

وزارة الرفاه والخدمات الاجتماعية
الخدمات الاجتماعية والشخصية
خدمة رفاهية الفرد والعائلة



وزارة المعارف
الدائرة التربوية
الخدمات النفسية الاستشارية

صداقة وزوجية بلا عنف

חברות וזוגיות ללא אלימות



חוברת זו נכתבה
ביוזמתה של הגברת מלכה גניחובסקי
מנהלת המרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה
ויצ"ו ירושלים

כתבו:
מלכה גניחובסקי
חוה ברנע
שוש צימרמן
אריה רוקח

עריכה לשונית:
יעל לביא – בליוויס

עריכה וליווי ההפקה:
אורנה המר ירדן

עיצוב גרפי:
פרסומי ישראל ושות'

הוצאה לאור:
גף פרסומים, משרד החינוך
gov.il

תשע"ד-2014

מחקרים מעידים כי קשר בין אישי מהווה היבט משמעותי בהגדרת הרווחה הנפשית של בני אדם. זוגיות טובה, בה שורים יחסי אהבה ותמיכה, המאפשרת מרחב התפתחות אישי לכל אחד מהשותפים, מקדמת את הרווחה הנפשית שלהם ומוסיפה על חווית האושר.

מערכת החינוך לוקחת על עצמה לפתח בילדים ובבני הנוער כישורי חיים, שיאפשרו להם להתנהל במהלך חייהם באופן שיהיו מודעים לעצמם, יהיו מסוגלים לעשות בחירות נכונות להם, יידעו להתמודד במצבי לחץ וגם ליצור קשרים בין אישיים משמעותיים. קשרים משמעותיים כוללים יכולת לראות את האחר וצרכיו, לכבד את רצונותיו להעניק לו ולקבל ממנו.

התוכנית "חברות וזוגיות ללא אלימות" מכוונת בדיוק למטרה הנ"ל. היא מפתחת יכולת לחיות בזוגיות ובקשר תוך כיבוד הזולת, צרכיו ורצונותיו, ובמקביל מסמנת את הגבולות האדומים שחצייה שלהם הופכת זוגיות בריאה וטובה לזוגיות פוגעת ואלימה.

פיתוח התוכנית, הפעלתה והכשרת הצוותים החינוכיים להכרות עם התוכנית ולהטמעתה נעשית גם היא בזוגיות טובה בין משרד הרווחה לבין משרד החינוך. השרות לרווחת הפרט והמשפחה במשרד הרווחה מפעיל מרכזים למניעה וטיפול באלימות בזוגיות ובמשפחה ברחבי הארץ, מרכזים אלו אחראים על הכשרת הצוותים החינוכיים והייעוציים בנושאי התוכנית המתמקדים בזוגיות אלימה ופוגענית, מאפיין ודרכי התמודדות עימה. במקרים מסוימים מופעלות סדנאות משותפות בתכני התוכנית לתלמידים בשיתוף מחנכי הכיתות ו/או עם היועצת בבית הספר, זאת בנושאים המתמקדים בנושא אלימות במשפחה.

העבודה הבין-משרדית המשותפת מדגימה כיצד ניתן ליצור זוגיות בין שונים, ולתחזק אותה במהלך עשור. הדרך מציבה אתגרים לא קלים, אבל מוכיחה כי כאשר יש רצון ומחויבות של שני הצדדים המתמקדים בחזון ובמטרה משותפים, הזוגיות הזו אפשרית מצמיחה ומפרה.

אנו מייחלות לכך שתוכנית זו תיושם במערכת החינוך ותתרום להצמחה של זוגיות טובה ובריאה בקרב בני הנוער.

איילה מאיר – מנהלת השרות לרווחת
הפרט והמשפחה, משרד הרווחה
והשירותים החברתיים

סאיד תלי – מפקח ארצי לטיפול
באלימות במשפחה, משרד הרווחה
והשירותים החברתיים

חנה שדמי – מנהלת אגף א', שפ"י,
משרד החינוך

שוש צמרמן – מנהלת אגף
תוכניות סיוע ומניעה, שפ"י,
משרד החינוך

אלימות במשפחה היא תופעה חברתית רחבת היקף וחוצה מעמדות. בשנים האחרונות חלו שינויים בהתייחסות החברתית לנושא וכיום מגויסות מערכות חברתיות רבות למלחמה בתופעה, מתוך הכרה בצורך בהרחבת הידע ובהתערבות מקצועית לסיוע לנפגעים, לפוגעים ולחשופים לאלימות במשפחה.

התוכנית "חברות וזוגיות ללא אלימות" הינה מן הדברים הראשונים שפניתי לעסוק בהם עם מינויי למנהלת המרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה. באמצעות התכנית, בקשתי להרחיב את תפיסת הפעולה של המרכז, הבנתי שלצד המשך המחויבות לטיפול בקרבנות האלימות ומחולליה, אנו חייבים להפעיל גם תכנית מניעה.

חשבתי שאנו מחויבים לצאת אל השטח, אל המקום והזמן בנו נובטים זרעי הזוגיות האלימה, ולא להישאר ספונים בחדרי הטיפול המבודדים שלנו, בצפייה דרוכה לנפגעות ולפוגעים העתידיים. פעולת המניעה איננה רק יעילה יותר. היא מהווה ביטוי לתפיסה כי אלימות במשפחה אינה תופעה פרטית בלבד. הגישה האקולוגית רואה את תופעת האלימות במשפחה כנטועה בהקשרים חברתיים רחבים ומחייבת התערבות בכל התחומים, האישי, הבין-אישי, המשפחתי, התרבותי והחברתי.

לפיכך, פעילות חינוכית, הכוללת יציאה אל הציבור הרחב, מחוץ לחדרי הטיפול, צריכה להיות חלק בלתי נפרד מפעילות מרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה ומהווה ביטוי למחויבותו וזיקתו לחברה.

בעוד שלב הטיפול מאופיין בפרטיות וסודיות רבה, מאפשרת פעולת המניעה את שבירת אווירת הבושה והשתקה הקיימת סביב תופעת האלימות במשפחה. בקשנו לבנות תכנית בה ניתן לדבר על הדברים בקול רם. היציאה מחדרי הטיפול, אל השדה החברתי הרחב אפשרה לנו גם למקד את התכנית בזוגיות בכללותה, על צדדיה היפים והנורמטיביים, תוך בחינת הקשר בין הנורמה הרחבה לחריגה ממנה. לדוגמא, אנו מדגישים כי חיזור, להט ואפילו מאבקי כוח הנם חלק בלתי נפרד ממערכת יחסים זוגית. אולם, כאשר החיזור הופך למאיים, להט לאובססיה ומאבק הכוח לניסיונות שליטה והכרעה, המדובר במערכת העושה את דרכה אל מחוץ לטווח הרצוי.

נדבך מרכזי בפתוח התכנית והפעלתה היה לשיתוף הפעולה המלא בין שתי פרופסיות: עבודה סוציאלית וחינוך. שותפות זו נחוצה בהתמודדות עם התופעה המורכבת ורבת הפנים. לדעתי רק שיתוף פעולה בין פרופסיות מוביל לכיסוי קשת הצרכים הנעה מאיתור ומניעה ועד התערבות וטיפול, מהתייחסות להיבטים הנורמטיביים עד להתבוננות במצבים בעייתיים, מהעברת ידע ועד התערבויות רגשיות. השותפות בין הפרופסיות תוך שמירה על הזהות המקצועית של כל אחד ועל הערך המוסף והזווית הייחודית לכל תחום, נחוצה לשם התמודדות יעילה עם התופעה. המפגש עם שותפי לכתיבה והדיאלוג במהלך תהליך הפיתוח היה מרתק, מפרה והתבסס על פיתוח הבנה, שפה משותפת וכבוד הדדי. במאפיינים אלו של תהליך העבודה המשותפת ניתן לראות ביטוי לתכנים בהם עוסקת התכנית: בניית זוגיות והמבוססת על סובלנות, נפרדות ושיתוף פעולה.

כולי תקווה שהתוכנית מהווה עוד שלב להתמודדות עם התופעה ושביכולתה לצייד את בני הנוער בארגז כלים אשר יסייע להם בבניית זוגיות חפה מאלימות. עם זאת, כאנשי מקצוע בתחום העבודה הסוציאלית והחינוך אנו צריכים להמשיך ולפתח תוכניות לשכבות גיל רחבות יותר: לחטיבת הביניים ולבתי הספר היסודיים. תם ולא נשלם...

מלכה גנחובסקי

מנהלת המרכז למניעה וטיפול באלימות במשפחה,
של אגף הרווחה בעיריית ירושלים, המופעל ע"י ויצ"ו

ויצ"ו ישראל
סניף ירושלים



עיריית ירושלים
אגף הרווחה



شكر وتقدير⁸

كل الشكر والتقدير لكل من أسهم في إصدار هذه الكراسة . لولا التعاون المثمر بين المستشارين التربويين والعاملين الاجتماعيين، مع ما يحمله هذا التعاون من معان وقائية إرشادية من جهة، ومن تدخل علاجي من جهة أخرى، لما رأيت هذه الكراسة النور بهذا الزخم المهني المثري والرائد . كلنا ثقة بأن الخصوصية والرؤية المميزة التي يتمتع بها كل صاحب مهنة شارك في إعداد هذه الكراسة ستضفي مظلة مهنية وعملية في إنجاح هذا البرنامج، وكلنا ثقة بأننا في نهاية المطاف أدلينا بدلونا في موضوع حارق وشائك يضرب جميع أطراف مجتمعنا وهو عدم التسامح والعنف بجميع أنواعه والعنف داخل العائلة بشكل خاص .

يعود الفضل لأشخاص وهيئات كثيرة امنوا بأهمية هذا البرنامج وكان لهم دورا كبيرا في ان يتم العمل به :

- طاقم الكتابة بالعربية- مالكا جنيحوبسكي، حافا برنيع، شوش تسيمرمان واريا روكاح .
- طاقم الكتابة باللغة العربية عام 2001- هيام طنوس ، يونس جبارين، أمل طه فهوم، منى مزاي وسريدة منصور اسعد .
- وطاقم الكتابة والملاءمة باللغة العربية الحالي عام 2011- جمال غنايم، منى مزاي وسريدة منصور اسعد .
- لجان التوجيه من وزارتي المعارف والرفاه الاجتماعي، الذين رافقوا تفعيل البرنامج بكل مراحل التطوير والتطبيق .
- المهنيون والمهنيات من الاستشارة النفسية في المدارس الثانوية والأخصائيات الاجتماعيات في مراكز علاج ومنع العنف في العائلة، الذين تعاونوا وشاركوا معا في تفعيل البرنامج في المدارس العربية في شمال البلاد، الذين ساهموا بتجربتهم ومهنتهم في إجراء التعديلات للبرنامج وملاءمته من جديد :
بشار نخاش، ايناس زعبي، هيلدا مارون، حنان ماهلي، ميسون بصول، ساميه حسن، سائده ريناوي،
نيفين علي صالح، رائده حسان، سندس ابو غنيم، هاله عيلوطي، لمى سمعان ورولا مزاي .

فهرس

10-9	مقدمة
13-11	مبادئ تفعيل البرنامج
17-14	اللقاء الأول : التعرف على البرنامج وبناءة اتفاقية العمل
23-18	اللقاء الثاني : الصداقة والتعارف
29-24	اللقاء الثالث : علامات التحذير المبكرة — "الأضواء الحمراء"
32-30	اللقاء الرابع : العائلة
39-33	اللقاء لخامس : الاتصال والتواصل الحازم
45-40	اللقاء السادس : التحكم في الغضب
48-46	اللقاء السابع : الفراق
51-49	اللقاء الثامن : العنف في العلاقات الزوجية والعائلة
58-52	اللقاء التاسع : مواجهة العنف في الزوجية والعائلة
60-59	اللقاء العاشر : تلخيص البرنامج
63-61	ملحق : 1 مصادر
69-64	2 نموذج مراقبة الأفلام بموضوع — العائلة
71-70	3 إرشادات توجيه لفعالية الاسترخاء والتخيل الموجه
72	4 استمارة تقرير للمرشد
76-73	5 استمارة للطالب
79-77	6 مراكز علاج ومنع العنف في العائلة

المقدمة

إن ظاهرة العنف داخل العائلة متفشية في المجتمعات المختلفة، وفي شرائح المجتمع المختلفة. هذه الظاهرة لا تقتصر على فئة معينة وإنما تظهر في مختلف الفئات الاجتماعية، الثقافية والاقتصادية والدينية. أن العنف الأسري هو مشكلة اجتماعية له إسقاطات كبيرة على المستوى الشخصي، العائلي والمجتمعي للمدى القصير والبعيد.

العنف هو لغة وسلوك هدفه السيطرة على الآخر، إقصائه ومحي تواجده.
للعنف أشكال مختلفة:

- العنف الجسدي، هو سلوك موجه إلى إساءة جسديه تجاه الآخر.
- العنف الجنسي، هو سلوك جنسي عدواني يمارس تجاه الطرف الآخر ضد رغباته.
- العنف النفسي، هو استعمال أساليب موجهة ومقصودة بهدف الإساءة النفسية للطرف الآخر ويشمل الإهانة المنع، السيطرة، التهديد، الملاحقة ...
- العنف تجاه الممتلكات، هو التسبب بأذى وتخریب ممتلكات تعود للطرف الآخر بهدف المس بمشاعره.

العنف داخل العائلة، هو استعمال لواحد أو أكثر من أشكال العنف وذلك داخل إطار العائلة. يمكن أن يعكس ضد المرأة، الأولاد، المسنين وذوي الاحتياجات الخاصة.

افتراضات أساسية لظاهرة العنف داخل العائلة:

- العنف في العائلة هو ظاهرة اجتماعية. (25% من النساء العرب معنفات)
- العنف نمط حياة (ليس لمرة واحدة، وإنما فيه استمرارية وتضاعف)
- أسلوب لتفعيل القوة (المعتدى والضحية)
- العنف سلوكا إجراميا له أبعاد سيئة نفسية وعائلية.
- العنف ليس بصدفة وليس تعبيراً عن مشاكل أو عوارض لمشاكل أخرى، إن الإنسان العنيف هو مَنْ يُفكر بشكل عنيف، ويشعر بشكل عنيف، ويتصرف بطريقة عنيفة.
- يعيش أفراد العائلة في ظل الإرهاب.
- نمط الحفاظ وكتم السر.

تعد العائلة في المجتمع العربي كوحدة أساسية وهامة، على الرغم من التغيرات الاقتصادية، الاجتماعية والسياسية التي حصلت في المجتمع في العقود الثلاثة الأخيرة، وعلى الرغم من تفكك العائلة الموسعة إلى عائلات صغيرة، لكن هذا التفكك والتغيير لم يؤثر جذريا على وجود التعاون، المشاركة والدعم المتبادل بين العائلات الصغيرة التابعة لبيت الأب، وبهذا فلا تزال العائلة العربية هي المؤسسة الاجتماعية الأكثر أهمية ومركزية ومن المهم الحفاظ عليها.

إن المبنى الأبوي السائد في العائلة العربية، يبرر عدم المساواة بين الجنسين، وعلى الرغم من التغيرات التي مرت على العائلة وتحسين مكانة المرأة العربية، إلا أن مكانة الرجل بقيت على رأس الهرم العائلي، وبهذا تمنح له القوة والسلطة المرتكزة على مكانته الاقتصادية والاجتماعية وعلى تقسيم الوظائف التقليدي بين الجنسين.

صلاحيات الرجل أوسع من صلاحيات المرأة، وهذا ينعكس في علاقته مع زوجته، أولاده وفي حالات كثيرة مع أخواته حتى المتزوجات، فيتوقع رب الأسرة من زوجته وأولاده الطاعة. هذا التقسيم هو نتاج التربية التقليدية في تشيئة البنين والبنات، فيعني الأبناء ومنذ سن مبكرة لتوقعات المجتمع منهم ليكونوا أقوياء ومسيطرين، وتعين البنات لتوقعات المجتمع منهن أن يكن ضعيفات ومطيعات. توقعات المجتمع منهم أن ينهجوا بحسب هذا السلوك في العلاقة بين الجنسين في الصغر وفي الكبر.

إن القيم التقليدية للمجتمع والتي تبلور الوظائف الزوجية، تعكس بشكل عام، علاقات تطغى عليها القوة والسلطة الذكورية. نتيجة لذلك، يرى الكثير من الرجال في أي تهديد لهذه السلطة وهذا التفوق بمثابة تبرير لاستخدام القوة والعنف كوسيلة لترميم "مكانة الرجل".

ظاهرة العنف في المجتمع عامة، العنف الأسري والعنف بين الأصدقاء خاصة، تلزمننا إن نفكر بدور جهاز التربية والتعليم ببناء برامج إرشاد هدفها تطوير المهارات لبناء أنماط الصداقة والعلاقات السليمة بين الناس. نحن نؤمن أن العلاقة التي تبني على الاحترام والمساواة داخل العائلة، البيت والمجتمع، تؤثر على الفرد الذي ينمو ويتعرض في هذه الأجواء وتتصل وبعيه لمميزات دور المجتمعي بشكل أوسع. علاقات الاحترام داخل العائلة وخارجها أمر مكتسب، وذلك من خلال تقليد الآخر أو من خلال تعلم هذه المهارات. إن جهاز التربية والتعليم يهدف إلى أن يربي الطالب على تقبل الآخر والعمل جنباً إلى جنب مع الهيئات التي تُعنى بعلاج العنف في العائلة والمجتمع.

يزود ويوفر إطار الصف للطلاب فرص وتجارب والتي من الممكن أن تسمح له أن يختبر أنماط مختلفة للتعامل من خلال علاقات الصداقة وحل النزاعات، وأيضاً فرص وتجارب لصقل قيم ومواقف وإثراء مهارات بديلة للتعامل.

جاء هذا البرنامج ليعرض أمام الطالب حالات ومواقف من الممكن أن يتعرض لها في حياته المستقبلية لكي تمكنه وتجهزه للتعامل مع هذه المواقف بطرق بناءة وناجعة في الحاضر والمستقبل. "صداقة وزوجية بلا عنف" هو برنامج معد لطلاب المرحلة الثانوية ويبحث موضوع العلاقات والصداقة بأشكالها الطبيعية والعادية وحتى المرضية منها.

تم صياغة البرنامج بالمشاركة بين قسم الخدمات النفسية الاستشارية في وزارة المعارف ومراكز علاج ومنع العنف داخل العائلة في مكاتب الخدمات الاجتماعية في السلطات المحلية. يمرر البرنامج بواسطة الاستشارة التربوية في المدرسة وبمشاركة العمال الاجتماعيين من مراكز علاج العنف داخل العائلة.

لقد أظهر بحث أجري قبل سنوات، إن مستوى الرضا من البرنامج بين الطلاب، المربين، المستشارين والعاملين الاجتماعيين بشكل عام ومن أسلوب تمريره بشكل خاص، كان عالياً. إن ما يدعم البحث هو الانطباع من الحقل من قبل المستشارين والعاملين الاجتماعيين، إنه هنالك حاجة ونجاح كبيرين لمثل هذه الفعاليات.

الأهداف:

1. تطوير وتنمية آليات الاحترام المتبادل والتعامل بين الناس بشكل عام وفي إطار الصداقة بشكل خاص.
2. تطوير أنماط اتصال بناءة، التي تساعد في بناء علاقات صداقة سليمة.
3. رفع الوعي لظاهرة العنف الأسري والعنف في إطار الصداقة.
4. منع حالات العنف في العائلة والمجتمع.
5. تنمية مبادئ ومفاهيم المساواة والتبادلية بين الجنسين.

مبادئ تفعيل البرنامج

برنامج تسلسلي :

أغلب الطلاب يعيشون في عائلات عادية ويستطيعون بناء علاقات صداقة سليمة. يتمحور البرنامج حول موضوع الصداقة في جيل المراهقة، ويهدف إلى تقوية السلوك السليم الايجابي، تطوير فرص متساوية بين الأشخاص رغم الاختلاف بينهم ومنع العنف في الصداقة وداخل العائلة. نطمح من خلال البرنامج إلى توفير الفرص للطلاب لأن يكتسبوا قيم، أدوات ومهارات ستساعدهم في بناء حياة زوجية أسرية ناجحة في المستقبل. نلفت نظرهم إلى أن بعض الطلاب قد تطرقوا في الماضي لبعض المواضيع مثل (المغازلة، الصداقة، الحب، العائلة) وهذا ليس عائقاً بل انه فرصة للعودة إلى هذه المضامين مرة أخرى والتأكيد عليها من زوايا أخرى. من الممكن إضافة مضامين جديدة ملائمة لحاجات المجموعة لم يتطرق لها البرنامج.

حساسية المواضيع :

يتطرق البرنامج إلى مواضيع حساسة . هدفنا أن نؤثر من خلال البرنامج على تغير مواقف وأيضاً على اكتساب مهارات التي تؤدي إلى بناء علاقات صداقة وعلاقة زوجية بناءة وناجحة في المستقبل. من الممكن أن تكشف بعض مضامين البرنامج تجارب شخصية وفردية عند بعض الطلاب وفي حالات معينة ممكن أن تكون هذه التجارب صعبة ومؤلمة. إن من المهم أن نكون يقظين ومتنبهين لردود فعل الطلاب، للقول المباشر وغير المباشر. عندما يتطرق الطلاب لتجارب شخصية، يجب أن نساعدهم على التحدث بشكل عام عن الموضوع حتى لا يكشفوا أموراً شخصية، وأن نقترح عليهم التوجه بشكل فردي للتشاور مع أخصائيين او مستشارين.

تُمارس أغلب حالات العنف داخل العائلة، من قبل رجال اتجاه نساء وخاصة الحالات التي تؤدي إلى ضرر وأذى جسماني. هذا الأمر من الممكن أن يؤدي عند البعض من طلاب الصف الذكور إلى الشعور بأنهم متهمين ومهذبين، ونتيجة لذلك يُبدوا الرفض للبرنامج. يجب علينا أن نحذر من إصدار الأحكام أو التعميم، ويجب ذكر أمثلة التي تصف العنف لدى الجنسين ولكن دون تجاهل الإحصائيات والحقائق.

مبنى البرنامج

ما يُميز البرنامج انه يتحرك على مسار تعاقبي من الجانب السليم، المطلوب والمرغوب وحتى الجانب المشكل الغير سليم، المرفوض والغير المرغوب، كل لقاء يتطرق إلى طرفي المسار. من المهم تفعيل البرنامج بكل فصوله والمحافظة على الترتيب المدرج في الفصول وبحسب ما ورد في البرنامج. يُمرر البرنامج من خلال 10 لقاءات بشكل ورشات عمل مدة كل لقاء ساعة ونصف. الهدف من ذلك إدراك، استيعاب وتذويه المضامين والتطرق لكل موضوع من جميع زواياه. محتويات البرنامج: لقاء الافتتاح للتعرف على البرنامج، الصداقة والتعارف، مؤشرات التحذير الأولية (الأضواء الحمراء)، العائلة، الاتصال والتواصل الحازم، التحكم وإدارة الغضب، الفراق، العنف في الصداقة الحميمة، علاقة مودة في العائلة، طرق مواجهة العنف وتلخيص البرنامج. عندما تثار مواضيع غير مدرجة بالبرنامج من قبل الطلاب (المغازلة العنيفة، العلاقات الجنسية وغيرها) يمكن التطرق إليها بالإضافة للساعات المقررة للبرنامج وليس على حساب البرنامج. تُشير الأبحاث إلى أن البرامج الإرشادية التي تستمر اقل من عشرة لقاءات غير فعالة.

سيورة العمل :

يرتكز العمل مع طلاب الصف على المسارات الجماعية والمسارات الشخصية والفردية والتطرق لكل موضوع من زواياه المختلفة. يستطيع المرشد أن يختار الفعاليات من مجمل الفعاليات المقترحة، أو إضافة

فعاليات أخرى عن الموضوع بحسب اجتهاده . يجب اختيار الفعالية الملائمة لجمهور الهدف, أو بحسب التفضيل الشخصي للمرشد .

ان من المهم أن نسمح للطلاب التعبير عن آراءهم بحرية وبجو من الاحترام . إن التداول في هذه المواضيع, يُمكن البعض من الطلاب أن يعبروا عن آراء داعمة للعنف, والتي تعكس توجهات مختلفة في المجتمع, من المهم أن نعطي هذه الآراء والمواقف مكانة ومساحة حتى تُسمع وتُناقش, من أجل هذه المواقف يهدف البرنامج أن يتعامل .

وظيفة المرشد في هذه الحالات أن يسأل أسئلة محفزة, وان يفسح المجال أمام آراء ومواقف متنوعة من قبل الطلاب, وأن يعبر عن رأيه الذي يُناهض العنف ويؤكد شجبه للعنف أيًا كان . إن من المهم أن نمتنع عن رفض رأي معين, حتى لا نحد من إمكانية تعبير الطلاب عن رأيهم بجدية, مع ذلك يجب أن يعطي المرشد بوضوح الرأي الراض للعنف .

الرسالة من وراء البرنامج :

يعرض البرنامج عدة رسائل قيمه وواضحة نتفق عليها, ونطمح بحسبها تنشئة طلابنا, مع هذا, علينا فسخ المجال أمام الطلاب للتعبير عن آرائهم بحرية وعلينا احترام هذه الآراء, حتى ولو كانت مختلفة . يجب علينا أن ننقل رسالة "لا للعنف" بشكل واضح, والتمييز بين شرعية المشاعر والأحاسيس المختلفة وحتى القاسية منها (إحباط, ألم, غضب, خوف . . .) وبين **الرفض التام** لأي سلوك عنيف اتجاه الغير . إن من المهم أن يكون توافق بين رسالة البرنامج وطريقة تمريرها, مثلا: إذا كان البرنامج يعزز من التعاطف والتعامل المتفهم, يجب أن يتم توافق بين المناخ المدرسي وطريقة تعامل الطاقم التربوي والمعالج بقضايا العنف وبين رسالة البرنامج .

من المهم جدا أن لا تنحصر أصداء البرنامج في الصف, وإنما يجب أن تنتشر في أجواء المدرسة (في المواضيع التعليمية, على جريدة الحائط, بدورة التمثيل . . .), وهذا بهدف تذويت وترسيخ الموضوع في النهج المدرسي العام . إن إشراك جميع المعلمين في تمرير مضامين البرنامج, يساعد في دمج هذه المواضيع ضمن المناهج المختلفة التي تدرس للطلاب .

مشاركة أخصائيون اجتماعيون من مراكز منع وعلاج العنف بالعائلة :

من أجل ضمان عرض صورة موسعة عن موضوع العنف الأسري والعنف في الصداقة الحميمة, مفضل إرشاد الطاقم الدراسي وتوجيهه من قبل اختصاصيين اجتماعيين من مراكز منع وعلاج العنف بالعائلة, المختصين في المجال العلاجي . يمكن وبحسب الحاجة, دمجهم كمرشدين, خاصة في اللقاءات التي تتطرق إلى موضوع العنف في علاقات الصداقة (فصول 6, 8, 9) .

تساهم هذه المشاركة في رؤية أعمق لخصوصية الموضوع, وتعرض من خلالها طرق التوجه وتلقي المساعدة وقت الحاجة . (مرفق قائمة مراكز منع ومعالجة العنف في العائلة في القسم الأخير من الكراسة .) إن التجربة المميزة التي خضناها سوياً, مرشدون تربويون وعمال اجتماعيون عرب في قسم من مدارس الناصرة, يافة الناصرة, الرينة, كفر كنا وإكسال في السنتين الأخيرتين, حيث قمنا من خلالها بتمرير مضامين البرنامج كاملة بمشاركة فعليه بين المرشدة التربوية والعاملة الاجتماعية من اللقاء الأول حتى الأخير . أتاحت هذه التجربة الفرصة للعاملة الاجتماعية للتعامل مع شريحة الطلاب بشكل مكثف ومحفز لهم, كونها شخصية غير تابعة للطاقم الدراسي ولديها التجربة والمهارات المهنية العلاجية .

الدمج بين القدرات المهنية المميزة لدى كلا المرشدين, العاملة الاجتماعية والمستشارة التربوية, أسهم الكثير في تعميق المضامين المطروحة وتفعيل المجموعة, ظهر ذلك في مدى تفاعل الطلاب من خلال عرض تساؤلاتهم, معارضتهم, مخاوفهم, ومدى إصغاءهم, هذه الطريقة من التفعيل أتاحت لهم مناقشة مواضيع كانت بالنسبة لهم هامشية أو مفهومة ضمناً .

العمل في مجموعات جعلت أكبر عدد ممكن من طلاب الصف المشاركة وإبداء آرائهم كلاً بطريقته . ظهر عدم التوافق بين الشباب والشابات في كثير من الأحيان, خصوصاً حول مسألة الفوارق بين الجنسين, وقضايا التعارف والحب . استغلّت هذه المواقف المختلفة بين الطلاب من قبل المرشدين لإكسابهم طرق تواصل إيجابية, احترام رأي الآخر, وتعلم مهارات الحوار البناء .

تم مرافقة مربّي الصف، في قسم من المدارس، للبرنامج بعد أن تم إطلاعهم على المضامين وتجنيدهم لذلك، ولنا تجارب ناجحة يظهر فيها دور المربي الفعال خلال اللقاءات المختلفة. العمل المشترك بين المرشدة التربوية والعاملة الاجتماعية، انبثق من الحاجة لملائمة مضامين البرنامج، واختيار الطرق والآليات لتفعيله بالسبل الأفضل لشريحة الطلاب العرب خاصة وأننا نتحدث عن موضوع تظهر فيه أكثر المضامين الحساسية والمناقضة أحياناً للمفاهيم والتقاليد العربية المحافظة.

اقترح تمرير البرنامج :

- سلسلة لقاءات متتالية لمدة 2-3 أشهر . مدة كل لقاء 90 دقيقة .
- سلسلة لقاءات متتالية لمدة 4-5 أشهر، على مدار السنة الدراسية، مدة كل لقاء 45 دقيقة .
- سلسلة لقاءات مدة كل لقاء 45 دقيقة، تكون متتالية لشهرين ونصف على مدار السنة الدراسية الأولى، بالصف العاشر مثلاً، وعدد من اللقاءات الإضافية مدة كل لقاء 45 دقيقة في السنة الدراسية القادمة للصف الحادي عشر .
- سلسلة لقاءات لمدة شهر، 90 دقيقة كل لقاء، بالمواضيع التالية: الصداقة والحب، الاتصال والتواصل، العائلة والتحكم بالغضب، وبعدها يحدد يوم مركز بالتعاون مع عمال اجتماعيين من مركز علاج ومنع العنف بالعائلة، لتمرير محاضرة للطلاب بموضوع الأضواء الحمراء والعنف بالعلاقة، بالإضافة إلى عرض فيلم أو مسرحية بالموضوع . إن إقامة ورشات عمل تهدف إلى التعمق في المضامين والتعرف من خلالها على قانون منع العنف بالعائلة وعلى " الخرافات " المغلوطة حول مفاهيم العنف . على غرار هذا اليوم المركز يتم تمرير لقاءين، الأول بموضوع الفراق، والثاني لتلخيص وتقييمه البرنامج .

تمرير لقاءين، مدة كل لقاء 90 دقيقة، بالتسلسل حسب المواضيع التالية: افتتاحية البرنامج، الاتصال والتواصل، التحكم بالغضب وأنماط العلاقات بالعائلة . يقام لقاء مسائي حول الصداقة والحب، يمكن إقامته بمشاركة الأهل والطلاب وعرض محاضرة أو مسرحية حول الموضوع بالإضافة إلى ورشات عمل بحسب المضامين . يتم بعدها إجراء أربعة لقاءات متتالية بالمواضيع التالية: الأضواء الحمراء بالعلاقة، كيفية مواجهة الفراق، والعنف في علاقة الصداقة . ويكرس اللقاء الأخير للتعرف على القانون، لكيفية مواجهة العنف، لتلخيص البرنامج .

توصيه :

لنجاح البرنامج علينا اختيار الفترة الملائمة لتنفيذه بحسب البرنامج التعليمي المقرر لمجموعة الطلاب بما في ذلك العطل المدرسية والامتحانات المتوقعة، حتى يتسنى الحفاظ قدر المستطاع على استمرارية وتتابعه البرنامج .

اشترك طلاب في السنوات الدراسية السابقة بورشات ولقاءات تتعلق بالمهارات الحياتية والتربية الجنسية، يؤهلهم للتفاعل بشكل أفضل مع البرنامج المقترح . يمكن تلقي الاستشارة مع منسقي البرنامج والمرشدين من وحدة التربية الجنسية، الزوجية والحياة العائلية في دائرة البرامج المساعدة والوقائية في الخدمات النفسية الاستشارية . ت : 6551145 , 5603874 - 02 .

اللقاء الأول

التعرف على البرنامج

يعرض البرنامج للطلاب في اللقاء الأول للتعرف عليه، لإثارة فضولهم ولتحفيزهم للمواضيع التي ستُبحث لاحقاً. التعرف على المرشدة (العاملية الاجتماعية) من خلال فعاليات التعارف.

الأهداف:

- تحفيزهم على النقاش في مضامين البرنامج.
- بناء دستور (اتفاقية) صفي يشمل أسس وقواعد الحوار والنقاش حول مضامين البرنامج.
- فحص توقعات الطلاب من البرنامج.

اللقاء مبني من قسمين: التعرف على البرنامج وبناء الدستور. في كل قسم (فصل) مقترح عدة إمكانيات من الفعاليات، من بينهم يجب اختيار إمكانية لكل فصل.

التعرف على البرنامج:

الإمكانية أ:

يقرأ المرشد للطلاب قطعة من جريدة عن حدث له علاقة بموضوع العنف في العائلة (المفضل عدم اختيار خبر عن حادث قتل والذي يشمل تفاصيل كثيرة حساسة ومؤثره). بعد قراءة الخبر يُثار النقاش.

أسئلة للنقاش:

- ما هي الأحاسيس والأفكار التي أثّرت بعد سماع القصة؟
- ما هو الأمر الذي يؤثر عليكم بشكل خاص؟
- هل كان من الممكن منع هذا الحادث؟
- في أي مرحله كان من الممكن التدخل لتغيير مجرى الأحداث؟
- ماذا يمكنك أن تفعل في مثل هذه الحالات؟
- هل من الممكن أن ننشئ أجيالاً رافضة للعنف عامة وفي إطار الحياة الزوجية خاصة؟
- هل فهمت الأدوار المجتمعية والجنس المختلفة التي تساهم في فهم الحدث؟
- يطلب منك أن تبني برنامج تدخّل لمنع العنف في العائلة، ما هي المضامين التي سوف تدرج في البرنامج؟

الإمكانية "ب":

يُحضر المرشد للصف عدة عناوين لمقالات تبحث قضايا العنف في العائلة (مُفضل ألا تكون هذه العناوين عن حالات قتل)، يُطلب من الطلاب اختيار أحد هذه العناوين وإضافة تفاصيل على خلفية هذه القصة من خلال إضافة فقرتين على القصة، فقرة ما قبل الحدث (في فترة التعارف بين الزوجين) وفقرة بعد خمسة سنوات من الحياة الزوجية المشتركة.

بعد أن تكتب الفقرات الثلاث عن الحدث، الفقرتين المضافتين وواحدة من الجريدة، يجري نقاش في الصف حول هذا الموضوع، ثم يطلب من الطلاب الإجابة على السؤال:

ماذا كان يجب أن يحدث في الفقرة الأولى أو الثانية بهدف تغيير نهاية القصة، كما وردت في الخبر؟
إن الفرضية هي أنه من خلال النقاش في الصف يستطيع الموجه استخراج مضامين البرنامج ومن خلال هذه الفعالية يتم عرض البرنامج، أهدافه، التوقعات من خلال تمريره للطلاب والمهارات التي يجب أن تتوفر لدى المشاركين في نهاية البرنامج.

الإمكانية ج :

يعرض المرشد أمام الطلاب قرارا للجنة تطوير مكانة المرأة في الكنيسة :

من بروتوكولات الموثقة للجنة تطوير مكانة المرأة في الكنيسة :

"بحسب الوضع في البلاد هنالك من يعتقد بان ضرب الرجل لزوجته هو جزء لا يتجزأ من الحياة الطبيعية. يجب علينا إيقاف ومنع هذا السلوك, هذا وضع غير محتمل من ناحية اجتماعية, وحله يبدأ من خلال التربية والإرشاد"

"تُقتل كل سنة من 8-10 نساء, ويُفتح 13.000-15.000 ملف جنائيا بالشرطة من قضايا عنف في إطار الزوجية"

بحسب المعطيات الرسمية يوجد حوالي 160 ألف امرأة والتي تُعاني من عنف في الزوجية, وحوالي نصف مليون طفل موجود داخل دائرة العنف ومُعرض لها".

"يجب رفع الوعي الجماهيري وعلينا علاج هذه المشكلة من جذورها"

يُطلب من الطلاب أن يكتبوا عناوين لبرنامج وقائي الذي سيمرر للطلاب داخل المدرسة, تُكتب هذه العناوين على اللوح, يتم المقارنة مع مضامين البرنامج وعناوينها. يعرض المرشد لاحقا إطار العمل في البرنامج, مضامينه وعدد اللقاءات .

بناء اتفاقية العمل :

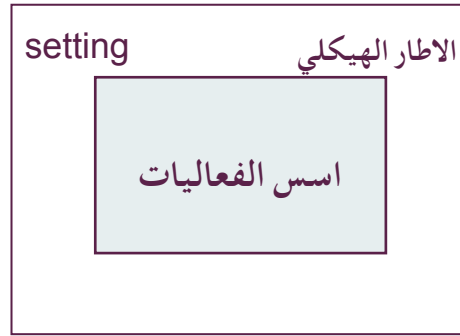
يوفر بناء الاتفاقية للطلاب جوا من الأمان، الثبات والوضوح في إطار العمل منذ البداية . إن الحالات التي توجد معرفة سابقة بين الطلاب من قبل، تلزمنا مع ذلك ببناء الاتفاقية الخاصة للبرنامج .
تحتوي الاتفاقية على مركبات تتعلق بطبيعة العلاقات بين أفراد المجموعة ، العلاقة مع المرشد، الالتزام للبرنامج، الليونة في الموضوع، المسؤولية، التوقعات من المرشد والمجموعة، أسلوب الحوار والنقاش، الأوقات، أسلوب العمل، الخروج من الدرس، التأخيرات، الأكل .

إمكانيات مقترحة :

الإمكانيات "أ" و "ج" ثلاثم دروس من 45 دقيقة .
الإمكانيات "ب" و "د" ثلاثم دروس من 90 دقيقة .

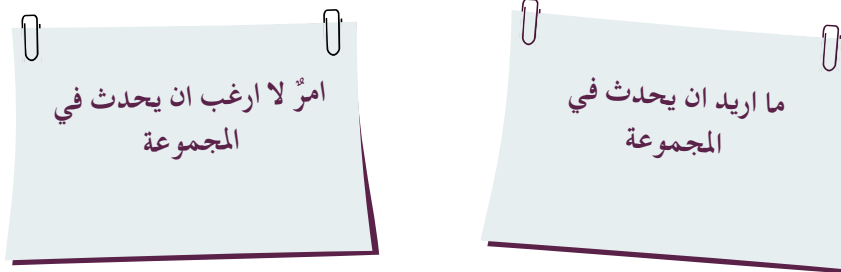
الإمكانية "أ" :

يقوم المرشد برسم إطار على البريسستول . يرمز خط الإطار الهيكلي – الخارجي إلى Setting أي الأمور المحددة والمقررة سلفا مثل : عدد اللقاءات، مدة اللقاءات، مواضيع البرنامج، المرشد أو المرشدين . ترمز المساحة الداخلية لهذا الإطار إلى أسس الفعاليات : آداب الحوار في المجموعة، استراحات، تناول الطعام الشراب خلال سير الفعالية . هذه القواعد والأسس تحدد من خلال حوار بين المرشد والطلاب .



الإمكانية "ب" :

يُطلب من كل طالب أن يبدي رأيه في المقولات الآتية :



يُقسم الصف لمجموعات، مجموعة تسجل الآراء حول ما يريدون أن يحدث في المجموعة وأخرى حول ما لا يريدون أن يحدث في المجموعة .
يعرض لجميع الطلاب جميع البنود، للبحث فيها ولوضع الصورة النهائية للاتفاقية .

الإمكانية "ج" :

يقوم المرشد بتحضير بطاقات لتعابير وجمل يفضل أن تؤخذ بعين الاعتبار خلال كتابة بنود الاتفاقية:

- أتوقع من نفسي أن
- أتوقع من المجموعة أن
- أتوقع من المرشد أن
- أتوقع من البرنامج أن
- لا أريد أن أكونأتصعب إذا كانت المجموعة
- أتصعب إذا كان المرشد
- أتصعب إذا دار الكلام حول
- عندما يكون لدي ما أقوله يسعدني لو
- لكي أنال حق الكلام أتمنى لو
- أثناء كلامي يضايقني جداً أن
- عندما أتكلم عن أمر شخصي ارجب أن / في
- عندما يتكلم الآخرون أتوقع من نفسي أن / في
- عندما يجابه احد أعضاء المجموعة صعوبة أتوقع من نفسي أن

تُكتب كل جملة من الجمل السابقة على بطاقة. تقلب البطاقات وتوزع مقلوبة على الأرض في مركز الغرفة، ثم يتناول كل مشترك بطاقة ويبدى رأيه بها. يقوم بعدها المرشد بإجراء نقاش حول الآراء التي ظهرت ويبني اتفاقيه نهائيه مع المجموعة.

الإمكانية "د" :

يسجل المرشد بالإضافة إلى الأقوال أعلاه، جملاً مثل :

امرّ لا ارجب ان يحدث في
المجموعة

امرّ ارجب ان يحدث في
المجموعه

يكتب المشترك رأيه حول الجمل والأقوال السابقة ويحاول جمع اكبر عدد ممكن من التوقع لكل من يشاركه الرأي.
تسجل البنود المتفق عليها من قبل أفراد المجموعة على ورقه بريستول ترافق المجموعة حتى نهاية البرنامج.

اللقاء الثاني

الصدقة والتعارف

أظهرت نتائج بحث أجرته وزارتي المعارف والصحة عام 2010 في موضوع السلوك الجنسي والأمراض الجنسية عند طلاب في المدارس الثانوية، أن 89% من الطلاب من صف العاشر والثاني عشر يبلغون أنهم في علاقة زوجية وأن هذه العلاقة هي علاقة مستمرة لفترة أكثر من ثلاثة أشهر. "المودة والصدقة الحميمة" هي إحدى المواضيع المركزية التي تشغل بال المراهقين. سنعمل ضمن إطار هذا البرنامج لمعرفة وفهم الإشكاليات القائمة في علاقات "المودة والصدقة الحميمة". للمراهقين والبالغين، آراء، توقعات ومواقف بما يتعلق بالحب، العلاقة والصدقة الحميمة، تكون أحياناً غير واقعية. تزويد الطلاب بمعلومات عن وجود الصراع كجزء من الحياة، آليات لفحص المواقف، تخفيف وقع الخرافات عندهم في موضوع الحب والعلاقة، وتنمية أنماط مجابهة، لا شك أنها ستثري سلوكياتهم في مجال علاقة المودة والصدقة الحميمة. تُشدد هذه الفعالية بتسلسلها على المتشابه والمختلف بين الأزواج قيمة كل منهم كإنسان، التبادلية والمسؤولية المشتركة للسلوك في إطار علاقة المودة والصدقة الحميمة.

أهداف الفعالية

1. يبدي المشاركون توقعاتهم وفهمهم علاقة المودة والصدقة الحميمة.
2. يختبر المشاركون احتياجات كل واحد من الشركاء علاقة المودة والصدقة الحميمة ويناقشونها.
3. يتعرف المشاركون على ميزات ضرورية مساهمة ببناء علاقة مودة وصدقة حميمة جيدة.
4. يفحص المشاركون نماذج مختلفة من التواصل بين الأشخاص في إطار علاقة المودة والصدقة الحميمة.
5. يميز المشاركون بين الوقوع في الحب والحب.

إلى المرشد

يحتوي هذا الفصل على موضوعين أساسيين، **الصدقة والحب**. يفضل البدء بموضوع الصدقة كمدخل أول، لأنه يساهم بشكل تدريجي في عرض الموضوع ويسهل في بناء العلاقة مع المجموعة. يجب الوصول في هذا اللقاء أيضاً إلى نقاش في موضوع الحب. يتحتم علينا في نهاية اللقاء أن ندمج الموضوعين ونظهر العلاقة بين الصدقة والحب. يمكننا لدمج الموضوعين، طرح السؤال الآتي:

هل الصدقة والحب مرتبطان ببعضهما البعض دائماً؟

من الممكن توسيع الموضوع ليشمل الحب اتجاه أبناء العائلة الخ. عليك اختيار فعالية واحدة من الخمس المقترحة في فصل الصدقة، وفعالية "نحن الاثنان معا وكل منا لوحده"، وبعدها عليك اختيار فعالية واحدة من فصل الحب. من المهم أن نتذكر أنه لم يمر جميع المراهقين بتجربة العلاقات الزوجية. على المرشد أن يمنح الأمر شرعية ويشير إلى أن هذه التجربة سيمارسونها في المستقبل. ومع ذلك فإن جميع الطلاب قد مروا بالماضي بتجربة الصدقة عامة لأن لها ميزات مشابهة للعلاقة الزوجية وتشكل أساساً لأقامتها.

الصدقة (تحضير للعلاقات الزوجية) :

فيما يلي أربع إمكانيات من الفعاليات في موضوع الصداقة . يفضل اختيار فعالية واحدة وإضافة موضوع "نحن الاثنان معاً وكل منا لوحده" .

الإمكانية "أ"

نورد فيما يلي جملة في موضوع الصداقة :

أتمنى أن يفهمني / تفهمني صديقي / صديقتي دون أن أتكلم.

في الصداقة يفعلون كل شيء معاً

من المهم أن أتمتع حتى وإن كانت صديقاتي / أصدقائي.....

أتمنى لو أن صديقي / صديقتي يعرف / تعرف دائماً ماذا أريد وكيف اشعر

نحن نفكر بنفس الأسلوب

من المهم للأصدقاء أن ينفرد كلٌّ بنفسه أحياناً

يزعجني صديقي لأنه يريد أن يبقى معي طول الوقت

يوزع الصف إلى مجموعات وتقوم كل مجموعة (أو اثنتان) بنقاش إحدى الجمل . يقوم مندوب من كل مجموعة بتقديم تقارير حول ما دار بينهم من نقاش .
تكتب الجمل على بطاقات وتعلق على جدران الغرفة، يقف الطلاب تحت أكثر جملته تخاطبهم وتمثلهم أو المثيرة لهم للغضب . تقوم كل فرقة بصياغة الأسباب لموقفهم وترتب تحت هذه الجمل .

أسئلة للنقاش :

- المتغيرات في المواقف، الاحتياجات، الأحاسيس في الصحبة التي ظهرت في النقاش .
- كيف نستدل على احتياجاتي واحتياجات صديقي / صديقتي / صاحبي / صاحبتني؟
- كيف يمكن مواجهة المختلف بيننا بنجاعة ؟
- كيف يتعرف كل من الشريكين على احتياجات صديقه / صديقتها؟
- هل من الممكن التمييز بين الحالات، الأفكار والأحاسيس دون الحديث عنها؟
- هل الصداقة السليمة معناها أن نكون معاً دائماً؟

الإمكانية "ب" :

يطلب المرشد ردود فعل الطلاب فيما يتعلق بالجملة :

تجدر كتابة تنمة الجملة على اللوح ومن ثم الشروع بالنقاش .
تكون نقاط البحث كالتي وضحتها في الفعالية أ، ب، وكذلك الأمر بالنسبة لنقاط البحث الإضافية التي سترد في نهاية هذا الفصل .

يهدف النقاش إلى التمييز بين مواصفات الصداقة الايجابية

والسلبية (الكبت، السيطرة والاختفاء)، والى إظهار النقاط الآتية : الالتزام للعلاقة، احترام متبادل، صلة، اتفاق، مسؤولية، تقبل الآخر المختلف، الصدق والأمانة . يهدف النقاش أيضاً إلى أهمية التبادلية في العلاقة والعلاقة دون إكراه وعلى الاختلاف بين أنواع العلاقة . يمكن الاستعانة بصور من الانترنت التي تساعد في إظهار الفرق بين أنواع العلاقات .

ان معنى "الصداقة"
بالنسبة لي هو ..

الإمكانية "ج":

"ما هي العلاقة الجيدة" (ضوء "اخضر" في الصداقة)
نورد فيما يلي اقتراحاً لإمكانيات من الفعاليات، عليكم اختيار واحد.

I الفعالية

يطلب من الطلاب الإشارة إلى مميزات الصداقة الحقيقية ثم تلخص هذه المميزات وتسجل على اللوح.
(مثلاً: التزام، احترام متبادل، صلة، اتفاق، مسؤولية) يختار الطلاب احد مميزات الصداقة الحقيقية ويبدون آراءهم حولها، ثم يقومون بإعطاء التفسير والأمثلة.

II الفعالية

1. تسجيل مميزات الصداقة الحقيقية الايجابية على بطاقات وتعلق في زوايا الغرفة المختلفة.



2. يتقدم التلاميذ بشكل حر نحو البطاقات ويسجلوا جملة أو تعبيراً يعبر عن رأيهم بهذا المصطلح.
3. يقرأ التلاميذ ما كتب على البطاقات ويبدون آراءهم بما كتب.
4. يقسم الصف إلى مجموعات تختار كل منها احد هذه المصطلحات وتقوم بشرحه.

الإمكانية "د":

اقرأ القطعة التالية:

كريم وفهيمه متحابان منذ سنة وهما يتقابلان ضمن إطار العائلتين. منذ مدة تسود علاقتهما الصعوبات فأحياناً يختلفان وأحياناً أخرى يتفقان، وقد توصلا لقرار أن ينفصلا وبشكل مؤقت للتفكير في هذه العلاقة أو معرفة ما إذا كانت هنالك إمكانية للاستمرار معاً. فكل منهما على حده وتذكرا التجارب التي مرت بهما خلال فترة الصداقة.

حاولوا مساعدة كريم وفهيمه.

1. ما هي الأسئلة التي كنتم ستوجهونها إليهم لمساعدتهم في فحص العلاقة بينهما؟
2. قوموا بتمثيل أدوارهم بحيث تعطى لهما الفرصة لمواجهة الأسئلة التي عرضت.
3. ماذا عرفتم عن العلاقة بينهما؟

الإمكانية "ه":

يطلب من المشاركين أن يسجلوا صفة واحدة مهمة لهم، يرغبون أن تكون عند الصديق أو الصديقة.
يجمع المرشد كل البطاقات على اللوح ويدير نقاش.
أسئلة للنقاش:

1. ماذا يمكننا أن نتعلم من مختلف الصفات؟
2. هل نعرفون شخصاً له تلك الصفات؟
3. كيف نستطيع أن نميز التوقعات والاحتياجات من الصديق والصديقة؟
4. هل من الممكن أن نجيب على كل التوقعات للصديق منا؟

"نحن الاثنان معاً وكل منا لوحده"

تتطرق هذه الفعالية للحيز والمساحة للآخر (الصديق) وللحوار المطلوب بين البعد والقرب في الصداقة.

للمرشد:

من اجل القيام بهذه الفعالية يجب التزود بشكليين دائريين من البلاستيك الصلب بلونين مختلفين . يمكننا وبمساعدة الشكليين المذكورين، تمثيل حالات مختلفة بالصداقة . من المهم أن تبين بشكل واضح أن "سويا - معاً" (مساحة تطابق الدوائر) ينتج لنا إضافياً إبداع جديد !
يطلب المرشد تعقيب الطلاب وشرحاً لكل من هذه الحالات .

هنالك حاجة لتوسيع النقاش حول الحالات المختلفة الناتجة في "عرض" الدوائر (الأشكال الدائرية) .
ما هو الاختلاف بين الحالات الناتجة؟ ما هي الحالة الأنسب لك؟ ما هي الحالة التي لا تناسبك؟ ما سيئات وحسنات كل حالة؟ كيف من الممكن الوصول إلى الوضع الأفضل في العلاقة؟ المراحل التي تمر بها المودة والصداقة الحميمة بحسب الحالات الناتجة؟ تأثير الحالات المتطرفة على علاقة المودة والصداقة الحميمة؟

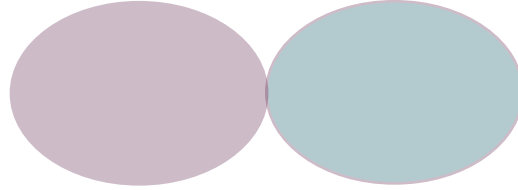
نقاط إضافية للنقاش في موضوع الصداقة:

ما هي الصفات المهمة بالنسبة لي عند صديقي / صديقتي ما هي الأكثر أهمية وما هي الأقل؟
إذا كان باستطاعتك اختيار صفة واحدة من صفات صديقك / صديقتك، ماذا تختار؟
ما هي الصفات الموجودة لديك والتي تسهل على الصداقة وتساعد على بناء علاقة؟
ما هي الصفات الموجودة لديك التي تعرقل بناء علاقة وتثقل على الصداقة؟

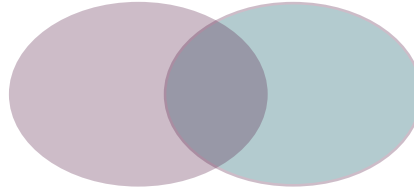
كلُّ على حدة مع المحافظة على بُعد



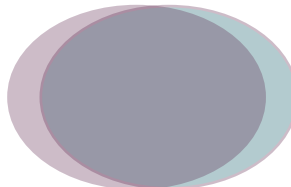
كلُّ على حده مع تلامس



موازنة بين الـ "على حده" والـ "معاً"



ضياع الهوية بداخل الـ "معاً"



الحب والوقوع في الحب :

الوقوع في الحب، والحب مرحلتان في العلاقة. من ميزات جيل المراهقة انه جيل يستيقظ فيه الحب في قلب الفتى او الفتاة فيطيع عالمهما الداخلي بما يرافقه من مشاعر جيّاشة وانفعالات متنوعة ومتناقضة، فيها الحماس والخيبة، الأمل واليأس، الثقة وعدم الثقة والنشوة والألم. يقول كوستي بندلي (1980) "إنها ظاهرة عالمية فمن واجبنا كمربين أن نتحدث معهم عن العقبات المتعلقة بشخصية المراهق/ه ونساندهم كي يكتشفوا الفروق بين "الحب المراهق" والحب الناضج".

الهدف هو التمييز بين المرحلة الأولى والثانية :

المرحلة الأولى - الحب المراهق : مثالية ساحرة
المرحلة الثانية - الواقع ومجابهة المتغيرات في علاقة الحب .
فيما يلي إمكانيتان، اختاروا إحداها .

الإمكانية " أ " :

- يطلب من الطلاب جملاً وأقوالاً مأثورة وأمثلاً عن الحب تُسجل على اللوح . أو إعطاء الطلاب لائحة أمثلة وأقوال مثل :

هو فارس أحلامي	حبّ بالغ	الحب أعمى
لديها كل ما أفتش عنه	حب أزلي	حب حقيقي
حُب غير مشروط	الحب يعطي معنى للحياة	

- يقوم الطلاب أزواجاً بتصنيف هذه القائمة لـ:

الحب الناضج	الحب المراهق
حب غير مشروط	فارس أحلام
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- يقدم الأزواج شرحاً عن المرحلة نفسها (مثلاً : المشترك والمختلف / عدم وجود مجال للاتفاق، الخ) وعن تصنيفهم.
يدور نقاش بالاعتماد على ما كتب على اللوح من اجل الوصول إلى تعريف للمصطلحين : الوقوع في الحب والحب .

الإمكانية " ب " :

- يطلب من الطلاب إعطاء مرادفات او أفكار حول الجملة :
"الحب بالنسبة لي هو"
ثم إجراء نقاش حول النصوص التي تناولها الطلاب في النقاش والتركيز حول :

- الفرق بين الحب والوقوع بالحب .
- ما هو الحب (حسٌ وجودي، الأمر لا يتعلق دائماً بنا وحدثنا، تبادلية في الأخذ والعطاء ؟
- العلاقة بين الصداقة والحب .

الإمكانية "ج" :

أمامك صفات مختلفة, حاول أن تجد صفات للحب .

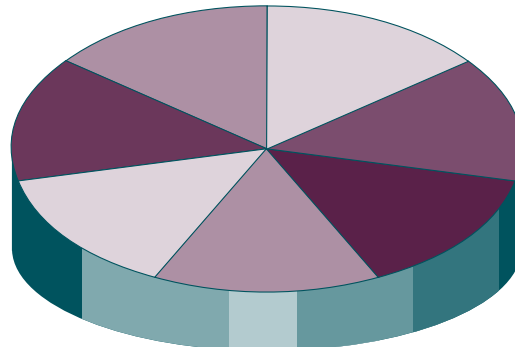
ما هي صفات الحب الناضج ؟: الاستقلالية / الحنان / الحكمة / الجمال / الحساسية / الغنى / التحكم / طيبة القلب / الطموح / الرومانسية / التسامح / التقيد / التعبير / الرجولة / الأنوثة / القيادة / التدليل / الثقة / المساواة / التقييم / الغيرة / السيطرة / اللغة المشتركة / الدفء / الثقة بالنفس / القلق للآخر / احترام الذات / الآخر / المشاركة بأعمال المنزل / الطاعة العمياء / العطاء / المشاركة التامة / التفاهم / الذكاء / العلاقة الجنسية / المظهر الخارجي / التنازل / الصداقة / اختياري / الخصوصية / مميزات تهملك / الانتماء .

تحدث عن سبب اختيارك هذه المميزات أو الصفات مع إمكانية إضافة صفات أخرى .
مدة الفعالية 20 دقيقة . يعملوا الطلاب أزواجاً ومن ثم يعرضون أعمالهم ويناقشوها في الصف .
للتقاش : الاختلاف في الأهمية التي يوليها كل منهم لمصطلحات الحب المختلفة والتي ظهرت في كعكة الحب .

الإمكانية "د" :

للحب أوجه عديدة :

- في هذه الفعالية يبني كل مشترك "كعكة الحب" الخاصة به من المضامين المختلفة, والتي تعكس مفهوم " الحب " بالنسبة له مع الأخذ بعين الاعتبار أو الحجم الذي يملؤه كل مضمون بداخل " كعكة الحب " . يعبر كل مشترك عن موقفه الشخصي اتجاه الحب . من الممكن القيام بهذه الفعالية بمجموعات صغيرة .
- يحضر المرشد معه صور, جرائد, أغاني, (أغاني حب رومانسي مثل مدرسة الحب لكازم الساهر رومانسية لأمل حجازي , أنا بتنفس حرية لجوليا بطرس) . من الممكن أن نطلب من الطلاب إحضار الأغاني الرومانسية , قصص مشهورة عن الحب أو أخبار من الجرائد أو من الانترنت . أيضاً نطلب من المشاركين أن يعبروا عن الكعكة الخاصة بهم بواسطة الألوان أو الأشكال الإبداعية من المعجونة . يطلب من المشاركين تركيب هذه الكعكة الخاصة من 20-30 دقيقة . يعرض الطلاب كعكة الحب الكاملة .



للبحث : مركبات الحب المختلفة, موقع وهمية كل مركب, ما هي المركبات الضرورية للكعكة, ما هي المركبات التي لا تتلاءم مع الكعكة ؟

اللقاء الثالث

علامات التحذير المبكرة - "الأضواء الحمراء"

سنعالج في هذا الفصل الصعوبات التي تظهر أحياناً في شبكة العلاقات وفي طرق مواجهتها. تظهر في كل منظومة العلاقة تقلبات، صراعات ومجابهات قابلة للحل. تتطور في حالات معينة إلى أذى وعنف. يمكننا أن نشخص هذه الأنماط مبكراً بواسطة التعرف على علامات التحذير الأولية - الأضواء الحمراء.

الأضواء الحمراء هي علامات مبكرة، لها دلالة بوجود أنماط غير سليمة في منظومة العلاقة الزوجية، التي تؤدي إلى تشويه العلاقة وتؤثر سلباً على الصحة النفسية للأزواج. الانتباه لهذه العلامات والأضواء الحمراء يمكننا من أن تبين ماهية العلاقة ومحاولة تحسينها أو إنهائها، وبذلك نمنع تردي وتصعيد العلاقة إلى حالات من العنف.

يرمز مصطلح "الأضواء الحمراء" إلى طريقة التوقف وفحص شبكة العلاقات. (عندما يشتعل الضوء الأحمر في السيارة يجب التوقف على الفور ومعالجة المشكلة).

هدف الفعالية

- تعلم كيفية تشخيص أنماط سلوك تتنبأ بسلوك عنيف في شبكة العلاقات. الافتراض هو أن تشخيص هذه الأنماط، وأبعاد المراوغة العنيفة يفسح المجال لفحص مجدد لهذه العلاقات ويمنع التصعيد والدخول في علاقة كثيرة المشاكل وأيضاً يفسح المجال أمام التدخل الاستشاري العلاجي.
- الهدف الذي سينقل في هذه الفعالية في حالة رؤية الأضواء الحمراء يجب التوقف، فحص العلاقة، الاستشارة، توضيح التوقعات والتفكير في استمرارها أو فسخها.
- تمرن على أنماط تواصل حازمة في مثل هذه الحالات.

سير الفعالية:

البداية: يفكر كل واحد من المشتركين في صعوبة جوهرية مع صديق/ه في علاقة ملازمه له. من المهم أن نفسح المجال لمن يريد من المشتركين أن يقص قصته وان لا نلزمهم بذلك. إمكانية أخرى، تعليق المقولات والتعابير على اللوح أو فرشها على أرض الغرفة:

الالتزام في العلاقة، احترام متبادل، اتصال، موافقة.

من الممكن أن نتعامل مع هذه المقولات والتعابير بطرق مختلفة. يطلب من المشتركين أن يعبروا كتابياً عن رأيهم حول هذه التعابير يطلب من كل مشترك أن يختار مقوله واحدة ويبدى رأيه بها شفويًا، أو أن يطلب من كل مشترك أن يجمع ردود الفعل التي كتبت حول مقوله واحده ثم يعرض ردود الفعل هذه. الطلب من المشتركين تعليقاتهم الشفوية على مقوله واحدة أو اثنين.

القسم الأول:

فيما يلي ثلاث إمكانيات للمداولة في الأضواء الحمراء. من المهم الإشارة إلى انه يوجد التباس بين قسم من الأحداث في الإمكانية الأولى والثانية لذا يجب اختيار الحالات التي ستبرز الآراء المختلفة حول الأضواء الحمراء. للمناقشة، يمكن توزيع المشتركين لمجموعات صغيرة تقوم كل منها بتمثيل الحالة أمام الجميع. (توزع قائمة الأضواء الحمراء خلال سير الفعالية).

الإمكانية "أ" :

الحدث "أ" :

- امجد وورنا أصدقاء منذ ثلاثة أشهر. امجد في الصف الثاني عشر "ب" وورنا في الصف الثاني عشر "أ". جاءت رنا لزيارة امجد في صفه يوم الأربعاء في الاستراحة. رأت امجد يتحدث مع أمال بحماس. لم يرق الأمر لورنا وطلبت محادثته.

صفوا ما الذي يحدث بين امجد وورنا.

الحدث "ب" :

- فادي ولينا خطبا منذ بداية السنة ويحبون بعضهما جداً ويقضون الساعات الطويلة سوياً. في الفترة الأخيرة كثرت ملاحظات فادي على أسلوب لباس لينا مدعياً أن تنورتها ضيقة جداً وهو ليس على استعداد أن تلبس الألوان البارزة. لم يرق الأمر للينا.

صفوا ما الذي يحدث بين فادي ولينا.

الحدث "ج" :

- تامر ومُزنة أصدقاء منذ عشرة أشهر. تامر يحب مُزنة حباً جما ويصر على أن ينقلها إلى أي مكان تريده (مدرسه ، صديقات.. الخ) وكانت هذه على حساب لقاءه بأهله، وهو معتاد على الاتصال بها والاطمئنان عليها عندما تتواجد مع صديقاتها، يصر تامر على انه يقوم بذلك من اجل سلامة مُزنة ومساعدتها.

صفوا ما يحدث بين تامر ومُزنة.

الحدث "د" :

- سامرة ونسرین صديقات منذ سنتين. سامرة معتادة على إغاطة نسرین وإهانتها، أحيانا على أرائها أو طريقة لباسها. وفي الفترة الأخيرة بدأت تهينها بحضور آخرين. عندما تلاحظ سامرة أنها أساءت إلى نسرین فإنها تعتذر وتعطيها الشوكولاته. اشترت لها ذات مره هدية قيمة عندما أساءت لها أمام الآخرين. ترى نسرین أن سامره تندم وتتأسف على أنها أساءت إليها ولكن يصعب عليها تلقي الإهانات دائما.

صف ما الذي يحدث بين سامرة ونسرین.

الحدث "ه":

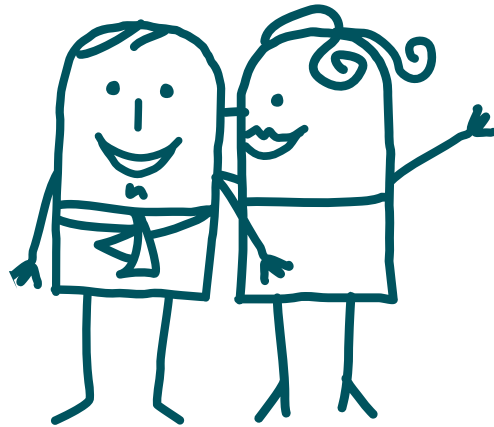
- هشام وأسامة أصدقاء منذ فترة طويلة. يميل هشام إلى العصبية ويثور بأوقات متقاربة، باستطاعة هشام أن يثور نتيجة عدم استعداد أسامة أن يرافقه لقضاء الوقت معا. يبدأ هشام بالصراخ وإلقاء الأواني في الغرفة. ثار هشام على أسامة يوم الأربعاء لأنه نال علامة سيئة في امتحان الرياضيات الأخير. وبينما كان الاثنان في الغرفة بدأ هشام يشتم ويقذف الأواني في الغرفة وقد كسر لعبتين من الخارصين من المجموعة التي قام أسامة بجمعها أثناء تجواله حول العالم. خاف أسامة قليلا من ردود فعل هشام.

بم كنتم تنصحون هشام وأسامة.

الحدث "و":

- صافي وهبه مخطوبان منذ عشرة أشهر. هنالك مشاكل ومشاحنات بين هبه وأهلها. في الفترة الأخيرة فإنهم يقيدون خطواتها أكثر فأكثر ولا يسمحون لها بقيادة السيارة والسيارة والسيارة أيام الجمعة خارج البيت. ولديها أيضا صعوبات في التعليم وبالرغم من أنها فعالة وتشارك دائما في الصف إلا أنها لا تنجح كما هو متوقع في الامتحانات. تدعي هبه أن صافي هو المذنب في انخفاض علاماتها وسوء علاقاتها بأهلها. يدعي صافي انه غير مذنب إلا أن هذا الحديث يتكرر دائما.

بم كنتم تنصحون صافي وهبه؟



خطوط موجهه في مناقشة الأحداث

الحدث "أ" :

الأمر المركزي هو **الغيرة في العلاقات**. من المهم إبراز الموضوع في المناقشة. إن الغيرة الزائدة لا تدل عن الحب الزائد وإنما **التملك**. يجب أن نرى في الأمر إشارة تنذر بالسوء وليس الرومانسية الحاقة. من المهم الإشارة إلى أن الغيرة قد تنبع من الطرفين، من الصديق أو الصديقة. لا يوجد غيره جيدة، الغيرة هي شعور قائم لا يمكن محاربته ولكن من المهم أن تعرف كيف تواجهه، يجب أن نطرح للنقاش مدى الحرية وكذلك الثقة الأساسية في شبكة علاقات الصداقة.

الحدث "ب" :

الأمر المركزي هو **التقييد**. تحكم أحد القرينين بلباس وتصرفات الآخر. من المهم مناقشه مقدار التعلق المتبادل بين القرينين. إلى أي مدى يستطيع الشخص أن يحدد أو يقرر بالنسبة للآخر (تحكم مقابل قبول) ؟ ما الفرق بين الاهتمام والسيطرة ومن يضع الحدود؟

الحدث "ج" :

الأمر المركزي هو **الملاحقة الدائمة**. إن الإصرار على **الملاحقة الدائمة** للقرين /ه ليست بالضرورة تعبر عن الاهتمام والاعتناء وهي في كثير من الأحيان تعبير عن الرغبة في السيطرة على كل خطوه للقرين الآخر وكذلك تعبر عن الغيرة وعدم الاستعداد أن يرتبط الآخر بعلاقات مع الآخرين. موضوع الثقة وتعلق القرينين ببعض، من المهم أن يثار للجدال، وكذلك يجب إثارة موضوع التحكم والسيطرة مقابل فسحه حياته - على انفراد وسوياً ومتى تصبح المساعدة تحكماً؟

الحدث "د" :

الإساءة الكلامية والنفسية للقرين الثاني هو مركز الحدث. ما هي حدود هذه الإساءة؟ ما هو مفهوم الإساءة بحضور الغريب؟ هل الاعتذار هو حل للمشكلة؟

الحدث "هـ" :

الهياج الأول أو ماض عنيف بعلاقة صداقة سابقة هو علامة وإشارة مشيرة جداً للقلق. كثيراً ما يؤمن القرين أو القرينة انه هو الذي سيجلب التغير والتحول في السلوك، ولكن ذلك نادراً ما يحدث. الهياج في فترة الصداقة إشارة إلى أن خطورة ما آخذه في الازدياد خاصة بعد توطيد العلاقة التي تمنح الشعور بالأمان "يسمح لي الآن أن اضرب". النقاش هو حول طريقة التعبير عن الغضب والإحباط وكيفية التعامل مع الصراعات في علاقة الصداقة، وكيف نفسر السلوك العنيف، كسر الأواني. (التعرف على دائرة العنف)

الحدث "و" :

الاتهام المتبادل، اتهام القرين هو مركز الحدث في هذه الحالة يجب طرح موضوع تحمل المسؤولية الذاتية عن أعماله وقدرتي في إجراء حوار دون توجيه الاتهامات للآخر.

الإمكانية "ب"

اقتبست هذه الأحداث التالية من قصص لبالغين تصف العلاقات بين الأصدقاء. يطلب من التلاميذ ان يكتبوا بأنفسهم قصص صداقة وان يختاروا قصصاً منها للمداولة في الصف.

تخاصمت مع صديقي الحميم بسبب أمر تافه إلا أن هذا الأمر التافه كان سبباً لخصام كبير بيننا. وانقطع بيننا الكلام فترة طويلة. في النهاية قام هو بالخطوة الأولى وقرر أن يتقدم مني ويصالحني ونسينا الخصام. المشكلة انه تخاصمنا ثانية بعد فترة قصيرة على أمر تافه.

كانت لي صديقه وطلبت أن تربطنا علاقة جدية وقد وافقت. بعدها بدأت "التلاعب بي" دون أن اشعر، وعندما أعلموني بذلك، لم أكن مستعداً لسماع ذلك. اكتشفت في احد الأيام أن الأمر صحيحاً وأنها لا تريدني بجديده فقطعت علاقتي معها (والدموع تسيل من عيني...) ولكنها كلما تكلمني تشير لدي توقعات جديدة. إنني على استعداد للعودة إليها لأنني وبكل بساطة أحبها

لدي صديق يحبني جداً ويتصل بي أينما اذهب وحتى إلى المدرسة. عندما أتواجد في البيت يكلمني هاتفياً لعدة ساعات يومياً. عندما اخرج للتنزه يتصل بي دائماً من التلفون الخليوي. تسميه صديقاتي "حقنة"، ولا يدرك كيف أتحمّل هذا الوضع. أفكر انه يحبني إلى حد الجنون

الأمر رائع أن يكون لدينا أصدقاء، وهذا طبيعي. إلا أن المشكلة مع من اقضي وقتاً أطول. إذا قضيت وقتي مع الأصدقاء، تستاء وتغضب صديقتي، وإذا قضيت معها وقتاً أطول، يستاء ويغضب أصدقائي. ماذا افعل؟ هنالك ضحية في كل ما افعله.

أسئلة إضافية لإكمال النقاش في الحالات:

- ما رأيكم في شبكة علاقة المودة والصداقة الحميمة؟
- كيف شعر كل من الصديقين في هذا الوضع حسب رأيكم؟
- ماذا فكر كل من الصديقين في هذا الوضع حسب رأيكم؟
- ماذا كنتم ستقترحون على كل منهم أن يفعل؟
- ما المشترك لكل "الأضواء الحمراء" التي ذكرت في التعريف؟
- إلى أي شبكه علاقات ترمز التعريفات؟
- ماذا كنتم ستقترحون على الصديقين التصرف في علاقات تحتوى على "أضواء حمراء" بعدها يجب أن تعرف ما هو "الأضواء الحمراء" التي تظهر في الحالات التي ناقشوها. من المفضل كتابة "الأضواء الحمراء" على اللوح أثناء المناقشة.

الإمكانية "ج"

يستطيع المرشد أخذ أي فيلم عربي يظهر مشاكل العنف الأسري والعنف في الحياة الزوجية, مثلاً نقترح هنا أخذ أجزاء من فيلم " تيمور وشفيفة " أو الفيلم المأخوذ عن قصة "النوم مع العدو" لجوليا روبرت واسمه "خليج نعمه" أو مسلسل سوري اسمه "قلوب صغيرة" , وإيجاد الأضواء الحمراء من مشاهد الفيلم. في نهاية الدرس توزع ورقه عمل موجهه للفيلم .

الأضواء الحمراء

الأضواء الحمراء

تقييد الصديق في نشاطه , اهتمامته وفي عمله
اتهام الآخر دائماً بما يحدث
التسبب باذى وطلب الصفح بشكل متكرر
الغيره الزائدة وحب التملك الذي يبرر الاهتمام والحب
ثورة غضب الى درجة تكسير اغراض
الاساءة الكلامية والنفسية
الاهانة المتكرر
التهديد واحداث ضغط
الرغبة في السيطرة
نكران الذات الدائم امام الصديق
الملاحقه الدائمة

اللقاء الرابع العائلة

العائلة هي وحدة متكاملة وشاملة مكونة من أب، أم، أخوة وأخوات، وتعتبر نواة أولية هي في غاية الأهمية. يكتسب الفرد سلوكيات كثيرة من العائلة. أنماط الصداقة والعلاقة بين أفراد العائلة تكون المحور الأساسي حوله تبنى منظومة العلاقات بين الزوجين في العائلة المستقبلية. هذه الأنماط الزوجية والعائلية متأثرة من الأنماط في العائلة المصغرة. التعرف على موضوع العائلة عامة والعائلة المصغرة له أهمية للتعرف على الأنماط التي تؤثر على تكوين العلاقات بين الزوجين، وفهم توقعات الطرفين من بعضهما. معرفة التوقعات تساهم في خلق أجواء الحوار، التسامح والإدراك. ومن المهم أن تطرح الجوانب المرتبطة بالعائلة في إطار تداول الموضوع مثل أنواعها، تركيبة العائلة، توزيع الوظائف، الاتصال والموجهات الحضارية (عادات، تقاليد أعراف).

أهداف الفعالية

1. التعرف على أنواع مختلفة من العائلات
2. مناقشة وظيفة وأهمية العائلة في حياة الفرد
3. التعرف على أوجه مختلفة من حياة العائلة: توزيع الوظائف، الاتصال والموجهات الحضارية (عادات، تقاليد أعراف)
4. مناقشة تأثير العائلة على ما تتناقل الأجيال من عادات وتقاليد العائلة

للمرشد:

يُلمننا البحث في موضوع العائلة، كما في مواضيع أخرى اتخاذ جانب الحذر والحساسية بما يطرح من أقوال وردود فعل الطلاب، وذلك للحساسية الخاصة للموضوع بالنسبة لبعض الطلاب، والواجب التعامل مع مشاعر الطلاب بصورة صحيحة. ملاحظه: يجب تناول موضوع العائلة بشكل شمولي، الخطأ نقاش قضايا شخصية فردية عائلية. أما إذا أثار بعض الطلاب مواضيع شخصية فيجب نقاشها بحذر وحساسية. من الممكن توجيه النقاش في الفعالتين إلى السؤال: ما هي الأشياء التي سأتبناها وانقلها لعائلي التي سأقيمها في المستقبل عن عائلي وعائلات أخرى؟ يختار المرشد إحدى الفعالتين التاليتين:

الإمكانية الأولى:

المرحلة "أ":

يسأل المرشد المجموعة: ما هي الأفكار التي تخطر ببالهم عند سماعهم كلمة عائلة؟ ما هو الهدف من وجود العائلة؟ وماذا تتوقعون من العائلة؟ وماذا تعطي لنا العائلة؟ (من الممكن كتابة ما اتفق عليه من آراء على اللوح).

- أختار ميزة واحده من عائلي
- لن أختار ميزة واحده من عائلي
- أرغب تغيير شيء واحد في عائلي

المرحلة "ب":

تراقب المجموعة عدة مشاهد التي تصف وجبات عائليه. يتسلم كل طالب أو كل مجموعة طلاب ورقة مراقبة أفلام (مرفقة)، ويطلب منهم التركيز في احد المواضيع التالية: وظائف في العائلة، تركيبة العائلة، التواصل في العائلة، الانفتاح لأشخاص من خارج العائلة، آداب وعادات.

نطلب من الطلاب تعبئة الورقة والاهتمام بكل المواضيع أو موضوعاً محدداً حسب توجيهات المرشد . يستحسن أن نطلب من التلاميذ مشاهدة هذه المشاهد مرتين . وخلال المشاهدة أو بعد المشاهدة الثانية مباشرة يطلب من التلاميذ تعبئة نموذج المراقبة . بعد ذلك يجري حوار موضوعه تحليل الأفلام مع الاهتمام بكافة المواضيع .

بنود للنقاش

يكون النقاش حول الأفلام من قسمين, مواضيع نقاش عامة وأخرى خاصة في أفلام معينة (مثل : فيلم إمبراطورية ميم, فيلم أفواه وأرانب)

المواضيع العامة :

- أنواع مختلفة للعائلة : عائلة أساسية، عائلة موسعة، أحادية الوالد (طلاق أو انفصال الوالدين) .
- الوظائف داخل العائلة : وظيفة الأب / الأم ووظيفة العائلة الموسعة .
- وظائف الأولاد : وظيفتي داخل العائلة
- توزيع الوظائف بين الأجناس : من هو ذو الصلاحية صاحب القرار في العائلة, تقسيم الوظائف حسب العمر .
- الاتصال والتواصل في العائلة : طرق الاتصال مباشرة، منفتحة، خفية، ظاهرة، عنيفة، كلامية، غير كلامية ومضمون المحادثات .
- علاقات مختلفة بين أفراد العائلة : علاقات مُعرقلة أو محفزة .
- ما هي الأمور التي سأنقلها للعائلة التي سأقيمها في المستقبل من عائلتي ومن عائلات أخرى .

مواضيع خاصة

- العائلة الداعمة
- مجابهة الغضب في العائلة
- هل من الممكن أن تطرح كل المواضيع في العائلة
- الاختلاف بين المجتمعات
- تواصل الكلامي وغير كلامي

الإمكانية الثانية

يتم التداول في قضية العائلة على مستوى التعلم والبحث . يوزع الطلاب إلى مجموعات، وتأخذ كل مجموعة على عاتقها مهمة تقديم دراسة عن موضوع العائلة من زوايا مختلفة . تتم الدراسة بمساعدة مقالات أو مصادر (التي توزع على التلاميذ من قبل المرشد)، مسلسل تلفزيون ، مُصوَّلات (סלובלס)، مقطوعة من قصة، قصيدة، صور لفنانين مشهورين أو رسوم كاريكاتيرية حول العائلة . يقرأ الطلاب المادة ذات العلاقة بالموضوع، ويحضرونها سلفاً وقبل الدرس . تقام ورشة عمل عن موضوع العائلة ويقدم الطلاب تقريراً حول دراستهم .

توجيه للعمل :

صف العائلة :

1. العلاقات في العائلة
2. أنماط الاتصال داخل العائلة
3. كيف تُحل الصراعات داخل العائلة؟
4. توزيع الوظائف في العائلة
5. هل يبدو وصف العائلة موثقاً به؟
6. هل توجد هناك عائلة مشابهة للتي وَصَفْتها ؟ إذا كان الجواب لا، فما الذي يميزها؟
7. شيء واحد تتبنّى من العائلة التي وَصَفْتها .
8. شيء واحد لن تتبنّى منها .

مواضيع أخرى للحوار:

- العائلة في حضارات مختلفة.
- زعماء مميزون من عائلات مختلفة.
- العائلة في العصر الحديث.
- علاقات آباء – أبناء في العائلة.
- توقعاتي من العائلة، من هي العائلة السعيدة.
- نحو بناء أسرة – صورة العائلة المرجوة حسب رأيي.
- العائلة كمربيه ومانحه للقيم التربوية الحضارية.
- كيف تظهر العائلة في مسلسل تلفزيوني (حسب الاختيار).



اللقاء الخامس

الاتصال والتواصل الحازم

الاتصال هو موضوع شاسع يؤثر على جميع مجالات الحياة وله أهمية كبيرة في بناء العلاقات بين بني البشر. يظهر التواصل بشكل كلامي وأيضاً من خلال الرسائل السلوكية، لغة الجسد، تعبيرات الوجه، النظرة وأيضاً بالعنف على أشكاله. يعبر كل فرد بواسطة التواصل عن المواقف، المشاعر، مفاهيمه الشخصية، أساليب التعامل مع حالات ضاغطة وموتره والأسلوب الذي يفسر نية شريكه/ته ويتعامل معه/ معها. الاتصال في علاقة المودة والصداقة الحميمة هو مضمون مركزي للعمل في هذا البرنامج. الفصل الذي يبحث بموضوع الاتصال يظهر كعنوان أحد اللقاءات ولكنه يمتد كمرافق لكل البرنامج. الفصل الذي يبحث بموضوع الاتصال يركز بالأساس على ردة الفعل الحازمة. باقي الفصول تؤكد على جوانب أخرى في العلاقات وأيضاً تتطرق لوجهات نظر مختلفة في موضوع الاتصال.

من المهم إبراز وجهات النظر المختلفة للاتصال والتواصل في أوضاع الحياة المختلفة (الانفصال، الغضب، السيطرة على الآخر) وفي ظروف مختلفة (وجبة عائلية، مغازلة، قضاء أوقات فراغ). يهدف التعامل في موضوع الاتصال، لاغتناء المعرفة واكتساب آليات مختلفة لإيصال الرسائل، تطوير القدرة لتصنيفها وإعطاء التفسيرات لها ونقل رسائل بشكل يساعد على تطوير العلاقة والتفاهم المتبادل.

إليكُم نقاط أساسية التي من الممكن أن تساعد الموجه بالعمل على تطوير الاتصال البناء:

- تواصل واتصال بناء، مبني على احترام الفرد للآخر.
- على كل شخص أن يحافظ لنفسه على مساحة شخصية منفصلة وإن تطور مساحة مشتركة لمفهوم "معاً" والذي يتميز بالأساس بالأمان والثقة.
- يهتم الأزواج بأن يعطوا أجوبة مناسبة وملائمة لحاجات كل واحد منهم.
- تطور أوضاع القرب، القدرة على الاختيار، الإحساس بالحرية والاختيار الحر والمسؤولية، الشعور بالحب، التعاطف، المساواة والتي من المهم أن تنصدر في كل علاقة حميمة.

لكي يعزز الأفراد هذا النوع من العلاقات، عليهم أن يلائموا لأنفسهم نماذج اتصال منفتحة ومتواصلة. القدرة على نقل تجارب، مشاعر ورغبات كلا للآخر، القدرة على الإصغاء وإعطاء الاهتمام بالآخر، القدرة على الفحص مع الآخر، أهدافه ونواياه وإعطاءه فرصه لتفسير نفسه بشكل مباشر واضح دون التورط في تفسيرات متعلقة بنوايا الآخر ونسب النوايا والتوقعات دون انتقاء. النظرة، اللمسة، القرب، المغازلة، التحبب والتعامل اللطيف، كل هذه تمكن الطرفين أن يشعروا بالعلاقة بشكل أكثر ممتع، محمي ومحتمل.

استعمال اللغة التي تصف رسالة الأنا وتتطرق للفرضية، بأن الشخص يأخذ الأمور ويفسرها بشكل شخصي ذاتي، وأنه بالعلاقة بين الطرفين يجب فحص الاختلاف بفهم الواقع وبناء المشترك بالحوار المتبادل من خلال أسئلة استيضاح، توضيح مفاهيم تعبر عن التعاطف مع الآخر.

الاتصال الهدام في الزوجية يعبر عنه من خلال التذنب، التهجم، صراع القوى والسيطرة بواسطتها يحاول أحد الطرفين إبراز قوته من خلال الإهانة، إلغاء الآخر، تصغيره، تحقيره واتهامه. الاتصال من هذا النوع يثير مشاعر الإحباط، خيبة الأمل، عدم الثقة بالنفس، الغضب، الألم، الخوف والشعور بالمهانة.

إن هذه العبارات تكون بشكل تعاقبي بين الاعتداء الجسدي والكلامي، وبين العزلة وحتى الابتعاد الكلي. هذا النوع من التواصل يتميز بعدم الإصغاء الحقيقي للآخر، بتقليل قدرة الفهم أو التعاطف. تنبع في بعض الأحيان، من توقعات غير منطقية. الصداقة والزوجية تعني أن نكون معاً أي متحدثين، (أو أن نكون معاً كواحد وكل الوقت، أو أن يشعر الشخص بالآخر ويفهمه من غير أن يتكلم ويتحدث معه). إمكانية أخرى والتي تخلق تواصل غير سليم، هي الفرضية، أنه إذا كشف أحد الطرفين مشاعره أو نقاط ضعفه سيفقد

قوته ومركزيته أمام الآخر في هذه العلاقة . الامتناع أو التمتع وعدم الحوار من الممكن أن يظهر كأسلوب خاطئ لحماية الآخر من مشاعره السلبية مثل الغضب ، الألم والإحساس بالعجز .
في كل واحد من فصول البرنامج من الممكن بل من المفضل إبراز مركبات الاتصال والتي تتحرك على المحور بين العادي والطبيعي وحتى الشاذ منها كأساس لتحقيق العلاقة في الزوجية وخلق إمكانيات التغيير والتطور بداخلها .

يتعذر علينا أن نحيط بالموضوع كاملاً خلال ساعة ونصف، لذا فأننا سنتركز خلال ما نملكه من وقت في عدد من المجالات الأساسية، الاتصال الجريء والمباشر وأيضاً مكانه ودور الاتصال بين الناس .

أهداف الفعالية:

1. يتعلم التلاميذ ويجربوا في هذا الفصل أنماطا متعددة من الاتصال .
 2. يتعرف التلاميذ على قواعد العلاقات الجريئة ويتمنون على تطبيقها .
 3. تفعيل التلاميذ حول مفهوم الاتصال في العلاقات بين البشر .
 4. تعريف التلاميذ على أهمية الاتصال المباشر والواضح .
- نقل رسالة واضحة والإصغاء لما يبثه الشريك في الاتصال من خلال اختيار المغزى الذي يفسره السامع (قل ما تشاء / فكر واستمع للآخر ولا تتنبأ وتستنتج النتائج) .

ملاحظته عامه:

من الممكن تنبيه الطلاب إلى أشكال الاتصال المختلفة التي رأيناها في الأفلام في فصل "العائلة" .

إلى المرشد:

يشمل الموضوع على عدد من الإمكانيات، بحيث يثار النقاش بعد كل تفعيلية ويحلل ما حدث خلاله .
إن من المهم تمكين عدد من الطلاب الاشتراك في التمرين والكتابة على اللوح / بطاقة مصطلحات محوريه ظهرت في النقاش ودمجها فيما بعد بقواعد الاتصال الجريء والصحيح .
يقرأ التلاميذ في نهاية الدرس ما كتب على اللوح / بطاقات أسس وقواعد الاتصال الصحيح، ويفضل توزيع ورقة القوانين على الطلاب .

الإمكانية الأولى:

مفهوم الاتصال

يعطي المرشد لطالبي متطوعين قصاصة تصف حالتين، يمنع من كشف مضمونها على الآخر. كتب على القصاصة الأولى: "أمك تحتضر، وقشرة برتقاله فقط بمقدوره إنقاذها". كتب على قصاصه الثانية: "أمك تحتضر، وعصير البرتقالة فقط بمقدوره إنقاذها".
نضع في وسط الغرفة برتقاله وتنتظر ما الذي سيحدث بينهما . (في فصل الصيف احتمال ضئيل للعثور على البرتقال في الأسواق والحوانيت) .
(الحل: عمليا لو أن الطالبين المشتركين يتحدثان فيما بينهما لتمكن كل منهما القيام بالمهمة وينال كل منهما حاجته) .



للمُرشِد :

- إذا كان المشاركون يعرفون هذا التمرين سابقاً فيجب استبداله .
- يقوم طلاب الصف اللذين لم يشتركوا بالتمرين، بدور المراقبين . من المفضل تقسيم الصف إلى قسمين يراقب كل النقاط مثل : طرق الاتصال، التغييرات في طرق الاتصال، أنماط السلوك، تغييرات في مجرى السلوك الخ.....
- يجب أن نفسح المجال للتلاميذ الذين شاركوا في التمرين التحدث عن أحاسيسهم وأفكارهم خلال التمرين ومن ثم يطلب مشاركته الجميع في الموضوع .
- ماذا حدث في الغرفة بالفعل؟
 - أي نوع من الاتصال حدث من المشتركين في الحالة المعروضة . من الممكن التحدث عن اتصال مباشر أو غير مباشر، اتصال كلامي وغير كلامي اتصال معرقل أم محفز .
 - كيف حدث الاتصال بينهما (جلسوا وتكلموا، تبادلوا النظرات، يلامس أحدهم الآخر) .
 - من الذي باشر بالاتصال، وما هي الأحاسيس المرافقة لهذه الخطوة، كيف تقرر نوع الاتصال الذي سيحدث؟
 - ما الذي سوف يحدث إذا لم يتواجد تواصل بين المشتركين؟
 - حالات كان الاتصال بها سبباً للتقدم أو للعرقلة خلال حياتكم .
 - كيف تستعدون لحاله تشبه "البرتقالة" كيف سيكون رد فعلكم؟ كيف ستخططون التوجه لآخر؟

الإمكانية الثانية :

تمثيل الأدوار

سنتعلم من خلال فعالية تمثيل الأدوار عن مصطلح الاتصال الجريء ونحاول معاً صياغة قواعد لاتصال جريء وعرضها كتابياً .

تمكين الطلاب من القيام بتمثيل الأدوار أزواجاً وبعدها تقديم التقرير في الصف عن إحساسهم . يجب تمكين المشارك الرد وبعد ذلك بقية المجموعة .

هل صادفت هذه الحالات في الحياة؟ كيف كان رد الفعل؟ وهل كان رد الفعل مختلفاً في أوضاع تختلف عن هذه الحالة؟ ما الذي اثر على رد فعلك، ما الذي يسبب الاختلاف في ردود فعل الآخرين على نفس الحالة؟ ما الذي يحدث عندما يتوجب عليك "الإصرار على موقفك"؟

الحالة 1

المشارك "أ" :

بينك وبين سعاد اتفاقية تبادل الأقراص، لا شك انك انتبهت إلى أن سعاد تعيد لك أقراصا معطوبة . ستأتي إليك سعاد هذا اليوم .

المشارك "ب" :

بينك وبين يوسف اتفاقية تبادل أقراص وكان أن تعطل القرص دون قصد .
(من الممكن القيام بالتمرين عن طريق استعارة الملابس) .

الحالة 2

المشارك "أ" :

أنت في ضغط شديد مثل دراسة لامتحان، اتصل بك أحد الأصدقاء للحديث عن مشكله مع صديقه. تستمر المكالمة بينكما حوالي الساعة خلالها تحاول تهدئته وبعد انتهاء المكالمة تعود إلى الدراسة (لم يتبقى وقت للامتحان) بعد ساعة يتصل الصديق ثانية... كيف سيكون رد فعلك؟

المشارك "ب" :

تخاصمت مع صديقتك وأنت منزعج جداً مما حدث، وفي حالة من الحيرة والخوف. تتصل بأعز أصدقائك كي تنال منه الدعم وتستمع إلى نصائحه. بعد انتهاء المكالمة تتواجد في البيت وحدك، بعد ساعة تشعر بأنك ملزم بالتكلم معه ثانية لأنك بحاجة إلى دعمه ثانية.

الحالة 3

المشارك "أ" :

أنت تعرف سعيد منذ مدة طويلة. هنالك تصويت في الصف على رحله نهاية السنة إلى إيلات، تقوم أنت بتنظيم الجميع ودب الحماس بهم لدعم المشروع من اجل النوم في الخلاء. أنت متأكد من أن سعيد سيدعمك، ولكنك تغضب منه لأنه لم يفعل.

المشارك "ب" :

صديقك غاضب منك لأنك صوتت ضد النوم في الخلاء في رحله نهاية السنة. أنت تكره النوم بالخلاء، لكن النوم في الخلاء بالنسبة لصديقك أمر في غاية الأهمية ما الذي يحدث بينكما؟

الحالة 4

المشارك "أ" (رامي) :

سيقوم الأصدقاء بحفله كبيره في الغد. وهذه حقيقة، أول حفله تذهب أنت وليلى كأصحاب (أصدقاء). أنت واثق من أن ليلي منفعلة وتستعد للحفلة. تقوم باختيار أجمل الملابس، وتخرج لأصحاب ليلي. عندما تدخل ترى أن ليلي لم تستعد للحفلة كما توقعت.

المشارك "ب" (ليلى) :

سيقوم الأصدقاء في الغد بالاحتفال. وقد جهزت نفسك لكي تذهبي لتقابلين صديقك. لم تتكلمي معه ولكنك متأكدة من انه سيكون بين الأصدقاء. تهتمين بملابسك وعندما تدخلين تتوقعي أن تجديه هناك وان تقضيان وقتاً ممتعاً.

الحالة 5

المشارك "أ" (وفاء):

غداً سيصادف عيد ميلاد مي . أنت متأكدة أنها تريد جهازاً للأشرطة ، وقد اشتريت لمي جهازاً جميلاً وبذلت جهداً ومالاً في الاختيار والشراء ، تصلين إلى مي سعيدة لإعطائها هدية متكاملة أما مي

المشارك "ب" (مي):

لديك حفله عيد ميلاد وأنت تنتظرين هدية صديقتك الوفيه وفاء . أنت واثقة من أنها ستشتري لك قميصاً كما تتوقعين وعند فتح المغلف تجددين جهازاً للأشرطة الذي لا يتصدر قائمة أفضلياتك .

الحالة 6

المشارك "أ" (احمد):

أنت وصديقك جاد تحدثتم عن فيلم جديد يعرض في السينما وقد حددتم موعداً يوم الاثنين ، أنت معني جداً بمشاهدة الفيلم وقد اشتريت تذكريتين لك ولجاد . يأتي يوم الاثنين وتلتقي مع جاد .

المشارك "ب" (جاد):

تلتقي أنت واحمد، احمد قد اشترى لك تذكره للسينما . ومع انكما تحدثتما عن الفيلم، في الحقيقة لا ترغب بمشاهدته .

أسئلة للنقاش :

- ماذا حدث في الحالات المختلفة؟
 - هل صادفتكم في حياتكم حالات أساء فيها الآخرون فهمكم؟ كيف كان شعوركم؟، هل أخبرتم الطرف الآخر بالأمور؟ كيف؟
 - كيف يمكن الامتناع عن مثل هذه الحالات؟
 - متى نميل إلى تفسير أقوال الآخرين بشكل مغاير؟
- إن من المهم مراجعة قوانين الاتصال الصحيح . في نهاية الجدال القصير (المرفقة للتمارين) من الممكن مراجعة قائمة أسس الاتصال الصحيح .

الإمكانية الثالثة

يُقسم التلاميذ إلى أزواج ويتم إعطائهم التوجيهات الآتية للتواصل الثنائي:
كيف كان شعوركم؟ ما هي الصعوبات؟ ماذا كان غير مريح؟ أي قاعدة تواصل ممكن كتابتها من كل حالة؟ كيف كان الفرق بين الوضعين؟ أي وضع ارتحت له أكثر ولماذا؟

القاعده	الوضع
المحافظة على تواصل بصري	يتكلم الاثنان وقد أدار كل ظهره للآخر
يتحدث "على مستوى العينين" نصاً وفعلاً	يقف احدهم على كرسي والآخر على الارض
منح مدى "معيشيا ومساحه" واحترام رغبة الآخر	حين يتحدث مع الآخر يلامسه ويلتصق به
الإصغاء والمشاركة في الحديث	حين يتحدث الأول، ما فهمه الآخر فهو غير واضح
اختيار الوقت المناسب للتحدث	ينظر السامع في ساعته تباعا
قُل ما قلّ ودل	يتكلم أحدا كثيرا وبسرعة
تكلم بصيغة "الانا" اشعر افكر	يتهم احدهما الآخر – أنت

تواصل محفز ومعرقل

تواصل معرقلًا	تواصل محفزًا
تشويشات : عدم الاصغاء للآخر، التدخل في كلامه تفسير الأشياء كما يحلو لك دون الفحص .	إصغاء : الإصغاء للآخر وتمكينه من إتمام حديثه إذا لم تكن هذه الأقوال واضحة فيجدر طلب الإيضاحات .
بعثرة : الدخول تكرارا الى مواضيع أخرى بشكل متوارد .	التركيز والاقتصار : التركيز على موضوع واحد دون الخوض في مواضيع أخرى .
ضبابية وغموض : عدم التكلم بشكل مباشر، بل حول الموضوع على أمل ان يفهم الآخر القصد .	الوضوح والمباشرة : قول كلام واضح، مفهوم وبشكل مباشر .
عدم التفهم : عدم الاهتمام بكلام الآخر او محاولة فهم مشاعره وافكاره	مشاركة وجدانية (تفهم) : محاولة فهم الآخر – أحساسيه وأفكاره
لغة أنت / انت : الكلام بصيغة المخاطب أنت انت اتهام الآخر وانتقاده	لغة "أنا" : الكلام بصيغة المتكلم "أنا" عن أشياء تتعلق بي .
الحقائق فقط : عدم مشاركة الآخر مشاعره وافكاره ومشاركته الحقائق فقط .	مشاعر ، أفكار ومواقف : إشراك الآخر بالأحاسيس، الأفكار والمواقف المرتبطة بموضوع الحديث .
التوقيت : الكلام في موضوع مهم (عندما تسنح الفرصه) في مكان وزمان غير ملائمين . (في ساعة الغضب، الاندفاع وقول ما يضايقه) .	توقيت : يستحسن اختيار الوقت الملائم للمحادثة .

غير كلامي: عدم المحافظة على تواصل بصري والالتفات ذهابا وإيابا.	غير كلامي: المحافظة على تواصل بصري نبرة ولاتقة وقرب بين المتحدثين
--	---

ماذا كان عليك فعله كي تكون النتيجة أفضل؟ ما الذي كنت لا افعله كي تكون النتيجة أفضل؟

قاعدة التواصل الصحيح

- طريقة صحيحة للجلوس: نجلس متقابلين، الوجه أمام الوجه الآخر النظر من بعد مريح للطرفين.
- التوقيت: اختيار الوقت الملائم للحديث.
- الإصغاء والتغذية الاسترجاعية (مשוב): من المهم أن نصغي ونمكن الآخر من إتمام حديثه وعندما نبدأ الكلام نعود ونوجز ما سمعناه منه ، لكي نعرف فيما إذا فهمناه بالشكل الصحيح "فيصحني إن لم افهم جيدا، فالذي أردت قوله هو".
- تركيز: يتمحور في موضوع البحث دون الدخول إلى مواضيع إضافية.
- الوضوح: مفهوم للسامع ولا يمكن فهمه بشكل آخر.
- مباشرة: يجب قول ما نريده بشكل واضح ومفسر ومباشرة .
- التعاطف: إمكانية معرفة إحساس الآخر وفهمه.
- "لغة الأنا": من المهم أن أخوض مواضيع تحدث لي أنا وان لا أقرر للآخرين كيف يشعرون أو كيف يفسرون الوضع. (لقد أهنت عندما لم تعيرني اهتمامك أثناء كلامك مع الآخرين).
- مشاركة: عندما نتوصل إلى عدم الاتفاق (نزاع) من المهم أن نقترح كلانا إمكانيات للحل.
- اخذ الأحاسيس والأفكار بنظر الاعتبار: التعبير عن أحاسيس المتكلم وأفكاره وتوضيحها والإصغاء لأفكار الآخر "عندما جلسنا مع صديقاتك شعرت انك تخجلين بي .
- توضيح الموقف: توضيح موقف المتكلم في القضية التي تبحث بها بشكل واضح: " ..كلما نحدد موعدا للقاء تتأخرين مما يسبب في المضايقة"

اللقاء السادس

التحكم في الغضب

تتناول الكثير من النظريات أساليب وطرق منع العنف، فبعضها يبحث في المراقبة الخارجية للسلوك من أجل منع ردود فعل عنيفة للغضب أو منع الغضب نفسه وذلك بمساعدة وسائل خارجية مثل التعزيز والعقاب أو خلق محيط "عدم التسامح اتجاه العنف".

بينما نظريات أخرى تعتبر المشاحنات تسلسلاً مُسلماً به في العلاقات الإنسانية وكتعبير ذو أهمية قصوى لشخصية الفرد وإصراره على رأيه، ويرون أهمية كبيرة في تذويت المقدرة الشخصية للتحكم في الغضب. ترى هذه النظريات أن الغضب شعور مشروع يُمنع كبته ومن المهم تمكين الفرد من التحكم في غضبه من أجل حل النزاع بنجاح دون التسبب في أضرار للآخرين. باستطاعة الفرد التحكم بالغضب عندما يدرك متى يغضب، والمؤشرات الجسدية المتعلقة بغضبه، وعندما يدرك الظروف والأوضاع التي تثير غضبه، والمشاعر الناتجة، وأن يطور بدائل إيجابية لتعبير عدواني للغضب. فلكل فرد طريقته في تهدئة النفس ولا توجد طريقة معينة ملائمة للجميع.

بحسب المراجع الدينية فإن الغضب هو شعور طبيعي، ومتوقع من الفرد العمل لإخماده ولتقليل الحاجة إليه. وعليه فعلى الفرد أن يطمح بعلاقته مع الغير لتوجيه الغضب إلى تعبير بناء يؤدي إلى التفاهم، الحفاظ على الحقوق وعلى الحدود.

هدف النشاط

- أن يتعلم الطلاب أن الغضب حسٌّ مشروع.
- أن يتعلم الطلاب أن يميزوا بين شعور مشروع وبين سلوك غير مشروع.
- أن يتعلم الطلاب أن الغضب هو شعور إنساني عام.
- أن يتعلم الطلاب أن الغضب هو أمر اختياري يتعلق في تفسير الفرد للظروف الخارجية.
- أن يتعلم الطلاب إدارة الغضب (تشخيص علامات الغضب، تخفيف حدة الغضب والتعبير عنه بشكل موضوعي وغير عنيف).

للمرشد

تتكون ورشة "التحكم في الغضب" من أربع إمكانات مختلفة: الأولى والثانية متوازيتان في مضامينها، ويستطيع كل مرشد اختيار إمكانية واحد. بينما تختلف مضامين الثالثة والرابعة ويجب تمريرها. (ينقل كل مرشد خلال هذه الورشة ثلاثة أنشطة: الأولى أو الثانية والثالثة والرابعة)

الإمكانية الأولى:

يطلب المرشد من الطلاب تذكر حالة غضب كانوا شاهدين عليها، أو شاركوا بها، ثم يطلب منهم بأسلوب الخيال الموجه تذكر النقاط التالية:

- ماذا حدث بالضبط؟
 - مَنْ كان مشاركاً بالحدث؟
 - ضدَّ مَنْ وجهه الغضب؟
 - ما الذي أثار الغضب؟
 - كيف انتهى الحدث؟
 - كيف شعر بعد الخروج من حالة الغضب؟
- يجلس الطلاب بشكل زوجي ويشارك الواحد الآخر حدث الغضب بحسب الأسئلة أعلاه (3-4 دقائق كل حدث)، بعدها يقترح المرشد تنفيذ لعبة الأدوار على أساس إحدى القصص التي وردت. يمكن اختيار القصة للتمثيل بوحدة من الطرق التالية:
1. يطلب متطوع من الطلاب ويعرض قصه لتمثيلها.

2. توزيع الطلاب الى مجموعات، واختيار مشترك لتمثيل قصة من داخل المجموعة. يختار الممثل الرئيسي الطلاب المشتركين بالحدث، ويعرض لهم أصحاب الأدوار المختلفة والدور المطلوب تمثيله.

أسئلة لممثل الدور (roleplay) :

كيف أحسست بالغضب؟ شعورك في قمة الغضب؟ هل كانت هنالك ردود فعل جسدية؟ (حرارة داخلية، ارتجاف في الأرجل، نبض سريع، جفاف في الحلق الخ...) صفها. بماذا فكرت به عندما غضبت؟ حاول وصف أفكارك كلامياً، (للمرشد : يجب التوقف عند هذا الموضوع وجعل الممثل يصف اكبر كمية ممكنه من " الأقوال الباطنية" التي استعملها وقت الغضب. ما الذي ساعدك لكي تهدأ؟ هل أنت راضٍ عن الطريقة التي بها انتهى الحدث؟

أسئلة لباقي الطلاب :

- كيف شعرت عندما غضبوا منك؟
- كيف كانت ردة فعلك للغضب؟
- هل تكون ردة فعلك دائماً بهذا الشكل؟

حوار في الصف بحسب الأسئلة التالية :

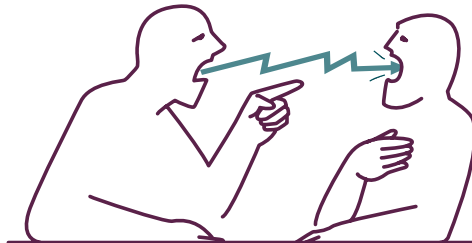
- هل يذكركم الحدث بأحداث مشابهة حصلت معكم؟
- كيف كان ردة فعلكم؟ بماذا كان يختلف عما رأيناه باللعبة؟
- كيف تعبر عن غضبك بشكل عام؟
- كيف تتصرف لتهدئة غضبك؟
- كيف تكون ردة فعلكم للغضب؟ هل غضبكم مشروع؟ هل تحاولون مواجهة غضبكم؟

خُلاصه :

- الغضب هو شأن فردي، لا يغضب كل منا لذات المحفز (انظر محفز داخلي أو محفز خارجي).
- يحتاج الشخص لبلورة "هوية شخصية" عند غضبه التي تتضمن:
- مؤشرات جسمانية تظهر في حالة الغضب (مثال: أوجاع في البطن، ضغط على الصدر، ارتجاف، حرارة...)
- المشاعر التي هي أساس الغضب. الغضب ليس بشعور مستقل، يرافقه شعور آخر (غضب لأننا نشعر...)، يستطيع الفرد بشكل عام أن يدرك المشاعر التي تحرك لديه الشعور بالغضب.
- الأفكار، إدراك الأفكار المرافقة للغضب وتثيره. يستطيع كل فرد إدراك ما "يجول في فكره" وما هي الأفكار المرافقة لغضبه.
- الفصل بين الأفكار والأحاسيس والاعتراف بوجود الاثنين.
- رد الفعل في حالة الغضب، كيف يكون سلوك الفرد عندما يكون غاضباً ومتى يتصرف بعنف.
- ما هي سبل التهدئة؟ وكيف يمكن للفرد تهدئة الغضب؟

أمثلة لمحفز خارجي ومحفز داخلي :

كل حدث يمكنه أن يثير الغضب، بل مثير ومحفز للمشاعر، يوجد نوعان من المحفزات، الخارجي والداخلي : المحفز الخارجي يمثل الجانب الموضوعي : شتم، إهانة، لكمة، ضربة. المحفز الداخلي يمثل الجانب الغير موضوعي الشخصي – كيفية تعاملنا مع الاستفزاز. المحفز الخارجي بحد ذاته لا يثير الغضب، إنما مجتمعة مع المحفز الداخلي.



الإمكانية الثانية :

يضع المرشد على الأرض مجموعة بطاقات كتبت عليها المقولات التالية :

آباء غاضبون - آباء سيئون .

الغضب مسموح - ولكن يحذر - الهدم ممنوع .

عليك التوصل إلى إدارة الغضب - وليس إلى أن يتحكم الغضب بك .

يعرف الإنسان عن طريق جيبه ، كأسه وغضبه .

الإنسان الغاضب هو إنسان سلبي .

لا حل للغضب إلا بالضرب .

لا توجد طريقه مفضله للتخلص من الغضب .

البكاء هو حل للغضب .

عندما أرى إنسانا غاضباً أحاول تهدئته .

لا يناسب الغضب المرأة .

عندما يسمونني - غضوباً - اشعر بالإهانة .

لا أحد يمكنه إثارة غضبي .

من غير اللائق الغضب وأن يظهر غضبي .

أنسحب عندما يغضبون علي .

يختار كل مشتركين إحدى هذه البطاقات ويتباحثا بها لمدة عشر دقائق بحسب النقاط التالية :

- الموافقة أو الرفض للمقولة .
- عرض حدث حصل معهم يعكس مواقفهم حول المقولة .
- اقتراح مقولة أخرى (بديلة) .

يعرض كل زوج موضوع بحثه ، سير البحث والنتائج المستخلصة . من الممكن تقديم تقرير كلامي أو بآية طريقة إبداعية مثل ، كتابة قصيدة ، قصة ، ويدور بعدها نقاش إجمالي حول مفاهيم المواضيع التي كتبت على البطاقات المختلفة .

الإمكانية الثالثة - استراحة قصيرة (هدنة) (٢٥ ٢٠)

" ٢٥ ٢٠ " " Time Out " ، هو مصطلح معروف من لعبة كرة السلة . يطلب المدرب من الحكم استراحة قصيرة لإعادة التفكير في طريقة اللعب إذا حلت أزمة أو صعوبة في اللعب . الاستراحة القصيرة تمكنه من تنظيم اللاعبين واللعب وتتيح إكمال اللعبة بوضع أفضل .

استعمال الهدنة تمكن الفرد من إدارة غضبه وعدم الوصول إلى مرحلة الانفجار . الهدنة تمكن من قطع الحدث ، التنظيم الجديد والتغلب على الغضب بطريقة غير مسيئة . يجوز استعمال الهدنة فقط بعد التعرف على " الهوية الشخصية " للغضب ، لأنها مرتكزة عليها .

تحتوي الاستراحة القصيرة على ستة مراحل ولا يمكن لهذه الطريقة أن تكون ناجعة إلا إذا قمنا بكل المراحل :

1. **تشخيص العلامات الأولية :** تشخيص الإشارات الحمراء وإيقاف الحالة .
 2. **تصريح شفوي :** مثلاً : "أنا غاضب جداً وأريد الخروج" ، يشمل هذا التصريح الانتباه للشعور (غضب) وتخطيط عمل ما (الخروج) ، لا يمكن ترك هذه الحالة دون التصريح .
 3. **قطع :** الخروج من البيت / الغرفة ، خروج مطلق من المكان .
 4. **التنظيم :** تحديد الفترة الزمنية التي سيقضيها خارجاً (من المفضل ١ - ٣ ساعات) . وهي تشمل :
 - تنمية وسيلة خاصة لتسكين الغضب - ما الذي يهدئه ، كيف يهدأ (تراخي ، خيال مُوجَّه ؟)
 - التحضير للعودة - كلام ذاتي ايجابي . (عكس الكلام الذاتي السلبي الذي يُوجج الغضب)الكلام الذاتي يستعمل لتحليل وفهم أساس الغضب ، وإجراء حوار داخلي مع الأفكار والأحاسيس التي ترافق الغضب والتعامل معها بشكل منطقي .
 - الاستعداد للعودة وفحص القدرة لمواجهة الحدث بدون غضب وانفعال .
 5. **العودة :** تتضمن التصريح بالعودة والفحص مع الشريك مدى استعداده للحدث الآن ، وبحالة الرفض يحدد موعد آخر يلائم الطرفين .
 6. **مجاوبته مُراقبه-** استعمال مهارات اتصال بنّاءة . كلام بـ " لغة أنا " (أنا غاضب من اشعر أن) ، تعبير عن توقعات (أردت أن) إصغاء الخ .
- الهدنة ليست بتقنية منقسمة إلى أقسام ، في الواقع هي مهارة واحدة متتالية وسريعة .
- المُرشد :** يطلب من احد المشتركين اختيار شريكاً ويؤلف مشهد غضب . (من الممكن استعمال المثال من الفعالية الأولى) .
- نقاش حول مصطلح الاستراحة القصيرة (Time Out) ، ما هي وظيفة هذه الاستراحة في اللعبة ولماذا يطلب المدرب هذه الاستراحة ؟
- في حالة الغضب يصبح الإنسان مدرباً لنفسه . لنحاول اتخاذ استراحة قصيرة حين الغضب قبل رد الفعل .

وتبدأ اللعبة :

ينفذ الممثل الرئيسي وصديقه مشهد غضب وعندما ترتفع الأصوات ويشد الغضب ، يشير المرشد إشارة الاستراحة القصيرة . يبدأ الطالب الغاضب بالتكلم كلاماً باطنياً إلا أنه ولأجل التمثيل فإنه يتكلم كلاماً مسموعاً "إذا استمررت فقد أقوم بعمل اندم عليه ، لأنني شديد الغضب ولذا فأنتني سوف اخرج" . يخرج الممثل من الغرفة ، ينظم أفكاره خارج الغرفة ويسجلها : "كثيراً ما يثير غضبي" "أنه ليس على ما يرام" "ما الذي علي عمله من اجل أن اهدأ وأتدبر مع صديقي" ؟

تقرر المجموعة المتبقية في الصف ، بعد نقاش الفترة التي سيمكث الممثل خارجاً ، كيف يمكن تهدئته بشكل خاص وتهدئة كل الغاضبين عامة ؟ يحاول كل التفكير بنفسه كيف يهدأ هو ذاته .

باستطاعة المجموعة من خلال معرفتها للممثل التفكير سوياً بكيفية تهدئته . يعود الممثل بعد انتهاء ما حُدّد من وقت ويشارك بأفكاره / أحاسيسه أثناء الفترة التي قضاها في الخارج ويثار نقاش حول كيف وما الذي يهدئه ؟

الاستنتاج :

نغضب لمسيبات مختلفة وأيضاً طرق التهدئة مختلفة . يجب على كل فرد ان ينمي لنفسه "سيطرة" ذاتيه لتهدئة وكبح جماح النفس .

ملاحظة : يجب إعطاء أمثلة ممكنة من الطلاب أنفسهم لكي تمكنهم الاختيار من بين بدائل مختلفة . (إذا تعذر على التلاميذ إيجاد الأمثلة يقوم المرشد بمساعدتهم ، مثلاً : استراحة قصيرة ، سلسلة أحداث ، كلام باطني ايجابي ، أو الفئات الثلاث رسم منظور ، تناسب حلول بديلة) .

الإمكانية الرابعة - الكلام الذاتي كعامل مهدئ

للكلام الذاتي وظيفة مركزية بتهديئة الإحساس بالغضب، بحدته ومدى البقاء فيه. هدف هذه الفعالية استخدام الكلام الذاتي كوسيلة لتهديئة الغضب.

يقسم المرشد المجموعة لأزواج ويطلب من كل زوج كتابة حدث قصير من الحياة اليومية ويصف من خلاله مواجهة بحسب ثلاث مراحل:

- المرحلة المؤدية للغضب - على حافة المواجهة
- مرحله المواجهة - في ذروة الغضب
- مرحله ما بعد الغضب - التهديئة.

يطلب المرشد من الأزواج عرض الحدث القصير بحسب المراحل المطلوبة.

يطلب من الأزواج معرفة الكلام الذاتي الذي أوجع الغضب بكل مرحلة. يطلب المرشد من الأزواج التعرف على الكلام الذاتي البديل التي يمكنه تهديئة الغضب لكل مرحلة. يمكن الاستناد على المقولات المرفقة. بعد عرض المراحل من قبل زوجين حتى ثلاث أزواج أمام المجموعة، يطلب المرشد من كل المجموعة التمعن في المقولات واختيار ما يلائم لكل واحد منهم (لا يوجد جواب واحد صحيح)، أو بناء مقولات ملائمة أكثر.

"حوار ذاتي ايجابي" من اجل تنمية التحكم بالغضب :

(مرفق النص بلغة المذكر لكنه مقصود للجنسين)

المرحلة المؤدية للغضب : عندما أدرك إمكانية ظهور مواجهة أقول لنفسي :

- ﴿ هذا سيغضبني، لكني أعرف كيفية معالجة الأمر .
- ﴿ ما الذي عليّ أن أفعله؟
- ﴿ باستطاعتي أن اخطط كيفية مجابهة الأمر .
- ﴿ باستطاعتي معالجة الوضع ، اعرف كيف اخفف من حدة غضبي .
- ﴿ إذا شعرت بالضغط اعرف ماذا افعل .
- ﴿ لا حاجة لإثارة النقاش .
- ﴿ سأحاول أن لا أبالغ في جدية الأمر .
- ﴿ قد يكون الوضع متوتراً جداً ، ولكنني أؤمن بنفسي .
- ﴿ عليّ الآن أن أتفلس عدة مرات لكي اهدأ ، اشعر بالراحة وأكون هادئاً ومطمئناً .
- ﴿ ببساطة، تذكر الحفاظ على روح الدعابة .
- ﴿ لم أعطيه الفرصة للثوران، إذا امتنعت عن التعاون معه ستهدأ الأمور .
- ﴿ أحاول إقناعه، يجب التعامل مع بعض باحترام
- ﴿ ربما كلانا على حق، أحاول أن أفهم وجهة نظره .
- ﴿ لا أستطيع أن أطلب من الآخرين أن يتماشوا بحسب رغبتني

مرحلة التصادم والمجابهة : بحالة المواجهة بإمكانني أن أقول لنفسي :

- ﴿ ابقى هادئاً ، واستمر كذلك ببساطة .
- ﴿ كلما حافظت على هدوء الأعصاب ، سأتحكم بالوضع .
- ﴿ انحن أو عد إلى الوراء كي تتجنب الضرب - للمحافظة على الشكل والمظهر .
- ﴿ فكر فيما تريد أن تحصل عليه من هذه القضية .
- ﴿ لست بحاجة لأن تثبت نفسك .
- ﴿ ليس منطقياً أن تفقد أعصابك .
- ﴿ ليس منطقياً أن تأخذ الأمر بصورة مبالغه - بل ما يلزم فقط .
- ﴿ لن اسمح له أن يفقدني توازني .
- ﴿ قش عن ايجابيات الوضع - لا تسرع في استخلاص العبر وتخلص من الشعور بالغضب .
- ﴿ إن الأسوأ على وشك الوقوع .

- ﴿ تصرفاتها بهذه الطريقة أمر مخجل حقاً .
- ﴿ لا يغضب بهذا المقدار وبهذه السهولة إلا الإنسان التبعس .
- ﴿ إذا بدأت بالغضب فسوف اضرب راسي بالحائط - فالأفضل أن اهدأ .
- ﴿ لن اشكك في نفسي - فلا أهمية مطلقاً لما يقول .
- ﴿ لن يشينني هذا الوضع - وباستطاعتي التحكم به .
- ﴿ إن من حقّي أن أشعر بالغضب، لن أفقد السيطرة .
- ﴿ تبدأ عضلاتي بالتشنج، آن الأوان أن اهدأ وأهدئ سرعة الكلام .
- ﴿ الغضب لن يساعد
- ﴿ ببساطه - الدخول إلى هذا الغضب - ليس مجدياً
- ﴿ سأترك له المجال ليُجعل من نفسه أبلغاً .
- ﴿ من حقّي أن أشعر بالغضب، ولكن يجب أن لا أتوغل بالأمور .
- ﴿ يجب أن اخذ نفساً عميقاً .
- ﴿ يرسل إلي غضبي إشارات حول ما يجب عمله . أنا الذي سأعطي نفسي التعليمات .
- ﴿ لن اسمح لهم بمضايقتي وثني يدي ، ولكنني لن اجمع أيضاً .
- ﴿ حاول إقناعه ، يجب أن تتصرف مع بعضنا باحترام .
- ﴿ يجب أن يتسامح كل منا مع الآخر - لعل الحق مع الاثنين .
- ﴿ التعامل السلبي يؤدي إلى تعامل سلبي آخر . يجب أن تسير في الطريق الإيجابي .
- ﴿ انه يريد ، ولا شك - أن اغضب بشكل مبالغ . وأنا عازم على خذله .
- ﴿ لا أستطيع أن اطلب من الآخرين السير وفق رغبتني .
- ﴿ تمهل ولا تنهز .

عندما تكون حاله من الصدام والنزاع أقول لنفسي :

- ﴿ أنسى الغضب، التأمل والتفكير المستمر لا يسبب إلا القلق وقلة الراحة .
- ﴿ هذه الأوضاع صعبة وهي بحاجة إلى وقت حتى تهدأ .
- ﴿ حاول أن تتخلص من الضيق . ولا تمكنه من أن يكون عقبه في عملك .
- ﴿ محاوله أخرى في هذه الأمور ستحسن من طريقة رد فعلي .
- ﴿ تذكر الحاجة إلى الهدوء . فهو أفضل من الغضب بكثير .
- ﴿ هل بمقدورك الضحك من هذا الأمر؟ فهو ليس بجدي .
- ﴿ لا تأخذ الأمر بشكل شخصي .
- ﴿ خذ نفساً عميقاً .

وعندما أحلّ النزاع - عندما أنجح بمجابهته : أقول لنفسي :

- ﴿ لقد عالجت الأمر جيداً ، وقد نجح فعلاً
- ﴿ لم يكن صعباً كما تخيلت
- ﴿ كان بمقدور الأمر أن يتطور بشكل اشد سوءاً
- ﴿ كان باستطاعتي أن اغضب أكثر مما يحتاج الأمر
- ﴿ لقد خضت هذه التجربة دون أن اغضب
- ﴿ يتحسن وضعي دائماً في هذا الأمر .

اللقاء السابع

الفراق

الفراق هو جزء لا يتجزأ من الحياة، يرافقنا من لحظة ولادتنا حتى لحظة مماتنا. إن مراحل النضوج والتطور المختلفة ترافقها بالأساس تجارب الفراق وذلك من المراحل الأولى، يفترق الطفل عن أمه، يفترق المراهق عن الولد، يفترق البالغ عن بيت أهله، يفترق المسن عن حياته الخ... هذا النوع من الفراق هو طبيعي وجزء لا يتجزأ من مراحل تطور الإنسانية. يمر الفرد فراق من محيطه، من عوامل خارجية وهم جزءا من حياته، الفراق عن الحضنة، المدرسة، الانتقال إلى مسكن جديد، الفراق عن صديق، أصدقاء وغيره...

نكون مستعدين للفراق في حالات معينة بحياتنا، ونبادر أحيانا لوقوعه. أما في حالات فراق كثيرة فهي تحدث من دون سيطرتنا ورغما عنا (الفقدان، موت مفاجئ، فراق من طرف واحد...) وهنا تكمن الصعوبة في تقبلها والتعايش معها.

إن حالة الفراق توجع مشاعر كثيرة ومختلطة والتعامل معها يختلف من شخص لآخر. إن الفراق يمكن الشخص من ناحية، أن يشعر بالأمل، السعادة، بداية جديدة وغيرها، وأحيانا أخرى يولد شعور الحزن، اليأس، التوتر والخوف.

إن حدية الشعور بالألم على خلفية الفراق تكون مؤقتة، الإدراك بأنه مع مرور الزمن تبدو الأمور مختلفة، وتخف حدية المشاعر وتستوعب الأحداث بشكل يساعد على التغلب على شعور الألم. الفراق الذي يحوي بداخله الاستيعاب يمكن بواسطته أن يقوي الفرد وينضجه.

يمكن تطوير هذا بمساعدة ثلاثة فئات (שלושת הפ"אים):

- פרספקטיבה: (الرسم المنظور) يمكننا رؤية الوضع عن بعد بشكل أفضل عندما يكشف لنا صورة واسعة. عندما نخوض أزمة ما، تنقلص لدينا مدى الرؤية ونشعر وكأن الأزمة هي الشيء الوحيد في حياتنا. مع مرور الوقت نستطيع توسيع النظر على الأزمة، ورؤيتها كفرصة للتقدم والازدهار ونستطيع بالتدريج التفكير والانشغال بأمور أخرى. الابتعاد بالوقت عن حدث الفراق يساعدنا على رؤيته بنظرة مختلفة أكثر واقعية وأقل دراماتيكية.
- פרופורציה: (تناسب) أن حدث الفراق يمكنه أن يغطي على بقية الأحداث الحاصلة للفرد ويشغله فكريا عاطفيا وسلوكيا. من المهم النظر لحدث الفراق بتناسب مع الأحداث الأخرى، حتى يعامل معه بالشكل الملائم من دون أن تضع جانبا الأمور الأخرى الهامة لحياة الفرد.
- פתרונות חלופיים: (حلول بديلة) يمكن مواجهة الأمور الصعبة والشائكة بطرق مختلفة وليس بطريقة واحدة فقط. استعراض طرق بديلة للظرف الصعب تمكن من تعميق التفكير واختيار حلول ملائمة وأكثر نجاعة.

هدف الفعالية:

- تنمية الإدراك والفهم أن الانفصال هو أمر وارد وهو جزء من حياة الإنسان.
- بناء مناعة داخلية لدى المراهق يساعده في مواجهة الفراق الصعب.
- مساعدة المراهق باستعمال تجاربه الحياتية في الماضي كي يعرف أن حالة الفراق القاسية مؤقتة وعابرة.
- مساعدة الطلاب في كسب وسائل على مواجهة عملية الفراق.
- مساعدة الطلاب في كسب وسائل كي يفارق "بالتي هي أحسن".

من الممكن اختيار واحدة من الفعالتين.

الإمكانية "أ":

حاولوا تذكر حالكم أو حال آخرين عند إنهاء العلاقة أو الانفصال.

للمرشد : يمكن أن يُطلب من الفرقة استعمال تقنية الخيال الموجه أو أن يطلب منهم لعبة الأدوار .
(إرشادات)

أسئلة للنقاش والمداولة :

1. ما هي الأحاسيس التي ظهرت (يمكن أن يطلب إظهار الأحاسيس بشكل مُزامن وتسجيلها على اللوح وبشكل متتالي ، من الايجابية وحتى القاسية) .
2. بأي أنواع الفراق مررتم؟ (فراق الطفولة، فترة زمنية معينة، أغراض ، بشر) .
3. كيف يؤثر الفراق على الإنسان؟
4. ما هو التأثير الجسماني والسلوكي والحسي للفراق؟
5. أي الأفكار تزامن الفراق؟ (مثلا: مسؤولية، ذنب) .
6. كيف تصرفتم أثناء الفراق؟ ما ساعدكم حينئذ؟ من؟ كيف؟
7. ما هو إحساسك اليوم تجاه حالة الفراق التي تذكركها والتي حصلت في الماضي؟
8. هنالك طرق مختلفة للفراق أيها تعرف؟ (قطع العلاقة، إعلامه كتابيا أو عن طريق التلفون، محادثه وشرح وما إلى ذلك) .
9. نقرأ أحيانا في الصحف ردود فعل متطرفة عن الفراق، وانه لا يستطيع الزوجين الاستمرار بالحياة بعد الفراق . ما هو رد فعلكم على ذلك؟

الإمكانية "ب"

يوزع المرشد على الطلاب كلمات أغنية ما بموضوع الفراق مثلا يا قصص منسية لجوليا بطرس وارجع وأقول لماجدة الرومي، أو "أموت وما أحب غيرك" أو "وحشتني موت ومن غيرك أموت" . من الممكن الاستعانة بالطلاب بان يحضروا معهم كلمات لاغاني فراق . يمكن إيجاد الأغاني في موقع YOUTUBE .

حدث للنقاش :

يوسف ورشا بالصف الثاني عشر، أصدقاء منذ ٣ سنوات، الأغنية تجسد بحسب نظر يوسف علاقته برشا . تعرفت رشا مؤخرا على شخص أعجبها ومعنية بإنهاء العلاقة مع يوسف، وعندما أشركته برغبتها هذه رفض أن يسمع، من ناحيته إنهاء العلاقة مع رشا معناه إنهاء حياته .

أسئلة موجهة للنقاش

1. ما هي العلاقة بين الحدث والأغنية؟
2. كيف يمكننا أن نفهم مقوله مثل "من دونك ما بعيش" (بالاستمرارية بين الحب وبين التعلق الأزلي) .
3. ما الذي يجعل يوسف أن يفكر بهذا الشكل؟
4. ما هي الأحداث المتوقعة لتطور قصة الحدث؟
5. ما الذي يمكنه أن يمنع حدوث تطورات تراجيديه بالكلام الذاتي لدى يوسف .

للمرشد :

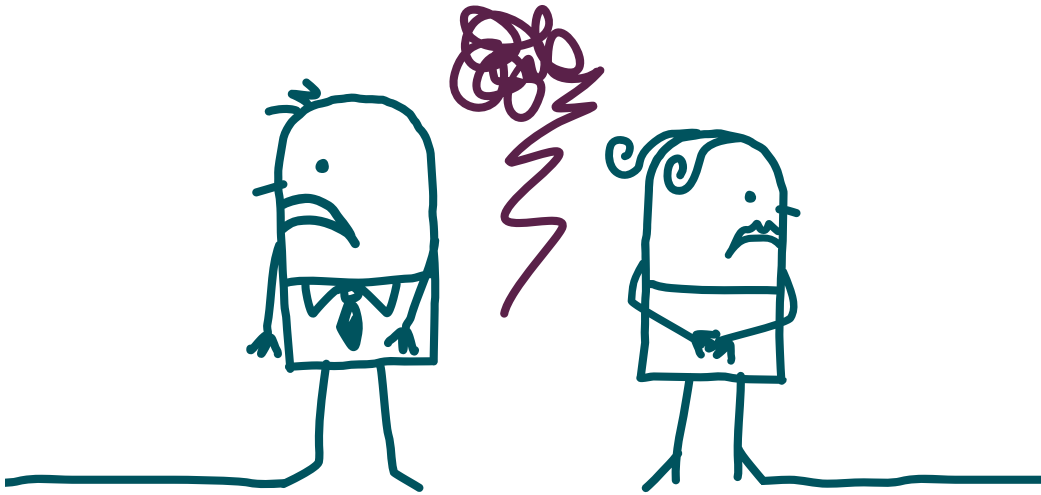
من المهم التوضيح للطلاب المفهوم الخاطئ بالمقولة بأن العلاقة الزوجية هي علاقة كاملة مركبة من نصفين (نصف + نصف)، العودة والتأكيد على أهمية عدم الانصراف داخل علاقة، على أهمية الحفاظ على المساحة الفردية بداخلها (انظروا اللقاء الثاني : الصداقة والحب، الفعالية "كلانا معا وكل منا لوحده") .
خلال النقاش من المهم تجسيد المفاهيم الثلاث التي عرضت أعلاه (الفئات الثلاثة - (د))، والاستناد عليهم من خلال خلق كلام ذاتي مساعد :

- اليوم أعاني من مرحلة صعبة ، لكنني سأجد حياً جديداً .
- هذا الوضع يؤلمني كثيرا ، لكن على ما يبدو فإن العلاقة بيننا قد انتهت .
- ان من حقها أن تعيش حياتها .
- لن أنسى الأمور الأخرى الموجودة في حياتي .
- أتمتع بحب في حياتي ، مع الكثير من الأشخاص المقربين .

- إنني أواجه أزمة, لكن بإمكانني تخطيها والاهتمام بنفسي ليكون لي الأفضل بالمستقبل .

ملاحظه للمرشد

يمكننا إدخال لون آخر في هذه الفعالية بواسطة لعبة الأدوار, يعلن فيه احد الزوجين عن نيته في الفراق وما يرافق هذا القول من ردود فعل .
طريقة أخرى للتنويع, هي تقسيم الصف لمجموعات حول نقاط المداولة رقم 3,4,5,6,8, التي تظهر في الإمكانية "أ" للفعالية. إعطاء النقاط كمهام النقاش, والعودة إلى الصف لمشاركة الآخرين.
النقاط 1,2,7,9 ستكون مواضيع النقاش مع المجموعة الكبيرة فقط .



اللقاء الثامن

العنف في الحياة الزوجية والعائلة

ظاهرة العنف في الحياة الزوجية وفي العائلة قائمة في المجتمع منذ زمن طويل، وقد أدى البحث بهذه الظاهرة تحولا كبيرا على مدار السنين، من التعامل معها كسلوك مقبول إلى رفضها ونبذها على كل أشكالها، ومن نسبها إلى طبقات اجتماعية واقتصادية متدنية، أو ذوي الاضطرابات النفسية، إلى اعتبارها مشكلة تتخطى الطبقات، ومن ربطها بالنزاعات العائلية الداخلية التي لا تحتاج إلى تدخل القانون، إلى تعريفها كجنتحة جنائية.

من خلال بحث أجراه معهد "منيرفا" سنة 2000 في جامعة حيفا، تبين من خلاله عن وجود العنف الكلامي بنسبة 56.7%، العنف النفسي 56.4%، العنف الجسدي 13%، العنف الجنسي 7.6% وتهديد 10%. أي أكثر من 160.000 امرأة معنفة في البلاد، مقابل 160.000 رجل عنيف، وحوالي 600.000 قاصر معرضين للعنف داخل عائلاتهم، أي أننا نتكلم على شريحة من المجتمع تعدادها المليون شخص يعانون من العنف في الحياة الزوجية والعائلة.

4,500 اعتقلوا في الشرطة بسبب العنف اتجاه النساء، 3,260 قضية اعتداءات جسدية، 1,300 قضية اعتداءات جنسية، 2,500 سجين على خلفية العنف في العائلة، 81 امرأة قتلن على يد الزوج خلال السنوات 2004-2010 منهن 18 امرأة عربية.

إن هذا الكم الهائل يجعل من العنف في الزوجية والعائلة ظاهرة اجتماعية يلزم بحثها بعمق. تشير التجربة العلاجية والميدانية في أيامنا، إلى انتقال هذه الظاهرة من جيل إلى آخر، وعليه من أجل تقليص مدى هذه الظاهرة علينا العمل مع الجيل الشاب في برامج وقائية وإرشادية، لتشجيع من تلقى الإساءة أو كان شاهدا عليها بطلب المساعدة.

يعرف العنف بأنه أي إساءة جسدية، نفسية، كلامية وجنسية للآخرين. هناك حاجة لتغيير الطرح التربوي السلوكي والذي يعطي الشرعية للقوة والسيطرة في العلاقات، والذي يعتمد على أسس خاطئة. إن السلوك العنيف على أنواعه مبني على طرق اتصال تعتمد على القوة، الهيمنة والاهانة والتي يجب نبذها وتبديلها بطرق تواصل ايجابية وبناءة.

سنكرس اللقاء لظاهرة العنف بالزوجية والعائلة على اختلاف أشكالها.

الأهداف:

- تفحص مواقف المشاركين تجاه ظاهرة العنف بالزوجية والعائلية.
- فحص الخرافات الموجودة حول الموضوع.

للمرشد:

يجري النقاش في موضوع العنف في الزوجية والعائلة بعد أن نوقشت حتى الآن مواضيع سابقة مثل: الاتصال والتواصل، التحكم بالغضب، الأضواء الحمراء، العائلة وغيرها. مفضل الاستناد خلال اللقاء لفعاليات سابقة لهذه المواضيع وتذكير المجموعة بها. لهذه الورشة يفضل دعوة مرشد من مركز معالجة ومنع العنف في العائلة.

افتتاحيه

إجراء مناقشة ذهنية حول مصطلح "العنف" (يجب تسجيل الجمل على اللوح) وكذلك حول مصطلح "الزوجية والعائلة" (تسجل على اللوح) وبعد انتهاء التسجيل يدور نقاش لبحث العلاقة بين المصطلحان. هذا البحث سيؤدي إلى التناقض بين المصطلحين. فالعائلة تعني مكان دافئ محمي وآمن أما العنف فهو العداء والإساءة والألم الخ..

يجب أن تؤدي هذه المداولة إلى أن العنف والعائلة لا يتفقان مطلقاً نتيجة للتناقض القائم بينهما وأن جسامه الإساءة عندما يكون العنف من داخل العائلة أعظم واقسي .
يجب أن نوجه النقاش للتوقعات من العائلة السليمة في حالة ظهور مضامين مؤلمة ومسيئة حول مصطلح العائلة .

مداولة في الخرافات والمواقف حول العنف في الحياة الزوجية والعائلة .
هنالك ثلاث إمكانيات من حيث الأسلوب لتمير هذه الفعالية . يجب اختيار واحد منها .

الإمكانية الأولى :

توضع على الأرض بطاقات كتبت عليها خرافات في موضوع العنف في الزوجية والعائلة (تحتوي كل بطاقة على خرافه واحد) . تقلب هذه البطاقات ويأتي كل مشترك بدوره لأخذ بطاقة ويبحث ما كتب عليها .
مهما أن يثار النقاش من قبل كل المجموعة في نهاية النقاش حول كل بطاقة، تُصاغ مقوله من المجموعة وتسجل على اللوح .

يفضل تقسيم الطلاب إلى مجموعات (من ٥-٦ طلاب بكل مجموعة) . يسجل الطلاب على البريستول مقولات بديلة . يبدأ المرشد بعرض المقولات البديلة في الصف بعد إنهاء النقاش في المجموعات ، بواسطة ممثل المجموعة والذي يوضح السبب لاختيارها . إن النقاش بهذه الطريقة يمكن من تحديد الرسالة من وراء المقولة ، ونص المقولة الموافق عليها موافقة جماعية .

تشجيع الطلاب لبناء المقولات بشكل منشور ، يعرض بالصف ، بالإضافة إلى زاوية يعرض عليها الطلاب خواطر وصور تعبر عن مواقفهم تجاه الموضوع . يبادر المرشد بتفحص المواد التي عرضت لاحقاً وإعادة النقاش مع الطلاب بهدف التعبير عن مواقفهم حول موضوع العنف في الزوجية والعائلة .

الإمكانية الثانية :

تبادل أعضاء المجموعة أفكار / معلومات / مواقف حول موضوع العنف في الزوجية والعائلة .
يقوم المرشد بتسجيل أقوال المشتركين على اللوح ويقسمها إلى مجموعتين بدون عنوان .
تسجل على جانب اللوح الأيمن المقولات المشتملة على آراء مسبقة وصفات مغلوطه وأقوال غير صحيحة . وعلى الجانب الأيسر تسجل الأقوال والمواقف الصحيحة (المقولات والتعابير) من المهم أن يبحث موضوع التقسيم ومفهومه مع المشتركين .
في حال عدم إبداء نقاط مهمة يترتب على المرشد أن يحاول توجيه المجموعة نحو هذه النقاط وإذا لم تذكر هذه الأمور عليه إضافتها .

الإمكانية الثالثة :

توضع بطاقات كتبت عليها خرافات ومقولات على الأرض ثم يطلب من المشتركين نسخها وتقسيمها إلى مجموعتين . بعدها تعمل المجموعة في مجموعات تحتوي كل منها على ٣ مشتركين، يطلب منهم التوصل إلى قرار حول التقسيم وإعطاء عنوان لكل مجموعته . في نهاية مناقشة الأمر داخل المجموعة تقدم التقارير وتبدأ المداولة في المجموعة .

للمرشد :

يجب توجيه النقاش في كل إمكانية من الإمكانيات الثلاث السابقة إلى مكانه الخرافات الموجودة وتركيب صورته مفصلة وصحيحة لإدراك وفهم ظاهرة العنف في الزوجية مع كل مجموعة . من المهم بحث القضايا التي سببت الأوضاع الحالية، مثلاً : نقص في معطيات الظاهرة للجمهور وذلك لأن النساء يحافظن سرا أنهن ضحايا العنف ولا يكشفن عن وضعهن ، علاج خاطئ لهذه الظاهرة نتيجة لفهم مغلوط لها من قبل السلطات ، التربية المغلوطه لفهم الأدوار الاجتماعية بين الجنسين .
يجب التطرق إلى المعطيات المعروفة في أيامنا وفهم الظاهرة كما هو موضح في مقدمة هذا اللقاء .

خرافات حول العنف :

تنتمي النساء المضروبات الى الطبقات المتدنية .
انها تستحق ذلك يجب تربيتها .
العنف متعلق بتصرفات المرأة .
المرأة المضروبه تربح من العنف .
ان الرجل الذي يضرب بقوه ، يظهر رجولة رجل حقيقي .
المرأة بحاجة الى العلاقات الجنسيه - ولكنها تخجل من ان تقول ذلك .
ان من لا يمارس الجنس مع صديقه ليس رجلاً .
عندما تقول الفتاة "لا" انما تقصد "نعم" .
الرجل العنيف لا يمكن علاجه .
انا استحق ذلك لاننى لست على ما يرام (امرأه) .
الرجل الذي يضرب - يحبني - امري يعنيه .
المرأة والاولاد - مُلك الزوج .
قليل من العنف امر ضروري للزواج والزوجية .
لن يحدث هذا لي .
الذي يغار معناه أنه يحب .
المضروب دائماً مذنب .

" مقولات "

لا علاقه بين سلوك المرأة والضرب .
لا علاقه بين سلوك المرأة والاغتصاب .
العنف موجود في كل طبقات المجتمع والطوائف .
يجب ان لا نغفل عن اي ضربه .
مسؤولية التصرف العنيف تقع على المُسيء وليس على المتضرر .
يمكننا التحكم بفقدان السيطرة .
العنف ليس تعبيراً عن الحب .
ان من يضرب ليس رجلاً .
تنتمي النساء المضروبات الى كل الطبقات والطوائف .
لا ربح في العنف وانما خسارة فقط .
الرجل المسيء لزوجه جسدياً او جنسياً ليس عنيفاً تجاه الاخرين بالضرورة .
عندما تقول المرأة "لا" فهي تعني "لا" .
العنف = الضعف .
لكل فرد من الزوجين استقلاله ولا يحق لاحد المس بالآخر .
كل مسؤول عن تصرفاته .
من الممكن معالجة العنف .
العنف ليس مرتبطاً بالوضع الاجتماعي - الاقتصادي .
كل اساءه مخالفه لرغبة احد الطرفين = عنف .
من الممكن ايقاف العنف .
الاغتصاب ليس علاقه جنسيه .
الغيره الزائدة ≠ الحب .
هنالك حاجه للتدخل العلاجي لايقاف العنف .

اللقاء التاسع

مواجهة العنف في الحياة الزوجية والعائلة

- لا يزول العنف لوحده . من خلال العمل مع الطلاب يجب إيصال التوضيحات (الرسائل) التالية :
 - يجب معرفة أنماط الغضب والسلوكيات العنيفة مبكراً قدر المستطاع , لأن ذلك يزيد من احتمالات للتصحيح بكثير .
 - طلب المساعدة من مصدر مهني , لها أهمية بالغة لإيقاف دائرة العنف .
 - توجد لدى كل فرد الخيارات البديلة للتعامل , حتى إذا كان يعاني من علاقة شائكة ومحبطة . العنف ليس بإمكانية واردة .
 - الشخص العنيف , هو المسؤول الوحيد عن سلوكه العنيف .
 - العنف هو طريقة للإساءة , بهدف الإضعاف والسيطرة . استعمال القوة والسيطرة هما الأساس للسلوك العنيف .
- بعد النقاش في الخرافات , يجب التوضيح " ما هو العنف " وما هي أشكاله , من المهم في هذه المرحلة توفير المعلومات عن طرق المواجهة , المعالجة واطر الاستشارة .
- تبحث طرق العلاج على مستويين : القانوني والعلاجي , بالإضافة إلى عرض الخدمات المختلفة التي تعالج ظاهرة العنف وكيفية التوجه والاستعانة بها .
- يقسم اللقاء إلى قسمين : الأول يبحث في أنواع العنف , والثاني في سبل مواجهتها .

أهداف اللقاء

- تعريف العنف على أنواعه .
- التعرف على دائرة العنف والعلاقة العنيفة في الزوجية بأشكالها المختلفة .
- التأكيد على أن العنف هو استعمال للقوة والسيطرة .
- التأكيد بأن السلوك العنيف يؤدي إلى خسارة وليس إلى ربح .
- عرض مآله حول القوانين التي تنطبق للعنف .
- عرض الإمكانيات العلاجية للتغلب على ظاهرة العنف .

للمرشد :

يحتوي اللقاء على معلومات كثيرة , ليست هنالك حاجة لعرض كل هذه المعلومات خلال الدرس . يقرر كل مرشد مقدار المعلومات التي سينقلها بالدرس وفقاً للأسئلة التي تثار ووفقاً لرغبة وحاجة التلاميذ إلى هذه المعلومات . ترفق للنقاش ورقة عمل توزع على التلاميذ , تعرض خدمات في مجال العنف والزوجية والعائلة . توزع الورقة إبان مناقشة الموضوع .

لهذه الورشة يفضل دعوة مرشد من مركز معالجة ومنع العنف في العائلة .

البحث بأنواع العنف

نقترح أن تبدأ هذه الفعالية بعرض مقاطع مختارة من فيلم عربي يظهر مشاكل العنف الأسري والعنف في الزوجية , مثلاً نقترح هنا أخذ أجزاء من فيلم " تيمور وشفيفة " أو الفيلم " خليج نعمه " المأخوذ عن قصة " النوم مع العدو " لجوليا روبرت أو المسلسل السوري " قلوب صغيرة " .

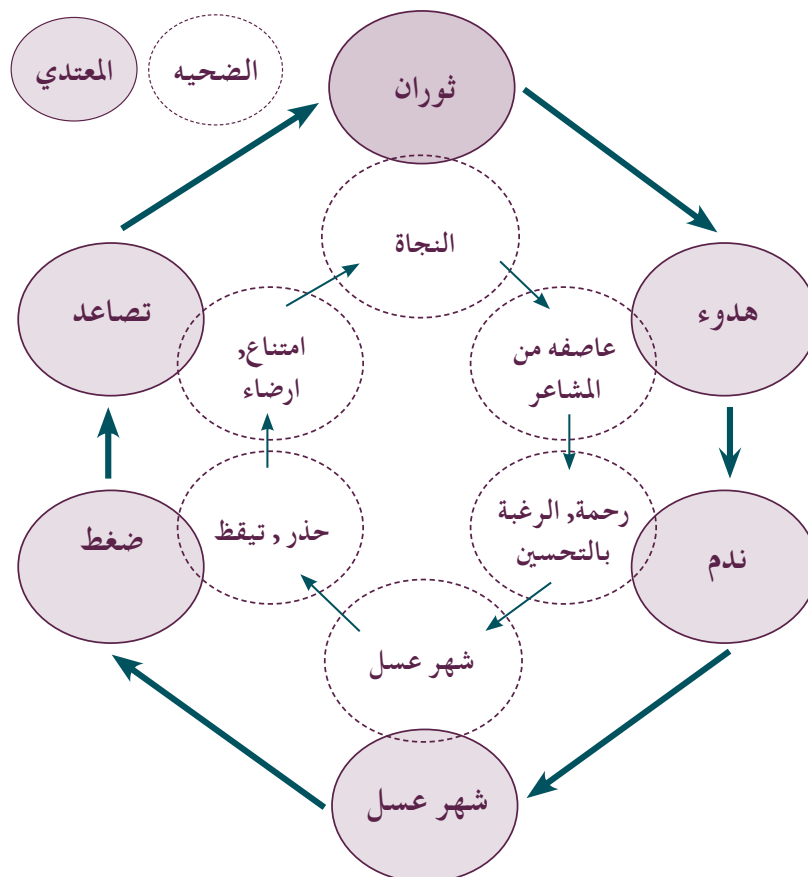
يفضل تجاوز المقاطع التي تعرض عنفاً جنسياً .

يطلب من التلاميذ تشخيص أنواع مختلفة من العنف التي تظهر وتسجيلها خلال مشاهدة الفيلم .

من أجل تعميق وتوسيع وإثراء النقاش , نطلب من المشتركين في نهاية مشاهدة الفيلم وبعد أن سجلوا أنواع العنف , حصر المميزات الايجابية في العلاقة بين الزوجين . الهدف هو التوضيح بأن المميزات التي تبدو وكأنها ايجابية أو تفهم كذلك لا يوجد بها أي عنصر ايجابي عندما تظهر في سياق العنف في الزوجية .

يجب تجسيد الموضوع بإعطاء أمثلة من الحياة وإثارة النقاش حول كل نوع من أنواع العنف بشكل منفصل. يمكن الاستعانة بقصاصات الصحف لتجسيد ظاهرة العنف والتطرق إلى مدى انتشارها.

(وکر، 1979)



دائرة العنف

تظهر الأبحاث العيادية الدينامكية ان العلاقات الزوجية العنيفة والمسيطره، والتي تصف وضع الزوجين بداخلها، كيفية بقاء العنف في العلاقة الزوجية كمصيدة مدمرة.

تبين نتائج الأبحاث واستنادا على التجربة بالحقل، بأن معظم متضرري العنف هن من النساء، معظم المتعدين هم من الرجال.

دائرة العنف المذكورة أعلاه تكون مشابهة عندما تكون النساء هن المعتديات.

وصف موجز للدائرة

تبدأ الدائرة بمرحلة تراكم الغضب الذي يؤدي إلى توتر في شبكة العلاقة الزوجية (مرحلة الضغط). أحد الزوجين (بشكل عام الرجل) يكتب غضبه، ومعه يحمل بداخله الكثير من مشاعر الإحباط، الخوف، خيبة الأمل، صعوبة التغلب على الضغوطات إضافة إلى الضغوطات اليومية. لكنه بهذه المرحلة غير مدرك لهذه المشاعر التي تتحول غالبا لشعور بالغضب. يحدث تراكم للغضب لدى الزوج لعدة أسباب:

- الأول يتعلق بصعوبة التعبير عن المشاعر، وهذا مرتبط بالتنشئة والقيم الاجتماعية التي تربي عليها المفاهيم الخاطئة لديه التي تُنسب التعبير عن المشاعر بأنها صفة أنثوية، لهذا لا يعتمد هذه الطريقة بطبيعته.

- الثاني يتعلق بالخوف من الهجر (חרדת נטישה) إن القدرة لدى الفرد على الحزم، التعبير عن المشاعر ومواجهة الصعوبات، مرتبطة بمدى ثقته بنفسه. إن الشخص الذي يمتنع من التعبير عن مشاعره خوفا من غضب زوجته عليه وهجره، لن يصارحها بمشاعره.

- الثالث، يتعلق بالخوف من تطور صراع لدى الرجل إلى عدم القدرة لإدارة هذا الصراع والتحكم به. غالبا ما ان يكون الزوج ليس مدركا لتراكم الغضب لديه.

بهذه المرحلة، فان الزوجة تتخطى الحذر واليقظة وتكون خائفة من الأتي، وعادة ما تسلك إحدى الحالتين: إما ان تحاول إرضاء زوجها بمحاولة منها لتهديته ومنع الثوران القادم، أو تبتعد وتكون أكثر خمولا ومنقادة، تتجاهل زوجها وتنغمس في مشاغلها، وذلك نابع من اليأس والضعف نتيجة من محاولات الإرضاء السابقة الفاشلة أو توقعها بان الابتعاد عنه سيؤدي إلى تهديته.

عندما تحاول الزوجة إرضاء زوجها أو الابتعاد عنه فهذا يصعد من حدة الخوف والتوتر لديه.

يحدث في هذه المرحلة موقف معين الذي يؤدي إلى تصاعد في حدة الغضب (فليس بالضرورة أن يكون الحدث متعلق بالعلاقة الزوجية)، وهذا الوضع يكون محفزا لثوران عنيف. تكون الزوجة بهذه المرحلة منشغلة بالنجاة، خائفة من الأذى وبانتظار انتهاء الموقف بسلام.

في حالات معينة تكون حدة التوتر قبل الحدث غير محتملة، وحينها، من المتوقع حدوث مواقف أولية (مسبقة) من العنف النفسي. إن مدة الثوران تختلف من حدث لآخر ومن شخص لآخر.

يفسر الثوران العنيف، في كثير من الأحيان، من قبل الزوج أو محيطه كفقدان سيطرة، لكن في الواقع، العنف فيه السيطرة وليس فقدان سيطرة (إلا بحالات مرضية، إصابات دماغية أو بتأثير استعمال مواد مدمنة).

تأتي مرحلة الهدوء بعد الثوران، وليس المعنى بالهدوء المرافق بشعور الراحة والمتعة، إنما هدوء نسبي على غرار التوتر الغير محتمل الذي كان سابقا.

إن مرحلة الثوران العنيف تفرغ كل من الزوجين، وبعدها تأتي مرحلة الندم. إن الزوج بهذه المرحلة يخاف من خسارته لزوجته وهجرها له، يتأسف ويعتذر عن الأذى الذي سببه، يجتهد في تعويضها يتعهد بأنها المرة الأخيرة، ورويدا رويدا يوضح لزوجته دورها في ثورانه.

يتوقع الزوج إن تقوم الزوجة بتهديته والسيطرة على غضبه، لكن مشاعره هذه تكون مختلطة بوسائل وأجهزة الحماية (מנגנוני הגנה) التي تساعده على التخفيف من ذروة الحدث كاستعمال الإسقاطات والإنكار.

بهذه المرحلة تكون الزوجة بحالة بلبلة، وبحاجة إلى قدرات كبيرة لكي تسامح، لكنها من الناحية الأخرى تريد الحفاظ على العلاقة الزوجية وتذكر النواحي الايجابية لدى زوجها، وتريد أن تصدق بان هذا الحدث هو الأخير. وكثيرا ما تتحمل مسؤولية الحدث أيضا.

في الواقع، علاقة كهذه، يكون الزوجان في فخ، يظهر العنف في لحظات القرب والحميمة، ويتفاقم الخوف من الهجر في لحظات البعد.

يدخل الزوجان بهذه المرحلة لمرحلة شهر العسل . تتميز هذه المرحلة بالاستقرار ولا يوجد خلالها سلوك عنيف, هنالك أمل للمستقبل, يأتي الزوج بالهدايا لزوجته, يقضي الزوجين أوقاتهم سوية, هنالك شعور كبير بالقرب والقدرة على تخطي المرحلة الصعبة (الأزمة) .
إن مرحلة شهر العسل تنتج دائرة العنف مرة تلو الأخرى, فوجود الأمل والتفاؤل بهذه المرحلة يؤدي إلى بقاء الزوجين داخل العلاقة . لكن بمرور مرحلة شهر العسل يعود تراكم الغضب مرة ثانية والدائرة تتابع في الدوران وهكذا...

بعض ميزات الدائرة

- إن طول مدة الدائرة تتغير من زوج إلى آخر, ويمكن حصول الثوران مرة كل عدة سنوات, أشهر أو أسابيع أو أيام.
- كلما دارت (تحركت) دائرة العنف بشكل أسرع, كلما تقلصت مراحل معينة بداخلها, خصوصا مرحلة الندم أو شهر العسل حتى اختفائها كليا.
- ان العنف يتصاعد, ولا يبقى بحالة ثابتة, عليه لا يمكن التخفيف من حدة العنف من دون تدخل علاجي .
يمكن كسر دائرة العنف لدى الزوج بمرحلة تراكم الغضب, عندما يكون واعيا لتراكم الغضب لديه وان لا يصل إلى نقطة لا رجعة منها, لدى الزوجة بمرحلة الاعتذار والندم, عندما ترفض الزوجة السماح أو تقبل اعتذار زوجها, لا تمر مر الكرام على ما حدث وتقوم باتخاذ موقف (التوجه للاستشارة, العمل من أجل التغيير) .

دائرة القوة والسيطرة



دائرة التعاون والمساواة

تعكس دائرة المساواة العلاقة الزوجية الصحية والبناءة. إن دائرة المساواة تظهر وبشكل تخطيطي البدائل المرجوة بالعلاقات الزوجية، والتي تناقض علاقات القوى والسيطرة الظاهرة أعلاه.



طرق مواجهة العنف

مقترح لهذا الموضوع إمكانيتين لتفعيل المجموعة، اختيار إمكانية واحدة:

الإمكانية "أ"

يبادر الطلاب إلى بناء ثلاث لجان في الكنيسة والتي تُعنى في سن القوانين، تجنيد موارد، وإعطاء سبل علاجية في مجال العنف بالعائلة. إن المجموعة الأولى تبحث بهذه المواضيع من وجهة نظر الأولاد، والثانية من وجهة نظر النساء المعنفات، واللجنة الثالثة تبحث بالمواضيع المقترحة من وجهة نظر الرجال. يطلب من طلاب اللجان الثلاثة تقديم اقتراحات لخدمات علاجية، لسن قوانين، للمواجهة الاجتماعية ولتخصيص موارد. ينتخب مسؤول عن كل لجنة، ويقوم بعرض اقتراحات أعضاء اللجنة أمام الصف، وعلى المسؤول عرض اقتراحات المتفق والمختلف عليها التي وردت خلال التداول داخل اللجنة. يتم النقاش حول اقتراحات اللجان، مع الأخذ بعين الاعتبار للوضع القانوني والعلاجي في الواقع اليوم. كخلفية للنقاش، يمكن الاستناد للمعلومات الموجودة في إمكانية "ب". عند التلخيص يعرض المرشد الجوانب القانونية والعلاجية والخدمات الموجودة، بحسب ما هو مذكور في إمكانية "ب".

الإمكانية "ب"

البعد التشريعي:

يقوم المرشد بسؤال التلاميذ ماذا يعرفون عن الوضع القانوني في موضوع العنف في الزوجية والعائلة في أيامنا مع التطرق إلى نقطتين أساسيتين:

1. سن القوانين
 2. واجب التبليغ
- هنالك تطور في التشريع ضد العنف في الزوجية والعائلة. ففي الماضي لم يعتبر العنف في العائلة والزوجية كمخالفه جنائية وإنما "خصام عائلي" وكان أقصى ما يقدم من علاج هو إخراج الزوجة والأولاد من البيت ونقلهم إلى مكان محمي.
- سنة 1991 سُنَّ قانون لمنع العنف في العائلة. الهدف من هذا القانون حماية أي فرد من العائلة من أن يمارس ضده عمل عنيف من قبل أحد أفراد العائلة نفسها، إذ يمكن القانون إبعاد المعتدي من البيت وإبقاء الضحية فيه مع الاعتراف بحقوقهم في مسكن هادئ.

وجوب الإعلام

لهذا القانون عدد من الجوانب المهمة:

إصدار أمر حماية أو أمر إبعاد: يمكن للمحكمة أن تقرر في الإمكانيات الآتية أو دمجها سوية:

- منع دخول الشقة والتواجد على بعد معين عن الضحية.
- منع ملاحقه الضحية.
- منع استعمال العقار.
- منع إمكانية حمل السلاح.

لكل إنسان الحق في أن يطلب أمر حماية. يمكن في المرحلة الأولى إصدار أمر الحماية بحضور أحد الأطراف وبعد المداولة في المحكمة بحضور الطرفين، من الممكن تمديد فترته حتى لمدته سنة حسب قرار المحكمة. وفي تعديل حديث للقانون يمكن أيضاً إصدار أمر حماية ضد العنف النفسي والكلامي وليس ضد العنف الجسدي فقط. باستطاعة المحكمة إلزام المعتدي بتلقي العلاج.

واجب التبليغ

بحسب التعديل رقم 26 لقانون العقوبات، المعروف "بقانون وجوب التبليغ". واجب على كل فرد عامة وعلى الأشخاص المهنيين (المختصون) خاصة، التبليغ لمأمور قضائي أو للشرطة، إن كان لديه تخوف أو تشكك معقول عن تعرض "قاصر" أو "عاجز" لأذى أو اعتداء من قبل المسؤول عنه.

واجب التبليغ غير وارد عندما تكون الضحية امرأة بالغة لأنها ليست معروفة كعاجز بحسب القانون .
يمكن إيجاد معلومات إضافية حول وجوب التبليغ في كتاب المدير العام لوزارة المعارف , منع الاعتداء
على القاصرين والعجزين , وفي الفصل الذي يبحث في مواجهة الجهاز التعليمي للاعتداءات الجنسية
بين الطلاب .

الخدمات

على المرشد أن يذكر الخدمات المختلفة في مجال العنف في الزوجية والعائلة وان يذكر المجالات
والخدمات المختلفة (من الممكن الاستعانة في الورقة المرفقة أو توزيعها في نهاية النقاش) .

- الخدمات الطبية
- الخدمات القضائية
- خدمات العلاج والاستشارة
- خدمات حماية وخطوط طوارئ.

إن الرسالة التي يجب نقلها هو أن هذه الخدمات الاجتماعية تعطي حلولاً علاجية ووقائية لظاهرة العنف في
العائلة . من الممكن إجراء النقاش بمساعدة أمثلة / عرض حادثه ما . يجب أن لا يفهم من النقاش وكأن
هنالك " وصفه " مفحوصة لكيفية التوجه بكل حاله . الهدف من النقاش هو الإيصال لمسامع الطلاب أن
هنالك عناوين للاستشارة وتلقي المساعدة .

المجال العلاجي

من المهم أن نذكر أن العنف لا يزول لوحده وان العلاج هو أمر ضروري من اجل تغيير هذه الأنماط .
يقوم المرشد بسؤال المشتركين عن إمكانية العلاج ويتمم النقاط الناقصة . من المهم التشديد على انه
من الممكن معالجة ظاهرة العنف في الزوجية والعائلة لدى جميع أفراد العائلة رجال , نساء وأولاد , وان
هنالك طرق مختلفة للعلاج تتناسب مع وضع المتوجه للعلاج :

- العلاج شخصي – فردي
- العلاج جماعي
- العلاج زوجي
- العلاج عائلي

يتم العلاج لمجابهة مجمل العلاقات العنيفة , وأيضاً بعد توقف العنف للخروج من شبكة علاقات عنيفة .
هنالك علاج للأشخاص بما في ذلك الأولاد الذين تعرضوا للعنف . يتم علاج كل أنواع العنف الجسماني ،
لفظي نفسي وجنسي . علاج المرأة يتم بواسطة تقوية المرأة ومنحها أدوات لمجابهة الوضع . علاج
الرجل يبحث في حظر العنف وتغيير التصرفات العنيفة , وإكسابه المهارات للتعامل مع الصراعات بطرق
غير عنيفة (مثلاً , يمكن التطرق لما تم عرضه في فصل " التحكم بالغضب ") .

اللقاء العاشر

تلخيص البرنامج

إن هذه الفترة والتي استمرت حوالي ٣ أشهر بحثنا خلالها مواضيع متشابهة، من المهم تكريس الوقت للتفكير في البرنامج. في هذا اللقاء باستطاعة المشتركين التفكير بما مرّ بهم خلال اللقاءات وبالمضامين التي نقلت وطريقة نقلها.

هدف الفعالية:

1. تعبئة استمارات ردود فعل عن البرنامج.
2. تمكين المشتركين من تقييم البرنامج الذي اشتركوا به

إلى المرشد:

قبل البداية في فعالية التلخيص يجب إعطاء التلاميذ استمارات تقييم البرنامج وبعد ذلك فقط يمكن البدء بالتلخيص.

فيما يلي عدة إمكانيات لتلخيص البرنامج، عليك اختيار واحدة منها. إن من المهم إعطاء التلاميذ وقتاً للتحضير أو التفكير وبعد ذلك يجب تمكين كل مشترك أن يعرض ما حضر ويعبر عن أفكاره.

الإمكانية أ:

تحضير مجموعة ملصقات شخصية تبحث في "ما الذي استفدته من البرنامج" وعرضه أمام المشتركين. توزع في وسط الغرفة صحف ملونه، أدوات كتابه، مقصات، صمغ وألوان، ويمكن أيضا توزيع أوراق ملونه مختلفة. يأخذ كل مشترك 1/4 أو 1/8 بريستول ويطلب منه أن يكتب عليه ما الذي استفادة من اشتراكه في البرنامج. من الممكن التعبير عن ذلك بصورة مجرّده أو محسوسة. بعد انتهاء كل المشتركين من إعداد الملصقات يقوم كل منهم بعرضه ويشرح مفهومه.

الإمكانية ب: ورده وشوكة

يعبر كل مشترك بطريقه ورده وشوكة عن مضامين البرنامج. يحضر المرشد شوكة وورده مسبقا. ويطلب من كل مشترك أن يفكر في "الشوكة" و "الوردة" التي ينسبها للبرنامج. الشوكة تنسب إلى الصعوبة التي قابلها المشترك في البرنامج أما الوردة فنسبت إلى مدى المساهمة والفائدة التي تلقاها المشترك. بعد أن يكرس المشاركون الوقت للتفكير "بالشوكة" و"الوردة" التي سيعرضونها ينتقل المرشد بين المشتركين. وكذلك تنتقل الوردة والشوكة بين المشتركين. وكل من تصل إليه الوردة والشوكة يشرح للمشاركين مساهمة البرنامج الايجابية بالنسبة له وكذلك الصعوبات التي لاقاها.

الإمكانية ج: أغراض

يوزع المرشد في مركز الغرفة أدوات وإغراض مختلفة ومتنوعة: دمي، أدوات منزليه مختلفة، كتب الخ. بالإضافة إلى هذه الأشياء من المهم توزيع أوراق بيضاء وألوان وذلك كي يتمكن المشترك رسم أو كتابة اسم الحاجة التي يريدونها إذا لم تكن موجودة مع الأشياء الموضوعه في مركز الغرفة. يختار كل مشارك غرضا معيناً دون أن يحمله وذلك كي يتمكن غيره من اختياره. يعبر وبشكل رمزي معنى الشيء الذي تم اختياره بالنسبة للبرنامج: "بماذا ساعده البرنامج" "ماذا قدم له البرنامج". بعد ان يختار المشارك الغرض، يتقاسم المشاركون مع بعضهم الأغراض الذي اختاروها ويعرضوا بمساعدتها أمام المشاركين مفهوم البرنامج بالنسبة لهم.

الإمكانية د: كوكتيل

يأتي المرشد معه مشروبات خفيفة بألوان مختلفة: زهر، اسود، ازرق، برتقالي، اصفر... الخ. يحضر كل مشارك أو يخلط لنفسه مشروباً. إنَّ خلط المشروب بألوانه المختلفة والنسبة من كل لون يختاره، تعبر عن الشعور خلال البرنامج. بعد أن خلط كل مشارك مشروبه الخاص، يعرض مشروبه ويوضح مفهومه وسبب اختياره للألوان المختلفة والنسبة بينها. يمكن استعمال أفكار إضافية للتليخيص. يوصى القيام بنشاط إبداعي لكي يفسح المجال لنقاش عميق متنوع، وتمكين التعبير الغير كلامي.

نقاط للبحث في لقاء التليخيص:

- ما هي تجربتي من خلال البرنامج؟
- ما هو الموضوع الأكثر أهمية بالنسبة لي في البرنامج؟
- ما هي اللحظة ذات أهميه التي مرت عليك خلال البرنامج؟
- ما هي التغييرات التي حصلت معي؟
- أمر أردت ألعرفه عنه أكثر؟
- ماذا كان ينقصك بمجمل البرنامج؟
- تقييم للمرشد حول تفعيل البرنامج.
- ما هي الصعوبات التي واجهت من خلال البرنامج؟



مصادر

- איזיקוביץ, צ., פישמן, ג., מיש, ג., וגוסנסקי, ר. (2001). סקר היקף ומאפיינים לתופעת האלימות כלפי נשים וילדים בנוער בסיכון. חיפה: אונ. חיפה .
- איילון, ע' ולהד, מ' (1990). כל החיים לפניך. חיפה: הוצאת "נורד", בשיתוף עם מפקד הג"א. איילון, ע' ולהד, מ' (1992). חיים על הגבול: חיסון והתמודדות עם מבי לחץ של אלימות וסיכונים ביטחוניים. חיפה: הוצאת "נורד"
- אינס-קינג, א. (2002) אלימות בין בני זוג: טיפול קבוצתי בגברים אלימים, משרד הרווחה. אלקרינאוי, ע. (1998). תרומת הגישה הבנייתית לפרקטיקה המקצועית בחברה רב תרבותית. חברה ורווחה, יח, 267-253.
- ארהרד, ר' ואלדור, י' (1997). חוסן נפשי: שיפור ומשבר. אוצר המורה. אסטס, ק"פ (1997) . רצות עם זאבים. בן-שמן: צנדם.
- אתגר, ט' (1996). עבירות מין בקרב בני נוער. תל-אביב: הוצאת רמות, אוניברסיטת תל-אביב. אתגר ט' (1997). בחינת היבט ההתמכרות בעבריינות מין בקרב מתבגרים. שיחות, י"א (2), עמ' 115-107.
- ברן, א' (1976). משחקיהם של בני אדם, הפסיכולוגיה של יחסי אנוש. רשפים.
- גל, נ. (2003) . אלימות נגד נשים. נורמה או סטיה ? תל-אביב : הקיבוץ המאוחד, קו אדום. גילגון, ק' (1996). בקול שונה. ספריית הפועלים.
- הורוביץ, ת' ופרנקל, ח' (1990). דפוסי אלימות של בני נוער. ירושלים: מכון הנרייטה סאלד. הרמן-לואסי, ג' (1994). טראומה והחלמה. תל-אביב. עם עובד.
- חאג'-יחיא, מ., סדן, א. (2007) . נשים מוכות בחברות קולקטיביסטיות : סוגיות חאג'-יחיא, מ. (2005). על האופי הפטריארכאלי של החברה, אי שוויון בין נשים לגברים ואלימות במשפחה: המקרה של החברה הפלסטינית. גיליון עדאלה האלקטרוני. (20) ירון, ע' וחברוני, מ' (-1995 תשנ"ה). לא זו הדרך, אפשר גם אחרת. חולון: הוצאת המרכז הטכנולוגי.
- לב-ארי, ר' ויאירי, ד' (1996). אסיר להרים ידיים. רמת גן: קשת.
- להד, מ' ואיילון, ע' (1995). על החיים ועל המוות. חיפה: הוצאת "נורד". ליבליך, ע' (2003). סדר נשים. ירושלים ותל אביב: שוקן.
- לינדנפילד, ג' (1998). אסרטיביות (תרגמה: נדיבה פלוטקין). תל-אביב: אור-עם.
- מלאיך-פיינס, א' (2003). התאהבות. בן-שמן: מודן.
- נרדי, ח' ונרדי, ר' (1992). גברים בשינוי. בן-שמן: מודן.
- נרדי, ר' (1990). אשה בזכות עצמה. רמת גן: קשת.
- סלומון, ג' (1981). תקשורת (בחינוך). ספריית הפועלים.
- צור צ', וע' (2006). סוד הקשר הזוגי. ירושלים: כתר.
- קרן, ת' (2004). אנחנו אדם וחיה, זוגיות, מיתוסים, פסיכולוגיה. הקיבוץ המאוחד.

Anderson, S.A. & Cramer-Benjamin, D.B. (1999). The impact of couple violence on parenting and children: An Overview and Clinical Implications. *The American Journal of Family Therapy*, 27.

Dutton, M.A. (1992). *Empowering and healing the battered woman*. New York: Springer.

Douki, S. Nacef, F. Belhadj, A. Bousaker, A, Ghachem, R. (2003). *Violence against women in arab and Islamic countries*

Haj-Yahia, M. (2000). Implications of wife abuse and battering for self-esteem, depression and anxiety as revealed by the second Palestinian national survey. **on Violence Against Women. Journal Of Family Issues.**

Edelson, J.L. & Eisikovits, Z. (1992). **Future intervention with battered women and their families.** Ca: Rhousand Oaks, Sage.

G.Ryan & S. Lane (Eds). . (1997). The sexual abuse circle. In: **Juvenile Sexual Offending.** San Francisco: Jossey-Bass Publishers. pp. 121-77

Ryan, G. & Lane, S. (Eds). (1997). The sexual abuse circle. In: **Juvenile Sexual Offending.** San Francisco: Jossey-Bass Publishers. pp. 9-3.

Ryan, G. & Lane, S. (Eds). (1997). The sexual abuse circle. In: **Juvenile Sexual Offending.** San Francisco: Jossey-Bass Publishers. . pp 35-19.

הצגה:

"الصمت" روضه سليمان

"אימא מותר לבכות", תיאטרון – רון (03-6419681)

"להכאיב וללכת", אלון מרגלית, "אמנות לעם" (03-5650418)

"אהבה עיוורת" – תיאטרוןנוער בהנחלת לביאה קסטרו (09-7498040 , 050-7642286)

"מה שבינו לבין" תיאטרון מפגשים , (03-6186792 – 1-800-353540).

קבוצות תיאטרון ריאליטי

ניתן להביא הצגות נוספות העוסקות בנושא הנלמד, לבחירתכם.

קלטות: (משדרים וסרטים)

"امبرطورية ميم"

"خليج نعمه" الفيلم مأخوذ عن قصة "النوم مع العدو" لجوليا روبرت

"أفواه وأرانب"

"تيمور وشقيقة"

"قلوب صغيرة" مسلسل سوري

يمكن عرض أفلام أخرى لها علاقة بموضوع اللقاء

"הוא מת עליי" – ויצ"ו.

"לישון עם האויב".

"מוכת ירח".

"שיגעון המוסיקה".

"חוג שמחת המזל".

מדורת השבט".

ניתן להשתמש בסרטים נוספים המדגימים את הנושא הנלמד, לבחינתכם.

שירים

مدرسة الحب – كاظم الساهر

رومانسية – امل حجازي

جمهورية قلبي – محمد اسكندر

مي مطر رد على محمد اسكندر

أنا بتنفس حرية – جوليا بطرس

قصص منسية – جوليا بطرس

ارجع واقول – ماجدة الرومي

أموت وما أحب غيرك

وحشتني موت ومن غيرك أموت
يمكن عرض أغاني أخرى لها علاقة بموضوع اللقاء من موقع YOUTUBE.
"זמר שלוש התשובות" מאת: נתן אלטרמן.

"אינך יכולה" מאת: יורם טהר לב.

"אם זאת אהבה" מאת: אהוד מנור.

"וידוי" מאת: אלכסנדר פן.

"אדבר אתך" מאת: רחל שפירא.

"יאללה ביי" מאת: אריאל הורוביץ.

"לכל אחד יש" מאת: שלומי שבת ועוזי חיטמן.

"זמר נוגה" מאת: רחל.

"אהבה בת עשרים" מאת ז'אק ברל/עברית: נעמי שמרץ

ניתן להשתמש בשירים נוספים המדגימים את הנושא הנלמד, לבחינתכם.

סיפורים וספרים:

בנזימן. ח' (1998). שלגיה ואהבת הגמדים. תל-אביב: דביר

ברוך, מ' (עורכת) (2004). אל תנשקי את הצפרדע: סיפורים פמיניסטיים לילדים והורים.
תל-אביב: משכל.

גראד, מ' (2002). הנסיכה שהאמינה באגדות: פנטזיה פסיכולוגית. (תרגמה: אפרת גורחובסקי-
בוטל). כפר סבא : אריה ניר.

עגנון, ש"י : הרופא וגרושתו.

פישר, ר' (2001) האביר בשריון החלוד: אגדה למבוגרים. כפר סבא: אריה ניר

קוטנר, י' (עורך). (1997). אהבה בת חמישים: שירי אהבה עבריים. תל-אביב: משכל.
ניתן להשתמש בסיפורים וספרים נוספים המדגימים את הנושא הנלמד, לבחינתכם.

(بعض القصص مترجمة للعربية)

ملحق 2

نموذج مراقبة للأفلام بموضوع - العائلة

الاتصال	وظائف في العائلة	تركيب العائلة	الانفتاح لأشخاص من خارج العائلة	حضارة وعادات	
					مقطوعة 1
					مقطوعة 2
					مقطوعة 3
					مقطوعة 4

الاتصال داخل العائلة

انتبه / ي – خلال مراقبة الفيلم للنقاط التالية:

الاتصال: مباشر، منفتح، عنيف، مخفي – ظاهر كلامي / غير كلامي مضمون المحادثات، علاقات مختلفة مع أفراد مختلفين في العائلة.

المقطوعة 1 :

المقطوعة 2 :

المقطوعة 3 :

المقطوعة 4 :

الوظائف في العائلة

انتبه / ي - خلال مراقبة الفيلم وللنقاط التالية

الوظائف في العائلة - توزيع الوظائف بين الأجناس، من هو صاحب الصلاحية في العائلة توزيع الوظائف بين الأجيال واستمراريتها: رسائل كلامية وغير كلامية، تذكير، سلوك يولد السيطرة، العنف، الخوف، التعاون، التبعية؟

المقطوعة 1 :

المقطوعة 2 :

المقطوعة 3 :

المقطوعة 4 :

حضارة وعادات

انتبه / ي - خلال مراقبة الفيلم - للنقاط التالية :
سلوك, طقوس, مراسيم وعادات . مدى تأثيرها على العلاقات في العائلة, الاتصال وعلى توزيع الوظائف في العائلة ؟

المقطوعة 1 :

المقطوعة 2 :

المقطوعة 3 :

المقطوعة 4 :

تركيبة العائلة

انتبه / ي - خلال مراقبة الفيلم - للنقاط التالية :

تركيبة العائلة - العائلة تتألف من؟ والدين، أبناء، جدود، أعمام، أخوال، أقرباء آخرون. العلاقات بينهم، كيف يتواصلون، كيف يؤثرون على الآخرين، مدى القرب\ البعد بينهم، مدى اختلاطهم ومعرفة بما يدور بحياة الآخر؟

المقطوعة 1 :

المقطوعة 2 :

المقطوعة 3 :

المقطوعة 4 :

الانفتاح للناس

انتبه / ي - خلال مراقبة الفيلم - للنقاط التالية:
الانفتاح لأشخاص من خارج العائلة: من يشارك في الوجبة، العادة والمتبع في العائلة، من هو الضيف، ما هي النظرة للضيف، كيف يندمج الضيوف مع العائلة، ما هي التوقعات من الضيوف؟

المقطوعة 1 :

المقطوعة 2 :

المقطوعة 3 :

المقطوعة 4 :

ملحق 3 :

إرشادات توجيه لفعالية الاسترخاء والتخيل الموجه :

التخيل هو اللغة التي يستخدمها العقل ليتصل بالجسد، فهو اللغة الأكثر أصولية التي نمتلكها، فإن سألت أي شخص عن أول ذكرى له عن والديه فلن تكون في شكل محادثة بل مجرد صور تخيلية. فنحن على الأرجح نتذكر صوراً وليس كلمات. التخيل عبارة عن تدفق موجات من الأفكار التي يمكنك رؤيتها أو سماعها أو استشعارها أو تذوقها، فنحن نتفاعل عقلياً مع كل شيء عبر الصور. الصور ليست فقط بصريه ولكنها قد تكون رائحة أو ملمساً أو مذاقاً أو صوتاً، بل هي تعبير داخلي عن تجاربك أو أوهامك. الخيال الموجه هو آلية ذو قيمة كبيرة في العمل العلاجي. يوفر الاسترخاء، التحرر من الضغوط والتوتر، التغلب على الخوف، تطوير معرفة الذات وأخرى. استعمال هذه الفعالية تساعد على التغيير وتعتبر بوابة إلى مضامين خفية ومكبوتة. الكشف عنها توفر فهم وإدراك أوسع وإيجاد حل لمشاكل شخصيه. تزداد نجاح الخيال الموجه كلما اكتسب المرشد معرفته وتجربه اكبر في استعماله. لا توجد خطورة في استعمال الخيال الموجه، لكن مفضل أن تكون للمرشد تجربه ومعرفته مسبقه كي يستطيع أن يستعمله بشكل صحيح وان يحصل بواسطته على النتائج المطلوبة.

نقترح استعمال التخيل الموجه بشكل محدود ويهدف إلى توجيه الطلاب إلى التفكير بشكل مركز وعميق حول مضامين محدده.

إن الناس يعايشون التخيل في ثلاث صور : الأولى بصورة عفوية تلقائية، والثانية عن طريق التحفيز والاستثارة، والثالثة عن طريق التوجيه الذاتي الداخلي. إن التخيل له دور كبير في بداية عملية حل المشكلات، ويبدأ التفكير فالتحول إلى صورة لغوية أكثر تجريداً في المراحل النهائية من عملية حل المشكلات، والناس ليسوا سواسية، فالبعض يعتمد على الصور الذهنية في التفكير في حلول للمشكلات، بينما يتبع البعض الآخر طريقة تفكيرية تعتمد على الإستراتيجيات اللغوية.

إستراتيجية التخيل الموجه تتطلب وجود قائد أو موجه يقوم بتوجيه المتعلم عبر عملية تفكير، ويقوم هذا القائد بقراءة سيناريو معد مسبقاً ويحتوي على كلمات أو أصوات تعمل على المحفزات لتساعد المتعلم على بناء صور ذهنية للمواقف أو الأحداث التي تقرأ عليه .

إجراءات استخدام التخيل الموجه :

1. إعداد سيناريو التخيل : يتم إعداد سيناريو للتخيل ويراعى فيه أن تكون جملة قصيرة وغير مركبة، لا تضع في الجملة الواحدة أكثر من صورة ذهنية واحدة وذلك ليتمكن المتعلمون من تكوين الصور بدون تعقيد، ضع فترات صمت معقولة بين كل جملة والأخرى لتتيح للطلبة الفرصة لتكوين الصور الذهنية، فالجمل المركبة قد تحمّل مخيلة المتعلم فوق طاقتها بشكل لا يمكنه من بناء الصور الذهنية وقد يؤدي ذلك إلى عدم تمكنه من متابعة النشاط، كما يراعى في السيناريو أن يخاطب الحواس الخمس وذلك بهدف صقل كل قدرات التخيل لدى المتعلمين .

2. البدء بأنشطة تخيلية تحضيرية : هي عبارة عن مقاطع قصيرة لموقف تخيلي بسيط تنفذ قبل البدء بالنشاط التخيلي الرئيسي وهدفها مساعدة المتعلم للتهيؤ ذهنياً للنشاط التخيلي الرئيسي فيبدءوا في التخلص من كل المشوشات التي قد تعيق تكون الصور في النشاط الرئيسي .

بداية نشرح للطلاب ونوضح لهم رغبتنا في تفعيل التخيل الموجه، نطلب ممن يستصعب في المشاركة في الفعالية أن يحافظ على الهدوء واحترام رغبة الآخرين. نطلب من الطلاب إسكات هواتف الجوال وعدم السماح لهم في الخروج والدخول للصف أثناء الفعالية. اختيار التوقيت المناسب للفعالية، (مثلاً بعيداً عن وقت دق الجرس بين الدروس، في حاله أن موعد دق الجرس سيقرب علينا توجه للطلاب مسبقاً بالقول "... سوف يضرب الجرس خلال الفعالية، تجاهل رنين الجرس....")

تهيئة المتعلمين وتعريفهم بنشاط التخيل، إن الطلب منهم الهدوء والتركيز ومحاولة بناء صورة ذهنية لما يستمعون له. الطلب من المتعلمين أن يخذوا نفساً عميقاً ثم أن يغمضوا الأعين. تنفيذ النشاط التخيلي الرئيسي بقراءة نص السيناريو على المتعلمين بصورة متأنية جداً وبالوقوف بعد كل جملة بشكل يسمح لهم ببناء الصور الذهنية التي تتطلبها كل جملة من الجمل، كما يستحب تنويع نبرات

الصوت حسب نوعية الكلمات المستخدمة . "...اجلس بشكل مريح... الظهر على الكرسي... اليدين على جوانب الجسم... قدماك على الأرض... ارفع كتفيك... الرقبة والرأس متحرران... أغمض عينيك بكل هدوء... حدد نظرك إلى مكان أو نقطة عال أو السقف..."

"يمكنك إرخاء جسمك تدريجياً... قدماك مسترخية... أصابع القدم... الساقين... الفخذ... الاسترخاء ينتقل من القدم إلى الفخذ... الحوض... الظهر... الصدر... اليدين... الأصابع... الذراع... الأكتاف... اخفض حدة التوتر والجهد... الرقبة مسترخية... الفك... الخد... أعينك مغلقة... الجبين... كل شيء مسترخ..."

"... أعطني للأفكار أن تمر في مخيلتك كالغيوم ذهاباً وإياباً... خذ نفس عميق يملأ محيط البطن... اخرج الهواء ببطء... خذ نفساً عميقاً مرة أخرى ليملاً كل أجزاء الجسم... وببطء انقل الهواء إلى الرئتين... ثم أخرجه ببطء خارج الجسم..."

3. **المرحلة الثانية البدء بتمرين التخيل:** ينقل المرشد الطلاب نحو حادثه أو تجربة من الماضي لها علاقة لموضوع اللقاء . فمثلاً في لقاء إدارة السيطرة على الغضب، أن يتذكروا حالة غضب حدثت معهم في الماضي "... حاول أن تذكر حالة غضب حدثت معك... متى كان الحادث... هل كان في النهار أم في الليل... في الصيف أم في الشتاء... أين كان الحدث... في البيت... في بيت شخص آخر... خارج البيت... أم في مكان آخر... من شارك في الحدث... ماذا كان الحدث... كيف ابتدأ... أي حديث دار بينكم... كيف تصرفت... كيف تصرف الآخرون... كيف تطور الحدث... ما أثار غضبك... كيف انتهى الحدث... ماذا حدث بعد ذلك..."

4. **النهاية:** يجب اختتام التمرين بتعليمات واضحة لعملية إنهاء التمرين وكيفية الخروج منه "... عندما تكون الصورة واضحة في مخيلتك وبوسعك أن ترى ما كان في الحدث وأين حدث... افتح عينيك وعد إلى هنا..." أو "... ابق الصورة التي تذكرتها... انقيها كصوره ثابتة... عندما تكون الصورة واضحة عد إلى هنا... افتح عينيك..."

علينا العودة من حالة الاسترخاء بشكل تدريجي، العودة إلى واقع المكان والزمان، العودة إلى حالة اليقظة وان ننتظر بصبر حتى يفتح جميع الطلاب أعينهم، أن يبدلوا طريقة جلوسهم، أن يمددوا وينفضوا الأطراف أو استقامة واعتدال الجسم.

في حالة استصعب بعض الطلاب من الاستيقاظ نتيجة التمرين، علينا إعطاءهم الوقت لان يكونوا في حالة استرخاء وان نساعدهم على الخروج بشكل تدريجي "... ساعد حتى ١٠، وعندما أصل إلى ١٠ الكل سيكونوا يقظين. كلما يكون العد متصاعدا ستكونون أكثر يقظة... بدلو طريقة الجلوس... افتح عينيك... واحد... اثنين..." في الحالات التي بها ينام الطالب، علينا إيقاظه بلطف . نطلب من المتعلمين تلخيص ما رأوه في الرحلة من أشكال وألوان وما داعب حواسهم الخمس، كما يمكننا الطلب منهم برسم ما رأوه ثم التكلم عن مشاعرهم وأحاسيسهم.

عندما يكون المرشد غير متمكن من قدرته في استعمال التخيل الموجه كوسيلة إرشادية ونفضل أن لا يخوض هذه التجربة. بدلاً من ذلك على المرشد التقييد بتعليمات التفعيل المطلوب استعمالها. فمثلاً وصف حدث حصل معهم "... أين حصل... ماذا كان الحدث... كيف كانت البداية... ماذا كان ردة الفعل... ما الذي أثار غضبك... ما السبب في تصعيده... كيف انتهى الحدث..."

ملحق 4 :

استمارة تقرير للمرشد

اسم المرشد : _____ تاريخ الدرس : _____

رقم اللقاء المتسلسل : _____ عدد المشتركين : _____

الصف : _____ المدرسة : _____

من حضر الدرس (من المربين) : _____

الفعالية التي اختيرت : _____

الانطباع العام من اللقاء : _____

المضامين التي فهم الطلاب أنها ذات صلة _____

المضامين الأقل صلة : _____

تدريج الاشتراك (1 اشتراك منخفض و 9 اشتراك عالي)

1 2 3 4 5 6 7 8 9

ما هي الأشياء التي لم أتمها، أي المضامين وجب البحث بها أكثر؟

هل ظهرت صعوبات ما؟ ما هي : _____

ما هو تقييمك العام بخصوص اللقاء (1 منخفض و 9 عالي) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9

ملحق 5: استمارة للطالب

اشر بدائرة حول الإجابة :

1. الجيل : 13, 14, 15, 16, 17 وما فوق
2. الجنس : ذكر أنثى
3. الديانة : مسلمة , مسيحية , درزية
4. أي من هذه التعريفات الأقرب عليك : أنا متدين , أنا محافظ — متدين , محافظ وليس متدين , لست محافظا ولست متدينا .
5. أي من هذه السلوكيات واجهت من أبناء جيلك في الأشهر الأخيرة :

		في أوقات متقاربة	أحيانا	في أوقات متباعدة	ولا مره
1	شتموك أو وجهوا لك جملاً مهينه	4	3	2	1
2	تلقيت الضرب, الركل,الصفع دون أن تحتاج علاج طبي	4	3	2	1
3	تسببوا لك ضرراً ألزم علاجاً طبياً	4	3	2	1

6. أي من هذه السلوكيات واجهت لأبناء جيلك في الأشهر الأخيرة :

		في أوقات متقاربة	أحيانا	في أوقات متباعدة	ولا مره
1	شتمت أو وجهت له/م جمل مهينه	4	3	2	1
2	ضربت, ركّلت, صَفَعْتَ ولم تسبب له/م علاجاً طبياً	4	3	2	1
3	تسببت له/م ضرراً ألزم علاجاً طبياً	4	3	2	1

		درجه كبيره	أحيانا	قليلا جدا	ولا مره
1	إلى أي درجه واجهت ظاهرة العنف في العائلة من بين معارفك	4	3	2	1
2	إلى أي درجه واجهت ظاهرة العنف بين الأزواج من بين معارفك	4	3	2	1
3	إلى أي درجه ظاهرة العنف في العائلة منتشرة في محيطك	4	3	2	1
4	إلى أي درجه ظاهرة العنف في العائلة منتشرة في البلاد	4	3	2	1
5	إلى أي درجه واجهت ظاهرة العنف في العائلة مباشرة	4	3	2	1

8. مواقف :

		أنا جداً موافق	أنا موافق	أنا غير موافق	أنا جداً غير موافق
1	العنف موجود في كل طبقات المجتمع	4	3	2	1
2	مسؤولية التصرف العنيف تقع على المسيء وليس على المتضرر	4	3	2	1
3	لا ربح في السلوك العنيف إنما خسارة دائماً	4	3	2	1
4	من يضرب ليس رجلاً	4	3	2	1
5	العنف هو ضعف	4	3	2	1
6	لا يوجد مبرر للسلوك العنيف	4	3	2	1
7	المضروب دائماً مذنب	4	3	2	1
8	من الممكن علاج العنف	4	3	2	1
9	من الممكن إيقاف العنف	4	3	2	1

		أنا جداً موافق	أنا موافق	أنا غير موافق	أنا جداً غير موافق
10	أحيانا المرأة توصل الرجل لوضع يضطر إلى أن يضربها	4	3	2	1
11	مهم الحفاظ على استمرار الحياة الزوجية من الانفصال حتى لو كان هناك عنف	4	3	2	1
12	تستحق المرأة العنف ضدها أحيانا	4	3	2	1
13	العنف متعلق في تصرفات المرأة	4	3	2	1
14	تريح المرأة المضروبة من العنف	4	3	2	1
15	رجولة الرجل تظهر عندما يتصرف بعنف	4	3	2	1
16	فقط الأزواج الغير ملائمين لبعض يقتربون لحالات العنف	4	3	2	1
17	الرجل العنيف كان مشاهداً على الغالب لأبيه يضرب أمه	4	3	2	1
18	المرأة المضروبة كانت على الغالب مشاهده على حالات العنف في عائلة أهلها	4	3	2	1
19	المرأة والرجل مسؤولين عن العنف بنفس الدرجة	4	3	2	1
20	يبدأ العنف من البيت الذي انتهى منه الحب	4	3	2	1
21	يوجد في العائلات الفقيرة عنف بسبب الوضع الاقتصادي	4	3	2	1
22	العنف الكلامي يؤدي إلى العنف الجسدي	4	3	2	1
23	للأشخاص العنيفين يوجد لديهم على الغالب مشاكل نفسيه	4	3	2	1
24	أن يضرب الزوج زوجته في كل الحالات فهذا ممنوع	4	3	2	1
25	الرجل هو المسؤول عن عنفه اتجاه زوجته	4	3	2	1
26	المرأة المضروبة يجب أن تنفصل عن زوجها	4	3	2	1

		أنا جداً موافق	أنا موافق	أنا غير موافق	أنا جداً غير موافق
27	يوجد عنف على أنواعه في الوسط العربي، أكثر مما في الوسط اليهودي	4	3	2	1
28	أحياناً الطريق الوحيدة للحصول على شيء هي العنف	4	3	2	1
29	للمرأة والرجل لهم نفس الحقوق	4	3	2	1
30	وظيفة المرأة تربية الأولاد والاهتمام بشؤون البيت، ووظيفة الرجل هي إعالة العائلة	4	3	2	1
31	في العائلات التي بها عنف، من الأفضل الحفاظ على ذلك سرا قدر الإمكان	4	3	2	1
32	الضرب الخفيف، (لكمة، دفع) ليس هو بأمر فظيع	4	3	2	1
33	المرأة التي تضرب للمرة الأولى، من الممكن أن تضرب مرات أخرى	4	3	2	1
34	تستطيع المرأة أن توقف العنف ضدها	4	3	2	1
35	اختلاف الرأي في توزيع الوظائف في البيت هو السبب في تصاعد العنف	4	3	2	1
36	يجب سجن الرجل العنيف	4	3	2	1
37	يجب إبعاد الرجل العنيف عن البيت	4	3	2	1
38	يجب علاج الرجل العنيف	4	3	2	1
39	عند وقوع عنف في العائلة من الأفضل علاج الوضع داخل العائلة	4	3	2	1
40	عندما يشعر الرجل انه أهين، من الممكن أن يتصرف بعنف	4	3	2	1

ملحق 6 :

مراكز علاج ومنع العنف في العائلة

لواء القدس

מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
ירושלים מזרחית	תגריד באשיר	המרכז לשלום המשפחה, ת.ד. 20088 ירושלים 91200	02-5815194 טלפקס 02-5815094	02-5815094

לواء الجنوب

מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
באר שבע	רות לירן	הרצל 57, ת.ד. 5843 באר שבע 84157	08-6206566 08-6206580/1	08-6239478
מגזר בדואי	ריקי שגיא	עמותת "אל ווחא ת.ד. 5995 באר-שבע	08-6655362 08-6655959	08-6655272
רהט		מחלקת הרווחה רהט שכונה 17	08-9914875	

لواء المركز

מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
לוד	יפעת מאירי	רח' מודיעין 4 לוד 71334	יפעת ישיר 08/9279037 08/9279035	08/9145004
רמלה	ז'אנה אבייב	רח' הרצל 59, בניין "בית רוחם" רמלה 72402	08-9771611 08-9771494 08-9771627	08-9771906 08-9771640

لواء حيفا والشمال

מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
אום-אל פאחם	היאם מחמיד	עיריית אום אל פאחם 30010	04-6314939 04-6110168	04-6310225

מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
כפר קאסם	ראודה סרסור	מחלקת רווחה מיקוד: 48810	03-9754930	03-9071233
קלנסווה		מחלקת רווחה קלנסווה	09-8783083	
איכסאל	הודה דרוושה	ת.ד. 1043, איכסאל 16920	04-6463572/3	04-6464881
באקה אל גרבייה	באקה מואסי	עיריית באקה אל גרבייה 30100	04-6280480	04-6383715
בועיינה נוג'ידאת	אבסתם סעדת	המח' לש"ח מ.מ. בועיינה נוג'ידאת 16924	04-6730522/1	04-6730301
דלית אל הכרמל	חוסם חלבי	אגף הרווחה ת.ד. 13 דלית אל הכרמל	04-8393473 04-8395923 04-8396456	04-8395007
חדרה	שוש אפרואט	הגבורים 67 חדרה 38380	04-6303306 04-6303773	04-6344450
חיפה	דורית בר דוד	יל"ג 7 חיפה 33214	04-8677707	04-8662214
טמרה	סלאם חיג'אז'י	המח' לש"ח ת.ד. 186 עיריית טמרה 24930	04-9948226/7 04-9946526	04-9944474
יפיע	סמאיה חסן	מ.מ. יפיע 16955	04-6557523	04-6011671
ירכא	ג'ממילה סאלם	ת.ד. 1 ירכא 24967	04-9568111/7/5 0523489771	04-9562639
כפר כנא	מרכזת- למה סימעאן	מ.מ. כפר כנא 16930	04-6516181 04-6519221	04-6412504
כפר מנדא	מרכזת- רדייה חוסרי	ת.ד. 1161 כפר מנדא 16965	04-9864168 04-9863003	04-9508359
כפר קרע	סמירה גאווי	מ.מ. כפר קרע 30075	04-6356606 050-6917393	04-6356152
מכר ג'דיידה	תמאם קעדאן	ת.ד. 879 מכר 25105	טלפקס 04-9561262 04-9961931 04-9563687	04-9561262

מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
נצרת	חרב אמארה	המח' לש"ח ת.ד. 367 נצרת 17000	04-6406400 04-6013998 04-6013965	04-6406420 04-6013998
נצרת עלית	לריסה זמיר	האגף לש"ח רח' גלבוע 16	04-6011580	04-6014183
סכנין	ריאדה חלאלח	המחלקה לש.חברתיים ת.ד. 66	04-6745082	04-6746235
עכו	אנשראח חורי	המח' לש"ח רח' ויצמן 35	04-9956030	04-9956147
עפולה	יעל לבר	המרכז לילד ולמשפחה ע"ש מש' וולף שד' יצחק רבין - עפולה	04-6524102 04-6524100	04-6524103
עראבה	ארווה נאסי	המח' לש"ח מ.מ. עראבה 30812	04-6740476 04-6744208	04-6742681
ריינה	אמין רינאוי	מ.מ. ריינה 16940	04-6010706 04-6461350	04-6563031
עילוט	רשא פודה	המח' לש"ח מ.מ. עילוט	04-6565115	04-6564224
אעבלין	ניווין חאג	המח' לש"ח מ.מ. אעבלין	04-9501848	04-9501847
שפרעם	לינה אבו גנימי	המח' לש"ח עירית שפרעם	04-9059122	04-9059123

