

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

مهارات حياتية

للمرحلة الابتدائية

للفيف الرابع כיתה ד'

ترجمتها للعربية: فوزيه كتاني

برنامج النواة لسلسلة فعاليات ولقاءات

بناء الهوية الذاتية

التحكم العاطفي

أهلية بين شخصية

وظائف التعلم، اللعب والعمل

أوضاع الخطر والضغط والأزمات

شارك في كتابة اللقاءات:

الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية – تأليف: د. تمار إيرز، د. أوسنات بينشتوك
اللقاء رقم 1: افتتاحية، اتفاقية لدروس مهارات حياتية - تأليف: حانه شدمي

التعلم

اللقاءات رقم 4-2: تأليف: مينه بينتسر، حانه شدمي

الصف كمجموعة اجتماعية

اللقاءات رقم 7-5: أُعدّ حسب "مهارات حياتية":
تأليف: بات تسيون أهاروني، إيله ألغراسي، ساره كوخ، حانه روزنبرغ
اللقاء رقم 8: أُعدّ حسب "مهارات حياتية":
تأليف: داليه زينغبويم، أفرييلا عميت، حانه شدمي، تسفيره شموكلر

بنون وبنات

اللقاءات رقم 13-9: تأليف: طالي طرغر، أورنه هامر، نيلي شتاين

مواجهة حالة الضغط

اللقاءات رقم 19-14: أُعدّ حسب "مهارات حياتية":
تأليف: إيتا بن نون، ريكي غلزنر، زيفا ميموني، مينه بنتسر

الرفض الاجتماعي

اللقاءات رقم 22-20 أ- ب: تأليف: د. أوسنات بينشتوك

الزعرنة والمضايقات

اللقاءات رقم 25-23: تأليف: إيله ألغراسي

نقحس حقوقنا وواجباتنا

اللقاءات رقم 31-26: تأليف: شوش تسيمرمان

اللقاء الختامي تأليف: داليه بنياميني

*"مهارات حياتية" للصفين الثالث والرابع، (1996) دائرة شيفي ودائرة المناهج التعليمية في وزارة المعارف

5	الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية
7	برنامج النواة للصف الرابع
	توزيع اللقاءات:
9	اللقاء رقم 1: افتتاحية – اتفاقية لدروس مهارات حياتية
15	التعلم
17	اللقاء رقم 2: طلاب طوال الوقت
19	اللقاء رقم 3: لمن هذا النجاح؟
21	اللقاء رقم 4: ممنوع التوقف أثناء الصعود
23	الصف كمجموعة اجتماعية
25	اللقاء رقم 5: تطوّر فكرة
27	اللقاء رقم 6: العمل الجماعي في مجموعة مختلطة (وفيها أصدقاء وغير أصدقاء)
29	اللقاء رقم 7: أدوار مانعة للاتصالات في المجموعة
31	اللقاء رقم 8: توجد مشكلة في الصف - اتخاذ القرارات في المجموعة
33	بنون وبنات
35	اللقاء رقم 9: أنا بنت... أنا ولد...
37	اللقاء رقم 10: أنا هكذا... وأيضًا هكذا...
39	اللقاء رقم 11: العيش في عالم من الإعلانات
41	اللقاء رقم 12-13: هذه لم تُعد أسطورة...
45	مواجهة حالة الضغط
47	اللقاء رقم 14: تشخيص وتحديد مصدر الضغط
49	اللقاء رقم 15: سلّم الضغط
51	اللقاء رقم 16: نصغي إلى جسمنا – للأحاسيس
53	اللقاء رقم 17: أساليب مواجهة - مشاهدة للآخرين

- 57 اللقاء رقم 18: حدث عابر
61 اللقاء رقم 19: مصادر المساعدة

63 **الرفض الاجتماعي**

- 65 اللقاء رقم 20: معاً وعلى انفراد
69 اللقاء رقم 21: مسح مجموعات الانتماء الاجتماعي
71 اللقاء رقم 22 أ: إدارة ذاتية في حالات الرفض
73 اللقاء رقم 22 ب: إدارة ذاتية في حالات الرفض

75 **الزعرنة والمضايقات**

- 77 اللقاء رقم 23: مواجهة المضايقات
79 اللقاء رقم 24: أن نكون في هذا الفيلم... الزعرنة والمضايقات
81 اللقاء رقم 25: حالات أسأت فيها... ضايقت، تصرفت بزعرنة مع آخر...

83 **نفحص حقوقنا وواجباتنا**

- 87 اللقاء رقم 26: ما هي حقوقي؟
89 اللقاء رقم 27: حقوق وأيضاً واجبات
91 اللقاء رقم 28: نحن نتعلم عن "مجالنا الشخصي" - جسمي تحت تصرفي
93 اللقاء رقم 29: التمرن على المواجهة في أوضاع معقدة قد تشكل خطراً على أمننا
95 اللقاء رقم 30: أنا أجرب حل المشاكل واتخاذ القرارات في حالة الضغط
97 اللقاء رقم 31: الأسرار - ما هو الممنوع كتمانها في القلب؟

99 **اللقاء الختامي**

- 103 ملحق: "بعد قرع الجرس"

- 105 المصادر

للمصنفين الثالث والرابع:

مجالات الحياة:

في الطفولة المتوسطة، يشارك الأطفال بصورة كاملة في مجموعات من أعمارهم، في المدرسة والدورات وأحياناً في مجموعات حركات شبيهة.

مهام عاطفية اجتماعية:

من المتوقع في هذه المرحلة من الطفل أن يتقدم ويكتسب قدرات تعليمية واجتماعية متطورة أكثر. ويتوقع منه أن يواظب وأن يبذل جهوداً وأن يصمد في المنافسات.

يُتوقع من الطفل أيضاً التمييز بين الأدوار الاجتماعية المختلفة، مثل: قائد، مشارك، مُقاد، والاندماج في مجموعة زملائه في الصف، ومع ذلك، عليه أن يعرف كيف يصبر على رأيه إذا تطلب الأمر ذلك. متوقع منه أن يواجه المشاعر القوية والمتناقضة أحياناً التي يثيرها التنافس. ويمكنه (بصورة صارمة أحياناً) الإذعان للقواعد والقوانين، وفي نفس الوقت التشدد في حكمه بالنسبة "للمخالفات" التي يرتكبها زملاؤه، وكذلك الإعراب عن مشاعره واحتياجاته بصورة مقبولة مما يؤدي الى تلقي التعامل المعقول تجاه تلك المشاعر. الظروف البيئية التي تتيح هذه التطورات هي:

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

- تجربة التعلم التعاوني في مجموعات عمل.
- مجال تجربة لعبة جماعية في ساحة المدرسة.
- مهام جماعية في أوقات الفراغ خارج جدران المدرسة.

ب. نشاطات تبادر إليها المعلمة، إضافة إلى حصص برنامج المهارات الحياتية والتي تكملها:

- التعبير عن الاهتمام في مجالات هوايات وميول شخصية لدى الأطفال والسماح بالتعبير عنها في حياة الصف.
- تحضير وتدريب الأطفال للأدوار التي سيؤدونها في أنشطة المجموعة والصف.
- مواصلة تحديد التوقعات للتحصيل التعليمي العالي وتوفير تجارب مناسبة. وتشجيع التعلم المستقل.
- التعامل بصورة شخصية ومتلائمة مع الأطفال الذين تواجههم صعوبات في التعلم، ومساعدتهم بتشجيع يتيح المواظبة على بذل الجهود، من خلال التطرق للتقدم الشخصي وتشجيعه وتعزيزه.
- توجيه ودعم النشاطات الاجتماعية الملائمة بين الأطفال داخل المدرسة وخارجها.
- إشراك الأهل بالقيم والأنظمة التي توجه المدرسة، من خلال تعريفهم عليها واحترام الثقافات السائدة في مجتمع المدرسة.
- تمكين الأهل من المساهمة بثقافتهم ومعرفتهم وخبرتهم في نشاطات الصف.

ج. دور مجموعة طلاب الصف في تطوير القدرات والمهارات:

- إعطاء الطالب تغذية مرتدة على سلوكه في الصف والساحة.
- منحه نموذجاً لمقارنته وتقليده.
- وضع مرآة أمام الطفل لصفاته الشخصية التي يُعبر عنها بسلوكه.
- تطوير القدرة على التعبير لدى الطفل عندما يقوم بتوضيح موقفه وإقناع زملائه.

برنامج النواة للصف الرابع

مهام حياتية	
أوضاع حياتية مميزة للمرحلة التطورية	الاندماج في المجموعة الاجتماعية للصف
الهوية الذاتية (معرفة الذات :جسمي، مشاعري، أفكاري وسلوكي) دلالات ومَعانٍ ، الهوية الجنسية، الهوية الجندرية، الهوية الثقافية	بنون وبنات الجندرية، أنماط مقولية أنا بنت... أنا ولد... أنا هكذا... وأيضًا هكذا ... العيش في عالم من الإعلانات هذه لم تُعد أسطورة...
التحكم العاطفي والتوجيه الذاتي	مواجهة حالة الضغط تشخيص وتحديد مصدر الضغط سَلَم الضغط نصغي إلى جسمنا - للأحاسيس أساليب مواجهة - مشاهدة للآخرين حدث عابر
مؤهلات بيشخصية في الدوائر المختلفة: العائلة، مجموعة الأقران، الصدقة، الحميمية، الزوجية، الحب	الصف كمجموعة اجتماعية تطوّر فكرة العمل الجماعي في مجموعة مختلطة (فيها الأصدقاء وغير الأصدقاء) أدوار مانعة للاتصالات في المجموعة توجد مشكلة في الصف - اتخاذ القرارات في المجموعة الرفض الاجتماعي معاً وعلى انفراد مسح مجموعات الانتماء الاجتماعي إدارة الذات في حالات الرفض الاجتماعي

مهام حياتية

التعلم طلاب طوال الوقت لمن هذا النجاح؟ - الدفع الداخلي والتعلم ممنوع التوقف أثناء الصعود	الأداء التعليمي، الأداء في اللعب والأداء في العمل
الزعرنة والمضايقات مواجهة المضايقات أن نكون في هذا الفيلم... الزعرنة والمضايقات حالات أسأت فيها... ضايقت، تصرفت بزعرنة مع آخر... مضايقات الإنترنت نفحص حقوقنا وواجباتنا - المحافظة على المجال الشخصي ما هي حقوقي؟ حقوق أم واجبات نحن نتعلم عن "مجالنا الشخصي" - جسمي تحت تصرفي التمرن على المواجهة في أوضاع مفاوضات قد تشكل خطراً على أمننا أنا أجرب حل المشاكل واتخاذ القرارات في حالة الضغط الأسرار - ما هو الممنوع كتمانها في القلب؟	مواجهة حالات الخطر، الضغط والأزمات

اللقاء رقم 1 - "افتتاحية – اتفاقية لدروس مهارات حياتية"

درس الافتتاحية هو 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 اتفاقية يُحافظ فيها على مناخ داخل الصف والذي يتيح الإصغاء والانفتاح والثقة والاحترام من جانب الطلاب.

تشمل الإتفاقية قوانين وقواعد يتم تحديدها بين الطلاب والمعلم.

سير الفعالية:

1. يجلس الطلاب بمجموعات. يضع المعلم وسط كل مجموعة أشرطة بريستول عليها جمل لافتتاح قصص لأحداث من مجالات حياتية مختلفة للأولاد، وأشرطة فارغة.

- اخترقوا لي ICQ...
- لم يدعوني إلى حفلة هبة...
- لا أحب الذهاب للمبيت عند صديقتي...
- رفعت اصبعي ولم يمنحني المعلم حق الكلام...
- حتى وافقت أُمي على شراء حذاء لي... اشتروا أيضاً لجوانة...
- تم اختياري للوقوف بالصف الأول في عرض الجُمباز...
- لم أنجح في امتحان العلوم...
- صديقتي تكلمت معي أثناء الدرس، والمعلم اتهمني أنا...
- كريم غشّ في كرة القدم...
- أخذ عمرو قلّمي وقال إنه له...
- لم أُنْتَخَبَ لمجلس الطلاب...
- لم أحصل على دور في احتفال العيد...
- علّقوا رسمتي عند مدخل المدرسة...
- لم توافق أُمي أن تشتري لي... مثل بقية أصدقائي...
- لم يوافق أبي أن أذهب للفيلم في المجمع التجاري...

- اتفقت مع صديقتي أن نلعب معاً في الاستراحة، وفي النهاية لعبت مع غيري...
- احتلّ الصف الخامس ب ملعب كرة القدم بالرغم أن اليوم دورنا في الملعب...
- فقدتُ...
- بقيت في البيت وحدي...
- لا أدري ماذا أختار...
- كنت أود أن يكون لي شعر آخر...
- كنت أود أن أكون صديقة للبنات الأكثر قبولاً في الصف...
- طلب حمادة أن نضيف اسمه إلى بحث الديانة بالرغم من أنه لم يعمل شيئاً...
- وافق المعلم أن أجلس بجانب...

2. يختار كل طالب جملة واحدة تهمّه، ويكتب عنها قصة حدث قصيرة.
3. بأزواج يروي الطلاب القصص التي كتبوها.
4. كل واحد بدوره "يقفز" إلى داخل قصة زميله ويتطرق إليها: يشجع، يساعد، يقترح حلاً، يعبر عن رأيه وما شابه.
5. نقاش في الصف:

ملاحظة:

يلقي النقاش الضوء على الجوانب التالية:

- ما هي المواضيع والتجارب التي تُشغل أولاد الصف؟
- كيف يشعر القاصون والمستمعون عند المشاركة في التجارب الشخصية؟
- كيف يشعر القاص عندما يتطرق أحد إلى كلامه؟
- ما هي طرق المواجهة التي يمكن جمعها من أقوال أولاد الصف؟

■ السؤال الأول: ماذا حدث بين الأزواج؟ (صيغ السؤال بصورة واسعة ومفتوحة ليتيح تطرّفاً متنوعاً للتفاعل الذي حدث بين الأزواج).

- السؤال الثاني: ما هي المشاعر والأفكار والأحاسيس التي برزت في أعقاب العمل بأزواج؟
- سؤال تلخيصي: ما الذي يمكن تعلمه من هذه التجربة؟ يمكن أن يطلب المعلم من الطلاب أن يجيبوا عن السؤال أو أن يلخصوا لهم (بالتطرق للمضامين التي برزت في الأسئلة المكتوبة في الإطار أعلاه).
- 6. يشرح المعلم للطلاب أنه في دروس مهارات حياتية يتحدث الطلاب عن أوضاع من الحياة، يشاركون في الأفكار والمشاعر، ويتعلمون معاً حول إمكانيات متنوعة للسلوك في الأوضاع الحياتية المختلفة.

في الصف

7. يُعرض السؤال: لنتمكّن من التحدث في الصف حول هذه المواضيع، ما هي القواعد والقوانين التي يجدر أن نضعها؟ يجري نقاش قصير حول اقتراحات الطلاب والمعلم.

من المهم التطرق إلى المركبات التالية:

- الإصغاء الواحد للآخر دون مقاطعته.
- التكلم حسب الدور، عن طريق رفع الإصبع وما أشبه.
- اختيار شخصي متى تشارك بالجولة إذا نويت المشاركة.
- تقبّل أقوال الغير كما هي، دون استخفاف أو نقد.
- الاحترام المتبادل والمحافظة على خصوصية كل طالب وطالبة.

الإتفاقية تشمل قواعد وقوانين تتحدد بين الطلاب والمعلم.

8. يكتب المعلمون على بريستول قوانين الاتفاقية التي تحددت بالنقاش في الصف، ويلقونها في مكان بارز في الصف. خلال الدروس يفحص الطلاب مدى نجاحهم بالمحافظة على القوانين - أي قوانين صعب عليهم المحافظة عليها، وكيف يمكن تحسين ذلك مستقبلاً.

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

تغذية مرتدة لحصة المهارات الحياتية

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

موضوع الحصة ورقمه _____

شريحة العمر _____

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

1.	بأية درجة كان موضوع الحصة مناسبة لطلاب صفك؟	5 4 3 2 1
2.	بأية درجة لاءمت طريقة الحصة 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 الحصة ملائماً لمدة 45 دقيقة؟	نعم/لا
6.	هل تحققت أهداف الحصة؟	نعم/لا/جزئياً
7.	ما هي درجة رضاك عن تخطيط الحصة؟	
8.	بأية درجة ساهمت الحصة حسب رأيك لطلابك؟	
9.	هل ترغب بإعادة هذا الحصة في المستقبل؟	نعم .دون تغيير. نعم .مع تغييرات.* لا.
10.	هل الإرشاد يساعدك على تمرير هذا الحصة بصورة تلبي التوقعات أكثر؟	نعم/لا
11.	بأية درجة اكتشفت خلال الحصة 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 تناسب الحصة شريحة العمر عندك؟	5 4 3 2 1
14.	بأية درجة تناسب الحصة شريحة عمر غيرها؟	5 4 3 2 1
15.	هل تتفحص معلومات / أدوات / أدوات مساعدة / معدات لتقديم الحصة؟ ما هي؟	

16. ماذا كنت تضيف أو تغير في تخطيط الحصة؟

17. ملاحظات أخرى....

عملية التعلم

تصوّر فكري

يواجه طلاب الصفوف الرابعة مزيداً من المناهج الدراسية كثيرة الطلبات. وهناك من بين الطلاب من يختبرون في هذه السن، وربما لأول مرة، مواجهة المجهود المطلوب منهم لفهم ما يتعلمونه، مع المصاعب في تحمّل المهام في الصف والبيت، وفي أعقاب ذلك يصادفون أحياناً تجربة الفشل.

نحاول في هذا الفصل ملامسة الدافعية الداخلية للتعلم، والمسئولية عن التعلم ونتائجه، ووضع أهداف للتغيير في المفاهيم والأفكار الخاطئة، والتي تغلّغت لدى الطلاب، حول العلاقة بين البذل والنتيجة (كما نجد هنا وهناك ترسيخاً لموضع الضبط الخارجي)، وكذلك استنتاجاتهم عن أنفسهم كمتعلمين.

الأهداف

الطلاب:

1. يعرفون أن التعلم يحدث في جميع المجالات وجميع الأوقات وجميع التجارب.
2. يعترفون بمسئوليتهم عن عملية تعلمهم ونتائجها.
3. يميزون بين موضع ضبط داخلي وموضع ضبط خارجي، بكل ما يتعلق بالنجاح والفشل.
4. يعرفون بأن العزم والمواظبة هما مفتاح التغيير.

اللقاء رقم 2 "طلاب طوال الوقت"

التعلم هو عملية ترافقتنا طيلة حياتنا. وفي كل تجربة وحدث نصادفه ثمة ما هو جديد وثمة ما هو فريد، وفي نفس الوقت يشكل لبنة أخرى تُضاف إلى معرفتنا السابقة. بالطبع يحدث التعلم في أطر مختلفة في المدرسة، ولكن قسم كبير من التعلم – يحدث خلال فرص أخرى، أكثر مصادفة. نحن نتعلم من أشياء مختلفة تحدث في الشارع، في البيت، في العائلة، من القراءة، من المشاهدة، وغيرها. كذلك نتعلم في الصف أشياء كثيرة لم تكن أبداً في البرنامج المخطط له. وهناك أنواع من التعلم تكون علنية وأخرى خفية.

لا يحدث التعلم في الفراغ، وإنما يكون دائماً متعلقاً بسياق ما، يُضاف دوماً إلى ما هو موجود. يكون التعلم دائماً شخصياً. ويتم حسب طريقة المتعلم باستخدامه عالم المصطلحات التي تبناها أو طورها خلال خبرته وتجاربته، والتي يستخدمها فيما بعد. نحاول في هذا اللقاء تمييز أشكال مختلفة من التعلم.

سير الفعالية:

1. في دائرة، يُطلب من الأولاد أن يسترجعوا ويتحدثوا عن أشكال من التعلم اكتسبوها مؤخراً، لم تحدث بالذات في الصف، وأثناء الدروس الرسمية (مثل: العزف، ركوب الخيل، السباحة، الطباعة، استخدام جهاز متطور جديد، الرقص، لغة أجنبية ثانية...).

للمعلمين،

هناك مكان للتفكير بأن يفتتح المعلم، ويعطي مثلاً لتعلم هام بالنسبة له لم يحدث في وضعية المدرسة، وله أهمية في حياته... يناقشون بالنسبة لكل تعلم:

- ما هي دلالة التعلم الجديد بالنسبة لهم؟ ما الذي تستفيدونه من هذا التعلم؟ ما هي المكاسب التي يجلبها؟
- مَنْ هم المعلمون؟
- ما هي مساهمتكم كمتعلمين في نجاح التعلم الجديد؟ (البذل المطلوب منكم).
- من يهمه أيضاً نجاحكم؟ ماذا يقولون لكم عن هذا التعلم؟
- ما الذي يعتبر في نظركم نجاحاً في هذا التعلم؟

2. الآن يُطلب من الأولاد أن يحضروا لأنفسهم شهادة تقدير خطية حول تحصيلاتهم في التعلم الذي ذُكر في النقاش السابق. عليكم أن تشيروا في شهادة التقدير إلى ما تم تحصيله، بفضل أي جهود، وماذا دفعكم، وماذا أعاقكم... (يصمم الطلاب بأنفسهم الشهادة...).

■ وإلى التعلم التالي تأتون مع استنتاجات جديدة عن أنفسكم كمتعلمين... ما هي؟

في جو مناسب، يمكن تعليق الشهادات، ودعوة الزملاء الذين يوجد لديهم ما يضيفونه إلى التقدير خطياً أو شفهيّاً...

للمعلم،

يجدر بذل الوقت والتفكير في الشهادات، في مضمونها ومظهرها، لمنح مكانة محترمة لتحقيق وبذل المجهود لاكتساب شيء ما... بالطبع، سوف يكون هناك أولاد يصعب عليهم تعبئة شهادات تقدير لأنفسهم، ساعدوهم...
للإجمال: عمليات التعلم الهامة تحصل في جميع الأوقات المنظمة وفي وساعات الفراغ، وعلى يد معلمين مختلفين (بعضهم من أفراد العائلة، وأحياناً من الأصدقاء الذين علّمونا شيئاً مهماً، التحكم في مهارة أو معلومة هامة).
من المهم جداً نقاش ذلك مع الأولاد، إن مدى أهمية التعلم يتقرر بواسطة المتعلمين أنفسهم.
أحياناً يكون ذلك الاستقلال الذي يحصل في أعقاب التعلم، وأحياناً يكون مجرد العلاقة مع مختلف المعلمين، وأحياناً الشعور بالقدرة المنوطة بالتعلم، وأحياناً تلك الاكتشافات الجديدة عن أنفسنا كمتعلمين!!!

اللقاء رقم 3 - " لمن هذا النجاح؟"

نتناول في هذا اللقاء موضع الضبط الداخلي.

موضع الضبط الداخلي هو مصطلح يتعلق باعتقاد الأشخاص أن هناك علاقة بين أعمالهم ونتائجها. بينما موضع الضبط الخارجي هو ميل الأشخاص أن ينسبوا فشلهم أو نجاحهم إلى الآخرين، أو الحظ، أو سلطة ما، إلى ظروف خارجية... تؤدي هذه الرؤية عادة إلى الامتناع عن تحمل المسؤولية عن النجاح أو الفشل، وأحياناً تؤدي حتى إلى العجز... (توجد أدلة مثيرة حول الفروق بين البنين والبنات بتنسب النجاح والفشل.

أنتم المعلمون كونوا متيقظين إلى هذا، وادفعوا إلى تصحيحات عندما تواجهون تفكيراً غير عقلاني، لدى الجنسين). متفق لدى الجميع، أن موضع الضبط الداخلي والحاجة للتحصيل العالي يخلق فرصة للتغيير، وذلك لأنه يفترض وجود علاقة بين المجهود الشخصي ونتائج التعلم.

نركز في هذا اللقاء فقط على تشخيص الحوار الداخلي الذي ينسب النجاح أو الفشل إلى موضع ضبط خارجي، ونقترح على الطلاب أن يستبدلوا هذا الحوار الداخلي بحوار ينسب النجاح أو الفشل لأنفسهم، ويشير إلى موضع ضبط داخلي.

سير الفعالية:

1. نعرض على الطلاب عدة أحداث تعليمية، تحدث لدى من تكون الافتراضات الأساسية لديهم نابعة عن موضع ضبط خارجي.
2. ندعو الطلاب إلى تبديل قناة التفكير من ممانعة للتغيير إلى دافعة للتغيير، من تجاهل المسؤولية عن نتائج التعلم إلى تحمل مسؤولية نتائج التعلم.

مثل:

- أنا أستطيع أن أعمل...
- يجب أن أسمح لنفسي أن...
- قبل الامتحان القادم، سأقدم إلى... وأدرس...
- يصعب عليّ حل... لذا سأضطر لمراجعة هذا مع...
- أحياناً أنا لا... لأنني أخشى ردود فعل أولاد الصف... يجب التحدث عن هذا مع...
- كانت أمس لعبة كرة قدم حاسمة، لم أستطع التنازل عنها، ولم أستعد...
- يوجد أولاد يستحقون وقتاً أطول لحل الامتحانات، ولكن يجب الاتفاق على ذلك... غدا...



الحدث:	الأفكار المانعة	الأفكار الدافعة
جمع المعلم أوراق الامتحانات قبل أن تنهي دنيا كتابة الأجوبة	هذا المعلم الذي لا يوافق على الانتظار حتى أنهى...	
في امتحان الدين طلب منهم الاقتباس من المصحف/الكتاب المقدس آيات مناسبة	أصلاً لم يبلغوا أنه يجب إحضار المصحف/الكتاب المقدس للامتحان، وأخي أخذه...	
عندما جرى نقاش في الصف لم يساهم سامي فيه...	دائماً نفس الأولاد يشاركون، ولا يمنح المعلمون فرصة أيضاً للهادئين...	
البحث الذي قدمه نال إطراء...	يحب المعلم الجديد أن يقدموا له أبحاثاً قصيرة...	
قالوا له إنه مخطئ	إنهم لا يفهمون أصلاً ما هو قصدي، إنهم لا يحبون أولاداً مثلي...	
للمرة الثانية لا تفهم سونيا حل المسائل في الرياضيات، والتي تتناول حساب أسعار منتجات...	إنه حظي السيء، أنهم يسألون دائماً عما لا أفهمه...	

إجمال

اختبرنا في هذا اللقاء التحول من التفكير من موضع ضبط خارجي إلى موضع ضبط داخلي. وبطبيعة الحال، فإن التجارب اليومية توفر لنا تدريباً إضافياً وعميقاً في هذا التحول. والأهم من كل ذلك هو التأكيد على أنه لا تكفي الأقوال الداخلية، وإنما يجب مصاحبته ببرنامج لتحمل المسؤولية على المدى الطويل.

اللقاء رقم 4 – "ممنوع التوقف أثناء الصعود"

العزم والمواظبة في هذه المهمة هما شرطان لتحقيق تحمل المسؤولية لدفع نتائج التعلم. نتناول في هذا اللقاء المقدرة على أخذ نفس طويل، ووضع أهداف قابلة للتنفيذ من أجل التقدم.

سير الفعالية:

1. نختار في هذا اللقاء مجالاً يطمح فيه كل فرد إلى إجراء تغيير ما، شيئاً نرغب بتحسينه، للتوقف، للتقدم وما شابه. يختار كل طالب عدداً من الزملاء الذين يساعدونه على تحضير خطة التغيير، اختيار سلوك يرغب في التمرن عليه لتحسين التعلم. مثل:

- تحضير الدروس (في موضوع...، أو في كل المواضيع حتى ولو بشكل جزئي...).
- إحضار المعدات اللازمة للتعلم في حقيبة.
- تحضير الوظائف البيتية في موضوع معين.
- الاستعداد للامتحان مع صديق/أصدقاء، يمتحن كل منهم الآخر قبل الامتحانات...
- زيادة المشاركة في الصف، وغيرها...
- التقليل من التأخر إلى المدرسة.

2. الطلاب الذين يأخذون على عاتقهم خطة للتقدم، يختارون صديقاً واحداً أو اثنين، ليساعدوهم على الصمود في الخطة بواسطة التشجيع، التذكير، المحادثات، التوثيق... والأهم: يشخصون مواقع الضبط الخارجي، ويساعدون على استبدالها بمواقع ضبط داخلي. نموذج للتدريب في هذا اللقاء:

- اختيار سلوك فيه تحمل مسؤولية عن التعلم (سلوك قابل للقياس).
- ما هي نقطة الانطلاق؟ ما الذي يعتبر نجاحاً؟ (وتيرة التقدم).
- ماذا ستكون وظيفة الصديق/ة؟
- كيف سيتم توثيق عملية التقدم؟
- ما هي الأقوال التي تشجع المواظبة على الإستمرار بالمجهود؟

سلوك للتدريب:

إحضار معدات تعليمية في الحقيبة يومياً

3. بمجموعات مكونة من 2-3 طلاب:

■ عَيَّنوا ماذا تتوقعون أن يكون في الحقيقة مقابل الوضع الحالي؟ كم غرضاً يوجد اليوم؟ كم تتوقعون أن تكون بعد... أيام...

■ مساهمة الصديق ممكن أن تكون:

■ قبيل المساء يُذكر الصديق بأن يفحص إذا كانت المعدات الملائمة في الحقيقة (بالهاتف).

■ يخطط الطلاب ويرسمون جدولاً لمتابعة المعدات في الحقيقة:

"أستطيع التذكر..."

"هنالك زيادة في... أغراض أتذكر إحضارها".

"مع الزمن أتذكر بنفسني بدون اتصال هاتفي من..."

"هذا أمر مَهْدئ جداً أن تعرف أنه يوجد في الحقيقة كل ما يطلبونه في الصف..."

"بالرغم أنه حصل انخفاض اليوم، ولكن بصورة عامة يوجد تقدم، وأنا أبذل جهداً في الموضوع..."

وهكذا...

4. تختار المجموعات سلوكاً آخر للتطويره، وتعالجه.

إجمال

تحمل المسؤولية عن النجاح منوط بمجهود ومواظبة. ولتوضيح ذلك، اخترنا عدم الاكتفاء فقط بتصور تجربة المسؤولية، بل بممارسة مجال نرغب أن نُحدث فيه تغييراً، في تحديد العمليات الواجب عملها لدفع التغيير، وفي اختيار شريك يدرّبنا على تنفيذ التغيير.

الصف كمجموعة اجتماعية

تصوّر فكري

يشكّل تطوير الحساسية والوعي للتعاون الناجع في المجموعة أساساً لتجربة أوضاع حياتية متنوعة. ففي التنفيذ المشترك يستعين الأفراد بعضهم ببعض، ولكن مع ذلك، يضطرون إلى تقاسم الناتج أو القرار بتنفيذ المهمة. توجد مهام ونشاطات من المستحيل تنفيذها بدون التعاون بين عدة أشخاص، وأخرى قد يعمل التعاون على تسهيل تنفيذها، ودفعها وتنجيعها. يجدر التمييز بين عمل الطاقم الذي يتم اختيارياً وبين عمل الطاقم المفروض على أعضائه، بين مهمة يجب تنفيذها بعمل جماعي ومهمة يمكن تنفيذها بشكل فردي. في الحياة اليومية نقوم بأعمال مع طاقم في أوضاع مختلفة، ومن المهم تطوير الوعي لنماذج تصرفاتنا في هذه الأوضاع، والتعلم كيف نحسّن عملية العمل مع طاقم. نتناول في هذا اللقاء السلوكيات والمهارات المختلفة المطلوبة للعمل مع طاقم، والصعوبات في عمل الطاقم: الوعي لأنماط السلوك في المجموعة، الربح والخسارة في التعاون، اتخاذ القرارات وحل المشاكل في المجموعة.

الأهداف

الطلاب:

1. يتعرفون على حسنات العمل مع طاقم.
2. يتعرفون على عمل الطاقم بجوانبه المختلفة: العمل بمواد مشتركة، توزيع الأدوار، تخطيط سير العمل وعرض ناتج مشترك.
3. يطورون مهارات للعمل مع طاقم.
4. يتعلمون حل مشكلة نشأت في العلاقات بين الطلاب في الصف ضمن مجموعة.

من تكلم عن عمل
الطاقم؟

اللقاء رقم 5 – "تطور فكرة"

نطرح أحياناً فكرة من عندنا أمام المجموعة، وتدور الفكرة وتتغير. مهم أن نعترف بذلك، أن العمل في مجموعة قد يثري الفكرة، وفي نهاية العملية يتحسن الناتج أيضاً. ومع ذلك، أكثر من مرة تنتشوش مساهمة الفرد أو تختفي في العمل المشترك، وتتغير فكرته الأصلية.

سير الفعالية:

1. يجلس طلاب الصف في دائرة ويحصلون على ورقة رسم ولون واحد.
يبدأ أحد الطلاب بالرسم على الورقة الفارغة. مع إعطاء الإشارة، يسلم الورقة للجالس عن يمينه.
2. يتحدث الطلاب مع زملائهم حول الرسم الحاصل، ويذكرون في هذه المحادثة ما هي المشاعر التي تبرز لديهم في أعقاب العمل المشترك؟ كيف يتصورون دورهم في العمل الإبداعي؟ (هل يرون المساهمة المميزة، هل الجزء الذي رسموه ضاع في العمل المشترك. الجزء الذي رسموه هو جزء من عمل كامل حتى لو لم نره وما شابه).
يعد الطلاب أوضاعاً إضافية في الحياة تذكرهم بهذه التجربة.

"يد الله مع الجماعة"

3. ناقشوا الجملة أعلاه كعنوان لتجربة كانت لديكم.
4. في أي أوضاع في الصف يمكن ممارسة العمل الجماعي؟

اللقاء رقم 6 – "العمل الجماعي في مجموعة مختلطة"

(فيها الأصدقاء وغير الأصدقاء)

للمعلم،

مواجهة أوضاع تنفيذ مهام ضمن مجموعات صغيرة معروفة للأولاد من العمل التعليمي والاجتماعي في الصف. مجموعات مهام صغيرة توفر مواجهة مع أوضاع اجتماعية بتراكيب لا تعكس اختياراً حراً للأولاد.

من المهم توعية الأولاد للحاجة إلى نقاش جماعي تمهيدي تتقرر فيه الأنظمة، حول توزيع الأدوار في مجموعة المهام، بناء على مساهمة أعضاء الطاقم لتنفيذ المهمة وليس بالذات بناء على التزام اجتماعي سابق. وكذلك يكون التطرق لشعور الالتزام لإكمال المهمة، والعلاقة المتبادلة والتعاون الجماعي الذي يدفع بالعمل الجماعي، والصراعات التي تبرز خلال هذا النشاط، وإمكانية اكتشاف قوى، وقدرات ومجالات اهتمام لدى أعضاء الطاقم، غير الأصدقاء في الحاضر ولكنهم قد يصبحون أصدقاء في المستقبل.

سوف نعمّق في هذا اللقاء التعارف بين طلاب الصف. نمارس العمل الجماعي المبرمج مع المصاعب الاجتماعية التي ترافقه، مع حسناته واكتشاف القدرات الجديدة بين أولاد الصف، كإمكانية وفرصة لتوسيع العلاقة الاجتماعية بين الأولاد.

الأهداف

التمرس في أعمال جماعية مبرمجة

المواد

■ حجارة ليغو.

سير العملية:

1. المعلم يوزع الأولاد إلى مجموعات مهام مختلطة. يكون في كل مجموعة بنون وبنات، وفيها أصدقاء وغير أصدقاء. المهمة - بناء مبنى من الليغو.

2. في نهاية المهمة يُطلب من أعضاء المجموعات تقديم تقرير أمام الصف:

■ كيف انتظمتم للمهمة؟ كم استغرقتم من الوقت لإتمام البازل؟

■ كيف وزعتم العمل بينكم؟

■ إلى أي مدى ساعد كل أولاد المجموعة في تنفيذ المهمة؟

■ كيف كان شعوركم أثناء العمل؟ عما تحدثتم بينكم في المجموعة؟

■ ماذا اكتشفتم عن أعضاء المجموعة لم تعرفوه عنهم سابقاً؟

■ كيف تدبرتم فيما بينكم عندما ظهرت مصاعب؟

■ لو تلقيتم الآن مهمة جديدة لتنفيذها في مجموعتكم - كيف كنتم توزعون العمل فيما بينكم؟ هل كان أسهل عليكم الانتظام

للعمل؟ هل كنتم تستطيعون استغلال كل مهارات أعضاء المجموعة لصالح المهمة؟

إجمال

مارسنا اليوم العمل في مجموعات لم نختر الانتماء إليها، وتعلمنا عن توزيع العمل في المجموعة، وعن القدرات المختلفة لدى أعضاء المجموعة، وعن سرعة الانتظام وطرق حل المشاكل عند ظهور صعوبات في المجموعة.

اللقاء رقم 7 "أدوار مائعة للتواصل في المجموعة"

في كل مجموعة يمكن تمييز أدوار اجتماعية مختلفة يقوم بها أعضاؤها. الدور الاجتماعي يعبر عن نموذج لسلوك الفرد في المجموعة.

يصبح هذا النموذج الاجتماعي مع الزمن ثابتاً، ويتمثل بالسلوكيات المختلفة للفرد بالأساس في مجال التواصل البيشخصي. الأدوار المختلفة التي يقوم بها الأفراد في المجموعة تثبت، وتثير توقعات بين شخصية لمدائمة الفرد على القيام بالدور الذي أخذه على عاتقه. نماذج السلوك هذه قد تكون عوامل مائعة للتواصل البيشخصي.

سير الفعالية:

1. عمل في مجموعات. كل مجموعة تحصل على تعليمات مكتوبة للدور الذي عليها أن تعرضه أمام الصف.

فيما يلي أمثلة لأدوار:

- "المُقاطع" - الولد الذي يقاطع زملاءه دائماً.
 - "الصامت" - الولد الذي لا يجيب عند التوجه إليه.
 - "المشغول بشؤونه" - الذي يدعي أنه يصغي أثناء النشاط الصفّي، ولكنه في الواقع مشغول بألعابه.
 - "مَن ينشئ مجموعات فرعية" - ولد يتحدث على انفراد مع ولد آخر في الوقت الذي يجري فيه زملاؤه محادثة جماعية.
 - "المُبطّل" - مَن يبطل أقوال الآخرين ويسيء إليهم.
2. بعد أن تقرر المجموعة طريقة عرض الشخصية، تعرضها أمام الصف، وهم يحاولون التعرف على الدور الذي تمثله الشخصية.
3. تُسجل على اللوح الشخصيات التي تم التعرف عليها في تمثيل الأدوار: المُقاطع، الصامت، المشغول بشؤونه، مَن ينشئ مجموعات فرعية، المبطّل.
4. يتحدث الأولاد عن العلاقة بين الشخصيات ومصطلح "مائعة التواصل".
5. يُطلب من الطلاب التفكير بأنفسهم وتشخيص أوضاع سلوكها فيها مثل أحد الأدوار المذكورة أعلاه.
- تجدد الإشارة إلى أن كل واحد منا يتصرف أحياناً، مثل "المقاطع" أو المشغول بشؤونه" أو مثل أي شخصية أخرى، وعلينا أن نعي ذلك لنتمكن من تحسين اتصالاتنا البيشخصية.
6. يعمل الطلاب بأزواج أو بمجموعات صغيرة، ويشاركون بعضهم البعض قصصاً شخصية حول الأدوار المختلفة التي يقومون بها داخل المجموعات والأطر المختلفة.

اللقاء رقم 8 – "هناك مشكلة في الصف - اتخاذ القرارات في المجموعة"

يتناول هذا اللقاء محاكاة حل مشكلة في المجموعة. المشكلة المعروضة هي مشكلة المجموعة، ولذا فهي تتطلب حلاً جماعياً. يمكن إيجاد عوامل مختلفة تؤثر على نشوء مثل هذه المشاكل: احتياجات مختلفة لأعضاء المجموعة، صراعات بيشخصية، فجوات بين التوقعات والواقع الفعلي. نوعية مواجهة أو عدم مواجهة هذه المشاكل لها تأثير على الجو في الصف. يشخص الأولاد في هذه الفعالية مشاكل في الصف، يختارون مشكلة ويركزون فيها، ويتحملون مسؤولية معالجتها.

سير الفعالية:

1. يطرح الطلاب في المحادثة مشاكل تتعلق بحياة الصف، ويختارون مشكلة واحدة لمواجهة كل مراحل السيرورة.
2. بعد اختيار المشكلة، يحاول الطلاب تعريفها ويصوغون سؤالاً يتعلق بها.
مثال: نشب نزاع في الصف بين مجموعتين، كيف يمكن حل هذا النزاع؟
هذه هي مرحلة التعريف.
3. المرحلة الأولى مخصصة لتعريف المشكلة ووصفها، وكشف الإمكانيات الكامنة فيها، وتشخيص القوى التي تثبتتها.
يتحدث الطلاب عن النقاط التالية:
 - هل المشكلة متعلقة بكل الصف أم ببعض الأفراد؟
 - ما الذي دفعكم لاختيار هذه المشكلة؟
 - بأي شكل تزعج الحياة الاجتماعية في الصف؟
 - ماذا نخسر إذا حُلَّت المشكلة؟
 - ما هي المحاولات التي تمّت لحل المشكلة حتى الآن؟
 - ما الذي منع حل المشكلة حتى الآن؟
4. المرحلة الثانية فيها توجيه لرؤية صورة المستقبل. رؤية ما هو الحل أو الحلول التي كنا نرغب بالتوصل إليها، ثم نعود للوراء ونفحص أية بدائل يمكن أن تؤدي إلى الحل أو الحلول المتوقعة.
يتحدث الطلاب في مجموعات صغيرة حول النقاط التالية:
 - ما هو الحل الأمثل الذي كانوا يرغبون بالتوصل إليه؟
 - ما الذي يعيق التوصل إلى هذا الحل؟
 - أية بدائل يمكن إيجادها لحل المشكلة؟
هذه هي مرحلة تحديد البدائل المختلفة لحل المشكلة.

5. تُعرض أمام الصف البدائل المختلفة، ويتم اختيار ثلاثة أو أربعة بدائل للفحص. هنا تبدأ عملية جمع المعلومات حول البدائل المختلفة وتحليل ناقد لكل بديل.

6. يُقسّم طلاب الصف إلى مجموعات وفقاً لعدد البدائل المختارة. كل مجموعة تحصل على بديل واحد لفحصه.

تعليمات للمجموعات:

اعتبروا أنفسكم وكلاء مبيعات أو وكلاء إعلانات، عليكم "الترويج وبيع" حل معين على أنه الأفضل.

■ أي معلومات لديكم حول هذا البديل أو أي معلومات عليكم أن تجمعوها عنه؟

■ ما هي المصادر التي يمكنكم أن تستقوا منها هذه المعلومات؟

■ افحصوا حسنات وسيئات هذا الحل، وحاولوا عرضه أمام باقي المجموعات بأفضل طريقة.

■ حاولوا إقناع المجموعات الأخرى باختيار حلّكم. اعرضوا اعتباراتكم على لوحة.

هذه مرحلة فحص البدائل، جمع المعلومات عن كل بديل، فحص الربح والخسارة في كل بديل.

7. بعد عرض الادعاءات لكل بديل يعود الصف لهيئته الكاملة، وينظر في الادعاءات المختلفة، ويحاول بواسطة التنبؤ، أن يتنبأ بالنتائج المحتملة لكل بديل إذا تم اختياره.

هذه هي مرحلة وزن البدائل.

8. يُتخذ في الصف كله قرار، ويُخطط لطريقة تنفيذ القرار. توضع أهداف عملية للتنفيذ، ويُعيّن أصحاب وظائف مسؤولين عن تنفيذ القرار.

هذه هي مرحلة اتخاذ القرار.

9. تنفيذ القرار - يُنفذ القرار وفق الخطوط التوجيهية التي تحددت في المرحلة السابقة.

هذه هي مرحلة تنفيذ القرار.

10. بعد مدة يجتمع الصف ليناقد القرار من جديد واستخلاص الدروس منه.

هذه هي مرحلة التغذية المرتدة.

تفكير انعكاسي في عملية اتخاذ القرارات في المجموعات

بعد الممارسة التي جرب خلالها الطلاب عملية مرغوبة من اتخاذ قرار في مجموعات، يجري تفكير انعكاسي، يهدف للنظر إلى هذه التجربة من "الخارج". في هذه العملية يكون الطلاب مشاهدين ومشاهدين في نفس الوقت.

أمثلة لأسئلة للمشاهدة الانعكاسية:

■ بماذا تختلف ممارسة اتخاذ القرارات في المجموعات عن العملية التي تقرر بها بأنفسكم؟

■ أيهما أسهل؟

■ أتخذ قرار. ما هو شعور كل واحد تجاهه؟ هل أنتم راضون عنه؟ لماذا؟

■ ماذا حدث في العملية في المجموعة أثّر عليكم؟

بنون وبنات الجنديرية، أنماط مقولبة

تصوّر فكري

الفعاليات المقترحة في هذا الفصل تهدف إلى فحص التعاملات الاجتماعية المختلفة للبنات والبنين. المقصود فحص عمليات التنشئة الاجتماعية لصور الرجولة والأنوثة بصورة نمطية، عمليات تكرر الآراء المسبقة وعدم المساواة. هذه التنشئة الاجتماعية تمرر رسالة من التجانس بالنسبة لما هو مقبول كـ "هوية أنثوية" و/أو كـ "هوية رجولية"، ولا تدع مكاناً لتعدد الإمكانات من الأنوثة والرجولة كما هو في الواقع. فمثلاً، تُعرض الأنوثة باعتمادها فقط على صفات مثل: مراعاة الغير، الخضوع والحساسية، مقابل الرجولة التي تعتمد فقط على صفات مثل: الحزم، التحصيل، التنفيذ، القوة والقيادة. التربية على الاعتراف بتعدد الهويات وإمكانات مختلفة للسلوك تتيح توسيع القدرات الشخصية لكل واحد وتربي على الليبرالية، وقبول الآخر ومساواة الحقوق الأساسية لكل واحد في المجتمع.

التنشئة الاجتماعية والرسائل المتجانسة بالنسبة للأنوثة والرجولة، تبدأ في العائلة منذ مرحلة الحمل أو حالاً بعد الولادة، ابتداء باختيار ألوان الغرفة والملابس، وانتهاء باللغة والتوقعات السلوكية في الحاضر والمستقبل. ومع الزمن تضاف إلى هذه الرسائل التي تنتقل داخل العائلة رسائل من جهاز التربية – سواء كانت معلنة أو خفية. فمثلاً، ما زال متبعاً في المدارس إعطاء تعزيزات بيئية للبنين بالنسبة لقدراتهم وإذن اجتماعي لهم بأن يكونوا فعالين، بينما البنات من المتبع منحهن تعزيزات للطاعة ("سلوك حسن")، التعاون، الترتيب والنظافة.

الهدف من الدروس التالية هو إنشاء سيرورات تنجح في الابتعاد عن مفاهيم الجنديرية التقليدية، فحصها وترسيخ تعامل ليبرالي قابل للأنوثة و/أو الرجولة. خلال هذه العمليات يُعطى البنون والبنات الإمكانية للتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم، وتنمية تفكير ناقد حول الرسائل المميزة وغير المتكافئة. وبذلك تتحوّل المدرسة إلى قوة دافعة نحو التغيير الاجتماعي، عندما تضع في المركز مفاهيم المساواة والتشابه بين الجنسين.

الأهداف

الطلاب:

1. يعرفون التعامل الجندي للبنات والبنين - الدلالة الاجتماعية لأن تكوني بنتاً أو أن تكون ولدأ في مجتمعنا.
2. يتعلمون تشخيص أنماط الجنديرية المقولبة الموجودة في المجتمع، والثن الذي تجببه من كلا الجنسين لاسيما البنات.
3. يطوّرون الوعي بأن في كل إنسان – سواء كان امرأة أو رجل - توجد أجزاء "أنثوية" و/أو "رجولية" - في آن معاً، كجزء من تطوير الوعي الذاتي.
4. يتعلمون التعرف على التشكيلة الواسعة من البدائل الإدراكية، العاطفية والسلوكية، بهدف عرض مفهوم التعدد الممكن للهويات.
5. يتمكّنون من تطوير التسامح والقبول للتفاوت والاختلاف بين البشر.

اللقاء رقم 9 – "أنا بنت... أنا ولد..."

تتطرق المحادثة الأولى مع الأولاد في موضوع الأنماط المقولبة إلى واقع حياتهم اليومية، وتحاول تشخيص أماكن التغيير التي يلوح فيها "كسر" لهذه الأنماط، وكيف تتجسد. بما أننا نعيش في واقع مركب يتسم بالثنائية، يمكن توقع تعدد الأدلة منذ بداية العملية، والتي تصف تنوع السلوكيات الأنثوية والرجولية. ومع هذا، يجب الانتباه، سواء لما يُعتبر "مقبولاً" من قبل الأولاد، أو ما يُعتبر "مختلفاً" أو "غير مقبول"، وإتاحة الفرصة للتفكير الناقد بالموضوع. معظم هذا الدرس هو لفهم الواقع ليس بمفاهيم "الأسود والأبيض" وإنما بالتنوع الكبير فيه. ومع ذلك، يمكن الإظهار أن التجارب الذاتية والشخصية "لأن تكون بنتاً أو ولداً" لها قاسم مشترك، يتعلق بالطرق التي يتم فيها تصور وفهم الهويات الأنثوية والرجولية في المجتمع. تُعطى في هذا اللقاء فرصة للطلاب لاختبار الواقع الاجتماعي الصّفي، ووجود أنماط مقولبة جنسانية في أوساط مجتمع الأولاد. يفحص الطلاب معاً حسنات وسيئات وجود أنماط مقولبة إزاء البدائل التفكيرية والعاطفية والسلوكية الممكنة.

سير الفعالية:

1. كيف تعرفين أنك بنت؟ كيف تعرف أنك ولد؟
كل واحد يكتب على ورقة شخصية التعبير/التجسيدات لكونه بنتاً أو ولداً. بعد ذلك يتوزع الطلاب إلى مجموعات صغيرة وكل مجموعة تركز الأجوبة على ورقة جماعية. تحاول المجموعة الصغيرة الإجابة عن الأسئلة:
■ ماذا يميز البنات (حسب الأجوبة)؟
■ ماذا يميز البنين (حسب الأجوبة)؟
2. في الصف كله:
تُرَكِّز أجوبة المجموعات الصغيرة على اللوح في عمودين: الأول - ما الذي يميز البنات، والثاني - ما الذي يميز البنين. يمكن التأشير بأقلام تأشير على السلوكيات المتشابهة أو المتطابقة، وكذلك على السلوكيات المختلفة. هذا المسح الأولي يسهل النقاش فيما بعد.
3. بعد جمع المعلومات يجري نقاش صفّي يشمل النقاط التالية:
■ هل كانت أجوبة تقترح إمكانيات تنوّع التشابه أو التبادل؟ (بنت تتصرف كالولد، أو ولد يتصرف كالبنت، أو ولد/بنت يتصرف/تتصرف كل مرة بطريقة مغايرة - "أنثوية" و/أو "رجولية").
أعطوا أمثلة للمميزات التي طرحتوها لجميع الإمكانيات.
■ ما رأيكم في هذا التفاوت؟ كيف يتقبله مجتمع الأولاد؟ ماذا يقول الأهل عن ذلك؟

■ مَن يسهل عليه التبدّل؟ مَن لديه حرية أكثر للتغير - البنات أم البنين؟ أو هل الأمر متشابه؟ لماذا؟

4. في الجزء الأخير من الدرس، أو استعداداً للدرس التالي، يحضّر الطلاب على بريستول (في مجموعات أحادية الجنس صغيرة، حتى 8 أفراد في المجموعة):

"أن أكون بنتاً هذا ليس فقط..."

"أن أكون ولداً هذا ليس فقط..."

5. بعد تحضير المواد يعرض الطلاب أعمالهم - يمكن تعليقها على الجدران أو وضعها على الأرض وسط الغرفة.

6. يشاهد الطلاب النواتج. يجري نقاش تلخيصي للدرس: يشمل التلخيص الأجوبة عن إمكانيات تعدد المميزات مقابل التجانس (قلة المميزات والمحافظة على مميزات ثابتة) كجزء من المرونة التصويرية والتخلص من القيم التقليدية المتشددة بالنسبة للأنوثة والرجولة.

للمعلم،

يجدر تركيز "النواتج" بمحيط العمل في الصف الذي يعمل بموضوع المهارات الحياتية. يوصى أن تُضاف هناك بطاقتان فارغتان، يمكن الكتابة عليهما خلال الأسبوع - حتى الدرس التالي - أفكاراً إضافية في الموضوع (يمكن إعطاء تذكيرات قصيرة لإمكانية الإضافة خلال الأسبوع. مهم الفحص بعد أسبوع إذا أُضيفت أشياء وماذا تشمل، والتطرق إليها).

اللقاء رقم 10 – " أنا هكذا... وأيضاً هكذا..."

هذا اللقاء هو استمرار للقاء رقم 9 من ناحية الفكر والمضمون. وربما تطول الحصة أكثر من 45 دقيقة، لذلك يجدر أخذ ذلك بالحسبان.

سير الفعالية:

1. يتوزع الصف إلى مجموعات أحادية الجنس حسب حجم الصف.
2. نصف المجموعات (مجموعتان من 4 مجموعات على سبيل المثال) تحصل على ورقة واحدة وعليها جدول مع عمودين: من جهة "جيد أن أكون بنتاً" ومن الجهة الأخرى - "جيد أن أكون ولداً". كل طالب في المجموعة يكمل الجمل بالنسبة للجنس، حسب مفهومه، ويطوي الورقة بحيث لا يروا ما كتبه/كتبتة. في النهاية تنتج "مروحة" تتضمن جمل جميع الطلاب في هذا السياق.
3. النصف الثاني من الصف - (المجموعتان الأخريان) يحصلون على ورقة أخرى يكون أيضاً عليها جدول من عمودين: من جهة يكون مكتوباً "من الصعب أن أكون بنتاً" ومن الجهة الأخرى "من الصعب أن أكون ولداً". مرة أخرى، كل طالب/ة يكتب/تكتب رأيها/ه ويطيوي بعدنذ الورقة. وهكذا تنتج "مروحة" إضافية من المجموعتين، تتضمن تطرق الطلاب إلى الصعوبات الممكنة في أن تكون بنتاً أو ولداً.
4. يدعو المعلم ممثلاً عن كل مجموعة لعرض الأشياء المكتوبة، والتي تكتب على لوح بريستول معلقين على اللوح. بريستول واحد يركز الحسنات في أن تكون بنتاً أو ولداً، بينما البريستول الآخر يركز الصعوبات و/أو السينات. الأشياء التي ركزها المعلم تقسم إلى فئات، مثل - حسنات/سينات في بيئة الأصدقاء، العائلة، الدراسة...
5. نقاش صفّي
أسئلة للعصف الذهني:

- ما هو رأيكم بالنتائج التي جمعناها - ما هي الحسنات المركزية في أن تكون بنتاً أو ولداً؟ ما هي الصعوبات/السينات؟
- ماذا برأيكم أفضل - أن تكون بنتاً أم ولداً؟ لماذا؟ اشرحوا رأيكم؟
- هل توجد أشياء يمكن تغييرها حسب رأيكم؟ ماذا كنتم تغيرون مثلاً؟ ماذا كنتم تفضلون إبقاءه كما هو؟ لماذا؟
- ما الذي يمكن عمله في صفنا حتى يتيح البنون والبنات لأنفسهم التعبير عن سلوكيات أكثر تنوعاً؟

للمعلم،

يحبذ إبقاء البريستولات معلقة في بيئة العمل المناسبة، بحيث يستطيع الأولاد العودة وتأملها خلال الأسبوع. كذلك، إذا كان الأولاد مستعدين، يمكن تعليق "المراوح" التي كُتبت. وذلك بهدف التحدث معهم ثانية - عندما يسمح الأمر - حول أفكارهم وتأملاتهم في الموضوع.

اللقاء رقم 11 – "العيش في عالم من الإعلانات"

البيئة الاجتماعية المعاصرة هي عالم من التصورات للنجاح - اقتصادياً، ثقافياً، جنسياً وغيرها. إنه عالم تلعب فيه الإعلانات دوراً فعالاً في إنتاج الصور المتغيرة كثيراً، والتي تؤثر علينا جميعاً على مستوى الوعي. نحن ندّون هذه التصورات ونحاول التناغم معها - على وعي منا أو بدون وعي - خلال حياتنا. إزاء مركزية عالم الإعلانات في حياتنا، يجب تعليم الأولاد من سن صغيرة على تطوير نظرة ناقدة للأمور التي يتعرضون لها، وأن يكونوا قادرين على تمييز الرسائل الخاطئة و/أو المزيفة. هذه الرسائل - في السياق المذكور هنا - يمكن أن تعزز التفكير الجندي المقلوب، ولذا من المهم تعليمهم تشخيصها، سوية مع إعلانات تعكس عمليات تغيير اجتماعية ومرونة في توزيع الأدوار التقليدي.

الهدف من هذا اللقاء هو خلق حوار يعلم على التفكير الناقد حول عالم الإعلانات والأوهام الكامنة فيه. تُفحص عروض تعكس النجاح، كما يعرضها الإعلام عامة والإعلانات خاصة، من خلال حوار حول "ما يناسبني وما لا يناسبني"...

نتطرق في هذا اللقاء إلى الرسائل غير المتكافئة وغير المحترمة في الإعلانات، من خلال تمرير رسالة قيمية واضحة لدحض هذه الرسائل.

المواد

- جرائد
- مقص
- دبق
- أقلام تلوين (طوش)
- ألوان

سير الفعالية:

1. **كولاج إعلانات:** يتوزع الصف إلى مجموعات صغيرة (مجموعات مختلطة بنون وبنات). يُطلب من الطلاب أن يصنعوا كولاجاً يشمل نوعين من الإعلانات على الشكل التالي:
إعلانات تعكس أدوار جنديرية تقليدية (مثل: بنات يروجنّ لملابس بحر، منتجات تنظيف وسيارات، بنون يروجون لنشاطات رياضية، مشروبات روحية وما شابه).
إعلانات تعكس تغيير أدوار الجنديرية (أب ينظف أو يطبخ، أم تلعب كرة سلة أو في المكتب...).
- إمكانية بديلة:
مشاهدة أفلام إعلانات: يُحضر المعلم شريطاً/دي في دي/قرص حاسوب، ويعرض إعلانات حضّرها مسبقاً بصورة مشابهة، يُجري نقاشاً تمهيدياً لافتتاح الموضوع، وبعد ذلك فقط يصنع الأولاد الكولاج الخاص بهم.

2. نقاش في الصف:

- ما هي الصور المركزية المتعلقة بالأدوار الاجتماعية للبنات؟
- ما هي الصور المركزية المتعلقة بالأدوار الاجتماعية للبنين؟
- ما الذي يثير موافقتكم؟
- ما الذي يثير معارضتكم؟
- أي صور بديلة معروضة في الإعلانات للبنين والبنات؟ بماذا يتمثل التغيير؟ ما رأيكم في هذه الصور البديلة؟

اقترح إضافي

إذا بقي وقت، أو كامكانية لدرس إضافي في الموضوع:
العمل بأزواج - يطلب المعلم من الطلاب محاولة التفكير بشعارات كإعلانات قصيرة يمكن أن تعبر عن التغيير في أدوار بنات- بنين، نساء - رجال.

اللقاء رقم 12-13 - "هذه لم تُعد أسطورة..."

قصة "هذه لم تُعد أسطورة" تأليف غنولا ألموغ* تلخّص تسلسل الفعاليات المقترحة أعلاه.

تمكّن القصة النقاش بطريقة فكاية لكنها مباشرة موضوع الأنماط المقولبة المختلفة للجنسانية، حول أدوار البنين والبنات في المجتمع، والتعرف على الرجولة والأنوثة "الأخرى" بواسطة الأمير وفامينا. تتيح القصة افتتاح نقاش حول الزوجية والعلاقة المتكافئة بشكل عام، وبين الجنسين بشكل خاص.

يوصى بتوزيع النص إلى ثلاثة أقسام. في كل قسم تُطرح أسئلة للنقاش والتفكير داخل الصف.

ملخص القصة

بطل هذه القصة - الأمير - يخالف التوقعات منه بالنسبة للأدوار الرجولية التقليدية. وهو يتعلم من نساء أخريات في حياته (الخادمة والمنظّفة والطباخة) الأدوار "الأنثوية" في مهام البيت، ويحبها جداً. وبما أنه يصعب على المجتمع تقبل هذا، ولاسيما جيل الكبار بمن فيهم والده الملك ومستشارو بلاطه، يخرج الأمير باحثاً لنفسه عن زوجة، ويجدها بشخص فامينا، وهي الأخرى مثله - مختلفة عن أبناء جنسها. ومعاً يخططان لكي يكون زواجهما يستند إلى المساواة، الاحترام والحوار المتواصل.

سير الفعالية:

أسئلة للنقاش الصفّي - بناء على أقسام القصة:

يتم العمل مع الطلاب على القصة في كل مرة على قسم آخر منها. يجب التوقف عن القراءة في نهاية كل قسم، إجراء تمثيل أدوار ونقاش، ثم مواصلة القراءة حتى نهاية القصة.

1. القسم الأول: أدوار الجنسانية - رجال ونساء (أسئلة 1-4 أسئلة حول المضمون)

نتطرق في هذا القسم إلى الجزء الأول من القصة، الذي يُحكى فيه عن طفولة الأمير في القصر:

- في هذا السياق نسأل: ما الذي تعلم الأمير عمله؟ ومن علّمه أعمال البيت المختلفة؟ وماذا عمل بطريقة مغايرة؟
- ما هو المتوقع منه كرجل (وكأمير)؟ اربطوا أجوبتكم بالمفاهيم الرجولية السائدة في مجتمعنا اليوم أيضاً.
- كيف استوعب الآخرون سلوكه؟ لاسيما حكماء القصر؟ أي صوت يمثلون؟ لماذا فزعوا كثيراً من سلوكه؟
- أي دلالة كانت للحقيقة أن الأمير علّم أصدقاءه القيام بأعمال البيت المختلفة، مثل الطبخ؟

*من كتاب: "أميرة على الحصان"، من إعداد د. ميري باروخ.

سؤال إجمالي للتفكير:

■ يقدم الأمير إمكانية "لرجولة أخرى، جديدة"... ما هي المكاسب منها؟ ما عسى أن تكون الخسائر للرجال؟

2. قوموا بتمثيل أدوار بين الأمير وأبيه (يمكن إشراك ممثل حكماء البلاط فيه). أي حوار سيكون هناك حسب رأيكم؟
3. قوموا بتمثيل أدوار بين الأمير وأمه. أي حوار سيكون هناك؟ على ماذا يستند الفرق؟

التوجيهات لتمثيل أدوار:

تمثيل الأدوار - يحدّد في كل مرة اختيار طلاب آخرين للأدوار. أحياناً، يجدر التبدّل بين الجنسين - بنات يمثّلن دور الأمير، وبالعكس. يجلس المشاركون في تمثيل الأدوار في وسط الغرفة. يجب أن يكون التمثيل مفتوحاً لردود فعل تلقائية من قبل الطلاب المشاهدين. يجب القيام به قبل قراءة تكملة القصة (مثلاً، جواب فامينا على عرض الأمير) وذلك لعدم حجب الإمكانات المختلفة للرد والتفكير. كما يمكن استبدال الممثلين خلال العمل، لخلق فرصة حوار آخر. مدة التمثيل كله حوالي 3 دقائق فقط. يجب أن نذكر أن تمثيل الأدوار هو بمثابة تحفيز للنقاش الذي سيدور بعده. بعدئذ - يجب سؤال الممثلين:

كيف كان شعورك؟

ماذا فكرت؟

لماذا أجبت بكذا وكذا....

في المرحلة الثانية يجب التوجه إلى المشاهدين - طلاب الصف - وطلب تعقيباتهم. من المهم تذكير الأولاد، بعدم إبداء ملاحظات حول جودة التمثيل أو حول الممثلين أنفسهم. في النهاية، يجب مواصلة قراءة القصة سوية مع جواب فامينا، وفحص إن كانت هناك فجوات بين الأجوبة في الصف وبين جوابها، وإن كان نعم - ما هي هذه الفجوات؟ وما هو شعور الأولاد بالنسبة للجواب في القصة؟

4. القسم الثاني: اختيار زوجة

نتعرف في هذا الجزء على القسم الثاني من القصة - حيث تدور رحلة الأمير بحثاً عن حظّه ومقابلته مع فامينا/البطلة

أسئلة للنقاش في الصف: (أسئلة 1-3 - أسئلة حول المضمون)

■ لماذا أرسل الأمير إلى رحلة؟

■ ما معنى اسم فامينا؟/البطلة

■ إلى أي مدى تختلف فامينا عن صورة المرأة التقليدية؟ ما رأيكم في ذلك؟

سؤال تلخيصي للتفكير:

■ كيف تفسّرون اختيار الأمير لفامينا؟

5. قوموا بتمثيل أدوار بين الأمير وفامينا حول عرضه للزواج...

6. القسم الثالث: حوار أولي حول الزوجية الجديدة

قسم انعكاسي، للختام وتلخيص الفعاليات:

■ ماذا يعرض الأمير على فامينا؟

■ كيف تفهمون جوابها؟

■ ما هو التغيير البارز في جواب الأمير الثاني عن "كيف ستبدو حياتهما الزوجية"؟

■ ماذا تفكرون- تشعرون بالنسبة لهذا الجواب؟ هل هذه حياة زوجية ترونها من حولكم؟

■ فكروا بمعنى العنوان - "هذه لم تعد أسطورة"...

رسائل هامة في النقاش:

- يمثل الأمير رجولة أخرى، أكثر ليبرالية، لا تستند إلى أدوار الجندرية الرجولية التقليدية. تعلّم التدبير المنزلي، الذي تقوم به النساء، واستمتاعه به، هو اختراق لحدود التوقعات وتعريفات الوظائف الاجتماعية.
- الفرع الذي أثاره في أوساط الحكماء هو فرع من يكون في السلطة مدة طويلة ويخشى من الضرر و/أو فقدان الاستحقاق.
- تمثل فامينا أنوثة مغايرة، تلك التي تستند إلى مقتضيات جندرية تقليدية للأنوثة المستسلمة، النظيفة والمرتبّة.
- النساء المعروضات في القصة هن نساء نشيطات، لديهن ما يعلمنه وما يساهمن به... تعرب الملكة الأم عن استعابها للتغيير والانفتاح، والذي يبرز بشكل خاص إزاء محافظة الملك ومجلس الحكماء عنده.
- يستند الاختيار الزوجي على الحوار، ملائمة التوقعات والتفاهم.
- التفكير في نوع العلاقة الزوجية وجودتها، يتم من خلال الحوار المشترك ومراعاة الاحتياجات المتبادلة. هذه علاقة أخرى، يستند فيها الحوار الزوجي إلى التأكيد على قوى كل واحد من الزوجين، وليس على توزيع الأدوار التقليدي.

ملاحظة،

يمكن أن تستغرق الفعالية بالقصة درساً مزدوجاً، ويجب أخذ ذلك بالحسبان أثناء تخطيط الوقت. إذا لم تكن إمكانية لتخصيص مدة أطول، يمكن الاكتفاء بقراءة القصة (حوالي 6 دقائق)، وطرح عدة أسئلة مضمون (يتعلق بمستوى الصف)، بحيث تتركز معظم الفعالية على تمثيل الأدوار والقسم الانعكاسي. من المهم تلخيص الفعالية بمساعدة الطلاب - سواء بالنسبة لموضوع الهوية الجندرية أو بالنسبة لخلق الحوار الزوجي (أو غيره) الذي يستند إلى اتصالات متبادلة.

مواجهة حالات الضغط

تصوّر فكري

عملية النمو محفوفة بالمصاعب والضغوط. يواجه جميع الأولاد مصاعب مختلفة في حياتهم اليومية وفي أحداث مختلفة: مرض، علاج طبي، ولادة أخ أو أخت، فقدان غرض مهم، موت قريب، تبديل معلم، خروج أب لرحلة طويلة، انتقال إلى بيت آخر، رفض اجتماعي، مشاهدة حادث صادم (حادث، إصابة، عمل تفجيري، حرب وغيرها). تفسير الفرد للحادث وتقديره لمقدرته على المواجهة له تأثير على إدراكه للحادث كحالة ضغط. كلما زادت الفجوة بين تقدير الحادث وبين تقدير المقدرة الشخصية، يشعر الفرد بالواجهة على أنها أصعب. وعليه، مركّب هام للغاية في عملية المواجهة هو تقليل الفجوة بين التقديرين. تتعلق المواجهة الناجعة بإمكانية تطبيق طرق متنوعة من المواجهة. والمقصود بالأساس تحديد طرق لحل المشاكل، وتطوير القدرة على التخفيف من مشاعر التهديد والقلق والقدرة على خوض تجربة الحالات الغامضة.

الأهداف

الطلاب:

1. يتعرفون ويعرفون ما هي أوضاع الضغط.
2. يشخصون علامات مادية ، أحاسيس، مشاعر وأفكار نابغة عن أوضاع الضغط.
3. يعرفون تنظيم مشاعرهم في أوضاع الضغط والتعبير عنها.
4. يتعرفون على أساليب المواجهة الشخصية لديهم في أوضاع الضغط.
5. يتعرفون على طرق المواجهة المختلفة مع وضع ضغط معين.
6. يعرفون أن أوضاع الضغط مؤقتة وعابرة.
7. يعرفون مصادر مساعدة خارجية تساعدهم في أوضاع الضغط (الأهل، المعلمون، المستشارون، علماء النفس، رجال الدين وغيرهم) ويعرفون كيف يتوجهون إليهم.

اللقاء رقم 14 – "تشخيص وتحديد مصدر الضغط"

تشخيص مصدر الضغط هو المرحلة الأولى في مواجهة الضغط.

الهدف من هذا اللقاء هو السماح للطلاب أن يعرفوا ما هو وضع الضغط بالنسبة لهم. بعض أوضاع الضغط التي تُثار هي من الحياة الاعتيادية وبعضها تمثل أوضاعاً غير اعتيادية. لمعرفة مفاهيم ومواقف الأولاد بالنسبة لأوضاع الضغط، يمكن الاستعانة بمستودع من "قصص الضغط" المتوفر لدى كل واحد. من بين القصص المختلفة التي يثيرها الطلاب يكون بالإمكان تحديد مصادر الصعوبة، الأفكار، المشاعر، والأحاسيس في أوضاع الضغط، طرق المواجهة المختلفة، شخصيات مرتبطة بأوضاع الضغط ومصادر المساعدة.

سير الفعالية:

1. يطلب المعلم من الطلاب أن يغمضوا أعينهم. ويُجري استرخاءً قصيراً.

استرخاء التنفس...

اجلسوا باسترخاء على الكرسي... يمكنكم أن تحنوا رؤوسكم باتجاه الطاولة... وعمل "وسادة" من اليدين، ووضع الخد عليها... نغمض العينين (من يرغب)... ونركّز على التنفس... خذوا أنفاساً عميقة... خذوا هواء للرتتين... وانفخوا... ومرة أخرى، خذوا هواء للرتتين، وانفخوا... انتبهوا، هل التنفس الآن أعمق... أطول، ربما أقصر، وقد يكون أهدأ... كل واحد منكم عبارة عن مكتبة متنقلة من القصص. توجد لدى كل واحد في المكتبة رفوف مختلفة مع قصص، قصص عيد ميلاد، قصص امتحانات، قصص مغامرات، قصص صداقة وغيرها. نمشي اليوم نحو رف القصص التي تحكي عن أوضاع الضغط التي مررتم بها. مرّوا على القصص المختلفة واختاروا قصة واحدة ضاغطة مرت بكم وواجهتموها.

تذكروا قصتكم، وحاولوا فحصها بناء على الأسئلة التالية:

■ ما الذي سبّب الضغط في القصة؟

■ ماذا كان شعوركم؟ ماذا فكرتم؟

■ من 1 إلى 10 كم درجة كنتم تعطونه؟

■ كيف واجهتموه؟

■ بمن و/أو بماذا استعنتم؟

2. يتوزع الأولاد إلى أزواج ويروي الواحد للآخر قصته.

يلخص الطلاب بأزواج ماذا كانت الصعوبة في القصة، أي المشاعر أثّرت، أي أفكار، ماذا كانت شدة الشعور، وكيف واجهوا ذلك.

3. نقاش في الصف كله: عدة أزواج يشاركون الصف بالحديث الذي دار بينهما. يشاركون بالمشاعر، الأفكار وطرق

المواجهة التي تمثلت في القصص. يُدعى طلاب الصف للتحدث عن طرق مواجهتهم لأوضاع مشابهة.

نقاط للمحادثة:

هنالك مصاعب متنوعة؛ بعضها متشابهة وأخرى مختلفة؛ مع صعوبة معينة قد تكون طرق مواجهة مختلفة؛ وطريقة مواجهة معينة قد تناسب مصاعب مختلفة. ملاحظة: نشير هنا، إلى أنه يُحظر السماح بإصدار أحكام على عرض طرق المواجهة. من المهم تمكين الطلاب من الشعور بارتياح إزاء طريقتهم الشخصية، لكي يفهموا أن لكل واحد أسلوبه المختلف في تعريفه للصعوبة ومواجهتها.

اللقاء رقم 15 – "سلم الضغط"

يختلف الأفراد بعضهم عن بعض في شدة الضغط التي ينسبونها لحادثة ما. وتقاس الشدة بالأساس وفق التفسير الذي يعطيه الفرد للحادثة. يمكن بناء سلم لدرجات شدة ضغط الحوادث وفق مدى تأثيرها على الإنسان. في هذه الفعالية يدرّج الأولاد أوضاع الحياة وفق مدى الضغط الذي ينسبونه لها. يتيح سلم الضغط هذا للطلاب أن يفحصوا الضغوط بصورة نسبية.

سير الفعالية:

1. يكتب المعلم على أشرطة ورق جملاً تصف أوضاعاً حياتية في هذه السياقات: وظائف في المدرسة، في العائلة، ضغوط خارجية وضغوط داخلية.

فيما يلي أمثلة على جمل تصف أوضاعاً حياتية:

أوضاع الخطر والتغيير

- | | |
|---|--|
| ● أعلنوا في "الأخبار" عن عملية تفجير | ● التمكن من الذهاب إلى الدورة |
| ● خرج والدي لرحلة طويلة | ● الكذب على الوالدين |
| ● اختلاق ذريعة للمعلم | ● ولادة أخ جديد |
| ● القراءة بصوت عالٍ في الصف | ● التأخر عن المدرسة |
| ● الانتقال إلى مدرسة جديدة | ● إطاعة الأب أو الأم |
| ● عدد من الأصدقاء "غاضبون" من بنت واحدة | ● سباق ركض |
| ● المعلم والصف عرفوا أن الولد لا يفهم شيئاً | ● زيارة صديق مريض |
| ● تحضير دروس كثيرة | ● وفاة فرد من العائلة |
| ● المشاركة في عرض في احتفال المدرسة | ● امتحان صعب في مادة الحساب |
| ● القيام بزيارة لطلاب صف موازٍ في المدرسة | ● اختيار صديق أو صديقة من المجموعة |
| ● طلاق الوالدين | ● أهل قلقون من الناحية المالية |
| ● أولاد يخشون انكشاف عمل سيء قاموا به | ● الخوف من البقاء وحيداً في البيت مساء |
| ● أحد الوالدين مريض ويمكنه في المستشفى | ● مصروف الجيب |
| ● الفشل في امتحان | ● الاستيقاظ من حلم مرعب |
| ● أكل لحم غير حلال | ● الحصول على أعلى علامة في الصف |
| ● دعوة أولاد يواجهون صعوبات تعليمية للزيارة | ● معلم يغضب من بنت |
| ● حفلة عيد ميلاد | ● تحضير برنامج حفلة |
| ● عدم تحضير الوظائف البيتية | ● خسارة فيلم مفضل في التلفزيون |
| ● صديق عزيز تركني | ● حقن التطعيمات في المدرسة |

- أن أكون في لجنة الصف
- لم أتمكن من الوصول إلى الدرس
- لم أدع إلى حفلة
- الرغبة في الأكل بمكان مشكوك في نظافته
- أن يكون لي مربٍ جديد
- الذهاب إلى فيلم لا يناسبني
- لا يشاركون بنتا اللعب في الاستراحة
- الظهور بملابس حسب الموضة وجريئة جداً

2. يضيف الطلاب جملاً من القصص التي ذكرت في اللقاء السابق.
3. يجلس الطلاب في دائرة، تُوزَّع في وسطها أشرطة الورق التي تحمل الجمل المختلفة. يُطلب من الأولاد أن يختاروا بأعينهم - شريط كُتبت عليه جملة معروفة لهم.
3. بالدور، الأولاد الذين يرغبون أن تحدثوا ويشرحوا لماذا اختاروا جملة معينة.
4. يضع الأولاد الأشرطة في دوائر آخذة بالاتساع، بناء على مصادر الضغط هذه.
 - ضغوط تتعلق بالولد نفسه.
 - ضغوط تتعلق بالعائلة.
 - ضغوط تتعلق بالمجتمع.
 - ضغوط تتعلق بالمدرسة.
 - ضغوط تتعلق بالبلدة، بالدولة.
 - ضغوط تتعلق بالفجوة بين الأهداف والموارد (الوقت، المال، الطاقة).
5. يوزع المعلم على الصف ورقة جدول:

ضغط كبير	ضغط متوسط	ضغط قليل

6. يختار كل طالب 10 أوضاع ضغط ويدرجها في الجدول، بحيث تُسجَّل في أسفل الجدول الحوادث الأقل ضغطاً، وفي أعلى الجدول الحوادث الأكثر ضغطاً. هكذا ينشأ ما يشبه مدرّج/سلم ضغط.
7. في مجموعات، يقارن الطلاب مع بعضهم البعض تدريجهم، ويناقشون الفروق بين التدريجات.
8. وظيفة للبيت: يجري الأولاد مقابلات مع أفراد عائلاتهم الكبار، ويسألونهم عن أوضاع الضغط التي واجهوها عندما كانوا صغاراً. ما الذي اعتبروه آنذاك ضغطاً كبيراً، متوسطاً أو خفيفاً.

إجمال

من المهم التوصل لإدراك، بأن كل ولد ينظر إلى الحادث الذي وقع له بصورة مغايرة. كل واحد يقدر بصورة مختلفة شدة/جدة الضغط في الحادث. إدراك أسئلة مثل:

ماذا أفكر أنه قد يحدث؟ ممّ قد أصاب أنا؟ ما الذي يُصاب فيّ وإلى أي درجة إذا وقع الحادث المهدّد؟

إدراك لمثل هذه الأسئلة قد يفسر المنطق في التفسير المختلف الذي يُمنح للحوادث الضاغطة أو تلك الحوادث غير الضاغطة.

إمكانية أخرى: يحدد الأولاد سلم ألوان لمستويات الضغط ويلوّنون القصص حسبه.

اللقاء رقم 16 – "نصغي إلى جسمنا – لمشاعرنا"

الأشخاص الواقعون في أوضاع ضغط يردون ردود فعل فسيولوجية مختلفة مثل: تشنّج عضلات، رجفة، تقلّبات في ضغط الدم، خفقان القلب، تسريع للتنفس، احمرار للوجه أو شحوب، تقلّصات في المعدة، آلام بطن، جفاف في الفم أو تعرّق مفرط، نتوءات في الجلد، قشعريرة، شعور بضغف عام، صداع شديد وغيرها.

إحدى الوسائل لمواجهة ردود فعل الجسم أثناء حالة الضغط هي الاسترخاء.

قد يساعد الاسترخاء في مواجهة حالة الضغط مثل الانفعال قبل الامتحان. ردود فعل الجسم للممتحنين قد تزعج ، ولذلك فلاسترخاء يمكن أن يخفف عليهم وطأة الإنفعال والضغط.

ومع هذا، يجب التذكّر، أن هنالك أوضاع ضغط يجب فيها العمل والاستجابة بسرعة وفوراً، وعندها لا يكون الإسترخاء الأداة المواجهة المناسبة لها.

سير الفعالية:

1. عندما نكون في حالات ضغط، يشارك جسمنا في المواجهة.
فكروا بوضع يثير لديكم ضغطاً، وقلّوا ماذا يحدث لجسمكم (لون الوجه يتغير، وتيرة التنفس، الشعور بتشنّج العضلات، مشاعر من الألم في مواضع مختلفة في الجسم، أحاسيس في الجهاز الهضمي وغيرها).
يصنّف الطلاب الأحاسيس، ويكتبها المعلم على اللوح.
2. من المهم إنشاء قائمة أطول ما يمكن، لكي يفهم الطلاب أنه لا توجد ردة فعل واحدة أو عدد قليل من ردود الفعل، بل تشكيلة واسعة منها، ولكل شخص عدة ردود فعل، وليس ردة فعل واحدة فقط.
3. اقترحوا ماذا يمكن عمله للتحرر من ردود فعل الجسم، والتخفيف عليه أثناء حالة الضغط.
3. الاسترخاء هو أحد الوسائل لمواجهة حالة ضغط. فيما يلي مثال على استرخاء موجّه، يستطيع الطلاب الاستعانة به أثناء وقوع حادث ضغط.
- يتكلم المعلم بهدوء وطمأنينة:

"اجلسوا بارتياح، رجل لا تلمس الأخرى، ويد لا تلمس الأخرى، العينان ثقيلتان ومغمضتان.
تنفّسوا عميقاً، كونوا واعين للتنفس.
أشعروا كيف تصبح الرجلان مثل البالونات، كذلك الرأس وباقي أعضاء الجسم تصبح مثل البالونات. الآن "أدخلوا دبوساً" في البالونات وأخرجوا كل الهواء...
أنتم الآن مسترخون. عندما يصاحبكم صوتي في الخلفية ابدأوا في الرحلة... جدوا في خيالكم مكاناً هادئاً ولطيفاً، مكاناً تشعرون فيه بالأمن، مكاناً تشعرون فيه محبين، محبوبين، منتمين ويطيب لكم التواجد فيه. محتمل أن هذا المكان كنتم فيه بالماضي، أو أنتم موجودون فيه بالحاضر. إذا لم تجدوا مكاناً كهذا، ابتكروه في خيالكم.
ابقوا في مكانكم الجيد هذا. اسمحوا للأحاسيس اللطيفة أن تغمركم. (توقف قصير في الكلام). من ترون هناك أو ماذا ترون؟ ماذا تشعرون؟ ما الذي يمنحكم القوة؟

الآن، انتقلوا في خيالكم إلى مكان غير لطيف، مكان تشعرون فيه بالغربة، بأنكم مختلفين، عديمي الأمن. أين هذا المكان؟ من أو ماذا يوجد هناك؟ كيف يكون رد فعلكم؟ انتقلوا بالوتيرة الخاصة بكم إلى المكان السابق، المكان الآمن. عودوا للأحاسيس اللطيفة التي شعرتُم بها سابقاً. إنها تغمركم. كم هو لطيف لأجسامكم وكم هو لطيف لقلوبكم. رويداً رويداً عودوا إلينا... يمكنكم فتح العينين والنظر من حولكم، دون كلام. اكتبوا، ارسّموا أو أخبروا زملاءكم عمّا اختبرتموه الآن".*

4. يشارك الطلاب بعضهم البعض في الصف الشعور وأحاسيس الجسم أثناء الاسترخاء وبعده.

*حسب حياة على الحدود، عوفره أيلون ومولي لهد، ص 72-73.

اللقاء رقم 17 – "أساليب مواجهة - مشاهدة للآخرين"

يتعرف الطلاب في هذا اللقاء على أساليب مختلفة لمواجهة المشاكل. الطلاب المختلفون لديهم أساليب مختلفة. وأحداث مختلفة تناسبها أساليب مختلفة. يتيح هذا اللقاء للطلاب فرصة التعرف على أسلوبهم، والتعلم من أساليب الآخرين وإثراء أنفسهم. كما سيتعلمون ملائمة أسلوب المواجهة مع الحدث.

بناء الفعالية

يحصل الطلاب على بطاقة وعليها "وصف شخصية"، حسب أسلوب المواجهة. لكل إنسان أساليب مواجهة مختلفة في الحياة وليس أسلوباً واحداً. من أجل التمثيل فقط، الشخصيات ستكون ذات بُعد واحد، وتصف فقط أسلوباً واحداً للمواجهة.

يطلب من الطلاب أن يتصرفوا ويواجهوا الصعوبة أو المشكلة من زاوية الرؤية للشخصيات، على النحو التالي.

الشخصيات العارضة لأساليب المواجهة

1. حلال - يركزون على المشكلة ويبحثون عن حلول عملية.
2. عاطفي - يركزون على العواطف، ويحاولون التحكم بها عن طريق الوعي لهذه العواطف، من خلال التعبير عن ألفاظ ومشاركة الآخرين بها.
3. اجتماعي - يبحثون عن علاقات اجتماعية للحصول على مساعدة ومعلومات أو للدعم العاطفي.
4. ممتنع - يمتنعون عن الاقتراب من الحدث الضاغطة، أو ينكرون وجوده.
5. حاكم/قاضي - يبحثون عن مذنبين.

الأحداث

الحدث الأول:

خرج صفكم في رحلة، وعند الظهر عندما جلس الجميع للأكل، ابتعدت عن زملائك وتجولت وحدك في الحقل. والآن لا تعرف كيف تعود إلى المكان الذي يتواجد فيه بقية أولاد الصف.

تدقق معلومات (خلال تمثيل الأدوار)

■ بات الوقت متأخراً...

■ شاهدت سيارة عن بعد...

■ هدوء في المنطقة...

الحدث الثاني:

زرتم صديقاً مريضاً يقيم في المستشفى. في طريق العودة قررتم استخدام المصعد.

ضغظتم على شتى الأزرار. بدأ المصعد بالنزول، وفجأة... توقف وأظلم...

تدفق معلومات (خلال تمثيل الأدوار)

■ ظلام دامس...

■ خطوات على الدرج...

■ أشعل الضوء...

الحدث الثالث:

بقيتم، بدون إذن، بعد الدراسة في غرفة الصف.

لعبتم، رسمتم على اللوح، وفجأة وقع راني وجرح. أجهش في البكاء وسال دم كثير من رجله.

تدفق معلومات (خلال تمثيل الأدوار)

■ لا أحد في المنطقة...

■ السكرتيرة قد غادرت...

■ اقترب أحد العاملين...

بطاقات الشخصيات

■ **حلّال** - أنا أبحث عن حل للوضع. توجد لدي دائماً اقتراحات عملية كثيرة.

■ **عاطفي** - أنا منشغل بعواطف. أستوضح لنفسني ماذا أشعر وأبلغ الآخرين بذلك.

■ **اجتماعي** - أنا أبحث عن علاقة مع أصدقاء، لطلب المساعدة والحصول على الدعم.

■ **ممتنع** - أنا أخشى جداً من الوضع الناشئ. لا أستطيع حلّه، أحاول الامتناع، أهرب من مواجهة المشكلة.

■ **حاكم** - أنا أخشى أن يكون الوضع صعباً. أبحث عن مذنبين.

سيرير الفعالية:

1. يجلس طلاب الصف في دائرتين: في الدائرة الداخلية يجلس الأولاد الذين مثلوا الشخصيات. (يمكن إشراك ولدين في تمثيل كل شخصية، أو تبديل الأدوار مرات أكثر).
في الدائرة الخارجية يجلس بقية الطلاب، والذين وظيفتهم مشاهدة العملية الحاصلة يجلسون في الدائرة الداخلية.
2. يحصل الممثلون في الدائرة الداخلية على بطاقة شخصية ولا يُشركون زملاءهم بها.
3. يُقرأ الحدث بصوت عالٍ.

4. يتحدث الأولاد في الدائرة الداخلية ويمثلون الحدث حسب الأدوار التي تلقوها. خلال الأحداث يمكن تدفيق معلومات إضافية تتعلق بالحدث.
5. خلال تمثيل الحدث الأول، يحاول الأولاد في الدائرة الخارجية، أن يشخصوا ميزات الشخصيات الفاعلة.
6. عند الانتقال إلى حدث جديد تتبدل الأدوار.
7. عند تمثيل الحدث الثالث يمكن الاقتراح على الطلاب أن يختاروا الشخصية التي يرغبون بعرضها.
8. بعد ثلاث تجارب يجري نقاش بين الشخصيات التي قامت بالتمثيل: اجتماعي، حاكم، حلال، عاطفي، ممتنع.
9. يتحدث الطلاب عن طرق المواجهة التي تميزهم عادة، ويقترحون أساليب إضافية.

اللقاء رقم 18 – "حدث عابر"

يُوضّح في هذا اللقاء أن الضائقة عادة ليست ظاهرة ثابتة. وبما أن مفهوم الزمن لدى الأولاد غير متبلور بعد، لذا فهم يتصوّرون أحياناً أن الضائقة حالة ثابتة وليست زائلة.

(هنا تجدر الإشارة إلى أن الأشخاص الكبار الواقعيين في ضائقة شديدة، يصعب عليهم التفكير بنهايتها أو بتخفيف شدتها). نحاول في هذه الفعاليات أن نوضّح للأولاد، أنه في كل حالة يتصوّرونها صعبة وضائقة - توجد بداية، وسط ونهاية، لأن شدة العاطفة المصاحبة لحالات الضغط تتغير مع مرور الزمن.

سير الفعالية:

1. يقسم الصف إلى مجموعات، كل مجموعة في الصف هي "طاقم استشاري".
2. تحصل المجموعة على رسالة من ولد واقع في أوج حالة من الضغط. في الرسالة سؤال: "هل هذا سيؤلم دائماً بنفس الشدة؟" يُطلب من المجموعة الإجابة عن سؤال المتوجه.

رسالة أولى:

مرحباً أيها الطاقم،
بعد مدة طويلة من الخصام بين والدَيّ، أبلغاني أمس أنهما قررا الطلاق. بالرغم من أنهما وعدا أن يكون كل شيء على ما يرام، وأن يبقى أبي على اتصال دائم، فإن أسفي وألمي فظيعان.
أهذا ما سيكون؟ هل سيؤلمني دائماً هكذا؟
بانتظار ردّكم،

فادي

رسالة ثانية:

مرحباً أيها الطاقم،
كانت لدي دائماً صديقات في الصف. جاءت فداء وأخذت مني أعز صديقة عندي، والآن أنا وحدي، وهذا أمر صعب جداً. يخيل لي أن فداء راضية لأنني حزينة. يبدو أنني سأكون دوماً وحدي... أحقاً؟
شكراً أيها الطاقم،

حنين

رسالة ثالثة:

أعضاء الطاقم الأعزاء،

أنا طالب جيد جداً. مرة واحدة في حياتي نقلت الوظيفة وضبطني المعلم. وقد جعل منها قضية، كتب لأهلي وغضب مني. لم تعد لي فرصة لدى المعلم، ولن يصدقني أبداً. إلى متى؟ أجيوني بسرعة،

داود

رسالة رابعة:

إلى الطاقم الاستشاري،

اخترت مبلغ من صندوق الصف. أنا كنت في لجنة الصف، ولذا كان الصندوق بحوزتي. الآن الكل يتهمني. هذا هو، انتهيت من لجنة الصف، لن يختارونني أبداً فيها. متى يكفون عن اتهامي؟ بانتظار ردكم،

رامي

رسالة خامسة:

مرحباً أيها الطاقم،

توفيت جدتي في الأسبوع الماضي. وقد كانت الشخص الوحيد الذي فهمني، أحبني ودلني. نصحتني جدتي في كل شيء. أظن أن حياتي كلها ستتغير الآن. بدون جدتي لم يعد الأمر نفسه. الألم شديد جداً. متى أعود لأكون شهد التي كانت؟ شكراً،

شهد

3. نقاش في الصف

كل مجموعة تقرأ الجواب الذي كتبته إلى المتوجّه.

يدور نقاش حول الأسئلة التالية:

■ لماذا يشعر المتوجهون أنه "ولا مرة سيكون الوضع أفضل؟"

■ كيف يمكن مساعدة الأشخاص الذين يشعرون أنه "ولا مرة سيكون الوضع أفضل" على تطوير نظرة إيجابية أفضل

للمستقبل؟ ماذا يمكنهم أن يقولوا لأنفسهم؟ ماذا يمكنهم أن يتعلموا من خبرتهم وخبرة الآخرين؟

رسائل:

- عندما نكون في حالة ضائقة يخيّل إلينا أن الشعور السيء الذي يصاحبنا لن يتركنا أبداً. من المهم أن نستعين بخبرتنا الشخصية وأن نتذكر أوضاعاً صعبة مررنا بها: كيف شعرنا آنذاك، وكيف نشعر بالنسبة لها اليوم؟ المشاعر القاسية بطبيعتها تتضاءل مع الزمن وتخف وطأتها.
- العبارات التي تفترض أنه "ولا مرة" لن يحدث لي شيء جيد، هي أقوال غير منطقية. فقد تحدث أمور جيدة وأمر جيد أقل. كلما آمنا وتوقعنا أن يحدث لنا شيء إيجابي، كلما استطعنا التأثير على سلوكنا (نبوءة تحقق ذاتها) وعلى الأمور لكي تحدث.

اللقاء رقم 19 – "مصادر المساعدة"

الأولاد مثل الكبار يصادفون المصاعب والضائقة، لكنهم لا يعرفون دائماً كيف يطلبون المساعدة ومن يطلبونها. بعضهم يخشى أن ينكشف وأن يتواصل مع الغير أثناء حالة ضغط أو مصادفته للصعوبة. أحياناً، الصراع بين الرغبة بأن نكون مستقلين وبين رغبة الحصول على مساعدة يعرقل التوجه وطلب المساعدة. في هذا اللقاء يعرف الطلاب مصادر مساعدة في دوائر انتماء مختلفة، ويختبرون التوجه لطلب مساعدة من محيطهم القريب ومن خدمات مساعدة مميزة لمعالجة أوضاع الضغط. كما يتمرنون على تقديم المساعدة للغير.

مفكرة العناوين خاصتي

يوصى بالاقتراح على الطلاب أن يحضروا في البيت، بمساعدة أفراد الأسرة، مفكرة شخصية وفيها عناوين وأرقام هواتف لمصادر المساعدة.

كما يمكن توجيههم إلى دليل هواتف وعناوين مصادر المساعدة التي تُنشر في الصحف.

سير الفعالية:

1. يعرض الطلاب دفتر العناوين الشخصي الخاص بهم، ويقولون كيف حضروه مع أفراد أسرهم، وماذا كانت ردود أفعال أفراد الأسرة.
2. يروي الطلاب عن محاولات التوجه التي كانت لديهم في الماضي، والتي استعانوا فيها بعناوين مختلفة. يوصى بتركيز العناوين المخصصة للتوجه، وعرضها في مكان بارز في الصف والبيت. مثال لمفكرة عناوين شخصية:

مفكرة العناوين خاصتي
مكان عمل الوالدين
المدرسة
بيت الجيران
نجمة داود الحمراء
الشرطة
الإطفائية
المركز الهاتفي البلدي

كيف نتوجه؟

يتمرن الأولاد في هذه الفعالية على التوجه لطلب المساعدة.

يتعلمون عن طرق التوجه المختلفة إلى مصادر المساعدة.

1. ينتظم طلاب الصف في محطات:

- **محادثة هاتفية** - يكون في كل محطة جهاز هاتف، للرد على التوجيهات بالهاتف.
- **رسالة** - يكون في كل محطة صندوق رسائل، للرد على التوجيهات الخطية التي تصل إليه.
- **محادثة** - يجلس في المحطة أولاد للمقابلة وجهاً لوجه مع طالبي المساعدة.
- **وسائل اعلام** - في كل محطة يتم ارتجال راديو أو تلفزيون، ومن الأجهزة المرتجلة يقوم الأولاد بالرد على توجيهات زملائهم.

2. يتمرن الأولاد على التوجه إلى جهات المساعدة في المحطات المختلفة. عند التوجه من المستحسن الانتباه إلى النقاط

التالية:

- طريقة تقديم المتوجه لنفسه.
- مدى تمحور المتوجه في صياغة الصعوبة أو المشكلة، التي هي سبب التوجه.
- توقيت التوجه.
- طريقة مواجهة المتوجه مع عدم مقدرة المتوجّه إليه على الرد فوراً.

يوصى "بتجميد" /إيقاف الفعالية بين حين وآخر للحصول على تغذية مرتدة، يعرض فيها الأولاد أمام الصف طريقة توجيههم، ويديرون نقاشاً حول ذلك.

?

!

الرفض الاجتماعي

تصوّر فكري

الانتماء الاجتماعي هو حاجة أساسية عند البشر كافة، ومنعها أو انعدامها يؤدي إلى أحاسيس صعبة من العزلة، ويساهم في تدني الشعور بالأمان وتقدير الذات.

يتمرن الأولاد على مهارات اجتماعية تساعدهم على إشباع هذه الحاجة منذ سن الطفولة المبكرة. المجتمع من جانبه يشجع الأولاد على الانتماء إلى أقرانهم، وعلى ما يبدو يقلل أحياناً من أهمية إشباع الحاجة المناقضة لذلك وهي أن يكون وحده. إن القدرة على الاستمتاع واستخلاص الفائدة من أن يكون وحده هي أمر حيوي وتكمل الانتماء الاجتماعي، وذلك لأنها تتيح، مما تتيحه، تعلماً مختلفاً مثل: تطوير الكلام الداخلي (ما هو اللطيف بالنسبة لي وما هو غير اللطيف، ماذا أريد، كيف يجدر بي التصرف)، تهدئة وتنظيم ذاتي، تطوير الإبداع والخيال وحتى تخطيط إجراءات اجتماعية مستقبلية (مع من أرغب بالصدقة ومع من لا، متى وأين يجدر اللقاء وما شابه).

يحصل في المدرسة الابتدائية تعلم اجتماعي واسع موازٍ للتعلم الأكاديمي (خلال الدروس عامة وفي الاستراحات خاصة). يكتسب الأولاد خلاله قدرات اجتماعية متطورة، تتيح لهم تمرين أنفسهم بنجاعة بين أقرانهم. هكذا يمكنهم الدخول إلى فعالية اجتماعية تمثيلية بالأساس، والتعرف على قوانينها، والمحافظة على الحماس في التمثيل، ومعرفة كيفية التصرف عند نشوب صراعات، وأن يجدوا لأنفسهم أصدقاء وأن يردوا بمرونة عندما تنشأ أوضاع اجتماعية غير مريحة لهم.

هذا التعلم متسارع جداً في مرحلة الطفولة المتأخرة (صفوف الرابع- السادس)، حيث يبدي الأولاد مستوى أخذ بالازدياد من الاستقلالية وحاجة أكبر إلى تشكيل حياتهم بدون وساطة الكبار. لذا يحدث في أحيان كثيرة أن يتخذ الأولاد لأنفسهم معايير اجتماعية فيها إشكالية توفّر تجارب وأوضاعاً من الرفض الاجتماعي، مثل: الخيانة، الإيذاء الكلامي والبدني، المقاطعة، النبذ أو التجاهل. التدخل في بداية هذه المرحلة (في الصف الرابع) يساعد الأولاد على تطوير الوعي للاحتياجات الأساسية، للمصاعب الاجتماعية، لتأثيرها، وطرق مواجهتها في الحاضر والمستقبل.

ومع ذلك، يجب النظر إلى أنه في كل صف يوجد طلاب تنقصهم مهارات اجتماعية ويصعب عليهم الدخول والانتماء للمجموعة الاجتماعية. أو بدلاً من ذلك، الأولاد الذين لا تسمح لهم المجموعة نفسها بالانتماء إليها بسبب الاختلاف المتأصل فيهم، مثل: تفاوت في المظهر (أولاد ثقيلو الحركة أو ذوو إعاقة بدنية)، تفاوت في المنشأ - أولاد أجانب يصعب عليهم التخاطب بالعربية أو لا يعرفون العادات العربية، تفاوت في السلوك - لاسيما طلاب يبدون سلوكاً عدوانياً غير مريح لطلاب الصف. مثل هؤلاء الطلاب يحتاجون لمزيد من التدخل الصفّي المقترح هنا، ويجب النظر في تحويلهم إلى أخصائي (مستشارة المدرسة أو الاختصاصي النفسي للمدرسة) يساعدهم ويطور تحكمهم بمهارات وقدرات اجتماعية.

الأهداف

1. التمييز بين أوضاع يوجد فيها حاجة لأن تكون وحدك وبين الشعور بالعزلة.
2. تحديد فترات زمنية يكون من المريح لي فيها أن أكون وحدي وأخرى أرغب فيها بالصحبة.
3. فحص وتحديد إمكانيات الانتماء آنياً لعدة مجموعات اجتماعية.
4. التمييز بين الانتماء لمجموعة اخترتها أنا ومجموعة صنفوني معها.

كيف نشعر وكيف نتدبر مع هذا؟

5. معرفة حسنات وسيئات النشاط في مجموعة لم أختارها.
6. رفع مستوى الوعي لحالات وتجارب من الرفض الاجتماعي بمساعدة مشاهدة ومناقشة أفلام رسوم متحركة تعرض أحداثاً من الرفض.
7. إدارة ذاتية في أوضاع اجتماعية أشعر فيها بالرفض من جانب أقراني - الوعي للمشاعر والأفكار واستراتيجيات عمل ناجعة، طرق توجه لشخصيات المساعدة (كبار مهمين - أهل ومعلمين، وكذلك أصدقاء).

اللقاء رقم 20 - "معاً وعلى انفراد"

في الفعاليات التالية نساعد الطلاب على التمييز بين حالات فيها يختارون أن يكونوا وحدهم، لأنهم يريدون أن يفكروا بهدوء، أن يقرأوا، أن يحلموا أو أن يلعبوا وحدهم - وبين حالات يشعر فيها الطلاب بالهجر، الإبعاد والعزلة، بالرغم من رغبتهم بالانتماء والصدقة مع طلاب آخرين.

نوسّع المستودع العاطفي:

■ أن تكون وحدك - كاختيار وحاجة طالب، عندما تتوفر لديه دائماً لقاءات اجتماعية من أنواع مختلفة في المدرسة والبيت.

■ الشعور بالعزلة نتيجة عدم الانتماء، وردود فعل عاطفية على هذا الشعور (مثل: البكاء، الحزن، العجز، الانغلاق).
نشجع الطلاب على التفكير كيف يمكنهم مواجهة الشعور بالعزلة، وكيف يمكنهم إيجاد وقت فراغ ليكونوا وحدهم، دون خشية المس بالانتماء الاجتماعي الضروري جداً لهم.

للمعلم،

الكلام المباشر عن وضع لطيف ومريح اسهل من الكلام عن وضع صعب.
تتناول الفعالية الأولى الكلام المباشر عن وضع خيالي مثالي يريد فيه طالب أن يكون وحده، موفرًا فيه عناصر الوقاية والدعم في هذه حالته تلك. الكلام المباشر عن الأحاسيس والمشاعر الصعبة مثل العزلة، الحزن وغيرها يؤدي في أحيان كثيرة إلى الصمت أو إلى سلوك يعبر عن عدم ارتياح لدى الطلاب (سخرية، ضحك، ثرثرة).
الفعالية الثانية، إذًا، تتيح لهم ملامسة أحاسيس العزلة مع إبعادها عن أنفسهم بمساعدة عمل أدبي، ومن خلال التطرق إلى الحالة الاجتماعية للبطل القصيدة، والمشاعر التي يشعر بها وطريقة مواجهته لها. فقط بعد ذلك يُطلب الإسقاط من القصيدة إلى تجربتهم الشخصية. في نهاية هذه العملية يمكن الاقتراح على الطلاب أن يفكروا بطرق يمكن بواسطتها مواجهة أحاسيس العزلة - للبطل والطلاب عامة.

سير الفعالية:

الفعالية الأولى: أن تكون وحدك وتستمتع

المعلم: "...لا يُتاح لنا دائماً أن نكون وحدنا مع أنفسنا والاستمتاع بذلك. مرّات كثيرة في حياتنا نكون محاطين بأصدقاء أو بأفراد العائلة، ولا نكون حتى معتادين على أن نكون وحدنا.

الآن أغمضوا أعينكم، وتخيلوا مكاناً تستمتعون فيه حين تكونون وحدكم.

خذوا ورقة بيضاء وألواناً، وحاولوا أن ترسموا المكان وأنفسكم هناك فيه".

يرسم الطلاب ويشاركون الصف، ويلخص المرشد حسب النقاط التي أثارها الطلاب.

■ أي مكان هذا المكان؟

■ ماذا تفعلون هناك؟

- بماذا تفكرون؟
- ما هو شعورك؟
- كم من الوقت وأنتم لوحدهم هناك؟
- هل ترغبون بالعودة إلى هناك قريباً؟

الفعالية الثانية: أن تكون وحدك - وتشعر بالعزلة

كتب حاييم نحمان بياليك قصيدة للصغار تصف بصورة مذهشة الشعور بالرفض الاجتماعي والعزلة الملائمة لكل سن.

"أزهر أصيص عند الشباك

طوال اليوم ينظر إلى الحديقة هناك.

يلهو أصدقائه في الحديقة ضاحكين،

وهو وحده يقف هنا حزين".

تصف القصيدة حالة اجتماعية - أصيص الأزهار يقف على حافة النافذة وينظر للخارج بحنين إلى الحديقة التي تتواجد فيها صديقاته من الأزهار. كل الأزهار موجودة معاً في الحديقة، بينما أصيص الأزهار يتواجد لوحده طوال اليوم.

تعليمات لطريقة معاجة القصيدة:

1. يقرأ المعلم القصيدة بصوت عالٍ.
2. أسئلة تضامن مع بطل القصيدة:
 - ماذا تحكي لنا القصيدة؟
 - ماذا يفعل أصيص الأزهار طوال اليوم؟
 - ماذا تفعل باقي الأزهار في الحديقة؟
 - ما هو شعور أصيص الأزهار؟
 - ما هي الأفكار التي تخطر في مخيلته عندما ينظر إلى أصدقائه في الحديقة؟
 - هل الأصدقاء ينتبهون إليه؟
 - لماذا حسب رأيكم يقف أصيص الأزهار على حافة النافذة وليس في الحديقة؟

3. أسئلة صدى للقصيدة:

- هل تعرفون حالات يقف فيها طالب وهو وحيد ولا يشارك في اللعب؟
- يُدعى الطلاب ليحكوا بالتفصيل عن مثل هذه الحالات. يسأل المعلم:
- ماذا كان شعور الطالب الواقف وحده؟ (شعور بالعزلة، حزن، عجز، غيره..)
- بماذا فكر؟
- ماذا كان يرغب أن يحدث؟

■ هل حاول أن يطلب أن يضمّوه إلى الفعالية واللعب؟

■ ماذا قال للطلاب؟

■ كيف كان رد فعل الطلاب؟

4. أسئلة تسمح بالانفصال عن القصيدة وتحاول أن تقترح حلولاً على الطلاب الذين جربوا العزلة:

■ ماذا كنتم تقترحون عمله مع طالب يشعر بالعزلة؟

■ لمن يمكنه أن يتوجه للمساعدة؟

إجمال

تعرفنا اليوم على مصطلحات: أن تكون وحدك وأن تشعر بالعزلة. وجدنا لأنفسنا مكاناً لطيفاً نكون فيه وحدنا، كما وتعلمنا ماذا يحدث عندما لا يرغب طالب بأن يكون لوحده، والآخرين لا يريدون مشاركته، وطرحنا أفكاراً كيف يستطيع الطلاب أن يواجهوا العزلة.

اللقاء رقم 21 – "مسح مجموعات الانتماء الاجتماعي"

يميل الطلاب إلى أن ينسبوا لأنفسهم الانتماء إلى مجموعة اجتماعية سائدة (البنون أو البنات، فريق كرة القدم، الصديقات من الروضة وغيرها). خلال الحياة الاجتماعية في المدرسة - في الصف وفي الاستراحة - هم يفضلون الاختيار والعمل في هذه المجموعات، ويمتنعون كثيراً عن العمل مع باقي طلاب الصف، إلا إذا طلب منهم المعلم القيام بذلك. من المهم مساعدتهم على توسيع وزيادة المرونة في انتماءاتهم المتنوعة، ليتمكنوا من المناورة في الأوضاع الاجتماعية التي لا "تنسجم" تماماً مع رغبتهم (مثل: توزيع الغرف في الرحلة، التوزيع إلى مجموعات لتحضير حفلة للصف، التوزيع إلى مجموعات عند اللعب في درس الرياضة)، وكذلك السماح لهم بتوسيع دوائر الانتماء، والانضمام إلى مجموعة على الرغم من أنهم لا ينتمون إليها بصورة طبيعية.

في هذه اللقاءات يختبر الطلاب الانتماء إلى مجموعات متنوعة. يفحصون مجموعات الانتماء لكل واحد منهم، متى مهم الانتماء إليها ومتى يكون الانتماء لها أقل أهمية. يحددون إمكانات انتماء لعدة مجموعات اجتماعية في نفس الوقت، ويعرفون طبيعة النشاط في كل مجموعة، ويميزون بين الانتماء لمجموعة غير قابلة للاختيار وبين الانتماء الاختياري، ويفحصون مع أنفسهم مشاعرهم وكيف ينسجمون مع الانتماءات المختلفة.

سيرير الفعالية:

1. يحضر المعلم لافتات تشير إلى مميزات الانتماء للمجموعات من حياة الطلاب، مثل: أشهر السنة التي وُلدوا فيها، بنون - بنات، لون الشعر، لون الحذاء، الطول، هواية الرقص، كرة القدم، العزف، قدرات في مجالات التعلم، مثل: الحساب، القراءة، الكتابة، أنواع الألعاب وما شابه.
 2. يجب تفريغ الصف والطلب من الطلاب أن يتوزعوا فيه. يرفع المرشد كل مرة لافتة مختلفة، وينتظم الطلاب بسرعة في مجموعات حسب الميزة المكتوبة عليها. توفر هذه الفعالية مفاجآت عديدة لطيفة وغير لطيفة للطلاب (مثلاً: ملك الصف قد يقف وحده عند التصنيف حسب شهر الميلاد، والبنات المرفوضة تجد نفسها فجأة في مجموعة المقبولين).
 3. في نهاية الفعالية يجلس الطلاب في دائرة، يعبرون عن مشاعرهم عما مرّوا به، ويفكرون ماذا يتعلمون من التجربة.
- في أي المجموعات كنتم؟ (البنين، مواليد نيسان، الشقر، ذوي الأحذية البيضاء، ذوي الشعر المجعد... الخ...).
 - هل فاجأكم الانتماء إلى مجموعة معينة؟
 - كيف كان شعورك عندما كنتم في مجموعة كبيرة؟ صغيرة؟ عندما بقيتم وحدكم؟
 - في أية مجموعات كنتم مع أصدقاء، وفي أية منها كنتم مع طلاب ليسوا أصدقاءكم؟
 - كيف كان شعورك عندما وجدتم أنفسكم في مجموعة مع طلاب أصدقاء لكم وكيف كان مع غير الأصدقاء؟

■ في أي فرص في الصف وجدتم أنفسكم في مجموعة جديدة فيها طلاب من غير أصدقائكم المقربين منكم؟

■ ماذا فعلتم حينئذ؟

■ ماذا يحدث عند ضم طالب لمجموعة ليس عضواً فيها؟

■ ما الذي يمكن عمله لكي تتمكن المجموعة من مواصلة اللعب والعمل والاستمتاع؟

إجمال

رأينا اليوم أن كل واحد ينتمي إلى عدة مجموعات، منها ما هي مهمة بنظره ومنا ما هي أقل أهمية. فحصدنا حالات نشعر فيها راحة أكثر وأخرى نشعر أقل راحة في مجموعتنا، وماذا نفعل لمواصلة الاستمتاع منها.

اللقاء رقم 22 أ – "إدارة الذات في حالات الرفض"

يختبر الطلاب طوال الوقت تجارب الرفض من قبل أقرانهم (خلال الدراسة، في الاستراحات وفي طريقهم إلى البيت). لكنهم، لا يشاركون دائماً بعضهم البعض أو المعلم في هذه التجارب.

في هذا اللقاء نرفع من وعي الطلاب لحالات شائعة تثير تجارب الرفض، نعرّف الديناميكية بين الشركاء المختلفين في الحدث - الراضون، المرفوض والمشاهدون من الجانب. نتطرق إلى المشاعر التي تثيرها هذه الأحداث لدى الطالب المرفوض واستراتيجيات عمله. وكذلك، نمارس حل مشاكل في حالات الرفض، ونحدد جهات المساعدة (صديق، معلم، والد).

أفلام الرسوم المتحركة القصيرة تصف حدثي رفض شائعين يحدثان في ساحة المدرسة وفي النشاط خارج المدرسة. الأفلام مبنية من مسرح دمي صامت، والدمى ليست شخصيات حقيقية وإنما كفوف أيدي تمثل الطلاب. في مركز كل فيلم يُعرض حدث من الرفض الاجتماعي وطريقة مواجهته. يوفر هذا الحدث صياغة للمشاعر وفحص طرق المواجهة الناجعة وغير الناجعة.

تدعو الأفلام المشاهد إلى التعرف والتضامن مع الشخصيات المختلفة (طالب مرفوض، طالب يراقب من الجانب ويتردد في مساعدة المرفوض، قائد مقبول، مجموعة طلاب وغيرها). خلال المشاهدة يُولف، عملياً، كل واحد لنفسه قصته الخاصة. ولذا من المهم منح الشرعية لمختلف الآراء ومختلف القصص التي أَلفها الطلاب لأنفسهم في أعقاب المشاهدة. يعتبر الفيلم مُحفّزاً للنقاش ولمواصلة تأليف المشاهد للاموضوع.

توجيهات للعمل بالأفلام:

- من المهم أن نذكر توجيه الطلاب إلى عدم الإشارة إلى طلاب آخرين في الصف جربوا الرفض، بل التكلم بصورة عامة عن طلاب وكيف يشعرون ويفكرون ويعملون.
 - من المستحسن عرض الأفلام دون مقدمة، فقط بعد مشاهدتها يدور النقاش في الصف.
 - يوصى أن يُعرض الفيلم مرتين:
 - بعد المشاهدة الأولى - السماح للطلاب بأن يرووا قصة إطار الفيلم.
 - وبعد المشاهدة الثانية - الاستعانة بأسئلة موجّهة تساعد الطلاب على بناء القصة والمغزى من الفيلم. تتأثر المشاهدة الثانية من الأقوال التي قيلت في النقاش الأول، وتتيح للطلاب أن يروا أموراً لم يرووها سابقاً.
- في أعقاب العمل بالفيلم يمكن الاقتراح على الطلاب أن يكتبوا فكرة شخصية، وأن يتحدثوا فيها عن حادثة لصعوبة اجتماعية مروا بها وكيف واجهوا تلك الصعوبة.

1. عرض فيلم "في الساحة"

يتناول الفيلم طالباً يلعب وحده في ساحة المدرسة في شد الخيوط بين فروع شجرة. طالبان يلعبان الكرة مرّاً بجانبه، تأملاه وسخرا منه. لاحقاً انضم إليهما آخرون للعب في الكرة. اقترب الطالب المرفوض من الجماعة وأراد أن ينضم. طلب أن يرموا الكرة إليه أيضاً، ولكن لم يعره أحد انتباهاً. واصل وأصر على المشاركة في اللعب، عندئذ أحد الطلاب الذي سخر منه سابقاً قذف عليه الكرة بالقوة فوق أرضاً. بعدها، أخذ الطالب الساخر حقيبة الطالب المرفوض، أفرغها مما فيها على الأرض، وبدأ يمرر (كما في الكرة) الدفاتر والكتب مع باقي طلاب المجموعة. توقف التنكيل مع رنين

الجرس. بقي الطالب المرفوض في الساحة ليجمع محتويات الحقيبة، في حين أحد طلاب المجموعة، الذي لم يكن راضياً عن التتكيل، تقدم منه وساعده على جمع أغراضه.

2. أمثلة لأسئلة موجّهة بعد المشاهدة الأولى:

- ما هو موضوع الفيلم؟
- من هي الشخصيات في الفيلم؟
- كيف يبدأ الفيلم؟ ماذا يحدث بعدئذ وكيف ينتهي؟
- من هو بطل الفيلم؟

أمثلة لأسئلة موجّهة بعد المشاهدة الثانية:

- ماذا يفعل الطالب الواقف وحده بجانب الشجرة؟
- كيف يحاول الانضمام إلى مجموعة الطلاب الذين يلعبون بالكرة؟
- ماذا يطلب من الطلاب؟ هل نجح؟
- لماذا حسب رأيكم قذف عليه الطالب الذي سخر منه الكرة بقوة وأوقعه؟
- هل حسب رأيكم الطالب الذي وقع عمل بشكل مناسب عندما بقي في مجموعة اللعب بعد وقوعه؟
- لماذا قلب الطالب الساخر حقيبة الطالب الآخر وبدأ يلعب بأغراضه؟
- ما هو شعور الطالب الذي وقع؟ ما هو شعور الطالب الساخر؟
- من تقدّم من الطالب الذي وقع وحاول مساعدته على جمع أغراضه؟
- لماذا حسب رأيكم تقدّم منه فقط بعد أن غادر جميع الطلاب الساحة؟
- ماذا سيحدث حسب رأيكم عندما يدخل الطالب الذي وقع إلى الصف؟
- لمن يمكنه أن يتوجه للمساعدة؟

3. لاحقاً في النقاش يمكن سؤال الطلاب أسئلة حول أحداث الرفض في حياة الطلاب عامة، أو الاقتراح عليهم أن يكتبوا

مفكرة شخصية يتحدثون فيها عن حادثة وقعت لهم:

- هل تعرفون حادثة مشابهة؟
- ماذا حدث فيها؟
- كيف كان رد فعل الطالب الذي أساءوا إليه؟
- كيف كنتم أنتم تردون في حالته؟
- ماذا كنتم تفعلون؟
- هل برأيكم يمكن منع مثل هذه الحالات؟
- كيف يمكن المواجهة عندما يحصل أمر مشابه؟

اللقاء رقم 22 ب – "إدارة الذات في حالات الرفض"

سير الفعالية:

1. عرض فيلم "في الرحلة"

يتناول الفيلم جماعة طلاب خرجوا مع مرشد إلى الطبيعة. عند المساء طلب المرشد اختيار متطوعين من الجماعة ليكونوا رؤساء مجموعة طلاب سيبنون خيمتين. الطالب المرفوض (من فيلم "في الساحة") والطالب الساخر، وهو قائد الجماعة، تطوعا لرئاسة المجموعتين، لكن جميع الطلاب اختاروا بناء خيمة مع القائد، وبقي الطالب المرفوض وحده لبناء خيمته. بينما بنى باقي الطلاب بسرعة الخيمة بالطريقة المتبعة، استخدم الطالب المرفوض طريقة شد الحبال إلى الشجرة، ومرة أخرى سخر منه الطلاب. هبت في الليل عاصفة اقتلعت الخيمة التي كانت فيها مجموعة الطلاب، وبقوا تحت المطر المنهمر وهم يحاولون عبثاً الإمساك بالخيمة ونصبها من جديد. بينما بقيت خيمة الطالب المرفوض ثابتة. الطالب الذي ساعد الطالب المرفوض في الساحة "تسلم القيادة" واستخدم الآن طريقة شد الحبال. وعندما نُصبت الخيمة دخل إليها جميع الطلاب عدا القائد الساخر، حيث أغلق الطلاب بوجهه الخيمة. بقي في المطر متردداً هل يدخل إلى خيمة الطالب المرفوض؟

2. أمثلة لأسئلة موجّهة بعد المشاهدة الأولى:

- ما هو موضوع الفيلم؟
- من هي الشخصيات في الفيلم؟
- كيف يبدأ الفيلم؟ ماذا يحدث بعدئذ وكيف ينتهي؟
- من هو بطل الفيلم؟

3. أمثلة لأسئلة موجّهة بعد المشاهدة الثانية:

- ما هو حسب رأيكم شعور رئيس المجموعة عند انضمام جميع الطلاب إليه لبناء الخيمة؟
- كيف ينظر الطلاب إلى طريقة بناء خيمة الطالب الذي بقي وحده؟
- ما هو برأيكم شعور الطالب الذي بنى لوحده الخيمة حسب طريقته؟
- لماذا الطالب الوحيد لم ينضم هو أيضاً إلى خيمة باقي الطلاب ونام وحده في خيمته؟
- ما هو شعور رئيس المجموعة عند اقتلعت الريح خيمته ولم ينجح في نصبها من جديد؟
- ما هو شعور باقي الطلاب تجاهه وهم يمكنون في الخارج تحت المطر؟
- ماذا حسب رأيكم يحدث في هذه الأثناء مع الطالب الذي بقي لينام وحده في خيمته أثناء العاصفة؟

*الأفلام المذكورة في هذا الفصل مسجلة على أسطوانة أفلام مرفقة مع البرنامج.

- مَن يقود المجموعة ويبنى لها خيمة حسب طريقة الطالب الوحيد؟
- لماذا لم يسمح طلاب المجموعة لرئيس المجموعة بالدخول إلى خيمتهم؟
- ما هي الأفكار التي تخطر في بال رئيس المجموعة المُقال عندما بقي في الخارج تحت المطر؟
- هل حسب رأيكم سيبقى في الخارج طوال الليل أم يطلب من الطالب الوحيد أن يسمح له بالانضمام إليه في الخيمة؟
- هل حسب رأيكم يتعامل طلاب المجموعة بصورة مغايرة مع الطالب المرفوض وقائد الصف بعد الليلة العاصفة؟ إذا كان نعم، كيف؟

لاحقاً في النقاش يمكن سؤال الطلاب أسئلة حول أحداث الرفض في حياة الطلاب عامة، أو الاقتراح عليهم أن يكتبوا فكرة شخصية يتحدثون فيها عن حادثة وقعت معهم:

- هل تعرفون حادثة مشابهة؟
- ماذا حدث فيها؟
- ما هو شعور طالب كان قائداً للصف وأقاله الطلاب؟
- كيف كنتم أنتم تردون في حالته؟
- ماذا كنتم تفعلون؟
- هل برأيكم يمكن منع مثل هذه الحالات؟
- كيف يمكن المواجهة عندما يحصل أمر مشابه؟

الزعرنة والمضايقات

تصوّر فكري

المضايقه هي ظاهرة شائعة في المدرسة. المضايقه، الزعرنة أو التحرش أمور تحدث عندما يقوم طالب أو مجموعة طلاب وبصورة متعمدة بإيذاء طالب آخر.

غالبية التنكيلات من صنف المضايقات تحدث بين جدران المدرسة. ويصدق، أن في البداية تكون هذه التصرفات غير ظاهرة للعيان تقريباً، ولكن فيما بعد قد تتفاقم في شدتها. تولى أهمية بالغة لتدخل المعلمين لوقف الظاهرة في مراحلها الأولى من أجل منع تصعيدها، وكذلك من أجل نقل رسالة واضحة بأن هذا السلوك مرفوض.

يتأثر سلوك المضايقات والعنف بالمثلث: مشاهد - معتدٍ - ضحية. المشاهد له تأثير بالغ على ما يحدث، وعليه أيضاً مسؤولية كبيرة. المشاهدون السلبيون أو المشجعون يسببون عنفاً أكبر. عند مغادرة الجمهور ينزل الممثلون عن المنصة.

مواجهة هذه الظواهر تتطلب من الكبار الموجودين في المدرسة أن يطوروا الوعي لخطورة الأعمال الموجهة للإساءة إلى الآخرين، وإبلاغ الطلاب برسالة واضحة، بأن الزعرنة والمضايقات هي سلوكيات ممنوعة وغير مقبولة في المدرسة، وأن يصغوا ويكونوا يقظين للطلاب الذي يُساء إليهم و/أو يُسيئون إلى آخرين.

رسائل مركزية:

- المضايقه المتكررة هي تنكيل.
- معالجة غير مناسبة لشكوى عن مضايقة تؤدي في أعقابها إلى تعاضم الظاهرة.
- من المهم مشاركة بالغ من المدرسة في كل حالة مضايقة.
- زملاء الدراسة يمكنهم مساعدة ضحية المضايقة كثيراً.
- الضحية المطالب بتجاهل المضايقة يتضرر مرتين، مرة من المضايقة نفسها، ومرة جرّاء عدم فهم البيئة المحيطة لضايقته.
- حساسيتنا تتبدل عندما نعتاد على ظاهرة شاذة، وقد نتحول إلى شركاء سلبيين في التسبب بمعاناة الغير.

الأهداف

الطلاب:

1. ينكشفون على رسائل عدم التسامح مع الزعرنة والمضايقات.
2. يعرفون طرقاً للمواجهة عند مصادفتهم أو مشاهدتهم حوادث مضايقة وزعرنة.
3. يطورون حساسية إزاء إيذاء الآخرين، ويفهمون مدى أهمية التدخل ورد الفعل لوقف الإيذاء.

اللقاء رقم 23 – "مواجهة المضايقات"

يتمرس الطلاب في هذا اللقاء في وضع أنفسهم مكان ضحية المضايقات، من خلال محاولة فهم دور جميع المشاركين. يستطيع الطلاب بواسطة تحليل وفهم تسلسل الحدث أن يبلوروا موقفاً مدركاً وعاطفياً يرفض الزعرنة، التحرش والمضايقة. كما يستطيعون فهم كيف عليهم أن يتصرفوا لمنع حدوث حالات المضايقة.

سير الفعالية:

1. يتوزع الصف إلى مجموعات صغيرة، 4-6 طلاب في المجموعة.
2. يحصل الطلاب على قصة حدث "نوار" للاطلاع عليها.

ماذا يحدث لنوار؟

أنا ونوار صديقتان من الصف الأول. في السنة الدراسية الماضية جاء إلى صفنا طالب جديد اسمه مهند. وسرعان ما أصبح طالباً مقبولاً. أعجب به البنون، واستلطفه البنات وكذلك خفن منه، لأنه اعتاد التهديد بأن يضربهم في كل مرة لا يطيعونه فيها.

وذات يوم طلب مهند أن ينقل الوظيفة عن نوار، التي كانت طالبة متفوقة، فلم توافق. شتم مهند طيلة ذلك اليوم نوار: "دُبّة، مفرقة، هبلء" وهددها. "انتظري، سوف ترين ما سيحدث لك!" صرخ عليها عندما كنا بطريق العودة إلى البيت. اقترحت على نوار أن تتجاهله، لكنه واصل "مرافقتها" إلى البيت بالتهديد والشتائم. منذ ذلك اليوم لم يكف مهند عن مضايقة نوار. تابعها في الاستراحات وشتمها، وقّله باقي البنين. في البداية حاولت نوار الرد والدفاع، ولكن الوضع أخذ بالتفاقم، وكفّت عن الرد. عرفت كل البنات أن مهند ينغص حياتها... يشتم، يذلّ، يهين... أشفقت على نوار، ولكن ماذا عساي أن أفعل؟ لم تتدخل البنات قط، وكلنا اقترحنا عليها أن تتجاهله. قلت لنوار خسارة أنها تتأثر لهذه الدرجة، خسارة أنها تتأخر في الدراسة بسببه، ولكن لم ينفع أي شيء. حتى عندما بدأت نوار تنغيب كثيراً ولم تحضر دروسها، ظن الجميع أنها تبالي. وماذا لو أنه يشتم ويضايق - اجراء هذا عليها أن تكف عن ممارسة حياتها؟! وهي حتى كلمتني بأنها ترغب في الانتقال من المدرسة. شعرت مربية الصف أن شيئاً ليس كما يرام مع نوار ودعت والديها. أذكر أن نوار كانت مضغوطة جداً، ووعدت بأن تفعل كل ما بوسعها لترفع من علاماتها مرة أخرى. الحقيقة أنني غضبت منها، ولم أعد استمتع معها ووجدت صديقة جديدة...

3. يُطلب من الطلاب أن يجيبوا كل على حدة عن بعض الأسئلة، ثم يجري حوار جماعي. فيما يلي الأسئلة:

■ ما هو برأيكم شعور نوار؟

■ لماذا أصبح الطالب الجديد مقبولاً في الصف؟

■ ماذا يحدث لصديقة نوار؟

■ ماذا كنت تفعل لو كنت مكانها؟

4. بعد الحديث عن هذه الأسئلة، تستعد المجموعات لعرض النقاش الجماعي أمام الصف حول الأسئلة التالية:

■ في أي مرحلة من الحدث كان بالإمكان تشخيص ضائقة نوار؟

■ هل من حق نوار ألا تسمح بالنقل؟

■ هل من حق نوار ألا تسمح بمضايقتها؟

■ ما هو رأيكم بالنصيحة التي قُدمت لنوار؟

5. نقاش صفّي:

■ ماذا كان بإمكان طلاب الصف أن يفعلوه؟

■ هل يمكن أن يحدث في صفنا أيضاً أمراً كهذا؟

■ ماذا كنا نتوقع من المربية أن تعمل بعد أن اكتشفت ما حصل؟

6. في نهاية النقاش يطرح المعلم سؤالاً: هل مثل هذا الحدث يمكن أن يحدث في صفنا؟ ماذا يمكن أن نعمل لمنع حدوثه؟

اللقاء رقم 24 – "أن نكون في هذا الفيلم... الزعرنة والمضايقات"

تصوّر فكري

يجرب الطلاب في هذا اللقاء تحليل حدث مضايقة من وجهة نظر كل واحد من المشاركين. يرى الطلاب كيف أن نفس الحدث يُجرب ويُفسّر بشكل مختلف من أناس مختلفين. بالرغم من أن الطلاب سيجربون أن يضعوا أنفسهم مكان كل واحد من المشاركين في الحدث وربما حتى يتضامنون أو يتفهمون المشاركين، إلا أن الرسالة الاجتماعية والأخلاقية الموجهة لنا هي أنه لا مكان لتبرير سلوك التحرش. سلوك عدم التسامح إزاء الزعرنة والمضايقات والتحرش هو سلوك ملزم لكل إنسان.

سير الفعالية:

1. يوزع المعلم مرة أخرى قصة حدث نوار.
2. يقسم الصف إلى مجموعات تتكون كل مجموعة من 5 طلاب. كل مجموعة توزّع بين أعضائها الأدوار.
 - نوار
 - الصديقة
 - المربية
 - صديق من الصف
 - الطالب المضايق
3. يُطلب من كل شخصية أن تكتب قصتها الشخصية. ماذا تفكر؟ ماذا تشعر؟ ممّ تخاف؟ ماذا كانت تريد أن تفعل..
 - عند الانتهاء، يُطلب من الطلاب تبديل الأدوار، بحيث كل واحد يأخذ دور من يجلس عن يمينه.
 - ومرة أخرى، كل واحد حسب دوره يُطلب منه أن يكتب قصة الشخصية.
 - ماذا تفكر الشخصية؟ ماذا تشعر الشخصية؟ ممّ تخاف؟ ماذا كانت تريد أن تفعل؟
4. تشارك المجموعات أعضائها، ماذا كتب الطلاب في كل دور. هل طلاب مختلفون مرّوا بتجارب مشابهة؟ مختلفة؟ ما هو سبب الفرق؟ هل تبديل الأدوار غيّر شيئاً من قصصهم؟
5. في الصف كله:
 - يروي الطلاب عما تعلموه من المهمة.

يلخص المعلم النقاش من خلال التأكيد على الرسائل التالية:

- أحياناً، الأشخاص المختلفون يفسرون بصورة مختلفة نفس الحدث، ولذا يجدر محاولة فهم ما يفكر ويشعر به الآخر، والتحدث عن ذلك.
- كل واحد منا يمكن ذات يوم أن يجد نفسه في وضع مشابه.
- في كل حالة، إذا شعر أحد بالتهديد، يجب وقف هذا السلوك المهدد، وهذه مسئولية جميع "المشاركين في الفيلم".

اللقاء رقم 25 – "حالات أسأت فيها..."

ضايقت أحداً، تصرفت بزعرنة مع آخر...

تصوّر فكري

يتم في هذا اللقاء تعزيز الوعي الذاتي لدى الطلاب إزاء طرق سلوكهم وتعاملهم مع الآخرين. وكذلك يستوضح الطلاب كيف هم معتادون على العمل ورد الفعل عندما يسيء أحد إليهم. كذلك فإن كل شخص مسؤول عن سلوكه. عليه أن يحترس من أن يسيء إلى أحد أو يُساء إليه. يمكن تعليم الطلاب بأن يردوا بصورة دافعة وبنّاءة ضد الإساءة، المضايقة والزعرنة الموجهة تجاههم وتجاه المحيطين بهم.

سير الفعالية:

1. يحصل الطلاب على ورقة مع بداية جمل. ويُطلب منهم إكمال الجمل.

■ تصرفت مرة بزعرنة مع صديق...

■ تصرف معي أحدهم معي بزعرنة أو ضايقتني...

■ في المرة القادمة التي أريد مضايقة أحد سأقول لنفسي...

■ في المرة القادمة التي يضايقني فيها أحدهم سأقول لنفسي...

2. يُكمل الطلاب الجمل.

3. في الصف يطلب المعلم من الطلاب أن يقولوا ما كتبوه.

رسالة مركزية: يمكن منع المشاركة في كل حالة من الحالات.

عدم التسامح مع المضايقات والزعرنة.

4. يضع الصف قائمة بالأشياء التي يمكن عملها عندما يضايقونك.

يمكن تعليق القائمة في الصف.

5. يُطلب من الطلاب التفكير ومشاركة زملائهم حول كيفية منع حالات المضايقة والزعرنة في الصف والمدرسة.

يكتب المعلم الأفكار التي يطرحها الطلاب.

مثال:

■ إذا شاهدنا أحداً يضايق، ننبّهه ولا نصمت.

■ إذا شاهدنا أحداً يضايق، نتوجه إلى بالغ.

■ إذا ضايقتني أحد أتوجه لبالغ.

■ الكتابة في أماكن مختلفة في المدرسة أن هنا لا يضايقون.

- التحدث مع الطلاب المضايقين وسؤالهم لماذا يقومون بذلك، وإذا كان هنالك نزاع فمحاولة تسويته.
- معاقبة الطلاب المضايقين.

6. تأخذ كل مجموعة بريستولات وألوانا وأقلام طوش.

7. يُطلب من كل مجموعة أن تُنشئ جملة أو قصيدة تعبر عن الرسالة "عدم التسامح مع المضايقات والزعزعة".
تعرض كل مجموعة عملها. تُعلق الأعمال في الصف.

8. إمكانية أخرى - تُنشئ كل مجموعة جملة تعبر عن معارضة المضايقات والزعزعة، وتفكر ما هو أفضل رد فعل لها على الطلاب المضايقين.

نقص حقوقنا وواجباتنا

تصوّر فكري

الطالب هو إنسان كامل وبشر منذ لحظة ولادته. اعتماد الطالب على الكبار مُلزمٌ بالمحافظة الشديدة على حقوقه بالطريقة التي تضمن سلامته وتطوره السليم في الحاضر والمستقبل.

من المهم إذن، مساعدة الطلاب للتعرف على الحقوق التي يستحقونها مثل: التغذية، الرقابة، الحب والحماية.

دولة إسرائيل تبنّت ميثاق الأمم المتحدة بشأن حقوق الطفل بمناسبة الذكرى الأربعين لقيامها.

الحقوق المفصّلة في هذا الإعلان تنطرق إلى كل الأطفال في إسرائيل، دون استثناء ودون أي فرق أو تمييز في العرق، الدين، السن، الأصل، المعتقد أو أي صفة أخرى. في كل مكان في الميثاق ذُكرت فيه كلمة طفل، يُقصد فيها الطفل والطفلة طبعاً.

في المجتمع الذي فيه "الإنسان ليس جزيرة معزولة" (جون دون) فإن جزء من الحقوق منوط بالقيام بالواجبات.* هدف اللقاءات التالية هو تعريف الطلاب على حقوقهم، وأن نعرض أمامهم رد الفعل الحازم، بقول "لا"، عند وجود خشية للمسّ بحقوقهم.

يجب الانتباه إلى عدم ترجمة الطلاب للحقوق بأنها تحرر من كل الحدود والقيود والواجبات.

يميل الطلاب أحياناً إلى القول: "من حقي عدم تحضير الدروس"، أو "عدم الذهاب إلى المدرسة". يجدر لفت نظرهم إلى أن العكس هو الصحيح، ولكي يمارسوا حقهم في الحصول على التربية وتحقيق قدراتهم ومواهبهم عليهم أن يتعلموا. من المهم التأكيد أن ممارسة حق الطفل بالتطور الجسماني والنفسي في الصحة - قد تكون مصحوبة أحياناً بالمعاناة (علاجات طبية) وحتى التعارض مع حق الخصوصية (كشف أعضاء مختلفة أمام الطبيب وعلاجات اجتياحية من أصناف مختلفة) ومع ذلك فهي ممارسة لحق من حقوقه .

الأهداف

1. تعريف الطلاب على حقوق الطفل بناء على "وثيقة حقوق الطفل".
2. إكساب الطلاب المقدرة على التمييز بين ما هي حقوق الأطفال وبين ما هي ليست حقوقاً للأطفال.
3. التوضيح للطلاب أهمية المحافظة على حقوق الأطفال.
4. التفكير مع الطلاب بطرق المحافظة على حقوقهم.

* إعلان حقوق الطفل في إسرائيل مرفق في صفحة 83.

إعلان حقوق الطفل في إسرائيل - مختصر

(إعداد د. يتسحاق كدمان، مدير عام المجلس الوطني لسلامة الطفل)

يحق لكل طفل وطفلة في إسرائيل الحماية بواسطة الحقوق المفصلة
في وثيقة حقوق الطفل من قبل الأمم المتحدة - دون استثناء،
ودون تمييز في العرق أو الدين أو الجنس.
(هذا الإعلان هو ملخص)

1. لكل طفل الحق بالتطور جسدياً ونفسياً - سن، جنس، عرق، معتقد، دين، أصل، حالة صحية، عقلية، نفسية أو أي بند آخر.
2. لكل طفل الحق في حياة عائلية - الحصول على تغذية، أمن، سلام، صحة، مساواة، كرامة وحرية. سكن لائق، حماية، حب وتفهم.
3. لكل طفل الحق في هوية - أن يكون له اسم وأن يحصل على جنسية.
4. لكل طفل الحق في التعلم - في تحقيق الذات، تكافؤ الفرص، استنفاد قدراته ومواهبه.
5. لكل طفل الحق في الخصوصية - السرية وحماية ممتلكاته.
6. لكل طفل الحق في منع استغلاله - إهماله، إذلاله والقسوة عليه.
7. لكل طفل الحق في مراعاته قضائياً - وحماية خاصة.
8. لكل طفل الحق بالاندماج في المجتمع - والمساواة، دون تمييز من أي نوع.
9. لكل طفل الحق في أن يُسمع - حق التعبير عن رأيه، مشاعره وتجربته بكل وسيلة يختارها.
10. لكل طفل الحق في الإنقاذ - وألوية في العلاج أثناء مرض، كارثة أو أي حالة طوارئ.

اللقاء رقم 26 – "ما هي حقوقى؟"

يهدف هذا اللقاء إلى إكساب الطلاب المعرفة حول مبدأ وجود حقوق الإنسان بشكل عام، وحقوق الأطفال بشكل خاص. يتعرف الطلاب على حقوق الطفل، ويفهمون أهمية المحافظة على هذه الحقوق. يستوضح الطلاب عن الطرق الممكنة للمحافظة على حقوقهم.

المواد

أشرطة ورق وألوان

سير الفعالية:

1. يعرض المعلم أمام الطلاب اقتباساً من أقوال طفل: "حسب رأيي يجب أن تتوفر للطفل والطفلة حقوق، على الرغم من كونهم صغار".
2. نقاش بناء على النقاط التالية:
 - ما هي الحقوق؟
 - أي حقوق يوجد للأطفال كما تظنون؟
 - من يمس أحياناً بحقوق الأطفال؟
 - كيف يمكن تعليم الأطفال المحافظة على حقوقهم؟
3. يوزع المعلم على الطلاب ملخصاً لوثيقة حقوق الطفل.
4. يكتب الطلاب أمثلة لكل حق من الحقوق.
5. يتوزع الصف إلى مجموعات بعدد الحقوق. كل مجموعة تحضر عنواناً لأحد الحقوق، يشمل تعريفاً للحق ومثالاً عن انتهاك الحق. يُقترح أن تُعلق العناوين على حائط في الصف.

اللقاء رقم 27 – "حقوق وأيضاً واجبات"

يتم في هذا اللقاء التمييز بين الحقوق المشروعة للأطفال وبين ما هي ليست حقوقاً، وكذلك بين الحقوق والواجبات. ويُشرح للطلاب بأن لديهم حقوقاً ولكن تسري عليهم أيضاً قيود تنبع من مجرد كونهم قاصرين موجودين تحت مسؤولية البالغين. يتم التأكيد في اللقاء على عدم التماثل بين حقوق الطفل وحقوق البالغ.

المواد

■ قصيدة يهودا أطلس من "هذا الطفل أيضاً هو أنا".*

سير الفعالية:

1. يقرأ الطلاب قصيدة يهودا أطلس:

مقطع من "هذا الطفل هو أنا"

"إذا أردتم

أن أنام مبكراً

إذن أطفئوا التلفزيون

لتخسروا أنتم أيضاً".

2. نقاش:

الفكرة المركزية في القصيدة.

بواسطة القصيدة يمكن التأكيد على ما يعتبر بمثابة حقوق مشروعة للأطفال وبين أمور ليست حقوقاً مشروعة لهم. تؤكد المفاهيم الخاطئة التي تنسب قيمة الحقوق لأمر ليست حقوقاً، وتُعطى أمثلة من قبل الطلاب. يُؤكد بأن البالغين لهم حقوق أكثر من للأطفال الخاضعين لمسؤولية ومراقبة البالغين.

3. يُطلب من الطلاب أن يكتبوا رسالة إلى الطفل "في القصيدة"، توضح فيها حقوقه، وما هو خطأه.

4. يتوزع الطلاب إلى مجموعات. تحصل كل مجموعة على دائرة انتماء واحدة (عائلة، مدرسة، حيّ، دورة، مجموعة

أصدقاء) وتشير إلى حقوقهم وواجباتهم فيها.

5. تُعلّق نواتج المجموعات في الصف.

* يهودا أطلس (1977)

اللقاء رقم 28 – "نحن نتعلم عن مجالنا الشخصي"

جسمي تحت سُلطتي أنا

في هذا اللقاء يتم تمرير الرسالة "إن جسمك تحت سلطتك، ولا يحق لأحد لمس جسمك" باستثناء الأهل، الطبيب، الممرضة، وذلك بهدف العناية والعلاج ومساعدتك فقط.

المواد

أشرطة ورق بألوان مختلفة

سير الفعالية:

1. تبدأ الفعالية في نقاش يدور حول اقتباس من أقوال طفل في الصف الثالث: "الطفل ليس دمية يمكن لمسها أينما نشاء".
 2. يسأل الطلاب أي حقوق "توارت" عن ناظري شخص، غريب، معروف أو فرد من العائلة يلمس طفلاً فجأة، بدون الحصول على إذن بذلك.
 3. يُعرض سؤال: إذا لمس أحد طفلاً كما يلمس دمية، هل الطفل مذنب؟ (ملاحظة: من المهم تكرار الرسالة بأن الطفل غير مذنب ولا مرة - المسؤولية دائماً تقع على البالغ).
 4. يعطي الطلاب أمثلة عن لمس لطيف، لمس غير لطيف، لمس مُربك، ولمس غير مناسب (قد يكون أيضاً لطيفاً أو غير لطيف).
- يشرح المعلم ما معنى لمس غير مناسب ومُربك.

مصدر الإرباك، أحياناً يكون، بهوية اللامس: نحن نستلطف اللامس، لكن لا نستريح للمس. يكون اللمس أحياناً لطيفاً، ولكن ثمة إحساس أن شيئاً ليس كما يرام (مداعبة ما تحت الملابس مثلاً).

5. يقترح الطلاب طرقاً لرد الفعل على لمس غير لطيف، غير مناسب ومُربك.

إجمال

نحن فقط نعرف ما هو اللمس اللطيف لنا وما هو اللمس غير اللطيف. يكون اللمس أحياناً لطيفاً ولكنه غير مناسب. علينا أن نتعلم ونعرف ما هي مميزات اللمس غير المناسب. من حقنا أن نمنع أو نوقف اللمس غير اللطيف أو غير المناسب بصورة حازمة: أن نقول "لا" بشكل حازم وحاسم. أحياناً يمكن إضافة شرح لها، وفي حالات معينة ممكن صرخة أيضاً.

اللقاء رقم 29 - "التمرّن على المواجهة في أوضاع معقدة"

ممكّن أن تشكّل خطراً على أمننا

مصطلح "ضوء أحمر" * يرمز إلى حالة يشعر فيها الأطفال شعوراً بالتهديد أو الخطر ولا يكون واضحاً دائماً وليس محدداً ومفهوماً بالنسبة لهم. علينا أن نشجع الأطفال على أن يكونوا يقظين لهذه المشاعر، والاعتماد عليها، وعدم طمسها أو إلغاؤها، بل التوقف والتفكير ورد الفعل وفقاً لذلك.

يتعرف الأطفال على حالات قد تشكّل خطراً على أمنهم وتمس بسلامتهم، ويتعلمون طرق المواجهة من عن طريق حالات من خلال المحاكاة. كما يتمنون على اتخاذ القرارات وحل المشاكل في أوضاع الضغط. تتكون الفعالية من عدة جولات تمثّل أدوار قصيرة، يمكن تسميتها "حالات من الضوء الأحمر".

سير الفعالية:

1. يختار المعلم وضعاً من بين الأوضاع المعروضة في الجدول، ويفعله على شكل تمثيل أدوار في الصف.
2. يوقف المعلم سير الحدث في مرحلة "ضوء أحمر" (يمكن استخدام ألوان الإشارة الضوئية أو علامة أخرى يعرفها الطلاب للتوضيح) حتى قبل أن يتمكن الطلاب من رد الفعل، ويطلب من الطلاب أن ينظروا إلى المشاعر التي أثارها توجه البالغ عندهم. "تجميد" الوضع يساعد الطلاب على التركيز في مشاعر التهديد والخطر التي تنشأ في هذه الحالات.
3. يترجم الطلاب مصطلح "ضوء أحمر" إلى الكلمات التي تفسر المصطلح، مثل: "قف"، "خطر"، ويؤكدون بأن مشاعر الإرباك، التهديد، الخطر أو عدم التهديد تتطلب التوقف والتفكير برد الفعل. يتم التشديد على التعبير عن المشاعر أو الأسئلة الناشئة في حالة "الضوء الأحمر" (مثال في الجدول).

الحدث	مرحلة "الضوء الأحمر"
1. توجّه بالغ غريب إلى طفل بأن يرافقه إلى بيته ليريه قوطاً صغيرة.	1. عندما يتوجه شخص غريب إلى طفل ويدعوه إلى بيته - يضيء مصباح.
2. بائع في حانوت يعرض على طفل أن يدخل معه إلى المخزن ليعطيه لعبة هدية.	1. "لماذا بائع يعرض أن يقدم هدية لطفل؟" 2. لماذا يدعو الطفل إلى المخزن ولا يُحضِر الهدية إلى الحانوت؟

* تعتمد الفكرة لهذه الفعالية على الفصل: "برنامج الوقاية من الاعتداء الجنسي على الأطفال"، تأليف تسبوره شفارتس وميره ديتل (1993)، في: علم النفس في المدرسة والمجتمع، من إعداد شولميت ليفينسون، دار نشر هدار.

الحدث	مرحلة "الضوء الأحمر"
3. تتوقف سيارة بجانب الطفل ويطلب السائق منه بحزم أن يركب معه في السيارة.	1. مجرد الطلب بركوب السيارة ينذر بالسوء. 2. التوجه الحازم يثير عدم ارتياح وأسئلة.
4. فتى عمره 14 يطلب من طفل عمره 9 أن يعطيه مصروفه، ويهدده بالضرب إذا لم يعطه كل يوم 5 شواقل.	1. لماذا عليه أن يعطيه مصروفه؟ 2. لماذا يهدده بالضرب؟ لماذا يضر بني؟
5. العم يجبر الطفل أن يقبله دائماً على الفم.	1. لماذا يجب تقبيل العم؟ 2. ولماذا بالذات على الفم؟

5. يعرض المعلم أوضاعاً، ويُطلب من الطلاب أن يمثلوها بتمثيل أدوار. المعلم يجمّد ("فريز") تمثيل الأدوار في وضع "ضوء أحمر"، ويدعو الطلاب المشاركين في التمثيل أن يعبروا عن مشاعرهم وأسئلتهم في أوضاع كهذه.
6. تُكتب أقوال الطلاب على اللوح حسب المثال في الجدول.

اللقاء رقم 30 - "أنا أتمرس في حل المشاكل واتخاذ القرارات في حالة الضغط"

يهدف هذا اللقاء إلى إكساب الطلاب نموذجاً لحل المشاكل واتخاذ القرارات في حالة الضغط. البيئة المحمية في الصف توفر ظروفاً لتعلم الخطوات المختلفة في عملية اتخاذ القرار وحل المشكلة، والتمرن عليها بواسطة محاكاة أوضاع حياتية تهدد سلامة الطالب. في الحالات الحقيقية يُطلب من الطفل المعرض للخطر أن يطبق العملية بسرعة. ولذا، من المهم تزويده بمستودع متنوع من السلوكيات والإكثار من التمرن عليها.

مهم أن نتذكر، أن الأطفال لا ينجحون دائماً في مواجهة حالة الخطر.

أ. يجب تمرير الرسالة، بأن الطفل ليس مذنباً حتى لو لم ينجح بمنع استغلاله.

ب. إذا وقعت الإساءة للطفل من المهم مشاركة بالغ.

سير الفعالية:

1. يحصل الطلاب على نموذج اتخاذ القرارات (الخطوات)، ويشرحون كيف يفهمونه.
2. يُعرض أمام الطلاب الحدث التالي: "عم تحبه جداً يحب أن يصارعك. وعندما تصارعه يلمسك في أعضائك الحساسة".
3. يرد الطلاب على الحدث بناء على مراحل النموذج. مثال:
المرحلة أ: "أتوقف، أشعر أنه غير لطيف، مربك، مخجل" (المرحلة ب: أنا... المرحلة ج: أنا... وما شابه).
4. تُكتب ردود الطلاب على اللوح حسب مراحل النموذج.
5. يقسم الطلاب إلى أزواج ويحصلون على بطاقات حدث (بعدد طلاب الصف). كل زوجين يحصلان على بطاقتين. يواجه الزوجان الحدث، حسب مراحل النموذج. عملية اتخاذ القرار وحل المشكلة تُكتب على ورقة وتُرفق بالإضبارة (الملف).
6. يختار كل زوجين حدثاً واحداً ويعرضانه أمام الصف.

ملاحظة،

يجب منح الشريعة للحلول المتنوعة، والإشارة إلى أوجه الشبه والاختلاف في الحلول التي اقترحها الطلاب.

نموذج الخطوات

1. "ضوء أحمر" - أقف واستمع إلى مشاعري.
2. أدرك وجود مشكلة هنا.
3. أنا أحدد المشكلة.
4. أقوم بطرح إمكانيات مختلفة لحل المشكلة.
5. أختار من بين الإمكانيات الحل الأفضل لمشكلتي.
6. أعمل وفق الحل الذي اخترته.
7. أفحص إذا حُلَّت المشكلة - إذا لم تُحل، أكرر الخطوات 4-7.
8. ألخص ما تعلمته عن نفسي من اختياري ومن حل المشكلة.

بطاقات حدث

1.	زار ضيف بيتكم ويات عندكم وكان يدخل إلى الحمام في كل مرة تكون أنت فيه، وينظر كيف تستحم. قفل باب الحمام تالف.
2.	زميلتك في الصف تخبرك أن طالباً كبيراً من الثانوية، يطلب تقبيلها، وإذا رفضت سوف يضربها.
3.	أخوك وأختك الكبيران يحاولان إقناعك أن تخلع ملابسك ليتمكننا من تصويرك وأنت عارٍ.
4.	عندما لا يحلق أبوك ذقنه يكون شعر طويل على خديه. قبل ذهابك إلى النوم يقبلك. تشعر أنه غير لطيف وبدعم ارتياح. لا تحب ملامسة شعر الذقن الطويل.
5.	عمك يعلمك السباحة. عندما تخطئين بصرخ عليك ويقول: "أنت فاشلة، لن تفلحي بشيء". الكل يسمع وأنت تشعرين بالإساءة والخجل.
6.	أنت تركب دراجتك إلى منزل صديق. وبينما تنتظره بجانب المنزل، يتوجه إليك شخص بالغ ويقول: "تبدو طالباً لطيفاً. إذا رافقتني إلى منزلي سأعطيك جرساً لدراجتك".
7.	في الطريق من المدرسة إلى البيت تخرج امرأة من بيتها وتعد بإعطائك شوكو وكعك إذا دخلت إلى بيتها.
8.	أنت في طريقك إلى المدرسة، يوقف شخص سيارته بجانبك ويقول: "أرسلني معلمك لأخذك معي في سيارتي. قال إنك تتأخرين كثيراً".
9.	أنت تخرج من ساحة المدرسة. رجل يجلس في سيارته يتوجه إليك ويقول: "طلبت أمك مني أن آخذك من المدرسة. أدخل بسرعة فأنا أوقف حركة السير".
10.	أنت وحدك في البيت. شخص غريب يرن جرس الباب ويقول لك: "علقت سيارتي، أريد الاتصال بالهاتف وطلب سيارة جر".

اللقاء رقم 31 - "الأسرار - من منها يُمنع كتمانها في القلب؟"

الطلاب المعرضون للتتكيل كثيراً ما يعيشون تحت التهديد بعدم كشف سر التتكيل. التهديد - أحياناً جسدي ("سأقتلك") أو معنوي ("ولا أحد سيحبك، لن يصدقك أحد"). من جهة أخرى، الطالب الذي تعرض للتتكيل يعتقد أنه ارتكب عملاً فاحشاً ويشعر بالذنب - وهذا سبب آخر لعدم البوح بشأن الإساءة إليه.

أحياناً، التهديد أو الإساءة توجب أن يتوجه الطالب لطلب المساعدة من بالغ. من المهم أن يحدد كل طالب أشخاصاً محل ثقة يكونون في محيطه القريب يمكن أن يساعده.

يجب أن نكون واعين إلى حقيقة أنه ليس لدى كل طالب يوجد أشخاص ثقة في محيطه القريب، مثلاً - عائلات فيها أهل هم المسيئون.

هنا المكان للتوضيح، أنه توجد لكل طالب دائرة مختلفة من الأشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم. ثمة من يجدون الثقات في العائلة، وآخرون - يجدونهم خارجها. ومع ذلك، يجب متابعة عمل الطلاب وأن نكون يقظين لاختيارهم ثقات شواذ، مثلاً، طالب يختار جاره ولا يختار أحداً من عائلته.

من المهم العودة والتأكيد أمام الطلاب، بأن مسؤولية الإساءة تقع دائماً فقط على الشخص البالغ.

خلال الفعالية يميز الطلاب ما هو السر السيء أو السر الثقيل، يتعلمون كيف يشخصون في محيطهم أشخاصاً ثقات، ويختارون بطرق مختلفة مشاركة شخص ثقة في السر السيء.

عند مواجهة حالة المحافظة على "سر سيء"، "سر مضايق" سر ثقيل" يمكن مشاهدة المراحل التالية:

- أ. مرحلة الشعور - "أشعر بالحرج ويشعور سيء مثل...".
- ب. مرحلة الحيرة - "هل أحكي أم لا.."، "لمن أحكي؟".
- ج. مرحلة القرار - "سأخبر شخصاً أثق به".

المواد

■ قصة "بعد قرع الجرس" تأليف طاليا ميرون شاتس*

سير الفعالية:

1. يقرأ الطلاب القصة الواردة في الملحق*.

يتم إعداد القصة بناء على طريقة التعليم العلاجي التي طوّرتها دافوره كوبوبي.

* طاليا ميرون شاتس (1990).

2. المرحلة أ - "انهماك" في مضمون القصة*

يتطرق الطلاب إلى مضمون القصة وتسلسل الأحداث فيها.

3. المرحلة ب - مرحلة رجع الصدى

قد يؤثر التعامل بالقصة لدى الطلاب صدى لقصص أخرى. من المهم السماح لهم التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم.

4. المرحلة ج - مرحلة الفصل

نعود للتعامل مع الفكرة التي تثيرها القصة - ولكن في هذه المرحلة لن نتعامل مع المضمون بل نطلب من الطلاب أن يقترحوا طرق مواجهة تختلف عن الواردة في القصة.

5. يكتب الطلاب أو يمثلون حواراً بين عزيز وأمه، والذي يدور في نهاية القصة.

6. نقاش

■ لماذا يوجد ميل للمحافظة على سر أحداث معينة تحدث لنا؟

■ ضوء أحمر. لو تعرّف عزيز أيضاً على مثل هذه الأوضاع، متى كان يُضاء "الضوء الأحمر" عنده ؟

■ في اللحظة التي قال له يوسف أن يحفظ علاقته سراً، كيف كان عليه أن يتصرف؟ ما الذي أزعجه في تشغيل "الضوء الأحمر"؟

إجمال

1. ماذا عليّ أن أعلم أماً أو أختاً صغيرين لكي يتمكنّا من تجنب الوقوع في هذه الأوضاع، والوقاية من الأحداث التي تشكّل

خطراً على سلامتهم؟

2. لو كنت متورطاً، لا سمح الله، في حدث يمس بحقوق، جسدي أو مشاعري:

ماذا كنت أفعل؟

من كنت سأخبره؟

لمن كنت أتوجّه؟

3. بعد أن تعرفت على حقوقي، عن مجالي الشخصي، عن اللمس اللطيف وغير اللطيف، إذا حاول أحدهم لمسي وانتابني شعور

الـ "لا" كنت... (يستحسن تشكيل قائمة أفكار في الصف لكيفية التعبير عن شعور الـ "لا!").

* تفصيل المراحل حسب طريقة التعليم العلاجي التي طوّرتها دفور كوبيوي.

في الختام،

نتذكر، نسترجع،

نُجمل ونذوّت.

من المهم أن نكرس حصّةً واحداً على الأقل لاختتام النشاط السنوي في موضوع المهارات الحياتية. ولإغلاق دائرة النشاطات السنوية من الجدير التمعّن بكل ما عملناه خلال السنة وتخطيط التكملة للسنة الدراسية القادمة.

يساعد تذكر كل ما عملناه وتعلّمناه 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 للمعلم" (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.

■ بوسع 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:

للمعلم،

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

اقتراح فعاليات لاسترجاع وتذكر ما تعلموه -

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 أذكره 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

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

فعالية للصفوف الابتدائية الأول- الرابع

الإمكانية الأولى

يطلب 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، رسومهم وعلاقته بالموضوع.

الإمكانية الثانية

في مجموعات من 2- 3 طلاب:

تعليمات للطلاب:

"لو طلب منكم ترتيب اللقاءات مثل الخرز/الفقرات في سلسلة، تمثل كل خرزة أحد اللقاءات، ما هو 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 السموية 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 بريس تول، يقسم طوليا إلى أربعة أقسام - وعرضها كمعرض في الصف.

للمعلم،

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

فعاليات يمكن ملاءمتها لكل 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 –

يروي الطلاب عن حدث استعانوا أو استخدموا به ما تعلموه في الصف في حصص مهارات حياتية.
كيف تمثل الأمر بتطبيقه في حياتهم في المدرسة أو خارج المدرسة (العائلة، مجتمع الأطفال، الدورات، النادي وغيرها).

مُلْحَق - بعد قرع الجرس

تأليف طاليا ميرون شاتس

يتعلم في الصف الرابع ب ثلاثون طالباً. رامز هو الأقوى. مريم تروي أفضل النكات، نسرين هي الأقوى بين البنات، وسيرين أفضل لاعبة في لعبة المعسكرين، نديم يمتلك أجمل وجه وراما أكثر واحدة محبوبة. فقط عزيز ليس "الأكثر" في أي شيء.

في الاستراحات، عندما لا يجد أحداً أحياناً يلعب معه، يخرج إلى الساحة ويفكر بأنه عندما يكبر، سيكون مثل المعلم يوسف في حصة الرياضة. وهو لا يكف عن النظر بانبهار إلى تامر الطويل، الوثائق من نفسه، المبتسم. وحتى ملابس الرياضة التي يلبسها مميزة. لامعة وجميلة. أحياناً، في الطريق إلى البيت، حينما لا يراه أحد، يصل به الأمر أن يتكلم مثل تامر، ويقلد حركات يديه.

لذلك كان سعيداً جداً، عندما طلب منه يوسف أن يتأخر بعد الحصة لمساعدته. عفيف، الذي للتو حطم الرقم القياسي للصف في القفز العالي، نظر إليه بدهشة وغيره وانتفخ صدر عزيز زهواً تحت البلوزة الرياضية البرتقالية. بعد قرع الجرس الأخير، جرّ عزيز والمعلم يوسف المقاعد من القاعة الكبيرة إلى غرفة الأجهزة. عملاً معاً، عرقاً معاً مثل صديقين. وحقاً، عندما وقفا يلهثان في الغرفة، بعد أن نقلوا آخر مقعد، توجه يوسف إليه وسأله: "أتريد أن تكون صديقي؟" انفعل عزيز جداً، ورفع نظره نحو المعلم، الذي أكمل: "سنكون كلانا صديقين بالسر، هل توافق؟" - موافق؟ بالطبع وافق عزيز. ، لم يشعر عزيز بهذا الحماس منذ ان اشتروا له دراجة. فقط بسبب خوفه من أن يبدو مثل طفل صغير لم يقفز ولم يلمس عقبيه باليدين.

"كل أسبوع نبقى معا بعد حصة الرياضة، حسناً؟" انحنى يوسف وداعب شعره، "ولا تنس، هذا سر" "إلى اللقاء"، تمتع عزيز واستدار للخروج، وربّت يوسف على مؤخرته للوداع. "ما الذي يرضيك لهذه الدرجة؟" سألت أمه، عندما دخل عزيز مبتسماً. كان يسرّها بالتأكيد أن تسمع عن صديقه الجديد، لكن السر سر... تجاهل عزيز الأمر ولم يبيح بالسر. في الغداة، عندما جلس في ملعب كرة السلة في الاستراحة الطويلة، صاح به عفيف، الذي لعب مع الجماعة كلهم. "لماذا تأخرت أمس مع المعلم يوسف؟"

صمت عزيز كالعادة. لكن هذه المرة لم يكن ذلك مجرد صمت خجول. الطلاب الذين شعروا بالتغير الخاصل عنده، نظروا إليه في غيرة. كلهم أعجبوا بيوسف. وحتى مريم لم يكن لديها ما تقوله. وبعد أسبوع، بعد الدرس، تأخر عزيز ويوسف وحدهما...

"كيف حال صديقي السري؟" سأل يوسف مبتسماً.

"بخير"، رد عزيز، وأضاف بعينين تلمعان:

"أصبحت واحداً من الجماعة. وحتى رافقتهم في أكل البيتسا".

"رائع، هذا حسن". رد يوسف وانحنى. "أتريد أن ترى ممّ صُنِعَ بنطلوني؟"

سأل السؤال، وتناول يد عزيز بيده. كان الشعور لطيفاً جداً إزاء يده الكبيرة الدافئة. لامس عزيز القماش في طرف البنطلون، الذي كان ناعماً وأملس، عندئذ شعر بيد، تضع راحة يده بين رجلي المعلم، على البنطلون اللامع. لم يفهم للحظة ما يحدث. كان من الصعب عليه الانفصال عن شعوره اللطيف إزاء يد يوسف؛ لكنه شعر بحرج شديد وشعور سيء، لم يدر ماذا يسميه. طارت كل أفكاره من رأسه. ووقف متهدل الكتفين أمام المعلم يوسف، وشعر كأنه ينكمش ويتحول إلى أصغر ولد في العالم.

"ماذا جرى يا عزيز؟" سأل المعلم وحاول الابتسام، لكن عزيز لم يجب. ركض مبتعداً من هناك، بينما جسمه كله يرتجف.

"لست جائعاً"، صاح بأمه، عندما عاد إلى البيت، وأغلق الغرفة على نفسه. على سريريه، وبين الصور التي يحبها، بدأت أفكاره تنتظم، وهذا تنفسه.

تبدل الشعور الجيد منذ الأسبوع الأخير إلى الحزن والخيبة العميقة. حاول عزيز ألا يشعر بالخجل والتقرز. نظر إلى أعين المغنين الذين أحبهم في الملصقات التي على الحائط، وشعر أنه صغير ومسكين ووحيد تماماً.

"عزيز... دقت أمه الباب. هل حدث شيء؟ ماذا حدث؟"

"إنه سر، إنه سر، إنه سر" عادت وترددت داخل رأسه كلمات يوسف.

"عزيز... نادته أمه بقلق، فأجهش بالبكاء.

دخلت إلى غرفته وشاهدته مستلقٍ متكوراً مثل الكرة، ورأسه يغوص عميقاً في الوسادة. دأبت أمه ظهره.

فقال لها عندما استدار: "لا أستطيع أن أخبرك بشيء، إنه سر".

أوصلته إلى الحمام، وغسلت وجهه، ثم جلسا معاً في المطبخ، وشرب عصير العنب الحلو.

قالت أمه: "السر شيء ممتع". "كلما تذكرناه، نشعر شبه دغدغة لطيفة في البطن".

تقلصت ملامح وجه عزيز.

"سرك غير ممتع أن تتذكره، أليس كذلك؟"

هز رأسه بحركة تكاد لا تُرى.

"عزيز، مثل هذا السر يجب أن تبوح به"، رفعت أمه صوتها مضيئة: "ليس هنالك سر أهم من أن تشعر بخير".

يشعر بخير... شعر أنه حان الوقت لكشف السر لأمه.

بدأ يحكي بقوة وثقة بالنفس. لقد عرف أنه ليس وحده...*

* جميع الحقوق محفوظة للمؤلفة أو لأكون.

المصادر

أدب أطفال

אטלס, י' (1977)	"אם אתם רוצים שאשכב לישון מוקדם"	בתוך: גם הילד הזה הוא אני הוצאת כתר
אלמוג, ג' (1994)	"זו כבר לא אגדה"	בתוך: ד,ר ברוך מ' (עורכת) נסיכה על סוס הוצאת עם עובד

לلمطالعة

איילון, ע, להד, מ(2000), קובובי, ד' (1970)	חיים על הגבול הוראה טיפולית,	הוצאת נורד האוניברסיטה העברית, ירושלים.
שוורץ צ', דיטל מ'	תכנית מניעה לתקיפה מינית של ילדים	לוינסון, ש' (עורכת) בתוך: פסיכולוגיה בבית הספר ובקהילה, הוצאת הדר