

الفصل الرابع



رفع من

مستوى الاحترام المتبادل

تلميذ اليوم

الهدف

بإمكان هذه اللعبة أن تصبح الحدث الأهم في اليوم الدراسي وذلك لأن «تلميذ اليوم» سيستحوذ على اعتراف ومساعدة الصف بأكمله. من جهة أخرى توجد لدى تلاميذ الصف كافة إمكانيات التعبير عن صداقتهم الإيجابية في العلاقات بين الناس، تساعد المشاركين في اللعبة في رفع مستوى الاحترام المتبادل. جربوا أن تقوموا بهذه اللعبة يومياً خلال مدة طويلة من الوقت، ويفضل أن يكون ذلك مع نهاية العام الدراسي. فلتظهر لدى كل طفل الرغبة بأن يكون «تلميذ اليوم» من أجل ذلك يجب أن تكون العلاقة بين الأطفال قد أصبحت علاقة تفاهم وثقة جيدة.

التعليمات:

مع نهاية يومنا الدراسي أحب أن أدعوكم للمشاركة في لعبة خاصة. هذه اللعبة اسمها «تلميذ اليوم». قفوا من فضلكم على شكل دائرة. سأشرح لكم الآن كيف يجب علينا أن نلعب هذه اللعبة. أود لو أن تلميذ اليوم كانت ناديا (اختاروا أنتم في المرة الأولى تلميذ أو تلميذة اليوم والتي تمتلك في الواقع وضعا غير قابل للنقاش بين أبناء الصف، بحيث يكون من السهل على الأطفال التأقلم مع هذا الأسلوب الجديد الذي لم يعتادوه في العلاقات المتبادلة).

قفي يا ناديا في وسط الدائرة من فضلك.. فليقف التلاميذ حول ناديا بشكل متقارب.. فلتخيلوا أنه بيد كل واحد منكم عصا سحرية، وفي اليد الأخرى وعاء زجاجي مليء بضوء أشعة الشمس الذهبية الدافئة. سوف نبدأ الآن بلطف بتزيين ناديا من رأسها حتى قدميها بضوء أشعة شمسنا الذهبية الدافئة دون أن تلمسوها. فلتكن المسافة بين أيديكم وناديا ٢٠ سم تقريبا. أما أنت يا ناديا فبإمكانك إغماض عينيك وأن تشعرني بذلك. عندما يزينك كافة تلاميذ الصف بالأشعة الذهبية.

تصوروا وأنتم تزينون ناديا بأنكم لا تزيئوها فقط بأشعة الشمس الذهبية بل وكذلك بعلاقة صداقتكم الدافئة وحبكم. خلال ذلك بإمكانكم أن تقولوا لها أشياء سارة مختلفة على سبيل المثال: «أنا سعيد كونك تدرسين معي في نفس الصف»، «أنا أحب التحدث إليك»، «أنت صديقتي»، «أنت تعجبيني»... الخ. بإمكانك أن تتمنوا لها الأمنيات على سبيل المثال: «أتمنى لك يوماً رائعاً وسعيداً»، «أتمنى لك أن تتعافى والدتك»، «أتمنى أن يكون لديك العديد من الأصدقاء الجيدين»... الخ. أما أنت يا ناديا فمن الممكن أن تشعرى بمقدار حبنا لك ونهديك أطيب مشاعرنا.

أما الآن فلنزين ناديا بالألوان الذهبية وحبنا.

شاركوا في كل مرة في «التزيين» وقولوا «لتلميذ اليوم» كلمات طيبة. أعطوا إشارة بعد دقيقتين أو ثلاث دقائق تنهون بها هذا الطقس الغير عادي بالكلمات التالية: «بإمكانكم الآن أن ترجعوا أيديكم وأن تتوقفوا. بإمكانك يا ناديا أن تفتحي عينيك، وأن تأخذي معك إلى البيت هذه الأشياء الجيدة وكل المشاعر الطيبة التي حصلت عليها كهدية.

من ٦ سنوات

اللعبت ٤

ما الذي أحب عمله؟

الهدف

وعى الأطفال لما يحبون فعله يساعد في أن يطور لديهم الاحترام الكبير. تسمح لهم اللوحة التي سيرسمونها بان يتحدثوا وبكل بساطة وسهولة مع الآخرين عن عالمهم الداخلي. بإمكانكم تكرار هذا التمرين مغيرين فقط من طرح السؤال: «ما الشيء الذي تحب أن تلعب به أكثر من بقية الأشياء؟». ما أكثر شيء تحب أن تمارسه في أيام العطلة؟ ما الذي تحب أن تفعله أكثر من أي شيء آخر عندما يتساقط الثلج».

الأدوات

يلزم كل تلميذ طبق من الورق وأقلام تلوين شمع.

التعليمات:

هل بإمكانكم أن تعدوا لي الأشياء التي تحبون القيام بها؟
ما الذي تفعلونه دون رغبة كبيرة منكم؟ هل بإمكانكم أن تذكروا لي
بعض الأشياء التي يعجبكم القيام بها في الواقع؟
أما الآن أرسم لوحة عند النظر إليها يصبح مفهوماً مباشرة أنك تقوم بفعل
شيء يعجبك القيام به في الواقع. أرنا أين موقعك في الرسم، وهل أنت لوحدك أم
معك آخرين.. (١٠ دقائق).

إن كان الأطفال قد تعلموا الكتابة، اطلبوا منهم أن يكتبوا تعليقاً في أسفل
اللوحة، يشرحون فيه ما الذي يفعلونه في اللوحة وما شعورهم حينها.
يقوم كل تلميذ من التلاميذ بعد الانتهاء من الرسم بشرح رسمه.

التحليل:

- ما الذي تشعر به وأنت تقوم بالعمل الذي رسمته في اللوحة؟
- منذ متى وأنت تحب أن تقوم بذلك؟
- ما الذي يعجبك القيام به عندما كنت صغيراً جداً؟
- هل يوجد في صفكم تلاميذ يحبون القيام بالشيء نفسه؟
- من الذي يفعل بكل سرور ما لا تحب القيام به أنت شخصياً؟

من ٥ سنوات

اللعبت ٥

ما الذي أحبه، وما الذي لا أحبه

الهدف:

يجب أن تكون لدى الأطفال دائماً إمكانية أن يتحدثوا بشكل هادئ
ومنفتح عما يعجبهم وما لا يعجبهم. بإمكان الأطفال خلال اللعبة أن يعبروا عن
أحاسيسهم وأن يعبروا للآخرين عن وجهة نظرهم.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل تلميذ.

التعليمات:

خذ طبق ورق نظيف واكتب عليه «أنا أحب».. وتتابع كتابة ما الذي تحبه:
الأعمال التي تقوم بها بكل ارتياح، ما الذي تحب أن تأكله، أن تشربه، بماذا
تحب أن تلعب، عن الناس الذين يعجبونك وهكذا الخ.. (١٠ دقائق).
اختر الآن من هذه القائمة التي كتبتها شيئاً ما وارسمه واكتب عدداً من
الجمال تشرح فيها لماذا يعجبك.. (١٠ دقائق).
خذ طبق ورق آخر نظيفاً واكتب في أعلى الصفحة «أنا لا أحب».. ومن ثم
عدد الأشياء التي لا تعجبك.. (٥ دقائق).
اختر مرة أخرى شيئاً من الأشياء التي ذكرتها وارسمه على هذه الصفحة
اكتب كذلك عدداً من الجمال تشرح فيها لماذا لا يعجبك هذا الشيء.. (١٠ دقائق).
بعد ذلك يقوم الأطفال بعرض أعمالهم وما توصلوا إليه.

التحليل:

- ما الذي يعجبك أكثر من أي شيء آخر؟
- ما الذي يعجبك أقل من أي شيء آخر؟

من ٦ سنوات

اللعبة ١١

الرحلة

الهدف:

بإمكانكم دائماً أن تقترحوا هذه اللعبة على الأطفال عندما يكون لديكم
في كل مرة رغبة بأن ترتاحوا أو أن تأخذوا إجازة. «الرحلة» - لعبة هادئة وممتعة
تعطي الأطفال إمكانية التحدث عن آمانياتهم ورغباتهم ومتطلباتهم، وكذلك
التحدث عما يعجبهم في الأطفال الآخرين. تساعد هذه اللعبة على رؤية فردية لكل
طفل والإحساس به. مما يطور لدى الأطفال احترام الأشخاص الآخرين.
بإمكانكم تكرار هذه اللعبة أكثر من مرة. يفضل إيقاف اللعبة عندما
تشعرون بأن انتباه الأطفال قد تشتت.

التعليمات:

اجلسوا من فضلكم مشكلين دائرة. تصوروا إنكم تستعدون للقيام برحلة. أغلقوا أعينكم وحاولوا أن تتصوروا كل ما تقومون به عند استعدادكم للقيام برحلة. هل أنت ذاهب في رحلة لوحده أم معك أحد ما؟ إلى أين تنوي الذهاب، وما الذي تود أخذه معك؟ (١-٢ دقائق).

بعد ذلك تقومون أنتم بالذات بالتخطيط لرحلتكم بصوت مسموع. بإمكانكم تصحيح المثال الذي نورده لاحقاً حسب ما ترونه مناسباً. مع ذلك من المهم جداً «أن تأخذوا معكم» تلاميذ الصف كافة، إلا أنه لا يتوجب على الأطفال أن يبدو في حديثهم مثل هذه الغيرية - فليحدثوا عن ما يرغبون به في الواقع. من الجيد لو تتحدثون عن أمنياتكم وأحلامكم الخاصة بصدق، فلتكن لدى الأطفال إمكانية أن يعرفوا عنكم أكثر.

أنا ذاهب في رحلة إلى الأماكن البعيدة البعيدة، إلى البلاد التي لا تغيب فيها الشمس، حيث الطقس هناك دافئ ولطيف دائماً. أنا لا أحب السماء التي تحجبها الغيوم، ولا أحب المطر. أريد أن آخذكم جميعاً معي، لأنني أشعر بالارتياح والسعادة معكم، وأحب أن أضحك معكم كما وأحب أن آخذ معي ولديّ، الذين أحبهما كثيراً. إضافة إلى ذلك أحب أن آخذ معي مسجلة CD للاستماع إلى موسيقى الغيتار التي تعجبني كثيراً. كما وأحب أن آخذ معي آلة التصوير، فأنا أحب التصوير. وحتماً سأأخذ معي لباس السباحة فأنا أحب السباحة. سنبحر بزورق (يخت) كبير بأشعة حمراء. سيداعب الهواء اللطيف شعرنا عند وقوفنا على سطح الزورق (اليخت). وسننام في وقت متأخر جداً - فهذا رائع جداً أن نستمتع بالليل ونجومه الساطعة فوق البحر. ستستمر رحلتنا أسبوع واحد فقط، وذلك حتى لا يشاققوا لنا كثيراً في المنزل.

هكذا أخطط لرحلتي. والآن فليحدثنا أحدكم عن رحلته التي يحلم بها. من

منكم يرغب بأن يكون الأول؟

من الممكن أنكم ستضطرون لمساعدة الأطفال من وقت لآخر موجهين لهم
أسئلة تساعدكم في حديثهم عن رحلتهم مثل:

- إلى أين ستذهب؟
 - كيف تريد الوصول إلى هناك؟
 - ما الأشياء التي ترغب بأخذها معك؟
 - لماذا تريد أن تأخذ هذه الأغراض بالذات؟
 - ما الذي تود أن تجلبه معك من رحلتك هذه؟
 - من سيرافقك؟ ولماذا؟
 - ما الذي تريده من هذه الرحلة؟
- من الممكن أن تكون هذه الرحلة تخيلية: إلى القمر على سبيل المثال أو إلى
نجم بعيد جداً. لا تحمل واقعية الحدث أية أهمية. المهم الإحساس عند وصف الأشياء
والناس المرتبط معهم المتحدث.

التحليل:

- إلى أي حد أعجبتك اللعبة؟
- هل تذهب وأسررتك في رحلات حتى ولو في بعض الأحيان؟
- أي رواية عن الرحلة أعجبتك أكثر من غيرها؟
- هل عرفت شيئاً عن أي من زملائك؟
- هل تود أن تذهب برحلة مع تلاميذ صفك؟
- ما الشيء الأكثر إمتاعاً بالنسبة لك في هذه الرحلة؟

من ٨ سنوات

اللعبة ٥٢

من أنا؟

الهدف:

تعطي هذه اللعبة لكل تلميذ إمكانية أن يعبر عن ذاته بمساعدة رسم صورته
الشخصية والتحدث عن نفسه. لا يوجد لدى الأطفال كما لدى الكبار ما هو أمتع

من شخصيتهم بالذات، لذا فإن هذه اللعبة تحظى باهتمام بالغ، كما وأنها تساعد الأطفال على إظهار إبداعاتهم وتخيلاتهم. لا يمكن أن تكون في هذه اللعبة أجوبة صحيحة أو غير صحيحة. فإن كل إنسان هو أفضل خبير بشخصه. فهو يعرف نفسه أكثر من الآخرين. هذا التمرين يحمل المنفعة للتلاميذ الصغار والكبار. إلا أنه أكثر فائدة للتلاميذ ذوي ردة الفعل الضعيفة التطور.

الأدوات:

يحتاج كل تلميذ إلى طبق ورق، وقلم رصاص، وأقلام تلوين شمع.

التعليمات:

تصور بأن لديك صديق يعيش في بلد آخر، وتتبادل معه الرسائل. ويريد هذا الصديق أن يعرف أكثر عنك، يهمله أن يعرف من أنت، وما شكلك، ما اهتماماتك.. ولكي يعرفك بشكل أفضل قررت أن ترسل له صورتك. ارسم صورة يبدو فيها إما رأسك فقط أو أنت بالكامل من رأسك إلى قدميك. واكتب اسمك بخط كبير على أي جزء من الورقة مثلاً: «اسمي خالد». (١٠ دقائق).

والآن اكتب لصديقك قصيدة شعرية بسيطة. وليبدأ كل بيت منها بكلمات مثل «أنا»، «لي»، «عندي»، ... الخ. يجب على القصيدة ألا تكون مقفأة وبدون وزن. وأنت ستقرر طولها. من الممكن أنها ستكون بهذا الشكل:

أنا خالد

أحب أن أشاغب في بعض الأحيان

أنا أكبر ولد في العائلة

طولي متر وخمس وثلاثون سم.

شعري أسود.

أنا أحب البوظة جداً.

(٥- ١٠ دقائق بعد الانتهاء من التمرين على الأطفال أن يعرضوا رسوماتهم وأن

يقرؤوا «قصائدهم»).



التحليل:

- هل تريد أن تتراسل مع شخص ما من بلد بعيد؟
- برأيك هل سيسر صديقك برسالة كهذه؟
- إلى أي حد أعجبتك هذه اللعبة؟
- أي صورة أعجبتك أكثر؟
- أي قصيدة «أعجبتك بشكل خاص»؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٥٢

ذكريات طيبة

الهدف:

من المهم جداً أن يتعلم الأطفال رسم أفق حياتهم بشكل إيجابي. هذا يمنحهم القوة بتجاوز أخطائهم المحتملة، والفترات الحرجة والحياة المعقدة. بإمكان كل تلميذ أن يتعلم هذا، محافظاً في ذاكرته على الأحداث السعيدة كافة في حياته. لذا في هذا التمرين ندعو الأطفال في رحلة إلى عالم الخيال، والتي خلالها بإمكانهم أن يحيوا ذكرياتهم الأكثر روعة في حياتهم. بهذا نحن نساعد الأطفال بالتمتع بالحياة وأن يحافظوا على صحتهم (عافيتهم) الروحية والجسدية. كل هذا يعتبر بدوره احد العناصر الأكثر أهمية في تشكيل الاحترام الذاتي.

الأدوات:

ورقة، قلم رصاص، أقلام تلوين شمع.

التعليمات:

اجلسوا بشكل مريح وأغلقوا أعينكم. أريد أن أدعوكم إلى رحلة أخرى في عالم الخيال، والتي ستهدىكم أحاسيس رائعة. قوموا بإجراء شهيق وزفير ثلاث مرات.

☆☆☆

مع كل زفير بإمكانك أن تشعر أنك أصبحت أخف، أخف.. حاول أن تشعر بنفسك وكأنك تتبخر في الهواء.. قم الآن بشهيق جديد عميق وحاول أن تشعر، كيف أنك تمتلئ بأحاسيس الخفة والضوء. احبس نفسك للحظة.. أما الآن قم بالزفير بقوة وبحركة واحدة مخرجاً كل الهواء وكل ما تجمع في وقت ما من تعب وتوتر وأحاسيس غير مريحة (١٥ ثانية).

أعرف كم هو رائع عندما تشعر بأنك في أمان تام، وأنت تشعر بارتياح لأنك تجلس بشكل مريح وتتنفس بهدوء وعمق. والآن تصور الشمس التي ترسل أشعتها الدافئة، والسماء الصافية الخالية من الغيوم فوق الأرض. وتصور أنك مع كل عملية شهيق تسحب دماء الشمس، وأنه مع كل شهيق تشعر كيف تملؤك الشمس بنورها الدافئ، وانك تصبح أخف وأخف وأكثر ضوء.

الآن بإمكانك أن تتذكر ذلك الوقت عندما كنت تشعر بأنك سعيد. حاول أن تتذكر تلك اللحظة التي كنت سعيداً فيها تماماً.. تذكر ذاك اليوم الذي عشت فيه حدثاً ما تود لو أنه تكرر مراراً. لقد كنت سعيداً ومسروراً. تذكر هذا الحدث بكل تفاصيله وكأنه يحدث الآن بشكل مباشر.

حاول أن تشير إلى أنك تعيش في هذه الذكرى السعيدة. هل أنت الآن لوحدهم أم مع أحد ما؟ ما الذي تشعر به؟ ما الذي تراه، ما الذي تسمعه؟ ما الذي تفعله أنت والآخرين؟ (٣٠ ثانية).

بإمكانك الآن أن تعود إلينا في الصف نشيطاً ومرتاحاً. حافظ على هذه الذكرى في ذاكرتك، لكي تستعيدها في ذاكرتك كل مرة عندما ترغب بذلك. تمطّ وشدّ ظهرك واسترخ بكل جسدك وافتح عينيك. خذ طبق ورق وارسم الذكرى السعيدة، أو أكتب عنها شرحاً ببعض الجمل. إن كنت ستشرحها بالكلمات فليكن الزمن الحاضر الزمن الذي ستستعمله وكأن الحدث يجري الآن. (١٥-١٠ دقيقة).

بعد ذلك يعرض الأطفال رسوماتهم، أو يقرؤون ما كتبوا. بإمكانكم تزيين أحد جدران الصف بالذكريات الطيبة «بتعليق أعمال الطلاب عليه».

التحليل:

- أين كنت في أسعد لحظة في حياتك؟
 - ما الذي كنت تفعله؟
 - هل كان هناك أحد ما معك؟
 - ما الشيء الذي كان يسهل عليك تذكره؟
 - ماذا جرى لجسدك عندما تذكرت تلك اللحظة؟
 - أي جزء من أجزاء جسدك يتذكر أكثر هذا الحدث؟
 - هل كثيراً ما تتذكر في حياتك العادية الأشياء السارة أم الأشياء الغير سارة؟
- من سنوآت
- اللعبة

أحب ذاتك

الهدف:

نعلم الأطفال في هذا التخيل المتحكم به أن ينتبهوا جيداً لأنفسهم وأن يحترموا ويتقبلوا ذاتهم.

الأدوات:

يعطى كل تلميذ طبق من ورق اللف (الصّر) وأقلام تلوين شمع.

التعليمات:

اجلسوا بشكل مريح وأغمضوا أعينكم. قوموا بإجراء شهيق وزفير ثلاث مرات..



تصور أنك أمام مرآة. مرآة ضخمة جداً داخل إطار أحمر. خذ منديلاً وامسح المرآة بحيث تصبح نظيفة ولماعة ومتألقة، تصور أنك تقف أمام تلك المرآة. هل ترى نفسك. إن كان نعم أعطني إشارة من يدك. (انتظروا حتى يعطيكم أغلبية التلاميذ إشارة). دقق في شفتيك ولون عينيك.. انظر كيف تبدو، عندما تهز رأسك قليلاً.. انظر إلى أكتافك وصدرك. انظر كيف ترفع وتنزل كتفيك..

هل ترى قدميك؟ انظر إلى أي ارتفاع بإمكانك أن تقفز.. أنت تقوم بذلك بشكل جيد. تصور الآن أن خيالك في المرأة يضحك لك وينظر إليك بود (بمحببة).. انظر إلى شعرك! ما لونه؟ خذ مشطاً وتمشط ناظراً في المرأة التي أمامك. تمشط كالمعتاد.

انظر إلى العيون الضاحكة في صورتك المنعكسة على المرأة فتلمع عيناك وتضيئان من الفرح ما دمت تنظر إليهما في المرأة. خذ قليلاً من الهواء في رثتيك وانفث القليل من الشرارات المضيئة في عينيك.. عند هذه الكلمات خذ نفساً عميقاً وأخرجه بشكل واضح. (كرروا طلبكم للأطفال أن يضيفوا لمعاناً إلى أعينهم) حاول أن تدقق النظر في الأشعة الذهبية حول عينيك. فتبدو عيناك سعيدة بالتمام.. انظر الآن إلى وجهك في المرأة. قل لنفسك: «وجهي يضحك أنا أحب الابتسام. أنا اشعر بالارتياح لذلك». إن كان وجهك ما زال جدياً، حول وجهك الجاد إلى ابتسامة ضخمة سعيدة اظهر أسنانك في المرأة.. لقد أجدت القيام بذلك.

الآن انظر إلى جسدك بالكامل في المرأة وكبره فليصبح كتفك مستويين ومستقيمين. حاول أن تشعر كم هذا لطيف - قف هكذا باعتزاز وأعجب بذاتك. تمنع في النظر إلى ذاتك في المرأة من رأسك حتى قدميك وكرر معي: «أنا أحب نفسي! أنا أحب نفسي! أنا أحب نفسي!» (كرر هذه الكلمات بحماس وتأثر شديدين). هل تشعر كم هو لطيف هذا؟ بإمكانك أن تكرر هذه الكلمات لنفسك في كل مرة تريد أن تكون سعيداً أو مسروراً. حاول أن تشعر بجسدك بالكامل عندما تلفظ: «أنا أحب نفسي!» في أي جزء من جسدك أنت تشعر بذلك؟ اشر بيدك إلى ذلك المكان التي تشعر فيه بأنك «أحب نفسي». تذكر جيداً كيف تنعكس «أنا أحب نفسي!» سنناقش هذا الأمر.

بإمكانك الآن أن ترجع إلى صفنا. شدّ نفسك قليلاً واسترخ بكل جسدك وافتح عينيك..

اطلبوا بعد الانتهاء من هذا التخيل من كافة الأطفال أن يقولوا وبصوت واحد جملة - التأكيد «أنا أحب نفسي». أسألوا الأطفال في أي جزء من جسدكم شعروا بهذا الحب.

بعد ذلك بإمكان الأطفال أن يرسموا ذاتهم. بإمكانهم العمل اثنين اثنين، في هذه الحالة كل طفل يرسم إطار صورة شريكه في اللعبة على طبق ورق صرّ كبير. بعد ذلك يلون هذا الإطار ويتحول إلى صورة مبتسمة سعيدة. بإمكان الأطفال أن يرسموا بعض أجزاء جسدكم بمواصفات إيجابية. على سبيل المثال: «عيناى البنيتان الجميلتان».. يداى الذهبية الماهرة... إلخ.

التحليل:

- لماذا يحب بعض الناس أنفسهم؟
- لماذا لا يحب بعض الناس أنفسهم؟
- لماذا قلما تخطر في رؤوس بعض الناس الأفكار الطيبة عن أنفسهم؟
- ما الذي باستطاعتك فعله لكي تفكر بشكل متكرر بأنك جيد؟
- ما الذي يجعلك سعيداً؟

من ٨ سنوات

اللعبة ٥

أحسبنت الأداء

الهدف:

إن أحد أهم مصادر احترام الذات هو وعينا وإدراكنا بأننا استطعنا اجتياز المصاعب وتنفيذ مهمة صعبة جداً. تحتل لدى الأطفال أهمية كبيرة أن تكون لديهم إمكانية أن يعرضوا على المحيطين بهم نجاحاتهم الكبيرة والصغيرة وأن يحصلوا على تأكيد منهم بأنهم بالفعل قاموا بشيء هام. إن نظامهم الخاص بالتقييم ما زال إلى الآن غير ثابت، لذا تمتته الأحاسيس الإيجابية التي يعيشها معهم الناس المهمون بالنسبة لهم.

الأدوات:

كل تلميذ بحاجة إلى طبق ورق وأقلام تلوين شمع.

التعليقات:

هل حصل أنه في وقت ما قمت بعمل كان بالنسبة لك معقداً؟ لم تكن المهمة سهلة ولكن مع ذلك استطعت أن تنفذها! من الممكن أن الآخرين لم ينتبهوا إلى ما فعلته

بأنه كان هاماً جداً بالنسبة لك، ولكنك كنت فخوراً ومسروراً كونك استطعت أن تتجاوز ذاتك وأن تحسن تنفيذ هذا العمل الصعب. تذكر حدثان من خبرتك الذاتية وارسمهما. ارسم نفسك عندما كنت تنفذ هذا العمل الصعب. (١٠ دقائق).

بعد الانتهاء يعرض الأطفال رسوماتهم ويتحدثون عنها. خلال ذلك تقومون بأنتم بشكل نشيط بالتفاعل مظهرين مشاعركم تجاه الرسومات واستفروا باقي الأطفال لفعل ذلك.

التحليل:

- عندما تحسن القيام بعمل ما، لمن تتحدث عما قمت به؟
- عندما تفتخر بنفسك، في أي جزء من جسدك تشعر بهذا الفخر؟
- بأي المظاهر (المؤشرات) يشعر المحيطون بك بأنك مفتخر بنفسك؟
- ما المتطلبات التي تلزمك لتقوم بما تحدثنا عنه في رسمك؟
- عندما تكون ملزماً بالقيام بعمل صعب، كم هي المحاولات التي تقوم بها؟
- في أي ظروف تستسلم وتترك كل شيء؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٥٦

أسرة متحاببة

الهدف:

من الجيد جداً القيام بهذا التمرين في بداية الأسبوع، أو في الربع الأول منه، وذلك لأنه خلال العطلة الأسبوعية أو أيام العطل تمضي الأسرة مع بعضها وقت أكثر في العادة. بإمكان الأطفال أن يناقشوا كل ما يحبون القيام به مع بقية أفراد الأسرة، وأن يعرضوا على الآخرين أنهم يفتخرون بأسرهم، مثل هذا الفخر هو واحد من أهم شروط احترام الذات بالنسبة للطفل.

الأدوات:

يعطي كل تلميذ طبق ورق وأقلام تلوين شمع.

التعليمات:

ارسم لوحة كيف أنكم كأسرة كاملة تقومون بعمل ما يعجبكم جميعاً. إن كان والداك بسبب الطلاق يعيشان كل على حده في أسر مختلفة بإمكانك أن ترسم لوحتين.

بإمكان الأطفال الذين يجيدون الكتابة أن يعددوا الأعمال التي تحب الأسرة مجتمعة القيام بها. بعد انتهاء التمرين يقوم كل طفل بعرض لوحته وقراءة الكشف المرفق بها.

التحليل:

- متى تقومون بعمل ما يشارك فيه أفراد الأسرة كافة؟
- ما الحالات التي تضحكون فيها جميعاً؟
- هل تقومون كأفراد الأسرة مجتمعين بعمل لا يعجبك؟
- هل ترغب بأن تقوم أسرتك بعمل ما سوية؟
- ما الذي تتمناه أكثر من أي شيء آخر لأسرتك؟
- من يعيش معك في الأسرة الجديدة بعد طلاق والديك؟
- ما الصعب في ذلك؟ وما الجيد في ذلك؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٥٧

أسرتي

الهدف:

تعتبر إمكانية التحدث عن الأسرة من وقت لآخر واحد من أهم مصادر احترام الذات بالنسبة للطفل. بإمكان الأطفال خلال سير التمرين أن يعلقوا بشكل إيجابي على صور أفراد أسرهم التي جلبوها معهم. اطلبوا من الأطفال أن يجلبوا معهم إلى المدرسة صور أفراد أسرهم. أما الأطفال الذين لا يستطيعون جلب صور أفراد أسرهم يقومون برسمهم. كبداية قوموا أنتم برسم صور أفراد عائلتكم وذلك حتى لا يشعر الأطفال الذين لم يجلبوا صور أسرهم بالإحراج.

الأدوات:

يجب أن يكون لدى كل تلميذ صور أفراد أسرته أو الصور التي رسمها لهم هو بالذات. كما ويتطلب التمرين بكرة لاصق سهل الرفع وعدد من أطباق ورق اللف (الصرّ).

التعليمات:

سنحدث اليوم بعضنا بعضاً عن أسرنا. سأعرفكم أنا أولاً على أسرتي. (ارسموا أنتم صورة لأسرتكم وعرفوا التلاميذ على كل فرد من أفرادها). فلنقم الآن جميعاً بلصق صوركم ولوحاتكم بحيث تكون هناك مسافة تفصل كل أسرة عن الأسر الأخرى.

بعد أن يتم لصق كل الصور والرسومات بإمكانكم أن تناقشوا مع التلاميذ خواص أسرهم. على سبيل المثال: «من منكم هو الطفل الوحيد في الأسرة؟ من منكم يعيش معه في البيت الجد والجددة؟ من لديه من الأطفال أخ؟ من يعيش في أسرة كبيرة؟ من منكم يعيش في أسرة جديدة بعد طلاق والديه؟ من منكم يعيش فقط مع أحد والديه؟ وهكذا. أكدوا على أنه توجد أشكال مختلفة من الأسر. بعد ذلك بإمكانكم أن تناقشوا مع الأطفال ما الدور الخاص الذي يلعبه في الأسرة كل فرد من أفرادها. وجهوا سؤالاً: «لماذا أنت مهم بالنسبة لأسرتك؟ ناقشوا مع الطفل ما الذي بإمكانه القيام به لوحده من أجل أن يعيش أفراد أسرته بشكل أفضل وأسعد؟»

التحليل:

- لماذا أسرتك هامة بالنسبة لك؟
- كيف كان بإمكانك العيش لو لم تكن لديك أسرة؟
- أين يعيش الأطفال الذين لا أسر لديهم؟
- هل اشتقت في وقت ما كثيراً إلى أسرتك؟
- هل تحب أن يكون لديك أخوة وأخوات أكثر؟ أو أقل؟
- ما الذي تفتخر به في أسرتك؟
- ما الصفة الأساسية في أسرتك؟

المساعدون غير المرئيين

الهدف:

كقاعدة فإن الأطفال الصغار جداً يحافظون على خاصية تركيز اهتمامهم على الأشياء البسيطة جداً ويتمتعون بها إلى أبعد حد. إنهم يتابعون بنظرهم أشعة الشمس المنعكسة عن الزجاج ويقفزون معبرين بذلك عن إعجابهم متابعين كيف تنتقل بقع الضوء بشكل خفي. باستطاعتهم عند سماعهم زقزقة العصافير أن يركزوا بالكامل على تلك الأصوات وأن يتمتعوا بهذه اللحظات القصيرة. الأطفال الصغار - هم متفائلون من الولادة، فقط مع الزمن هم يأخذون من الكبار بالتدرج الشك والتشاؤم. من أجل أن تحقق في حياتك نجاحات كبيرة وأن تطور في ذاتك مستوى عال من احترام الذات يجب أن تنظر بتفاؤل إلى الحياة. سيكون من السهل القيام بذلك إذا تعلمت التركيز على اللحظات السعيدة في حياتكم مؤكدين عليها ومتذكرينها. نصطدم كل يوم مع أحداث سارة أكثر من الأشياء غير السارة. من السهل ملاحظة ذلك في حال التحليل الدقيق لليوم الذي عشناه، لكن الإنسان المتشائم يركز اهتمامه على الأشياء الغير سارة والفاشلة، مما ينتج عنه أنه يرى العالم أصبح بلون رمادي.

نقترح على الأطفال في هذه اللعبة أن يركزوا على تلك الأشياء التي تجعل حياتهم رائعة.

الأدوات:

جرس صغير.

التعليمات:

تصور بأنه يوجد لديك مساعد غير مرئي، لا يبتعد عنك ولو لخطوة. في كل مرة عندما يتكون لديك شعور مريح يقوم بلمس كتفك بلطف ورقة ويقول لك بصوت خافت «يا للروعة!» حتماً من غير الضروري بالنسبة لك مثل هذا المساعد غير

المرئي من أجل ملاحظة تلك اللحظات السعيدة الواضحة للعيان في حياتك. فعلى سبيل المثال فأنت بذاتك وبدون مساعدة الغير باستطاعتك أن تفرح (تُسِر) بإلغاء الدروس في المدرسة. نعم وعندما تأكل في يوم حار حصتك من البوظة المحببة إليك فأنت لست بحاجة إلى مساعدة الآخرين حتى تسر بذلك بما فيه الكفاية. ولكنك بحاجة إلى مساعدة مساعدك غير المرئي، لكي تتمتع بتلك الأشياء الهامة والتي لا تستطيع إمساكها والتي تتكرر كل ساعة معنا وتجعل الحياة رائعة ومدهشة. من الممكن أن تسر بأشعة الشمس الدافئة، وأن تشعر بالراحة بشهيق عميق وقوي، بعد سماعك لكلمة طيبة من تلميذ من تلاميذ صفك، أن ترى ابتسامة صديقك وهكذا... إلخ. بإمكان المساعد غير المرئي أن يلفت انتباهك إلى كل تلك الأشياء



الصغيرة السعيدة في الحياة من أجل أن تتمكن من الاستمتاع بها. كلما استطعت أن تتمتع أكثر بكل لحظة سعيدة من لحظات حياتك كلما أصبحت سعيداً أكثر.

تعالوا لنختبر إلى أي مدى فهمتهم كلماتي. فهذا الأمر بسيط جداً، ومع ذلك فإن كل أولئك المتذمرين والمتشائمين يعرضون علينا بمثالهم الحقيركم من الضروري في الحياة مثل هذا المساعد غير المرئي، الذي يهمس في آذاننا مراراً وتكراراً «يا للروعة»! قفوا من فضلكم وتجولوا في الصف.



تصور بأن المساعد غير المرئي يسير بالقرب منك وفي كل مرة يضع يده على كتفك، ما أن تلاحظ شيئاً ما جميلاً ولطيفاً. ما أن تشعر باليد على كتفك لا تحدث أي صوت فقط تقدم من طاولتي واقرع الجرس. وعد للتعجول

في الصف بانتظار لحظة عندما يلفت انتباهك مرة أخرى شيء لطيف.
(١٠-٥ دقائق).

اطلبوا من الأطفال أن يتحدثوا عن كل ما سرّهم.
فليبقَ معك مساعدك غير المرئي متابعاً لك طيلة اليوم. حاول أن تلاحظ تلك الأشياء الصغيرة السارة التي يشير إليها المساعد غير المرئي. غداً سأسألكم عن كل شيء ستسرون به اليوم.

التحليل:

- ما الأصوات الرائعة التي استطعت أن تسمعها؟
- ما الشكل الرائع الذي استطعت أن تراه؟
- هل استطعت أن تشعر بطعم طيب ما؟
- هل استطعت أن تشعر برائحة رائعة؟
- هل لمست شيئاً ممتعاً لمسه؟
- هل قمت بمثل هذه الحركات التي كانت من الممكن أن تحمل المتعة لجسدك؟
- هل سمعت كلمات طيبة؟

من ١١ سنوات

اللعبة ٩

شكراً لجسدي (يا جسدي)

الهدف:

الأطفال أكثر ارتباطاً بجسدهم من الكبار، فالمظهر الخارجي والقوة والفهولة - كل هذا يؤثر على التقييم الذاتي للطفل. نقدم بمساعدة هذا التمرين للطفل إمكانية أن يقوي من العلاقات الإيجابية تجاه جسده، وأن يشعر بالشكر والامتنان لمختلف أجزاء جسده، ممتنين بذلك قاعدة تقييميه لذاته، ومطورين تفاؤله ووعيه للعلاقة المنسجمة مع العالم.

التعليمات:

بإمكانكم تسمية خمسة أشياء، والتي بسببها أنتم تشعرون بالامتنان لمصيركم.

هل بإمكانكم الآن أن تسموا لي خمسة أشياء والتي أنتم كذلك بسببها كان باستطاعتكم أن تكونوا ممتنين للحياة، ولكنكم عادة تنسون ذلك؟

كيف تعبر عن امتنانك عادة؟

هل بإمكانكم أن تتصوروا إنساناً ناكراً للجميل، والذي لا يشكر أحداً على أي صنيع مهما كان؟

هل بإمكانكم أن تكونوا ممتنين للحجر؟ أو للهواء الذي تستشقونه؟ هل بإمكانكم شكر أقدامكم كونها تساعدكم على المشي؟

أحب أن أدعوكم إلى رحلة في عالم الخيال، والتي خلالها بإمكانكم أن تشكروا جسدكم على كل شيء جيد يصنعه (يقوم به) لكم.

اجلسوا بشكل مريح، وأغمضوا أعينكم. قوموا بعملية الشهيق ثلاث مرات.



حاول أن تشعر بالأرض والكرسي، اللذين يحملان الآن جسدك. فكر الآن كيف أن جسدك يخدمك يومياً، مساعداً إياك في الذهاب إلى المدرسة، وأن تلعب مع أصدقائك. بإمكانك أن تشكر جسدك لمساعدته إياك وأن ترسل برقية قصيرة^(١). قل لجسدك أنك تحبه وممتن له.. أرسل برقية إلى قدميك وأشكرهما كونهما تحملانك إلى أي مكان ترغب بالذهاب إليه، وتساعدانك على أن تكون إنساناً مستقلاً قائماً بذاتك..

بإمكانك إرسال برقية شكر لركبتيك، اللتين تتحملان ثقل جسدك بالكامل، عندما تسير، وتزلج، وتتسلق الأشجار، والملمزتان أن تتحملا وأن تنتظرا حتى تجلس هنا في الصف وتدرس.

١- الأطفال الآن لا يعرفون ما هي البرقيات من الممكن الاستعاضة عن البرقية ب SMS - المترجم.

أما الآن فبإمكانك أن ترسل برقية إلى صدرك: أن تشكر رئتيك اللتين تساعدانك على التنفس، وتزودان جسدك بالكامل بالأوكسجين، معطيتان بذلك لجسدك الطاقة والقوة من أجل اللعب والعمل. قم بزفير عميق ومن ثم شهيق بالكامل. وحاول أن تتحسس شعورك هو مريح ولطيف أن يكون لديك رئتین لهما هذه السعة..

بإمكانك أن ترسل برقية إلى يديك لتشكرهما على كل ما تقوم به بمساعدتهما، بإمكانك أن تحرك أصابع يديك وتذكر كل ما بإمكانك القيام به بواسطتهما: أن تتمطى، تكتب وترسم، وأن تلمس الآخرين بلطف..

والآن أرسل برقية أخرى إلى عمودك الفقري. فهو يساعدك بأن تجلس وتمشي بشكل مستقيم، أن تحمل أشياء ثقيلة وأن تتحمل أثقالاً كبيرة..

أما الآن ففكر بعض الوقت ما هي الأجزاء الأخرى من جسدك التي تود أن ترسل لها برقيات. سأصمت خلال الدقيقة التالية حتى تتمكن أن تشكر بهدوء الأجزاء الأخرى من جسدك. من الممكن أن تكون أجزاء من جسدك قد تعافت بعد المرض أو الإصابة. من الممكن أن تكون أجزاء منه تساعدك على أن تستمتع بالحياة، والاستماع للموسيقى، وأن تستمتع باستنشاق الروائح الجميلة وأن تتلذذ بطعم المأكولات المحببة لك..

تذكر هذه الأجزاء من جسدك لبعض الوقت وأشكرها (دقيقة واحدة).
أما الآن فقد مضى الوقت وعدنا إلى مكاننا. سأبدأ بالعدد حتى ثلاثة، أما أنت فبإمكانك أن تفتح عينيك بهدوء، أن تمعن النظر فيما حولك، وأن تشعر بالنشاط والقوة في كل جسدك. واحد.. اثنان.. ثلاثة..

التحليل:

- أي جزء من جسدك تفخر به أكثر من غيره؟
- أي جزء من أجزاء جسدك أكثر إحساساً؟
- أي جزء من جسدك تشكره أكثر؟
- ما الجزء من جسدك الذي يحتاج منك إلى اهتمام أكبر؟
- لماذا من المهم إلى هذا الحد أن تشكر جسدك؟

بلسان شخص آخر

الهدف:

نقترح على الأطفال في هذا التمرين أن يكتبوا عن أنفسهم بلسان شخص آخر. بهذا الشكل من الكتابة واصفاً ذاتك، تساعد بعض الأطفال أن يتصوروا أنفسهم آخرين، وأكثر من المعتاد يتحدثون عن أنفسهم. بإمكان هذا النص أن يكون جسراً والذي بمساعدته باستطاعة الأطفال أن يعبروا بشكل أفضل وبشكل غير مباشر عن أنفسهم. إضافة إلى ذلك نحن نقدم إلى الأطفال إمكانية أن يعبروا عن أحلامهم وأن يقدموها وكأنها تحققت. بهذا نحن ندخل في الأطفال (وهذا يخص بالذات الأطفال الذين مستوى احترام الذات لديهم متدنٍ) الثقة بأنهم سوف ينمون ويحققون ما يريدونه.

الأدوات:

ورق وقلم رصاص لكل طفل.

التعليمات:

أود لو أنك كتبت وصفاً لنفسك وحياتك. بإمكانك أن تكتب عن مظهرك وشكلك، في أي أسرة تعيش وأين، في أي مدرسة تدرس، وما الطريق الذي تسير فيه، ما الذي يعجبك أن تفعله، ما الذي لا تحبه، وما الذي تتمناه لنفسك. تصور أنك تنظر لنفسك ولكن بعيون صديقك الأقرب والأفضل. لذا أكتب بلسان الشخص الآخر على سبيل المثال: «أحمد يعيش في دمشق. يبلغ من العمر عشر سنوات. شعره أسود»..

أما الآن - فجزء آخر هام من التمرين. اكتب عن نفسك وعن حياتك وعن كل ما لديك في الواقع، في نفس الوقت اكتب بالتأكيد عن زوج من الأشياء التي ما زلت إلى الآن لا تملكها ولكنك تريد كثيراً لو أنها كانت لديك في حياتك. اكتب وكأن هذه الأشياء موجودة في حياتك. على سبيل المثال: لو أنك ترغب بأن

يكون لديك أفضل صديق على وجه الأرض، اكتب كالتالي: «لدى أحمد صديق رائع، يعجبه كثيراً أن يكون معه. بإمكان أحمد أن يحدث صديقه هذا عن كل شيء، وصديقه هذا لا يمكن أن يبوح بما قاله له أحمد لأي كان.. (١٥ دقيقة)». بعد ذلك اجمعوا المواضيع من الأطفال وأقرؤوها أمامهم في الصف. متجاوزين الأسماء (دون ذكر الأسماء الواردة في المواضيع). واستبدلوها بالضمائر، أو غيرها من عناصر الكلام مثل أسماء الإشارة «هذا الطفل» - تلك الفتاة، وليحاول الأطفال أن يحزروا لمن يعود الموضوع الذي تقرؤونه ومن يصف. بإمكان الأطفال كذلك أن يحزروا في أي الأماكن من النص كانت رغبات الطفل المعني مخفية.

التحليل:

- هل كان من السهل عليك تنفيذ هذا التمرين؟
- إلى أي حد كان من الصعب عليك أن تحزر من هو مؤلف الموضوع؟
- هل أعجبتك وصفك لذاتك؟
- هل بإمكانك أن تكتب وكان حلمك أصبح حقيقة؟
- أي المواضيع أعجبتك أكثر؟

من ١١ سنوات

اللعبة ١١

الوردة

الهدف:

لدى كل طفل حاجة بأن يشعر بأنه عزيز على شخص ما. في هذه النزهة القصيرة في عالم الخيال بإمكاننا أن نهدي الأطفال رمز الهدوء الداخلي والثقة بالذات.

التعليمات:

بأي مشاعر بدأتكم يومكم هذا؟ ما الذي تريدونه منه؟ هل كانت هناك أيام بدأت بشكل غير جيد؟ ما الشيء الذي ينقصكم في مثل تلك الأيام أحب أن

أدعوكم إلى نزهة في بلد الخيال، والتي سأريكم خلالها كيف بالإمكان أن تحفز في ذاتك المشاعر الطيبة.

اجلس بشكل مريح وأغمض عينيك. وقم بعملية شهيق عميق وزفير ثلاث مرات.



أما الآن فتصور نفسك وردة ما، أو شجيرة، أو شجرة ببراغم رائعة. اختر نباتاً ما محبباً والذي تعجبك ووروده.. تفحصه باهتمام، تفحص أوراقه، ووروده وكذلك البراعم التي لم تتفتح بعد..

تصور الآن أنك واحد من هذه البراعم التي لم تتفتح. وانظر إلى الغلاف الكثيف حولك وحاول أن تشعر كيف أنك تريد لو أن هذا الغلاف انفتح وأن تمتد للأعلى للقاء ضوء الشمس الدافئ..

أما الآن فبإمكانك أن تتصور كيف يتفتح برعمك بالتدريج. حاول أن تشعر بعطر هذه الوردة.. تفحص ألوان أوراقها.. وانظر كيف تلمع بشكل واضح..، وبإمكانك إذا رغبت أن تراقب كيف يمر الكبار والأطفال بالقرب من هذه الوردة وكيف يمتدحون «هذه الوردة الرائعة». أسمع إنهم يقولون: «كم هي وردة جميلة!» «أريد أن أتذكر بشكل جيد هذه الوردة. أريد أن تكون حياتي بهذه الروعة والسطوع». أتشعر كم من الممتع والمريح النظر لهذه الوردة؟ خذ هذا الشعور الطيب وضعه في جزء ما من جسدك. على سبيل المثال بإمكانك أن تستنشق هذا الشعور وأن تضعه في منطقة الجديلة الشمسية (منطقة تقع في الصدر)..

أما الآن شد قامتك وارتخ، افتح عينيك وعد إلينا في الصف نشيطاً ومرتاحاً.

إذا أردتم بإمكانكم أن تضعوا في وسط الصف طبق فاتمن وان تقولوا للمجموعة: «أما الآن فهيا ارسما بسرعة شجرة سحرية والتي تنمو عليها كل هذه الورد الرائعة المختلفة التي كنتموها». ارسما أنتم الشجرة السحرية وليقم كل طفل برسم وردته على أحد فروع هذه الشجرة.

التحليل:

- أي نيات تصورت أنه أنت؟
- هل بإمكانك أن تتحدث عن نفسك كما عن هذه النبتة بلسانك؟
- هل بإمكانك أن تصف عطرك؟
- هل حدث أن شخص ما امتدحك وافتخر بك؟
- هل يوجد هناك أشخاص تنتظر أن يفتخروا بك؟ من هم؟
- هل بالإمكان القول أن كل إنسان - هو أعجوبة؟
- وردة من أعجبتك؟