

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

# مهارات حياتية

للمدارس الابتدائية

للفيف الخامس כיתה ה'

ترجمتها للعربية: فوزيه كتاني

برنامج النواة لسلسلة فعاليات واللقاءات

بناء الهوية الذاتية

التحكم العاطفي

مؤهلات بيشخصية

وظائف التعلم واللعب والعمل

أوضاع الخطر والضغط والأزمات

شارك في كتابة اللقاءات:

خلفية نظرية، تطويرية وتطبيقية – تأليف: د. تمار إيرز، د. أوسنات بينشتوك  
اللقاء رقم 1: افتتاح، نؤلف قواعد للقاءات مهارات حياتية - تأليف: إيله ألغراسي، حنه شدمي

## تقديم نفسي

اللقاء رقم 2-3: حنه شدمي  
اللقاء رقم 4-5: أعدّ حسب "مهارات حياتية":\*  
تأليف: د. شوشانه هلمان، إيريت أفيك، راحيل زلوفيتس، غالي راحيل تسينمان

## صداقة

اللقاء رقم 6-10: أعدّ حسب "مهارات حياتية":  
تأليف: بات تسيون أهروني، إيله ألغراسي، ساره كوخ، حانه روزنبرغ  
اللقاء رقم 11: الجسر المؤدي إلى حل ناجح - تأليف: إيله ألغراسي  
اللقاء رقم 12: تطوير التعاطف - تأليف: أرينيل ليكح، شوش تسيمرمان  
اللقاء رقم 14: أعدّ حسب "مهارات حياتية": تأليف: إيتا بن نون، ريكي غلزنر، زيفا ميموني، مينه بنتسر  
اللقاء رقم 15: أعدّ حسب "مهارات حياتية": تأليف: بات تسيون أهروني، إيله ألغراسي، ساره كوخ، حانه روزنبرغ

## حل المشاكل واتخاذ القرارات

اللقاء رقم 16-19: أعدّ حسب "مهارات حياتية": تأليف: داليه زينغبويم، أبريايلا عميت، حنه شدمي، تسفيره شموكلر  
اللقاء رقم 20: إدارة ميزانية شخصية - تأليف: مينه بينتسر، حنه شدمي  
اللقاء رقم 21-25: أعدّ حسب "مهارات حياتية": تأليف: شوش تسيمرمان

## مهارات حياتية في الحفلة

اللقاء رقم 26-32: تأليف: غيله شاحام، غاليت بنيامين، ياعيل ملايد

## اللقاء الختامي

تأليف: دالية بنياميني

\*"مهارات حياتية" للصفين الخامس والسادس، (1996) دائرة شيفي ودائرة المناهج التعليمية في وزارة المعارف (1997)

## الفهرس

5	الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية
7	برنامج النواة للصف الخامس
	توزيع اللقاءات:
9	اللقاء رقم 1: افتتاح، نضع القواعد للقاءات مهارات حياتية
13	<b>تقديم نفسي</b>
15	اللقاء رقم 2: مَنْ أنا - لوحة شخصية
17	اللقاء رقم 3: في نظري وبالمقارنة مع الآخرين - الالتقاء من زاوية أخرى
19	اللقاء رقم 4: مطلوب وظائف في الصف
21	اللقاء رقم 5: الفجوة بين رغبة الحصول على وظيفة وعدم الحصول عليها
23	<b>صداقة</b>
25	اللقاء رقم 6: معنى الصداقة
27	اللقاء رقم 7: توقّعات... توقّعات... وددتُ لو أن صديقي العزيز...
29	اللقاء رقم 8: نشوء الصداقة
31	اللقاء رقم 9: تواصل حازمة
33	اللقاء رقم 10: مآزق، صراعات بيشخصية ونزاعات في الصداقة
35	اللقاء رقم 11: الجسر المؤدي إلى حل ناجع
37	اللقاء رقم 12-13: تطوير التعاطف
41	اللقاء رقم 14: خصام ومصالحة... حرب وسلام
43	اللقاء رقم 15: قطع الصداقة - مواجهة الفراق
45	<b>حل المشاكل واتخاذ القرارات</b>
47	اللقاء رقم 16: التعرف على نفسي كمتخذ قرارات
	اللقاء رقم 17: التعرف على العوامل المختلفة التي تؤثر
49	على حل المشاكل واتخاذ القرارات والصعوبات المختلفة في السيرورة
51	اللقاء رقم 18: طرح الأسئلة - أداة للتحقيق في المسألة
55	اللقاء رقم 19: كيف نزيد من مرونة التفكير؟

- 57 اللقاء رقم 20: أوضاع توقّر اتخاذ قرارات - إدارة ميزانية شخصية  
59 اللقاء رقم 21: أوضاع حياتية توفر اتخاذ قرارات عند الخطر والتهديد  
63 اللقاء رقم 22: أوضاع توقّر اتخاذ قرارات - نقول أم لا نقول  
65 اللقاء رقم 23: أوضاع توقّر اتخاذ قرارات - وشاية أم تعبير عن المسؤولية  
67 اللقاء رقم 24-25: مصادر الدعم لي

### مهارات حياتية في الحفلة

- 69 اللقاء رقم 26: تحضير قائمة المدعوين للحفلة - "داخل وخارج دائرة المقبولين"  
71 اللقاء رقم 27: أن تكون مقبولا - إيجابيات وسلبيات  
73 اللقاء رقم 28: الإخلاص لذاتي أم للمجموعة  
75 اللقاء رقم 29: خطوط حمراء في الحفلة  
77 اللقاء رقم 30: مواجهة الضغط الاجتماعي  
79 اللقاء رقم 31: فرضيات وحقائق حول شرب الكحول  
81 اللقاء رقم 32: عندما تتعقّد الأمور - ما العمل؟  
85

### اللقاء ختامي

89

93 المصادر

## الخلفية النظرية، التطورية والتطبيقية

للفين الخامس والسادس:

### مجالات الحياة:

ينشط الطلاب في نهاية الطفولة المتوسطة بشكل كبير ليقوم بـ"أدوار الكبار" في مجتمع الطلاب: في أدوار اجتماعية مختلفة كأعضاء في الصف، أعضاء في حركة، في دورات وأدوار طبقة الكبار في المدرسة. يخرجون أفراداً أو في جماعات صغيرة إلى نشاطات الدورات، الترفيه، مثل: حفلات الصف، التسوق، ومشاهدة أفلام بدون مرافقة بالغين.

### مهام عاطفية اجتماعية:

من المتوقع في هذه المرحلة أن يبدي الطالب استقلالاً في التنقل، معالجة احتياجاته الشخصية، تحضير الحصص، التزام بالمتطلبات، مقدرة على التنظيم الذاتي، وكذلك تحمّل وظائف هامّة في إطار العائلة. ويتم تقديره وفقاً للفائدة التي يحققها ونجاحه في الوظائف الملقاة عليه أو التي أخذها على عاتقه. يُتوقع من الطالب أن يأخذ على عاتقه تطوير مشاريع تعليمية، المشاركة في طواقم مهمات يختارها المعلم، وأن يكون قادراً على القيام بمهام تعليمية على نطاق أوسع، واستخدام مصادر متنوعة. بإمكانه تقييم قدراته ومصابه بصورة واقعية أكثر، وطلب المساعدة عند اللزوم.

كما يُتوقع منه أن يبذل أيضاً إزاء نجاحات جزئية وإخفاقات تصادفه في طريقه، سواء من الناحية التعليمية أو مكانته الاجتماعية. ويُتوقع من الطالب أيضاً أن يطور إحساساً داخلياً لـ"الصحيح" و"غير الصحيح" حتى عندما لا يتفق مع أقرانه. في هذه المرحلة بإمكانه أن يواجه مشاعر قاسية مثل: الإحباط، العجز، الاعتراف بقيوده، وإدراك محدوديته في تغيير الواقع أحياناً. وكذلك، أن يواجه في المدرسة روتين الحياة بصورة مستقلة، وأن يبلغ المعلم وهيئة المدرسة بالأحداث الخاصة (مرض والد، مأزق، فرح عائلي وغير ذلك) والاحتياجات اللازمة في تلك السياقات.

تصبح ردود الفعل لـ"مخالفات" القوانين والأنظمة مرنة أكثر، وبالإمكان التعاطف مع مشاعر الناس الآخرين. هذه مرحلة يدرك فيها الطالب عمليات التغيير والانتقال المقبلة. فهو يدرك التغييرات التي تحدث في جسمه وأجسام أقرانه استعداداً لسن المراهقة، ويبدأ بالاهتمام والعناية بجاذبيته، ويستعد للفترة المقبلة من تطوره الشخصي، والانتقال إلى الإطار التالي - حيث يختلط ذلك بالتوقعات الإيجابية مشوّباً بالانفعال والخوف في الوقت ذاته. الظروف البيئية التي تتيح حدوث هذه التطورات:

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

■ إرشاد من هو أصغر منه.

■ وظائف مسؤولة في المدرسة والمجتمع مثل: المسؤولية عن استراحة فعالة، مناوبات الحذر على الطرق، تعهّد بيئة

قريبة خارج المدرسة، الاعتناء بفنات ضعيفة.

■ تقدير للعمل والمساهمة والاعتراف بهما.

■ جريدة مدرسية يُنشر فيها العمل، وغيرها.

■ بيئة توفر قواعد واضحة وتفحص الالتزام بالمتطلبات.

**ب - العمليات التي يبادر إليها المعلم، إضافة لحصص برنامج المهارات الحياتية والتي تكملها:**

■ وضع حدود بصورة حازمة.

■ تحضير الطلاب للانتقال في المجالات التعليمية (استراتيجيات تعلم) والتعرف على الجهاز المستوعب.

■ محادثات حول المشاعر التي تُثار في أعقاب مواضيع الفراق والانتقال.

■ محادثات في مواضيع الإحتفاظ بالصدقات وتعارفات جديدة في حالات الانتقال.

■ محادثات فردية مع طلاب بحاجة إلى مساعدة في عملية الانتقال.

■ إبلاغ الأهل حول عملية التدخل في الصف في موضوع الانتقال، إجراءات حفل الإنهاء، وما المتوقع حتى نهاية السنة.

■ السماح للتعبير عن سلوك تابع لفترة الطفولة الموشكة على الانقضاء (أن يكون صغيرا وكبيرا في نفس الوقت).

■ عمل توثيق (ألبوم للصف) للصف ذكرى للسنوات المقبلة.

**ج - دور مجموعة طلاب الصف في تطور القدرات والمهارات:**

■ إتاحة الفرصة أمام الطلاب بأن يفتخروا بالانتماء إلى مجموعات مختلفة من أصحاب الوظائف.

■ تمكين الطلاب بالإحتفاظ بالصدقات، وفي نفس الوقت إنشاء صدقات جديدة.

■ تقدير قيام طلاب الصف بوظائف معينة والانتماء للمجموعاتي خارج إطار المدرسة (جلس أطفال وأعمال أخرى، كرة السلة، حركة شبيبية، مجموعة رقص وغيرها) والإعتراف بها.

## برنامج النواة للصف الخامس

مهام حياتية	
<p>الصدقة مع مجموعة الأقران ومن نفس الجنس (صدقات بنين وصدقات بنات)</p>	<p>أوضاع حياتية مميزة للمرحلة التطورية</p>
<p><b>تقديم ذاتي</b> مَن أنا - لوحة شخصية في نظري وبالمقارنة مع الآخرين - الالتقاء من زاوية أخرى مطلوب وظائف في الصف الفجوة بين الرغبة بالحصول على مهمة وبين عدم الحصول عليها</p>	<p><b>الهوية الذاتية (التعرف على الذات): جسمي، مشاعري، أفكاري، سلوكي)</b> دلالات ومعانٍ، الهوية الجندرية، الهوية الجنسية، الهوية الثقافية</p>
<p><b>حل المشاكل واتخاذ القرارات</b> التعرف على نفسي كمتخذ قرارات التعرف على العوامل المختلفة التي تؤثر على حل المشاكل واتخاذ القرارات والصعوبات المختلفة في هذه السيرورة طرح الأسئلة - أداة لبحث المشكلة كيف نزيد من مرونة التفكير؟ أوضاع تتيح اتخاذ قرارات - إدارة ميزانية شخصية أوضاع حياتية تتيح اتخاذ قرارات عند الخطر والتهديد أوضاع تتيح اتخاذ قرارات - نقول أم لا نقول أوضاع تتيح اتخاذ قرارات - وشاية أم تعبير عن مسؤولية مصادر الدعم لي</p>	<p><b>التحكم العاطفي والتوجيه الذاتي</b></p>

## مهام حياتية

<p><b>الصدقة</b></p> <p>معنى الصداقة</p> <p>توقّعات... توقّعات... وَدَدْتُ لو أن صديقي العزيز...</p> <p>نشوء الصداقة</p> <p>تواصل حازمة</p> <p>مأزق، صراعات بيشخصية ونزاعات في الصداقة</p> <p>الجسر المؤدي إلى حل ناجع</p> <p>كلها مسألة تحليل</p> <p>تطوير التعاطف</p> <p>خصام ومصالحة... حرب وسلام</p> <p>انقطاع الصداقة - مواجهة الفراق</p>	<p><b>مؤهلات في العاقات البيشخصية في الدوائر المختلفة:</b></p> <p><b>العائلة، مجموعة الأقران،</b></p> <p><b>الصداقة، الحميمية،</b></p> <p><b>الزوجية، الحب</b></p>
<p><b>الذاتي في الأدوار المختلفة</b></p> <p>إدارة ذاتية في الأدوار المختلفة</p> <p>مطلوب أدوار في الصف</p> <p>الصراع بين الرغبة في الحصول على وظيفة وبين عدم الحصول عليها</p>	<p><b>الأداء التعليمي،</b></p> <p><b>الأداء في اللعب</b></p> <p><b>والأداء في العمل</b></p>
<p><b>الحفلات</b></p> <p>استعداد لحفلة - مهارات ومأزق</p> <p>تحضير قائمة المدعوين للحفلة</p> <p>أن تكون مقبولا - ايجابيات وسلبيات</p> <p>الإخلاص لنفسك أم للمجموعة</p> <p>مواجهة الضغط الاجتماعي</p> <p>فرضيات وحقائق حول شرب الكحول</p> <p>عندما تتعقّد الأمور، ما العمل؟</p>	<p><b>مواجهة حالات الخطر،</b></p> <p><b>الضغط والأزمات</b></p>

## اللقاء رقم 1 – "افتتاح - نضع القواعد للقاءات المهارات الحياتية"

حصة الافتتاحية هي بمثابة دعوة لاستعراض المضامين التي يمكن التحدث عنها في المهارات الحياتية. تتناول هذه المواضيع غالباً مضامين شخصية. ولتوفير جو ملائم في الصف للتحدث حول هذه المواضيع، يجب تهيئة ظروف مناسبة لذلك. في الحصة الأولى يقوم الطلاب بوضع قواعد تتيح لهم التحدث حول مواضيع شخصية. هذه القواعد هي بمثابة اتفاقية حصص المهارات الحياتية.

### سيرير الفعالية:

1. يُطلب من كل طالب أن يكتب على بطاقة اسم موضوع، يهيم ويهم زملاءه في الصف، والتحدث عنه في حصة المهارات الحياتية.
2. يقسم الصف إلى مجموعات. تحصل كل مجموعة على عدة بطاقات من الدائرة.
3. توضع البطاقات في وسط المجموعة.
4. بالدور - يأخذ كل طالب في المجموعة بطاقة من وسط الدائرة ويقرأ اسم الموضوع والأسئلة: لو كان عليّ التحدث في الصف عن هذا الموضوع، ما الذي كان يساعدي في التحدث عنه؟ ما الذي كان يزيد من صعوبة الحديث عن هذا الموضوع؟
5. يضع الطلاب في المجموعة قواعد توجيهية للمحادثات في الصف في حصص المهارات الحياتية، تسمح بالحديث الآمن في هذه المواضيع. أمثلة قواعد:
  - الإصغاء الواحد للآخر دون مقاطعته.
  - التكلم حسب الدور، برفع الإصبع وما أشبه.
  - اختيار شخصي متى تشارك بالجمولة إذا نويت المشاركة.
  - تقبل أقوال الغير كما هي، دون استخفاف أو نقد.
  - الاحترام المتبادل والمحافظة على خصوصية كل طالب وطالبة.
6. تعرض كل مجموعة أمام الصف قاعدتين ضروريتين بنظرها لاتفاقية تُعقد في الصف بين الطلاب والمعلم. القواعد التي يختارها الصف تُكتب على بريستول، تُعلق في مكان بارز في الصف. خلال الحصص 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 اللقاء 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)

5 4 3 2 1	1. بأية درجة كان موضوع الحصة مناسبة لطلاب صفك؟
5 4 3 2 1	2. بأية درجة لاءمت طريقة الحصة الطلاب؟
نعم/لا/جزئياً	3. هل تطور الحوار داخل الصف؟ (بمناقشة عامة؟ في العمل بمجموعات؟)
5 4 3 2 1	4. إلى أي مدى أتاح برنامج الحصة التعبير عن شتى المواقف، المشاعر/ الآراء؟
نعم/لا	5. هل كان مجرى الحصة ملائماً لمدة 45 دقيقة؟
نعم/لا/جزئياً	6. هل تحققت أهداف الحصة؟
	7. ما هي درجة رضاك عن تخطيط الحصة؟
	8. بأية درجة ساهمت الحصة حسب رأيك لطلابك؟
نعم .دون تغيير. نعم .مع تغييرات* لا.	9. هل ترغب بإعادة هذا الحصة في المستقبل؟
نعم/لا	10. هل الإرشاد يساعدك على تمرير هذا الحصة بصورة تلبى التوقعات أكثر؟
5 4 3 2 1	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؟
	15. هل تتفصّل معلومات / أدوات / أدوات مساعدة / معدات لتقديم الحصة؟ ما هي؟

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

17. ملاحظات

## تقديم ذاتي

### تصوّر فكري

يُستخدم "الذاتي" كمصطلح رئيسي لفهم سلوك الإنسان. وهو يشمل أسسا للشعور بالوعي، والجراك. المقصود من هذا المصطلح تطرق الإنسان إلى نفسه لجسمه، لمشاعره، لقدرته وقيوده، نجاحاته وفشله، أمانيه، قلقه، وما شابه. تصوّر الشخص لنفسه له تأثير كبير على طريقة ردود فعله وعمله، وعلى الطريقة التي يفسر بها ممارساته المختلفة.

قال الله تعالى

بسم الله الرحمن الرحيم:

### "كل نفس بما كسبت رهينة"

سورة المدثر

وقال أيضاً: **ولا تقم وانرة وزن أخرى**

سورة التحريم

تطوير الهوية الذاتية هو سيرورة متواصلة تتم بالتفاعل مع عدة متغيرات. تُفحص خلالها الرسائل المنقولة في العائلة، وتُجرى مقارنات بين أعضاء من الأقران، ويجري البحث عن شخصيات مختلفة للتماهي معها.

يشمل البحث عن الهوية أيضاً تحقيق الوظائف المختلفة التي يقوم بها الفرد في دوائر الحياة المختلفة.

الأسئلة التي تُفحص في هذه السيرورة هي:

- ما هي الوظائف المختلفة التي نقوم بها؟
- كيف نشعر مع هذه الوظائف؟
- أية وظائف نقوم بها بشكل أفضل وأيها بشكل أقل؟
- أي قدرات مطلوبة للوظائف المختلفة؟
- كيف نواجه قبولنا أو عدم قبولنا للوظائف المختلفة؟ وما شابه.

### أهداف

1. التعرف على العالم الداخلي بالتطرق للمركبات المختلفة البانية للهوية الذاتية.
2. التعرف على ما يميز كل واحد وواحدة بواسطة عمليات مقارنة اجتماعية (أنا مقابل الآخرين).

## اللقاء رقم 2 - "مَن أنا - لوحة شخصية"

من أنا - هذا سؤال مركب من أسئلة عديدة يسألها الإنسان لنفسه وفي حالات مختلفة. نحاول في هذا اللقاء أن نحدد أسئلة مختلفة يمكن عن طريقها التمعن في الذات، ويمكن بها معرفة الذات والآخرين، أسئلة تُستخدم طريقاً لتقديم الذات.

التعرف على الذات ليس عملية لمرة واحدة.

تجارب مختلفة وأوضاع حياتية مختلفة تؤثر على الشكل الذي نتعامل به مع هذه الأسئلة.



### مواد

- ألوان
- جرائد
- مقص
- دبق
- معجونة، وغيرها...

### سيرير الفعالية:

1. يُطلب من كل طالب أن يكتب مجالات مختلفة تميز الناس (مميزات شخصية، صفات وغيرها)، بحيث عندما نبحثها ونسأل عنها يمكن أن تساعد الشخص على التعرف على نفسه.
2. يجمع الطلاب في المجموعة أسئلة تساعد على التعرف على الذات، ويكتبوها على لوحة تُعلق على اللوح.
3. من بين الأسئلة المنوعة يختار الطلاب تلك التي تبدو لهم مناسبة أكثر لتقديم أنفسهم.
4. اعتماداً على الأسئلة المختارة، يحضّر كل طالب لوحة شخصية. توجد طرق متنوعة يستطيع الطلاب بواسطتها أن يقدموا أنفسهم على اللوحة. نعرض فيما يلي بعض الأمثلة:
  - كولاج خصائص شخصية.
  - كولاج هوايات.
  - اقتباس من قصيدة أو قصائد، تتمثل فيها رسالة يؤمنون بها.
  - رمز يمثل وجهة نظر شخصية.
  - دعاية ذاتية.
5. كل طالب يُنم عمله في البيت. تُعرض اللوحات في الصف، وتُشكّل ما يشبه الهوية.

## اللقاء رقم 3 - "بنظري أنا ومقارنة مع الآخرين - نلتقي من زاوية أخرى"

نستعين في هذا اللقاء بتمرين خيال موجه لنلتقي مع شخصية خيالية حسب اختيارنا. نُجري معها حواراً خيالياً حول المشترك والمختلف بيننا وبينها، حول الأمور التي نرغب بتعلمها منها، وتلك التي كنا نستطيع منحها لها.

### سير الفعالية:

1. يُطلب من الطلاب أن يتوزعوا في الغرفة أو الجلوس مع رأس مطأطأ على الطاولة.

2.

"أغمضوا العينين. أريد أن أخذكم اليوم إلى أحد عوالم الخيال. فكروا بشخصية تحبونها، تتشوقون لمقابلتها. قد تكون شخصية من الماضي، وحتى شخصية تاريخية، شخصية من كتاب أو فيلم، من أي مجال تختارونه. أي شخصية تختارونها يمكن أن تحضر لمقابلتكم في عالم الخيال.

3.

عندما تصبحون جاهزين... نبدأ اللقاء... مَنْ هي الشخصية التي اخترتموها للقاء؟ فكروا ما الذي جعلكم تختارونها؟... ماذا في الشخصية يذكركم بأنفسكم؟... بماذا تختلف عنكم؟... عن أي موضوع تواجهونه كنتم ترغبون باستشارتها؟... إلى أين كنتم تصحبون الشخصية في زيارة؟... احكوا أو اعرضوا على الشخصية شيئاً عن أنفسكم باعتزاز، عن نجاحاتكم... ماذا كنتم ترغبون تعلمه من الشخصية؟... ماذا كنتم تستطيعون أن تعلموها؟... عندما ترغبون، ودّعوا الشخصية وعودوا إلى الصف. عندما تعودون، سأطلب منكم أن تكتبوا عما دار في اللقاء مع الشخصية".

4. يكتب الطلاب نصاً إنشائياً حول "اللقاء خيالي مع شخصية مشوّقة".

5. يجلس الطلاب في دائرة. الطلاب الذين يرغبون بذلك، يعرضون الشخصية التي قابلوها دون تفصيل مضمون اللقاء.

6. يختار المعلم موضوعاً للمحادثة. مثل:

■ "كيف نواجه الفشل"

■ "كيف نعالج الخصومات الكثيرة بين الطلاب في الصف"

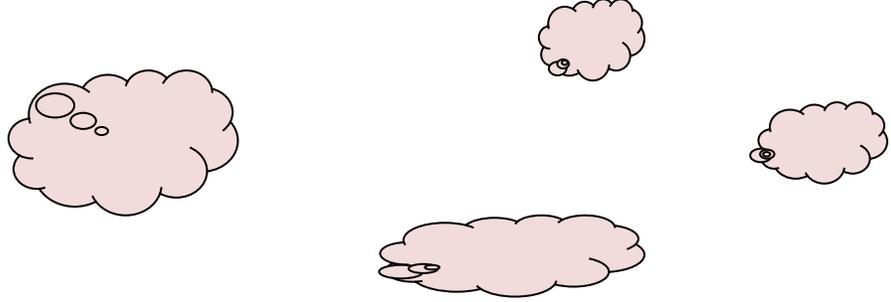
■ "كيف أوسع أنا دائرة مسؤوليتي" وما شابه.

يتطرق الطلاب في المحادثة إلى الموضوع ليس كما ينظرون إليه، بل كما يظنون ما كانت الشخصية التي اختاروها تتطرق إليه.

6. يتحدث الطلاب عن التجربة التي مروا بها. ماذا تعلموا من أنفسهم بواسطة اللقاء مع الشخصية. كيف شعروا عندما

وضعوا أنفسهم مكان الشخصية ومثلوا دورها.

يجدر التأكيد أمام الطلاب كم يمكن أن نتعلم عن أنفسنا عندما نشغل خيالنا.



## اللقاء رقم 4 – "مطلوب وظائف في الصف"

توجد لدى الطلاب إمكانية اختيار وظائف مختلفة، تعليمية واجتماعية. في كثير من الحالات تقترح في الصف وظائف مثل: عضوية مجلس الطلاب، عضوية لجنة الصف، مركز نشاطات، دور في تمثيلية وما شابه. في هذا اللقاء نؤكد على توضيح العلاقة بين المهارات، الميول، التفضيلات - بين صفات - وبين الوظيفة التي يختارونها.

### سير الفعالية:

1. يُعدّ الطلاب قائمة وظائف مختلفة في المدرسة، مثل: رئيس مجلس الطلاب، عريف، مرشد، عضو في مناوبة الحذر على الطرق، واسطة مصالحة، عضو لجان مختلفة (رياضة، ثقافة، احتفالات، فنون، جريدة، لجنة صف وغيرها).
2. بأزواج أو مجموعات يختار الطلاب ثلاث وظائف، ويكتبون وصفا للوظيفة. ما هي المهارات المطلوبة لتأديتها؟ أي ميول - تفضيلات تُنسب للطلاب الذين يختارونها؟
3. تصوغ كل مجموعة إعلانات "مطلوب" لوظيفة واحدة تختارها. يتضمن الإعلان وصفا للوظيفة ووصفا للصفات والمهارات المطلوبة لتأديتها. تُعرض إعلانات "مطلوب" أمام الصف.
4. يختار كل طالب إعلانا عن وظيفة تعنيه، ويفصّل أسباب اختياره، من خلال التطرق لصفاته ومهاراته وميوله وملاءمته للوظيفة. وبدلا من ذلك يمكن صياغة رسالة يرشح فيها نفسه للوظيفة.

## اللقاء رقم 5 - "الفجوة بين رغبة الحصول على وظيفة وبين عدم الحصول عليها"

توجد أحيانا فجوة بين الميل والقدرة وبين الرغبة والإمكانية في الواقع. "توجد وظائف أرغب بالقيام بها ولكنني لا أستطيع، وهناك وظيفة أستطيع القيام بها ولكنني لا أحبها. ووظيفة أميل إليها وأشعر أنني أستطيع القيام بها، ولكن الآخرين لم يختاروني". الفجوة بين الرغبة في الحصول على وظيفة وبين عدم الحصول عليها يثير الخيبة والإحباط، وتتطلب أحيانا انتعاشا ومواجهة مع الوضع الجديد. من المهم إثراء مستودع البدائل لمواجهة الصراع الناشئ عن هذه الحالات.

### سير العملية:

1. يتمعن الطلاب في الأحداث التالية.

#### الحدث أ

أجري في المدرسة اختبار لاكتشاف المواهب الشابة، لاختيار مشاركين في احتفال نهاية الفصل. طلب من الطلاب المعنيين أن يحضروا مقطعا للإختبار. لجنة التحكيم اختارت عادلا وليس وليدا. شعر وليد بالإحباط والإساءة، ولم يفهم كيف يمكن لها أن تختار واحدا فقط من بينهما. كيف يمكن أن يواجه وليد الوضع الجديد؟

#### الحدث ب

مشاركة في فريق رياضة تنافسية تحب كثيرا ممارسة هذه الرياضة، لكنها لاعبة احتياطية. طالبة محببة جدا من الوضع، ومحتارة بين ترك الفريق وبين مواصلة التدريبات والمنافسة على مكان لها. ماذا تقول لنفسها في كل لحظة حيرة؟ ما هي البدائل الماثلة أمامها لمواجهة وضعها؟

2. نقاش

■ ممّ ينبع صراع الطلاب في الأحداث المختلفة؟

■ أي بدائل مواجهة تتوفر تحت تصرف هؤلاء الطلاب؟

3. يؤلف الطلاب أحداثا فيها صراع بين الرغبات والقدرات، أو بين الرغبات وبين الأحداث في الواقع، ويقترحون طرقا مختلفة لمواجهةها.

## صداقة

### تصوّر فكري

موضوع الصداقة أشغل الفلاسفة، الشعراء والأدباء على مر الأجيال. كُتب الكثير عن العلاقات بين الناس وعن علاقات الصداقة بينهم من وجهات نظر وطرائق مختلفة. في مطلع القرن العشرين بدأ علماء الاجتماع وعلماء النفس يبحث موضوع الصداقة. الصداقة موجودة في جميع الأعمار، ولكن ميزاتها الإدراكية، العاطفية والسلوكية تتغير مع السن. فعند الشباب تعتمد الصداقة على الشعور بالشاركة، والتي تركز على أغراض ونشاطات مشتركة، وكلما كبروا يبرز التوقع للتبادلية وزيادة القدرة على رؤية الآخر بتأمل ومنظورية. يمكن ذكر خمسة معايير تحدد التطور في موضوع الصداقة في الطفولة:

- القدرة على تبادل المعلومات بطريقة ناجحة.
- القدرة على اكتشاف خطوط مشتركة وتشابه مع الآخر.
- حل الصراعات بين الأشخاص بصورة ناجحة.
- خلق تبادلية إيجابية في العلاقة بين الأصدقاء.
- كشف ذاتي وقدرة على تحمل تبادل المشاعر بين الأشخاص.

تشكّل علاقات الصداقة موضوعاً مركزياً يُشغل الطلاب في هذه الفترة. "الصديق العزيز"، "الصديقة العزيزة" والأصدقاء الأقران يعتبرون بالنسبة للطلاب في فترة ما قبل المراهقة وخلال المراهقة مجموعة انتماء هامة. الصداقات المختلفة لها تأثير مركزي على تشكيل المواقف والسلوكيات الاجتماعية لدى المراهقين.

مجموعة الأقران لها خمس وظائف مركزية: نموذج للتقليد، مرآة اجتماعية، مقارنة اجتماعية، مكانة ودعم (سميلنسكي 1989). العنصر الرئيسي في الصداقة هو الالتقاء بين ذاتين أو أكثر، تخلق بينها تواصلًا وتُنشئ علاقات متبادلة. تنضوي في هذه العلاقة جميع المهارات المختلفة معًا: المهارات داخل الشخصية والمهارات البيشخصية.

### أهداف

#### الطلاب:

1. يتعرفون على توقعاتهم المختلفة وتوقعات أصدقائهم من الصداقة.
2. يعرفون أن التوقعات من الصداقة هي نتيجة لسلم الأولويات الشخصية، والتي تتبع منها مختلف مفاهيم الصداقة.
3. يتعرفون على الطرق المتنوعة لإنشاء علاقات صداقة.
4. يفهمون أن الصداقة سيرورة متطورة، والتي يجب توطيدها مع الزمن.
5. يمارسون تعزيز التواصل البيشخصية، بالتعاطف، بالتواصل الحازمة، بالمحافظة على الحدود بين الأنا والآخر، بطلب وتقديم المساعدة.
6. يفهمون أن المشاكل والنزاعات بين الأصدقاء هي ظواهر طبيعية.

7. يعترفون أن في الصداقة يوجد فراق.
8. يشخّصون أفكارا ومشاعر ترافق قطع الصداقة.
9. يتعرفون على طرق لمواجهة حالة فراق في الصداقة.
10. يفهمون أنه بعد الفراق تنشأ أيضا فرصة واحتمال لنمو متجدد للصداقة.

## اللقاء رقم 6 – "معنى الصداقة"

هذا اللقاء هو افتتاحية لموضوع الصداقة، ويهدف إلى تشجيع العصف الذهني في موضوع الصداقة. تتطلب هذه الفعالية عددا زوجيا من المشاركين. إذا لم يتوفر العدد الزوجي ينضم المعلم إلى الدائرة الخارجية.

### سير الفعالية:

### دولاب الملاهي

1. يتوزع طلاب الصف إلى مجموعتين ويجلسون في دائرتين: دائرة داخلية ودائرة خارجية. يتقابل الجالسون في الدائرة الداخلية مع الجالسين في الدائرة الخارجية. ينشأ بهذه الطريقة أزواج. نتج دولاب ملاهي - الدائرة الداخلية هي قاعدة الدولاب وتبقى ثابتة، أما الدائرة الخارجية فهي ما يدير الدولاب. بناء على تعليمات المعلم ينتقل الجالسون في الدائرة الخارجية كل مرة كرسيًا واحدًا باتجاه عقارب الساعة. وفي كل نقلة، ينشأ أزواج جدد.
2. يقرأ المعلم في كل مرة جملة أو سؤالًا. يُطلب من كل زوجين الإجابة عن السؤال أو إكمال الجملة خلال دقيقة أو اثنتين. في البداية يجب الطالب الجالس في الدائرة الداخلية، ثم الجالس في الدائرة الخارجية.
3. يقرأ المعلم جملة أخرى وتكرر عملية الحوار بين الأزواج. تتكرر هذه العملية حتى يلتقي كل واحد يجلس في الدائرة الخارجية من جديد مع الزوج الأول من الجالسين في الدائرة الداخلية. يمكن اختيار عدد مختصر من الجمل، ووقف الدولاب في نهاية الجمل.

### أمثلة جمل "الدولاب":\*

- لو دخل كائن فضائي وسألني ما هي الصداقة بالنسبة لي، كنت أجيبه: "الصداقة بالنسبة لي...".
- يوجد أشخاص أصدقهم، وآخرين من المستحيل أن يكونوا أصدقائي. "بالنسبة لي الصديق جيد هو...".
- يقولون إن الصداقة تعتمد على "الأخذ والعطاء"، ويقولون أيضًا، أننا جميعًا يمكننا أن نمنح أصدقائنا ما فينا. ماذا نمنحون لأصدقائكم، وماذا تتوقعون الحصول عليه منهم؟
- وصلت إلى مكان جديد. ماذا أعمل لإنشاء صداقة؟
- أحب أن أعمل مع أصدقائي... أحب أن أعمل مع صديقتي....
- توجد أشياء أحب أن أعملها عندما أكون وحدي...
- يقولون إنه من المهم في الصداقة خلق "ثقة متبادلة".
- أنا وصديقي متشابهان وكذلك مختلفان. نحن متشابهان في... ومختلفان في...
- في الصداقة يتساعدون معًا. ساعدت مرة صديقي... ومرة ساعدني بـ.....
- ساعدت مرة صديقتي... ومرة ساعدتني صديقتي بـ....

\*تولّف جمل لدولاب الملاهي تتناسب وعالم الطلاب.

- ليس سهلا دائما إيجاد أصدقاء. ذلك يحدث بسرعة أحيانا... وأحيانا أخرى يكون بطيئا...
- لو ألّفتم كتابا أو أخرجتم فيلما موضوعه "الصدّاقة في المِخك"، ماذا كنتم تقولون فيه؟
- المأزق هو وضع يصعب اتخاذ قرار فيه، لأن فيه بديلان، وكلاهما مرغوب به، لذا يصعب الاختيار بينهما. أي مأزق صادفته مؤخرا في الصداقة؟
- أي أوضاع يمكن أن تسبب قطع الصداقة؟
- كيف تنتهي الصداقة، أو كيف كنتم ترغبون بإنهاء صداقة مع أحدهم؟
- هل لديك أفكار كيف تتم المصالحة؟

4. في نهاية الجولة يمكن إجراء نقاش مفتوح في الصف. أمثلة لأسئلة:
- هل اكتشفتُم مفاهيم مختلفة حول ماهية الصداقة؟
  - هل صادف وقابلتم خلال الجولة زملاء كانت معرفتكم بهم سطحية؟
  - ماذا اكتشفتُم عنهم وعن أنفسكم في هذا اللقاء؟
  - هل تهتمون بسماع أجوبة طلاب مختلفين عن أحد الأسئلة التي طُرحت في الجولة؟

## اللقاء رقم 7 – "توقعات... توقعات... وددتُ لو أن صديقي العزيز..."

في العلاقات بين الناس عموماً، وفي علاقات الصداقة خصوصاً، يطور الشركاء توقعات بالنسبة لماهية العلاقة. هناك ما تكون بعض التوقعات تكون واقعية والبعض الآخر منها يكون وهمًا لعلاقة لن تتحقق. استيضاح التوقعات بين الشركاء يساعد على فهم علاقات الصداقة ومنع سوء الفهم وخيبة الأمل.

### سير الفعالية:

1. يكتب الطلاب حول موضوع: "توقعاتي من صديقي العزيز، أو توقعاتي من صديقتي العزيزة". يُقترح كتابة 8 إلى 10 توقعات.
2. يُطلب من الطلاب في المرحلة التالية أن يشارروا أية توقعات مستعدون للتنازل عنها. يُطلب من الطلاب أن يختاروا في كل مرة توقعاً واحداً مستعدون للتنازل عنه. يتم المحو تدريجياً، وفق تعليمات المعلم. (في كل مرة يُطلب محو توقع - توقع 1، توقع 2 وهكذا)، حتى يحددوا ما هم غير مستعدين للتنازل عنه. بهذه الطريقة يكتشف الطلاب أنه يوجد تدرج للتوقعات في الصداقة، وأن أشخاصاً مختلفين لديهم توقعات مختلفة وتدرج مختلف. هناك توقعات يسهل التنازل عنها - وأخرى لا يمكن التنازل عنها.
3. من بين قائمة التوقعات يستوضح الطلاب أي توقعات يسهل تحقيقها، وأيها يصعب تحقيقها، وأيها يستحيل تحقيقها. أية توقعات هي واقعية وضرورية للمحافظة على صداقة حقيقية، وأية توقعات هي هامشية وتسمح بالمرونة والتنازل.

#### ملاحظات:

- توقعات تشمل مصطلحات مثل: دائماً، ولا مرة، يجب، هي توقعات مُطلبة ويصعب تحقيقها كاملة. وبالمقابل، التوقعات التي تتضمن مصطلحات مثل: يجدر، أحياناً، كنت أود، هي توقعات تبتّ تفضيلاً وقابلة للتحقيق.
- الكلام بين الشركاء حول التوقعات المتبادلة من شأنه أن يساعد على تحقيقها.
- المقدرة على التعبير الحازم لأحاسيس الخيبة والفرح والإحباط أو الرضا، تدفع هي أيضاً لإدارة علاقات الصداقة.

4. يحكي الطلاب عن حالات من الحياة اليومية، تجسد محادثات استيضاح الفجوة أو الخيبة من التوقعات من الصديق.

## اللقاء رقم 8 – "نشوء الصداقة"

كل واحد لديه مُستودع من الطرق لإنشاء صداقة. لا توجد طريقة واحدة للتعرف على صديق أو صديقة ولا توجد حدود لإبداع الناس في إنشاء علاقات مع غيرهم.

قليل من الفكاهة والابتسام، ودون المس بجدية الموضوع، قد يحسن من جودة الإبداع في إنشاء علاقات صداقة. الهدف من هذا اللقاء هو تشجيع مبادرة الطلاب على إنشاء علاقات صداقة، وكشفهم على الطرق المتنوعة لإنشاء مثل هذه العلاقات.

### سير الفعالية:

1. كل واحد لديه مستودع من الأساليب لإنشاء صداقة.  
جولة في المجموعة، يشارك الطلاب بعضهم البعض قصصًا شخصية تمثل الجمل التالية:
  - بادرت إلى طريقة للصداقة وقد نجحت.
  - عُرضت عليّ صداقة بطريقة أصلية.
  - عُرضت عليّ صداقة بطريقة لم أحبها.
  - "رُبَّ ضارة نافعة" - من النزاع نشأت صداقة.
2. فيما يلي اقتراحات إضافية لدراسة الموضوع بطريقة إبداعية:
  - أَلفوا "كتابًا" عنوانه: "عشرون نصيحة - كيف تتعرف على صديق أو صديقة؟".  
ارسموا فيه رسوما توضيحية فكاهية.
  - أَلفوا "كتابًا" عنوانه: "عشرون نصيحة - كيف تتعرف على أصدقاء أو صديقات؟".  
ارسموا فيه رسوما توضيحية فكاهية.
  - أمامكم شخصيات كاريكاتيرية. أَلفوا حوارًا بموضوع: إنشاء علاقات صداقة، واكتبوا الحوار في الفقاعات الفارغة.  
(يجمع الطلاب أو المعلم مقاطع شخصيات كاريكاتيرية من الصحف أو الإنترنت. تُعرض الشخصيات أمام الطلاب).

## اللقاء رقم 9 – "تواصل حازم"

تواصل حازم بين الأصدقاء يساعد على إدارة العلاقة بين أطراف الصداقة، وهي شرط هام يمكن الحفاظ على أن يكونوا معاً، بدون المس بما يميز كل واحد منهم.

التواصل غير الحازم في الصداقة يعزز الفجوة بين الرسائل العلنية والرسائل الخفية في العلاقة بين الأطراف ، أي - "أنت مدعو عندي، ولكنني لست متفرغاً لك".

عند تطوير تواصل حازم يتم التأكيد على الرسائل التالية:

- القدرة على أن تكون فاهماً ومفهوماً.
  - دعم الغير وتلقي الدعم بدون الشعور بتفوق المعطي وشعور النقص لدى المتلقي.
  - أن تكونا معاً بدون إلغاء نفسك أمام الآخر.
  - معرفة إدارة الجدل أو أن تكونا مختلفين في الرأي بدون الإساءة أو الشعور بالإهانة.
  - التعرف على الحدود بين التواصل الحازم وغير الحازم.
- في أوضاع الصداقة الحياتية يستخدم مصطلح "التواصل الحازم" إسمًا، ويتم التدرّب عليه وتطبيقه فعلياً.

### سير الفعالية:

1. يركز هذا اللقاء على تعريف مصطلح "تواصل حازم". في النظريات، يقع في المجال بين الإعراب عن المودة والدعم وبين الإعراب عن موقف رافض، لكن بدون الإساءة لحقوق ومشاعر الغير. فكل ما يخرج عن هذا النطاق، أي تواصل يعبر عن التملق وإلغاء الذات، أو تواصل يفتقد الإعراب عن الرأي بصورة حازمة يتحول لعدائي، كل هذه ليست في إطار التواصل الحازم.
2. يصف المخطط المجال الذي تحدث فيه التواصل الحازمة وحدود هذا المجال، وتلك التي تكون خارجها وتعتبر تواصل غير حازمة.



### 3. كيف نقول بحزم؟

فيما يلي أمثلة لأحداث يمكن التعلم عن طريقها ما هي التواصل الحازم:

رائد وناشد يلعبان الشطرنج. عروة يريد الانضمام إليهما.

■ رفض رائد وقال: "لا يناسبني الآن، تعال غدا مساء".

■ رفض رائد وقال: "لا أحب أن أراك!"

■ قال رائد: "حسنا تعال". قال لناشد: "من بحاجة له، إنه يغيبني بأنه يلازمي".

أية جملة تعبر عن تواصل حازم؟ ما الذي يميز الأجوبة الأخرى؟

في الجدل الذي دار في الصف قيلت الجمل التالية:

■ "ما تقوله ليس مقبولا عليّ، عندي رأي آخر".

■ يا للغباء! هذا مجرد هراء!"

■ "أنا أوافقك الرأي وأدعمه".

■ "إنها محقّة دائماً، لا حاجة للإضافة ولا يجدر الاعتراض".

أي نوع من التواصل تعبر عنه الجمل المختلفة؟

4. رسائل القراء

يتطرق الطلاب لمشاكل طلاب النابعة عن صعوبة إدارة تواصل حازمة بواسطة زاوية "رسائل القراء" في الجريدة.

■ يتحول الطلاب إلى محررين لزاوية "رسائل القراء"، يبحثون الرسائل الواردة ويقترحون أجوبة للطلاب الذين كتبوها.

فيما يلي مثالان لرسالتين وصلتا إلى "هيئة التحرير".

تحية للمحررين،

عندي مشكلة. صديقتي محبوبة جدا في الصف، تقول لي دائما ماذا أعمل، كيف ألبس، من أدعو، مع من أعب ومع من أكون، ماذا

أقول وكذلك أي دورة اشترك فيها.

هذا غير لطيف بالمرّة، لكنني أخشى أن أرفض لها طلبا، لأنني قد أفقد صداقتها.

ماذا عليّ أن أعمل؟

شكرا، هيفاء

مرحبا لمحرري الزاوية،

كلما لعبنا كرة القدم صديقي سائد يصرخ بي لأنني لا أعرف اللعب، وكذلك يسخر مني.

سائد هو أفضل لاعب وهو من يقرر اللاعبين. أرغب جدا باللعب معه، لكنني لا أريد أن يسيء إليّ ويهينني.

ماذا أعمل؟ هل يمكنكم أن تتصحنوني؟

شكراً

حسن

5. يختار الطلاب رسائل مثل هذه ويناقشوا الأجوبة التي ستقدّم لها.

للإجابة، يمكن الاستعانة بالجمل من فعالية "كيف نقول بحزم؟"

## اللقاء رقم 10 - "مآزق، صراعات ببشخصية ونزاعات في الصداقة"

الصراع هو جزء لا يتجزأ من حياتنا. فهو ينشأ عن تصادم بين وجهات نظر مختلفة، بين قيم متناقضة، وقد ينجم عن فروق في المعتقدات. قد يكون فيه تضارب في المصالح أو الاحتياجات بين طرفين أو أكثر، يتنافسون على موارد محدودة. عندما يعيش الناس ويقضون وقتهم معا، من المهم المحافظة على العلاقات السليمة بينهم. مهم أن نتذكر، بأن الصراع هو جزء من حياتنا اليومية، ويمكن معالجته بصورة إيجابية وتحقيق نتائج بناءة. وبدلا من ذلك، معالجة غير صحيحة للصراع قد تنجم عنها نتائج هدامة. قد يكون الصراع موردا للنمو الشخصي والتغيير الاجتماعي. وخلال الصداقة يمارس الطلاب صراعات ببشخصية، تتعاضم أحيانا لتصل إلى نزاعات بينهم. مواجهة هذه الصراعات يمكن أن تضمن استمرار الصداقة ولكن أيضا يمكن أن تتهيها. نركز في هذا اللقاء على التعرف على الصراعات التي تُستخدم أساسا لتطوير مهارات المواجهة معها.

### إمكانية (أ)

#### سير الفعالية:

1. المرحلة أ – يجلس الطلاب بمجموعات صغيرة. يوزع المعلم عليهم أوراق عمل شخصية. يُطلب من كل طالب أن يكتب الكلمات التي تخطر في مخيلته عندما يفكر بكلمة صراع. يتحدث الطلاب في المجموعة الصغيرة، ويقارنوا بين الكلمات التي كتبوها. تلخص كل مجموعة ما تعلمته عن الصراع، وكيف يفهمها غالبية الطلاب.
2. المرحلة ب - يعرض الطلاب أمثلة من الصراعات من دوائر الحياة المختلفة: من العائلة، بين الأصدقاء، في المدرسة. تُنشر على الأرضية بطاقات عليها كلمات/ تحدّ، أزمة، عدم موافقة، نمو، ضحية، إذلال، غضب، إساءة، توتر، جدال، موافقة، سيطرة، شتائم، خصام، قوة، حرج، مقاومة، تسوية، تعاون، ألم. يختار الطلاب كلمة تتعلق بالصراع الذي مروا به، ويتحدثون في المجموعة علاقتها بالصراع.
3. نقاش في الصف:
  - ما هي أسباب الصراع؟
  - كيف تؤثر الخبرة الشخصية لكل واحد على تصور أحداث الصراع؟
  - كيف يمكن تحويل الصراع إلى تجربة بناءة؟
  - ما الذي يسبب تصعيد الصراع لدرجة نزاع هدام؟

## إمكانية (ب):

### سير الفعالية:

1. قرر معدّو البرنامج التلفزيوني "بيننا" בִּינָנָא أن يبيّثوا حلقات بموضوع: ليس كله تمام - مشاكل بين الأصدقاء في

#### الصفين الخامس والسادس

تم اختيار صفكم لإعداد البرنامج.

يتوزع الصف إلى ثلاث مجموعات. كل مجموعة تكون مسئولة عن مقطع في البرنامج.

#### المقاطع هي:

■ الخصومات بين البنين.

■ الخصومات بين البنات.

■ الخصومات بين البنين والبنات.

2. يحضّر أعضاء المجموعة التحقيق والسيناريو بحسب اختيارهم ورأيهم.

#### أمثلة لأسئلة تحقيق:

■ ما هي العوامل الشائعة للخصومات بين البنين/البنات؟

■ متى وأين تحدث معظم الخصومات؟

■ كم تستغرق خصومة متوسطة؟

■ كيف يتصالحون؟

3. بعد عرض المقاطع أمام الصف، يجري نقاش يديره أحد الطلاب.

يشارك في النقاش ممثلون عن المجموعات وجمهور - طلاب الصف.

#### 4. أسئلة للنقاش:

■ ماذا كانت أسباب الخصومات؟

■ لو كان بالإمكان العيش في بلد "لا خصام" هل كنتم تختارون العيش فيه؟ لماذا؟

■ لمواجهة الخصومات التي ذكرتموها، ما الذي تريدون معرفته؟

## اللقاء رقم 11 – "الجسر المؤدي إلى حل ناجح"

في كل مرة نقع في صراع هناك إمكانية لبناء جسر يؤدي إلى حل ناجح.

يمكن بناء الجسر:

- عندما نصغي للآخر،
  - عندما نحاول فهم مشاعره ودوافعه،
  - عند مواجهة الغضب بالسيطرة عليه وبالتعبير الحازم عن رغباتنا واحتياجاتنا،
  - عند تشخيص بدائل للحل،
  - عند اختيار حل نشخص فيه المصلحة المشتركة، ونطمح إلى وضع يحظى فيه الطرفان بربح ما.
- نتمرن في هذا اللقاء على الإصغاء. يتعرف الطلاب على مبادئ الإصغاء الفعال ويمارسونه.

### سير الفعالية:

#### تمرين على الإصغاء:

1. يجلس الطلاب بمجموعات من 3 مشاركين: متحدث، مُصغٍ ومشاهد.  
الطالب أ يروي للمجموعة عن حدث حصل معه مؤخرا.  
الطالب ب يكرّر ما سمعه "سمعتك تقول إن...". ويكرر أقواله.  
المشاهد - يختبر هل كان المصغي مصغيا فعالا، ويساعد الراوي على الفحص إذا كان المصغي قد استوعب رسالته.
2. يحصل الطلاب على ورقة توجيهات للإصغاء الفعال ويعملون حسبها.  
فيما يلي توجيهات للإصغاء الفعال
  - اسمع الكلمات واصغ للمشاعر.
  - دع جسمك يعكس مشاركتك.
  - استخدم حركات عينيك وجسمك لإبداء الإصغاء.
  - شجّع المتحدث بواسطة "نعم" م... م... م...
  - اسأل أسئلة مثيرة.
  - أعد بكلماتك ما فهمته مما قيل.
  - اعكس المشاعر، اسأل أسئلة عن المشاعر.
  - لخص حالات القلق الرئيسية للمتحدث.

من المحبذ تبادل الأدوار ، بحيث يؤدي جميع الطلاب دور المتحدث وكذلك المصغي.  
يمكن إجراء ذلك خلال حصص مختلفة.

3. يجري في الصف نقاش حول هذه التجربة.

أسئلة للنقاش:

- كيف شعر من أصغوا له؟
- كيف شعر المصغي؟
- هل حدث أن زميلا لم يكرر الكلام بالضبط؟
- هل كانت هنالك فجوات بين ما قيل وبين ما تم استيعابه؟
- ما الذي سبب تلك الفجوات؟
- ما هي أهمية الإصغاء الفعال للتجسير بين طرفي الصراع؟

## اللقاء رقم 12-13 – "تطوير التعاطف والمشاركة الوجدانية"

التعاطف معناه تقبل مشاعر الغير، تفهمه وصياغته دون الحكم عليه. اكتشف علماء النفس أن إبداء التعاطف في العلاقة البيشخصية تساعد المرء، ويخفف من ضائقته وحتى يساهم في تطوير الوعي الذاتي ونموه العاطفي. أحد الشروط لإبداء التعاطف هو تطوير القدرة على الإصغاء للغير، من خلال التركيز المطلق تقريبا فيه، بما يقوله وبما يحس به، مع الابتعاد عن "الأنا".

### سير الفعالية:

للمعلم،  
ردود فعل شائعة لحالات الضائقة عند الغير قد تتمثل بالرغبة لمواساته، بالاقتراح عليه أن يتجاهل ذلك الشعور بطريقة أو بأخرى "لا تحزن"، "حاول أن تفكر بشيء آخر" أو بتقديم نصيحة "يجدر أن تدرس أكثر في المرة المقبلة" (رد فعل ممكن لواحد يخبرنا أنه فشل في الامتحان). مثل هذه الردود، حتى لو كانت منطقية جدا، ليست ناجعة في تهدئة الضائقة. فالتطرق بالذات لمشاعره المعبرة عن الضائقة هو ما يمكن أن يساعده.  
للقيام برد فعل متعاطف مع الغير، من المهم جدا التدرّب على هذه المهارة، وذلك لأن هذا ليس بالضرورة رد الفعل التلقائي. الطلاب الذين يمارسون ويتدرّبون ينجحون في تنويع هذه المهارة واستخدامها بصورة ناجعة. تدريبات كثيرة ومتنوعة هي مفتاح النجاح.  
هناك أهمية بالغة للحرص على الدقة في ردود الأفعال المعربة عن التعاطف، كما يحرص المعلم على التمرن على كل بند وبند. لاحقا، يُطبّق رد الفعل المتعاطف بصورة بديهية، كما يتصرف السائق ذي الأقدمية، الذي يدمج بصورة دينامية كل ما تعلمه في الماضي.  
تعلم هذه المهارة أمر مركزي للغاية، ويتوجب تخصيص اللقاءين إلى ثلاثة اللقاءات له، لكي يدوّت كل طالب هذه المهارة ويتمرن عليها سواء في إطار اللقاءات أو خارج إطارها. من المهم مواصلة التمرن على ردود الفعل المتعاطفة في حالات عابرة خلال حياة الصف.

1. يوضح المعلم للطلاب بأن الهدف هو تعلم ما هو التعاطف، وكيف تُبدي تعاطفا مع الغير. يطلب طالبا متطوعا ليمثل دور طالب ماتت سلحفاته. يُطلب من المتطوع أن يضع نفسه مكان المتحدث، ويحاول أن يحس بمشاعره. يبدأ الطالب بالحديث: "عدت للبيت وذهبت للاطمئنان على سلامة سلحفاتي، فلاحظت أنها لا تتحرك. لمستها، قلبتها، جلبت لها قشرة خيار ولم تتحرك. فجأة أدركت أن سلحفاتي ماتت".

2. يُطلب من الطلاب في الصف أن يعقبوا على أقوال الطالب. تُكتب جميع تعقيبات الطلاب على اللوح. إذا لم يكن بينها تعقيب متعاطف يتطرق لشعور المتحدث، على المعلم أن يقترح تعقيبا كالتالي: "أنت بالتأكيد تشعر بالصدمة، ولا تصدق ما حدث".

3. يفحص المعلم مع الطالب المتطوع كيف أثر عليه التعقيب، وأي تعقيب لَبِي حاجة مشاعره، هَذَا ومَكْنَه من مواصلة الحديث في الموضوع. يُعطى وصف مميّز للتعقيب المهديّ (ذلك الذي يمنح الشرعية للشعور، يتطرق للشعور).
4. في نهاية عملية فحص التعقيبات وتشخيص التعقيب المتعاطف الذي لَبِي مشاعر الطالب، يمكن تعريف التعاطف: يُعرّف التعاطف بأنه القدرة على الإحساس بمشاعر الغير والتعبير عنها بالكلمات. يمكن القيام بذلك بواسطة جملة قصيرة مثل - "يا للصدمة" أو بواسطة جملة أطول: "كان هذا بالتأكيد مروّعا أن تكتشف أن السلحفاة ماتت".

كيف تنعكس المشاعر؟

- استخدموا نبيرة خفيفة للسؤال.
- استخدموا نبيرة كلام ثلاثم مضمون الكلام.
- مثلا: صدى الشعور بنبرة تتلاءم مع الشعور - "أنت خائب الأمل" بنبرة متألمة، "أنت فرح" بنبرة مرحة مع ابتسامة.
- يجب أن تكون الصياغة بسيطة وقصيرة.
- استخدام كلمات من عالم المتحدث.
- بعد التعقيب المتعاطف يجب الانتظار بضع ثوانٍ بهدوء لتعقيب المتحدث...

5. تنمة التمرين يمكن عملها بواسطة تمثيل "عندي مشكلة". يتوزع الطلاب إلى أزواج. كل طالب يروي لقرينه عن مشكلة أو موضوع يُشغله أو يقلقه.

كل مصغٍ يعمل بحسب المراحل التالية:

**المرحلة الأولى: الفهم**

محاولة دخول وفهم العالم الداخلي للمتحدث من وجهة نظر المتحدث. ما هو أشد شعور يعبر عنه المتحدث؟ ماذا نشعر مكان المتحدث؟

**المرحلة الثانية: انعكاس الشعور نفسه فقط**

مثلا: أنتِ تشعرين بالغضب من أمك؟! .. أنتِ نادمة لأنك انفجرت غضبًا؟! .. شعرت بالإهانة من ملاحظة أختك؟! ..

**المرحلة الثالثة: فحص الشعور مع المتحدث**

هل هذا ما شعرت به؟ ماذا شعرت أيضا؟

**المرحلة الرابعة: عودة على الشعور، تصحيح أو توسيع**

أنت تقولين أنك شعرت بالغضب ولكن وبالخجل أيضا... لا، أنت غير نادمة لأنك انفجرت غضبًا... أنت غاضبة لأنهم أعطوك ملاحظة...

6. يحصل الطلاب على مهمة للبيت لمواصلة التمرين العملي. يُطلب منهم التمرن على المهارة التي تعلموها مع صديق، أخ أو أي شخص آخر، وكتابة تفاصيل الحوار بعد التمرين. المقصود كتابة تشبه نص سيناريو - وصف دقيق لما قاله كل واحد.

7. يبدأ اللقاء التالي بدعوة الطلاب إلى مشاركة الصف في المهمة البيئية. في كل مهمة تقرأ يجب الفحص مع الطلاب ما هو الشعور الذي ساد داخل الحالة، كيف تم تعريفه، وكيف انعكس للمتحدث.

8. يمكن مواصلة التمرن بالتطرق المتعاطف بواسطة قصص أحداث. يمكن الطلب من الطلاب أن يؤلفوا قص أحداث

قصيرة، والإجابة خطيا عن سؤاليين: ماذا تشعر الشخصية في كل قصة؟ كيف نعقب عليها بصورة متعاطفة؟

فيما يلي أمثلة على قصص أحداث:

■ مورييس، طالب في الصف الثاني، وقع أرضا في الاستراحة بعد دفعه بقوة. فزع وبدا غاضبا أيضا، لكنه لم يُجرح. نهض مورييس عن الأرض باكيا.

■ روزين طالبة متفوقة، تحصل دائما على علامات ممتازة. حصلت في آخر امتحان في الرياضيات على علامة 60. إنها تبدو حزينة جدا، جدية وهادئة.

■ حصلت خصومة جدية في الصف. قرر أصدقاء سُهيل مقاطعته وتجاهله. يبدو سُهيل قلقا.

■ يشارك الطلاب الصف باقتراحاتهم للتعقيب المتعاطف تجاه كل شخصية في قصص الأحداث، مع فحص كل تعقيب.

■ يواصل المعلم والطلاب التمرن على تعقيبات متعاطفة في أوضاع إضافية تتوفر في حياة الصف.

فيما يلي أمثلة لتدخل متعاطف وتدخل غير متعاطف:

المشكلة	تدخل غير متعاطف	تدخل متعاطف
شيء يعكر المزاج، فشلت ثانية في الرياضيات.	كما ترى، يحدث هذا لك لأنك لا تدرس كفاية.	تعكير للمزاج حقا. من المؤكد أنه مخيب للأمل.
لا بأس، لا تهتم. سيكون في المرة المقبلة أفضل.	أدرك أن هذا يقلقك بالنسبة لعلامات البجروت.	
كفى تدمرا، كن رجلا.	عند الحصول على علامة منخفضة تسود الدنيا بعينيك. هذا محزن جدا.	
أهلي لا يسمحون لي بالذهاب إلى الحفلة يوم الجمعة.	أي أهل لك!	أكدت تعكر مزاجك جدا عندما قالوا لك هذا.
حاولي التحدث معهم، وإذا لا، ربما تستطيعين الاختفاء بهدوء من البيت؟	من الصعب جدا البقاء في البيت في حين كل الأصدقاء يذهبون للحفلة.	
أهلي يوافقون دائما على ذهابي للحفلات.	أمر مغيب أن يقيدني أهلي وأصدقائي غير مقيدين.	
لم ترن الساعة وتأخرت عن امتحان اللغة الإنجليزية. لم تسمح لي المعلمة بالدخول.	حدث لي بالضبط أمر مشابه. قبل سنتين لم أستيقظ بالوقت وخسرت امتحان الرياضيات.	مؤكد أنك توترت جدا.
يجدر أن تكون لديك ساعتان.	مغيب حدوث مثل هذا الأمر، والأدهى أنك لست مذنبا.	
لا بأس، إنس هذا. يوجد امتحان آخر بعد شهر.	أمر محبط حقا أن تدرس لامتحان، وفي النهاية بسبب ساعة تخسر الامتحان.	

قال درايكورس (1992):

"عندما نريد أن نعكس مشاعرنا المتعاطفة، يجب النظر في العينين. وإذا دققنا نرى "شرارة" في العينين تدل على إصابة الهدف. إنها لحظة ابتسامة، توافق، ذهول... تشير أننا لامسنا شغاف القلب".

## اللقاء رقم 14 – "خصام ومصالحة... حرب وسلام"

يمارس الطلاب في هذا اللقاء محاكاة تعبير الغضب والمصالحة، وتُعرض العلاقة بين التعبير عن الغضب وشدته وبين النتائج. هذه العملية رمزية بجوهرها. يُطلب من الطلاب أن "يغضبوا" على ورقة فارغة و"يحاربوها"، ثم "يصالحوها" و"يتقبلوا" الأمر. هذه عبارة عن دراما إبداعية، ولذا لا يمكن توقع ردود الفعل مسبقاً. فكل رد فعل من جانبهم مناسب. تُدمج مع تعليمات التفعيل ردود فعل الطلاب كما شوهدت خلال التفعيل في الصفوف.

### سير الفعالية:

1. يجلس الطلاب بجانب طاولات فارغة عليها مقلمة فقط (بمجموعات أو أفراداً).  
يحصل كل طالب على ورقة فارغة.  
تجري محادثة يتطرق فيها الطلاب للورقة الفارغة: أصلها؟ شكلها؟ صفاتها؟ ماذا يمكن أن نعمل بها؟ ماذا كنت تريد أن تعمل بها؟ بماذا تذكرك؟

2. ذات يوم أغضبتم هذه الورقة كثيراً وأساعت إليكم، نشبت بينكم حرب طاحنة. عبّروا عنها: حاربوا الورقة.  
عندما يتبين أن غالبية الطلاب قد أنهوا التعبير عن غضبهم على الورقة، يُطلب منهم أن "يجمّدوا" نشاطهم (فريز).

ملاحظة،

من الممارسات السابقة في الصفوف هناك طلاب قاموا بلف الورقة على شكل كرة، وآخرون مزقوها إلى قطع صغيرة، وكتب البعض على الورقة شتائم، وثمة من رسم معركة وغيرهم ضربوا الورقة، لكن تركوها كاملة، وغير ذلك...

3. يجري حديث يُطلب فيه من الطلاب استرجاع تمثيل الحدث:

■ قدموا تقريراً عن "الحرب" وعن نتائجها.

■ كيف تشعرون بعد "الحرب"؟

■ كم يستغرق تنفيذ "الحرب"؟

■ هل خطتُم لـ "حرب"؟

■ كيف أخذ القرار حول طريقة التنفيذ؟

4. مرت مدة. هدأتم، تقبلتم الأمر وتصالحتم. والآن تقبلوا الورقة.

يوجد طلاب يطلبون في هذه المرحلة ورقة جديدة، ولكن عليهم تقبل الورقة التي حاربوها. في هذه المرحلة يحتاج طلاب كثيرون إلى دبق، مدبسة، ألوانا ووسائل مساعدة أخرى. يجدر توفيرها في الصف.

ملاحظة،

خلال المشاهدة - "داعب" الطلاب الورقة بحركات مثل الكي، وحاول غيرهم إلصاق القطع، وآخرون جعلوا من القطع فسيفساء وصنعوا منها كلمة "سلام"، وهناك من صنعوا من القطع قوارب، أعلاما، طائرات، وكتب بعضهم كلمات مصالحة ومواساة، أو رسموا على الورقة أزهارا ومصافحة، وغيرها...

5. عندما ينهي غالبية الطلاب، تُدار محادثة. يعرض الطلاب النواتج ويشرحوا:

■ ما مدى رضاهم عن النتائج؟

■ ما هو شعورهم؟

■ ما نوع المجهود الذي كانوا بحاجة له؟

■ كم من الزمن احتاجوا؟

■ هل كانت حاجة للتخطيط؟

■ هل توجد علاقة بين الطريقة التي عبروا فيها عن الغضب، وبين طريقة تقبلهم الأمر؟

6. بعدئذ يُطلب منهم التطرق للعلاقة بين هذه الممارسة وبين أوضاع حياتية يعرفونها؟

مثلا: خصام بين طلاب، بين أخوة، بين والدين، بين طلاب ووالديهم، نزاع بين دول، مباريات رياضية وحروب بين مشجعي المجموعات المتنافسة وغيرها.

7. في الأوضاع الحياتية التي يعرفونها، ما الذي كان يمكن أن يسهل من جهود التقبل والمصالحة؟ (تأثيرات رد الفعل، التحكم الذاتي، استيضاح النزاع، حل المشكلة).

8. في هذه المرحلة يحصل الطلاب على ورقة لاسترجاع الممارسة في حالة غضب وأثناء المصالحة. تعبئة الورقة توجّههم لاستخلاص العبر.

استرجاع الممارسة في الحرب والسلام	
أثناء المصالحة (في السلم)	أثناء الغضب (في الحرب)
	تخطيط وتنفيذ الوقت اللازم الشعور النتيجة تعلمت من هذه الممارسة أن ...

## اللقاء رقم 15 – "إنقطاع الصداقة - مواجهة الفراق"

في العلاقات بين الأصدقاء يكون هنالك صعود وهبوط. أحيانا ينجح الأطراف في التغلب ومواصلة الصداقة، وأحيانا أخرى يقررون قطعها.

قطع الصداقة هو عملية فراق. تشترك فيه مشاعر غير لطيفة مثل: ألم، أسى، خيبة أمل وعزلة، وترافقها أفكار عن "الذات"، عن الآخر وعن مفهوم الصداقة.

ومع ذلك، فهو يتيح التطور، النمو، التعزيز و هو فرصة لإنشاء علاقات صداقة جديدة. يمكن تطوير طرق وأساليب تساعد الطلاب على مواجهة قطع الصداقة وعملية الفراق.

### سير الفعالية:

1. يتطرق الطلاب بالمحادثة إلى الأسئلة التالية:
  - ما هي أسباب قطع الصداقة؟
  - ماذا يحدث عند إنهاء الصداقة بقرار منك؟
  - ماذا يحدث عند إنهاء الصداقة بقرار من الآخر؟
  - كيف تُقطع الصداقة؟
2. يقسم الصف إلى مجموعات مكونة من 5-6 طلاب.
3. في كل مجموعة يتم اختيار طالب أو طالبة ليتحدثوا عن قصة فراق. يكون أعضاء المجموعة "مستشارين"، تُعرض عليهم القصة.
4. الطلاب الذين يرغبون يقومون بتمثيل دور المستشار.
5. في نهاية جولة أفعال المستشارين، يتطرق الطالب المتحدث لأفوالهم ونصائحهم. يتطرق المتحدث للاقتراحات بناء على النقاط التالية:
  - ما الذي ناسبه؟ لماذا؟
  - ما الذي لم يناسبه؟ لماذا؟

## حل المشاكل واتخاذ القرارات

### تصوّر فكري

يواجه الناس يوميا مجموعة مشاكل من أنواع مختلفة مع الحاجة لاتخاذ قرارات على مستويات مختلفة. العنصر الرئيسي في عملية اتخاذ القرارات هو الحاجة لاختيار الإجراء المرغوب من بين عدة بدائل ممكنة. يمكن تعريف كل مواجهة مع مشكلة أنها الصعوبة في الاختيار بين حلول ممكنة. وعليه فإن اتخاذ القرارات هو مرحلة جوهرية في عملية حل المشاكل. اتخاذ القرارات هو ثمرة عملية مركبة، تؤثر عليها بصورة متبادلة عدة متغيرات. بعض المتغيرات - ذاتية، وهي تتعلق بالشخص المقرر، صفاته، تفضيلاته، أسلوبه وتصوره للوضع، وبعضها - موضوعية، ونابعة عن قيود الوضع وطبيعة القرار الذي سيُتخذ مستقبلا. في كل تأمل في عملية اتخاذ القرارات وحل المشاكل يجب التطرق لجميع العوامل المؤثرة عليه وعلى العلاقات المتبادلة بينها.

طوّرت في أدبيات الأبحاث نماذج مختلفة لاتخاذ القرارات وحل المشاكل، استوحيت من عالم العلوم، الاقتصاد والألعاب. تستند هذه النماذج على الافتراض أن الإنسان المحترار يعمل دائما بمنطق، يطمح إلى تحقيق أكبر قدر من الأرباح، وبوسعه معالجة المعطيات دون تقييدات. فحص عمليات التفكير البشري يعلمنا، أن التفكير لا يتداخل بالضرورة مع قوانين المنطق. والدليل على ذلك - أشخاص مختلفون يتخذون قرارات مختلفة في أوضاع متشابهة. وأحيانا يتخذ الشخص قرارات لا تستند إلى نموذج منطقي، وهي ناتجة عن آليات أخرى مثل: عادة، آليات دفاعية، رد فعل للتنافر الذهني وغيرها.

ورغم محاولة بناء عملية اتخاذ القرارات حسب نماذج موضوعية، من المهم التأكيد على ذاتية العملية. كما أن جمع البيانات، وهو كما يبدو موضوعي، يمر بتصفية ذاتية، يتمثل بالتفاصيل التي يعتبرها الشخص بأنها الأهم - ويضعها في "الصورة" إزاء التفاصيل الثانوية التي يضعها في "الخلفية".

معرفة هذه العمليات هي مرحلة هامة في إثراء معرفة الطلاب في مجال اتخاذ القرارات. يتناول هذا الفصل توضيح المصاعب المرافقة للمراحل المختلفة في عملية حل المشاكل واتخاذ القرارات، وتطوير مهارات مناسبة للمواجهة في المراحل المختلفة:

- أ. تعريف المشكلة - ما الذي يصعب التعريف، وبأي الأدوات نواجه هذه الصعوبة، وكيف؟
- ب. رؤية المشكلة من زاوية مختلفة - فهم الحاجة إلى تغيير المنظورية من أجل النظر بنظرة شاملة للمشكلة، بهدف زيادة مرونة القدرة على تحديد بدائل مختلفة لها.
- ج. تطوير مهارة طرح الأسئلة كأداة مركزية في بحث المشكلة بكل مراحلها، وفي تطوير التفكير الناقد.
- د. زيادة مرونة التفكير - تطوير تفكير إبداعي كأداة هامة في تطوير قدرة مرنة لرؤية البدائل المختلفة للحل.
- هـ. أوضاع توفر اتخاذ قرارات - التمرن على اتخاذ القرارات في أوضاع حياتية مختلفة يصادفها الطلاب.

### الأهداف

الطلاب:

1. يعرفون عمليات التصور والتفكير، التي تؤثر على عملية اتخاذ القرارات.

- .2. يعرفون المشكلة استنادا على بيانات، ويركزوها بشكل يمكن رؤية الصورة الشاملة وليس بالذات مجموع الأجزاء.
- .3. يفهمون أن صياغة الأسئلة هي أداة لبحث المشكلة.
- .4. يتمرنون على مهارة طرح الأسئلة في المراحل المختلفة من عملية حل المشكلة واتخاذ القرار.
- .5. يمارسون تغيير المنظوريات عند اختبار مشكلة معطاة.
- .6. يعترفون بأهمية مرونة التفكير في عملية حل المشاكل واتخاذ القرارات، والتمرن عليها.

## اللقاء رقم 16 – "التعرف على نفسي كمتخذ قرارات"

تتناول هذه الفعالية الصعوبات النابعة من مجموعة افتراضات غير منطقية يحتفظ بها الإنسان. افتراضات قد تشوش عملية اتخاذ القرارات. تتبع أحيانا هذه الصعوبات من حالات الضغط والقلق المصاحبة للعملية وقد تسبب الامتناع عن اتخاذ قرار بتأجيله أو بالعكس - لاتخاذ قرار متسرع للتخلص من السيرورة الصعبة والمرهقة.

### سير الفعالية:

1. يحصل الطلاب على ورقة عليها أقوال وتوجيهات مختلفة تؤثر على مواجهة عملية اتخاذ القرارات. كلنا مطالبون أحيانا لاتخاذ قرارات وأحيانا نكتشف صعوبة في القيام بذلك. الجمل التالية قالها طلاب واجهتهم مشكلة وصعب عليهم اتخاذ قرار: اقرأوا الجمل بتمعن.  
أشيروا بـ X بجانب الجمل، التي قلتموها أنتم أيضا ذات مرة، أو من خلال معرفتكم لأنفسكم يناسبكم أن تقولوها.
  - أخشى أن أقرر قرارا غير مناسب، ولذا لا أقرر.
  - فقط عندما أكون واثقا/ة بأن قراري متقن، عندئذ فقط أقرر.
  - هذه مشكلة صعبة جدا، ليس لها حل. أشعر أنني عالق/ة في فخ.
  - أخاف من الفشل.
  - هذه المشكلة لها حل واحد، وهو مستحيل، ولذا ليس لها مخرج.
  - لا أستطيع أن أقرر، أطلب من واحد آخر أن يقرر بدلا مني.
  - لا ينبغي أن أستوضح عن معلومات لأنني قد قررت.
  - أعتمد على الحظ - أُلقي قطعة نقدية وانتهى!
  - إذا تجاهلت المشكلة، أعتقد أنها ستنتهي.
  - أكره التردد، ولذا أقرر بسرعة.
  - أنا أتردد وأتردد... وأنتظر حتى آخر لحظة، حيث لا مفر لي.
  - يصعب علي أن أقرر، فكل لحظة أغير رأبي.
  - عندما أتخذ قرارا أفكر دائما أنه لو قررت قرارا آخر، لكان مناسبا أكثر.
  - لا أحب أن أكون مثل الجميع، ولذا فأنا أقرر أمورا تمكّني أن أكون مختلفا/ة.
  - الكل يتوقع مني أن أقرر بطريقة مغايرة.

## 2. أسئلة للنقاش

- ماذا تعلمتم عن أنفسكم من هذه الممارسة؟
- كيف يمكن أن تشوّش هذه الجمل على عملية اتخاذ القرارات؟
- حاولوا أن تغيروا هذه الافتراضات إلى افتراضات غير مشوّشة.

3. في الصف أو بوظيفة بيئية يرسم الطلاب إشارات مرور تحذيرية (الممنوع عمله) وإشارات مرور إجبارية (ما يجب عمله) عند مصادفة مشكلة ووجوب اتخاذ قرار.

## اللقاء رقم 17 - التعرف على العوامل المختلفة

### المؤثرة على اتخاذ القرارات والصعوبات المختلفة في السيرورة

أشخاص مختلفون يتخذون قرارات مختلفة في أوضاع متشابهة. يلمح هذا القول إلى تعقيد عملية اتخاذ القرارات، والتي تؤثر عليها عدة متغيرات. هذه العملية ذاتية أساسها، وهي تتعلق بالشخص المقرر، ونظراته وتفضيلاته، بأسلوبه الشخصي والطريقة التي يتصور بها الوضع المعطى. إدراك هذه المتغيرات والطريقة التي تؤثر بها على العملية قد يوضح الصعوبات التي تواجه الشخص المُطالب باتخاذ قرار. يمكن أن نذكر من بين المتغيرات: مدى عدم اليقين، مدى تعقيد المشكلة، الإطار الزمني لاتخاذ القرار، المخاطرة في القرار وغيرها.

نعرض في هذا اللقاء عدة تجارب قصيرة تجسد للطلاب عوامل مختلفة تؤثر على اتخاذ القرارات.

### سير الفعالية:

1. يعرض المعلم أمام الطلاب صورة الفتاة والعجوز، ويطلب منهم أن يكتبوا ما المرسوم فيها.



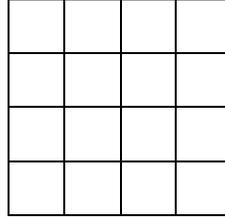
من المرجح أن بعض الطلاب يلاحظ الفتاة والآخر يلاحظ العجوز.

2. يقترح الطلاب تفسيراً للعلاقة بين هذه التجربة وبين اتخاذ القرارات.

تجسد هذه التجربة مبدأ التصور المسمى الشخصية والخلفية. بحسب هذا المبدأ يستطيع الشخص أن يركز فقط على جزء من تفاصيل الصورة، وتصبح باقي التفاصيل خلفية. كذلك في عملية اتخاذ القرارات لا يمكن رؤية جميع التفاصيل. ويتعلق الاختيار بأي التفاصيل يركز ويجعلها الشخصية وأي التفاصيل يتجاهلها وينقلها إلى الخلفية، بمتغيرات ذاتية تؤثر على الاختيار.

3. يكتب الطلاب لأنفسهم أمثلة لمشاكل واجهوها في الماضي، وبنظرة للوراء تبين لهم أنهم لاحظوا قسما من التفاصيل فقط والأخرى تجاهلوا. (يمكن كوظيفة بيتية)

4. يعرض المعلم على اللوح المربعات التالية:



في المرحلة أ: يُعطى لهم التوجيه التالي: "أنظروا إلى لوح المربعات وقولوا بسرعة كم مربعا في الصورة؟"  
في المرحلة ب: تُعطى لهم التعليمات التالية: "اعملوا ببطء واكتبوا كم مربعا في الصورة؟"

في الرد السريع يميز الطلاب 16 مربعا في الصورة. في الرد البطيء يمكن عدّ 30 مربعا. تجسّد هذه التجربة الذي تقع فيه في الحلول السريعة.

5. يناقش الطلاب العلاقة بين هذه التجربة وبين عملية اتخاذ القرارات وحل المشاكل.

الحل السريع للمشكلة ناجح أحيانا، في حالات الطوارئ، حيث يتطلب قرارا سريعا. واحتمالات أن يكون القرار السريع خاطئا قوية. الرد السريع لا يتيح التطرق الواسع والعميق للتفاصيل، ويتجاهل أحيانا، تفاصيل حيوية كان بالإمكان استيضاحها لو تريّنا في الرد وفكرنا أكثر.

6. بنظرة للوراء يعطي الطلاب مثلا خطيا أو شفويا من خبرتهم باتخاذ قرار كان خاطئا.

7. يحصل الطلاب للقراءة قصة "العميان الخمسة"، وهي محادثة هندية، من تأليف ليو تولستوي، ويُطلب منهم فحص لماذا فشل العميان في تحديد العائق.

8. يناقش الطلاب العلاقة بين القصة وبين عملية اتخاذ القرارات.

المرحلة الأولى في حل المشكلة هو تحديدها. أحيانا، كثرة التفاصيل في المشكلة يصعب عملية تمييز مركزها. وأحيانا، علينا النظر إلى الوضع بنظرة من فوق لنتمكّن من رؤية المشكلة بكاملها.

## اللقاء رقم 18 "طرح الأسئلة - أداة للتحقيق في المسألة"

طرح الأسئلة هو أداة مساعدة هامة في جميع المراحل في سيرورات حل المشاكل واتخاذ القرارات. طرح الأسئلة هو مهارة فوق معرفية، ولا تميز موضوعا تعليميا معينا. إجابة هذه المهارة تساعد الطلاب على تحسين عملية تعلمهم عامة. وشذذ المقدرة على طرح الأسئلة على مستويات مختلفة هو الأساس لتطوير مهارة البحث. على المستوى الأول تُصاغ أسئلة حول حقائق وتفاصيل. وعلى المستوى الثاني تُصاغ أسئلة ربط بين الحقائق. أما على المستوى الثالث فتكون أسئلة تتطلب تعميمات، فهم المبادئ والسيرورات، استخلاص استنتاجات، تقييما ونقدا. الهدف من اللقاء هو تعليم الطلاب على استخراج أسئلة على المستويات المختلفة المناسبة للمراحل المختلفة في عملية حل المشاكل.

### سير الفعالية:

1. بالعصف الذهني يذكر الطلاب كلمات استفهام. يُبنى في الصف مستودع كلمات استفهام. يستوضح الطلاب أي نوع من المعلومات يمكن الحصول عليه بواسطة كلمات الاستفهام المختلفة (مثلا: متى - زمن؛ من أجل ماذا - هدف).
2. يكتب الطلاب لأنفسهم مشكلة يواجهونها، أو أن تُختار مشكلة واحدة تزج الصف والكل يعمل بها.
3. بواسطة مستودع كلمات الاستفهام يصوغوا أسئلة مختلفة للمشكلة. يجب طرح أسئلة على مستويات مختلفة - أسئلة عن حقائق، مثل: لمن المشكلة؟ متى بدأت المشكلة؟ أسئلة توجّه لوصف المشكلة. أسئلة على مستوى البحث عن علاقات بين الحقائق، مثل: ما هي العلاقة بين...؟ في أي ظروف؟... ما هو التسلسل بين المركبات المختلفة؟... ما هي العلاقة بين المركبات المختلفة للمشكلة؟
4. أسئلة على مستوى استخلاص استنتاجات، كشف المبادئ، مثل: كيف ستتغير المشكلة إذا تغيرت الظروف؟ يحصل الطلاب على ورقة كُتبت عليها المراحل المختلفة من سيرورة حل المشكلة واتخاذ القرار. وعليهم أن يضعوا أسئلة توجبه لكل مرحلة.

مثال:

#### وصف المشكلة وتحديدها

- ماذا أعرف عن المشكلة؟
- أية معلومات عن المشكلة تنقصني؟
- أية محاولات قمت بها حتى الآن لحل المشكلة؟
- ما الذي وقف حتى الآن حائلاً في طريق الحل؟
- هل بالإمكان إيجاد إجابيات للمشكلة بالنسبة لي، تفسر عدم قدرتي على حلها في هذه المرحلة؟

#### عرض البدائل لحل المشكلة

- أي حل مثالي أراه للمشكلة؟
- ما الذي يمكن أن يشوّش عليّ في التوصل لهذا الحل؟
- أي بدائل ممكنة لحل المشكلة أتعرف عليها؟

#### جمع المعلومات عن كل بديل على حدة وتحليلها

- ما هي المعلومات المتوفرة لدي عن هذه البدائل؟
- ما هي المعلومات التي أبحث عنها لهذه البدائل؟
- ما هي مصادر المعلومات المتوفرة لدي؟ ما هو مدى موثوقية هذه المصادر؟
- متى أعرف أن لدي معلومات كافية عن كل بديل؟
- ما هي فرضيتي عن النتيجة المتوقعة من اختيار البديل؟
- ما هو مدى المجازفة في اختيار البديل؟

#### وزن البدائل

- ما معنى كل بديل بالنسبة لي؟
- بماذا تختلف البدائل عن بعضها البعض؟
- في أي الظروف توجد أفضلية أو سلبية لبديل ما مقابل بديل آخر؟
- ما هو الربح والخسارة بالنسبة لي في كل بديل؟

### اتخاذ القرار

- متى أنفذ القرار؟
- أي أهداف أضعها لنفسي في طريق تنفيذ القرار؟
- حسب ماذا أعرف أنني نفذت القرار؟

### تنفيذ القرار

- ما الذي يمكن أن يشوّش عليّ في تنفيذ القرار؟
- ما هي التفاصيل التي عليّ أن أعرفها للتنفيذ الفعلي للقرار؟ مثلاً لمن أتوجه؟ في أي ساعات؟ ماذا عليّ أن أحضر؟ مع من يتوجب عليّ أن أتكلم؟

### تغذية مرتدة

- هل تم تحديد المشكلة وتعيّنت الأهداف التي نريد تحقيقها؟
- هل فُحصت بصورة أساسية تشكيلة واسعة من اتجاهات العمل الممكنة؟
- هل جُمعت معلومات حول البدائل على نطاق مُرضٍ؟
- هل تم تقدير الثمن والمخاطر المنوطة بالنتائج السلبية أو الإيجابية التي قد تنجم عن كل بديل؟
- هل كان هنالك تطرق مناسب على مدار السيرورة، أم أنه تم تجاهل معلومات عن قصد الأمر الذي شوّش على السيرورة؟

## اللقاء رقم 19 - "كيف نزيد من مرونة التفكير؟"

القدرة على اقتراح عدة حلول مختلفة لنفس المشكلة، والقدرة على تمييز البدائل المختلفة للقرار الذي سنتخذه، تتعلق بمرونة التفكير. نتناول في هذه الفعالية التمرن على زيادة مرونة التفكير.

### سير الفعالية:

1. يُطلب من الطلاب أن يكتبوا عشرة استعمالات لورق الجرائد. في المرحلة الثانية يُطلب منهم إضافة خمسة استعمالات إضافية، وفي المرحلة الثالثة مضاعفة القائمة.

القدرة على إيجاد استعمالات متنوعة لورق الجرائد تصبح ممكنة عند كسر قوالب التفكير الواحد لإستعمال واحد وتوفر امكانية التفكير في استعمالات أخرى. كلما كانت تشكيلة عوالم المضامين، والتي تنبع منها الاستعمالات المختلفة، أكبر، كلما استطعنا أن نشير إلى مرونة أكبر في التفكير. مرونة التفكير هي شرط للتفكير الإبداعي، الذي يساعد على إيجاد بدائل لحل المشاكل.

2. نُجمع على اللوح الاستعمالات المختلفة التي اقترحها الطلاب. سيكون هذا المستودع، بالطبع، أكبر من القوائم المنفردة لكل مجموعة، ويشير إلى الإمكانية الكامنة في طرح الأفكار في المجموعة.
3. يستمد التفكير الإبداعي بالمشكلة إحياءات الحلول من مصادر عديدة ومتنوعة ويعالجها، بطريقة التفكير بـ "هذا وذاك"، بخلاف طريقة التفكير بمشكلة التي تضع الخيار بين حلين فقط - "أسود أو أبيض". إما هذا أو ذاك يناقش الطلاب أهمية مرونة التفكير الإبداعي في عملية حل المشاكل واتخاذ القرارات.
4. يُعطي الطلاب أمثلة لمشاكل حلّوها بطريقة "هذا... وذاك"، أو أنهم يعرضوا مشاكل تصوّروها بتفكير "إما... أو"، ويحوّلوا إلى تفكير "هذا... وذاك".
5. في مجموعات يقترح الطلاب أفكارا إضافية، كيف يمكن تمرين التفكير ليكون أكثر مرونة.

## اللقاء رقم 20 – "أوضاع توفّر اتخاذ قرارات - إدارة ميزانية شخصية"

غالبية الطلاب في الصف الخامس يديرون صندوق مصروفاتهم بأنفسهم. غالبتهم يشترون بصورة مستقلة قطع ملابس بحسب الموضة، أدوات قرطاسية وألعابا، مفاجآت، تضييفات ومواد مساعدة للحفلات، هدايا للأصدقاء، معدّات ونفاش للرحلات، وغيرها...

بعض مشتريات طلاب الصف الخامس تتم بمجموعات أصدقاء.

في إطار التعرف على عمليات اتخاذ القرارات، نخصص هذا اللقاء لنتناول الميزانية الشخصية.

تفكير التنبؤ يعتبر مهارة مركزية عند اتخاذ القرارات. وإدارة الميزانية توفّر تدريبا على هذه المهارة.

تبدون في هذا وكأنكم...

دائما يشترون للآخرين، أنا أيضا استحق...

أحتاج بعض المتعة لنفسي...

المال مالي وأنا أقرر...

طلاب الألفية الثالثة هم من يشترون...

هنا تجدون حملة حقيقية... اشترى اثنين واحصلوا على الثالث مجاني!!!

يناسبكم شيء من قبيل....

يجب أن يكون مذهري صارخا!!! الحفلة غدا...

### أهداف

الطلاب:

1. يميزون بين مشتريات ضرورية ومشتريات ممكنة ولكن غير ضرورية.
2. يقدرّون مدى مساهمة تأجيل الرغبات عندما يديرون ميزانية.
3. يتعلمون توقع مصروفات في المستقبل، ويخططون خطواتهم في الأمور المالية.

### سير الفعالية:

1. في مجموعات، يتحدث الطلاب عن مصروفاتهم ويكتبون البنود التي صرفوا عليها بصورة مستقلة في الشهر الأخير. يصنّف الطلاب المشتريات (ترفيه، طعام، هدايا، قرطاسية، ملابس، قطع أزياء...).
2. يدرّج الطلاب لأنفسهم ويشيرون بثلاثة ألوان مدى ضرورة كل شراء - من الأكثر ضرورة الى الأقل ضرورة الى غير الضرورية.
3. بالنسبة للمشتريات غير الضرورية - نسترجع الوضع الذي تم فيه الشراء:
  - ماذا قال لكم الأصدقاء، الأهل، البائعون، لتقتنعوا بالشراء؟
  - الدعايات للمنتج - ماذا بثّت لكم؟
  - مقارنة الأسعار بين مصدرين للشراء أثبتت أن...
  - ماذا قلتم لأنفسكم حتى قررتم الشراء؟ (في صفوف فيها طلاب يعرفون "أخطاء التفكير التلقائي"، هذه فرصة للتدرب على إصلاحها...).

- ما الذي أدى بكم لأن تَمَدُّوا بديكم إلى الرف وتشتروا المُنْتَج؟
- درَّجتم الشراء بأنه أقل ضرورة. هل الآن وأنتم تقفون أمام المُنْتَج في الحانوت، يمكنكم أن تعيدوا بديكم، وتتنازلوا عن هذا شراء هذا المنتج؟
- 4. يجري نقاش يتصدره الإفتراض؟، (ربما يشار فيه) إلى أنه ليس كل شراء يبهر عملية مفصلة كهذه، لأنه ضئيل أو ليس له تداعيات للمدى الطويل من ناحية مالية.

#### 5. نستخدم نموذج اتخاذ القرارات بالنسبة لشراء ما:

- شراء هدية لطالب يقيم في بيته حفلة عيد ميلاده (من ميزانية الصف).
- شراء قطعة للحاسوب، أو معدّات إلكترونية أخرى...
- شراء قميص على الموضة استعدادا لحفلة متوقعة...

فيما يلي مراحل عملية اتخاذ القرار:

1. تحديد الحاجة لشراء معين (الصعوبة، الرغبة ب... ماذا نحتاج ولأجل ماذا؟).
2. فحص مجموعة الإمكانيات لإشباع الحاجة المذكورة أعلاه.
3. تقدير الثمن والربح من كل بديل بواسطة تفكير التنبؤ: "إذا... فإنه..."، من خلال البحث عن معلومات جديدة... (من أي مصادر نستمد مزيدا من المعلومات الموثوقة؟ مقارنة أسعار بين حوانيت مختلفة).
4. تكرار وفحص النتائج الإيجابية والنتائج السلبية لكل بديل (من نستشير، كيف نميز المعلومات الموثوقة؟).
5. اختيار بديل واحد وهو الأجدى.
- أ. تنفيذ الاختيار المقرر.
- ب. تقييم عملية اتخاذ القرار والنتائج (كيف قررنا؟ ما هو الشيء الأكثر تأثيرا؟ أي من المراحل المذكورة أعلاه كانت الأهم؟ والشراء نفسه - كيف نقدّره الآن؟).

يُقدَّر أن تبني كل مجموعة لنفسها عملية اتخاذ القرار بالنسبة للشراء. يمكن التدرّب على عملية شراء كمهمة صعبة أو عملية شراء شخصي بطريقة استرجاع القرار الذي تمّ تنفيذه، أو قرار متوقع. يجدر التأكيد بالأساس على مصادر المعلومات، وعلى الاعتبار "إذا... فإنه..." - الذي يكمن في ضبط النفس وتأجيل الرغبات. تجدر الإشارة، إلى أن موضوع الاستهلاك الحكيم الذي يلمح إليه هنا معروض للمعالجة والتوسّع، وكذلك مقاومة الإغراءات وتأثير الدعايات (مثل الموضة والضغط الاجتماعي والامتثال التي تنطرق إليها فصول أخرى).

## اللقاء رقم 21 – "أوضاع حياتية تتطلب اتخاذ قرارات عند الخطر والتهديد"

اتخاذ القرارات في أوضاع الخطر والتهديد لا يتيح إجراء سيرورة مدروسة وبطيئة تُفحص فيها كل البدائل. في مثل هذه الحالات نقطة الانطلاق هي حدس الشخص الذي يوجّه عملية من المفترض أن تتم بسرعة. التفكير مسبقاً بعملية اتخاذ القرارات في أوضاع الخطر، عندما لا يكون الخطر مهدداً بالفعل، قد يستخدمه الطالب مرتكزا للعمل السريع، مثل لائحة معروفة سلفاً للسلوك عند الخطر أو الضائقة.

### سير الفعالية:

1. يقسم الصف إلى مجموعات تتكون كل منها من 5 إلى 6 طلاب. يحصل الطلاب على نموذج اتخاذ القرارات (نموذج الخطوات)\*.

### نموذج "الخطوات" لاتخاذ القرارات

1. "ضوء أحمر" - أقف واستمع لمشاعري.

2. أدرك وجود مشكلة هنا.

3. أنا أحدد المشكلة.

4. أقوم بطرح إمكانيات لحل المشكلة.

5. أختار من كل الإمكانيات الحل الأفضل لمشكلتي.

6. أعمل وفق الحل الذي اخترته.

7. أفحص إذا حُلّت المشكلة - إذا كان لا، أكرر الخطوات 4-7.

8. أُلخص ما تعلمته عن نفسي من اختياري ومن حل المشكلة.

\* نموذج الخطوات "مهارات حياتية" للصفين الخامس والسادس (1997)، شيفي، قسم المناهج التعليمية في وزارة المعارف صفحة 4

تحصل كل مجموعة على بطاقة حدث.

2. يركز الطلاب في كل حدث على الحدس الذي يثيره لديهم ويستعينوا به لتحديد الأخطار والأوضاع المهددة الكامنة في

الحدث. لاحقاً، يفحصون حلولاً مختلفة لهذه الأوضاع بناءً على نموذج الخطوات.

3. يعرض الطلاب أمام الصف الأحداث التي كتبوها والحلول للمشاكل المعروضة فيها.

4. نقاش

■ ما هي العلاقة بين الحدس وبين تحديد أوضاع تهديد أو خطر؟

■ أوجه الشبه والاختلاف في أوضاع مختلفة - مثل: أوضاع الرشوة والإغراء، أوضاع تهدد قيمة "الذات"،

التأثير بالضغط الاجتماعي وغيرها.

■ ما هو المشترك بين حلول المواجهة المقترحة؟

■ ما الذي يمكن أن يساعدكم إذا صادقتم أوضاعاً مشابهة؟

## بطاقات حدث

### الحدث 1

رنا، هيثم وجواد عادوا من دورة الحاسوب الساعة 7:30 مساءً. رنا، التي أرادت أن تلحق مشاهدة برنامجها التلفزيوني المفضل، فارقت أصدقائها وركضت بسرعة في الحقل الفاصل بين النادي وبيتها.

### الحدث 2

لاحظت ريمة مؤخرا أن صاحب البقالة في الحي يخدم جميع الزبائن في حانوته، وتبقى دائما أخيرة. بعد ان ينصرف الجميع، يتفرغ لخدمتها. ويقدم لها دائما علبة شوكولاتة أو حلوى أخرى، وخلال عناق ومداعبة على مؤخرتها يقول لها: "كان مجديا الانتظار، صحيح؟"

### الحدث 3

أمين واجه صعوبة في دراسة الرياضيات، لذا بدأ يتعلم حصصا خصوصية عند تامر، طالب جامعي شاب. يشعر أمين أنه ذليل. في كل مرة لا ينجح في حل مسألة، يغضب منه تامر، ويدعوه "مغل"، "رأسك مثل الصخرة" و "أبله".

### الحدث 4

لاحظت ميسون أن السيد مروان، جارها في البيت المقابل، ينظر إليها بصورة مريبة. ومؤخرا حتى أثنى على تسريحها الجديدة. شعرت ميسون بفخر خاص، عندما دعاها ذات مساء لمصاحبته لمشاهدة فيلم فيديو في بيته.

### الحدث 5

في حفلة عيد ميلاد أمير يوم الجمعة مساء، قرر الأصدقاء أن يلعبوا لعبة: "حقيقة أم تحدي". قال أنس: "على مها أن تخلع القميص". صفق جميع البنين فرحا وقالوا: "مها، أنت مجبرة، هذه قوانين اللعبة".

## الحدث 6

فراس وعمر صديقان وفيان يتعلمان في نفس الصف في مدرسة "العلم والمعرفة".  
وهما يلتقيان يومياً بعد الظهر في ملعب النادي.  
ذات يوم، بعد أن لعبا كرة السلة، اقترح فراس على عمر "تعال معي وراء قاعة الرياضة، لنستمتع".  
عندما وصلا إلى المكان أخرج فراس من الحقيبة علبة دبق وسكبها داخل كيس نايلون. وضع الكيس على وجهه واستنشق الأبخرة.  
تفاجأ عمر، ودارت في رأسه أفكار.  
مد فراس الكيس لعمر وقال: "خذ أنت أيضاً، محبب، ممتع، سوف تشعر بالخفة...".

## اللقاء رقم 22 – "أوضاع تتطلب اتخاذ قرارات"

### نتحدث أم نصمت

هنالك أوضاع، خاصة أوضاع الخطر والضرر، التي تستلزم الاستعانة بشخص بالغ مهم من أجل تغيير واقع صعب بالنسبة للطالب. أهمية الاستعانة بالبالغ لا تتناقض مع أهمية تطوير استقلال الطالب، بل تكملها. يوضح هذا اللقاء الأوضاع التي تكون فيها الاستعانة بالبالغ حيوية.

### سير الفعالية:

1. يقرأ الطلاب قصة الحدث عن أمير (أ) وأمير (ب) ويتطرقون إليهما.

لأمير أخ صغير. تحضر مربية خمس مرات في الأسبوع للعناية بأخيه الصغير حتى تعود أمه من العمل. ومنذ البداية بدأت المربية باهانة أمير والإساءة إليه. وهي تكلمه بغضب، وتطلق عليه ألفاظا مثل "صفر" و "أحمق"، وتعطيه كل الوقت أوامر. الساعات بين 13:00 و 16:00 أصبحت بالنسبة له كابوسا. في المدة الأخيرة، كل يوم قبل نهاية الدراسة في المدرسة يشعر بأوجاع في البطن، يشعر بالغثيان ويخاف من العودة إلى البيت. لا يدري هل يُخبر أمير والديه بالأمر أم لا، وخاصة أنه يسمع أمه تمدح المربية أمام صديقاتها.

فيما يلي ردّان مختلفان على نفس الحدث:

أمير (أ) يقرر أن يخبر والديه.

أمير (ب) يقرر ألا يخبر والديه.

2. يعرض الحدث حالة ضغط يعيشها أمير (أ) وأمير (ب) نتيجة الإساءة إليهما من قبل شخص بالغ.

مواجهتهما المختلفة تشير إلى تفسير مختلف للحدث لكل منهما.

أ. لو كان بالإمكان تسجيل "الكلام" الداخلي لكل منهما:

■ أي جمل كان يقولها أمير (أ) لنفسه؟

■ أي جمل كان يقولها أمير (ب) لنفسه؟

ب. ما الذي كان يُقنع أمير (ب) بأن يخبر عن الحدث؟

ج. أية موارد داخلية أو خارجية بإمكان أمير (ب) تجنيدها لمواجهة الوضع؟

أمثلة "الكلام الداخلي" لأمير (أ)

■ أنا لست مذنباً، إنها المربية التي لا تتصرف كما يرام.

■ أنا لا أستحق، لست أقل من أي طالب آخر.

- ليست لهذه المرأة الحق بأن تحطم فرحتي.
- أما وأنها كبيرة لا يعني أنه مسموح لها أن تعاملني بهذا الشكل.

### أمثلة "للكلام الداخلي" لأمير (ب)

- أظن ربما أكون حقا صفرا.
  - أظن أنهم لن يصدقوني - لأن الجميع يعتقد أن الكبار صادقون دائما.
  - سيفكرون عني أنني طالب لا يتدبر من الناس.
3. يكتب الطلاب حوارا "خياليا" بين أمير (أ)، الذي سيخبر عن الحدث، وبين أمير (ب) الذي يخشى أن يخبر عنه.

ملاحظة،

أمير (أ) وأمير (ب) المعروضان في الحدث كأنهما طالبان مختلفان، يمكن أن يكونا صوتين لنفس الطالب.

4. أي أمير "سينمو" بعد أن يحكي للوالدين؟

## اللقاء رقم 23 - "أوضاع توفر اتخاذ قرارات"

### وشاية أم تعبير عن مسئولية

يتناول هذا اللقاء الفرق بين مصطلح الوشاية وبين إبداء المسئولية تجاه الصديق. سيكون التطرق لهذه المصطلحات بواسطة محاكاة - "محاكمة صورية".

خلال "المحاكمة" يتبادل المدعون في كل طرف أدوارهم. هذا الأمر مهم لمنع حالة يتمترس فيها الطلاب بأحد المواقف.

### سير الفعالية:

1. تُقرأ قصة "اللقاء" بصوت عالٍ في الصف.

#### اللقاء

ذهبت دنيا وجوان، حسب تعليمات المعلم، إلى بيت عبير لاطلاعها على الوظائف البيئية. وعند وصولهما مدخل البيت، سمعتا صراخ شخص بالغ غاضب على عبير: "أين مُحكّم التلفزيون؟"، وبعد بضع ثوانٍ سُمع ارتطام، انكسار غرض، وصوت عبير تتوسل وتبكي: "بابا، أرجوك... لا...، لم آخذ...". ابتعدت دنيا وجوان مذعورتين، ومن خلال النافذة شاهدتا والد عبير يرفع بيده حزاما... هربت كلتاها من المكان. في الغداة، في المدرسة، قابلتا عبير وأخبرتاها، أنهما حضرتا أمس إليها، وسمعتا الصراخ وخافتا ولم تدخلتا. توسلت عبير بالأخبار أحدا، وقد وعدتاها بكتمان السر. احتارت دنيا وجوان ماذا تعملان، وافترقتا بدون قرار. أخبرت دنيا أمها بما شاهدته وسمعته، واستشارتها ماذا يمكن أن تعمل من أجل عبير. بالمقابل، قررت جوان أن تفي بوعدا لعبير ولم تخبر أحدا.

2. يقسم الصف إلى 3 مجموعات:

■ مجموعة أ - تؤيد موقف دنيا.

■ مجموعة ب - تؤيد موقف جوان.

■ مجموعة ج - حكام.

3. كل مجموعة تحضر ادعاءاتها خلال 10 دقائق. وتحضر مجموعة الحكام أسئلة لكل مجموعة بهدف البت في القضية.

4. تقدم كل مجموعة ادعاءاتها، ويطرح الحكام على أعضائها أسئلة للتوضيح لمدة 3 دقائق تقريباً (للمجموعة الواحدة).

5. في هذه المرحلة تتبادل الأطراف المدعية الأدوار فيما بينها، ويحضرون ادعاءات لم يسمعوها بعد. مدة التحضير - 5 دقائق.

6. تكرار المرحلة 4.

7. يبت الحكام في القضية.

8. يُعرض قرار الحكام للنقاش في الصف.

خلال النقاش في الصف:

■ يُعرض التفسير المعجمي للمصطلح وشاية.

■ يدور الحديث عن صعوبة فقدان الثقة التي مُنحت من قبل صديق.

■ يتم التطرق للخوف من الوشاية، والنتائج المحتملة للمس بالصدقة.

ملاحظة،

- من المهم توضيح سلم أولويات القيم، ما الذي يسبق ماذا: مساعدة صديق في ضائقة، إبداء المسؤولية تجاه صديق، أو الإساءة للثقة التي منحنا إياها صديق؟
- مهم التأكيد على الأخطار المنوطة بإخفاء معلومات بشأن الضائقة. أحد الأخطار هو تفاقم حالة الصديق الواقع في ضائقة. خطر إضافي - الشعور الشديد بالذنب الذي سيتطور لدى من يخشى "الوشاية".

## اللقاء رقم 25-24 – "مصادر الدعم لي"

التوجه لطلب مساعدة هو مهارة هامة في حالات الضائقة عامة، وحالات التنكيل خاصة. بالنسبة للطلاب في سن أصغر، التوجه لشخص بالغ لطلب المساعدة هو أمر مفروغ منه. ولكن في سن 10-12، سن الطلاب في الصفين الخامس والسادس، تصبح مجموعة الأقران عنوانا لطلب المساعدة والعون. والسبب لذلك هو، أنه في هذه السن تبدأ بالتطور علاقة متناقضة تجاه البالغين، ما يبعدهم عن كونهم عنوانا لطلب المساعدة. ومع أهمية تعميق العلاقة مع مجموعة الأقران، على الطلاب أن يعرفوا، أنهم لا يمكن أن يكونوا مصدرا وحيدا للمساعدة في حالات تهديد سلامتهم وصحتهم النفسية والبدنية. علاوة على ذلك، هناك حالات فيها مجموعة الأقران، بسبب سعيها للامتثال وإملاء قواعد لعبة صارمة، قد تُفقد محاولة مد يد المساعدة لأحد أعضائها. من المهم مساعدة الطلاب على التقدير والتمييز بين حالات يكون الأقران فيها مجموعة بناءة، وبين حالات أخرى، قد تكون فيها المجموعة هدامة. كما أنه من المهم أن يعرف الطلاب مصادر الدعم المتنوعة البالغة التي تحت تصرفهم، ويحددون من بينها تلك التي يرتاحون بالتوجه إليها.

### سير الفعالية:

#### اختيار بالغ للاستعانة به

1. يحصل كل طالب على ورقة عليها وصف لحدثين. يقرأهما ويجب لنفسه عن الأسئلة في نهايتهما.
2. يجري في الصف نقاش حول أجوبة الطلاب.
3. مهمة للبيت:  
على كل طالب أن يختار بالغين حسب رغبته (من المدرسة، العائلة، الجيران وما شابه)، ويعرض أمامهم الأحداث التي نوقشت في الصف، والسؤال عن كل حدث:  
أ. ما رأيك بالحادثة؟  
ب. لمن يمكن التوجه لطلب المساعدة؟ بماذا يمكن أن يساعد؟

#### فيما يلي الحدثان

##### الحدث 1

قبل حصة الرياضة، في غرفة الملابس، سمع ضياء محادثة دارت في الغرفة المجاورة، بين ابراهيم من الصف التاسع (أخ صديقه العزيز) وبين نادر من الصف الثالث.  
ابراهيم: هل جلبت الشوكولاتة التي طلبتها؟  
نادر: نعم، خذ.  
ابراهيم: جميل. اسمع، نفدت نقودي، لذا هات غدا خمسة شواقل من مصروفك.  
نادر: (بصوت خائف) لكنني بحاجة لها للكراسة!  
ابراهيم: ألا تفهم؟! لقد قلت لك عدة مرات: إذا لم تحضر نقودا، سأحطمك بالضرب! تذكر من القوي هنا!  
نادر: (بهذوء) حسنا، سأحضرها لك.  
ابراهيم: جميل! نلتقي غدا بنفس الساعة ونفس المكان.

- هل توجد حاجة للتوجه لطلب مساعدة؟ إذا كان نعم - لماذا؟ وإذا كان لا، لماذا؟
- لأي من الأشخاص البالغين أو الطلاب الأكبر منكم كنتم تتوجهون لطلب المساعدة؟
- اذكروا أسباب اختياركم.

## الحدث 2

يبنون في طرف الشارع بناية جديدة. يعتاد طلاب الحي زيارة موقع البناء ومشاهدة ما يجري هناك. محمود، أحد البنائين، اعتاد أن يقترب منهم مبتسماً ويشرح لهم عن عملية البناء. وفي أحد الأيام ذهب رمزي، وعمره 11 سنة، إلى موقع البناء. لاحظ محمود واقترح عليه أن ينتظر بضع دقائق حتى ينهي عمله. وبعد مدة ما حضر محمود إلى رمزي ودعاه إلى بيته، ليس بعيداً عن الحي. وعد محمود رمزي بالاستماع إلى موسيقى حديثة، ومشاهدة صور، وعموماً يقضيان وقتاً ترفيهياً لطيفاً. استجاب رمزي للاقتراح. وفي بيت محمود استمعاً للموسيقى وقضيا مع بعض وقتاً ما. وعندما قام رمزي للذهاب، اقترب منه محمود كثيراً، داعبه واحتضنه، واقترح عليه أن يحضر إليه كل يوم بعد العمل. وعلاوة على ذلك، فقد طلب منه أن يحفظ اللقاءاتهما سرا، إشارة لصداقة وعلاقة شجاعة.

- هل توجد حاجة للتوجه لطلب مساعدة؟ إذا كان نعم - لماذا؟ وإذا كان لا، لماذا؟
- لأي من الأشخاص الأكبر منك كنت تتوجه لطلب المساعدة؟
- اذكروا أسباب اختياركم.

## التعرف على عناوين إضافية لطلب المساعدة

(تتمة الفعالية السابقة)

1. يُشرك الطلاب بقية الصف في المهمة البيتية، ويقولون لأي من البالغين توجّهوا، وأي حدث عرضوه عليهم.
2. يعرض الطلاب أجوبة البالغين الذين توجّهوا إليهم، بالنسبة لكل حدث على انفراد.
3. يجري نقاش تلخيصي في الصف يتم فيه تصنيف مصادر المساعدة التي يمكن التوجه إليها في حالات مختلفة. تُعرض في الصف عناوين إضافية يمكن التوجه إليها لطلب المساعدة، وتُشرح وظائف هذه العناوين.
4. في نهاية الفعالية تُوزع قائمة العناوين التي يمكن التوجه إليها للاستفسار وتلقي المساعدة (تُسجّل في الورقة عناوين وهواتف أذن صاغية، مكتب الرفاه الاجتماعي، الخط المفتوح لتوجهات الطلاب في وزارة المعارف وغيرها).

## مهارات حياتية في الحفلة

### تصوّر فكري

تشكّل شريحة الصفوف الخامسة بالنسبة للكثير من الطلاب بوابة لسن المراهقة، والتي تتميز بتغيّرات فسيولوجية، إدراكية وعاطفية كبيرة. المهمة التطورية التي توجه المراهقين الصغار هي بلورة هوية ذاتية محدّدة وواضحة. تتمثّل هذه العملية بتوّق المراهقين الصغار إلى الاستقلالية، وزيادة أهمية الأقران كمصدر للانتماء، للدعم وبناء التصور الذاتي، إلى جانب الميل الطبيعي لتجربة أوضاع خطيرة. تتعلق الحاجة إلى المجازفة بالحاجة إلى معرفة حدود الذات، وكذلك هي بمثابة رسالة تعبر عن استقلالية وانفصال عن الأهل، وتلبي أيضا في كثير من الأحيان حاجة الانتماء الاجتماعي حول نشاط مشترك ومحظور.

يمكن القول إن الحفلة هي حالة حياتية تتمثل فيها شتى المعضلات والديناميكيات المتعلقة بسن المراهقة، لاسيما إزاء الحقيقة أنها تُقام غالبا بدون تواجد الأهل. وعليه، فإن تناول وإعداد تجربة الحفلة قد يشكّل أرضية خصبة ومناسبة للحوار مع المراهقين حول مواضيع مثل: القبول الاجتماعي، العلاقات بين الجنسين، منح معنى لساعات الفراغ، وطبعا توضيح المواقف بشأن سلوكيات المخاطرة واستعمال المواد المؤثرة نفسيا.

نتناول في اللقاءات التالية معضلات متنوعة داخل شخصية وبيشخصية ترافق عملية التخطيط والتنظيم استعدادا لإقامة حفلة. تعبر هذه اللقاءات عن أن الحفلة هي أوج عملية اجتماعية وديناميكية في الصف، تطفو على السطح خلالها ديناميكيات اجتماعية خفية عن العين.

مجموعات اجتماعية في الصف والعلاقات فيما بينها، مجموعة انتمائي، المتغيرات المؤثرة على المكانة الاجتماعية في نسيج الصف - كلها قضايا تتربع على رأس سلم الأهمية للفتيان الصغار. فهؤلاء الشباب يتواجدون في فترة تُشتق فيها الهوية الشخصية بقدر بالغ من مجموعة الانتماء، والرسائل الاجتماعية فيها لها وزن عظيم وغير مسبوق في تشكيل التصور الذاتي.

### أهداف

#### الطلاب:

1. يطورون عمليات وعي للأصوات والقوى الداخلية والخارجية التي تؤثر على اختياراتهم الشخصية في أوضاع اجتماعية مثل: حفلات الأقران.
2. يطورون مهارات اتخاذ القرارات ومواجهة حالات الضغط، من خلال تعميق الوعي لـ"مركز السيطرة الداخلية" والمسؤولية الشخصية في إدارة الذات.
3. يبدأون عملية بلورة مواقف بالنسبة للتخمين وبالنسبة للتوجه لطلاب المساعدة عند الضائقة.

داخل دائرة المقبولين وخارجها

سير الفعالية:

المرحلة (أ):

1. يجلس الطلاب بمجموعات أو في الصف معا (وفق ما يراه المعلم). يقول المعلم إن الطلاب في هذا اللقاء سوف يخططون لحفلة صيفية "الأكثر متعة". يعرض المعلم أمام الطلاب عدة صور لشببية مقصودة من الصحف. تعرض الصور "نماذج" متنوعة من النسيج الاجتماعي في الصف. يطلب المعلم من كل مجموعة (أو من كل طالب بشكل شخصي) أن يقرر من بين الشببية المعروضين في الصور سيدعوه للحفلة التي ينظمها، ومن لا...  
2. يُطلب من الطلاب أن يصفوا كيف تبلور رأيهم، ماذا كانت الادعاءات التي أثرت على قرارهم، وكتابة الطباع المميزة لكل فتى أو فتاة عرضوا في الصور.

المرحلة (ب):

3. يُطلب من الطلاب مشاركة الصف باعتباراتهم لاختيار المدعوين للحفلة.  
4. يلخص المعلم على اللوح الادعاءات المركزية للاعتبارات المذكورة، ووضع المضامين المطروحة تحت مسميات /مصطلحات.  
5. يدعو المعلم المشاركين لمناقشة القضايا التي أثرت في اللقاء.

أسئلة موجهة كمثال:

- رأينا في الفعالية أن أسلوب اللباس والمظهر الخارجي يؤثران كثيرا على اختيار المدعوين إلى الحفلة - هل يمكنكم تفسير هذه الظاهرة؟
- يؤثر المظهر الخارجي على انطباعنا العام عن صديق. وبحسب المظهر نميل إلى تشكيل تصور واسع عن ذلك الشخص، وننسب إليه طباع/صفات شتى، ما هو رأيكم بهذا الميل؟ هل يمكنكم المشاركة بأمثلة من حياتكم، أثر فيها الانطباع الخارجي عليكم؟ هل صادف أن ضللكم المظهر الخارجي؟ (مثلا: طالب ظننتم أنه غير مثير ولا يناسبكم اتضح أنه صديق رائع، أو طالب رغبتم جدا بصداقته واتضح أنه صديق غير مخلص وغير لطيف بالنسبة لكم. مع التأكيد على عدم ذكر أسماء...).
- ما هي الصفات المميزة للطلاب الذين نرغب بدعوتهم للحفلات؟
- ما هو شعور الطلاب غير المدعوين للحفلة؟

تصوّر: يتأثر اختيار المدعوين للحفلة أحيانا كثيرة باعتبارات مثل: المظهر الخارجي، السلوك المعتبر "رائع"، المكانة الاجتماعية في الصف، وغيرها... الطلاب الذين لا يستوفون متطلبات اجتماعية معينة لا يُدعون أحيانا للحفلة.

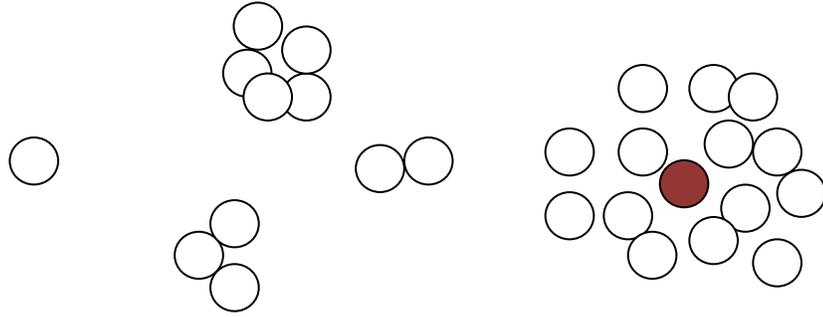
## اللقاء رقم 27 - "أن تكون مقبولا - إيجابيات وسلبيات"

نتعلم في هذا اللقاء التعرف على بعض الإيجابيات الكامنة في عدم الانتماء لجماعة المقبولين، كما وسنرى السلبيات أحيانا في الانتماء لهذه المجموعة. كما وسنحاول أن نستوضح كيف يمكن أن يتصرف أولئك الطلاب غير المدعويين من أجل تحسين شعورهم ورفع معنوياتهم.

### سير الفعالية:

#### المرحلة (أ):

1. يعرض المعلم أمام الطلاب خارطة الصف التالية:



2. يستوضح المعلم مع الطلاب:

- مَن تمثل الدائرة البارزة (قائد المجموعة...).
- ماذا تمثل الدوائر من حوله؟
- كيف حسب رأيكم تشعر الدوائر/الطلاب الموجودة حول القائد؟
- كيف تشعر باقي الدوائر/الطلاب الظاهرة في المخطط؟
- مَن حسب رأيك الأكثر لطفا والأفضل في هذا الصف؟ لماذا؟
- ما هي حسب رأيكم قواعد السلوك المتبعية لدى المجموعة المركزية؟ هل يوجد لهذه المجموعة أسلوب سلوك مميز؟ هل توجد قوانين للباس؟ هل توجد ألعاب مألوفة؟ كيف يقضون أوقات فراغهم؟
- ماذا يحدث عندما يتصرف القائد أو طالب آخر من جماعته بصورة مختلفة عن العادة، أو عما يُتوقع منه؟ هل حسب رأيكم يكون حرا بتغيير سلوكه كما يشاء؟ ماذا يحدث إذا غير فجأة أسلوب لباسه، أو اختار أن يصادق بالذات صديقا جديدا وغير مقبول بدا له لطيفا؟ ماذا يحدث إذا قرر أنه لا يرغب باللعبة المألوفة في الصف؟
- ما هي إيجابيات وسلبيات الانتماء للمجموعة المركزية؟

■ ما هي حسب رأيكم الأحاسيس المصاحبة لباقي الدوائر / الطلاب في المخطط؟ هل توجد إجابيات معينة لوضعهم؟

■ كيف يمكن أن يتصرف أولئك الطلاب الذين لا ينتمون للمجموعة المركزية من أجل تحسين أحاسيسهم؟ على فرض أن هؤلاء الطلاب لا يُدعون مرارا كثيرة لحفلات مجموعة "المقبولين" - هل يمكنكم أن تقدموا لهم نصائح مفيدة قدر الإمكان؟

### المرحلة(ب):

3. يعرض المعلم مأزقا من أجل بلورة الرؤى التي برزت في المرحلة (أ).

### المرحلة (ج):

ربط الرؤى بحياة الصف.

4. يستوضح المرشد مع الطلاب:

■ كيف يرتبط النقاش في الحصة مع حياة الصف؟

■ يُطلب من كل واحد أن يكتب رؤية أو فكرة جديدة استخلصها من النقاش في الصف.

المعنيون يشاركون بالرؤى الجديدة... مستحسن تلخيص الرؤى في زاوية مهارات حياتية في الصف.

## اللقاء رقم 28 – "الإخلاص لذاتي أم للمجموعة"

نركز في هذا اللقاء على مآزق مميز لسن المراهقة، يتناول التوتر بين حاجة الانتماء والحاجة إلى بناء هوية ذاتية منفصلة، خاصة، مخصصة لذاتها، لا تتأثر بإملاءات اجتماعية ولا تتعلق بها. إمكانية التحدث والنقاش بصورة صريحة حول هذا المآزق تساعد الشبيبة على تصور أحاسيسهم، وتسهّل عليهم حل الصراع، من خلال إدراك الأرباح والأثمان الكامنة في كل اختيار.

### سير الفعالية:

#### المرحلة (أ):

1. يعرض المعلم أمام الطلاب المآزق التالي:

يتردد موريس في قبول دعوة الانضمام إلى المجموعة المركزية في صفه. يرغب موريس كثيرا أن يُدعى إلى حفلات تلك المجموعة وأن يُعتبر مقبولا. ولكن، في صميم قلبه لا يشعر دائما بالارتياح مع الطلاب في هذه المجموعة. وأحيانا كثيرة يشعر أنهم يقبلونه "مع وقف التنفيذ"/ "مع شروط"، وإذا صارحهم بأفكاره الحقيقية حول مواضيع مختلفة، سيرفضونه ويسخرون منه. إنه يشعر أن عليه أن يكون شبيها بهم، وأنه بحضرتهم يكون كأنه يمثل، ولا يكون مخلصا لذاته تماما. إنه يعرف، إذا لم ينتم للمجموعة، فقد يسخرون منه وينغصون معيشتهم، كما يفعلون مع طلاب آخرين في الصف...

قدموا نصيحة لموريس...

#### المرحلة (ب):

2. يطلب المعلم من الطلاب مشاركة الصف في أوضاع واجهوا فيها مآزقا مشابهة - الانتماء لمجموعة مقابل الرغبة بأن يكونوا مخلصين لذواتهم، والعمل بحسب رغبتهم الحقيقية أو بحسب ضميرهم.

يشجع المعلم الطلاب على وصف المآزق، والطريقة التي حلوا بواسطتها المآزق، واعتباراتهم. من المهم إفساح المجال لكل مثال ولكل حل اختاره الطالب، دون الحكم على قراره أو وعظه بما يتعلق بقراره. الهدف هو توسيع مجال التقدير لدى الطلاب. أما الوعظ فقد يختصر النقاش ويجعله نقاشا بهدف إرضاء المعلم، بدلا من تعبير ذاتي، كامل وصادق.

#### المرحلة (ج) (حسب تقدير المعلم - يحتاج إلى حصة منفصلة):

3. مشاهدة الصف للفيلم "قرار هنري"، والذي يتناول الاختيار بين الإخلاص للذات والحاجة للانتماء إلى مجموعة الأغلبية (يمكن إيجاد الفيلم في المراكز التربوية).

مشاهدة الفيلم أرض خصبة لمواصلة مناقشة قضية الانتماء للمجموعة مقابل الإخلاص للذات، وذلك لأن قصة الفيلم تضع مرآة قوية جدا أمام الطلاب للدinاميكية الاجتماعية المميزة.

يروى فيلم "قرار هنري" قصة مراهق صغير مر بتجربة رفض وتنكيل من جانب طلاب صفه "المقبولين"، إلى أن جاء للصف فتى جديد أصبح كبش فداء للصف، وبذلك تحرر هنري من مكانته المندنية. استمتع هنري جدا من المعاملة الاجتماعية الجديدة التي حظي بها، ولكن انتماءه للمجموعة يُلزمه أن يُخلص للمعايير التي تشمل الإساءة للفتى الجديد. وقع هنري في مأزق بين الرغبة في أن يخلص لقيمه ورغبته الشديدة في الاستمرار بالانتماء. وقد وجد طريقة خاصة للخروج من المأزق تتيح له التمتع من كلا العالمين.

## اللقاء رقم 29 - "خطوط حمراء في الحفلة"

نتناول في اللقاءات التالية مآزق تبرز وقت الحفلة وبعدها. بناء على الافتراض أن الحفلة حدث من الحياة، يواجه به الشبيبة، لأول مرة تقريبا، أوضاعا مختلفة بصورة مستقلة وبدون مرافقة، بدون مراقبة أو بدون توجيه من البالغين. ولذا، تكون هذه فرصة لبلورة حدود داخلية وصوت داخلي يميز بين "الخير والشر". ومع هذا، الواقع الذي يواجهه المراهقون في الحفلة يكون مربكا، والحدود بين المسموح والممنوع تتلاشى. مناقشة هذه القضايا في إطار الصف يتيح للشبيبة بلورة مواقف شخصية تُعدّهم للمواجهات المتوقعة في "الوقت الحقيقي".

### سير الفعالية:

1. يطلب المعلم من كل طالب بصورة مستقلة أن يتذكر حفلة شارك فيها، وأن يحضّر قائمة من التصرفات والأحداث التي حصلت أثناء الحفلة.
2. يطلب المعلم الإشارة بلون أخضر للتصرفات والأحداث المسموحة أثناء الحفلة، وباللون الأحمر - تصرفات وأحداث حسب رأي الطلاب ممنوعة أثناء الحفلة، وباللون البرتقالي - تصرفات وأحداث فيها شك وعدم يقين إذا كانت مسموحة أم ممنوعة... (تمرين الإشارة الضوئية).
3. يطلب المعلم من الطلاب التجمع بمجموعات من أربعة طلاب. يُطلب من كل مجموعة كتابة قائمة تصرفات ضوء أخضر، ضوء أحمر وضوء برتقالي.
4. تعرض المجموعات نواتجها في الصف.

يشجع المعلم النقاش والحوار في الصف، ويوضح الشكوك بالنسبة لتصرفات مسموحة وممنوعة في الحفلة. في حالة لم يُثر الطلاب المضامين، يقرر المعلم إن كان سيعرض الأحداث التالية، وبواسطتها يثير نقاشا للمآزق المتعلقة بالتصرفات في الحفلة.

### مآزق رقم 1:

أقيمت حفلة أميرة في الساحة الخلفية لبيتها. شغلت أميرة جهاز تسميع الموسيقى، ورقصت غالبية الصديقات واستمتعن. في ركن الساحة كانت كنية وجلست عليها ثلاثة من بنات الصف المرحات اللاتي شاهدن الرقصات واستمتعن بالضحك والسخرية منهن. رانية مرت بالقرب منهن، فطلبن منها الاقتراب وهمسن لها بشيء ما. وعندما انحنت رانية نحوهن لتسمع جيدا ما يقُلن، شدتها واحدة منهن من بلوزتها عند الرقبة فبان جزء من صدرها وظهرها. ضحكت البنات الثلاث وبقية بنات الصف... هربت رانية من الحفلة...

■ صنفوا تفاصيل الحدث - ضوء أخضر، ضوء أحمر أو ضوء برتقالي، علّوا اختياركم؟

## مأزق رقم 2:

دُعي بشير إلى حفلة عيد ميلاد سعد في بيته. كانت هذه حفلة "للنخبة" فقط، وأخلى والدا سعد له البيت حسب طلبه. وكان بشير فخورا جدا لدعوته إلى حفلة المجموعة الرائعين. كان معجبا بسعد كثيرا، وتأمل أن يحظى ب صداقته. حضر بشير مرتديا ملابس "آخر موضة"، ومعنويات عالية جدا. وحالا في بداية الحفلة وبعد أن قدم له سعد كأس مشروباً صبه من وعاء تقديم. قدم له سعد نرجيلة. جلس الجميع في دائرة، وصحبت الموسيقى، وتناقلت الأفواه النرجيلة وفتحت قناني المشروب. لم يرغب بشير أن يتذوق النرجيلة. توجه إليه رضوان وقال له: "الظاهر أنك لست رجلا"؟ الكل يفعلها في الحفلات، هذا ممتع، يستحق التجربة". توجه إليه سعد وقال له، "بشير، ظننتك مطلقا على هذه الأمور"... ولم يصف شيئا، ولكن بشير شعر أنه يخون، سوف يضعه سعد جانبا ولن يحظى ب صداقته. وكله بسبب هذه النرجيلة اللعينة....

■ صنفوا تفاصيل الحدث كالتالي: ضوء أخضر، ضوء برتقالي أو ضوء أحمر. عللوا اختياركم.

■ صفوا مأزق بشير.

■ ماذا كنت تفعل لو كنت مكان بشير؟

5. أشيروا بثلاثة خطوط حمراء عندكم - تصرفات لم تكونوا مستعدين أن تقوموا بها بأي حال، وحتى لو دفعتم ثمن عدم الانتماء للمجموعة.

## اللقاء رقم 30 – "مواجهة الضغط الاجتماعي"

### سير الفعالية:

#### المرحلة (أ)

يختار المعلم 4 طلاب ويطلب منهم الخروج من الصف والانتظار بضع دقائق في الخارج. (يقوم هؤلاء الطلاب بدور المعرضين للضغط والإقناع، واحد منهم على الأقل يكون عضوا في المجموعة المركزية في الصف).

#### المرحلة (ب)

يعرض المعلم أمام الصف 4 كؤوس شراب فيها مياه مصبوغة بصبغات طعام مختلفة. ويطلب من 4 متطوعين أن يكونوا مستعدين لإقناع الطلاب الذين خرجوا من الصف بأن يشربوا الشراب الذي في الكأس. (واحد من الأربعة على الأقل يكون عضوا في المجموعة المركزية في الصف).

#### المرحلة (ج)

ينادي المعلم إلى الصف أحد الطلاب الأربعة الذين خرجوا، ويطلب من أحد الطلاب "المقنعين" أن يبدأ بحديث الإقناع. خلال الحوار يكتب المعلم على اللوح "استراتيجيات إقناع" التي استعملها المقنع، والجمل الرئيسية لرد الطالب المراد إقناعه. بعد لحظات، عندما يشعر أن الحوار استنفد، يوقف الحوار ويطلب من كل واحد من المشاركين أن يعبر عن مشاعره وأفكاره خلال الحوار. في حالة شرب الطالب من الكأس يستوضح المعلم ما الذي أقتعه على الشرب... بعدئذ، يطلب من طالب آخر الدخول إلى الصف ويتقدم منه مُقنع جديد. (يحبذ أن تكون اختيار أطراف المزوجة مدروساً)...

#### المرحلة (د)

مع نهاية الحوار يتوجه المعلم للطلاب المشاهدين، ويطلب تعقيباتهم على الفعالية. أسئلة موجهة:

- ماذا كان شعورك خلال التمرين؟
- ما هي برأيك أفضل طريقة للإقناع؟ يجدر إعطاء الشرعية لآراء متنوعة، والتأكيد على أن كل واحد يمكن إقناعه بصورة ناجعة بواسطة استراتيجية مختلفة، والإشارة بأن هذه فرصة لكل واحد لكي يحدد استراتيجية الإقناع الأكثر تأثيراً عليه.
- كيف يرتبط حسب رأيكم التمرين بالتصرف خلال حفلة ما؟
- هل خلال حفلة يمكن رفض مشروب غير معروف؟ ما الذي يميز الطلاب الذين يرفضون إقناعهم ولا يشربون؟
- ما هي المخاطر والإيجابيات من وراء قرار شرب مشروب غير معروف؟
- ما هو موقفكم بخصوص تناول مشروب تعرفون من قبل أنه يحتوي على الكحول (يجب إعطاء حرية التعبير لكل الآراء دون خشية).

تصور: كلنا معرضون لضغوط كثيرة من المجتمع الذي يحاول إقناعنا والتأثير علينا في مجالات كثيرة: كيف علينا أن نتصرف، كيف نلبس، ماذا نشرب، كيف نستجيب وحتى بماذا نفكر. أحيانا تدفعنا الضغوط الاجتماعية وتساعدنا على إيجاد مكاننا في المجتمع، بواسطة نشاطات تقدّمتنا في الحياة (مثلا، الضغط من صديق للاستعداد لامتحان أو الامتناع عن سلوك خطر...). وأحيانا، يعمل الضغط الاجتماعي ضد مصالحنا. الرغبة في الانتماء والخوف من رفضنا يدفعنا أن نقوم بأعمال لا نرضى عنها أو أنها تؤذي أجسامنا أو تضر بمستقبلنا. سنتعلم في الحصة القادمة ما هي التأثيرات الحقيقية للكحول على الجسم. وذلك من أجل مساعدتكم على بلورة موقفكم الشخصي بالنسبة لشرب الكحول، وتمكينكم من الرد وفق صوتكم الداخلي إذا تم الضغط عليكم لتناولها.

## اللقاء رقم 31 – "فرضيات وحقائق حول شرب الكحول"

**سير الفعالية:**

**المرحلة (أ):**

يطلب المعلم من الطلاب الإجابة عن الاستمارة، كل طالب لوحده.

**المرحلة (ب):**

يفحص المعلم مع الطلاب الإجابات. هذه فرصة لدحض معتقدات خاطئة بخصوص شرب الكحول، وتمير رسالة حول دلالة شرب الكحول في سن صغيرة.

**استمارة للطلاب**

أجيبوا عن الأسئلة التالية:

غير صحيح	صحيح	
		1. من المتبع شرب النبيذ أو المشروبات الروحية حسب تقاليد بعض المجتمعات.
		2. الكحول مخدر.
		3. الكحول هو مادة منبهة تحسن القدرة على التركيز.
		4. تؤثر الكحول أولاً وقبل كل شيء على الدماغ.
		5. الشخص الذي يسكر من الكحول - تكون تصرفاته بلا قيود نتيجة إصابة مركز في الدماغ الذي يساعد الإنسان على التحكم بسلوكه.
		6. الكحول تسبب العنف.
		7. البنات يسكرن أكثر من البنين.
		8. مسموح بيع الكحول للقاصرين بشرط أن يوضع داخل كيس.
		9. الكحول يشكل خطراً على حياة الإنسان.
		10. محبذ شرب النبيذ لأن فيه نسبة أقل من الكحول مقارنة بالفودكا.
		11. الكحول يذفي.
		12. يُفضل الشرب على معدة خاوية.
		13. الروس يسكرون أقل.
		14. حسب الشريعة الإسلامية، شرب الخمر حرام.

## الأجابات

### 1. صحيح.

دُكر في التوراة "قليل من الخمر يفرح قلب الإنسان"، وشرب النبيذ ورفع النخب جزء لا يتجزأ من بعض الثقافات الإنسانية. استعمال الكحول في البلاد (وفي غالبية دول العالم) مسموح قانونياً. وشرب الخمر هو جزء من بعض الثقافات، ولاسيما في الطقوس الدينية منها. ومن المؤلف شرب الخمر في المناسبات المختلفة لدى بعض الشعوب والثقافات المختلفة، سواء الدينية أو الاجتماعية.

كما وتنتشر عادة رفع النخب لذكرى سنوية في أماكن العمل، أو قبل أعياد أو حفل تدشين، لترقية وغيرها. ملاحظة هامة: شرب الخمر كجزء من التقاليد يكون بقدر، وغالبا للكبار فقط. على كل حال، يكون الشرب دائما بمراقبة الأهل، ولا يُسمح بالضغط الاجتماعي من جانب الأقران. حضور الأهل يمنع الطلاب من الإفراط في الشرب، وفي حالة التسمم بالكحول يضمن الكبار المساعدة الطبية الفورية.

### 2. صحيح.

تعريف المخدر هو مادة تؤثر على الدماغ. هناك مخدرات (مثل الحشيش، الهيروين) يحظر القانون استعمالها. أما الكحول فهو مخدر مسموح قانونياً (قرر المجتمع هذا)، وينتج عنه تعلق جسماني كبير. أي أن، الشخص المتعلق بالكحول يحتاج إلى المزيد من كميات المشروب لإشباع تعلقه. كما يؤثر الكحول على الدماغ ومن ناحية نفسية. يعتبر الإدمان على الكحول مرضاً مزمنًا، يتسم بالرغبة الشديدة للشرب. ومع الزمن يضر الشخص بصحته وأدائه البدني والنفسي. يعتبر الكحول مخدراً شائعاً جداً في الولايات المتحدة وحتى الأكثر فتكاً.

### 3. غير صحيح.

الكحول مخدر يهدم الجهاز العصبي. وهو يبطئ من القدرة على التفكير والكلام والحركة. كما ويبطئ من النشاط الذهني ونشاط خلايا أعضاء مختلفة في الجسم. ويتمثل الأمر أيضاً بالمس باللياقة البدنية والتحصيل العلمي. وكلما كثر شرب الكحول، كلما هدم نشاط الدماغ أكثر. من المتبع الاعتقاد أن الكحول منبه، وذلك لأن جهاز المراقبة في الدماغ يتضرر ولا يتحكم الشخص بكلامه وتصرفاته.

### 4. صحيح.

يشبه دماغنا بدالة هواتف. تستقبل البدالة وترسل رسائل كثيرة. وفي دماغنا توجد ملايين من الخلايا العصبية التي تستقبل رسائل من مختلف الحواس (مثل الرؤية، السمع، الشم، اللمس، الذوق) وتحفظها في الذاكرة. وعندما نشرب الكحول، يصل إلى منطقة البطن - إلى المعدة والأمعاء. ومن هناك يُمتص بسرعة إلى الدورة الدموية. تصل الكحول إلى جميع أجزاء الجسم ومنها الدماغ. في الدماغ يؤثر على المستقبلات التي استقبلت الرسائل من الحواس، يهدمها ويُضعفها. ولهذا السبب نتعب بعد شرب الكحول.

### 5. صحيح.

يوجد للدماغ جهاز مراقبة يراقب أعمال الإنسان، ويمنعه من الأعمال غير المنطقية. فالكحول الذي يمتصها تحد من نشاطه وتضعفه، وبذلك عندما يكون الإنسان ثملاً فإنه لا يعي تصرفاته ويفقد السيطرة عملياً.

### 6. صحيح.

الكحول يزيد من الثقة بالنفس، يشوش المقدره على المراقبة الذاتية ويزيل الكوابح. وأحيانا تكفي إثارة صغيرة حتى ينشب خصام. وكثير من الناس الذين تصرفوا بعدوانية وهم تحت تأثير الكحول، لا يتذكرون ما جرى. السلوك العدواني لا يتعلق بطبيعتهم وإنما بحالتهم أثناء السكر.

#### 7. صحيح.

أجسام النساء، مقابل الرجال، تحوي كمية أقل من الإنزيم (مادة في الجسم) الذي يحلل الكحول في المعدة. وعليه، فإن أجسامهن تمتص كمية أكبر من الكحول، ويسكرن أكثر من الرجال.

#### 8. غير صحيح.

حسب القانون في البلاد ممنوع بيع الكحول للقاصرين، لا في الحوانيت ولا في النوادي. القاصرون هم فتيان حتى سن 18 سنة. يعترف القانون بمشكلة الشرب في أوساط الشبيبة، ويفرض غرامات كبيرة على الباعة.

#### 9. صحيح.

الكميات الكبيرة من الكحول خطيرة، وذلك لأنها تشوش على عمل الجهاز التنفسي. وقد يسبب الكحول إلى: دوار (يضر بالتوازن)، غثيان وتقيؤ، فقدان التناسق بين حركة اليدين والرجلين، خلل في الحكم وقلة اليقظة.

#### 10. صحيح.

يقارنون عادة أنواع المشروبات المختلفة بقياس كمية الكحول.

تعريف وجبة مشروب بأنها:

■ بييرة، قنينة أو علبة.

■ نصف كأس نبيذ (حلو أو جاف).

■ قدح مشروب روجي - فودكا، ليكر، ويسكي وما شابه.

البييرة مشروب غير ثمين، تُشرب عادة في الحفلات. محتوى الكحول فيها يتراوح بين 3% و 6%. النبيذ هو مشروب يعتادون تناوله في الأعياد وعلى الطعام. توجد أصناف مختلفة من النبيذ - حلوة و"جافة"، أي غير حلوة. محتوى الكحول فيها يتراوح بين 10% و 18%.

معظم المشروبات الروحية تحتوي على ما يزيد عن 40% كحول. تكثر هذه المشروبات في الحفلات، كما وتستعمل أساسا للكوكتيلات - الخلطات: مشروب روجي مع عصير أو مشروب غازي. عندما نخلط مشروبا غازيا مع الكحول، فهو يصل إلى المعدة بسرعة أكبر وقد يسبب السكر أسرع.

#### 11. غير صحيح.

بعد شرب مشروب كحولي تنتسع الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد. ونتيجة اتساعها تزداد كمية الدم الواصلة إلى الجلد. ويسخن الجلد أكثر ونشعر بالدفء.

عمليا، في أعقاب اتساع الأوعية الدموية، يفقد الجسم من حرارته وقد يبرد.

#### 12. غير صحيح.

لا نوصي بالشرب، إلا إذا كنتم ترفعون نخبا مع العائلة، وحتى هذا مع الحذر الشديد. ولكن، إذا شربتم مع هذا، عليكم الانتباه للقواعد التي ترشدكم كيف تحافظون على أنفسكم ولا تسكرون. عندما تشربون والمعدة خاوية، يُمتص الكحول بسرعة، وقد يؤدي للسكر، التعب والصداع. من المفضل أكل شيء قبل الشرب.

اقتراحات إضافية: يُفضّل النبيذ الأقل كحولا على المشروبات الروحية.

لا تخلطوا الكحول مع مشروب غازي.  
اشربوا ببطء.

### 13. غير صحيح.

هناك خرافات (قصص شائعة يؤمن بها الجميع) أن الروس لا يسكرون.  
والحقيقة هي أن مدى السكر أمر شخصي، ويتعلق بعادات الشرب ووزن جسم الشارب. فإذا كان وزنكم خفيفاً، فالكحول الذي  
تشرّبونها والذي يمتصه جسمكم قد يؤثر عليكم أكثر من صديقكم ثقيل الوزن.

### 14. صحيح.

لكل طائفة وديانة عاداتها. بناء على الشريعة الإسلامية شرب الخمر ممنوع منعاً باتاً.  
وبناء على اليهودية، يمكن الشرب بقدر.

ملاحظة: المعلم/المستشار الذي يرى جزءاً من هذه البنود غير مناسب بإمكانه الإستغناء عنها، أو استبدالها ببنود أخرى  
ملائمة بشرط أن تعتمد على حقائق علمية لفائدة الطلاب.

المتريمة

## اللقاء رقم 32 – "عندما تتعقد الأمور، ما العمل؟"

الإنسان الذي يكبر ويتطور يقوم بأخطاء كثيرة في طريقه بصورة طبيعية. هذه الأخطاء تتيح له التعلم وتضمن تطوره. ومن المعروف أن الفرق الحقيقي بين الشاب والشخص المجرب يكمن في كثرة الأخطاء التي قد ارتكبها المجرب في حياته. ولذا، من المهم أن نزود الشبيبة بأدوات لمواجهة أوضاع يتورطون فيها بمشاكل، أو يخطئون بتقديرهم وبذلك يضعون أنفسهم أمام خطورة ما.

يتصور البعض أحيانا، وخاصة الكبار، أن طلب المساعدة يعبر عن ضعف أو نقص في البلوغ. ومن المهم إذن، استيضاح المواقف معهم في هذا الأمر وإعادة التأطير (reframing) لطلب المساعدة، كتعبير عن البلوغ الشخصي، لتحمل المسؤولية والاستقلالية في اتخاذ القرارات. في هذا السياق من المهم مساعدة المراهقين على وضع خريطة للأشخاص الموثوقين الذين يتوجهون إليهم للحصول على المساعدة عند الحاجة.

### سير الفعالية:

#### المرحلة (أ)

تذكروا وضعا تورطتم فيه بمأزق أو شهدتم صديقا تورط في مأزق.  
الطلاب الذين يسترجعون حدثا تورطوا بأنفسهم فيه بمأزق يحصلون على استمارة رقم 1 (مرفقة لاحقا).  
الطلاب الذين يسترجعون حدثا تورط صديقهم فيه بمأزق يحصلون على استمارة رقم 2 (مرفقة لاحقا).

#### المرحلة (ب)

يناقش المرشد مع الطلاب المضامين التي تشير إليها الاستمارات.

التأكيدات الممكنة على:

- الصراع بين اعتبار الأمر وشاية وبين اعتباره تحمل المسؤولية
- تحديد "بالغ مساند" يمكن التوجه إليه عند المأزق (تشخيص الطلاب الذين لا يستطيعون الإشارة إلى بالغ مساند)
- تشجيع الطلاب على فهم أهمية طلب المساعدة في حالات الخطر المختلفة (بما فيها حالات تنشأ في الحفلات)
- عندما تقلت الأمور عن السيطرة أو عند بداية حدوث مشكلة.

## استمارة رقم 1

■ صف تجربة من ماضيك مررت فيها بضائقة أو سلوك ممنوع. (أين وقع الحدث، من كانوا شركاء، ماذا كانت الضائقة، كيف انتهى الحدث)

---

---

---

---

■ هل أشركت أحدا في حالتك؟ هل طلبت مساعدة للتخلص من تلك الضائقة؟

---

---

■ إذا طلبتم مساعدة - صفوا شعوركم أثناء تلقي المساعدة  
إذا امتنعتم عن طلب المساعدة - قولوا لماذا

---

---

■ ما هي ميزات الشخص الذي تترتاح لطلب المساعدة منه؟ (عمره، صفاته، خبرته في الحياة، نوع القرابة)

---

---

■ ما هي ميزات الشخص الذي لا تترتاح لطلب المساعدة منه؟

---

---

---

---

## استمارة رقم 2

■ صف تجربة من ماضيك كنت شاهدا على تورط فيها صديق لك بمأزق أو سلوك ممنوع.

---

---

---

---

■ هل أشركت بالغا بالأمر أو طلبت من بالغ أن يساعد صديقك؟

---

---

■ إذا توجهت لبالغ - صف شعورك عند التوجه.

إذا امتنعت عن التوجه لمساعدة بالغ - قل لماذا.

---

---

---

---

■ ما هي ميزات الشخص الذي تترتاح لطلب المساعدة منه؟ (عمره، صفاته، خبرته في الحياة، نوع القرابة)

---

---

■ ما هي ميزات الشخص الذي لا تترتاح لطلب المساعدة منه؟

---

---

## في الختام،

نتذكر، نسترجع،

نَجْمِلُ وَنَذَوِّتُ.

من المهم أن نكرس حصّةً واحداً على الأقل لاختتام النشاط السنوي في موضوع المهارات الحياتية. ولإغلاق دائرة النشاطات السنوية من الجدير التمعن بكل ما عملناه خلال السنة وتخطيط التكملة للسنة الدراسية القادمة. يساعد تذكر كل ما عملناه وتعلمناه وتلخيصه على تدويته. 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 اللقاءات 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 يُنظَم ملف إنجاز بصورة موجّهة ومنهجية).

## سير الفعالية:

### القسم الأول:

للمعلم،

للمساعدة على تدويت المواضيع التي تعلمها 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 أجريت 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 أتنازل 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 كعرض في الصف، ويشرح منطوعون 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، مشوق 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 بريستول، 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 الالقاء الأخير

### بأزواج –

يروى 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).

## قائمة المصادر

### للمطالعة

ועדיה, ד' וחובריה, (תשל"ז)

הודו נושא בלימודי גיאוגרפיה,  
הוצאת מעלות,  
משרד החינוך והתרבות.

סמילנסקי, מ' (1989)

מתוך: זיו, א', הגיל הלא רגיל,  
הוצאת פפירוס,  
אוניברסיטת תל-אביב.