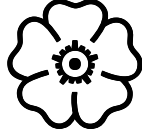


Building Resilience

بناء القدرة على الاسترداد لدى اطفال ما قبل سن المدرسة

دليل معلمي اطفال ما قبل سن المدرسة
2005



د. نعومي باوم
ايستر بمبرغر – ما جستير
مركز معالجة الصدمات النفسية في اسرائيل، القدس

د. حافا اتخور
مركز تنمية موارد المواجهة ، كريات شمونه

بالتعاون مع
اتحاد الصندوق القومي اليهودي
بنيويورك

مستشفى هرتصوغ
مركز تيمي والبرت لاتنر شارع هديشون 21، ص.ب 3900، القدس 91035، ت: 02-6782899؛ فاكس 02-6789908
Traumacenter@herzoghospital.org www.traumaweb.org

المحتويات

contents

مقدمة

الجزء الاول: صفحات معلومات ومقالات

- 1 بناء القدرة على الاسترداد: صفحة معلومات رقم 1
اختبر مستوى قدرتك على الاسترداد
- 2 الوعي الذاتي ورعاية الذات، صفحة معلومات رقم 2
خطوط ارشادية لهيئة موظفي واولياء امور ما قبل سن المدرسة: مواجهة احداث
مجهدة صفحة معلومات رقم 3
- 4 معلمون واولياء امور: كيف نتحدث لاطفال صغار، صفحة معلومات رقم 4
كيف تساعد الاطفال على المواجهة اثناء اوقات الشك، صفحة معلومات رقم 5
- 6 كيف يرد الاطفال على الصدمات؟ صفحة معلومات رقم 6

PH اساسي، نموذج للمواجهة الفعالة

الجزء الثاني: فعاليات صفية

خطوط ارشادية عامة

الفصل الاول: صلة الفعل بالجسم: الاسترخاء

- 1 رحلة عبر الجسم: فعالية رقم 1
- 2 تخيلات موجهة: مشوار في الغابة فعالية رقم 2
- 3 تخيلات موجهة: قصة بامبي فعالية رقم 3
- 4 رسالة ذاتية: فعالية رقم 4

الفصل الثاني: التعبير عن المشاعر ومواجهة المخاوف

- 1 عجلة المشاعر: فعالية رقم 1
- 2 اشعر وافكر واعمل: فعالية رقم 2
- 3 خط، لون، شكل: فعالية رقم 3

الفصل الثالث: مواجهة المخاوف

- 1 نحت المشاعر: فعالية رقم 1
- 2 قابض الحلم: فعالية رقم 2
- 3 قابض الحلم، صفحة تفسيرية لاولياء الامور

الفصل الرابع: تنمية الموارد الشخصية

- 1 ايجاد كنوز مخفية: فعالية رقم 2
- 2 ايجاد كنوز مخفية: صفحة تفسيرية لاولياء الامور

الفصل الخامس: صنع عمل وأمل للمستقبل

- 1 الجانب اليراق: فعالية رقم 1
- 2 قصص من الماضي: فعالية رقم 2
- 3 قصص من الماضي: صفحة تفسيرية لاولياء الامور
- 3 احبّ لجارك ما تحبّ لنفسك، فعالية رقم 3
- 4 رايات السلام: فعالية رقم 4
- 5 ملصقات أمل: فعالية رقم 5

مفكرة المعلم التأملية

خاتمة



preface

يسرنا ان نقدم اليكم هذا الدليل بعنوان "بناء قدرة الاسترداد في غرفة صف من هم في ما قبل سن دخول المدرسة" وسيكون هذا الدليل الرفيق للورش التي طورناها وطبقناها في اسرائيل على مدى السنوات الثلاث الماضية، كجزء من الجهود التي نبذلها لبناء قدرة الاسترداد الشخصي والمهني في مدارس ما قبل سن دخول المدرسة، وتشكل الورش التي تم تطويرها على خلفية تعرض المدنيين في اسرائيل لحوادث صادمة شديدة ومستمرة، ابتداء من سبتمبر/ايلول عام 2000، تشكل هذه الورش حجر الزاوية في "مشروع الاسترداد المدرسي الوطني". وقد اخترنا التركيز على المعلمين في بناء القدرة على الاسترداد في غرفة الصف، لاننا نرى ان المعلمين هم مركز عملية بناء الاسترداد. فالمعلمون هم الذين يلتقون طلابهم على الدوام وهم الذين يتواجدون في الميدان اثناء الازمات والهدوء. وقد اثبت توجيه اهدافنا نحو تخويل المعلمين صلاحية جلب الاسترداد الى غرفة الصف، انه انجع الطرق نحو تحقيق تلك الاهداف.

بعد العمل مع اكثر من 500 من المعلمين في مرحلة ما قبل المدرسة ومساعدتهم، نفخر بطرح النسخة الانجليزية لهذا الدليل وللورش امام جمهور دولي، فمذ 11 سبتمبر 2001 اصبح خطر الارهاب واقعا ماثلا امامنا. ولما كنا نعيش في ظل تهديد هجمات ارهابية وتخيم علينا سحابة حرب، فاننا نحاول الحفاظ على انماط حياتنا ونصرف شؤوننا بصورة طبيعية، ويثير هذا الوضع اسئلة ومعضلات عديدة لمربي الاطفال الصغار. فكم من الوقت والرعاية يتعين ان نخصص لاحداث تترك اثرها علينا بصورة هامشية فقط، كيف يمكننا ان نطرح احداثاً صعبة في غرفة صف من هم في مرحلة ما قبل المدرسة دون ان نخل بتوازن طلابنا الصغار واولياء امورهم؟ كم يعرف الطلاب عن الوضع؟ وكم ينبغي لهم ان يعرفوا؟ هل يمكن بناء استرداد استباقي من شأنه ان ينفعنا وقت الحاجة مستقبلاً؟ اننا نؤمن بان هذه الورش ستوفر مكاناً لطرح هذه الاسئلة وايجاد اجوبة على العديد منها.

يشكل مفهوم الاسترداد لبّ ورش العمل هذه التي تركز على طرق استباقية وصحية لمواجهة والتغلب على مشاعر الخوف والعجز والدمار الناجمة عن مستويات جهد عالية. لكلمة استرداد "Resilience" تعريفان بالفاموس. التعريف الاول كما اورده قاموس مريام/وبستر Meriam-Webster هو: "قدرة جسم مجهود على استرداد حجمه وشكله بعد تشويهه ناجم بصورة خاصة عن جهد ضاغط". والتعريف الثاني، وهو الاكثر علاقة مباشرة بالصحة العقلية فهو "القدرة على الارتداد من او التكيف بسهولة مع بلاء او تغيير". ويوحى هذا التعريف بوجود قوة داخلية كما يشير الى وجود موارد شخصية حسنة التطور. ويشكل هذان المعنيان اساس عملنا، وهو تزويد المعلمين بالمعرفة والادوات التي يمكن ان تساعد في بناء قدرتهم الشخصية وقدرة طلابهم على الاسترداد. وفي حين ندرك بان معظم المعلمين يدخلون الى ورش العمل مع مدخراتهم الشخصية من الموارد والقدرة على الاسترداد - أي سلوكيات بناء تجمعت لديهم من تجاربهم الحياتية - فان هدفنا هو ان نكمل ونقوي تلك الدخائر القائمة، وان نساعد المعلمين على البدء بتطبيق هذه المعرفة وهذه الادوات في غرف صفوفهم بصورة مباشرة.

لقد توصلنا الى ادراك ان الاسترداد يبني، على الاقل، على ثلاث اسس بناء كبرى، ويركز فيها برنامجنا على المعرفة وتفهم المشاعر empathy، وعلى اثرات الموارد الشخصية والمهنية. يتألف برنامجنا من اربع ورشات عمل تدوم كل ورشة منها ثلاث ساعات. وترتكز الجلسة الاولى على تطوير الوعي الذاتي لدى المعلمين، على افتراض ان المعلمين الذين يتحلون بوعي ذاتي، يكونون اقدر من غيرهم على تفهم مشاعر طلابهم. اضافة الى ذلك، تشتمل الورشة على جلسة تعليمية عن مدى ردود الفعل للصدمات والجهد عند البالغين والاطفال... وينصب التركيز فيها على عملية الاسترداد العادية، مع التأكيد على قدرة الاسترداد الطبيعي لدى الغالبية العظمى

من لناس. اما الجلسات الثلاث الباقية فتركز على بناء المهارات، ومحاكاة فعاليات صافية لبناء القدرة على الاسترداد. وقد اخترنا اربع مكونات من بين المكونات العديدة لعبارة استرداد، ك مجال لتركيزنا على الفعاليات الصافية، وتشمل هذه المكونات:

- صلة العقل بالجسم، مع التأكيد على الاسترخاء.
- والعمل مع الانفعالات مع التأكيد على الخوف.
- وتوسيع موارد المواجهة/الشخصية.

ايجاد معنى في الاحداث الصعبة الصادمة، وإيجاد الامل للمستقبل. وبينما لا تكون هذه وحدها هي مكونات الاسترداد، الا انها تشكل ا حجار زوايا تبنى فيها بنية استرداد وتزدهر. في سياق الورشة، يُشجع المعلمون على اختيار فعاليتين لتطبيقهما في غرف صفوفهم، ويُطلب الى المعلمين تعبئة مفكرات تأملية يحضرونها معهم الى الجلسة الرابعة النهائية، التي تركز على المشاركة و اشراف الاقران. يستطيع المعلمون طرح اسئلة وعرض معضلات او صعوبات ربما كانوا قد واجهوها عند تطبيق هذه الفعاليات في صفوفهم. يشمل هذا الدليل صفحات معلومات، ومقالات وفعاليات صافية واوراق عمل يستخدمها المعلمون في الصف. ويُشجع المعلمون كذلك على تطوير فعاليات تصلح لطلابهم، مستخدمين لذلك ذخائرهم وتجاربهم الخلاقة. ويهدف هذا الدليل الى ان يكون مجرد نقطة انطلاق لمساعدة المعلمين على بدء العمل، وجعلهم يستطيعون فعاليات بناء الاسترداد في الصف. اننا نرحب بالاستماع من المعلمين في جميع انحاء العالم عن تجاربهم وعن فعاليات بناء الاسترداد التي ابتكروها لصفوفهم.

نرجو ان ترسلوا الينا بتعليقات وفعاليات على العنوان الالكتروني e-mail التالي:

Nbaum@herzoghospital.org

متمنين لكم تجربة "بناء استرداد" ناجحة.

د. نعومي ل. باوم

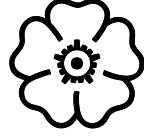
مديرة، مشروع الاسترداد المدرسي الوطني.

مركز معالجة الصدمات النفسية في اسرائيل.

القدس.

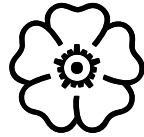
www.traumaweb.org

نود ان نعبر عن خالص شكرنا وتقديرنا للبروفيسور مولي لحد، و د. عوفرا ايلون والى هيئة العاملين في مركز تنمية موارد المواجهة في كريات شمونا الذين اوحوا الينا بتهيئة العديد من الفعاليات الموجودة في هذا الدليل. وتعتبر كتبهم "العيش على الحافة" 2000 و "الخوف العظيم"، (حيفا، منشورات نورد، وكلاهما بالعبرية، ولم يتوفرا للقراء بالانجليزية) موارد ممتازة وكانا مصدر الهام لنا.



part one

الجزء الاول: صفحات معلومات ومقالات



❁ بناء القدرة على استرداد ❁

صفحة معلومات رقم 1

Information page 1

❖ ما هو الاسترداد؟

الاسترداد (Resilience) هو قدرة الشخص على مواجهة صعوبات وشدائد الحياة، والخروج منها أقوى مما كان عليه من قبل، وبعد ان يكون قد تعلم شيئاً من التجربة. وتشير العبارة ايضاً الى قدرة الشخص على العودة الى وضعه السابق بعد مروره بفترة طويلة من الحرمان او الشدة.

الاسترداد ليس صفة فطرية، وهو كجهاز المناعة بالجسم يتأثر بمزاجنا وبمقدار المساعدة التي نتلقاها من غيرنا. ومثله مثل جهاز المناعة لدينا ايضاً يمر بفترات صعود وهبوط واحياناً، يواجه استردادنا الطبيعي، اثناء فترات طويلة من الاوقات العصبية، تحديات اكثر من المعتاد. في هذه المقالة ستجدون النصح حول كيفية تعزيز اجهزة مناعتكم الانفعالية وزيادة قدرتك على الاسترداد.

❖ ما هو الطارئ طويل الامد؟

الطارئ طويل الامد ينطوي على تناقض في العبارات، فالطوارئ عادة اوضاع قصيرة الامد تتم فيها تعبئة جميع الموارد، العضوية والعقلية، للمساعدة في مهمة البقاء الفورية. وفي وضع طارئ طويل الامد، كالوضع الذي تجد فيه اسرائيل نفسها هذه الايام، يتعرض المجتمع بأسره يومياً الى تهديدات ثابتة ومتواصلة لبقائنا الشخصي، اما عن طريق تجربة شخصية مباشرة او عن طريق وسائل الاعلام. ويؤثر وضع التهديد الثابت هذا على جميع مجالات الحياة: الذهاب الى المدرسة او الى العمل، الخروج في امسيات او حتى المشي في الشارع. ويخشى العديد من ناس على سلامتهم وسلامة ابنائهم حتى اثناء نشاطات يومية مثل قضاء وقت مع الاصدقاء. لكن الجسم والروح البشريين، لحسن الحظ، مبنيان لمواجهة والاضطلاع بنجاحة بفترات جهد طويلة. وهما يسعيان بسرعة كبيرة، رغم الخطر الظاهر، الى العودة لاستقرار الروتين الامن. وليست هذه العملية طبيعية فحسب، بل انها مرغوب فيها ايضاً. ان احد اهداف مواجهة اوضاع الطوارئ طويلة الامد هو استعادة احساس بالسلامة في حياتنا اليومية رغم الاخطار الخارجية. "والشتاء" هناك يجلب معه "جرائم" كثيرة مثل: التوتر، والغضب والخوف، وضيق الصدر واليأس. وهدفنا هو تجاوز الشتاء دون عطب.

❖ أهمية الامل والمعنى

الامل هو احد اكثر الادوات الناجعة المتاحة لنا... وقد اظهر العديد من الدراسات بان الاشخاص الذين يواصلون الايمان بمستقبل افضل ويحافظون على نظرة متفائلة ينجحون في معالجة الاوضاع الصعبة بنجاحة اكبر. والامل هو الضوء في طرف النفق، وهو الذي يهدينا السبيل ويصر على ان الواجب يحتم علينا ان نصل اليه بأنفسنا. توأم "الامل" هو "المعنى". والمعنى او المغزى هو محاولة ايجاد سبب لوجودنا، ولاضطرارنا لمواجهة صعاب كالاحداث الصادمة، ويعطينا ايجاد معنى في هذه الفترات الصعبة القوة للاستمرار في الكفاح عبر المشاق لكي نواصل الحياة. وليس هذا المعنى هو نفسه بالنسبة للجميع... بل يتحتم على كل شخص ان يجد معناه ومغزاه الشخصي في الحياة... فيجد بعض الناس معنى في موقف سياسي او ايدولوجي، ويجده غيرهم في ديانة، ويجده اخرون برغبتهم في اعطاء الغير من انفسهم. المعنى والامل - لماذا انا هنا وكيف اريد ان اكون هنا بالمستقبل - هما اداتان من اهم الادوات لبناء وتحقيق الاسترداد.

❖ مزيد من الطرق لتحسين الاسترداد

اثبت البحث عن بضعة عوامل تساعدنا في مواجهة اوضاع شديدة صادمة بنجاعة اكبر...
وتساعدنا هذه العوامل على تحسين قدرتنا الطبيعية على الاسترداد وتتيح لنا الشعور بطمأنينة
أكثر. وفضلا عن الامل والمعنى وجدنا ان الامور التالية ذات نفع في بناء القدرة على
الاسترداد:

- ◀ **تكريس وقت للعلاقات** – فالاشخاص الذين يتمتعون بروابط وثيقة ومفيدة مع الاسرة والاصدقاء ينزعون الى مواجهة الشدة بصورة افضل وقت الضائقة، وقضاء وقت مع العائلة والاصدقاء يخلق احساساً بالانتماء والتبادل ووجود شيء يكافحون من اجله. وقد وجد الباحثون بأن المتزوجين وغيرهم من ارباب الاسر هم أقل عرضة للمعاناة من الاكتئاب والاضاع الشديدة... وقد يكون هذا ناجماً بصورة جزئية عن حقيقة ادارتهم بأنهم مسؤولون عن أحبائهم، ولذا لا يمكنهم السماح لانفسهم بان يغوصوا في غياهب اليأس.
- ◀ **اكتساب معرفة عن الوضع** – ان المعرفة الدقيقة للوضع الذي انت فيه، ستساعدك على اتخاذ قرارات اكثر اطلاعاً وتساعدك على الاحساس بسيطرة اكبر على الوضع. ويمكن ان تساعد هذه المعرفة ايضاً في تبديد المخاوف التي تنبع غالباً من المجهول.
- ◀ **تحدث عن مشاعرك مع المقربين اليك** – يشعر كل واحد منا احياناً بالحاجة الى تفريغ بعض الشدة او الجهد المتراكم اثناء اوقات صعبة. ويمكن لفرص التحدث عن المشاعر التي تعتمل في نفوسنا ان تتيح لنا امكانية "تنفيس البخار" والعودة الى تأدية وظائفنا العادية.
- ◀ **المحافظة على الصحة البدنية** – هناك صلة مؤكدة بين التغذية، والتمارين البدنية والجهد... فالاضاع الشديدة تثقل اجسادنا بمطالب باهظة، وتستنزب مواردنا الجسدية بالتدريج، ويتمخض هذا بطبيعة الحال عن اوجاع والام بدنية... ان تعهد اجسادنا بالرعاية – بالاكل الجيد، وممارسة النشاط الرياضي بانتظام والنوم الكافي – يعطي للجسد فرصة تجديد موارده واصلاح الضرر الذي احدثه الجهد.
- ◀ **استخدم روح الدعابة لديك** – يتيح لنا الضحك رؤية الجانب المشرق من الواقع، ويساعدنا في الخروج من حالات القلق او الجهد. وتحسن روح الدعابة ايضاً صحتنا البدنية وتتيح لنا ايجاد حلول مبدعة لل صعوبات.

اختبر مستوى قدرتك على الاسترداد

test

دلت الابحاث على وجود عدد ن الخصائص والشيم التي تتيح للشخص قدرة اكبر على الاسترداد عندما يواجه اوضاع حياة مجهدة، كما تساعد الشخص على التعافي من وضع سلبي كالجهد او الصدمة. والهدف من هذا الامتحان هو معرفة اي من هذه الخصائص تتوفر لديك. وكلما زاد عدد الاسئلة التي تجيب عليها بـ "نعم"، تزداد الفرص امامك للتعامل بنجاعة مع اوضاع مجهدة واجتياز تلك الاوضاع. ليست هناك اجابات صح او خطأ في هذا الامتحان. والهدف منه هو ان يتيح لك معرفة نفسك معرفة افضل، والتعرف على نقاط القوة والضعف لديك عند التعامل مع اوضاع حياة صعبة. ويتألف الامتحان من قسمين:

- ◀ القسم الاول: يعالج اوضاعاً في حياتك تساهم في تحسين الاسترداد.
- ◀ القسم الثاني: يعالج شيم الشخصية التي تتيح لك معالجة اوضاع جهد وكرب.

حالفك الحظ

القسم الاول: اوضاع حياة تحسن الاسترداد

اجب على البيانات التالية. ثم عدّ عدد المرات التي اجبت فيها "نعم":

1. انتباه ودعم

- أ. لديك عائلة واصدقاء يعتبرونك مهماً، وسيهبون لنجدة عند الحاجة اليهم.
ب. انت جزء من مجموعة تفدرك، وتجعلك تشعر كأنك تنتمي اليهم (مثال: المدرسة، العمل، المجتمع الديني).

2. تقدير الذات

- أ. يؤمن المقربون منك بك ويحرصون على ان تعرف انت ذلك.
ب. معظم الوقت، انت تؤمن بنفسك وبقدرتك على تحقيق الاهداف التي حددتها، على الرغم من الصعوبات.

3. التعبير الشخصي

- أ. انت تكرس وقتاً للهوايات والفعاليات التي تستمتع بها.
ب. تتطوع في مكان ما لقضية تؤمن بها.

4. علاقات ايجابية

- أ. انت تشعر بالقرب من الاشخاص الذين تعمل او تدرس معهم.
ب. علاقاتك مع عائلتك واصدقائك لا ترهقك، بل تمنحك عادة قوة وطاقة.

5. حدود واضحة

- أ. اصداؤك وعائلتك يحترمونك ويحترمون خصوصيتك.
ب. من الواضح لك ما هي التوقعات في المكان الذي تعمل او تدرس فيه.
ج. انت تعرف كيف تدافع عن نفسك ولا تسمح لغيرك باستغلالك.

6. شيم حياة

- أ. انت تعرف كيف تصغي وتكون صادقاً مع الاشخاص الذين تتحدث معهم.
ب. انت تملك التدريب والمواهب الضرورية للنجاح في عملك او دراساتك.
ج. انت تعرف كيف تحدد الاهداف لنفسك وتحققها.

احسب عدد المرات التي اجبت فيها "نعم": _____ من 18.

ان البيئة الداعمة التي تشعر فيها بأنك مهم والتي تحس بالانتماء اليها، يمكن ان تكون هي اساس قدرتك على تدبير الاحداث الصعبة في حياتك.

القسم الثاني: شيم شخصية تحسن الاسترداد

ضع علامة عند الشيم التي تجدها مفيدة بوجه خاص عند معالجة اوضاع مجهدة او صعبة:

- || علاقات – القدرة على ان تكون حميماً مع الاخرين وان تشاركهم في مشاعرك.
 - || دعابة – القدرة على رؤية الجانب المضحك او الطريف من الاشياء.
 - || الادراك – القدرة على تقييم الاشخاص والاطواق بدقة.
 - || الاستقلال القدرة على الابتعاد عن اشخاص او اوضاع غير سارة.
 - || السيطرة – القدرة على توجيه حياتك بالاتجاه الذي تريده وتغير اوضاعاً غير سارة.
 - || التفاؤل – توقع مستقبل افضل.
 - || المرونة – القدرة على التكيف مع التغييرات في الوضع.
 - || حب الاستطلاع – الاستعداد لتعلم كيفية التغلب على اوضاع صعبة.
 - || قيمة الذات – الثقة بالذات والجدارة.
 - || العقيدة – دينية ام ايديولوجية.
 - || المثابرة – القدرة على المثابرة وعدم الاستسلام.
 - || الابداع – التعبير عن الذات عن طريق الفنون، انواع الرياضة، الهوايات او الحرف.
- احسب عدد المرات التي وضعت فيها علامة "+" _____

القسم الثالث: كيف يمكن ان تحسن استردادك؟

الاسترداد ليس سمة فطرية، بل يمكنك ان تكتسب استرداداً من خلال الوعي والجهد، وبذا فانك تحسن نوعية حياتك. طبق هذه المبادئ في ممارسات الحياة اليومية، وحسن قدرتك على الاسترداد.

- ◀ الوعي – كن واعياً لنقاط القوة لديك، واعتمد عليها في اوقات الشدة والصعوبة.
- ◀ تحسين الذات – جرب بعض السلوكيات والفعاليات المدرجة اعلاه والجديدة عليك. وسع ذخيرتك.
- ◀ اطلب الدعم – كلما ازداد دعم محيطك لك، كلما ازددت نجاحاً في التعامل مع اوضاع مجهدة وصعبة. اسع الى من يستطيعون تقديم الدعم لك، ويعاملوك باحترام.
- ◀ الصبر – الطريق الى الاسترداد، وبخاصة في اوضاع شديدة قد تكون طويلة ومضنية. ولا تنس بأن التغيير غالباً يستغرق وقتاً طويلاً.

الوعي الذاتي والرعاية الذاتية

صفحة معلومات رقم 2

Self awareness

كشخص بالغ قد تكون مررت بصدمات من أنواع متنوعة... وبدورك كمعلم قد يتعين عليك ان تطرح جانباً تجاربك الشخصية لكي تعتني بالمتطلبات المهنية لوظيفتك... وتشمل هذه المتطلبات ضرورة الحفاظ على الروتين والنظام والاستمرار في التعليم، على ان تظل دوماً قدوة لتلاميذك وتوفر لهم اذنا صاغية. ان احد ابرز العوامل التي تؤثر على ردود فعل الطلاب للصدمات هي الطريقة التي يواجه فيها المعلمون والهيئة المدرسية الازمات وكيفية معالجتهم عواقب الاحداث الصادمة.

ولكي يقوم المعلمون بتأدية وظائفهم بفعالية في ادوارهم المهنية، فان الوعي الذاتي لانفعالهم، وردود افعالهم العضوية، وافكارهم وافعالهم امر ضروري. ان زيادة وعيك بردود فعلك الخاصة تسهل المواجهة الشخصية، اضافة الى انها تساعدك على ان تكون داعماً ومتفهماً للطلاب بصورة اكبر، واذا شعرت بان انفعالاتك قد طغت عليك، فاطلب شخصاً كبير اخر تشاظره انفعالاتك قبل العودة الى غرفة صفك.

ردود فعل مشتركة

من المهم ان تعبر اهتماماً خاصاً لما يلي في اعقاب نشوب ازمة او وقوع احداث صادمة:

- ◀ تميل المشاعر الى ان تكون حادة وغير متوقعة احياناً، وقد تكون عتبه الغضب ادنى، ومزاج الشخص اقل استفزازاً منه اثناء الفترات العادية، وستكون عرضة للاحساس بمزيد من القلق او ضيق الصدر وقد تشعر حتى بالقنوط او الاكتئاب.
- ◀ من المرجح ان تتأثر عمليات التفكير وانماط السلوك بالصدمة، وقد تزعجك ذكريات الحدث وخاصة اذا كنت مررت به شخصياً. ان هذه الافكار الدخيلة يمكن ان تؤدي الى اعراض عضوية مثل اسراع دقات القلب، والتصبب عرقاً، او الشعور بالضعف. ومن الصعب احياناً ان تركز وتتخذ قرارات وقد تختلط عليك المشاعر في فترات معينة. ويفيد بعض الاشخاص انهم فقدوا الصلة بعواطفهم واصابهم خدر عام في حواسهم. ومن المحتمل ايضاً ان تضطرب انماط الاكل والنوم.
- ◀ يشعر بعض الناس بضرورة مراجعة الحدث والتحدث عنه مع غيرهم، مكررين القصة مرات عديدة على مدى بضعة اسابيع واشهر، ويفضل غيرهم عدم مشاركة غيرهم ما حدث معهم.
- ◀ تصبح العلاقات الشخصية غالباً مشحونة بالتوتر، وقد ينشأ هناك ميل نحو المزيد من الجدل والصراعات بين افراد العائلة... وقد يصاب شخص بنكوص اجتماعي ويفضل الوحدة.
- ◀ يمكن ان ترافق اوضاع الشدة المتطرفة اعراض عضوية كالصداع والدوار والغثيان والام الصدر.

موارد المواجهة

ما الذي يمكن عمله لاستعادة الاحساس بالاستقرار والسيطرة اللتين كنا نشعر بهما قبل الحدث الصادم.

- ◀ امنح نفسك وقتاً لتشفى. يتعين عليك ان تدرك بأن هذه فترة صعبة في حياتك وان تمنح نفسك وقتاً للحزن والحداد ان كنت منيت بخسارة. كن صبوراً على نفسك.
- ◀ اطلب الدعم ممن حولك، لكن لا تنس ان شبكة دعمك الطبيعية قد تضعف ايضاً نتيجة للظروف.

- ◀ حافظ على اسلوب حياة سليم. تأكد من انك تتناول وجباتك بانتظام وتنعم براحة كافية.
- ◀ جد اشياء تساعدك على الاسترخاء. حاول ان تربط في ذهنك بين ذكريات سارة، وان تستأنف فعاليات تستمتع بها (مشاهدة الافلام او ممارسة هوايات).
- ◀ تجنب اتخاذ قرارات هامة حول اشياء مثل حياتك العملية او تغيير اسلوب حياتك في اعقاب احداث عظيمة.

متى يجب على المرء ان يطلب مساعدة مهنية؟

- ◀ عندما لا تخف حدة الانفعالات القوية، او التغييرات في انماط السلوك او تكرار الذكريات بعد شهر او شهرين.
- ◀ عندما تعرقل ردود الفعل العاطفية او التغييرات في انماط السلوك اداءك الوظيفي اليومي في البيت والعمل او تعرقل علاقاتك الشخصية مع غيرك بصورة كبيرة.
- ◀ عندما تستحوذ عليك افكار العجز وفقدان الامل او توقع اصابة بنفسك.
- ◀ عندما تعاني من اعراض عضوية لا تختفي بعد فترة من الوقت.

خطوط ارشادية لهيئة موظفي واولياء امور اطفال ما قبل سن المدرسة

❁ مواجهة احداث مجهدة ❁

صفحة معلومات رقم 3

- يمكن ان يتأثر الاطفال بالاحداث المجهدة حتى ولو لم يتعرضوا لها بصورة مباشرة ولا يواجهون اي تهديد خارجي. واسباب ذلك ما يلي:
1. الاطفال شديدو الحساسية لردود فعل من يقدمون لهم الرعاية، سواء كانوا اولياء امور او عاملين في مجال ما قبل سن المدرسة. فالطفل الذي يحس بان الكبار الذين يعتنون به متوترون او منزجون سيشعر بان سلامته وأمنه معرضان للخطر.
 2. يسمع الاطفال غالباً دون ان يتسمّعوا قاصدين نتف معلومات من احاديث جرت بين كبار واطفال اكبر منهم سناً. وقد لا تكون المعلومات هذه مفهومة وقد تسبب مزيداً من القلق على سلامتهم الشخصية.
 3. قد يتعرض الاطفال لبرامج التلفزيون والراديو الاخبارية التي لا تصلح لهم، فيزيد هذا من خبرتهم وقلقهم.
- وتتباين ردود فعل الاطفال على الجهد بناء على اعمارهم طبعاً. وتشمل ردود الفعل المعتادة:
- ❖ التشبث بالوالدين او هيئة المعلمين.
 - ❖ التشبث بشيء مفضل لديه مثل دمية على هيئة دب محشو او بطانية.
 - ❖ مخاوف، امّا جديدة او قديمة.
 - ❖ ادنى مستوى للاحباط.
 - ❖ بكاء وفورات غضب.
 - ❖ الانتكاص الى مراحل سلوك سابقة.
 - ❖ اضطرابات في النوم والاكل او التغييرات.
- والاطفال الذين مروا بصدمة سابقة، والذين يعيشون في ظل ظروف عائلية صعبة، والذين يعانون من مرض او من مشاكل تنموية، او الذين يجدون مشقة في كسب الاصدقاء، هؤلاء الاطفال هم اكثر حساسية من غيرهم وقد يكون رد فعلهم اكثر للاوضاع الصعبة او لفترات جهد تدوم طويلاً.
- ما الذي يمكن عمله في غرفة الصف لمساعدة الصغار على المواجهة؟**
- فيما يلي بضع اقتراحات حول كيفية مواجهة اوضاع صعبة وفترات جهد طويلة:
- ❖ **خلق احساس بالسلامة**
- يتطلع الاطفال الى الكبار كمصدر لامنهم وسلامتهم... ويتعين علينا ان نعطيهم الشعور بأننا ساهرون عليهم ونحميهم واننا نعرف ما ينبغي ان نفعل في اوضاع صعبة وغير طبيعية، ويتعين علينا ان نهدي من روعهم بكل وسيلة نستطيعها، عضوياً وشفوياً. ان وجود بالغ مألوف يعطي الطفل احساساً بالامن، حاول ان تبقى مع طفلك، لكن اذا اضطرت الى مغادرة المكان، فاشرح للطفل الى اين انت ذاهب ومتى يمكنه ان يتوقع عودتك.
- ❖ **الروتين**
- الروتين هو اهم طريقة لتوفير الامن، تمسك بعادات الاكل والنوم المنتظمة، وتابع ممارسة فعاليات اعتادها الاطفال، وحافظ قدر امكان على الانضباط والروتين في بيئة البيت والمدرسة، والهدف هو ايجاد طريق وسط بين ابداء حساسية لاحتياجات طفلك وبين الحفاظ على الروتين والقواعد.
- والاطفال حساسون للكبار، وكلما زاد حس الكبير بالسيطرة على الوضع، كلما زاد مقدار الاحساس بالاستقرار الذي يزوده ذلك للطفل.

❖ معلومات وشروحات

اثناء الازمة يحتاج جميع الناس ومنهم الاطفال الصغار الى معلومات. ويحتاج الصغار الى مساعدتنا لكي يفهموا معنى لكل نتف المعلومات التي يسمعونها. لذا يتحتم على الكبير المسؤول ان يعطيهم معلومات موثوقة، ومأمونة ومطمئنة قدر الامكان على مستوى يمكنهم ادراكه. وفيما يلي بعض الخطوط الارشادية حول كيفية اعطاء الاطفال ما قبل سن المدرسة مثل هذه المعلومات.

افعل:

- ◀ حدّث الطفل عن الوضع بالقدر الذي يهمله فقط.
- ◀ اجب على الاسئلة التي تطرح.
- ◀ اجب على جميع الاسئلة حتى لو كانت صعبة او تخيفنا.
- ◀ حدّد تعرض الطفل للتغطية الاعلامية.

المعلمون واولياء الامور:

كيف نتحدث الى الاطفال الغار

صفحة معلومات رقم 4

اثناء فترات ممتدة من الشك والتوتر كالتي نمر بها نحن في اسرائيل بالسنوات الاخيرة، يحتاج الاطفال الى معلومات موثوقة والى طريقة لدمج هذه المعلومات بنظام المعلومات القائم... ويمكننا مساعدة الاطفال على استيعاب المعلومات التي يتلقونها من بيئتهم بطريقة صادقة مراقبة وبعبارات يمكنهم فهمها، ويجب ايضاً ان يستطيع الاطفال الشعور باحساس من الامن وان يتوفر لهم "مكان آمن" يمكنهم فيه التعبير عن مشاعرهم. وبذا فان النقاش المفتوح امر بالغ القيمة اثناء هذا الوقت. فيما يلي بعض الخطوط الارشادية حول كيفية التحدث الى ابنائك:

معلومات دقيقة

- ❖ قدم معلومات للطفل بالقدر الذي يهمله معرفته، ولا داعي لتزويده بكافة التفاصيل، اذ ان الخطوط العريضة تكون كافية في الغالب.
- ❖ اسمح بوقت ومجال واسعين لتوجيه الاسئلة على مدى الايام التالية.
- ❖ اجب على جميع الاسئلة حتى لو كانت صعبة او مخيفة.
- ❖ اجب على جميع الاسئلة بصدق، لكن تذكر بأن هذا لا يعني اغراق الطفل بالتفاصيل.
- ❖ استمع واستجب بدون محاولة الاستيلاء على او قيادة المحادثة.
- ❖ تجنب اعطاء اوصاف مثيرة او مفصلة لاحداث مزعجة.
- ❖ حدد تعرض الاطفال لوسائل الاعلام.
- ❖ كن مستعداً لتقديم شروحات متكررة، فالتكرار يساعد الطفل على فهم تعقيدات العالم ويجعله/ها يشعر او تشعر بأمن أكثر!

مشاعر

- ❖ أنقل الرسالة بأن مشاعر الخوف والخطر التي قد يمر بها طفلك هي مشاعر عادية ومقبولة تماماً ولا داعي للشعور بالحرج او العار من هذه المشاعر وغيرها.
- ❖ قل شيئاً مثل "العديد من الاطفال يشعرون بهذه الطريقة"، او "لا بأس من الشعور بهذه الطريقة".
- ❖ أنقل مدى أهمية تعبير الطفل عن مشاعره/ها لكي يفهمهم الكبار من حولهم بصورة افضل.

الامانة

- ❖ ان من المسموح به بل ومن المستحسن ان تقول "لا أدري".
- ❖ لا بأس من اطلاع الطفل على مشاعرك لكن لا تغمره/ها بمشاعر قوية جداً.
- ❖ اوضح بأنه اذا كنت قلقاً فان قلقك ناجم عما يدور حولك وليس بسبب الطفل او نتيجة لسلوكه/ها.
- ❖ يميل الاطفال الى الفاء اللوم على انفسهم عندما يرون والديهم منزعجين.
- ❖ تذكر: نقاش صريح مع ابنائك اثناء اوقات صعبة يمكن ان يجدي نفعاً عظيماً!
- ❖ يمكن لمحادثة ان تجلو كثيراً من الحيرة والشك.
- ❖ التحدث الى الاطفال يريهم انك مهتم بهم وبافكارهم ومشاعرهم.
- ❖ يمكن لمحادثة ان تمنع مخاوف غير ضرورية.
- ❖ المحادثة تشجع وتتمى رغبة الطفل الطبيعية في فهم العالم حوله/ها.

❖ يمكن للمحادثة ان تزود الطفل باحساس بالسيطرة والقدرة.

كيف تساعد الاطفال على المواجهة

❁ اثناء اوقات الشك ❁

صفحة معلومات رقم 5

اننا نعيش في اوقات يسودها الشك ويتعرض فيها الكبار والاطفال كلاهما في الغالب الى العديد من الاوضاع الطارئة اما بصورة مباشرة او غير مباشرة. ويؤثر هذا الوضع علينا جميعاً تأثيراً عظيماً كبالغين، ويكون تأثيره اشد علينا كاطفال. وعلاوة على القلق والجهد في حياتنا اليومية، ينتاب الاطفال غاباً احساس بالشك يصحبه احساس بالعجز. وفي الغالب، يرتبك الاطفال ولا يفهمون تماماً ما يجري. نأمل في ان نساعدك على فهم ردود فعل الاطفال وما الذي يمكنك ان تعمله لمواجهةها بفعالية اكبر.

اولياء امور ومعلمو الاطفال الصغر يقولون او يفكرون غالباً بما يلي:

- ❖ انه لن يفهمه، حتى لو شرحناها.
- ❖ انه لم يبلغ سنّاً تكفي لقيامه بالمواجهة العاطفية معها..
- ❖ الطفولة وقت اللهو واللعب، ومن المؤسف ان نفسها، سيكون لديه وقت كاف للقلق والجهد عندما يكبر.

هذه فقط بعض العبارات التي سمعت من الكبار عندما نظروا في امكانية مشاركة همومهم مع أطفالهم او في تعريض الأطفال لما يجري وهم على حق، من جهة. فالطفولة في الواقع هي الوقت الذي ينبغي ان يكون فيه الطفل خلواً من القلق على بقائه، وينبغي ان يركز همه على اكتساب مهارات تنفعه في حياته لاحقاً. غير انه من المستحيل، للأسف، حجب الطفل تماماً عن الأحداث التي تدور حوله. والأطفال أكثر وعياً لما يجري حولهم مما ندرك إنهم يعونه وهم يسمعون نتفاً من المعلومات من زملائهم بالصف، ومن بث وسائل الإعلام، وحتى عندما نحاول حجب أطفالنا وحمايتهم، فإنهم يستوعبون الجو من حولهم في كل من البيت والمدرسة. والمشكلة هي ان الأطفال الصغار يلتقطون غالباً معلومات غير موثوق بها ومبالغ فيها من شأنها ان تزيد خوفهم. ولذا يجب على الكبار ان يشاركوا الأطفال بالمعلومات بطريقة مدروسة ومسؤولة. فإذا اعتمد الأطفال على أصدقائهم فقط للإطلاع على المعلومات، فان هذه المعلومات ستكون محرقة، ومثيرة وتنتج القلق كما أنها كاذبة دون شك.

التعرف على احتياجات طفلك

احتياجات الاطفال اثناء فترات جهد طويلة يمكن ان تنقسم الى فئتين:

احتياجات معرفية

يحتاج الاطفال، من ناحية معرفية، الى معلومات دقيقة وموثوقة يزودهم بها شخص في مركز سلطة، ويحتاج الطفل الى توضيح مفاهيم و عبارات معينة شائعة الاستعمال مثل "الانتحار"، و "هجوم ارهابي" او "خط الجبهة". ويسمع الاطفال غالباً ويستخدمون كلمات لا يدركون معناها في الواقع. ولهذا فان التأي في تفسير معنى مثل هذه الكلمات بمستوى يناسب عمر الاطفال، سوف يساعد على تخفيف الخوف من المجهول.

احتياجات عاطفية

يحتاج الاطفال، من ناحية عاطفية، الى احساس بالامن والشعور بان والديهم موجودون لحمايتهم، واحدى الطرق لضمان ذلك هي التمسك بروتين مستقر منتظم من شأنه ان يوفر قدراً من الديمومة ولاستمرارية في حياة الطفل. وهناك حاجة كبيرة اخرى للطفل، وهي حاجة التعبير عن مشاعر قويه تزعجه ومعرفة ان والديه سيهيّان لمساعدته لاحتواء تلك المشاعر.

تنشأ المشاكل عندما تكون هناك فجوة بين احتياجات الطفل المعرفية، واحتياجاته العاطفية، أي عندما تكون حاجته للتفسير وتوضيح الوضع غير منسجمة مع حاجته للامن. ولذا فان على البالغ، في حالات كهذه، ان يستخدم تقديره للامور، وسنحاول اعطاء بعض الخطوط الارشادية للمساعدة في معالجة هذه الاوضاع.

الاطفال والمخاوف

المخاوف جزء لا مفر منه من الطفولة، وذلك بسبب وضع الطفل في الحياة: قادم جديد الى عالم كبار لا يدرك كنهه تماماً حتى الان... ولكل مرحلة من مراحل العمر مخاوف مرتبطة بها، وذلك تبعاً لمرحلة نمو الطفل ونوع التحديات التي سيطلب منه مواجهتها. فجميع المخاوف، حتى تلك التي تبدو مثيرة للسخرية او لا تستند الى اساس، قد تكون خطيرة جداً بالنسبة للطفل، ويجب معاملتها على هذا الاساس واخذها بجديّة. وفي حالات عديدة قد يشعر الطفل بالخجل او العجز بسبب خوفه، ولهذا فمن المهم ان نكون حسّاسين جداً وان نشرح للطفل بان المخاوف طبيعية تماماً.

كيف يكون رد فعل الاطفال على الصدمات

صفحة معلومات رقم 6

الصدمة حدث مفاجئ يتهدد الاطفال بالخطر كما يتهدد الكبار وتقلل الصدمة الافتراضات الاساسية عن العالم لدى الاطفال، بمعنى ان العالم مكان امن يمكن السيطرة عليه وقد يشعر الاطفال غالباً بالعجز ولا يفهمون ما يدور حولهم، وتخل الصدمة ايضاً بالتوازن الدقيق في علاقات الكبار بالاطفال، وقد تهز ثقة الطفل بان الكبار في بيئته سيكونوا قادرين دائماً على حمايته/ها... كما ان احساس الكبير بدوره/ها كحام للصغار قد تتقوض اركانه بشدة. تتأثر ردود فعل الاطفال على حادث صادم تأثراً شديداً بسلوك الوالدين او غيرهم من الكبار البارزين في بيئة الطفل، ويكون الكبير قدوة للطفل، يريه كيف يفسر وضعاً معيناً وكيف يكون رد فعله عليه. ويبدأ الاطفال الاكبر سناً في استخدام حكمهم الخاص على الامور، ومع ذلك تتأثر ردود فعلهم ايضاً بعوامل خارجية كالاصدقاء، والمعلمين ووسائل الاعلام. يرد الاطفال على الصدمات بطرق شتى... فلا يبدي بعض الاطفال اشارات خارجية على الكرب، غير ان من الممكن تقسيم ردود الفعل الاعتيادية على حدث صادم الى ثلاث فئات عمرية تطويرية:

اطفال (حتى الخامسة من العمر)

تشمل ردود الفعل الاعتيادية عند هذه الفئة العمرية التشبث بالوالدين، والبكاء والنكوص الى ممارسة سلوك يليق بفترات مبكرة من النمو... ويشمل هذا السلوك في الغالب التبول بالفرش، ومص الاصابع والخوف من الظلام.

الطفولة الوسطى (6 الى 11 سنة)

ردود الفعل الاعتيادية عند هذه الفئة العمرية هي الغضب والعوانية وتجنب اشياء تتعلق بالصدمة، والسلوك الانتكاسي، واعتزال الاخرين، اضطراب وصعوبات في التركيز والدراسة.

المراهقة (12 الى 18 سنة)

تبدى هذه الفئة العمرية ردود فعل متنوعة للاحداث الصادمة. وتشبه بعض ردود فعل المراهقين ردود فعل الكبار، وتشبه ردود فعل اخرى ردود فعل اطفال اصغر منهم سناً، علاوة على ذلك، قد يبدي المراهقون سلوك مجازفة بصورة متزايدة، ويبدون سلوكاً مناوئاً للمجتمع ويزداد بينهم استعمال مواد الادمان كالمخدرات والمشروبات الكحولية... ويمكن ان يكون المراهقون الذين مروا بصدمة مندفعين، ويهيجون الخطر احياناً او يتجاهلونه... وقد تزيد ردود الفعل على الصدمة الصراعات القائمة بين الوالدين والمراهقين استفحالا وتساهم في خلق حلقة مفرغة تسبب حتى المزيد من ردود الفعل المتطرفة.

وفي حالات كثيرة قد يكون الطفل او المراهق يمر في كرب عظيم حتى ولو لم يعبروا من السلوك الانف الذكر. ومن المهم جداً ان يطور الاباء والمعلمون حساسية نحو اشارات الكرب الصادرة عن الاطفال وفي معظم الحالات يواجه الاطفال والمراهقون الصدمات بصورة حسنة، ومع انقضاء الوقت، يعودون الى تأدية وظائفهم بصورة عادية، وكما هو الحال مع الكبار، يمكن التنبؤ بعملية التشافي على اساس درجة التعرض للحدث، ومقدار الدعم المتوفر ومستوى اداء الطفل الوظيفي العام قبل الحدث. وقد تسهم البيئة الحساسة المتناغمة التي تشجع الطفل على العودة الى تأدية وظائفه بصورة اعتيادية وتتيح له ان يتعامل مع الصدمة بوتيرته الخاصة، قد تسهم في مساعدة عملية التشافي الطبيعية.

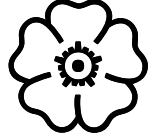
❁ BASIC PH ❁

نموذج لمواجهة فعالة بروفيسور مولى لحد و د. عوفرا أيلون

ورد هذا النموذج في كتاب: العيش على الطرف (بالعبرية)، بقلم م. لحد و. أيلون، حيفا: الناشر نورد (تلفون 04-6909600، فاكس 04-6950740).

بموجب نموذج BASIC PH للمواجهة، تختلف اساليب المواجهة باختلاف الناس. وتمثل احرف BASIC PH ستة اساليب اساسية للمواجهة، وهي كما يلي:-

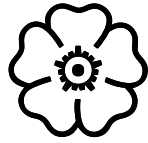
ب - B	<p>معتقدات وقيم - نظام معتقدات يتبع الجانب الروحي للفرد. ويتم التعبير عنها من الداخل من خلال المعتقد الديني او الايديولوجي، او خارجياً من خلال الاعلان الصريح عن موقف او قيم في طقوس جماعية او عن طريق اداء افعال خيرة. وتشمل الروحانية الايمان بان هناك سببا للعيش والنظام في الكون. ويعطي الايمان معنى للكرب والمعاناة.</p>
أ - A	<p>الشعور - فعاليات تسمح بالفرج العاطفي على صعيد شخصي وبين الاشخاص وقد وجد بانها ناجعة في تقليص احساس الفرد بالشدة او الازمة.</p>
س - S	<p>اجتماعي - درجة الدعم المستمد من فئة اجتماعية لا تقدر اهميتها عند مواجهة ازمة. فالقدرة على القيام بدور والاشترك في مجموعة تساعد في اعطاء المرء شعوراً بالثقة اثناء اوقات الريبة والبلبلية. والى حد ما، يعتبر العمل من اجل الغير وسيلة مؤقتة يتم من خلالها كسب الوقت حتى يتعلم الشخص ان يحيا حياته بالكامل وحده. وقد يشمل الدعم الاجتماعي العائلة والاصدقاء والزملاء وفئات مجتمعية.</p>
أي - I	<p>الخيال - يمكننا الخيال من اجراء حوار بين الجسم والعقل والعاطفة. وهو جزء اساسي من الاختراع والتفكير الابداعي وحل المشاكل واثرء الحياة. ويوفر الخيال فترة الهاء وراحة اثناء اوضاع مجهدة.</p>
سي - C	<p>العقلي المعرفي باستخدام قدراتنا العقلية المعرفية نستطيع تنظيم افكارنا، ووضع الاولويات، وحل المشاكل وتزويد انفسنا بالنصيحة حول تقليص الشدة.</p>
بي هـ - Ph	<p>عضوي - لكل احساس بالشدة يوجد عنصر عضوي مقابل له. ولذا فان تعلم كيفية التخلص من التوتر وكيفية الاسترخاء باستخدام اساليب بدنية كالنشاط واساليب التأمل يمكن ان تقلص مستويات الشدة الى حد كبير.</p>



Part 2

الجزء الثاني:

فعاليات صفية



Genral guidelines

خطوط ارشادية عامة

في الصفحات التالية ستجد اقتراحات مفصلة لفعاليات صفيه تتعلق ببناء القدرة على الاسترداد وقد صممت بالتحديد لصف ما قبل المدرسة.. وتشمل بعض الفعاليات مشاركة اولياء الامور. هناك خمسة اصناف من الفعاليات التي تشمل اساليب العقل – الجسم، وتوسيع الموارد الشخصية، والمشاعر، والمخاوف، والمعنى والامل.

سنتم ممارسة فعالية او فعاليتين من كل صنف اثناء ورشة العمل. يضم هذا الدليل فعاليات اضافية، يمكن استخدامها في الصف.. اننا نحضك على قراءة هذا الدليل لتختار فعاليات مريحة لك وملائمة لطلابك.

ويمكنك، طبعاً، ابتكار او تصميم فعاليات من عندك... ويسرنا ان تقاسمنا هذه الفعاليات. فيما يلي خطوط ارشادية عامة حول كيفية استخدام الفعاليات التي تضمنها هذا الدليل:

1. احترام متبادل

يحدث قدر كبير من التفاعل بين الاطفال اثناء هذه الفعاليات، كما يملك الاطفال قدراً كبيراً من الاراء والمعتقدات والافكار والمشاعر حول كل موضوع يعالجونه. ومن الحيوي التأكيد على اهمية الاحترام المتبادل. وفيما يلي عدد من الارشادات المحددة:

- ◀ لا توجد اجوبة صح او خطأ.
- ◀ يحتاج كل واحد الى الاصغاء له ودعم كل منهم الاخر.
- ◀ لا يجوز مغايظة الطفل او الاستهزاء به بسبب ما قاله او فعله.
- ◀ جميع المشاعر والاراء مقبولة.

2. الاصغاء

يود العديد من الاطفال المساهمة في النقاش الصفي، وفيما يلي بعض الاقتراحات:

- ◀ ساعد الاطفال على تعلم انتظار دورهم والاصغاء لما يقوله غيرهم. ويكون استعمال "عصا التحدث" في الغالب مفيداً، فالطفل الذي يتكلم يمكن ان يمسك "بعصا التحدث" ثم يناولها للمتكلم الذي يليه بعد الانتهاء من حديثه. والشخص الذي يمسك بالعصا هو الذي يمكنه ان يتكلم فقط.
- ◀ هناك بعض الاطفال الذين قد يفضلون الاصغاء وعدم قول شيء، احترم رغباتهم. لا تجبر الاطفال على التكلم او المشاركة في فعاليات ضد ارادتهم.
- ◀ اذا سمعت صدفة معلومات محرقة عن حدث، فوضح اي تضليل في الخبر دون الاساءة للمتكلم.

3. عكس صورة افكار ومشاعر الاطفال

يلقي الاطفال صعوبة احياناً في ايجاد الكلمات المناسبة عندما يحاولون وصف افكارهم ومشاعرهم... فيمكنك مساعدتهم في الخروج من تلك الازمة بتوضيح او اضافة كلمة او كلمتين. ويقول الاطفال احياناً اشياء سلبية وفظة عن اولئك الذين يعتبرونهم "الاشرار" اسمح بالتعبير عن الغضب وفرق بين الاراء التي يمكن التعبير عنها والسلوكيات غير المقبولة.. ويمكن ان يكون بحث عواقب الكراهية السلبية مفيداً.

4. تشجيع الثناء والتعزيز الايجابي

ان من المهم تشجيع المشاركة الجماعية في تقاسم الاراء والمشاعر والتعبير الخلاق. ومن المهم الثناء على مشاركة الاطفال في المجموعة، لكي يشعر هؤلاء الاطفال بأن مساهمتهم قيمة. واخيراً، فان التشجيع والثناء الذي يعطيه للطفل شخص كبير ذو نفوذ سيكون بالغ الاهمية في مساعدة الطفل على مواجهة وضع صعب.

5. الوعي الذاتي لمشاعرك واستجاباتك

انك انت ايضا تتعامل مع اوضاع توتر واجهاد خلال هذه الفترة، مثلما يتعامل معها الاطفال الذين ترعاهم.

◀ كن واعياً لمشاعرك وآرائك وانت ترشد الاطفال في اعمالهم.

◀ اسأل نفسك عن المشاعر التي تعتمل بداخلك عندما تراجع فعاليات تخطط للقيام بها في صفك.

◀ فكر فيما تريد ان يستفيدة الاطفال من هذا، افكارك ومشاعرك ومعتقداتك.

◀ اكسب التأييد لنفسك ولقدرتك انت على المواجهة اثناء فترات جهد ممتدة.

◀ يحتاج الاطفال الصغار الى كبار متفائلين ويسيطرون على الامور وخاصة اثناء اوقات شك

وجهد عصبية، وقد تشاركهم مشاعرك الصعبة، طالما تستطيع ان تفعل ذلك دون ان تثقل

كاهل الاطفال او تبدو وكأنك خطر يهددهم.

حالفك الحظ

صلة العقل بالجسم: الاسترخاء

الفصل الاول

الاسترخاء طريقة ممتازة لتقليل التوتر وخلق توازن وشعور بالهدوء والسيطرة لدى الكبار والصغار على السواء. ويتيح الاسترخاء للجسم تجديد نفسه، عن طريق استرخاء العضلات، وصرف الذهن عند المخاوف والهموم، وبممارسة التفكير بأفكار سارة. فيما يلي ثلاث فعاليات مقترحة للتلاميذ:

1. رحلة عبر الجسد – استرخاء الجسد بالكامل.
 2. الاسترخاء من خلال التنفس، وتصورات خيالية موجهة واعمال فنية.
 3. تصورات خيالية موجهة – قصة بامبي.
- من المهم قراءة التعليمات بصورة هادئ متزن،
اضافة الى التعليمات الشفوية لتعزيز الشعور بالهدوء، يمكن ان تتجول وتلمس الاطفال بلطف بقطعة قماش او ريشة او عزف موسيقى مهدئة اثناء قراءة التعليمات.
يمكن ان تستغرق الفعالية بضع دقائق او قد تدوم اطول اذا رغبت في ذلك. ويكون الاسترخاء في احسن حالاته في بداية او في نهاية اليوم او كوسيلة للانتقال من فعالية الى الفعالية التي تليها.
ويمكنك ايضاً ان تقترح على الاطفال تجربة فعالية الاسترخاء بالبيت قبل الذهاب الى النوم، واخبار الوالدين عنها.

Journey t. body

الاسترخاء

رحلة عبر الجسد

فعالية رقم 1

هذا التمرين يناسب جميع الاعمار
يمكنك، اذا رغبت، ان تضيف موسيقى مهدئة ومريحة بالخلفية. توجد خيارات عدة متوفرة
بالسوق. يستمتع معظم الناس بوجود موسيقى في الخلفية، مع ان بعض الناس يجدونها مزعجة.
ملاحظة: هذه نصوص مقترحة، للبدء. انت حر في الابتعاد عنها واستعمال كلماتك الخاصة.
اقرأ:

"الان سنؤدي تمرين استرخاء يساعدنا كلنا على الهدوء والشعور بحالة افضل. اود من كل
واحد منكم ان يجلس بهدوء ويستريح على كرسيه. استمعوا لتعليماتي؟
اقرأ التعليمات بصوت بطيء وهادئ، مع توقف قصير بين الجمل:
"اغضوا اعينكم واستمعوا الى ايقاع تنفسكم..."

الان، دعونا نحرر جميع عضلات اجسامنا ونسمح لها بالاسترخاء... ارح قدميك.. ورجليك،
وراحة يديك، وكتفيك و عنقك... ووجهك. تنفس ببطء شديد... ويمكن اذا شئت ان تشد جميع
عضلاتك ثم ترخها. اشدد جميع عضلاتك، اقبض كفي يديك، قطب وجهك، واحكم كتفيك، ثم
رجليك. توقف توقف. والان ارخها. وخذ نفساً بطيئاً وعميقاً.
اننا نوشك ان ننطلق في رحلة عبر اجسادنا. فلنتحرك ببطء شديد، حاول ان تلمس كل عضلة
وعظمة في جسديك.

ابدأ ببديك... تصور يدك اليمنى من طرف بنصرك عبر جميع اصابعك، صعودا الى
مرفقك،... ومن هناك الى كتفك اليمنى...
وحيثما ذهبت - واصل التنفس بعمق، وتصور اجزاء جسمك مرتخية.. مسترخية..
وانعم... وادفأ... وأثقل...

انتقل الى كتفك اليسرى نزولا الى ذراعك اليسرى... ومن هناك الى معصمك، ويدك...
واصابعك. عد الى كتفيك... واصعد ببطء الى عنقك.. واصل الاسترخاء في كل جزء من اجزاء
جسمك ... اصعد الى رأسك. تحرك حول رأسك الى فروة رأسك.. والى جبينك... وحواجبك..
وعينيك... واذنيك... وشفتيك وفمك... الى ذقنك... وعودة مرة اخرى الى عنقك وكتفيك. عد
الى تجويف صدرك.. لاحظ دقات قلبك... انتقل الى الضفيرة الشمسية (شبكة الاعصاب في فم
المعدة)، والى المعدة... لاحظ ما تحس به هناك.

لاحظ كيف يسترخي جسمك كله... ويشعر بالدفء.. ويشعر بخير... الان، انزل الى رجلك
اليمنى... الى الركبة... والكاحل... والكعب... والى النتوء المستدير عند قاعدة القدم، الى طرف
اصابع قدمك...

الان جسمك كله يشعر باسترخاء وهدوء.

ابق مع هذا الاحساس لحظة او لحظتين واستمتع به، وتذكر انه يمكن العودة الى هنا كلما
شئت... والان اخرج ببطء وهدوء... ابدأ بالسماح لعينيك بالذبذبة... حرك اصابع يديك
وقدميك.. وببطء ببطء شديد، عد الى هنا، الى غرفة الصف، الى كرسيك؟
اسمح للطلاب بلحظات قليلة لاستعادة هدوئهم قبل مواصلة التمرين.

اختياري

في نهاية الفعالية اسأل ان كان هناك من يود ان يشارك الاخرين في تجربته.
اسأل اسئلة مثل:

- كيف يشعر جسمك الان بعد تمرين الاسترخاء؟
- بماذا فكرت او كيف شعرت اثناء تأديتك تمرين الاسترخاء؟
- متى يكون الوقت الافضل لممارسة تمارين الاسترخاء (عندما تكون قلقا/خائفا، قبل حدث مثير، قبل النوم)؟
- هذه ليست إجباريا، ويمكنك الانتقال الى الفعالية التالية.

Guided imagery

الاسترخاء

تصورات خيالية موجهة – مشوار في الغابة

فعالية رقم 2

يناسب تمرين الاسترخاء هذا الاطفال الصغار بوجه خاص

المعدات

ورقة لكل طفل، بعض اقلام الطباشير او اقلام الرصاص الملونة.

ارشاد:

"اود من كل منكم ان يجلس على كرسي باكثر الاوضاع راحة وانتبهوا جيداً لارشاداتي.

اغضوا اعينكم وضعوا ايديكم على بطونكم،

اول شيء ستفعلونه هو تمرين تنفس خاص. سنأخذ نفساً عميقاً كما لو كنا ننفخ بالوناً. الان

سنوقف عن النفخ وسيحاول كل منكم ان يحبس نفسه اطول مدة يستطيعها. هكذا. الان اخرجوا

الهواء ببطء... ببطء. قدر استطاعتكم... يخرج الهواء ببطء، ببطء واثناء اخراج الهواء قولوا

بنعومة... آآه ه...

خذوا نفساً عميقاً وابقوه في بطونكم. جيد. انفخوا ببطء، ببطء.

(ملاحظة: الشهيق والزفير هما مفتاح الاحساس بالاسترخاء). هيا نكرر التمرين مرة اخرى.

الان بدأنا نشعر بالهدوء والطمأنينة تنفسوا مرة اخرى، ببطء ببطء املاوا رثيتكم ودعوها تطلق

الهواء ببطء، ببطء... انظروا كيف يسهل اداء التمرين كل مرة، مع مزيد من الاسترخاء وكأن

جميع التوتر ينساب من اجسامكم.

مرة اخرى املاوا بطونكم بالهواء كالبالون... والان انفخوا الهواء للخارج... ودعوا بطونكم

تفرغ من الهواء كالبالون الفارغ. الان اجلسوا براحة واغضوا اعينكم.. يمكنكم تغطية اعينكم

بايديكم اذا شئتم. (ملاحظة: اذا لاحظتم اطفالا يجدون مشكلة في اغماض اعينهم، فقد تقولوا لهم،

"يمكن لم يفضل ان يبقى عينيه مفتوحتين").

الان سأحكي لكم قصة... اثناء حكاية القصة، تابعوا معي بعقولكم".

ارو القصة ببطء، بصوت ناعم، مع العديد من الوقفات القصيرة:

"انه يوم جميل مشمس اليوم.. يوم رائع... لا هو بالحار جداً ولا هو بالبارد جداً. اننا سنخرج

في مشوار... اننا نمشي على مرجة خضراء كبيرة.. العشب محبب واخضر وتحيط به ازهار

برية.. رائحة ذكية تملأ الجو.. اننا نتمشى ونستمتع بالمشي.. على بعد منا نرى غابة. كلنا نريد

ان نصل الغابة والظل الاخضر اللينع.. ها نحن هنا الان، نستريح في الظل... نستمتع بخضرة

الاشجار اللينعة.. خذوا نفساً عميقاً وتنسموا روائح الغابة الرائعة...

الان... ضعوا حقائب ظهوركم... فكروا بالمفاجآت الجميلة التي تنتظركم بالداخل... افتحوا

حقائبكم في اذهانكم... افتحوا جرار الحقائب ببطء... لاحظوا ما بداخلها، بعد ان تكونوا قد رأيتم

او سمعتم او لمستم المفاجأة التي في حقائبكم، يمكنكم أن، تفتحوا أعينكم ببطء، ببطء شديد،

الان سأطلب من كل منكم ان يرسم بهدوء تام ما وجدته في حقيبته. عندما تنتهون من ذلك، يمكن

لمن يرغب منكم اقتسام ما وجدته في حقيبته مع بقية المجموعة".

تصورات خيالية موجهة – قصة بامبي

فعالية رقم 3

استعدادات

رتب المكان تبعاً لذلك لكن يستطيع كل طفل ان يستلقي على بطانية/حصيرة او وسادة.
اعط تعليمات للاطفال:

اود منكم جميعاً ان تستلقوا براحة على الارض. احرصوا على ان يكون لكل منكم متسع للتمدد دون ان يلمس احدكم الآخر.

احرص على ان يكون لكل طفل متسع كاف.

سأقرأ عليكم قصة بامبي، الطبي الصغير، استمعوا جيداً واعملوا باجسامكم مثلما يفعل بامبي تماماً.

اقرأ بهدوء وببطء:

تصوروا انكم ظبياً صغيراً اسمه بامبي يعيش في الغابة؟ وقد خرجتم في نزهة بالغابة وقد تعبتم الان. قررتم ان تستريحوا في ركن ظليل بجانب الجدول. انتم تستلقون للراحة على العشب.

(فعالية تنفس)

يجوز ان تغمضوا اعينكم او تبقوها مفتوحة... يمدد بامبي جسمه كله، ثم يستريح. ارخ جميع عضلاتك، واملاً رنتيك بالهواء، ثم اخرج الهواء ببطء، ببطء شديد ومرة اخرى كرر الشهيق والزفير... انك تشعر بخير، ما اطيب الاستلقاء على العشب.. شهيق وزفير تشعر بالانتعاش وتصيح مستعداً لمواصلة السير.

(عضلات الجبين)

ابق مستلقياً وتخيل انك بامبي يتابع طريقه في الغابة، يتنفس براحة، وينظر للاعلى، ينظر الى الطيور التي يشنّف تغريدها اذنيك؛ الشمس شديدة ويغمض بامبي عينيه قليلاً ويجعد جبينه، ينظر للاسفل مرة اخرى، بعيداً عن الشمس، ثم تزول تجاعيد جبينه... يتنفس ببطء، ويظن انه رأى فاكهة معلقة على شجرة عالية، ينظر الى الاعلى مرة اخرى، يغمض عينيه نصف اغماضة ويجعد جبينه.. ثم ينظر للاسفل ويستطيع تصحيح عينيه وجبينه. فلنعمل مثلما يفعل بامبي – نجعد جبيننا، ونغمض اعيننا نصف اغماضة، ثم لنتابع. فوق رأسه يرى شجيرة فاكهة يحبها.. يواصل السير ويتحسن حاله الان بعد ان استرخى جبينه وعيناه. يتنفس بهدوء ويواصل السير. يصل بامبي الى شجيرة الفاكهة، الفاكهة كبيرة ويفتح بامبي فمه بأوسع ما يستطيع، كبيراً وقويماً، ويشعر بان فمه وعضلات فكه مشدودة... ثم يلتقط الفاكهة... ويغلق فمه... ويستمتع باحساس استرخاء عضلات فمه... ويبتلع الفاكهة اللذيذة ويتنفس براحة.. هيا نعمل ذلك مع بامبي.. لكنه ما زال جائعاً ولذا يفتح فمه كثيراً فتشدد عضلات فمه، يطبق فمه على الفاكهة العظيمة... ويبتلع.. ويشعر باسترخاء العضلات.. ثم يتنفس ببطء... ببطء شديد... يفتح فكه السفلي وفمه قليلاً.. يتنفس.. يشعر بخير..

(عضلات الكتفين والرقبة)

بامبي يمشي في الغابة، انه فعلاً يحب ان يكون هنا وسط كل هذه الاشجار، لكن لكي يستطيع مواصلة السير، يتعين عليه اختراق رقعة شجيرات ويضطر الى ثني كتفيه ورقبته لكي يستطيع اجتياز الممر الضيق. يشد كتفيه ويقربهما بعضهما من بعض، يلوي رقبته ويمرر.. ثم يخرج من بين الشجيرات الى العراء ويرخي كتفيه ويمد رقبته، ويتنفس.. أه، لكنه يضطر الانحناء ثانية... يجب ان يمر بامبي تحت غصن... يكمش رقبته وكتفيه.. وينجح في المرور تحت

الغصن... ومرة اخرى يستطيع ان يرخي رقبتة وكتفيه... يتنفس بسعادة... يحس جبينه وفمه ووجنتيه ورقبتة وكتفيه، فيجد انها كلها بخير... ثقيلة لكنها ليست مشدود... يتنفس هواء برئتيه، ويخرج النفس ببطء، ببطء وبراحة.

(عضلات الذراعين)

أكل بامبي فاكهة كثيرة وقد عطش الان... يذهب الى جدول ماء لكن الجدول مغطى بصخور ثقيلة... يتعين على بامبي ان يزيح الصخور بكفيه. يقبض كفيه، ويلوي عضلاته - الان شدوا اذركم مثل بامبي ثم ارخواها، ومرة اخرى يلوي بامبي كفيه ويزيح الصخور... والان ارتخت عضلاته واستراحت. مرة اخرى يلوي كفيه... وهما مشدودان فعلا ويزيح الصخور ثم تسترخي العضلات مرة اخرى، لكن بقيت صخرة واحدة... يلوي عضلاته ويزيح الصخرة الباقية... يتنفس ببطء، ببطء شديد، ويشرب حتى يرتوي.. يستريح كفاه ويضطجع على جنبه...

(عضلات المعدة)

لكن ما زال بامبي جائعاً... يشد معدته بقوة حقاً حتى يصبح ملمسها كالحجر صلبة. يشعر كيف حشا تلك الفواكة اللذيذة في معدته... واصبح في معدته الان متسع لمزيد من الفاكهة والاوراق، ولهذا فانه يرخي معدته ويشعر براحة حول معدته. يتنفس بعمق، وينظر حوله الى الاشجار الجميلة ويتنفس ببطء، ببطء... يشعر بالجوع مرة اخرى ويشد معدته مرة اخرى ليفسح المجال لمزيد من الفاكهة التي سيقطفها قريباً... معدته مشدودة تماماً وقوية الان لدرجة ان ضربة قوية عليها لن تؤذيها لصلابتها.. ثم يسترخي بامبي ويحس براحة جسمه واسترخاء اطرافه وتقلها.

(عضلات الرجلين)

تعب بامبي ويقرر العودة الى ركنه الصغير في الظل بجانب الجدول يشد رجله من اعلى الى اسفل حتى اصابع قدميه، ويبدأ بالجري... تشد عضلاته... يتوقف لحظة، يفك عضلاته ويتنفس ببطء، ببطء... ويشد رجله مرة اخرى ويتابع السير نحو النهر... عندما يصل الى النهر، يتوقف ويستريح، يرخي رجله حتى تشعر بانهما سائبتان وثقيلتان على العشب.

(استرخاء للجسم)

الان يستلقي بامبي على العشب، يتنفس ببطء، ببطء ويفك عضلاته التي عملت جاهدة حتى الان رجلاه، وذراعه، وكتفاه وفمه وجبينه، الاستلقاء هكذا يبعث السرور في النفس هكذا... والنفس ببطء، وترك عضلاتك تسترخي، يشعر الجسم بالثقل والاسترخاء. بامبي تعب، ويتنفس ببطء، ببطء... يستنشق الهواء.. ويزفره.. انه يكبو... ويفكر عبقة بامبي الصغير في العيش هنا بالغابة.

اختياري

في نهاية الفعالية يمكنك ان تسأل الاطفال ان كان ايّ منهم يود ان يتقاسم خبراته مع الاخرين. اسأل اسئلة مثل:

- كيف يشعر جسمك بعد الفعالية؟
- ما هي الافكار والمشاعر التي خطرت لك وانت تؤدي الفعالية؟

Self Massage

استرخاء

تدليك ذاتي

فعالية رقم 4

المعدات

- غسول (لوشن) للجسم
- موسيقى عذبة

ملاحظات

يفضل القيام بهذه الفعالية عندما تكون ملابس الاطفال خفيفة كالقمصان قصيرة الاكمام والسراويل القصيرة.

اعط تعليمات للاطفال:

اليوم سنقوم بتدليك انفسنا - وهو شيء سار جداً ويبعث على الاسترخاء. اجلسوا على كراسيكم وسأعطي لكل منكم كريم لليد.

اعط لكل طفل مقداراً ضئيلاً من الكريم على يديه (اثناء الفعالية سيحتاج بعض الاطفال الى اضافة المزيد من الغسول "اللوش").

اقرأ التعليمات بصوت ناعم وهادئ:

اثناء هذه الفعالية يتعين عليكم ان تجلسوا بهدوء وتستمتعوا بعناية الى تعليماتي، والى اجسامكم والى الموسيقى العذبة، اذا احتاج احدكم مزيداً من الكريم فليرفع يده بهدوء وسأتيه بمزيد من الكريم.

تنفسوا ببطء، ببطء شديد... استنشقوا الهواء... واخرجوه... افركوا الكريم في راحات ايديكم... وفوق جميع اصابعكم. ابدأوا باليد اليمنى اولاً من اصبع الى اصبع، واحداً بعد الاخر، ابتداء من مكان اتصال الاصبع باليد وحتى طرفه... ابدأوا بالابهام... ثم بالسبابة... ثم بالوسطى... ثم بالخنصر... والبنصر... وبعدئذ انتقلوا الى اليد اليسرى، افركوا الكريم على كل اصبع، ببطء، ببطء، وبرقة... تسترخي الاصابع الان... وتصبح ناعمة وحسنة الملمس... سواصل الان استخدام اصابعنا لاسترخاء جسمنا كله... فلننتقل الى ايديكم... انشروا اللوشن على طول اذرعكم... من اعلى الى اسفل... انشروه ببطء... للاعلى وللأسفل... واجعلوها طرية... اتركوها تسترخي براحة... انتقلوا الى اليد الاخرى، وانشروا اللوشن من الاعلى للأسفل (اذا كان الاطفال يرتدون ملابس قصيرة)... الان دعونا ننتقل الى ارجلكم... انشروا بعض الكريم على ارجلكم اليمنى.. من الركبة وللأسفل... افعلوا ذلك ببطء... انشروه عليها... ستشعر العضلات بالاسترخاء... والطراوة... وستشعر الرجل بالراحة... انتقلوا الى الرجل اليسرى... انشروا اللوشن من الركبة للأسفل... ببطء.. ودعوا الرجل تسترخي وتشعر بالراحة... والان دعونا ننتقل الى وجوهكم... انشروا قليلاً من الكريم على الوجه... افركوه على شكل دوائر على الذقن... وعلى الوجنتين... وعلى الانف... وعلى الجبين... اغمضوا اعينكم وانشروا اللوشن على جميع انحاء وجوهكم... افعلوا ذلك ببطء... تنفسوا ببطء... ببطء... ابعثوا ايديكم عن وجوهكم... وضعوها بلطف على جانبكم... واستنشقوا ببطء...

التعبير عن المشاعر ومواجهة المخاوف

الفصل الثاني

ان القدرة على التعبير عن مختلف العواطف تسهل كثيراً قدرتنا على مواجهة الجهد والكرب. ولكي نستطيع التعبير عن مواقف عاطفية تعبيراً كاملاً وصحيحاً، يتحتم علينا زيادة مفرداتنا العاطفية، والهدف من هذا الفصل هو تعلم كيفية التعرف على تدفق عواطفنا والطريقة التي نعبر فيها عن تلك العواطف من خلال اشكال مختلفة من السلوك وفي اوضاع اجتماعية متنوعة. وغايتنا هي السماح بالتعبير عن العواطف باعتبارها شيئاً مقبولاً وعادياً في غرفة الصف، ففهم عواطفنا والبقاء على اتصال بها، يفضي بنا الى الانفتاح على الاستماع للاطفال. وتشير ادبيات الابحاث حول الاسترداد الى ان البيئة المتفهمة لمشاعر الغير تؤدي الى بناء قدرة الاسترداد. ونأمل في ان تمهد تمارين هذا الفصل الصعبة غالباً والتي تركز على التعبير عن العواطف، ان تمهد الطريق الى مزيد من تطوير بيئات غرف الصف التي يتم فيها تفهم مشاعر الغير.

الخوف هو احد اكثر الانفعالات شيوعاً والتي يمر بها اطفال المدارس ولهذا فهي تستحق منا اهتماماً، خاصة وقد تظهر مخاوف جيدة او تشتت المخاوف الموجودة في اوضاع مجهدة وبخاصة في ظل اوضاع التهديد الناجم عن الارهاب او الحرب او اعمال العنف والتعرض لاحداث صادمة. وتعتبر القدرة على التحدث عن المخاوف احدى الطرق لتبديد سطوتها. اضافة الى ذلك، فان القدرة على النظر الى هذه المخاوف في العلن يقودنا غالباً الى مواجهتها وابداء حلول لها. ويخشى المعلمون غالباً من ان الحديث عن المخاوف قد يزيد من تفاقمها. ولذا تجدر الاشارة الى ان التعبير عن الخوف اما شفويّاً او من خلال منفذ ابداعي لا يزيد تلك المخاوف ولا يزيلها، وكل ما يفعله التعبير عنها هو اثراء جهودنا في التعامل معها. ثم ان السماح بالحديث عن الخوف في غرفة الصف يساعد الطفل على الاحساس بانه ليس وحيداً، وان هناك كباراً يهتمون به.

لقد قسمنا هذه التمارين الى فئتين:

الفئة الاولى: تضم ثلاثة تمارين تعالج الانفعالات بوجه عام.

في الفصل التالي بضع فعاليات تركز على الخوف. وفيما يلي ثلاث فعاليات تعالج الانفعالات بوجه عام:

1. عجلة المشاعر.

2. انا اشعر، انا افكر، انا اعمل.

3. الخط، اللون، الشكل.

Wheel of feelings
التعبير عن المشاعر

عجلة المشاعر*
فعالية رقم 1

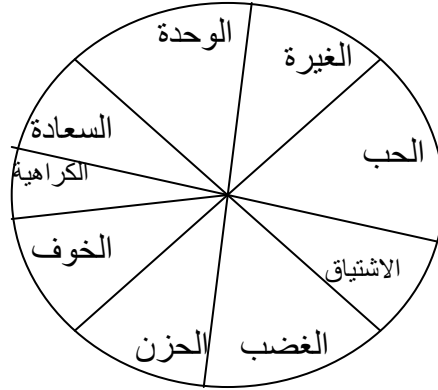
الاهداف

اثرء المفردات المستخدمة للتعبير عن العواطف.
تشجيع التعبير عن مواضيع صعبة ومناقشتها.

المعدات

- عجلة مشاعر (انظر الرسم البياني). جهاز عجلة بثمانية اقسام - اختر ثمانية مشاعر، على سبيل المثال: سعيد، حزين، غاضب، منفعل، خائف، هادئ، حب، كراهية (قد تختار غيرها بطبيعة الحال).

- صفحة عمل لكل تلميذ ليكتب عليها مشاعره:
1. الوحدة، 2. الغيرة، 3. الحب، 4. الاشتياق، 5. الغضب، 6. الحزن، 7. الخوف، 8. الكراهية، 9. السعادة.



ارشادات

اعرض عجلة المشاعر على الاطفال وقل:
"لكل شخص مدى واسعاً من المشاعر والعواطف التي تؤثر على امزجتهم وطريقة تفكيرهم وسلوكهم. وتصور العجلة بعض عواطفنا، ومن المؤكد ان باستطاعتك ان تضيف المزيد. سنتعلم في فعاليتنا اليوم عن عواطفنا المختلفة".
وزع ورقة العمل المرفقة.
اطلب من احد التلاميذ ان يأخذ عجلة المشاعر ويدير قرص العداد. عندما يقف القرص اطلب من التلميذ ان يصف وضعاً او حادثة تتعلق بالشعور الذي تم اختياره. ثم يطلب من بقية الطلاب ان يكتبوا على ورقة العمل لديهم افكارهم عما يثيره ذلك الشعور في نفوسهم.
اثر في النقاش اللاحق حقيقة ان هناك مترادفات كثيرة مع العواطف المنوعة كلمات ذات دلالات مختلفة لنفس العاطفة مثل غضب/هياج، وهناك ايضا كلمات تعبر عن عواطف متضادة. علاوة على ذلك، تثير كل عاطفة شعوراً مختلفاً في نفس كل طفل وقد تتباين مشاعر الاطفال المختلفين وهم في الوضع ذاته.

اختياري

1. في نهاية النقاش قد تود ان تضع "قاموس مشاعر" تعلقه فيما بعد على جدار غرفة الصف.

* (مقتبس من "العيش على الطرف 2000" بقلم م. لحد، وأيالون، دار نشر نورد 2001)

2. في وقت لاحق ذلك اليوم/الاسبوع اطلب من الاطفال رسم صور عن قصص ومشاريع سمعت اثناء الجلسة. ويجوز ان تسمح لهم بمواصلة تدوير عجلة المشاعر اثناء وقت اللعب الحر.

I feel

التعبير عن المشاعر

🌸 انا اشعر، انا افكر، انا اعمل 🌸

فعالية رقم 2

الاهداف

تعليم الاطفال كيفية التعبير عن مشاعرهم بكلمات، وتعليمهم كذلك الربط بين افكارهم وسلوكهم. تشجيع التعبير عن ومناقشة مواضيع لها علاقة بالعواطف.

المعدات

- مساحة مكشوفة يمكن استخدامها كمسرح
- قائمة قصاصات ورق مثل: "كيف ابدو عندما..."
- ورقة عمل لكل تلميذ (انظر ادناه)

ارشادات:

خطط مسبقا وصف المشاهد التالية:

للأطفال الصغار:

كيف ابدو عندما...

- استيقظ في منتصف الليل
- أكون في حفلة عيد ميلادي
- اسقط وأوذ نفسي
- أقابل كلباً ضخماً
- أشاهد عرضاً مخيفاً
- أكل حلويات أحبها حقيقة
- اللعب مع صديق
- يهددني طفل اكبر بساحة المدرسة
- تشتمني شقيقتي الأكبر مني سناً... الخ

اشرح للأطفال:

انهم سيتعلمون في تمرين اليوم كيف ان مواقف معينة تؤثر على طريقة شعورنا وتفكيرنا وكيف تؤثر افكارنا ومشاعرنا على سلوكنا.

اختر عدداً من الاطفال لتمثيل المشاهد.

بهذه صف لكل منهم بدوره وضعا او شعوراً يتعين ان يقدمه امام الآخرين. وسيمثل الطفل بعدئذ الشعور الذي وصفته.

بعد كل عرض سوف يخمن بقية الاطفال:

- ما هو الموقف الذي طرحه الطفل؟
- كيف شعر/فكر الطفل؟
- لماذا تصرف بتلك الطريقة التي تصرف بها؟
- هل هناك طرق اخرى كان يمكنه ان يتصرف بها؟
- طرق ايجابية؟ طرق سلبية؟
- كيف يكون شعورك في ذلك الموقف؟

نقاش:

قد تطرح بعض الاشياء التالية اثناء النقاش الصفي:

- حتى الحوادث الصعبة يمكنها ان تثير احياناً افكاراً ومشاعر وسلوكيات ايجابية تعرض مواجهة ايجابية للوضع الصعب، فمثلاً، عندما اقابل كلباً ضخماً، اخاف وافكر في العودة لكنني اقرر مواصلة طريقي ولن اسمح للكلب بمضايقتي، اشعر انني شجاع.
- في مواقف مشابهة سيشرح الاطفال المختلفون بطريقة مختلفة.
- كلما شعرنا او فكرنا بشيء، هناك عادة بضع طرق مختلفة قد نختارها للعمل. اعط امثلة على هذا، مثال: عندما ارى كلباً واخاف منه، يمكنني ان اهرب، ويمكنني ان امسك بيد اختي لنقترب من الكلب وندللة، ويمكنني التنفس بعمق والابتعاد ببطء.

line

التعبير عن المشاعر

✿ خط - لون - شكل ✿

فعالية رقم 3

الهدف

التعرف على

المعدات

ورق رسم، اقلام رصاص ملونه او طباشير.

الارشادات

الجزء الاول: نقاش

اقرأ ازواج الكلمات التالية:

قوي

ضعيف

حزين

سعيد

راض

غاضب

هادئ

هانج

- اشرح هذه المفاهيم مستخدماً امثلة مألوفة للاطفال من تجاربهم الخاصة..
- اشرح لهم بان هذه المفاهيم تتعلق بالمشاعر، وان كل زوجين يمثلان انفعالات متباينة.
- اوح اليهم بان المشاعر تذكرنا احياناً بالوان واشكال، واطلب منهم امثلة.

الجزء الثاني: فنون وزاوية الحرف

اطلب من كل طفل ان يفكر في كيفية التعبير عن المشاعر من خلال الوان واشكال. فكر في اللون او الشكل الذي يناسب كل عاطفة.
ذكرهم بازواج المشاعر أنفة الذكر.¹

¹ "مقتبس من العيش على الطرف 2000 بقلم. ث لحد و. ايلون، منشورات نورد، 2001".

اطلب من كل طفل ان يختار زوجا من المشاعر وان يرسمهما بالطريقة التي يختارها. قارن مع الاطفال الاشكال والالوان والخطوط المختلفة المستعملة للتعبير عن نفس المشاعر، اثناء تأديتهم العمل، وربما في النقاش الجماعي في نهاية اليوم.

Coping with fears

مواجهة المخاوف

الفصل الثالث

المخاوف ظاهرة طبيعية عند الاطفال من مختلف الاعمار... وفي مواقف يسودها تهديدات بالجهد والامن، يرجح ان تظهر مخاوف اضافية لدى الاطفال او قد تشتد المخاوف الموجودة لديهم، ولذا فمن المهم تشجيع التعبير عن هذه المخاوف لاسباب متنوعة، وقد نستطيع احيانا المساعدة في تحديد سببها وان نقترح طرقا لمواجهتها. كما ان التعبير عن المخاوف يساعد الاطفال على الشعور بأنهم ليسوا وحدهم. وتجدر الاشارة الى ان مناقشة المخاوف شفويا او من خلال منفذ ابداعي لا يزيد من المخاوف. فيما يلي فعاليتان تتعاملان مع مواجهة المخاوف.

أ. نبحت المشاعر

ب. مصيدة الاحلام?? Dream Catcher

sculpting
مواجهة المخاوف

نحت المشاعر
فعالية رقم 1

الاهداف

ان نتعلم كيف نعبر عن مشاعرنا ومنها الخوف.
ان نتعلم كيف نواجه الخوف بمصادقة الخوف.

المعدات

معجون لعب او طين لصنع التماثيل، ماء، صفائح بلاستيك لحماية المقاعد واسطح الطاومات.
ارشادات

افتتح الجلسة بما يلي: "اليوم سننحت تماثيل من مشاعرنا".
اعط كل طفل كتلة طين لصنع التماثيل وبعض الماء. اطلب من الاطفال تقسيم الكتل الى 5 قطع... امنحهم وقتاً للعب بالطين، و "مصادقته"، يتردد بعض الاطفال بالعمل مع الطين، وربما يخشون ان يتسخوا. شجعهم على المشاركة برفق.
اطلب من الاطفال صنع تمثال يعبر عن العواطف التالية (يمكنك اختيار عواطف تريدها انت اذا شئت): سعادة، حزن، خوف، امل.

اسمح للطلاب باختيار العاطفة التي يودونها لآخر قطعة من الطين.
قسم الاطفال الى ازوج او الى مجموعات صغيرة واطلب منهم اقتسام ما ابدعوا.
اعدهم الى غرفة الصف لاجراء نقاش حول ما جربوه، ووجه اليهم الاسئلة التالية:

- ما هو شعورك عندما كنت مع مشاعرك؟ هل تغيرت عندما صنعت منها تمثالا؟
- ما هو شعورك عند الحديث عن مشاعرك؟
- ماذا عن خوفك؟
- ما الذي تعلمته عن نفسك من هذه الفعالية؟

عند مناقشة الخوف مع الاطفال من المهم ان:

- تذكر بان هناك طرقا عدة لمواجهة/للتغلب على المخاوف.
- توضح بانه يمكن ان يكون لكل طفل طريقته الخاصة للتعامل مع الاشياء ولا توجد طريقة صح او خطأ.
- تميز بين ما لدينا سيطرة عليه وما لا توجد لنا سيطرة عليه ولا يمكننا تغييره.

اختياري

اعرض مشاريع الاطفال بضعة ايام.

صائد الاحلام
فعالية رقم 2

الهدف

يتم في الغالب التعبير عن مخاوف وهموم الاطفال بالاحلام بصورة مباشرة او غير مباشرة او رمزياً. ولذا فان من المفيد ان تطلب من الاطفال ان يشاركوا احلامهم مع غيرهم كواسطة اخرى للتعبير العاطفي، ونحن بحاجة الى ان نشرح للاطفال بان الاحلام السيئة انما هي تعبير واضح عن مخاوفنا وهمومنا اثناء النهار.

المعدات

- قصة صائد الاحلام (انظر ادنا)*.
- لوح بلاستيك او كرتون بقطر 12-15سم.
- قصاصات ملونة من الغزل.
- خرز لتعليقه على الغزل.
- ريش ملون.
- مقص.

تخطيط الفعالية

يمكنك ان تبدأ بقراءة القصة معاً لجميع الاطفال. اثناء الاسبوع خطط للقيام بفعالية حرفية لصنع "صائد احلام". تأكد من قيام الاطفال باداء مشاريعهم في مجموعات صغيرة لكي تتاح لهم فرصة اكبر للتعبير فعلاً عن انفسهم، والحصول على عناية فردية اكثر من المشرف عليهم.

نقاش جماعي

يرى العديد من الاطفال والكبار احلاماً سيئة.. وتتعلق هذه الاحلام السيئة احياناً بالمخاوف التي نشعر بها في يقظتنا. سنتعلم كيف نصطاد الاحلام السيئة وكيف نعطي الاحلام الحسنة وقتنا اكثر، من منكم سمع عن صائد الاحلام السيئة؟ اعرض على الاطفال صائد الاحلام الذي صنعته.

اريد ان احكي الان قصة مصيدة الاحلام...

- الرواية الاولى

قصة مصيدة الاحلام هذه تاتي من اسطورة هندية امريكية محلية. قبل سنوات عديدة، ابتلي جميع افراد قبيلة انشابي باحلام رديئة ليلاً، وقد جرّب الناس طرقاً مختلفة للتخلص من تلك الاحلام، لكن لم يساعدهم شيء. وفي احدى الليالي رأى احد كبار القبيلة في منامه "المرأة العنكبوت". كانت المرأة تغزل نسيج بيت عنكبوت جميل فيه خرز وريش... فعلمت الاجزاء السيئة من الحلم في نسيج العنكبوت ومرت منه الاجزاء الجيدة... وعندما طلع الفجر كانت جميع الاحلام السيئة التي علقت بداخل النسيج قد اختفت او ذابت او دُمّرت. عندما افاق العجوز قصّ حلمه على جميع افراد القبيلة، فأعدت كل عائلة نسيج عنكبوت خاص بها، من الخرز والريش كالنسيج الذي رآه العجوز في منامه. علّق الناس صيادي الاحلام فوق فراشهم، فاصطادت هذه المصائد جميع الاحلام الرديئة وسمحت للاحلام الجيدة بان تمر الى النائم.

عندما بزغ الفجر.. اختفت جميع الاحلام الرديئة او دمرت.. نجح هذا الاسلوب ونام افراد القبيلة نوما هانئاً بعد ذلك ورأوا احلاماً سعيدة.

*مقتبس من فعالية وردت في كتاب "العيش على الطرق 2000. بقلم، م. لحد و. ايلون، من منشورات نورد 2001".

وما زالت مصائد الاحلام تستخدم حتى يومنا هذا من قبل العديد من قبائل الامريكيين الاصليين.

- الرواية الثانية

قصة مصيدة الاحلام اسطورة قديمة.

في قديم الزمان، كانت الاحلام الرديئة تزور جميع اطفال قرية صغيرة ليلة بعد ليلة فجرب الناس جميع انواع الاشياء للتخلص من تلك الاحلام الرديئة، لكن لم يسعفهم شيء. وفي احدى الليالي رأى ولد صغير في منامه عنكبوتاً كان يغزل نسيجاً جميلاً فيه خرز وريش جميل... كان الخرز والريش يصطاد الاحلام الرديئة ويسمح للاحلام الجيدة بالمرور. وعندما بزغ الفجر كانت الاحلام الرديئة التي علقت بالنسيج قد اختفت.. لقد تبخرت او تلاشت.

عندما استيقظ الولد قص حلمه على اصدقائه.. فصنع كل طفل بالقرية نسيج عنكبوت كالذي رآه الولد الصغير في حلمه وعلقوها فوق فراشهم.. اصطادت مصائد الاحلام جميع الاحلام الرديئة وسمحت للاحلام الجيدة بالمرور الى الطفل النائم.

عند ظهور اول نور اختفت جميع الاحلام السيئة.. واذا نجح شيء من الاحلام الرديئة بالبقاء حتى الصباح، ظنّ الاطفال انه سيحكي لاحبائه ليتعاونوا معا على ايجاد سبيل للخلاص. نجح هذا ونام اطفال القرية بعد ذلك نوما هانئا ورأوا احلاما سعيدة. وما زال العديد من الاطفال حتى يومنا هذا يصنعون مصائد احلام كهذه.

بعد قراءة القصة ابدأ نقاشاً حول الاسئلة التالية:

- ماذا افعل عندما اروى حلماً رديئاً؟

- كيف لي ان استدعي احلاماً سعيدة؟

- كيف يمكن التخلص من احلام رديئة؟

- لمن اقص احلامي الرديئة؟

ملاحظة: عند مناقشة المخاوف مع الاطفال فان من المهم ان:

- تذكر بان هناك طرقاً مختلفة لمواجهة المخاوف.
- توضح بان لكل طفل طريقته الخاصة للتعامل مع الاشياء ولا توجد طريقة صح او خطأ.
- تميز بين ما يمكننا ان نسيطر عليه وما لا سيطرة لنا عليه ولا نستطيع تغييره. عند انتهاء النقاش اقترح ان ابي طفل يهتم بصنع مصيدة احلام يمكنه ان يفعل ذلك في زاوية الفنون والحرف اثناء بقية اليوم او الاسبوع.

ب: زاوية الفنون والحرف

قل للاطفال:

اليوم سوف نصنع مصائد احلام خاصة بنا.

ساعد الاطفال على مدّ قطع الغزل عبر الحلقات/الاطواق وزينها بالخرز والريش لتعليقها.

بعد الانتهاء من ذلك قل لهم ان يطلبوا من والديهم تعليق مصائد الاحلام فوق فراشهم،

وانت تشرح:

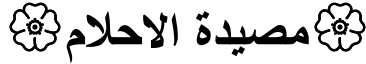
مصيدة الاحلام سوف تمسك بالاحلام الرديئة وتسمح للاحلام السعيدة بالمرور. وعندما يبزغ الفجر ستدوب الاحلام الرديئة او تختفي من مصيدة الاحلام، اذا لم يذب حلم سيئ وظل عالقا فان ذلك اشارة على انك بحاجة ان تقص حلمك على شخص - كالوالد، او الاخ الاكبر، او المعلمة او مساعدتها.

اثناء النقاش مع الاطفال يمكنك ان تثير الاسئلة التالية:-

- ابي حلم سعيد/سيء رأيت؟

- هل لديك افكار اخرى حول ما ينبغي عمله عندما ترى حلماً سيئاً؟

في اليوم الذي يأخذ فيه الاطفال مشاريعهم لبيوتهم ارفق مع المشروع رسالة تفسير للوالدين
(كالعينة ادناه).



اعزائي أولياء الأمور،
على مدى الايام القليلة الماضية كنا نناقش كيفية التغلب على الاحلام الرديئة. فالاحلام الرديئة
واضطرابات النوم حدث شائع لدى الاطفال وتنتشر تلك الاحلام السيئة بوجه خاص اثناء
فترات جهد طويلة او اثناء التعرض لصدمة او ازمة.

بالصف هذا الاسبوع، قصصنا قصة "مصيدة الاحلام" (انظر المرفق) وصنع الاطفال "مصيدة
احلام". اقترحنا عليهم ان يعلقوها فوق فراشهم لاستعمالها كلما ارادوا التخلص من احلامهم
السيئة واستبدالها باحلام سعيدة.

واقترحنا انه اذا اخطأت "مصيدة الاحلام الرديئة" من حين لآخر فتكون تلك اشارة الى انه
يتعين على الطفل ان يقص حلمه على قريب له. فبالحديث عن الاحلام الرديئة مع طفلك يمكن
طمأنته ومساعدته على الشعور بالسلامة والامان.

اننا نرحب باسئلتكم وتغذيتكم المرتدة لنا.

الى معلم ما قبل سن المدرسة.

ارفق القصة التي قرأتها في الصف.

ونوصي كذلك بارفاق صفحة المعلومات رقم 5 عن مواجهة مخاوف الاطفال.

تطوير الموارد الشخصية

الفصل الرابع

يعتبر تطوير موارد المواجهة والاضطلاع احد اكثر مهارات الحياة فعالية والتي يمكن ان نمناها لطلابنا... من المهم، اثناء فترات ممتدة من الجهد والتوتر، ان نعزز وعي الاطفال لقوى الخير في حياتهم وقد تكون هذه القوى الايجابية اشخاصا في حياتهم كوالدين، وافراد العائلة الاخرين، والاصدقاء ومستشاري مجموعات الشباب او المعلمين. وقد تكون هناك ممتلكات تساعد على الشعور بصورة افضل كبطانية او مهدى، او زجاجة، او دُمى محشوة او حيوانات منزلية تساعد في هذه التمارين على التركيز على موارد متوفرة لديهم ويستخدمونها، كما نساعدهم على توسيع ذخائرهم. الفعالية التالية "اكتشاف كنوز مخفية" نركز على تنمية وتوسيع موارد المواجهة القائمة.

act 1 –Finding hidden

تطوير موارد

❁ اكتشاف كنوز مخفية ❁

فعالية رقم 1

الهدف

مساعدة الاطفال على تعيين، وجمع والتمسك بالموارد الايجابية المتوفرة لديهم.

المعدات

زود كل طفل بصندوق مغطى (صندوق احذية).
مواد لتزيين الصندوق (ورق، اشربة، سكوي، ريش، غراء).
10 دوائر صفراء 4-5سم مقطعة من ورق رسم هندسي.

ارشادات

افتتح بنقاش صفي

"يمر كل منا بلحظات وهموم صعبة او حزينة وبمواقف غير سارة لكننا محاطون ايضا باشياء عديدة جيدة كالالعاب والدمى والحيوانات الاليفة، وفعاليات نستمتع بها، وباشخاص كالوالدين، والاقارب، والمعلمين والاصدقاء الذين يسعدوننا ويعتنون بنا عندما نشعر بالتعاسة او الحزن، يمكننا ان نفكر بكل هؤلاء ككنوز خاصة بنا".

اطلب من الاطفال التحدث عن مواقف غير سارة وعن الاشياء التي يجدونها مفيدة عندما يقعون في مواقف كهذه. اكد على الطرق المتنوعة المتاحة للمواجهة – وهي "الكنوز" التي يملكها كل طفل – ولاحظ الفروق بينهم.

"اليوم سوف نصنع "قطع عملة" نوفرها في صناديق كنوزنا. سأعطي لكل منكم بعض قطع العملة واريد منكم ان ترسموا او تلونوا شيئا جميلا على كل قطعة عملة – لعبة، فعالية نستمتع بها، شخصا، شيئا – وكل ما تشعر بانه كنز لك. فكر بالاشياء التي تساعدك عندما تشعر بحزن او بوحدة او بهم. اذا اردت المزيد من "قطع العملة" فيمكنك ان تحصل منها على العدد الذي ترغب فيه.

اعط الاطفال وقتا كثيرا لتلوين قطع العملة لديهم وللتحدث عما فعلوه مع المعلم او مع غيرهم من التلاميذ.

قل للاطفال: "الان سنصنع صناديق كنوز من الصناديق التي احضرتموها لكي تحتفظا فيها بجميع قطع العملة التي تسعدكم بداخلها. زينوا الصناديق باية طريقة تشاءون مستخدمين المواد التي ترونها هنا. احضروا اغطية الصناديق الي لكي اعمل فتحة بها لاسقاط قطع العملة".

بعد ان ينتهي الجميع من ذلك، يستطيع الاطفال ان يضعوا ما لديهم من قطع العملة في صناديق كنوزهم. ذكر الاطفال ان باستطاعتهم اضافة المزيد من قطع العملة في أي وقت، وان باستطاعتهم ايضا ان يطلبوا من افراد عائلاتهم ان يضعوا قطع عملة بالصناديق ايضا. يمكن القيام بهذه الفعالية على مدى ايام عدة.

بعد ان يكون معظم الاطفال قد انتهوا من ذلك، ابدأ نقاشا واطلب من الاطفال ان يتقاسموا مشاعرهم وخبراتهم اثناء القيام بهذه الفعالية.

اختياري:

اعرض جميع صناديق الكنوز
اقترح ان يصنع كل طفل قطعة عملة لصديق

عندما يأخذ الاطفال صناديق الكنوز الى بيوتهم، اقترح ان يطلب الاطفال من والديهم وضع المزيد من العملة فيها.
ارسل مذكرة للاهل (انظر عينة منها ادناه) لتشرح لهم غرض الفعالية.

✿ اكتشاف كنوز مخفية ✿

صفحة شرح اولياء الامور

اعزائي اولياء الامور،
على مدى الايام القليلة الماضية عملنا مع ابنائكم على تمرين يساعدنا على مواجهة مشاعر
واوضاع غير سارة. وقد سمينا الاشياء التي تساعدنا في المواجهة "كنوزا" وتحدثنا عن
اشخاص، وعن العائلة، وممتلكات مفضلة، وفعاليات، ومعتقدات ومشاعر، وكلها تساعدنا في
الاقوات العصبية.
رسم كل الاطفال "قطع عملة معدنية" ترمز للعناصر الايجابية السعيدة في حياتهم، وصنعنا
"صندوق كنز" لحفظها فيه. وبهذه الطريقة يمكنكم اخراج هذه القطع كلما شعروا بحاجة اليها.
انظر الى صندوق الكنز مع ابنك لترى ان كان هناك المزيد من الكنوز التي يمكنكم صنعها معا
لاضافتها الى صندوق الكنز.
نرجو اختيار مكان خاص تحفظ فيه صندوق الكنز. وعلى مر الوقت يمكنك ان تضيف المزيد
من قطع العملة اليه وتستخدمه كلما شعر ابنك بالتوتر او الخوف او الحزن، وفكر بالاشياء
السعيدة التي تعين ابنك على المواجهة.
نرفق طيه صفحة معلومات تساعدك كولي امر على مواجهة المواقف الصعبة.

ملاحظة للمعلم: نوصي باضافة صفحة معلومات رقم 4 "كيف نتحدث مع الاطفال". والتي
يمكن ايجادها ببداية هذا الدليل.

❁ صنع المعنى والامل للمستقبل ❁

الفصل الخامس

اثناء الاوقات الصعبة يكون احد المواضيع المركزية الذي يتكرر حدوثه هو: "لماذا تحدث لنا هذه الاشياء الصعبة؟" ان السماح بمناقشة هذا السؤال الصعب، حتى عندما لا يكون لدينا جواب عليه، يخلق شعورا بالجماعة والدعم وهو احد اهم مركبات الاسترداد. ويمكن ان نلقى التشجيع بايجاد معنى في افعالنا وفي خبراتنا، كل بطريقته الفردية الخاصة، في اطار عائلته ومجتمعه.

الامل – التركيز على الضوء في طرف النفق – هو الامل في معالجة الاوضاع الصعبة. وبالتركيز على مستقبل افضل، يزداد التفاؤل والاحساس بكفاءة شخصية، ويبنى الاسترداد. تركز التمارين التالية على هاتين الناحيتين من بناء الاسترداد:

1. الجانب اليراق.
2. قصص من الماضي.
3. احب لجاارك ما تحبه لنفسك.
4. الوان السلام.
5. ملصقات الامل.

act 1–Silver Lining

صنع المعنى والامل

الجانِب البراق

فَعَالِيَة رَقْم 1

يمكن تهيئة هذا التمرين بحيث يناسب اطفالا من جميع الاعمار.

الهدف

مساعدة الاطفال على ايجاد نظرة ايجابية بالاوقات الصعبة.

المعدات ورقة عمل الطالب (انظر ادناه).

ارشادات

في كل موقف، حتى لو كان صعبا توجد لحظات تعطينا القوة والامل ونشعر باننا نتعلم شيئا هاما عن انفسنا، وعن الناس من حولنا، ويمكننا ان نسمي هذه اللحظات "الجانِب البراق من الغيمة".

امثلة على تلك اللحظات:

◀ عندما كنت مريضا واضطرت للبقاء بالبيت، دأب احد زملائي في الصف على الاتصال بي كل يوم ليحكي لي عن كل الاشياء المسلية التي حدثت بالصف ذلك اليوم.
◀ عندما داست سيارة كلب صديقي ساعدته على احضار الكلب الى البيت وبعدئذ شكرني صديقي.

والان حاولوا ان تفكروا انتم بحادثة غير سارة او وضع مررتم به، وشعرتم فيه بان جزءاً منه كان ايجابيا وجيداً.

في المناقشة بالصف اطلب متطوعين يرغبون في مشاطرة جوانبهم البراقة مع زملائهم. ناقش معهم:

- ما الذي حدث؟
 - ما الذي كان يميّز هذا الوضع؟
 - كيف شعرت اثناء الحدث؟
 - ما الذي تعلمته من هذه التجربة او اللحظة الخاصة؟
 - لو قدر لك ان تلتقي مع طفل من بلاد اخرى او من ناحية اخرى في اسرائيل، ويمر بوقت عصيب، فهل تود ان تقول له ما الذي تعلمته من مواجهة الاوضاع الصعبة؟
- الان اطلب من الاطفال الذين يرغبون في ذلك رسم تلك "اللحظات البراقة".

قصص من الماضي

فعالية رقم 2

الهدف

مساعدة الاطفال على تعلم ان المعنى يمكن ان يوجد حتى في اوقات صعبة.

ارشادات

يتم هذا التمرين على مرحلتين.. ففي الجلسة الاولى يتلقى الاطفال شرحا لما يحتاجون عمله ويطلب منهم المعلم ان يقابلوا احد الوالدين، او الجد او احد الجيران او صديق بالغ. سيأخذ الاطفال الى بيوتهم الرسالة المرفقة لتشرح الفعالية للأهل. وفي الجلسة الثانية، يتقاسم الاطفال قصصهم مع زملائهم بالصف.

الجلسة 1

قل للطلاب: "في كل موقف، او فترة زمنية، او حدث صعب توجد لحظات معينة تعطينا قوة وامل، او تعلمنا شيئا هاما عن انفسنا. ويمكن ان نسمي هذه اللحظات "لحظات ذات معنى". وهنا يمكنك ان تضيف قصة شخصية لايضاح هذه النقطة. "عندما يحين موعد لقائنا التالي اود منكم ان تكونوا قد قابلتم احد افراد عائلتكم، او احد الجيران، او صديقا كبيرا ممن مروا بتجربة صعبة (مثل: حرب، مرض او شدة اخرى). اخبرهم أنك تريد ان تسمع عن تلك اللحظات الخاصة التي ابقتهم ماضين قدما، او التي علمتهم شيئا عن انفسهم او عن غيرهم اثناء الاوقات الصعبة التي مروا بها. اطلب من امك او ابيك ان يساعدك في كتابة النقاط الرئيسية واحضرها للمدرسة.

الجلسة 2

بالمناقشة الصفية اطلب من الاطفال ان يتقاسموا قصصهم التي جمعوها مع زملائهم. يمكن لمن يرغب من الاطفال ان يرسم صورا توضح هذه القصص.

act3 –Love

صنع معنى وامل

✿ احب لجارك ما تحب لنفسك ✿ فعالية رقم 3

الهدف

التشجيع على فعل اشياء للغير كافراد او كمجموعات.
تعزيز الشعور بالنجاعة الذاتية وضبط النفس.
بناء تماسك اجتماعي.

ارشادات

قل للطلاب: "حتى ونحن نمر بوقت عصيب تظل قدراتنا ومواهبنا سليمة، ويمكننا استجماع قوانا معا لمساعدة الغير الذين يمرون بوقت صعب... يمكننا ان نجعل احساسهم بالحياة افضل وسنرى كيف يمكننا ان نفعل ذلك."
اطلب من كل طفل ان يفكر بفعالية يمكن ان يقوم بها بنفسه لمساعدة شخص على الخروج من مأزق. شارك المجموعة بالفعالية.
اطلب الان فعالية يمكن ان يفعلها الصف كمجموعة، من اجل الغير.
ناقش أي هذه الاقتراحات يمكن استخدامها كفعالية فردية او جماعية. ضع خطة لفعالية جماعية. فوض مسؤوليات لمجموعات صغيرة من الطلاب. يمكن اشراك الاهد ايضا بهذه الفعالية.
امثلة على فعاليات متطوعين (فردية).

- زيارة مريض.
 - مساعدة الام او الاب في رعاية اخ او اخت اصغر.
- امثلة على فعاليات صفية:**

- ارسال رسائل ورسومات للجرحى وعائلاتهم.
- تقديم عروض للمسنيين وللمعقدين.
- تنظيف ارضية مؤسسة عامة في مجتمعك.

ملاحظة للصفين 1-2

بدلا من الكتابة على ورقة العمل، يمكن اجراء هذا التمرين كمناقشة.

Colors act4

صنع معنى وامل

الوان السلام

فعالية رقم 4

الهدف

الحديث عن السلام واطاحة المجال للتعبير عن المفهوم.

المعدات

مواد فنون/وحرَف، ورق رسم، كلمات قصيدة.

ارشادات

اود ان اقرأ لكم قصيدة كتبها فتاة صغيرة قبل سنوات عدّة عن السلام. عندما انتهى من قراءتها، نستطيع ان نتحدث عنها.

من: www.sholem.org

قصيدة: تأليف تالي سوريك، كتبها وعمرها "11سنة، بير السبع، اسرائيل.

كان عندي صندوق الوان

تلمع وتسطع وجريئة

كان عندي صندوق الوان

بعضها دافئ، بعضها بارد جداً

لم يكن عندي لون احمر لدم الجراح

لم يكن عندي لون اسود لاحزان اليتامى

لم يمكن عندي لون ابيض لوجوه وايدي الاموات

لم يكن عندي لون اصفر للرمال الحارقة

لكن كان عندي لون برتقالي لبهجة الحياة

وكان عندي لون اخضر للبراعم والاعشاش

وكان عندي لون ازرق للجوانب الساطعة الجلية

وكان عندي لون وردي للاحلام والراحة

جلست ورسمت السلام.

اشرح الكلمات التي لم يفهمها الاطفال.

اجر نقاشاً حول المواضيع التالية:²

- ما هو السلام؟

- الصلة بين الالوان والمشاعر وذكريات معينه؟

- ذكريات ساره/وغير ساره؟

اطلب من الاطفال رسم الوانهم للسلام.

اعرض مشاريع الاطفال.

² *مقتبسة من فعالية بكتاب*العيش على الحافة 2000" م. لحد و و. ايلون من منشورات نورد 2001.

Collage act 5

صنع معنى وامل

ملصقة للامل*

فعالية رقم 5

الهدف

ان اصبح واعيا لما يعطيني معنى واملأ

توجيهات

العمل حول 2-3 موائد مع وجود الاشياء التالية على كل منها:-

- مجلات.
- مقصات.
- غراء.
- طباشير.
- قصاصات ورق ابيض.
- اقلام لوضع علامات.
- مغناطيسات. (انظر الملاحظة في اسفل الصفحة).

اشرح

احيانا ننشغل بأمر حياتنا اليومية لدرجة اننا ننسى الاشياء التي نستمتع بها والتي تعطينا القوة. واليوم سنصنع شيئاً يساعدنا على تذكر هذه الاشياء التي تعطينا القوة والامل: بعض تلك الاشياء مسلية نحب ان نعملها، وتشعرنا بالراحة. ويذكرنا بعضها الاخر بما هو مهم بالنسبة لنا، لقد جمعنا انواع مواد كثيرة لاستخدامها في صنع ملصقة، فكروا باشياء ذات معنى لحياتكم – وتعطيكم الامل. يمكنكم استخدام رمز او تذكرة اذا لم تجدوا ما تريدونه بالضبط. عندما تنتهون من جمع كل الصور التي اخترتموها، اقطعوها والصقوها على ملصقة على صفحة ورق بيضاء. ويمكنكم ايضاً ان ترسموا او تكتبوا او ان تضيفوا تعريفات موجزة.

الخاتمة

عندما يكون الجميع قد انهوا ملصقاتهم، يمكن طرحها للنقاش في نهاية اليوم. ويستطيع كل طفل بدوره ان يعرض الملصقة التي صنعها وان يشرحها. ان من المهم ابداء تعليق موجز او توجيه سؤال بعد دور كل طفل، والرجاء ان لا تفسر ما فعله الطفل – بل اعكس كلماته فقط او اسأل سؤالاً توضيحياً. ثم لا تعط "علامات" لاعمال الاطفال.

فمثلاً، لا تقل "آه، ما اجملها". لان هذا قد يشعر الطفل بالتفوق على حساب الاخرين. في نهاية هذه الجولة يلخص المعلم جميع انواع المعاني والامل المختلفة التي تم طرحها، فمثلاً:

سمعنا بان هناك اشياء عديدة مختلفة تعطينا معنى واملًا: قضاء وقت مع العائلة، مشاهدة فيلم، قراءة كتاب، الصلاة، الخروج في نزهة، مساعدة صديق، اللعب مع شخص تحبه. الخ، اننا نعلم بان هذه الاشياء يمكنها فعلاً ان تساعد شخصاً يمر بوقت عصيب وتذكرهم بما يعطيهم قوة وبما هو مهم حقيقة.

اتمنى لكم جميعاً احسن الخطوط في تطبيق هذه الاشياء في حياتكم اليومية. امل ان تستطيعوا الاحتفاظ بتلك المشاعر التي ذكرتموها، اليوم – وكل يوم.

*تأليف: نافا زوهر – سايكس.

ملاحظة:

- يمكنك ايضا ان تلتصق مغناطيسات بغراء على الصفحة وتأخذها معك الى البيت لتعلقها على الثلاجة حتى تذكرك بكل هذه الأشياء الحلوة كل الوقت....
- يمكن استخدام هذا التمرين في قسم "توسيع الموارد". وفي تلك الحالة، تكون الارشادات هي التقاط صور لصنع ملصقة تذكرنا جميعاً بكل الأشياء التي نستطيع عملها لتساعد انفسنا اثناء الاوقات الصعبة.

مفكرة المعلم التأملية

ارشادات المعلم

الرجاء ان تتكرموا بملء هذه الصفحة بعد ان تكونوا قد اختبرتم احد هذه التمارين في غرف صفوفكم. الرجاء احضار هذه الورقة معك الى جلسة ورشة العمل.

التاريخ:.....
الصف:.....
التمرين:.....

اذا كنت قد اخترت تمريناً مختلفاً لا يظهر في هذا الدليل او اذا كنت ادخلت اية تغييرات فمرجو ان تصفها:

عدد الاطفال الذين شاركوا:..... اولاد،..... بنات.....

- الى أي مدى نجح التمرين في صفك؟

1. فشل تام.
2. لم ينجح.
3. ناجح جزئياً.
4. ناجح جداً.
5. ناجح بصورة تفوق وتتجاوز كل التوقعات.

ما هي الاهداف التي حققتها من خلال هذا التمرين (يمكن ان تؤشر على اكثر من اجابة)؟

1. تخفيف عاطفي.
2. بناء موارد مواجهة.
3. تحسين الجو بالصف.
4. بناء تفهم لمشاعر الغير.
5. تعلمت عن ردود الفعل الشخصية.
6. تعلمت عن مشاعر الغير.

هل تعتقد انك ستستخدم هذه التمارين في الصف لمواضيع مماثلة؟

1. نعم.
2. لا.
3. لا ادري.

ما هي الفترات الزمنية، في رأيك، التي ينبغي اجراء هذه التمارين فيها بالصف؟

1. مرة بالاسبوع.
2. مرتين بالاسبوع.
3. مرة بالشهر.
4. مرة كل 4 اشهر.
5. مرة بالسنة.

هل كانت التعليمات الارشادية واضحة؟

1. واضحة جداً.
2. واضحة بشكل كاف.
3. غير واضحة بما في الكفاية.
4. غير واضحة ابداً.

هل ابدى التلاميذ اهتماماً ومشاركة بالتمرين؟

1. غير مهتمين او مشاركين ابداً.
2. ابدوا اهتماماً قليلاً.
3. ابدوا بعض الاهتمام.
4. كانوا مهتمين ومشاركين جداً.

تعليقات عن كيفية سير التمرين:

ما الذي تعتقد ان الاطفال خرجوا به من هذا التمرين؟

ما الذي اكتسبته مهنياً وشخصياً من اداء هذا التمرين مع طلابك؟

تعليقات وافكار اضافية:

رمز تعريف المعلم (تاريخ ميلاد)

epilogue



"الامل" هو الشيء ذو الريش

"الامل" هو الشيء ذو الريش
الذي يحط على الروح -
وينشد اللحن بلا كلمات -
ولا يكف عن الغناء ابداً - ابداً -

والاحلى - في العاصفة - يسمع-
وموجعة لا بد هي العاصفة -
التي يمكن ان تخذل عصفوراً صغيراً-
ادخل الدفء الى قلوب كثيرين-

سمعتها في ارض بردها قارس -
وسمعتها على صفحة اغرب البحار -
ومع ذلك، لم يكن فيها افراط ابداً،
وطلبت فناناً - مني.

اميلى دكنسن