دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية- القسم أ
الخدمات النفسية الاستشارية

التوجّه لطلب المساعدة

المهارات الكامنة في طلب المساعدة،
والمهارات الكامنة في تقديم المساعدة

ورشات للطواقم التربوية، ودروس مهارات حياتية
في موضوع –
طلب المساعدة، عَرْض المساعدة،
تلقّي المساعدة، وتقديم المساعدة

كانون ثان، 2017

"جميل أن تُعطي مَن يسألك ما هو في حاجة إليه،

ولكن الأجمل هو أن تعطي مَن لا يسألك وأنت تعرف حاجته "

جبران خليل جبران

المحتويات

توطئة.....4
استعراض نتائج الأبحاث.....6
طلب المساعدة كمهارة حياتية- وفق نموذج "أون بي" "מודל און ב"י".....12

"المساعدة" –ورشات للطواقم التربوية:

- "المساعدة 1"– ورشة حول التوجّه لطلب المساعدة.....18
- "المساعدة 2"– شرب الكحول يشير إلى سؤال.....21
- "المساعدة 3"– ورشة في موضوع الأدوات النفسية-التدريسية (כלים פסיכו פדגוגיים) لإتاحة المساعدة وتشجيع الطلاب على طلب المساعدة في الأوضاع التعليمية.....25
- "المساعدة 4"– دور العاملين في التربية والتعليم في تقديم المساعدة لأولياء الأمور.....28
- "المساعدة 5"- "عَرض المساعدة"، ورشة للطواقم التربوية.....32

المهارات الكامنة في طلب المساعدة، المهارات الكامنة في تقديم المساعدة:

- دروس مهارات حياتية للمدارس الابتدائية.....36
- دروس مهارات حياتية للمدارس فوق الابتدائية.....49

مواد إضافية للعمل في الصفوف حول موضوع طلب المساعدة في الأوضاع الحياتية المختلفة ووفق الأدوار المتنوعة- دروس مهارات حياتية أعدها مرشدو وحدات الخدمات النفسية الاستشارية:

- "لمسة مناسبة" و "لمسة غير مناسبة"، سِرّ "جيّد" وسِرّ سيء"، للصفين الأول والثاني، "الحيّز الذي بيننا"، "التمييز بين السر الجيد والسر السيء"، للصفين الرابع والخامس، وحدة الجنسانية الصحيّة ومنع الاعتداءات.....63
- "المواد التي تكوّن طلب المساعدة"- للمدارس الإعدادية- وحدة منع استخدام المخدرات، الكحول والتبغ.....74
- مواقع المساعدة النفسية عبر الشبكة. ورشة مهارات حياتية للمدارس فوق الابتدائية- وحدة مواجهة حالات الضغط والطوارئ.....78

قائمة مواقع المساعدة عبر الشبكة.....81
شرائح عرض.....82

- تشخيص أولاد يتعرضون للتنكيل، الإهمال او الاعتداء- شرائح عرض بالعربية
- تشخيص أولاد يتعرضون للتنكيل، الإهمال او الاعتداء- شرائح عرض بالعبرية.
- طلب المساعدة- شرائح عرض للطواقم التربوية
- "الجوانب التربوية في موضوع طلب المساعدة"- شرائح عرض للطواقم التربية.
- "كيف أشجع أولادي على التوجّه لي لطلب المساعدة؟" – شرائح عرض لأولياء الأمور

المراجع.....83

توطئة

يمتنع الكثير من الأولاد والشباب عن طَلَب المساعدة في حالات الخطر، بل وفي الحالات اليومية العادية أيضًا. عندما نسألهم: "كيف الحال؟"، يجيبون: "كل شيء على ما يرام"، وكثيرًا ما يرفضون قبول المساعدة ويدّعون:" أنا أتدبر أمري وحدي، ولا أحتاج للمساعدة". منهم من يعتقد انه لا يستحق المساعدة، وهناك مَن يمنعهم الخجل مِن ذلك.

تتمحوَر هذه النشرة في التوجّه لطلب المساعدة كعنصر أساسي في العلاقات الوطيدة بين المعلمين والطلاب، وتهدف إلى زيادة المعلومات حول هذا الموضوع، ورفع الوعي إلى العوامل التي تدعم التوجّه لطلب المساعدة وتلك التي تُعرقله، كما وتحوي ورشات للمعلمين، وأولياء الأمور والطلاب.

نحن، العاملين في التربية والتعليم، نؤمن بضرورة زرع الإيمان في نفس كل طالب بأنه ليس وحيدًا، فعائلته وأصدقاؤه ونحن أيضًا متاحون ومتفرّغون لأجله. ولكن العلاقة بين هذه الإتاحة، ودرجة استخدام الطلاب لهذه الإتاحة ليست وثيقة، حيث "تشير الأبحاث حول حالات الضغط أن هناك فرقًا كبيرًا بين الحالات التي يشعر بها الأولاد أنهم بحاجة للمساعدة من عامل خارجي وبين استعدادهم لطلب المساعدة من هذا العامل.... ورغم المعاناة، يختار قسم كبير منهم عدم التوجّه لطلب المساعدة" (גילת, 2011). لقد أظهرت نتائج بحث أجراه بروفسور يَبلون (יבלון, 2015) حول الحالات التي يحتاج فيها الطلاب إلى المساعدة أن 70 % منهم لن يتوجّه لطلب المساعدة من الجهات الرسمية. أظهرت النتائج أيضًا أن الطلاب صغار السن والبنات يطلبون المساعدة أكثر، رغم هذا، تثبت النتائج أن قلّة من الطلاب يتوجّهون لطلب المساعدة، وبأنهم يتوجهون عادة إلى جهاتٍ غير رسمية، لأنهم يفضّلونها على الجهات الرسمية، كما ويفضّلون طلب المساعدة من الصديق قبل جميع هذه الجهات.

لِمَ لا يطلبون المساعدة؟ يشير بروفسور يَبلون (יבלון, 2015) إلى عدة أسباب لذلك، كصعوبة الاعتراف بوجود مشكلة، أو الإحساس بأن طلب المساعدة سيؤدّي إلى تدنّي القيمة الذاتية وعدم الاستقلالية، أو بسبب الأعراف والتوقعات الاجتماعية، أو الخوف من إلحاق الضرر بالطموحات الاجتماعية وغيرها. تشير أبحاث أخرى إلى أسباب أخرى كعدم وجود ثقة برغبة البيئة المحيطة بتقديم المساعدة أو بقُدرتها على تقديمها، ناهيك عن أن طلابنا يمكن أن يمتنعوا عن طلب المساعدة نتيجة للخجل.

من المهم أن نطرح على أنفسنا السؤال التالي: ما الذي يمكن أن يشجّع الطلاب على التوجّه لطلب المساعدة؟ يعتقد بروفسور يَبلون (יבלון, 2015) أن الأولاد سيتوجّهون لطلب المساعدة عندما يتوفّر ما يلي: **علاقة، تفرّغ ووعي** من قِبَل البيئة المحيطة القريبة من الطالب. لذلك، كي نساعد طلابنا على التعرَف على الأشخاص **ذوي العلاقة الحقيقية معهم، والمتفرّغين لهم، وذوي القلب المفتوح تجاههم**، لا بدّ أن نزوّدهم ونزوّد ذَويهم بأربع مهارات حياتية مهمة كي يستخدموها في حياتهم بشكل عام، وأثناء تواجدهم في المؤسسات التربوية بشكل خاص:

مهارات في طلب المساعدة
مهارات في تلقّي المساعدة
مهارات في عَرْض المساعدة
مهارات في تقديم المساعدة.

تتضمّن هذه النشرة ورشات للطواقم التربوية في موضوع التوجّه لطلب المساعدة. تُبرز هذه الورشات للعاملين في التربية والتعليم قدرتهم على أن يكونوا عنصرًا فعّالا في معرفة الأولاد

المحتاجين للمساعدة، ومهارات الاتصال التي نحتاجها، نحن البالغين، كي يعتبرنا الأولاد والمراهقون عنوانًا يلجؤون إليه لطلب المساعدة.

تحوي هذه النشرة أيضًا دروس مهارات حياتية في موضوع التوجّه لطلب المساعدة. تؤكد هذه الدروس للطلاب أهمية التوجّه لطلب المساعدة، وذلك من خلال إكسابهم استراتيجيات لتنفيذ طلب المساعدة، والتدرّب على طلب المساعدة وتقديمها. تتطرّق الدروس إلى اوضاع حياتية مختلفة وتكون بمثابة "ملعب للتدريب" بشأن طلب المساعدة من الآخرين.

"جميل أن تعطي مَن يسألك ما هو في حاجة إليه، ولكن الأجمل أن تعطي من لا يسألك وأنت تعرف حاجته"

جبران خليل جبران

نحييكم جميعًا بتحية التفهّم والعطاء، والاستمرار في العمل التربوي المبارك

حانا شدمي	عيناب لوك
مديرة قسم أ، الخدمات النفسية الاستشارية	مدير قسم برامج المساعدة والوقاية

التوجّه لطَلَب المساعدة- استعراض نتائج الأبحاث

ميخال زخاريَه- مرشدة قطرية، قسم برامج المساعدة والوقاية

إن تقديم المساعدة في الحالات الضرورية مهم جدًا، أما التوجّه لطلب المساعدة فيُعتَبَر أحد عوامل الحصانة النفسية (protective factors) Reynders, Kerkhof, Molenberghs, & Van Audenhove, 2014). رغم هذا، نلاحظ أنه لا يوجد تعريف متّفق عليه حول "التوجّه لطلب المساعدة"، أو ماهية هذه المساعدة، كما أن استمارات الأبحاث المتعلّقة بهذا الشأن لم تخضع إلى تَوْحيد مِعياري (standardization).

ما زالت الأبحاث حول التوجّه لطلب المساعدة في المدارس في مراحلها الأولى. لقد أظهرت النتائج أن برامج التدخّل المبكر وبرامج الوقاية تقلل من الإصابة الجسدية جراء الإيذاء الذاتي (نتيجة للميول الانتحارية) (Astelttine et. al., 2007)، ولكن رغم هذا، يمتنع الكثيرون عن طلب المساعدة، حيث يعتقدون أنه ينطوي على اعترافٍ بتعلّقهم بالآخرين، أو بعدم قدرتهم على مواجهة الصعوبات بشكل مستقل، أو أنه ينطوي على وصمة اجتماعية وثَمَنٍ نفسي يتمثّل بالتحوّل الى "مُحتاج" (Karabenick & Newman 2006). يمتنع المراهقون عن طلب المساعدة من الطاقم التربوي في المدرسة لأنهم يخشَون أن طلبهم للمساعدة لن يُجدي نفعًا بل ويعتقدون أنه يمكن يجعل الحالة تتفاقم Newman & Murray, 2005; Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley & Southwick, 2015). هذه النتائج صحيحة بشكل خاص عند الحديث عن أولاد يميلون للاكتئاب، الانتحار، استخدام المخدرات، والمراهقين الذين يميلون للكمال، حيث لا يتقبّلون أنفسهم ويحكمون على أنفسهم بشكل سلبي إذا طلبوا المساعدة (Zeifman et al., 2015). أحدى نتائج الأبحاث المقلقة كانت تلك التي تشير إلى أن الطاقم التربوي لا يحتل المراتب العليا كعنوان لطلب المساعدة، ويحتل مراتب مُتدَنّية نسبيًا بعد الوالدين والأصدقاء (yablon, 2010; Boulton, et, al., 2013). في بحث أُجرِي لمعرفة العوامل المشجّعة والمعيقة للتبليغ عن العنف، ظهرت عوامل تتعلّق بالضحية (النواحي الذهنية والعاطفية)؛ عوامل تتعلّق بالاعتداء (نوع الاعتداء، تكراريته وغيرها)؛ عوامل تتعلق بالمعتدي (علاقته مع الضحية وغيرها)؛ عوامل تتعلق بالبيئة المحيطة (العائلة، الأصدقاء في المدرسة، المجتمع والحضارة)؛ وعوامل تتعلق بالقيام بالتبليغ في السابق (التبليغ في الماضي ونتائجه). إن وجود عوامل كثيرة مُتفاعِلة فيما بينها يبرز التعقيد الكامن في الموضوع، ويؤكّد على أهمية

اعتباره مُتغيّرًا، فالقيام بالتبليغ والتوجّه لطلب المساعدة ليس أمرًا ثابتًا في الإنسان، ويتعلّق بالكثير من التغيّرات المتعلّقة بالإنسان والبيئة المحيطة والظروف والتكرارية وغيرها.

لقد أظهرت الأبحاث مميزات تشجّع على التوجّه لطلب المساعدة في المدرسة ومميزات تعيق طلب المساعدة (Berger et al., Lindsey & Kalafat, 1998; Rowe et al., 2014; 2013; Klineberg et al., 2013):

العوامل التي تشجع على التوجّه لطلب المساعدة:

عوامل تتعلق بالضحية: عدم القدرة على تحمّل الألم أكثر، وعوامل أخلاقية كالإحساس بأن المعتدي يستحق العقاب، وبأن الاعتداء ليس عدلا (לב-ויזל ואיזיקוביץ', 2016).

الإتاحة والمبادرة: كانت الإتاحة والمبادرة من قِبَل الطاقم التربوي من العوامل التي تُيسّر التوجّه لطلب المساعدة في المدرسة. لقد أشار الأولاد أنهم لا يودّون الحديث مع شخص يُشعِرهم بأنهم يضيّعون وقته. من ناحية أخرى، إذا كان المعلم متاحًا لهم ومتفرّغ من أجلهم، فسيشعرون بأنه إلى جانبهم دائمًا، حيث يدعوهم مرة أخرى إذا ما واجهوا مشكلة جديدة، وإذا كان بمَقْرُبة منهم فسيتوقّف دائمًا ليصغي إلى ما يودّون قوله. لقد أشار قسم من الأولاد أن "المعلم المُتاح" هو ذاك المعلم الذي "يبقى بعد ساعات الدوام ويكون متفرغًا لتقديم المساعدة".

عدم إصدار أحكام: يُعتبَر عدم إصدار الأحكام من قِبَل المعلمين عاملًا إضافيًا يُسهِم في التوجّه لطلب المساعدة. المقصود هنا هو التعامل مع الطالب دون الاعتماد على الصورة المُسبقة النمطية أو القَوْلَبَة (stereotype)، حيث يتم الإصغاء للطالب دون إصدار أحكام عليه أو على ما فَعَل. يحترم المعلمُ الطالبَ ولا يستخدم مضامين تطرّق إليها الطالب أثناء حديثه معه ضدّه، ويتعامل مع جميع الطلاب بمساواة.

العلاقة بين المعلم والطالب: يُعتبَر الحديث المستمر واليومي الذي يُجريه المعلمون مع الطلاب عاملا وسيطًا (גורם מתווך) في التوجّه لطلب المساعدة (Yablon, 2010). لقد أظهرت نتائج بحثٍ أن 60.2 % من الطلاب في العيّنة يعتبرون وجود بالغ يثقون به عاملًا يشجّع على التبليغ (לב-ויזל ואיזיקוביץ', 2016). لقد بَحَث بروفسور يَبلون دور العلاقة الإيجابية بين المعلمين والطلاب في سيرورة طلب المساعدة ومدى تأثيرها على تصوّر الطلاب للمعلمين كقادرين على تقديم المساعدة. لقد أظهرت النتائج أن العلاقة الجيدة بين الطلاب والمعلمين تؤدّي دورًا مهمًا في طلب المساعدة عند الحديث عن ضحايا العنف، حيث يمكن أن تقلل من مدى الرسميّة في

العلاقة. يمكن أن يكون هذا أحد التفسيرات لإسهام العلاقات الجيدة في التوجّه لطلب المساعدة، حيث أظهرت النتائج أن الطلاب يميلون إلى التوجّه إلى الجهات غير الرسمية. لقد أظهرت أيضًا أن الطلاب يفسّرون العلاقة الجيدة بكَوْن المعلم لا يَنْفُر منهم ولا يعتقد منذ البداية أنهم (أي المراهقين) مخطئون لمجرد كَوْنهم مراهقين. بالإضافة إلى ذلك، يميل الطلاب إلى التوجّه للمعلم الذي يَعِي حقوق الطلاب في المدرسة (Lindsey & Kalafat, 1998).

المعيقات للتوجّه لطلب المساعدة

عدم وجود وعي: بعد أن قرّر المراهقون التوجّه لطلب المساعدة، يواجه قسم منهم أمرًا آخر، فَهُم لا يعرفون العناوين التي يتوجّب عليهم اللجوء إليها، أو السيرورة المتوقّعة في عملية الحصول على المساعدة.

عوامل تتعلق بالضحية: من هذه العوامل: الخجل، أو الخوف مِن أن تتضرّر كل العائلة جرّاء التوجّه لطلب المساعدة. لقد ذُكِرت عوامل إضافية في سياق الاعتداءات الجنسية، حيث كان الإحساس بالإهانة، والخوف من المعتدي، وإمكانية اتهامهم بالكذب من هذه العوامل أيضًا (לב-ויזל ואיזיקוביץ', 2016).

عدم التفرّغ: أحد العوامل المعيقة التي ذُكِرت هي عدم التفرّغ النفسي. يبدو المعلم للطلاب "مشغولا جدًا"، أو أنه يقيّد العلاقة معهم إلى "علاقة معلم مع طالب" ولا يرغب في الانخراط والخوض في حياتهم.

الصراع في أدوار المعلم: يمكن أن تحدّ الأدوار الازدواجية وغير المتوافقة (dual roles) التي يؤدّيها البالغون من التوجّه لطلب المساعدة. مثلا، يمكن أن يخاف الطالب من التوجّه إلى معلم يعلّمه موضوعًا معينًا، لأنه يخشى أن يؤثّر هذا على تقييمه في الموضوع.

العوامل المتعلقة بالتوجّه لطلب المساعدة

العمر والجنس: يميل الطلاب الأصغر سنًا والبنات إلى التوجّه لطلب المساعدة Rossow and Wichstrom, 2010). لقد كانت مواقف البنات من التوجّه لطلب المساعدة إيجابية أكثر من البنين (Kessels & Steinayr, 2013) كما يميل الطلاب صغار السن إلى طلب المساعدة من البالغين من المدرسة (Heath et al., 2010).

نواحي البلاد ومركز البلاد: لقد أظهرت نتائج في الولايات المتحدة أن الطلاب القاطنين في نواحي البلاد يطلبون المساعدة أقل من الطلاب القاطنين في مناطق مركزية في البلاد (Fadum et al., 2013).

نوع الاعتداء: يتم التوجّه لطلب المساعدة في الحالات التي يكون فيها الاعتداء واضحًا أكثر من الحالات التي لا يكون فيها الاعتداء واضحًا. على سبيل المثال، يتم التوجّه لطلب المساعدة عند التعرّض للعنف الجسدي أو التهديد بالسلاح أكثر من حالات العنف الكلامي أو الاجتماعي.

الإحساس بالرفاهية النفسية: في سياق الانخراط بالمخدرات مثلا، كان الطلاب الذين أشاروا إلى إحساس منخفض بالرفاهية النفسية أقل استعدادًا للتوجّه لوالديهم مقارنة مع الطلاب الذين أشاروا إلى إحساس مرتفع بالرفاهية النفسية. رغم هذا، أبدى الطلاب الذين أشاروا إلى إحساس منخفض بالرفاهية النفسية استعدادًا أكبر للتوجّه إلى الجهات في المدرسة مقارنة مع الطلاب الذين أشاروا إلى إحساس مرتفع بالرفاهية النفسية (גילת, שגיא, עזר, שחאדה, 2011).

برامج المساعدة والوقاية

يمكن أن تتمحور برامج المساعدة في القنوات الرسمية (الطاقم التربوي والعلاجي) وغير الرسمية (الأصدقاء والعائلة). مثلا، في برنامج الوقاية المتعلق باستخدام المواد الممنوعة، ظهر ارتفاع بالإحساس بالسيطرة على الاستخدام المستقبلي للمواد، وانخفاض في الرغبة في الخوض في المخاطر، وارتفاع في الرغبة في التوجّه لطلب المساعدة من الجهات الرسمية في المدرسة (المعلم\ة، المستشار\ة، وموجّه البرنامج) (שגיא וגילת, 2013).

بالنسبة للذين يميلون لإيذاء أنفسهم، أظهرت النتائج أن برامج التدخّل التي تمحورت في القنوات الرسمية لم تكن ناجعة في زيادة التوجّه لطلب المساعدة ; Muehlenkamp et al., 2010 Robinson et al., 2012) لكن البرامج التي تمحورت في الأصدقاء والوالدين، ذوي العلاقات القريبة مع الشباب، كانت ناجعة لدرجة أنها كانت بمثابة عامل وسيط (משתנה מתווך) للتوجّه لطلب المساعدة من الجهات الرسمية لاحقًا Rickwood et al., 2005).

المراجع

איזיקוביץ' צ. ולב-ויזל ר. (2016). אלימות כלפי ילדים ובני נוער בישראל: בין שכיחות לדיווח גורמים מעודדים מול גורמים מעכבים דיווח. דו"ח מחקר למשרד החינוך.

שגיא, ר. וגילת, י. (2013). הערכת תכנית אופ"י. דוח מחקר, מכללת לוינסקי בחסות משרד החינוך ושפ"י.

גילת, י., שגיא, ר., עזר, ח., שחאדה, ח. (2011). פניות לעזרה בנושא סמים ואלכוהול: תפיסות תלמידים ואנשי צוות חינוכי במגזר הערבי. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית*. 88-69

Aseltine RH, James A, Schilling EA, et al. (2007) Evaluating the SOS suicide prevention program: a replication and extension. *BMC Public Health* 7: 161.

Berger E, Hasking P and Martin G (2013) 'Listen to them': Adolescents' views on helping young people who self-injure. *Journal of Adolescence* 36: 935–945.

Boulton, M. J., Murphy, D., Lloyd, J., Besling, S., Coote, J., Lewis, J., & Walsh, L. (2013). Helping counts: predicting children's intentions to disclose being bullied to teachers from prior social support experiences. *British educational research journal*, *39*(2), 209-221.

Fadum EA, Stanley B, Rossow I, et al. (2013) Use of health services following self-harm in urban versus suburban and rural areas: a national cross-sectional study. *BMJ Open* 3: e002570.

Heath NL, Baxter AL, Toste JR, et al. (2010) Adolescents' willingness to access school-based support for nonsuicidal self-injury. *Canadian Journal of School Psychology* 25: 260–276.

Karabenick, S. A., & Newman, R. S. (Eds.). (2006*). Help seeking in academic settings: Goals, groups, and contexts*. Hahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Kessels, U. & Steinmayr, R. (2013). Macho-man in school: Toward the role of gender role self-concepts and help seeking in school performance. *Learning and Individual Differences*, 23, 234–240.

Klineberg E, Kelly MJ, Stansfeld SA, et al. (2013) How do adolescents talk about self-harm: a qualitative study of disclosure in an ethnically diverse urban population in England. *BMC Public Health* 13: 572.

Lindsey, C.R. & Kalafat, J. (1998). Adolescents' views of preferred helper characteristics and barriers to seeking help from school-based adults. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 9(3).

Newman, R. S., & Murray, B. J. (2005). How students and teachers view the seriousness of peer harassment: When is it appropriate to seek help?. *Journal of Educational Psychology*, *97*(3), 347.

Muehlenkamp JJ, Claes L, Havertape L, et al. (2012) International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 6: 10

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2015). Perceived stigma and barriers to mental health care utilization among OEF-OIF veterans. *Psychiatric services*.

Reynders, A., Kerkhof, A. J. F. M., Molenberghs, G., & Van Audenhove, C. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *49*(2), 231-239.

Rickwood D, Deane FP, Wilson CJ, et al. (2005) Young people's helpseeking for mental health problems*. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health* 4(3) Supplement

Robinson J, Yuen HP, Gook S, et al. (2012) Can receipt of a regular postcard reduce suicide-related behaviour in young help seekers? A randomized controlled trial. *Early Intervention in Psychiatry* 6: 145–152

Rossow I and Wichstrom L (2010) Receipt of help after deliberate self-harm among adolescents: Changes over an eight-year period. *Psychiatric Services* 61: 783–787.

Rowe, S. L., French, R. S., Henderson, C., Ougrin, D., Slade, M., & Moran, P. (2014). Help-seeking behaviour and adolescent self-harm: A systematic review. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, *48*(12), 1083-1095.

Zeifman, R. J., Atkey, S. K., Young, R. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Goldberg, J. O. (2015). When Ideals Get in the Way of Self-Care Perfectionism and Self-Stigma for Seeking Psychological Help Among High School Students. *Canadian Journal of School Psychology*, *30*(4), 273-287.

طلب المساعدة وفق نموذج "און ב"י"

نموذج الـ "און – ב'י" – المفهو م الشمولي والتكاملي في برنامج "المهارات الحياتية"

تهدف دروس "المهارات الحياتية" إلى دَفْع الطالب إلى تأمّل ذاته بشكل شمولي وتكاملي في جميع الأوضاع الحياتية. كل مهارة هي مهارة مهمة بذاتها، بَيْد أنها تنعكس في المهارات الأخرى أيضًا. يمكن تصنيف المهارات الحياتية إلى خمسة محاور. خلال السيرورة التربوية، سيطّلع الطلاب على المهارات المتعلّقة بكل محور، وسيكتسبونها ويتدرّبون عليها.

تكوّن المحاور الخمسة نموذج الـ "أون بي". في هذا النموذج، نحن نؤمن بأهمية تطوير المهارة (القوة) الداخلية لكل طالب وكل إنسان في سياق الأوضاع الحياتية المختلفة. من خلال هذه الدروس، سيساعد المعلم الطالب على التساؤل: ما هي المهارة (القوة) الكامنة فيّ؟

المحاور الخمسة للمهارات الحياتية هي:

- أ – **أنا، محور الهوية الشخصية:** يتمحور في التعرّف على الذات وتنمية الوعي الذاتي. يتضمّن: معرفتي لجسدي، مشاعري، أفكاري، وسلوكي بالإضافة إلى هويتي الجنسانية، هويتي الجنسية، هويتي الحضارية، ومواقفي وقِيَمي.

- و – **إدارة العواطف والتوجيه الذاتي:** تتمحور في قدرة الإنسان على تنظيم مشاعره وإدارتها (كالتخفيف من القلق أو الغضب) وتوجيه سلوكه وأداءه الوظيفي من خلال فحص الإمكانيات المتاحة أمامه والاختيار. مثلا، أن يستطيع الإنسان ملاحظة غضبه الشديد والذي يمكن أن يؤدّي إلى سلوكيات عنيفة وإدارته بواسطة الحوار الذاتي (المناجاة)، أو الاستعانة بطرائق التهدئة الذاتية، فتزداد السيطرة الذاتية، ويتم تفادي السلوك العنيف، وغيرها...

- ن – **نِدير أنفسنا- إدارة ذاتية في مهام الحياة المختلفة (تعلّم، عمل وأوقات فراغ):** يتمّ التطرّق هنا إلى القدرة على إدارة الذات في البيئات الحياتية المختلفة وتنفيذ المهام الحياتية المناطة بنا (تعلم، عمل)، وفق مرحلة التطوّر على أكمل وجه. يؤثّر الأداء الوظيفي النابع من دافعية داخلية على بلورة الإحساس بالأهمية في هذه الحياة كما يعزز الإحساس بالقيمة الذاتية.
- ب – **بيني وبينكم – محور التواصل البين شخصي:** يتمحور في التواصل البنّاء، تطوير العلاقات والحفاظ عليها، التعلّق بأفراد العائلة، والأتراب، والشخصيات ذات السلطة، والأصدقاء، والشركاء في العلاقات العاطفية الحميمة.
- ي – **يوجد مَخرج – محور مواجهة حالات الضغط والخطر والأزمة:** ينطوي الواقع على مواجهة حالات الضغط بدرجاته المختلفة، ابتداء من درجة متوسطة (هناك ازدحام مروري وسأتأخر) وانتهاء بحالات الأزمة الصعبة (فقدان، طلاق، إصابة). تتمحور مهارات المواجهة في ملاحظة مشاعر الضائقة، تعريف الحالة كحالة تشكّل خطرًا

وتهديدًا، معرفة رد الفعل الشخصي الفوري للحدث، وتطبيق المهارات المتنوعة للتهدئة الذاتية وإدارة المشاعر.

تخطيط نموذج "أون بي"

نموذج الـ "أون بي"- المفهوم الشامل والتكاملي للمهارات (القوى) الداخلية:

يُعرَض نموذج المحاور الخمسة بصورة دائرية، إذ يتم التأكيد على الصورة المتكاملة المتكوّنة من الأجزاء. إن العمل على العلاقة المتبادلة بين المحاور الخمسة طيلة الوقت، معًا وعلى حِدة، هو الذي سيولّد وجودًا للعناصر المُكوِّنة وسيزيدها قوة لدى الفرد، بل وسيؤدي إلى زيادة رفاهيته النفسية.

هناك بعض المبادئ لهذا النموذج:

- العمل الشمولي المتكامل هو الذي يخلق سيرورة تدخّل متكاملة لا العمل على الأجزاء.

- يجب أن نتطرّق إلى كل المحاور في كل برنامج تدخّل، لكن الفرق بين هذه البرامج سيكون في حجم "الجرعة" من كل محور.
- يحصل تبادل بين المحاور من ناحية وجودها "في المقدمة" أو "في الخلفية" أثناء التدخّلات المختلفة، ففي تدخّل معين يكون محور معين "في المقدمة" والمحاور الأخرى تكون "في الخلفية"، وفي تدخّل آخر ينتقل المحور الذي كان "في المقدمة" ليصبح "في الخلفية"، بينما ينتقل محور آخر كان "في الخلفية" ليصبح "في المقدمة".

سيتم التطرّق في كل تدخّل إلى المعلومات والمصطلحات التي يجب إكسابها في كل محور، والقيم التي يجب توضيحها، والقدرات التي يجب تنمِيَتها والمعضلات التي تثار جراء وجود قُطبين للمحور.

الخلاصة: يخوض التدخّل الناجع في كل المحاور، ولكن بِـ "جرعات" مختلفة.

كيف نطبّق هذا النموذج في دروس المهارات الحياتية؟

يُبرِز العملُ على كل محورٍ المهاراتِ المميَّزةَ الخاصة به (الموجودة "في مقدمة" التدخّل) والمهارات الموجودة في المحاور الأخرى (الموجودة "في خلفية" التدخّل). يتيح العمل من خلال المحاور المختلفة الحوار الذاتي والحوار البين شخصي والذي سيرفع الوعي للقيم، والمواقف، والمفاهيم الخاصة، والمعضلات والمعلومات اللازمة لتطوير وتدعيم مواجهة "الأوضاع الحياتية" التي نتطرق إليها في ذاك التدخّل العَيْني.

على الرغم من أن عرض النموذج بشكل دائري يؤكّد على الصورة المتكاملة المتكوّنة من الأجزاء، إلا أن تطوير الأجزاء وفق مرحلة التطوّر والمهام المتعلقة فيها مهم جدًا.

بغض النظر عن الموضوع الذي سنتناوله في سيرورة تدعيم الرفاهية النفسية، علينا أن نتطرّق إلى الفرد في سياق المحاور الخمسة: الهوية الشخصية، المهارات الاجتماعية، قدرته على إدارة عواطفه، أدائه في أوضاع التعلم وأقات الفراغ والعمل، وأوضاع الضغط والأزمة.

في كل مرة سنخوض فيها في محور معيّن، سيؤدّي ذلك إلى العمل على المحاور الأخرى أيضًا. مثلا، عندما نتحدّث عن برنامج تدخّل يتطرّق للوضع الحياتي**"التوجّه لطلب المساعدة"**، والذي يهدف إلى تنمية قدرة الطلاب على طلب المساعدة في حالات الضائقة أو الأزمة، سيقتضي الأمر أن نتأكد أولا من وجود إقرار بالصعوبة والرغبة في التغيير والتحسين، والإدراك بأن طلب المساعدة يمكن أن يحسّن الوضع. من أجل ذلك، سنقوم بتدعيم المهارات في المحاور الخمسة **بغية تطوير القدرة على التوجّه لطلب المساعدة!**

المحاور الخمسة	ربط المحاور مع موضوع "طلب المساعدة"
أنا – محور الهوية الشخصية	الوعي لأفكاري، تفسيراتي، مشاعري تجاه موضوع طلب المساعدة بشكل عام، وطلبي أنا للمساعدة بشكل خاص. هل أومن أني أستطيع أن أواجه الأمور وحدي؟ ماذا يعني لي "أن أحتاج للمساعدة"؟ ماذا سيكون رأي الآخرين بي؟ كيف سيؤثر هذا على مكانتي الاجتماعية؟ كيف سيؤثر هذا على تقييم الآخرين لي؟ مِمَّ أخاف؟ هل سيسخرون مني؟ هل سيشفقون علي؟ ماذا سأخسر جرّاء طلبي للمساعدة؟ ماذا سأربح؟ من هو الشخص الذي أشعر بأنه قريب مني؟ من هو الشخص الذي أشعر أني أستطيع طلب المساعدة منه؟ من هو الشخص الذي اعتقد أنه يستطيع مساعدتي؟ ما هي التجارب التي خضتها في الماضي في موضوع "طلب المساعدة"؟
و- إدارة العواطف وتنظيمها	كي أطلب المساعدة لا بدّ من أن أنظم مشاعري القوية وأديرها، وأخفف من إحساسي بالضائقة، ولو لفترة وجيزة، سأتنفس نفسًا عميقًا، وأُرجئ رد فعلي الفوري، أفكر، أخبر الآخرين عن تخبّطاتي، وأتذكر تجاربي في الماضي التي طلبت\لم أطلب المساعدة فيها، وسأضع علامة سؤال بعد كل فكرة تدور في ذهني.
ن- ندير أنفسنا- إدارة ذاتية في سياق المهام الحياتية اليومية (التعلّم وأوقات الفراغ)	أتطرّق للربح والخسارة في طلب المساعدة، من هم ذوي الخبرة والمعرفة حولي في الموضوع؟ كيف أطلب المساعدة؟ متى؟ أين؟ أأقوم بهذا وجهًا لوجه؟ بشكل فردي؟ بواسطة الهاتف؟ عبر الشبكة؟
ب- بيني وبينكم – محور العلاقات البين شخصية	أفحص مع نفسي: مَن مِمَن حولي سأشعر بالارتياح عندما أطلب المساعدة منه؟ مَن قريب مني؟ من هو الشخص الذي أشعر بالراحة عندما أتحدث معه؟ مَن الشخص الذي أثق به؟ من هو الشخص الذي لن أشعر بالارتباك عندما أطلب المساعدة منه؟ ماذا أعرف عن قدرات مَن حولي؟ مَن سيقدم لي المساعدة وسيحافظ على خصوصيتي؟ من يملك المهارات والقدرة على مساعدتي؟ من قدّم المساعدة لي أو لمعارفي في الماضي؟ ما هي توقعاتي مِمَن سأطلب منه المساعدة؟
ي- يوجد مَخرج – محور مواجهة حالات الضغط والخطر	سأتمعّن في اللحظة التي سأطلب فيها المساعدة "كنظرة عن بعد": ماذا يحصل الآن أو ماذا سيحصل في المستقبل جراء طلبي للمساعدة؟ مقارنة حجم الربح والخسارة الكامن في طلب المساعدة، مع الصعوبة الكامنة في عدم طلب المساعدة؟ "حل المشاكل"- ما هي الحلول المتاحة أمامي؟ هل سأتدبر أمري دون طلب المساعدة؟

سنعمل على تدعيم قدرة **"طلب المساعدة"** وقدرة **"منح المساعدة"** مع المعلمين، كما سنعمل عليها مع الطلاب وفق أعمارهم على مدار سنوات العمل التربوي من خلال دروس المهارات الحياتية، ابتداء من الطفولة المبكرة وانتهاء في صفوف الثاني عشر.

بالإضافة إلى ذلك، تم تطوير سيرورات عمل تهدف إلى تنمية قدرة "منح المساعدة" و "التوجّه لطلب المساعدة" من خلال عدة برامج مُعدّة للطلاب: برنامج **"جميعنا أبطال لا"**، وبرنامج **"زملاء مؤثرون"**، و برنامج **"التداخل الاجتماعي"**.

"جميعنا "أبطال لا": برنامج مهارات حياتية صفّي، يهدف إلى تنمية المسؤولية الشخصية والاجتماعية، أعدّته وحدة تطوير المناخ التربوي الأمثل. يتعرّف الطلاب من خلاله على ثلاث قوى يمكنهم استخدامها: "لا تُلْحِقوا الأذى بالآخرين، لا تسكتوا، لا تقفوا جانبًا". سيتعرّف الطلاب أيضًا على الرمز الذي يمثّل كل قوة: السلم، السياج والبرج. سيتدرّب الأولاد على اختيار الأدوار الاجتماعية المختلفة والانتقال فيما بينها من خلال التدرّب على هذه القوى والرموز، وسيلاحظون قواهم التي تساعدهم و\أو يساعدون الآخرين بواسطتها، وتُعينهم على التصرف في حالات الإيذاء. سيتدرّب الأولاد من خلال "قوى لا" على القدرة على طلب المساعدة وعَرضها.

"زملاء مؤثّرون": يرتكز هذا البرنامج على الاعتقاد بأن إحدى الطرائق الناجعة لمواجهة حالات الضغط الاعتيادية، أو المُغريات المختلفة أو حالات الأزمة الراهنة والمستقبلية هي تعيين بعض الشباب والشابات في كل مجموعة جيل ليساعدوا أترابهم على اتخاذ القرارات (بالاعتماد على فَهْم أكبر للموضوع) والتعامل مع هذه الاوضاع بشكل إيجابي. برنامج "زملاء مؤثرون" لمنع استخدام المخدرات والكحول والتبغ هي مثال على ذلك.

"الالتزام الذاتي": يؤثر هذا البرنامج ويتأثر من الرغبة بـ :"تحسين التداخل في المجتمع، وقبول الأدوار والوظائف وتأديتها بتفانٍ انطلاقًا من شعور بالمسؤولية، ورغبة في المساعدة المتبادلة، والعطاء للمجتمع، والتطوّع، والسّعي للعدل الاجتماعي".

ورشات للطواقم التربوية في[1]
موضوع "التوجّه لطلب المساعدة"

[1] صيغت هذه الورشات بصيغة المذكر لكنها موجهة للإناث والذكور على حد سواء.

"المساعدة 1"- ورشة للطاقم التربوي

أوريت بِرغ- قسم برامج المساعدة والوقاية

الأهداف –

- أن يتعرّف المعلمون على مواقفهم ومشاعرهم بشأن طلب المساعدة.
- أن يزيد المعلمون معلوماتهم حول أنماط التوجّه لطلب المساعدة لدى الأولاد والشباب.
- أن يتدرب المعلمون على تشخيص الحالات التي تظهر فيها حاجة بالمساعدة لدى الطلاب.
- أن يكتسب المعلمون أدوات ويطوّروا أدوات لتشجيع الطلاب على التوجّه لطلب المساعدة.

محادثة تمهيدية

- ***حاولوا أن تتذكروا لحظة (من الزمن القريب أو البعيد) كنتم في أمسّ الحاجة إلى المساعدة، ولكنكم ولم تُفلِحوا في طلبها. مَن يودّ أن يحكي لنا ماذا حصل هناك؟ ما الذي منعه مِن طلب المساعدة وما كانت النهاية؟***

- ***أين كنتم تمَوْضِعون أنفسكم على المحور التالي: في طرفه الأول "أنا أكره أن أطلب المساعدة" وفي طرفه الثاني: "من المريح لي أن أطلب المساعدة"؟ مِمَّ يتأثر موقفكم؟***

- ***فكّروا الآن في أنفسكم، مَن يعتبركم مِن الأشخاص عنوانًا لطلب المساعدة؟ الآن حاولوا أن تقيّموا: لأي مدى يتوجّه هؤلاء الأشخاص إليكم لطلب المساعدة بشكل مباشر، ولأي مدى أنتم تَعرِضون عليهم المساعدة؟***

- ***ما هي المشاعر أو العِبَر التي اتّضحت لكم من خلال الاسئلة أعلاه؟***

- ***وفق تجربتكم الخاصة، لأي مدى يتوجّه الطلاب لكم لطلب المساعدة؟***

- ***في أي المواضيع يَسْهُل على الطلاب طلب المساعدة منكم وفي أيّها يستصعبون؟***

الآن، يطلب الموجّه من المشاركين الاتصال بمراهق من عائلتهم أو من البيئة القريبة وأن يسألوه: لأي مدى أنت تتوجّه لطلب المساعدة؟ لماذا؟ اكتبوا الإجابات. يمكنكم أن تقرأوا لنا الإجابات إذا رغبتم بذلك، أو أن تَصِفوا الشعور العام الذي ساد الحديث مع المراهق.
الآن سنعرف ماذا تقول الأبحاث حول الموضوع:

شرائح عرض – "جوانب تربوية في موضوع التوجّه لطلب المساعدة"

مع عرض الفيلم القصير : Little help from a friend

فعالية في مجموعات –

يتوزّع المعلمون إلى مجموعات ويكتبون توصيات حول ما يلي-

كيف يمكن عرض المساعدة التعليمية على الطلاب بشكل ناجع؟ متى لا يكون العرض ناجعًا؟

كيف يمكن عرض المساعدة في الناحية الاجتماعية بشكل صحيح؟ متى لا يكون العرض صحيحًا؟

كيف يمكن عرض المساعدة في الناحية العاطفية بشكل صحيح؟ متى لا يكون العرض صحيحًا؟

الاستمرار في عرض الشرائح – إضافة التوصيات التي كتبوها إلى الشرائح.

يقول كل مشترك بدوره – أمر ما أودّ قوله لشخص عزيز في أعقاب هذه الورشة..

إجمال –

يمكن تنفيذ إحدى الإمكانيات التالية:

قراءة القصة التالية –

هناك إمكانية دائمًا للمساعدة

كان هناك فلاح أراد أن يحرث أرضه كي يزرعها بالبطاطا. لكن الأرض كانت جافة، وكان العمل فيها شاقًا جدًا. أما ولده الوحيد، والذي يمكنه المساعدة، فكان مسجونًا جراء سرقته مصرفًا.

جلس الأب حزينًا وكتب رسالة لابنه يُطلِعُه فيها على ضائقته.

وصلت رسالة من ابنه بعد فترة قصيرة كتب بها: "أبي، لا تحرث الأرض، فقد أخفيت المال هناك!"

في الساعة الرابعة صباحًا، حضر عشرة أفراد من الشرطة إلى أرض الفلاح، ولم يتركوا بقعة فيها لم يحفروها.. لكنهم لم يَجِدوا المال.

كتب الفلاح لابنه ما حصل وسأله عما يتوجّب عليه فعله.

"ازرع الأرض بالبطاطا يا أبي"، أجاب الأبن "هذا القليل الذي أستطيع أن أساعدك فيه من المكان الذي أتواجد فيه الآن"

أو الاستماع إلى إحدى الأغاني التالية –

Help لفرقة البيتلز

YOU CAN COUNT ON ME للمغني برونو مارس أو **قراءة كلماتها**

"المساعدة 2"– شُرْب الكحول يشير إلى سؤال

(هذه الورشة مقتبسة من كتاب "الكحول- الجوانب الأخرى للقصة، نلتقي لإجراء حديث ذي صلة"، إصدار وحدة منع المخدرات الكحول والتبغ، ومن المفروض أن تنشر في بداية سنة 2017)

أهداف الورشة

- أن نوسّع زاوية رؤية المشاركين نحو ما يسمى "أولاد في خطر"
- أن نوضح للمشاركين بأن اختيار شرب الكحول هو علامة للوقوع في ضائقة.
- أن نوضح للمشاركين أن السلوكيات الخطرة (كشرب الكحول مثلا) تشير إلى أن الولد في خطر.
- أن نمنح المشاركين أدوات لرصد الضائقة، والتعبير عن الاكتراث، وعَرْض المساعدة.

سير اللقاء

مهمة شخصية

- أطلب منكم أن تتأملوا صف\طبقة في المدرسة، وكأنكم آلة تصوير تقوم بتقريب الصورة (zoom in)، وأن تجولوا ببصركم بين الطلاب وأن تتوقّفوا عند الطلاب الذين تودّون أن تسألوهم عن حالهم لأنكم تعتقدون أنهم في خطر.
- تأملوهم واكتبوا: ما سبب قلقكم عليهم؟ لماذا هم في خطر؟
- اكتبوا بجانب كل اسم: ما هي الأقوال التي تميّزه؟ ماذا يقولون عنه؟ (ماذا تقول الأم؟ ماذا يقول الأب؟ ماذا يقول المعلم له؟ ماذا يقول الأصدقاء؟) كيف يتصرّف في المدرسة وخارجها؟ من هم أصدقاؤه؟ ماذا يفعل في أوقات الفراغ؟ (ماذا سمعنا عما يفعله؟)

خلال المحادثة المشتركة في المجموعة الموسعة: يتم تدوين ما قاله المشاركون على اللوح

أقوال تميّز الطالب	أقوال قيلت عنه	وصف سلوكه- كيف يتصرف؟
مثلا: "أنا لا آبه للمدرسة او المعلمين" "طبعًا أنا أشرب" أنا أفشل في كل شيء" "هذا أنا، ولن أتغير" "أنا أشرب كل نهاية أسبوع" "لقد مللت" "ما الذي يمكن أن يحصل؟ والدي أصيبا بالخيبة مني	مثلا: الأم: "هويخرج كل مساء، أنا قلقة" المعلم:" مُتذاكٍ" المعلم: "لا سيطرة عليه" المعلم: "لقد انتهى أمر هذا الولد" الأصدقاء: "انتبهوا إليه، أنتم لا تعرفون ما الذي يفعله.." "تحدثوا مع والديه" اللجنة التربوية:" لا يوجد من يمكننا الحديث معه من البيت. هو كأبيه"	مثلا: التغيب عن المدرسة التسكع الخضوع للعلاج في المستشفى جراء شرب الكحول الوقاحة عدم تقبل السلطة مَلِك الطبقة: يشرب الكحول في المتنزهات. فقدان الحيوية، "كيس الملاكمة- يتلقّى الضربات من كل الجهات"، لا مبال

نتأمل الجدول وما طرحه المشاركون من أفكار.

محادثة

- ماذا يميز الأولاد الذين أشرتم بأنهم "في خطر"؟ كم واحدًا منهم يشرب الكحول؟
- ماذا يميز المراهقين الذين يشربون الكحول بشكل عام (لا الذين أشرتم إليهم بالضرورة)؟ هل هم في خطر أيضًا؟
- من خلال تأمّل الجدول يمكن أن نكتشف أن الحديث لا يدور عن "الولد المتسكع" أو الطالب الذي لا يرغب المعلمون بتواجده في الصف، بل بطلاب عاديين منغمسين بالملذات وفقدوا السيطرة. لأي مدى نتوقّف هنيهة كي نتأمل هؤلاء الطلاب ونسأل أنفسنا: هل يثير هؤلاء الطلاب فينا تساؤلات؟ هل هم يتعرّضون لسلوكيات خطرة أم أنهم يخوضون تجارب خطرة عندما يشربون الكحول كل أسبوع؟
- لأي مدى نحن نتفرّغ لنسلط عليهم الضوء وأن نقلق عليهم ونفكر كيف يمكننا مساعدتهم؟ بعبارة أخرى، هل نعتبر مجموعة الأولاد الذين يشربون الكحول كل أسبوع "أولاد في خطر"؟ نعم\لا؟ لماذا نعم؟ لِمَ لا؟
- هل نحن (المعلمين) نتغاضى كأولياء أمور عن أولادنا المراهقين عندما يشربون الكحول؟ ماذا يحصل لقلقنا، لمواقفنا؟ لماذا نسكت حيال هذه العادة؟ ماذا يجب أن نعرف\نفعل\نفهم أكثر كي نُسْمِع أصواتنا؟

- ماذا سيحصل إن لم نفعل شيئًا؟ ماذا سيحصل للأولاد إن لم نكن إلى جانبهم لنفكر معهم ونحادثهم عن الموضوع؟
- كيف يمكننا أن نزيد عدد المعلمين الذين يصغون ويهتمون ولا يخشون الحديث مع الأولاد حول شرب الكحول؟ ماذا يجب أن يكون هناك كي لا نقبل هذه العادة؟

انتبهوا

نتيجة لما ذُكَر آنفًا، يمكن أن يكشِف الحديثُ مع الأولاد حول شرب الكحول الضائقة العاطفية والاجتماعية التي يواجهونها، والتي دفعتهم إلى شرب الكحول. يمكن أن يطّلع المعلم الذي يقرّر إجراء حديث حول شرب الكحول مع المراهق على آلامه وضائقته، وهناك احتمال كبير أن يتحوّل محور الحديث من "شرب الكحول" إلى الحديث عن الواقع الشاق الذي يرغب الولد أن "يمحوه" من خلال شرب الكحول.

علينا أن ندعم المعلم قبيل هذه المحادثة، وأن نشرح له أن المشاعر القوية التي تنتابه وتنتاب المراهق هي تجربة معقدة لكنها تعتبر منفذًا إلى المشاركة والانفتاح والمواجهة.

يجب ان لا يُسارِع المعلم إلى اقتراح الحلول أو إسداء النصائح للمراهق ، بل عليه أن يصغي إليه، وأن يسأله أسئلة، وأن يبدي اهتمامًا، وأن يكرر ما قال بكلمات أخرى (שיקוף) وأن يصادق على ضائقته ويبدي اكتراثًا ومشاركة.

مع الخوض في المحادثة يمكن أن يعرض المعلم على المراهق أن يفكرا معا حول الوضع وأن يحاولا العثور على طرائق لتخفيف الألم وحل المشاكل.

من المهم أن يلاحظ المراهق بانه يستخدم الكحول كـ "دواء" للألم، لكن هذا "الدواء" هو دواء وهمي وكذّاب، بل ويزيد من الصعوبة.

الفعالية الثانية- الاستيضاح حول مفهوم المعلم لدوره كعنوان يلجأ إليه الطلاب لطلب المساعدة بشأن استخدام المواد المؤثرة نفسيًا-عصبيًا (חומרים פסיכואקטיביים)

محادثة بأزواج- متى كانت آخر مرة توجّه فيها إليك طالب لطلب المساعدة في موضوع تعليمي\شخصي\اجتماعي\عائلي؟ ماذا يميّز علاقتكما وجعله يطلب منك المساعدة؟ ماذا لاحظ فيك وجعله يطلب المساعدة منك؟

هل تودّ أن يتوجّه إليك الطلاب لطلب المساعدة بشأن أوقات فراغهم؟

هل يهمك أن تكون عنوانًا يلجأ إليه الطلاب ليطلبوا المساعدة بشأن شرب الكحول واستخدام المخدرات؟ لماذا؟

محادثة في المجموعة الموسعة –

- ***هل تشعر أنك تملك الأدوات اللازمة لمساعدة طالب طلب مساعدتك بشأن سلوكيات خطرة كشرب الكحول واستخدام المخدرات؟ إذا كانت إجابتك نعم، ماذا يمكنك أن تفعل كرد فعل فوري كي تُشعِره بأنك ترغب فعلا بمساعدته؟ ماذا تود أن تستمر في فعله؟***

- ***هل هناك عنوان في المدرسة يمكنك مشاورته في الحالات التي يتوجّه فيها طالب إليك لطلب المساعدة بشأن سلوكيات خطرة بشكل عام، وشرب الكحول واستخدام المخدرات بشكل خاص؟***

"المساعدة 3"– أدوات نفسية-تدريسية لإتاحة المساعدة وتشجيع الطلاب على التوجّه لطلب المساعدة في النواحي التعليمية

أوريت بِرغ- قسم برامج المساعدة والوقاية

الأهداف –

- أن يتعرّف المعلمون على مشاعرهم ومواقفهم حول طلب المساعدة في سيرورات التدريس-التعلّم.
- أن يرفع المعلمون وعيهم لأنماط طلب الأولاد والشباب للمساعدة في النواحي التعليمية.
- أن يتدرّب المعلمون على تشخيص الحالات التي يحتاج فيها الطلاب للمساعدة.
- أن يطوّر\يكتسب المعلمون أدوات لتشجيع الأولاد على طلب المساعدة في أوج سيرورة التدريس-التعلّم.
- أن يطوّر\يكتسب المعلمون أدوات لعرض المساعدة بشكل ناجع في أوج سيرورة التدريس-التعلّم.

فعالية افتتاحية- "موقعي على المحور...."

يجلس المشاركون بشكل دائري، ويقرأ الموجّه تعليمات جديدة كل مرة. يقف المشاركون وفق التعليمات، يتأملون باقي المشاركين حولهم ثم يعودون للجلوس.

التعليمات:

- مَن طلب اليوم مساعدة من زميل له في الطاقم فليقف.
- مَن احتاج اليوم إلى مساعدة من زميل له في الطاقم فليقف.
- مَن توجّه إليه طالب لطلب المساعدة هذا الأسبوع فليقف.
- مَن توجّه إليه بالغ من عائلته لطلب المساعدة هذا الأسبوع فليقف.
- مَن توجّه إلى طالب هذا الأسبوع ليسأله إذا كان بحاجة للمساعدة فليقف.
- مَن توجّه إلى مجموعة طلاب (صف؟) هذا الأسبوع ليذكّرهم بأنه مستعد لتقديم المساعدة وقت الحاجة فليقف.
- مَن يشعر بأنه يعرف كيف يقوم بطلب المساعدة فليقف.
- مَن يشعر بأنه يستصعب طلب المساعدة فليقف.
- مَن يؤمن بأن الناس يريدون تقديم المساعدة للآخرين فليقف.

- مَن لا يحب أن يساعدوه فليقف.

من يريد أن يساعدني وأن يمنحني فكرة للسؤال الأخير؟

المحادثة -

- ***ماذا أوضحت لكم الأسئلة أعلاه من المشاعر والعِبر؟***
- ***وفق تجربتكم الخاصة، لأي مدى يتوجّه الطلاب إليكم لطلب المساعدة عندما يحتاجونها؟***
- ***في أي المواضيع يَسْهُل عليهم طلب المساعدة منكم وفي أيها يستصعبون طلب المساعدة؟***
- ***ماذا يميّز طلب الطلاب للمساعدة في النواحي التعليمية؟***
- ***ماذا يميّز عَرض المساعدة على الطلاب في النواحي التعليمية؟***

يطلب الموجّه من المشاركين أن يتّصلوا بمراهق من عائلتهم أو من محيطهم القريب وأن يسألوه: لأي مدى أنت تتوجّه للمعلمين عندما تحتاج إلى مساعدة؟ لماذا؟ هل يختلف الأمر عندما تطلبون المساعدة منهم في النواحي التعليمية؟

اكتبوا الإجابات. يمكن لمَن يودّ منكم قراءة الإجابات للجميع، أو أن يصف الشعور العام خلال الحديث مع المراهق.

الآن سنطّلع على ما تقوله الأبحاث حول الموضوع- شرائح عرض "**جوانب تربوية في موضوع التوجّه لطلب المساعدة**". مع عرض الفيلم القصير Little help from a friend

إطلاع المعلمين على أدوات "فسيفساء" لإتاحة المساعدة التعليمية

"أمر ما يجري هنا.." – تقترح هذه الأداة على العاملين في التربية التعليم أن ينتبهوا لحدسهم وأن يستخدموه كأداة نفسية-تدريسية لتطوير سيرورة التدريس-تعلّم. تتمحور هذه الأداة في قدرة المعلم على ملاحظة الطلاب المحتاجين للمساعدة والذين يعبّرون عن ذلك بواسطة سلوكهم. سيقوم المعلم بإيقاف سير الدرس، ولفت انتباه الطلاب لما يحصل، وكَشْف دوافع ما يحصل وأسبابه. تُعتبَر هذه الأداة خطوة مهنية تدعم سيرورة التعلّم، وتوصل رسالة تقبّل

واحترام للطلاب واهتمام باحتياجاتهم، كما وتجنّدهم لملاحظة العلاقة بين عواطفهم وسلوكياتهم، فيتحولون إلى شركاء فاعلين في نجاح سيرورة التدريس-التعلّم.

"كيف الحال؟" – تُستَخدم هذه الأداة خلال الحصة الفردية (שיעור פרטני)، وترتكز على اهتمام المعلم الخالِص بالطالب والعلاقة الوطيدة بينهما، حيث يتم من خلالها رفع وعي الطلاب إلى مواقفهم تجاه التعلّم. من خلال هذه الأداة، يمكن رفع وعي الطلاب إلى العلاقة بين مواقفهم تجاه التعلّم وسيرورة التعلم، كما وتزيد قدرتهم على التعبير عن مواقفهم. تتيح هذه الأداة للمعلمين الإصغاء للطلاب، وتساعد الطلاب على أن يعرفوا بأن المعلم يصغي إليهم، ويحترمهم ويفهمهم، ومن هنا، ينطلقون معًا نحو مهام التدريس-تعلّم.

"نظرة خاصة" – يتم من خلالها التركيز على طالب معين لمعرفة أمور نفسية-تدريسية بشأنه (ماذا يحتاج كي يتعلّم؟). تهدف هذه الأداة إلى تحسين تعلّمه، تحسين نفسك كمعلم، وتحسين سيرورة التدريس-التعلم الحاصلة بينكما.

"عوائق شعورية" – هل خرجتَ من الصف وأنت تشعر بأن هناك أمرًا ما أعاق تعلّم أحد الطلاب (أو مجموعة منهم)؟ هذا الإحساس هو فرصة للتوقّف وإجراء حوار مع ذاك الطالب. سيساعدكما هذا الحوار في التعرّف على العائق وفَهمِه ومعرفة المساعدة المطلوبة لك وله من أجل التغلّب على العائق.

يقول المشاركون، تِباعًا – سؤال أو أمر اكتشفه في أعقاب اللقاء.

"المساعدة 4"- دور العامل في التربية والتعليم في تقديم المساعدة لأولياء الأمور

مرشدات في وحدة الوالدية والعائلة في الخدمات النفسية الاستشارية

الأهداف –

- أن يتدرّب المعلمون على المشاعر، والمواقف والأساليب الخاصة في عَرْض المساعدة وتلقيها.
- أن يطوراويكتسب المعلمون مهارات لعرض المساعدة على البالغين وتلقيها منهم.
- إيضاح دور المعلمين في عَرْض المساعدة على أولياء الأمور.

تكمن في عملية تربية الأبناء في القرن الواحد والعشرين تحدياتٌ كثيرة. يتخبّط أولياء الأمور ويتساءلون: ما هي الطريقة المناسبة لتربية أبنائنا؟ كيف يجب أن نتصرف كي نمنح أبناءنا الظروف المُثلى للنمو والتطوّر فتتسنّى لهم مواجهة أوضاع الحياة المعقّدة؟
هناك متعة واكتفاء في تربية الأبناء، لكن فيها همومًا أيضًا. يتساءل أولياء الأمور: "كيف سيتدبر ولدي أمره في الروضة بعدما تركته اليوم وهو يبكي؟"، "كيف سيتدبّر أمره مع الزملاء الجدد؟"، "كيف يمكنني أن أساعده في التعلم؟"،"يبدو لي أنه ليس مقبولا في الصف، هل هذا صحيح؟"، "تصرّف ابنتي ليس عاديًا في الآونة الأخيرة، فهي تمكث في غرفتها وقتًا طويلا، ما خَطْبها؟"، "هي تتصرّف بعنف شديد، هل أعاقبها؟"، "ما هو تأثير الأزمة التي شَهِدتها العائلة في الآونة الأخيرة على أبنائي؟".. وغيرها من الأسئلة.
لقد أعدت هذه الورشة للطواقم التربوية وتهدف إلى إيضاح دور العامل في التربية والتعليم في منح الإجابات والاستجابة لتوجهات أولياء الأمور الذين يطلبون للمساعدة.

يجب تحضير:

- عجين بلونين.
- بطاقات أسئلة.

فعالية افتتاحية-

لقد اعدّت هذه الفعالية كي نوضح لأنفسنا دورنا في الاستجابة لتوجه أولياء الامور ومساعدتهم، ولكننا سنستوضح أولا عن الطريقة التي نقوم فيها نحن بطلب المساعدة وتقديمها.

1. عليكم أن تعبّروا بواسطة العجين عن الصفات والظروف التي تحتاجونها كي تعرضوا المساعدة أو تتلقوها. مَن يختار أن يعبّر عن الصفات والظروف لعَرض المساعدة يستخدم العجين باللون الأول، والذي يختار أن يعبّر عن الصفات والظروف لتلقي المساعدة يستخدم العجين باللون الثاني.
2. يتوزّع المشاركون إلى أزواج بحيث يكون أحدهما صنع تمثالا لتقديم المساعدة والثاني صنع تمثالا لتلقي المساعدة: يجب عليهما وصف التمثالين. هل هناك ما هو مشترك بين التمثالين؟ هل هناك رابط بين التمثالين أم يجب تغيير شيء ما في أحدهما؟ هل يمكن تشكيل تمثال واحد مكوّن من التمثالين؟

المحادثة ـ

- **ما هي المهارات المطلوبة لعرض المساعدة؟ هل هناك أساليب مختلفة للقيام بذلك؟ هل يكون كل طلب للمساعدة واضحًا؟**
- **ماذا يناسبني أكثر: أن أطلب المساعدة أم أن أقدّم المساعدة؟**
- **ما علاقة هذا باللقاءات التي تجري بين المعلمين وأولياء الأمور؟**
- **حاولوا تذكّر أحدى الحالات التالية:**

حالة قدّمتم فيها المساعدة لولي أمر طلب المساعدة

حالة رفضتم فيها تقديم المساعدة

حالة أردتم فيها تقديم المساعدة لولي أمر لكنه رفض وعارض ذلك

ماذا يميز هذه الحالات؟ ماذا حصل لكم هناك؟ ماذا شعرتم؟ ماذا اكتشفتم عن أنفسكم؟ ماذا اكتشفتم عن ولي الأمر؟

فعالية ثانية ــ

نضع "بطاقات أسئلة" وعلى المشاركين اختيار بطاقة والإجابة عليها. إمكانية أخرى: العمل في مجموعات مصغرة واختيار بطاقتين، واحدة من كل مجموعة بطاقات (انظر أدناه)، وتقوم كل مجموعة بالإجابة على السؤالين.

المجموعة الأولى من البطاقات

أ. هل أومن أني أستطيع تقديم المساعدة لأولياء الأمور؟ لأي درجة؟

ب. ما هي المشاعر التي يثيرها بي أولياء الأمور المحتاجين جدًا للمساعدة؟ أو الذين يعارضونها بشدة؟

ت. هل أريد أن أساعد أولياء الأمور؟ هل أريد أن أساعد كل ولي أمر؟

ث. هل أشعر براحة عندما أؤدي دور "مانحة المساعدة"؟

ج. ما هي حدودي في تقديم المساعدة؟

ح. ما هو معنى تقديم المساعدة لولي أمر مقارنة مع تقديم المساعدة لزميل أو طالب؟

خ. لأي مدى أنا متفرّغة لتوجهات أولياء الأمور؟ هل أملك مواردًا للقيام بذلك؟

المجموعة الثانية من البطاقات

د. كيف أزيد من قدرة الطاقم على منح المساعدة لأولياء الأمور وتلقيها منهم؟
ذ. لأي درجة يجب المبادرة بعرض المساعدة على أولياء الأمور؟
ر. كيف يمكن عرض المساعدة بشكل متعاطف؟
ز. أنا ولي امر أيضًا. ما معنى أن آتي وأطلب المساعدة كولي أمر بالنسبة لي؟ إلى ماذا يشير هذا بالنسبة لي؟
س. تتوجّه المدرسة لأولياء الأمور في كثير من الأحيان كي يقدّموا المساعدة في أمور تخصّ أبناءهم. هل يشير هذا إلى أمر ما يتعلّق بقدرة الطاقم؟

إجمال في المجموعة الموسعة – يطلب من كل مجموعة إطلاع المجموعة الموسعة على عبرتين استخلصتا من خلال المحادثة حول البطاقات.

- ***ما هي الظروف اللازمة لإتاحة فرص لتقديم المساعدة لأولياء الأمور؟***
- ***هل هناك عبر استخلصناها بشأن دورنا في تقديم المساعدة لأولياء الأمور؟***

يجمع الموجّه العبر، ويؤكد على ما يلي:

- كعاملين في التربية والتعليم، علينا ملاحظة احتياجات أولياء الأمور، أن نصغي إليهم، ونرافقهم، ونبحث معهم عن إجابات لأسئلتهم، كما يمكننا أن نعرض عليهم التأمل والتفكير المشترك.
- في بعض الأحيان، يتوجّه أولياء الأمور إلى الطاقم للحديث عن أمور عديدة ومتنوعة، وفي أحيان أخرى يبادر العامل في التربية والتعليم لإجراء هذه المحادثة بغية المشاورة وعَرض المساعدة. في كلتا الحالتين (طلب المساعدة من قِبَل أولياء الأمور، وعرض المساعدة من قِبَل العامل في التربية والتعليم) يقتضي الأمر حساسية وإصغاء لما يقال "بين السطور".
- من المهم أن يعي العامل في التربية والتعليم حاجة ولي الأمر وحاجة ولده. في كثير من الأحيان تختلف حاجة ولي الأمر عن حاجة ولده. يجب الانتباه لكلتا الحاجتين، وتنبيه ولي الأمر للاختلاف بينهما، والاستجابة لكلتيهما. علينا أن نكون يقظين للحاجات المُعلَنة والمُبطّنة (لدى ولي الأمر ولدى ولده) التي تظهر أثناء المحادثة. مثلا: الحاجة المُعلَنة لدى الوالد: أن ينام ولده في الوقت المحدد، لكن حاجة ولده مُبطّنة: يريد الولد قضاء الوقت بمعيّة والديه.
- علينا أن نحرص على معرفة المرحلة التي يتواجد فيها الوالدان في السيرورة (الاعتراف بالصعوبة، الاعتراف بالصعوبة التي يواجهها ولدهما، الوعي للحاجة بالمساعدة، الموافقة على البدء بسيرورة تلقّي الوالدين للمساعدة، الموافقة على البدء

بسيرورة تلقّي ولدهما للمساعدة، التوجّه لمختصين عند الحاجة، تطبيق توصيات المختصين). بعد معرفة المرحلة التي يتواجد فيها الوالدان، من المهم التواصل معهما ومساعدتهما على رفع وعيهما للصعوبة، والبحث معًا عن إجابات ملائمة.

في النهاية: يمكن قراءة "إني رأيت نملة" (منقول)

إني رأيت نملة — في حيرة بين الجبال
لم تستطع حمل الطعام — وحدها فوق الرمال
نادت أختًا لها — تعينها فالحِمْل مال
لم تستطع حمله — فتذكرتا قولا يقال
"تعاونوا جميعكم — فالخير يأتي بالوصال"
نادت على إخوانها — جاءوا جميعًا بالحبال
جروا معًا طعامهم — لم يعرفوا شيئًا محال

"المساعدة 5"- "عرض المساعدة"

ورشة للطواقم التربوية

علا غنايم-بشير، مرشدة في الخدمات النفسية الاستشارية

تمهيد

تطرح نتائج تقرير النجاعة والنماء المدرسي (מיצ"ב, תשע"ו) الكثير من القضايا المهمة التي لا بدّ من التطرّق إليها في عملنا التربوي-التعليمي في المدارس العربية، لكن بعض **النتائج ظهرت باستمرار على مدار السنين:**

- ارتفاع في نسبة الطلاب العرب الذين يَصِفُون علاقتهم مع معلميهم بأنها علاقة تَقارُب واكتراث، واستقرار فيها في السنوات الأربع الأخيرة (في جميع المراحل التعليمية).
- نسبة الطلاب العرب الذين يشيرون إلى وجود علاقة تقارُب واكتراث مع معلميهم كانت دائمًا أعلى من نسبة الطلاب اليهود (في كل المراحل التعليمية: الابتدائية، والإعدادية والثانوية).

تشير الأبحاث أيضًا إلى أن الطاقم التربوي في المدارس العربية (المعلمة، المستشارة) يحتل مرتبة أعلى من الطاقم التربوي في المدارس اليهودية في تدريج الطلاب للعناوين التي يلجؤون إليها للتبليغ عند تعرّضهم للإيذاء (إهمال، اعتداء، عنف)، حيث احتل الطاقم التربوي في المدارس العربية المرتبة الرابعة بعد الوالدين والصديق، بينما احتل الطاقم التربوي في المدارس اليهودية المرتبة السادسة بعد الوالدين، والصديق والأخ وقريب العائلة (איזיקוביץ' ולב-ויזל, 2013). لقد أظهرت نتائج تقرير النجاعة والنماء المدرسي-מיצ"ב (ראמ"ה, תשע"ד) صورة مماثلة، حيث أشار 60% من الطلاب العرب في المدارس الثانوية أن "الطلاب سيخبرون المعلم عند تعرّضهم للعنف في المدرسة" بينما أشار 25% فقط من الطلاب اليهود إلى ذلك.

فيما يلي ورشة مقترحة للطواقم التربوية تتمحور في عَرض المساعدة وتقديمها كمحورٍ أساسي. لقد جاء اختيار هذا المحور بالذات نتيجة للمؤشرات أعلاه التي تشير إلى المكانة التي يمنحها الطلاب لنا، نحن المعلمين في المدارس العربية. لقد أشارت نتائج الأبحاث إلى فرق واضح بين الحالات التي يشعر فيها الطلاب بأنهم بحاجة إلى المساعدة، ومدى استعدادهم لطلب المساعدة فيها بشكل فِعلي (انظر "التوطئة" في هذه النشرة، صفحة 4). من هنا، يمكن أن نستثمر مكانتنا، وأن "نُبادِر" إلى عَرض المساعدة عليهم. ترتكز الورشات أدناه على "الاستقصاء

الإيجابي" (Appreciative Inquiry)، حيث سيكتشف المعلمون من خلاله الخبرة والأدوات التي يملكونها في عَرض المساعدة وتقديمها.

الأهداف:

- تعزيز الإحساس بالقدرة لدى المعلمين على عَرض المساعدة وتقديمها.
- تشجيع المعلمين على عرض المساعدة.
- التعرّف على المؤشرات التي تستدعي عَرْض المساعدة.
- التعرّف على طرائق متنوعة لعرض المساعدة.

المواد: بريستول، أوراق تحوي الأسئلة كعدد المشاركين، عَرض قول جبران حول العطاء على اللوح: "جميل أن تعطي مَن يسألك ما هو في حاجة إليه، لكن الأجمل أن تعطي مَن لا يسألك وأنت تعرف حاجته" (أو كتابته على اللوح).

يقول الموجّه: أمامكم قَوْل لجبران، أقرأوه. ما تعليقكم عليه؟

يتيح الموجّه لبعض المعلمين الإجابة. سيقوم المعلمون بالحديث عن طلب المساعدة وتقديمها. يقوم الموجّه بصياغة إجابات المعلمين من جديد فقط ولا يعلّق عليها (שיקוף).

يشير الموجه إلى أن موضوع الورشة سيتمحور في المساعدة.

<u>العمل في أزواج</u>: يطلب الموجّه من المشاركين العمل في أزواج. على كل مشارك أن يُجري مقابلة مع زميله وفق الأسئلة المرفقة. على مَن يُجري المقابلة أن يكتب أقوال شريكه وأن يصغي إليه ويُبدي اهتمامًا فيما يقول.

بعد أن ينهي الشريك الأول الحديث، يتبادلان الأدوار.

التعليمات :

" تذكّر تجربة أثّرت فيك بشكل خاص قمت فيها بتقديم المساعدة لشخص ما (طالب، زميل، ولي أمر، قريب عائلة...) دون أن يطلب منك ذلك. عندما عرضت عليه المساعدة (العاطفية، الاجتماعية، التعليمية) تردّد ولم يوافق في الحال، ولكن ينتهي الأمر بقبوله للعرض فتقدّم له المساعدة. لقد كان لمساعدتك أثر كبير على مَن ساعدتَه، وعندما تتذكَر هذه التجربة يغمرك شعور بالرضا والاكتفاء. اخبر زميلك عن هذه التجربة وتطرّق خلال حديثك لما يلي:

- **متى حصل هذا؟**
- **ماذا حصل؟**
- **هذا الشخص لم يطلب المساعدة منك. اذن، كيف عرفت انه بحاجة للمساعدة؟ (*جاء زميله واخبرني أنه بحاجة للمساعدة، أمر ما في سلوكه، شعور داخلي خالجني، ملامح وجهه الحزينة، ألمُه عندما...*)**

- **ما الصفة\القدرة\المهارة التي تملكها وساعدتك على معرفة حالته؟** (*لدي دقّة ملاحظة، علاقتي جيدة مع زملائه، أنا جيد في "قراءة" ملامح الوجه، ذ اكرتي قوية وأنا أذكر أنه لم يكن على هذه الحال، أنا أتواصل جيدًا مع مشاعري وكنت متأكدًا أن هناك أمرًا ما ليس على يرام ، ...*)
- **ما الذي دفعك إلى تقديم المساعدة، رغم انه لم يطلبها منك؟** (*اومن بالتكافل الاجتماعي، أحب مساعدة الآخرين، لأني إنسان، انتمائي دفعني لذلك، هذا جزء من مفهومي لوظيفتي كمعلم، أخلاقي وقيمي تدفعني لذلك، ديني..*)
- **ما كانت المساعدة التي احتاجها منك؟** (**لقد كان بحاجة إلى تصحيح معلوماته ليس إلا، لقد احتاج إلى دعم عاطفي فقد كان يعيش فترة عصيبة وكان وحيدًا، كان بحاجة لإنسان يعينه على التحضير للامتحان، ...**)
- **ما قدراتك\صفاتك\مهاراتك التي ساعدتك على تزويده بما يحتاج؟** (*معرفتي لجهات يمكنها تقديم المساعدة، علاقاتي الجيدة مع زملائي، تعاطفي، قدرتي على حل المشاكل بشكل مبدع، لدي خبرة ومعلومات في الموضوع..*)
- **كيف عرضت عليه المساعدة؟** (*اخبرته بذلك، دخلت إلى صفه وقمت بفعالية عن الموضوع وأخبرت الصف أن باستطاعتي مساعدتهم، جعلت صديقه يخبره عني، واظبت على الحديث اليومي معه لأشعِرَه بأني موجود إلى جانبه، جعلته يراني وأنا أقدم المساعدة للآخرين...*)
- **هو لم يوافق على عرضك للمساعدة في الحال. كيف جعلته يقبل عرضك؟** (*أقنعته، أخبرته بما يمكنني أن أساعده فيه، نبّهته إلى خطورة الانفراد بالموضوع، اتحت له أن يقبل العرض أو أن يرفضه، كررت عرضي للمساعدة عدة مرات، لاءمت العرض للحاجة التي لاحظتها، بعثت فيه الأمل...*)
- **كيف عرفتَ انك ساعدته؟** (*شكرني، ابتسم بعد أن كان عابسًا، اخبرني أصدقاؤه بذلك، لاحظت تغييرًا إيجابيًا في سلوكه، ارسل لي رسالة شكر وامتنان..*)
- **ماذا شعرت عندما عرفت انك نجحت بمساعدته؟** (*السعادة، الاكتفاء، الرضا، القدرة الذاتية..*)
- **ما كان تأثير هذه التجربة عليك؟**

يتبادلان الأدوار.

يسأل الموجه: ماذا شعرنا أثناء السيرورة الزوجية؟ ماذا اكتشفنا؟

العمل في مجموعات: يجلس المشاركون الآن في مجموعات مصغّرة مكوّنة من 6-5 مشاركين. تحصل كل مجموعة على بريستول. يجب رسم الجدول التالي على البريستول وتعبئته وفق التجارب التي ذكروها:

المؤشرات التي تشير بأن شخصًا ما بحاجة إلى المساعدة	مميّزات الشخص الذي يعرض المساعدة	دوافع الشخص الذي يعرض المساعدة	طرائق لعرض المساعدة
نظرة حزينة، سلوك غير اعتيادي، ألم، أقوال مُبطّنة، انطواء، نوبات غضب، عنف،....	دقة ملاحظة، لدي قدرة على الإقناع، أملك خبرة ومعلومات، أكترث للآخرين، واثق من نفسي، علاقتي جيدة مع من حولي، اتيح الاختيار، لا أيأس وأعاود المحاولة، أبعث الأمل ..	القيم، المعتقدات، العلاقات الإنسانية...	تحدثت معه، أرسلت له رسالة، جعلت أصدقاءه يخبرونه عني، الحديث مع المجموعة وتذكيرهم بإمكانية التوجه لي للحصول على مساعدة، جعلته يراني وأنا أقدم المساعدة للآخرين..

بعد أن انهت كل المجموعات العمل على الجدول، يطلُب الموجّه من كل مجموعة أن تستعين بالجدول وأن تكتب توصيات (من قبيل "افعل ولا تفعل") حول **كيفية القيام بعرض المساعدة على الطلاب** كي نزيد احتمال قبولهم للعرض. مثلا : "إذا رفض الطالب، لا تيأس واعرض عليه المساعدة من جديد"، أو ، "أخبر الطالب عن اكتراثك له"، أو "اجعله يلاحظ بأنك ذو خبرة"، أو "لائم طريقة العرض للطالب وظروف الحالة"، أو "ابعث الأمل".....

في المجموعة الموسّعة- يقوم مندوب من كل مجموعة بالحديث عن السيرورة الجماعية في المجموعة المصغرة والعمل على الجدول. يقوم الموجّه بكتابة ما يقوله كل مندوب في جدول على اللوح.

بعد أن عرضت كل المجموعات نتاجها، يطلب الموجه من المشاركين تأمّل ما كتب على اللوح والحديث عمّا يلاحظونه (مثلا، "يمكن تصنيف المؤشرات إلى مؤشرات سلوكية، ومؤشرات عاطفية ومؤشرات ذهنية"... أو "توجد لكل منّا مميزات تمكّنه من ملاحظة حاجات الآخرين كما ويملك كل منا موارد يستطيع من خلالها تقديم المساعدة لهم"، أو "هناك طرائق مباشرة لعرض المساعدة يتم فيها التوجّه بشكل مباشر إلى الشخص الذي نعرض عليه المساعدة وطرائق غير مباشرة، كما وهناك طرائق متنوعة ومختلفة، تختلف باختلاف الظروف والحالة" ...).

يطلب الموجّه من كل مندوب أن يقرأ التوصيات. يجمع الموجّه التوصيات جميعها ويطبعها ويوزعها على المشاركين لاحقًا.

الختام: مشاهدة فيلم "مساعدة الآخرين" أو فيلم life vest inside.

المهارات الكامنة في طلب المساعدة،

والمهارات الكامنة في تقديم المساعدة

دروس في "المهارات الحياتية" للمدارس الابتدائية[2]، 3

[2] كتبت هذه الدروس: أوريت بيرغ، الخدمات النفسية الاستشارية

[3] صيغت الفعاليات بصيغة المذكر لكنها موجهة للإناث والذكور على حد سواء.

الدرس الأول

ملاحظات للمعلمة:
نود من خلال هذا الدرس:
*** أن نساعد الأولاد على "ترجمة" الحالات التي يشعرون فيها بالعجز، القلق، الخوف، الصعوبة إلى حالات تعني: "أنا بحاجة إلى شخص يساعدني على المواجهة".**
*** أن يفهموا كيف يمكن تحويل الرغبة في الحصول على المساعدة إلى طلب فعلي للمساعدة. من المهم أن نمنح التعقيد الكامن في طلب المساعدة الانتباه اللازم.**
*** أن نضفي شرعية على الأسباب التي يذكرها الطلاب لامتناعهم عن طلب المساعدة، كالخجل، الرغبة بالاستقلالية، الخوف من الرفض وغيرها، ولكن ، وبالتزامن مع ذلك، أن نجعلهم يؤمنون بقدرتهم على طلب المساعدة، وبأن طلبهم سيُستجاب.**

الأهداف

- أن يتدرّب الاولاد على تشخيص الحالات التي تظهر فيها حاجة بالمساعدة.
- أن يلاحظ الطلابُ مواقفهم ومشاعرهم التي ترافق طلب المساعدة.

فعالية تمهيدية

يوزّع المعلم بطاقات فارغة على الطلاب ثم يخبرهم بالتعليمات التالية بالتّدريج- تأملوا الأشخاص الذين تعرفونهم: الأصدقاء، المعارف، الأقرباء، أشخاص مِن الحي السكني،...قوموا بعدّ الأشخاص (الكبار والصغار) الذين يحتاجون إلى مساعدة ما من الآخرين. لا تقولوا شيئًا، فقط قوموا بعدّهم بصمت (**لا تذكروا اسماءً أو تتحدثوا معهم**). يمكنكم أن تشملوني في العدّ أيضًا إن كنتم تعتقدون أني بحاجة إلى مساعدة في أمر ما.
اكتبوا العدد الذي توصّلتم إليه على البطاقة.
ارفعوا البطاقة كي نرى العدد الذي كتبتموه. الآن، من يريد أن يقول العدد الذي توصّل إليه؟
يَكتُب المعلم بعض الأرقام التي ذكرها الطلاب، ويُشير إلى المجال العددي. مثلا يقول: حسب البطاقات، هناك مَن يعرف 10 أشخاص بحاجة للمساعدة وهناك من يعرف شخصين فقط.
الآن، **اكتبوا أو ارسموا** في الجانب الثاني للبطاقة، **أمرًا ما أنتم بحاجة إلى مساعدة فيه**. اكتبوا اسماءكم على البطاقة واطووها، واعلموا أني الشخص الوحيد الذي سيقرأ هذه البطاقات.
يجمع المعلم البطاقات المطوية في صندوق.
يكتب المعلم بطاقة أيضًا ويضعها في الصندوق ويحرص على أن يراه الطلاب وهو يقوم بذلك.
كم بطاقة يوجد في الصندوق الآن؟

إذن، كم طالبًا من الصف بحاجة للمساعدة الآن؟ **الجميع، والمعلم أيضًا...**

محادثة

- ماذا يعني برأيكم أن نحتاج إلى مساعدة؟
- في أي حالات نحتاج إلى مساعدة؟
- ما الذي يجعلنا نشعر أو نفكر بأننا بحاجة إلى مساعدة؟
- هل هناك شخص في العالم (رجل\امرأة\ولد\بنت) لا يحتاج إلى المساعدة أبدًا؟
- ماذا تشعرون عندما تدركون أنكم بحاجة للمساعدة في أمر ما يتعلق بالصف، أو البيت أو الأصدقاء ؟
- أحيانًا يكون من الصعب علينا أن نطلب المساعدة. لماذا؟
- متى يسْهُل علينا طلب المساعدة؟
- مِمَّن نطلب المساعدة؟
- من يريد أن يحكي لنا عن حالة طلب فيها المساعدة من زميل في الصف، وحصل عليها؟
- مَن يريد أن يحكي لنا عن حالة طلبوا منه المساعدة في البيت فقدّمها؟
- مَن يريد أن يحكي لنا عن حالة كان فيها بحاجة للمساعدة لكنه خجل من طلب المساعدة؟
- فلنفكّر معا.. ما هي الحالات أو الأوضاع التي تحصل في المدرسة والتي يمكن أن يحتاج الولد\البنت فيها إلى مساعدة من الآخرين؟

إجمال وتطبيق

يمكن أن يحتاج كل ولد\بنت إلى المساعدة في وقت ما. متى يمكن أن نحتاج للمساعدة؟ مثلا عندما نستصعب الدراسة، أو عندما نتشاجر مع أصدقائنا، أو خلال الفرصة عندما نريد الحديث مع الأصدقاء ونخجل أو نخاف من أن لا يرغبوا في الحديث معنا.. .. هذا طبيعي أن نشعر بهذه الحاجة وأن نفكّر:" اتمنى لو أن هناك شخصًا ما يساعدني".

لا ينجح جميع الأولاد في التعبير عن حاجتهم للمساعدة وقول جملة: "ساعدني إذا سمحت".

نحن نتعلم معًا طلب المساعدة ونتدرب على طلب المساعدة من البالغين والأولاد القريبين منا. كل واحد منا يحتاج إلى المساعدة، لكن طلب المساعدة في الأمور المتعلقة في التعلم يختلف عن طلب المساعدة في الأمور المتعلقة بالتعرض للعنف أو بمواجهة ضائقة، أو المشاكل في البيت أو عند التعرّض لاعتداء. من المهم أن تتوجهوا لطلب المساعدة في جميع الأحوال. يكون التوجّه لطَلَب المساعدة مهمًا بشكل خاص عندما تواجهون مشاكل صعبة، مخيفة ومُربكة.

الآن سننفذ مهمة

ارسموا رسمة، أو اكتبوا قصة أو رسمًا كريكاتوري حول ولد أو بنت احتاج إلى المساعدة أثناء الحصة أو الفرصة أو بعد الدوام ولكنه\ا خجل\ات من أن طلبها.. ماذا حصل له\ا في النهاية؟ هل استطاع\ات طلب المساعدة؟ كيف فعل\ات ذلك؟ هل لم تستطع\يستطع طلب المساعدة؟ كيف تدبر\ات أمره\ا؟

يقوم مشاركون بعرض نِتاجهم، ويشيرون إلى الصعوبة في طلب المساعدة من خلال الحل والتعقيد الكامن في القصص أو الرسومات. يجمع المعلم النتاج ويكوّن منه "ألبوم صفي". يمكن

أن نطلب من الطلاب الأكبر سنًا التفكير في تطبيق خيالي (אפלקציה) يساعد على طلب المساعدة.

(ملاحظة: يجب أن يقرأ المعلم البطاقات بعد انتهاء الحصة وأن يتوجّه للطلاب بشكل شخصي كي يمنحهم اهتمامًا، ويستجيب لِما كتبوا).

الدرس الثاني
(درس مدته مضاعفة)

ملاحظات للمعلمة:
سنقرأ في هذا الدرس قصة للطلاب، مع وجود عدة إمكانيات للنهاية في هذه القصة.
من خلال هذه الإمكانيات، سيتدرّب الأولاد على الحالات التي يتحوّل فيها طلب المساعدة إلى حالة معقّدة نتيجة للرفض، أو فقدان الثقة أو الإخفاء والتستر وغيرها.
من خلال النهايات المختلفة وإشارة "المساعدة" التي سيستخدمها الطلاب (انظر أدناه)، سيتدرب الطلاب على الإحساس بالعدل الداخلي، وعلى عدم التنازل عن حقهم في طلب المساعدة وعن إيمانهم بأن أحدًا ما سيستجيب ويقدم لهم المساعدة.
في مرحلة معينة من القصة اخترنا أن نجعل الشخصيات المقربة (كالأم أو الأخ) تتخلّف عن تقديم المساعدة للولد. لقد اخترنا ذلك كي نجعل الأولاد يدركون أنهم يملكون الحرية والقدرة على طلب المساعدة في الحالات المعقّدة. هذه الرسالة مهمة وحساسة، ولكن يجب أن نؤكد في نهايتها أن الوالدين والعائلة هم العنوان الأول والأفضل من العناوين الأخرى في أغلب الأحيان. عندما يشعر الولد لسبب ما بأنه لا يحصل على الحماية التي يحتاجها، يمكنه أن يبحث عن مصادر أخرى للحصول على المساعدة .

الأهداف

- أن يتعرّف الأولاد على العناوين لطلب المساعدة المتوفرة في البيت، المدرسة والمجتمع.
- أن يتدرّب الأولاد على طلب المساعدة.

فعالية تمهيدية

يقوم المعلم بالتمثيل بشكل إيمائي بأنه أحضر شاشة تلفزيون كبيرة إلى الصف (خيالية) ويمنح أجهزة تحكّم عن بُعْد (خيالية) لكل طالب كي يختار القنوات.
يشرح المعلم: "اليوم سنشاهد فيلمًا معًا في قناة "أملك قوة" (سوف أقرأ لكم قصة الفيلم) يملك كل واحد منكم جهاز تحكّم عن بُعْد".
"عندما أشير لكم، عليكم أن تضغطوا زر "تشغيل" أو زر "توقّف" في جهاز التحكم.
سأطلب منكم أحيانًا أن تضغطوا زر "سأستمرّ في طلب المساعدة إلى أن أحصل عليها".
مستعدون؟ رجاءً، شغّلوا التلفزيون بواسطة جهاز التحكم الخاص بكم.. سنبدأ "الفيلم":

"شادي ودورة كرة القدم"

لقد انتظر شادي طيلة عطلة الصيف كي يقوم بالتسجيل لدورة كرة القدم. لقد أخبره أخوه الأكبر خالد، أن هذه الدورة ممتازة. هو لم يصدّق أنه سيقوم بالأمر الذي يحبه حبًا جمًا ثلاث مرات في الأسبوع: أن يلعب كرة القدم مع أصدقائه.

لقد ازداد سروره إذ عرف أن نادر سيكون مرشده في الدورة، فنادر صديق أخيه خالد، وأم نادر صديقة أمه.

عندما حان اليوم الأول للدورة، ودخلت أم شادي إلى غرفته لتذكره بموعد الخروج، هيّأت نفسها لسماع تذمّره المعتاد: "أف يا أمي، هذا يكفي، أنت تزعجينني، أنا مشغول باللعبة هنا، ما زال هناك متّسع من الوقت.." ولكن يا للمفاجأة! لقد وجَدَتْه وقد اغتسل، وارتدى ملابسه، وانتعل حذاءه الرياضي، واستعدّ للخروج..

استقبلها ببسمة وقال: "هيا يا أمي، فلنسرع كي لا تفوتني الحافلة"..

لقد فاقت الدورة توقعات شادي، فالمدرب ياسر كان انسانا لطيفًا، وكان يتعامل مع الأولاد باحترام وجدية. أما المرشد نادر فاهتم به، بل وعيّنه "مساعدَ مدرّب"!.

لعب الأولاد كرة القدم كلّ لقاء، وتدرّبوا، وأكلوا وشربوا، وضحكوا.... لقد كان شادي سعيدًا.

بعد عدة أسابيع، خرج الأولاد في جولة إلى النادي الرياضي للقاء لاعبي كرة قدم من المنتخب.

لقد انفعل الأولاد جدًا، فقد حصل الأولاد والمرشدون على بطاقة لإجراء قرعة، ومَن يَفُز فيها فسيحصل على جائزة: أن يركض مع لاعب من المنتخب ويحاول أحراز هدف معه.

يتوقّف المعلم عن القراءة ويطلب من الجميع أن يضغطوا زر **"توقّف"** في جهاز التحكم. يسألهم سؤالا ليتأكد من أنهم يفهمون القصة، ويوضح وفق الحاجة، ثم يطلب منهم أن يضغطوا زر **"تشغيل"**، ويستمر في القراءة.

كان شادي واقفًا إلى جانب نادر عند الإعلان عن البطاقة الرابحة.
"أتمنى أن أفوز".. همس شادي لنادر، فنظر إليه نادر وسأله: "ما رقم بطاقتك؟"
"10، كرقم اللاعب ميسي، ربما كان هذا رقم الحظ؟"
"ربما" أجاب نادر. "أتدري يا شادي؟، أريد أن أساعدك، أعطني بطاقتك لأحافظ عليها. أنا أطول منك ويمكنني أن أهتف بصوت مرتفع أكثر منك إذا فزت".
"حسنًا" ،وافق شادي، وأعطى بطاقته لنادر.
حان موعد الإعلان عن البطاقة الرابحة، وقال شادي في نفسه:" رجاء، رجاء، فليكن الرقم 10"
"الولد الذي فاز وسيركض إلى جانب لاعب من المنتخب هو صاحب بطاقة رقم... 10"
"رائع!!" قفز شادي.
"هذه بطاقتي" هتف نادر واستدار إلى شادي وهمس في أذنه: "إياك أن تقول شيئًا، مفهوم؟ لن يصدقّك أحد، وستبدو كالطفل الصغير حينها. لن أكون صديقك أو صديق أخيك بعد اليوم إن أخبرت أحدًا بما حصل.. مفهوم؟ "
ركض نادر إلى الملعب وهو يحمل البطاقة.
"ماذا؟؟!" تجمّد شادي في مكانه وفكّر في نفسه.. "هذا ليس عدلا، لقد كانت هذه بطاقتي!!"، ولكن نادر كان قد وصل وسط الملعب، وأعطى البطاقة وصافح يد لاعب المنتخب. انفجر شادي بالبكاء، وخرج من الملعب وجلس جانبًا على مقعد. سمع شادي الأولاد من خارج الملعب وهم يشجعون نادر وهو يحاول إحراز الهدف.
عندما انتهت الزيارة خرج الأولاد من الملعب، وعندما رأوا شادي وهو جالس وحده على المقعد سألوه حول ما حصل وسبب هروبه. لاحظ شادي أن نادرًا ينظر إليه، فأجاب: "لقد لَوَيت كاحلي عندما قفزت".
"يا مدرب، يا مدرب" صاح الأولاد "لقد لوى شادي كاحله".
تقدّم المدرّب ياسر من شادي، وداعب شعره، وفحص كاحله وسأله: "أحدث شيء آخر يا شادي؟ كاحلك لم يتورّم، ولكنك تبدو حزينًا جدًا. هل تحتاج إلى مساعدة؟"
"لا، كل شيء على ما يرام"... همس شادي " لا أحتاج إلى مساعدة".
في اليوم نفسه، عندما عاد شادي إلى البيت، صادف أخاه خالدًا وهو يجهّز الطعام ليأكلاه معًا.
"يا له من يوم يا شادي، أليس كذلك؟ لقد شاهدت التسجيل، ورأيت نادر وهو يحاول إحراز الهدف، لقد كان هذا رائعًا أليس كذلك؟"
"لم يُجِب شادي، وخرج إلى ساحة البيت ليلاطف كلبه ريكس، وهناك بكى وبكى...
يتوقف المعلم عن القراءة ويطلب من الأولاد أن يضغطوا زر **"توقف"** في جهاز التحكم. يسأل أسئلة ليتأكد من أنهم فهموا ما حصل:
ما هو شعور شادي الآن؟
هل يتخبّط في أمر ما؟

ماذا يجب أن يفعل برأيكم؟ من المهم تشجيعهم على اقتراح عدة إمكانيات من عدة أنواع، وأن يصعّب عليهم المعلم من خلال توضيح التعقيد الكامن في ما حصل.
يطلب المعلم من الطلاب أن يضغطوا زر **"تشغيل"** ويستمر في القراءة.

بعد 10دقائق، خرج خالد إلى ساحة البيت. عندما رأى شادي وهو جالس وحزين جلس إلى جانبه وعانقه. "ماذا حصل يا أخي؟ أحك لي.. أنت تعرف أني أساعدك دائمًا قدر استطاعتي".
حاول شادي أن لا يقول شيئًا، لكن الكلمات انطلقت من فمه وأخبره كل شيء، أخبره عن نادر والبطاقة والتهديد.
اصغى خالد لشادي ولم ينفك عن عناقه.
""جيد أنك أخبرتني" قال خالد.
"لقد تضرّرتَ جدا من تصرّف نادر وخفتَ من أن أتضرّر أنا أيضًا. شكرا لأنك حافظت علي، ولكني يا شادي، لست خائفًا!".
"سأتحدث مع نادر عمّا حصل، وسأثبت له أنه أخطأ بأخذه البطاقة منك وبتهديده لك، وسأطالبه بالاعتراف بذلك أمام المدرب ياسر".
"وماذا إن غضب منك؟" سأل شادي وهو قَلِق.
"لن يغضب مني", أجاب خالد بثقة. "الأصدقاء كالإخوة، لا يصابون بالذعر من الأخطاء، بل يتحدثون مع بعضهم البعض، ويعتذرون، ويتصالحون..". "أتعلم يا شادي مَن هو بطل اليوم؟ إنه مَن لا يخاف أن يقوم بالخطوة الصحيحة في ملعب البالغين..."
"أنا؟" سأل شادي.
"نعم، أنت" أجاب خالد.. "أخي البطل"
ثم ضحكا لأن ريكس لَعَق الدموع عن خدّ شادي.

يتوقف المعلم عن القراءة، ويطلب من الطلاب أن يضغطوا زر **"توقّف"** في جهاز التحكم.
يسأل أسئلة ليتأكد من أنهم فهموا ما حصل: ما هو شعور شادي الآن؟
يطلب المعلم الآن من الجميع أن يضغطوا زر **"أستمرّ بطلب المساعدة إلى أن أحصل عليها"** ثم يشرح: "سنقوم بكتابة نهاية جديدة للقصة. اضغطوا زر "الرجوع" (rewind) إلى اللحظة التي خرج فيها خالد إلى ساحة الحديقة. فلنرَ الآن، أي نهاية جديدة يمكن أن تكون للقصة..

خالد وشادي في الساحة. عانق خالد شادي وسأله: "ماذا حصل يا أخي؟ أحك لي، أنت تعرف أني أساعدك دائمًا قدر استطاعتي"
حاول شادي أن لا يقول شيئًا، ولكن الكلمات انطلقت من فمه وأخبره بكل شيء، عن نادر والبطاقة والتهديد.
اصغى خالد لشادي، ومع تقدّمه في رواية ما حصل أبعد خالد يده عنه وابتعد قليلا.
عندما انهى شادي حديثه، وقف خالد قُبالته وصرخ: "اسمع.. مَن تعتقد نفسك؟ ما الذي يجبرني على مساعدتك؟ أنت كذّاب وتحاول أن تثير شجارًا مع أفضل صديق لي. أي أخ أنت؟ أصدقائي يهتمون بك أما انت فتختلق الأكاذيب عنهم! سيتوقّف هذا الأمر هنا، وإيّاك أن تنشر هذه الأكاذيب، مفهوم؟
يا لك مِن طفل غيور.."

يتوقّف المعلم عن القراءة، ويطلب من الجميع أن يضغطوا زر **"توقّف"** في جهاز التحكّم.
يسأل أسئلة كي يتأكد من أنهم فهموا ما حصل.
ما هو شعور شادي الآن؟
هل يتخبّط في أمر ما؟ ما هو؟
ماذا يجب أن يفعل برأيكم؟ من المهم تشجيع الأولاد على أن يقترحوا عدة إمكانيات من عدة أنواع، وأن يوضح المعلم التعقيد في القصة.
الآن، يطلب المعلم من الجميع أن يضغطوا مرة أخرى زر **"أستمر في طلب المساعدة إلى أن أحصل عليها"**

لم يَبُح شادي بما حصل إلى اليوم التالي، ولكن عندما عاد من اللقاء التالي في الدورة حيث كان مجبرًا أن يكون مع نادر خلاله، قرّر أن يخبر والديه، وبالفعل، أخبر أمه في المساء حول ما حصل. اصغت أمه وعانقته وقالت له: "شادي عزيزي، فعلا، ما حصل مزعج جدًا، ولكن الحديث هنا عن مجرد بطاقة، ونادر هو ابن ليلى، صديقتي العزيزة، لا أريد أن أسبب لها الحزن لأنها تعيش فترة عصيبة في العمل. فلنترك الموضوع، أنت ولد كبير، وستتغلّب على ما حصل. حسنًا؟"

يتوقف المعلم عن القراءة، ويطلب من الجميع أن يضغطوا زر **"توقّف"** في جهاز التحكم.
يسأل أسئلة كي يتأكد من أنهم فهموا ما حصل.
ما هو شعور شادي الآن؟
هل يتخبّط في أمر ما؟ ما هو؟
ماذا يجب أن يفعل برأيكم؟ من المهم تشجيعهم على أن يقترحوا عدة إمكانيات من عدة أنواع، وأن يوضح المعلم التعقيد في القصة.
الآن، يطلب المعلم من الجميع أن يضغطوا مرة أخرى زر **"أستمر في طلب المساعدة إلى أن أحصل عليها"**

حافظ شادي على وعده الذي قطعه مع امه ولم يخبر أباه أو أي شخص آخر عمّا حصل. استمرت اللقاءات في الدورة وكان شادي يعدّ الدقائق والثواني حتى نهاية كل لقاء.

في أحد الأيام، توجّه إليه المدرب ياسر وطلب منه مساعدته في ترتيب الكرات الجديدة الموجودة في المخزن. "أتعلم يا شادي؟"... قال المدرب ياسر "لاحظت أن مزاجك تغيّر منذ أن زرنا النادي الرياضي، لقد تحوّلت من ولد مرح ونشيط إلى ولد حزين.

ماذا حصل يا شادي؟ أخبرني ما حصل فأنا أريد أن أساعدك وأستطيع ذلك"

شادي أخبر المدرب ياسر ما حصل مع نادر والبطاقة والتهديد..

"لِمَ لَمْ تخبر والديك عما حصل؟" سأل المدرب ياسر شادي، فأخبره شادي أن نادر هو ابن صديقة امه، وهي لا تريد أن تسبب لها الحزن.

"شادي، لست أنت وحدك بحاجة للمساعدة".

"ماذا؟" سأل شادي "من يحتاج إلى مساعدة أيضًا؟"

"أمك واخوك بحاجة إلى من يبيّن لهما خطأهما, لقد أخطأ خالد لأنه لم يصدقك وامك أخطأت لأنها تستّرت على أفعال نادر"، وأضاف: "في الحقيقة، نادر بحاجة أيضًا لمن يبيّن له أن ما فعله ممنوع ويجب أن يعتذر لك عما فعل".

تحدّث المدرب ياسر مع نادر في اليوم نفسه. اعترف نادر بما فعل وجاء برفقة امه والمدرب ياسر إلى بيت شادي واعتذر منه. "نحن أيضًا نعتذر منك". قالت ام شادي وأخوه خالد لشادي. "لقد أخطأنا لأننا لم نساعدك في حل مشكلتك مع نادر".

عانقت الأم شادي وقالت له "تستحق كل الاحترام لأنك لم تتنازل وبحثت عن مصادر أخرى للمساعدة"، "هذا صحيح"، قال خالد، "عندما توجّهت إلى أناس آخرين، ساعدتنا على أن نساعدك".

"خُذ" أعطى المدرب ياسر كرة قدم موقّعة لشادي، "لقد أرسل المنتخب والنادي لك كرة اللعبة النهائية كتعويض، لأنك أثبتّ أن الأبطال الحقيقيين في الملعب هم من يعرفون كيف يمررون الكرة للآخرين عندما يكونون بحاجة إلى المساعدة".

يتوقف المعلم عن القراءة، ويطلب من الجميع أن يضغطوا زر **"توقّف"** في جهاز التحكّم.

يسأل سؤالا كي يتأكد من أن الأولاد فهموا ما حصل.

ما هو شعور شادي الآن؟

الآن، يطلب المعلم من الجميع أن يضغطوا مرة أخرى زر **"أستمر في طلب المساعدة إلى أن أحصل عليها".**

محادثة -

- لماذا استصعب شادي أن يطلب المساعدة؟

- ما الذي أتاح له أن يطلب المساعدة؟
- هل حصل أن طلبتم المساعدة في أمر ما ولم يصدقوكم؟ ماذا فعلتم؟
- مِمَّن يمكن أن نطلب المساعدة في البيت، الدورات، المدرسة؟

يكتب المعلم الإجابات على اللوح.

يقول المعلم أن النهاية الأولى التي قرأها والتي صدّق فيها خالد أخاه شادي دون تردّد هي النهاية الحقيقية.. بشكل عام، يصدقنا مَن حولنا دون تردّد، خصوصًا أفراد عائلتنا.

- كيف يمكننا أن نتوجّه لشخص لنطلب المساعدة منه؟

يقترح الأولاد جملا ويكتبها المعلم على اللوح. أمثلة لجمل:

ساعدني إذا سمحت
أنا بحاجة إلى مساعدة
أنا أواجه مشكلة، يجب أن تساعدني
مَن يستطيع أن يساعدني؟

- كيف نتوجّه لشخص كي نَعرِض عليه المساعدة؟

يقترح الأولاد جملا ويكتبها المعلم على اللوح. أمثلة لجمل:

هل كل شيء على ما يرام؟ هل أنت بحاجة إلى مساعدة؟
هل يمكنني أن أساعدك؟
هل هناك من هو بحاجة إلى المساعدة هنا؟
أستطيع أن أساعدك، احك لي، ما الذي تحتاجه؟

إجمال وتطبيق

- نقرأ الجمل بصوت مرتفع، ونقوم بمحادثة بين طالبين متطوعين: الأول يعرض المساعدة والثاني يطلب المساعدة، ثم يتبادلان الأدوار (تتم الاستعانة بالجمل المكتوبة على اللوح).

يمكن القيام بهذا التمرين أكثر من مرة واحدة، إلى ان تنتهي السنة الدراسية، وأن نشجع الأولاد على الحديث عن حالات حقيقية استخدموا فيها جملا لعرض المساعدة وطلبها.

- نوزع للأولاد ورقة جهاز التحكم المرفقة (انظر في الصفحة التالية). على كل ولد أن يكتب على كل زر اسماء أشخاص يمكنه اللجوء إليهم عند الحاجة، في المدرسة وخارجها. ينسخ كل ولد على جهاز التحكم جملتين: جملة لطلب المساعدة وجملة لعَرْض المساعدة.

- يقوم كل طالب بقصّ جهاز التحكّم وإلصاقه على بريستول. نقترح عليهم تعليقه في البيت بجانب السرير....

إذا تبقى وقت حتى نهاية اللقاء، نستمع إلى أنشودة مساعدة الآخرين أو يمكن قراءة "إني رأيت نملة" (منقول)

إني رأيت نملة في حيرة بين الجبال

لم تستطع حمل الطعام وحدها فوق الرمال

نادت أختًا لها تعينها فالحِمْل مال

لم تستطع حمله فتذكرتا قولا يقال

"تعاونوا جميعكم فالخير يأتي بالوصال"

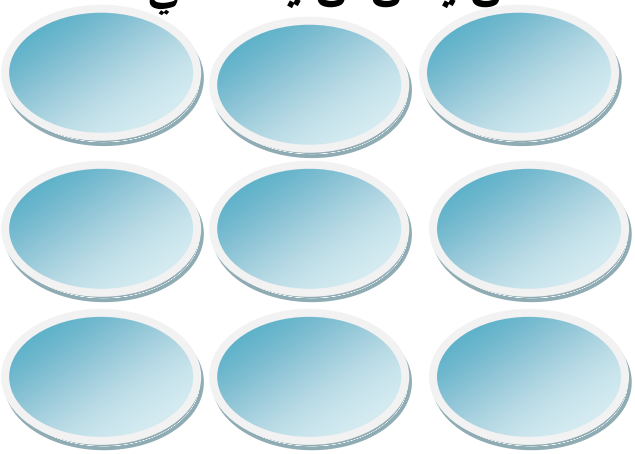
نادت على إخوانها جاءوا جميعًا بالحبال

جروا معًا طعامهم لم يعرفوا شيئًا محال

"بمساعدة القلب"

جهاز التحكم بطلب المساعدة الخاص بـِ _____

مَن يمكن أن يساعدني؟



كيف اطلب المساعدة؟

كيف أعرض المساعدة؟

أنا أتحكم بجهاز التحكم بطلب المساعدة!

وهناك زر سرّي يساعدني على طلب المساعدة

أستمر في طلب المساعدة إلى أن أحصل عليها

دروس مهارات حياتية للمدارس فوق الابتدائية[54]

[4] كتبت هذه الدروس: أوريت بِرغ، الخدمات النفسية الاستشارية

[5] كتبت الفعاليات بصيغة المذكر لكنها موجهة للإناث والذكور على حد سواء

الدرس الأول

(مدته مضاعفة)

ملاحظات للمعلمة
من خلال هذا الدرس:
* سنساعد الأولاد على "ترجمة" الحالات التي يشعرون فيها بالعجز، القلق، الخوف، الصعوبة إلى حالات تعني: "أنا بحاجة إلى شخص يساعدني على المواجهة".
* سيعرف الأولاد كيف يمكن أن تتحول الرغبة بالحصول على المساعدة إلى طلب للمساعدة.
من المهم أن نمنح التعقيد الكامن في طلب المساعدة الانتباه اللازم.
* سنضفي شرعية على الأسباب التي يذكرها الطلاب لامتناعهم عن طلب المساعدة، كالخجل، الرغبة بالاستقلالية، الخوف من الرفض وغيرها، ولكن، بالتزامن مع ذلك، سنجعلهم يؤمنون أيضًا بقدرتهم على طلب المساعدة، وبأن طلبهم سيُستجاب.
* سنتعرف على العناوين التي يمكن اللجوء إليها لطلب المساعدة، ولماذا يندر توجه الطلاب لبعض هذه العناوين؟ ما هي المواقف التي توجههم في ذلك، ما مصدرها وكيف تؤثر عليهم؟
* سنطمح من خلال المحادثة إلى زيادة الجهات التي يمكن للطلاب اللجوء إليها، أو يوافقون عندما تعرض المساعدة.

الأهداف

- أن يتدرّب الطلاب على تشخيص الحالات التي تظهر فيها حاجة بالمساعدة.
- أن يعرف الطلاب الجهات التي يمكنهم اللجوء إليها لطلب المساعدة.
- أن يتعرّف الطلاب على المشاعر والمواقف التي ترافق القيام بطلب المساعدة، ومواقفهم الخاصة التي توجههم في ذلك.

فعالية تمهيدية

يوزّع المعلم بطاقات فارغة على الطلاب ويقوم بمنحهم التعليمات التالية بالتّدريج- تأملوا الأشخاص الذين تعرفونهم: الأصدقاء، المعارف، الأقرباء، القاطنين في الحي السكني،...قوموا بعدّ الأشخاص (الكبار والصغار) الذين يحتاجون إلى مساعدة من الآخرين في أمر ما. لا تقولوا شيئًا فقط قوموا بعدّهم بصمت (**لا تذكروا اسماءً أو تتحدثوا معهم**). يمكنكم أن تشملوني في العد أيضًا إن كنتم تعتقدون أني بحاجة إلى مساعدة في أمر ما.
اكتبوا العدد الذي توصّلتم إليه على البطاقة.
ارفعوا البطاقة لنرى ما كتبتم. الآن، من يريد أن يقول العدد الذي توصّل إليه؟
يكتب المعلم بعض الأرقام التي ذكرها الطلاب، ليشير إلى المجال العددي ويعبر عن ذلك كلاميًا. مثلا يقول: حسب البطاقات هناك منا من يعرف 10 أشخاص بحاجة للمساعدة وهناك من يعرف شخصين فقط.

الآن، **اكتبوا أو ارسموا** في الجانب الثاني للبطاقة، **أمرًا ما أنتم بحاجة إلى مساعدة فيه**. اكتبوا اسماءكم على البطاقة واطووها، واعلموا أني الشخص الوحيد الذي سيقرأ هذه البطاقات.
يجمع المعلم البطاقات المطوية في صندوق.
يكتب المعلم بطاقة أيضًا ويضعها في الصندوق، ويحرص على أن يراه الطلاب وهو يقوم بذلك.
كم بطاقة يوجد في الصندوق الآن؟
إذن، كم طالبًا من الصف بحاجة للمساعدة الآن؟ **الجميع، والمعلم أيضًا...**

محادثة

- ماذا يعني برأيكم أن نحتاج إلى المساعدة؟
- في أي حالات تحتاجون إلى مساعدة؟
- ماذا تقولون في أنفسكم عن أنفسكم عندما تحتاجون مساعدة؟
- ما تجعلكم حاجتكم إلى المساعدة تشعرون أو تفكرون؟
- هل هناك شخص في العالم (رجل\امرأة\ولد\بنت) لا يحتاج للمساعدة أبدًا؟
- ماذا تشعرون عندما تدركون أنكم بحاجة إلى المساعدة في أمر ما يتعلق بالصف، أو البيت أو الأصدقاء ؟
- أحيانًا يكون من الصعب علينا أن نطلب المساعدة. لماذا؟
- متى يسْهُل علينا طلب المساعدة؟
- مَن يَسْهُل عليه طلب المساعدة أكثر: صغار السن، أم الشباب مثلكم؟
- من يريد أن يحكي لنا عن حالة امتنع فيها عن طلب المساعدة رغم أنه كان بحاجة إليها؟ ماذا حصل هناك؟ ماذا فعل في النهاية؟
- متى يمكننا أن نطلب المساعدة عبر الشبكة، في الواتسآب أو الفيسبوك؟ كيف نقوم بذلك؟

المتابعة في الفعالية:

حاولوا أن تفكروا في حالات يمكن أن يحتاج شاب في عمركم إلى مساعدة من الآخرين أو كان مطلوبًا منه أن يقدّم المساعدة للآخرين.
يقترح الطلاب حالات ويكتبها المعلم على اللوح باختصار. يجب تشجيعهم على التفكير في حالات معقدة (يمكن أن يكون فيها: خطر، إغراء، ضغط اجتماعي، اعتداء، أو بالمقابل ،عرض لعلاقة صداقة، التعيين لمنصب أو وظيفة).
أمثلة:

- فتاة تخشى أنها لن تتدبر أمورها وحدها في مخيم للشبيبة.
- شاب والداه لا يستطيعان تمويل مخيم التدريب الخاص به.
- طالبة تريد اجتياز امتحان مهم جدا وتستصعب الموضوع.
- شابة يتقرّب منها شاب وترفض تقرّبه، ولكنه يستمر في ذلك.
- شاب يريد أن يتقرّب من مجموعة شباب في صفه ولا يعرف كيفية القيام بذلك.
- شاب يدعوه أصدقاؤه للقاء ليلي لشرب الكحول في متنزه المدينة.
- شابة تطلب من صديقتها أن تكذب على والديها لتستطيع المكوث عندها.
- شاب تعرّض لاعتداء مستمر من قبل أخيه الأكبر.
- شابة لمس قريب عائلة لها اعضاءها الخاصة.

بعد كتابة 8 حالات مختلفة، يوزع المعلم الجدول التالي على الطلاب

مِمَّن أطلب المساعدة؟

رقم الحالة	مرشد أو مدرب	صديق أو صديقة	أبي أو أمي	أخي أو أختي	جدي أو جدتي	الأعمام أو الأخوال	أولاد العم أو الخال	طبيبي	لا أطلب المساعدة
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
المجموع									

التعليمات:
يتم العمل بشكل فردي، وتُمنَح التعليمات بالتدريج:

- ضع علامة X في خانة الشخص الذي تتوجهون إليه لطلب المساعدة في كل حالة. يمكنكم أن تختاروا عدة أشخاص.
- عندما تفرغون من ذلك، عدوا كمية ال x التي وضعتموها في كل عمود واكتبوا المجموع.
- الآن، اكتبوا الأشخاص الثلاثة الذين حصلوا على أكبر عدد من الـ X:
  في المرتبة الأولى – _____
  في المرتبة الثانية – _____
  في المرتبة الثالثة – _____
- الآن ضعوا نقاطًا وفق ما يلي:
- من كان في المرتبة الأولى يحصل على 3 نقاط.
- من كان في المرتبة الثانية يحصل على نقطتين.
- من كان في المرتبة الثالثة يحصل على نقطة.

تتم العودة للحديث في المجموعة الموسعة:

- يذكر كل طالب الأشخاص الذين حصلوا على أعلى مراتب، ويجمع المعلم النتائج في جدول على اللوح.

مثال:
إذا ذكر طالب في المرتبة الأولى "المرشد أو المدرب" يكتب المعلم 3 (أي ثلاث نقاط) وإذا ذكر طالب آخر أن "المرشد أو المدرب" حصل على المرتبة الثالثة يكتب المعلم 1 (أي نقطة واحدة) وهكذا دواليك.
بعد جمع النقاط سيظهر في نهاية اللقاء التوجّه العام لطلب المساعدة في الصف.

محادثة

أسئلة تُوَجّه للطلاب عن أنفسهم:

- ما كان شعوركم خلال الفعالية؟
- ماذا اكتشفتم عن انفسكم من خلال المهمة؟
- مَن أحس بالمفاجأة عندما اكتشف الأشخاص الذين احتلوا المراتب العليا في جدوله؟
- ماذا تدركون عن انفسكم من خلال اختياركم لهؤلاء الأشخاص؟

أسئلة تُوَجّه للطلاب حول الصف -

- ما رأيكم بأسلوب طلب المساعدة الذي اكتشفناه في الصف من خلال الجدول؟
- ما المشترك بين الأسلوب الصفي وأسلوبكم الشخصي؟ ما المختلف بينهما؟ كيف تفسرون ذلك؟
- إلى ماذا يشير هذا الأسلوب في الصف؟
- ماذا يمكن أن نستنتج من خلال الأسلوب الصفي عن الشباب في جيلكم؟

أسئلة حول التوجّه لطلب المساعدة-

- مَن هم الأشخاص الذين يَسْهُل عليكم طلب المساعدة منهم؟ لماذا؟ مَن هم الأشخاص الذين تستصعبون طلب المساعدة منهم؟ لماذا؟
- هل تودّون أن تتدربوا على طلب المساعدة من الأشخاص الآخرين في الجدول؟ ماذا يجب أن تفعلوا كي تستطيعوا طلب المساعدة منهم؟ ماذا يمكن أن يساعدكم في ذلك؟
- ما الأهمية الخاصة الكامنة في التوجّه لطلب المساعدة من أشخاص من خارج المدرسة؟ لماذا يحتاج الشباب إلى المساعدة بعد ساعات الدوام أكثر؟
- ماذا كنتم تُوصون الشباب الذي يقعون في مأزق بعد ساعات الدوام؟

إجمال وتطبيق

يكتب المعلم على اللوح قول **مهاتما غاندي :"إن لم تطلب، فلن تحصل على ما تريد"**. ويطلب من الطلاب التعليق عليه.

(على المعلم أن يقرأ البطاقات التي كتبها الطلاب جيدًا، وان يتوجّه إليهم بشكل شخصي كي يمنحهم اهتمامًا ويستجيب لما كتبوا)

الدرس الثاني

ملاحظات للمعلمة
من خلال هذا اللقاء سنساعد الأولاد على ملاحظة الحوار الداخلي الذي يمنعهم من طلب المساعدة. سيلاحظ الطلاب الحالات التي يتحوّل فيها طلب المساعدة إلى مهمة معقّدة جراء الخوف من الرفض، أو الإهانة، أو عدم الثقة أو الغضب وغيرها.
كوننا ندرك بأن الأشخاص يميلون إلى طلب المساعدة من الأشخاص المقربين منهم، سنتدرب على طلب المساعدة وعلى عرضها مسبقًا... نحن نطمح بأن نوصل بهذا للأولاد رسالة تحمل الإيمان بالعدل الداخلي، وقدرتهم على عدم التنازل عن حقهم بالحصول على المساعدة، وبأنهم سيحصلون على المساعدة في وقت ما.

الأهداف

- أن يتحدث الطلاب عن التعقيد الكامن في طلب المساعدة
- أن يشخّص الطلاب ردود فعلهم على الحالات التي يحتاجون فيها للمساعدة أو يحتاج فيها الآخرون للمساعدة.
- أن يتدرب الطلاب على قيامهم بطلب المساعدة أو الاستجابة لعَرض للمساعدة.
- أن يتدرب الطلاب على عَرْض المساعدة على الآخرين.
- أن يطوّر الطلاب أدوات وطرائق لطلب المساعدة وعرض المساعدة.

فعالية تمهيدية – هناك الكثير من الأسباب لعدم طلب المساعدة....

تجلس المجموعة بشكل دائري. يقرأ المعلم جملا تعبّر عن أفكار حول القرار بطلب المساعدة بصوت مرتفع. في كل مرة يقرأ المعلم جملة، على كل طالب خطرت هذه الجملة في ذهنه مرة واحدة على الأقل خلال سنوات تعلّمه أن يقف. ينظر الطلاب حولهم كي يلاحظوا عدد الطلاب الذين وقفوا. نَصِفُ هذا ("حسنًا، يبدو أن هذه الفكرة شائعة في هذه المجموعة" أو "يبدو أن هذه الفكرة لا تخطر كثيرًا في ذهننا هنا"). يمكن أن نطلب مِمّن يرغب من الطلاب، أن يشرح، وأن يشير إلى ما تخفي هذه الفكرة بين سطورها من وجهة نظره.

الأقوال-

- "في الماضي، كانت هناك حالة واحدة لم أطلب فيها المساعدة من والدَيّ ولم أخبرهما عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي: "إذا تدخّلا الآن فسوف يتدخّلان في أموري الأخرى أيضًا، وسيضايقانني"
- "في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة مِن والدَيّ ولم أخبرهما عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي: هما لا يكترثان لأمري حقًا".

- "في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة مِن والدَيّ ولم أخبرهما عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي:" هما لن يستطيعا مساعدتي، أنا سأسبب لهما الحزن فقط".
- "في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة مِن والدَيّ ولم أخبرهما عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي:" أنا أخاف من رد فعلهما".
- "في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة مِن والدَيّ ولم أخبرهما عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي:" لا علاقة لهما بهذا الموضوع".
- في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة مِن والدَيّ ولم أخبرهما عمّا حصل؛ لأني خشيت أن يتدخّلا ويجعلا جهات أخرى تتدخل، فتزداد الحالة سوءًا".
- "في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة من أصدقائي ولم أخبرهم عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي:" هم لا يكترثون لأمري حقًا".
- في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة من أصدقائي ولم أخبرهم عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي:" هم سيسخرون مني".
- في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة من المعلمين ولم أخبرهم عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي:" هم لا علاقة لهم بالموضوع".
- في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة من المعلمين ولم أخبرهم عمّا حصل؛ لأني قلت في نفسي:" هم لا يكترثون لأمري حقًا".
- في الماضي، كانت هناك حالة واحدة على الأقل لم أطلب فيها المساعدة من المعلمين ولم أخبرهم عمّا حصل؛ لأني خشيت أن يتدخّلوا ويجعلوا جهات أخرى تتدخّل، فتزداد الحالة سوءًا".

في النهاية- يعاود الجميع الجلوس.

محادثة

أسئلة توجه للطلاب حول أنفسهم:

- ما كان شعوركم خلال الفعالية؟
- ماذا اكتشفتم عن أنفسكم خلال الفعالية؟
- أي "الأسباب" لاحظتم أنكم فكرتم بها؟ ماذا تتعلمون من هذا؟
- أي "الأسباب" تودّون أن تتجنبوها؟ لماذا؟
- ماذا تعلمتم حول موضوع "إخبار الآخرين وطلب المساعدة" ؟
- ماذا يجب أن يحصل كي تشعروا بارتياح عندما تطلبون المساعدة من والديكم؟
- ماذا يجب أن يحصل كي تشعروا بارتياح عندما تطلبون المساعدة من الأصدقاء؟
- ماذا يجب أن يحصل كي تشعروا بارتياح عندما تطلبون المساعدة من المعلمين؟
- كيف يمكن تغيير أنماط التوجّه لطلب المساعدة برأيكم؟

إجمال وتلخيص

- من يريد أن يقول لي عدد الأشخاص الذين يظهرون في قائمة "المعارف" في هاتفه النقال؟
- من الواضح للجميع أنه من الأسهل علينا أن نطلب المساعدة من شخص علاقتنا معه قريبة. هل الأشخاص الذين يظهرون في قائمة المعارف في الهاتف النقال هم "الأشخاص الذين سأطلب المساعدة منهم"؟
- اليوم سنحاول أن نجعل قائمة المعارف أدق، لتشمل أسماء الأشخاص الذين ستطلبون منهم المساعدة عند الحاجة، ودون تردد.

ملاحظات للمعلمة..
في هذا اللقاء، سنتدرب على طرائق لعَرض المساعدة. الشخص الذي يعرض المساعدة للآخرين يشير إلى قوة وقدرة كامنة فيه. "أنا أساعد الآخرين" معناها "أنا قادر". في هذا الدرس سنحاول تعزيز إحساس الطلاب بالقدرة الذاتية انطلاقًا من تداخل اجتماعي وتكافل. الإنسان الذي يستطيع مساعدة الآخرين سيؤمن بسهولة أكبر بأن الآخرين ذوي قدرة ورغبة في المساعدة. الحديث حول "عَرض المساعدة" هو بمثابة تدريب على عرض المساعدة وطلبها. لذلك، سيتسم هذا الدرس بالتفاؤل وسيكون "منحازًا" بعض الشيء.. ورغم هذا يمكن أن تنطلق أصوات من "السخرية" و "التشكك"، هذه الأصوات مهمة وطبيعية. يجب إتاحة التعبير عنها ومساعدة الطلاب على تشخيص "تشكيلة الأصوات" الكامنة فيهم.

الدرس الثالث

الأهداف

- أن يتحدث الطلاب حول موضوع "عَرض المساعدة"
- أن يعرف الطلاب مواقفهم بشأن قدرتهم على مساعدة الآخرين.
- أن يعرف الطلاب مواقفهم بشأن التداخل الاجتماعي والتكافل.
- أن يعاين الطلاب عملية "خذ-أعط" في سياق المساعدة.

فعالية تمهيدية

يتوزع الأولاد إلى 5 مجموعات. تجلس كل مجموعة بشكل دائري. تحصل كل مجموعة على علبة بطاقات "العطاء" (ילדים בסיכוי). في كل علبة 15 بطاقة (مرفقة). سنحتاج 5 علب، لذلك، من المفضل طبعها والقيام بوضع النايلون عليها، لتكون في متناول يد الجميع في المدرسة.
توضَع البطاقات وسط كل مجموعة. على كل ولد أن يختار بطاقة تصف ما يلي:" ما يعني بالنسبة لي أن أُقدِّم المساعدة للآخرين؟" (يمكن أن يتقاسم الطلاب نفس البطاقة) وأن يتحدث عنها ويصغي باقي أفراد المجموعة إليه..

العودة إلى المجموعة الموسعة

- في أي حالات يطلب الإنسان المساعدة من قوى عظيمة بعيدة عنه؟
- ماذا يمكننا أن نفعل كي يعتبرنا مَن حولنا عنوانًا يلجؤون إليه لطلب المساعدة؟
- ما الذي يمكّنكم مِن عَرض المساعدة على الآخرين؟
- ما الذي يمنعكم مِن عَرض المساعدة على الآخرين؟
- أي أنواع مساعدة نستطيع عَرْضها على الآخرين؟ (وفق بروفسور بيلون: المعونة، الدعم، والمعلومات)

إجمال وتطبيق نطلب من الطلاب أن يقترحوا جملا وشعارات يضعونها على الواتسآب (ooooo) أو الفيسبوك، تعبّر عن عَرضٍ للمساعدة: "أنا قريب حتى وإن كنت بعيدًا"، "أخبروني متى وأين وسأكون هناك من أجلكم.." وغيرها.
في النهاية نشاهد فيلم حول مساعدة الآخرين أو نقرأ كلمات أغنية YOU CAN COUNT ON ME

بطاقات العطاء (ילדים בסיכוי)

نحن لا نستطيع أن نساعد الجميع، ولكن كل واحد منا يستطيع أن يساعد شخصًا ما (الأم تيريزا)

يمكن أن تكون وردة واحدة حديقة كاملة، وأن يكون صديق واحد عالمًا بأسره (بوشغاليا)

القليل من السخاء يمكن أن يغيّر حياة الآخرين **بشكل كبير** (مارغريت تشو)

كل عَمَلٍ خَيِّر، وإن كان ضئيلًا، مهم جدًا (أيسوب)

إذا كنت تملك القدرة على إسعاد شخص ما اليوم، فافعل ذلك

قم بعمل خَيِّر، هناك احتمال أن يقلّدك الآخرون (شبيتسر)

هناك أشخاص يكترثون زيادة عن اللزوم، أعتقد أنهم يسمون هذا "حب" (الدب بو)

أفضل طريقة نبدأ فيها يومنا هي أن نفكر كيف يمكننا أن نُسْعِد فيه قلب إنسان واحد على الأقل
(نيتشه)

أي عمل لطيف تقوم به، وإن كان بسيطًا، لن يضيع (أيسوب)

العطاء لغة يستطيع أن يسمعها الأصم وأن يراها الأعمى
(مارك توين)

جميل أن تعطي مَن يسألك ما هو في حاجة إليه، ولكن الأجمل أن تعطي مَن لا يسألك وأنت تعرف حاجته
(جبران)

أنت تسمو في الحياة بقدر
ما تعطي، لا بقدر ما تأخذ

(خليل تقي الدين)

أنا أومن أن سعادتنا تبدأ في
داخلنا، وأن السعادة في العطاء
ربما تفوق السعادة بمّا يعطيه لنا
الآخرون

(فاروق جويدة)

وهناك من يُعطون بفرح،
وفرحهم مكافأة لهم.

(جبران)

كُن كالشجرة، تلقي بظلّها على
الآخرين

(مثل عربي)

مَن أنا؟

مواد إضافية للعمل في الصفوف
حول "التوجّه لطلب المساعدة"-
دروس مهارات حياتية أعدّها
مرشدو الوحدات في الخدمات
النفسية الاستشارية

دروس مهارات حياتية حول التوجّه لطلب المساعدة

الكتابة: مرشدات في وحدة الجنسانية الصحيّة ومنع الإيذاء

دروس للصفين الأول والثاني

الدرس الأول– لمسة مناسبة ولمسة غير مناسبة

يلعب الأولاد ألعابًا عديدة ومتنوعة، يتضمن قسم منها لمسَ جسد الشركاء في اللعبة، كالطبيب والمريض، الدب الأعمى وغيرها. يمكن أن تثير هذه الألعاب مشاعر متنوعة في الأولاد، ابتداءً من شعور لطيف ممتع ومريح وانتهاء بشعور غير مريح تصاحبه رغبة في التوقّف عن اللعب و\أو قطع العلاقة.

سنتحدّث في هذا اللقاء مع الأولاد عن المشاعر المتنوعة التي تثيرها اللمسات المختلفة، لا سيما لمس الأعضاء الخاصة في الجسد، وسنحاول أن نفحص معهم الجهات الممكنة التي يمكن التوجّه إليها عندما يحصل لَمسٌ مريح لكنه غير مناسب، ولمسٌ غير مريح وغير مناسب.

الأهداف

1. أن يميّز الأولاد بين المشاعر التي ترافق اللمسات المناسبة والمشاعر التي ترافق اللمسات غير المناسبة.
2. أن يميّز الأولاد بين اللمسات الشرعية والمرغوبة، واللمسات **غير** المناسبة وإن كانت مريحة.
3. أن يتعلّم الأولاد أنه يُسمح لهم بل من المفضل رَفْض اللمسات غير المريحة و\أو غير المناسبة.

ملاحظات للمعلم: انتبه، قسم من هذه الفعالية مقتبس من كتاب "المهارات الحياتية"، ولكن تمت إضافة قسم إضافي إليها، يتطرّق إلى **"التوجه لطلب المساعدة"**.

المواد اللازمة:

يحصل كل ولد على قائمة تحوي أحداث وأوضاع، مقص (يمكن قص الأوراق قبل الدرس)، وكيسين كتب على الأول "شعور جيد" وعلى الثاني "شعور سيء".

في الصف 4 علب بطاقات، كل علبة موضوعة في زاوية مختلفة. كتب على كل علبة عنوان مختلف: مريح ومناسب، غير مريح لكنه مناسب، غير مريح وغير مناسب، مريح ولكنه غير مناسب. (إذا تم العمل بمجموعات يمكن وضع 4 علب على كل طاولة).

هناك ثلاثة مراحل للفعالية:

المرحلة الأولى: يحصل كل ولد على بطاقات الأحداث والأوضاع (انظر أدناه). على الطالب أن يقرأ ما كتب على البطاقة وأن يضعه في أحد الكيسين وفق ما يشعر: كيس "شعور جيد" أو كيس "شعور سيء".

الحالات:

- اتلقّى حقنة
- يقبّلونني على خدي
- يعانقونني بقوة
- يداعبون شعري.
- يحاولون عرقلتي بأرجلهم
- يخلعون عني بنطالي
- يلمسون ظهري بلطف
- يغسلون شعري
- يلمسون أعضائي الخاصة
- يطلبون مني لمس الأعضاء الخاصة
- يضربونني
- يدغدغونني
- يقرصونني في خدي
- يسترقون النظر إلى ما تحت ملابسي
- يضمّدون جرحي
- يقبّلونني على شفَتَي
- يطلبون مني خلع ملابسي

بعد أن أنهى الطلاب إدخال الحالات إلى الأكياس وفق ما يشعرون، يخرج كل طالب حالة واحدة ويقول ماذا تثير فيه من مشاعر، يقومون بذلك تباعًا. (وفق عدد الطلاب في الصف، يمكن أن يختار كل طالب حالة واحدة أو أكثر، ولكن من المهم أن نحرص على قراءة كل الحالات، مرة واحدة على الأقل).

من المهم أن يقوم الطلاب بإخراج نفس الحالة والتعبير عن مشاعر مختلفة جراءها. يهدف هذا إلى التمييز بين الأوضاع المختلفة، والمشاعر المختلفة في أعقابها، كما يمكن أن تثير الحالة نفسها مشاعر مختلفة لدى الأولاد. ينبع هذا من:

- السياق الذي يحصل فيه اللمس

- هوية الشخص الذي يقوم باللمس
- نظرة الطالب لهذا الشخص
- الأعراف المتبعة في حضارة الولد وعائلته (هل هذا النوع من اللمس مسموح أم ممنوع؟)

المرحلة الثانية: توزيع الحالات في العلب الأربع

بعد أن ظهرت العلاقة بين الشعور الجيد والسيء مع الحالات المختلفة، يشير المعلم أنه يمكن تصنيف الحالات إلى: تصرف مناسب وتصرف غير مناسب.

في كل زاوية في الغرفة يوجد علبة كتب عليها احدى الجمل التالية:

شعور مريح نابع من تصرف مناسب

شعور غير مريح نابع من تصرف مناسب

شعور غير مريح نابع من تصرف غير مناسب

شعور مريح نابع من تصرف غير مناسب

يشرح المعلم الفرق بين هذه الجمل مستعينًا بالأمثلة. يفضل أن يستخدم أمثلة من عالم الأطفال.

ملاحظة للمعلم: يمكن أن يكون اللمس مريحًا ومناسبًا (كالحصول على قبلة من الام) ، فمن المناسب أن تقبّل الأم ولدها. يمكن أن يكون اللمس غير مريح أيضًا، عندما يقوم شخص لا يودّه الولد بعناقه أو بتقبيله عنوة.

يمكن أن يكون تلقّي الحقنة غيرَ مريح ولكنه مناسبٌ، لأن يجب على الولد أن يحصل على تطعيم، أو عندما تمشّط الأم الشعر وكان الشعر متشابكًا، يمكن أن يكون هذا غير مريح لكنه مناسب.

سيستصعب الأولاد بشكل خاص فَهْم اللمس المريح وغير المناسب. يمكن أن تثير ملاطفة الولد تحت قميصه شعورًا مريحًا إذا كان الولد يحب ذلك، ولكنه غير مناسب لأنه لا يوجد سبب لأن يقوم أي شخص بملاطفة أي شخص آخر تحت القميص إذا لم يكن هذا الشخص والده\والدته. يعتبر لمس الأعضاء التناسلية ممنوعاً وغير مناسب، إن لم يكن الحديث عن تلقّي علاج طبي وكان\ات والده\اته بجانبه يحرسه\اتحرسه أثناء تلقّي العلاج، أو أنه\ا يساعده\اتساعده على الاغتسال أو ارتداء ملابسه إن لم يكن يستطيع فعل ذلك وحده (لأنه مصاب، مريض..).

في هذه المرحلة ، وبعد أن تعلّم الأولاد التمييز بين الحالات المختلفة، سيحصل الاولاد على الحالات نفسها وسيضعونها في العلب وفق التصنيف الجديد.

بعد أن فرغوا من ذلك، يقومون بإخراج البطاقات الموجودة في كل علبة على الطاولة ويقرؤونها. يتحدث المعلم مع الطلاب حول الحالات التي كانت في العلبة، ويدعوهم لإضافة حالات جديدة، لم تُذكَر في الحالات التي حصل عليها الطلاب.

في هذه الفعالية، يفضل التركيز على العلب التي تحوي اللمسات غير المناسبة (المريحة وغير المريحة).

المرحلة الثالثة: التوجّه لطلب المساعدة

يفحص المعلم مع الطلاب ما يتوجّب عليهم فعله عندما يلمسونهم لمسات غير مناسبة:

- **ترك المكان والابتعاد إذا تسنّى ذلك**
- **التعبير عن الغضب بصوت مرتفع.**
- **التوجّه لطلب المساعدة من بالغ-** إذا لم يقترح الطلاب إمكانية إخبار بالغ مهم عن اللمسات غير المناسبة، يجب تشجيعهم على القيام بذلك. يجب الحديث عن الأشخاص المهمين الذين يمكن إخبارهم عن اللمسات غير المناسبة. من المهم أن يشير كل طالب إلى الشخص الأول الذي سيتوجّه إليه، كما ويجب أن يشير إلى الشخص الثاني الذي سيتوجّه إليه إذا لم يكن الشخص الأول موجودًا (كالوالدا\ة، الأخ\ات الأكبر\الكبرى، المربي\ة، المعلم\ة، المستشار\ة، المدير\ة).
تجدر الإشارة إلى أن الأولاد لا يستطيعون دائمًا إبعاد من يُلحِق الأذى بهم بواسطة قول "لا" أو "توقَّف" أو بواسطة ابتعادهم عن المكان، فالتوجه لبالغ هو الأمر الوحيد الذي يضع حدًا لما يحصل.
من المهم أن نوصل للأولاد رسالة: إن لم تستطيعوا قول كلمة "لا"، فهذا لا يعني انكم مذنبون، أو جبناء أو ضعفاء.

الدرس الثاني- سر "جيد" وسر "سيء"

هناك حالات يختار الأولاد فيها الحفاظ على السر وعدم البوح به. يجب أن نحترم ذلك، ولكن لا بد من أن نعلّم الأولاد التمييز بين السر "الجيد" والسر "السيء". إذا كان هذا سرًا "سيئًا" فيجب أن نبوح به. لكننا نلاحظ أن الأولاد يستصعبون القيام بذلك!. سنتطرّق في هذه الفعالية إلى الأسباب للحفاظ على الأسرار وحسنات البوح بها. الأولاد الذين يتعرضون للإيذاء أو الابتزاز أو التنكيل يتعرضون إلى التهديد أيضًا وتحذيرهم من تَبِعات البَوْح بالسر. يمكن أن يكون التهديد جسديًا (سأضربك إن بُحْت بالسر) أو يعتمد على الابتزاز العاطفي (إن بُحْت بالسر فلن أكون صديقك بعد اليوم). تجدر الإشارة أيضًا إلى أن الإحساس بالذنب الذي يشعر به من تعرّض للإيذاء يمكن ان يؤدي إلى عدم البوح بما حصل أيضًا.

تهدف هذه الفعالية إلى مساعدة الأولاد على التمييز بين الأسرار "الجيدة" و"السيئة" بواسطة الأزمة الشعورية التي تُصاحِب الأسرار "السيئة".
كشف السر بشأن التعرض للإيذاء هو شرط لسيرورة وقف الاعتداء واستعادة الإحساس بالحماية والأمان والتأهيل من جديد. كي يقوم ولد\ابنت بكشف السر بشأن تعرضهم للإيذاء من المهم ايصال رسالة لهم لا تقبل التأويل: أنتم لستم مذنبين بما حصل، حتى وإن لم تحافظوا على قواعد الحماية الخاصة بهم.

الأهداف:

1. التمييز بين السر "الجيد" والسر "السيء"، يجب الإفصاح عن السر السيء.
2. التعرف على الأزمة الشعورية التي يعيشها الشخص الذي يتم تهديده، والتعاطف معه.
3. معرفة الأشخاص المهمين الموجودين في البيئة المحيطة للطالب، حيث يمكنه اطلاعهم على السر بشأن التعرض للإيذاء.

فعالية:

نقرأ قصة **"كيف عاد السر؟"** للمؤلفة حنان بشارات ونتحدث عن معنى كلمة "سر".

أسئلة للمحادثة:

- ما هي الأمور التي نحفظها في قلوبنا كأسرار برأيكم؟
- ما هي الأمور التي لا يمكننا أن نقولها بصوت مرتفع؟
- لماذا هناك أمور نبقيها في قلوبنا؟
- هل هناك شخص نقوم بإخباره عما في قلوبنا؟
- ماذا ستقول؟ ولمَن؟
- ماذا نسمي الأمور التي نحفظها في قلوبنا؟ (أسرار)
- ما هي أنواع الأسرار التي تعرفونها؟
- ما هي الأسرار "الجيدة" برأيكم؟
- ما هي الأسرار "السيئة" برأيكم؟
- ماذا يحصل للأسرار مع مرور الوقت؟ هل يمكن حفظها في القلب؟
- ماذا يحصل للأسرار "الجيدة" التي نحفظها في قلوبنا؟
- ماذا يحصل للأسرار "السيئة" التي نحفظها في قلوبنا؟
- إذا طلب منا شخص أن نحفظ سرًا معينًا فهل يجب أن نقوم بذلك؟
- متى من الصواب أن نحفظ السر، ومتى لا يكون هذا صائبًا؟

المرحلة الثانية: يطلب المعلم من الطلاب الإشارة إلى أسرار يحفظها الناس في قلوبهم. يمكن أن تكون هذه اسرار هي أسرار الأولاد في الماضي أو التي يملكونها الآن (شرط أن لا يقولوا أن هذا سرهم)- أو أسرار أشخاص آخرين أطلعوهم عليها. (ملاحظة للمعلم: يجب الحرص على أن لا يفصح الأولاد عن صاحب السر). يكتب المعلم قائمة بالأسرار على اللوح. يقوم المعلم مع

الطلاب بتصنيف الأسرار إلى أسرار "جيدة" وأسرار "سيئة"، تَلِي ذلك محادثة حول ما يمكن حفظه في القلب من الأسرار وتلك التي لا يمكن حفظها ويجب الإفصاح عنها.

قائمة الأسرار

- نقوم بتحضيرات لإقامة حفلة عيد ميلاد أمي.
- صديقي أخبرني أن جاره لمسه بشكل غير مناسب.
- أبي أخفى هدية لأخي بمناسبة انهائه المرحلة الثانوية.
- هناك ولد كبير يضرب أخي في طريقه إلى المدرسة.
- صديقي أخبرني أن والده يضربه عندما يغضب منه.
- أمي أخبرتني أنها حامل ولكنها طلبت مني أن لا أخبر أحدًا حاليًا وأن لا أخبر أصدقائي.
- هناك طالب من الصف الخامس يسترق النظر في الحمامات. لقد هدّدني وطلب مني أن لا أخبر أحدًا عن ذلك.

المرحلة الثالثة: في هذا القسم، سنفحص مع الطلاب ما يتوجب علينا فعله مع الأسرار "السيئة". يجب أن نؤكد أنه يجب التوجّه إلى شخص نثق به في البيت أو المدرسة ونُطْلِعه على السر السيء\التعرّض للإيذاء. من المهم أن نتيح مكانًا للأسرار المخيفة أو المربكة. لا يكون الفرق بين السر "الجيد" والسر "السيء" واضحًا دائمًا. من المهم أن نخبر الولد بأنه عندما تساوره الشكوك يجب عليه مشاورة شخص بالغ يثق به، فهو الشخص الوحيد الذي سيساعده عند الضيق. من المهم أن نذكر مع الأولاد أشخاصًا يمكن التوجّه إليهم عندما يكون هناك تهديد أو أسرار "سيئة".

ملاحظات مهمة للمعلم: يمكن أن يَبوح الأولاد بأسرار خلال هذه الفعالية. يمكن أن تكون هذه الأسرار متعلقة بمضايقات يتعرّضون لها في المدرسة، أو أسرار أخرى تتعلق بأنواع الاعتداء المختلفة. من المهم أن نشجع الأولاد على البوح بالأسرار ولكن لا يجب أن يكون هذا أمام الجميع، بل أمام أشخاص يثقون بهم، ولذلك، يجب توجيههم إلى الحديث مع المعلم بشكل شخصي عن هذه الأسرار، بعد انتهاء المحادثة الصفية.

من المهم أن نصغي للطلاب، خصوصًا بعد محادثة كهذه. يجب أن لا ترفضوا الحديث معهم حتى وإن كنتم وسط حديث مع معلم آخر أو أثناء الاستراحة اليومية، أو الفرصة. مَن تعرّض للاعتداء بالفعل، سيأتي للحديث معكم في "الوقت غير المناسب" بالذات، وسيختبر قدرتكم على أن تكونوا بالغين يمكن الوثوق بهم. كونوا صبورين ومُصغين، وكونوا ملجأ في أي وقت. افترضوا أن بين "بَحْر" القصص التي ستطّلعون عليها، ستكون هناك قصة واحدة لطالب بحاجة ماسة للمساعدة.

في التلخيص، يجب التأكيد على ما يلي:

- ❖ هناك أمور تمنحني شعورًا بالارتياح، وهناك أخرى تمنحني شعورًا بعدم الارتياح.
- ❖ إذا دخل إنسان إلى حيّزي الخاص، سأقول له أن يبتعد إن لم يكن هذا مريحًا لي.
- ❖ هناك حالات خطيرة ومُربِكة، ولا أعرف دائمًا كيف أتصرف فيها، في هذه الحالة يجب أن أشاور شخصًا بالغًا أثق به، كالوالدين، أو المعلم أو المستشارة.
- ❖ يجب أن أتعلم الإصغاء لإحساسي الداخلي. سيساعدني هذا على التمييز بين الأوضاع التي تشعرني بالارتياح والأوضاع التي لا تشعرني بالارتياح.
- ❖ يجب أن نبوح بالسر "السيء" كي نضع حدًا للإيذاء. إن لم نخبر أحدًا بالسر فلن يتوقف الإيذاء!
- ❖ عندما تخبر الآخرين أن أحد ما ألحق بك الأذى، فهذا ليس وشاية، بل تبليغ وإنقاذ.
- ❖ يجب أن أخبر مَن أثق به وأعرف أنه سيصدقني.
- ❖ يستطيع الوالدان، والجد، والجدة، والعماة، والخالاة، والمعلمون، والمستشارون، تقديم المساعدة في حالات الإيذاء.
- ❖ هناك أولاد يتعرضون للإيذاء. يمكن أن يحصل هذا لأي واحد منا، وهذا ليس ذنبنا، المعتدي هو المذنب دائمًا!

فعاليات للصفين الرابع-الخامس

الفعالية الأولى- الحيز الذي بيننا

موسيقى هادئة ولطيفة في الخلفية. يتجوّل الأولاد في الصف بهدوء دون كلام، يتبادلون النظرات، يبتسمون... عندما يقوم المعلم بإيقاف الموسيقى يتوقف الأولاد كل واحد مقابل الآخر. ينظر كل منهما للآخر دون كلام. يقوم المعلم بإسماع الموسيقى من جديد، حينها يعاود الأولاد التجوّل في الغرفة إلى أن يقوم بإيقافها من جديد. في كل مرة يتوقف الأولاد فيها عليهم تنفيذ مهمة جديدة بهدوء تام.

المهام: يتوقف الأولاد كل واحد مقابل الآخر، يهزّون رؤوسهم كتحية للآخر، يتصافحون، يخطون خطوة إلى الخلف، يحدّق كل منهما في الآخر دون حراك بضع ثوان، يقفان بالبعد المريح لكليهما ثم يقتربان خطوة باتجاه الآخر (دون لمس الجسد).

تهدف هذه الفعالية إلى معاينة مشاعر الطلاب في حالات القُرْب والبعد، والتعامل مع تعابير الوجه والتحديق. من المهم أن يتم التطرق للشعور بالارتياح وعدم الارتياح، كالذي انتابهم عند تنفيذهم لمهمة التحديق، أو عندما توجّب عليهم التقدم كل منهما تجاه الآخر حيث كان هناك "اقتحام" للحيز الشخصي.

من المهم أن تُطرَح أسئلة توجّه الأولاد نحو إحساسهم الداخلي (حدسهم) في الحالات الحساسة وغير المريحة، كما من المفضل سؤالهم: ماذا ستشعرون لو أنكم نفذتم المهام مع غرباء أو مع طلاب آخرين من صفوف أخرى وطبقات أخرى لا تعرفونهم جيدًا؟. من المهم أن يتواصل الأولاد مع إحساسهم الداخلي وحدسهم في هذه الحالات وأن يعترفوا بأهميتها.

محادثة بعد التمرين– (يمكن أن تتم في مجموعات أو مع المجموعة الموسّعة)

- ماذا كان ممتعًا في التمرين؟
- ماذا لم يكن ممتعًا؟
- هل أحسستُ في السابق أن أحدًا ما اقتحم الحيّز الشخصي الخاص بي؟
- ماذا سبّب لي شعورًا مريحًا\ غير مريح؟ كيف شعرت به؟ متى شعرت به؟
- ماذا فعلت عندما شعرت بعدم الارتياح؟ (ابتعدت، تجاهلت، ضحكت بارتباك، غضبت..)
- ما الذي يشعرنا بالارتياح عندما نكون بصحبة الأصدقاء، أو العائلة أو الغرباء؟ (عندما يحترمونني، يصغون لي، يعطونني أمورًا...)
- ماذا يسبب لنا شعورًا بعدم الارتياح؟ (عندما يهينونني، يتجاهلونني، يجرحون شعوري..)
- هل هناك من يودّ أن يخبرنا عن حالات أخرى أحسَّ فيها بعدم الارتياح أيضًا؟ ماذا فعل ليتعامل مع هذا الشعور؟

رسائل مهمة

عندما أشعر بعدم الارتياح في جسمي، أو ينقبض بطني، أو أصاب بالشحوب أو تحمرّ وجنتاي، أو يخفق قلبي بقوة، علي أن أفهم أني مضغوط ومتوتر، بأني منزعج ولست مرتاحًا وبأني لا أريد أن أكون في هذه الحالة بل وأن أهرب منها. تسمى هذه الأحاسيس "حدس" أو إحساس داخلي. أحيانًا جسدنا يقول لنا أمورًا قبل أن فِكْرنا. هو يقول لنا أمورًا سنقولها لأنفسنا بعد لحظات. هو يسبق تفكيرنا وتفسيرنا للأمور. من المهم أن نصغي لحدسنا وشعورنا الداخلي، حيث سيساعدنا هذا على أن نفهم مشاعرنا (يمكن أن نعطي أمثلة)، كما سيساعدنا على اتخاذ القرار حول ما يتوجّب علينا فعله في الحالات غير المريحة. يمكن أن تكون هناك عدة ردود فعل: التجاهل، السكوت، التقوقع، أن أخطو خطوة إلى الخلف، الهرب، إبداء ملاحظة، الغضب، قول أمر ما بصوت مرتفع للشخص الذي أمامي، أو التوجّه إلى بالغ أثق به فورًا بعد الحدث كي أطلب المساعدة منه.

إجمال

من المهم أن نمنح الأولاد أدوات للتعامل مع الحالات التي يشعرون فيها بأن أحدًا ما اقتحم الحيز الشخصي الخاص دون موافقة منهم- ماذا يمكنني أن أفعل؟ لمن يمكنني أن أتوجه؟

أن أتوجه لطلب المساعدة من بالغ – إذا لم يطرح الطلاب إمكانية التوجه لشخص بالغ مهم عند مواجهته لمشكلة أو ضائقة، يجب تشجيع الأولاد على القيام بذلك. يجب أن نفحص مع

الطلاب: مَن هم الأشخاص الذين يمكنهم التوجه إليهم في حالة تم الاقتراب منهم أو لمسهم بشكل غير مناسب. **من المهم أن يشير كل طالب\ة في الصف إلى الشخص الأول الذي سيتوجه إليه في هذه الحالة، والشخص الثاني الذي سيتوجه إليه، إذا لم يتواجد الشخص الأول (كالوالد\ة، الأخ\ات الأكبر\الكبرى، العم\ة، الخال\ة، الجد\ة، المربي\ة، المعلم\ة، المستشار\ة، المدير\ة) .**

تجدر الإشارة إلى إمكانية قيام الأولاد بإبعاد المعتدي بواسطة قول كلمة "لا" أو "توقَّف" أو بواسطة الابتعاد عن المكان، بالإضافة إلى التوجه إلى بالغ لوضع حد لما يحصل. من المهم أن نقول للأولاد أنهم حتى وإن لم يستطيعوا قول "لا"، هذا لا يعني أنهم مذنبون بما حصل أو أنهم جبناء أو ضعفاء.

الدرس الثاني- التمييز بين سر "جيد" وسر "سيء"

الأهداف

- أن يميّز الأولاد بين أنواع الاعتداء
- أن يميز الأولاد الحالات التي يجب فيها طلب المساعدة من بالغ.

الفعالية

يجب وضع بريستول كبير على الأرض كتبت عليه كلمة "سر"، وبجانبه أقلام تلوين ثخينة.

يطلب المعلم من الأولاد أن يكتبوا كل كلمة تتوارد إلى ذهنهم عندما يسمعون كلمة "سر". يتطرّق المعلم لما كُتِب ويسأل إذا كانت هناك إمكانية لتصنيف ما كُتِب إلى : إيجابي، سلبي، مشاعر، سلوك، وغيرها.

أسئلة للمحادثة:

- ما هي المشاعر التي تثيرها كلمة سر فيكم؟
- ما الأفكار التي تتوارد إلى ذهنكم بشأن كلمة "سر"؟
- هل السر أمر إيجابي؟
- هل السر أمر سلبي؟
- متى يكون السر إيجابيًا ومتى يكون سلبيًا؟ كيف سنعرف إن كان سلبيًا أم إيجابيًا؟

معلومات للمعلم بشأن الأسرار

السر الجيد: هو سر يهدف إلى إسعاد أحد ما. هو لا يلحق الأذى بأحد. بشكل عام يكون السر سرًا بشكل مؤقت، ويتم كشفه لاحقًا، لا سيما إذا كان الحديث عن مفاجأة مثلا. عندما يتم كشفه تكون ردود الفعل إيجابية بشكل عام.

السر السيء: يهدف هذا السر إلى إخفاء أمر ليس صحيحًا أو أمر سيء يحصل أو سيحصل كتعرّض أحد ما للاعتداء أو التخطيط لإيذاء أحد ما أو إلحاق الضرر بشيء ما. الأسرار السيئة ليست أسرارًا مفرحة، بل محزنة. عندما يتم كشفها، يمكن مَنع ما يوشك أن يحصل أو وضع حدّ لأمر سيء يحصل. أحيانًا تنكشف هذه الأسرار فقط بعد أن حصلت هذه الأمور السيئة وعندها يكون ذلك أحيانًا بعد الأوان، لأن الضرر قد حصل. لذلك، من المهم أن يتم كشفها قبل حصول الاعتداء. يجب البوح بالسر السيء الذي يهدف إلى إلحاق الضرر، كي نحاول منع الاعتداء. يجب أن نبوح بالسر للشخص الذي نثق به ويمكنه تقديم المساعدة.

الأسرار بين الأصدقاء: هناك أسرار شخصية نطلع أصدقاءنا عليها، ونطلب منهم أن يحفظوها سرًا. الأصدقاء الجيدون لا يُفشُون السر، ولكنهم يفحصون أيضًا إذا ما كانت هذه الأسرار متعلقة بأمر سيء يحصل أو سيحصل. إذا كان السر "سيئًا" لا بد من استشارة بالغ نثق به حول ما يتوجّب علينا فعله بالسر، هل هذا أمر جيد أن نبقيه سرًا وأن لا نساعد الصديق\اة في الخروج من الحالة السيئة أم أن نخبر أحدًا ما نثق به، كي لا يستمر الأمر السيء بالحصول أو نمنعه من الحصول؟

يطلب المعلم من كل طالب أن يكتب سرًا ممكنًا على بطاقة، دون أن يكتب اسمه عليها. يمكن أن يكون السر جيدًا أو سيئًا (يمكن أن يكون السر حقيقيًا أو غير حقيقي).

يخلط المعلم البطاقات ويضيف بطاقات حضّرها مُسبقًا:

- نحن نحضّر "كمينًا" لتامر، غدًا سنضربه، لا تخبر أحدًا بذلك.
- لا تخبر أحدًا بأني لمستك في مواضع ممنوعة في جسدك. هذا سرّنا.
- حضّرت لصديقتي كعكة كمفاجأة لعيد ميلادها، لا تخبروها، هذا سر.

يضع المعلم كل البطاقات في سلة، ويضع ثلاثة "صناديق بريد" كُتِب عليها: "سر سيء"، "سر جيد"، " سر بين الأصدقاء". يقوم طالب بأخذ بطاقة من السلة، ويتناقش الصف: ما هو نوع السر الذي في البطاقة؟ يقوم الطالب بوضع البطاقة في الصندوق وفق القرار الذي اتُّخِذَ بعد النقاش في الصف.

محادثة قبل الإجمال

- لماذا من المهم أن نتعلم عن الأسرار الجيدة والأسرار السيئة؟
- ماذا سيحصل إن لم نكشِف الأسرار السيئة؟
- ماذا يجب أن نفعل عندما يطلبون منا الحفاظ على أسرار سيئة؟

- ماذا تعلمتم اليوم من هذا اللقاء؟

إجمال

- **إذا لم نكشف السر لن يوضع حد للأمر السيء الذي يحصل.**
- **من الصعب الانفراد بالأسرار.**
- **من الصعب مواجهة الحالة التي يحصل لي فيها أمر سيء ولا أستطيع الحديث عن ذلك.**
- **عندما نتحدث عن صعوبة أو اعتداء يتعرض له أحد ما، هذا ليس وشاية، بل إنقاذ!، حيث يتم تقديم المساعدة ووضع حد للإيذاء.**
- **حتى وإن انتهى الاعتداء، من المهم أن نكشف السر، كي نحصل على المساعدة لمواجهة ما حصل.**
- **من المهم أن نكشف الأسرار السيئة، لأن من يعتدي مرة واحدة يمكن أن يستمر في الاعتداء على آخرين.**

المواد المكوّنة لـِ "طلب للمساعدة"

لطلاب المدارس الإعدادية
الكتابة: مرشدات وحدة منع المخدرات الكحول والتبغ

الأهداف

- أن يتعرّف الطلاب على مواقفهم حول طلب المساعدة بشأن شرب الكحول، أو التدخين أو استخدام المخدرات.
- أن يدرك الأولاد التعقيد الكامن في طلب المساعدة في سياق شرب الكحول، التدخين أو استخدام المخدرات.
- أن يتعرّف الطلاب على العناوين التي يمكنهم طلب المساعدة منها بهذا الشأن.
- أن يتدرب الطلاب على زيادة العناوين التي يمكنهم طلب المساعدة منها.

فعالية تمهيدية:

يجب تحضير ما يلي مسبقًا: رسمة "شخصية" صغيرة كعدد طلاب الصف + 5 نسخ من "الشخصية" بحجم متوسط. للصفوف التي تحتاج شرحًا أكثر يمكن تحضير صفات ومميزات بشكل مسبق أيضًا (مرفقة، انظر أدناه)

يجلس الطلاب في مجموعات. في كل مجموعة 5 طلاب.

المرحلة الأولى- العمل بشكل فردي
يحصل كل ولد على شخصية. يشرح المعلم للطلاب:
هذا هو الشخص الأول الذي ستطلبون منه المساعدة بشأن شرب الكحول أو التدخين أو استخدام المخدرات:
من هو؟
ماذا يميزه؟
ما إيجابيات التوجّه إليه؟
ما سلبيات التوجّه إليه؟
ماذا يميز العلاقة بينكما؟

على كل طالب أن يكتب أو يلصق 5 صفات أو مميزات لهذا الشخص.

المرحلة الثانية- العمل بمجموعات

- في النقاش الجماعي يُطلِع كل طالب الطلاب الآخرين على نِتاجه.
- تحاول كل مجموعة التوصّل إلى 5 صفات يتفقون عليها، والتي تُعتَبَر الأهم في الشخص الذي سيطلبون منه المساعدة.
- يكتب الطلاب الصفات الخمس التي توصلوا إليها على "الشخصية" بالحجم المتوسط أو يلصقونها عليها.

يقوم مندوب عن كل مجموعة بشرح اختيار مجموعته للصفات ويلصق "الشخصية" بالحجم المتوسط على اللوح بعد كتابة\إلصاق الصفات فيه.

محادثة في المجموعة الموسعة

- تطلب المعلمة من كل مندوب أن يشرح سيرورة الاختيار، والتطرّق خلال شرحه للأسئلة التالية: هل كانت هناك صفات اتفق أفراد المجموعة عليها بالإجماع؟ إذا كانت الإجابة نعم، ما هي هذه الصفات؟ لماذا اتفق جميع أفراد المجموعة على هذه الصفات بالذات؟ هل هذه الصفات مهمة بالفعل؟ إذا لم يتم الإجماع على الصفات، لِمَ لمْ يكن هناك إجماع؟

- هل كانت هناك صفة كانت مهمة جدا بالنسبة لأحد أفراد المجموعة واضطر للتنازل عنها؟ ما هي هذه الصفة (من المهم في هذه المرحلة من المحادثة أن نؤكد بأن هناك توقعات واحتياجات مختلفة لكل انسان، وأن ما يعتبره أحدنا مهمًا لا يكون مهمًا للآخرين بالضرورة، والعكس صحيح). يمكن أن نقول للطالب أنه يستطيع أن يُبقِي الصفة المهمة في "الشخصية" الخاصة به. يمكن أن نتيح لباقي أفراد المجموعة الحديث أيضًا.

- نتأمل "الشخصيات" المعلقة على اللوح، ونحاول معًا العثور على ما هو مشترك (صفات مشتركة أو متشابهة). نسأل: هل يمكن أن تتوفر كل هذه الصفات في شخص واحد؟

فعالية ثانية

تحصل كل مجموعة على حَدَثين، وتتطرق لكل منهما (على حِدة) وفق الأسئلة التالية:

اقرأوا الحدث، فكروا وناقشوا الأسئلة التالية:

إذا كنت أنت الشخص الذي في الحدث -

- ما هي الأفكار التي ستدور في خلدك في اليوم التالي؟
- ما المشاعر التي ستنتابك في اليوم التالي؟
- أي الأفكار أو المشاعر سيدفعك لطلب المساعدة؟
- من أي الشخصيات التي على اللوح كنت ستطلب المساعدة؟

إذا كنت صديق الشخص الذي في الحدث-

- ما هي الأفكار التي ستدور في خلدك في اليوم التالي؟
- ما المشاعر التي ستنتابك في اليوم التالي؟
- أي الأفكار أو المشاعر سيدفعك لطلب المساعدة؟
- من أي الشخصيات التي على اللوح كنت ستطلب المساعدة؟

الأحداث

عادل

أخرج مع أصدقائي كل مساء خميس للسهر، ونشرب الكحول. هذا ما فعلناه في الشهرين الماضيين. في المرة الاخيرة التي شربت فيها الكحول تقيأت عدة مرات ولوثت نفسي وأصدقائي بالقيء. في الأسبوع الماضي، شربت الكحول مرة أخرى وشعرت بسوء، لا أذكر ما حصل بعدها، ولكن عندما استعدت وعيي وجدت نفسي مستلقيًا على الأرض وهناك قيء بجانبي، وحولي أشخاص يسكبون علي الماء.

دريد

صديقي اخبرني أن أصدقاءه يدخنون الماريخوانا ، وانه يفكر في أن يجرب ذلك. أنا قلق عليه لأننا تعلمنا في إحدى المحاضرات عن تأثيرها. لمن يجب أن أتوجه؟

المرحلة الثالثة:

بعد الحديث عن الحدثين.
تحصل كل مجموعة على "شخصية" ستقوم بمشاورتها بشأن الحدثين.
الشخصيات هي: معلم، صديق، والد، جمعية "لا للمخدرات، مندوب عيران (ער"ן)، مستشارة، آخر_____

على كل مجموعة أن تجيب على الاسئلة التالية:

ماذا يميز كل شخصية؟
ماذا ستقولون لها؟
هل هناك أمور ستترددون في إخبارها بها؟ ما هي؟ لماذا ستترددون؟
ماذا ستطلبون منها؟
على ماذا ستحصلون من خلال مشاورتها؟

محادثة
تقوم كل مجموعة بالحديث عن السيرورة- ماذا أحسّوا وفكّروا عندما حصلوا على الشخصية؟
ما كان محور الحديث في المجموعة؟ ما هي العبر التي استخلصتموها؟

- **ماذا يميز كل شخصية سنطلب المساعدة منها بشأن شرب الكحول واستخدام المخدرات، وما هي التقييدات الكامنة في كل منها؟**
- **متى سنطلب المساعدة، ومِمَّن؟ (هل تستطيع كل الشخصيات المساعدة في كل الحالات؟)**
- **هل يمكن أن تكون السيرورة تدريجية؟ مثلا، نخبر صديقًا لنا أولا وإذا استمر ذلك نتوجه لبالغين ....**
- **ماذا يعني، برأيكم، أن نتدرّب على طلب المساعدة بما يتعلق بشرب الكحول المخدرات والتدخين؟**
- **هل هناك أمور يستطيع البالغون القيام بها (أقوال، أفعال) كي يكون طلب المساعدة منهم أسهل بشكل عام، وبشأن هذه المواضيع بشكل خاص؟**

إجمال

على كل طالب\اة قول اسم شخص يشعر بأنه يستطيع طلب مساعدته عندما يتخبّط بشأن شرب الكحول أو التدخين.

تطبيق

نقوم بالحديث مع الشخص التي اخترناه، في البيت أو المدرسة. نخبره بأننا اخترناه والسبب الذي دفعنا لاختياره، ونعرِف شعوره تجاه قيامنا باختياره.

إتاحة مواقع المساعدة النفسية

ورشة لطلاب المدارس الثانوية

وحدة مواجهة حالات الضغط والطوارئ[6]

ملاحظات للمعلم

إن التوجّه لطلب المساعدة ليس أمرًا مفهومًا ضمنًا، فبالإضافة إلى ضرورة الاستيضاح حول المشاعر التي ترافق التوجّه لطلب المساعدة، هناك أهمية أيضًا إلى وجود عدة مصادر لتلقّي المساعدة، بحيث تكون متوفرة وفي متناول يدِ كلّ من يحتاج إليها.

إن وجود قائمة من العناوين وأرقام الهواتف، والتي تشمل مواقع للحصول على المساعدة النفسية عبر الشبكة وخارجها لا يضمن استخدامها من قبل الطلاب. لذلك، لا بد من وجود لقاء يتيح للطلاب التعرف على هذه المواقع والمصادر دون أن ينتابهم شعور بالتهديد جراء ذلك.

فيما يلي ورشة مقترحة تهدف إلى التعرف على مواقع \مصادر للحصول على المساعدة النفسية عبر الشبكة وخارجها. هناك أهمية كبيرة لمعرفة هذه المواقع\المصادر، لا سيما وأن مصادر الحصول على المساعدة الموجودة في المؤسسات التربوية لا تكون متوفرة أثناء العطل المدرسية.

الأهداف

- التعرّف على المواقع\المصادر التي يمكن من خلالها الحصول على الدعم والمساعدة النفسية والعلاج.
- معرفة ما يميّز كل موقع وقيمته المضافة، ليتم التوجه للعنوان المناسب عند الحاجة.
- إيصال رسالة واضحة، بأن التوجه لطلب المساعدة في حالات معينة هو حاجة إنسانية وطبيعية، والقدرة على طلب المساعدة أو تقديمها- تشير إلى القوة لا على الضعف.
- التوعية لإمكانية الحصول على مساعدة نفسية في أي وقت، وأن هناك دائمًا من هو مستعد للإصغاء ويمكنه تقديم المساعدة (لي ولأصدقائي).
- محادثة حول: ماذا يحصل عندما لا ننجح في الحصول على المساعدة؟ ماذا يمكن أن نفعل أيضًا؟

سير الفعالية[7]

المرحلة الأولى

عَرْض أهداف الورشة وافتتاح الورشة:

[6] كتبت الورشة: راحيل ابراهام وتعومي موزس. الفعالية مقتبسة من "בוחרים בחיים"- فعاليات لمنع الانتحار وتقوية الحصانة النفسية.

[7] من المهم تمرير هذه الفعالية بعد تمت محادثة حول معنى طلب المساعدة وتقديمها.

"فكروا في أشخاص يواجهون ضائقة نفسية وهم يشعرون بالوحدة واليأس والعجز، لمَن يمكنهم أن يتوجهوا في البداية للحصول على المساعدة النفسية؟"

يجيب الأولاد: صديق، إنسان القريب، الوالدين، المرشد، مركز الإسعاف المحلي، رجل دين، اختصاصي نفسي، طبيب نفسي، غرفة الطوارئ... يمكن أن يتحدثوا عن فعالية للتخفيف من التوتّر والتي يمكن أن تساعد على التواصل مع مَواطن القوة وبعث الأمل. من المهم التطرق لكل الإجابات وتوضيح الفرق بين أنواع المساعدة المختلفة التي نحصل عليها من العناوين المختلفة.

الآن يجب أن نطلب من الأولاد أن يفكّروا في شبكة الانترنت: ***"هل تعرفون مواقع في الشبكة تهدف إلى تقديم المساعدة النفسية لمن يحتاجها؟"***

يجب أن نكتب على اللوح أسماء المواقع التي يذكرها الأولاد وأن نطلب منهم البحث عن عنوانها الالكتروني في الشبكة. يتم إدراج هذه العناوين مع العناوين التي ذكرت سابقًا والعناوين الموجودة في القائمة التي يحضرها الموجه (تظهر في صفحة 82).

المرحلة الثانية

ينقسم الصف إلى مجموعات مكونة من 4-5 طلاب. تحصل كل مجموعة على مصدرين للحصول على المساعدة ليجمعوا عنها المعلومات: الأول من الشبكة والثاني من خارجها (عيادة الصحة النفسية، غرفة الطوارئ في المستشفى). يُطلَب من كل مجموعة التعرّف على المصدر\الموقع بشكل عميق كي يخبروا الصف عنه. يتم تنفيذ هذا من خلال أسئلة موجهة (نفس الأسئلة للجميع، انظر أدناه) تساعد الطلاب على معرفة الموقع\المصدر أكثر.

على كل مجموعة تحضير مُلصَقَيْن عن كل موقع\مصدر لتعرِضْهما للصف.

(يختار الموجّه وفق اعتباراته: أن يحضر بريستول وألوان أم أن يحضر قصاصات من الجرائد أم أن يقوم الأولاد بصياغة شعارات بواسطة الحاسوب)

الأسئلة الموجهة – أجيبوا على الأسئلة التالية بالنسبة لكل مصدر\موقع على حدة:

- أكتبوا جملتين حول ما يمكن الحصول عليه من خلال الموقع\المصدر. ما الذي يميزه؟
- مَن يناسب هذا المصدر\الموقع؟
- ما نوع المساعدة التي يقدمها هذا الموقع\المصدر؟ كيف يمكن الحصول عليها؟
- اكتبوا مثالين (سؤال أو حدث) يمكن الحصول على مساعدة فيهما من خلال هذا المصدر\الموقع.
- حضروا ملصقين\شعارين يعبران عن الموقع\المصدر وقوموا بعرضه أمام الصف.

المرحلة الثالثة:

في المجموعة الموسّعة: تقوم كل مجموعة بعرض الموقع\المصدر بواسطة الملصقين\الشعارين وتجيب على الأسئلة (أعلاه).

إجمال

يلخّص الموجّه الاعتبارات التي تُوجّهنا في اختيار الجهة التي سنطلب منها المساعدة (المجال، المجموعة المستهدفة، الأشخاص الذين يقدمون المساعدة، نوع المساعدة المطلوبة، القيمة المضافة للمصدر\الموقع). يجب التطرّق للفرق بين الحصول على المساعدة من موقع في الانترنت والحصول عليها من خارج الشبكة. يجب التطرّق في ذلك إلى طريقة التوجّه، طريقة منح المساعدة، ونوع المساعدة الممنوحة من قِبَل كل مصدر\موقع. من المهم الحديث عن أهمية التغلّب على "الوصمة" التي يَصِم المجتمع المتوجّهين لطلب المساعدة النفسية فيها وأهمية التوجّه للمساعدة المهنية في حالات الاكتئاب.

من المهم الحديث أيضًا عن وجود مواقع خطيرة، والتي يمكن أن تسبّب الضرر وتشجّع على الانتحار. يمكن أن نقول بصورة واضحة ان الجهات المساعدة التي تم إدراجها في هذه القائمة هي آمنة ومتاحة ويمكن الوثوق فيها.

يقرر الصف حول كيفية حصول جميع الطلاب على الملصقات (يصورونها، يكوّنون "كولاج" منها، يضعونها على بريستول ويضعون النايلون عليها وغيرها..)

يحصل كل طالب على قائمة للمواقع التي يمكن الحصول على مساعدة منها، العناوين وأرقام الهواتف (مثلا كورقة مُمَغنطة يتم وضعها على الثلاجة).

قائمة المواقع التي يمكن الحصول على مساعدة منها:

1. عيران (ערן)- مساعدة نفسية
2. ساهَر (סהר) - المساعدة عبر الشبكة
3. elemY -مجموعة دعم عبر الشبكة
4. لا للمخدرات (אל סם) -مراكز استشارة وعلاج للشبية والأهل
5. نطال (נט"ל) - متضرري الأزمة والضغط
6. المجلس الوطني لسلامة الطفل
7. جمعية حماية الطفل
8. جمعية الباب المفتوح

شرائح عَرض

القوة الكامنة في طلب المساعدة، والقوة الكامنة في تقديم المساعدة:

- تشخيص الأولاد المتعرضين للتنكيل، الإهمال أو الإيذاء– شرائح عَرْض للطواقم التربوية باللغة العربية

- تشخيص الأولاد المتعرضين للتنكيل، الإهمال أو الإيذاء– شرائح عَرْض للطواقم التربوية باللغة العبرية

- التوجه لطلب المساعدة- معلومات الطواقم التربوية حول "التوجّه لطلب المساعدة"

- "كيف أشجع ولدي على التوجه لي لطلب المساعدة؟" – شرائح عرض لأولياء الأمور

המראגע:

גילת, י' (2011). פניות לעזרה בקרב מתבגרים – תאוריה, מחקר ויישום. בתוך: ח' עזר, י' גילת ור' שגיא (עורכים), *אני מרגיש לגמרי לבד בסיפור הזה: התמודדות צעירים עם מצבי לחץ ומצוקה, קובץ מחקרים בחינוך ובחברה* (17-37), תל אביב: מופת.

דף פייסבוק "ילדים בסיכוי"

יבלון, י' (2015). *פניית תלמידים לעזרה בבית הספר: היבטים אישיים ומערכתיים*. הרצאה במסגרת יום מדריכים ארצי – אגף תכניות סיוע ומניעה שפ"י.

כהן-אסיף ש' (2010). *מעשה בכוכב שנפל לשלולית*. ספרית פועלים.