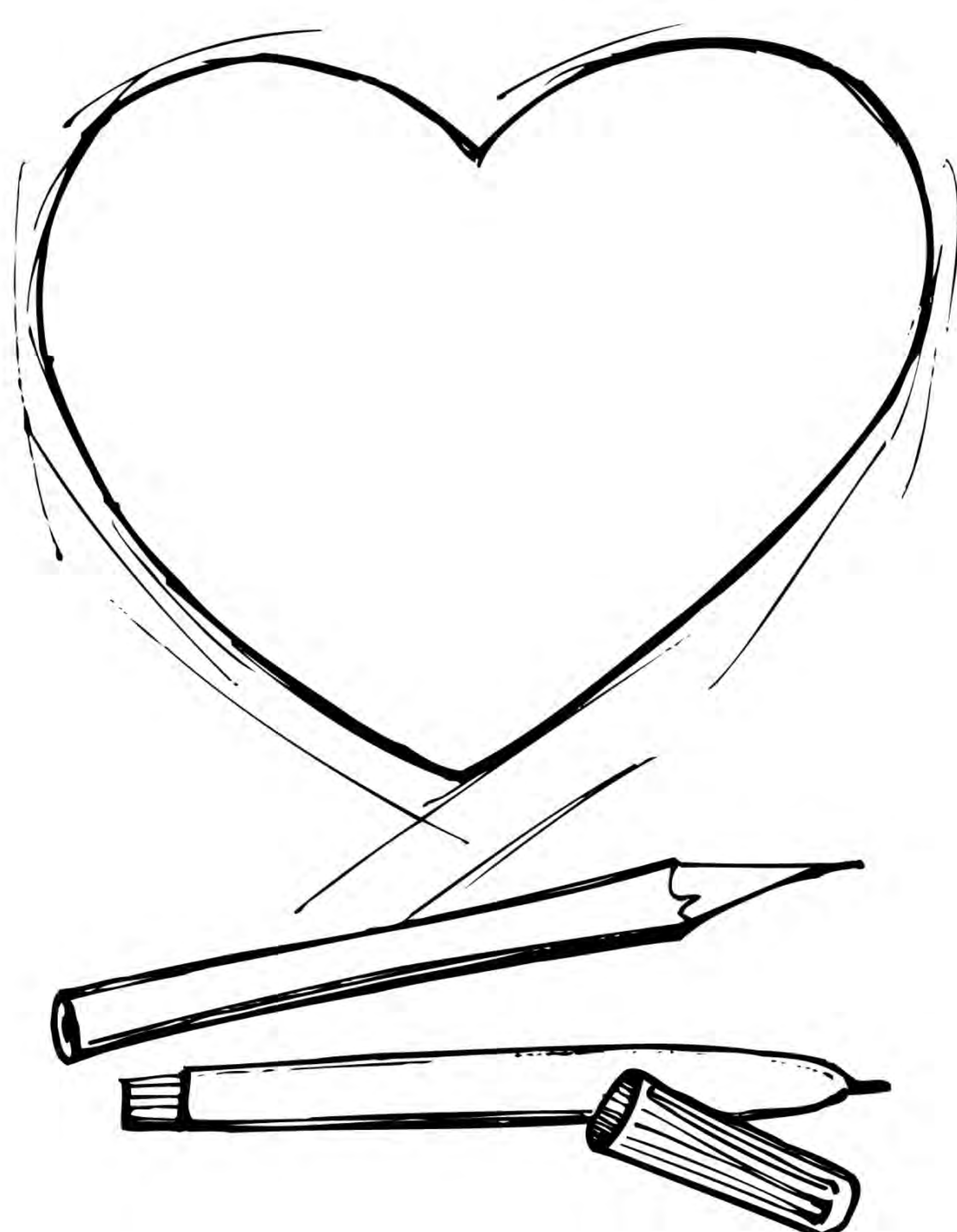


الفصل الخامس



تنمية الوعي الذاتي

الأشياء الناطقة

الهدف:

إن الهدف من التمرين استخدامه في تحسين مقدرة الأطفال على التخيل بشكل غير مباشر. عند ذلك يكتسب الأطفال القدرة على التطور الخلاق. بالإضافة إلى أن هذه اللعبة تساعد في تنمية وتطوير الدقة في التفكير والتحليل، ويحصل الأطفال زملاء الصف الواحد على إمكانية التواصل الطيب فيما بينهم وتوفير الاتصال العكسي.

يتمكن الأطفال من خلال تنفيذ التمرين من التعرف بشكل آمن ومضمون على مختلف جوانب ومكونات شخصياتهم.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل طفل.

التعليمات:

هل يمكنك أن تتصور وجود أشياء ناطقة؟
هل أحسست يوماً ما بوجود أشياء تتواجد حولك وتريد التكلم معك؟ مثلاً التلغاز يريد أن يقول: «شغلني وأتكفل بإبعاد الضجر عنك»؛ أو كرة القدم تقول: «اذهب والعب معي. عندما تركلني في الملعب، سوف تشعر أن وضعك أصبح أحسن حالاً!»؛ أو الدراجة الهوائية تقول: «قُدني، وسوف أوصلك إلى صديقك هشام». أو الباب يقول: «افتحني، وانظر إلى الخارج، سوف ترى الكثير من الأشياء الممتعة...!».

تصور أن تتقن بعض الأشياء التكلم. بمَ يمكن أن تخبرك؟
اختر من هذه القائمة ثلاثة أشياء، واكتب عن كل واحدة ما الذي يمكن أن تقوله عنك.

اكتبوا على السبورة تسمية الأشياء التالية:

• فرشاة الأسنان، حافلة، معطف.

- حذاء، خزانة، مشط.
 - قلم ناشف، مرآة، طاولة الطعام.
 - سرير، تلفاز، صحن.
 - دراجة، مذياع، كتاب.
 - صابون، طاولة كتابة، مصباح.
 - كرة قدم، لعبة، حيوان أليف.
- امنحوا الأطفال نحو (٢٠ دقيقة) ليتمكنوا من رسم ثلاث رسومات تتضمن هذه الأشياء. ثم يقوم التلميذ بتأليف قصة باسم تلك الأشياء ويدونها بنفسه.
- انقسموا الآن إلى مجموعات رباعية، وأظهروا بعضكم لبعض رسوماتكم وقصصكم. اسأل الآخرين عن رأيهم بذلك.

💡 التحليل:

- ما هي المواد التي استخدمتها؟
- ما أكثر شيء أعجبك مما قالته عنك الأشياء؟
- هل تحدثت الأشياء عن جوانب الضعف لديك؟
- ما الأحاديث التي كانت أكثر إمتاعاً بالنسبة لك؟
- ماذا قالت عنك الطاولة التي يجلس عليها التلميذ؟

من ٨ سنوات

اللعبة ٧٠

أنا هكذا أكون

🎯 الهدف:

إن هذه اللعبة رائعة ومفيدة، لا سيما عند بداية العام الدراسي. يستطيع الأطفال تقديم أنفسهم إلى دائرة صغيرة من رفاقهم في الصف، والتحدث معهم عن اهتماماتهم وتوجهاتهم. وبما أن الأطفال ليست لديهم السرعة الكافية في الكتابة، لذلك من الأفضل تجهيز قائمة معلومات عن كل منهم. ربما يكون من الأفضل بالنسبة للأطفال الأكبر عمراً أن توجه إليهم أسئلة مباشرة ليجيبوا عنها بشكل مفصل. في مثل هذه

الحالة ، يستطيع هؤلاء الأطفال وضع الأسئلة التي عليهم الإجابة عنها. على سبيل المثال:
«ما الأحداث التي حصلت في هذه السنة ومست حياتك بشكل كبير؟ متى يعجبك أن
تدرس؟». «ما هي الصفات التي يجب أن يتحلى بها شخص لكي تقبل به صديقاً؟». «من
هم الرفاق الكبار الذين تجد التواصل معهم سهلاً وممتعاً؟».

٢ الأدوات:

يعطى كل طفل نسخة واحدة من قائمة «أنا هكذا أكون»!

قائمة «أنا هكذا أكون»!

- ١- الاسم.....
- ٢- العمر..... سنة.
- ٣- لون العينين.....
- ٤- لون الشعر.....
- ٥- اسم الشارع الذي أعيش فيه.....
- ٦- طعامي المفضل.....
- ٧- اللون المفضل لدي.....
- ٨- الحيوان المفضل لدي.....
- ٩- الكتاب المفضل لدي.....
- ١٠- البرامج التلفزيونية المفضلة لدي.....
- ١١- أفضل فيلم سينمائي رأيته.....
- ١٢- الصفات التي تعجبني في نفسي.....
- ١٣- لعبتي المفضلة.....
- ١٤- اسم صديقي المفضل.....
- ١٥- اسم الدولة التي أرغب في زيارتها.....
- ١٦- أفضل ما أجيد.....
- ١٧- أسماء أخوتي وأخواتي.....
- ١٨- أهم هدف لدي.....

📖 التعليمات:

اقرأوا من فضلكم قائمة المعلومات التي سوف أوزعها عليكم. وعليكم إكمالها (١٠ دقائق).

انقسموا الآن إلى مجموعات تتألف كل منها من أربعة أشخاص، وليقرأ بعضكم على بعض ما قد كتبتموه في القوائم. قارنوا بين إجاباتكم وإجابات الآخرين.

💡 التحليل:

- من الطفل الذي بينك وبينه قواسم مشتركة؟
- ما الإجابات التي نالت إعجابك؟
- ما السؤال الذي كان من الصعب عليك الإجابة عنه؟

من ١٠ سنوات

اللعبة ٧١

دوائر التركيز

🎯 الهدف:

يستطيع الأطفال من خلال هذا التمرين التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصية كل منهم والتحدث عنها للآخرين. هذه اللعبة تنمي وتطور الوعي الذاتي للطفل، وتتيح له إمكانية مقارنة نفسه مع الآخرين.

📖 التعليمات:

رتبوا الكراسي بشكل دائري على صفين، حيث يكون كل صف مواجهاً للآخر. على الجميع الآن أن يجلسوا. سوف أعطيكم موضوعاً للبحث، حيث يشارك به كل شريكين متقابلين. على التلاميذ الذين يجلسون في الدائرة الداخلية أن يتحركوا بمقدار مكان واحد إلى اليسار، حيث يصبحون مقابل أشخاص جدد، على أن تكون هذه الحركة في غضون (دقيقتين).

الموضوع الأول: «ما الذي أجيد فعله؟» (دقيقتين).

عند انتهاء المحادثة دع الأطفال في الدائرة الداخلية ينتقلون إلى الكرسي التالي يساراً.

موضوع الحوار التالي هو: ما الشيء المهم والممتع الذي أستطيع التفكير به؟».
(دقيقتين).

موضوعات البحث الأخرى:

- الشخص الذي يتقبلني كما أنا.
- كيف أفاعل تجاه النقد الموجه إلي؟
- المكان الذي أستطيع أن أرتاح به بشكل جيد.
- النجاحات التي حققتها في حياتي.
- الهدف المهم جداً بالنسبة لي.
- ماذا يقوم الآخرون في شخصي؟
- بماذا أفخر في نفسي؟
- المخاطرة التي أقدمت عليها.
- أفضل معاناة عبر حياتي.
- عملي المفضل.
- يحترمني ويقدرني.
- الموقف الذي كنت به راضياً عن نفسي.
- أفضل عطلة قضيتها في حياتي.
- أكبر سعادة منحتها لأحد ما.
- المرض الذي تحملته وكنت قوياً وثابتاً في مواجهته.
- أفضل ما في أسرتي.
- أفضل ما في صفي.

💡 التحليل:

- ما الموضوع الذي تحب أن تتحدث عنه بشكل ملح؟
- ما الموضوع الذي تجد صعوبة في التحدث عنه؟
- ما الشيء الجديد الذي عرفته عن زملاء الصف؟
- كيف هي حالتك النفسية الآن؟

ينظر بعضنا إلى بعض

الهدف:

لتطوير الوعي الذاتي لا بد من التعرف على أجسامنا وإمكانياتها وقدراتها. يعتبر الوجه هو الجزء المهم من الجسم، إذ من خلاله تنعكس طباعنا وخصوصية شخصيتنا. من المهم جداً لكل طفل أن يتعلم تقبل ومحبة وجهه كما هو. أثناء تنفيذ هذه اللعبة يستطيع الأطفال التدرب على تركيز اهتمام كل منهم على وجهه، مع محاولة وصفه ورسمه بشكل واقعي.

الأدوات:

مرآة جيب. ورقة بيضاء وقلم رصاص لكل طفل.

التعليمات:

أخبروني من فضلكم ما تأثير الوجه الممتع والجذاب؟ هل تستطيعون أن تختاروا على سبيل المثال وجهاً جذاباً؟ ما هو الفرق بين الوجه الجميل والوجه الممتع والجذاب؟ لماذا يعد امتلاك وجه جذاب أهم من امتلاك وجه جميل؟ ماذا يحصل فيما لو غلفنا وجهنا بقناع حيث لا يظهر منه سوى العينين؟ من خلال وجهك تظهر للآخرين من تكون. ونستطيع من خلال الوجه التعبير عن أحاسيسنا وحالة روحنا. بعض ملامح الوجه، كشكل الأنف أو الفم، يمكن أن تورث ضمن الأسرة من جيل إلى جيل. كل وجه له صفاته الرائعة التي لا تتكرر. إن قسّمات الوجه لا تتكرر، وكل وجه له بصمته الخاصة مثل بصمة الإصبع. لقد أحضرت عدداً من مرايا الجيب سوف أوزعها عليكم. انظروا في المرآة إلى وجوهكم بانتباه شديد. تذكروا شكل الجفن، ومقلة العين؛ شكل الأنف، والشفاه والذقن...

الآن، خذ القلم والورقة وحاول رسم قسّمات وجهك. لا تدون على الورقة اسمك (١٠ دقائق).

اجمعوا الأوراق ووزعوها من جديد دون أن يعرف الأطفال ممن الورقة التي حصلوا عليها.

أما الآن، اجلسوا على شكل حلقة دائرية، في غضون خمس دقائق تفحصوا وجوه الأطفال (من الطبيعي أن يضحك الأطفال أثناء ذلك).

على كل منكم أن يحاول معرفة صاحب الرسمة التي حصل عليها، وأي وجه هو المرسوم. طالما أن ليس جميع الرسومات قد تمت معرفة أصحابها من قبل الأطفال، فلا تخبروا الأطفال فيما إذا حزرروا من هو صاحب الوجه المرسوم على الورقة.

عندما يتم تقديم جميع الرسومات وتوزيعها على تلاميذ الصف، امنحوا التلاميذ مدة (١٠ دقائق) لمعرفة صاحب الوجه المرسوم على الورقة. بهدف تبسيط التمرين وإنجازه بسرعة، تستطيعون إشراك جميع الأطفال معاً في حل لغز من صاحب الوجه المرسوم على الورقة التي عرضت أمام الجميع. في نهاية التمرين، وعندما تبقى بعض الرسومات التي لم يتم تخمين من هم أصحابها تصبح اللعبة أكثر متعة وأقل توتراً.

١٠ التحليل:

- أي جزء من أجزاء الوجه كان صعباً رسمه؟
- أي جزء من أجزاء وجهك كان رسمه أكثر متعة؟
- أي رسمة من الرسومات التي شاهدتها ترك فيك انطباعاً قوياً؟
- هل كان من السهل عليك أن تحزر؟
- وجه من أقربائك يشبه وجهك؟ تشابه في العيون، تشابه في الأنف... إلخ؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٧٣

من أنا؟

الهدف:

لدى كل طفل تطلعات واهتمامات في منحه بعض الاهتمام والاحترام. كل شخص يسعى لكي يكون مميزاً عن الآخرين، لذلك نرى أن الأطفال يحتاجون

جداً لمثل هذه التمارين التي تضعهم في مركز الاهتمام العام. إن ذلك يضعه في جو نفسي مريح جداً وآمن.

من خلال ممارسة هذا التمرين، يستطيع كل تلميذ تحضير وصف مختصر عن شخصيته، وإعطاءه للمعلم على شكل لغز لعرضها على الأطفال الآخرين.

٢ الأدوات:

ورقة وقلم لكل طفل.

٣ التعليمات:

أرجو من كل واحد منكم الآن أن يكتب لغزاً، يصف فيه نفسه على، سبيل المثال: يستطيع أحدكم أن يكتب: «أنا طفل أعيش في منزل أبيض اللون وصغير. أحب أن أخرج في نزهة برفقة كلب ضخمة أسود اللون. أنا ماهر في رسم اللوحات الجميلة. أحب جداً اللعب بكرة القدم. أحياناً أكون قليل الصبر. من أكون أنا؟». وهكذا يكتب كل تلميذ خمس أو ستة عبارات تنتهي دائماً بسؤال من أنا؟».

تجمع الأوراق وتوضع في علبة وتمرر أمام الأطفال. كل طفل يسحب ورقة واحدة. في حال سحب أي طفل ورقته يعيدها ويستبدلها بورقة أخرى. يقوم بعد ذلك كل تلميذ بقراءة الورقة التي حصل عليها أمام تلاميذ الصف، ويطلب من التلاميذ أن يحزروا من الطفل المقصود. عندما يحزر الأطفال اسم الطفل ينتقل الدور إلى الطفل التالي.

٤ التحليل:

- هل أقدمت على طرح لغز صعب على شريكك؟
- هل حزر شريكك اللغز بسرعة؟
- ما أكثر لغز نال إعجابك؟

الإنسان الآلي

الهدف:

إنها لعبة ممتعة تلعب بشكل زوجي، لا سيما في تلك الصفوف التي يسودها جوٌّ من الثقة المتبادلة بين التلاميذ، ويمتلك الأطفال فيه الخبرة اللازمة لممارسة الألعاب النفسية. من خلال هذه اللعبة، يتاح للطفل التعرف إلى ذاته. هذا يساعد الأطفال في تطوير وعيهم الذاتي.

التعليمات:

أريد أن أقترح عليكم اللعب بلعبة ممتعة جداً.

توزعوا من فضلكم بشكل زوجي واختاروا ذوي الأرقام الأولى، وذوي الأرقام الزوجية.

في البداية، سوف يعمل الأطفال ذوي الأرقام الأولى، ويقومون بدور الإنسان الآلي (روبوت).

يتصف الإنسان الآلي بثقل الحركة وجمود تعابير الوجه.

إنه يقف بالقرب من الشريك رقم اثنين، يدير رأسه باتجاهه ويتحرك نحوه بحركة ميكانيكية، ثم يعود أدراجه إلى الخلف.

يكرر حركته تلك عدة مرات إلى الأمام والخلف. عندما يقترب الروبوت، يصدر صوته الآلي الجاف المؤلف من كلمتين: «من أنت؟».

عندما يسمع الروبوت الجواب يدور ويعود إلى الخلف إلى مكانه السابق، ثم يقترب من جديد إلى الشريك، ويسأل السؤال نفسه: «من أنت؟». وهكذا يستمر الحال مرات عدة. يقدم الطفل رقم اثنان الإجابة التي تخطر في باله كل مرة. قد يكون الجواب عبارة قصيرة ومختصرة، أو إشارة، أو فكرة، أو شعور. وقد يقوم الطفل الثاني باختيار العبارات التي يريدها أثناء الإجابة. ذلك أمر عادي تماماً.

لديكم (خمس دقائق).

بعد خمس دقائق يتم تبادل الأدوار بين الأطفال. يتبادل بعد ذلك كلا الشريكين الانطباعات (٣ دقائق).

❓ التحليل:

- ما الذي أدهشك في إجاباتك؟
- ما الذي أدهشك في إجابات شريكك؟
- هل أجبت بإجابات متناسقة؟
- هل تعتقد أن من الضروري طرح سؤال «من أنت»؟ ما الأسلوب الأفضل لكي تتعرف أكثر على شخص ما؟

من ٨ سنوات

اللعبة ٧٥

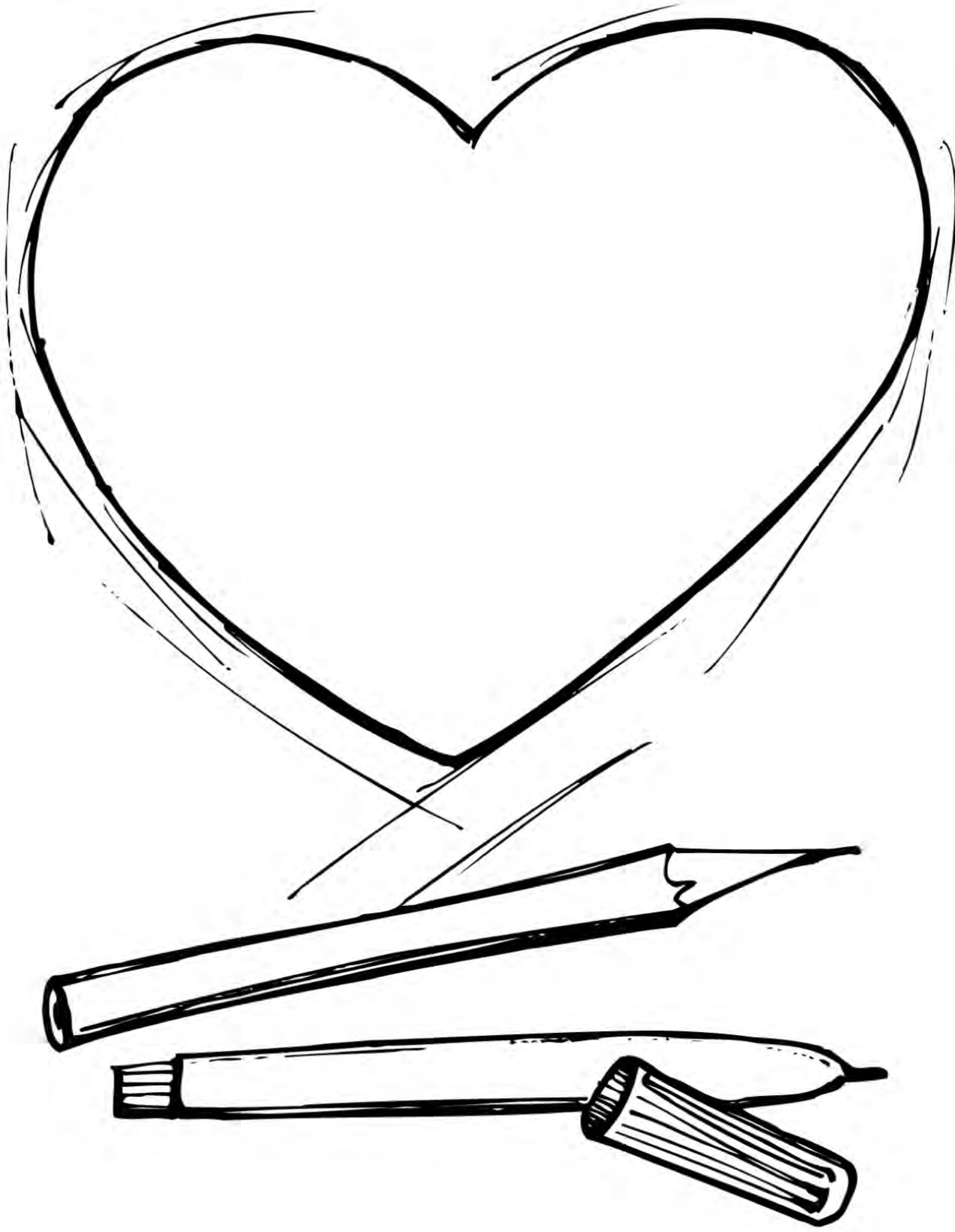
قلب الصف

🎯 الهدف:

هذه اللعبة، وبفضل الرمزية التي تتضمنها، يكون توقيتها ممتازاً عندما تتزامن مع بعض المناسبات أو الأعياد: عيد رأس السنة، أو عيد المرأة العالمي (٨ آذار). ويمكن أن نمارس هذه اللعبة في أي يوم آخر. يرسم على كرتونة كبيرة قلب، وتكتب فيه عبارات إيجابية. يفعل ذلك كل تلميذ بدوره، وذلك لكي يشعر كل طفل أنه جدير بالحب والاحترام والتقدير والاهتمام.

🔧 الأدوات:

ورقة بيضاء، أقلام رصاص، أقلام فلوماستر، قلب كبير مقصوص من الكرتون أحمر اللون.



📖 التعليمات:

هل تعلمون أن لدى صفنا قلبه الخاص؟ أريد من كل شخص منكم أن يقوم بعمل طيّب تجاه زميله. اكتبوا أسماءكم على ورقة بيضاء لكي يتم سحب بعض الأسماء. من الضروري الانتباه إلى ضرورة عدم قيام الطفل بسحب ورقة تتضمن اسمه، في مثل تلك الحالة يجب تبديل الورقة.

سوف أخبركم الآن ما الذي عليكم أن تفعلوه. لقد جلبت معي قلباً كبيراً. والذين سوف تظهر أسماءهم في القرعة سيأخذون ورقة وقلماً ويدونون تلك العبارات التي فكروا بها. يمكن أن تكتبوا: «يعجبني في باسم صفة المرح»، «لدى لنا دائماً أفكار رائعة»، «كريم دائماً على استعداد لم يد المساعدة». إذا شعرت أن العبارات التي اقترحها التلاميذ مناسبة، خذ قلم فلوماسترواكتبها على قلب الصف الأحمر.

ضع القلب الأحمر على الطاولة حيث يستطيع الأطفال التجمع حوله من جميع الجهات. بعد تقويم وتحليل التمرين، يمكن أن يصبح قلب الصف عبارة عن لوحة فنية تزيينية يمكن تعليقها على أحد الجدران.

💡 التحليل:

- هل أعجبتكم هذه اللعبة؟
- ما الذي يعجبكم في هذا القلب؟
- هل كان من السهل عليك تأليف عبارة مدح بحق طفل آخر؟
- هل أعجبك ما كُتب في القلب عنك؟

من ٧ سنوات

اللعبة ٧٦

محادثات وديّة

🎯 الهدف:

يتيح هذا التمرين للأطفال لفت انتباه الصف إليهم. إن الأسئلة التي توجّه للأطفال يجب أن تكون بسيطة، ومحبة، وغير جارحة من الناحية النفسية. إضافة

إلى ذلك يجب تحديد عدد الأشخاص الذين سوف يقومون بطرح الأسئلة. يساعد هذا التمرين التلميذ على التدرب على النطق، والتحلي بالمقدرة والجرأة على مخاطبة الجماعة. هذا يمنحه الشعور بالثقة بالنفس، والتأكد من إمكانيات نجاحه في خوض هذا التمرين.

📌 التعليمات:

اجلسوا من فضلكم على شكل حلقة دائرية.
سوف نضع في مركز الدائرة كرسيًا فارغًا.
أريد أن أقترح عليكم أن تلعبوا لعبة سوف نطلق عليها تسمية «المحادثة الودّية».

سوف يجلس أحد منكم على الكرسي الموضوع في مركز الدائرة.
عليه أن يجيب عن بعض الأسئلة التي سوف يطرحها عليه بعض زملائه في الصف.

يستطيع أن يختار حسب رغبته اثنين من التلاميذ الذين يمكنهما أن يطرحا عليه سؤالاً واحداً أو سؤالين. على سبيل المثال:
«ما هو الطعام المفضل لديك؟»
«ماذا تفعل بعد عودتك من المدرسة؟»
«متى تذهب إلى النوم مساءً؟»
«ما الطريق الذي تتبعه عند الذهاب إلى المدرسة؟»
«هل لديك أخوة أو أخوات؟»... إلخ.

تسمى هذه اللعبة «المحادثة الودّية»، وذلك لأنه لا يجوز طرح أسئلة استفزازية على التلميذ الذي يجلس في مركز الدائرة. عند طرح الأسئلة يجب الوقوف. عند انتهاء التلميذين الذين تم اختيارهما من طرح أسئلتهما، وإذا أراد تلميذ آخر طرح أي سؤال، يجب عليه الاستئذان: «أنا أيضاً أرغب في طرح عدة أسئلة!»، ثم يوجه الأسئلة إلى التلميذ الجالس في مركز الدائرة. هل فهم الجميع كيفية القيام بهذه اللعبة؟ من يرغب منكم في أن يجلس أولاً في مركز الدائرة؟

بهدف تشجيع تلاميذ الصف، من الممكن على المعلم أن يجلس أولاً في مركز الدائرة. يجب عدم إطالة زمن هذه اللعبة، تكفي لك (٢٠ دقيقة). ويمكن إكمال اللعبة في يوم آخر.

❓ التحليل:

- هل كانت لديك رغبة في الجلوس في مركز الدائرة؟
- هل وجدت صعوبة في الإجابة عن الأسئلة عندما جلست في مركز الدائرة أمام أنظار الجميع؟
- هل تقيد جميع التلاميذ بقواعد اللعبة؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٧٧

أناس طفل مميز

🎯 الهدف:

تستخدم أثناء تنفيذ هذا التمرين طريقة التخيل الموجه، وذلك من أجل إظهار تميز كل طفل وأهميته.

📖 التعليمات:

ما هي عبارات المديح التي قيلت بحقك عبر حياتك كلها، وارتحت لها ارتياحاً شديداً؟

هل خاطبك أحد ما قائلاً: أنت إنسان مدهش أو ذو شخصية لا مثيل

لها؟

هل تصح مخاطبة أحد ما وإخباره بأنه «إنسان مدهش»؟

كيف يمكن أن تبرهن تميز أحد ما، وأن شخصيته لا مثيل لها؟

أريد أن أدعوكم للتجوال في عالم الخيال، حيث ستسمعون الكثير من

الكلمات الرائعة والطيبة بحقكم.

اجلسوا بشكل مريح وأغمضوا أعينكم. استرخوا مع إجراء شهيق عميق

وزفير.

هل تعلم أنه في أعماق كل منا تختبئ نجمة رائعة وسحرية لا مثيل لها؟ هذه النجمة تميزنا عن جميع الأشخاص الآخرين. لدى كل منا نجمته الخاصة به. تتميز بعض النجمات عن غيرها باللون، وبعضها الآخر بالحجم. لكن كلاً منا يحمل داخل روحه مثل هذه النجمة التي تجعله مميزاً ولا مثيل له. دعنا نبحث عن نجمتك الخاصة.

يمكن أن تكون نجمتك الخاصة موجودة في رأسك. ويمكن أن تكون مختبئة داخل قلبك، أو في بطنك، أو في أي مكان آخر. حالما تكتشف مكان وجود نجمتك السحرية ارفع يدك إلى الأعلى.

انتظر الإشارة الصادرة عن الأطفال، حيث يعلنون إيجادهم لنجماتهم السحرية.

عظيم! أنت وجدت نجمتك الخاصة. انظر إليها بكل انتباه. ما هو لونها؟ ما حجمها؟ تخيل الآن في نفسك وجه نجمتك المريح الذي تعلوه السعادة! هل ترى الابتسامة العريضة على محياها؟ أم ترى ابتسامة خفيفة وهادئة؟ عندما تلاحظ الابتسامة على وجه نجمتك، ارفع يدك بهدوء.

انتظر إلى حين قيام جميع الأطفال بإعطاء الإشارة. إن نجمتك تبتسم وتضحك، وذلك لأنها تعرف سراً مهماً وكبيراً. (ابتدئ الكلام بصوت منخفض ومعبر). بحذر، بحذر، امسك نجمتك بيدك، قربها من أذنك، استمع إليها بانتباه وحاول أن تعرف ما الذي تريد أن تقوله لك.

إنها تريد أن تقول لك لماذا أنت طفل مدهش ومميز ولا مثيل له. بعد أن تنهي إصغائك إلى النجمة بكل اهتمام وتنفهم كل ما قالتها، ارفع يدك من جديد بهدوء.

انتظر من جديد حتى يقوم جميع الأطفال بإعطاء الإشارة. أصبحت تعرف الآن السبب الذي يجعلك إنساناً مميزاً ولا مثيل له. احمل نجمتك الآن، وبكل هدوء، وأرسلها عميقاً وعميقاً داخل روحك، إلى هناك حيث وجدتتها. هي الآن سوف تذكرك بشكل دائم بصفاتك النادرة. خاطب نفسك بصوت منخفض وقل لها: «أنا إنسان مميز ونادر، ليس له مثيل!».»

تستطيع الآن أن تمط جسدك ، وتقوم بعملية استرخاء لعضلات جسدك تباعاً.
ودّع نجمتك ، وافتح عينيك بشكل تدريجي. انظر إلى جميع الأطفال المتواجدين
حولك داخل الصف وعد إلينا.

؟ التحليل:

- أين عثرت على نجمتك الخاصة؟
- هل لها اسم؟
- هل أعجبتك؟
- ماذا قالت لك؟
- هل أصبحت تثق الآن بتميذك وقدراتك؟
- كيف تشعر الآن؟
- هل تريد أن تسمع من وقت لآخر من الآخرين أنك إنسان مميز ومدهش؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٧٨

أنات مميز

الهدف:

إن التحدث عن الأخطاء ونقاط الضعف عند الكثير من الأطفال أسهل من
التحدث عن الجوانب القوية أو الإنجازات الإيجابية التي حققوها. حتى إن الأطفال
الذين يعتبرون أنفسهم موهوبين أو واثقين بأنفسهم، عند تعرضهم لتأثير الشدات
النفسية والتوترات بسبب المشكلات والمواقف الحرجة، يسرعون لإدانة أنفسهم.
على سبيل المثال: «أي مجنون أنا!»، «أي غبي أنا!»، «لا أحد يحبني!..» يحصل
أحياناً أن نسمع بعض اللوم أو الكلمات السيئة بحقنا، ونعتمد عليها في تقييم
أنفسنا والحكم على شخصيتنا، لذلك يجب تعليم الأطفال في سن مبكرة
الحفاظ على الموقف الإيجابي تجاه أنفسهم، حتى في حالات التوتر والشدات
النفسية. تتيح هذه اللعبة للأطفال القيام بذلك. إنه تمرين رائع يفيد في «التشجيع».
يمكن تكرار هذا التمرين مع إدخال تعديلات متنوعة عليه (على سبيل المثال:

اذكر أعضاء جسمك المهمة والسليمة ، عدد كل ما تعلمته في الأعوام الماضية...
هكذا إلخ).

التعليقات:

قفوا جميعاً على شكل دائرة. من منكم يحب المثلجات المصنوعة من الشوكولا فليرسم بإصبعه حرف «ش» ، أما من يحب المثلجات المصنوعة من الفريز فليرسم حرف «ف». ومن يحب هذه وتلك يجب عليه أن يختار شيئاً واحداً. على كل من يجد الطفل المحب للنوع الآخر من المثلجات أن يرفع يده فوق رأسه، أي يجب تشكيل ثنائية من الأطفال: الأول يحب المثلجات المصنوعة من الشوكولا ، والثاني يحب المثلجات المصنوعة من الفريز.

سوف أخبركم الآن ما الذي يجب عليكم فعله. يبدأ اللعب الطفل الذي يحب المثلجات المصنوعة من الفريز. في غضون دقيقة يجب على الطفل الذي يحب الفريز أن يهيئ حقيقة كاملة عن نفسه. يجب أن تقول إلى شريكك كل ما يعجبك في نفسك. يجب أن تبرهن له أنك الإنسان البارع ، وأنتك تجيد فعل أشياء كثيرة؛ وأن تخبره عن النواحي الإيجابية في طبعك. تحدث بقدر ما تستطيع أثناء هذا الزمن. أريد في كل ثانية أن تقول شيئاً جديداً عن نفسك ، وعلى شريكك أن يوافقك الرأي ويدعمك كل مرة تذكر فيها شيئاً جديداً عليه أن يحسب ويعد بصوت مسموع: «أنت إنسان بارع؛ مرة. أنت إنسان بارع؛ مرتين»... وهكذا دواليك. يجب عليه ألا يضحك عندما تذكر شيئاً ما غير عادي أو غريباً بالنسبة له. إذا كنت تفكر بنفسك فقط في النواحي السلبية ، عليك أن تذكر مع ذلك كل ما هو جيد. قل ما هو جيد حتى ولو كان ذلك من قبيل الأمل ، حيث يمكن أن تكون كذلك على سبيل المثال: إذا لم يكن أنفك يعجبك مثلاً ، عليك مع ذلك أن تقول بثقة إن أنفي يعجبني ، أو «لدي أنف رائع!».. وهكذا لديك الآن (٦٠ ثانية). انتبه! استعد! ابدأ (دقيقة واحدة).

والآن جاء دور من يحب المثلجات المصنوعة من الشوكولا. تحدث بسرعة عن نفسك وصفاتك الجيدة ، على شريكك أن يوافقك ويدعمك ويعد صفاتك الجيدة (دقيقة واحدة).

إذا شعر أحد منكم بالانزعاج أو عدم الثقة أثناء تنفيذ هذا التمرين، يجب أن يخاطب نفسه قائلاً: «أنا أحب نفسي، أنا إنسان مدهش ومميز! أنا أحب نفسي، أنا إنسان مدهش ومميز!».

في كل مرة تدور في رأسك أفكار سلبية عن نفسك، تذكر أنك تحتاج إلى تنمية وتطوير قدراتك أكثر فأكثر، فالإنسان لا يمكنه أن يكون كاملاً في كل شيء.

🔍 التحليل:

- هل تذكر كثيراً من الأمور الجيدة عن نفسك؟
- هل تحدث نفسك أحياناً قائلاً: لقد أبليت بلاءً حسناً في هذا العمل؟
- لماذا يعتبر التحدث عن نفسك بصورة جيدة أمراً مهماً؟
- ماذا تعلمت من شريكك؟

من ٩ سنوات

اللعبة ٧٩

إيفان المجنون

🎯 الهدف:

نستطيع من خلال هذا التمرين تعليم الأطفال ضبط النفس في المواقف الحرجة وعندما يتعرضون للإساءة. إضافة لذلك نلفت انتباههم إلى ضرورة تقبل النقد السلبي بحقهم، على ألا يكون ذلك من موقف ضعف بل من موقف قوة، وذلك عن طريق توجيه خيال وتصور الأطفال عن الموقف السيئ، وتحويله إلى شعور بالنصر. تعتمد هذه اللعبة على فكرة مغزى وأهمية التصورات والأفكار الإيجابية عن شخصية الشخص نفسه، وذلك من أجل تطوير وتنمية الوعي الذاتي للأطفال.

📝 التعليمات:

من منكم واجه موقفاً محرجاً ولو مرة واحدة، مثلاً عندما رفض الأطفال الآخرون اللعب معه؟ من منكم أقدم ولو مرة واحدة على إزعاج صديقه رافضاً طلبه قائلاً: أنا مشغول وليس لدي وقت؟

نتعرض أحياناً إلى مواقف يرفض فيها الآخرون التواصل أو التعامل معنا. في مثل تلك الحالات يمكن أن يساعدنا خيالنا. بتلك المساعدة نستطيع أن نحافظ على علاقات جيدة مع أنفسنا. سوف أشرح لكم كيف يتم فعل ذلك:

اجلسوا من فضلكم بشكل مريح وأغمضوا عيونكم. تصور نفسك أنك اقتربت من مجموعة أطفال يلعبون، طلبت منهم أن تلعب معهم، لكن أولئك الأطفال صرخوا في وجهك: ابتعد من هنا أيها المجنون. عندها سوف تتخذ قراراً تخرجهم به. تصور نفسك كما في قصة الصغير إيفان المجنون الذي يصبح تدريجياً أكثر مرحاً وقوة وأكثر براعة وطيبة، حيث يمكنك أن تتخيل نفسك أنك إيفان المجنون في قصة الذئب الأبرش. تخيل أن الأطفال ما زالوا يلعبون مع بعضهم بعضاً، وما زالوا يديرون ظهرهم لك. اجعل إيفان المجنون يصبح أكبر حجماً وأكثر قوة ومقدرة، حيث يتحول إلى عملاق ذي مقدرات سحرية. دعه يكتب اسمك بحروف ذهبية كبيرة.

تستطيع الآن أن ترى الأطفال كيف يستديرون إليك وهم بغاية الدهشة والخوف؛ كيف يتحول ذلك «المجنون الصغير» إلى عملاق جبار وحقيقي، أكبر من أي عملاق رأته عيونهم في حياتهم. تصور الآن أن ذلك العملاق هو أنت. تستطيع أن تترك أيضاً انطباعاً عميقاً في نفوس الأطفال عندما تحول درعك إلى درع ذهبي. استمع إلى دهشتهم الشديدة: «واه، ما هذا؟! إنه شيء عجيب!». يقتربون منك ويسألون: هل نستطيع لمسك؟ هل نستطيع أن نلعب معك؟ عندها تفهم أنك تثير دهشتهم ويحلمون فقط بمجرد الاقتراب منك والوقوف إلى جانبك (١٥ ثانية).

تستطيع الآن العودة من جديد إلى الوضع الطبيعي. واحفظ في ذاكرتك طويلاً شكل ذلك العملاق - إيفان المجنون. حاول أن تشعر بالمتعة والسرور لأنك في نهاية الأمر استطعت أن تحصل على الاعتراف والاهتمام. قل في نفسك «أنا شخص مهم وممتع!».

استفك الآن بشكل تدريجي، واجعل جميع عضلات جسمك بحالة استرخاء، ثم افتح عينيك....

❓ التحليل:

• هل تستطيع أن تتخيل نفسك بهيئة جميلة كإيفان المجنون يحمل سيفاً ودرعاً ذهبياً؟

• كيف تشعر عندما تثير إعجاب الأشخاص المحيطين بك؟

• لماذا يعد من المهم جداً أن تفكر عن نفسك بصورة جيدة؟

• ماذا يعني أن تكون دقيقاً ومهتماً بالآخر؟

• ماذا يعني أن تفكر بشكل جيد عن نفسك؟

♣️ اللعبة

من ٦ سنوات

ميك وماك

🎯 الهدف:

يتطلب تنفيذ هذه اللعبة وجود دميّتين قماشيتين، نطلق عليهما على سبيل المثال اسمي ميك وماك. للدميتين طباع متناقضة. يمكن أن يتصف ميك بالشجاعة والتهور، لكنه يميل إلى التفاؤل. أما ماك يتصف بالحدّر وعمق التفكير والنقد اللاذع وعدم التفاؤل. اطلب من الأطفال أن يقوموا بأنفسهم باقتراح صفات لكل من ماك وميك وذكرها في الصف. بهذا الشكل نستطيع أن نطلع الأطفال على المفاهيم المعنوية والتجريدية. من خلال مجريات اللعبة يستطيع الأطفال الاطلاع على صفات الشخصين كليهما، وكذلك تنمية إحساس المرح لديهم والمرونة في العلاقات الاجتماعية في مجرى الحياة. نقترح عليكم أثناء اللعبة منح الأطفال إمكانية تقمص شخصية ميك وماك.

إضافة لذلك، تستطيعون بمساعدة هاتين الدميّتين إعطاء الأطفال وظيفة منزلية في غاية الفاعلية والأهمية. في نهاية الأسبوع، يستطيع أحد الأطفال اصطحاب الدميّتين معه إلى المنزل أثناء العطلة الأسبوعية. مع بداية الأسبوع يمكن تنظيم عمل تربوي رائع: الطفل الذي اصطحب معه الدميّتين القماشيتين إلى منزله عليه فور إرجاعهما أن يُعلم الصف بما فعلوه، وما عانوا منه أثناء عطلة نهاية

الأسبوع. إضافة لذلك يستطيع الأطفال التدرب على مخاطبة الصف والجماعة، والتعبير عن إنجاز المهمة التي نفذها، والتي يمكن اعتبارها مهمة ومسؤولة، والتحدث عن الكيفية التي تمكنوا بها من الاهتمام بالحيوانات أثناء العطلة، وما الذي علموهما إياه.

🔧 الأدوات:

دميتان قماشيتان.

📖 التعليمات:

لقد جلبت معي إلى صفنا اثنتين من الحيوانات الجديدة. سوف يبقيان لدينا هنا في الصف. سوف يتكلمان معكم من وقت لآخر. اسم أحد الحيوانين ميك، واسم الآخر ماك. يرغبان كلاهما بالتعرف إليكم. أستطيع أن أخبركم أنه على الرغم من التشابه الكبير من حيث الشكل الخارجي إلا أنهما مختلفان جداً في الطباع. تستطيعون أن تتقابلوا وتتحدثوا مع كل منهما. يستطيع التلاميذ جميعهم - بالتتالي - طرح الأسئلة على ميك أو ماك، وهما سوف يجيبان عن أسئلتكم بمساعدتي. يجب أن تسعوا جاهدين حيث لا يتكون لدى الأطفال انطباع سيئ عن أحد الحيوانين وانطباع جيد عن الحيوان الآخر.

يجب التعبير عن نقاط الضعف ونقاط القوة لدى كل من طباع الحيوانين. إن الإجابة المباشرة والمستقيمة تخمد بسرعة الاهتمام الشخصي لدى التلاميذ.

💡 التحليل:

- ما الذي أعجبك في ميك وماك؟
- ما الذي أثار إعجابك في ميك؟ وما الذي لم يعجبك به؟
- ما الذي أثار إعجابك في ماك؟ وما الذي لم يعجبك به؟
- ما هي الأفكار التي تتوافد إلى مخيلتك عندما تفكر في الحيوانين كليهما؟
- من الحيوانين تشبه طباعه طباعك أكثر؟ هل تشبه طباع ميك أم ماك أم كليهما؟

التشابه و الاختلاف

الهدف:

تهدف هذه اللعبة إلى مساعدة الأطفال في اكتشاف الصفات المميزة لدى كل منهم من جهة؛ ومن جهة ثانية يمكن إيجاد لدى كل طفل صفات وميزات يشترك فيها مع الآخرين.

الأدوات:

ورقة بيضاء وقلم رصاص لكل طفل.

التعليمات:

من منكم يشعر بالسرور عندما يكتشف أوجه التشابه بينه وبين الأطفال الآخرين؟ من منكم يشعر بالارتياح عندما يكون مختلفاً عن الآخرين؟

يتميز كل منا بهذه الصفة أو تلك. انقسموا إلى مجموعات ثنائية، لتجلس كل ثنائية خلف طاولتها.

جدا ثمان مميزات أو صفات مشتركة بينكما. بعدها ثمان صفات يتميز فيها كل منكما عن الآخر.

يستطيع كل منكما طي الورقة البيضاء وتقسيمها إلى قسمين: أحدهما للصفات المشتركة، والقسم الآخر للصفات غير المشتركة. يدوّن على القسم اليساري من الورقة «التشابه»، وعلى القسم اليميني «الاختلاف». دوّن الآن في قسم «التشابه» الصفات المشتركة مع زميلك، وفي قسم الاختلاف الصفات غير المشتركة بينكما.

ارسم الآن شكلين: الأول يظهر بعض الصفات المشتركة والثاني يظهر إحدى الاختلافات المهمة بينكما.

بعد الانتهاء ، على المعلم أن يطلب من الأطفال عرض رسوماتهم على تلاميذ الصف الباقيين.

💡 التحليل:

- ما الذي كان أصعب بالنسبة لك: إيجاد التشابه أم الاختلاف؟
- ما هي أهم الصفات المشتركة بينك وبين شريكك؟
- ما هي الصفات غير المشتركة مع شريكك؟
- هل أعجبتك وجوه التشابه أكثر؟ أم وجوه الاختلاف؟