

"تسير إلى الأمام"



دليل للمرتبين والمرتبكات في
التعامل مع الأزمات

تحرير: د. هالة اسبانيولي
نبيلة اسبانيولي

إصدار: "مبادرة" ومركز الطفولة-الناصره
أبج ٢٠٠٦

"نسير إلى الأمام"

دليل للمربين والمرشدين في التعامل مع الأزمات

شارك في إعداد الكتيب طاقم مركز الطفولة المؤلف من:

د. هالة اسبانيولي: استشارة تربوية ونفسية
نبيلة اسبانيولي: أخصائية نفسية ومديرة مركز الطفولة
إسلام زيادة - أبو أسعد: مختصة بالطفولة المبكرة
نادرة أبو حبيبي: مخرجة مشروع نساء القرى المعترفه فيما
حديثًا.

تصميم وطباعة: يولا نصار حلو

بالإضافة إلى:

نبيلة هاشم: مستشارة تربوية - لجنة متابعة التعليم
عمومي كريم: أخصائي نفسي تطوري - لجنة الأخصائيين
النفسيين العرب.

إصدار مركز الطفولة-الناصرة

الفهرس

٥	شكر وتقدير
٧-٦	الحرب ونحن
١٤-٨	كلمة إلى المرئيات والمرئيين
١٧-١٥	الأزمة... الصدمة وما بعدهما
	العمل مع الأطفال في جيل الطفولة المبكرة
٢٨-١٩	مقدمة نظرية
٦١-٢٩	فعاليات للعمل مع الأطفال
٦٧-٦٢	فعاليات للصّفوف الدنيا
	فعاليات معدة للصّفوف الابتدائية
٦٩	مقدمة
١١٧-٧٠	فعاليات (إسترخاء، أمثال، قصص،...)
	ملاحق
-١١٨	نموذج للفحص الذاتي
	١٢٢
-١٢٣	قائمة قصص يمكن استعمالها مع الأطفال
	١٢٧



أسير للوراء

لا

أسير الأمام الأمام الأمام

...

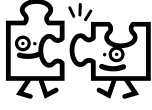


نسير الأمام

لكننا نوسّع الطريق للأمام

صوب دار القمر

شكيب جهشان



شُكر وتقدير

أعلى باقات الورد والتقدير لكلّ من ساهم في إعداد مواد الكتيّب، نخصّ بالذكر طاقم مركز الطفولة الذي تجنّد خلال وقت قصير لإعداد وتطوير محتويات هذا المورد ولكلّ من ساهم في إنجاز هذا العمل. كلنا أمل أن يسهم هذا الكتيّب في دعم المربيين والمربيّات من أجل تحقيق المدفوع الأساسيّ ألا وهو إعادة التوازن والصّحة النّفسيّة إلى أطفالنا.

مع محبّتنا

هالة ونبيلة



الحرب ونحن*

أربعة أيّام بعد اندلاع هذه الحرب البشعة ككلّ الحروب، بل الأبعث لما خلقته من دمار وسفك دماء، مذابح وجرائم حرب، بعد أربعة أيّام وبعد أن وضح لنا أنّها لن تنتهي سريعاً، وبعد أن عبّرنا عن غضبنا وخوفنا على مصير شعوب المنطقة، على مصير أطفالها وسكانها، كان لا بدّ من ترجمة هذا الغضب إلى عمل إيجابيّ لنحافظ على إنسانيتنا ولكي لا تصبح صور المجازر والجثث المشوّهة والمحروقة أمراً عادياً ولكي لا تصبح الضحايا أعداداً أو أسماء بلا وجوه، نخلدها في بعض الأحيان ونطلق عليها تسميات مختلفة، لا لشيء سوى للتعبير عن قصورنا وعدم مقدرتنا على توفير الحماية لهم أو على التأثير على مجرى الأمور ووقف هذه الحرب.

أربعة أيّام بعد الحرب وفي السادس عشر منه وقبل أن تسقط الضحايا الأولى في الناصرة، ليلها المزيد والمزيد في مجد الكروم، وعرب العرامشة والمغار وحيفا وبيروت وما ادراك ما بيروت.

قبل كلّ هذا أو بعد كلّ هذا، بل خلاله، ضمنه، تنادينا في مركز الطّفولة وتساءلنا ما العمل وقرّرنا البدء في العمل، فكانت

* حاولنا في هذا الكتيّب التحدّث بلغة المذكر والمؤنث، وفي كل مرة نذكر المذكر أو المؤنث فالمقصود هو الجنسان.



الحقائب لدعم أطفالنا وأهاليها لمواجهة الأزمة/الأزمات والتي تضمّنت كتّيب "أطفالنا في مواجهة الأزمات"، إعداد د. هالة اسبانيولي ونبيلة اسبانيولي، وأوراق عمل للأهل والأطفال: قُلي ألي بقلبك" إعداد راوية لوسيا، ربي سمعان وسمر أبو الهيجا، لحتّ الأهل على العمل سوّيّة أو اللّعب سوّيّة مع أطفالهم أو الحديث سوّيّة، اي قضاء وقت نوعي في ظلّ زمن غير نوعي إذا صح ذلك أو مكنتهم صفّارات الإنذار والصواريخ وأصوات الطيّارات النفاثة من ذلك. بين هذا وذاك عملنا لدعم أطفالنا وأهلنا.





عزيزي/تي المرّبي/ة،

لقد مرّت العطلة السنويّة، دون عطلة على غالبيتنا وعلى غالبية طلابنا، أطفالنا، لم نحصل على راحة كافية، فالحرب أخذتنا على غرة وامتصّت طاقة كبيرة منّا جميعًا.

أمّا اليوم ونحن على أبواب السنة الدّراسيّة، فمن المهمّ أن نُعيد تجميع طاقاتنا الإيجابيّة، ونسحقها بالمزيد من الأفكار والآليات لنستطيع دعم أطفالنا في التّغلب على ما مرّ عليهم.

هناك من يقول إنّ الحرب انتهت، لماذا الحاجة إلى العودة إليها؟ لماذا الحاجة لإيقاظ شياطين نائمة؟ الأطفال تعودوا وانتهى الأمر؟ كلّ الفرصة ارتبطت بالحرب لماذا العودة إليها الآن؟ هذه تساؤلات مهمّة ومن المهمّ طرحها، نقاشها والاتّفاق على طريقة عمل، مهما كانت نتيجة هذا النّقاش. من المهمّ أن تتذكّر أن حتّى الأطفال والشباب الذين لم يعايشوا الصواريخ مباشرة تأثروا مما تابعوه على شاشات التّلفاز، فمنهم من عايش الصواريخ مباشرة، ومنهم من سمع صفّارات الإنذار يوميًا، منهم لم يسمع صفّارات إنذار لأنّها غير موجودة في بلادهم، ولكن سقطت عليهم الصواريخ، منهم من عبّر ومنهم من لم يعبّر، منهم من كبت ومنهم من لم يكبت، منهم من أنكر وقال



هذه الحرب والصواريخ ليست موجّهة لنا، لذا فلا يهّمنا، منهم من عدّ الصواريخ الساقطة بالقرب من بيته، وتباهى أمام أصدقائه "بالشات" أو بأحاديث الشّارع. مهما كانت الطرق، لا يعني أنّ الشّخص لم يتأثّر، حتّى هذا المتباهي والذي يعتقد البعض أنّه لا يهّمه من الممكن أن يكون بداخله خوف وقلق ويظهر العكس، وهذه طريقته الشّرعيّة في التّعامل مع الضّغط.

"فاقد الشّيء لا يعطيه"

نعي اليوم أنّنا وبعد أكثر من شهر تأثّرنا جميعًا من الحرب، عبّرنا عن مشاعرنا أو لم نعبر، خفنا أو لم نخف، شللنا أو انشغلنا بالعمل، جميعنا تأثّر بطريقة أو بأخرى. من المهمّ جدًّا أن نستوضح هذا التّأثير مع أنفسنا أو ضمن مجموعات، نتبادل التّجارب ونعبر عن المخاوف، وذلك من أجل أن نستطيع إعادة توازننا النّفسي الذي تأثّر من حدث كان أكبر من أن نمرّ عليه مرّ الكرام.

المشاركة في هذه التّجارب مع بعضنا البعض ستظهر التّشابه أو الاختلاف بيننا، إمّا التّشابه في المشاعر التي رافقتنا عندما اضطررنا للانتقال من بيتنا إلى بيت اعتقدنا أنّه أكثر أمان، أو



من قريتنا إلى قرية أو مدينة اعتبرناها بعيدة عن موقع الحدث وربما اختلاف في طرق تعاملنا مع هذه المشاعر.

هذا الاختلاف بطرق التعامل وقت الأزمات طبيعي، ومشاركته مع الآخرين تسهم في تعلّمنا عن أنفسنا وعن الآخرين. المقدرة على المشاركة تعزز قدرتنا على فهم ما مرّ علينا، فالتعبير عن المشاعر بحاجة إلى ادراك هذه المشاعر وقدرة على إخراجها والحديث عنها علناً، وهذا بحدّ ذاته خطوة أساسية للتعامل مع المشاعر مهما كانت صعبة أو قاسية. إستعادة ما مرّ علينا، ومراجعة طرق تعاملنا مع الأحداث، تدعمنا في التعامل مع ما مرّ علينا، ومن خلالها نستطيع أن نستنبط طريقتنا في التعامل مع الأزمات، فلو وقفنا وراجعنا أزمات مررنا بها سابقاً في حياتنا، فهل هنالك تشابه مع طرق تعاملنا في الأزمات الماضية وتعاملنا مع الأزمة الحاليّة؟

لن نستطيع دعم طلابنا قبل أن نتفرّغ نحن لذلك، ولذا فمن المهمّ قبل دخول المرّبيّة/ة إلى أيّ مجموعة من الطلاب وقبل أن يبدأ العمل، أن يتجمّع المرّبون والمرّبيات ويتبادلوا تجاربهم ومشاعرهم، يعبرون عمّا مرّ عليهم وكيف تعاملوا مع الأحداث؟ ما هي القدرات التي جنّدوها من أجل مرور الأزمة بسلام



جسديّ ونفسيّ؟ من المفضّل إجراء هذا اللقاء مع شخص مهنيّ، الأخصائيّ النفسيّ في القرية، المستشار في المدرسة أو موجّه مهنيّ من الخارج، لكي يدعمنا في إعادة السيطرة على حياتنا ويدعمنا في التعبير عمّا يجول في داخلنا من مشاعر. هذا لا يعني أن نقوم بإجراء تحليلات عسكريّة وسياسيّة بل لنتركّز بذواتنا، ماذا شعرنا؟ وكيف تعاملنا؟ أي قوى وجدنا لدينا وفي بيئتنا دعمتنا لمرور هذه الأزمة. هذا هو مسار فحص ذاتيّ ومشاركة ذاتيّة كخطوة أولى، ومن ثمّ يمكننا البدء في التّفكير في كيفية العمل مع الأطفال. وبأسئلة متعلّقة بذلك: هل ننظّم برنامجًا خاصًا أم لا؟ لماذا من المهمّ تنظيم برنامج خاصّ لأطفالنا؟ هل نشرك الأهل؟

لقد أعدت وزارة المعارف وقسم الخدمات النفسيّة على وجه الخصوص توجيهات للمدارس ومنها أهميّة إعداد الطّاقم التربويّ في كلّ مدرسة وجمع المعلومات حول الأطفال/الطلّاب الخ،.. من التّعليمات. ونحن في هذا العمل لا نقوم بمهام الوزارة، بل على العكس إنّنا نطالب الوزارة بتقديم الدّعم الكافي لمدارسنا لتخطّي هذه الأزمة وتوفير الخدمات الملائمة لأطفالنا.

نحن نعي أنّ غالبية المربيين في مجتمعا لم يمرّوا بمثل هذه



الأزمة من قبل، غالبيتنا لم يتعامل مع أطفال بعد أن تعرضوا لضغط من هذا القبيل، ولذا ومن منطلق رؤيتنا لأهميّة التكافل الاجتماعيّ خاصّة في فترة الأزمات، عملنا على إعداد هذا الدليل على أمل أن يكون دليلاً داعماً تختار منه المربيّة/ ما يراه/تراه ملائماً لأطفالنا. ويدعمك عزيزي/تي المربيّة/ في تخطيط عملك مع أطفالك.

هذا الدليل أعدّ إذاً ليمنّكم من التفكير والتّخطيط للأيام الأولى مع الأطفال، وهو لا يتطرّق إلى تعريف الضّغط ومظاهره، فهذا كنّا قد تطرّقنا إليه في كتيبنا "كيف نتعامل مع الأزمات" بل يهدف هذا الكتيب إلى:

١. تجميع أفكار وفعاليّات متنوّعة يمكن القيام بها داخل الصفّ مع الأطفال بهدف التعبير عن المشاعر وإعادة الأمل في الحياة وتحسين القدرة على الصّمود، المقاومة، تحصين الذات^١ Resilience.
٢. وذلك لدعم المربيّة/ من تخطيط عمله/ا مع بداية السّنة الجديدة والتي لا بدّ من أن نتطرّق إلى ما حدث وكيف تعاملنا مع الأحداث.

^١ يمكنكم استخدام النموذج في ملحق هذا الكتيب لفهم أعمق للقدرة الشخصية على الصمود



٣. مساعدة الأطفال والطلاب تجاوز هذه الأزمة بصحة نفسية سليمة، ومنع تراكم الخبرات السلبية التي قد تستمر إلى ما بعد الأزمة.

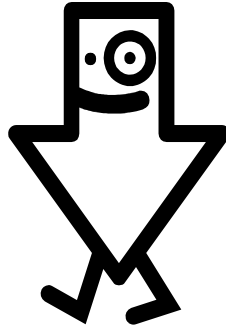
٤. دعم المرابي/ة للتعرف على مظاهر لدى الأطفال بحاجة إلى علاج أعمق من قبل المختصين.

لقد جمعنا هذه الفعاليات وطورناها لتصبح مرجعاً تستطيع/ين عزيزي/تي المرابي/ة، الاختيار من بينها أي منها ملائم لأطفالك أو لطلابك لبيئتهم لما مرّ عليهم؟ لا نقدّم هنا خطة جاهزة بل أفكاراً وخيارات يمكنكم تطويرها، تغييرها، ملاءمتها بأي شكل ترغبون، وإذا أردتم يمكنكم مشاركتنا بهذه التغييرات أو بأفكار جديدة جرّبتموها مع أطفالكم، طلابكم وسنقوم نحن بنشرها على الصفحة الإلكترونية ليستفيد منها الآخرون.

كلّ ما في الكتيب معدّ للقصّ، للتصوير، للتغيير، لإعادة الإستخدام، فغيّروا واستخدموا كما شئتم فهو معدّ لكم. كما ويسعدنا جداً أن تشاركنا الطواقم التربوية والمهنية الأخرى بتجاربها وفعاليتها لنضيفها إلى هذه المجموعة المتواضعة من



الفعاليات. ونعدكم بنشر المواد الملائمة على صفحتنا الإلكترونية:
www.tufula.org لقد أعدنا هذا الدليل بفترة قصيرة، لذا فإننا
نعتبره بداية، نأمل أن تشاركونا بأفكاركم وما تجمع لديكم من
معارف وتجارب وآليات ممكن أن يستفيد منها الآخرون.





الأزمة ... الصدمة وما بعدهما

في وضع مثل وضع الحرب قد يشعر الإنسان مهددًا عاجزًا عن أي عمل، وقد يشعر بفقدان السيطرة وعدم القدرة على تجنيد طاقاته الداخلية والخارجية للمواجهة، وفي هذه الحالة قد تكون لدينا ردود فعل مختلفة وقد تؤدي إلى تراجع في الدراسة. ومن هذه الظواهر نذكر ما يلي:

- صعوبة تركيز.
- صعوبة تذكر.
- صعوبة في النوم.
- نوبات غضب.
- أحلام مزعجة.
- أفكار وهلوسات غير منطقية.
- الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة.
- الامتناع عن المبادرات.
- انزواء أو تعلق زائد.
- إحباط.
- مشاعر سلبية تجاه الذات.



- خوف زائد.

- شعور بالألم والإكثار من التذمّر والشكوى.

وبشكل عام فإنّ مشاعر الخوف والقلق هي مشاعر طبيعيّة ترافقها صعوبات ومشاكل أخرى.

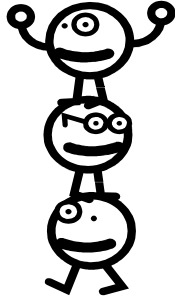
لدى غالبية الناس تزول ردود الفعل هذه بسرعة، ولدى البعض منهم قد تستمرّ هذه المظاهر إلى ما بعد الأزمة وتتعمّق ويكثر ظهورها، وفي مثل هذه الحالة من الضروريّ التوجّه إلى علاج لدى أخصائيّ نفسيّ.

هنالك عدة عوامل تؤثر على تعاملنا مع الأزمات والصدمات ومنها مدى قربنا للحدث ومدى تأثرنا المباشر به، بالإضافة إلى العوامل الذاتيّة كالوعي الذاتي: لنقاط القوّة لدينا وقدرتنا على توظيفها خلال الضّغط أو أوقات الصّعوبة، أو الوعي للموارد المتوفّرة في بيئتنا وقدرتنا على الإستفادة منها أو تجاربنا السّابقة وما تركته من أثر، أو مبنى ومميّزات شخصيّتنا وعوامل أخرى عديدة. مهما اختلفت العوامل فمن المهمّ توفير الفرص، لكلّ من تعرّض لتجربة ضاغطة من أطفال أو راشدين، للتعبير عن مشاعرهم وعن تجاربهم وطرق مواجهتهم



للأزمات، ومن الضروري أن نعرف أن المشاعر جميعها شرعية وأن طرق المواجهة مختلفة من فرد إلى آخر، وعلينا تقبل كل فرد بمشاعره وبطريقة تعامله مع الأزمة.

تبدأ المدرسة في فترة ما بعد الأزمة، الصدمة، الضغط، ومن المؤكد أننا في أي مجموعة جيلية من الأطفال أو الشباب والشابات التي سنعمل معها سنجد أنماطاً مختلفة من التعامل و/أو اختلافات في ردود الفعل، مهمتنا تقبل هذه الاختلافات وفسح المجال لكل طفل/ة شاب/ة للتعبير عما عايشه في الفترة الماضية ودعمهم بإعادة التوازن لحياتهم وعودتهم لحياة عادية. وأهداف الفعاليات المقدمة هنا تختلف من فعالية إلى أخرى ولكنها تسهم جميعها في إعادة التوازن هذا.





العمل مع الأطفال في جيل الطّفولة
المبكرة

إسلام زيادة- أبو أسعد



مقدمة:

العمل مع الأطفال في الأجيال الغضة للطفولة المبكرة، يرتكز على توفير الأمان للأطفال وبناء الثقة الأساسية معهم، فالأطفال بحاجة لشخصية أو لعدد قليل من الشخصيات المركزية في حياتهم، حتى يستطيعوا بناء ثقة مع المحيط وأن يبنوا رؤية ذاتية إيجابية عن ذواتهم وليستطيعوا التعاطي مع المحيط بشكل سليم. والمرية هي شخصية مركزية بحياة الطفل، وبناء علاقة ثقة وأمان معها هو أمر أساسي وعليه يرتكز عملها مع هذا الطفل في الحضانة/ الإطار التربوي.

للمرية تأثير كبير على حياة الطفل وعلى إدراكه لمحيطه وبيئته المادية والحسية وللتعامل معه بناءً على هذا الإدراك. لذا من المهم أن نعي كمربيات أهمية دورنا في حياة الطفل وتأثيرنا عليه للمدى القريب والبعيد وأهمية أن نتعامل مع الطفل بخطوات مدروسة وحذرة حتى نصل إلى النتائج المرجوة في المساهمة في بناء أطفال سليمين نفسياً ووجدانياً. وفي هذه الظروف التي تواجه غالبية أطفالنا، إثر الحرب الأخيرة، فالأطفال بحاجة إلينا للتعامل مع مشاعرهم ومحاولة فهمها وعكسها لهم، لنساعدهم في التعامل مع هذه الظروف وما يتبعها

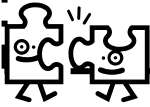


من مشاعر وأفكار مشوشة. فالطفل بحاجة لمن يساعده على تنظيم وترتيب مشاعره وما يحدث بداخله. هو بحاجة لمن يساعده على التعرف على الأحداث بتسلسلها المنطقي وارتباطها بمشاعره، ليستطيع الطفل فهمها ومواجهتها والتعامل معها.

فالطفل مثلاً بعد سماعه صقارة الإنذار وما يتبعها من أحداث وسلوكيات الراشدين من حوله، ومشاعره الذاتية وما يدور بداخله، بحاجة لمن يدعمه على فهم واستيعاب الظرف العيني، بحاجة لمن يسمي له الأحداث بتسلسل منطقي، وتسمية مشاعر الطفل ومراقبة البالغين لتلك الأحداث. جميعها عوامل تسهم في استيعابه للوضع وتدعمه بالتعامل معه.

يرتكز العمل في هذه الأجيال على القرب الجسدي (العناق، الملاطفة، القبل،..) مع الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية في طباع الأطفال المولودة، وكذلك على المرافقة الكلامية (الوساطة) للمربية والحديث مع الطفل حول تفاعله مع البيئة بكل مركباتها.

وتجدر الإشارة إلى أنّ الخوف هو ردّ فعل طبيعي وصحيّ تجاه وجود خطر. عدم وجود الشعور بالخوف ممكن أن يُعرض الطفل لمخاطر. الخوف هو ردّ فعل شعوريّ لخطر معرّف،



حقيقيّ أو غير حقيقيّ. غالبًا ما يختفي الخوف مع إختفاء السبب الذي أدّى إلى ظهوره.

هناك مخاوف طبيعيّة مولودة، مثل: الخوف من الأصوات العالية. وهناك مخاوف تطوّريّة والتي تظهر في مراحل معيّنة من تطوّر الطّفل مثل: الخوف من الغرباء والذي يظهر لدى الأطفال بين جيل الثمانية أشهر وحتى السنة وشهرين، وهناك مخاوف مرافقة لتطوّر الخيال لدى الطّفل مثل: الخوف من الغول، الوحش، الحرامي،.. والتي تظهر غالبًا ما بعد جيل الثلاث سنوات والتي ترتبط بتطوّر القدرات العقليّة لدى الطّفل.

وهناك مخاوف مكتسبة بناءً على تجارب مخيفة يمرّ بها الطّفل أو مخاوف يمرّها البالغون أو أشخاص آخرين إلى الطّفل مثل: الخوف من حيوانات معيّنة أو أشخاص معيّنين.

التّعامل مع الخوف: للبالغ دور مهمّ في مساعدة الطّفل على التّعامل مع الخوف والمشاعر والسلوكيّات المرافقة له، لذا من المهمّ أن يهتمّ البالغ بما يلي:

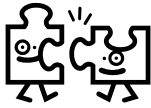
- تقبّل خوف الطّفل والأزمة التي يشعر بها.



- عناق وقبلة -قرب جسديّ.
- تهدئة الطّفّل وإعطائه الشّعور بالأمان.
- إفساح المجال للطّفّل للتعبير عن مشاعره واحترامها.
- حتّ الطّفّل على معرفة مصدر الخوف.
- عرض قصص حول موضوع الخوف*.
- عرض صور تخصّ الموضوع.
- استعمال اللّعب التمثيليّ وتبادل الأدوار بهدف - ترويض المواقف المخيفة.

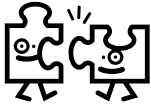
وأودّ هنا عزيزتي المريّة أن أنوّه لردود فعل الأطفال لظروف الضّغط والأزمات:-

- يعبّر الأطفال عن صعوباتهم بطرق مباشرة عن طريق الشّكوى من الخوف، التوتّر، التضايق وطرح التّساؤلات بشكل مفرط. ويطرق غير مباشرة عن طريق سلوكيات مختلفة وغير ملائمة للطّفّل والتي تشير إلى وجود مشكلة يمرّ بها الطّفّل، مثل:-
- حركة العضلات- قد يفقد الطّفّل بعض التّوازن في حركة العضلات، فتتحوّل إلى متشنّجة أكثر أو رخوه. بالأجيال الصّغيرة هذا الخلل قد يظهر بشكل عام في



* أنظر/ي قائمة بأسماء قصص مناسبة في كتيّب "أطفالنا في مواجهة الأزمات".

- حركة عضلات الفم والتي تؤثر على الكلام حيث تظهر التأتاه والتلعثم عند الأطفال.
- **سلوكيات جنسية** - قد تزداد ملامسة الأعضاء الجنسية لدى الأطفال لوجودهم في وضع ضغط لأنهم يجدون من خلالها تهدئة آنية لا تتطلب تنظيم وتركيز الأفكار أو السلوك.
 - **السيطرة على التبول والبراز** - حيث أن الأطفال في ظروف الضَّغط قد يحصل لديهم إمَّا إمساك أو حصار بول من جهة. وإمَّا إسهال أو عدم القدرة على التحكم بالإفرازات.
 - **التكوص أو التراجع** - عودة إلى سلوكيات طفولية حيث يسلك الطفل سلوكيات طفولية غير ملائمة للمرحلة العمرية أو التطورية الموجود بها. مثل: مصّ الأصبع، التبول اللا-إرادي، الحبي، استعمال لغة الأطفال،..
 - **الأكل** - التوقف أو التقليل من الأكل وفقدان الشهية من جهة أو الإفراط في الأكل من جهة أخرى وعلى الغالب الحاجة المتزايدة للأغذية الحلوة (السكرية)-الشوكولاتة،



البسكويت،..

- **مشاكل في النوم** - وتنعكس في خلل بالنوم مثل: صعوبة في الخلود للنوم، أو تغيير في عادات ومكان النوم، استيقاظ متكرر إثر كوابيس ومخاوف. أو الإفراط بالنوم مثل: صعوبة في الإستيقاظ صباحًا، الشعور بالتعب والنوم في ساعات النهار ليس كالمعتاد.
- **آلام جسدية** - غالبية الآلام التي يعبر عنها الأطفال هي آلام بالبطن أو الرأس. وأحيانًا يبلغ الأطفال عن آلام في الأطراف ويمكن أن تكون نابعة من تشنج العضلات التابع من الضغط.
- **صعوبة بالإنفصال** - الالتصاق بالأم أو الأهل، عدم الرغبة بالانفصال عنهم، إلتصاق بأغراض انتقالية، أو أغراض أخرى، التعلق بأغراض تعطي الطفل الشعور بالأمان مثل لعبة، حرام قديم أو عصا وهناك أطفال يتعلقون بثياب معينة، أحذية أو قبعة لها مفهوم الأمان أو الدفاع عنهم حيث يرفض الأطفال خلعها. هناك أطفال يقومون بالأمور الروتينية اليومية بحذافيرها ظنًا منهم أنهم بذلك يمنعون حدوث أي أمر مخيف بحياتهم.



لعب وفعاليات الأطفال:

اللعب هو حاجة طبيعية وأساسية عند الأطفال وضرورية لنموهم وتطورهم. فالطفل يستكشف منذ ولادته ما حوله ويتحسس، ويعد هذا الإستكشاف بداية اللعب.

فمن خلال اللعب يتطور الطفل وينمو، تتطور عضلاته الصغيرة والكبيرة، كما وتتطور قدراته الذهنية والإنفعالية وتتطور قدراته اللغوية وكذلك خياله. وبالتالي تتطور شخصيته وتُصقل.

يتعلم الطفل عن طريق اللعب، يستكشف محيطه، يتعلم عن نفسه، عن مشاعره وعن قدراته، فعن طريق اللعب يواجه الطفل مشاعره السلبية بما فيها مخاوفه، غضبه وحتى حزنه وكذلك فرحه وتحمسه.

يوفر اللعب المنظم أو العفوي إمكانيات للطفل لفهم تجاربه، كما وأنّ الطفل الذي تعرض للأزمات في مراحل عمره الأولى يحتاج إلى روتين، علاقات حميمية، بيئة داعمة ومواد للعب والفعاليات ليستطيع التفاعل معها والتعبير من خلال اللعب بها.

فيمارس الطفل بلعبه مثلاً دور الكلب الشرس، أو ذلك الحيوان المخيف، ويجسد هذه الشخصية بكل أبعادها، فيشعر بشعورها ويفكر كما تفكر ويتصرف كما تتصرف، ويعيش أدواراً كثيرة

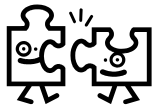


حصلت ويقادها أمامه أو يتخيّلها وهو بذلك يُعايش مشاعر
ووضعيّات مختلفة تساعد للتعرف على مشاعره المختلفة بشكل
غير مقيد حيث يختار هو من يكون وكيف ومتى، ويختار السلوك
الملائم لكلّ شعور بدون أي ضغط، فيعايش مخاوفه ويشعر بها
لتكون قريبة منه، مفهومة له، وعندها سيستطيع مواجهتها والتعامل
معها. وتتطور قدراته للتعامل مع مشاعر مختلفة ووضعيّات
مشابهة مستقبلية.

وهو يفعل هذا كلّه بمتعة وإثارة، فتري كلّ حواسّه مجنّدة وفي قمة
التفاعل، مستعدة لاستقبال ولاستكشاف كلّ ما هو جديد.

الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى إمكانيّات للتعبير الكلامي وغير
الكلامي، فمنهم من سيعبّر بالرسم، أو باللعب التمثيلي، أو باللعب
في المعجونة، ومنهم من سيمتنع عن التعبير المباشر. أيّا كانت
فعالّيات الطفل من المهمّ أن نعزّزها ونفسح لها المجال.

القصص، الرسم، الموسيقى، الغناء، الرقص، المسرح، اللعب
التمثيلي كلّها إمكانيّات جيّدة توفر فسحة للتعبير الذاتيّ، كما وأنّ
الفعالّيات الإبداعية المختلفة، تعطي فرصة للطفل للتمتّع والتعبير
عن مشاعره. العمل ضمن مجموعة من الأطفال يمكّنهم أيضًا
من بناء علاقات وتعلّم والمبادرة إلى فعالّيات يرغبون بها، ممّا



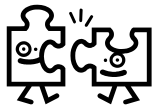
يسهم في إعادة التوازن لحياتهم ويُعيد الفرح والمرح، الحبّ والأمل في المستقبل، وهو أمر مهمّ في كلّ الأجيال.

فدوري أنا كمرّيّة هو إفساح المجال وإتاحة الفرصة للطفّل للعب، إنماء وإثراء لعبه بالمشيرات والمحفّزات المختلفة التي من شأنها أن تُثير اهتمامه وتحفّز تفكيره وتكون قريبة من عالمه وتخطّبه بوضعيّاته ونفسيّاته المختلفة. وبذلك فقد نكون قد قمنا بدورنا المهمّ في المساهمة في تطوّر الطّفّل السّليم نفسيّاً ووجدانيّاً.

ومن المهمّ جدّاً أن نشاركه اللّعب حتى تصبح تجاربه شيّقة ومُثيرة وتكسبه ثقة بنفسه وعلينا تشجيعه ودعمه لتعزيز الرّؤية الإيجابيّة لديه، وتحفيزه لتكرار التّجارب ولتطويرها ولكن مع فسح المجال لأن يتفاعل بحريّة وأن يلعب دون إكراه أو إجبار.

الفعاليّات التي توفّر إمكانيّات للتعبير والإختبار تزيد الثقة بالذّات.

ومن المهمّ جدّاً أن تصغي المرّيّة إلى حاجات الأطفال وإلى تفاعلهم مع الفعاليّات المختلفة وأن تفسح المجال لمبادراتهم وتتجاوب معها. فمبادرة الطّفّل تعكس حاجته وإن أفسحنا المجال للطفّل للتعبير عن هذه الحاجة والتّعامل معها فهو بذلك يُنفس



ويفرّغ ويتعامل مع هذه الحاجة ويتعرّف ويطوّر قدراته. كما وأنّ الأطفال يمكنهم المشاركة في تقييم الفعاليّات، فسؤال بسيط حول

مدى تمنّهم في فعالية معينة سنقدّم لنا صورة عن رغباتهم، كما ولعبهم المستقلّ الذي يبادرون إليه بذاتهم يوفر لنا مؤشرات مختلفة حول رغباتهم واحتياجاتهم. لذا فالإصغاء للأطفال، ليس فقط مهمّ في مثل هذه الأوقات، بل هو أساسي في فهمهم وإدراك ما يمرّ عليهم.

عزيزتنا المربيّة،

يمكنك القيام بجميع الفعاليّات والألعاب التي تعرفينها مع الأطفال فمهما كانت الألعاب فإنّها ستوفّر متعة للأطفال. فلتكن دافعيّتنا في التّعامل مع الطّفل من منطلق احترام حقّه في اللّعب وتوفير جميع الإمكانيّات لتكون عمليّة لعبه عمليّة حرّة، غنيّة، حسنيّة ومعاشة.

وتجدر الإشارة أنّ الفعاليّات التي أوردتها في هذا القسم هي في إطار اقتراحات يمكنك إضافة وتغيير أيّ تفاصيل لملاءمتها للسّياق الموجودة به أنت والأطفال. ولتلائم قدراتهم، رغباتهم، وحاجاتهم، في الوضعيّة الآتية.

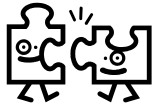
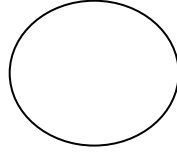


وهذه الفعاليات تصلح للأجيال الصغيرة أي من السنة وعدة أشهر وحتى ٨ سنوات وطبعًا مع ملاءمتها لمستوى قدرات الأطفال:

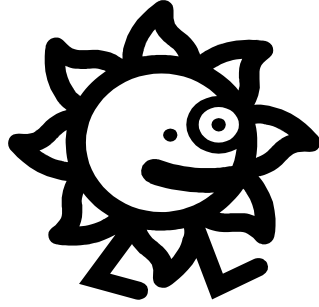
ماذا يقول الوجه؟

الهدف: تعبير الأطفال عن مشاعرهم عبر إسقاطها على هذا الوجه.

تطلب المربيّة من الأطفال رسم ملامح لوجه وتحدّث معهم عن هذا الوجه وهذه الملامح وعن ماذا تحكي؟



من المهمّ أن تفسح المربيّة المجال للأطفال لأن يرسموا ما يريدون، أينما يريدون، أي الأنف مكان الأذن أو غيرها والحديث حول الموضوع مع الطّفل.





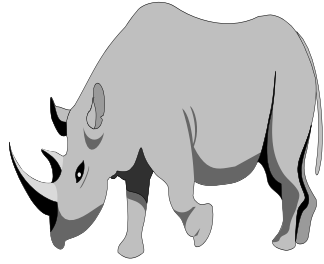
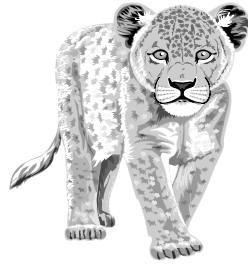
قصص الحيوانات

الهدف: فسح المجال للأطفال للتعبير عن مشاعرهم عبر إسقاطها على شخص الحيوانات.

- نضع صورًا أو رسومات لحيوانات، ونطلب من الأطفال بشكل فرديّ أو بمجموعات صغيرة، اختيار أحد الحيوانات وحكاية قصّته. للأجيال الصغيرة نضع رسمة واحدة أو اثنتين حتّى لا يتشوّش الأطفال. كما ويمكن استعمال دمي الأصابع أو دمي على شكل حيوان أو شخص، والطلب من الأطفال أن يحكوا قصّته، مع تركيز المربّية على المشاعر بسؤالها بين حدث وآخر ماذا يشعر؟!



من المهم أن تراقب المرئية من يشارك من الأطفال ومن لا
مع مراقبة تعابيرهم الجسدية والكلامية.





قصص الأطفال

الهدف: دعم الطفل في التعبير عن مشاعره والمساهمة في تطوير آليات للتعامل مع هذه المشاعر.

- تختار المرئية إحدى القصص التالية التي تتحدث عن خوف الطفل، "مرة كان ولد لم يحب أن ينام وحده"، "ليان لا تستطيع أن تنام"، "حسن والغول" بعدها تطلب من كل طفل أن يرسم: ماذا شعر أبطال أو شخصيات القصة؟ أو أن يرسم شيئاً يخيفه وهو لوحده بالغرفة أو بالبيت، ويمكن كذلك تشكيله بالمعجونة أو بالطين وإفراح المجال للأطفال للتعبير عن إنتاجاتهم. ملاحظة: يمكن أيضاً أن تتم فعالية الرسم بدون القصة.



"مرة كان ولد لم يحب أن ينام وحده"، في هذا النص محاولة للتغلب على مشاعر الضيق والقلق والخوف التي ترافق الطفل أثناء النوم لوحده، وسبل التعايش مع تلك المشاعر ومساندته ودعمه.

• من كتاب: أنا وكتبي-دليل مساعد للأهل والمرشدين لاختيار كتب الأطفال، إصدار: مركز الطفولة ٢٠٠٢.

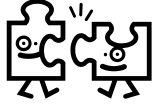


حسن والغول - تتناول القصة موضوع الخوف والأفكار المسبقة والتي تتبع من المجهول. حسن هو طفل صغير يعيش في قرية صغيرة والناس فيها يتحدثون عن غول مخيف لا يجرؤ أحد على الاقتراب منه. يلتقي حسن هذا الغول فيكتشف أنه مخلوق ودود يخاف من بني البشر، ويصبح حسن صديقاً للغول.

ليان لا تستطيع أن تنام - تحكي القصة حكاية ليان الطفلة الصغيرة التي ذهبت إلى سريرها ولكنها لم تستطع النوم. فتبدأ ليان بطلبات من والدها لا تنتهي: حليب ساخن، أن تروي له أمراً مهماً، أن تأكل لأنها جائعة، أن يروي لها قصة، أن تنظف أسنانها،..



- تطلب المربيّة من الأطفال أن يرسموا أو يشكّلوا بالطين أو المعجونة شيئاً يُفرحهم ويجعلهم يشعرون بالراحة والطمأنينة والحديث عن الموضوع، كذلك ممكن استعمال قصص مثل:



يُتيح هذا الكتاب للطفل أن يكتشف بيئته، وأن يعايشها بحواسه وحركته وحبّ استطلاعها، كلّ ذلك بلغة شعريّة مرحة•.



"إلى عالم الكائنات البرية":

قصة تروي مغامرات ماكس، عندما أبحر بقاربه إلى عالم الكائنات البرية•.

تقرأ المربيّة للأطفال القصة وتطلب منهم تشكيل شخصيات القصة إمّا بواسطة الرسم أو الخردوات، المعجونة، الطين، الخ،.. ثمّ نحاول أن نتحدّث عن النقاط التّالية:

- ماذا شعر ماكس عندما كان لوحده بالغرفة؟
- ماذا شعر ماكس عندما رأى التّنين/الكائنات البرية؟

• المصدر نفسه.
• المصدر نفسه.



- ماذا شعر ماكس عندما أمر الكائنات بالهدوء/ بالإحتقال/
بأن يذهبوا للنوم بدون عشاء؟ (من المهمّ الحديث عن كلّ
حدث لوحده).

- يمكن أن يشكّل الأطفال أحد الحيوانات البريّة التي
يختارونها ومن ثمّ يلعبون بها لعبًا تمثيليًّا أو لعب أدوار
حيث هم الكائنات البريّة، والمريّة هي "ماكس" والهدف
هو أن يروّضوا الأمور المخيفة وليستطيعوا مواجهة
مخاوفهم لتصبح أقرب إليهم وأوضح وبهذا يتعاملون مع
هذه المخاوف.

• **صور تعكس التجربة-** ممكن أن تحضر المريّة صورًا
تجسّد عراقًا أو حربًا أو صورًا لجنود أو صواريخ، لتحفيز
الأطفال للحديث عن الحرب وتطلب منهم أن
يرسموا/يشكّلوا:

○ الحرب.

○ صفّارات الإنذار.

○ أن يرسموا أنفسهم وهم خائفون، أقوياء،..



والحديث عن هذه الأمور مع التشديد على التعبير عن مشاعرهم ومشاركة المربّية بمشاعرهما هي حياء ما كان يحدث معها عندما تسمع صفارات الإنذار مثلاً.

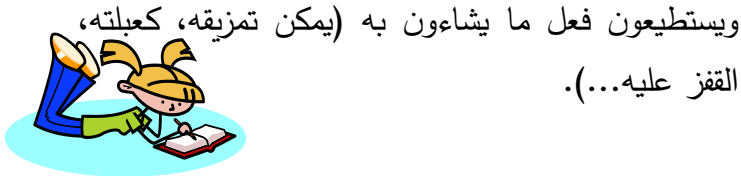
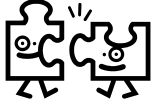
• لو كنت!....

يمكننا أن نطلب من الأطفال تخيل لو كان... ماذا كان فعل، يشعر، يفكر... مثلاً:

○ لو كنت مكان شخصية تمثل القوّة مثل (سبايدرمان، سوبرمان، باتمان،..) ماذا كنت تفعل؟

○ لو كنت مكان الكبار لفعلت _____

• **دراما** - يمكن أن نضع جرائد على الأرض أو أوراق ونضع موسيقى صاخبة للأطفال أو بدون موسيقى وأن يتخيّلوا أن الجرائد هي شيء أخافهم/ تضايقوا منه/ يكرهونه،..



ويستطيعون فعل ما يشاءون به (يمكن تمزيقه، كعبلته، القفز عليه...).

- **فعاليات إبداعية** - أوراق الجرائد من الفعالية السابقة يمكننا لملمتها (جمعها) ووضعها في وعاء ماء كبير وصنع عجينة ورق مع إضافة مادة لاصقة (غراء أبيض) وتشكيل ما نريد منها ومن ثمّ دهنه عندما يجفّ.
- **إسترخاء** - نضع موسيقى هادئة ونطلب من الأطفال الإستلقاء على الأرض وإغماض العينين بهدف الإسترخاء (relaxation) مع مرافقة كلامية ممكن "أنا الآن أتتنفس من أنفي، أريح يدي، أريح رجلي، أنا أشعر أنني مليء/ة بالطاقة أو بالراحة. بعد عدّة تجارب في الإسترخاء يمكننا استعمال الخيال الموجّه عبر المرافقة الكلامية للمرتبة فتطلب منهم التخيل أنّهم الآن يذهبون برحلة إلى حديقة ليشموا الزهور ويسمعوا تغريد الطيور الخ،..



- **اللعب التمثيلي** - توفير وإفساح المجال للأطفال للعب التمثيلي عن طريق توفير مواد مختلفة ومتنوعة تحفز الأطفال على الخيال وتخطب عالمهم وما يمرون به. يمكن توفير أغراض مثل: طائرات، دبّابات، جنود، أشخاص (أب، أم، أطفال)،.. وما ترونه مناسباً لعالم أطفالكم وما يواجهونه.

- **تمثيل الأدوار** - بعد قصة معينة أو بعد حديث معين حول الموضوع مع الأطفال، يمكن أن يتم تمثيل أدوار، وهو أمر مهم جداً حيث يأخذ الطفل دور الشيء المخيف أو المزعج، والهدف هو السيطرة على خوفه والتعامل مع مصدر الخوف. ويمكن استعمال قصص تحث الطفل على الخيال مثل: "أحب أن أتخيل"، "أستطيع أن أعمل الكثير"، " لو كنت عصفوراً"، "عبري والقلم الليلي". وهدف هذه القصص إعطاء الطفل الفرصة لأن يتحرر من القيود التي تكبله كمشاعر الخوف أو عدم القدرة على مواجهة صعوبات معينة.



فهناك المجال مُتاح أمامه ليتخيّل أمورًا مختلفة تساعد
على التّعامل مع المشاكل. وتعطيه الشّعور بالقوّة والثّقة
بالذّات وتُعيد إليه قدرته على السّيطرة على ما يصيبه.

أستطيع أن أعمل:

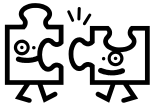


يُبرز مضمون هذا النّصّ رغبة الطّفل في الإستقلاليّة
وابراز حسّه بالمقدرة، ويؤكّد على أنّ دعم هذه الجوانب
يؤدّي إلى تعزيز ثقة الطّفل بنفسه، والتصوّر الإيجابي
لذاته.

أحبّ أن أتخيّل:



تستند كاتبة النصّ إلى المراجع التّربويّة النّمائيّة التي
تتّبع النّموّ الذّهنيّ لدى الأطفال، وتطوّرهم وانتقالهم
من مرحلة فهم العالم عن طريق المحسوس إلى مرحلة
التّفكير المجرّد.



- المصدر نفسه.
- المصدر نفسه.

لو كنت عصفورًا:

هذا النصّ يعطي الطّفل الفرصة للتحرّر من مخاوفه وأخذ دور حيوان معيّن وسلوكياته التي تساعده على مواجهة الصّعوبات. "لو

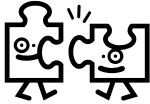


كنت أسدًا لأخفت الأشرار". فيحكى عن العصفور، الأسد، الفيل، الحمار، الزرافة، الأرنب، الديك، الكلب، الدجاجة ومميّزات كلّ حيوان.

عبقري والقلم الليلي:



عبقريّ طفل قرّر أن يتنزّه في ضوء القمر بصحبة قلمه الليليّ. تصادفه أحداث كثيرة ومغامرات تصاحبه في نزّهته حتّى يعود إلى البيت، يتغلّب على المصاعب التي تواجهه بعقله وذكائه وقلمه الليليّ.

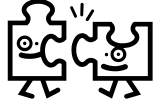


إستعمال قصائد وأشعار للأطفال:

أقترح هنا عددًا من الأشعار لاستعمالها كمحفّز أو باعث للموضوع وفي الأجيال الصغيرة يمكن استعمال هذه الأشعار كقصّة تسردها المربيّة بالإستعانة بالدمى أو دمى الأصابع أو دمى العيدان.

فاضل علي

في اللّيل قبل أن أنام
رأيت شيئاً ما في عُرفتي
يظلُّ ثابتاً ولا يزول
خفت كثيراً
قلّت هذا الليل كم يطول
وعندما استيقظتُ في الصّباح
فتشّتهُ عنه في خزانتي
وفي زوايا البيت ربّما يجول
أمي أتت تسألني:
"ماذا الذي تبحتُ عنه؟"
خفتُ أن أقول...

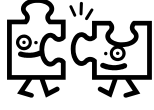


يهودا أطلس

حَلَمْتُ أَنِي مِنْ مَكَانٍ شَاهِقٍ.
وَقَعْتُ مِنْ غَيْرِ وَجَعٍ،
لَكِنِّي شَعَرْتُ فِي صَدْرِي
كَأَنَّمَا قَلْبِي وَقَعَ.

يهودا أطلس

حُلْمٌ مُخِيفٌ جَدًّا
أَحْمِلُهُ ذِكْرِي:
مِنْ غَيْرِ عِلْمِي نَقَلُونِي إِلَى
مَدْرَسَةِ أُخْرَى.
كُنْتُ فِي السَّاحَةِ وَحْدِي
وَاقِفًا عَنْهُمْ بَعِيدٍ
فَأَشَارَ الْكُلُّ نَحْوِي.
إِنَّهُ ضَيْفٌ جَدِيدٍ.



سليمان جبران

أنا في البيت وحيدٌ
لا أرى حوّلي كبيرًا
ليس في البيت أحدٌ
لا أرى حوّلي ولدًا

ذهبتُ أُمي إلى الدّكان
وأبي قد غادر البيت
من وقتٍ بعيد
وخلّاني وحيد

ومضى الإخوة للأصحاب
وأنا في البيت محبوسٌ
في أهنا بال
وحالي شرّ حال

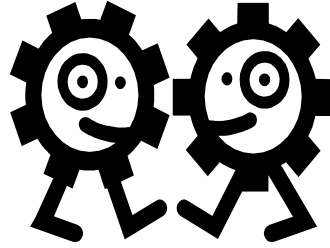
تركوا البيت جميعًا
وإذا قُلت: خذوني
كيف لم يبق أحدٌ؟
قيل: أسكت يا ولد!

يهودا أطلس

حين أتى الشيء المخيف.
ليلاً ليّ، وأنا
في عُرفتي مريض
بسرعة ناديمٌ والدي،



فجاء لكن لم يجد شيئاً.
لأنه بالصَّبْطِ إذ دخل
غاب الذي يُخيف في عجل.





فَعَالِيَّات حَسِّيَّة حَرَكِيَّة:

إحدى مظاهر الخوف والفرع في الظروف الصعبة هي المظاهر الجسميّة، فتظهر تشنّجات العضلات، تزداد دقات القلب، يزداد العرق، ضيقة نفس، ارتجاف، هبوط، شعور بالدوران وأحيانًا بالإغماء، وفي بعض الأحيان يظهر تجمّد، شلل وشعور بعدم السيطرة على الجسم.

فالفعاليّات الحركيّة في كلّ الأجيال وبالذات بالأجيال الصغيرة تحرّر الجسد من الضغوطات، وتُشعر الطّفل بالراحة، وتُعيد إليه الشّعور بالسيطرة على جسده. فالحركة من شأنها أن تُعالج القضايا النفسيّة التي يمرّ بها الطّفل في هذه الظروف وهي عبارة عن وسيلة لتفريغ المشاعر المختلفة والتّعامل معها.

فيما يلي اقتراحات لفعاليّات حسّيّة حركيّة يمكنك أيتها المربيّة عملها مع أطفالك وملاءمتها لأجيال وقدرات الأطفال وظروف الروضة أو أيّ إطار تربويّ آخر.

يمكن القيام بهذه الفعاليّات بمصاحبة الموسيقى أو بدونها حسب ما تراه مناسبًا.

هذه الفعاليّات ترجمت بتصرف من العبريّة وهي بقلم يونا شاحر - ليفي.



- حركات، تحريك الجسم.
- حركات هزّ كفّات اليدين، الذراعين، الساقين وكفّات الأرجل.
- حركات دورانيّة (أي التّحرك من جهة إلى أخرى): الجسم، كفّات اليدين، الرجلين، الرّأس.
- تشبيك أصابع اليدين مع الضغط بدرجات مختلفة: الضغط بلطف، الضغط بحدّة وبناء درجات ضغط مع الأطفال وترتيبها بتسلسل من اللّطيف إلى الحادّ.
- تحريك الأصابع: كل أصبع بشكل منفصل ثمّ جميع الأصابع معاً. شدّ الأصابع بشكل أن البنصر يشدّ البنصر وهكذا. كفّة اليد اليمنى تشدّ على اليسرى وبالعكس، وممكن عمل هذه الفعالية بأزواج حيث طفل يشدّ بيده أيدي طفل آخر بمستويات مختلفة ومن ثمّ يتبادلان.
- ملامسة كفّة اليد بالكفّة الأخرى: أصبع بأصبع، قاعدة الكف بالقاعدة الأخرى بأنواع مختلفة من الملامسة- لطيف، قاسي، ضاغط،..
- احتكاك الكفّ بالكفّ للإحماء، ممكن اليدين أو الرجلين



وممكن تحضيراً للفعاليّة القادمة.

- ملامسة كفّات اليدين لأعضاء الجسم المختلفة: الوجه، الرقبة، الأكتاف، الأكواع، الركبة، الساقين، كفّات الأرجل. ماذا تقول كفّات اليدين للأعضاء المختلفة عن طريق الملامسة أو الضّغط؟
- فتح وإغلاق قبضة اليد- إغلاق وفتح قبضة اليد بدرجات مختلفة ممكن بناء سلّم من (٧-١) حسب أجيال الأطفال كلّما كانوا أصغر نقلّ مجال الدرجات. ويمكن استعمال هذه الدرجات بإدراك مستويات المشاعر والأحاسيس.
- حركات للمعانقة الذاتيّة أيضًا حسب درجات. نطلب من الأطفال معانقة أنفسهم بدرجات مختلفة. مثلاً تقول المريّة: أنا بعبط حالي كثير كثير وتُشير بحركات يديها إلى طريقة العناق الذاتيّ.
- تدليك للجسم مع إصغاء لحاجاته.

ملاحظة: في جميع الفعاليّات يمكن استعمال أغراض مثل: طابات طريّة، بالونات، مناديل، حبال، خيطان وغيرها.



فرح صغير وصفارة الإنذار •

احكي فرفش ارسم خربش

زيّ ما بّدك ما حدا أدك

إنّتي صغير إنّت كبير

بوكرأ أحلى شو ما يصير

ارسم/ي ما تريد/ين



• هذه الفعالية وما يليها في هذا القسم من إعداد الأخصائي النفسي عوني كريم.



فرح صغير وصفارة الإنذار

سمع فرح صغير هذه القصة من العصفورة الصغيرة التي تحلق فوق كل مكان وأراد أن يحكيها لكم.

القصة بعنوان: ما حدا حيران وطفران غير أبو صبار
قالت العصفورة للسنجوب:

يلا يلا يا سنجوب ما حدا خايف وطفران غير أبو صبار إلى
مربوط باب الدار كل الناس دخلت على البيت إلا هو ما بيعرف

شو اللي صار

ومش لأنو حمار

لأ لأ لأ

بس لأنو ما انتبه للأخبار.

كان يا مكان يا مستمعين الكلام حمار صغير يدعى أبو صبار

كان ينام بالحصيدة ويوكل قمح وشعير كل النهار

لما تصير الدنيا ليل أو لما تسمع الناس أصوات بيروحوا على
الدار

وأبو صبار يقول يا ليلي يا نهاري شو بهالدنيا صار؟

مالها هالناس ومالهم هالأطفال؟

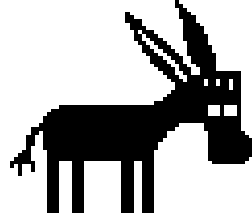


سمعوا سنجوب اللي بيشبه أرنوب
قلوا شو أخبارك يا أبو صبار سامعك بتحكي لحالك شو مالك؟
رد أبو صبار هاق هاق هيق مالكو يا عمي يا سنجوب مش
شايف بهالحارة لا بس ولا فار
ولك يا عمي وين الديك أبو صيَّاح مش شايفوا بالقن عم يرتاح
ولا الجاجة ياللي بتكاكي ولا شايف فرخ ولا شايف صيصان
كنتوا تقولوا يا سنجوب إحنا ملوك إحنا أسود
اليوم مش شايف لا قط ولا أرنوب
أي أي أي رد السندوب
وبصوت عالي قال: ساسي ساسي ساسي اخ اخ يا راسي
روح روح يا أبو صبار
روح رَوَّح على الدار
تحكيلك شو اللي صار.
الآن الأطفال يروون لأبو صبار شو اللِّي صار:



فعاليّة رقم (١)

احكي لأبو صبار بالكلام أو بالرّسم عن الحداث وأخبره عن ما
الذي يجري؟



حزيرة فرح

بدي أحزر حزيرة

حزرتك حزيرة

في ذانك بزيره

صغيرة صغيرة

كلّ النهار بتدوي

مرّات بالعالي

من الجبل مسموعة ومسموعة بالوادي

على صوتها الكلّ بيروّح وحتّى من الميناء بيقلوا الصيادي

مين بيعرف شو اسمها أو عن شو عم نحكي يا أولادي؟



بعد الإجابة (صفارة الإنذار) تبدأ الأغنية
صفارة الإنذار
في صفارة إنذار صوتها طائر في العالي
يلا يلا يا أولادي الكل يروح على الدار صوتها يما ما اوحاشو
في ذاتي مثل الاعصار
صوته من الصبح بكير
قوم قوم يا سمير
وبعد الظهر بشويه
بترجع على داير مندار
وقت الصّفيرة بخاف وشوي يكون قلقان
مرّات يمكن ببكي ومرّات يكون زعلان
مرّات راسي بيوجعني
ومرّات بطني فيو آلام
مرّات بفكر شو راح يصير
الدنيا كبيرة وبتحميني واهلي حدي كمان
واصحابي بيحبوني ومني لأهلهم سلام



١. بعد الإنتهاء من الغنية نبدأ حلقة الحوار ونحثّ الأطفال والمشاركين على الحديث الشعوريّ المعبر عن معاشتهم الزمنيّة للصفّارة أيّ ماذا يفعلون عند سماع الصفّارة ماذا يشعرون وبماذا يفكّرون ونحاول قدر الإمكان تصحيح أفكارهم وعقلنتها بحال كانت خياليّة سلبية.
٢. نوكّد للمشاركين بأنّ الخوف هو شعور طبيعيّ جدًّا وأنّه ليس ذنب أو ضعف بل على العكس من ذلك هو شعور بالقوة لأنّه يعبر عن احترامنا لذاتنا وعن إدراكنا بأنّ حياتنا هامّة ومن أنّنا نحبّ الحياة والاستمرار وهذا شيء إيجابيّ جدًّا ومن خلال هذا الحديث ننتقل لأغنية أنا عندي غرفة أمان.



فعالية رقم (٢)

١. يطلب من كلِّ مشارك أن يرسم رسمة الأمان.
ونحثُّ الأطفال والمشاركين على استعمال أكبر عدد ممكن من الألوان كي تكون الرّسمة مرحة وممتعة ونقول لهم بأنّ هذه الرّسمة سنهدّيها بعد الإنتهاء لأحد الأصدقاء كي يضعها معه في غرفة الأمان وأن يحافظ عليها لأنّها ستشعره بالراحة والإطمئنان عند سماع صفارة الإنذار.

رسمة الأمان إهداء من _____ في تاريخ _____





٢. بعد الإنتهاء من الرّسمة يحكي كلّ مشارك عن رسمته ولمن يريد أن يهديها (نهتمّ قبل هذه المهمّة بمعرفة إذا كان كلّ مشترك له شريك يتبادل وإياه الرّسمات).

أنا عندي غرفة أمان

ويا سلام لام يا سلام
علي حاصل في المكان
أنا عندي غرفة أمان
فيها بلعب فيها بنام
وفيها برسم لأصحابي
ولالهم مني سلام
ويا سلام لام يا سلام
علي حاصل في المكان
أنا عندي غرفة أمان
فيها بلعب فيها بنام
وفيها برسم لأصحابي
ولالهم مني سلام
ولالهم أحلى سلام



فعالية رقم (٣) يويا

يويا

أذن يا مؤذن يويا

أذن يا خطيب يويا

شمس بلادي يا مؤذن

عنها ما تغيب

يويا

إحنا الطفال يويا

إحنا الحلوين يويا

شويي خايفين يويا

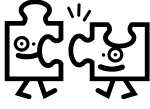
أذن يا مؤذن يويا

شمس بلادي يا مؤذن

عنها ما تغيب

يويا

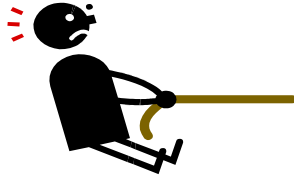
١. بعد الإنتهاء من الغنية والتي يمكن إعادتها أكثر من مرّة
خاصّة وأنها تهدف للتفريغ وهي مستوحاة من عالم الطّفولة وقد



تلاقي إعجابًا وهذا بحدّ ذاته هدف مهمّ، يمكن أن نحولها لفعاليّة حركيّة فتقوم المجموعة بالغناء والرقص بشكل دائريّ مع وضع طابة في وسط الحلقة.

٢. في كلّ مرّة نقول أذن يا مؤدّن نستبدل كلمة مؤدّن باسم أحد أفراد المجموعة فيتحوّل بدوره لحامي للطابة أي أنّه عليه حمايتها من الخطيب الذي يتمّ ذكره بعد ذلك مباشرة فينطلق الإثنان من خلف الدائرة ويطوفان كلّ باتّجاه معاكس كي يحصلوا على الكرة وأثناء ذلك تستمرّ المجموعة بالغناء والرقص.

٣. يمكن استعمال هذه الأغنية أيضًا كخلفيّة لأيّة فعاليّة رياضيّة كشدّ الحبل مثلاً.





فعالية رقم (٤) فرح يعبر عن خوفه

يلاً نرسم الخوف ونعطيه للعصفورة ونقلها طيري يا عصفورة
عبلادي الحلوة يا عصفورة طيري بالعلي فوق الجليل والجولان
ومن عكا لحيفا ومن غزة للبنان.

خُذي الخوف عبلاذ برة، سكري عليه وحطيه بالجرة

ما بدنا حدا ينام وتحت راسه في آلام

وطيري وعلي يا عصفورة عبلاذ الحلوة يا عصفورة

أنا أرسم الخوف:





فعالية رقم (٥) فرح القويّ

صحيح إنو كلّ واحد منّا بخاف وصحيح إنو مش دايماً خايف
إحنا صغار إحنا كبار وكلّ واحد منّا جبار
في واحد بعرف يغنيّ وواحد بعرف يكتب وواحد بيعرف يقول
أشعار
وكل واحد عندو قوّة وراح تشوفوا، ومهما صار بيظلوا القويّ قويّ
وكمان عندوا شويّة أفكار
بهلّ لك بهلّ لك سبع جمال بحمّلك
على هالشدّ بالإيدين (نشدّ بالأيدي ونبين للآخرين بأننا أقوياء).
وعلى هالوقفه على الإجرين (نقف ونضغط بالأرجل على الأرض)
وعلى هالوقفه اللي عندك (يمثل كلّ واحد من المجموعة قوّته
بكبر جسمه)
بهلّ لك بهلّ لك
إنت يا خيي منين
أنا عربيّ قلتك
أنا طفل قلتك
أنا مجدلاوي قلتك

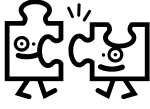


بهلك بهلك لك
على هالقوة اللي عندك
أنا قوي لأنني ورغماً عن الخوف ما زلت أعمل كثيراً من الأمور
مثل:



فعاآآآ للصفوف الءنآآ

نآءرة أءو ءبآ-سعءآ



فعاليّات كسر جليد - ٥-١٠ دقائق

(١) ٣ "بوم": يُطلب من أعضاء المجموعة أن يقوموا بالعدّ بحيث يستبدلون مضاعفات الرقم ٣ بالكلمة "بوم". ومن لا يتقن ذلك يخرج من المجموعة ويبدأ العدّ من الصفر مرّة أخرى.

(٢) العدّ حتّى ٢٠: فعاليّة أخرى يحاول أفراد المجموعة بشكل عشوائيّ وبدون ترتيب مُسبق أن يعدّوا حتّى الرقم ٢٠ بحيث تُقال الأرقام بشكل متتالي ١-٢-٣.....٢٠ ولكن يتكلّم بدون ترتيب أي ليس حسب الدور بحيث يقول أي منهم العدد عندما يشعر أنّ بإمكانه أن يتكلّم، وهكذا وعندما يتكلّم شخصان معًا يُعاد العدّ من الرقم ١ مرّة أخرى.

(٣) فعاليّة جمل ماشي: الأغنية تقول جمل ماشي على المماشي حيث أضمه خطف شاشي (أي منديلي) أغنية تراثيّة وتقال كلمات الأغنية مع الحركات جمل ماشي (باليدين على الجنين) على المماشي (اليدين على الركب) حيث أضمه (اليدين بشكل ضمّة) خطف شاشي (اليدين على الرّأس) تقال الأغنية ويحاول قائد



المجموعة أن يشوّش المشاركين بالحركات فممكن أن يقول خطف شاشي ويضع اليدين على الرجلين. ومن لا يضع يديه حسب الأغنية الأصليّة يخرج من اللّعبة، وتستمرّ اللّعبة.

(٤) جسر الذهب: لعبة تراثيّة أخرى ممكن من خلالها كسر الجليد في المجموعة هي لعبة الجسر- يمسك اثنان أيديهم مثل الجسر ويطلب من طلاب الصفّ المرور من تحت اليدين مثل الجسر بينما يغنون..

يا جسر يا جسر

يا جسر من ذهب

الأول والثاني

والثالث بنمسك..

يُمسك أحد الطلاب ثمّ يخبّر ما بين إذا كان يحبّ التّفاح أو الموز.. بحيث يكون الطالبان المشكلين للجسر قد اتفقا مسبقاً بشكل سرّي أن يكون أحدهم موزة والآخر تفاحة. وهكذا يبدأ الطلاب باختيارهم أحد أنواع الفاكهة بالتقسّم لمجموعتين، يقف كلّ واحد وراء أحد أطراف الجسر (الموزة أو التفاحة) وبعد أن تنقسم المجموعتان يقومون بفعالية شدّ الحبل.



فَعَالِيَّاتٌ مُتَنَوِّعَةٌ:

(ممكن تنفيذ الفعاليَّات أيضًا في نادٍ أو مجموعة منتظمة أو كشاف).

زمن الفعاليَّة: ساعة ونصف.

العمل بأزواج أو مجموعات ٣-٤

المواد المطلوبة: أوراق بيضاء وألوان.

تتقسَّم المجموعة إلى مرحلتين كلَّ مرحلة لا تقلَّ عن ١٠-١٥ دقيقة.

المرحلة الأولى: ما هو أجمل يوم بالعطلة الصيفيَّة؟

يتبادل الطلاب بأزواج أو داخل المجموعة كلَّ بدوره أجمل يوم مرَّ عليه خلال العطلة الصيفيَّة، ماذا كان به،.. كلَّ بدوره.

المرحلة الثانية: يُعطى الأطفال ٥-٧ دقائق ليرسموا شخصًا أو شيئًا جعل هذا اليوم مميِّزًا بالعطلة الصيفيَّة.

ثمَّ بعد ذلك يعطي الطلاب المجال للتحدُّث عن رسوماتهم ومشاركة كلَّ أفراد المجموعة (طلاب الصفِّ) ٢٠ دقيقة على الأقلَّ.

المرحلة الثالثة: ما هو أسوأ يوم مرَّ عليك بالعطلة الصيفيَّة؟



مرّة أخرى يتبادل الطلاب بأزواج أو مجموعات تجاربهم الشخصية، ثم يطلب منهم رسم شيء أو شخص جعل هذا اليوم يوماً سيّناً.

يعرض الطلاب رسوماتهم ويقومون بالمشاركة.

فعاليّة جماعيّة لكلّ طلاب الصفّ:

زمن الفعاليّة: حصة (٣/٤ الساعة).

المطلوب: أوراق وأقلام وكرتونة مرسوم عليها رسمة كبيرة.

يطلب من الطلاب أن ينظروا في الرّسمة ويحاولوا إيجاد أمور وأغراض تتعلّق بعطلتهم الصيفيّة. ثم كتابة أسماءها.. ثم يعطى المجال بعد ١٠-١٥ دقيقة من التأمّل بالمشاركة الجماعيّة. من الممكن أيضاً تنفيذ الفعاليّة بشكل آخر، حيث يعطى الطلاب أوراق عمل عليها الرّسمة ذاتها ثم يطلب من كلّ طالب أن يلوّن أغراضاً أو أشخاصاً يميّزهم داخل الرّسمة مرتبطين بعطلته الصيفيّة، ثم يفتح المجال في المجموعة الكبيرة لمن يريد المشاركة أن يُشارك أبناء صفّه، المهمّ أن تتفدّ الفعاليّات دون الضّغط.



اسم الفعاليّة- نهر العطلة الصيفيّة: ممكن العمل بمجموعات أو أزواج، ثمّ عرض لباقي الصفّ.
المواد المطلوبة: أوراق عمل وأقلام.

يُطلب من الطلاب أن يحدّدوا ٤-٥ مواقع هامّة على نهر العطلة الصيفيّة.. هذه الأحداث الهامّة سعيدة كانت أم غير سعيدة ومشاركة الزميل بها.. ومن ثمّ يمكن فتح مجال للمشاركة داخل الصفّ.

الإستعانة بالحيوانات- العمل بمجموعات

توضع صور لحيوانات على كلّ طاولة وعندما يأتي دور الطالب يختار حيوانًا يشبهه وهو سعيد وآخر يشبهه بأوقات الخوف أو الحزن، والتحدّث عنه وعن صفاته.



فعاآآآ معدة للصّفوف الإبتدائآة

د. هالة اسبانآولآ

نبآلة اسبانآولآ



عزيزتنا المربيّة،

عزيزنا المربي،

ممّا لا شك فيه أنّ جزءًا من الفعاليّات المعدّة للطفولة المبكرة ملائمة أيضًا للصفوف الدنيا من المدرسة الإبتدائيّة ويمكنك اختيار أيّ منها لمجموعة الأطفال التي تعملين معهم. إنّنا على قناعة تامّة أنّك قادرة على تقييم قدرات واحتياجات ورغبات أطفالك والعمل بتلاؤم مع رؤيتك التّربويّة، لذا نقدّم لك المزيد من الفعاليّات الملائمة للأجيال المختلفة في الصفوف الإبتدائيّة.

تهدف هذه الفعاليّات إلى:

- تفرّغ المشاعر، خاصّة المؤلّمة منها مثل مشاعر الخوف والقلق.
- التّعرّف على مصادر القوة لدى كل فرد والتي تساعد في مواجهة الأزمات وذلك من أجل تحصين الذات وتحسين القدرة على الصمود.
- إعادة الأمل والثّقة والتّفكير بمستقبل أفضل.
- إيجاد معنى لحياتنا ولوجودنا.



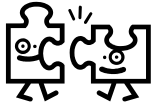
فَعَالِيَاتِ إِسْتِرْحَاءِ

الخوف، القلق، الفزع، الهلع الإنزعاج. الألم والمظاهر الأخرى المرافقة لحالات الضَّغَطِ والصدمات ترافق عادة بردود فعل جسديَّة كالتشنُّج، سرعة التنفُّس، سرعة دَقَّاتِ القلب ومظاهر أخرى، لذا من المهمَّ أن نعي ذلك ونعزِّز السيطرة على هذه المظاهر، فقدرتنا على التنفُّس ببطء والإسترخاء تساعدنا في التَّخفيف من التأثيرات السَّلبِيَّة للضَّغَطِ والصدمة، لذا من المهمَّ البدء في جيل مبكر في تطوير هذه القدرات وذلك من خلال تمارين الإسترخاء وهي مختلفة وعديدة منها:



تنفُّس:

خُذِي نَفْسًا عميقًا، شهيقًا من أنفك وزفيرًا من فمك،
أغمضِي عينيكَ وأنت تخرج/ين النفس من الفم واشعري
كيف أنك بدأت في الاسترخاء، خُذِي فرصة للحظات
وعاودي التنفُّس بهذه الطريقة، انتبهِي إلى نفسك،



تستطيع/ين تخيل "الهدوء وأنت تتنفس/ين، تابع/ي التمرين وعينيك مغمضتان لبعض دقائق.

لندخل الهواء من الانف ونخرجه من الفم، نقوم بهذا التمرين عدة مرّات، ويمكننا أيضًا مراقبته بحركات يد مثلاً عندما ندخل الهواء نحرك اليد باتجاه الجسم، وعندما نخرج الهواء لنحرك اليد بعيداً عن الجسم.

حركات إسترخاء وتشنّج:

أغض/ي عينيك وركّز/ي اهتمامك في يديك، أغلق/ي كفّة يدك اليسرى على شكل "بوكس" (قبضة يد). لنحوّل كفّة اليد إلى قبضة، نشدّ يدنا تدريجياً ثمّ نرخي اليد ونضعها إلى جانب جسمنا.

تشنّج واسترخاء الوجه:

لنشدّ عضلات وجهنا ونرخيها، نعمل أشكالاً مضحكة..

يمكننا القيام بنفس التمرين في جميع أنحاء الجسم.

لنشدّ عضلات الرجل ونرخيها.



يمكنك وبالتدريج وبعد أن يتعود الأطفال على بعض هذه التمارين إجراء تمرين يحوي جميع الفعاليات المذكورة سوية والوصول إلى إسترخاء كامل. في مثل هذه الحالة من المهم إجراء الإسترخاء في غرفة هادئة وبمساعدة موسيقى هادئة يمكن في نهاية الإسترخاء الطلب من الأطفال أن يتخيلوا أشياء جميلة مثلاً رحلة إلى البحر.. يمكنك عزيزي/تي المرّيّة في استخدام مقطع من قصة الفأر سمسم وهي قصة فريدريكو، ترجمها شعراً، جليل خزل..

وتحكي القصة عن فأر لا يشارك في أعمال الصيف فهو مشغول في جمع الكلمات والألوان والاشعاعات، بينما ينشغل جميع أبناء جنسه في جمع الأكل للليالي الشتاء الطويلة... وعندما يأتي الشتاء ويدوم طويلاً يتوجه له أصحابه مذكّرين أين الألوان التي جمعتها والكلمات الخ

فيطلب منهم:

"هيا أغمضوا عيونكم

أرسل الشمس لكم.

هل تشعرون الآن بدفئتها وروعة الألوان؟"



.....

ماذا عن الألوان سألت الفئران فأجاب:

"أغمضوا عيونكم ثانية

تذكروا الحقول

وخضرة الأوراق والأغصان

وزرقة السماء

تذكروا سنبله صفراء

وزهرة حمراء."

وهكذا....





قصة وعبرة

الهدف: التعرف على نماذج مختلفة في التعامل مع الضغط.

نقرأ القصة التالية:

"في يوم من الأيام جاءت ابنة الطباخ لأبيها متمدرة وتشكو من صعوبة الحياة وعدم القدرة على مواجهتها، أخذها الطباخ إلى المطبخ ووضع أمامها ثلاثة طناجر ملىء بالماء المغلي.

وضع في الطنجرة الأولى جزرة.

وفي الطنجرة الثانية بيضة.

وفي الطنجرة الثالثة حبيبات القهوة.

وبعد مدة من الزمن أخرج الطباخ الجزرة من الطنجرة الأولى ووضعها في صحن وكذلك فعل مع البيضة وسكب القهوة في فنجان.

نظر إلى ابنته وسألها: ماذا ترين يا عزيزتي؟

اقتربت الابنة ونظرت إلى النتائج، فرأت أن الجزر طريّ يمكن

(معسه) وقشّرت البيضة فرأت أنها صلبة، أمّا القهوة فكان لها

رائحة ذكيّة ومذاقها طيب.

قال الطباخ: "هكذا نحن البشر فنختلف بطريقة مواجهتنا لنفس



الصَّعوبة: الماء المغلي كان متشابهًا في الحالات الثلاث، الجزرة كانت صلبة عندما وضعناها في الماء، ولكنّها طرّيت ويمكن الآن (معسها). البيضة التي كانت عبارة عن سائل داخل قشرة ناعمة، تصلّبت. أما حبيبات القهوة فهي متميّزة، بعد أن وضعت في الماء المغلي فقد حوّلت الماء إلى نتاج متميّز. "لأيّ منهم أنت تشبهين يا عزيزتي، كيف تتعاملين مع الصَّعوبات التي تواجهك، هل ترغبين أن تكوني مثل الجزرة التي تظهر قوة لكنها تفقد صفاتها في وضع الضغط؟ أم مثل البيضة التي تتصلّب من الدّاخل ويقسى قلبها، أم القهوة التي تستطيع أن تحوّل الوضع المؤلم لأمر إيجابي؟

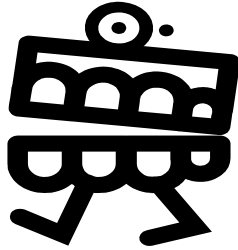
الأسئلة:

- كيف تتعامل/ين أنت مع الصَّعوبات التي تواجهك؟
- هل تكون/ين مثل الجزر أو البيضة أو القهوة؟
- هل هناك حالات معيّنة تكون/ين فيها مثل الجزر، أيّها وكيف تشعر/ين؟
- هل هناك حالات معيّنة تكون/ين فيها مثل البيضة، أيّها؟ وكيف تشعر/ين؟



- هل هناك حالات معيّنة تكون/ين فيها مثل حبيبات القهوة، أيها وكيف تشعر/ين؟
- ما هو الوضع الذي ترغب/ين أن تصل/ي إليه؟
- ماذا يمكنك أن تفعل/ي من أجل ذلك؟

ملاحظة: من المهم أن تعطى المرئي/ة شرعية للاختلاف في طرق المواجهة مع التأكيد على أن تطوير أسلوب التفكير الإيجابي هو أمر مريح ويساعد على تخفيف الضغط.





فعاليّات مرتبطة بأمثالنا الشعبيّة:^٢

التّعامل مع المشاعر:

هناك من يؤيّد ضرورة التّعبير عن مشاعرنا، خاصّة المؤلّمة منها، ومشاركة الآخرين بها. ويقولون:

"بوح واستريح"

"اللي بخبي علّته بتقبله"

واتجاه آخر يشجّع قمع المشاعر وحبسها وعدم كشفها أمام الآخرين ويقولون:

"خليها في القلب تجرح، ولا تطلع ع اللسان
وتفضح".

"غلب بستيرة، ولا غلب بفضيحة".

الأسئلة:

- ما رأيك في هذه الأقوال؟
- أي من الاتّجاهين تؤيّد/ين؟ ولماذا؟
- هل تشارك/ين أحدًا عندما تشعر/ين بضيق؟
- ماذا تشعر/ين بعد ذلك؟

^٢ لمزيد من التفاصيل انظر/ي د. هالة اسبانيولي: "خفايا الأمثال-دراسة تحليلية نفسية واجتماعية".



الـخوف:

اقراء/ي الأمثال التآلية؁ ثم أجب/ أجيبني عن الأسئلة الآتي تليها:

"الـخوف بيقرطل"

"الـخوف بيقتع الركب"

"الـخوف بيحل خرزات الظهر"

"الـخوف يبرج الجوف"

وهناك من يقول أيضا بأن:

"شدة الفزع بتطير الوجع"

الأسئلة:

- ما رأيك بمضامين هذه الأمثال؟
- هل حدث لك وشعرت مثل هذا الشعور؟
- كيف حاولت التعامل مع مخاوفك؟
- هل أنت معتادة أن تتحدث/ي عن مشاعرك مع الآخرين؟ لماذا نعم" أو لماذا "لا"؟



التجارب القاسية وتأثيرها

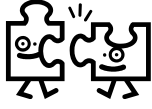
تقول الأمثال أيضًا بأنّ

"من اكتوى بالنار خشي النار"

"اللي بتقرصه الحية، من الحبل بيخاف".

أيّ أنّه عندما يتعرّض الإنسان لتجربة قاسية مخيفة قد يعمّم هذه التجربة ويصبح حذرًا وخائفًا من كلّ تجربة شبيهة.

- ما رأيك في ذلك؟
- هل حدث لك أمرًا شبيهاً؟
- لماذا يحدث مثل هذا التعميم؟ (أفكار سلبية، أفكار غير منطقيّة، ربط بين الأمور.....)
- كيف يمكننا أن نتعامل مع مثل هذا الأمر فيما لو حدث لنا؟ (فحص الأفكار المرتبطة بالأمر والبحث عن أفكار بديلة).



مظاهر الأزمة

رغم أنّ الفترة القاسية للحرب انتهت، إلا أنّه قد ترافق البعض منّا حتّى الآن أفكارًا وهلوسات تثير لدينا الأحلام المزعجة والأرق:

وفي هذا تقول الأمثال:

"اللّي بخاف من العفريت، بطلع له"

"اللّي ببال أم حسين بتحلم فيّه بالليل"

الأسئلة:

- هل تعتقدون أنّ فترة الحرب ما زال لها تأثير لديكم؟ ماذا تشعرون؟
- هل هناك من يريد/تريد أن يشاركنا/ تشاركنا بأحلامه/؟



لنا دور

تقول الأمثال:

"رينا بقول قوم ت قوم معك، مش نام ت
أطعمك".

"لا تدير ظهرك للدبابير وتقول على الله التدبير"
واتجاه آخر يقول:

"اللّي بيحي من الله منيح"

"كل واحد بوخذ نصيبه"

الأسئلة:

- أي من هذين الاتجاهين تؤيد/ين ولماذا؟
- ماذا كنت تفعل/ين وقت الحرب؟ هل تجلس/ين منتظرًا مصيرك أم تحاول/ين الإعتماد على قوى أخرى لمساندتك؟
- ما هي الآليات التي استعملتها للتغلب على مخاوفك؟
- ما هي القوى التي فعلتها (داخليّة أو خارجيّة) لمساندتك؟



تحصين ذاتي:

تقول الأمثال:

"الإرادة سر النجاح"
"حيث الإرادة هناك الطريق"
"من طلب شيئاً وجده"

الأسئلة:

- ما رأيك بهذه الأقوال؟
- هل تعتقد/ين أن للإرادة دوراً هاماً في مواجهة الأزمات؟
- هل يمكنك أن تعطي مثالاً لماذا نعم أو لماذا لا؟



مظاهر إضافية:

تقول الأمثال بأنه عندما يشعر الفرد بالضيق والتوتر والقلق أو بفقدان السيطرة على الموقف قد يسلك سلوكاً غير مرغوب:

"الحية ان تضايقت بتعض بطنها"

"احشر البس بصير نمر"

"احشر الجبان بصير شجاع"

"كثر الضغط بولد الانفجار".

الأسئلة:

- هل حدث لك وشعرت بالضيق والقلق أثناء فترة الحرب؟
- كيف سلكت؟
- أي من الأمثال السابقة يتلاءم وسلوكك؟
- في حالة مواجهتك لأزمة مشابهة مستقبلاً، هل تتصرف/ين بنفس الطريقة أم ترغب/ين في تغيير بعض تصرفاتك؟
- ماذا تعتقد/ين أن عليك أن تفعل/ي من أجل ذلك؟



بيئة داعمة:

تدعم الأمثال حياة التعاون والعلاقات بين الناس كأساس للنجاح،
وفي هذا تقول الأمثال:

"البركة في اللمّة"

"الكثرة غلبت الشجاعة".

"التعاون أساس النجاح"

"البركة بكثرة الأيدي".

الأسئلة:

- هل تعتقد/ين أن تواجد الفرد مع العائلة أو ضمن مجموعة يساعد على مواجهة الأزمات؟
- تخيّل/ي وضعًا كنت به لوحدك عند سقوط الصاروخ، ماذا كنت ستفعل/ين؟
- هل يمكنك أن تشارك/ي بمواقف حدثت معك، هل كان للتعاون الجماعي دور هامّ في مساندتك؟



فعاليّات مرتبطة بقصائد شعرائنا

من قصائد الشاعر الكبير توفيق زيّاد:

"شيء في الحرب"

"أكره سفك الدم، وصفّارات الإنذار

أكره هذا اللون الأزرق

في ضوء السيّارات

أكره أن تبكي أم أو زوجة

أن يتوجّع طفل أو طفلة

أكره أن تسقط قنبلة

فوق الطرقات

أو في ساحة بيت آمن

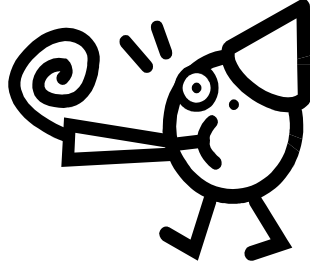
أكره كلّ حروب الدنيا..."



هذه كلمات من قصيدة عبور "شيء في الحرب" للشاعر الكبير
توفيق زياد.

الأسئلة:

- ما هي المشاعر التي تُثيرها لديك هذه الأبيات؟
- هل تشارك/بين الشاعر مشاعره في كره الحرب؟
- هل تستطيع/بين كتابة ما تكرهه/تكرهينه بالحرب؟





في كلّ شيء أعيش

اقرأ/ي القصيدة التالية للشاعر توفيق زيّاد وحاول/ي أن تعبّر/ي
مع الشّاعر عن أمنياتك بواسطة إكمال الفراغ.

"فأنا

من شدّة حبّي لبلادي

لا أفنى وأموت

لكن أتجدّد

دوماً أتجدّد

ما دامت في أرضي زهرة

ما دامت في وطني صخرة

ما دامت في الأفق سحابة

ما دامت.....

ما دامت.....

ما دامت.....

سأعيش وأحيا

في هبة ريح تسري

في أنفاس الزّهر



وأريج الزّعتر والعشب البرّي"

في جدول ماء يجري

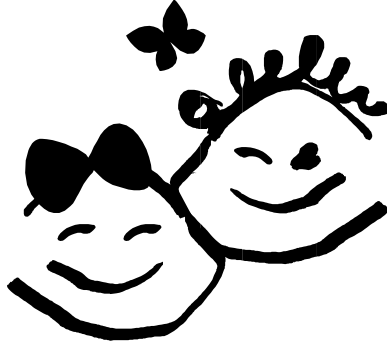
في _____

في _____

في _____

سأعيش وأحيا

أتجدّد





القريب الآتي

آت ذلك اليوم
قريبًا.. آت
وسأحمل قيتاري وأغني
فوق الطرقات
في مدني، قراي المملوءة
بالخيرات

الأسئلة:

- عن أيّ يوم يتحدّث الشاعر توفيق زيّاد باعتقادك؟
- ما هو اليوم الذي يجعلك تغني/ن، ترقص/ين، تطير/ين من الفرح؟ هل تستطيع/ين وصفه، رسمه،..؟



أغني للحياة

أغني للحياة

فللحياة وهبت كل قصائدي

وقصائدي

هي كل ما أملك

الأسئلة:

- لم ترغب/ين أن تغني؟
 - هل تستطيع/ين كتابة أغنية؟
- (اختر/اخترتي لحنًا شعبيًا على دلوعة مثلاً واكتب/ي الأغنية بكلماتك أنت).





"تعالوا أيّها الأطفال

نحلم بالغد الآتي

وكيف نُعيد أقماره

تعالوا كلّكم... فالظلم ينهي

بعد دهر طال

مشواره"

- إذا أردت دعوة الأطفال أو الشباب من حولك للقيام بعمل جميل سويّة، فكيف كنت ستدعوهم؟
- هل توافق/ين مع الشّاعر بأنّ الظلم سينتهي يوماً ما؟ كيف تتخيّل/ين الغد الآتي الذي يتحدّث عنه الشّاعر؟





من قصائد الشاعر محمود درويش:

إليكم مقطعاً من قصيدة لشاعرنا الكبير محمود درويش بعنوان

"أمل"، حيث يقول:

" ما زال في كرومكم عناقذ من العنب

ردوا بنات آوى

يا حارسي الكروم

لينضج العنب..

ما زال في بيوتكم حصيرة .. وباب

سدوا طريق الريح عن صغاركم

ليرقد الأطفال... "

الأسئلة:

- ما هو شعوركم إزاء هذه الكلمات؟
- ما هي الأمور التي تساعدنا على فتح باب الأمل؟
- هل يستطيع الإنسان أن يعيش بدون أمل؟
- كيف تتخيلون الحياة بدون أمل؟



وهذا مقطع من قصيدته "صوت وسوط" ويقول فيه:

لو كان لي برج،
حبست البرق في جيبي
وأطفأت السحاب...
لو كان لي في البحر أشرعة،
أخذت الموج والإعصار في كفي
ونوّمت العباب...

الأسئلة:

* لو كنت مكان درويش وأردت أن تتمنى بعض الأمور التي من شأنها أن تساعدك في الحصول على ما تبغني/ين كيف كنت تكمل العبارات التالية:

لو كان لي وردة.....
لو كان لي سلّم.....
لو كان لي فرس.....
لو كان لي عود.....
لو كان لي مال.....
لو كان لي



من قصائد الشاعر شكيب جهشان:

أسير للوراء

أسير للوراء

لا

أسير للأمام للأمام للأمام

...

نسير للأمام

لكننا نوسّع الطريق للأحباب

صوب داره القمر

• شكيب جهشان

يختتم الشاعر شكيب جهشان كتابه أذكر بهذا الكلام أسير للأمام
للأمام... صوب داره القمر.

وأنت هل يمكنك وصف أمانيك المستقبلية إلى أين تريد/ين أن
تسير/ي اختر/اختاري الطريقة الملائمة لك للتعبير...

• شكيب جهشان أذكر، إصدار المؤلف ١٩٩٢.



يقول الشاعر شكيب جهشان في قصيدته حلم*:

حلمت أنني أطيّر
من لهفة أطيّر
في مرّة أسابق السحب
ومرّة أعانق النّور
حلمت أنني أطيّر!!
... لكنني في لحظة سوداء كالمصير
حلمت أنني سقطت من مشارف السماء..

الأسئلة:

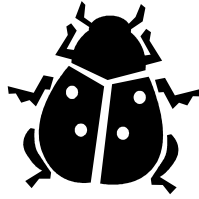
- هل تشعر/ين أحياناً بأنك تريد/ين تطير/ين من الفرح؟
في أيّة حالات؟
- ما هي حسب اعتقادك اللّحظة السّوداء التي يتحدّث عنها
الشاعر؟
- أذكر/ي بعض اللّحظات السّوداء من حياتك وبعض
لحظات النّور؟

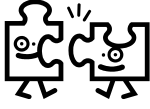
* شكيب جهشان يظنون أوسمة من شذا: منشورات مواقف ودار الهدى ٢٠٠١ ص: ١٣.



- وأنتِ ماذا حلمت؟ أكتب/ي هذا الحلم أو أرسمه/أرسميه، أو اختار/ي طريقة أخرى للتعبير عنه.

(ملاحظة للمربي/ة: هذه الفعالية يمكنها أن تعرّفنا على المشاعر الدفينة لدى الأطفال، ومن المهم أن ننتبه هل تسيطر على أحلامهم مشاعر معيّنة، خوف، قلق، ولكن هذه الأحلام ليست للنقاش لا يوجد صح أو خطأ ومعاني دفيئة، بل من المهم فسح الفرصة للأطفال للتعبير، ومعرفة أعمق لأحلامهم تمكّنا من معرفة ذواتهم وتمكّنا التفكير في أيّ الفعاليات الإضافية نحن بحاجة للقيام بها معهم، أو هل هنالك حاجة للتدخل الفردي مع أحد الأطفال).





أذكر*

إذ ينعقد الميدان
يغزّد المكان في قريتنا
والطير
والزمان
.....

يصير سطح بيتنا
حديقة الرّفاق
وتصبح الحياة في حارتنا
شهية المذاق

- أ. ما هي الصّور التي تتوارد إلى ذهنك عندما تسمع هذه المقاطع
من القصيدة؟
ب. هل تستطيع مشاركتنا بذكريات جميلة؟

* شكيب جهشان: أذكر، إصدار المؤلف ١٩٩٢.



قصيدة طيارة حرامية*

طيارة تمرّ

تُقلق لي منامي

ووالدي يصرّ

قائدها حرامي

الأسئلة:

- هل أقلقت منامك الطيّارات؟
- ماذا تفعل/ين لتنام/ي نومًا هادئًا؟
- لماذا باعتقادك يصرّ الوالد أن قائدها حرامي؟
- كيف تصف/ين بدورك قائد الطائرة؟



* شكيب جهشان: طيارة حرامية، إصدار مركز الطفولة-مؤسسة حضانات الناصرة.



من قصائد الشاعر سميح القاسم:

أمشي

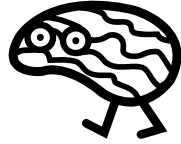
منتصب القامة.. أمشي

مرفوع الهامة .. أمشي

ما هو شعورك عندما تسمع/ين هذه الكلمات؟

ماذا يجعلك تمشي/ن منتصب/ة القامة؟

هل تستطيع/ين تكملة السطور لتصف/ي هذا الشعور؟





أحكي للعالم أحكي له
عن بيت كسروا قنديله
عن فأس قتلت زنبقته
وحريق أودى بجديلة.

الأسئلة:

- ما هو شعورك عند سماع هذه الكلمات؟
- ماذا كنت تريد/ين أن تحكي عمّا حدث معك في الحرب؟
- هل بإمكانك أن تكمل/ي أبيات الشعر السابقة من تجربتك الشخصية؟





الفرح والترحُّ

فكلّما أعمل وحش الحزن أنيابه في أجسادكم، تضاعف الفرح في أعماق قلوبكم.

لأنّهُ أليست الكأس التي تحفظ خمركم هي نفس الكأس التي أحرقت في أتون الخزّاف قبل أن بلغت إليكم؟

أم ليست القيثارة التي تزيد في طمأنينة أرواحكم هي نفس الخشب الذي قطع بالمدى والفؤوس؟

فإذا فرحتم فتأملوا مليّاً في أعماق قلوبكم تجدوا أن ما أحنزكم قبلاً يفرحكم الآن.

وإذا أحاطت بكم جيوش الكآبة فارجعوا ببصائركم ثانية إلى أعماق قلوبكم وتأملوا جيّداً، تروا هنالك بالحقيقة أنكم تبكون لما كنتم تعتقدون أنّهُ غاية مسرّاتكم على الأرض.

الأسئلة:

- هل توافقون جبران قوله إنّ المرح والترحُّ توأمان لا ينفصلان؟



- هل يمكنكم إعطاء أمثلة؟
- هل تستطيعون أن تدخلوا إلى أعماق قلوبكم والتعرف على شعورك في هذه اللحظة؟
- هل تعتقدون أنّ هذا الشعور دائم أم من الممكن أن تشعروا بعد فترة شعوراً آخر؟

الترح = الحزن





دموع وضحكات

لقيت ضبع تمساحًا في العشية، على شاطئ النيل، واستوقف كل منهما الآخر وتبادلا التحية.

تكلمت الضبع وقالت: "كيف قضيت يومك يا سيد؟" أجابها التمساح قائلاً: "قضيت على أسوأ حال، وإني لأبكي أحيانًا في أساي وعنائي، والكائنات من حولي تقول دائماً: "ليست هذه سوى دموع التمساح". وهذا يجرحني إلى حد لا سبيل لوصفه". قالت له الضبع عند ذلك: "تحدّث عن أساك وعنائك، ولكن فكر فيّ أيضاً، ولو للحظة. إني لأحدّق إلى جمال العالم، وغرائبه ومعجزات بدائعه، وأضحك مستبشرة عن فرح خالص يفعم نفسي، كما النهار يضحك، غير أنّ أهل الأدغال يقولون: ليس هذا سوى ضحك الضبع".

الأسئلة:

- ما رأيك في مضمون القطعة؟
- لماذا يستهتر بعض الناس بمشاعر بعضهم الآخر؟



- هل الدموع والضحكات تعبر عن مشاعر إنسانية نجدها لدى جميع البشر؟
- ماذا يمكننا أن نفعل كي نتقبّل الطريقة التي يعبر فيها كلّ منّا عن مشاعره.





الؤلؤة*

قالت محارة* لمحارة تجاورها: إنَّ بي ألمًا جدَّ عظيم في داخلي. إنَّه ثقيل ومستدير، وأنا معه في بلاء وعناء".

وردت المحارة الأخرى بانسراح فيه استعلاء: "الحمد للسماوات والبحار. لا أشعر في سرِّي بأي ألم. أنا بخير وعافية داخلاً وخارجاً".

ومرَّ في تلك اللحظة سرطان مائي، وسمع المحارتين وهما تتساقطان الحديث، وقال للتي هي بخير وعافية داخلاً وخارجاً: "نعم! أنت بخير وعافية. ولكن الألم الذي تحمله جارتك في داخلها، إنَّما هو لؤلؤة ذات جمال لا حدَّ له".

الأسئلة:

- أيّ من المحارتين تشارك/ين في تجاربك؟
- هل توَدّ/ين أن تشاركنا/تشاركينا آلامك؟
- ماذا حسب رأيك يقصد جبران عندما يقول إنَّ الألم "لؤلؤة ذات جمال لا حدَّ له"؟

* من أقوال جبران خليل جبران.
* المحارة = الصدفة.



قصائد متفرقة:

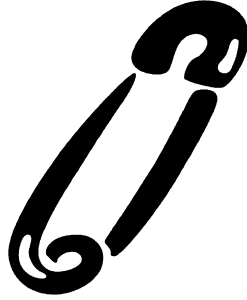
في صباح الألف الثالث.
المسار: قراءة أو سماع أغنية كارول سماحة "بصباح الألف
الثالث" ثم نقاش الاسئلة التي تليها.

"بصباح الألف الثالث بعد فيه جوع
فيه أطفال مشردين
وبكي ودموع
خلينا ننهي الحروب يا دول القوية
لا للفقير، لا للقهر
لا للعنصرية.
أنت مين، أنا ما بسأل
لكن حسنك قلي أنت مين
ولا بعرف أي لون وأي دين
بعرف أنك خيبي
خيبي بالإنسانية".



الأسئلة:

- ما هو شعورك عند سماع هذه الأغنية؟
- كيف تشعر/ين نحو الذين تشردوا في هذه الحرب؟
- هل هناك ما ترغب/ين أن تفعله/تفعلينه لأجلهم؟
- ما هي القيم التي من الضروريّ تعزيزها للتعامل بالإنسانية؟





وهذه قصيدة للشاعر الجزائري محمد كاديك يقول فيها:

نريد السّلام - نريد السّلام
ولا نبتغي غير عيش الكرام
كمثل الورود كمثل العصافير
نعلو ونسبح فوق الغمام
أناشيدنا ياسمين وقلّ
وأنغامهنّ هديل الحمام
نحبّ الفراشات، نهوى الرّبيع
ونهوى الحكايات وقت المنام
نريد الحياة بحضن الوئام
نريد السّلام - نريد السّلام"

الأسئلة:

- ما رأيك بمضمون القصيدة؟
- كيف تتخيّل/ين حياتك لو عمّ السّلام في المنطقة؟
- أمنية تريد/ين تحقيقها في حالة وجود السّلام؟



فعاليات متنوعة

تعبير حرّ

نجمع قدرًا كبيرًا من الصحف العربيّة، العبريّة والإنجليزيّة التي غطّت أحداث الحرب المتنوّعة، خلال فترة الحرب ونضعها بين يدي الطّلاب.

نطلب من كلّ طالب/ة أن يختار/تختار الصّورة التي تهمّه/ا ويتحدّث/تحدّث عنها ولماذا اختار/ت هذه الصّورة.

عمل كولاج

نجمع عددًا من المجلّات والجرائد، ونطلب من كلّ طالب/ة أن يصنع/تصنع "كولاج ذاتي" من رسومات، كلمات، صور تصف ماذا حدث خلال الحرب؟

مجموعة أخرى ممكن أن تصنع "كولاج" يصف كيف شعر كل واحد منهم، أيضًا مستخدمين صور وكلمات من الصحف والمجلّات.

تقوم المجموعتان بعرض النّتائج والتّعبير عنها ونقاشها.



ملاحظة: خلال العرض من المهمّ التفرقة بين المشاعر والأحداث، الأحداث ترتبط بمعلومات وكيفية عرضها. بينما المشاعر هي ذاتية وتخصّ صاحبها، وقد تختلف من فرد إلى آخر ولكنها جميعها شرعية.

الشيء الأجل الذي أعجبكم في فترة الحرب:

تشجيعهم على تذكر مواقف، مشاهد، نشاطات، وأمور أخرى أعجبتم أو شكّلت لهم تجربة/شعور جيد. يمكن إعطاؤهم أمثلة مثلاً "عندما كانت تصفر صفارة الإنذار أو عندما تسقط الكاتيوشا من الشخص الأول الذي كنت تتصل/ين به للإطمئنان عليه؟ أو من الشخص الأول الذي كان يتصل بك ليطمئن عليك؟".
هذه الفعالية تعتمد على سرد القصص الشخصية لكل طالب وطالبة وقد تكتشف مفاجئات كثيرة.



تداعيات:

أذكر أمام الطلاب كلمات مرتبطة بالحرب وأطلب منهم أن يعبروا عن كل ما يخطر ببالهم عندما يسمعون هذه الكلمة، الكلمات قد تكون:



صاروخ، صوت طائرة، دبابة، طائرة، طفل. وغيرها.

يمكن للمربي/ة من خلال سماع الإجابات إعطاء شرعية للخوف/للبياء ولطرق المواجهة المختلفة:

أكمل العبارات التالية:

" أكثر شيء يُخيفني هو _____ "

" عندما أخاف _____ "



"عادة أتحدّث عن خوفاً مع _____"

"عندما أسمع صقارة الإنذار _____"

"أشعر بالزّاحة والهدوء عندما _____"

"أمر تساعدني على الشّعور بالأمان _____"

الإستنتاجات كوسيلة لتطوير قصّة إيجابيّة عن الحرب:

خلال الحرب قد تكون راودتكم أفكار سلبية، تفكير تشاؤمي أو أفكار غير واقعيّة من الممكن أنّها أثّرت فيكم، منعتم من نشاطاتكم اليوميّة، أو حدّت منها.

اليوم بعد انتهاء الحرب، كيف تنظر/تنظرين لهذه الأفكار غير الواقعيّة؟ لتحدّث عنها (يمكن كتابة جميع القصص كجزء من توثيق يوميّات الحرب الخاصّة بالصفّ والمدرسة).

من المحتمل أن يتحوّل سرد هذه الأفكار أو المواقف لنكات عن الحرب، ولا بأس في ذلك فهذا يخدم الهدف ويساعد في تبديد التوتّر والخوف لدى الطلاب.

- ما هي هذه القناعات، وهل ستستمرّ معك وتتأثّر بها حياتك أم ستساها؟

• من إعداد المستشارّة التربويّة نبيلة شلش.



الكتابة:

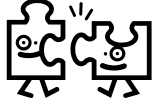
تستخدم في مراحل مختلفة، أو للتعبير عما حدث والتعامل معه أو كوسيلة لإعادة التوازن والقيام بعمل مؤثر.

- كتابة رسالة إلى رئيس الحكومة.
- إلى رئيس الأركان.
- إلى وزير الحربية.
- إلى مقاتل جنوبي.
- إلى نصر الله.

جريدة حائط- كتابات للطلاب، صور، أشعار مقاطع من الصحف،..

يمكن أن نجمع مقالاً كتب في جريدة عبرية وآخر في جريدة عربية أو في جريدة عبرية مناهضة للحرب وآخر مؤيد للحرب خاصة إذا كان خبر عن نفس الحادث، وناقش الأسئلة التالية:

ماذا حدث؟ وكيف غطت وسائل الإعلام المختلفة هذا الحدث؟



ملاحظة:

هذه التجربة لتنمية التفكير النقدي والتساؤل حول من يكتب ماذا؟ وتأثير الكتابة علينا؟

رسالة السيف:

الطلب من الطلاب كتابة رسالتين:

- أ. رسالة موجهة للحرب- ممكن توجيهها لشخصية مركزية مثل: نصرالله، أولمرت، ريس، كوفي أنان، أو غيرهم.
- ب. رسالة إلى ما بعد الحرب: موجهة للمستقبل على ضوء تجربة الحرب، ممكن التطرق لأمني مستقبلية وغيرها.

دائرة الخانات:

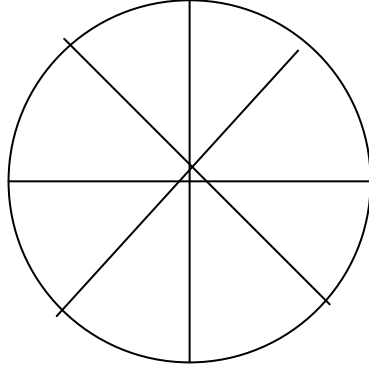
أثناء الحرب عشنا جميعاً ظروفًا صعبة، في هذه الظروف، ماذا نجحت أن تفعل من الأمور الاعتيادية التي كنت تعملها؟ أمثلة لأمر اعتيادية: نوم، قراءة كتب، مشاهدة أفلام، زيارة أصدقاء أو أقارب، رحلات، رياضة، تشات أو ألعاب فيها الإنترنت، تناول طعام، اتصال بأصدقاء، الخ،..



- من إعداد المستشار التربوي نبيلة شلش.
- من إعداد المستشار التربوي نبيلة شلش.

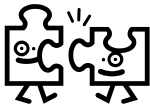
تعبئة الخانات:

- خانات أمور تأثرنا بها بشكل سلبيّ (تلوين بلون أزرق).
- خانات أمور تأثرنا بها بشكل إيجابيّ (تلوين بأخضر).



الخانات الإيجابية، فتح نقاش في الصّف:

الطلب من الطّلاب الذين يرغبون بالحديث عن الأمور الإيجابية، أو النشاطات الاعتيادية التي استمروا بالقيام بها رغم الحرب. مهمّ التأكيد على التطرّق للجوانب الإيجابية لتصرفهم فقط. الحديث يتمّ بشكل عشوائي - ليس بالدور. بعد فسح المجال أمام الجميع للمشاركة، يمكن تطوير النقاش



بالحديث عن الجوانب الإيجابية الجديدة التي اكتشفتها في نفسي.
"أثناء الحرب، مع صعوبة المر ومأساوية الأحداث والأخبار،
مؤكد كل شخص اكتشف أمورًا إيجابية في نفسه لم يعرفها من
قبل! ما هي الأوجه الإيجابية التي اكتشفتها في شخصيتك نتيجة
الظروف التي مررت بها؟

يمكن الطلب من الطلاب كتابة القصص على ورق أولاً وبعدها
فسح المجال لمن يريد مشاركة الآخرين بما كتب.

القصص التي يكتبها طلاب الصف تحكي قصة الحرب كيف
مرت على الصف- يمكن تطويرها لتصبح قصة واحدة شاملة.
يمكن الاستفادة من القصة الشاملة للصف لنشرها في جريدة
مدرسية خاصة لتوثيق الحرب، وبهذا تحويل الحدث السلبي إلى
إنجاز جماعي إيجابي.

الخانات السلبية: تجميع الأوراق وتسليمها للمستشار/ة والأخصائي
النفسي لتتم معالجة الأمور السلبية حسب ما تقتضيه الحاجة
وحسب صعوبة المعلومات الواردة.



الساعة:

أمامك ساعة، حاول تعبئة ساعة خاصة بك حول برنامج يومك خلال الفرصة وخاصة فترة الحرب، يعرض كل طالب كيف قضى غالبية وقته؟



للمناقش:

هل هنالك أعمال متشابهة؟
كيف نفسّر هذا الاختلاف وهذا التشابه؟
ملاحظة: هذه الفعالية مدخل للمناقش كيف أثرت الحرب على برنامجنا اليومي؟
وهذه وسيلة لنرى أننا تأثرنا جميعًا على الرغم من اختلاف التأثير.



ملحق رقم (١) نموذج للفحص الذاتي*

أجب بنعم أو لا:

اهتمام ودعم:

- لدي عائلة وأصحاب يهتمهم أمري وسيقفون إلى جانبي إذا احتجت لهم.
- لدي مجموعة يهتمها أمري وأشعر بالانتماء لها (مجموعة في المدرسة متطوعين/ات، فرقة كشفية).
- الأشخاص من حولك يؤمنون بك ويشاركونك بذلك. غالبًا ما تشعر بأنك تقدر ذاتك وقدراتك وأنت قادر على تحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسك رغم الصعوبات.
- تركز وقتًا لمواهبك وفعاليات تحبها.
- تتطوع لغرض تؤمن به.

* ترجم عن موقع ما بعد الصدمة Post trauma



- تشعر بالقرب من الأشخاص الذين تعمل معهم أو تدرس معهم.
- علاقتك مع العائلة والأصدقاء لا ترهقك بل تزودك بالقوة والطاقة.

حدود

- أهلك وأصداؤك يحترمونك ويحترمون خصوصياتك.
- واضح لك ما هي التوقعات منك في مكان العمل أو الدراسة.
- تستطيع الدفاع عن حقك ولا تجعل الآخرين يستغلونك.

عدّ المرّات التي أجبت بها بنعم: _____ من ١١.

البيئة الداعمة التي تشعر بها بأهميتك وبانتمائك ممكن أن تكون الأساس لدعم قدراتك للتعامل مع الصعوبات أو الأحداث الصعبة في حياتك.



الجزء الثاني:

هذا الجزء يركّز على عالمك الداخليّ، قدراتك، صفاتك الشخصية التي ممكن أن تساعدك للتعامل مع الأحداث الصعبة بنجاح. سجّل علامة + إلى جانب الشرط الذي تجده داعمًا في حالة التعامل مع الأحداث الصعبة:

() علاقات إنسانية- القدرة على التواجد بقرب أشخاص آخرين ومشاركتك لهم مشاعرك.

() سيطرة: القدرة لتوجيه حياتك في اتجاهات ترغب بها وتغيير الأحداث غير الممتعة.

() التفاؤل والصمود: التوقع أن يكون المستقبل أفضل والقدرة على الصمود وعدم التنازل.

() الليونة: القدرة على التأقلم للتغيرات في الأوضاع.

() قدرات وتقدير الذات: وعيك أنك قادر على شيء، جيد بشيء ما.

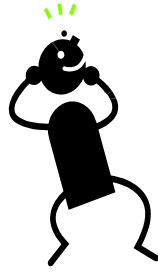
() الإيمان: الدينيّ أو الإيديولوجي.

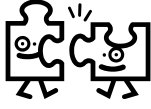
() المرح: القدرة على رؤية الجانب المضحك من الأشياء.

() الإبداع: التعبير عن الذات من خلال الفن الرياضة، الهوايات، الأعمال اليدوية.



كم هي المرّات التي وضعت بها + ____ هذه هي نقاط القوّة
الخاصّة بك التي تستطيع أن تستخدمها في ساعات الضائقة،
والظروف الصعبة وتساعدك في معرفة الآليات المتوقّرة لديك.





كيف تستطيع تطوير قدرتك على الصّمود.

القدرة على الصّمود (أو تحصين الذات) هي مكتسبة يمكنك تحسينها وبذلك تحسّن حياتك ومن أجل ذلك هنالك أربع عوامل أساسية:

(١) الوعي الذاتي: لنقاط القوّة وقدرتك على الإعتماد عليها في الضّغط أو أوقات الصّعوبة.

(٢) تحسين ذاتي: حاول اكتساب صفات إضافية من المذكورة أعلاه.

(٣) تحسين بيئي: كلّما عشت في بيئة داعمة أكثر، ستنتج أكثر في التّعامل مع الضّغوطات والظّروف الصّعبة، أنظر إلى المكان الذي سجّلت فيه إشارة "لا" في الجزء الأوّل، هذه هي نقاط يمكنك البدء في تحسينها لتحسين بيئتك الدّاعمة.

(٤) صبر: الصّمود خاصّة في الحالات الصّاغطة بحاجة إلى نفس طويل، كُن صبورًا وتأكّد أنّ كلّ العمل الصّعب سيأتي بنتيجة إيجابية في النّهاية.

ملحق رقم (٢)

قائمة قصص يمكن استعمالها مع الأطفال

هذه القائمة أعدتها نزهة روحانا، نادرة أبو دبي، آمنة مصري -
مركز الطفولة

	<p>مرة كان ولد لم يحب أن ينام وحده ميرة مثير _ ترجمة فتحية طبري. الخوف يؤدي إلى مصاعب في النوم، هذا الكتاب يقدم نموذجًا للتعامل أحد الأطفال مع هذه الصعوبة.</p>
	<p>جنان ذات الجورب الطويل _ استريد لترجرين _ النصّ العربي منى زريقات هينغ _ دار المنى ١٩٩١. جنان الشخصية الخيالية، القادرة على كل شيء.</p>

	<p>عاجوني قال سمس _ انجر ولاسة سانديبرغ _ دار المنى ١٩٩٤ . الكتاب معدّ للتّعامل مع قضاء فترة من الرّمن في المستشفى.</p>
	<p>مالك النسر الذهبي - نصّ ورسوم: لارس كلينتون \ النصّ العربيّ: سكيّنة ابراهي، دار المنى ١٩٩٨ . قصة جميلة تسعف الأطفال في مواجهة حالات الخوف وتثمن مساعدة الصغير والكبير.</p>
	<p>كرمة آخر العنقود - سامح عبوشي - إصدار مركز مصادر الطفولة المبكرة القدس . قصة واقعية عن ما عايشه "أطفال الحجارة " وكيفية تعاملهم ودعمهم لبعضهم البعض.</p>
	<p>القنديل الصغير - غسان كنفاني - إصدار تلّ الفخار عكا . قصة الفتاة الصغيرة التي تواجه مشكلة كبيرة وتحلها .</p>

	<p>في المساء - فانيا برغتاين - ترجمة فتحية طبري - كيبوتس مؤحاد. يتطرق الكتاب إلى حالات الخوف المختلفة التي يمر بها الطفل في سنواته الأولى.</p>
	<p>دليل المسوخ البيئية - ستافيلاسلاف ماريا نوفيتش - النص العربي سلمي الماضي - نور للطباعة والنشر .١٩٩٨ يعرض الكتاب نماذج سلوكية ومشاعر مختلفة نصادفها في الحياة اليومية مع الأطفال. يعطي الكتاب شرعية لكل هذه النماذج.</p>
	<p>عصفورة النفس - قصة ميخال سنونيت - ترجمة فتحية خورشيد طبري - مكتبة كل شيء م.ض. حيفا. قصة مشاعر الإنسان المختلفة واختلاف الناس في طرق التعبير عن مشاعرهم.</p>
	<p>الغول - تغريد عارف النجار - السلوى للدراسات والنشر .١٩٩٨ إصدار إضافي لقصة حسن الذي قرّر أن يواجه الغول.</p>

	<p>حلمت حلمًا مزعجًا- ليندا هيوارد- الأهلية للنشر والتوزيع. قصة سمير الذي حلم حلمًا مزعجًا ومساعدة والده له في مواجهة هذا الحلم المزعج.</p>
	<p>حسن والغول- تغريد النجار - دار الفتى العربي للنشر والتوزيع- بيروت. قصة حسن الصبي الذي سئم الخوف من الغول وقرّر لقاءه.</p>
	<p>في المدرسة- ليانا بدر - دار الفتى العربي للنشر والتوزيع- بيروت. في المدرسة يعبر الأطفال عمّا في داخلهم بأسلوب سهل جدًا.</p>
	<p>خدّي كالورد- مجموعة شعريّة- نصّ: فاضل علي- ناطور ونصرالدين .١٩٩٥ مقطوعات شعريّة حسّاسة تتعرّض لمشاعر الطّفّل المختلفة.</p>

 <p>ساق القصب قصّة يحيى يخلف رسوم يوسف عبد الكافي</p>	<p>ساق القصب- قصّة يحيى يخلف- دار النورس ١٩٨٠ قصّة القصبه التي ترغب بالقيام بعمل إيجابي.</p>
 <p>ياسمين والوحش قصّة ياسمين كادر رسوم ياسمين كادر</p>	<p>ياسمين والوحش- قصة عبير الطاهر- إصدار المؤلفة. هي قصّة ياسمين التي ترسم وحشًا وتخيف من حولها، وبهذا تنتهيّ ياسمين للتعامل مع مخاوفها.</p>
 <p>שולה מודן הפחד, ליאור והחור אנדרה אלישבע קניג</p>	<p>הפחד, ליאור והחור- שולה מודן _ מודן הוצאה לאור בע"מ. قصّة ليؤر الطفل الشجاع الذي كان يخاف من زيارة طبيب الأسنان.</p>

ملحق رقم (٣)

مصادر

إعداد أمينة المكتبة في مركز الطفولة آمنة مصري:

في ما يلي مجموعة من الكتب والمصادر المتوفرة في مكتبة المركز والمتعلقة في مواجهة الأزمات.

اسبانيولي، نبيلة. اسبانيولي، هالة (إعداد). أطفالنا في مواجهة الأزمات- دليل للمربي/ة. الناصرة: مركز الطفولة- مؤسسة حضانات الناصرة.

نعومي، ريتشمان. (١٩٩٥). مساعدة الأطفال في الظروف الصعبة- دليل للمعلمين. قبرص: ورشة الموارد العربية.

مقصود، منى سليم. (٢٠٠١). أساليب مساعدة الأطفال المتأثرين بالحرب: دليل للوالدين والمدرّسين في لبنان. القدس: مركز المصادر للطفولة المبكرة.

نصار، كريستين. (١٩٩١). واقع الحرب وانعكاساتها على الطفل/ حالة خاصّة، الطفل اللبناني. طرابلس- لبنان: منشورات جروس بّرس.

أبو بكر، خولة. شلهوب- كيفوركيان، نادرة. (٢٠٠٤). النساء والنزاع المسلّح والفقدان- الصّحة النفسيّة للنساء الفلسطينيّات في المناطق المحتلّة. القدس، مركز الدّراسات النسويّة.

شنعار- زمير، نيفي. (٢٠٠٤). ألف باء في الديمقراطيّة: برنامج تربويّ للأجيال الصّغار. نسرين مرقس (إعداد). القدس: آدم- كليّة الديمقراطيّة والسلام.

اسبانيولي، هالة. (٢٠٠٣). دليل التدريب على مهارات
الاتصال.

طرق التعامل مع النزاع: دليل أنشطة شبابية.
(١٩٩٩). لبنان: إتحاد غوث الأولاد في لبنان.

**What color is your hurt ? trauma
intervention program .** (2003). National
institute for trauma and loss in children .

وضع هذه المادّة على الغلاف الخارجي الخلفي.

" مبادرة "

الائتلاف من أجل تدعيم المجتمع العربيّ ما بعد الحرب

في أعقاب الأزمة الحادّة التي يمرّ بها الجمهور العربيّ هذه المرحلة، قرّرت اللّجنة القطريّة لرؤساء السّلطات المحليّة العربيّة في إسرائيل إقامة مبادرة سريعة لتدعيم عمل السلطات المحليّة العربيّة في الشّمال ما بعد الحرب المعلنة على لبنان، وقد أقيم طاقم مصغّر يعمل على التّسيق ما بين اللّجنة القطريّة ولجنة متابعة قضايا التّعليم العربيّ ومنتدى مدراء أقسام الرّفاه الاجتماعيّ وجمعيات العمل الأهليّ كشتيل ونساء ضد العنف ومركز الطّفولة ومساواة وسيكوي ورابطة السيكولوجيين العرب والمركز العربيّ للتّخطيط البديل وصوت العامل.

تهدف المبادرة إلى التّسيق والتّشبيك ما بين الكوادر القائمة للإجابة على الاحتياجات. وقد خطّطت المجموعة العمل في عدّة مستويات إبتداءً من:

1. مشروع التكافل الاجتماعيّ لدعم العائلات العربيّة وهو مشروع سيدعم العائلات من خلال تقديم القرطاسية للعائلات. يركّز هذا المشروع مركز الطّفولة بدعم من الشّركاء في المبادرة خاصّة منتدى مدراء أقسام الرّفاه الاجتماعيّ العرب.
2. دليل لدعم المرثيين والمرثيات للتّعامل مع الأزمات: "تسير للأمام" ويركّز هذا العمل مركز الطّفولة أيضًا بالتعاون مع الشّركاء في "مبادرة" خاصّة لجنة متابعة قضايا التّعليم العربيّ ورابطة السيكولوجيين العرب.

٣. في المدى الأوسط- تقرّر العمل على تحضير ملف شامل لاحتياجات الجمهور العربي في إسرائيل وخاصّة في الشمال وفي المدن المختلطة في مواضيع عمل السلطات المحليّة العربيّة وتقديمه للوزارات المختلفة. وسيأخذ كل من مساواة وسيكوي ومركز التخطيط البديل وصوت العامل ولجنة متابعة قضايا التّعليم العربيّ مسؤوليّة تطوير هذا المنحى.
٤. في المدى الأبعد- تقرّر الشروع بالتّخطيط لإقامة مركز طوارئ مهني يطور الأبحاث والبرامج الإرشاديّة في هذا المجال بعد إجراء فحص معمّق للإمكانيّات الواقعيّة في تطوير الموارد اللازمة لتنفيذ مثل هذا المشروع الصّخيم.