

الفصل الخامس



التوافق

أنا أساعد الآخرين

الهدف:

في هذه اللعبة التي تعتمد على المخيلة والتخيل يحصل الطفل على فرصة ليتصور كيف سيقوم بمساعدة طفل صغير قد تعثر ووقع أرضاً. إضافة إلى هذا فإن اللعبة تظهر بوضوح قيمة القاعدة الذهبية القائلة: إذا كنت تساعد الآخرين فيمكنك أن تأمل بأن يساعدك الآخرون.

الأدوات:

ورقة وأقلام تلوين لكل تلميذ

التعليمات:

هل يمكن لأي واحد منكم أن يقول لي لمن قدم المساعدة والعون آخر مرة؟ لعلك ساعدت والدتك في إعداد مائدة الطعام؟ أو ساعدت والدك في غسل السيارة؟ أو قدمت المساعدة لصديق من الأصدقاء؟ من منكم قدم المساعدة لإنسان لا يعرفه؟ متى كانت المرة الأخيرة التي احتاج فيها أي واحد منكم لمساعدة الآخرين؟

اجلسوا بوضعية مريحة، أغمضوا أعينكم. تنفسوا تنفساً عميقاً...

والآن تخيل أنك تجلس على المرج الأخضر الجميل في يوم مشمس لطيف. العشب في المرج أخضر وطري. أنت تجلس على العشب. حاول أن تتلمسه بيديك وستشعر برطوبته المنعشة. والآن انظر إلى الأعلى نحو السماء الصافية الزرقاء. إنك تشاهد غيوماً بيضاء تسبح في السماء بهدوء. حاول أن تجد غيمة على شكل حيوان ما. نسمات الهواء العليل تدفع الغيوم بعيداً وفي الوقت نفسه تلاطف وجهك وتنعشك.

فتقرر أن تتمدد على المرج الأخضر وتفتح صدرك للهواء النقي. خذ نفساً عميقاً مرة واحدة. ليصبح جسدك طرياً وضعيفاً مثل جسد اللعبة القماشية. (خذ شهيقاً عميقاً ومن ثم زفيراً طويلاً لتكون مثلاً للأطفال).

أنت متمدّد على العشب ومستسلم للجمال والهدوء من حولك. وبالقرب منك يلعب بعض الأطفال الصغار. يصل صوت ضحكاتهم إلى مسامعك. آخ! فجأة وقع واحد من الأطفال أمامك. ارتطمت قدمه بحجر وأخذ يبكي من الألم. تنهض بسرعة وتركض نحوه. أنت تشعر بالراحة لأنك تستطيع أن تساعد الآخرين.

ساعد هذا الطفل الصغير ليقف. افحص جرحه الصغير. قل له بأن الدم سيتوقف عن النزف الآن وبأن إصابته سطحية وبسيطة. ضع يدك على كتفه... انظر، لقد توقف الطفل عن البكاء، ويبدو واضحاً أنه لم يعد متوتراً أبداً. أنت تشعر بالراحة والسعادة لأن حالة الطفل أصبحت أفضل. ما الذي ستفعله أيضاً لتعيد له الفرحة والبهجة؟ (٣٠ ثانية).

قل لنفسك: «لقد أصبحت كبيراً ويمكنني مساعدة الآخرين. سأساعد الآخرين وعند الحاجة سيساعدني الآخرون».

والآن بوسعك أن تودع الطفل وتعود من المرج الأخضر إلى هنا في غرفة الصف. شد جسدك قليلاً، اجلس بوضعية مستقيمة على مقعدك، حرك أصابع يديك وقدميك. تنفس بحيوية وافتح عينيك.

والآن شكلوا مجموعات ثلاثية. خذوا الورقة وارسموا معاً الحادثة التي عشتوها في مخيلتكم أثناء اللعبة.

💡 التحليل:

- ما الذي فعلته أيضاً لتساعد الطفل وتهدئ من روعه؟
- هل تشعر أنك كبير بما فيه الكفاية لتساعد الآخرين؟
- ما الذي بوسعك أن تقوم به لأي فرد من أفراد أسرتك كي تبعث السرور في نفسه؟
- كيف يساعدك والداك أو أخواتك أو إخوانك؟
- كيف تشعر بنفسك عندما تساعد شخصاً ما؟

تشارك مع المقربين منك

الهدف:

كي يتعلم الأطفال كيفية التعامل والتفاهم مع الناس من المهم أن يتعلموا مشاركة الأصدقاء والمقربين، سواء أكانت هذه مشاركة في لعبة ما، أو في حديث أو بالاهتمام. وكلما كان الطفل أكثر ثقة بنفسه كلما كان من الأسهل عليه أن يختفي في الظل ويفسح المجال للآخرين كي يحصلوا على فرصهم. في هذه اللعبة التي تقوم على رحلة في المخيلة نوجه اهتمام الأطفال نحو أحاسيس جميلة تتولد في تلك اللحظة التي يشعر فيها الطفل بأنه وجد التناسب ما بين إثبات الذات ومحبة الآخرين.

التعليقات:

اجلسوا بوضعية مريحة، أغمضوا أعينكم. تنفسوا تنفساً عميقاً...

تخيل أنك موجود الآن في ساحة لعب رائعة. انظر من حولك وشاهد ما الذي يمارسه الأطفال المتواجدون معك في الساحة. بعضهم يلعب بالكرة، وآخرون يتأرجحون ويتزحلقون. أنت تسمع ضحكهم وتراهم يمرحون. أنت أيضاً تريد أن تمرح... (١٠ ثوان).

والآن أنت تتجه نحو الأرجوحة المنتصبة على حافة ساحة الألعاب. تجلس على الأرجوحة، وتتأرجح. اشعر كيف تطير بداية نحو الأمام ومن ثم نحو الخلف. هز الأرجوحة بقوة أكبر. إنك ترتفع أعلى فأعلى. هل تشعر بالهواء يداعب شعرك عندما تطير تارة مرتفعاً نحو الأعلى وتارة عائداً نحو الأسفل. تشعر بالخفة وانعدام الوزن في كل جسدك. هل تشعر وكأنك مثل عصفور يتراقص في الهواء؟ عندما تتحرك الأرجوحة نحو الأمام يمكنك أن تضحك وتخيل بأن نهاية أصابع القدمين قد تلامس السماء كلما ارتفعت عالياً. إنك تقوم بهذا الأمر كما يجب... متأرجحاً فوق الأرض تشعر بأن وزنك يكاد يكون معدوماً وتتملكك السعادة. أنت تشعر بأنك حر تماماً وسعيد.. (١٠ ثوان).

أما الآن فأنت ترى كيف يتقدم طفل أو طفلة من الأرجوحة ، ويقف بجانبها. إنه ينظر إليك وينتظر دوره... أنت تريد أن يشعر هو أيضاً بالسعادة والحرية اللتين شعرت بهما أثناء التآرجح ، وبأن يرتفع تارة ويعود إلى الأسفل تارة أخرى وهو جالس على مقعد الأرجوحة مثلما فعلت أنت.

تتوقف عن التآرجح وتنتظر إلى أن تتوقف الأرجوحة عن الحركة. ها أنت توقفها بحركة من قدميك وتسمع صوت حذائك يصك على التراب. وأخيراً تتوقف الأرجوحة. لقد تآرجحت بشكل رائع وتريد أن يحصل طفل آخر على فرصته ليشعر بالسعادة التي شعرت بها. تقفز من على مقعد الأرجوحة وتنتظر نحو الطفل وتقول له: «حان دورك الآن ، وأنا أتبادل معك الأماكن بكل سرور. هذا يعطيني شعوراً بالسعادة».

أنظر كيف يجلس الطفل الآخر على مقعد الأرجوحة ، ويبدأ بالتآرجح. أنت تشعر بالراحة والسرور في داخلك لإدراكك بأنك أصبحت كبيراً وواعياً وقادراً على تقاسم السعادة مع الآخرين.

ودّع الطفل الذي يتآرجح وعد ذهنياً إلى غرفة الصف. اجلس بوضعية سليمة ، ازفر زفيراً طويلاً ، وافتح عينيك.

💡 التحليل:

- لماذا من المهم أن يتشارك الناس فيما بينهم؟
- في أي حالات يقوم التلاميذ في صفك بالتشارك فيما بينهم؟
- في أي حالات يتشارك المعلم (المعلمة) مع التلاميذ؟
- ما هي الألعاب التي يجب أن نتنازل فيها لبعضنا كي يحصل كل واحد منا على السعادة بدوره؟
- في أي ألعاب لا توجد ضرورة لاحترام الدور والتنازل للتالي؟
- ما هو رأيك بالأطفال الذين لا يتتحون عندما يحين دور غيرهم ، ولا يرغبون بالتشارك مع الآخرين؟

كن لطيفاً

الهدف:

يمكننا أن نتفاهم مع الآخرين بصورة جيدة عندما نكون محبين وأنيسين، وبذلك نتمكن ومن دون أي كلمة أن نخبر الآخر: أنا أثق بنفسي، وأنا لطيف وطيب المزاج الآن. من خلال هذه اللعبة التي تعتمد على المخيلة تحمسون الأطفال لاستخدام ما لديهم من احتياطي من المودة والمحبة.

التعليمات:

هل يعرف أي واحد منكم شخصاً، بغض النظر طفلاً كان أم كبيراً، ينشر حوله حيثما حل جواً من المحبة والمودة، والذي يؤثر فيكم بوجوده فتصبحون أنتم أيضاً ودودين؟ كيف ترون أو تشعرون بأن هذا الإنسان ودود ولطيف؟ وهل يعرف أحدكم شخصاً يثير مظهره بداخلكم العداء؟ ما هي العلامات أو الصفات التي تجعلكم تلاحظون ذلك؟ وفي أي موافق تشعر بأنك تصبح أنت أكثر مودة؟

اجلسوا بوضعية مريحة، أغمضوا أعينكم. تنفسوا تنفساً عميقاً...

تخيل أنك ستشارك في مسرح الأطفال. وستلعب واحداً من الأدوار الرئيسة في مسرحية للأطفال. اسمك في المسرحية ودود. ويجب عليك أن تري المشاهدين معنى هذه الكلمة وكيف يكون الإنسان الودود: ما الذي يرتديه، كيف يضحك، وكيف يتصرف. لهذا سيكون أول عمل تقوم به هو أن تتجه نحو الخزانة الموجودة خلف الكواليس وأن تبحث عن اللباس المناسب لهذه الشخصية. من يعتقد أنه مستعد لقياس هذا اللباس فليرفع يده. (انتظر إلى أن تجد أن الأغلبية من التلاميذ أصدروا إشارات تدل على جاهزيتهم للعب الدور).

انظر إلى البذات الموجودة واختر منها تلك البذة التي يمكن أن تعبر عن تلك الشخصية على خشبة المسرح. يمكنك أن تجرب مختلف البدلات. ابحث عن الألبسة التي تعجبك ألوانها وموديلها. إذا لم تعجبك قطعة ما فجرب غيرها التي تعتبر أنها

تناسب لشخصية الإنسان الطيب. وبعد أن ترتدي الزي الذي تراه مناسباً للشخصية التي ستلعب دورها أعطني إشارة.

والآن تخيل أن المخرج يعلمك ويوجهك كيفية وقوف بطل المسرحية الذي تمثله أنت على خشبة المسرح. قف وسط خشبة المسرح واسمع ما يقوله لك المخرج. كيف يجب أن يبدو الإنسان الطيب الودود؟ كيف يجب أن تشع عيناك؟ وكيف ستكون ضحكتك؟ ما الذي يجب أن تفعله بيديك؟ كيف يجب أن تقف؟ وهل يجب أن تتحرك بطريقة محددة؟ حاول وجرب أن تلعب الآن دور الإنسان الطيب الودود... (تريث مرة ثانية إلى أن تجد أن الجميع جاهزون).

الممثل الجدي هو من يشعر بشعور الشخصية التي يجسدها على خشبة المسرح. يمكنك أن تصبح طيباً بكل جسدك. تنفس بعمق وتخيل كيف تتحول إلى إنسان طيب بكل جسدك. وعندما تشعر بأنك أصبحت ذلك الإنسان الطيب أعطني إشارة.

والآن أنت جاهز لتلعب دورك وأنا واثق أنك ستترك انطباعات لدى جميع الحضور من الأطفال. استمتع بهذا الدور الرائع الذي تلعبه. وتذكر أنه بمقدورك من الآن فصاعداً أن تكون طيباً على الدوام في علاقاتك مع الآخرين. إنك تعرف الآن كيف يكون الإنسان الطيب. قل لنفسك: «أنا طيب وودود من رأسي وحتى قدمي».

إذا كنت ترغب فيمكنك أن تعود لاحقاً إلى خشبة المسرح مرة ثانية وأن تقوم بكل ما يحب الإنسان الطيب أن يقوم به. أما الآن فأريدك أن تودع المخرج بحرارة. بنفس الطيبة والمودة ودع كل الأطفال في قاعة المسرح، وعدهم بأنك ستريهم كل ما فيك من طيبة ومودة..

اجلس بوضعية سليمة، عد الآن إلى غرفة الصف، حرك أصابع يديك قليلاً خذ نفساً عميقاً. والآن افتح عينيك، وها أنت من جديد هنا في غرفة الصف. (يمكنك أن تقترح على الطلاب بأن يقترحوا ويؤلفوا مشهداً من المسرحية التي كانوا فيها بمخيلاتهم أثناء اللعبة، حيث يظهر في المشهد الصفات التي يجب أن يتميز بها حقيقةً حامل لقب الإنسان الطيب).

؟ التحليل:

- ما الذي فعلته عندما كنت إنساناً طيباً؟
- أرنا كيف وقفت وكيف تحركت عندما لعبت دور الإنسان الطيب.
- حدثنا عما شعرت به عندما لعبت دور الإنسان الطيب.
- هل يمكنك أن تكون طيباً في حياتك اليومية: في المنزل، مع الأصدقاء، مع المعلمين؟

من ٨ سنوات

اللعبة ٦٩

الحذاء السحري

الهدف:

إنها لعبة جيدة تعتمد على المخيلة ومفيدة للأطفال الخجولين الذين تتقصصهم بعض الثقة بالنفس. فهي تساعدكم على أن يشعروا بأنهم ليسوا أقل أهمية من الآخرين

الأدوات: T

ورقة وأقلام تلوين لكل تلميذ.

التعليمات:

اجلسوا بوضعية مريحة، أغمضوا أعينكم. تنفسوا تنفساً عميقاً... تخيل أنك دُعيت إلى حفل للأطفال. فتقف في غرفتك وتفكر ما الذي سترتيه. فتخرج كل ما ترغب بارتدائه، وفجأة تعثر في زاوية خزانة على حذاء سحري. يبرق الحذاء ويشع، فتخرجه وتبدأ بقياسه إذا كان يناسبك أم لا. فتجد الحذاء مناسباً وكأنه صُنِعَ لك. وما إن تتعل الحذاء حتى تشعر بأحاسيس مختلفة، وكأنك أصبحت أكبر مما أنت عليه، أكثر أهمية أقوى جاذباً. وستشعر بأنك لن تخجل ما دمت تتعل هذا الحذاء وبأن الأصدقاء سيعبرون عن مدى إعجابهم بك ودهشتهم منك.

تخيل أنك ستذهب بهذا الحذاء الذهبي إلى الحفل. وما إن تفتح الباب يتجه الجميع نحوك للترحيب بك. كل واحد منهم يريد أن يصافحك باليدين، أو أن

يعانقك. والجميع يقولون كم هم سعداء لرؤيتك في الحفل معهم. تدخل إلى الغرفة حيث يجري الاحتفال وتتوسطها فتجد أنك تقف وسط مجموعة من الأصدقاء الذين يبتسمون لك، ويظهرون بكل الطرق مدى إعجابهم بك. تخيل أنك تلعب معهم، وهم يكررون مرة تلو الأخرى تعبيرهم عن مدى سعادتهم لرؤيتك ولمجيئك. وكم هم يستمتعون بالتواجد معك. (١٥ ثانية).



والآن تخيل أنك تتوي المغادرة. وتسمع الأطفال يقولون لك: «لا تغادر لو سمحت، ابق معنا بعض الوقت». اسمعهم وهم يوجهون لك الدعوة لتزورهم: «أريد أن تأتي إلى حفلة عيد ميلادي... تعال لزيارتي... أريد أن أَلعب معك... أريد أن نذهب سوياً إلى السيرك...» فتد على هذه الدعوات بالابتسام وتتفق معهم على مواعيد اللقاءات القادمة. وبينما أنت تغادر تسمعهم يقولون لبعضهم بعضاً: «أنا مسرور جداً بال صداقة معه (معه)». كم هو رائع أنه (أنها) أتى اليوم إلى الحفلة..»

التحليل:

- ما هي المشاعر التي أحسست بها وأنت تتنل الحذاء السحري؟
- كيف أظهر الأطفال الآخرون لك مدى إعجابهم بك، وبأنهم يرغبون بأن يكونوا أصدقاء لك؟
- ما هي المواقف التي يمكنك فيها استخدام الحذاء السحري؟
- هل هناك من يقول لك من حين لآخر بأنك إنسان رائع أو مميز ومهم؟ من هم هؤلاء الأشخاص الذين يقولون لك هذه العبارات؟
- هل تقول أنت لأحد ما، من حين لآخر، بأنك تستمتع بالتواجد معه وبصحبه؟
- لماذا من المهم أن ينظر المرء إلى نفسه ويتعامل معها بإيجابية؟

إنسان مهم

الهدف:

تساعد هذه اللعبة الأطفال على رفع مستوى التقييم الذاتي. كما يتدرب الأطفال على تقبل آراء ووجهات نظر الآخرين المختلفة عن وجهة نظرهم وآرائهم الشخصية. وسيدركون خلال اللعبة المعنى الحقيقي لعبارة (ارتداء جلد الغير)، وهذه اللعبة مهمة ومفيدة بشكل خاص للأطفال الذين يعانون من تقييم ضعيف للذات، ومن الصعوبات في علاقاتهم مع الآخرين.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل تلميذ.

التعليقات:

تذكر أي شخص لعب دوراً مهماً في حياتك. قد يكون هذا إنساناً تحبه، وقد يكون إنساناً نشأ خلاف بينك وبينه. أغلق عينيك لمدة دقيقة وحاول أن تتخيل من جديد وتذكر كيف يبدو هذا الإنسان، ما الذي يرتديه وكيف هو مظهره العام..

والآن ارسم صورة هذا الإنسان الذي يعني لك الكثير (٥-١٠ دقائق).

والآن تخيل بأن هذا الإنسان سيحدثك عن نفسه. فليعبر عما يشعر به، وليصرح بما يفكر به. أكتب ما يقوله، وكأنك أنت المتحدث، بأن تكتب مثلاً: «اسمي... أنا أحب... ويعجبني أيضاً...» أي تكتب وكأنك أنت المتكلم.. (٥-١٠ دقائق).

أما الآن فبوسعك أن تكتب ما تريد قوله لهذا الإنسان المهم. لعلك تريد أن تخبره عن الأشياء التي تعجبك في شخصيته، وأن تعبر له عن رغبة ما لديك، وقد تريد أن تطلب منه أن يقوم بأمر ما لكن بطريقة مختلفة... (٥ دقائق) وأخيراً توزعوا على شكل مجموعات ثنائية (كل تلميذين معاً) وليقرأ كل واحد منكم للآخر ما الذي كتبه وما الذي قمت برسمه. (٥ دقائق).

💡 التحليل:

- أي إنسان مهم بالنسبة لك اخترت أثناء اللعبة؟
- ما الذي يثير إعجابك في شخصية هذا الإنسان؟
- هل كان من الصعب عليك أن تتخيل ما الذي سيقوله عن نفسه الإنسان الذي اخترته؟
- هل تريد أي شيء من هذا الإنسان؟
- ما رأيك ألا يحتاج هذا الإنسان أي شيء منك؟

اللعبة ٧١

من ٨ سنوات

انتصر على الوحدة

🎯 الهدف:

غالباً ما يشعر الأطفال بالوحدة. ويشعرون ببعض الراحة عندما يعلمون أن الأمر عند الآخرين لا يختلف عن حاله عندهم، وكذلك عندما يتمكنون من مناقشة أساليب الخروج من حالة الوحدة هذه.

📋 الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل تلميذ.

📖 التعليمات:

استمعوا باهتمام وتركيز لما سأقرؤه الآن... «كان مجد وحيداً. كان يشعر بوحدة موحشة. وقف ومن ثم عاد وجلس. نظر في النافذة. إنه يرغب بشدة لو كان معه الآن أي طفل آخر. إنه يرغب بأن يكون لديه صديق يتحدث أو يلعب معه. فكر مجد بأنه غالباً ما يبقى وحيداً في الآونة الأخيرة. إنه يشعر بالدموع تذرفها عيناه...».

تذكر تلك اللحظات التي تشعر بها أنت بالوحدة. أو فكر بأي شخص آخر جرى معه هذا. أكتب ما الذي يجول في أعماق روحك أنت أو الشخص الآخر عندما تشعر بالوحدة. (ه دقائق).

والآن فكر كما يلي... في كثير من الأحيان يكون الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة الواحد بجوار الآخر. لكن كيف بوسعهم أن يصبحوا أصدقاء وكيف يتخلصون من هذه الوحدة ويشعر كلاهما بالسعادة.. أكتب الأفكار التي تقترحها وما هو رأيك بهذا الشأن. (١٠ دقائق).

والآن شكلوا مجموعات كل واحدة من ثلاثة تلاميذ وتبادلوا ما كتبتم فيما بينكم. ومن ثم ناقشوا معاً السؤال التالي: ما الذي بوسعنا أن نقوم به كي يصبح عدد من يشعرون بالوحدة في هذا العالم أقل؟ (١٠ دقائق).

١ التحليل:

- هل تعرف أشخاصاً يعانون من الوحدة؟
- متى تشعر أنت بالوحدة؟
- ما الذي يمكنك أن تقوم به لتتجاوز وحدتك؟
- ما الذي بمقدورك القيام به لتساعد الآخرين كي يتخلصوا من وحدتهم؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٧٢

تلاميذ الحب

الهدف:

كي نتمكن من التفاهم مع الآخرين والتعامل معهم لا بد أن نتمكن من الشعور بحبهم ودعمهم لنا. وإلا فإننا لن نتمكن في المواقف المعقدة من التماسك وكبح جماح توترنا.

تكمّن روعة وجمالية هذه اللعبة بأنها تخلق جواً من الحب المتبادل بين التلاميذ في الصف، وكذلك لأنها تضع أسساً متينة لعلاقات الصداقة الطيبة بينهم. ننصحك بأن تكرر هذه اللعبة قدر الإمكان، وفي كل مرة مع شركاء جدد. مع العلم أنها ليست العملية الوحيدة التي تساعد على إشاعة المودة وأجواء الروح الجماعية في الصف.

وهنا نقدم لكم طريقة اللعبة التي يقوم خلالها الأطفال بالتعاون فيما بينهم من خلال مجموعات ثنائية.

📌 الأدوات:

من الضروري أن تترافق مجريات اللعبة مع موسيقا هادئة. فالموسيقى تجعل انفعالات الأطفال أكثر عمقاً.

📌 التعليمات:

كيف تظهرون للآخرين بأنكم تحبونهم؟ وكيف تدركون أن شخصاً ما يحبكم؟

توزعوا الآن على شكل مجموعات ثنائية. مدوا أيديكم نحو الأمام وتخلوا أنها مغطاة بلون الحب الرائع. (مد يديك أنت أيضاً) ما هو اللون الذي اخترته للحب؟ أريد الآن أن يظهر كل واحد منكم مدى حبه للآخر. ولهذا الغرض ستلونون بعضكم بعضاً بألوان الحب والرقّة والطيبة واللفظ.. سأريكم الآن كيف نقوم بهذا.

تقترب من بعض التلاميذ وتبدأ بتلوينهم بتمرير يديك فوق جسد كل واحد منهم، أي في محيط جسده، من أعلى الرأس إلى القدمين بحركات دائرية بطيئة وخفيفة.. بهذا الشكل تُذيب جليد عدم الثقة بينك وبينهم. قل لكل تلميذ بأي لون لونتته.

أغلقوا أعينكم وتنفسوا تنفساً عميقاً... بدايةً حضروا راحات أيديكم للتلوين، من خلال فركها ببعضها. هل تشعرون كيف تصبح راحات الأيدي دافئة؟... وبينما أنتم تفركون راحات الأيدي فكروا كم هو كبير الحب الموجود في قلب كل واحد منكم. (١٥ ثانية).

والآن مدوا أيديكم نحو الأمام ودعوها ترتاح بعض الوقت. هل تشعرون كم هي دافئة؟ تدغدغكم قليلاً؟ وكيف تمتلئ بالطاقة؟ والآن أرسلوا الحب من قلوبكم وليسر عبر اليدين وصولاً إلى الراحتين لتملأها بالحب. (ه ثوانٍ)

حاولوا أن تشعروا بهذا الحب في راحات أيديكم (ه ثوانٍ)، واشعروا كيف تتلون راحات اليد بلون الحب والطيبة واللفظ.. (ه ثوانٍ).

الآن افتحوا أعينكم. الأكبر منكم سناً يبدأ بتلوين الأصغر بلون الحب. قوموا بهذا العمل وأنتم تسمعون الموسيقى الرائعة.

ضع يدك فوق رأس زميلك الذي تلونه. إذا كنت تلونه بلون الحب فعلاً فأرسل له انفعالاتك الإيجابية الرقيقة واللطيفة. تخيل أنك تغطيه كله بلون الحب والمودة. ابدأ بالتلوين من أعلى الرأس شيئاً فشيئاً تابع وانتقل من جزء لآخر بانسياب من الأعلى حتى الأسفل.. الرأس ومن ثم الرقبة والكتفين.... ومن ثم القدمين و... و.. إلى أن تلون كل جسمه (٣٠-٦٠ ثانية). حاول تنظيم حركة أيديهم كي لا تكون سريعة جداً، ويمكن أن تعطي التوجيهات لمن هم أكبر سناً بين الأطفال بحيث يستمرون في عملية التلوين لمدة تتراوح بين ٢-٣ دقيقة).

والآن تبادلوا الأدوار (كرر من فضلك كل التوجيهات الأولية لبدء اللعبة) لديكم الآن بضع دقائق لتناقشوا فيما بينكم الأحاسيس التي شعرت بها أثناء اللعبة.

بمقدور المعلم أن يستمر باللعبة وأن يقترح على التلاميذ أن يرسموا شريكهم الذي لونوه بالحب وأن يرسموا حوله لون الحب الذي لونوه به. مع الأطفال الخجولين يجب أن تبدأ اللعبة بطريقة مختلفة.. أثناء اللعبة يتخيل الأطفال شخصاً ما من معارفهم، على سبيل المثال أحد الوالدين، أو الصديق المفضل (الصديقة) ويقوم بتلوينه في مخيلته، أو أن يقوموا هم بتلوينه بلون الحب.

؟ التحليل:

- ما الذي أحسست به عندما لونك زميلك بلون الحب؟
- ما الذي أحسست به عندما قمت بتلوين زميلك بلون الحب؟
- هل رأيت اللون الذي لونك به زميلك؟
- هل شعرت بأي أحاسيس في راحات يديك بينما كنت تلون زميلك؟
- ما هي الأفكار الرقيقة التي أرسلتها ذهنياً إلى زميلك؟
- ما هو أصعب شيء بالنسبة لك في هذه اللعبة؟

أصدقاء لا يشبهونني

الهدف:

من المهم جداً أن تعلم الأطفال التمييز بين الناس وأن يتعودوا تقبل الآخرين على حالهم. ومن يفكر بأن الآخرين يشعرون ويفكرون مثله تماماً غالباً ما يتعرض لخيبة أمل. وهذا الاعتقاد قد يؤدي إلى حالة توتر دائمة. لهذا فإن الصبر هو ميزة مهمة لأي إنسان. لأن الصبر يساعد على العيش والعمل مع الآخرين ببساطة ودون أي توتر. تعطي هذه اللعبة إمكانية للأطفال كي يتدربوا على وصف الاختلافات بين شخص وآخر، وتعلمهم كذلك أن يحترموا الآخرين دون أن يقيمواهم.

التعليمات:

اجلسوا على شكل دائرة كبيرة لو سمحتم. أريد منكم الآن أن يصف كل واحد منكم صديقه (صديقه) الذي لا يشبهه. تذكر أي صديق من الأصدقاء الذي يختلف عنك بجوانب مهمة. من الممكن أنه من أتباع دين آخر أو من قومية أخرى، وقد يكون الاختلاف بأنه أكبر منك سناً بكثير أو أصغر. ومن الممكن أيضاً أن يكون صديقاً من الذين يحبون قراءة الكتب بينما تفضل أنت مشاهدة التلفاز. ويمكن أنه يهوى جمع الطوابع البريدية، بينما تهوى جمع العملات. وقد يكون لدى صديقك هذا أي صفة أخرى غير ما ذكرتميزه. من فضلك لا تقل لنا ما اسمه بل حدثنا عن الأمور التي يتميز بها عنك، ولماذا تعتبره صديقاً لك. فكروا بكل هذا دقائق عدة ومن ثم يمكنكم أن تحدثونا عن أصدقائكم أو صديقاتكم. (حدثهم أنت أيضاً عن صديقة أو صديق).

التحليل:

- هل هناك ما هو جيد من بين ما يتميز به عنك صديقك أو صديقتك؟ ولماذا؟
- ما الذي قد يحدث لو بقيت مصراً على أن يكون كل أصدقائك وصديقاتك مثلك تماماً دون أي اختلافات؟

أرسل الشاعر الجيدة

الهدف:

إننا نشعر جميعنا بالأمواج والنبضات السيكلوجية الانفعالية الصادرة عن الآخرين. ونلاحظ عندما يكون الإنسان جيد المزاج، وعندما ينظر إلى العالم من حوله نظرة أمل وتفاؤل. كما أننا نشعر ونلاحظ عندما يكون أحدهم قلقاً متوتراً ومنزعجاً. وبالطبع فإننا نشعر بتلك المزاجية أو أحاسيس الإنسان نحونا وإذا ما كانت ودية طيبة أو عدائية. وكلما كان التلاميذ أكثر طيبة كلما كان الجو العام في الصف أجمل بالنسبة لهم وللمعلم. في اللعبة التي هي عبارة عن رحلة في الخيال ندرب الأطفال على الشعور بمشاعر وأحاسيس المحيطين بهم، ونحفزهم أن يظهروا انفعالاتهم الإيجابية أكثر فأكثر. وفي الوقت نفسه يتم من خلال هذه اللعبة إعداد الأطفال للعبة «أرسل الثقة واستقبلها».

التعليمات:

هل دخلتم ذات يوم إلى غرفة أو مكان شعرت فيه «بأجواء متوترة»، أي يوجد فيه أشخاص يسيطر عليهم التوتر أو الاستياء أو خيبة الأمل واليأس؟ ما هي المؤشرات أو العلامات التي يمكن أن نحدد من خلالها أن «أجواء متوترة» تسيطر وسط هذه المجموعة أو تلك من الأفراد؟ ويمكننا أن نلاحظ هذا حتى دون أن نعرف ما الذي جرى هناك قبل ظهورنا بين أولئك الأشخاص. ويكون من الصعب جداً أن يحافظ الإنسان على مزاج إيجابي في أجواء كهذه. وما هي المؤشرات التي يمكن أن نحدد من خلالها أن أجواء إيجابية ومزاجية جيدة تسيطر وسط هذه المجموعة أو تلك؟ اجلسوا بوضعية مريحة. أغلقوا أعينكم. تنفسوا تنفساً عميقاً....

تخيل الآن أن نجمة ذهبية رائعة الجمال تحوم حول رأسك. إنها نجمتك، أنت تملكها وهي تهتم بشأنك وتسعى لأن تجعلك سعيداً. تخيل أنك مضاء من رأسك حتى

قدميك بنور هذه النجمة ، ويشع جسدك كله بنور الحب والسعادة... وتخيل أيضاً أن هذا الضياء الرائع يخرق جسدك كله ويمر عبره.. والآن ضع يدك بالترتيب على قلبك أولاً ، ومن ثم على الحنجرة ومن ثم على الجبين. حاول أن تشعر بضياء النجمة يشع ويُنير هذه الأماكن بقوة ووضوح مطلق. وتخيل أنك أنت أيضاً مثل نجمتك تتشرخيوط الأشعة المنيرة في كل مكان من حولك ، وبأن هذا الضوء يصل إلى كل الأطفال في هذه الغرفة. فكر بكل شخص موجود معك في الصف وأرسل لكل واحد منهم حزمة من الضياء والنور..

والآن أرسل بعض الضياء إلى الأشخاص الذين لا يتواجدون معك في غرفة الصف: لأفراد أسرتك ، الأصدقاء ، وكذلك للمعارف والمقربين الذين يعيشون في مدن أخرى.

أما الآن فحاول أن تستمع لصوتك الداخلي ، هل تشعر بأحاسيس قوية نرسلها كلنا لبعضنا بعضاً في هذه اللحظات... (١٠ دقائق).

حافظ على هذه الأحاسيس وتوجه إليها عندما تجد نفسك متعباً ، أو حزيناً أو عندما تشعر أنك بحاجة لقوى أكثر نضارة وحيوية الآن ودع نجمتك وعد ذهنياً إلى غرفة الصف. وعندما أنهى العد حتى الثلاثة يمكنك أن تفتح عينيك لتجد نفسك من جديد معنا في غرفة الصف... واحد... اثنان... ثلاثة....

💡 التحليل:

- ما هي الأحاسيس التي شعرت بها عندما أرسلت الضياء والنور للآخرين؟
 - لمن تحديداً أرسلت كميات كبيرة من الضياء؟
 - هل شعرت بأنك تحصل أنت أيضاً على الضياء من أي زميل في الصف؟
 - ما هو أصعب شيء واجهته في هذه اللعبة؟
- يُتوقع هنا ردات فعل مختلفة ، بما في ذلك عدم شعور البعض من الأطفال بأي أحاسيس أو مشاعر أثناء اللعبة. اشرح لهم أن أي تجربة مفيدة بكل الأحوال.

أرسل الثقة واستقبلها

الهدف:

عندما يكون الجو النفسي (السيكولوجي) في الصف إيجابياً فإن الأطفال يتشاطرون السعادة والاهتمام المتبادل فيما بينهم. من خلال هذه اللعبة نقدم لهم فرصة ليتدربوا على التعاطف فيما بينهم والقلق لمشكلاتهم. وتكون هذه اللعبة أكثر فعالية عندما يتم إعداد التلاميذ مسبقاً لها ، وأفضل طريقة لإعدادهم هي ممارسة لعبة «أرسل المشاعر الجيدة». وبطريقة مماثلة يمكن إرسال واستقبال أمور أخرى غير الثقة لها أهمية أيضاً، على سبيل المثال العافية، السعادة، الأمل... أما الثقة فلها أهمية خاصة عند الأطفال، على سبيل المثال قبل المذاكرة أو الامتحان.

التعليمات:

اجلسوا على شكل دائرة كبيرة لو سمحتم. هل هناك أي واحد منكم يعتقد أنه لا يمانع من الحصول على كميات إضافية من الثقة والإيمان بالذات؟ فليقف التلاميذ الذين يشعرون بهذه الحاجة وسط الدائرة. (فسح المجال لتلميذين أو ثلاثة أن يقضوا وسط الدائرة) سنقدم لكم جميعنا معاً هدية جيدة. وانتظروا إلى أن تشعروا بهذه الهدية. والآن ليغلق الجميع أعينهم، ومنتفس تنفساً عميقاً...

تخيل الآن أن الشمس الرائعة المشعة تحوم فوقك وتترل إليك بهدوء... الشمس لطيفة وودودة، أنت تشعر بحال أفضل، وبالروعة نتيجة أشعتها الدافئة التي تنيرك... سنقوم جميعنا الآن بإرسال هذه الأحاسيس الرائعة إلى عبير ومازن الواقفين وسط الدائرة. فالتهبط الشمس من الأعلى مقتربة بحنان نحو رأسك... ولتعطك من دفئها وحنانها ومن ثقتها وقوتها... ها أنت تشعر الآن بهذا الدفء وبهذه الثقة، كل خلية من خلاياك تشعر بذلك... والآن اسمح للشمس بأن تترل وتنتقل عبر أجزاء جسدك لتدفع جبهتك وعينيك وقلبك وأذنيك... وعبر كتفيك ينتشر الدفء والنور في يديك وفي صدرك... حاول أن تشعر بالثقة التي تمنحك إياها الشمس تنتشر مثل حزم مضيئة في كل جسدك، وتجعلك أقوى فأقوى..

دع الثقة التي تعطيك إياها أشعة الشمس تنتشر على جانبيك، وفي قدميك وركبتيك... أشعر بالثقة وهي تملأ جسدك كله ولهذا فأنت تشعر بأنك تصبح أقوى فأقوى.. الآن ركزوا اهتمامكم نحو عبير ومازن... تقاسموا معهم وشاركوهم تلك الثقة التي منحتم إياها أشعة الشمس، ومع أشعتها الدافئة أرسل لهما جزءاً من هذه الثقة.. (١٠ ثواني).

عبير، مازن... استقبلوا واستلموا الأحاسيس المرسلة إليكم من الأصدقاء. ولكي تتمكنوا من تقبل هذه الأحاسيس والدفع الذي يرسله لكم الآخرون انفتحوا من داخلكم وافتحوا أرواحكم في استقبالكم لهذه الأحاسيس. واشعروا كيف تتزايد الثقة في داخلكم أكثر فأكثر ومعها يتقوى الإيمان بالقدرات الذاتية والثقة بالنفس. (١٠ ثوانٍ). حافظوا على هذه الأحاسيس التي تملؤكم الآن ولا تدعوها تخرج من داخلكم. وحافظوا عليها في ذاكرتكم إلى أن تأتي لحظة أو موقف تحتاجون فيه إلى هذه الثقة- من أجل ذاتك أو كي تشارك الآخرين بهذه الثقة التي أصبحت تحملها منذ الآن. وأخيراً أعد انتباهك تدريجياً نحو غرفة الصف. شد جسدك، اجلس بوضعية سليمة مستقيمة، حرك أصابع يديك وقدميك، تنفس تنفساً عميقاً. والآن افتح عينيك وعد إلينا نشيطاً ومفعماً بالحياة.

💡 التحليل:

- ما الذي شعرت به عندما أرسل لك الجميع في صفك الشعور بالثقة؟
 - هل سمعت أو رأيت أي شيء أثناء ذلك؟
 - هل راودتك أي أفكار أو أي صورة أثناء ذلك؟
 - ما الذي فكرت وشعرت به بينما كنت ترسل الثقة للآخرين؟
- الفتوا انتباه الأطفال أنه ليس من الضروري أن يفهم الجميع من المرة الأولى هذا النوع من الاختبارات والألعاب. وفي معظم الأحيان يأتي فهمهم لهذه التجارب في وقت لاحق. ويمكنك أن تطور اللعبة أكثر وتقترح على الأطفال أن يرسموا كيفية إرسالهم أو استقبالهم للشعور بالثقة. وسيكون رائعاً جداً لو أن الأطفال يؤلفون بهذا الخصوص أبياتاً شعرية تعبر عن الأحاسيس التي سيطرت عليهم وهم يرسلون أو يستقبلون الثقة.

التوازن

الهدف:

إن الأطفال الذين يتمكنون من الحفاظ على التفاهم والعلاقة الطيبة بين بعضهم بعضاً، غالباً ما يكونون في حالة دعم فطرية للتوازن بين الرغبة بالحديث وضرورة السماع، بين البحث عن التواصل والامتناع عنه، وبين التأثير والسماح بأن يتأثروا هم بالآخر. وبالمناسبة فإن أحداً لا يشعر بأن حقوقه منتهكة. وإذا شعر الطفل بأن التوازن قد تعرض لخلل فإنه يظهر ردة فعله على ذلك بالانزعاج والاعتراض أو حتى بالامتناع عن هذا التواصل.

إنها لعبة تشخيصية رائعة، يتعلم خلالها الأطفال توليف أنفسهم على بعضهم بعضاً، وكل واحد يغير ذاته بما يتناسب مع ضرورة الحفاظ على العلاقة المتوازنة مع الآخر. في الوقت نفسه يمكنك أنت (المعلم) أن تشاركهم في هذه اللعبة. من الأفضل أن تلعب من وضعية (الوقوف) بحيث أن تلعب مرة مع التلميذ الذي لا تواجه أي صعوبات في التفاهم معه، والمرة الثانية مع تلميذ لا يمكن القول أنك قادر على التعامل معه بسهولة وعلاقتكما تشوبها بعض التعقيدات. من خلال هذه اللعبة ستشعر بمدى الفرق بين الحالتين والأحاسيس المرافقة لكل حالة.

التعليمات:

اجلسوا على الأرض وشكلوا دائرتين الواحدة داخل الأخرى، واجلسوا وجهاً لوجه، أي الدائرة الخارجية تنظر نحو الداخل، والداخلية تنظر بالاتجاه المعاكس فتحصل بهذا على دائرتين متقابلتين ينظر فيها الواحد منكم نحو الآخر الذي يقابله. وعلى كل اثنين جالسين قبالة بعضهما أن يمسكا بأيدي بعضهما بعضاً وأن يلقيا بأجسادهما نحو الخلف. وفي غضون ذلك حاولوا الحفاظ على توازنكم. إلى أي مدى يمكن أن تلقوا بأجسادكم للخلف؟

والآن اجثوا على ركبكم، ومن جديد مدوا أيديكم لبعضكم وألقوا بأجسادكم نحو الخلف. ما الذي وجدتم أنكم مضطرون للقيام به كي لا تقعوا نحو الخلف؟

والآن قفوا وضعوا رؤوس أقدامكم قبالة بعضها ، بحيث تلامس رؤوس قدم كل واحد رؤوس قدم شريكه الواقف مقابله. امسكوا بأيدي بعضكم وألقوا بأجسادكم نحو الخلف قدر المستطاع. إلى أي مدى تمكنت من إلقاء جسدك نحو الخلف وأنت محافظ على توازنك مع شريكك؟
ابحث لنفسك عن شريك جديد.
دع التلاميذ يجربون هذه اللعبة مع أكثر من شريك.



التحليل:

- هل تعاون شريكك معك بصورة جيدة؟
- هل تعاونت مع صديقك كما يجب؟
- مع أي واحد من الأصدقاء شعرت بصعوبة أثناء تنفيذ هذه اللعبة؟
ما الذي تسبب بالصعوبة؟ ما الذي فعلته لتتجاوز هذه الصعوبات؟
- ما الذي يجب القيام به للحفاظ على حالة توازن جيدة مع الشريك؟
- هل تصادف مواقف في الصف يكون من الضروري خلالها الحفاظ على حالة التوازن؟

- هل هناك تلاميذ يكثر من الكلام؟
 - هل هناك تلاميذ لا بد وأن يحشروا أنوفهم في كل شاردة وواردة؟
 - هل هناك تلاميذ في صفك يحاولون تجنب أي شيء على الدوام؟
- ركز المزيد من الاهتمام نحو الطفل الذي يجرب شريكه نحوه، وساعده كي يفهم كيف سيؤثر هذا على علاقته مع الآخرين.

من ٨ سنوات

اللعبة ٧٧

المدير الصغير

الهدف: 

هناك الكثير من الأطفال الذين يحبون لعب دور القيادي بين الأطفال وتوجيه التعليمات له ليقوموا بعمل معين، وإرشادهم فيما يفعلون. هذه اللعبة تعلم الأطفال مختلف الأساليب في التعامل مع هكذا أطفال وكيفية الرد عليهم.

الأدوات: 

ورقة وقلم رصاص لكل تلميذ.

التعليمات: 

هل تعرفون أشخاصاً يصدرن التعليمات دوماً للآخرين فيما يجب عليهم فعله؟ لا داعي لأن تذكروا الأسماء ويكفي بأن تقولوا لي كيف يتصرف هؤلاء الأشخاص عادة... سأعطيكم الآن نص حديث دار بين ثلاثة من الأصدقاء حول هذا الموضوع: مجد: هل تعرفون ما الذي أفعله مع أولئك الذين يصدرن الأوامر للآخرين دوماً؟ أقول لهم بأن يغربوا عن وجهي. وعندما يحاول أحدهم أن يأمرني ويتحكم بي فأطلب منه بأن لا يتفاخر ويتكبر.

عبير: مجد، عندما تتصرف بهذا الشكل فإنك أنت من يتكبر. فأنت هنا تملي على الآخر ما الذي يجب أن يفعله. بالنسبة لي فأنا أقول في حالات كهذه بأنني لا أحب أن يأمرني أحد أو يتحكم بي.

حسان: أعتقد أنكما تتعاملان مع الأمر بجدية. لماذا لا تكتفون بالتحدي والابتعاد عن هذا الشخص الذي يحاول أن يأمركم ويفرض سيطرته عليكم؟ أنا أتعامل مع الأمر دوماً على هذا النحو، أكتفي بالابتعاد عن شخص كهذا.

وكيف تتصرف أنت مع الأشخاص الذين يحاولون توجيه الأوامر للآخرين؟ فكر ملياً وأكتب إجابتك عن هذا السؤال. يمكنك أن تعبر عن إجابتك بالرسم، أو أن تكتبها بأسلوب كتابة الحوار في النصوص المسرحية. لعل بعض اقتراحاتك ستكون مناسبة للتعامل مع (المدير الصغير)، وقد تكون هذه الاقتراحات غير مناسبة لحالات أخرى.. (نمنح الأطفال ١٥ دقيقة).

والآن شكلوا مجموعات ثلاثية وليعرف كل واحد منكم الآخرين في المجموعة على ما كتبه أو رسمه. ناقشوا فيما بينكم نتائج عملكم. (نمنح الأطفال مهلة للنقاش منه إلى ١٠ دقائق. ومن ثم نفسح الفرصة أمام الراغبين بأن يطلعوا كل التلاميذ في الصف على ما يقترحونه من إجابات).

💡 التحليل:

- هل يمكن قول أي شيء إيجابي عن الطفل الذي يحاول تعليم الآخرين ما الذي يجب فعله مع من يصدر لهم التعليمات والأوامر دوماً؟
- لماذا يتسبب المدير الصغير بغضب زملاء منه من وقت لآخر؟
- هل يجب أن ينتبه كل واحد لنفسه ولتصرفاته كي لا يكون في بعض الأحيان مثل المدير الصغير؟
- أم يجب عكس ذلك، أي أن يحاول كل واحد منا أن يصبح مثل المدير الصغير؟
- إلى أي درجة يجب أن يوجه المعلم الجيد الأوامر والتعليمات؟
- هل يوجد في أسرتك مدير صغير أو مدير كبير؟

لقاء صحفي وهمي

الهدف:

يجب ألا يقتصر مجال تفاعل الأطفال على أبناء جيلهم فقط بل يجب أن يجدوا طرقاً وأساليب مشابهة للتفاعل مع أبناء الأجيال الأكبر سناً: الوالدان، المعلم.... وسيكون من الأسهل على الأطفال أن يقوموا بهذا الأمر إذا طوروا في داخلهم القدرة الفطرية على الشعور بالكبير وفهمه. عندها سيتمكنون من تقييم وتوقع ردات فعله، وكذلك من رؤية الجوانب القوية والضعيفة في شخصيته. هنا في هذه اللعبة يوجد لقاء صحفي افتراضي وهمي سيجريه التلاميذ معك (مع المعلم). ويمكن استخدام هذه الطريقة إذا كانت العلاقة بينك وبين التلاميذ جيدة وهناك ثقة واحترام متبادلان بينك وبينهم. وإذا كنت معلماً حديث العهد في الصف، أو لم تكن علاقتك مع التلاميذ بالمستوى المطلوب فالأفضل أن تختار لهم شخصية وهمية يجرون معها الحوار الصحفي: مطرب ما أو رجل سياسة، أو رياضي..

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل مجموعة.

التعليمات:

شكلوا لو سمحتم مجموعات كل واحدة من أربعة تلاميذ. تخيلوا أنه عليكم أن تعدوا لقاءً صحفياً مع شخص يكبركم سناً. ما هي الأسئلة التي ستوجهونها له كي تعرفوا أكبر قدر ممكن عن الجوانب المثيرة في حياته؟ (منح الأطفال ١٠ دقائق).

والآن تخيلوا أنكم ستجرون معي حواراً صحفياً. اكتبوا الأسئلة وأمامها الأجوبة التي تعتقدون بأنني سأعطيها رداً على أسئلتكم. وإذا واجهتم صعوبة في توقع إجاباتي، فحاولوا أن تحزروها. يمكنكم أن تجعلوا اللقاء جاداً أو فكاهياً مضحكاً حسب رغبتكم. (امنح الأطفال مهلة ٢٠ دقيقة. ومن ثم حاول قدر الإمكان أن تعطي فرصة

لكل مجموعة رباعية أن تقرأ اللقاء الصحفي الذي كتبته، وعبر عن رأيك بطيبة ومودة. صحح لهم الأجوبة التي تراها غير مناسبة ووجه الثناء على الأجوبة الصائبة).

💡 التحليل:

- أي واحد من الأسئلة الموجهة للكبار تعتبره سؤالاً مهماً من وجهة نظرك؟
- ما الذي لا ترغب بتوجيه سؤال بشأنه للكبار؟
- أي لقاء صحفي أعجبك أكثر من غيره؟
- كيف وجدت العمل ضمن مجموعتك؟
- ما هي الأجوبة التي كانت صحيحة ولم تكونوا تعرفونها بها قبل ذلك؟
- هل عرفت أي جديد عن معلمك (معلمتك)؟
- إلى أي درجة أنت قادر على فهم الكبار؟
- ما هي الجوانب التي تجد أنه من الصعب عليك فهم الكبار فيها؟
- مع من الكبار الذين تعرفهم لديك علاقات جيدة، ومع من منهم سيئة؟
- ما الذي بوسعك أن تغيره كي تتحسن علاقاتك مع من هم أكبر منك سناً؟

اللعبة ٧٩

من ٦ سنوات

التصويت

🎯 الهدف:

إذا شعر الأطفال أنه بإمكانهم التصويت والمشاركة في صنع القرار، فإنهم سيشعرون بالراحة وسيحصلون على المتعة من التعاون. تساعد هذه اللعبة على فهم المبادئ الديمقراطية في اتخاذ القرارات بأغلبية الأصوات، وبأن يكونوا مهنيين لأن تحظى وجهة نظرهم في بعض الحالات بالتأييد، وأن لا تحظى به في بعض الأحيان.

يحب الأطفال أن يصوتوا عندما يتعلق الأمر باختيار القصة أو الحكاية التي سيرويها لهم المعلم، أو لتحديد المكان الذي سيذهبون إليه في رحلتهم المدرسية، وما إلى ذلك. في البداية اقترح عليهم التصويت لاختيار احتمالين فقط. هنا في هذه اللعبة نتناول الاختيار بين حكايتين. لكن من الأفضل أن تختار أشياء من الحياة الواقعية العملية. أرسم على السبورة جدولاً للتصويت وثبت عليه كل صوت كي يتمكن الأطفال بأنفسهم من مقارنة عدد الأصوات المؤيدة لكل احتمال من الاثنين.

التعليمات:

أريد أن أَلعب معكم اليوم لعبة اسمها «التصويت». سيتوجب عليكم خلالها أن تقررُوا أي حكاية سنسمع اليوم. الحكاية الأولى هي «ليلى والذئب»، والثانية «الملكة-الضفدع». سأقرأ لكم تلك الحكاية التي سيعطيها الأغلبية منكم أصواتهم. من يريد أن نقرأ الحكاية الأولى فليرفع يده عالياً. كل يد مرفوعة سأضع مقابلها خطأ صغيراً على قائمة القصة الأولى في الجدول على السبورة. والآن ليرفع أيديهم من يريدون سماع القصة الثانية، وسأفعل الأمر نفسه بالنسبة لأصواتهم على السبورة. (ضع خطأً على السبورة في الجزء الثاني من الجدول مقابل كل يد مرفوعة لصالح الحكاية الثانية). هل يمكنكم أن تقولوا لي في أي جزء من الجدول حصلنا على العدد الأكثر من الخطوط؟ تعالوا لنعد معاً ومن ثم سنقرأ تلك الحكاية التي أعطى الأغلبية من التلاميذ أصواتهم لها.

التحليل:

- هل أعطيت صوتك لصالح الحكاية التي فازت بالتصويت؟
- ما الذي شعرت به عندما رأيت أن الحكاية التي ترغب بسماعها لم تحصل على أغلبية الأصوات؟
- في أي حالات يمكننا أن نقوم بالتصويت أيضاً؟
- هل تصوتون في المنزل أحياناً؟

لا أريد عصيدة السميد

الهدف:

من المهم جداً أن يتعلم الأطفال الدفاع عن مصالحهم واهتماماتهم أمام الكبار. في هذا السياق يندرج حقهم باختيار الطعام والملابس وقصة الشعر.... ومن المهم أن يعبر الأطفال عن رغباتهم هذه بطريقة مهذبة، لا سيما إذا كانت ثقة الوالدين بنفسيهما ضعيفة. تعلم هذه اللعبة الأطفال كيفية التصريح عن رغباتهم بطريقة مهذبة ولطيفة وبحزم في آن واحد.

التعليمات:

هل تعرفون أن الوالدين كثيراً ما يجبرون الطفل أن يتناول وجبة ما، عصيدة السميد على سبيل المثال. فالكثيرات من الأمهات تفضلن إعداد هذه العصيدة لأبنائهن مع العلم أن بعض الأطفال لا يحبون هذه العصيدة، بغض النظر عن أنها مفيدة ولذيذة. ولا يُستبعد أن هؤلاء الأمهات لم يكن يرغبن بهذه العصيدة وهن في سن الطفولة. وعلى الرغم من ذلك فهن يردن أن يتناولها الآن أطفالهن. ما الذي بوسع الطفل أن يقوم به في هذه الحالة؟ توزعوا الآن على مجموعات ثنائية. اقترح عليكم أن نلعب لعبة بسيطة. سيلعب واحد منكم دور الأب أو الأم والآخر دور الابن أو الابنة. يصر الأب (الأم) على أن يتناول ابنه (ابنته) عصيدة السميد، أو أي وجبة أخرى. لكن الطفل لا يطيق هذه الوجبة. مثلوا لو سمحتم احتمالين لتطور هذا الموقف، في الأول: يثير الطفل غضب والديه، حتى فقدان السيطرة على النفس. وفي الثاني: مثلوا كيف يتحدث الطفل مع والديه بكل راحة وهدوء لدرجة أنهما يبديان استعداداً للتنازل أمام مطلبه. (١٠ دقائق).

التحليل:

- كيف يمكن أن تثير غضب والديك لدرجة أنهما سيتمسكان أكثر بضرورة اتخاذ القرارات المتعلقة بك عوضاً عنك؟
- بأي صيغة يمكنك التحدث مع والديك بحيث يبديا استعداداً للتنازل أمام طلبك؟

- ما هي المسائل من حياة الطفل التي ترى أن يكون حق اتخاذ القرار فيها ملكاً للطفل نفسه؟

من ١٠ سنوات

اللعبة ٨١

عند حسن ظن الآخرين

الهدف:

يتمكن الأطفال من الحفاظ على علاقات طيبة مع أبناء جيلهم أو مع الأكبر سنّاً إذا وجدوا لأنفسهم إيقاعاً مناسباً للتصرف يمكنهم من تلبية ظن الآخرين، أو عدم التلبية، أو القيام بما يتوقعه الآخرون منه أو عدم القيام بذلك.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل تلميذ.

التعليقات:

نقوم أحياناً بفعل ما ينتظره منا الآخرون أن نفعله حتى لو لم نكن راغبين بذلك. على سبيل المثال تطلب منا صديقتنا أو صديقنا الذهاب معه إلى المسرح، لكن قد أكون يومها معكر المزاج ولا رغبة لي بالذهاب لسماع الموسيقى. فهل يجب عليّ أن أذهب في هذه الحالة أم لا؟ أشعر بأنه يجب عليّ أن ألبى الدعوة، فهو صديقي المفضل. لكن في الوقت نفسه أعلم بأنني شخصياً لا أرغب بالذهاب إلى المسرح، ولدي رغبة بالذهاب إلى المعرض.

أعتقد أن الموقف ليس غريباً عليكم. تذكروا واكتبوا موقفين أو ثلاثة عندما يتوقع أحدهم منكم أن تقوموا بما لا ترغبون أنتم القيام به، وعلى الرغم من ذلك قمتم بما توقعه أو انتظره منكم الآخر. قد يكون هذا الموقف قد حدث في المدرسة أو في المنزل أثناء لعبة ما، أو في أي مكان آخر. ما الذي تشعرون به في هذه الحالة؟

وفي بعض الأحيان لا نفعل ما يتوقع الآخر أننا سنقوم به. قد نقول لصديق إننا لن نقرضه المال، أو أن نمتنع عن تقديم المساعدة للوالدين، مع أنهم يتوقعون أننا سنفعل

ذلك. اكتب حادثة أو اثنتين عندما امتنعتم عن القيام بما أراد أحدهم أن تقوم به. ما الذي شعرت به في هذه الحالة؟ (١٥ دقيقة).

والآن شكلوا مجموعات ثنائية وتبادلوا ما كتبتم. اسأل شريكك في المجموعة الثنائية ما هو رأيه بما كتبت؟ (١٠ دقائق).

💡 التحليل:

- من هم الأشخاص الذين تواجه صعوبة في أن تقول لهم «لا»؟
- من هم الأشخاص الذين لا تواجه صعوبة لتقول لهم «لا»؟
- هل تقول «لا» بصيغة مباشرة، أم تحاول البحث عن مبررات؟
- إذا كنت موافقاً على تلبية رغبة الآخر فهل تقول له «نعم» بصيغة مباشرة وواضحة؟
- متى يجب على الطفل أن يقوم بما يتوقعه الآخرون منه، ومتى لا؟
- هل تتوقع الكثير من نفسك؟

اللعبة ٨٢

من ٨ سنوات

أسعد والديك

🎯 الهدف:

يجب أن يكون هناك مجال للأطفال بأن يتفاخروا أمام الوالدين، فهذا يعطيهم القوة والثقة بالنفس. في هذه اللعبة - الاختبار نشد اهتمام الأطفال نحو كيفية جعل الوالدين «سعيدين».

🔧 الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل تلميذ.

📝 التعليمات:

على الأغلب أنكم جميعكم تودون بأن يحبكم والداكم، وبأن يقوموا بكل شيء لتكونوا أنتم سعداء. لكن يحق للوالدين أيضاً أن يشعروا بالسعادة، وبإمكانكم

أن تلعبوا دوراً في ذلك. كل واحد منا يعرف أن الوالدين الراضيين عن ابنهما غالباً ما يكونان لطيفين. لهذا سنناقش اليوم ما الذي يجب أن يقوم به كل واحد منكم ليجعل والديه سعيدين.

خذوا الورقة والقلم واكتبوا قائمتين، ليكتب كل واحد منكم في القائمة الأولى ما الذي يمكن أن يقوله لوالديه (أو لواحد منهما) كي يتمكن من الشعور بجرعة إضافية من السعادة. وفي القائمة الثانية: كيف يمكنكم مساعدة الوالدين كي تصبح الابتسامة شبه دائمة على وجهيهما. (١٠ دقائق).

والآن ليكتب كل واحد ما الذي سيقوم به ليساعد والديه في حل مشكلة ما أو التخلص مما يقلقهم. واكتبوا أيضاً ما الذي قد تقومون به من عمل رائع برأيكم سيجعل والديكم أكثر سعادة. (٥ دقائق).

الآن تعالوا لنقرأ ما الذي كتبتم. ضع إشارة عند تلك النقاط في قائمتك التي تريد فعلاً أن تقوم بها، وحاول أن تتفذهها اليوم أو غداً.... (٣ دقائق).

ناقشوا فيما بينكم ما كتبه كل واحد منكم ضمن مجموعات ثنائية. وليسمع كل واحد منكم رأي شريكه وتعليقه على الأفكار التي اقترحها في القائمة... (٣ دقائق).

أفسح المجال لكل تلميذ بأن يروي لزملائه ما الذي يرغب أن يقوم به في الواقع من أجل والديه. وفي وقت آخر تأتي فيه فرصة مناسبة عد إلى هذا الموضوع واسأل التلاميذ ما الذي قاموا به فعلاً مما كتبوه، وما هي النتائج التي حصلوا عليها.

؟ التحليل:

- ما هي العلامات - المظاهر التي تدرك من خلالها أن والديك سعيدان؟
- ما هي العلامات التي تجعلك تدرك أن والديك قلقان ومتوتران؟
- ما الذي تشكر والديك عليه (كثيراً) أكثر من غيره؟
- هل ترغب بأن يكون عندك أطفال في يوم من الأيام؟
- ما الذي قد تريده أو تنتظره من أولادك في المستقبل؟