

## الفصل الأول



الانتباه



## الأصدقاء الصغار

الهدف: 

هو أن تُريكم كيف يمكن تركيز انتباه الأطفال قبل الدرس، أو قبل أي حديث كان.

تحفز هذه اللعبة الأطفال على الشعور بالطمأنينة، والتكلم بهدوء والاستماع بانتباه.

## الأدوات:

دميتان أو ثلاث دمي صغيرة داخل علبة.

## التعليقات:

قبل أن أروي لكم الحكاية التالية، أريد أن أعرفكم بأصدقائي الصغار. إنهم صغار جداً.. جداً، ولهم آذان رقيقة وصغيرة، ولديهم سمع حاد جداً، ومرهف إلى درجة أنهم يستطيعون سماعنا حين نهمس، ويسمعوننا عندما نتنفس. أمّا عندما نتحدث بصوت عالي النبرة، فإنهم يخافون.

لذلك أرجو منكم أن تتصرفوا بهدوء، كي أستطيع أن أريكم إياهم. (عندما يهدأ الأطفال، أخرجوا الألعاب من العلبة).

أصدقائي الصغار يريدون البقاء معكم وسماع الحكاية التي سأرويها لكم. لذلك هيا بنا لنفكر كلنا سوية ماذا سنسميهم، ما هي الأسماء التي سنطلقها على تلك المخلوقات؟ (أعطوا الأطفال فرصة لاختيار اسم لكل دمية من الدمى). والآن لندعهم يتعرفون إلينا، لذلك سوف نتناقلهم فيما بيننا بشكل دائري، وكل واحد منكم، عندما يأخذ الصديق الصغير بين يديه، عليه أن يخبره باسمه بصوت هامس، واعداء إياه أنه سوف يجلس بهدوء، لأنه لا يريد أن يسبب لأذانهم الناعمة أي أوجاع.

وعندما «يتعرف» الأطفال على الدمى، تستطيعون رواية حكايتكم. وفي النهاية أعطوا الأطفال فرصة وداع «الأصدقاء الصغار»، وضعوا الألعاب في العلبة من

جديد. حوّلوا حضور هذه الدمي في دروسكم إلى طقس واحد، وتمسكوا به دائماً، ولكي يتعامل الأطفال بجديّة أكثر مع «الأصدقاء الناعمين الصغار»، يمكنكم أن تؤلّفوا حكاية عن مصدر وجود هذه الدمي، والمغامرات والمخاطر التي مرّوا بها. وإذا أراد التلاميذ إحداث الفوضى أثناء الدرس، فذكروهم بوجود مشاركين مميزين داخل الصف، بقولكم: «فكروا بالأصدقاء الصغار، الذين يجب ألاّ نتسبب لآذانهم بالآلام»

اللعبة ٢

من ٦ سنوات

## النجمة السحرية

الهدف: 

قبل أن ترووا للأولاد حكاية ما، عمّموا داخل الصف جواً من السريّة، لكي يستعدوا للاستماع بكامل انتباههم. فهذه اللعبة تساعدكم على توجيه الأطفال إلى النمط المطلوب.

الأدوات:

من الضروري أن نقصّ نجمة غير كبيرة من الكرتون، ونلصق عليها بعض القش. وإذا أردتم، فمن الممكن أن نرّش النجمة بمسحوق ذهبي اللون، أو أن ندهنها بالصمغ ونذرّ عليها بعض البهرج.

التعليقات:

اليوم أحضرت لكم شيئاً مميزاً: نجمة سحرية. وهذه النجمة تملك قوة سريّة. إذا هزّرتها للأمام والوراء، فإنها ستمنحكم شعوراً بالهدوء والانتباه لسماع الحكاية التي سأرويها لكم.

معظم الأولاد، وعن طيب خاطر، يبدوون بالإحساس بـ «القوة السحرية» للنجمة. وإذا كان أحد الأطفال معبأً بروح الانتقاد للعملية، يمكن لكم أن تشاركوه في هذه اللعبة قائلين: «أنت ستمسك بالنجمة السحرية، بينما أروي أنا القصة».

ولكي تزيدوا اهتمام الأطفال بالنجمة السحرية، يمكن أن تستخدموها في أحداث أخرى، ومن وقت لآخر يمكنكم إعطاؤها لأي طفلٍ من الأطفال في نهاية اليوم التعليمي، لكي يقوم هو - وبلطف - بتقريبها من الأطفال الآخرين على سبيل الوداع بينهم.

اللعبة ٢

من ٦ سنوات

## أنا أسمع جيداً

### الهدف:

هذه اللعبة بسيطة، توظف خيال الطفل، وتثير فيه الرغبة لسماعكم بانتباه. بالإضافة إلى أن الأطفال يتعلمون «الإشارات السرية»، التي يُمكنها أن «تشنف أذانهم». وفيما بعد تستطيعون استغلال هذه الإشارات لتركّزوا انتباه الأطفال أكثر.

### الأدوات:

عُصابة للعيون.

### التعليمات:

اجلسوا بشكل مناسب. أغمضوا أعينكم. تنفسوا ثلاث مرات بعمق... والآن يجب عليك أن الاستماع بإمعان إلى ما سأرويّه. تصور أن كلباً ما أمامك، وهو يعجبك كثيراً. أعطه قليلاً من الأكل، ليعرف أنك صديقه. ثم تصور أنه بدأ بهز ذيله تعبيراً عن رغبته في أن يكون هو صديقك أيضاً. وأنت تعرف أن الكلب يملك سمعاً مرهفاً، وإذا «شنّف أذنيه» فإنه يستطيع سماع أي شيءٍ حتى الخشخشة البسيطة. إذاً تستطيع أنت وكلبك إجراء التجربة التالية: قل له إن عليه الجلوس والانتظار، وانظر كيف ينفذ ذلك بمهارة، ناظراً إليك بإمعان، ثم امسح وربّت له فوق أذنيه المرفوعتين وقد تكون أذنا كلبك متهدلتين، لكن هذا ليس مخيفاً، فسمع هذه الكلاب مرهف جداً.. جداً.

تصور الآن، أنك تبتعد عن الكلب ولا تظهر له إلا على مسافة مثل المسافة بيني وبين أبعاد طفل في الصف عني. والآن التفت إلى الكلب واهمس له بأي كلام طيب. وانظر كيف أنه - وبسهولة - يرفع رأسه، محاولاً فهم كلماتك بإمعان، وبعدئذ، اهمس بصوت بشكل أكثر انخفاضاً من السابق داعياً الكلب إليك. وراقب، ماذا يفعل عندما يسمع أمرك، وإن كان صوتك منخفضاً جداً. دعه يصل إلى حيث تقف، ماذا يفعل كلبك بالضبط؟ هل يأتي إليك ببطء أم يركض بقفزات كبيرة؟ عندما يصل إليك أعطه شيئاً ما لذيذاً، وإذا أردت فيمكنك أن تطبطب على رأسه ملاطفاً. قل له إنك مندهش لكيفية استماعه إليك بشكل جيد، والآن ودّع كلبك.. وافتح عينيك.

وأنت أيضاً تستطيع أن تسمع جيداً كل ما يجري حولك، عن طريق أذنيك. وأحياناً "تغلقهما" مثلاً، عندما تزعجك أصوات عالية جداً. والآن ضع، من فضلك، يدك على أذنك اليسرى، كالمحارة، واستمر كما لو أن أذنك اليمنى أكبر، وتسمع كل شيء بشكل خاص. ماذا يجب عليك أن تفعل بيدك من أجل هذا؟ انتظروا ريثما يتمكن جميع الأطفال من وضع أيديهم على أذنهم اليسرى. والآن افعلوا ذلك ثانية باليدين الاثنتين، بدايةً «أغلقوا» أذنيكم، وبعد ذلك اجعلوهما مفتوحتين وكبيرتين من جديد. وعند ذلك يمكن أن تقولوا لأنفسكم: «أنا أستطيع أن أسمع بشكل جيد. ولدي أذنان مرهفتا السمع». ثم أبعاد يديك عن أذنيك، وركز انتباهك على ما سأقوله لك الآن، وكرر القول لنفسك بصوت منخفض: «أنا أستطيع السماع بشكل جيد». وبعد ذلك، أفتح أذنيك.

## ؟ التحليل:

- أي الأصوات لا تحب سماعها أبداً؟
- أي نوع من الضجة تفضل سماعه على غيره؟
- متى «تغلق» أذنيك في المدرسة، ومتى «تفتحهما»؟
- هل توجد كلمات تسد أذنيك بسببها؟
- هل توجد كلمات «تفتح» أذناك لسماعها؟

## العصافير

الهدف: 

هذه اللعبة تعطيك فرصة رائعة لتؤسسوا داخل المجموعة جواً من الهدوء، ولتساهموا في تركيز انتباه الأولاد. إضافة إلى أنهم يتعلمون بواسطتها الإصغاء بامعان. وأثناء سير اللعبة يستطيع الأطفال الجلوس في أماكنهم أو على شكل دائرة.

## التعليمات:

أريد أن أقترح عليكم لعبة تسمى «العصافير»، فمن منكم يريد أن يكون العصفور الأم، والعصفور الأب؟

العصفوران (الأسرة) يخرجان من الباب، بعد ذلك يتم اختيار خمسة أولاد يمثلون العصافير الأبناء. وبعد أن يحني الجميع رؤوسهم فوق أيديهم تدعى العصفورة الأم مرة أخرى إلى داخل الصف. أحد العصافير الأبناء يبدأ بالزقزقة، بينما تجلس بقية العصافير الأبناء بهدوء تام. وهنا تبدأ العصفورة الأم بالسير على مدى الدائرة محاولة العثور على ابنها. وعندما تحدد واحداً، تضع يدها على كتفه قائلة: «هذا أنت هنا!». هذا الابن يستطيع - عندها - أن يرفع رأسه. وعندما يتم العثور على الأبناء الخمسة يمكن إعادة اللعبة مرة أخرى.

عند إعادة اللعبة يمكن تمثيل حيوانات أخرى، مثل: الجراء، أو القطط، أو العجول، أو الحملان.. إلخ.

## أين أنا؟

الهدف: 

هذه اللعبة ستثير حب الاستطلاع لدى الأطفال، وتجبرهم على الاجتماع والاستماع بعناية. إضافة إلى ذلك، فهي تنمي لدى الأطفال الإحساس بالرحابة، وتحسن الذاكرة البصرية.

## الأدوات:

ربطة للعينين.

## التعليمات:

أردت أن ألعب معكم لعبة، يمثل أحدكم فيها دور المتحرّي، ونقوم معكم بربط عينيه، حتى لا يستطيع أن «يرى» إلا عبر أذنيه. ويقتاد أحد الأطفال المتحرّي إلى زاوية غرفة الصف، وبعد ذلك يتوزع الأطفال في الغرفة ويتوقفون في أي مكان يختارونه، وبعد أن يأخذ كل واحد مكانه، ينادي المتحرّي اسم أحدهم، فيقوم هذا الطفل، ودون أن يغير مكانه، بالطرق على أي جسم يقع إلى جانبه، فيطرق مثلاً على الطاولة، أو على جسم المدفأة... إلخ، وذلك لكي يعطي للمتحرّي «معلومة من أجل التفكير والتبصر»، ويجب أن يتكرر الصوت عدة مرات. وبعد ذلك، يجب على المتحرّي أن يحدد مكان التلميذ الذي ناداه من قبل. (إذا كان من الصعب على الأطفال تحديد مكان تواجد زميلهم شفهيّاً، فإنهم يستطيعون الإشارة إليه باليد). وبعد ذلك يلعب دور المتحرّي تلميذ آخر.

## التحليل:

- ما هو الشيء الذي شكّل صعوبة بالنسبة إليك في هذه اللعبة؟
- هل تستطيع أن تصور لنفسك غرفة الصف وعيونك مغمضة؟
- هل تستطيع أن تتصور، أي أصوات تصدرها الأدوات المختلفة، إذا طرقتنا عليها، أو لمسناها؟
- هل أنت متحرّر جيد أم لا؟

من ٥ سنوات

اللعبة ٦

## السمع الداخلي

## الهدف:

هذا التمرين جيد ويساعد على التأمل، ويزيل التوتر لدى الأطفال: حيث يتعلم الأطفال «الإصغاء بأمعان»، مما يعني أنهم قادرون على تعلم التمييز بين الأصوات



المختلفة في الأجواء المحيطة، وفي جسم محدد. وهنا هم يستعملون الأذان بدل العيون بتركيزها حيناً على الضجيج القريب، وأحياناً أخرى على البعيد.

## التعليقات:

اجلسوا، أو استلقوا على الأرض، وأغمضوا أعينكم... وهيا بنا، لنجرب تعلم الاستماع بـ «الأذن الداخلية».

أرخ كل جزء من جسمك، حتى يخيل إليك أنك أصبحت دميمة ضعيفة، محشوة بالصوف الناعم. والآن... خذ نفساً، واسحب أكبر كمية من الهواء، ثم أخرجه ببطء، كما لو أنك تريد أن تغطي الأرض كلها بأنفاسك. كرر ذلك مرة أخرى أيضاً، وأخرج الهواء على مهل مرسلًا إياه إلى نهايات الأرض.

والآن حول انتباهك إلى الأصوات، التي تخرج منك، عندما تشهق وتزفر. من الممكن أن تسمع بطنك يقرقر قليلاً، ويمكن أن تسمع أو تحس بنبضات قلبك، أو تشعر بقشعريرة خفيفة على كامل جسدك. أعد الاستماع بإمعان كبير إلى الأصوات التي يصدرها جسمك. استمع فقط للأصوات التي تصدر من هناك. (دقيقة واحدة).

أما الآن فاستمع، بإمعان، إلى الخشخشة التي تصدر من حولك، ومن خارج جسدك، استمع إلى أصوات الخشخشة، التي يمكن سماعها هنا، في هذه الغرفة، أو تلك الصادرة من خارج حدودها. لاحظ ماذا تسمع. (حدد الأصوات التي تسمعها الآن في غرفة الصف، مثلاً: «أسمع قطاراً يسير من بعيد»، الخ...).

عينك لا تزالان مغلقتين، والآن أغلق أذنيك أيضاً، لا تدع الأصوات البعيدة تصل إلى أذنيك، واستمع مجدداً إلى الأصوات الصادرة عن جسدك، أصغ فقط إلى جسدك، استمع إلى أنفاسك، استمع إلى قلبك كيف يدق، وأصغ إلى بطنك كيف يقرقر. (ثلاثون ثانية)

والآن افتح عينيك وانظر حولك.

- أنت تسمع بشكل مختلف عن السابق.
- هل تستطيع وضع الأصوات الخارجية جانباً، والاستماع فقط إلى جسدك؟
- أي الأصوات الخارجية تسمع أولاً؟

• هل تستطيع سماع الأصوات الخفيفة جداً من حولك، تلك الأصوات التي لم تلاحظها سابقاً؟

• هل تستطيع، بعد ذلك، التحول من جديد لسماع أصوات جسدك؟

؟ التحليل:

• عندما تستيقظ، ماذا وكيف تسمع؟

• عندما تكون متعباً، كيف تسمع؟

• هل تغير انتباهك إلى الأصوات التي يصدرها جسدك أحياناً أم لا؟

اللعبة ♡

من ٥ سنوات

## الصاحب والهادئ

الهدف: 🎯

يستطيع الأولاد عبر هذه اللعبة، أن يُصوّروا لأنفسهم الأصوات المتباينة، وأن يستمعوا إليها عن طريق «الأذن الباطنية». فرسم الأصوات الصاخبة والهادئة، يعطي الأطفال إمكانيةً أكثر للشعور بالفرق بين تلك الأصوات. وفي نهاية اللعبة يستطيعون إجراء محادثة عن كيفية التصرف، ومتى يجب أن يكون الصوت هادئاً، ومتى يكون الصوت العالي مناسباً، وفي أي الأماكن نستطيع أن نكون صاخبين، أو هادئين.

الأدوات: 📏

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات: 📖

اجلسوا بشكل مناسب وأغمضوا عيونكم. تنفّسوا بعمق ثلاث مرات، ثم دعوني أسمع كيف تتنفسون.

بدايةً، يجب عليك أن تصور لنفسك الأشياء ذات الأصوات الهادئة فقط، وأنا، الآن، سأسمي بعض تلك الأشياء، وأنت صوّرها لنفسك بما تستطيع من الوضوح. هل تعتقد أن بإمكانك فعل ذلك؟

لنبدأ. صورّ لنفسك الخشخشة، صوت الحفيف منخفض جداً.. تخيل، كيف يسقط رذاذ المطر على العشب. تخيل، كيف تمشي حافياً على سلاسل مرسومة على سجادة ناعمة... تصور، تلك الخشخشات الهادئة، التي تسمعها وهي تتبع ليلاً. تخيل أنك تغني أغنية جميلة بصوت خافت... صورّ لنفسك.. كم أنت هادئ، عندما تستمع، بمزاج، إلى حكاية معينة.

وبعد.. تستطيع أن تفتح عينيك، وتحكي لي عن الأشياء والأصوات المختلفة التي تخيلتها بنفسك.

امنحوا الأطفال، حسب الإمكانية، وقتاً أطول لكي يستطيعوا أن يتقاسموا خوالجهم وانفعالاتهم فيما بينهم.

والآن، تستطيعون أخذ الأوراق وأقلام الرصاص، ورسم بعض الأشياء ذات الطبيعة الهادئة. (ه دقائق).

في هذا الوقت، سنتخيل الأشياء ذات الأصوات العالية. ففي بعض الأحيان نكون صاخبين؟ نعم نستطيع أن نكون ذوي جلبة!.

والآن أرجو منكم إغماض عيونكم، والتنفس بعمق ثلاث مرات من جديد. أريد أن أسمع كيف تتنفسون....

هل تسمع أنت، كيف يتنفس الأطفال الآخرون؟ أظن أن هذه الأصوات ليست عالية. سأسمي الآن بعض الأشياء ذات الأصوات المرتفعة حقيقة. وأريد منكم قدر الإمكان، أن تتخيلوها بشكل واضح وجلي.

ضعوا في تصوركم: كيف يرن الهاتف.. كيف يكون صفنا في الاستراحة، عندما يتحول إلى اللعب بفرح ومرح وابتهاج.. كيف يدوي الرعد أثناء العاصفة الرعدية.. كيف هو ضجيج الطائرة الكبيرة عندما تبدأ عملية الإقلاع، ثم مراحل الارتفاع أعلى وأعلى....

تصور أنك تقف في قاعة تضم مجموعة من الأدوات الموسيقية الإيقاعية، وأنت تضرب على الصنوج.. تخيل، كيف أن صديقك المقرب يقترب منك خلسة، ويخيفك بصرخة مدوية: «بووووو!» حقيقة، هذا يدوي عالياً!!

والآن، افتح عينيك وقل لي: ماذا سمعت وماذا رأيت في مخيلتك؟

من جديد ، امنحوا الأطفال الوقت الكافي لكي يستطيعوا أن يحدثوا بعضهم البعض عن تصوراتهم.

في هذا الوقت ، خذوا الأوراق والأقلام ، من جديد ، وارسموا أدوات تصدر أصواتاً عالية.

## ؟ التحليل:

- في أي الأماكن يجب علينا أن نكون هادئين؟
- أين يمكن أن نكون صاخبين؟
- في المدرسة ، متى يجب أن نكون صاخبين ، ومتى علينا - بالضرورة - أن نكون هادئين؟
- انظر إلى رسوماتك. عندما تقارن اللوحتين ، على ماذا تقع عيناك؟ الألوان المختلفة؟ أو الأدوات ، هل هي واحدة أم أنها تبدو مختلفة بشكل ما؟
- هل توجد أصوات تسبب لك الراحة؟
- هل تعرضت للخوف في وقت ما ، بسبب أصوات عالية جداً؟
- هل توجد أصوات منخفضة تسبب الهلع؟
- كيف تفرح؟ هل تكون صاخباً أم هادئاً؟.

## اللعبة ♠

من ١٠ سنوات

## الإحساس والنبرة

## 🎯 الهدف:

أصواتنا تحمل إلى جليسننا معلومة عن إحساسنا. وأحياناً ، نستطيع أن نعرف عن الآخرين ، بواسطة نبرة صوتهم أكثر مما تتضمنه أحاديثهم. وفي بعض الأحيان يتم التعبير عن أشياء بنبرة الصوت ، من الصعب التعبير عنها بالكلام. لذلك ، فمن الجيد إذا تعلم الأطفال سماع كل شيء يقوله محدثهم ، وملاحظة كل تفاوت طفيف وتباين في الإحساسات ، عن طريق التغييرات في نبرة صوته. عند هذا

يستطيعون الإحساس بالآخرين أكثر، ويصبحون أكثر لطف ورهافة. وفي هذه اللعبة تُعطى فرصة أكبر للأطفال لمحاولة التعبير عن إحساسهم بمساعدة نبذة الصوت.

في نهاية اللعبة يمكن إجراء مناظرة حول الناحية غير الشفهية في الحديث.

## التعليمات:

تخيلوا أن الصف كله انتقل في عربة الزمن إلى عالم آخر، حيث يتكلمون عبر حروف صوتية طويلة فقط مثلاً: أأأأأ، ي ي ي ي، وووووو...، والناس الذين يتكلمون هذه اللغة، يستطيعون التعبير عن كل إحساساتهم من خلال نطق مختلف لهذه الأصوات.

حاولوا أن تتصوروا كلام هذا الشعب الذي يعبر عن سعادته. قولوا لي كلكم الأحرف التالية بلهجة فرحة: أأأأأ، ي ي ي ي، ووووووووو. في هذه العملية، تابعوا الأطفال، لكي يعملوا على إدخال إحساسهم بشكل جدي في عملية نطق الحروف. ثم أعطوهم فرصة ليظهروا نبذة الخوف، ويعبروا أيضاً عن إحساسات أخرى كالغضب، والحزن، والحب، والقلق، والفخر، والفضول، وغير ذلك. وساعدوهم كي يعيروا انتباههم إلى كيفية تغير حركات عضلات وجوههم ووضعيتها، وشعورهم عند التعبير عن الإحساسات المختلفة.

وعندما تعبرون عن أحاسيس جديدة هل تتغير هيئتكم أم لا؟ وكذلك تعابير

وجوهكم؟ كيف تتنفسون عند التعبير عن انفعالات مختلفة؟

في النهاية، يمكنكم أن تُرددوا، وبالتابو كل الأحرف الصوتية، مظهرين

التباين في الأحاسيس المختلفة: أأأأأ السعيدة، بعد ذلك، ي ي ي ي الكئيبة.

بعد ذلك فليجلس كل اثنين منكم إلى جانب بعضهما، لأنني أريدكم أن

تحدثوا إلى بعضكم البعض مستخدمين الأحرف الصوتية فقط، وهي، يجب أن

تظهر تلك الأحاسيس، التي تشعرونها الآن. وجهوا انتباهكم إلى الصوت، وإلى وضع

وتعابير وجه زميلكم أيضاً. (ثلاث دقائق).

والآن، هيا بنا، نناقش سوية القلق الذي اعتراكم في هذه العملية.

## 💡 التحليل:

- ما هو الشيء الذي كان صعب الفهم أكثر من غيره في حديث الآخرين؟
- أي الأحاسيس تستطيع التعبير عنها بسهولة أكثر من غيرها؟
- هل تُعير انتباهاً لنبرة محدثك لكي تفهم إحساسه، أم لا؟
- هل تستطيع القول أمام أي أحد من صفك، أنك تفهم أحاسيسه مباشرة؟
- كيف تكون نبرة صوتك عندما تكون سعيداً؟ وكيف ينطلق صوتك عندما تتعرض للخوف؟ وكيف تكون النبرة عندما تصبح بشوشاً؟
- متى تشعر بأنك غير مرتاح في الحديث: هل حين يكون محدثك غاضباً؟ أم عندما تكون حزيناً؟ أم عندما يعبر أمامك عن الحب؟
- لماذا يملك الناس الأحاسيس؟ لأي سبب تلزمهم؟
- هل لديك أي قاعدة خاصة في العلاقة مع التعبير عن الأحاسيس؟

## 🎮 اللعبة ٩

من ٦ سنوات

## موسيقى الأرض

## 🎯 الهدف:

بواسطة هذه اللعبة، يمكنكم أن تُدرّبوا الأطفال على «الاستماع الفعال» بشكل أفضل، إذا وضعت لهم موسيقى خاصة ومختارة، بشكل منتظم. ونحن نقترح عليكم استخدام المؤلفات الموسيقية، التي تستطيع إعطاء الأولاد إحساساً بالاطمئنان والوقاية والثبات. وتلزمنا، هنا، الموسيقى الهادئة والدافئة والرخيمة، التي توفر الشعور بالأمان، والاجتماع مع الآخرين. اعرضوا هذه اللعبة على الأطفال، عندما يكون مزاجهم رائعاً، لأنهم عند ذلك يستطيعون استيعابها، وتشعرهم بدفء خاص وتمدهم بالإحساس بالأمان.

## 🔧 الأدوات:

شريط تسجيل لأنموذجين من الألحان الموسيقية الهادئة.

## التعليمات:

عندما تركزون وتنتبهون، فإن آذانكم ستصغي بشكل أفضل. هل يمكنكم بأنكم تمتلكون القدرة على الإصغاء بالأنف والضم والجلد، وليس بالأذن فقط، أم لا؟ كيف سيكون سمعكم إذا امتلأ جسدكم بآذان صغيرة؟ من المحتمل أن هذا جيد جداً، لاسيما عندما تستمع إلى نغمات موسيقية رائعة. أنا سأسمعكم، الآن، مقطوعتين موسيقيتين، يطيب لكم سماعهما.

اجلسوا كما يناسبكم وأغمضوا أعينكم. وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.

عندما تبدأ الموسيقى، تخيل أنك «تتنفس» صوت الموسيقى بأذنيك، أنفك، فمك، وكل مسامات جلدك... (تطلق المقطوعة الأولى).

تنفس بعمق عبر أنفك.. أذنيك.. جلدك... اشعر بكيفية دخول الأنغام إلى كل مكان من جسمك، ويديك، وأنفك، وبطنك وقلبك. دع جسدك يبدو كأذن كبيرة، تلك التي تستمع بإمعان وتلدُّذ. اشعر بتأثير الموسيقى في جسدك؟ حيث تهديك الراحة والهدوء، والحرارة والشعور بالأمان.

اعملوا فاصلاً بسيطاً بعد المقطوعة الأولى، وأعيدوا التعليمات. عندما تبدأ المقطوعة الثانية، تخيل، أنك تتنفس كل الأصوات بأذنيك، وأنفك، وفمك، وكل جزء من أجزاء جسدك.

## التحليل:

- بماذا تأثرت في الوقت الذي سمعت فيه المقطوعة الأولى؟
- ماذا أحسست عند سماعك المقطوعة الموسيقية الثانية؟
- هل استطعت التخيل بأنك تتنفس الأصوات بكل جسدك؟
- أي موسيقى أقرب إليك؟
- في هذه المرة، هل سمعت الموسيقى، كالعادة، أم بشكل مختلف؟

## الجرس

## الهدف:

نحن نستخدم في هذه اللعبة رنين جرس، نتخيله لأنفسنا، ذلك الرنين يمنح الأطفال إمكانية تعلم الاستماع للأصوات بإصغاء. بالإضافة إلى أنهم سيستطيعون فهم ما يمكن أن يدخل في إدراكهم للمحيط عبر الإصغاء الفعال. فعندما نستمع بتركيز للرنين العادي، يمكن أن يعطينا ذلك إحساساً بالفرح والقوة الداخلية والثقة.

## التعليمات:

هل توجد على الأرض تلك الأصوات، التي توقظ إحساسكم وتلامس روحكم؟ أي أصوات تجلب لكم السعادة؟ هل يوجد ذلك الضجيج، الذي يخيفكم؟ هل تعرفون الأصوات التي تتعشكم أم لا؟ هل يوجد الضجيج الذي يجلب لكم القلق، أم لا؟

يوجد لدينا ذاكرة خاصة بالأصوات. هل تستطيعون أن تتخيلوا صوت محرك السيارة، أم لا؟ كيف هو صوت أمك؟ غنوا لي مقطعين من أغنيتكم المفضلة. في هذا الوقت، اجلسوا بشكل مناسب وأغمضوا عيونكم. وتنفسوا بعمق ثلاث مرات.

تصور نفسك مستلقياً على مرج تحيط به روابٍ وتلال رائعة الجمال. وتحتك سجادة عشب طرية، وعندما تتشقق الهواء تشعر برائحة العشب الأخضر والورود، وفوقك سماء زرقاء تزينها غيمات بيضاء منقوشة. وغير بعيد عنك، توجد كنيسة صغيرة قديمة، ويتدلى من برجها جرس، يعلن الوقت أربع مرات في اليوم، أنت تسمع ذلك، وصوت الجرس يصل إلى مسامعك عن طريق الهواء مرحاً واضحاً، وهو صوت خاص، فعندما تسمعه تصبح نشيطاً وسعيداً.

والآن، أنت تسمع قرع الجرس من جديد. ثم يصبح الصوت أقوى، اشعر بموجات صوته وهي تسبح بسلاسة، وهدوء ورقة، لتصل إليك وتجتمع كلها عندك. لهذا السبب تصبح أكثر نشاطاً، وتحس أن رأسك بات مرتاحاً وصافياً. استمع إلى



كيفية تلاشي الصوت قليلاً قليلاً، وحدد اللحظة التي يهدأ الصوت فيها نهائياً، وتحل السكينة. (١٥ ثانية).

في هذا الوقت، اسمع جلجلة الجرس مرة أخرى، سيبدو لك هذه المرة أن الجرس يجلجل مباشرة بالقرب منك. وتشعر أن جسدك يبدأ بالارتعاش منه. جسدك مرن، وتبدو كهذا الرنين، فأنت سهل ومشرق وقوي.. (١٥ ثانية).  
والآن، عد إلى الصف وافتح عينيك، وكن هنا من جديد، أكثر نشاطاً وسعادة.

## التحليل:

- هل سمعت رنين الجرس بأذنيك «الداخليتين»، أم لا؟
- هل تستطيع أن تتخيل أصوات الأدوات الموسيقية المختلفة: كمان، أو فلوت أو ناقوس، أم لا؟
- هل تستطيع أن تغني، تقلد بصوتك، النغمات، التي تسبب لك الإحساس بالانسجام بكل جسدك؟

من ١٠ سنوات

اللعبة ١١

## أنت.. استمع بانتباه

## الهدف:

يستطيع الأطفال، في هذه اللعبة، أن يشعروا بمتعة الاستماع للآخر، وأن يدركوا بأنهم يشعرون. ومن الممكن أن يساعدهم ذلك مستقبلاً على ملاحظة متى يتوقف الآخرون عن الاستماع إليهم، وفي الوقت، الذي يوجد فيه، داخل الصف، أولاد يعتبرون أنفسهم «أشخاصاً مهمين»، يعملون بانفراد، وقليلاً ما يفكرون بالآخرين، فإن هذه اللعبة تساعد على تماسك المجموعة. وتفيد هذه اللعبة بشكل خاص في حالات وجود المشاكل، أي عندما لا يستمع أحد إلى الآخر. وفي النهاية، يمكن لهذه اللعبة مساعدة الطفل على تنظيم أحاسيسه القوية مثل (التوهج، والخوف). اختاروا بأنفسكم المواضيع الحيوية تحديداً لصفكم.

## التعليقات:

أحياناً، ونحن نقول شيئاً ما، نشعر أن جليسننا موجود، بتفكيره، في مكان ما، بعيد جداً عنّا. كيف لنا أن نعرف ذلك؟ وعلى العكس، بأي طريقة تستطيعون ملاحظة، أن أمّكم أو أفضل صديق (صديقة)، يستمعون إليكم بدقة وإمعان؟. انقسموا إلى مجموعات ثنائية، لكي نستطيع التدريب على عملية الاستماع الحقيقية. واختاروا بأنفسكم من سيكون: أ، ومن سيكون: ب، والاثان سيكونان ملزمين بالكلام في هذا الموضوع، ففي البداية، سيكون الأول ملزماً بالتحدث لمدة دقيقتين، في حين ينظر الثاني إليه، وهو يستمع إليه بإمعان. وفي غضون دقيقتين، سيكون الثاني ملزماً بإعادة كل ما سمعه، وإظهار أنه قد فهم جليسه. الموضوع هو التالي: «ماذا أفعل، عندما أكون ساخطاً بشكل حقيقي». (دقيقتان)

وأثناء سير اللعبة يتبادل الأطفال الأدوار. هذا يعطي الأطفال تجربة مفيدة للتواصل الجماعي داخل غرفة الصف، ومن الموضوعات الأخرى المحتملة من أجل المحادثة:

- ماذا أفعل، عندما أفرح جداً؟
- كيف أكسب أصدقاء جدداً؟
- ما الشيء الذي يقلقني؟
- ما الذي يعجبني في صفنا؟
- ما الذي لا يعجبني في صفنا؟
- كيف يكون شعوري داخل الصف؟
- ماذا أفعل من أجل صفنا؟
- ماذا أفعل، عندما أكون وحيداً؟

## التحليل:

- من استمع إليك تحديداً بإمعان؟
- وكيف لاحظت ذلك؟
- هل تضبط نفسك بشكل جيد أثناء الحديث؟
- هل تزيد جهودك، من أجل الاستماع إلى الآخرين؟
- من يستمع إليك جيداً؟

## حَجَرُ الْحِكْمَةِ

### الهدف:

هذه اللعبة جيدة جداً للمجموعة، التي لا يستمع أعضاؤها لأحد، ويقاطعون بعضهم البعض أو يجرون أحاديث جانبية. و «حجر الحكمة»، يملك ميزات سحرية: فهو يوجه انتباه أعضاء المجموعة إلى المتحدث، ويجعل منهم مستمعين بانتباه أكثر من المعتاد. وهذه اللعبة تُحسِّن عملية التفاعل لدى الأطفال، وتمنحهم فرصة مراقبة تصرفاتهم أثناء الاختلاط مع الآخرين. غالباً ما تعطي هذه اللعبة ثمارها بسرعة، حيث يصبح «حجر الحكمة» غير لازم، ولكن، يمكنكم الاستعانة به عند الضرورة فيما بعد عند إجراء أي حديث أو مناقشة ضمن المجموعة.

### الأدوات:

حجر جميل وليس صغيراً جداً.

### التعليقات:

أحضرت لكم شيئاً غير عادي: إنه حجر الحكمة. والآن، ما زلت أمسكه بيدي، فأنا الأحق بالتحدث، وعندما يريد أحد آخر أن يتحدث عن شيء ما، فيجب عليه إخباري بذلك، وأخذ الحجر مني. ومادام الحجر موجوداً في يد أحدكم، فلا يستطيع الآخرون أن يتحدثوا. وبعد ذلك يُعطى الحجر لطفل آخر، وهكذا... ويمكن أيضاً إعطاء الحجر للطفل الذي يريد - ببساطة - قول شيء ما.

### التحليل:

- هل يعجبك الوضع، عندما يقاطعك شخص آخر؟
- ما هو شعورك عندما تريد قول شيء ما، وفي الوقت نفسه، يكون الجميع منشغلين بأحاديثهم؟
- ماذا تشعر، عندما يستمع الجميع بانتباه؟

## الصيد

### الهدف:

توقظ هذه اللعبة عطش الطفولة للمغامرة، وهي حدث مناسب للاجتماع، وإظهار النفس بهدوء، والاستماع بإمعان. ومما يعجب الأطفال أن يكونوا لاعبين نشيطين، أو مشاهدين جيدين. وهذه اللعبة، هي امتحان خاص للشجاعة، ومطلوب هنا الجاهزية للذهاب إلى المخاطرة، والثقة بالنفس أيضاً.



ومن مزايا ساحة اللعب، أن تكون مساحتها (٦x٣) متر. ولحماية حدود الأرضية، وزعوا الأطفال المشاهدين على المحيط، حتى لا يصطدم الأرنب أو الصياد بشيء كالطاولة أو الكرسي مثلاً.

### التعليمات:

أريد أن أقترح عليكم لعبة، ويجب أن نكون هادئين جداً أثناء ممارستها. وهنا يؤدي طفلان دوري صيادٍ وأرنب. ونغمض عيني الاثنين، ليعتمد الاثنان على الأذان فقط. ويجب على الباقيين أن يكونوا هادئين جداً. في البداية، يقف الصياد والأرنب في زاويتي الساحة المتقابلتين. ونتخيل أن الوقت الآن ليلاً، ولا نستطيع أن نرى أبعد من أنوفنا بسبب الظلام. الأرنب يحاول القفز داخل الساحة، وإذا استطاع الوصول إلى الجهة الأخرى، فهو في أمان. أما الصياد، فيحاول الإمساك به في اللحظة المناسبة. والأرنب يستطيع تشنيف أذنيه لكي يحدد مكان الصياد، حتى يهرب منه. أما الصياد فيحاول الذهاب إلى المكان المحدد، الذي يسمع منه حركة الأرنب ليمسك به. والباقيون يقفون على أطراف الساحة، لكي لا يصطدم الصياد أو الأرنب بأي شيء. فمن يريد أن يكون أول أرنب وأول صياد؟

## التحليل:

• هل كان كل الأطفال هادئين لدرجة أن الأرنب والصياد سمعوا بعضهم البعض جيداً، أم لا؟

• كيف شعرت نفسك حين مثلت دور الأرنب؟ ودور الصياد؟

• ما هو الشيء الذي كان صعباً عليك في هذه اللعبة؟

من سنوات

اللعبة ١٤

## من القلب إلى القلب

### الهدف:

يمكنكم استعمال هذا الطقس في الحالات التي يكون فيها الأطفال متهيجين ومتوترين بقوة داخل الصف، بسبب مرض مثلاً، أو حالات غير سارة، أو غياب أحد منهم، أو حادث كبير، أو وقائع سياسية ودرامية، وهكذا... ومخاطبة رمز القلب، هنا، تعني للجميع أن الحديث يدور حول تأثيرات غائرة، تلك التي يمكن تشاركتها مع الآخرين، في جو من الدعم الصادق والاحترام. وتستطيعون استخدام هذه المراسم أيضاً، لكي تتحدثوا مع الأطفال حول الأحاسيس الإنسانية مهمة. ورمز القلب يعطي الفرصة لكل واحد في التعبير عن انفعالاته المكنونة، لكي يكون مستمعاً جيداً للآخرين.

هذا الطقس ليس للمناظرات الجماعية، وليس لحل المشكلات. وإذا كان هذا الطقس يتطلب من الأطفال الثقة، فهم بالتأكيد سيتراكمون إليه فيما بعد عندما يريدون تقاسم الأشياء، التي لها معانٍ حياتية مهمة بالنسبة لهم.

### الأدوات:

قلب مقصوص من الكرتون الأحمر.

### التعليقات:

اجلسوا على شكل دائرة. أنا أظن أن كل واحد منّا، ومن وقت لآخر، يكون وجلاً، غير واثق، يخاف أو يخجل من شيء ما. وعندما نحس بالخجل فإننا غالباً ما نتوقف عن قول ما كنا نريد قوله أمام أنفسنا، ونحاول إيجاد حل بأنفسنا لذلك،

ونحن لا نمتلك الثقة بأن ما أردنا قوله يهم الآخرين، وأن الآخرين يحبوننا لدرجة أنهم سيساعدوننا. أنا أعرف دواءً جيداً للحياء الشديد، ألا وهو التحدث عن ذلك أمام مجموعة من الأصدقاء المقربين الطيبين. وذلك بعيداً عن الخجل، لأن الخجل يتناقض مع هذه الحالة. لذلك أريد منكم التحدث عن الخجل، الذي نعاني منه معظم الأحيان، والقيام بذلك يكون على الشكل التالي:

أنا أحضرت معي قلباً كبيراً، ومن يقوم بإمساك هذا القلب، سيحدثنا عن شدة حياته: متى يحس بتلك الحالة، وبأي طريقة، ما الذي سيفعله معها.. وهكذا. أما الباقيون فإنهم سيستمعون إليه بإحساس الأصدقاء وبشكل جيد جداً. والذي يتكلم في هذا الوقت، يمكن أن يروي كل ما يخطر على باله، وعندما ينتهي، يعطي القلب للشخص التالي، الذي يقوم بدوره بالحديث عن نفسه.

والقلب يجب أن يمر بشكل دائري على الجميع، والوقت تحدده الضرورة والحاجة، لكي يتحدث الجميع. وبعد ذلك يستطيع كل واحد أن يتحقق من كلامي إن كنت صادقاً أم لا، حين أخبرتكم أن لا أحد يحب التحدث عن الخجل. ويكون من الأفضل، إذا بدأت أنتم الحديث الذي يجب أن يدور على الجميع. أما الخيارات الأخرى للموضوعات فمنها:

- ما الذي يغيظني ويزعجني في الصف؟
- متى أشعر نفسي مستاءً في الصف؟
- بماذا أشعر عندما يهزؤون مني؟
- بماذا أشعر عندما لا يلاحظني أحد؟
- متى ولأي سبب شعرت بالسعادة، هل كان ذلك منذ وقت قريب؟

## 💡 التحليل:

- كيف شعرت في بداية اللعبة؟ وكيف تشعر الآن؟
- هل يوجد هنا أطفال يفعلون مثلك تقريباً أم لا؟
- هل أدهشك شيء ما أم لا؟
- هل يمكنك التصور أن الكبار يشعرون بالخجل أيضاً؟
- هل تعرف أي وصفة جيدة ضد الخجل أم لا؟

## الإصغاء الناجع

### الهدف:

الإجراء الموصوف لاحقاً، يمكن استخدامه من أجل الأطفال الأكبر سناً. فهذه اللعبة طريقة ممتازة ليظهر للأطفال المدى الذي يستطيعون فيه أن يكونوا أصدقاء ومستمعين جيدين. والخبرة المكتسبة من الاستماع والتكلم بطلاقة عن النفس، ضرورية للجميع. بالإضافة إلى أن هذه اللعبة تساعد لدرجة ما في «إزالة الأعباء عن النفس»، بحيث إنّ الأطفال وفي النهاية يستطيعون التصدي للعمل بطاقة كبيرة وصفاء داخلي. ومن البديهي أن العلاقات داخل المجموعة تتحسن مع ذلك، وفي هذه اللعبة أيضاً يتوسع جو الانفتاح والحنان.

وتتمى هذه اللعبة الانفتاح المتبادل. شرط أن تُعمم في الصف قواعد الثقة والانفتاح. ومن أجل تعميق الثقة المتبادلة، من الأفضل، أن يعمل الأطفال لوقت طويل مع واحد، أو أكثر من زملائهم.

### التعليقات:

اختراروا لأنفسكم زميلاً، واجلسوا معه. ومن وقت لآخر، سنقوم بفتح باب ونافذة الصف، لنعمل على إدخال الهواء النقي، وإخراج القديم منه.

مع مرور الوقت، يتكدس في كل واحد منّا شيء ما يجتذبه مثل: خيبة الأمل، أو الحقد، أو الخوف، أو الغيرة. وعندها نحتاج إلى شخص ما، نستطيع أن نحدثه عن ذلك، ويستطيع هو أن يسمعنا. وبعد برهة من الزمن، وأنتم تتحدثون عن إحساساتكم، هل استطعتم ملاحظة أنها تتغير، وإن شعوركم بالراحة أصبح أكثر. هل تشعرون أنكم أصبحتم أكثر نشاطاً، أو قد ظهرت لديكم قوة أكبر، أو أن الحياة بدت بديعة من جديد.

الآن، سأشرح لكم ماذا نحن فاعلون...

لديكم عشر دقائق، يجب عليكم فيها أن تتقاسموا همومكم مع أصدقائكم، وكل واحد يتكلم لمدة خمس دقائق عن الأشياء التي يريد التخلص منها، بينما جليسه صامت ويستمع بإمعان. ويتوجب على المستمع إظهار التفهم والتأييد، لكنه في الوقت نفسه غير ملزم بقول أي شيء، فلا يوجّه الأسئلة ولا يعطي النصائح. وأيضاً يجب أن لا يحدث أي أحدٍ عمّا سمع. وإذا أنصتتم، واستمعتم بإمعان، فالولد المتكلم عن إحساساته، سوف يقوم بنفسه بالبحث عن الحل الصحيح لمشاكله الخاصة. غير أنه من المهم أيضاً، أن يرى الولد المتحدث شريكه متفاعلاً معه، ويحس بمشاركته. هل هذا واضح لكم؟

ومن الجيد أن تتوضع المجموعات الثنائية في الصف، بحيث لا يزعج أحدهم الآخرين. وليس مخيفاً، إذا ما خرج الأولاد للتجول في باحة المدرسة أثناء العشر دقائق هذه. والأهم أن تتم مراقبة نظام الوقت.

ذكّروا الأولاد، أنه سيكون من الأسهل لهم أن يعيشوا ويتعلموا، إذا هم تقاسموا انفعالاتهم السلبية. لذلك أعطوا الأطفال فرصة مفيدة لتبادل الحديث عند كل حدث مناسب.

## ؟ التحليل:

- هل كان من الصعب عليك تطبيق قواعد هذه اللعبة، أم لا؟
- كيف شعرت بعدما فرغت من حديثك؟
- كيف شعرت عندما كنت مستمعاً؟
- هل شعرت أنك موثوق من قبل زميلك؟
- هل تجد أن هذا الاستماع هدية شخصية أم لا؟
- كيف تظن، هل تعتقد كثيرون هم الناس الذين يكونون مستمعين حقيقيين في الواقع؟



## تذكر الأصوات

### الهدف:

هذه اللعبة يتوجب على الأطفال فيها التركيز جيداً ، لمساعدتهم على تنمية الذاكرة السمعية. والتجربة المناسبة هنا ، تكون أكثر إمتاعاً للأطفال إذا استطاعوا تكرار هذا الإمتاع بانتظام ، وتماشياً مع ذلك سوف يدركون أن هذا يتحقق بشكل أفضل. ومن أجل ذلك يتوجب عليكم تسجيل نتائج التمرين كتابةً.

### الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل تلميذ.

### التعليقات:

اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم. الآن سوف أسير في الغرفة وأصدر أصواتاً مختلفة: من الممكن أن أفتح الباب وأغلقه، أو أحرّك سلّة الأوراق أو أطرق على المدفأة. أنا أريدكم أن تستمعوا بشكل جيد وتخمنوا ماذا أفعل. اسمعوا بإمعان، لكي تتمكنوا فيما بعد من تصوير تلك الأصوات. حاولوا حفظ الأصوات وفترات صدورها المتعاقبة.

ابدؤوا من العدد المحدد للأصوات، مثلاً، من خمسة إلى ستة، أحدثوها مع فاصل من دقيقتين أو ثلاث. بعد قليل، تستطيعون تقصير الفاصل وزيادة عدد الأصوات. والأولاد سيكونون ملزمين، بعد ذلك، بالتعبير عما سمعوه، ومقارنة النتائج التي حصلوا عليها مع نتائج الآخرين. بعد أن تنفذوا هذه اللعبة مرتين، يستطيع الأطفال القيام بدوركم.

## التحليل:

- ما هو أصعب شيء بالنسبة لك في هذه اللعبة؟
- كم صوتاً استطعت أن تحفظ؟
- أي الأصوات التي لم تستطع التعرف عليها؟
- كيف ساعدت نفسك، لكي تحفظ تعاقب الأصوات؟