حول الموضوع. "نحن ضد العنف" ويوضع فيها ما أنتجه الطلاب على ضوء الفعالية.

لقاء رقم 24 - "الرفق بالحيوان"

أو التربية للمعاملة الإنسانية

تصف تمار أدار في قصة "من يلعب مع نمر" ولدا اسمه نمر يضايق الحيوانات دون سبب ولهذا تهرب منه جميع الحيوانات ويبقى وحده.

وبالذات عندما تعب نمر وجلس هادئا، بدأت الحيوانات تأتي إليه وتحاول الاقتراب منه. الهدف من الفعالية هو التمييز بين أعمال الشقاوة والعنف. يعتقد الأولاد والكبار أحيانا أن إخافة قط نائم، قذف حجر على عصفور، أو شد شعر طفلة أو الصراخ بأذن طفل، ليست سوى أعمال صبيانية لا تستحق اهتماما بالغاً ويمكن المرور عليها مرور الكرام.

ولكن الأمر ليس كذلك. الأولاد الذين أسيء لهم يشهدون أنهم شعروا بالألم والإهانة والإزعاج وغيرها. ويميلون للابتعاد عن "المضايقين" إذا حالفهم الحظ. أما الحيوانات فإنها لا تشتكي وترد بأرجلها وأجنحتها وتحاول الفرار. الهدف من الفعالية هو التعامل مع الحيوانات برفق ومنع العنف تجاهها وتنمية الوعي والحساسية لمشاعر الآخر والضعيف.

المواد:

- مقاطع من قصة "من يلعب مع نمر؟"
- أوراق للكتابة.
- بريستولات وصحف مع صور وألوان.

سير الفعالية:

1. تقرأ المعلمة القصة في الصف.

مقاطع من القصة:

من يلعب مع نمر*

تأليف تمار أدار

على رشاش الماء تقافز عصفور
مُغردًا بفرح لشعاع من النور
"زق زق زق زق..."
وفجأة من الخلف،
صقّ نمر بحبور

*أدار، ت (1984)

فَرَدَ العصفور جناحه
ولاذ بالفرار وهو مذعور!
محلّقًا في الأعالي الى فضاء معمور....

وقف نمر في الساحة قرب الجدار
وعلى العشب جلس كلب
ونظر لقوس قزح يترقب
كان يتساءل:
"مثير!! من أين جاء قوس قزح
اقترب نمر من الكلب
وشدّ الذنب، هكذا بلا سبب.
ونبح الكلب "هاو! هاو!"
أطلق ساقّيه للريح وهرب!...

2. يطالع الأولاد الكتاب ويجروا نقاشا حول مضايقات الأولاد للحيوانات.

الهدف من الفعالية هو تقريب الأولاد لدرجة التماهي مع شعور الضحية،
وفهم أن ما يبدو لهم لعبة أو مزاحا قد يسبب ألما ومعاناة.

3. كتابة ملصقات في موضوع منع العنف ومضايقة الحيوانات والأولاد.

4. مواضيع للنقاش:

- لماذا حسب رأيك ضايق حمادة الحيوانات؟
- هل حسب رأيك فهم حمادة أنه يؤذي الحيوانات؟
- صف ما هو شعور كل واحد من الحيوانات وماذا كان رد فعله؟
- هل صادفت أولادا يضايقون حيوانات لمجرد التسلية؟ حدّثنا عن ذلك.
- هل صدف أن ضايقت حيوانات، أنك لم تدرك أنك تقسو عليها؟ ماذا فعلت؟
- ماذا تفكر عن الأولاد الذين يضايقون أولادا آخرين؟
- ماذا تفكر عن الأولاد الذين يضايقون أولادا صغارا وأضعف منهم؟
- ماذا تفكر عن الأولاد الذين يضايقون حيوانات صغيرة وأضعف منهم؟
- ماذا تفكر عن الأولاد الذين يضايقون حيوانات كبيرة وأضعف منهم؟
- هل الحيوانات تضايق الناس؟ وإذا كان نعم لماذا؟
- ماذا تفعل عندما يضايقونك؟
- ماذا يمكن أن نفعل عندما نصادف أولادا يؤذون حيوانا؟
- لمن نتوجّه؟ ماذا نقول للمضايق؟
- متى يضايق الأولاد أولادا؟

- من يضايق الأولاد عادة؟
- ماذا نفعل؟
- كيف نساعد ولدا يتم ايذاؤه؟

5. توزع المعلمة أوراقا على الطلاب، وهم بدورهم يكتبون اقتراحات:

- عندما نرى ولدا يؤذي حيوانا نحن...
- عندما نرى ولدا يؤذي ولدا نحن...
- عندما نرى مجموعة أولاد يؤذون ولدا نحن...

6. يبادر الصف لحملة إرشادية في المدرسة.

يقسم الصف إلى مجموعات، تحصل كل مجموعة على نصف بريستول وألوان.

على كل مجموعة أن تفعل ملصقا. يجب ابتكار شعار مناسب يدعو إلى منع العنف وإيذاء الحيوانات والأولاد. يشتمل الملصق على نص

ورسم وإصاق صور وقطع من الصحف.

تُعلق الملصقات على لوحة مُخصصة أو في أرجاء المدرسة المختلفة.

إجمال

يمكن بواسطة الفعالية المبادر إليها تنمية حساسية ووعي لدى الأولاد لألم الحيوانات وذلك إيماننا بأن تعاملهم مع ألام الحيوان قد يتغير.

وبواسطة شحذ الحساسية وأعمال المنع المرافقة له يمكننا منع سلوك مُشاغب ومضايقة أولاد لغيرهم.

نواجه المشاكل ونتخذ قرارات

تصوّر فكري

يواجه الأولاد في كل سن مشاكل متنوعة: بماذا نلعب؟ مع من نلعب؟ ماذا نلبس؟ ماذا نشترى؟ وما أشبه. مواجهة الأولاد في سن صغيرة للمشاكل أمر بديهي. والتجارب التي يمر بها الأولاد في مواجهة المشاكل تتشكل أساسا لتوضيح المركبات المناسبة لعملية حل المشاكل واتخاذ القرارات، مثل: لكل مشكلة يوجد أكثر من حل، وكل قرار يحمل عدة خيارات، ومعنى ذلك التنازل عن بدائل لم يتم اختيارها؛ التمييز بين مشاكل نحلها وحدنا وأخرى نحلها في جماعة، أي مشاكل يجب إشراك الكبار في حلها.

أهداف

الطلاب:

1. يتعلمون أن في كل قرار يوجد اختيار لقرار واحد من بين عدة إمكانيات مختلفة.
2. يتعلمون أن كل اختيار منوط بتنازل.
3. يتعلمون التمييز بين أمور يسهل الاختيار بينها وأمر يصعب الاختيار بينها.

لقاء رقم 25 - "كل مشكلة لها أكثر من حل واحد"

المشكلة لها أكثر من حل واحد - هذه رسالة مركزية عند مواجهة صراعات شخصية وبشخصية ومشاكل مختلفة، وفي أوضاع يُطلب فيها اتخاذ قرار. والميل إلى رؤية المشكلة بالأبيض والأسود يدل على ضيق نظر. الهدف من هذا اللقاء هو التدريب مع الأولاد حول المفهوم أن هناك طرقا مختلفة للنظر للوضع، وهناك عدة بدائل لمواجهة مشكلة معينة.

سير الفعالية:

1. تطلب المعلمة من كل طالب أن يرسم، يكتب أو يصف شفويا الطريق التي يسلكها من بيته إلى المدرسة.
2. تطلب المعلمة من الطلاب أن يفحصوا كم طريقا مختلفا يمكنهم الذهاب به إلى المدرسة.
3. في الحديث في الصف يحاول الطلاب التوصل لاستنتاج، أنه في أوضاع مختلفة هناك أكثر من طريق واحد لبلوغ الهدف، الغاية.
4. يحاول الطلاب أن يجدوا أمثلة إضافية لهذا الاستنتاج.
5. يعمل الطلاب بمجموعات. أحد الطلاب في المجموعة يعرض مشكلة، ويقترح أعضاء المجموعة طرقا مختلفة لمواجهة المشكلة.

يوصى بتكرار هذه الفعالية في البيت. كل واحد يختار مشكلة، يعرضها أمام عائلته، ويُجري مقابلة معهم حول الطرق المختلفة التي يمكن أن تفعل على حل هذه المشكلة.

لقاء رقم 26 – "ما اخترته... وما لم أختره..."

لا نواجه نفس الصعوبات إزاء كل اختيار. ثمة أمور يسهل الاختيار من بينها، مثلاً، عندما نفضل شيئاً على شيء آخر. ولكن أحياناً نرغب في عدة أشياء بنفس الدرجة - عندئذ يكون الاختيار صعباً. وفي كل اختيار يوجد ربح وتوجد خسارة.

سير الفعالية:

1. عن طريق تمرين استرخاء موجه يدعو المعلمة الطلاب للخروج معه إلى جولة خيالية.

"اجلسوا بارتياح على الكرسي، وتنفسوا تنفساً عميقاً. خذوا هواءاً للريتين، وانفخوا، كرروا ذلك. أريد أن أخذكم اليوم إلى جولة خيالية في حانوت ألعاب كبيرة فيها كل الألعاب في العالم. فكروا بوضع تلقيتكم فيه مبلغ 100 شاقل لشراء هدية عيد ميلاد لكم.

تسافرون إلى الحانوت مع أحد الوالدين... ماذا تفكرون خلال السفر إلى الحانوت؟... وصلتكم إلى الحانوت... ماذا يخطر ببالكم؟... إلى أين تذهبون؟

تحتارون بين ماذا وماذا؟... حان الوقت للاختيار. ماذا اخترتم؟.... ماذا اضطررتم لإبقائه في الحانوت... ما هو شعورك؟

بعد قليل سنغادر حانوت الألعاب التي زرناها في خيالنا. اكتبوا، أو ارسموا على الدفاتر ما اخترتموه أو تنازلتم عنه"

2. يشارك الطلاب الصف، هل كان الاختيار سهلاً أم صعباً بالنسبة لهم؟ ما الذي ساعدهم على الاختيار؟

3. يروي الطلاب عن أوضاع أخرى اضطروا فيها لاختيار شيء والتنازل عن شيء آخر. كيف كانت مواجهة تجربة التنازل؟

إجمال

كلما كانت البدائل (إمكانات الاختيار) متشابهة مع بعضها ويريدها من يختار كلها بنفس الدرجة، كان الاختيار أصعب. وبالمقابل، يكون الاختيار أسهل بين بدائل غير جذابة بنفس الدرجة لمن عليه أن يختار، ومستعد للتنازل عن بعضها.

دمية

أوراق شدة

ألوان

سيارة

لعبة

لقاء رقم 27 – "حل مشكلة بواسطة نموذج"

أحيانا ذلك يساعد وأحيانا أخرى يعرقل

طريقة شائعة لحل المشاكل في هذه السن هو تقليد نموذج. ينظر الأولاد إلى "الأخر" الذي يحل مشكلة ويحاولون الحل حسب النموذج. في الحالات التي يشبه تعلم جديد في ظروفه تعلمًا سابقًا، يحدث نقل إيجابي. في هذه الحالة يساعد التعلم السابق في عملية التعلم الجديد. فإذا علمنا ولدا ومثلنا له كيف نقطع الشارع، فإنه يستخدم هذا التعلم في قطع شوارع أخرى، حسب النموذج الذي تعلمه. ولكن توجد ظروف يشوش فيها التعلم السابق على التعلم الجديد، مثال، عندما يجيب الولد في حالة جديدة تماما كما أجاب في حالة مختلفة صادفها قبل ذلك. يتعرف الطلاب في هذا اللقاء على حالات فيها التعلم من نموذج يساعد على حل مشكلة جديدة.

سير الفعالية:

1. تمثل المعلمة حالة فيها يساعد التعلم من نموذج. مثال: إبراهيم طالب في الصف الثاني يرغب كثيرا بمعرفة كيف ينجح أخوه وليد، الذي يتعلم في الصف السادس، في ألعاب الحاسوب. فقد جلس يوميا وتابع العمليات التي قام بها وليد. شاهد الطريقة الجيدة التي اتبعها أخوه للتقدم والتغلب على الخصم... وبعد عدة مرات جرّب إبراهيم طريقة أخيه - وفعلا، نجح هو أيضا في التغلب على الشخصيات في اللعبة...
2. يتحدث الطلاب عن أوضاع تعلموا فيها شيئا من شخص آخر.
3. يقترح الطلاب معايير - متى يجدر التعلم من نموذج ومتى لا. أحيانا النموذج يعرقل.
4. يقرأ الطلاب الحكاية الشعبية عن "أفمينوندس الصغير" (أو يستمعوا لقصة ملائمة لمستوى الصف) ويتحدثون عنها.

ملخص قصة إيميوندس الصغير

إيميوندس كان ولدًا حالمًا، الذي اعتاد أن يذهب من بيت والدته في القرية إلى بيت جدته في القرية المجاورة. في كل مرة أعطته جدته شيئًا طيبًا. التعليمات التي أعطته إياها أمه لحمل الهدية لم تكن واضحة بالمرّة. وتخلق أوضاعا مضحكة/هزلية/مسلية حين يحاول تنقيذها. الكتاب يصف قصة دائرية. يتناول الخلل في التواصل بين "الكبار" وبين "الصغار" وتفعيل حسابات/تفكير مغلوطة ووحدة/عزلة الصغار في عالم الكبار.

أسئلة للمحادثة:

- أ. ما هي المهام التي أُلقيت على أأمينوندس؟
- ب. كيف نَقَّدها؟
- ج. لماذا لم يَقم أأمينوندس بالمهام التي أُلقيت عليه؟
- د. لماذا قصة أأمينوندس مضحكة جداً؟

5. يرتب الطلاب الأخطاء التي ارتكبها أأمينوندس، ويلائمون الحل المناسب لكل مشكلة واجهته.

ملاحظة: مثال آخر في نفس الموضوع هو قصيدة "يوسف، ابني ناجح"

القصيدة مترجمة:

ابني رابح ولد ناجح

الشمس تشرق في الاعالي	الشمس تشرق في الاعالي
والأم ترسل ابنها رابح اذهب واشتر لنا كرتونة حليب امش مستقيماً ولا تنسى ابني رابح ولد ناجح	والأم ترسل ابنها رابح اذهب واشتر لنا كرتونة حليب امش مستقيماً ولا تنسى ابني رابح ولد ناجح
يغمزه الشارع فجأة تقفز عيناه تضح وتعزف أذناه لمنظر اكورديون صغير براق يضمه الى شفتيه	يخطو رابح في الشارع وفجأة تلتصع عيناه يهرع، يركض أمامه جرو مسكين ويعرج يضمه بكلتا يديه
الأم تنتظر في البيت أين رابح. لا يوجد زيتون لكن..ها هو الولد قادم مع.. ما هذا؟ كله سأعطيه لك خذي الوردة فهي لك يا ويلي.. ابني ولد ناجح	الأم تنتظر في البيت أين رابح. لا يوجد حليب لكن..ها هو الولد قادم مع.. ما هذا؟ اكورديون!!
البيت خال من الحليب، من الخبز ومن الزيتون لكن البيت ملئ بالورد ونباح الجرو وموسيقى الأكورديون	الشمس تشرق في الاعالي والأم ترسل ابنها رابح على الأقل احضر لنا الزيتون فقط زيتون، لا تنسى

*ع. هيل (1966).

إجمال

أحيانا يجب الحذر، وعدم نسخ الحل دون تفكير. عندما تكون المشكلة الواجب حلها مختلفة عن سابقتها، فقد يكون نسخ المثال مشوشا ومعرقلا لإيجاد الحل.

تشخيص ومواجهة أوضاع خطيرة

تصوّر فكري

إن اتساع فضاء واستقلالية الأطفال قد يورطهم في أوضاع فيها إغراءات ولمس لأجسامهم بخلاف رغبتهم. أحد أهداف البرنامج هو تعليم الأطفال تشخيص وتمييز الأحداث التي قد يكون فيها إغراء وخطر عليهم، لنلا يتورطوا فيها.

يجب التدرب مع الأولاد على كيفية مواجهة مثل هذه الأوضاع، إذا تورطوا فيها، واقتراح طرق مختلفة لحل المشاكل واتخاذ قرارات وتنفيذها.

الطريقة المقترحة هنا هي تشخيص المشكلة؛ التفكير بعدة حلول، واختيار الحل المناسب للولد أو البنت الذين يتورطون في مثل هذا الوضع.

معرفة المراحل والتدرب على أحداث مناسبة قد تشكل محاكاة صحيحة لمواجهة أوضاع أخرى.

الأهداف

الطلاب:

1. يتعلمون تحديد وتمييز أحداث ممنوعة وخطرة.
2. يتعرفون على طرق حل المشاكل.
3. يتحدثون عن قرارات يتخذونها حين يتوجب عليهم الاختيار بين عدة إمكانيات.
4. يختبرون حل المشاكل واتخاذ قرارات في أوضاع ذات صلة للموضوع.

لقاء رقم 28 – "كيف نتجنب الأوضاع الخطرة؟"

يأتي هذا اللقاء استمراراً لعدة لقاءات تناولت موضوع اتخاذ قرارات. في أوضاع المجازفة والخطر لا توجد عادة مدة زمنية كافية لاتخاذ قرار منبثق عن التفكير ببدائل عدة. ولذا فإن الهدف هنا هو فحص البدائل المختلفة والممكنة أمام شتى أوضاع الخطر بالذات عندما تختفي هذه البدائل في ظل الضغط، بهدف التحضير مسبقاً لعدة ردود ملائمة. يتدرب الطلاب في هذا اللقاء على أوضاع قد يصادفون فيها مشكلة. نقاش هذه الحالات يركز على تجنبها أو التخطيط لوسائل للتخلص منها.

سير الفعالية:

1. تحضر المعلمة على رقع ورقية ورقية أمثلة كثيرة للأوضاع التي قد تجر الأطفال لأوضاع الخطر.
2. يقسم الصف إلى مجموعات في كل منها 4 طلاب وكل مجموعة تحصل على عدة رقع ورقية للنقاش.
3. يناقش الطلاب أوضاع الخطر ويبحثون عن حلول لكل وضع: كيفية مواجهة الوضع إذا وقع وكيف كان بالإمكان تجنبه؟
4. تصوغ كل مجموعة قانوناً أو عدة قوانين يمكن أن تساعد الطالب على مواجهة أوضاع الخطر أو تجنبها.
5. في النقاش في الصف تعرض كل مجموعة القانون أو القوانين التي صاغتها.
6. يجري نقاش حول الأسئلة التالية:
 - حل اقترحه المجموعة لم أفكر به
 - حل اقترحه المجموعة ولم يعجبني؟
 - شيء تعلمته عن تجنب أوضاع الخطر.
7. تلخص المعلمة العمل في الصف بالرسائل التي ظهرت من خلال النقاش.

أمثلة على أوضاع تستوجب حلاً واتخاذ قرار - "ماذا سأعمل لو...؟"

- ماذا أعمل إذا حاول رجل غريب التودد إليّ في طريقي من المدرسة إلى البيت؟
- ماذا أعمل عندما أعود من المدرسة، ولا يكون أحد في البيت، وليس معي مفتاح؟
- ماذا أعمل إذا حضر أحد لا أعرفه ليأخذني من المدرسة ويقول لي إن أمي أرسلته ليعيدني إلى البيت؟
- ماذا تفعل إذا حضر خال تحبه لزيارتكم وعانقك، وشعرت مشاعر غير لطيفة إزاء ذلك؟
- ماذا تفعلين إذا حضرت خالتك لزيارتكم، وحاولت تقبيلك، وشعرت بعدم الارتياح إزاء ذلك؟

* أمثلة الأوضاع موجهة بالطبع للبنين والبنات على حد سواء.

- ماذا تفعلون إذا شعرت بعدم ارتياح في طريق المدرسة ذهاباً أو إياباً؟
- ماذا تفعل إذا عرض عليك أحدهم مالا لترافقه في السيارة وتساعده على حمل رُزم؟
- ماذا تفعلين إذا عرض عليك أحدهم الحلوى رقعة ورقية أن تسمحي له بمعاذرتك؟
- ماذا تفعل إذا ثورأ أعصاب أخيك إذا دُستَ على قدمه بالصدفة؟
- ماذا تفعلين إذا حصل لك شيء غير لطيف في الطريق إلى المدرسة؟ لمن تتوجهين ومن تخبرينه؟
- شخص غريب يطلب أن يعطيك رزمة صغيرة (كيس، أو علبة كبريت) لتوصلها لشخص آخر، ماذا تفعل؟
- ذهبت إلى منزل صديقك في الصف للعب معه. أخوه الكبير الذي يدرس في الثانوية فتح قنينة بيرة ويعرض عليكما الشرب معه، ماذا تفعل؟

رسائل

- بالإمكان تجنب الأوضاع الخطرة.
- بالإمكان اختبار أوضاع الخطر مسبقاً والقرار حول كيفية التصرف الصحيح إزاءها.

عملية التعلم

تصوّر فكري

يتعلم الطلاب في المدرسة كي يعرفوا بصورة منهجية العالم المحيط بهم. من المهم أن يتعلموا التعامل مع التعلم والمعرفة كمغامرة، ليس دائماً يعرفون كيفية تطورها، وأنه قد تصادفهم في الطريق مفاجآت عديدة، وقد يجدون أحياناً أموراً لا يبحثون عنها مطلقاً.

يمكن التطرق للمعرفة من وجهات نظر مختلفة. مهم التأكيد أنه توجد آراء مختلفة حول نفس الظاهرة، توجهات متنوعة لها ومفاهيم مختلفة لها. وكذلك توجد مصادر مختلفة للمعرفة.

في العملية التعليمية ينبغي إضفاء الشرعية لعدم المعرفة، والنظر إلى عدم المعرفة كتحدى.

من خلال تجربة التعلم يتعلم الطلاب عن أنفسهم كمتعلمين: ما هو صعب، ما هو سهل، ما هو مشوّق، ما هو ممكن، متى يمضي الوقت بسرعة، ومتى يشعرون أنه بطيء.

كيف يتعلمون، كيف يتعلمون مادة جديدة، كيف يحضّرون دروسهم، كيف ينظمون وقتهم. ممن يتعلمون، وما مدى مسؤوليتهم عن عملية التعلم.

الأهداف

الطلاب:

1. يعرفون الاحتياطي من التعليم الذي اكتسبوه حتى اليوم، من أجل تعزيز شعورهم بالإنجاز.
2. يصنفون أشكال التعلم إلى درجات حسب الأهمية، وإلى مجالات حياتية مختلفة، وينسبون تجربتهم التعليمية إلى مصادر مختلفة.
3. يتعرفون على الطرق التي يتعلمون بواسطتها: عوامل محفّزة على التعلم، عوامل معيقة للتعلم.
4. يتعرفون على شخصيات تقوم بدور المعلمة / المرشد/ المدرب...
5. يعترفون بنصيبهم بالمسئولية عن عملية التعلم: عن النجاح وعن الصعوبة.
6. يخططون تعلماً مستقبلياً.

لقاء رقم 29 – "قائمة موجودات التعلم"

يتواجد طلاب الصف الثاني في مرحلة فيها الفضول، الإبداع والرغبة الجامحة للمعرفة كبيرة جداً، كما أن هناك حاجة لإتقان مهارات حياتية مختلفة تمنحهم الشعور بالاستقلال.

من حين إلى آخر مهم للغاية التوقف لمقابلة (استعراض) قائمة موجودات التعلم والمكتسبات العديدة، من أجل الشعور بالإنجاز والتطور.

طلاب الصف الثاني لا يُعرِّفون دائماً القدرات التي اكتسبوها كـ "تعلم". نحن نولي أهمية لإدراك مفاهيم المكتسبات، إتقان مهارات الحياة المتنوعة، المعرفة عن العالم، توسيع دوائر الاتصال وغيرها، كتجربة تعلم ونمو متداخلة، تحدث في البيت، في العائلة، في المدرسة، في أوقات الفراغ...

على ما يبدو أن عالم الكبار يعتبر اكتساب مهارات الحياة والتعلم أمراً بديهياً، لذلك فهو لا يقوم بتعزيزها ومنحها أهميتها بالقدر الكافي لتزويد الطاقة للدافعية الطبيعية لنلا تخفت.

في اللقاء التالي نسلط الضوء على القائمة من تعلم وإنجازات، نتعرف على طريقة التعلم ومصادرها.

ويتم التأكيد على مساهمة المتعلمين في تلك الإنجازات، حتى لو أن الظروف والشخصيات المدربة ساهمت فيها.

سير الفعالية:

"ها قد أشرطنا على نهاية الصف الثاني. سنتان هما مدة طويلة، كبرتم وتعلمتم أشياء كثيرة. نريد أن نجمع اليوم أنواع التعلم التي تعلمتموها".

1. توضع في وسط الدائرة رقع ورقية كتب عليها أشكال التعلم المختلفة، كما وتوضع رقع ورقية فارغة:
- | | | |
|----------------------|---------------------|-------------------|
| قراءة | تحضير الوظائف | حل مسائل في ألعاب |
| تشغيل أجهزة | البيئية | الحاسوب |
| تحضير ساندويش | جميع رسائل البريد | جمع/ طرح |
| المدرسة | حفظ سور من القرآن | قطع الشارع بشكل |
| كتابة | سباحة | مستقل |
| شراء من الدكان | تنظيم معلومات في | ترتيب |
| مشاركة في الصف | جدول | كتابة قصة قصيرة |
| حساب | فهم قصة | حفظ أغاني شعبية |
| رقص | تنفيذ تعليمات شفوية | معرفة بلدان |
| غناء | رياضة | معرفة اختراعات |
| تنفيذ تعليمات مكتوبة | معرفة حيوانات | وغيرها |

2. تحضّر المعلمة قائمة بالإنجازات التعليمية وإتقان المهارات التي قد اكتسبها غالبية الأولاد، إضافة لعدد من المكتسبات التي لم يتقنوها بعد...
3. يتمعن الطلاب أثناء الجولة في الدائرة بالقائمة الموجود.
4. يُدرج الأولاد تفاصيل القائمة في الجدول الذي حصلوا عليه، ويصنفوا أشكال التعلم.
5. كل واحد يضيف لجدوله الشخصي أشكالا إضافية غير موجودة في القائمة المركزية.

إمكانية أخرى.

يختار كل واحد عشرة أشكال التعلم الأهم بنظره، وينسخها على ورقة فارغة.

أهم عمليات التعلم (الأكثر)	عمليات تعلم مهمة	عمليات تعلم غير مهمة

نقاش:

- حسب ماذا قررتم مدى أهمية التعلم. أذكروا تعلموا واحدا مهما جدا، وآخر غير مهم بنظركم.
- إذا طلبنا من أهلكم أو معلمكم أن يصنفوا أشكال التعلم في هذا الجدول، هل سوف يصنفونها بنفس الشكل؟
- إذا كان لا - ما هو سبب الفرق؟
- هل يوجد في وسط الدائرة أشكال تعلم لم تكتسبوها بعد؟
- أي أشكال تعلم غير موجودة في وسط الدائرة؟ (تضيفها المعلمة على الرقع الورقية الفارغة).

نحن نتعلم بواسطة أناس مختلفين: أهل، معلمين، أصدقاء، أخوة، مرشدين في الدورات... ومصادر تعلم أخرى.

7. يحصل الأولاد على ورق رسائل ويكتبون رسالة قصيرة (أو يرسمون) لشخص علمهم شيئا هاما جدا بالنسبة لهم.

في الختام،

أشكال التعلم هي في مجالات الحياة المختلفة.

لأي مجال حياة ينتمي تعلم السباحة؟ وقصص قرآن؟ وتشغيل أجهزة إلكترونية؟ وقطع الشارع؟ ونقل رسالة؟ وهكذا...

تطرح في النقاش أسماء مجالات مختلفة، وبالتأكيد ستبرز الحيرة وربما حتى عدم الموافقة بالنسبة لوضع تعلم في مجال معين. هذه الحيرة مهمة للغاية لاكتساب أشياء جديدة. يمكن التصنيف: لأوقات الفراغ، المعرفة، الأمن، الاتصال، المدرسة... أو الاكتفاء بتجميع أشكال التعلم التابعة لنفس المجال.

8. يتقدم الأولاد نحو وسط الدائرة ويحاولون بواسطة تحريك الرقع الورقية تصنيف التعلم لمجالات حياتية مختلفة.

9. والآن أضيفوا إلى الجدول الشخصي أو للورقة الشخصية تعلمًا جديدًا تعلمتموه في هذا اللقاء...

لقاء رقم 30 – "كيف يحدث أننا نتعلم؟"

يُكرّس هذا اللقاء للتعرف على مختلف الطرق التي نتعلم بواسطتها. ما الذي يساعد الطلاب وماذا يعيق تعلمهم، ممن يتعلمون، وما مساهمتهم في المسؤولية عن التعلم.

سير الفعالية:

"أحيانا يبدو الأمر عجيبيًا. لم أكن أعرف شيئًا، وها هو شيء يحصل ، وأصبحت أعرف".
ما هو هذا الشيء، حسب رأيكم، الذي يحصل ويحوّلكم من غير عارفين إلى عارفين؟ هل حقًا هو شيء عجيب؟

1. اجلسوا أزواجًا، وأخبروا الواحد الآخر عن شيء مهم استطعتم تعلمه في مؤخرًا:
تُكتب على اللوح نقاط كمفتاح التي توجه قصة عملية التعلم.

■ مَنْ علّمكم؟

■ ماذا عمل مَنْ علمكم لتتجّحوا بتعلم شيء جديد منه؟

■ ماذا فعلتم أنتم لتتجّحوا بتعلم ذلك الشيء؟

■ هل كان هناك شيء في هذا التعلم حفّزكم للنجاح؟

2. يحدث معنا جميعًا أننا لا ننجح بتعلم ما أردنا أو من الواجب علينا معرفته...

■ من كان المعلمة؟

■ هل كان شيء في عمل مَنْ علمكم أعاق تعلمكم؟

■ بأي مدى أنتم شركاء في صعوبة تعلمكم. شيء قمتم به أو لم تقوموا به وسبّب صعوبة تعلمكم.

■ ما هي الصعوبة في الشيء الذي ترغبون بتعلمه؟

3. حتى هذا اليوم يوجد لكل واحد منكم الكثير ممن يعلمونكم، قوموا بعدّهم: (والد، أخوة، مرشدون، مدربون، أصدقاء، شخصيات من الإعلام)...

■ ماذا يعلمونكم؟

■ لو أمكنكم أن تختاروا معلمين إضافيين، أي معلمين كنتم ترغبون بهم؟

■ هل يمكنكم أنتم أيضًا أن تعلموا غيركم؟ ماذا يمكنكم أن تعلموا؟ مَنْ ترغبون بتعليمه؟" (لغة عربية، قراءة لأخ

صغير، قصة لوالد لا يعرفها...)

4. نخطط تعلمًا في المستقبل.

"هيا نخطط أشكالًا مهمة من التعلم كنا نرغب أن نتعلمها في المستقبل".

يخطط الطلاب أشكالًا من التعلم مهم أن يتعلموها في مجالات مختلفة.

أرغب أن أتعلم في الصف الثالث:

- عن المعرفة...
- عن التواصل بين الأشخاص...
- عن أوقات الفراغ...
- عن الأمور المتعلقة بالعبادات...
- عن التكنولوجيا...
- وغيرها...

5. يتحدث الطلاب أمام الصف حول برامجهم التعليمية للصف الثالث (في السنة المقبلة).

- ماذا يريدون أن يتعلموا؟
- ممن يتعلمون؟
- ما الذي يحفزهم على النجاح؟
- ما الذي قد يعيق تعلمهم؟

إجمال

التعلم هو مصطلح يعبر عن النمو في مجالات مختلفة. لأمسنا تجارب نجاح ولامسنا الوعي لقصص تعلم، للشخصيات والظروف التي يحصل فيها النمو والتعلم.

في الختام،

نتذكر، نسترجع

نُجمل ونذوّت

من المهم أن نكرس درساً واحداً على الأقل لاختتام النشاط السنوي في موضوع المهارات الحياتية. ولإغلاق دائرة النشاطات السنوية من الجدير التمعن بكل ما عملناه خلال السنة وتخطيط التكملة للسنة الدراسية القادمة. يساعد تذكر كل ما عملناه وتعلمناه وتلخيصه على تدوينه. الهدف من اللقاء الأخير في السنة الدراسية هو النظر إلى كل فصول البرنامج كوحدة متكاملة وليس مجرد مواضيع في وحدات مستقلة، والتي قد يفهمها الطلاب على أنها لقاءات منفردة ومتقطعة دون أية صلة بينها. لبناء اللقاء الإجمالي-

- يمكن الاستعانة بفصل "عمل ملف إنجاز" "بورتفوليو (كجزء من عملية تعلم برنامج" مهارات حياتية" في : فصل المقدمة من هذا المجلد، صفحة 20.
- يمكن إيجاد أمثلة على أسئلة انعكاسية للتغذية المرتدة والتقييم في فصل "إدارة ملف إنجاز".
- يوصى بالاستعانة بالمفكرة الشخصية واستمارات "تغذية مرتدة للمعلمة" (صفحة 11) وذلك إذا عمل المعلمة مفكرة انعكاسية خلال نشاطات السنة الدراسية.
- إذا حضر الطلاب خلال اللقاءات ملف إنجاز لمرافقة تعليمهم، يمكن عرضه في اللقاء الختامي والاستعانة بالأعمال الشخصية التي في الملف.
- كما يمكن الاستعانة بالفعاليات المقترحة لاحقاً في هذه الوحدة.
- يوسع الطلاب الاستعانة بالمواد المكتوبة التي حصلوا عليها خلال الفعاليات من استمارات، أشعار، قصص، قوائم، تلخيصات. (حتى لو لم يُنظّم ملف إنجاز بصورة موجّهة ومنهجية).

سير الفعالية:

القسم الأول:

للمعلمة،

للمساعدة على تدوين المواضيع التي تعلمها الطلاب، يجب السماح لهم أن يستعرضوا للوراء قائمة أسماء فعاليات البرنامج، التي أجريت خلال السنة.

اقتراح فعاليات لاسترجاع وتذكر ما تم تعلمه –

تحضير مسبق:

للاستعراض يكتب المعلمة على لوحات عناوين جميع اللقاءات (أسماء اللقاءات) التي أُجريت في الصف. كل عنوان على لوح بريستول منفرد.

الفعالية:

1. يوزع المعلمة في غرفة الصف أو يعلق على الجدران أسماء اللقاءات.
2. يحاول كل طالب أن يسجل لنفسه على ورقة:
 - ما هو اللقاء الذي أنكره أكثر؟
 - ما هو اللقاء الذي تعلمت منه أكثر؟
 - ما هو اللقاء الأكثر إثارة؟
 - ما هو اللقاء الذي كان بالنسبة لي الأهم أو الأكثر فائدة؟
 - أي من اللقاءات كنت أنتازل عنه؟
3. يشارك الطلاب زملاءهم بأجوبتهم في مجموعات أو أزواج، ويعللونها.

القسم الثاني

تختار المعلمة أحد الاقتراحات التالية، للصفوف الأول- الرابع، حسب الجيل والمرحلة التطورية للطلاب.

فعالية للصفوف الابتدائية الأول- الرابع

الإمكانية الأولى

يُطلب من الطلاب أن يختاروا عنواناً واحداً (أو أكثر) من قائمة العناوين المعلقة في الصف، ورسم توضيح لصفحة افتتاحية لكراسة تتناول الموضوع المختار، وتحكي عن الفعالية التي جرت في صفهم. الرسوم التوضيحية/الرسوم بمستوى مخطط/تخطيط تُعرض كمعرض في الصف، ويشرح متطوعون يوافقون على ذلك، رسوماتهم وعلاقته بالموضوع.

الإمكانية الثانية

بمجموعات من 2- 3 طلاب:

تعليمات للطلاب:

"لو طلب منكم ترتيب اللقاءات مثل الخرز/الحلقات في سلسلة، تمثل كل خرزة أحد اللقاءات، كيف يكون ترتيب إدخال اللقاءات في السلسلة؟"

في الصف كله:

يعرض متطوعون "سلسلة اللقاءات" ويشرحون ما هي الاعتبارات التي وجهت أعضاء المجموعة بتحديد الترتيب الذي اختاروه.

فعاليات للصفوف الابتدائية الرابع-السادس

إمكانية (أ)

برنامج تلفزيوني للشبيبة.

1. مهمة شخصية

- تم اختيار صفكم ليمثل طلاب بعمركم في برنامج تلفزيوني للشبيبة يتناول موضوع "المدارس تتعلم مهارات حياتية". تُجرى مقابلات في هذا البرنامج مع طلاب من البلاد كلها. اقترحوا خمس أسئلة لمقدم البرنامج. بمساعدة هذه الأسئلة يروي الضيوف عن تعلمهم وعن صفهم في سلسلة اللقاءات التي جرت في صفهم. تذكر، يجب أن تكون الأسئلة "أسئلة مفتوحة" - سؤال يستدعي الطالب الضيف بأن يروي بالتفصيل، ولا يجيب بكلمة واحدة أو اثنتين (نعم/لا، مشوّق وما أشبه).

2. يكتب المعلمة على اللوح جميع الأسئلة التي يقترحها الطلاب. (يمكن محاولة تصنيف الأسئلة إلى مجموعات)

3. يختار كل طالب أحد الأسئلة، ويجب عنه. يمكن التطرق إلى جوانب مختلفة للقاءات السمية مثل: المضامين، الفعاليات، التشويق أو حتى عدم التشويق.

4. من يرغب بالمشاركة بالبرنامج التلفزيوني - يعرض السؤال الذي اختاره ويجب عنه.

إمكانية (ب)

نشرة دعائية عن برنامج "مهارات حياتية"

طلب منكم مساعدة إدارة المدرسة في تحضير نشرة دعائية قصيرة وموجزة تعلن عن برنامج "مهارات حياتية في صفي". توزع هذه النشرة على طلاب المدرسة وأهاليهم. تُطوى النشرة مثل مروحة إلى أربع صفحات ضيقة.

بمجموعات مكونة من 3-5 طلاب عليكم:

■ اقتراح عنوان رئيسي للنشرة، واقتراح رسوم أو توضيحات، كنتم تضيفونها لهذه النشرة الدعائية.

■ اقتراح كيف كنتم ترتبون - تصممون المواد المقترحة، - ماذا يكون في كل صفحة من النشرة الدعائية؟

يعرض ممثل عن كل مجموعة النشرة الجماعية أمام طلاب الصف.
إذا توفر الوقت يمكن تحضير مخطط للنشرة على لوح بريستول، يقسم طوليا إلى أربعة أقسام - وعرضها كمعرض في الصف.

للمعلمة،

يمكن الإضافة والاختيار حسب عمر الطلاب والمرحلة التطورية لهم واحدة من الإمكانيات التالية.

فعاليات يمكن ملاءمتها لجميع الأعمار:

الإمكانية الأولى:

كفعالية افتتاحية أو فعالية ختامية للقاء الأخير -

كتابة قصيدة أو قراءة قصيدة عن التجربة في الصف ببرنامج "مهارات حياتية".

الإمكانية الثانية:

كفعالية قبل نهاية اللقاء الأخير

بأزواج -

يروى الطلاب عن حدث استعانوا أو استعملوا به ما تعلموه في الصف في دروس مهارات حياتية.

كيف تمثل الأمر بتطبيقه في حياتهم في المدرسة أو خارج المدرسة (العائلة، مجتمع الأطفال، الدورات، النادي وغيرها).

قائمة المصادر

أدب أطفال

- אדר, ת' (1984) "מי יבוא אל גור" בתוך: סדרת גור, הוצאת יסוד, ת"א
- בנזימן, ח' (תשל"ז) "מה עושים כשכועסים" בתוך: כשאמא הייתה קטנה, הוצאת דביר.
- הלל, ע' (1966) "יוסי ילד שלי מוצלח", בתוך: בולבול למה – ככה, הוצאת דפוס פלאי, רמת גן – גבעתיים.
- נאור, ל' (1980) "מקהלה עליזה", בתוך: מקהלה עליזה, הוצאת יבנה.
- רסקין, ב'צ' (1966) "אמפינונדס הקטן" בתוך: ברעם, ב' (עורכת) צמד גוזלים, הוצאת מסדה בע"מ, רמת גן.

كتب مساعدة وأفلام موصى بها - للقاءات رقم 13 – 15

- גורדון, ס' (1995), מוטב להיזהר ולא להצטער, הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- סויט, ט' (1995), משהו קרה לי, הוצאת ברירות.
- כדורי, א' (1995), הסוד של חומי, הוצאת נזר-לי.
- כדורי, א' (1998), סוד מחפש דלת, הוצאת נזר-לי.
- זילברמן, י' (1990), ספר הלא – לא, הוצאת יבנה.
- ויסמן, ע' (1998), ההרגשה שלי, הוצאת שפ"י משרד החינוך.

أفلام موصى بمشاهدتها

- "כן אני יכול להגיד לא" "נعم يمكن أن أقول لا".
- "הזמן לספר" "آن أوان الحديث".

