

الفصل الخامس



الضبط الذاتي

نرسم الأحاسيس

الهدف:

هذه اللعبة جيدة، ولا سيما للأطفال الذين لا يجيدون التعامل مع انفعالاتهم القوية، ومن الممكن استخدامها مع الأطفال الميَّالين إلى العدائية أو السلوك الصدامي. وهنا، يملك هؤلاء الأطفال إمكانية لتزيين داخلهم عبر التعبير عن الأحاسيس المستلقية عميقاً في داخلهم. في معظم الأحيان، يجد الصغار صعوبة في إظهار أحاسيسهم، بشكل تلقى معه قبولاً لدى الكبار. فبعض الأحاسيس، مثل: الحقد، أو الغيرة، أو الخوف، أو الحزن، تعتبر كلها غير مقبولة أو حتى سيئة. لذلك يكتتم الأطفال هذه الأحاسيس، ويختزنونها داخل أنفسهم خوفاً من العقاب أو الصد من قبل الأهل. ولتلك العلاقة السلبية مع أحاسيس الطفل تأثير ضار في تقييمه الشخصي، فعندما يلمس الطفل في ذاته إحساساً «ليس جيداً»، يظن في سره، أنه سيئ كلياً.

وهذه اللعبة تسمح للطفل، ومن دون توجس، التعبير عن أي إحساس. وتساعد الأطفال على تقبل أحاسيسهم، وتقبل أنفسهم شخصياً. ولكي نحصل على النجاح المأمول، يجب تكرار القيام بهذه اللعبة.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

خذوا ورقة وارسموا شعوركم حيال أنفسكم في الوقت الحالي. اختاروا الألوان التي تناسب إحساسكم. يمكنكم رسم خطوط عشوائية، أو دوائر، أو زخرفات، أو لوحة، أو أي شيء يخطر ببالكم.

سأتجول بين صفوفكم، وأنتم تقولون لي: أي إحساس تريدون إظهاره من خلال رسوماتكم، وأنا سأكتب تلك الكلمة، وتستطيعون أنتم فيما بعد، إعادة كتابتها على لوحاتكم.

أمّا الأطفال الذين يمكنهم الكتابة، فيجب عليهم كتابة اسم الإحساس على الورقة بأنفسهم. ومن المهم أن يتمكن كل طفل من عرض لوحته، وأن تقيّموه إيجابياً، وذلك حتى يفهم الأولاد أن رسومات مشابهة، تعتبر فرصة جيدة لملاحظة وتسمية أحاسيسهم الخاصة. تحدثوا مع الأولاد أيضاً عن الأشياء التي يمكنهم فعلها عندما يشعرون بالملل، أو التوتر، أو الغيرة.

💡 التحليل:

- أي شعور يعجبك أكثر من غيره؟
- أي شعور لا يعجبك؟
- مع أي شعور تذهب صباحاً إلى المدرسة؟
- متى تفرح؟
- متى تخاف؟
- متى تحقد؟

من ٥ سنوات

اللعبة ٦٣

دافئ كالشمس.. ناعم كالنسمة

🎯 الهدف:

في معظم الأحيان، يبدو للأطفال أن كل ما يقومون به غير صحيح، وأنهم يزعجون الجميع، وليس بإمكانهم أن يكونوا جيدين. وهذه اللعبة هي وسيلة رائعة للعلاج، فهي تساعد الأطفال على إيجاد وتعزيز الشعور والإحساس بأنهم «مبتهجون».

👉 التعليمات:

اجلسوا، أو استلقوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات...



تخيل أنك في يوم رائع، ومن فوقك، تسبح غيمات رمادية، يمكنك أن تعلق عليها الآن كل همومك ومشاكلك. فاتركها تحمل همومك وتطير بها، ببساطة. تصور أن السماء فوقك زرقاء صافية، إلى الحد الذي تشعر فيه خيوط أشعة الشمس بالدفء، وتجعلك تحس بالحماية بشكل واضح، لأن كل ما حولك هادئ وآمن. ونسمات هواء ناعمة تلامس رأسك، فتحسّ بالسعادة والخفة، وكأنك ريشة بسيطة.

وها أنت تفكر أنك في هذا اليوم رائع كالسما، دافئ كالشمس، ناعم كنسمة الهواء.

وأثناء تنفسك، تخيل أن جسدك يمتلئ بنور ذهبي، من الرأس وحتى نهاية أصابع الرجلين.. وعندما تزفر، تصور أن كل الأحاسيس، التي لست بحاجة إليها، تغادر الآن. إذا.. أنت تتنفس نوراً ذهبياً، وتزفر الأحاسيس الكريهة.

أنت كالريشة الصغيرة، التي يحملها النسيم الخفيف؛ أنت كإشعاع الشمس النازل على الأرض. أعط جسدك المزيد من الاسترخاء، وكذلك كتفك، ويديك، ورجليك، وارخ أيضاً قدميك وكفيك.

تخيل أنك قوس قزح الذي يتشكل من ألوان كثيرة ومختلفة. لا أحد في العالم فكر وشعر هكذا، كما أنت... والشيء الرائع - ببساطة - أنك تستطيع أن تكون هنا بيننا... (١٥ ثانية).

عد إلى الوراء، إلى هنا من دون تسرع، إلى الذين يجلسون أو يستلقون في هذه القاعة، وتحسس رأسك، ويديك، ورجليك، تنفس بعمق وهدوء. والآن يمكنك الإحساس بأنك قوس قزح، وإبهاج نفسك والآخرين بالألوان. افتح عينيك بتمهل، ثم ابدأ بالحركة من جديد. وعندما تفتح عينيك بشكل واسع جداً، ستشاهد حولك أقواس قزح مرقشة أخرى.

💡 التحليل:

- متى كنت متوتراً؟
- متى كنت مسترخياً؟

• أي الحيوانات برأيك قادرة على الاسترخاء جيداً؟

• لماذا نعتبر كل طفل لا يشبه الآخرين «فريداً»؟

• أنت نفسك، لماذا لا تشبه الآخرين؟

• ما هو الشيء الرائع في قوس قزح خاصتك؟

اللعبة ٦٤

من ٨ سنوات

حديقة الشاعر

الهدف:

يستطيع الأطفال في هذه اللعبة الحديث عن الأشياء التي تسبب لهم الإجهاد، وما يفعلونه بعد ذلك ليعدلوا توازنهم الداخلي. وفي نهاية اللعبة، بمقدورهم إعمال مخيلتهم، مما يساعدهم فيما بعد على التركيز، والعمل بعقل متفتح.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل، «حجر الروايات» (التفاصيل في اللعبة «٥٦»)، شريط تسجيل لموسيقى هادئة.

التعليمات:

اجلسوا جميعاً على شكل دائرة. وهيا بنا نتكلم عن الأشياء، التي تثقل علينا، وعمّا يحدث لنا عندما نشعر بالتوتر. هل تتكدرون؟ أم يؤلمكم رأسكم وبطنكم؟ أم أنكم لا تستطيعون التركيز، وترتكبون كثيراً من الأخطاء؟ ففي حياتنا كثير من الأشياء التي تضعنا في مواقف صعبة، مثلاً: عندما نتعرض للخوف قبل التفتيش، وعندما نحزن بقوة على أحد ما، أو عندما لا ننام جيداً، أو عندما نتخاصم مع أهلنا. وكذلك، الأشياء الجيدة تستطيع أن تجلب لنا التوتر، مثلاً: عندما نفرح بإفراط في يوم عيد ميلادنا، لدرجة لا نتمكن معها من النوم.

هل فكرتم بالأشياء التي تجلب لكم التوتر، وتوصلكم إلى عدم التوازن؟ وعندما يحدث ذلك، ما الذي يبدو عليكم؟ فكروا بذلك لـ دقيقة واحدة وبهدوء.

وبعدئذ، سوف يتحدث واحد منكم فقط. والطفل المتحدث سيمسك «حجر الروايات» بيده، والآخرون يستمعون إليه بانتباه.

في البداية، اتركوا كل طفل يتحدث عن حالة الإجهاد التي تصيبه، وأنتم اكتبوا على السبورة جدولاً بالوقائع المختلفة الممكنة الحدوث. وفي القسم الثاني من الدرس، عودوا إلى الجدول، وناقشوا مع الأطفال ما الذي يمكن القيام به للتغلب على التوتر. وقبل نهاية الدرس، قودوا الأطفال إلى بعض حالات التخيل، التي ستضمن استعارة رائعة تعطي إمكانية لترطيب الأجواء.

اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم. أريد أن أريكم كيف أنه، وفي الأوقات الصعبة، يمكن إتمام احتياطي الطمأنينة الداخلية، وإيجاد قوة داخلية جديدة. فتنفسوا بعمق ثلاث مرات، واستمعوا لصوتي بإمعان.



يقول المعلم: تخيل أنك تسير في حقل لم تطأه قدم إنسان منذ سنوات طويلة، ومهمتك هي العناية به، وإعادة ترتيبه، بدءاً من تجريف الأوراق القديمة والأغصان اليابسة، والأزهار الساقطة عن فروعها. فتأخذ مجرفة خفيفة وأدوات أخرى يمكن أن تحتاجها أثناء عملية التنظيف. وتقطع الفروع القديمة اليابسة التي تحجب الضوء عن النباتات الحية، ثم تقلع النباتات الطفيلية التي أغلقت الممرات الصغيرة، لكي يكون كل شيء جميلاً من جديد، ولكي نتمكن من التمتع برؤية الحقل المخدم. بعد ذلك، تقوم بغرس نباتات جديدة، مراعيّاً وضع نباتات نادرة وغير عادية. والآن.. كيف ترى الحقل؟ يبدو أنه أكثر زهواً، والأزهار المرقشة تتألق بكثرة ألوانها في كل مكان.

وتسمع في المكان أصواتاً رائعة كطنين النحللات، وتغريد الطيور، وصخب شلال يأتي من بعيد. يتخلل كل هذا هدوء عميق يملأ الطبيعة، ذلك الهدوء يشعرك بالأمان، الأمر الذي يساعدك على التركيز جيداً.. وها أنت تسمع بشكل أفضل، وتشعر بأكثر الروائح نعومة، فتصبح أشد رهافة لكل شيء.

ومن ناحية أخرى، كل ما يحيط بك مليء بالروائح القوية، مثلاً: قار الصنوبر شديد الفوح، ورائحة الأعشاب، والليلك العطري، والياسمين وورود أخرى. وفجأة، فاحت في الهواء رائحة الدخان، ففي مكان ما أشعلوا موقداً لتحضير الطعام. تصوّر هذه الوجبة اللذيذة، ومعها أثناء «التحلية» نوعك المفضل من الحلويات. كم عندك من الفضول لتذهب إلى موقد المعسكرات هذا، وتجد طاولة غنية ومليئة. وكأن أحداً ما أهداك فرحة أخرى أيضاً! وأنت تجلس إلى الطاولة وتتمتع بهذه الأكلة اللذيذة، ومن تحتك جذمور كبير، كان وفي وقت ما جزءاً من شجرة قوية وحين تمسّد بيدك على قشرته، تشعر كم كانت هذه الشجرة قوية.

في هذا الحقل، استطعت أن تقضي وقتاً أكثر. ومن أجل العمل الذي قمت به هنا، سوف تكافأ بكرم، فصوت داخلي يقول: إنك تستطيع العودة إلى ذلك الحقل البديع في أي وقت، وعندما تريد الراحة أو إيجاد الهدوء. فهذا الحقل يزهر في خيالك الخاص، الذي يعج أيضاً بالحياة والزّهو، كالحقل نفسه.

بعد ذلك، تنفس بعمق، وودّع الحقل. فأنت تعرف أنك تستطيع العودة إلى هناك. تمطّ وافتح عينيك.

خذ ورقة وأقلام رصاص وارسم حقلك.

❓ التحليل:

- هل تعرف ما هو الإجهاد الذي يجلب الفائدة، أم لا؟
- أي شكل من أشكال الإجهاد تستطيع تفاديه؟
- ماذا يحصل لجسدك عندما تتعرّض للإجهاد؟
- ماذا يفعل أهلك عندما يتعرّضون للإجهاد؟
- متى توجد عندنا في الصف حالات إجهاد؟
- هل تكفيك الفسحة لترتاح وتخزن الطاقة من جديد؟
- عندما تخيلت الحقل، ما الذي أعجبك أكثر من غيره؟
- أثناء جولتك في الحقل، ما الذي حقق لك السعادة أكثر: المنظر الرائع، أم أصوات الطيور، أم الروائح الطيبة، أم طعم الأكل؟

التنفس المنقّ

الهدف:

نحن أمام تقنية مهمة «لفهم» طريقة التنفس، الذي يجمع الجسد والروح، وهو ما يساعد الأطفال في المدرسة بشكل خاص. وإذا ما استطاعوا تعلّم التركيز بتلك الطريقة، فسيكون من الأسهل عليهم التكيف مع المعلم ومع زملائهم الآخرين، ومع كل ما يطلب منهم في المدرسة.

التعليقات:

سمّوا لي اليوم الذي تذهبون فيه إلى المدرسة برغبتكم، واليوم الذي تذهبون فيه إلى المدرسة برغبة أكثر. ثم سمّوا لي الحالة التي تستوعبون فيها، والحالة التي تكونون فيها متوترين وغير منتبهين.

أريد أن أعرض لكم كيفية الإحساس بالثقة بالنفس، والراحة والنشاط.



اجلس معتدلاً على الكرسي، وحافظ على استقامة ظهرك، ضع يدك على الطاولة، أو على ركبتيك، بحيث يكون اتجاه الكفين إلى الأعلى. بعد ذلك، حدّق في منتصف صدرك بنظرة تأمل. ثم خذ نفساً عميقاً، من دون فاصل بين الشهيق والزفير، والشهيق يجري بطريقة أسرع من الزفير.. وعندما تزفر، تخيّل أن زفيرك يصل إلى باب غرفتنا هذه، وفي وقت الشهيق حاول ألا تتوتر، واسمح للهواء أن يدخل إلى جسدك من جديد وببساطة. وإذا أردت، يمكنك أن تعطي لزفيرك لوناً ما، مثلاً: أنت تزفر هواءً رمادياً. فتخيّل أنك تزفر قلقك، وخوفك، وتوترك. ويمكنك إعطاء هواء الشهيق أي لون آخر، لوناً مريحاً، مثلاً: أزرق سماوي. وتخيّل، أنك تشهق الأمان والثقة والراحة.

ولكي يعتاد الأطفال على هذه التقنية المريحة، بإمكانكم تشغيل موسيقى كلاسيكية إيقاعيّة، كمقاطع من موسيقى «موزارت» أو ما ترونه مناسباً. كرروا النقاط المهمة من التعليمات، وأعطوا الأطفال دقيقتين أو ثلاث دقائق من الوقت لهذا التمرين الرائع.

أشعر نفسي.. محبوباً

الهدف:

يشعر بعض الأطفال بالشك تجاه حقيقة أنهم محبوبون ومرغوب فيهم. وهل يملكون الحق في إظهار أنفسهم، والبوح بمتطلباتها الشخصية، أم لا. ونحن نحاول في هذه اللعبة، تنشيط القوى الداخلية لدى الأطفال، لكي يشعروا بأنفسهم محبوبين وجديرين.

الأدوات:

ورقة بيضاء وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

لا يستطيع الطفل الصغير بطبيعته اقتراف الشر؛ فهو لا يعرف بعد عن الخير والشر. إنه يريد أن يكون آمناً وشبعاناً، وأن يشعر بأنه محبوب فقط. فكم من العمر يجب أن يبلغ الطفل حتى يمكنه اقتراف أي فعل سيئ؟ وأثناء نموّنا، وعندما نصبح كباراً، يبقى فينا شيء من عدم الخطأ، يستحق حب الطفل، الذي كنّا مثله في بداية حياتنا. وأنا أتمنى أن تتذكروا ذلك.

والآن.. اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم، وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرّات..



تخيّل أنك طفل صغير، عمره بضعة أشهر، مستلق في مهدك. أنت لا تستطيع بعد الكلام ولا الحبو. ومن واجب أمك وأبيك وإخوانك وأخواتك العناية بك، فهم يقدمون لك كل ما تحتاج إليه، وأنت تسمع أصواتهم التي تصدر رقيقةً، وتحس بأنهم فرحون بالصغير الذي جاءهم منذ وقت ليس بعيداً إلى هذه الدنيا.

أنت تشعر بدفء أيديهم عندما يطبطبون عليك بلطف أو يحملونك، وتبتسم لأنك تشعر بالأمان في ظل حمايتهم. وعندما تجوع، تصرخ بصوت عال، مذكراً بأنه حان وقت إطعامك.

والآن.. سآتي إليك وأمسك بلطف، وأنت اهمس في أذني بماذا شعرت عندما كنت ذلك الصغير. وبعد ذلك، حين أقترب منك مرة أخرى، عليك أن ترجع من جديد، كما كنت في الحقيقة.

تمطّ، وافتح عينيك. وأعد التفكير قليلاً أيضاً بالكلمات التي طالما أراد الصغار سماعها، وكذلك الأطفال بعمر سنة واحدة، وبعمر سنتين.

تجولوا في الصف، وقولوا لكل طفل تلك الكلمات. والآن، لو سمحت، ارسم نفسك طفلاً صغيراً، ذاك الذي لا يستطيع فعل أي شيء جنوني، والذي يستحق الحب. خذ الأقلام، وارسم لوحة بألوان مختلفة، ارسم مهداً وفرشاً جميلاً ثابتاً، وارسم المكان الذي بدأت فيه خطواتك الأولى؛ وميّز المكان الذي تواجدت فيه باللون الذهبي، هذا المكان الذي يحميك. (انتظروا حتى ينهي كل الأطفال رسوماتهم).

ثم، هيا بنا نفكر، ماذا يجب أن يسمع الصغير من أمه وأبيه ليشعر نفسه ممتازاً، وليترعرع بشكل جيد.

اكتبوا تعابير الأطفال على السبورة، وأدخلوا ضمنها الآتي، حتماً:

- أنا سعيد جداً لأنك موجود في هذا الكون.
- أنا سعيد جداً لأنك فتاة.
- أنا سعيد جداً لأنك فتى.
- تستطيع أن تشغل وقتنا: يمكنك أن تصرخ، أن تحس بالجوع، أن تكون تحت الرعاية.

• لديك كثير من الوقت للمستقبل، يمكنك ألا تستعجل لتصبح كبيراً.

والآن.. اكتبوا هذه التعابير على رسوماتكم، ثم توزعوا بشكل رباعي، وليعرض كل واحد منكم لوحته لزميله.. بعد ذلك، فلتتقسم المجموعات الرباعية إلى ثنائيات، وقرروا من منكم سيكون (أ) ومن سيكون (ب)، ثم يمسك (أ) لوحته ويقدم نفسه على اعتباره ذلك الطفل الصغير المستلقي هناك. وببطء يبدأ (ب) قراءة التعابير المكتوبة على اللوحة. ويتم بعد ذلك تبادل الأدوار.

والآن.. ناقشوا تلك التعابير. ما الذي استوعبتموه بسهولة، وما هي التعابير التي كان استيعابها صعباً؟

ومرة أخرى، قولوا لبعضكم البعض: هل سمعتم اليوم من أحدنا، كلمة مناسبة أم لا؟

💡 التحليل:

- ما هو أهم ما يعطيه الأهل لأولادهم الذين مازالوا صغاراً؟
- ماذا يحتاج الأولاد الذين بعمركم من أهلهم؟
- في بعض الأحيان يصعب على الكبير خدمة الطفل الصغير كما يجب، لماذا؟

من ٨ سنوات

اللعبة ٦٧

محادثة مع إيلف^(١)

🎯 الهدف:

يختلف هذا التمرين عما سبقه من حيث الشكل، وعلى الرغم من ذلك، فهما يقعان في مستوى واحد من حيث المضمون، فالأولاد عندما يتعلمون أن يتوجهوا إلى أنفسهم شخصياً بشكل جيد، فإنهم يلقون المصادر الحياتية المهمة. وحينما يكون كثير من الأطفال وحيدين، يفتحون التلفاز أو يأكلون الحلويات، فهم يفعلون ما هو مناسب في اللحظة التي يحتاجون فيها إلى الحب بشكل خاص. ويجب على الأطفال أن يتعلموا كيفية إيجاد السعادة لأنفسهم، مثلاً: تصور وتطبيق مخطط ما في الحياة، والبدء بالتدريب والصداقة مع أحد ما، واللعب سوياً.

في هذه اللعبة (الخيال)، يتقابل الطفل مع «إيلف»، الذي يعطيه الشجاعة التي تستحق أن يمارسها شخصياً.

١- إيلف: مخلوق أو روح من الأسطورة الاسكندنافية، يتمنى الخير للناس. (ويمكنكم اختيار بديل عنه من الأجواء القريبة لكم). المترجم.

التعليقات:

نحن نعرف أن الناس الآخرين، يستطيعون التوجه إلينا بأشكال متعددة، بطريقة جيدة أو سيئة. وكذلك، يستطيع كل واحد منّا أن يتعامل مع نفسه بطريقة جيدة أو سيئة.

حدثوني «مع الأمثلة»، عن الأمور السيئة التي تفعلونها مع أنفسكم، وفي أي ظروف تعاملتم مع أنفسكم بشكل جيد؟ وفي أي الحالات كان التعامل جيداً جداً؟ وعندئذ، ماذا فعلتم؟

نحن دائماً نتمنى أن يتعامل معنا الآخرون بشكل جيد، ونحن (والقول ذاتي) نعلم أنه يجب علينا شخصياً، التعامل مع أنفسنا كذلك. فقولوا لي ما أهمية هاتين اللحظتين؟ بعد ذلك، اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق.. أنا الآن سأقص عليكم حكاية، يتوجب على كل واحد منكم أن يتصورها في نفسه، وعند ذلك، فقط، تستطيع أن تفهم أن بإمكانك أن تكون لطيفاً جداً مع نفسك. فتخيل كرسيين يقفان مقابل بعضهما البعض، وقمت أنت بالجلوس على أحدهما.. (١٠ ثوان).

جيد! ومباشرة في قبالتك يقف الكرسي الآخر.

هنا يجلس المحب الصغير «إيلف» الذي جاء لزيارتك. فهو يعرفك منذ زمن، ويريد أن يعلمك شيئاً ما، شيئاً جديداً ومفيداً جداً لك. قل له: «أريد أن أعرف الأشياء الثلاثة التي أستطيع القيام بها لأسعد نفسي». (١٠ ثوان).

انظر كيف يبتسم «إيلف»، ويعدل جلسته على الكرسي، ويقول: «أنت محق.. مهم جداً أن نعرف كيف نستطيع أن نفعل لأنفسنا شيئاً جيداً. ولا بد من أن نشعر بالانقباض، ولا أحد بجانبك، فمع من يمكنك التحدث أو اللعب. عندها يجب عليك التفكير بما تريد عمله؟».

فكر بكلمات «إيلف» لـ دقيقة، فهو لم يقل لك ما الذي يجب أن تفعله، بل قال، فقط، إنه من المهم أن تفعل لنفسك شيئاً جيداً، خاصاً تماماً.. (١٥ ثانية).

يقول «إيلف» بعد ذلك: «أخبرني كيف يمكنك أن تفعل لنفسك ما هو لطيف»، وأنت تنظر إلى عيون «إيلف»، تفكر بماذا تجيبه. وفجأة تخطر لك ثلاث

أفكار عن قدرتك على تحقيق السعادة لنفسك بحيث تكون راضياً عن ذاتك.. وأنت تقول: «نعم.. هذه الأشياء الثلاثة سأقوم بها اليوم من أجل نفسي..»، إلفظ هذه الجملة الأخيرة بصوت منخفض، وكررها في نفسك مرة أخرى.

الفكرة رقم واحد: تذكر بدقة شديدة ما قلته لـ «إيلف».

أريد أن أعرف بعد ذلك كيف ستنتهي القصة.. (٣٠ ثانية).

والآن، الجواب الثاني الذي خطر ببالك.. قل له الآن لـ «إيلف»، وأحفظه في ذاكرتك. (٣٠ ثانية).

وبعد ذلك، الفكرة الثالثة.. إحساس رائع معرفة الشيء الجيد الذي ستقوم به اليوم من أجل ذاتك. قل له: «عزيزي «إيلف»، هذا هو جوابي الثالث». ومن جديد، تذكر هذا جيداً، لكي تحكيه لي فيما بعد. (٣٠ ثانية).

وحالياً، حان وقت الوداع مع «إيلف»، الذي كان فرحاً لأنك فهمته. لذلك، إذا احتجت مستقبلاً لأفكار جديدة، تستطيع مناداته من جديد، والتحدث معه.

تمطّ، وارجع إلينا من جديد، إلى هنا، في صفنا. افتح عينيك، فأنت الآن نشيط وسعيد.

؟ التحليل:

- ماذا كانت فكرتك الأولى؟
- ماذا كانت فكرتك الثانية؟
- ماذا كانت فكرتك الثالثة؟

من ١٥ سنوات

اللعبة ٦٨

تباينات

الهدف:

التباينات تسحر الروح الإنسانية، فهي توقظ مخيلتنا وأمنياتنا، وهواجسنا أيضاً. ومن أجل الأطفال والكبار على حد سواء، فإن المهم هو عدم تجنب التناقضات، بل السعي وراءها. وهذا يفتح آفاقاً جديدة، ويبعث في الناس قوة داخلية، ومن الممكن أن يبعث تحملاً كبيراً.

في البداية، نعرض على الأطفال أن يمثلوا جسدياً التناقضات، وبعد ذلك يستطيعون - مجازاً - أن يمثلوا بشكل ثنائي تلك التناقضات.

٢ الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

٣ التعليمات:

ضعوا كل الطااولات والكراسي سوية، لكي يكون لدينا فراغ كافٍ في المكان. ثم اذهبوا إلى هناك، حيث لا شيء يزعج حركتكم. والآن، سأقول لكم كلمتين، تتضمنان معنيين مختلفين. وبمساعدة أجسادكم، عبّروا لي ماذا تعني الكلمة الأولى، وبعد ذلك ماذا تعني الكلمة الثانية. وأول زوج من المتناقضات هو: دائري - مستقيم، فهل يستطيعون أن تظهروا لي الدائري، بواسطة أجسامكم؟ ربما كنتم تريدون عرض ذلك وقوفاً، يمكنكم ذلك، ومسموح أيضاً أن تكونوا جالسين أو مستلقين. شاهدوا كيف يحدث هذا بشكل جيد! وانظروا كيف يعرض البعض: «أنا مستدير».

والآن.. أروني ماذا يعني أن تكون مستقيماً. تابعوا كيف يتم ذلك بطريقة سليمة! وانظروا إلى الأفكار التي خطرت في بال أطفال آخرين.

تابعوا، مستخدمين متناقضات أخرى: جلوس - وقوف، صغير - كبير، واسع - ضيق، يسار - يمين، بارد - ساخن، سريع - بطيء، قريب - بعيد، فوق - تحت، نعم - لا، طويل - قصير، منخفض - عالٍ، مثلج - ذائب.

بعد ذلك، اختاروا من أزواج الكلمات المتناقضة التي عرضتموها التوبة، ما الذي أعجبكم بشكل خاص. خذوا ورقة، وارسموا لوحة. فكروا بأي طريقة يمكن تصوير المتناقضات، على أن يبدو ذلك جميلاً وممتعاً.

٤ التحليل:

- أي المتناقضات كان من الصعب عليك تمثيلها؟
- أي المتناقضات اخترت لرسوماتك؟

- أي الرسومات أعجبتك؟
- هل أنت مرتاح لرسوماتك، أم لا؟
- لماذا تستخدم الكلمة المعاكسة في لغتنا؟
- هل تستطيع أن تتخيل كيف يبدو الشيء الوسط بين المستقيم والدائري، وبين اليمين واليسار، وبين نعم ولا؟

من ١٥ سنوات

اللعبة ٦٩

مؤتمر الحيوانات

الهدف:

هذه اللعبة الخيالية، تساعد الأطفال على اكتشاف المركب «أنا - نمط». والحيوانات هنا رمز لشخصية خاصة. والمهم هنا، تحديداً، أن يكون الأطفال غير متوترين أثناء اللعبة.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

أريد أن أعرض عليكم واحداً من خيالاتنا، فاستلقوا على الأرض، وأغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق ثلاث مرات.

☆☆☆

تحسس أجزاء جسدك المختلفة بشكل متتالٍ، ثم إرخِ أصابع رجلك، ثم قدميك، وركبتيك.. إرخِ رجلك بالكامل، وكذلك كفيك، وكوعيك، وكتفيك، وبطنك، وصدرك، ورقبتك، ووجهك، وعينيك. عندما يكون جسدك مسترخياً، تستطيع التركيز أكثر. تخيل أي أداة بسيطة، وانظر إليها بهدوء تام، فذلك قد يكون، مثلاً: زهرة أو شمعة مشتعلة.

تصور، بعد ذلك، أنك في روضة رائعة، وضباب كثيف يلف المكان، لدرجة لا ترى معها كل ما حولك بوضوح. عدد، على مهلك، بالتسلسل المعكوس (من العشرة إلى الواحد)، وانظر كيف يرتفع الضباب إلى أعلى ويغيب بتؤدة، تزامناً مع العدّ الذي قمت به. والآن تستطيع أن ترى من حولك بشكل أفضل، ومع كل زفرة تزداد الحرارة، ويبدو لك الكثير من الأحاسيس الطيبة. يمكنك الاسترخاء أكثر وأكثر، كما في اليوم التالي لسيرك على القدمين.

ويخطر لك بجنون الذهاب في حلم عميق، حيث تشاهد أربعة حيوانات. ادرسهم جيداً، وراقب ماذا يفعلون مع بعضهم. لديك من أجل ذلك خمس دقائق. (ه دقائق).

مع كل واحد من الحيوانات، لديك شيء مشترك: صفة معينة، أو طبع، أو مواهب واحدة. جاء الوقت الذي تتحدث فيه مع الحيوانات كلها. (٣ دقائق). ثم ودّع الحيوانات، واتركهم في المرج، وارجع إلى الخلف كما كنت. تنفس بعمق وتمطّ وافتح عينيك. خذ ورقة وارسم الحيوانات التي رأيتها. وفيما بعد، أعطوا لكل طفل فرصة ليعرض لكم رسمته، ويناقش كيف يتحدث كل حيوان عن شخصيته.

❓ التحليل:

- كم حيواناً شاهدت؟
- هل كان سهلاً عليك مشاهدة الحيوانات الأربعة، أم لا؟
- هل حزرت أي فئة يمثل الحيوان الأول، والثاني، والثالث، والرابع، أم لا؟
- أي الحيوانات تثق به أكثر، وأيها أقل؟
- ماذا قلت لكل واحد منهم؟
- ماذا فعل الحيوانات مع بعضهم، هل تواءموا جيداً، أم تخاصموا؟
- هل فعلت شيئاً ما لكي تتواءم الحيوانات مع بعضها بشكل جيد، أم لا؟
- هل أعجبتك لوحتك الخاصة، أم لا؟

رقصات متناقضة

الهدف:

في هذه اللعبة، يستطيع الأطفال العمل مع الانفعالات المتعاكسة. يجب عليهم، وهم يعملون بثنائيات، أن يظهروا التضاد في الرقصات المرتجلة.

وهم سيفهمون فكرة هذه اللعبة بسرعة كبيرة، ويستمتعون بالتعابير المتحركة المأخوذة من الحياة اليومية.

الأدوات:

شريط تسجيل لموسيقى إيقاعية.

التعليمات:

انقسموا إلى مجموعات ثنائية. وستكونون ملزمين معاً باستتباط رقصة. سيعبر واحد منكم عن رقصة حزينة، والآخر يعبر عن رقصة فرحة. وانظروا ما الذي سيحدث، وليراقب كل واحد منكم رقصة زميله. ويستطيع الأطفال الآخرون، من كل بد، ابتداء رقصات مغايرة تماماً للرقصات التي أدیتموها أنتم. ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى أن تصبح الرقصات الفرحة أكثر فرحاً، والحزينة أشد حزناً. أخبرونا عبر رقصاتكم أنكم حزينون، وعلى العكس أنكم فرحون. سأشغل الموسيقى.

في كل دقيقة أو دقيقتين يتبادل الأطفال أدوارهم.

وإليكم أزواجاً أخرى من الأحاسيس المتناقضة التي يمكنكم اقتراحها على الأطفال: عصبي - هادئ، غضبان - فرحان، بخيل - كريم، جبان - شجاع، متمرد - مطيع، مكتئب - مليء بالآمال، مبهتج - ملول.

بعد وقت ما، اقترحوا على الأطفال أن يسموا بأنفسهم متعاكسات ممتعة لهم.

القوة الباطنية

الهدف:

يشعر الأطفال أحياناً أنهم غير واثقين بأنفسهم، وفيما عدا ذلك، يتألم كثيرون منهم بحدة جرّاء أحاسيسهم المعبرة عن النقص. فهم يشعرون أنه لا يحق لهم، أو أنهم ليسوا في وضع يمكنهم من تلقي نداء الحياة، وحل المشكلات الحياتية بطريقة مناسبة.

يشارك في اللعبة التالية الأبطال الصغار المحبوبون الذين يساعدون الطفل على الشعور بأنه أقوى وأكثر ثقة.

وبنية اللعبة تذكّر، لحد ما، بالحكاية التي يتماثل فيها الطفل مع العديد من الأبطال والعظماء، والملوك والسحرة، لكي يجسّد مع الوقت نوعيتهم في حياته الخاصة.

التعليمات:

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم، وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.



اترك يديك ورجليك في حالة استرخاء، وكأنك دمية قماشية. أو يمكنك أن تتخيل أنك مستلق في مغطس الحمام المليء بمياه دافئة، ذات رغوة كثيرة على السطح، وبعد أن تشعر بالاسترخاء، لاحظ كيف تتسكب القوة في عضلاتك. ويمكنك أن تتحسس كيف امتلأت بالمتانة والقوة، وأصبحت أكبر بكثير.

وهنا تجد أن عقلك هو من يراقب التنفس، ولست بحاجة للتخمين كيف يحدث ذلك. فكم هو مريح التفكير بأنه في مكان ما، عميقاً في داخلك، يسكن ذاك الذي يعرفك جيداً، وينظم تنفسك ودقات قلبك بشكل صحيح،

وأنت غير ملزم بفعل أي شيء تجاه ذلك. وبعدئذ، بإمكانك تشغيل مخيلتك.

الآن، نحن نسير في الشارع إلى مكان ما، حيث نقابل الرجل الخارق (سوبر مان). وإذا أردت، فبإمكانك أن تتخيل أي بطل آخر تحبه أنت. وهناك، ينتظرنا «سوبر مان» مليئاً بالسرور لزيارتنا، ولمعرفته الجيدة بأنه سيتجول معنا في المدينة. وعلى ما أظن، فهو سيقول لك شيئاً مفيداً. ويمكن أن تعرف هذا الآن، وهنالك احتمال أن تعرف به لاحقاً.

وبعد ذلك تصعد وإياه إلى تل ليس عالياً، وأشعر كيف أصبحت أقوى وكيف ظهرت لديك ثقة أكبر بنفسك، وآمل أكثر في أنك ستتغلب على مشكلاتك. اشعر بأنك تصعد التل أعلى وأعلى، وفي الوقت نفسه، تتنفس أعمق وأعمق، اشعر بنفسك أقوى، وأكثر أملاً.

لاحظ أنك أصبحت أكبر، كحجم «سوبر مان» تقريبا، وقوتك قد تنامت، وتتنفس أعمق وبنقرة أكثر، وقلبك يدق بقوة أكبر، مائلاً عضلاتك بالأوكسجين والصحة. بعدئذ.. تشعر نفسك قوياً وواثقاً، وأنت تقف بالقرب من «سوبر مان» فوق التل.

الآن، وصلت مع بطلك المفضل إلى قمة التل. وعبر إحساسك بقوتك الجديدة، تشعر بأنك تستطيع رؤية كل شيء في المدى البعيد، من هنا، من على قمة التل، حيث تبدو الأشياء صغيرة جداً. من هنا تلاحظ أن الصعاب لا تبدو لك ضخمة كما كانت في السابق. وتحس أنك قادر على حل مشكلاتك بنفسك.

طالما أنك تقف قريباً جداً من «سوبر مان»، أريد منك أن تتخيل وجهه بدقة، لون شعره، عينيهِ الضاحكتين، جبهته العالية. وإذا كنت ترى بطلك بشكل واضح، فأعطني إشارة من يدك.

أتريد استخدام هذه المناسبة من أجل الحصول على مساعدة ما من صديقك الكبير؟ أنا سألفظ الآن بعض الكلمات، ويجب عليك تكرارها خلفي كلمة كلمة وبالضبط، موجهاً إياها إلى صديقك القوي. قولوا ببطء شديد: «نعم..» «سوبر

مان»، تلزمني المساعدة، لدي سؤال لك، وكلّي معرفة وثقة بأنك قادر على مساعدتي في إيجاد الحل، فاسمعي من فضلك، وسأقول لك الآن ما المشكلة التي يجب عليّ حلها، وماذا أحتاج، وما الذي يقلقني..». والآن يبدو واضحاً لـ «سوبر مان»، تماماً ما الذي تريده وفيما تحتاجه.

و«سوبر مان» بدوره سيساعدك. فخذ نفساً عميقاً واسترخ، مراقباً بعد ذلك ماذا سيفعل أو يقول «سوبر مان». تذكر كل ما يجيبك به، أو يفعله. (٣٠-٦٠ ثانية).

الآن دورك، ويجب عليك أن تظهر لبطلك أنك تستطيع استخدام قوتك وأفكارك الجديدة في حل مشكلاتك، ولو جزئياً.

وأنا أتمنى أن ترى نفسك تفعل شيئاً مفيداً ومساعداً لها. فتخيّل، أنك تفعل ذلك بشكل جيد جداً، مستخدماً القوة الجديدة، وسترى كيف ستفعل ذلك. وهذا يمكن أن يكون لوحة غير واضحة تماماً.. ومن المحتمل أنك تريد التحدّث عن ذلك فيما بعد، أو الانتظار قليلاً، قبل أن تروي لنا؟ ابدأ. (٣٠-٦٠ ثانية).

أنت.. أحسنت الأداء.

قبل أن تعود، من جديد، أنت و «سوبر مان» إلى الأسفل، إلقي نظرة على قمة التل، اشعر أن مجال النظر لديك أقوى بمرتين. ولاحظ كيف يغمز «سوبر مان»، أو يلوح لك بيده، موضحاً أنه يعرف أنك حصلت على القليل من قوته.

والآن، انزل من القمة، وودّع «سوبر مان»، شاكراً إياه على المساعدة الصادقة، ودعه يذهب إلى بلد آخر لمساعدة الآخرين.

فأنت تعرف أنه يمكنك دائماً مناداته من جديد عندما تحتاج إلى ذلك، وتعلم أنه باستطاعتك تخيّل هذه اللوحة، عندما تحتاج إلى الإحساس بالقوة والثقة.

وأنت تستطيع الفخر بنفسك، وبشجاعتك، وبجهودك، لأنك وقفت صامداً في المعركة مع مشكلاتك. وتستطيع فعل هذا في المستقبل.

والآن، عد إلى وضعك السابق، وتمطّ قليلاً، ثم تنفس بعمق، تلفت حولك، وكن معنا من جديد، نشيطاً مسروراً.

💡 التحليل:

- بماذا تشعر الآن؟
- كيف بدا «سوبر مان» في مخيلتك؟
- ماذا طلبت منه، هل تستطيع إخبارنا؟
- هل تشعر بقوتك الجديدة الآن، أم لا؟
- بماذا شعرت في تخيلاتك هذه؟
- بماذا يساعدنا تخيلنا أن الأبطال الأقوياء هم أصدقاؤنا؟