

## الفصل الخامس



بالإمكان حل امشكلات



## سجادة السلام

## الهدف:

تقترح عليكم لعبة «سجادة السلام» إستراتيجية جيدة لحل الخلافات في الصف بمساعدة الحوارات والنقاشات. إن وجود «سجادة السلام» يحد ذاته يحفز الأطفال للتخلي عن المشاجرات والنقاشات الحادة والدموع، مستبدلينها بمناقشة الخلافات فيما بينهم.

## الأدوات:

قطعة حرام من الصوف بمقياس ٩٠ × ١٥٠ سم أو سجادة طرية من نفس المقياس. إضافة إلى ذلك تلزمكم أقلام فلوماستر (تخطيط) صمغ ومواد من أجل الديكور، على سبيل المثال شذرات براقية من الألمنيوم من أجل الخياطة، خرز، أصداف وغيرها على شاكلتها.

## التعليمات:

اجلسوا جميعاً مشكلين دائرة هل بإمكانكم أن تقولوا لي ما الذي يجعلكم في بعض الأحيان تختلفون واحدكم مع الآخر؟  
ما الذي تفعلونه مع أخواتكم أو إخوانكم؟ ما الذي تختلفون عليه هنا في الصف؟  
ما الذي تشعرون به بعد مثل هذا الخلاف؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا تعارضت الآراء؟  
لقد أحضرت لنا جميعاً قطعة قماش والتي ستصبح «سجادتنا للسلام». ما أن يظهر خلاف باستطاعة «الخصوم» أن يجلسوا على السجادة وأن يتخاطبوا مع بعضهم، من أجل أن يجدوا طريق الحل السلمي لخلافهم.  
فلنرَ ماذا ينتج عن ذلك. (ضعوا الحرام في وسط الدائرة وضعوا فوقه كتاب جميل مزين بالصور، أو لعبة جميلة). تصوروا أن خالد وفراس يرغبان في الحصول على هذه اللعبة ولكنها لعبة واحدة أما هما فاثان. سيجلسان على «سجادة السلام» وأنا سأجلس بالقرب لكي أساعدهما عندما سيحاولان مناقشة هذه المشكلة وحلها.

لا يحق لأي منهم أن يأخذ اللعبة هكذا ببساطة (فليأخذ كل من الطفلين مكانه على السجادة). مَنْ من تلاميذ الصف لديه اقتراح كيف كان بالإمكان حل هذه المشكلة؟ بعد دقيقتين من النقاش اقترحوا على التلاميذ أن يزينوا «سجادة السلام»: بإمكاننا أن نحول قطعة الحرام هذه إلى «سجادة السلام» لصفنا. سأكتب عليها أسماء تلاميذ صفنا كافة أما أنتم فعليكم أن تساعدوني في تزيين السجادة». لهذه المرحلة أهمية كبرى، لأنه بفضلها يجعل الأطفال ولو بشكل رمزي من «سجادة السلام» جزء من حياتهم في كل مرة عندما يحتد النقاش والخلاف بإمكانهم أن يستخدموها لحل المشكلات التي ظهرت ومناقشتها. استخدموا «سجادة السلام» فقط من أجل هذا الهدف بالتحديد. عندما سيعتاد الأطفال على هذا الطقس، يبدؤون باستخدام «سجادة السلام» بدون مساعدتكم. وهذا هام جداً لأن حل المشكلات بشكل ذاتي هو الهدف الرئيسي لهذه الإستراتيجية «سجادة السلام» تعطي الأطفال الثقة الداخلية والهدوء، وكذلك تساعدهم أن يركزوا قواهم في البحث عن حل ذي منفعة متبادلة للمشكلات. إنه رمز رائع للتخلي عن العدوان اللفظي أو العضلي.

## التحليل:

- لماذا «سجادة السلام» هامة جداً بالنسبة لنا؟
- ما الذي يحدث عندما ينتصر الأقوى في حال وجود خلاف؟
- لماذا من غير المسموح به استخدام القوة في حل المشكلات؟
- ما الذي تفهمه من كلمة العدالة؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٦٢

## مشكلة حادة

## الهدف:

يتعلم الأطفال في هذه اللعبة أن يحلوا مشكلات صغيرة عن طريق الحوار. الأهم في هذه اللعبة أنه باستطاعة الأطفال أن يركزوا على اتخاذ قرار مشترك في جو هادئ ويتعلموا الامتناع عن اتخاذ قرارات متسرعة للمشكلات لصالحهم. في الوقت نفسه فإن هذه اللعبة مناسبة جيدة للحديث عن العدالة.

## الأدوات:

يجب أن يكون مع كل طفل بسكوته ، ومع كل طفلين منديلاً ورقياً واحداً.

## التعليمات:

اجلسوا جميعاً في دائرة واحدة كبيرة. لقد أحضرت لكم بعض البسكويت. ولكن من أجل الحصول على البسكوته عليكم اختيار شريك لكم وأن تحلوا معه مشكلة واحدة. اجلسوا واحدكم مقابل شريكه ولينظر واحدكم للآخر. سأضع بين كل شريكين منديلاً ورقياً واحداً. من فضلكم أرجو ألا تلمسوه حالياً..

والآن لننتقل إلى مشكلتنا. ستحصلون على البسكوته فقط في إذا أعطاكم شريككم إياها عن طيب خاطر وبيارادته. تذكروا من فضلكم هذه القاعدة. بإمكانكم الآن أن تبدؤوا الحديث ، ولكن تذكروا أنه لكم الحق بأن تأخذوا البسكوته بكل بساطة وبدون موافقة شريككم.

انتظروا حتى يأخذ كل التلاميذ قراراتهم خلال ذلك بإمكانهم أن يتصرفوا بمختلف الأشكال. بإمكان البعض أن يأكلوا البسكوته مباشرة آخذينها من الشريك. آخرون يأخذون البسكوته ويقسمونها مناصفة ويعطون نصفها لشريكهم. يحتاج البعض إلى وقت طويل نسبياً من أجل إنهاء مباحثاتهم.

والآن سأعطي كل زوج منكم قطعة بسكوت أخرى. ناقشوا كيف ستصرفون مع البسكوته هذه المرة.

من الممكن أن تكون في هذه الحالة طرق مختلفة. الأطفال الذين تقاسموا البسكوته الأولى مناصفة يكررون عادة هذه الاستراتيجية «استراتيجية العدالة». غالبية الأطفال الذين أعطوا في المرحلة الأولى البسكوته لشريكهم ولم يأخذوا منها ولو قطعة صغيرة ينتظرون الآن أن يقوم الشريك بإعطائهم البسكوته. هناك أطفال مستعدون أن يعطوا الشريك البسكوته الثانية.

أما الآن تعالوا لنناقش ما الذي حصلنا عليه. إنها طريقة جيدة للتعاون. حدثونا ماذا فعلتم مع البسكوته الأولى ، وماذا حدث للبسكوته الثانية.

## التحليل:

- هل أعطيت البسكوته لشريكك؟ وكيف كان شعورك حينها؟
- هل كنت ترغب لو أن البسكوته بقيت لك؟ وما الذي فعلته من أجل ذلك؟
- ما الذي تنتظره عندما تتصرف بلباقة مع شخص ما؟
- هل تصرفوا معك بعدل في هذه اللعبة؟
- كم استغرقت أنت وشريكك من الوقت حتى توصلتم إلى قرار مشترك؟
- كيف كان شعورك حينها؟
- كيف كان من الممكن أن تصل وشريكك إلى قرار مشترك بشكل

آخر؟

- ما هي المبررات التي قدمتها لتحصل على البسكوته؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٦٤

## الحب والشر (الكراهية)!!!

## الهدف:

باستطاعة الأطفال خلال سير هذه اللعبة أن ينتبهوا إلى أنه في العلاقة مع شخص ما بالإمكان أن تكون لديهم مشاعر إيجابية وسلبية تجاهه في الوقت نفسه. إضافة إلى ذلك بإمكانهم أن يتعلموا ألا يخضعوا لهذا الشعور بالكامل بل أن يشعروا بالحب والكراهية محافظين بهذا على الصلة مع الشخص الآخر.

## التعليمات:

اجلسوا من فضلكم على شكل دائرة كبيرة وأغمضوا أعينكم.

☆☆☆

تصور الآن أنك تتحدث مع شخص أغضبك. قل لهذا الشخص لماذا أنت غاضب منه. من الممكن أنه لم ينفذ وعده، أو أنه لم يقيم بما كنت تنتظره منه. تحدث مع هذا الشخص بداخلك بحيث لا يسمعك أحد. قل له وبكل دقة ما الذي أغضبك. إن كنت على سبيل المثال غضبت من أخوك الصغير فراس فبإمكانك أن تقول «فراس

تخرجني عن طوري عندما تخربش في دفتري»، وفي حال أنك غاضب من أختك حنين بإمكانك أن تقول لها على سبيل المثال: «إني ارتجف من الغضب عندما تمرين بغرفتي وترمين في طريقك كل أغراضي وألعابي». إن كنت منزعجاً من والديك قل لهم وبكل دقة بم أزعجوك: «ماما يغضبني جداً أنك تجبريني على حمل وعاء القمامة إلى الحاوية مرة أخرى، بينما ليلى ونسرين لا تعاونك البتة» (٢-١ دقيقة).

أما الآن فقل للإنسان الذي تحدثت معه ما الذي يعجبك فيه. وقل ذلك بدقة قصوى قدر الإمكان. على سبيل المثال: «فراس يعجبني جداً عندما تستقبلني حين عودتي من المدرسة وترتمي على كتفي وتعانقني بحرارة. أو «ماما يعجبني جداً عندما تقصين علي حكاية قبل النوم». (٢-١ دقيقة).

أما الآن فكر قليلاً من في الصف يغضبك أحياناً، تصور كيف ستتوجه إلى ذلك الشخص وماذا تقول له بالتحديد وما العمل الذي قام به وأخرجك عن طورك.. (دقيقة واحدة).

والآن تقدم من هذا الطفل بفكرك وقل له ماذا يعجبك فيه (دقيقة واحدة). بإمكانك الآن أن تفتح عينيك وأن تنظر حولك وانظر بانتباه إلى الأطفال الآخرين. أما الآن فبإمكاننا أن نناقش ما الذي عاشه كل منكم في مخيلته. في حال لاحظتم أن أحد ما من الأطفال تلفظ بلفظ أو ملاحظة مزعجة بحق أحد الأطفال الموجودين أو الغائبين اطلبوا مباشرة أن يتوجه إلى هذا الطفل بكلمات إيجابية. وراقبوا بانتباه بأن يعبر الأطفال عن غضبهم دون أن يعمموا أو أن يتوجهوا بكلمات نابية مثل: «أنت أحمق». يسمح بان يعبر الأطفال عن مشاعرهم تجاه الآخرين واصفين فقط الحقائق والمشاعر على سبيل المثال: «أنا انزعج عندما ترسم على مقعدي بقلم الفلوماستر (التخطيط). باستطاعة الأطفال بهذه الطريقة أن يستشعروا بأحاسيسهم ومشاعرهم السلبية والطاقة المخفية خلفها. بسبب التسمية الدقيقة من حيث المضمون لسبب الغضب والكراهية باستطاعة الأطفال أن يلاحظوا أنهم لا يرفضون الإنسان بالكامل، بل فقط بعض مظاهر وأشكال تصرفاته. عندما يوظف الغضب بدقة لا يقع الطفل بشكل قوي تحت تأثير الغضب.

## التحليل:

- ما الذي تشعر به عندما لا تقول للآخر لماذا أنت منزعج منه؟
- ما الذي تشعر به عندما تقول للآخر لماذا أنت منزعج منه؟
- هل بإمكانك أن تتحمل إذا ما قال لك شخص أنه منزعج منك؟
- هل هناك أناس لا يمكن أن تغضب منهم أبداً؟
- هل هناك أناس لا يمكن أن يغضبوا منك؟
- لماذا من المهم جداً أن تقول ما الذي يزعجك؟
- متى يزول غضبك بسرعة عندما تخفيه أم عندما تتحدث عنه؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٦٥

## أعلى - أسفل

### الهدف:

ليس من السهل بالنسبة لغالبية الصغار والكبار تعلم الشعور بأنفسهم أنهم على قدم المساواة مع المحيطين بهم. في أغلب الأحيان نحن نعتبر أنفسنا إما أرفع أو أدنى من المحيطين بنا. كلا الحالتين تعزلنا عن الآخرين مما يؤدي لا محالة إلى توتر في العلاقة معهم. نلفت انتباه الأطفال في هذا التمرين إلى مشكلات من هذا النوع ونساعدهم لكي يشعروا بأنفسهم بواقعية وبساطة في علاقتهم مع الآخرين.

### التعليمات:



نشعر في بعض الأحيان أننا أفضل من الآخرين، وفي بعض الأحيان أسوأ منهم. ولكن توجد طريقة ثالثة للعلاقة مع الآخرين - أن تشعر بنفسك أنك على قدم المساواة مع المحيطين بك. سنحاول الآن أن نشعر بذلك. ابدؤوا جميعاً بالتجول في الصف في الوقت نفسه.

☆☆☆

تصور وكأنك أفضل من كل الأطفال. تخيل على سبيل المثال أن كل الأطفال أضعف منك، وأنهم ليسوا أذكىء منك، وليسوا جميلين مثلك. كيف تسير في هذه الحالة، وكيف تتصرف؟ أرنا.. كيف تشعر بنفسك في هذه الحالة؟ أرنا.. (دقيقة واحدة).



أما الآن أثبت للحظة. تصور أنك أسوأ من بقية الأطفال المحيطين بك. باعتقادك أنهم جميعاً أقوى منك وأجمل منك، ويلبسون أفضل منك.. ابدأ بالمشي في الصف كيف تتصرف عندما تفكروا بأنك أسوأ من الآخرين؟ أرنا هذا، ما هو شعورك في هذه الحالة؟ أرنا هذا.. (دقيقة واحدة).

توقفوا الآن وانفضوا أيديكم وأرجلكم.

انقسموا إلى أزواج.. على أحدكم أن يكون «أفضل من الآخر»؟ أما الآخر «فأسوأ». قفوا بحيث يكون واضحاً للجميع ماذا يمثل كل منكما. وليقول «الأفضل» في كل زوج لشريكه ما الذي يمنحه شعور التفوق على سبيل المثال: «بالنسبة لي كل شيء واضح ومفهوم. أنا فخور بنفسي. ظهري مستقيم، وصوتي واضح وعال» وهكذا وقل لشريكك

ما الذي باستطاعتك القيام به في هذه الحالة وما الذي تشعر به حينها. (٢-١ دقيقة).



والآن فليقم الشريك الثاني «الأسوأ» بالتحدث إلى شريكه ما الذي يمنحه هذا الشعور. على سبيل المثال: «أنا أستطيع أن انظر إلى الأرض فقط. أكتأ في هابطة. أنا أتحدث بصوت منخفض». قل لشريكك ما الذي تستطيع فعله وما الذي لا تستطيع القيام به وأنت في حالة «الأسوأ» وما هو شعورك عند ذلك (٢-١ دقيقة).

أما الآن فأنا أريد أن تكونا على قدم المساواة (متساويان). الآن لا يوجد من هو أفضل أو أسوأ من الآخرين.. أنتما الآن على قدم المساواة. ما الذي يراه أحدكما في الآخر في هذه الحالة؟ إلى أي حد يفهم أحدكما الآخر؟ قولاً لبعضكما خلال دقيقة ما الذي يعجبكما أكثر وأنتما متساويان.

## التحليل:

- ما الذي يعطيك إياه الشعور بأنك «أفضل الجميع»؟
- هل هناك شيء ما غير مريح في الشعور بالتفوق؟
- ما الأفضليات في الحالات التي تشعر فيها بأنك «أسوأ الجميع»؟
- ما النواقص التي تراها في ذلك؟
- متى تشعر بنفسك أفضل ومتى أسوأ من الآخرين؟
- ما الأفضلية التي يعطيك إياها الإحساس بالمساواة؟
- هل هناك لحظات غير سارة في مثل هذا الشعور؟
- هل كانت هناك لحظات في حياتك عندما شعرت بتفوقك على الآخرين؟
- وعلى العكس بأنك أقل من الآخرين حدثا عن ذلك.

من ٩ سنوات

اللعبة ٦٦

## علبة الانفعالات

### الهدف:

إن مصدر الكثير من المشكلات هو تضخيم الاحتراس والاهتمام. ما الذي سيحدث لو أنني مرضت؟ ماذا سيحدث لو أنني فقدت صديقي؟ وماذا لو أن أسرتي تعرضت لحادث سيارة؟ وماذا لو أنني كتبت مذاكرة سيئة جداً. إن من يعاني كثيراً يفقد الكثير من طاقته، ويصبح غير قادر على أن يجد في نفسه القوة من أجل حل مشكلات باستطاعته حلها. إن هذه اللعبة مع «علبة الانفعالات» بإمكانها أن تساعد الطفل أن يرى الاختلاف بين المعاناة التي لا معنى لها والمشكلات الهامة بالفعل. نحن بشكل عام مهينون لإيجاد مشكلات لأنفسنا. هذه الرغبة متطورة في ذاتنا ولا تقل عن حاجتنا للنميمة وتقييم الآخرين. لذا فإن محاولة التخلي (الابتعاد) عن مثل هذه الأفكار المزعجة جداً والمتشائمة - هي محاولة لا أمل منها. ولكن مع ذلك باستطاعتنا أن نحاول أن نحد منها وان نفهم مكانها الحقيقي في حياتنا. لذا نحن نطلب من الأطفال أن يكتبوا على ورقة من وقت لآخر معاناتهم وأن يضعوها في مكان أمين. بعد أن يتفحصوا «علبة الانفعالات» علبة انفعالاتهم بعد بعض الوقت

سيلاحظون أن الكثير من القضايا التي حازت على اهتمامهم قد انتهت من نفسها وهذا بإمكانه أن يحرر قواهم من أجل الوصول إلى أهداف هامة وحل قضية هامة في الواقع.

## الأدوات:

كل تلميذ بحاجة إلى علبة غير كبيرة (وسط) من الكرتون، ورق، أقلام شمع ملونة، صمغ ومقص.

## التعليمات:

قولوا لي من فضلكم، ما الذي تعانون منه ويقلقكم عادة؟ ما الذي يقلق والداكم؟ ما الذي يقلق إخوتكم وأخواتكم؟ ما الذي يقلق مدرسيكم؟ ما الذي يقلق كتاب المقالات في الجرائد؟

هل بإمكانكم أن تخبروني عن مشكلة ما هامة تعترضكم؟ ما الفرق بين القلق والمعاناة من جهة والمشكلات الهامة من جهة أخرى؟

لقد أحضرت لكل منكم علبة كرتون، والتي ستحفظون بها الأشياء التي تعانون منها وتقلقكم. فليأخذ كل منكم علبة ولونوها.. والآن اكتبوا كل ما يقلقكم وما يرد في خاطرهم على قصاصة ورقية وضعوها في العلبة بعد طيها. احفظوا «علبة انفعالاتكم» في المنزل. اجلسوا مرة في الأسبوع إلى الطاولة وفي جو مريح، وكتبوا كل ما يشغل بالكم وتعانون منه، والتي قد تخطر على بالكم. وضعوها في العلبة بعد طيها، مرة كل أسبوعين (أو مرة في الشهر) يجب عليكم أن تحضروا «علبة انفعالاتكم» إلى المدرسة وعندها بإمكانكم أن تنظروا إلى الأشياء التي كانت تثير اهتمامكم وتعانون منها وسترون ما الذي حدث لها خلال هذه المدة.

## التحليل:

- هل تعرف أناساً يوجدون لأنفسهم الكثير من المعاناة والقلق؟
- هل تعرف أناساً قلماً يقلقون؟
- هل تقوم من وقت لآخر بالعمل على مشكلة ترغب في الواقع بحلها؟

• كيف كان شعورك عندما كتبت كل ما كان يقلقك وتعاني منه على ورقة وضعتها بعد طيها في الصندوق؟

• ما الطرق الأخرى التي لا تهدر فيها قواك على قلق ومعاناة زائدين؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٦٧

## مطر من الورود

### الهدف:

هذا تمرين قصير ولكنه فعال ومفيد جداً للأطفال المتعبين، الذين عانوا من حالات غير سارة، صعبة أو فشل. قبل اختيار «بطل» اللعبة، اسألوا هذا الطفل هل هو مستعد أن يتقبل من تلاميذ الصف شيء - ما كهدية من الممكن أن تحسن مزاجه. قوموا بهذا التمرين فقط عندما يوافق على ذلك.

### التعليمات:

لقد سمعتم بأن فادي قد عانى من هزة قوية. باستطاعتنا جميعاً أن نساعد في الخروج من هذه الأزمة وأن يعود إلى طبيعته مرة أخرى مرحباً ونشيطاً. انهض يا فادي من فضلك وقف في الوسط وسنقف جميعنا حولك. أرخ يديك بهدوء وأغمض عينيك. أما أنتم فانظروا إلى فادي وتصوروا كيف يهطل عليه المطر من مئات بل ألوف الورود التي لا مثيل لها. وليهطل هذا المطر وكأنه بلورات ثلجية كبيرة أو نقاط مطر كبيرة. بإمكانكم اختيار أي نوع من الورود. الأزهار الياسمين، النرجس، الفل، الزنبق، التوليب... الخ تصوروا جمال وتألق ألوانها، تصوروا ما هو عبق هذه الورود والأزهار. من الممكن أن فادي يشعر هو كذلك بكل هذا: أن يرى جمال الورود وأن يشعر بعبقها (٣٠-٦٠ ثانية).

راقبوا تعابير وجه الطفل ومن وقت لآخر حفزوا عملية سير اللعبة مثلاً: «أظن أنه بإمكاننا أن نضيف ورود أخرى. ولتهطل عليه ببطء حتى يتمكن فادي من الاستمتاع بها».. اسألوا بعض التلاميذ عن أشكال الورود والأزهار التي اختاروها وما هو عبقها.

اعتقد بأنكم جميعاً تعملون بشكل جيد ، وباستطاعة فادي أن يتمتع  
بالكامل بورودكم وأزاهيركم. فادي ألا تريد وروداً أكثر؟ أنها التمرين سائلين  
الطفل الواقف في الوسط: «هل كان عدد الورود والأزاهير التي أهداك إيها الصف  
كافياً؟»

أما الآن فبإمكانكم إيقاف مطر الورود ، أما فادي فبإمكانه أن يخرج من  
تل الورود والأزاهير. عودوا إلى أماكنكم. شكراً.

من ٩ سنوات

اللعبة ٦٨

## رسالة مرحلة

### الهدف:

غالباً يكون حل المشكلة أسهل في حال نظرنا إليها بتفاؤل ولكن بمرح  
كذلك. باستطاعة الأطفال من خلال هذا التمرين أن يكتبوا رسالة مرحلة إلى  
شخص يعرفونه والذي يجدون صعوبة في التعامل معه. هذه الرسالة هي من نوع  
الرسائل التي من الممكن كتابتها ولكن لا تستأهل إرسالها.

### الأدوات:

كل طفل بحاجة إلى ورقة وقلم رصاص.

### التعليمات:

اخترتوا لأنفسكم شخصاً ما غضبتم منه من مدة قريبة والذي تربطكم به  
علاقة معقدة وصعبة. اكتبوا لهذا الشخص رسالة مرحلة ، والتي تضخمون فيها إلى  
أبعد حد مشاعركم نحوه. كما وبإمكانكم أن تضاعفوا إلى أقصى حد «ذنب»  
(إنتم) هذا الشخص حاولوا أن تكتبوا بطريقة مضحكة بحيث تكون لديكم أنتم  
بالذات رغبة بالضحك على هذه المشكلة أو هذا الخلاف.

اطلبوا ممن يرغبون أن يقرؤوا رسائلهم بصوت مسموع. انها هذه المرحلة من  
اللعبة «بكرات الثلج» فليحول كل الأطفال رسائلهم إلى كرات ويتقاذفونها مع  
بعضهم لمدة دقيقتين قبل أن يكون مصير هذه الرسائل سلة المهملات.

## التحليل:

- كيف كان شعورك عندما كنت تكتب الرسالة المرححة؟
- ما أصعب شيء في ذلك؟
- هل كان من الصعب عليك أن تضخم مشاعرك الخاصة مثل الكراهية والانزعاج على سبيل المثال؟
- هل بإمكانك أن تضحك على نفسك في بعض الأحيان؟
- ما الذي كان سيقوله الشخص الذي كتبت له الرسالة لو أنه قرأها؟
- متى يكون مفيداً أن نضحك من الخلافات؟

من ١١ سنوات

اللعبة ٦٩

## السموات (الجنة) وجهنم

### الهدف:

باستطاعة الأطفال من خلال هذه اللعبة أن يناقشوا مختلف أشكال حل المشكلات أو تبسيطها والتي تساعدهم ألا يوصلوا الأمر إلى حلها بالقوة والعراك.

### الأدوات:

طبق ورق، قلم رصاص لكل طفل.

### التعليمات:

أريد أن أقص عليكم حكاية.

«ذهب جندي شاب إلى عجوز حكيم وسأله: «أيها الحكيم اكشف لي سر

الحياة. ما أوجه الاختلاف بين السموات وجهنم؟»

فكر الحكيم للحظة وأجاب: «أنت غبي أيها الشاب الأحمق. كيف سيكون

بإمكان شخص مثلك أن يفهم هذا؟ أنت جاهل إلى أبعد حد».

استشاط الجندي الشاب غضباً لدى سماعه هذه الكلمات وقال غاضباً

«أنا على استعداد لأن أقتلك على هذه الكلمات!» صرخ الجندي واستل سيفه

من قرابه (بيته) ليعاقب العجوز. في هذه اللحظة قال الحكيم «هذه هي جهنم».

أعاد الجندي سيفه إلى قرابه بعد سماعه هذه الكلمات. «وهذه هي السماوات» لاحظ الحكيم.

يكون لدينا من وقت إلى آخر في حديثنا مع شخص ما وجهة نظر مخالفة ونرغب بإثبات صحة رأينا مهما كان الثمن. في بعض الأحيان لا يكون هناك شيء سيئ ولكن يتحول إلى صراع حقيقي علني. هل بإمكانك أن تتذكر حادثة عندما كاد أن ينتهي خلافك مع شخص ما إلى معركة حقيقية؟ من الممكن أنك كنت مثاراً جداً بحيث كنت مستعداً لأن تبدأ العراك، ومن الممكن أن يكون الشخص الآخر في أقصى حالات ثورته مستعداً أن ينقض عليك! ومن الممكن أن تكونا أنتما الاثنان على استعداد للعراك، ولكن شيئاً ما سمح لكما ألا تلجأ إلى استخدام الأيدي..

اكتب ما حدث وكيف كان شعورك حينها. حدثنا كيف تمكنتم أن تتجنبوا العراك؟ أعط هذه الحكاية اسماً (١٥ دقيقة). بعد ذلك يقرأ الأطفال ما كتبوه.

## التحليل:

- ما الذي باستطاعتك فعله حتى لا يتحول الخلاف إلى عراك؟
- ما الذي تفعله عندما يحاول أحد ما أن يأخذ منك شيئاً ما؟
- ما الذي تفعله عندما يهينك أحدهم بالكلمات؟
- هل هناك حالات كنت مضطراً فيها للعراك؟
- العراك - هل هو طريقة جيدة لحل الخلافات؟
- ما الذي تفعله عندما ترى أن هناك طفلين على وشك أن يتعاركا؟
- ما أوجه الاختلاف بين المشادة الكلامية والعراك؟
- هل حدث أنك تعاركت؟ ماذا كان شعورك حينها؟
- لماذا قال الحكيم العجوز أن استخدام القوة هو جهنم؟

## المصالحة

## الهدف:

غالباً ما نحاول أن نحل مشكلاتنا استناداً إلى مبدأ «العين بالعين والسن بالسن». عندما يُسيء إلينا شخص ما، نرد عليه بإساءة أقوى. عندما يهددنا أحدهم، نحن نرد كذلك على التهديد بتهديد. بهذه الطريقة نحن فقط نكبر خلافاتنا (نعظمها). من المفيد جداً في الكثير من الحالات أن تقوم بخطوة إلى الوراء، أن نعتزف بنصيبتنا من مسؤولية حدوث المشكلة، وأن نمدّ يدنا للآخر في إشارة للمصالحة. خلال النزعة المقترحة في عالم الخيال باستطاعة الأطفال أن يتعلموا القيام بإشارة تدل على المصالحة بعد الاختلاف أو عدم تفاهم ظهر فيما بينهم.

## التعليمات:

ماذا تفعلون في حال لاحظتم أنكم أسأتم إلى شخص ما؟ هل بإمكانكم الاعتذار وطلب المسامحة في هذه الحالة؟  
ما الذي تشعرون به عندما يُسيء إليكم أحدهم؟ هل بإمكانكم مسامحته؟  
مع أي شخص تعتبر المصالحة أسهل شيء؟ ومع من المصالحة صعبة؟  
أما الآن فاجلسوا مرتاحين وأغمضوا أعينكم. وقوموا بالشهيق والزفير بعمق ثلاث مرات.



اختر إنساناً مهماً بالنسبة لك والذي اختلفت معه من مدة قريبة والذي ما زلت غاضباً منه.  
تصور هذا الشخص بدقة قصوى. انتبه إلى تعابير وجهه وتأكد من مزاجه الآن. عندما تتصور بأنك ترى هذا الشخص بشكل واضح ادعوه أن يجلس بالقرب منك. من الممكن أنك ترغب ببدا الحديث حول ما يعجبك في هذا الشخص، ولماذا هو مهم بالنسبة لك.. (٣٠ ثانية).

بعد ذلك من الممكن أن تقول لهذا الشخص بأن الخلاف الذي كان بينكم كان مهيناً جداً بالنسبة لك. بإمكانك أن تقول له ما الذي شعرته حينها. إذا أردت بإمكانك أن تسأله كيف تقبل هذا الخلاف. من ثم بإمكانك أن تقول له بكلمات بسيطة أنك تأسف كثيراً لأنك أهنته حينها، وأنه من المهم جداً بالنسبة لك أن يسود السلام بينكما. حاول أن تقول له كل هذا شخصياً.

وبما أن كل هذا جدي بالنسبة لك، فهو هام جداً من أجل أن يفهم من تخاطبه ذلك.

قل له بكل بساطة: «لدي هدية من أجلك». وما أن تقول هذه الكلمات حتى تظهر في يديك مما يثير استغرابك علبة صغيرة. أنت تعرف أنه توجد فيها هدية للشخص الذي تحاوره وتعطيه اللعبة وتقول له: «هذه لك».

يأخذ اللعبة بيديه. يبتسم ويفتح الهدية. من الممكن أن يكون في هذه العلبة شيء ما ضروري جداً في الواقع لهذا الشخص، ومن الممكن أن تكون هديتك إشارة على أنك تريد مصالحته. على سبيل المثال من الممكن أن يكون وردة، شمعة، قلب من شوكولاته، أو أي شيء مشابه. فلتكن بالنسبة لك شخصياً مفاجأة ما سيخرجه محاورك من العلبة.

أما الآن فانظر في وجه محاورك. وانظر هل سيقول لك شيئاً ما رداً على كلماتك، أو أن ردة فعله ستبين بشكل ما سعادته واستغرابه.

لقد حان الوقت لتودع هذا الشخص. تذكر تلك المشاعر التي ظهرت لديك خلال المصالحة معه. تذكر ما إحساسك عندما حدثته عن أسباب الخلاف وأنت ترغب بشدة بمصالحته.

أما الآن فبإمكانك أن تعود بالتدريج إلينا. شدّ جسدك أرخ عضلاتك وافتح عينيك.

## التحليل:

- هل كان صعباً عليك أن تسامح الآخر؟ وما هو شعورك حينها؟
- هل استطعت أن ترى ما كان موجوداً في العلبة؟

- كيف كانت ردة فعل الآخر؟
- ما الذي يحدث عندما تغضب لمدة طويلة من شخص ما؟
- باعتقادك، هل المسامحة - مؤشر للقوة أم للضعف؟
- لماذا من الهام جداً مسامحة الآخرين؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٧١

## الصديق الصدوق (الوفي)

### الهدف:

بإمكان الأطفال بواسطة التخيل الموجه في هذا التمرين أن يتصوروا صديقاً في مخيلتهم، والذي من الممكن أن تناقش معه كل مشكلاتك والأسئلة الصعبة التي تواجهك. بإمكان الصديق الداخلي أن يوجد في كل إنسان أمران على غاية من الأهمية - الأمر الأول الفردية والأمر الثاني الحاجة للدعم والاهتمام.

### التعليمات:

بمن وثقتهم فحدثتموه عن مشاغلهم ومشكلاتهم عندما كنتم صغاراً؟ من الممكن أنهم كانوا أهلكم (والداكم) أو جدكم مع جدتكم؟ هل كانوا إخوتكم وأخواتكم أم أصدقاءكم؟ هل من الممكن أنكم كنتم تبثونها للعبتكم أو للساحرة الخيرة؟

مع من تتحدثون الآن عندما تريدون أن تتحدثوا عن أي من مشاغلهم ومشكلاتكم؟ إلى أين تذهبون عندما ترغبون بالتفكير بمسألة ما صعبة؟ اجلسوا بشكل مريح، أغمضوا أعينكم. قوموا بثلاث عمليات شهيق عميقة.



تصور أنك تتنزه على درب في الغابة حولك تنتصب أشجار عالية مستقيمة. أنت تسمع خرير الماء، تقترب من الجسر على النهر الهادئ، تقف في وسط الجسر وتنتظر إلى الماء في الأسفل. وترى صورتك على سطح الماء.

وفجأة تشعر بأنك لست وحيداً هنا، وأنه يوجد في مكان غير بعيد عنك شخص ما، وأنت تشعر بأن وجوده يريحك، وأنت مسرور لوجود شخص ما بالقرب

منك ترى في الماء في الأسفل أنه بالقرب من وجهك المنعكس بالماء يظهر وجه آخر. أنت تشعر بأن هذا الشخص هو شخص علاقته بك جيدة ويفهمك بشكل ممتاز من الممكن أنك تعرفه، ومن الممكن أنك تراه لأول مرة. من الممكن أن يكون شيخاً حكيماً، أو من الممكن أن يكون حيواناً ما، أو شخصاً ما يعيش فقط في مخيلتك. هذا هام - المهم أنك تشعر بأنه صديقك الوفي الذي يعرفك جيداً منذ زمن، والذي تثق به بالكامل. (٣٠ ثانية).

يدعوك صديقك الصدوق لأن تجتاز معه الجسر وتصددون سوية إلى تلة طرية مغطاة بحشائش طرية دافئة ذات رائحة عطرية حيث تجدون هناك مغارة مريحة. يدخل صديقك أولاً إلى المغارة ويجلس داعياً إياك بأن تجلس بالقرب منه.

بعد وقت قصير يبدأ بالحديث معك. يحدثك فقط عن حياتك. وأنت مندهش ولا يمكنك أن تتصور كيف أن شخصاً ما غيرك يعرف بهذا الشكل الجيد كل أسرارك وأفكارك وأحاسيسك ويتحدث عنها على هذا القدر من الفهم (١٥ ثانية).

عندها تعي أنه بإمكانك أن تحدث رفيقك المؤقت عن الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لك. من الممكن أن يكون لديك سؤال خاص جداً والذي ترغب بتوجيهه لصديقك. بإمكانك القيام بذلك الآن. من الممكن أنك تسمع الرد في كلماته. من الممكن أن يأتي الرد في وقت آخر. بأصوات، أو بتعابير وجه خاصة، أو على شكل حركة خاصة (دقيقة واحدة).

يقول لك صديقك، أنه باستطاعتك أن تأتي إليه في أي وقت مرة أخرى عندما ستحتاج إلى نصيحته أو تفهمه. بإمكانك أن تجده في أي وقت في هذه المغارة من أجل أن تناقش معه الأشياء الهامة بالنسبة له وأن تسمع رأيه بهذا الخصوص..

الآن اشكر صديقك الوفي لدعمه لك وودعه لهذا اليوم.

عد ببطء على نفس الدرب وعبر الهضبة إلى الجسر الصغير انظر مرة أخرى إلى وجهك في الماء. أنت تتذكر كيف كان مريحاً أنك لم تتواجد على هذا الجسر لوحده. وكم هو جيد أن يكون لديك إنسان من الممكن أن تثق به بالكامل. أما الآن فشدّ جسدك وتأهب واسترخ بكل جسدك، وافتح عينيك ببطء، ركز انتباهك علينا مرة أخرى كن نشيطاً ومرتاحاً.

## التحليل:

- من كان صديقك الصدوق؟
- كيف كان شعورك في هذا التمرين؟
- لماذا استطاع صديقك الصدوق أن يساعدك؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٧٢

## التصويت

### الهدف:

هذه طريقة رائعة، تسمح للجميع حتى للأطفال الصغار أن يعبروا عن آرائهم في أي مسألة لاتخاذ قرار مشترك. تسمح هذه الطريقة بمعرفة رأي كل طفل، منفقين على ذلك القليل من الوقت.

### التعليمات:

بعد أن بحثتم مطولاً مسألة ملحة للصف وتريدون أن تصلوا إلى اتخاذ قرار. صيغوا من فضلكم الموضوع النهائي بجملة واحدة، على سبيل المثال: فلننظر ما هو رأي كل منكم بموضوع أن نذهب يوم الأحد القادم إلى المتحف التاريخي. عبروا عن رأيكم بأصابعكم! سأشرح لكم الآن كيف يمكن القيام بذلك.

عندما تضع كفك مفتوحة الأصابع ومتباعدة هذا يعني أن هذا القرار مناسب لك بالكامل. عندما تعرض علينا أربع أصابع بهذا تخبرنا بأن هذا القرار من حيث المبدأ يناسبك، ولكن من وجهة نظرك كان بالإمكان أن يكون أفضل. عندما تعرض ثلاثة أصابع هذا يعني أنك موافق على القرار، ولكنك لا تشعر بابتهاج تجاهه. الإصبعان والإصبع يعني موافقة أقل على هذا القرار. ولكن عندما تضع على المقعد قبضتك فهذا يعني أن الأمر بالنسبة لك ليس على قدر من الأهمية اتخذ هذا القرار أم لم يتخذ. إذا كنت ضد القرار المتخذ فبإمكانك التعبير عن ذلك بتوجيه أصابعك إلى الأسفل. إذا أشرت بأصابعك

الخمسة إلى الأسفل فهذا يعني أنك تعارض بقوة اتخاذ مثل هذا القرار. إذا كان إصبع واحد متجهاً إلى الأسفل فهذا يعني أنك بعض الشيء ضد مثل هذا الاقتراح. وهكذا كم إصبع ستروني؟

إذا عرض غالبية الأطفال ثلاثة أو أربعة أو خمسة أصابع منفرجة على المقعد فبإمكانك الوصول إلى نتيجة بأن الصف قد قبل الاقتراح الذي عرض عليه. إذا كان عدد ردود الفعل الحيادية أو السلبية كبيراً. عليكم بمشاركة تلاميذ الصف كما هو واضح أن تبحثوا عن طريقة أخرى لحل المسألة.

إذا كان ضد الاقتراح اثنان أو ثلاثة أطفال فمن الواضح أن الأكثرية تريح. ولكن عليكم أن تعبروا عن احترامكم لرأي الأقلية. طالبين من الذين لم يوافقوا أن يحدثوكم لماذا لا يريدون اتخاذ هذا القرار. من الممكن في بعض الأحيان أن توجد أشياء مهمة مؤهلة لأن نضع إشارة استفهام على القرار المتخذ؟

من ١٠ سنوات

اللعبة ٧٢

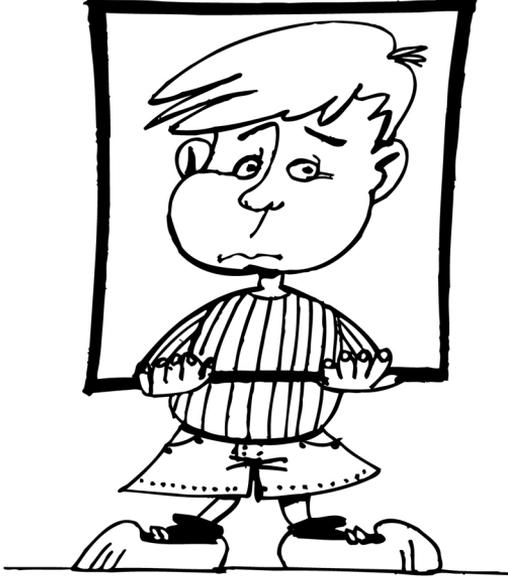
## الأطر الجديدة

### الهدف:

بإمكان كل إنسان أن يتعامل مع مشكلاته ببساطة إذا كانت نظرته إلى العالم متفائلة. على سبيل المثال: إذا ارتفع الضجيج والشغب في الصف ونظرتهم إلى هذا من وجهة نظر تشاؤمية، فبالإمكان أن تظنوا أن الذنب في كل هذا هو عدم الاحترام التام لكم كمعلم. ولكن باستطاعتكم أن تختاروا إطاراً متفائلاً، والذي عن طريق النظر من خلاله بإمكانكم أن تقولوا بأن الضجيج في الصف هو نتيجة للاهتمام العالي من قبل التلاميذ للمادة الممتعة التي يدرسونها.

من أجل أن تساعد الأطفال أن يتعلموا أن تكون علاقتهم بالحياة متفائلة بالإمكان القيام بالتالي. اصنعوا من الكرتون أطر (براويزط) كبيرة بعرض ١٠ سم تقريباً، واكتبوا على إحداها (على كافة أطرافها) مختلف المقولات المشائمة على

سبيل المثال: «لا أستطيع أن أفعل شيء مع هذا»، «لقد تحول كل شيء ضدي». «نحن نعيش في عالم لا فائدة منه»، لا أمل من كل هذا... الخ.  
 في نفس الوقت اكتبوا على إطار آخر (على كافة الأطراف كذلك). جمل متفائلة: «أنا أستطيع!» «كم هو رائع هذا العالم». «لدي عدد كبير من الأصدقاء»، «الحياة جميلة»... الخ.



## الأدوات:

- من الضروري أن يعطى كل طفل الأدوات التالية:
- إطار من كرتون أبيض.
- أقلام تلوين شمع.
- صورتان أو رسمان (أحدهما حزين والآخر فرح).
- عدد من الأطباق الكرتونية الملونة بمقياس أكبر من الصور أو الرسومات.

## التعليمات:

أحضرت لكم صورتان كبيرتان. بعد ذلك ستنتظرون إليها. سأعرض هاتين الصورتين في كل مرة في أطر جديدة، لأجل أن تجدوا هل يؤثر على إدراككم الحسي لون الإطار.

في بادئ الأمر ضعوا الصورة الفرحة على الأطباق الكرتونية الأسود الرمادي، الأزرق، الأحمر، والأصفر. اسألوا الأطفال أن يحدثوكم كيف أثرت على مزاجهم الألوان المختلفة عند نظرهم إلى الصور. بعد ذلك كرروا نفس الشيء مع الصور الحزينة. عندما ننظر إلى العالم نحن نستخدم أطر مختلفة، فقط هذه الأطر - من أفكارنا. نحن ننظر إلى العالم في بعض الأحيان من خلال أطر أفكار «سوداء». (اعرضوا على الأطفال الإطار الذي أعدتموه سابقاً مع الجمل المتشائمة، واقترحوا على الأطفال أن يأتوا بأمثلة تشابه تلك التي في وقت ما نظروا فيها إلى العالم من خلال مثل هذا الإطار).



نحن نستخدم في بعض الأحيان أطراً من أفكار مضيئة وفرحة، مثل هذه على سبيل المثال (اعرضوا على الأطفال إطاراً محاطاً بالمقولات الفرحة المتفائلة، واطلبوا منهم أن يتذكروا أمثلة من حياتهم عندما هم بالذات شاهدوا العالم المحيط بهم من خلال مثل هذا الإطار).

سيحصل كل واحد منكم الآن على إطار فارغ، والذي بإمكانكم أن تلوّنوه حسب رغبتكم. إذ من خلال هذا الإطار سوف تدركون بحواسكم كل ما يحيط بكم كما تودون ذلك الآن. إن كانت لديكم رغبة بإمكانكم أن تكتبوا عليها

كل ما يرضيكم. (عندما يجهز الأطفال أطرهم، يجب أن يرفعوها أمامهم وأن ينظروا إلى ما يحيط بهم من خلالها). ما الذي خطر ببالكم عندما نظرتن من خلال الأطر التي لونتونها خصباً فيما يتعلق بالمدرسة، والمعلمين، وزملائكم في الصف؟

## التحليل:

- كيف حدث هذا أن بعض الناس ينظرون إلى العالم من خلال أطر حزينة، وآخرون من خلال أطر مرحة؟
- كيف تشعر شخصياً عندما تنظر إلى العالم من خلال أطر صنعتها أنت بذاتك؟
- ما الأطر التي تعجبك أكثر من غيرها؟
- هل كان من الصعب عليك أن تلون أطرک؟
- إلامَ يمكن أن تصل عندما تنظر إلى العالم من خلال أطر فرحة سعيدة؟