



كتبت: عنبار جال زيف  
من وحي: عيدن مويال، بيت الطفل كفار

## كلمات على الحائط

### فعالية الكتابة على الجدران بموضوع العنف الكلامي

#### أهداف:

- ◆ توضيح مصطلح العنف الكلامي بطريقة بصرية
- ◆ فهم قوة تأثير الكلمات المكتوبة
- ◆ حديث عن المشاعر التي تسيطر عليك في أعقاب الكلمات المسيئة
- ◆ إنشاء مرجع كلمات بديل للكلمات المسيئة

#### مساعدات:

- ◆ نايلون دفيئة بكميات كبيرة (ليغطي جدران غرفة الفعالية)
- ◆ أقلام طوش غير قابلة للمحي سميكة وملونة
- ◆ لاصق سميكة (سيمسك ثقل النايلون على الجدار)
- ◆ شريط لاصق (لتعليق الأوراق على النايلون)
- ◆ أوراق A4 كعدد الأولاد على الأقل
- ◆ أقلام طوش رقيقة وملونة

#### تجهيز للفعالية:

- ◆ تلتصق النايلون على جدران النادي بصورة تغطي جميع الجدران
- ◆ نضع في وسط الغرفة:
- سلة أقلام طوش سميكة غير قابلة للمحي
- سلة مع أقلام طوش رقيقة
- أوراق A4

#### مسار الفعالية:

#### المرحلة أ

يدخل المشتركين الى الغرفة، وكل شخص يختار قلم طوش  
مرشد المجمع سيقراً حالات (من الملحق) ويكتب المشتركين على النايلون رد فعلهم لما تم قوله، بدون فلتر، من البطن.  
يمكن ويوصى بكتابة عدد كبير من ردة الفعل.

## المرحلة ب

نجري حوار وفق النقاط التالية :

- ◆ كيف تشعرون الان- بعد أن أخرجتم شعوركم الى الخارج؟
- ◆ من يشعر أفضل؟ لماذا؟
- ◆ من يشعر أسوأ؟ لماذا؟
- ◆ هل يوجد أمر يضايق أحد منكم؟
- ◆ أي من الكلمات بارزة أكثر لكم؟ لماذا؟
- ◆ أي من الكلمات مسيئة أكثر حسب رأيكم؟ لماذا؟
- ◆ عن ماذا فعلا أردتم التعبير عنه بواسطة الكلمات التي كتبتموها؟

## المرحلة ج

ندعو المشتركين لاختيار رد فعل واحد من ردود الفعل التي تمت كتابتها على الجدار.

نطلب من كل شخص كتابة جملة أخرى مصممة بشكل غير مهين أو حاد على الورقة البيضاء.

- ◆ مرشد المجموعة سيعبر بين المشتركين ويساعد، يدقق ويوجه عند الحاجة.
- ◆ من المهم التركيز على أن الأوراق سوف تتعلق على الجدران.
- كل من أنهى سيرتي للمرشد ما كتب وبعد أن بوافق على ذلك يعلق ورقته على الجدار في مكان رد الفعل الذي اختاره.

## المرحلة د

بعد أن تم تعليق كافة الأوراق على الجدران، ندعو المشتركين لقراءة ما تمت كتابته على الأوراق البيضاء وإضافة أفكار ايجابية يستوحىها بشكل خطي.

- ◆ كيف يشعرون الان. هل تغير أمر ما في شعورهم؟
- ◆ ماذا حدث لما تم كتابته على الجدران؟
- ◆ هل حصلتم على أفكار لم تفكروا بها سابقا؟

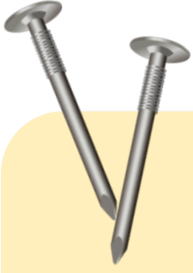
## نهاية

نقرأ "مثال المسامير في الجدار" (ملحق)

## ملحقات

### حالات للمرشد

- ♦ صاحبي "طقلي" من خروج مشترك.
- ♦ مدير المدرسة الداخلية لا يسمح لي بالذهاب للدورة التي أحبها.
- ♦ شخص من طبقة الجيل يسبني في الواتس-اب.
- ♦ أخرجتني المعلمة من الصف خلال الدرس.
- ♦ واحد من المجموعة ضحك على لباسي.



### مثال المسامير

كان يا مكان طفل ذو مزاج سيء.

أعطاه والده كيس من المسامير وقال له أن يدقها في الجدار الموجود في الحديقة في كل مرة ينفذ صبره أو يتقاتل مع أي شخص.

في اليوم الأول، دق 37 مسماراً في الجدار.

في الأسابيع التالية، تعلم أن يسيطر على نفسه وقل عدد المسامير المدقوقة في الجدار يوماً بعد يوم:

لقد اكتشف أنه من الأسهل أن يسيطر على نفسه من أن يدق المسامير.

في النهاية، جاء اليوم الذي لم يدق الطفل أي مسمار في الجدار.

ذهب إلى والده وقال له أنه في هذا اليوم لم يدق أي مسمار.

عندها قال له أبوه أنه عليه أن يخرج مسماراً من الجدار في كل يوم لم يفقد أعصابه فيه.

مرت الأيام حتى أتى اليوم الذي بشر الطفل والده أنه أزال جميع المسامير من الجدار.

قاد الأب ابنه إلى الجدار وقال له أنه تصرف بشكل جيد، لكن أنظر إلى كل الحفر التي تركتها في الجدار.

الجدار لن يعود كما كان في السابق.

عندما تتشاجر مع أحد ويقول لك أمر سيء، ستترك له ندبة كهذه.

يمكنك أن تغرز سكين بشخص ما وبعد ذلك اخراجها، لكن سيبقى الجرح .

غير مهم كم مرة ستأسف، سيبقى الجرح.

الإساءة الكلامية توجع بالضبط مثل الإساءة الجسدية.

الأصدقاء مجوهرات ثمينة، ويجعلونك تبتسم ويشجعوك.

مستعدون للإصغاء لك عندما تكن بحاجة لذلك، يدعموك ويفتحون قلوبهم.

أر أصدقائك كم تحبهم."