



ג'וינט ישראל אשלים | יחד בעשייה חברתית למען ילדים, נוער וצעירים במצבי סיכון

משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים  
חוסן חברתי לישראל



# التحصن على الصمود يبنى في أيام الهدوء

برنامج للتعامل مع الحالات الروتينية وحالات الطوارئ.  
لطاقم المهة ظفد، ف، المهة سسات الداخلة ه للتلامذ

جمعية نتال والمركز التربوي الوطني التابع لجمعية "اولاد في احتمال"





## دولة اسرائيل

مكتب الرفاه والخدمات الاجتماعية

دائرة الخدمات الاجتماعية والشخصية



الخدمات الداخلية للاطفال والشباب كما كل دولة اسرائيل، تتعامل من وقت لآخر مع التهديدات الامنية الوجودية. التهديدات التي تتطلب التقييمات الحالية والمخططة لضمان اقصى حد ممكن من استمرارية الاحساس بالامان التي بدورها مهمة لعمل الاطر التي يسكن بها الاولاد والطواقم المهنية التي تهتم بهم. التحصن المهني للطواقم بدوره يعكس التحصن للاولاد.

المحافظة على التحصن، تعزيزه وتأسيسه في وقت الهدوء، تسمح بالاداء الصحيح في وقت الطوارئ، التي يحاول العدو ان يشوشها.

تجارب الماضي اوصلتنا إلى عقد اجتماع جديد مع شركائنا المخلصين بهدف بناء خطة، هذه المرة اساسها القوى المهنية التي تحيط بالاولاد في الحيز السكني: مدراء، اعضاء طاقم العلاج، المرشدين والتربويين، وتزويدهم بالادوات اللازمة لتأمين احساس التحصن المؤسسي وامان كل الاولاد.

تحليل حالات الطوارئ دلت على ان المحيط الاقرب والمتوفر هو المانح الرئيسي لتقليص الاضرار بعد احداث الطوارئ. كلي امل ان الادوات المهنية التي طورت على يد الخدمة، جوينت اشليم، جمعية اولاد باحتمال -مجلس الاولاد المؤتمن عليهم، جمعية نتال قدموا المساعدة لكم في هذه المهمة.

باحترام

دالية ليف سديه

مديرة الخدمة



الواقع الامني الموجود في بلادنا يعرض الاولاد للضغوطات المستمرة وحالات الطوارئ التي تتميز بعدم اليقين، والتهديد بالأصابة الجسدية هو مؤثر للتشويش بسير الحياة بهذه الحالة، كلنا بالغين واولاد كوحدة واحدة نعاني من مشاعر صعبة مثل الخوف والقلق.

ابحاث مختلفة اظهرت كنتيجة من ظروف الضغط والطوارئ المستمرة، نسبة الاولاد الذين يعانون من اعراض ما بعد الصدمة هو مرتفع مقارنة لابناء جيلهم في العالم الغربي. تاكدت هذه النتيجة حين نتحدث عن اولاد مروا في الماضي بحوادث شخصية صادمة كما في حالة اولاد المؤسسات الداخلية.

خلال عملية " تسوك ايتان"، في الوقت التي كانت فيه المؤسسات الداخلية في منطقة الجنوب تعيش ظروف طوارئ مستمرة وصعبة وتوجب عليهم التعايش مع ظروف معقدة، اتخذ قرار لتحسين التأهب لمثل هذا الواقع، الى ما بعد الحالات والحلول المحددة (اد هوك)

بالتعاون جنباً الى جنب بين عدد من الهيئات المهنية، وبمساعدها السخية ليوديت ارهيف، تقرر انشاء مركز تربوي لموضوع الطوارئ ولتطوير مواد وادوات ومعرفة عملية التي سوف تساعد طواقم المدارس الداخلية في تقديم المساعدة للاولاد في ساعات الطوارئ.

جمعية اشليم التي انشئت من اجل وضع الخطط، التي تتجاوب مع الخدمات للاولاد، الشباب وعائلاتهم في ظروف الخطر. ترى الجمعية ان التدخل في ساعة الطوارئ هو أحد المجالات المهنية المهمة التي يجب ان نبحث بها. نحن نؤمن ان تقديم المساعدة للطواقم التربوية التي تعمل بأرض الواقع، من خلال زيادة قوتهم المهنية والشخصية، وهي خطوة اساسية من شأنها ان تمكنهم من رعاية الاولاد بافضل صورة في وقت الضرورة، كأسم البرنامج "التحصن على الصمود بيني في وقت الهدوء".

وبهذه المناسبة، ارغب بتقديم الشكر لموظفي الرفاه الاجتماعي وجمعية "اولاد في احتمال" الذين انضموا لأشليم، حددوا المشكلة، اعترفوا باهمية وضرورة العمل وساعدوا في تحقيق الاستجابة المهنية. شكر خاص لفريق المركز التربوي لجمعية "اولاد في احتمال" الرائع وعلى رأسهم افيفا عازر، التي اخدت المهمة بكلتا يديها ونجحت في انشاء المركز التربوي المدهش ذو القيمة الكبيرة.

شكرنا موجه ايضا لجمعية نتال والمدرسة الداخلية خبيبيد كريات ملاخي.

بأحترام،

د. رامي سوليمني

مدير أشليم



مايكل جوردن، نجم كرة السلة رقم 1 بالعالم، الذي نقل قدرة الانسان بالرياضة بشكل عام وبكرة السلة بشكل خاص الى اعلى اماكن ممكنة، قال دائما بالإضافة للموهبة الامر الاكثر اهمية الذي اوصله الى حيث هو، كانت التدريبات اليومية. مئات من التهديدات نحو السلة التي قام بها بشكل مكثف كل يوم، حسب رأيه كانت هي السبب الرئيسي في نجاحه في المباريات وليست الموهبة الطبيعية.

قدرتنا وخاصة الطواقم والأطفال في المؤسسات الداخلية لمواجهة الحالات المتطرفة في الوقت الحقيقي، سيتم تحديدها وفقا لما سيتم القيام به في وقت عادي ووقت الهدوء. كما قال مايكل جوردان على نفسه. التدريب الذي تقوم به كل يوم، على أساس منتظم وليس تحت الضغط، يفودك إلى التعامل بشكل أفضل بكثير في حالات التوتر والأزمات.

الماضي والواقع الموجود في منطقتنا يجعلنا لدورات تقريبا ثابتة لاضاع طوارئ وازمات كما عشنا في الازمة الاخيرة في "تسوك ايتان" والعمليات السابقة. وللأسف لسنا متأكدين ففي احتمال وجود ازمات اخرى بالمستقبل.

وكلما عرفنا كيفية اعداد الداخلية، كلما كان المرشدين أكثر تدريبا وعلى دراية بالعمل وقت الطوارئ، وكلما كان الاولاد متدربين تقريبا بشكل اوتوماتيكي على التصرف وعلى ما سوف يواجهون، نستطيع تقليص القلق والازمة في الوقت الحقيقي.

انا فخور انه كانت لنا في جمعية "اولاد في احتمال" الحق في القيادة بواسطة الطاقم الرائع للمركز التربوي بقيادة افيبا عازر وبمساعدة جمعية أشليم، ومؤسسة الرفاه الاجتماعي، وجمعية نتال وداخلية حباد كريات ملاخي المركز التربوي الاول في البلاد لحالات الطوارئ.

ان التعاون والتواصل القائم بشكل رائع بين جمعية أشليم، خدمات الاولاد والشباب وجمعية "اولاد في احتمال" اثبت مرة اخرى ان بتوحيد القوى نستطيع ان نكسر الحواجز لايجاد حلول متطورة لداخل عالم المدارس الداخلية.

ليس لدي أدنى شك ان البرنامج الذي بني في كريات ملاخي يقدم الخدمات لكل المدارس الداخلية في كل انحاء البلاد، ونعم واضح لنا جميعا ان الازمة القادمة للأسف لن تكون فقط في منطقة الجنوب او في منطقة محددة دون غيرها بل في كل انحاء البلاد.

المركز التربوي الذي يتواجد بعمق قلب عشرات المدارس الداخلية في جميع انحاء البلاد وبمساعدة ودعم جميع الاطراف المشاركة اخذت على عاتقها المهمة في تمرير وارشاد الطواقم والاولاد لمواجهة التحدي القادم.

بأحترام.

بيرون براون

مدير عام جمعية "اولاد في احتمال"



**صيف 2014 عملية "تسوك ايتان"** وضعتنا في مواجهة واقع صعب ومكثف في الجنوب. صفارات الانذار اسمعت بلا توقف، ضجيج اعتراض الصواريخ مزق الاجواء. في المدارس الداخلية في الجنوب وجد الطاقم نفسه يعمل ليل نهار داخل إطار الملاجئ. المخيمات الصيفية تشوشت وطاقم العمل لازال يحاول ان يخلق عالم من المحتوى وفعاليات للتهدئة وطمئنة الاولاد على مدار الساعة لتقليل الضغط عنهم. وللأسف، لم يكن هذا إلا تنويجا لواقع مستمر لا يزال يهددنا.

الاطفال الذين يكبرون في حالة من التهديد المستمر، موجودون بقلق وجودي، كم من الاولاد الذين يعيشون في المدارس الداخلية موجودين من البداية بدرجة عالية من التوتر والضيق، هذا الواقع يؤثر على الجو العام للطاقم. في ساعة الطوارئ الجميع قلق على العائلات الموجودة في المنازل. الاطفال والطاقم معا يحملون حمولة ثقيلة من القلق والتوتر، الاحباط والغضب. صدى الضغط مستمرة بأعطاء العواقب بسبب الغضب والضيق النفسي التي لا تتلاشى بالاجمال.

برنامج **"التحصن على الصمود يبني في أيام الهدوء"** نبع كجزء من مراحل التعليم الذي كان نتاج من التجارب التي عاشتها المدارس الداخلية خلال عملية "تسوك ايتان" وكمركب اساسي في بناء الاستعدادات لساعة الطوارئ. البرنامج يؤهل الطاقم والاولاد لمواجهة حالات الضغط، وكجزء من النشاط الروتيني ليكون لديهم ادوات للمواجهة بشكل بناء مع واقع مقلق.

لبناء البرنامج تشارك خمسة عوامل رئيسية: جوينت أشليم، الخدمات للاولاد والشباب في وزارة الرفاه الاجتماعي، جمعية نتال، برنامج المراكز التربوية التابع لجمعية "اولاد في احتمال" – المجلس الاطفال المؤتمن عليهم، والمدرسة الداخلية المهنية جبل خباد. التعاون بينهم مكن من اختبار حاجات الساعة بنظرة موسعة وايجاد استجابة ملموسة. بسيطة ومتوفرة. عبر كل الاجيال وكل العاملين في المؤسسة.

#### اهداف البرنامج :

- ملائمة البرنامج لاحتياجات المدارس الداخلية، لتقوية الحصانة الشخصية وحصانة المجموعة. تطوير موارد لمواجهة حالات الضغط والازمات.
- رزمة مبنية للعمل الجماعي على مراحل مع الاولاد ، ومع ذلك وحدات، التي تسمح باستمرار العمل والتمرن مع كل جزء من مركباتها على افراد.
- تدريب الكوادر التربوية لتعزيز قوى الاولاد وخلق جو جماعي الذي يعزز احساس الانتماء.
- دعم الكوادر التربوية في المدارس الداخلية، خلق مساحة امنة لتجربة الفعاليات مع الاولاد.
- نموذج للتحضر المستقبلي للبقاء في المناطق المحمية . مجموعات متوفرة لعمل فعاليات تهدئة تتناسب مع الوضع.

### بأحترام ايام هادئة لنا جميعا

#### ليلاخ مجناحي

توجيه وتطوير المحتوى  
برنامج المركز التربوي  
"اولاد في احتمال -مجلس الاولاد المؤتمن عليهم"

#### عينات كهن

توجيه وتطوير المحتوى  
جمعية نتال

#### افيفا عازر

رئيسة قطاع المركز التربوي  
"اولاد في احتمال – مجلس الاولاد المؤتمن عليهم"



# الفهرس

- 7 ما هو التحصي النفسي
- 8 "قوة المجموعة" -فعالية لتقوية احساس الانتماء
- 11 "اسعاف اولي" -كيفية التعامل مع المواقف العصبية؟
- 14 "لا يوجد مثلي" - الصورة الذاتية والتقدير الذاتي
- 16 "المرونة" التفكير في اتجاهات مختلفة" - فعالية لتطوير التفكير المرن
- 20 "عاطفي" -تطوير اللغة العاطفية، توسيع النطاق العاطفي والقدرة على تصور ذلك
- 22 "الاستماع وليس الشجار" - تواصل فعال بين الافراد
- 24 "يوم واحد ..... " - الخيال والابداع

## الملحقات

© كل الحقوق محفوظة لجوينت أسليم، جمعية نتال وجمعية "اولاد في احتمال" يجب عدم نسخ المحتوى او تعديله، أو تخزينه في قاعدة بيانات أو بأي وسيلة إلكترونية، اي جزء كان من المواد الموجودة في الكتيب...



## ما هو التحصين النفسي (الصمود)؟

الصمود هو قدرتنا على العودة الى العمل الوظيفي بعد المرور بحادثة صعبة او وضع غير الواقع لدينا. القدرة على مواجهة التحديات، التغلب على الازمات وخيبات الامل من خلال استخدام حلول مبدعة.

هذه "القدرة" يتم الحصول عليها ويمكن تعزيزها ايضا.

البرنامج مقسم حسب المواضيع، التي هي المواد الخام في بناء القدرة على الصمود: الانتماء، تقدير الذات، مرونة، العاطفة، الاصغاء والخيال. البرنامج مبني بما يتلأ مع مراحل تطور الفرقة.

على طول البرنامج، المطعم باللعب، الافلام، والحوارات القصيرة، سنقوم بممارسة الادوات التي تحويها حقيبة "الاسعافات الاولية"

من داخل حقيبة الاسعافات الاولية سنقوم بأستخراج التقنيات والمساعدات للتدخل في اللحظات الصعبة. اللحظات التي تكون فيها ردودنا على الحوادث بطريقة غير ملائمة للاصابات او الطوارئ.

حقيبة الاسعافات الاولية سوف تقوم بمرافقتنا عبر كل الفعاليات: استرخاء عن طريق التنفس، استرخاء العضلات، حبوب الدواء للضغط، مفتاح الاستماع الجيد وتقنيات التنظيم العاطفي. تركيبة الفعاليات يمكن تنفيذها على عدة مراحل ولقائات بما يتناسب مع الموضوع. من المفضل تمرير الفعاليات بأسلوب جماعي حسب الترتيب الموضح في الكتيب هذا وبعد ذلك دمج فعاليات التحصين والتمارين وفقا للاحتياجات التي تنشأ من الميدان.

### ترتيب المواضيع للفعاليات :

1. " قوة المجموعة" -فعالية لتقوية الاحساس بالانتماء
2. " الاسعافات الاولية" -كيف نواجه حالات الضغط؟
3. "لا يوجد مثلي" -احترام الذات وتقدير الذات
4. "التفكير باتجاهات مختلفة" -فعالية لتطوير التفكير المرن
5. "عاطفي" -تطوير لغة عاطفية، توسيع النطاق العاطفي والقدرة على تصوره
6. "الاستماع وليس الخصام | الشجار" -التواصل الفعال بين الاشخاص
7. "يوم واحد....." -خيال وابداع



## ١. قوة المجموعه -مجموعه فعاليات للتقويه

### خلفيه

بعض الكلمات عن قيمة الاحساس بالانتماء:

الحاجة للاحساس "بالانتماء" هي حاجة وجودية اساسية للإنسان. الأحساس بالانتماء يوفر تجربة محمية ذات قيمة.

نحن نشعر انه " لدينا مكان " عندما نحب، نجتهد وقادرين ان نقوم بالاشياء حتى عندما يكون عملنا ليس حسب التوقعات.

محبوب

ضروري

ينتمي



يستطيع

الفرقة هي المساحة التي يمكن من خلالها بناء وتقوية الاحساس بالانتماء لكل واحد من افرادها. نحن نريد ان نكون جزء من الفرقة. للفرقة توجد قوة. معا ممكن ان نقوم بأنجاز اكثر مما يمكن أنجازهم بمفردنا.....

### الهدف

الاعطاء والحصول

بالفعالية المقترحة نحن ندعو الاولاد ان يتشاركوا في مهام المجموعة. المهمة الاولى تشجع وتعزز فكرة الاشتراك ومن ثم المشاركة. المهمة الثانية تشجع وتؤكد على فكرة المشاركة والحصول على الدعم.

### الادوات والمواد

- 1 . "اغراض" علب، حقائب، كرسي..... الخ
- 2 . معدات لعرض الافلام: باركو، شاشة، حاسوب نقال .....
- 3 . علبة اللعبة "حجر تدرج على قلبي"

### سير الفعالية

**برج الاغراض:** المهمة هي ان يقوم الاولاد ببناء البرج الاعلى من مجموعة الاغراض التي بحوزتهم خلال دقيقة من الزمن ويجب ان يكون ثابتا. التحدي هو ان يصل لأرتفاع اعلى في المحاولة الثانية خلال دقيقة ايضا.



نقاش قصير - لو اننا قمنا بالطلب من ولد واحد بمفرده ان ينفذ المهمة، هل كان سيقوم بأنجازها بشكل أفضل؟ ما الذي كان الاسهل بالنسبة له؟ وما الذي كان أكثر صعوبة بالنسبة له؟ ماذا كان سيحصل لو قمنا بالمهمة مع صديق؟



افلام - قوة المجموعة:



نقاش قصير - عندما كل اعضاء الفرقة يتشاركون بتنفيذ المهمة، قوة المجموعة تزداد وهي شائشة متعددة الاجزاء -بالأضافة، تصبح الفرقة اقوى عندما يتشارك اعضاءها مع بعضهم البعض، ويتبادلون الأشياء الصعبة عليهم.... كالذي ممكن ان نتعلمه من القصة التالية ....

### تمرين الحبل



الاغراض: حبل طويل (بطول 8 أمتار)

يقوم المرشد بالأمساك بطرف الحبل، ويمرر الحبل بعدها للمشارك الذي يجلس على يمينه ويطلب منه ان يقول الكلمة الأولى التي تخطر على باله عندما يقولون كلمة " مجموعة " وهكذا يمرر الحبل من مشارك الى الثاني، حتى يمسك به كل المشاركون. نربط طرفي الحبل ونطلب من كل المشاركين ان يقفوا بشكل دائري ومن ثم الدخول الى داخل الدائرة التي نتجت والحبل مشدود بخط دائري خلف ظهورهم. المرشد يوجه المشاركين: " علينا مهمة الارتكاء كلنا الى الخلف بأمان على الحبل ..... هيا بنا نجرب... حسب رأيكم ما هو المهم لكي نتجح بالمهمة؟

- ان نحافظ على درجة ومستوى شد الحبل.
- ان ننتبه لثبات الاخرين خلال تنفيذ المهمة.
- ان نضبط أنفسنا بدرجة الارتكاء على الحبل بالنسبة للمشاركين الاخرين.

الان بعد ان قمنا بالتوازن، هيا بنا نجرب .....

- ان نفلت الايدي عند الامساك بالحبل
- ان نقوم برفع رجل واحدة (اليمين) .... والان (اليسار).
- هيا ندور لليمين .... الان هيا ندور لليسار.
- هيا نحاول الانحناء كوضعية الجلوس.

ملخص التمرين، يتطرق المرشد لمقدرة الفرقة المعتمده على قوة كل واحد وواحد من افراد الفرقة. نوصي بالعودة للتمرين في نهاية البرنامج وان نلاحظ الفرق الذي يحدث.





## "الاعمى والمشلول" \ بحسب رواية الفرنسي فلورين (1755 – 1794)

في بلدة صغيرة في قارة اسيا عاش شخصين بأسين. أحدهما كان اعمى والثاني كان مشلول. وكان كلاهما فقيرا لدرجة كانوا يرجون من الله ان يقصر حياتهما، من اجل ماذا ان يستمروا بالحياة بهذه الطريقة؟ تسائل كل منهم هذا السؤال... في أحد الايام جلس الاعمى في ساحة السوق يتسول من الناس وفجأة سمع صلوات المشلول. لقد تأثر كثيرا، اخيرا التقى بمن يعاني مثله تماما. جلس الاعمى بجانب المشلول وبدأوا بتبادل أطراف الحديث. بعد مرور بضع ساعات أصبحوا اصدقاء جيدين. "لي توجد معاناتي الخاصة – ولك ايضا معاناتك الخاصة! هيا نعمل معا لربما نعاني اقل،" اقترح الاعمى "...." اجابه المشلول "بتعجب، انا لا أستطيع ان اخطو ولا حتى خطوة واحدة بمفردي، وانت لا تستطيع ان ترى شيء ما الجيد بكارثتين معا؟ اي فائدة نرجوها ان نعمل معا؟

اي فائدة؟ اجاب الاعمى "اسمع، لنا معا يوجد ما نحتاج: لي يوجد رجلين ولك توجد عينان اثنتان. انا احملك على ظهري، وانت تكون لي بمثابة عينان تقوداني في الطريق. انا امشي من اجلك وانت ترى من أجلي.

منذ ذلك الوقت وصل الاثنان معا الى اماكن بعيدة. وحصلوا على مصدر رزق جيد وعاشوا معا بسعادة.....

**حجر تدرج على قلبي-مجموعة** العاب الهدف منها تعاون بين اعضاء الفرقة لتقوية وتوطيد التواصل بينهم.

الفعالية بالملحق 1



## 2. " الاسعافات الاولية " – كيف نتصرف بساعة الطوارئ؟

### خلفية

نحن نتعرض للضغوط عندما تكون هناك فجوة بين الحاجة والضرورة وبين القدرة على تحقيقها. هذا يحدث لنا عندما يكون هنالك ضغط كبير علينا او ان يكون لدينا احساس بعدم السيطرة على ما يحدث. الضغط ينبع ايضا بأوضاع وظروف غير متوقعة، جدال او فشل في مهمة كانت موكلة اليها. ما هي انواع الضغوط التي نعرفها؟ ضغط المجتمع، ضغط للوصول لنتائج، ضغط التعود على اوضاع جديدة غير مألوفة وتقبلها، ضغط أمنى .....

**الضغط يؤثر علينا في كل من العناصر التالية: الجسد، الافكار، الاحساس، التصرفات ....**

**بالجسد** نحن نحس بتغيير ضربات القلب، تسارع التنفس، تقلص عضلات وأحيانا اوجاع في البطن او اوجاع رأس.

**الافكار تتميز** بالتصور الذي ينتج عن الظروف الصعبة غير اللطيفة التي ممكن ان تحدث.

**الاحساس** بمشاعر الخوف، الذعر، القلق العجز الذي يطغى علينا.

**التصرفات** بالنشاط المفرط او التجنب او الشلل.

بجوهريته الضغط هو الية دفاع ايجابية. هو يسبب لنا العمل والتقدم. الضغط الذي يكون عاليا ومن النوع الذي يشلنا يسبب لنا الشدة في العمل. لذلك مهم لنا ان نعرف ردات الفعل التلقائية التي تميزنا في هذه الظروف وان نتعلم طرق التحكم والتأثير عليها...

### الاهداف

- ان نعيش الضغط كتجربة عن طريق اللعب.
- فهم الية صراع البقاء ولماذا نحن نتجاوب بهذه الطريقة.
- تعلم تقنيات التي تساعد على تقليل نسبة الضغط.

### ادوات والمواد

1. طاباط لينة واغراض اخرى ممكن ان نرميها ونمسكها: لعبة، وسادة صغيرة، كيس من المعكرونة.....الخ
2. ادوات التي نحتاجها لعرض افلام: باركو ، شاشة عرض ، حاسوب نقال .
3. لدراسية طرق التنفس والاسترخاء: فقاعات الصابون، قش للشرب.

### سير الفعالية

**العب مناورة بالفرقة:** الفرقة تحصل على مهمة وهي ان يمرروا الطاباط بشكل ثابت من واحد للثاني من غير ان تقع على الارض.

حتى نحدد النظام نعمل دورة اولى التي فيها نمرر الطاباطة من يد الى اخرى، المشاركون عليهم تذكر لمن مرروا الطاباطة في البداية.



الآن نغير الأماكن!

بالدورة الثانية المشاركون يمرروا الطابطة لمن اعطوها في البداية.  
الآن عليهم ان يمرروا أكثر من كرة واحدة وليس فقط كرات بل وايضا اغراض ممكن ان  
"يتطايروا" بالهواء.

مهم! لا نقوم برفع ما يسقط على الارض.

نقاش قصير - ما الذي يضغط في هذه اللعبة؟ الكثرة... التغيير الغير متوقع.... فقد السيطرة....  
اخطاؤنا واخطاء الاخرين بماذا احسستم بجسمكم؟ اثاره، دقات القلب ا

أي افكار دارت في ذهنكم؟ ستسقط..... سيسخروا مني

ماذا كان ردكم؟ جلستم؟ هل لمتم الاخرين؟ انسحبتم من اللعبة؟

متى يحدث لنا ايضا عندما ننضغط في حياتنا؟ قبل الامتحان.... وقت الجدل... إذا كان المعلم  
غاضب.... كيف تكون ردود افعالنا؟ غضب.... صراخ.... نتوقف عن عمل ما نقوم بعمله.....  
نتجمد في مكاننا.....

لماذا نقوم بالرد هكذا عندما نتعرض للضغط؟



فيلم قصير "ماذا يحدث لنا في ساعة الضغط؟"



الغرض الاول من حقيبة الاسعافات الاولية - **مقياس للضغط**. ان نميز ونفهم الضغط  
وردة الفعل التلقائية لنا.

نقوم بالرسم على كرتونه صغيرة الحجم " مقياس للضغط " شخصي ونعلمه من واحد (اوطى  
درجة) حتى 10 (الاعلى)!

ونسأل: كل واحد حسب التقدير الشخصي له، ما هي نسبة شعوره " بالضغط " الان؟

لأي درجة شعر بالضغط والتوتر عندما طارت الطابطة والادوات في اللعبة؟

لأي درجة تشعر بالضغط قبل الامتحان؟

لأي درجة تشعر بالضغط في الوقت التي تسمع فيه صفارة الانذار

لأي درجة شعرتم بالتوتر عندما اسمعت صفارات الانذار في الصيف في عميلة "تسوك ايتان"؟

عندما نقوم بالتوقف وقياس مستوى التوتر او الضغط لدينا، نحن هكذا نساعد أنفسنا على تقوية الالية  
التنظيمية الداخلية

حددنا؟ قمنا بالقياس؟

الآن مهم التقدير إذا كان التوتر ملائم للوضع؟ هل يوجد فعلا خطر؟ او ان التوتر نابع من

الخوف؟ هل التوتر يساعدنا او ربما يؤدي قدرتنا الوظيفية؟





حتى نقوم بتقليل التوتر نسحب من حقيبة الاسعافات الاولية طريقة التنفس **الاسترخائي**.

في البداية، نطلب من المشاركين بالعد حتى ثلاثة، التمسك بقوة بالكرسي وكأنها كانت هزة ارضية ... بكل قوتنا حتى نقول لهم استرخوا.  
مع الاسترخاء نسألهم: **من تنفس خلال التمرين؟**

بشكل عام يجيب المشاركون بالحرج وايضا بالضحك انهم توقفوا عن التنفس .....  
نحن نشرح لو انتظرنا دقيقة اضافية، اكيد كانوا سوف يتنفسون بشكل تلقائي مرة اخرى، حتى لو كانت انفاس غير منتظمة ....

كما هو الحال بالتمرين كذلك بحياتنا اليومية ... عندما نمر بتوتر ما، حالا يتغير سير التنفس الطبيعي لذلك حتى نقلل من التوتر، مهم ان نتنفس انفاس للاسترخاء ....  
نعلم الفرقة التنفس بواسطة قش الشرب او فقايق الصابون. التركيز هو على اخراج الهواء بشكل بطيء ومسيطر عليه. الطريقة الموصى بها والاسهل هي للعد حتى 3 مع اخذ نفس عميق، ثم العد حتى 3 مع حبس الهواء، ثم اخراج الهواء خارجا بالعد حتى 6. من المفضل اخذ هواء من خلال الانف واخرجه من الفم.

لتوضيح تأثير التنفس على الجسد للمشاركين، ممكن الاستعانة بمقياس التوتر البيولوجي المحوسب.

نقيس درجة حرارة أطراف الاصابع قبل التنفس.

نتمرن على ثلاثة تسلسلات 3\*3\*6.

نقيس درجة حرارة أطراف الاصابع للمقارنة.

عندما نسترخي فإن درجة الحرارة ترتفع ومن ثم الدم يتدفق بحرية لاطراف الجسم.



## 3. " لا يوجد مثلي " – سير الفعالية لتعزيز التقدير الذاتي

### خلفية

التقدير الذاتي هو المعرفة التي نملكها عن أنفسنا.... كيف نبذو او ما هو شكلنا، اي المميزات نملكها، اي من السلوكيات تميزنا عن غيرنا.

مصطلح التقدير الذاتي يتطرق للسؤال – لاي درجة انا أحب نفسي لأي درجة أحس بتقديري لنفسي. الولد الذي يتعلم ان يحب نفسه هو ولد سعيد أكثر، وأكثر صحيا ولديه مناعة لحالات التوتر والضغط، او للنبذ الاجتماعي، او للفشل، لخيبات الامل والضيق ...

تقدير ذاتي ايجابي يتحقق بأجواء فيها رسائل ايجابية تعود على مميزات، وتصرفات وعلى وجود الولد في العالم. تجارب النجاح والتقدير الايجابية التي يعيشها الاولاد تخلق انماط ايجابية للتفكير الايجابي وهكذا يتطور موقف ايجابي في الانماط السلوكية.

تقدير ذاتي عالي، لكن ليس المفرط، يساهم بشكل كبير في القدرة على مواجهة جميع الصعاب في الحياة.

للتقدير الذاتي العالي، ولكن غير المفرط يوجد أثر واسهام بالغ ومحسوس للقدرة على مواجهة اوضاع حياتية متغيرة.

### الاهداف

خلق فرص لتوفير التعزيز البيئي لرغبتنا في تعزيز الذات واعلاء التقدير الذاتي ..

### الادوات والمواد

- 1 . عدة لعبة "اي حيوان انا" أوراق، ألوان توش.
- 2 . عدة لعبة "بينجو لا يوجد مثلي"، حلقات من المعدن لعمل مجموعة او رزمه من المفاتيح.
- 3 . الادوات اللازمة لعرض فيلم: باركو ، شاشة ، حاسوب نقال.

### سير الفعالية

في الفعالية السابقة علمنا تنفس الاسترخاء. هيا نتذكر.... من المفضل ان نفتح كل فعالية بالتنفس.

**هذا فقط انا وحيواني ... -** كل مشارك يختار صورة حيوان من مجموعة الصور الموزعة والمنتشرة على الارض. ممكن ان نطلب من الاولاد المشاركة والقول ما هي الصفات البارزة لكل حيوان قاموا باختياره.



في المرحلة التالية يقسموا الى ثلاث مجموعات، كل مجموعة مكونه من ثلاثة افراد ومهمة كل مجموعة ان تنتج حيوان جديد مركب من الثلاثة الحيوانات التي بحوزتهم. الاولاد يعطوه اسم ويقوموا برسمه على ورق كرتون.

بعد ذلك يعرض المخلوق الجديد ويتم وصفه.

## الفعالية بالملحق 2

**لا يوجد مثلي -** يتعلم المشاركون ان يميزوا بين الميزات الخارجية والداخلية. هم يقوموا باختيار 8 بطاقات صفات التي تميزهم عن غيرهم ويضعوها على اللوح.

## الفعالية بالملحق 3

**نقاش قصير - مع أي من الميزات راودك الشك؟ مع أي من الميزات انت أكثر سعادة؟ أي من الميزات كنت تتمنى ان تمتلك؟ ما رأيك بالميزة التي منحت اليك من صديق؟ هل هنالك ميزه كنت تفضل ان تستبدلها بغيرها؟**

في نهاية النقاش يقوم المشاركون بتوحيد بطاقاتهم وعمل "مدالية مفاتيح" يضعوها في جرورهم او في المقلمة.

هل تتذكرون **حقيبة الاسعافات الاولية؟** هيا بنا نقوم بفحص التغييرات التي ممكن ان تكون اليوم حسب قياس الضغط.....

فحص الضغط - هل خلال وقت الفعالية أحس الاولاد باختلاف بدرجة التوتر لديهم | او الاثارة؟

هنالك تقنية اضافية جيدة لمعالجة الجسم عن طريق الانكماش.

من خلال فعالية اليوم "قمنا بتفكيك وتركيب" اجزاء: "فككنا" الصفات المختلفة للحيوانات واعدنا تركيبها من جديد. ومن ثم تطرقنا الى اجزاء موجودة فينا، صفات ومميزات ...

وايضا طريقة الاسترخاء بواسطة الانكماش تعمل بحسب الاجزاء المختلفة وبشكل منفصل، هذه المرة لأجزاء من الجسم.



فيلم الانكماش والاسترخاء جيكوبسون :



### الخلفية

القدرة على التأقلم والتكيف ترتبط بشكل كبير مع درجة المرونة للانتقال من وضع الى اخر. مرونة التفكير هي القدرة على رؤية وضع معين بأكثر من زاوية واحدة، ان نقيم ردة فعلنا ونتصرف وفقا لذلك.

المرونة العاطفية هي قدرتنا على الاحساس بأحاسيس متناقضة في نفس الوقت مثلا: فرحة الفوز بلعبة وفي نفس الوقت الاسف لصديقنا الذي خسر في اللعبة.

عندما نتعلم ان نقيس مستوى الضغط ونعمل على توازنه، نحن نعمل بمرونة ونقدر ان نهذا أنفسنا.

### الاهداف

تجربة تغيير الفكر، العاطفة والسلوك في التعلم التجريبي

### الادوات والمواد

1. صور للأشجار | سنابل قبل وبعد العاصفة (ممكن ان نعرض او نلصق على الكرتون)
2. اغطية للعين وادوات للتوزيع إذا كان مناسب
3. طابة الضغط

### سير الفعالية

عرض صورتين: شجرة كبيرة احقل من السنابل قبل وبعد العاصفة



مناقشة اولية: من هو أكثر قوة؟ الاجوبة الاولية تكون بالتأكيد. هي الشجرة ... نسأل ما هو الذي جعلها قوية؟ الحجم، الجذور الضاربة بالأرض، الجذع العريض والثابت .... الخ





عرض صور لشجرة كبيرة \ حقل سنابل بعد العاصفة .... الشجرة انهارت ..... السنابل واقفة وصامده .....

وما رأيكم الان؟ ما الذي مكن السنابل من الثبات والصمود؟ المرشد يسلط الضوء على المرونة ..... في اي من المواقف الاخرى على الناس ان يكونوا مرنين حتى لا يتأذوا؟ مثلا الرياضيون يقومون قبل النشاطات والمنافسات بقضاء جزء من الوقت للتحمية وتمديد العضلات حتى يحافظوا على مرونة العضلات وحتى لا تتفصل او تتمزق ..

### السير اعمى

تم تقسيم المشاركين الى ازواج. أحد الاولاد يغطي عينيه. الولد القائد يمسك به بمسار من العقبات في داخل الغرفة او خارجها. هنالك امكانيه لإعطاء المشاركين مهمة تنافسية او مسابقة لجمع اغراض عن الارض من غير كلام.

في المرحلة الثانية الازواج يتبدلون.

في نهاية اللعبة يسأل المرشد كيف شعر المشاركون في كل وظيفة قاموا بها... ما الذي كان بالنسبة لهم صعبا؟ ما الذي أحبوه أكثر؟ توجه الحوار حول التجربة التي ترافق التغيير الذي نمر به من وضع الاعمى الى وضع القائد او الموجه. الهدف من الفعالية هو تعزيز الفهم بأنه حتى لو شعرنا بالثقة في القيادة، هناك حالات وظروف يجب ان نعتمد بها على الآخر، ومن المهم ان تطور المرونة للانتقال من وضع الى اخر. هنالك اولاد مريح لهم أكثر الاعتماد على شخص اخر، وبالنسبة لهم انه شيء مرهق ان يقودوا اشخاص اخرين غيرهم.

### نقاش قصير:

اي من الظروف في حياتنا نحتاج الى المرونة أكثر؟ في ساعة اللعب مثلا؟ نلعب ومن ثم ننتظر دورنا؟ في المحادثة مع المجموعة نقال اشياء لا نتفق معها او نوافق عليها .....؟

ومتى ايضا ...





## قصة قصيره عن المرونة بالتفكير:

"زوج من الصنادل" | قصة هندية معاصرة

القطارات في الهند دائما مزدحمة. الناس مزدحمون بعربات القطار واحيانا ايضا يتسلقون للجلوس على سقف القطارات. في يوم من الايام احد الركاب الذين كانوا يجلسون على السقف فقد فردة صندله: الصندل سقط من رجله ووقع بجانب سكة الحديد.

نتوقف ونسأل المشاركين: ماذا يدور في ذهنه ، ماذا يخطر على باله؟ ..... كيف هو يشعر؟  
تعالوا نستمع ما الذي قام به؟.....

الرجل افلت فردة الصندل الثانية وربما الى جانب السكة الحديديه

نتوقف للحظة لنتعرف على ملامح او علامات المفاجئة .....

مسافر جلس بجانبه ، تعجب كثيرا من فعلته وسأله لماذا فعلت ذلك؟ ....

"لا يوجد لدي ما افعله مع فردة صندل واحدة بمفردها، "اجابه الرجل" واذا وجد شخص ما الفرده التي سقطت مني بمفردها، لن يستفيد منها شيئا. اذا من المفضل ان يجدهم الاثنان معا".

نقاش قصير: هل توقعتم ان هذا ما كان سيقوم به المسافر عندما سقط الصندل من رجله؟ ما رأيكم بالاختيار الذي قام به؟ ما هو الذي مكنه من اتخاذ هذا القرار؟ التوجيه لفكرة المرونة يتطلب التفكير باتجاهات جديدة. الانتقال من التفكير السلبي للتفكير الايجابي. ان نرى نصف الكأس المليء، وان نكون مستعدين للرؤية انه حتى ونحن نفقد شيء ما او نخسره هنالك تكون فرصة جديدة لشيء أفضل.

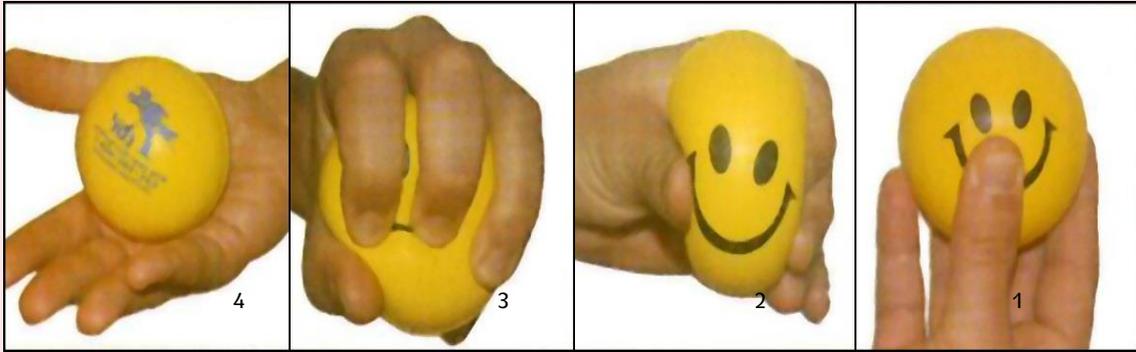




**تمرين بواسطة طابطة الضغط تقنية** اضافيه للتفريغ والاسترخاء عن طريق الانكماش.  
انا كرة الضغط – عندما تكونوا متوترين او خائفين، تستطيعون الضغط على بقوة وهكذا تفرغون على كل اعصابكم.

1. امسكوا الكرة باليد اليمنى. وعندما يكون الابهام لديكم فوق انفي، اسحقوا وجهي. اضغطوا بأقصى قوة تستطيعونها، عدوا حتى 5، ثم اسحقوا لي بالتنفس مرة اخرى.  
الآن مرروني لليد اليسرى وكرروا الامر مرة اخرى: عندما يكون الابهام موجود فوق أنفي، اضغطوا بأقصى قوة تستطيعونها، عدوا حتى 5، ثم اسحقوا لي بالتنفس مرة اخرى.
2. امسكوا الوجه بين الابهام والسبابة، من كلا الطرفين (في مكان الاذنين)، هكذا حتى يكون لي وجه مضحك وطويل. اضغطوا بأقصى قوة ممكنه. عدوا حتى 5، ثم اعطوا وجهي ان يعود كما كان. الآن بدلوا اليدين وقوموا بتكرار ما عملتم ضعوا الابهام والسبابة اضغطوا بأقصى قوة ممكنه، عدوا حتى 5 ثم اعطوا لوجهي ان يعود كما كان.
3. ضعوا كل كف يديكم على وجهي واعملوا مثل قبضة الملاكمة، اضغطوا بأقصى قوة ممكنه، عدوا حتى 5 ثم حرروا اصابعكم، الآن بدلوا يديكم وكرروا العملية: امسكوني انا الطابطة كقبضة الملاكم حول كل وجهي، اضغوا بأقصى قوة ممكنه، عدوا حتى 5، ثم حرروا الطابطة من الاصابع.
4. ضعوا الكرة على كف يديكم المفتوحة وحركوني على الكف والاصابع، اعطوني المجال قليلا ان ارقص على يديكم واقفزوني الى اليد الثانية لديكم، وباليد الثانية كرروا العملية مرة اخرى اعطوني مجال للتحرك على اصابعكم وراحة كف يديكم.  
طيروني بالهواء-ولكن بالأول اقدفوني باليد اليمنى وامسكوني بنفس اليد، وبعدها باليد اليسرى، اقدفوني وامسكوني بنفس اليد، الآن اقدفوني باليد اليمنى وامسكوني باليد اليسرى ومن ثم بالعكس.

يا للمتعة!



**على الرغم من انكم تضغطون علي، وتتنونني وأحيانا تقدفونني، انا دائما اعود لما كنت عليه ومبتسما!**

**عندما نفرغ الضغط رأسا نشعر بوضع أفضل!  
في كل مرة أحس بضغط او خوف ممكن ان استعين بطابطة الضغط حتى اشعر بشكل أفضل!**

**اسئلة تلخيص للفرقة: ما المشترك بين طابطة الضغط والشخص القادر على تحمل الضغط?  
يتعرض لضربة ويعود مرة اخرى. يلتوي ويعود ليبتسم مرة اخرى... يتدحرج.... مرن!!!!**

**نبدل القبعات -** فعالية التي تتناول موضوع المرونة بالتفكير حسب قبعات التفكير لداه بونو ..

**الفعالية بالملحق 4**



### خلفية

في كل يوم نحن نشعر بمجموعة من المشاعر مثل الحزن، الاحباط، السعادة، الصدمة، الارتباك... المشاعر هي جزء مركزي في حياتنا. وتظهر هذه المشاعر كاستجابة لأحداث سواء خارجية او من داخلنا.

ان المشاعر توفر لنا معلومات مهمة عما يحدث بداخلنا وتدفعنا للتصرف. في بعض الاحيان تفشل المشاعر في التعبير او العكس تتدفق المشاعر وتفيض.

في كلتا الحالتين، المعلومات المهمة التي شعرنا بها والتي من المفروض ان ننقلها، تمنع او تفسر بطريقة مغلوطة وهذا يؤثر سلبا على العمل وتسبب الضيق.

### الاهداف

- ان نتعلم التمييز بين تشكيلة المشاعر التي تنشأ بنا، لنميز ونفهم ما تخبرنا به العواطف.
- لنتعود التأقلم مع شعور غير سار الذي يفيض من داخلنا.
- التعامل مع عواطف الاخرين ونحاول ان نميزها.

### الادوات والمواد

1. ادوات للعرض: شاشة وحاسوب متنقل.
2. ممكن الواح قابله للمحي واقلام توش مناسبة لهذه الالواح.
3. علبة اللعبة "عاطفي": لعبة بطاقات ولعبة ذاكرة.

### سيرير الفعالية

**نقاش:** كيف نعرف عاطفي او المشاعر؟

المرشد يجمع الاجوبة ويلخص: هذا هو احساس اضافي على حواسنا الخمسة. الفرق هو ان الحواس الخمسة: الشم، البصر، اللمس، السمع والتذوق تستقبل ما يحدث لنا من المحيط الخارجي... والشعور يستقبل ما هو من الداخل. الشعور يصف تجربتنا لشيء معين (كجدال مع صديق) او بشكل عام (كالإحساس اننا بعتلة من الدراسة). ولان الشعور جاء من الداخل فيستطيع كل واحد ان يشعر بشيء مختلف... ليس مثل ان يكون هنالك ريحة بيض والجميع يميز ان هنالك رائحة بيض...

اي من المشاعر أنتم تعرفون "جيدة" وايها لا؟ ننصح ان تتركز الاجوبة بكتابتها على لوح او كرتونه.

من اجل ماذا حسب رأيكم نحتاج الى موضوع "المشاعر"؟

تخليلوا بأنفسكم ان هنالك زر إذا قتمم بالضغظ عليه، كان سوف يلغي الشعور. هل كنتم ستفعلون ذلك؟ المرشد يوجهنا الى اننا نحتاج للشعور.

المشاعر هي التي توجهنا... هيا نفكر معا لماذا...

على سبيل المثال: الخوف... كيف يقوم الخوف بتوجيهنا؟؟ للحذر.... الغضب، الحزن، الغيرة.

**هل يسمح الشعور بكل شيء!**





فلم ترويجي ل "الكل بالرأس" مشاركة قصيرة:



**عاطفي -** لعبة بطاقات المبنية على ردة فعل لأوضاع تستثيرنا. كل مشارك يفتح بدوره بطاقة لحالة معينة. على المشاركين ان يختاروا بطاقة من التي بحوزتهم والتي حسب رأيهم الشعور الافضل الذي يصف "بطاقة الحالة" التي وضعها صديقهم في المجموعة. الصديق عليه ان يختار من الاحتمالات التي اقترحها اصدقائه الشعور الحقيقي الذي حسه ويضع البطاقة التي اختيرت على كومة المجموعة في المركز. الهدف ان نرى التنوع الكبير من المشاعر التي تستثار بأوضاع صعبة وتميز المشاعر التي تؤثر علينا وعلى اصدقائنا.



### الفعالية بالملحق 5

ولكن ماذا يحدث إذا كانت المشاعر قوية جدا واحسنا اننا سوف نفجر؟؟؟



عندما تعمرنا مشاعر شديدة، من الصعب علينا ان نفكر بطريقة منطقية وواقعية. ما يساعدنا بأوضاع كثيرة هو ان نجد جسمنا لكي يتغلب على الاوضاع المربكة. تخيلوا **لوحة التحكم** الداخلية لديكم. نعم ذلك الذي يسيطر على الصوت في رأسنا. ويوجد على اللوح مفتاح احمر للأوضاع التي تبرز ويمكن ان نشغله. هيا نضغط عليه. حركة اصابع اليد هي صغيرة ويمكن ان لا تميز، هكذا من الممكن ان ترجعنا للحالة الوظيفية بسرعة. ضغطة. استدارة. وثم "لايك".  
نتمرن على هذه الاداة عدة مرات... كلما تمرنا أكثر. مع الوقت ربما لا نحتاج ان نحرك الاصابع فقط نتخيل الحركة حتى نرجع لأنفسنا التوازن.

### للتلخيص:

- ضغط على زر تحديد المشاعر
- تقليل من قوة الضجه
- افكار داعمة ومشجعة

نتمرن: نسترجع لحظه من الايام الاخيرة التي احسنا فيها بالضغط والتوتر "ماذا حدث"؟ تمييز - تقليل - دعم.

\*سيتم إرفاق فيلم قصير للصيغة النهائية

**ذاكرة المشاعر -لعبة** ذاكرة مركبة التي تلخص المجموعة من حيث المضمون، بالإضافة ممكن ان تستدعي استجابات عاطفية للاهتمام بالموضوع.



### الفعالية بالملحق 6



## 6. الاستماع وليس المشاجرة

### الخلفية

القدرة على الاصغاء للآخرين، هي حجر من احجار الاساس للتواصل الفعال بين الاشخاص. هنالك فرق بين الاستماع السلبي الغير نشط وبين الاستماع النشط والفعال، الذي من خلاله يكون المستمع طرف فعال في فهم الرسالة من خلال انه مهتم ومتوجه للمتحدث. هذه فعالية ليست سهلة للتنفيذ، خصوصا في وقت الضغط ووقت الشجار، عندما نتجاوب بشكل تلقائي وعفوي من اجل البقاء او النجاة.

بالإضافة للمحتوى اللفظي، مهم ان نكون متنبهين للإشارات والرسائل مثل الاتصال البصري، الميلان نحو الاخر، الحضور وتعابير الوجه.

عندما نصغي بشكل فعال، نحن نطور المقدرة العاطفية ان نتفحص وضع الطرف الاخر ونحاول فهم الاحتياجات والدوافع الخاصة به.

### الاهداف

تقوية القدرة على التمييز بالتواصل اللاكلامي.  
ممارسة مراحل الاصغاء الفعال لتحسين التواصل بين الاشخاص.

### الادوات والمواد

رزمة اللعبة: "ماذا تقول ملامح وتعابير وجهي"

### سير الفعالية

**نقاش مسبق:** هل حصل لكم انكم تجادلتم او تشاجرتم مع شخص فقط بسبب ان احدكم لم يفهم الاخر؟ وبالنظر للخلف. لو فهتمم الطرف الاخر، لما كانت ستقع مشاجرة.

ما الذي كان سيساعدكم على الفهم بشكل أفضل؟ نوجه الاشياء للحاجة للإصغاء وللفت النظر للتواصل الغير كلامي.

يقال ان 80% من التواصل بين الاشخاص هي بالمطلق ليس فقط بالكلام ولكن بتصرفنا قبل وخلال وبعد الكلام: نغمة الكلام، وحركات الجسد وتعابير الوجه.

**ماذا تقول تعابير وجهي - لعبة تمييز وقراءة تعابير الوجه بالتواصل بين الاشخاص.**

الفعالية بالملحق 7



## "العنب" | قصة شعبية فارسية (1207-1273)



في واجهة المسجد الكبير وقف اربعة متسولين. رجل واحد خرج من المسجد واعطاهم صدقة "خذوا العملة النقدية واشتروا لكم ما تريدون!" قال لهم الرجل. "انا اعلم ما نعمل" قال المتسول الاول، والذي كان فارسي. "بهذه العملة نشترى الانجور، ونقسمه بيننا".

لا قال المتسول الثاني بالعربية "انا اريد ان نشترى بهذه العملة العنب".  
"بالتأكيد لا" قال المتسول الثالث، الذي كان تركي، "لا انجور ولا عنب! نشترى اوزوم!"  
المتسول الرابع كان يوناني وهو ايضا لم يوافق مع اصدقائه: "لا، مستحيل! ما اريده انا هو سطفيل!"  
وهكذا تجادلوا وتجادلوا

وهكذا من غير ان يعلموا كلهم طلبوا نفس الشيء، ولكن كل واحد طلب بلغته: كلهم طلبوا العنب **قطف** عنب جميل يمكنه ان يسكت جوعهم ويروا عطشهم.

**نقاش:** حسب هذه القصة، إذا جميعنا تكلمنا بنفس اللغة، سوف تختفي مشاكل التواصل بين بني البشر، ولكن هل حقا ان كل المشاجرات بين بني البشر هي بسبب التحدث بلغات مختلفة؟ لماذا حسب رأيكم نحن لا نستطيع ان نفهم أحدا الاخر حتى ونحن نتحدث بنفس اللغة؟

### الاصغاء

يوجد لنا اذنين اثنتين وفم واحد هكذا حتى نستطيع ان نصغي ضعف ما نتحدث" (افيكطوس)

### وما الذي حقيقتا يحدث لنا في حياتنا اليومية؟

هيا نتذكر يومنا السابق بالأمس، من لحظة استيقاظنا... وقت تناول وجبة الافطار... وقت الاستراحة حتى عند منتصف اليوم وخلال نشاطات النهار... (لا يتضمن وقت الدرس)  
لمن استمعنا عندما تحدث؟ متى؟ كم من الوقت اصغينا؟ هل نتذكرون ماذا قال؟ وماذا كان ردنا؟  
والان، هيا نتذكر لحظة التي بها احسنا انهم يصغون لنا؟  
على الاغلب، نحن نعتقد اننا "نصغي جيدا للآخرين" ولكن نحس انهم لا يصغون لنا بشكل كاف.

هيا نتعرف على اداة من ادوات الاسعافات الاولية التي من خلالها نتمكن من ان نتمرن على الاصغاء:

### مفتاح للإصغاء الجيد!

- نأخذ الوقت الكافي للاستماع حتى النهاية

- ان نفتح قلبنا

- ابداء الاهتمام بما يقال – الذي نحن نتفق عليه؟ الذي يشبه ما نشعر به؟

- ان نتقاسم الافكار فيما بيننا

نتمرن على الاصغاء بشكل ازواج من الشركاء باستخدام ادوات الاصغاء. كل واحد يخبر صديقه عن يومه الاول في المؤسسة (ممكن ان نقترح احتمالات اخرى) في البداية نشعر انه مصطنع ولكن كلما تمرنا أكثر فأكثر الامر سوف يصبح أكثر سهوله!



## 7. " يوم واحد...." - خيال وابداع

### الخلفية

استخدام الخيال يخفف من الواقع الصعب.  
الخيال الموجه يشغل نفس الاجزاء في الدماغ المعنية بالإحساس بالضغط ويكون فعال بالتخفيف من التوتر الناتج عن التجارب القاسية. الطرق التي تبنى على اساس الخيال تمنح ليس فقط التهدئة بل ايضا توظف نظام المناعة بالجسم لتحارب الامراض والالام.  
فعالية ابداع، الهاء، احلام بالصيف، افكار لطيفة، ارتجال، ان نجرب ان نتخيل حلول اخرى للمشكلة، حس الفكاهة، رؤية المستقبل وتخيل الامور كيف ممكن ان تقدم لنا المساعدة في اوضاع التوتر والضغط.

### الاهداف

1. التعرض لتأثير الخيال الموجه.
2. تجربة خلق شيء ابداعي مشترك.

### الادوات والمواد

لفة من الورق للرسم على الحائط، ألوان، ألوان توش، جرائد، اوراق ملونه، لاصق ومقص.

### سير الفعالية

حوار: كيف ممكن للخيال ان يؤثر علينا؟  
الخيال (التفكير بما يمكن ان يكون) يؤثر على الجسم وعلى الرأس.  
هيا نجرب ذلك...  
نقوم بتمرين قصير الذي يوضح لنا تأثير الخيال على جسدنا:

**تمرين الليمون -** الرجاء أغمضوا الاعين واجلسوا براحة على الكرسي. انا سأرشدكم لما ستفعلونه في الدقيقة القريبة. أنتم ستدخلون الى المطبخ. على الشايش يوجد ليمونة كبيره وغضة. أنتم تأخذون قطعة خشب التقطيع وبحذر نخرج سكين من الجارور. نضع الليمونة على لوح الخشب ونقطع الليمونة من الوسط. ضعوا السكين جانبا قربوا نصف الليمونة من فمكم ... مممم ... ممكن ان نشتم رائحة الحامض. وبيبط اعصروا نصف الليمونة في فمكم... تحسسوا النقاط وهي تسقط على لسانكم... الان ارجعوا الى هنا واقتحوا اعينكم.

**بماذا احسستم بجسمكم؟ لعاب ... تقلص عضلات في وجهكم وجسمكم... قشعريرة.**

نقوم بتمرين طويل أكثر للخيال الموجه حتى نوضح التأثير للخيال على الجسد والاحساس. قبل البدء اطلب منكم ان تتذكروا لحظة غير لطيفة حدثت معكم في الايام الاخيرة او افكار مزعجة ومثيرة للقلق... الان لنبدأ.





## مكان امن -

اوجدوا وضعيه مريحه. حسوا كيف يقوم الكرسي بدعم جسمكم. حسوا بثقل وحرارة جسدكم على الكرسي.

لاحظوا الهواء البارد الذي دخل والدفئ الذي خرج.

تنفسوا عميقا ودعوا الهواء ان يملأ بطنكم ثم ازفروا الهواء الى الخارج ببطء. عودوا على هذه العملية مرة اخرى.

لاحظوا كيف اصبحت العيون ثقيلة والاجفان تريد ان تغمض، خذوا بضع ثواني ودعوا اعينكم ان تغمض ببطئ.

تحسسوا كيف ان الرجلين سوف يصبحن ناعمات... وايضا الرأس وباقي اعضاء الجسد يصبحوا بحالة استرخاء وهدوء.

تنقلوا بخيالكم واوجدوا مكان لطيف، مكان أنتم فيه تحسون بأمان، مكان أنتم فيه تشعرون بالأمان وبالحمائية، محبوبين... هذا ممكن ان يكون مكان معروف....

انظروا حولكم وكأنكم موجودين فيه الان.... انتبهوا للتفاصيل.... للألوان والصور.

حسوا بجسدكم المكان إذا كان بارد، او يلاطف اشعة الشمس، او هواء لطيف.... انتبهوا للأصوات من حولكم... وتغريد العصافير... وصوت امواج البحر...

جربوا ان تشموا روائح المكان.... حسوا كيف تكونوا هادئين ومرتاحين....

الى هذا المكان أنتم تستطيعون بخيالكم ان تدعوا اليه اشخاص تحبونهم... اشخاص الذين يقدمون لكم الحنان.... صديق... قريب او من افراد العائلة... تستطيعون ان تحضروا الى المكان حيوان اليف أنتم مرتبطون به.

اعطوا لأنفسكم المجال ان تتمتعوا بالدفء، الهدوء والصفاء في هذا المكان الامن.... جسمكم دافئ ومعالج... هادئ وصافي....

الان.... خذوا معكم صورة تذكارية لهذا المكان... تخيلوها بخيالكم وحسوا بالهدوء والامان.

انتبهوا في اي جزء بجسمكم أنتم تحسون بلطف عندما تكونون في مكان امن... حرارة بالبطن، او اكتاف مسترخية، ركزوا بالأحاسيس اللطيفة وضاعفوها.

في كل مرة تحتاجون... تستطيعون ان تتذكروا صور المكان الامن الخاص بكم. لا أحد يستطيع ان يسلبها منكم... الان، كل مرة تحسوا بصعوبة او ألم او استغاثة. يمكنكم العودة الى المكان الامن الخاص بكم وان تأخذوا منه القوة التي تحتاجونها.



## قرية الاحلام الخاصة بي -فعالية ابداعية جماعية.



الاولاد مدعويين لرسم، تخطيط ولصق على واجهة لفاف من الورق قرية احلامهم. ممكن ان نخصص من نصف ساعة الى ساعة للفعالية. عندما ينتهون من العمل، نعلق خارطة القرية على طول أحد الجدران بالقاعة.

فالعملية الابداعية الجماعية بطبيعتها تخلق ضغط. مشاعر وصراعات قوية. المرشد يذكرهم ان لديهم اداة للمواجهة في حقيبة الاسعافات الاولية التي تعلموها وتدريبوا عليها: التنفس واسترخاء العضلات، لوح الفحص، مفتاح يساعدنا للاستماع، المرونة.... الخ.

### حوار وتلخي، محتوى وعملية:

محتوى-ما الذي انتجه المشاركون؟ بماذا هم يحلمون؟ ما الذي يمكن ان يتحقق بالواقع؟ وعلى فرض انه فعلا... ما الذي يمكن ان نعمله حتى نعمل على تقدم.

الفكرة؟

العملية -كيف أحسوا خلال العملية؟ هل أحسوا بضغط؟ اي من المشاعر طفت على السطح؟ كيف كان ردهم؟ ما الذي احسوه بجسدهم؟ كيف قاموا بمواجهته؟



## ملحق 1

# حجر وانزاح عن قلبي

### الاهداف:

التطرق للمخاوف والصعوبات، بطريقة مسلية التي تساعد على التهدئة وتفكيك الضغوطات.

### الادوات والمواد:

- 2 الواح على شكل قلب
- بطاقات للمهمات
- 40 حجر صغير، ملونه بألوان مختلفة -لكل لون له قيمة رقمية مختلفة، ممكن ان نحضر لوحة القيم من البداية.
- ورقة وحوش "من الوحش"
- لغز الكلمات المتقاطعة
- بطاقات "الخوف الى السلة والانتهاء!"
- سلة مهملات لكل فرقة
- مكعب مرقم من واحد الى ثلاثة (كل رقم مرتين)
- اوراق وادوات للكتابة
- لوحة مطابقة التعبير
- نشر العواطف

### سير الفعالية:

نقوم بشرح المصطلح "حجر وسقط او ازيح عن قلبي": خفف عنه، هون عليه.

الفرقة تقسم الى مجموعتين تتنافسان. لكل مجموعة لديها لوح على شكل قلب يوضع عليه 20 حجر بألوان مختلفة. بطاقات المهمات توضع مكدسة كصندوق.

هدف اللعبة: التخلص من الحجارة الموجودة فوق "القلب" -لكل لون له قيمة خاصة به تحدد من البداية، المشاركين لا يعرفون قيمة الحجارة.

كل مجموعة بدورها تختار بطاقة من كومة البطاقات المكدسة. الفرقتان تتنافسان بالمهمة المسجلة على ظهر البطاقة.

الفرقة التي تفوز بالمهمة يسمح لها بالتخلص من حجرين من على "قلبي".

قيمة الاحجار الذي ازيل هي متعلق بالحظ...

في نهاية اللعبة، نعرض لوحة القيم.

الفائز-الفرقة التي تكون قيمة الاحجار على قلبها الاقل بينهم.



## المهمات :

1. "من الوحش" -عليكم ان تضيفوا اشياء مسلية للوحش حتى يصبح ودي \ ومضحك أكثر. للأولاد الصغار المهمة تكون ان يقوموا بتلوين كل الوحوش الموجودة في الورقة بألوان مفرحة (الوردي، البرتقالي، البنفسجي. وهكذا)
2. الكلمات المتقاطعة -عليكم حل الكلمات المتقاطعة واكتشاف ما هي الكلمة المخفية.
3. الخوف الى السلة وانتهى! – لكل فرقة كومة من الجمل، عليهم ان يجدوا الجمل التي تحبط او تضعف وان يلقوها الى سلة المهملات.
4. "حجر عثرة" -اولا يجب ان نشرح المصطلح – عقبة، سبب مؤخر وعائق. المهمة هي: عليكم القاء مكعب الزهر وان تزيلوا احجار حسب الرقم الذي حصلتم عليه.
5. عليكم كتابة ثلاثة افكار مضحكة تستطيعون فيها مواجهة الخوف والتغلب عليه.
6. ملائمة المصطلحات -عليكم ملائمة المصطلحات مع تفسيرهن الصحيح.
7. برج الاحجار-عليكم بناء برج طويل قدر الامكان بواسطة الاحجار التي لديكم.
8. تشتت الاحاسيس -عليكم ايجاد أكبر عدد ممكن من الاحاسيس المفرقة.
9. حجر الحظ -اخترتوا ثلاثة احجار وتخلصوا منهن من قلبكم.
10. كم هو مضحك! -2 الفرقتان تفقدان أحدهما امام الاخرى. المهمة هي ان تقوم بأضحاك اعضاء المجموعة الثانية المنافسة. الفرقة التي اغلبية اعضائها تضحك -هي الفائزة!!



# هذا فقط انا وحيواني

### الاهداف:

1. ان نبين لأعضاء الفرقة ان لكل عضو منها توجد لديه خصوصيته المتفرد بها. من خلال تمييز الصفات التي توجد لدى الحيوانات.
2. تجربة الحسنات بالتواصل بين صفات الجودة والقدرات المختلفة.

### الادوات والمواد:

- بطاقات صور لحيوانات، على كل بطاقة اسم وصورة لحيوان من نوع واحد.
- موسيقى هادئة للخلفية.
- اوراق بحجم متوسط.
- ألوان واقلام توش.

### سير الفعالية:

1. نقوم بتوزيع البطاقات التي تحتوي على صور الحيوانات على ارضية النادي او الغرفة.  
نطلب من المشاركين الالتفاف والنظر، نطلب منهم اختيار حيوان واحد.  
يكون مسليا إذا قمنا بإسماع الموسيقى كخلفية للفعالية.
2. ندخل المشاركين ونطلب من كل واحد عرض الحيوان الذي اختاره.  
يجب ان ننوع بنوعية الاسئلة الموجهة للمشاركين على سبيل المثال:
  - قم بوصف الحيوان الخاص بك.
  - ما الذي يميز الحيوان الذي اخترته؟
  - ما هي الميزة التي توجد بالحيوان الذي اخترته ولا توجد لدى غيره من الحيوانات؟
  - ما الذي يمكن للحيوان الذي اخترته ان يفعل ولا يستطيع غيره من الحيوانات فعله؟
  - بماذا يمكن لحيوانك ان يفيد الحيوانات الاخرى الموجودة في الطبيعة؟ وللإنسان؟من اجل الفعالية علينا ان نوجه لكل واحد من المشاركين سؤال بصيغة مختلفة.
3. في نهاية الجولة يقسم المرشد المشاركين الى فرق. ثلاثة مشاركين في كل فرقة.  
وكل فرقة تحصل على مهمة: ان تنتج حيوان جديد ومميز من نوعه الذي يحتوي على المميزات التي اخذت من الحيوانات التي اختاروها في البطاقات التي يديهم.
4. على الفرق ان تعرض الحيوان الذين قاموا بإنتاجه بالطريقة التالية:
  - ان ترسم الحيوان الجديد.
  - اعطائه اسم.
  - ان تصف الميزات الخاصة التي تدمج الحيوانات الثلاثة التي جمع منها.



## تلخيص الفعالية:

ان نركز مع المشاركين على حقيقة ان كل واحد من اعضاء الفرقة مميز بطريقته وبقدراته ومؤهلاته.

ميزة الفرقة هي انها تستطيع ان تثري نفسها بقدرات الافراد التي تكونها.

كل فرقة تستطيع ان تعمل بشكل أفضل إذا افرادها عرفوا تقدير واعطاء مكان للاستفادة من تنوع القدرات والمؤهلات الموجودة لدى كل عضو من اعضائها.

من المواظب، من الهادئ، من الرياضي، القوي، المتسامح، الاجتماعي، المثابر، الطباخ، الرسام، الذي يستطيع اصلاح كل شيء، الذي يفهم بالحواسيب، المحب للموسيقى..... و و .... الخ.



# لا يوجد مثلي

### الاهداف:

1. اعلاء الوعي الذاتي للصفات ولنقاط القوة الموجودة لدى الاولاد.
2. بناء وتقوية التقدير الذاتي لدى الاولاد.
3. توفير تجربة الرؤية -او يروني، انا مميز!

### الادوات والمواد:

- الواح "لا يوجد مثلي!"
- بطاقات الميزات - مجموعة للأولاد ومجموعة للبنات (لا توجد حاجة لوضعها بكيس نيلون)
- بطاقات فارغة لمائها بشكل شخصي وادوات كتابة.
- آلة التخريم، حلقات لمدالية المفاتيح، اشرطة، خرز، مقصات.

### سير الفعالية:

المشاركون يجلسون في شكل حلقة.  
في وسط الحلقة توزع بطاقات الميزات + والبطاقات الفارغة وادوات الكتابة.  
نعطي لكل مشارك لوح مكتوب عليه "لا يوجد مثلي" ليملاها.  
ملئ اللوح يكون عن طريق تنفيذ التعليمات الموجهة من قبل موجه اللعبة. بكل واحدة من التعليمات مطلوب من المشاركين ان يختاروا من بين البطاقات الصفة او الميزة الملائمة لهم أكثر من غيرها او ان يكتبوا على البطاقة الفارغة الصفة الملائمة لهم أكثر.

### تعليمات على سبيل المثال:

1. ميزه تصف مظهرك الخارجي.
2. ميزه التي نجحت ان تتعلمها او ان تمتلكها خلال مسيرة حياتك.
3. ميزه تصف موهبة او مقدرة لديك.
4. ميزه التي يراها الآخرون بك.
5. صفة مميزة لك.
6. ميزه التي تمتلكها وانت تتفخر بها.
7. صفة او ميزة قوية مرتبطة بالأصدقاء.
8. ميزه التي كنت تتمنى ان تمتلكها.



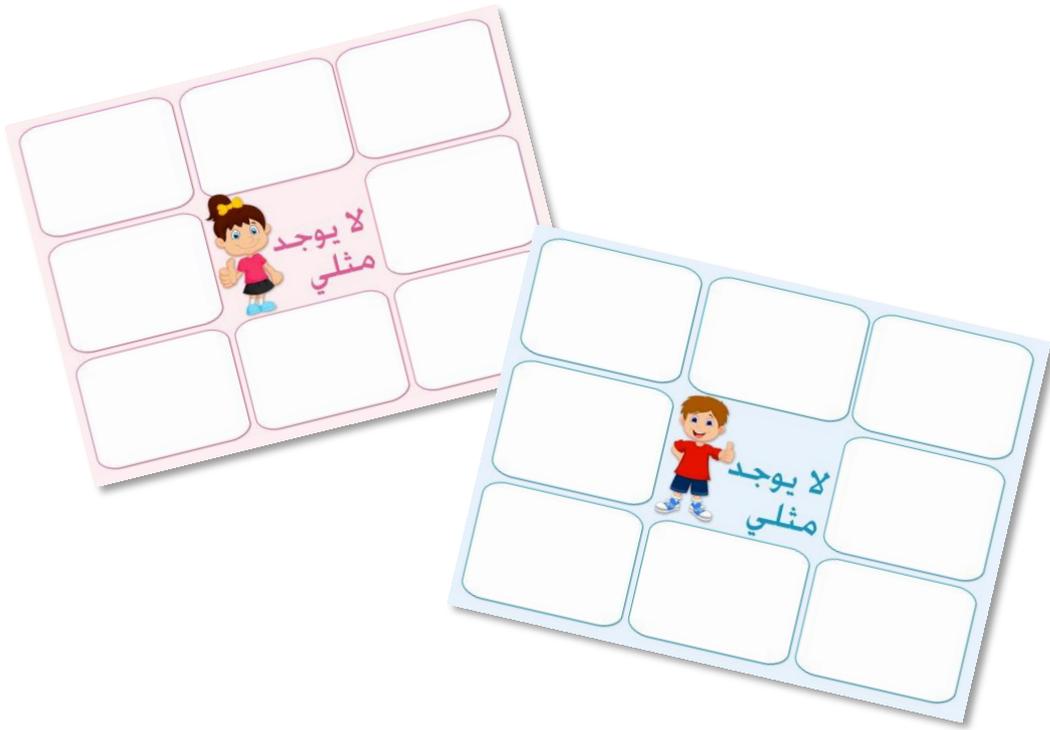
## مشاركة وحوار:

نطلب من المشاركين ان يتمعنوا في اللوح الذي انتجوه لأنفسهم، هل كانت الميزات تمثلهم؟ هل كانوا متفاجئين منه؟ هل اكتشفوا اشياء جديدة عن أنفسهم؟ هل اللوح يمثل "الانا" لديهم؟ كيف كان شعورهم خلال الفعالية؟

هل واجهوا صعوبة او تشككوا في اختيار أحد الصفات المحددة؟ اي من الميزات كان سهل عليهم الاختيار وايها كان صعب؟ لأي منهن احتاج للتفكير أكثر؟ إذا كان بإمكانهم ان يعطوا صفة مميزه ومعينه لصديق لهم، اي من الميزات كانوا سوف يختارون؟ إذا كان بإمكانهم ان يحصلوا على صفة مميزة من صديق اي من الصفات المميزه كانوا سيطلبون؟

## للنهاية:

كل مشارك يجمع البطاقات التي اختارها ويجمعها في حلقة المفاتيح الخاصة به. ممكن ان نربطها بشريط وان نضيف لها الخرز حسب الذوق الشخصي.



# نبدل القبعات

### الخلفية:

الدكتور ادوارد ده بونو كان طبيبا، كاتب، عالم نفس تنظيمي. لقد ولد بملطا سنة 1933 وكان يعد كرائد في تعليم التربية الفكرية في العالم وواحد من أكبر المفكرين في مجال التطور الفكري. هدفها تحسين عملية اتخاذ القرارات.

عندما يتعرض الانسان لمشكلة عادتا ما يكون تفكيره في عدة اتجاهات في نفس الوقت ويتبني انماط شخصية التي تحد طرق ايجاده للحل ويستصعب عليه الوصول الى حل بطريقة فعالة. الهدف من طريقة "القبعات الستة" تسهيل العملية التفكيرية وتفكيكها لعوامل بواسطة تقسيمها بشكل رمزي الى قبعات حيث لكل قبعة لون الذي يمثل نوع مختلف من التفكير. بهذا الشكل الانسان يستطيع ان يختار نوع من انواع التفكير الملائمة له، هذا الاكثر فائدة او يغير اتجاه بدل ان يعمل على التفكير في عدة اتجاهات في نفس الوقت.

### الهدف من الفعالية:

1. تعلم تمييز المرجعية لطرق التفكير ومواجهة المشاكل.
2. ان نعلم الاولاد انه ممكن ان ننظر لكل مشكلة من زاوية رؤية مختلفة.
3. للتمرن على طرق التفكير حتى نصل لحلول ناجحة لمواجهة المشاكل.
4. للسيطرة على الخفايا بين الاحاسيس، المشاعر، الحقائق والافكار.

### الاعمار: متوسط العمر – البالغ

### الادوات والمواد:

- ستة قبعات بألوان مختلفة: الابيض، الاحمر، الاسود، الاصفر، الاخضر الازرق (الارشادات لعمل قبعة في الملحق).
- بطاقات شرح عن طريقة التفكير لكل قبعة.
- بطاقات احداث.

### سير الفعالية :

1. نفتح الفعالية بشرح قصير عن طريقة: "القبعات الستة" (الملحق) ونضع في مركز الغرفة القبعات الجاهزة.
2. نسأل الاولاد حسب رأيهم ما هو الممثل لكل لون من ألوان القبعات؟ ما هي الروابط التي تبرز بالنسبة للألوان المختلفة؟ يقوموا بالكتابة على ظهر كرتونه ألوان القبعات وما المميزات الرئيسية التي أبرزها الاولاد. من خلال الروابط التي أبرزوها ممكن ان نشرح طرق التفكير الذي ترمز لها كل من القبعات الستة.



3. نتمرّن على طرق التفكير المختلفة عن طريق التطرق لحادثة من حياة الاولاد في المؤسسة:
- نقسم الفرقة الى 5 فرق صغيره، وكل فرقة تمثل واحدة من القبعات الستة (عدا القبعة الزرقاء).
  - نضع في وسط الفرقة القبعة الملائمة وبطاقات الشرح عن طريقة التفكير الخاصة بالقبعة نقرأ بصوت عالي قصة الحالة ونطلب من كل فرقة ان تكتب على ورقة، ردها على هذه القصة حسب لون القبعة: ماذا كنتم تقترحون ان تعملوا باسم القبعة التي تلبسونها؟
  - امام الجميع، نطلب من ممثلي كل الفرق ان يلبسوا القبعة المناسبة لهم وان يعرضوا الحلول التي اختاروها.
  - ندعو باقي اعضاء الفرقة ليضيفوا او يسلطوا الضوء على افكار اضافيه لحلول ممكنة.
  - للتلخيص نطلب من الجميع ان يرددوا القبعة الزرقاء ويتخذوا قرار اي من القبعات يجب ان تلبس حتى يقوموا بحل المشكلة بالصورة الامثل؟

### حدث كمثال :

- بعد الاعلان عن حالة طوارئ المرشد يعلن عن الغاء فعاليات ما بعد الظهيرة بما يتضمن لعبة كرة القدم، حتى تتضح الامور.
- **القبعة البيضاء تقول:** انا اعلم انه وضع طوارئ، واعلم انه الان يجب ان نبقي قريبين من الملجأ. احاول الاستفسار عن تفاصيل اضافية من الانترنت او من مدير المؤسسة حتى نرى ما يمكن عمله.
  - **القبعة الحمراء تقفز:** اي ضغط! أي اعلان! ماذا سيكون؟ لدي شعور بأننا سوف نبقي كل اليوم في الملجأ. اوف! لقد ضاق خلقي!!!
  - **القبعة السوداء تنبه:** هذا الوضع يحتمل ان يطول ممكن ان يأخذ وقت طويل ماذا اعمل إذا جاءت امي للزيارة. المهم ان لا يحدث لنا شيء سيء.
  - **القبعة الصفراء يمكن ان تقول:** هذا وقت مهم اننا نتحدث مع المرشد عن المشكلة الموجودة في غرفتي، هذا وقت مناسب وفرصة ان اجلس معه بهدوء.
  - **القبعة الخضراء تكون مبدعه وتقول:** انا احضر لعبة للفرقة وبعدها نستطيع ان نبدأ بعمل مراجعه للعرض الليلة لمواهب المؤسسة.
  - **القبعة الزرقاء تلخص:** ما هو أفضل شيء ممكن ان اعمله الان؟ هل اغضب؟ او اخاف؟ ان اكون متفائل؟ ان نقضي هذا الوقت باستمتاع؟ اي من القبعات الاكثر ملائمة لي؟ بأي طريق الافضل ان اختار؟



### \* للمرشد:

هدف الفعالية هي تعليم الاولاد ان يميزوا بين طرق التفكير المختلفة والتركيز على الايجابيات والسلبيات لكل قبعة:

**القبعة البيضاء** - المعرفة هي قوة، تعطيني الاحساس للسيطرة على الوضع.  
**القبعة الحمراء** - لا تجعلني اتقدم ولكن مهم ان اكون على علم بالأحاسيس التي تظهر حسب الوضع الجديد.

**القبعة السوداء** - تعرض التفكير العقلاني. تحذرنى من تنوع الاحتمالات التي تنشأ.  
**القبعة الصفراء** - تعرض التفكير المتفائل الايجابي، تهدئوني ولكن مهم لي عدم التركيز فقط به وان نبقى ببهجة ورضى.

**القبعة الخضراء** - تجبرني ان أفكر خارج الصندوق وان أجد حلول فعالة للوضع.  
**القبعة الزرقاء** - تلخص المشاعر، الاحاسيس والطرق الفعالة الصحيحة.

### احداث اضافية :

- مدير المؤسسة أعلن بسبب مشاكل بالميزانية كل دورات الرياضة سوف تلغى.
- بعد فحص للنظر اكتشفت أنك تحتاج ان تلبس النظارات.
- سقطت في ساحة المؤسسة وكسرت رجلك. لا تستطيع ان تشارك في مسابقة الركض التي تدربت من اجلها وقت طويل.
- تجرى تغييرات في المدرسة والمدير قرر ان يقوم بخلط الاولاد واعادة توزيعهم من جديد.
- اردت بكل رغبة ان تقبل في فرقة العزف في المؤسسة ولكن لم تجتاز الاختبارات.



لون القبعة	تداعيات	طريقة تفكير	التوضيح	اسئلة لها علاقة بالطريقة
ابيض	نظافة. ترتيب. موضوعية	حقائق وفرضيات	القبعة البيضاء تمثل المعرفة الموجودة ويصيغ اسئلة ليحصل على المعرفة التي تنقصه	ما الذي اعرفه عن الوضع الراهن؟ ما هي المعلومات التي تنقصني؟ اي معرفة كنت اريد ان امتلك؟ كيف احصل على المعلومات التي تنقصني؟
احمر	النار. الدفء. الغيرة. الحب. الغضب	حساسية الحدس	الحساسية والحدس (احساس داخلي) هم جزء لا يتجزأ من طرق التفكير الخاصة بنا. القبعة الحمراء تسمح لنا بعرض مشاعرنا حتى يمكننا من استعمالنا لنكون جزء واعى في مراحل طرق التفكير. من غير ان نجلهن او نقوم بشرحهن	كيف اشعر اتجاه الوضع؟ ما هي احساسى الداخلية؟ هل أحب الطريقة التي عمل بها؟ ماذا يقول لي حدسي؟
اسود	ظلام. تشاؤم. وسلبية.	نقد	القبعة السوداء تشير الى النواقص التي تتواجد بالوضع. نقاط الضعف ومخاطر الفكرة. هي تمتحن العواقب السلبية للخطوة. نقدها للقبعة السوداء لابد ان تكون منمقة وذات اساس. القبعة السوداء تجعلنا لا نقوم بأخطاء او نعمل اي عمل متهور	ما هي المخاطر التي تتعلق بالوضع؟ ماذا يمكن ان يتشوش؟ ما هي المشاكل المتعلقة بذلك؟
اصفر	شمس. فرح. ضوء. تفاؤل.	تفكير ايجابي وبناء	القبعة الصفراء تشير الى الايجابيات المتعلقة بالوضع. المصلحة والنتائج الايجابية للوضع والفكرة. القبعة الصفراء تشرح ما سبب نجاح الامر. التقييم الايجابي للقبعة الصفراء يجب ان يكون منمق وذات اساس	ما هي ايجابيات الوضع؟ ما الجيد الذي نتج عنه؟ كيف ممكن ان نتجح؟
اخضر	اشجار. العشب. الازهار. ازدهار. انتعاش.	تفكير ابداعي	القبعة الخضراء تطرح افكار جديدة. تعطي بدائل اضافية. تتحدى وتستأنف المفهوم ضمنيا. التفكير من خلال هذه القبعة ليس بالضرورة ان تكون منطقية.	ما هي الافكار الجديدة التي تخطر لي؟ ما هي البدائل للوضع القائم؟ اي الطرق الجديدة التي يمكن ان نجدها؟
ازرق	السماء. الماء. الهدوء والسلوان.	مستوى تفكير عالي	القبعة الزرقاء تتغلب على باقي القبعات بطريقة التفكير. هي تحدد هدف الطريق. تعمل تلخيص في وسط التفكير وفي نهاية الحوار. القبعة الزرقاء تستدعي القبعات الاخرى للمشاركة بالتفكير حسب الحاجة.	كيف ممكن ان نلخص الوضع؟ ما هي الخطوة التالية؟ لاي من القرارات والاستنتاجات ممكن ان نتوصل لها؟



## ملحق 5

# عاطفي

### اهداف الفعالية:

1. زيادة الوعي لتعدد المشاعر التي موجودة لدينا ولمنح التعبير اللازم لها.
2. لفهم ان كل حدث يستحضر ويثير مجموعه كبيره من المشاعر.
3. لتعزيز الحوار وتمثيل المشاعر.
4. اعطاء المرشد اساس للنقاش والتحاور مع الاولاد ما بعد اللعبة.

### هدف اللعبة:

ان تكون اول من يتخلص من كل البطاقات التي لديه.

الاعمار: متوسط العمر - كبير

عدد المشاركين: 4-12

### الادوات والمواد:

علبة البطاقات وتحتوي على:

- 39 بطاقة حالة (الاضاع) - بطاقات مع صور لحالات، من انفسهم او مواقف من الحياة.
- 76 بطاقة مشاعر-بطاقات مع تنوع كبير من المشاعر.
- 3 بطاقات خاصة
- 8 بطاقات اسئلة

### ملاحظات:

1. بتحضير البطاقات يجب التأكد ان ظهر البطاقة ملون، غير شفاف ومغلق. ممكن ان نضع نيلون للبطاقات.
2. يجب اعداد رزمتين من البطاقات الخاصة (المجموع ستة).

### التحضير:

نضع في المركز كومتين من البطاقات: كومة بطاقات المشاعر والكومة الثانية باقي البطاقات بعد خلطها بشكل جيد. البطاقات توضع بالشكل المقلوب.  
نوزع على كل واحد من المشاركين عشرة بطاقات من بطاقات المشاعر.



## سير اللعبة:

المشارك الاول يسحب بطاقة من رزمة البطاقات المختلطة ويضعها في المركز.

ا. تظهر بطاقة لوضع-

باقي المشاركين عليهم ان يخمنوا اي شعور الوضع يثير لدى المشارك الذي وضع البطاقة (طبعاً من خلال البطاقات التي لديهم) بشكل مقلوب على الطاولة. المرشد يخلط البطاقات المقلوبة، حتى لا يستطيع المشارك ان يعرف من وضع كل بطاقة. صاحب البطاقة يختار فقط المشاعر التي فعلاً اثارها الوضع لديه ويعيدهن للرزمة. البطاقات الباقية والموضوعة على الطاولة تعاد الى لأصحابها. انتبهوا! على صاحب البطاقة ان يشرح لماذا اختاره بالذات!

ب. ظهرت بطاقة سؤال-

المشارك الذي يرفع بطاقة السؤال يجيب عن السؤال ويحصل على الحق ان يختار واحده من البطاقات التي بحوزته "ليتلخص منه" (يعيده لكومة البطاقات) في حالة انه لم يجب على السؤال -ينتقل الدور للمشارك الذي يليه.

يستمر باللعبة حسب ترتيب جلوس المشاركين.

## بطاقات خاصة: (البطاقات التي تحتاج الى تنفيذ مهمة من قبل المشاركين)

- بدل البطاقات -كل مشارك ينقل البطاقات التي بحوزته للاعب الذي يجلس على يمينه
- خذ بطاقة -كل مشارك يأخذ بطاقة اضافية من كومة بطاقات المشاعر.
- بطاقة هدية -المشارك الذي يسحب بطاقة يعطي بطاقة مشاعر لاحد المشاركين حسب اختياره من الحزمة التي بيده.

## بطاقات الاسئلة:

- يغضبني ان...
- كنت حزينا عندما...
- انا أحب...
- يضغطني ويوترني عندما...
- يفلقتني عندما...
- اهدأ عندما...
- أكره عندما...
- أحس بالتعزيز والتشجيع عندما...



### بطاقات الحالات:

صفارة الانذار\اللون الاحمر(طوارئ)، صفارة الاسعاف، جرس المدرسة، مناسبة يوم عيد ميلاد، صورة المعلم بالصف، صورة الامتحان، بوظة، سريرمع بطانية ووسادة فاخرة، بيتسا، مطر، بحر، ملجأ، انفجار، تجمع عدد من الناس، سكين، الاخبار بالتلفاز، اولاد يلعبون، صور مناظر طبيعية، جنود، مرشد يقرأ قصة، بالغ يبكي، فراشة، الليل، كلب، صرصور، قطة سوداء، محطة باص، مصعد كهربائي، حقيبة، طائرة، طبيب، هاتف نقال، ساعة، ارجوحة، ساحة رياضة، كرة القدم، عربة اطفال، غرفة طعام، شجار بين اولاد.

### بطاقات المشاعر:

فرح، حزن، خوف، تأثر، انفعال، خوف على، زعل، ذعر، اشتباه، سعادة، ارتباك، أذى، اهانة، تعب، كره، مفاجئة، صدمة، خيبة امل، رضا، هلع، قلق، ألم، احباط ذنب، ضغط، اكتئاب، من غير مزاج، وحدة، عار، اشتياق، يأس، مرارة، اسف، غيرة، شفقة، ملل، ذهول، امل، نشاط، هستيرية، نكد، حب، عشق، هدوء، صبر، اشمئزاز، حساسيه، ضيق، راحة، انتقام، معاناة، رضا، فضول، فائدة، عجب، غيرة، سعادة لحد الشماتة، تجاهل، عدم ثقة، اختناق، بغض، قلة صبر، توتر، ضغط، غير مريح، تعب، عالق، عدم التأثر، سلام، خفة، مغفرة، تسلية، تفاؤل، تشاؤم، حماس، مصالحة، لا مبالاة...



## ملحق 6

# لعبة ذاكرة المشاعر

### هدف الفعالية:

1. تمرين التفكير بموضوع الذاكرة وتمييز الاشكال بالذاكرة البصرية.
2. اثراء مخزون الكلمات التي لها علاقة بالمشاعر من خلال التطرق للشعور وعكسه.

الاجيال: صغير - متوسط العمر

عدد المشاركين: 4-6 (في الفرقة الكبيرة ممكن ان تلعبوا بأزواج)

الادوات والمواد: 24 بطاقات مشاعر -12 زوج من الكلمات وعكسها \ او الشعور وعكسه.

### سير الفعالية:

- نقوم بتوزيع البطاقات بشكل مقلوب.
- كل مشارك بدوره يأخذ بطاقتين بهدف ان يجد بطاقتين للكلمة وعكسها.
- وجدت زوجين - يكون لصالحك ولك الحق ان تلعب مرة اضافية. في حالة وقلبت بطاقتين وتكون البطاقتين ليست كزوجين متعاكستين تعيدهن وينتقل الدور للاعب الذي يليه بالدور.
- الفائز** - المشارك الذي يجمع أكبر عدد من البطاقات الزوجية.

### المشاعر التي على البطاقات:



- سعادة - اكتئاب
- هستيريا - لا مبالاة
- نشاط - تعب
- رضا - خيبة الامل
- سهولة - صعوبه
- حب - كره
- سعادة - حزن
- تفاؤل - تشاؤم
- سكينة - عصبية
- مثير - ممل
- شفقة - شماتة
- امل - يأس

## ما تقوله ملامحي؟

### مقدمة

أحد الأدوات المركزية بالتواصل الانساني هو تمييز تعابير الوجه للشخص الأخر. من خلال هذه القدرة نحن نتعرف على حالته النفسية، وموقفه من الوضع، نواياه والطريقة التي سوف يتواصل معنا بها. هذه المقدرة لدينا تعطينا القدرة لتكون متعاطفين مع الأخر، ان نتفاعل معه او نعطيه المساحة المطلوبة.

اولا علينا ان نعرف أنفسنا ونميز ما تقوله ملامح وجهنا. نسمح بالنظر الى الذات، نهتم بوجهنا كما يرونه المحيطين بنا، الفعالية مبنية بالأساس على العمل الذاتي، حميمية الفردي مع نفسه ومع صديق له بالفرقة. الفعالية تدعو للاهتمام الشخصي ومرتكزة على الولد.

### هدف الفعالية:

1. ان نوجه الولد لتأمل بوجهه بواسطة النظر بالمرآة.
2. ان نميز ونختبر تعابير الوجه، ان نفحص العلاقة بين تعابير الوجه والمشاعر، وعلى ضوء ذلك يصل الى معرفة نفسه ومعرفة الآخرين.
3. تطوير مشاعر اتجاه اصدقائه عن طريق النظر الى تعابير وجوههم.

### الادوات والمواد:

- مرآة لكل ولد
- بطاقات الحالات
- بطاقة فحص اجزاء الوجه يوجد بالملحق، ينصح بالتحضير من البطاقات دفتر صغير شخصي لكل مشارك
- قائمة بتعابير الوجه

### سير الفعالية:

الفعالية تقسم الى ثلاث مراحل:

#### 1. هيا نتعرف - هذا انا!

افحص بالمرآة اجزاء وجهك

الشعر -طوله، لونه، ناعم، متموج

العيون -اللون، التدرج، الحجم

الرموش -قصيرة، طويلة، مجعدة، خميلة، رقيقة

الحواجب -دائرية، مثلثة، غليظة، رقيقة

الشفاه -لون، شكل، سميقة، رقيقة

الجلد -مدبوغ، فاتح، غامق، يوجد نمش، او شامات، دمامل

الانف -عريض، صغير، طويل، قصير، يوجد عليا نمش



يهودا أطلس في كتابه " هذا الولد هو انا" يقول:

إذا كان اي شخص قد رأى

اي تعابير بوجهي اعمل

امام المرأة

عندما اكون لوحدي

في الغرفة

بالتأكيد كان يفكر

ان شيء غير طبيعي يحدث معي

### ب . تعابير الوجه – بعد احداث ومواقف

كيف أبدوا عندما...

عندما يمدحوني...

عندما احصل على خبر مفرح...

عندما يغضبون علي...

عندما انتظر ضيف ولا يأتي...

عندما اكون تعب جدا

عندما ادرس لامتحان مهم

عندما انجح بالامتحان...

عندما تؤلمني سني...

عندما يخسر فريقتي باللعبة...

### ج . بماذا يشعر اصدقائي؟

نقسم الأولاد الى ازواج

واحد من كل زوج يظهر تعابير وجه معينة وعلى شريكه الثاني ان يحزر ما هي ويعرضها بشكل اخر.

(ممكن ان نعطي للأولاد قائمة تعابير للوجه التي يستطيعون ان يختاروا من خلالها)

### قائمة بتعابير الوجهه:

سعادة، حزن، خوف، غضب، متفاجئ، مشمئز، مهزوز، متفاجئ بشكل ايجابي، متحمس، ضجر، تعب، مضغوط، هادئ...

