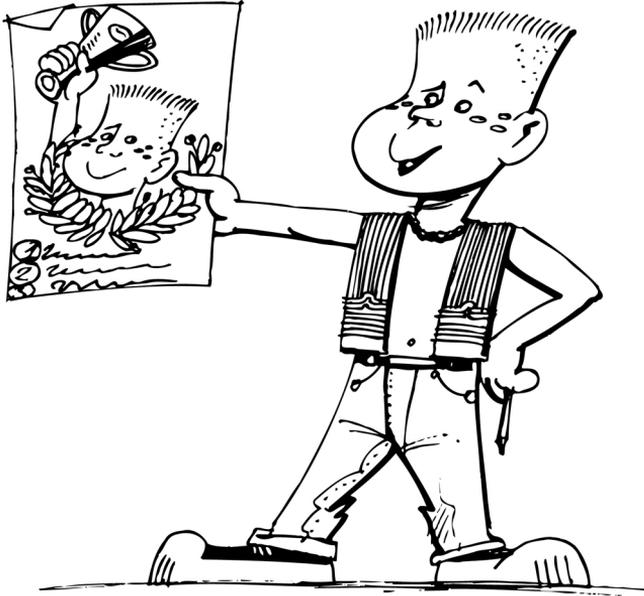


الفصل الثامن



كيف نتوصل للنجاح؟

انفضوا عن أنفسكم كل ما هو سلبي وغير ضروري ومعيق في الحياة

الهدف:

إن أحد أعقد الموانع على طريق النجاح في الحياة هو الذكريات المرتبطة بفشلنا وهزائمنا. لذا نقترح طريقة بسيطة وسهلة جداً والتي من خلالها باستطاعة الأطفال أن يتصوروا كيف بإمكانهم أن ينفضوا عن أنفسهم كل ما هو سلبي وغير ضروري ومعيق.

التعليمات:

أريد أن أريكم كيف يمكن بسهولة وبساطة أن تتظلم ذاتك وأن تتخلص من المشاعر والأحاسيس الغير مريحة. كثيراً ما نحمل بداخلنا أثقلاً كبيرةً وصغيرةً مما يفقدنا الكثير من قدراتنا. فعلى سبيل المثال: بالإمكان أن تخطر على بال أحدكم فكرة: «مرة أخرى لم أستطيع القيام بهذا العمل كما يجب: أنا لا أستطيع الرسم ولن أتعلمه أبداً. وشخص آخر يفكر: «في آخر إملاء ارتكبت الكثير من الأخطاء. وسأكرر هذا مرة أخرى في الإملاء التالي ولن يكون عدد الأخطاء أقل. أما شخص آخر فبإمكانه أن يقول لنفسه: «أنا لست لطيفاً. لذا على أي أساس أنا سأعجب شخصاً آخر؟»، «وبإمكان شخص آخر أن يفكر: «على كل حال أنا لست ذكياً كما الآخرين. لذا فإن كل محاولاتي ستذهب سدى»؟

في الغالب أنكم شاهدتم كيف ينفض الكلب عن جسده المطر أو البلل. إنه يهز ظهره ورأسه بقوة بحيث ينتشر رذاذ الماء من حوله. بإمكانكم أن تقوموا بهذا تقريباً. قفوا في مكان بحيث يكون المكان خالٍ من حولكم وابدؤوا بنفض أكفكم والمراقق والأكتاف وتصوروا عندها أن كل المشاعر والأحاسيس السيئة والغير سارة، وما يقلقكم، والأفكار الغبية عن أنفسكم تطير منكم كما رذاذ الماء عن ظهر الكلب. من ثم هزوا (انفضوا) أرجلكم من مشط القدم حتى الفخذين. بعد ذلك هزوا

رؤوسكم وسيكون مفيد أكثر إن أحدثتم بعض الأصوات وأنتم تقومون بهذا التمرين..
الآن هزوا وجهكم وتصوروا كم من المضحك ما طرأ على صوتكم من تغيير عندما
تهزون فمكم. تصوروا أن كل هذا الحمل المزعج قد انزاح عن كاهلكم وستصبحون
أكثر طيبةً ومرحاً وكأنكم ولدتم من جديد (مارسوا التمرين فقط لمدة ٣٠-٦٠ ثانية).

من ١١ سنوات

اللعبة ١١

دائرة القوة

الهدف:

الثقة بالنفس أساس كل نجاح. عندما نشعر بأنفسنا متعبين، منهكين، أو
ضعفاء ستكون الثقة بالنفس مهمة صعبة. «دائرة القوة» - هي شكل بسيط من
أشكال الإيماء الذاتي، والضبط الذاتي عن طريق إنشاء تصور لشخصية ساطعة
والتي تسعى إليها. والتي بإمكان الأطفال أن يهرولوا إليها إذا أرادوا أن يشعروا
بأنفسهم أقوىاء لذا يجب عليهم أن يركزوا جيداً وأن يجمعوا أفكارهم من أجل
التنفيذ الناجح للمهمة.

التعليمات:

ما الذي تفعلونه عندما تعترضكم مهمة صعبة؟ كيف تستعدون لتنفيذ
مسألة تعليمية في الصف؟

ما الذي تفعلونه قبل البدء بتنفيذ وظيفة بيتية صعبة؟ ما الذي تفعلونه قبل بدء
المذاكرات (الاختبارات) والامتحانات والتي ترغبون اجتيازها بنجاح؟

أريد أن أعرض عليكم طريقة تركيز قواكم وانتباهكم من أجل أن
تحصلوا على شعور بالهدوء والثقة في قواكم. من أجل ذلك اجلسوا بشكل مريح،
أغلقوا أعينكم خذوا شهيقاً عميقاً ثلاث مرات..



تصور أنك تقف على خشبة المسرح. وفوقك مصباح كاشف كبير (بروجكتور)
والذي يرسل أشعته التي تضئك بأشعتها الرقيقة الدافئة. أنت تقف وحولك الضوء

الذهبي، وهو يحيط بك من رأسك حتى قدميك، بإمكانك أن تستشوق هذا الضوء الدافئ الذهبي وعندها ستخترق هذه القوة ودفء هذه الأشعة كل أنحاء جسدك حتى نهايات أصابع يديك وقدميك. أنت تقف وحولك قوتك الذاتية في نفس المكان حيث تشعر بنفسك بأنك الأقوى والأكثر اجتهاداً، الأكثر انتباهاً والأكثر هدوءاً..

بإمكانك أن تتصور دائرة قوتك في أي لحظة عندما ترغب بالشعور بتدفق قوة وثقة بالنفس جديدتين. بإمكانك أن تشاهد هذه اللوحة والضوء الذهبي محيط بك، وهذا الضوء يحميك، ويدفئك ويزودك بقوة جديدة.

والآن اجمع قواك، تمطّ وافتح عينيك.

من ١٠ سنوات

اللعبة ١٩

حصالة الأعمال الجيدة

الهدف

إن الأطفال (كما الكبار) غالباً لا يقيّمون نجاحاتهم وإنجازاتهم. وعلى العكس من ذلك هم يفضلون تذكر أخطائهم وفشلهم، معتبرين بأن هذا بالذات



يعطيهم دافعاً من أجل حل المهام الجديدة التي تضعها الحياة أمامهم. لذا فنحن نقترح عليكم عملاً هاماً جداً، والذي سيمكن الأطفال من أن ينهوا الأسبوع الدراسي بمشاعر لطيفة. علموهم هذا التمرين خلال ٥-١٠ دقائق في نهاية آخر درس في الأسبوع.

الأدوات

كل تلميذ يحتاج إلى طبق ورق وقلم رصاص.

التعليمات:

كلنا نرغب أن نحقق النجاح في حياتنا. من الممكن أنكم ترغبون أن تصبحوا ناجحين في أعمالكم كوالديكم، ومن الممكن أن ترغبوا بأن تكونوا أكثر نجاحاً منهم. يعتقد أكثر الناس أن باستطاعتهم الوصول إلى أعلى درجات النجاح بالضغط على أنفسهم مطالبين أنفسهم بأن يكونوا الأفضل، والأسرع والأذكى. وينسى الكثيرون منهم القيام بالخطوة الأولى والأهم والتي هي الأساس في كل نتيجة ناجحة. بإمكاننا أن نعتبر أننا حققنا النجاح فقط عندما نعرف كيف استطعنا التوصل إليه وكيف قمنا بذلك.

عادةً نحن بحاجة لبعض الوقت حتى نلاحظ ونتذكر نجاحاتنا. خذوا طبق الورق وكتبوا ثلاثة أعمال جيدة قمتم بها خلال هذا الأسبوع الدراسي. تذكروا بعقلكم كل ما قمتم به من أعمال جيدة. على سبيل المثال قمتم بتنفيذ وظيفة بيتية صعبة، استعدتكم لدرس صعب، حفظتم عن ظهر قلب قصيدة طويلة طويلة جداً. انتقوا من كل هذا ثلاثة أعمال والتي تفتخرون بها بشكل خاص وكتبوها على الورقة. تأكدوا بأنكم اخترتم فقط ثلاثة أعمال. بعد ذلك كيف ستكتبوها، امدحوا أنفسكم بجملة واحدة هادئة عن كل هذه الأعمال الثلاثة. على سبيل المثال: «فاطمة لقد قمت بهذا الفعل في الواقع بشكل رائع». من ثم اكتبوا على الورقة هذه الجملة. لكل هذا لديكم خمس دقائق.

سنقوم بهذه الاعترافات عن النجاحات التي حققناها أسبوعياً ومن يرغب منكم أن يكون أكثر نجاحاً في الحياة عليه القيام بالتالي: كل مساء قبل النوم اجلس إلى مكتبك (طاولة الكتابة) وكتب ثلاثة أعمال جيدة قمتم بها في ذلك اليوم. عندها ستشعر بالارتياح وستتأكد من مواظبتك واجتهادك وستفهم أنك تستحق نوماً هادئاً وجيداً.

حتماً أنتم دائماً تسرون عندما يعترف المحيطون بكم بنجاحاتكم ولكن بالإمكان ألا يلاحظوا كل نجاحاتكم. لذا من المهم جداً أن تلاحظ أنت بالذات كل عمل جيد قمتم به وأن تمدح نفسك باستحقاق، وهذا سيكون سبباً لانتصاراتك اللاحقة.

لقد أنهيت اليوم كتابة وظائفى بنجاح.
وقمت بتلميذ حذائى حتى أصبح شديد المعان.



من ٩ سنوات

اللعبة ٢٠

الانتباه

الهدف

يجب علينا أن نعلم الأطفال عدم التلهي وشغل البال بقضايا خارجية وذلك من أجل أن يحققوا النجاح في حياتهم. من المفيد جداً أن نتعلم تركيز الانتباه بطرق مختلفة وأن نتعلم بطريقة محددة تنظيم محيط عملنا. على سبيل المثال أن نتعلم كيف نهىء مكاناً هادئاً ومريحاً من أجل كتابة الوظيفة، أو أن نختار مقعداً مريحاً في الصف.

التعليمات:

ما أكثر شيء يعيقكم ويمنعكم من التركيز: هل عندما تلاحظون شيء ما غريب أم عندما تشعرون برائحة ما خاصة؟ ما الذي يلهيكم في المنزل عندما تستعدون لكتابة الوظيفة؟ ما الذي يلهيكم عن العلم في الصف؟ (ساعدوا الأطفال واشرحوا خلال المناقشة أي من الأشياء التي تلهيهم والأكثر إزعاجاً لهم، وقولوا لهم بأنكم الآن ستعرضون عليهم بعض نماذج الصراع مع الأشياء التي تجعلنا لا نركز انتباهنا ونلتهي).

أريد أن أعرض عليكم بعض طرق تركيز الانتباه. اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. خذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.



تصور نفسك بأنك تجلس إلى طاولة الكتابة في المنزل وتستعد لكتابة الوظيفة. والآن تصور بأنك تسمع أو ترى شيء ما يلهيك. لكي يعيقك هذا بإمكانك أن تتصور أن لديك ترس للدفاع يقف بينك وبين ما يلهيك. من الممكن أن يكون هذا الترس مصنوع من زجاج أصفر سحري والذي لا يمكن أن يخترقه أي ضجيج. كما وبإمكانك أن تتصور أن كتابك أو دفترك محاط بإطار ملون. سيساعدك هذا أن تركز انتباهك على عملك عندما تقرأ أو تكتب أو تحل مسألة. إضافة إلى ذلك بإمكانك أن تتصور أشياء أخرى، والتي ستساعدك في التخلص من المزعجات. أتريد أن يكون لديك شخص مرافق قوي جداً يحميك والذي باستطاعته أن يأخذ بيديه القويتين الأصوات المزعجة وأن يحولها إلى بودرة؟ الآن بإمكانك أن تفكر بالوسيلة التي ستساعدك في الدفاع عن مكان عملك من كل ما يلهيك أو يعيقك (دقيقة واحدة).

الآن افتح عينيك. وهكذا ما الذي ستتصوره عندما سترغب بأن لا تتلهى عن عملك.

من ٨ سنوات

اللعبة ٢١

القوة الناطقة

الهدف: 

هذان التمرينان القصيران يعطيان الأطفال قوة جديدة منعشة، ومزاجاً نشيطاً، وتفائلاً. وهي مفيدة جداً بشكل خاص في تلك الحالات عندما يهبط لدى التلاميذ مؤشر الحيوية، وعندما يتعبون. ترافق هذه التمارين كلمات تساعد التلاميذ في التطوير الإيجابي «للأنا».

إن الأصوات الممدودة المستخدمة تمثل إمكانية «تدليك الدماغ».

إن الاهتزازات الدقيقة للصوت في الرأس تنشط في الواقع الدماغ وتساعد

على تحسين الدورة الدموية.

التعليمات:

١- الطاقة من صوت الحرف (أ أ أ):

أريد أن أساعدكم بحيث تملؤون أنفسكم بقوة نشاط منعشة. قفوا وقوموا بزفير عميق ثم خذوا نفساً عميقاً جداً بحيث تملؤون الرئتين بالهواء وقوموا بالزفير مرة أخرى ولكن هذه المرة أخرجوا الهواء من الرئتين محدثين صوتاً جريواً أن تخرجوا مع الزفير صوت الحرف (أ أ أ أ) تصوروا أنه في نفس الوقت، يخرج منكم الشعور بالتعب والملل والإرهاق. عند الشهيق تصوروا أنكم مع الصوت تستشقون الأفكار الفرحة والمرحة. مع كل زفيررددوا الحرف «أ أ أ أ» بشكل أقوى وأقوى حتى يفارقكم التعب والإحساس غير المريح بالكامل (دقيقة واحدة).

٢- الطاقة من صوت الحرف (ي ي ي ي ي):

قفوا الدقيقة في أماكنكم وتصوروا أنفسكم جهاز الإنذار في «سيارة الإسعاف» ضعوا يديكم على رأسكم ورددوا بصوت عالٍ وطويل ممتد الحرف «ي ي ي ي ي» حاولوا أن تشعروا كيف أن رأسكم بدأ بالاهتزاز من هذا الصوت.. أما الآن فجربوا على الواقع أن ترددوا هذا الحرف كما هو صوت جهاز الإنذار في سيارة الإسعاف مردين إياه عالياً ومنخفضاً، بعد بعض الوقت ستلاحظون أنكم بهذا حافظتم على قوتكم.. (٣٠ ثانية). بإمكانكم في بعض الحالات أن تعرضوا هذا مع حروف صوتية أخرى، من أجل أن يشعر تلامذتكم أي الأصوات تعطيه نشاط وقوة أكثر. بإمكانكم أن تلعبوا جهاز الإنذار بالأحرف «أ أ أ»، «و و و و». من المهم جداً أن يتم ترديد هذه الأصوات خلال التمرين بترددات متواترة عالية ومنخفضة.

من ٩ سنوات

اللعبة ٢٢

تذكر النجاح

الهدف:

إن الأطفال كما الكبار في الغالب يكونون مرتبطين بشكل وثيق بنجاحاتهم ومنجزاتهم السابقة أكثر مما هم يعتقدون. نحاول في هذه اللعبة أن نري الأطفال كيف باستطاعتهم تذكر ما هو أكثر روعة في إنجازاتهم الخاصة والمشاعر اللطيفة المرتبطة

معها. نحن بهذا نساعد الأطفال أن يعيشوا مرةً أخرى تلك المشاعر بكل جسدكم، ونعطيهم ما هو أشبه بالعلامة التي نضعها بين صفحات كتاب نقرؤه لنحدد المكان الذي وصلنا إليه (علامة)، والتي بمساعدتها بإمكانهم دائماً أن يفتحوا الصفحة المناسبة في ذاكرتهم. بإمكان التلميذ في كل مرة يرغب فيها أن يعتمد على إنجازاته السابقة، وأن يشعر بالثقة بنفسه بإمكانه بمساعدة هذه (العلامة) أن يستدعي في ذاته الشعور بالثقة وأهليته لذلك العمل. هذا يساعد الأطفال أن يطوروا في أنفسهم المقدمات الضرورية من أجل التفاؤل في الحياة، والنشاط الإبداعي، والقدرة في الدفاع عن مواقفهم، والتي بدونها من الصعب التجاوب مع متطلبات الحياة المحيطة بنا. قبل البدء بعمل ما في الصف مثل مذاكرة أو حل مسألة تتطلب مدخلاً إبداعياً اطلبوا من التلاميذ أن يستخدموا (علاماتهم) وأن يشعروا بكل أحاسيسهم بالمزاج التفاؤلي للنجاح.

قولوا للتلاميذ مثل هذا القول على سبيل المثال: «اجلسوا بشكل مشدود القامة وقوموا بالشهيق العميق ثلاث مرات.. تذكروا إنجازاتكم السابقة وافتحوا «علامة نجاحكم».

التعليقات:

ما الذي تفعلونه قبل بدء مذاكرة صعبة؟ أنتم تفكرون بأن هناك شيء ما لا تعرفونه؟ أو تتذكرون أنكم لم تستعدوا للمذاكرة بالشكل المطلوب، وأنكم لم تحلوا كل التمارين الضرورية؟ من منكم يفكر بالمذاكرات التي نفذها بشكل جيد؟

من يتذكر نجاحاته، وتلك الحالات التي استطاع أن يحقق فيها نتائج جيدة؟ أريد أن أرشدكم لكيفية رفع مستوى الثقة بأنفسكم. بفضل هذه الثقة بإمكانكم أن تركزوا بشكل أفضل ذاكرتكم وأن تعدوا أنفسكم لحل المسألة الصعبة.

اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. خذوا شهيقاً وزفيراً عميقين ثلاث مرات..



تصور نفسك أنك تجلس في مقعد مريح في دار سينما جيدة. ستشاهد الآن فيلم سيعرض على الشاشة صور من حياتك الخاصة. ستكون لقطات من حالات استطعت أن تحقق فيها نجاحاً وكنت تشعر فيها بثقة بنفسك. باستطاعتك أن تشاهد هذا الفيلم منفرداً بشكل تام، وأن تركز كل اهتمامك على الشاشة. فليكن مخالفاً لتوقعاتك وورودها بشكل غير منتظم، وأي اللوحات ترغب بمشاهدتها. من الممكن أن تشاهد أولاً كيف استطعت أن تصبح دون مساعدة من أحد أو أنك، استطعت أن تتركب دراجة هوائية بعجلتين دون أي مساعدة. من الممكن أن يكون ما تراه عملاً صعباً معقداً استطعت إنجازه حتى النهاية. كما ومن الممكن أن يكون صوت التصفيق الحار بعد ظهورك على خشبة المسرح في المدرسة. أعط الوقت الكافي من أجل أن تشاهد أفضل إنجازاتك. من أجل ذلك تصور أنك تحمل بيدك جهاز تحكم والذي بوساطته باستطاعتك أن تبقي الصورة التي أعجبتك لفترة أطول، أو أن تمرر الشريط إلى الأمام أو الخلف حسب رغبتك. (دقيقة واحدة).

والآن، بمساعدة جهاز التحكم أظهر على الشاشة أفضل نجاحاتك. تلذذ بتلك اللحظات.. وجه انتباهك إلى المشاعر والأحاسيس التي تشعر فيها في جسدك كله، وفي أي وضع تجلس الآن. تذكر كيف تتنفس، كيف هي وضعية ظهرك وكتفك وأنت جالس هكذا. بإمكانك أن تأخذ هذه الوضعية وأن تتنفس في التواتر نفسه في كل مرة عندما سترغب بتحقيق نجاح جديد.

والآن تذكر حدثاً ما وددت لو أنك حققت فيه نجاحاً أكثر مما حققته حينها. وجه انتباهك إلى أحاسيسك ومشاعرك هذه المرة.. (١٠ ثوان).

هل تريد أن تحس مرة أخرى بشعور النجاح؟ خذ وضعية النجاح وتنفس بفخر وثقة. اشعر بالنجاح وقم بإخراجه مع عملية الزفير.. بإمكانك أن تستدعي هذا الإحساس في كل مرة تريد ذلك: فقط عليك أن تأخذ تلك الوضعية وتنفس كما تتنفس الآن. من أجل أن تتذكر بشكل جيد تلك الأحاسيس استخدم «العلامة». من أجل ذلك اجمع بين إصبعي يدك الإبهام والسبابة واضغطهم بشكل جيد وفي نفس الوقت قم بعملية الزفير القوي مرة واحدة. بإمكانك أن تعطي نفسك هذه الإشارة

عندما سترغب مستقبلاً أن تشعر مرة أخرى بنفسك ناجحاً وأن تبدأ بالتنفس بحيث يهتز كل جسدك بسبب هذا الشعور..

الآن بإمكانك أن تنهي الفيلم. شاهد كيف تعتم الشاشة وكيف تصبح الإضاءة في الصالة أقوى فأقوى. تمطّ، استنفر كل عضلاتك وعد إلينا. قم بالزفير العميق ثلاث مرات وافتح عينيك فأنت نشيط وحيوي.

من ٨ سنوات

اللعبة ٢٢

التمطّي

الهدف:

يحدد نجاح الإنسان في الحياة غالباً من تصوره لذاته. عندما سنتعلم أن نحرك فكراً حدود شخصيتنا الخاصة «أنا» سيكون بإمكاننا أن نقوم بذلك في حياتنا اليومية. نستخدم في هذا التمرين حركات التمدد والتمطّي للجسد. بواسطة هذه التمارين نساعد الأطفال على فهم أنه باستطاعتهم أن يتوصلوا لتلك الأشياء التي توجد خارج حدود استطاعتهم في الظروف العادية.

التعليمات:

باستطاعتكم الآن أن تمددوا جسدكم وروحكم. قفوا في أي مكان فارغ وأغلقوا أعينكم. تصوروا أن ييدكم كتلة من الطين (الصلصال). ابدؤوا بعجزها وحاولوا أن تصبح طرية قدر الإمكان. من الممكن أنكم ستحتاجون كل قوة اليدين والساعدين (٣٠ ثانية).

افتحوا أعينكم الآن. اروني الطرق المختلفة التي بواسطتها باستطاعتكم أن تمددوا كتلة الصلصال هذه. بإمكانكم أن تدوروها بين أكفكم من أجل أن تتمدد، بإمكانكم أن تمطوها، بإمكانكم أن تقرصوا الأطراف وأن تجعلوا منها ما يشبه الضفيرة. عندما سترغبون بأن تمددوا كتلة الصلصال بطريقة أخرى أعيدوا تشكيلها مرة أخرى في كتلة مدورة.. (٢-٣ دقائق خلال هذه العملية لتكن لديكم فكرة التقل من طفل إلى آخر وأن تنظروا كيف ينفذ الأطفال هذا العمل).

لقد أحسنتم صنعاً. ضعوا الآن كتلة الصلصال على الأرض أمامكم، قفوا بشكل صحيح ووجهكم إلى الأمام وأغلقوا أعينكم مرة أخرى. تصوروا بأن أرجلكم مثبتة بقوة على الأرض والآن ارفعوا أيديكم إلى الأعلى، أعلى أكثر فأكثر باتجاه السماء، وكأنكم تحاولون أن تمسكوا النجوم. قفوا على أطراف أصابعكم.. انحنوا والمسوا الأرض.. ما مدى استطاعتكم أن تمدوا أيديكم إلى الأرض بعيداً عن جسدكم باتجاه واحد دون أن تتثوا ركبكم؟ والآن تحولوا إلى الاتجاه الآخر؟ والآن أروني ما مدى استطاعتكم أن تمدوا أيديكم خلف ظهركم؟ تصوروا أنفسكم أنكم موجودون داخل كرة زجاجية كبيرة تحيط بكم من الاتجاهات كافة. ابقوا في وسط هذه الكرة وحاولوا أن تلمسوها بأطراف أصابع أقدامكم حاولوا أن تصلوا إلى نقاط هذه الكرة كافة. إن أردتم بإمكانكم من أجل ذلك أن تدوروا في مكانكم ولكن انتبهوا دائماً إلى أنكم تقفون في وسط هذه الكرة بالتحديد.. (٢-١ دقيقة).

توقفوا الآن ولتبقى أعينكم مغلقة. تصوروا أن جسدكم قد توسع قليلاً في الاتجاهات كافة واستطال. تصوروا لأنفسكم هدفاً ما جديداً ممتعاً ترغبون في الوصول إليه.



من الممكن أنكم ترغبون بتعلم لعبة كمبيوتر جديدة، أو أن تعزفوا على آلات إيقاعية.. تصوروا كيف تتناولون من أجل الوصول إلى هذا الهدف إلى أن يتحقق. والآن حاولوا أن تروا كيف توصلتم إلى هذا الهدف وقوموا خلال ذلك بكل ما ترغبون القيام به. تمتعوا بوصولكم إلى هذا الهدف. وانشروا كونكم توصلتم إلى مثل هذه الإمكانية (٢-١ دقيقة).

والآن هزوا رؤوسكم قليلاً، افتحوا عيونكم وعودوا إلى أماكنكم.

التحليل:

- ما الذي شعر به جسدك عندما كنت تمده؟
- هل استطعت أن تشعر بأن جسدك أصبح أكثر مما كان عليه؟
- ما الهدف الذي تصورته؟
- ما الذي كان مطلوباً منك من أجل أن تصل إلى هذا الهدف؟
- ما الذي شعرت به عندما توصلت إلى هذا الهدف؟
- لماذا كان من السهل التوصل إلى هذا الهدف بالذات والذي تصورته بشكل دقيق جداً؟

من سنوات

اللعبة ٢٤

كـنـ نـاـجـحـاً

الهدف:

يتعلم الأطفال من هذه اللعبة كيف يحصلون ويطورون خبرة جديدة للتوصل إلى النجاح. إنها «تحضير» في العقل لتلك الخبرة التي يودون الحصول عليها أو تطويرها.

يفضل أن تلعب هذه اللعبة في تلك الظروف عندما يريد كل الصف أن يتقن خبرة ما بالتحديد. (على سبيل المثال إتقان اللعب بكرة السلة أو كرة القدم، أن يتعلموا أغنية أو رقصة عصرية... الخ).

التعليمات:

اذكروا لي شيئاً ما ترغبون بتعلمه أو تريدون تطويره في ذاتكم ليكون أفضل مما هو عليه الآن. من الممكن أن يكون هذا الشيء مرتبطاً بالمدرسة أو الرياضة. كما ومن الممكن أن يمس إمكانياتكم في إقامة صداقات أو التواصل مع الآخرين.

سأريكم الآن كيف بإمكانكم بواسطة التخيل أن تحققوا هذا الهدف. يستخدم رياضيون كثير خيالهم من أجل أن يسبحوا أسرع، أن يلعبوا التنس أو كرة

القدم بشكل أفضل. يستخدم آخرون مخيلتهم عندما يرغبون بإنقاص وزنهم الزائد أو أن يتركوا التدخين، أو عندما يرغبون بأن يصبحوا أصحاء. اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. قوموا بشهيق عميق ثلاث مرات..



والآن فكر في الذي ترغب بتعلمه، أو ما تريد أن تفعله بشكل أفضل مما هو عليه الآن (١٥ ثانية).

ابدل جهدك لترى كيف أنك تقوم بهذا بشكل رائع. انتبه إلى منظر جسدك وأنت تحسن القيام بذلك بروعة.

تذكر شعورك الداخلي وأحاسيسك حينها، وانتبه إلى ما يشعر به كل جزء من أجزاء جسدك عندما تنفذ هذا بشكل ناجح. اشعر كيف تقوم بذلك، اشعر بذلك بكل جسدك (١٥ ثانية).

انتبه كيف يسعد المحيطون بك بذلك. تصور ما الذي سيحدث معك الآن بعد أن تعلمت القيام بما ترغب.. (دقيقة واحدة).

حافظ على هذه الشخصية حية وواضحة ساطعة في ذاكرتك. بإمكانك لاحقاً أن تستخدمها كإشارة تريك طريقك نحو هدفك..

عندما سترغب في كل مرة أن تتعلم شيئاً ما جديداً، أو أن تقوم بعمل ما بشكل أفضل مما تقوم به عادة، بإمكانك أن تتصور هذا في مخيلتك بادئ الأمر ومن ثم تقوم بذلك في الحياة الواقعية.

الآن ابدأ بالتمطّي والاسترخاء بحيث تسترخي كل عضلاتك قم بزفير عميق وافتح عينيك.

؟ التحليل:

- ما الذي أردت أن تتعلمه في هذه المرة، ما الذي رغبت أن تقوم به بشكل أفضل؟
- كيف كان مظهرك في حينه؟
- أرني كيف كنت تتحرك حينها؟
- ما الذي ترغب بتعلمه كذلك في أقرب وقت؟

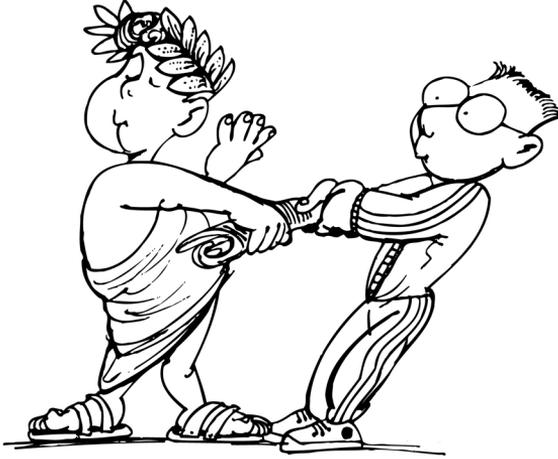
العبة ري والأحمق

الهدف:

عندما يكون على الطلاب تقديم مذاكرة أو تنفيذ اختبار، بإمكانهم أن يستعدوا لذلك بمساعدة هذه اللعبة الرائعة. يحصل التلاميذ خلال هذه اللعبة على إمكانية العمل على القسم المتعلق بالمشاورة والمواظبة والاجتهاد في شخصيتهم والقسم الكسول من أجل أن يتصرفوا بعد ذلك بهدوء وثقة في الامتحان. من جهة لن يقوموا بطلبات تتخطى الحدود تجاه أنفسهم، كما هو مطلوب من أناس لا تشوب سلوكهم شائبة، ومن جهة أخرى بإمكانهم اجتناب التفاضل الفائق عن الحد لعالمهم الداخلي المهمل.

الأدوات:

يلزم كل اثنان من الأطفال ورقة جريدة واحدة.



التعليمات:

انقسموا إلى أزواج (اثنين اثنين) وليأخذ كل زوج منكم ورقة جريدة ولفوها على شكل أسطوانة رفيعة. وليمسك كل منكم بطرف. تصوروا الآن أنه يفصل بينكم خط مرسوم على الأرض، حاولوا أن تشدوا شريككم ليتجاوز الخط

ولكن بحيث تبقى الجريدة سليمة. في حال تمزقت ورقة الجريدة خذوا ورقة أخرى..
(دقيقة واحدة).

والآن ابحث عن شريك آخر. وفكر بذاك العبقرى الذى تحلم فى بعض الأحيان أن تكونه. إنه هذا القسم داخلك، الذى يعرف الجواب على كافة الأسئلة، وبإمكانه حل أى مشكلة. كن هذا العبقرى، عندما تحاول أن تشد شريكك خلال الخط.. (٣٠ ثانية).

تحدث الآن مع شريكك عن ما لاحظته فى حينه، بماذا اختلف هذا الشد عن سابقه؟

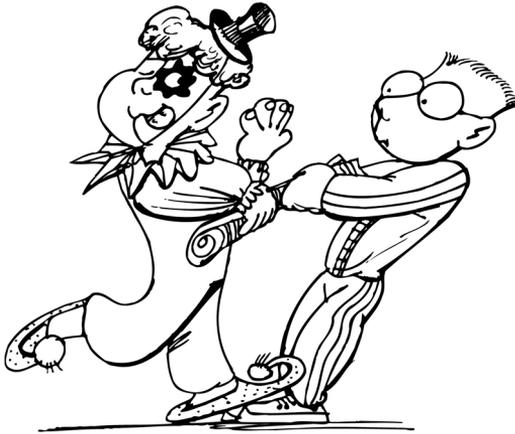
اختر الآن شريكاً آخر، وتصور أنك أصبحت أحمقاً. إنه هذا القسم فى داخلك والذى لا يقوم فى بعض الأحيان بأى شىء صحيح، يقع فى الخطأ بشكل مستمر، ودائماً بحاجة إلى مساعدة من شخص ما. كن الآن هذا الأحمق وحاول أن تجذب شريكك عبر الخط دون أن تمزق ورقة الجريدة (٣٠ ثانية).

قل لنا ما الذى لاحظته هذه المرة.

والآن غير الشريك مرة أخرى. وفكر فى داخلك، ما الدور الذى اخترته من هذين الدورين - العبقرى أم الأحمق ولا تقل شيئاً عن هذا لشريكك. حاول أن تشده عبر الخط وفى نفس الوقت حاول أن تحزر ما الدور الذى اختاره هو هذه المرة. (٣٠ ثانية).

حدثنا مرة أخرى ما الذى لاحظته حينها.

فليكرر الأطفال هذه المرحلة من اللعبة عدة مرات مع شركاء مختلفين.



التحليل:

- ما الذي حدث عندما لعبت دور العبقري؟
- ما الذي حدث عندما لعبت دور الأحمق؟
- في أي حالات أخرى في حياتك تلعب دور العبقري؟
- متى تحاول أن تبدو وكأنك تعرف أكثر مما هو عليه الحال؟
- متى تلعب دور الأحمق؟
- في أي حالات ترى نفسك وكأنك تحتاج إلى مساعدة أكثر مما هو عليه الحال؟

• متى يكون دور العبقري مفيداً لك ومتى يكون ضاراً؟

• في أي حالات تسعى لأن تقوم بالعمل بشكل أفضل مما هو باستطاعتك؟

من ١ سنوات

اللعبة ٢٦

بدون التواضع الكاذب

الهدف:

يستطيع الأطفال في هذه اللعبة أن يطوروا في أنفسهم قدرة القيام بمحادثة داخلية إيجابية مع ذاتهم عن أنفسهم. بإمكانهم خلال هذه اللعبة أن يفهموا ما النوعية والقدرات التي يريدون الحصول عليها.

الأدوات:

طبق ورق كبير (A3 أو أكبر) وطباشير شمع ملونة.

التعليمات:

يُسرّ الناس عادةً عندما يمدحون. ما المديح الذي يعجبكم أكثر من غيره؟ هل تقولون شيئاً جيداً عن أنفسكم؟ ما هو على سبيل المثال؟ عندما نتحدث عن أنفسنا بشكل جيد يساعدنا هذا بشكل رائع لأن نتوصل في حياتنا إلى النجاح، وتجاوز الحالات الصعبة المعقدة وان نوصل الأمور الصعبة إلى نهايتها.

أريد منكم الآن أن تفكروا بثلاثة أشياء ترغبون بتعلمها ، أو أنكم تريدون القيام بها بشكل أفضل مما هو عليه الآن. بعد انتقائكم (اختياركم) هذه الأشياء الثلاثة ، تصوروا بأنه أصبح باستطاعتكم القيام بها. عبروا عن هذا بجملته تأكيدية. على سبيل المثال: «أنا أستطيع أن أركض المئة متر بامتياز»، «أنا أكتب مواضيع إنشاء ممتعة»، «أنا أصبح بشكل جيد جداً»..

خذوا الآن طبق الورق، واكتبوا ثلاث جمل بأحرف كبيرة كبيرة. خذوا طباشير الشمع الملونة ولونوا الحروف التي كتبتم بها هذه الجمل. وإذا أردتم بإمكانكم وضع هذه الجمل داخل إطارات جميلة.

تجولوا بين المقاعد في الوقت الذي يكتب فهي الأولاد ويرسمون حدثوهم عن أهمية الكلمات الطيبة التي يقولها الإنسان عن نفسه. وكيف أن مثل هذه الكلمات باستطاعتها أن تساعدهم ليصبحوا أكثر مواظبةً وأن يحققوا نجاحاً كبيراً. ساعدوا الأطفال الذين لم يكتبوا أي شيء ، لأن لديهم مشكلة نفسية متعلقة بهذا الموضوع. صححوا إن كان أحد التلاميذ قد كتب عن نفسه بشكل سلبي. حدثوهم كذلك أن الناس غالباً ما يتشبثون بقواعد السلوك التي تمنع «الإنسان من أن يعطي نفسه حق قدرها» مما يجبرهم على أن يكونوا متواضعين. أكدوا على أنه بمساعدة الكلمات الإيجابية عن أنفسكم (بمديحكم لأنفسكم) تعدون وتمهدون للنجاح في المستقبل، وأن هذه الجمل بإمكانها أن تساعدكم على إنجاز أشياء صعبة ومعقدة.

اطلبوا بعد الانتهاء من التمرين من كل تلميذ أن يعرض لافتته الصغيرة على الصف، وأن يقرأ ما كتبه بصوت عالٍ. من المفيد جداً تنظيم هذه العملية بحيث يقوم التلميذ بذلك وهو يتجول في الصف، متوجهاً إلى أطفال معينين بكلامه وأن يتوجه بكل جملة جديدة إلى مجموعة جديدة (أخرى) من التلاميذ.

اطلبوا من التلاميذ في نهاية الدرس أن يأخذوا لافتاتهم إلى المنزل وأن يعلقوها في بيوتهم على الحائط وكلما نظروا إليها أكثر كلما كان من الأسهل عليهم التوصل إلى أن تصبح هذه الكلمات حقائق.



من ٨ سنوات

اللعبة ٢٧

مديح الذات

الهدف:

من المفيد أن يقوم الإنسان من حين لآخر بمدح نفسه عن النجاحات التي حققها. هذا يساعد الناس أن يقوموا بحوار ذاتي داخلي إيجابي مع أنفسهم وخصوصاً في الأوقات الصعبة المعقدة. لقد اخترنا طريقة ممتعة، والتي ستساعد الأطفال أن يجتازوا جزئياً خجلهم. إلى جانب ذلك باستطاعتنا أن نعرض عليهم أنه من المفرح أن يسر الإنسان بنجاحات الآخرين.

التعليمات:

اجلسوا جميعكم في دائرة واحدة سيحدث واحدنا الآخر عن نجاحاته. يجب على كل واحد أن يقوم بذلك. لا بأس إذ أن هذا سيكون شبيهاً بالتفاخر والمباهاة. إن الحياة متقلبة ومتنوعة بحيث بإمكاننا دائماً أن نجد مجالاً نستطيع أن ننجح فيه. كلما كان عدد الناس الذين يحققون، النجاحات أكثر، كلما كان هذا أفضل لكل واحد منا، وسيكون من الأسهل على كل واحد منا أن يحقق نجاحه الخاص به. سأحدثكم الآن كيف ستجري هذه اللعبة التي سنحاول أن نلعبها معكم. فليفكر كل واحد منكم بنجاح حققه. ولا يهم إن كان هذا النجاح كبيراً أم صغيراً متواضعاً. من المهم أن يكون هذا النجاح هاماً لكم أنتم بالذات. سأعلمكم

اللعبة. سأقترب من أي واحد منكم وسأحدثه عن احد النجاحات التي حققتها. وسأحاول أن أعبركم أسعدني تحقيق هذا النجاح. سيقول التلميذ الذي حدثه عن هذا النجاح. «أنا مسرور من أجلك». من ثم سأجلس في مكاني، وسيقترب هذا التلميذ من التلميذ الذي يجلس بجانبه وسيحدثه عن نجاح حققه. وسيرد عليه هذا التلميذ بدوره «أنا مسرور من أجلك».

ونتابع اللعبة على هذا المنوال. هل فهمتهم كيف تجري اللعبة. من المهم جداً أن التلميذ يتحدث عن نجاحاته لا للصف بالكامل بل لشخص واحد محدد، لأن هذا يتطلب شجاعة أكثر.

التحليل:

- هل أعجبتكم هذه اللعبة؟
- هل كان من السهل عليك التحدث عن نجاحاتك؟
- هل عرفت شيء ما جديد عن أحد ما من التلاميذ؟
- هل كان من السهل عليك أن تفرح مع التلاميذ الآخرين؟

من ٨ سنوات

اللعبة ٢٨

الدفتر الذي أسجل فيه إنجازاتي

الهدف:

ساعدوا التلاميذ على اكتساب عادة جديدة وهي تسجيل الإنجازات الجديدة في حياتهم. من السهل استمالة الأطفال نحو النجاح، عندما يلاحظون تقدمهم ويسجلون إنجازاتهم الجديدة. ليأخذ كل تلميذ دفترًا يسجل عليه إنجازاته. حيث سيكتب فيه إنجازاته بشكل دوري خلال العام على أقل تقدير. سيساعد هذا التلاميذ على إيصال الأمور الصعبة إلى نهايتها، واكتساب مهارة الثبات في الأمور واتخاذ القرارات. ليس من الضروري كتابة الإنجازات الكبيرة فقط، فإن أي نجاح مهما كان صغيراً له أهمية. من المفيد أن نفكر بأن نجعل هذا الدفتر كشيء مثل «دفتر يوميات خاص».

والذي يكتب فيه التلميذ صاحب العلاقة بالذات. بهذا الشكل يتعلم التلاميذ مناقشة أفكارهم فقط مع من يتفهمونهم ويشجعونهم ويحمسونهم على القيام بذلك. سيحميمهم هذا من خيبة الأمل والضميم.

ابدؤوا بكتابة الإنجازات التي حققها التلاميذ سابقاً. من ثم كل أسبوع أو أسبوعين اكتبوا أو ارسموا في هذا الدفتر النجاحات الجديدة.

بإمكانكم من وقت لآخر أن تطلبوا من التلاميذ أن ينظروا في دفاتر إنجازاتهم من أجل التفكير بالمسائل الإستراتيجية مثل:

- ما الذي ساعدني أكثر من أي شيء آخر في تحقيق النجاح؟
- هل أنا لوحدي حققت هذا النجاح؟
- كم تبين أنه هام جداً بالنسبة لي التعاون مع الآخرين؟
- في أي المجالات ذكائي أكثر تطوراً؟

الأدوات:

يكون عند كل تلميذ: دفتر واحد، ورقة، ألوان شمع.

التعليمات:

أريد من كل واحد منكم أن يكون عنده دفتر خاص، هذا الدفتر غير مخصص للوظائف المدرسية. إنه ضروري من أجل أن تسجلوا فيه نجاحاتكم وإنجازاتكم. أنتم غير مجبرين أن تعرضوه على أحد. لنبدأ من هذا. نلون جلدة الدفتر. خذوا طبق الورق واكتبوا بأحرف كبيرة: «إنجازاتي». اكتب في الأسفل اسمك. إن خطرت على بالكم جملة أخرى اكتبوها. (ساعدوا التلاميذ في إيجاد تسميات مشابهة). زينوا ولونوا الأحرف بأقلام الشمع الملونة وبالألوان التي تعجبكم أكثر من غيرها. عند الانتهاء من ذلك الصقوا طبق الورق هذا على جلدة الدفتر.

بإمكانكم الآن أن تبدؤوا بملء الصفحة الأولى من الدفتر. تذكروا نجاحاً خاصاً حققتموه في وقت ما. ارسموا صورة هذا النجاح على الصفحة الأولى من دفتركم. فكروا ما الذي عليكم القيام به لأجل أن يستطيع الأطفال أن يلصقوا في الدفتر أعمالهم الأكثر نجاحاً في مختلف المواد.

سأجد الجواب

الهدف: 

لبداهتنا أهمية كبيرة في تحقيق النجاح. نقترح في هذه اللعبة على الأطفال تقنية بصرية بسيطة، والتي تساعدهم أن يجدوا أجوبة على الأسئلة بالحدس والبداهة.

الأدوات:

كل تلميذ بحاجة إلى ورقة وقلم رصاص.

التعليمات:

قد يكون لديكم أحياناً أسئلة لا تجدون الجواب عليها مباشرة. أحياناً أخرى نفكر بأن الجواب إما هذا أو ذاك قبل أن نجد الجواب الصحيح. اكتبوا سؤالين تودون أن تجدوا جواباً عليهما. من الممكن إنكم أردتم أن تستوضحوا (تجدوا تفسيراً) لماذا تخاصتم مع أعز أصدقائكم. أو من الممكن أن يكون هاماً بالنسبة لكم أن تفهموا كيف عليكم أن تجمعوا النقود لشراء لعبة كمبيوتر جديدة. من الممكن إنكم ترغبون بأن تعرفوا كيف يتوجب عليكم التصرف من أجل أن يحبكم تلاميذ الصف كافة. (ه دقائق).

الآن أريد أن اعرض عليكم كيفية إيجاد أجوبة عن هذه الأسئلة بأنفسكم. اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. قوموا بعملية زفير عميق ثلاث مرات..



تصور وأنت مغمض عينيك اللوح الموجود في الصف أو ما شابهه. ما لون هذا اللوح اسود، أخضر، أبيض؟ اختر اللون المناسب الذي يعجبك. تصور قطعة القماش التي تمسح بها اللوح من أجل أن تكتب عليه. امسح حتى الغبار عن اللوح. وعندما سيصبح لوحك ناصع النظافة أعطني إشارة برفع يدك..

بإمكانك الآن أن تختار السؤال، وان تردده في داخلك بحيث لا يسمعك أي منا. ممتاز!

الآن قم بعملية الشهيق العميق، واسترخ وانتظر، ما الذي ستراه على اللوح. ستري يداً. من الممكن أن تكون يدك ومن الممكن أن تكون يد شخص آخر. ستحمل هذه اليد أداة الكتابة على اللوح. ولتجب هذه اليد على سؤالك كتابة إياه على اللوح. قم بشهيق عميق وهادئ واسمح لهذه اليد أن تكتب بدقة الجواب على اللوح. انظر بانتباه إلى اللوح، ولاحظ كيف يظهر الجواب على اللوح. في الوقت نفسه أنت تتابع التنفس بعمق وتسترخي أكثر فأكثر.

أعطني إشارة بيدك بعد قراءتك الجواب. لا تستعجل فالجواب سيظهر حتماً، انتظر، وراقب اللوحة بانتباه شديد.. وعندها ستقرأ الجواب، بإمكانك أن تشعر بالسعادة الشخصية وأن تقول لنفسك: «باستطاعتي أن أجد الجواب، إن هدأت، وإن أصبحت استمع لذاتي بانتباه».

من الممكن أنه عندما يجرب الأطفال هذه اللعبة لأول مرة أن يتطلب ذلك وقتاً ليس بالقصير قبل إيجاد الجواب، مع الوقت في حال القيام بهذه اللعبة بشكل دوري، سيصبح إيجاد الأجوبة أسرع.

تحدثوا مع الأطفال أنه بإمكانهم استخدام هذه الطريقة ليس فقط من أجل حل مشكلاتهم الخاصة بل وكذلك من أجل أن يتذكروا ما الذي درسوه قبل ذلك.

التحليل:

- هل وجدت إجابة على سؤالك؟
- هل وصل إليك الجواب على شكل كلمات أم صور؟
- ألا تريد أن تقول لتلاميذ صفك عمّ سألت؟
- ما الأسئلة الأخرى التي كتبتها؟
- كم كان دقيقاً تصورك للوح المدرسة؟
- من أين أتى الرد الذي استلمته في رحلتك التصورية هذه؟

مكان للتأمل

الهدف: 

من أجل أن نكون ناجحين، ومن أجل أن ندرك أهدافنا، وأن نفهم إلى أي شيء نحن نسعى، ما الذي نحتاجه في الواقع؟ يجب علينا أن نتعلم التركيز. نعطي الأطفال في هذا التمرين طريقة فعالة للتصور البصري والتي تساعدنا في ذلك. من الضروري للأطفال في هذا التصور البصري أن يوجدوا في ذاتهم مكان ما داخلي محمياً من أي تشويش، حيث يجدون الهدوء، وحيث يحصلون فقط على الدعم، وتكون لديهم فرصة أن يسمعوا صوت حدسهم. إلى «مكان التأمل» هذا باستطاعتهم أن يأتوا كل مرة عندما يرغبون بصياغة أو تدقيق أهدافهم، عندما يتوجب عليهم اختيار الخطوات لتحقيق هذه الأهداف، أو عندما يكونون بحاجة لحل مشكلة ما.

الأدوات:

يحتاج كل طفل إلى ورق وأقلام شمع ملونة.

التعليمات:

إلى أين تذهبون عندما تريدون أن تفكروا في أمر ما بهدوء؟ هل يوجد في شقتكم مكان كهذا حيث بإمكانكم أن تجلسوا وتركزوا؟ أم إنكم تذهبون إلى الشارع، عندما يترتب عليكم أن تفكروا بعمق بسؤال ما هام؟ هل بإمكانكم أن تعطوني مثلاً عن تلك الأشياء التي يتوجب عليكم أحياناً أن تفكروا بها؟ أريد أن أدعوكم إلى رحلة في عالم الخيال، حيث ستجدون فيه أنفسكم المكان الأهدأ للتفكير. اجلسوا بشكل مريح، وأغمضوا أعينكم، قوموا بشهيق عميق ثلاث مرات..



تصور أنك تذهب إلى المكان الذي بإمكانك أن تكون فيه وحيداً تماماً. يجب أن يكون هذا المكان، مكاناً لا يسمح لأحد دخوله البتة عداك، وتشعر فيه بأنك في أحسن حال تماماً.

من الممكن أن يكون هذا المكان موجود في حياتك الواقعية، ومن الممكن أن تكون صنعته في مخيلتك لذاتك. جهز هذا المكان بحيث تكون مرتاحاً وتستطيع أن تفكر بهدوء وسرور بالأشياء الهامة بالنسبة لك. إذا كانت لديك الرغبة سيكون لديك هناك سياج جميل، وحائط وحتى حراس.. (١٥ ثانية).

تصور الآن أنه يجب أن تكون هناك الأشياء الضرورية لك من أجل تحقيق هذا النجاح بالذات والذي أنت بحاجة إليه. على سبيل المثال، إذا أردت أن تصبح سباحاً ماهراً بإمكانك أن تبني في «مكان التأمل» مسبحاً رائعاً مزوداً بكل ما يلزمك من أجل التمرين. إذا أردت أن تتعلم أن تكتب مواضيع إنشاء جيدة بدون أخطاء، بإمكانك أن تضع هناك كمبيوتر، مكتبة مليئة بالكتب التي قرأتها أو التي ترغب بقراءتها، آلة كاتبة، دفاتر والكثير من ورق وأقلام الكتابة. من الممكن أن تكون لديك رغبة بأن تصنع هناك زاوية (مكان) مريح حيث بإمكانك أن تفكر بهدوء بأهدافك، بإمكانك أن تضع مجموعة موسيقية لتعزف لك الموسيقى التي ستساعدك في التفكير. أو أنك ترغب بأن تدعو إلى هناك شخص ما، والذي بإمكانك أن تطلب منه النصيحة، أو أن توجه إليه أسئلة. لديك الآن وقت كافٍ من أجل أن تبني «مكان للتأمل» بحيث تأتي إليك فيه فقط الأفكار الأكثر روعة، والتي ستجعل من حياتك حياة سعيدة والتي ستساعدك في التوصل إلى كل ما تتمناه. (١-٢ دقيقة).

تذكر جيداً كيف يبدو هذا المكان، من أجل أن تعود إليه في كل مرة عندما تكون لديك رغبة بأن تشعر بأنك في مكان مريح وآمن، عندما يكون من الضروري لك أن تركز، عندما تريد أن تشكل لذاتك أو أن تفكر بهدف ما، عندما يكون من الضروري لك أن تجد الجواب على سؤال: «ما الذي يجب علي فعله من أجل تحقيق النجاح»؟ ومرة بعد مرة إلى هذا المكان المضمون ستأتي إليك أكثر فأكثر الأفكار الممتازة، وسيكون بإمكانك أن تستخدم بفاعلية أكثر كل الأشياء الموجودة لديك هناك.

أما الآن عد بكامل انتباهك إلى هنا. تمطَّ بعض الشيء، شدَّ وأرخ عضلاتك افتح عينيك. خذ طبق الورق وارسم هذا المكان الذي تصورته.

التحليل:

- كيف كنت تشعر في مكانك «مكان للتأمل»؟
- ما الشيء الأهم هناك؟
- ما الذي أنت بحاجة إليه كذلك في مكانك «مكان التأمل»؟
- هل تصورت مساعدين لك باستطاعتك التحدث معهم هناك؟
- لماذا من الهام جداً أن تفكر أنت بالذات بأهدافك؟

من ١٠ سنوات

اللعبة ٣١

نظرة إلى المستقبل

الهدف

نحتاج من أجل التغلب على المشكلات اليومية إلى شيء ما يشبه «حلم حياتي» بدون مثل هذه النظرة الداخلية الجريئة إلى مستقبلك الخاص سيكون من الصعب جداً التركيز على الأهداف المرورية، وأن تلهم ذاتك للوصول إليها وأن تسعى جاهداً من أجل تحقيقها. نحن نساعد الأطفال في هذا البرنامج على صياغة شخصيتهم التي يتصورونها مستقبلاً، والتي يتحقق فيها حلمهم. من الهام جداً في هذا الزمن المتوتر، عندما يسمع الأطفال في كل مكان، أنه لا ينبغي أن تنتظر من الحياة أي شيء جيد. وللأسف نصادف عدداً ليس بالقليل من كبار السن الذين ينشرون تشاؤمهم الذاتي بين الأطفال كذلك. يحتاج الأطفال بالذات في هذه الظروف المعيشية المتغيرة، عندما يؤدي الاقتصاد وسوق العمل وظائفهم حسب قواعد جديدة، إلى تفاؤل حقيقي وشجاعة أن يكون لهم حلمهم الخاص.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص - لكل طفل.

التعليمات:

هل فكرتم في وقت ما ، ما الذي ستفعلونه هذا العام.. بعد خمس سنوات.. بعد عشر سنوات؟ مع من تحدثتم عن ما تريدون الوصول إليه وتحقيقه ، وتعيشونه في حياتكم؟
أريد منكم الآن أن تتشطوا مخيلتكم ، وأن تتصوروا كيف ستصبح حياتكم رائعة.
اجلسوا بشكل مريح ، أغمضوا أعينكم. قوموا بعملية شهيق عميقة ثلاث مرات.



تصور نفسك مستلق في سريرك ليلاً ، وانك ترى حلماً جميلاً. أنك ترى نفسك بعد خمس سنوات (١٥ ثانية).

انتبه إلى منظرِك وكيف ستبدو بعد خمس سنوات.. أين تعيش.. وماذا تفعل (١٥ ثانية).

تصور ذاتك أنك سعيد جداً بحياتك هذه. فأنت ما زلت تذهب إلى المدرسة أم أنك أصبحت تعمل؟ وما مسؤولياتك بالتحديد؟

ما الذي باستطاعتك الآن أن تعمله من الأشياء التي ليس باستطاعتك الآن أن تعملها ، كونك ما تزال طفلاً وتذهب إلى المدرسة؟ (٣٠ ثانية). فكر خلال بعض الوقت وحاول أن تفهم ما الذي توجب عليك القيام به من أجل التوصل إلى هذه النتيجة. وما الخطوات التي قمت بها من أجل ذلك. (دقيقة واحدة).

والآن عد إلى الواقع ، وتذكر جيداً كل ما رأيته ما الذي عرفته عن ذاتك. تمط قليلاً ، شدّ كل عضلاتك وأرخصها ، افتح عينيك..

خذ الآن طبق الورق وصف ما الذي ستفعله بعد خمس سنوات. اكتب أين ستعيش وأين ستعمل ، ما اللعبة التي ستمارسها. اكتب من سيكون الشخص المهم بالنسبة لك في حياتك. صف (اكتب) كيف استطعت أن تتوصل إلى كل هذا. (١٥ دقيقة).

التحليل:

- هل أنت مسرور من ما رأيته عن شخصك في المستقبل؟
- ما أكثر شيء أعجبك هناك؟
- هل يوجد هناك شيء ما لم يعجبك؟
- إن لم تكن مسروراً بالكامل فما الشيء الذي تود تغييره في شخصيتك المستقبلية؟ وما الخطوات التي عليك القيام بها من أجل ذلك؟

من ١٠ سنوات

اللعبة ٢٢

تحقيق الأهداف

الهدف:

سيكون من السهل أن تنتهياً للنجاح بأن تبادر إليه. وخصوصاً عندما نتصور الأمور التي نستطيع القيام بها من كافة جوانبها، عند تحقيقنا لأهدافنا. سيقوم الأطفال في هذه اللعبة بوصف هدف محدد من خلال لعبة الأدوار. سيعتقد الكثيرون أن هذه هي القفزة التي ستساعدهم في الواقع لتحقيق هذا الهدف. يحب الأطفال هذه اللعبة، والتي سيستطيعون من خلالها تطوير موهبة التمثيل لديهم، وأن يحزروا ما الذي يتصوره الآخرون.

التعليمات:

اجلسوا لبعض الوقت في صمت تام (هدوء تام)، وفكروا ما الذي تودون تحقيقه هذا العام؟ ما الذي تودون تعلمه؟
فكروا كيف سيكون باستطاعتكم أن تعرضوا على المجموعة ما تودون تعلمه بدون كلمات (٢-٣ دقائق). بعد ذلك اعطوا كل تلميذ (طفل) دقيقتين لكي يعرض على الصف تمثيلته الإيمائية (بتميم)، يحاول الأطفال الآخرون أن يحزروا ما الذي أراد أن يعرضه عليهم زميلهم. يمكن في الصفوف الكبيرة تقسيم تلاميذ الصف إلى مجموعات صغيرة ٦-٧ تلاميذ.

التحليل:

- هل كان من الصعب عليك اختيار الهدف الأهم؟
- كيف كنت تشعر وأن تعرض ذلك؟
- هل تؤمن أنه خلال هذا العام ستحقق هذا الهدف؟
- ما الذي يتوجب عليك فعله من أجل ذلك؟
- ما الذي تعلمته عندما عرفت إلامَ يتطلع الأطفال الآخرون؟
- من أين تأخذ أهدافك؟
- أليست كبيرة جداً؟ أو أنها من الممكن صغيرة جداً؟ أو أنها قابلة التحقيق

تماماً؟