

الفصل الأول



ما الذي علينا أن نفعله
في مواجهة العنف والغضب؟

حالة الثقة

الهدف:

تكون هناك أيام يشعر فيها الأطفال (وحتى المعلمون) بأنهم (ليسوا على ما يرام). من الممكن أن يكونوا تحت تأثير الكآبة، أو الشعور بالضيق، أو السخط والغضب، ويرغبون بأن يتركوا بهدوء مع أنفسهم. عندما يحصل الأطفال على حق أن يبقوا فترة ما مع أنفسهم دون تدخل خارجي نجد عندها أنهم يعودون بسهولة إلى الوضع الطبيعي، ويشعر الطفل أنه تغلب على مشاعره، فينضم بسرعة إلى جو الصف. بمساعدة هذا التمرين.

يعطي المعلم للتلميذ فرصة لأن يفهم بأنه معترف بحقه في أن يكون لوقت ما غير اجتماعي. في الوقت نفسه يتعلم الأطفال الآخرون احترام مثل هذه الحالة النفسية لكل إنسان.

الأدوات:

ورق وألوان شمع.

مهمة التعليمات:

يكون كل منا في بعض الأحيان بحاجة لأن يكون وحيداً مع ذاته. من الممكن أن تكونوا قد استيقظتم مبكرين

أكثر من المعتاد، وتشعرون بأنكم لم تأخذوا كفايتكم من النوم، من الممكن أن يكون هناك شيء ما قد عكز مزاجكم. عندها من الطبيعي جداً أن يترككم الآخرون لتبقوا منفردين مع ذاتكم بهدوء لبعض الوقت، لتتمكنوا من إعادة توازنكم الداخلي.



إذا ما تعرضتم لمثل هذا الموقف، بإمكانكم أن تشعرونا بأنكم ترغبون بالانفراد مع ذاتكم، وأن لا يقترب أي كان منكم. يمكن القيام بذلك هكذا: بإمكانكم أن تعرضوا لأبناء صفكم (حالة الطقس عندكم) عندها سيفهم الجميع انه يجب ترككم بهدوء لبعض الوقت.

خذوا طبق ورق، وألوان شمع وارسموا لوحة تعبر عن مزاجكم في مثل هذه الحالات. أو اكتبوا بأحرف كبيرة ملونة كلمة «تحذير عاصف». بهذه الوسيلة بإمكانكم أن تفهموا الآخرين بأن الطقس عندكم سيء الآن، ومن الأفضل عدم الاقتراب منكم. إن كنتم تشعرين بأنكم بحاجة إلى الهدوء عليكم وضع مثل هذه الورقة أمامكم على المقعد لكي يعرف الجميع ذلك. عندما تشعرين بأن وضعكم أصبح أفضل بإمكانكم إعطاء إشارة بالانسحاب (انتهاء الحالة) لهذا ارسموا لوحة صغيرة تبرزون فيها بدء ظهور الشمس من خلف المطر والغيوم، أو اعرضوا بلوحتكم أن الشمس بالنسبة لكم تشع منيرة كل شيء.

من فضلكم توسعوا في استخدام حالة الطقس عند الأطفال، وسيكون من المفيد جداً أن تصبح هذه عادة لديهم. هذا يجعل الجو في الصف أكثر انسجاماً، ويعلم الأطفال أن يحسبوا حساب مزاج بعضهم بعضاً. سيكون من الجيد جداً لو أنكم تعرضون بأنفسكم على الأطفال الحالة الشخصية للطقس عندكم مما سيسمح لهم بأن يأخذوا بالحسبان وأن يتفهموا مزاج الكبار وحالتهم النفسية.

من ٦ سنوات

اللعبة ٢

حجر صفير في الحذاء

الهدف:

هذه اللعبة عبارة إعادة إبداعية لواحدة من قواعد النشاط المتبادل داخل الفريق: «المشكلات - في المقدمة». نستخدم في هذه اللعبة استعارة بسيطة ومفهومة من قبل الطلاب، والتي بواسطتها يستطيعون أن يخبرونا عن الصعوبات التي تواجههم حال ظهورها. من المفيد القيام بهذه اللعبة من وقت إلى آخر كطقس جماعي من أجل أن نحفز حتى الأطفال الأكثر خجلاً لكي يتحدثوا عن ما يشغل

بالهم وعن مشكلاتهم. شجعوا الأطفال أن يستخدموا تلقائياً بشكل عفوي الجملة الطقسية «لدي حجر في حذائي». عندما يشعرون كل مرة بأي صعوبة، وعندما يكون هناك ما يزعجهم أو أنهم غاضبون من شخص ما، أو عندما يشعرون باستياء أو إهانة أو لأسباب أخرى تعيق تركيز انتباههم على الدرس.

التعليمات:

اجلسوا من فضلكم في دائرة واحدة تضم التلاميذ كافة والمعلم. هل بإمكانكم أن تحدثونا ما الذي يحدث عندما يكون في حذائكم حجر صغير؟ من الممكن أن هذا الحجر لم يزعجكم بقوة في بادئ الأمر، وتبقون الأمر على حاله. من الممكن كذلك أن يحدث التالي: أن تنسوا هذا الحجر المزجج وتستلقوا لتناموا، وعند استيقاظكم صباحاً تلبسون الحذاء ناسين إخراج الحجر من الحذاء. ولكن بعد بعض الوقت ستشعرون بألم في القدم. في نهاية الأمر ستشعرون بأن هذا الحجر الصغير قد أصبح قطعة من صخرة. عندها تخلعون حذائكم وتخرجون منه الحجر. ولكن عندها من الممكن أن تكون القدم قد جرحت وتتحول المشكلة الصغيرة إلى مشكلة كبيرة.

عندما نغضب، نكون منزعجين أو قلقين من شيء ما، فإننا في بادئ الأمر نتقبل هذا الأمر كحجر صغير في الحذاء. إن اهتمامنا بإخراج هذا الحجر في الوقت المناسب، يبقي القدم سليمة، وفي حال عدم القيام بذلك فإنه من الممكن أن تظهر مشكلات ليست بالقليلة.

لذا من المفيد دائماً كما للكبار كذلك للأطفال أن يتحدثوا عن مشكلاتهم مباشرة عند الشعور بها. إن قلتم لنا «لدي حجر صغير في حذائي». فإننا جميعاً سنعرف بأن هناك شيء ما يزعجكم وبإمكاننا التحدث في هذا الأمر. أريد أن تفكروا حالاً بشكل جيد ألا يوجد في هذه اللحظة شيء ما يزعجكم. قولوا عندها «لا يوجد في حذائي حجر صغير» أو «لدي حجر صغير في حذائي». ولا يعجبني أن أحمد (أماني)، يسخر من نظاراتي حدثونا ما الذي يزعجكم كذلك.

أعطوا الأطفال إمكانية القيام بتجارب مع هاتين الجملتين حسب حالتهم. من ثم ناقشوا بشكل منفرد «الحجارة الصغيرة» التي سيسمونها.

إطلاق البخار

الهدف: 

نعمل في هذه اللعبة على الغضب والضميم الذي من الممكن أن يظهر نتيجة العلاقة المتبادلة بين الأطفال، وكذلك بين الأطفال ومعلميهم. هذه اللعبة صالحة للتلاميذ الكبار، أولئك الذين باستطاعتهم أن يأخذوا على عاتقهم مسؤولية تصرفاتهم. من المفيد استخدامها من وقت لآخر من أجل المحافظة على الجو النفسي في المجموعة، من أجل أن تبقى العلاقة بين التلاميذ مفتوحة، وحتماً من أجل ألا يقع في الصف صدام بين بعضهم بعضاً كمجموعات. من المهم جداً استخدام هذه اللعبة في المجموعات التي يسيطر العدا والعدوانية عليها، فإنكم خلال اللعب بإمكانكم إعطاء طفل آخر اتصال عكسي سلبي، وعندها كل تلميذ بإمكانه أن يحل بشكل مستقل (لوحده). مقدرًا تغيره لسلوكه بما يتوافق مع عدم رضا أبناء صفه.

التعليمات:

اجلسوا من فضلكم جميعاً في دائرة واحدة. أريد أن اقترح عليكم لعبة، تسمى «إطلاق البخار». يتم اللعب فيها على النحو التالي:
 بإمكان كل واحد منكم أن يقول للآخرين ما الذي يزعجه، أو من أي شيء هو غاضب. توجهوا من فضلكم في هذه الحالة إلى شخص محدد بعينه. على سبيل المثال: «ألينا» (رنا) أنا انزعج كثيراً عندما تقولين أن الفتیان كافة حمقى «أو» فيديا (فاروق) أنا أخرج عن طوري عندما نكايّة بي تلقي بأغراض عن مقعدي.

لا تحاولوا من فضلكم أن تبرروا أفعالكم عندما يشتكون منكم. بل اسمعوا بكل انتباه كل ما يودون قوله لكم. سيصل الدور لكل واحد منكم لـ «يطلق البخار». إن كان لا يوجد عند أحدكم ما يشكو منه فيجب عليه بكل بساطة أن يقول:

«إلى الآن لم يتراكم عندي أي شيء ولست بحاجة لأن «أطلق البخار». والآن فكروا بما قالوه لكم. في بعض الأحيان بإمكانكم أن تغيروا بداخلكم ما يسبب الإزعاج للآخرين، وفي بعض الأحيان أنتم لا تستطيعون أو لا ترغبون بتغيير أي شيء. هل سمعتم عن شيء ما، والذي بإمكانكم وترغبون بتغييره في داخلكم؟ إن كان نعم فبإمكانكم أن تقولوا مثلاً: «أنا لا أريد لاحقاً أن أقول أن الفتیان كافةً حمقى.. أنا لن أقوم لاحقاً برمي أغراضك عن مقعدك».

من ٥ سنوات

اللعبة ٤

التدافع

الهدف:

بمساعدة هذه اللعبة بإمكان الأطفال أن يتعلموا التخلص من عدوانيتهم من خلال اللعبة والحركة الإيجابية. باستطاعتهم أن يتعلموا أن يقيسوا (يقيموا) قوتهم وأن يستخدم كل طفل جسمه في اللعبة. يتعلمون المحافظة على القواعد ومراقبة نشاط حركاتهم. إن كنتم تلعبون لعبة «التدافع» داخل مبنى يجب أن تعملوا على أن تكون هناك مساحة فارغة بما فيه الكفاية للقيام بمثل هذه اللعبة. حتماً إن القيام بهذه اللعبة في الهواء الطلق على الحشيش سيسعد الأطفال بسعادة أكثر.

مهم التعليمات:

انقسموا إلى أزواج، قفوا بمسافة ذراع كل عن الآخر، ارفعوا أيديكم على مستوى الكتف وضعوا أكفكم فوق أكف زميلكم الواقف أمامكم (شريكم في اللعبة) وابدؤوا عند تلقي إشارة مني بدفع شريككم بأكفكم، حاولوا أن ترحزحوه عن مكانه. إن استطاع شريككم أن يدفعكم إلى الخلف حاولوا أن تعودوا إلى مكانكم. واضعين إحدى قدميكم في الخلف وعندها سيكون لديكم نقطة استناد رائعة.

كونوا حذرين ومنتبهين بحيث لا يسبب أي منكم ألماً للآخر. لا تدفعوا بشريككم إلى الحائط أو إلى أية قطعة من قطع الأثاث. في حال مللتم أو تعبتم اصرخوا «توقف». عندما أصرخ أنا «توقف» على الجميع أن يتوقفوا في الحال.

هل أنتم مستعدون؟ انتباه. استعدوا. ابدؤوا. فليتدرب الأولاد على ذلك مرتين. ليتمكنوا من فهم لعبة التدافع، وسيسيطر على المجموعة جو أكثر انفتاحاً. بإمكانكم أن تطلبوا من الأطفال أن يختاروا شركائهم في اللعبة، والذين كانوا قد غضبوا منهم في وقت ما.

بإمكانكم من وقت لآخر أن تدخلوا تعديلات على اللعبة فعلى سبيل المثال بإمكان الأطفال التدافع مصالين أيديهم أي: باليد اليسرى يدفع اليد اليسرى لشريكه وباليد اليمنى يدفع اليد اليمنى لشريكه. بإمكان الأطفال التدافع بالظهر (ظهر لظهر). ممسكين بأيدي بعضهم بعضاً وهذا أفضل من أجل التوازن. كما وبإمكان الأطفال منحنيين باتجاهين مختلفين التدافع بمؤخراتهم.

التحليل:

- ما مقدار إعجابك بهذه اللعبة؟
- من اخترت شريكاً لك؟
- هل تدافعت بكل قوتك؟
- عندما لعبتم هل دفعتم شريككم أكثر أم أنكم كنتم تتصدون له؟
- هل لعبتم أنتم وشريككم بشرف؟
- ما الذي فكرت به من أجل أن تتصرف؟
- هل دفعت شريكك بكل قوتك أم أنك أمسكت نفسك؟
- ما الذي تشعر به الآن حيال شريكك؟

من ١٠ سنوات

اللعبة

فضلاً على ذلك

الهدف:

هذه اللعبة دواء رائع ضد عدم الرضى، اللا مبالة والخمول والمزاج السيئ. إن لاحظتم أنه يسود في الصف مزاج سيئ كأن يكون الأطفال قد أرهاقوا، أو يعانون من خيبة أمل أو ينتظرون مذاكرة لا يحبونها، عندها اقترحوا عليهم أن يلعبوا لعبة

«فضلاً على ذلك».. بهذا الشكل يستطيع الأطفال من خلال اللعب أن يعبروا عن احتجاجهم وشكواهم، ومشاعرهم السلبية وعندها لا يتحول عدم رضاهم إلى عنف.

التعليمات:

كل منا يرغب في بعض الأحيان أن يشتكي من شيء ما أو أن يدمدم متذمراً. في بعض الأحيان لأن اليوم هو الأحد (المقصود هنا أول أيام العمل بعد الراحة الأسبوعية)، وفي بعض الأحيان لأن المطر يهطل. وفي بعض الأحيان لأنهم بدلوا درس الرياضة... الخ.

توزعوا إلى أزواج وقفوا كل واحد أمام رفيقه. بإمكانكم مباشرة أن تحدثوا بعضكم بعضاً عن الأمور التي تزعجكم ولا تسركم وأن تشتكوا من الحياة بكل قوة. تخاطبوا بعضكم بعضاً مبتدئين الحديث بجملة «فضلاً على ذلك».. وهذا من الممكن أن يكون هكذا:

عدنان: «فضلاً على ذلك، فإن كنزتي التي أحبها ما زالت في المصيفة».

علي: «فضلاً على ذلك فقد كان مزاج والدي منذ الصباح سيئاً».

عدنان: فضلاً على ذلك فأنا لم أكن أرغب اليوم بشكل عام أن أتي إلى المدرسة».

علي: فضلاً على ذلك فأنا بشكل عام لا أرغب اليوم بكتابة الإملاء».

من المفيد الاستمرار بهذه اللعبة دقيقتين أو ثلاث دقائق.

من ٨ سنوات

اللعبة ٦

تقطيع الأخشاب

الهدف:

تساعد هذه اللعبة في الترفيه عن النفس عند وجود حالة عامة من الإرهاق والملل في الصف، والتحول إلى نشاط فعال بعد العمل جالساً لمدة طويلة. بإمكان الأطفال أن يشعروا بتراكم طاقتهم العدوانية وأن يستخدموها في اللعبة. إضافة على ذلك فإن الصراخ خلال اللعب سيساعد على إنعاش الرأس ويحسن التنفس. تحتاج هذه اللعبة إلى الكثير من الأماكن.

التعليقات:

هل قام أي منكم بتقطيع الأخشاب ولو لمرة واحدة؟ من باستطاعته أن يرينا كيف يتم ذلك؟ كيف يجب أن نمسك البلطة، في أية وضعية يجب أن تكون الساقان عندما تقطع الأخشاب؟

قفوا في وضعية بحيث يكون حولكم مساحة فارغة قليلة تخيلوا بأنه يتوجب عليكم أن تقطعوا الأخشاب وأمامكم بعض القطع من جذوع الأشجار. اروني قطر جذع الشجرة التي تودون تقطيعه. ضعوه على الجذمور^(١). وارفعوا البلطة عالياً فوق رأسكم. بإمكانكم في كل مرة عندما تهوون بالبلطة على الجذع الذي تتوون تقطيعه أن تصرخوا بأعلى صوتكم «هه»، ومن ثم تضعون القطعة التالية التي تودون تقطيعها. بعد دقيقتين ليقل لي كل واحد منكم كم قطعة قطع.

من ١٥ سنوات

اللعبة ٧

الملاكمة الدنماركية

الهدف:

بإمكانكم من خلال هذه اللعبة أن تثبتوا للأطفال أنه بإمكان العدوانية أن تكون بناءة. نحن نفهم من مقولة العدوانية البناءة إمكانية ترك (التخلي) عن المصالح الشخصية محافظين في الوقت نفسه على علاقات جيدة مع الشريك. يتوصل الكثيرون إلى ذلك بعد جهد كبير لأنهم تعودوا على أن العلاقات الجيدة مرتبطة بالسلوك الرفاعي، أما العدوانية - فمرتبطة مع الكثير من التناز مع الشريك.

التعليقات:

من منكم باستطاعته أن يروي لي عن مناقشة جيدة كان طرفاً بها؟ كيف جرى ذلك؟ لماذا تعتبرون هذه المناقشة جيدة؟
عن أي شيء تناقشتم (ما موضوع المناقشة)؟

١ - الجذمور: هو جذع شجرة ضخم مثبت في الأرض توضع عليه قطع الخشب التي يجب قطعها.

أريد أن أريكم كيف أنه بواسطة إصبع اليد الكبير بإمكانكم التوصل إلى مناقشة جيدة. تكون المناقشة جيدة ما دمنا ملتزمون بقواعد إجراء النقاشات ونشعر بالسرور لأن من ناقشه ملتزم هو الآخر بهذه القواعد. في الوقت نفسه لا توجد لدينا رغبة بأن نسيء لأحد.

انقسموا إلى أزواج وقفوا في مواجهة بعضكم على مسافة يد ممدودة (ذراع) بعد ذلك ضم قبضة يدك واضغط بها على قبضة شريكك باللعب بحيث يضغط خنصرك على خنصره وبنصرك على بنصره، وإصبعك الوسطى على إصبعه الوسطى، وسبابتك على سبابته قفا هكذا وكأنكما مرتبطان مع بعضكما. علماً أنه هكذا في الواقع: (ففي كل نقاش فإن المتناقشون بهذا الشكل أو ذاك مرتبطون بعضهم ببعض). وهكذا فإن ثمانية أصابع يضغط كل منها على الآخر أما الإصبعان الكبيران فتدور معركة بينهما. في بادئ الأمر يكون اتجاههما عمودياً إلى الأعلى من ثم أحدهما يعد حتى ثلاثة وعند العدد ثلاثة تبدأ الملاكمة ينتصر من يكون إصبعه الكبير في الأعلى ضاغطاً على الإصبع الكبير لشريكه على القبضة ولو لثانية. بعد ذلك بإمكانكم البدء بالجولة الثانية. هل فهم الجميع الهدف من اللعبة؟

يقولون بأن هذه اللعبة من اختراع الفلاحين الدنماركيين عندما كانوا يشعرون بالملل بسبب الشتاء الطويل عندهم هناك في الشمال. بإمكان الفتيات والفتيان أن يلعبوا هذه اللعبة لأن القوة لا دخل لها هنا بل المهم هو ردة الفعل وحدة النظر. كما وبالإمكان ربح الجولة بالخداع. فعلى سبيل المثال إن قمت بقفزة وبحركة مخادعة، وأن تدعن لوقت ما من أجل أن تستغل بعد ذلك حركة إصبع شريكك عندما تكون إلى الأسفل. مجربين اللعب بهذه اللعبة لجولتين ستشعرون بأنكم متمكنين منها أكثر فأكثر وستعجبكم هذه اللعبة بعد خمس جولات. اجعلوا وقتاً للراحة من أجل أن ترتاح اليد، واختاروا لأنفسكم شريكاً جديداً، انحنوا لشريككم عند وداعه شاكرينه على إجراء النزال بشرف.

نعروا

الهدف:

إن هذه اللعبة كسابقتها موجهة من أجل رفع الشعور بحالة التعب والخمول، ومن أجل استنهاض قواهم الحياتية. الأمر الأكثر روعة في هذه اللعبة هو أن الذي يشارك فيها هو الصوت، لذا فإن لعبة «نعم وكلا» مفيدة بشكل خاص للأطفال الذين لم يكتشفوا إلى الآن أن صوتهم وسيلة هامة جداً لتأكيد ذاتهم في الحياة. إن الخلاف الغير حقيقي ينشط الجو النفسي في الصف، وكقاعدة (يزيل) التوتر. يجب أن تأخذوا بالحسبان عند البدء بهذه اللعبة بأنه سيسود في الصف لفترة قصيرة جو من الضجيج والضوضاء الفظيعين.

الأدوات:

جرس صغير.

التعليمات:

تذكروا للحظة كيف هو صوتكم. على الأرجح هادئ، على الأرجح مرتفع، على الأرجح متوسط.

يجب عليكم الآن أن تستخدموا كل قوة صوتكم. انقسموا إلى أزواج وقفوا في مواجهة بعضكم بعضاً، والآن سوف تعبرون عن معركتكم بالكلمات. قرروا من منكم سيقول «نعم» ومن سيقول «كلا». كل خلافكم سيتكون فقط من هاتين الكلمتين. بعد ذلك ستبادلون الأدوار. بإمكانكم أن تبدؤوا بصوت هادئ جداً ثم ترفعوا وتيرته باستمرار حتى يقرر أحدكم أنه لا يستطيع أن يرفع صوته أكثر. من فضلكم استمعوا إلى صوت الجرس الذي أحضرته معي وتوقفوا حال سماعكم صوته. وقوموا بأخذ نفس عميق لعدة مرات. ألفت انتباههم إلى أنه من دواعي السرور أن يسود الهدوء بعد ذلك الهرج والمرج.

توخ - تيبى - دوخ

الهدف: 

توخ - تيبى - دوخ هي وصفة أخرى من أجل إزالة المزاج السلبي وتجديد قدرات العقل، والقلب والجسد. يوجد في صميم هذه اللعبة تناقض هزلي. علماً أن الأطفال سينطقون هذه الكلمة «توخ - تيبى - دوخ» وهم غاضبون ولكنهم بعد فترة وجيزة لن يستطيعوا أن يمنعوا أنفسهم من الضحك.

التعليمات:

سأقول لكم الآن كلمة خاصة، إنها تعويذة سحرية ضد المزاج السيئ، ضد الانزعاج وخيبة الأمل، وباختصار هي ضد كل ما يفسد المزاج. من أجل أن تعطي هذه الكلمة تأثيرها الحقيقي يتوجب عليكم القيام بالتالي. ابدؤوا السير في الصف دون أن تتحدثوا مع أحد. ولكن ما أن تشعروا بالرغبة بالكلام توقفوا أمام أحد التلاميذ وكرروا ثلاث مرات وبغضب شديد هذه الكلمة السحرية «توخ - تيبى - دوخ». في هذا الوقت يجب أن يقف التلميذ الآخر، وأن يستمع بهدوء كيف تلفظون الكلمة السحرية ويجب ألا يرد عليكم، ولكن إن أراد ذلك فيجب عليه أن يجيبكم بنفس الشيء ولكن بغضب أكثر بثلاث مرات «توخ - تيبى - دوخ». بعد ذلك تابعوا التجوال في الصف وبين فترة وأخرى توقفوا أمام أحد ما ومرة أخرى بغضب شديد رددوا الكلمة السحرية. من أجل الحصول على التأثير الأفضل يجب أن تقولوها متوجهين إلى شخص محدد وهو الواقف أمامكم مباشرة.

مسرور - غاضب

الهدف: 

تكمّن أهمية هذه اللعبة في أنها تساعد الأطفال على الشعور، ومعرفة ما الذي يفعلونه ويشعرون به عندما يكونون سعداء وعندما يكونون غاضبين.

إن وعي الأطفال الدقيق لمشاعرهم له أهمية كبرى في هذه اللعبة لأن هذا يعطيهم إمكانية اختيار طريقة تصرفهم فيما يرتبط بمزاجهم. وفي الوقت نفسه يلعب الوعي دور الكايح - إنها تعقد الاستجابة للغضب. إضافة إلى ذلك يستطيع الأطفال أن يفهموا بأن لديهم القدرة على التلاعب بمشاعرهم وهذا يعني مراقبتها والسيطرة عليها.

التعليقات:

أغلق عينيك وفكر ما الذي تفعله وأنت مسرور، وما الذي تفعله وأنت غاضب. تصور نفسك أولاً أنك مسرور. ما الذي تفعله حينها؟ وأين تكون حينها؟ ومن يكون بقربك عند ذلك؟ ما الذي تشعر به في مثل هذه الحالة؟ وفي أي جزء من أجزاء جسدك تشعر بأنك مسرور؟ (٢٠ ثانية).

الآن تصور أنك غاضب ما الذي تفعله؟ وأين أنت؟ ومن يكون بقربك؟ وفي أي جزء من أجزاء جسدك تشعر بالغضب؟ (٢٠ ثانية).

فكر الآن في أي مزاج أنت مسرور أم غاضب؟ حتماً أنت تعرف أنك في بعض الأحيان تكون مسروراً، وأحياناً أخرى تكون غاضباً. حاول أن تحدد مشاعرك. افتح عينيك الآن فلقد أصبحت إما مسروراً أو غاضباً. ابدأ السير في الغرفة عبر عن هذا الشعور بكل الإمكانيات المتاحة. تنفس بسرور أو بغضب وتحرك بناء على ذلك المزاج، أصدر ضجيجاً وأصواتاً تتناسب مع هذا المزاج. يرجى أن تعبر عن مشاعرك دون أن تلتفت إلى بقية الأطفال (دقيقة).

توقف الآن واثبت في هذا الجو الهادئ. بإمكانك الآن أن تتحول بهدوء إلى الوضعية المعاكسة. فإن كنت في بادئ الأمر غاضباً فكن الآن مسروراً، أما إن كنت قبل ذلك مسروراً فكن الآن غاضباً. تصرف الآن كما يتطلب منك هذا الشعور. تنفس وأصدر الأصوات المناسبة (دقيقة).

توقف الآن مرة أخرى واثبت في هذا الجو الهادئ وحاول أن تعود بشكل تدريجي إلى حالتك الأولى. لاحظ ما الذي تغير في جسدك وكيف يتغير

تنفسك، ما الذي يحدث للعينين، كيف تتغير الأصوات التي تصدرها (٣٠) ثانية).

توقف ثانية واثبت والآن تصرف كما تريد وسمّ الشعور الذي تود أن تشعر به الآن.

التحليل:

- أي من المشاعر كان الأصعب عليك التعبير عنه؟
- كيف تم التحول من شعور إلى آخر؟
- أي المشاعر أعجبتك أكثر؟ ما الذي أعجبك فيها بالتحديد؟
- في بعض الأحيان يكون بإمكاننا تغيير مشاعرنا. هل تستطيع أنت ذلك؟

من سنوات

اللعبة ١١

الحب والفيضان

الهدف:

عندما نشعر بالحب أو العداوة هذا يثير لدينا أحاسيس جسدية مختلفة. يتعلم الأطفال في هذه اللعبة توجيه الاهتمام إلى أحاسيسهم الجسدية بناء على الأحاسيس القوية التي يشعرون بها. بهذا يؤكدون لأنفسهم أنهم يستطيعون عند حد معين أن يسيطروا ويراقبوا انفعالاتهم الخاصة.

مهم التعليمات:

انقسموا إلى أزواج. قفوا في مواجهة بعضكم (فليقف كل واحد منكم في مواجهة الآخر) واختاروا من منكم سيقوم بهذا التمرين أولاً ومن الذي سيراقب عند ذلك.



أغلق عينيك وتخيل شخصاً ما تحبه كثيراً. ركز بشكل تام على شعور الحب ودعه يشتد. أين يقع هذا الشعور في جسدك؟ ما درجة حرارته؟ وما لونه

ما هو عند اللمس؟ ركز بالكامل على شعور الحب، والذي يتزايد أكثر فأكثر. حول إليه كل أفكارك ومشاعرك (دقيقة).

الآن افتح عينيك واستمع إلى ما سيقوله شريكك في اللعبة عن ما لاحظته. الأسئلة التي توجهها للمراقب: «ما الذي رأيته. هل تستطيع أن تخمن من تذكر بكل هذا الحب شريكك وما الذي كان يفكر فيه حينها؟» تحدثوا مع بعضكم عن ما وجدتموه حينها. أسئلة إلى من قام بالتمارين: «أين يقع هذا الشعور في جسدك؟ هل بإمكانك أن تصف هذا الشعور بطريقة ما؟ (دقيقتان).

أغلق الآن عينيك مرة أخرى وتخيل الإنسان الذي يخرجك عن طورك. ركز بشكل تام على شعور الغضب. فليشتد هذا الغضب أكثر فأكثر. أين يقع هذا الشعور في جسدك؟ ما درجة حرارته؟ وما لونه؟ ما هو اللمس الخارجي لهذا الشعور؟ ركز بالكامل أحاسيسك وأفكارك كافة على ذلك. (دقيقة واحدة).

افتح الآن عينيك. وليقل لك شريكك باللعبة كل ما لاحظته. ما الذي رآه هذه المرة. في أي جزء من جسدك أحسست بهذه الكراهية؟ كيف بإمكانك أن تصف هذا الشعور؟ (دقيقتان).

وليتبادل الأطفال الأدوار بعد ذلك. وتكرر خطة اللعبة.

التحليل:

- ما الشعور الذي أحسست به أكثر - الحب أم الغضب؟
- هل يوجد شخص ما تحبه أحياناً وتكرهه أحياناً أخرى؟
- لماذا نحب الأناص الآخرين؟
- لماذا نحن في بعض الأحيان نغضب بشدة على أناس آخرين؟
- ما الذي يحدث عندما يكون إحساسنا بالغضب أكثر من الحب؟
- هل تعرف كيف بإمكانك وقف شعور الغضب؟

السلوك العدواني

الهدف:

يتمكن الأطفال خلال هذه اللعبة من إدراك ما الذي يطلقون عليه سلوك عدواني. كما وبإمكانهم إدراك سلوكهم العدواني الذاتي، وأن يدرسوا السلوك العدواني للغير.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل طفل.

التعليمات:

ليأخذ كل منكم ورقة وقلماً وليكتب ما الصفات التي تجعلنا نحكم على شخص ما بأنه عدواني. على سبيل المثال: زوج من القبضات القوية، الصوت المرتفع، غلظته وقسوته الخ (اطلبوا الآن عدد من التلاميذ أن يعرضوا عناصر هذا السلوك وعلى بقية التلاميذ أن يحزروا ما الذي يعرضه رفاقهم).

الآن أيّ عنصر من عناصر السلوك العدواني صادفت هنا في هذا الصف. ما الذي يبدو لك عدوانياً؟ متى تظهر أنت بالذات العدوانية؟ بأي شكل باستطاعتك أن تجعل الآخرين عدوانيين تجاهك؟

خذ طبق ورق آخر واقسمه طولياً في المنتصف. اكتب على اليمين كيف يظهر المحيطون بك عدوانيتهم تجاهك خلال اليوم الدراسي. اكتب على اليسار كيف تظهر أنت بالذات عدوانيتك تجاه الأطفال الآخرين في المدرسة. يمكن إعطاء هذا التمرين ١٠-١٥ دقيقة من زمن الدرس. بعد ذلك اطلبوا من التلاميذ أن يقرؤوا ما كتبوه.

التحليل:

- بإمكانكم أن تتصوروا أن واحداً منكم سيصبح مشاكساً محب للعراك أو «رامبو».
- هل يوجد مثل هؤلاء الأطفال، الذين يبدون عدوانيتهم لا بالقبضات بل بطرق أخرى؟
- لماذا حتى الأطفال والكبار غالباً ما يحاولون الشعور بتفوقهم محقرين الآخرين؟
- كيف يتصرف من كان ضحية للعدوان؟
- كيف تصبح ضحية: ما الذي يجب عمله حتى لا تصبح ضحية؟
- بأي شيء تظهر (تبدو) المساواة بين الأطفال؟
- كيف كان بالإمكان أن تصف سلوكك الشخصي؟

من ٩ سنوات

اللعبة ١٣

الصراخ بدون صوت (الصامت)

الهدف:

من المهم جداً أن نعلم الأطفال ألا يشعروا في أكثر حالات الانزعاج والغضب أنهم ضحايا. لعبة «الصراخ الصامت» تساعد الطفل أن يشعر بنفسه مالكا للموقف. تساعد اللعبة الأطفال أن يفهموا أن باستطاعتهم في نفس الوقت أن يسيطروا على أنفسهم وان يتخلصوا من التوتر، وهذا أساس جيد من أجل التفكير اللاحق كيف يمكن التخلص من المشكلات، والتي تعتبر سبباً لهذا التوتر.

التعليمات:

أغلق عينيك وقم بعملية شهيق وزفير قوية ثلاث مرات. تصور نفسك أنك تسير في مكان هادئ ولطيف مريح حيث لا يزعجك أحد. تذكر شخصاً ما يثير أعصابك، يجعلك تغضب أو يقوم بعمل يؤذيك.

تصور بأن هذا الشخص يوترك أكثر فأكثر. وليشدد توترك. حدد عندما تبلغ الحد الأقصى من التوتر. من أجل ذلك عليك أن تصرخ بكل ما تملك من قوة ولكن بحيث لا يسمعك أي شخص آخر في الصف أي أن تصرخ بداخلك. من الممكن أنك تريد أن تصرخ: «كفى! توقف! اغرب عن وجهي!» افتح فمك واصرخ بهذه الكلمات بأقوى ما عندك. أنت وحيد في مكانك السري، هناك حيث لا يسمعك أحد. اصرخ مرةً أخرى. وفي هذه المرة اصرخ بقوة أكثر! وهكذا، الآن الوضع جيد.

أما الآن ففكر بإنسان يعقد حياتك. تصور بأنك بهذا الشكل أو ذاك تعيق هذا الشخص أن يثير غضبك كما في السابق. فكر بمخيلتك ما الذي باستطاعتك أن تقوم به من أجل ألا يعذبك بعد ذلك. (دقيقة).
افتح عينيك الآن واحكي لنا ما الذي عايشته.

التحليل:

- هل استطعت في مخيلتك أن تصرخ عالياً جداً جداً؟
- من الذي تصورته على شكل الروح الشريرة؟
- ماذا قلت وأنت تصرخ؟
- ما الذي فكرت به من أجل إيقاف هذا الشخص؟

من ٦ سنوات

اللعبة ١٤

الملك

الهدف:

تعطي هذه اللعبة الأطفال إمكانية أن يكونوا في محل (مركز) الاهتمام لبعض الوقت، دون إرباك أحد أو الإساءة له.

هذا التمرين مفيد جداً للأطفال الخجولين والعدوانيين. حيث يمنحون الحق بالإعراب عن رغباتهم كافة غير خائفين «من فقدان ماء الوجه». بإمكانهم عند لعب دور الملك أن يظهروا بعض الكرم، وأن يظهروا جوانب

جديدة مكنونة داخلهم. بما أن للعبة حدودها المحددة بدقة فإن المشاركين كافة يشعرون بالأمان التام. يسمح تحليل اللعبة بعدم وجود «ضحايا» في نهاية اللعبة.

التعليقات:

من منكم حلم في وقت ما أن يصبح ملكاً؟ ما المزايا التي يحصل عليها من يصبح ملكاً؟ ما الأمور الكريهة التي تنتج عن ذلك؟ هل تعرفون ما الذي يميز الملك الطيب عن الملك الشرير؟

أريد أن اقترح عليكم لعبة، والتي من خلالها باستطاعتكم أن تصبحوا ملوكاً، حتماً ليس للأبد بل فقط لدقائق عشر. أما بقية الأطفال فسيصبحون خدماً ويجب عليهم أن يقوموا بكل ما يأمرهم به الملك. حتماً من غير المسموح به أن يصدر الملك أوامر من الممكن أن تسيء أو تهين الأطفال الآخرين. ولكن بإمكانه أن يسمح لنفسه بالكثير. بإمكانه على سبيل المثال أن يأمر بأن يحملوه على أيديهم، أن ينحنوا أمامه، أن يعطوه الشراب، أن يرسلهم إلى مكان ما وهكذا. من يريد أن يصبح أول ملك؟

اسمحو مع الوقت أن يصبح كل طفل ملكاً. وقولوا للأطفال مباشرة أنه سيأتي دور كل طفل ليصبح ملكاً. ممكن أن يكون طفلان أو ثلاثة ملوكاً دفعة واحدة. عندما ينتهي زمن حكم الملك اجمعوا أطفال الصف في دائرة وناقشوا الخبرة التي تم الحصول عليها. هذا سيساعد الملك التالي أن يقيس رغباته بشكل أدق بحيث تتناسب مع الإمكانيات الداخلية لبقية الأطفال وأن يدخل التاريخ كملك طيب.

التحليل:

- كيف شعرت بنفسك عندما أصبحت ملكاً؟
- ما أكثر شيء أعجبك وأنت تقوم بهذا الدور؟
- هل كان سهلاً عليك أن تصدر الأوامر إلى الآخرين؟

- ما الذي كنت تشعر به عندما كنت خادماً؟
- هل كان من السهل عليك تنفيذ رغبات الملك؟
- عندما كان (أحمد).. ملكاً هل كان ملكاً طيباً أم شريراً؟
- إلى أي حد بإمكان الملك الطيب أن يذهب برغباته؟

من ٦ سنوات

اللعبة ١٥

إعطاء الأوامر

الهدف

لا يستطيع الكثير من الأطفال أن يختاروا نغمة صوتهم عندما يرغبون بطلب شيء ما من الآخرين. وهذا يتعلق بشكل خاص بالأطفال الذين يقيمون أنفسهم أقل من الآخرين. فإنهم إما يتصرفون «كمدير» تعود أن بأمر الآخرين وأن يصرخ عليهم، وإما أن يصبحوا ضحايا معذبة ويسمحون للأطفال الآخرين أن يعذبوهم. إن الطريقتين في التصرف تتم بنفس الدائرة المغلقة. تعطي هذه اللعبة إمكانية لفت الانتباه إلى كلا الدورين وإيجاد طرق بناء أكثر للتصرف.

التعليمات

هل تعرفون أطفالاً يحبون أن يسحقوا الآخرين بالأوامر ويتصرفون كمسؤولين كبار؟ دون ذكر أسماء.

حدثوني كيف يتصرف مثل هؤلاء الأطفال (عندما يحاولون أن يفرضوا إرادتهم على الآخرين؟). هل تعرفون مثل هؤلاء الأطفال الذين يسمحون بأن يفعل بهم الآخرين كل شيء - دفعهم، إغاظتهم وإزعاجهم، الاستهزاء بهم - ولا يجدون في ذاتهم الشجاعة لإيقاف كل هذا وأن يقولوا «كلا، أنا لا أريد هذا مرة أخرى دون ذكر أسماء. حدثوني كيف يبدو مثل هؤلاء الأطفال؟ ما تعبير الوجه الغالب عليهم، كيف يتحدثون، وكيف يتصرفون».

والآن انقسموا إلى أزواج وقررروا من منكم سيكون (أ) ومن سيكون (ب). على من سيكون (أ) أن يمثل أم أو أب متسلط جداً أكثر من الحد، والذين يملون على الطفل ما الذي عليه فعله. على سبيل المثال: «هيا تعال إل هنا ونظف حذاءك». لا تسمح لنفسك بأن تتشاجر معي، أن تماحكني، أن تخاصمني «تعال بسرعة واكتب وظيفتك». وهكذا. على (ب) أن يلعب دور الطفل الذي بإمكان الآخرين أن يُملوا عليه كل شيء. عليه أن يقول لشريكه باللعبة أنه موافق معه على كل شيء. على سبيل المثال: «أنت دائماً دائماً على حق» كم أنا غبي بحيث أنه لن يكون باستطاعتي أبداً أن أفكر بهذا الأمر كما تقول أنت. «أنا أتصرف بشكل صحيح فقط عندما أقوم بالعمل كما تقول لي». وهكذا. والآن العبوا خلال دقيقتين دور هؤلاء الأهل المتسلطين، وهكذا أطفال مضطهدين.

والآن اطلبوا من الأطفال أن يتبادلوا الأدوار. عندما تقومون بهذا العمل مع أطفال أكبر سنّاً بإمكانكم تجربة أدوار بأشكال مختلفة. على سبيل المثال: بإمكان (أ) أن يكون تلميذ مشاكس، يعطي أوامره على اختلافها لجميع تلاميذ الصف، أما (ب) فبإمكانه لعب دور الضحية التي تقوم بتنفيذ كل هذه الأوامر.

التحليل:

- كيف تشعر بنفسك وأنت تقوم بدور الأهل؟
- كيف تشعر بنفسك وأنت تقوم بدور الطفل؟
- ما الدور الذي أعجبك أكثر؟
- هل تلعب مثل هذه الأدوار في حياتك؟ إن كان نعم فمع من؟
- هل رأيت فيما مضى أطفالاً أو كباراً آخرين يلعبون مثل هذه الأدوار؟
- متى تكون هذه الأدوار مضرّة ولا ينتج عنها سوى الشر؟
- متى من الممكن أن تصبح هذه الأدوار مفيدة؟

اقترح الدائرة

الهدف



إن الأطفال الذين، لسبب ما، يشعرون بأنهم منبوذون لديهم استعداد للعب إما دور المستبد مظهرين سلوكاً عدوانياً، أو أن يلعبوا دور الضحية. تساعدهم هذه اللعبة على تحليل مشاعر الرفض لديهم وأن يناقشوا الاحتمالات الممكنة للسلوك البناء في مثل هذه الحالات.

التعليمات

من منكم تصادف في وقت ما أن الأطفال الآخرين لم يقبلوه في وسطهم؟ ما الذي فعلتموه في مثل هذه الحالة؟ ما الذي يحدث إذا كان الطفل نفسه لا يقبله الأطفال الآخرون في وسطهم دائماً؟

قفوا في دائرة واحدة كبيرة وأمسكوا بأيدي بعضكم بقوة. يجب أن يبقى أحد الأطفال خارج الدائرة وعليه أن يخترق الدائرة. ما أن يتمكن من ذلك. على الطفل التالي أن يخرج من الدائرة وأن يحاول اختراق الدائرة. كونوا حذرين من فضلكم كي لا تسبوا أماً لأحد.



أفسحوا إمكانية أكثر قدر المستطاع بحيث يشارك عدد أكبر من الأطفال باختراق الدائرة بإمكانياتهم الخاصة إذا لم يتمكن أحد الأطفال من القيام بذلك انتبهوا من فضلكم على ألا يبقى خارج الدائرة أكثر من دقيقة على الأطفال أن يسمحوا لهذا الطفل باختراق الدائرة، ويخرج أحدهم من الدائرة ويتابع اللعبة.

التحليل:

- ما الذي فعله الأطفال ليتمكنوا من اختراق الدائرة؟
- ما الذي كنت تشعر به عندما كنت جزءاً من الدائرة؟
- ما الذي كنت تشعر به عندما كنت تحاول اختراق الدائرة؟
- ما شعورك عندما تمكنت من ذلك؟
- هل يمكنك أن تسمح لكل طفل أن يلعب معك؟
- هل توجد هناك طريقة لطيفة لأن تقول للأطفال الآخرين «كلا»؟
- ما الذي يحدث في حال عدم استقبال نفس الطفل كل الوقت؟
- ما الخطأ الذي ارتكبه أولئك الأطفال الذين كثيراً لا يتم استقبالهم ضمن الدائرة؟
- كيف تصبح طفلاً يود جميع الأطفال اللعب معه؟