



يونسف



المجلس
الأعلى
للأمومة
والطفولة

THE SUPREME COUNCIL FOR
Motherhood
& Childhood

دليل المهارات الاجتماعية

أنشطة لطلبة المدارس

الفهرس

- 2..... نشاط رقم 1 : القطار الموجه
- 5..... نشاط رقم 2 : عبر عن رأيك
- 6..... نشاط رقم 3 : رأى أم حقيقة
- 7..... نشاط رقم 4 : لوحة جماعية
- 8..... نشاط رقم 5 : لعبة الكراسي الموسيقية
- 10..... نشاط رقم 6 : العقدة
- 13..... نشاط رقم 8 : مصدر الضوء
- 14..... نشاط رقم 9 : دوائر مستقبلية
- 15..... نشاط رقم 10 : الوجه الآخر
- 16..... نشاط رقم 11 : أصل الحوار
- 18..... نشاط رقم 12 : أشخاص في حياتي
- 19..... نشاط رقم 13 : دوائر في حياتي
- 21..... نشاط رقم 14 : إستمارة تعارف
- 23..... نشاط رقم 15 : دعوة للتعاطف
- 25..... نشاط رقم 16 : هيا نفكر
- 27..... نشاط رقم 17 : كن جريئاً
- 29..... نشاط رقم 18 : من أنا؟
- 31..... نشاط رقم 19 : قال الراوي
- 33..... نشاط رقم 20 : وقت للهدوء
- 35..... نشاط رقم 21 : نحو الإستقلال
- 37..... نشاط رقم 22 : بدون كلام

نشاط رقم 1 : القطار الموجه

نبذة عن النشاط:

من خلال نشاط القطار الموجه يختبر الطالب دوره في العمل الجماعي ويدرك أهمية دوره الشخصي الذي يتطلب الدقة والمشاركة لكي تصل الجماعة إلى الهدف.

الهدف: أن يكتشف الطالب دوره في العمل الجماعي.

الوقت: 40 دقيقة (15 دقيقة للنشاط + 25 دقيقة للمناقشة).

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب

الأدوات:

- 15 شريط عريض لتغمية الأعين.
- مساحة خالية من أي أثاث. فصل أو فناء يوضع فيها صناديق من الكرتون كحواجز متفرقة.
- تحديد نقطة بداية تعنى مغادرة القطار ونقطة نهاية تعني مكان وصول القطار.

الخطوات:

1. يقوم المنشط بتقسيم الفصل إلى مجموعتين. المجموعة الأولى تقوم بالنشاط والثانية تلاحظ ما يحدث ثم تتبادل الأدوار.
2. يتكون من المجموعة الأولى قطاران من الطلبة مغمضي الأعين. (من 5 إلى 7 طلبة في كل قطار)
3. يضع كل طالب يديه على كتفي من هو أمامه.
4. الطالب الأخير في القطار هو الوحيد الذي يرى فهو القائد. عليه أن يوجه القطار إلى نقطة النهاية متفادياً الحواجز باستخدام الإشارة دون أن يتحدث.
5. إذا أراد أن يوجه القطار إلى اليمين فيربت بيده اليمنى على الكتف الأيمن لمن هو أمامه كإشارة للسير جهة اليمين. وتكرر نفس الحركة بالتتابع إلى أن تصل الإشارة إلى الطالب الأول ليتحرك يميناً في الاتجاه الذي حدده القائد.
6. إذا أراد أن يوجه القطار إلى اليسار فيكرر نفس الخطوة السابقة باستخدام يده اليسرى.
7. للسير إلى الأمام يربت القائد على الكتفين معاً وتكرر نفس الحركة بالتتابع إلى أن تصل الإشارة إلى الطالب الأول.
8. أما إذا أراد التوقف فيضغط الكتفين معاً بكلتا اليدين.

المناقشة :

1. صف مشاركتك في هذا النشاط ومدى سهولته أو صعوبته؟ ولماذا؟
2. ما هو شعورك تجاه مسئولية قيادة القطار؟ وما هي الصعوبات التي واجهتك؟
3. ما الذي لفت انتباهك من خلال مشاهدتك للمجموعات الأخرى؟
4. ما مدى استفادتك من تجارب المجموعات الأخرى في الوصول إلى خط النهاية؟

5. لمن يرجع نجاح وصول القطار إلى نقطة النهاية؟ (مثال: يرجع النجاح إلى العمل الجماعي، التفهم، كل طالب قام بدوره، تناغم بين أفراد المجموعة، إصرار على النجاح، الهدف وحد المجموعة،... إلخ)
6. اذكر موقف في حياتك شاركت فيه الآخرين للوصول إلى هدف ما.

نشاط رقم 2 : عبر عن رأيك

نبذة عن النشاط:

إتاحة فرصة للتفكير في كيفية استقبالنا للمعلومات والأخبار و تحققنا من صحتها أو بناء آراءنا عليها.

الهدف: أن ينتبه الطالب ويتحقق من صحة الرسائل الضمنية أو المباشرة.

الوقت: 40 دقيقة.

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب

الأدوات:

- مساحه تسمح بالحركة.
- لافتته مكتوب عليها (أوافق) وأخرى (لا أوافق).
- يقوم المنشط بتحضير لافتات عليها العبارات التالية بخط كبير وواضح.

- ما يتداول بين الأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي هي معلومات دقيقة.
- من حقي أن أعرف كل شيء عن زملائي.
- لا أحتاج للتحقق أو التدقيق لأنني أفهم كل ما يقال فهمًا صحيحًا.
- تصلح وسائل التواصل الاجتماعي أن تكون مصدرًا لمعلوماتي وأخباري لتكوين وجهه نظري.

الخطوات:

- 1- يقوم المنشط بتثبيت لافتة (أوافق) على حائط القاعة.... ولافتة (لا أوافق) على الحائط المواجه.
- 2- يقوم المنشط بتثبيت لافتة العبارة الأولى على حائط القاعة.
- 3- يقرأ المنشط العبارة الأولى بصوت مرتفع.
- 4- على كل طالب أن يتخذ موقفاً من العبارة وذلك بالتوجه إلى اللافتة المناسبة (أوافق / لا أوافق)
- 5- يشجع المنشط الطلبة على التعبير عن آرائهم ويدير نقاش بينهم بمحايدة دون إبداء رأيه. توضح كل مجموعة وجهة نظرها من خلال إعطاء أمثلة حياتية.
- 6- في حالة الاقتناع بوجهة النظر الأخرى، يمكن للطلاب أن ينسحب من مجموعته وينضم للمجموعة الأخرى.
- 7- وتكرر الخطوات بالتوالي مع كل عبارة.
- 8- يختم المنشط النشاط بالتأكيد على أهمية الانتباه لما نتداوله من معلومات أو أفكار أو أخبار.

نشاط رقم 3 : رأى أم حقيقة

نبذة عن النشاط:

يساعد هذا النشاط الطالب على النقد والتحليل ولا سيما التشكيك فيما نسمعه والذي يمكن أن يدرج تحت مفهوم الرأي أو الحقيقة والتمييز بين القدرة على رفض أو قبول الفكرة أو المعلومة المطروحة.

الهدف: أن يكتسب الطالب مهارة التحليل والنقد.

الوقت: 40 دقيقة.

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب

الأدوات:

- يقوم المنشط بتحضير لافتات عليها العبارات التالية بخط كبير وواضح:

- 1- الولد أذكى من البنت.
- 2- نواجه مشكلات في حياتنا لا تصلح للحوار أو التفاوض.
- 3- الطفل العربي أذكى طفل في العالم.
- 4- القرار الجماعي هو الأصوب دائماً.
- 5- لكي أنجح على أزيل الآخرين.

الخطوات:

- 1- يقوم المنشط بتثبيت العبارات التي سوف يتم مناقشتها واحدة تلو الأخرى.
- 2- يسأل المنشط الطلبة عن رأيهم في المقولة إن كانت رأي أم حقيقة ولماذا؟
- 3- يهتم المنشط بإعطاء الفرصة لجميع الطلبة لكي يشاركوا في هذا النقاش.
- 4- يختم المنشط المناقشة ويتسأل عما إذا كان هناك مقولات أخرى متداولة نعتقد أنها حقيقة ولكنها لا تتعدى كونها رأى شخصي. فعلياً باستمرار التدقيق والنقد والتحليل لما نسمع من آراء أو أفكار.

نشاط رقم 4 : لوحة جماعية

نبذة عن النشاط:

ممارسة الطلبة شكلاً من أشكال التعاون من خلال نشاط يعتمد على الإبداع والقدرات الحركية وحل المشكلات للوصول إلى هدف جماعي.

الهدف: أن يشارك الطالب في إيجاد حلول لتحديات مطروحة أمام مجموعته.

الوقت: 40 دقيقة (15 دقيقة نشاط – 25 دقيقة مناقشة)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات:

- مساحة خالية من الأثاث.
- صندوق صغير يحتوي على بطاقات صغيرة مدون عليها: (شجرة – هرم – سيارة – حافلة – ساعة حائط بتوقيت ما – منزل – أخرى...)

الخطوات:

- 1- يقسم المنشط الطلبة إلى مجموعات صغيرة من خمسة إلى سبعة.
- 2- يطلب المنشط من كل مجموعة تكوين شكل بأجسامهم للكلمة المدونة على البطاقة خلال ثلاث دقائق.
- 3- يتقدم ممثل عن المجموعة الأولى ويسحب بطاقة من الصندوق الصغير.
- 4- تقوم المجموعة بتكوين الشكل المطلوب وعلى باقي المجموعات معرفة الكلمة المدونة.
- 5- وتتابع مجموعة تلو الأخرى في تكوين الأشكال.

المناقشة:

1. كيف كان يتم الإتفاق داخل المجموعة لتكوين الشكل المطلوب (الإستراتيجية والأدوار)؟
2. ما الذي ساعد المجموعة للوصول لتكوين الشكل المطلوب؟
3. هل توجد في حياتنا مهام تتطلب مهارات العمل الجماعي؟..... اعط أمثلة من حياتنا.
4. من واقع خبرتك أعط 5 نصائح تساعد الإنسان على العمل في مجموعة.

نشاط رقم 5 : لعبة الكراسي الموسيقية

نبذة عن النشاط:

عن طريق لعبة الكراسي الموسيقية يختبر الطالب نتائج مختلفة عند استبدال قواعد التنافس بقواعد التعاون، فيعيش خبرة الفوز الجماعي.

الهدف: أن يدرك الطالب مزايا التنافس والتعاون. أن يتبنى القيم الداعمة للتعاون في حياته.

الوقت: 40 دقيقة. (20 دقيقة نشاط – 20 دقيقة مناقشة)

عدد الطلبة: 15 طالب. (يقسم الطلبة إلى مجموعات صغيرة يتحدد حجمها حسب سعة المكان من 7 إلى 9 طلبة).

الأدوات: - سبورة أو لوحات ورقية - أقلام فلوماستر عريضة.

- كراسي.

الخطوات:

الجزء الأول:

- 1- يقوم الطلبة بترتيب الكراسي على شكل دائري بحيث يكون عدد الكراسي أقل من عدد المشاركين بواحد بحيث تكون مقاعد الكراسي متجهه إلى خارج الدائرة.
- 2- يبدأ المنشط في التصفيق فتدور المجموعة حول الكراسي.
- 3- عندما يتوقف المنشط عن التصفيق، يحاول كل طالب الجلوس على كرسي واحد. ومن لم يجد لنفسه مكان يستبعد من اللعبة.
- 4- في كل مرة نقل عدد الكراسي، ونعيد الكرة حتى يفوز طالب واحد.

الجزء الثاني:

سيعيد الطلبة النشاط نفسه ولكن بقانون مختلف. سنقل عدد الكراسي وإذا بقي أحد الطلبة دون كرسي يخسر الجميع. ولذا يجب أن يعمل الجميع على أن لا يبقى أحد دون كرسي وإلا خسر الفريق.

- 1- تعاد الخطوات 1 و 2 كما في الجزء الأول.
- 2- عندما يتوقف المنشط عن التصفيق يحاول جميع الطلبة إيجاد مكان للجلوس حتى وإن تشاركوا في نفس الكرسي. (أي نحاول أن نجد مكاناً للواقفين فيجلسوا).
- 3- إذا نجح جميع الطلبة في إيجاد مكان للجلوس يقوم المنشط باستبعاد أحد الكراسي من الدائرة. إذا لم ينجحوا ، يتم استبدال المجموعة.
- 4- وتكرر الخطوات نفسها إلى أقل عدد ممكن من الكراسي يحاول أن يجلس عليهم جميع الطلبة.

المناقشة:

1. ما الذي حدث في الجزء الأول من اللعبة؟
2. ما الذي حدث في الجزء الثاني؟ يدير المنشط الحوار، مبيّناً مفهوم التنافس في الجزء الأول، ومفهوم التعاون في الجزء الثاني.

3. في الجزء الأول ما الذي ساعد في فوز طالب واحد؟
4. في الجزء الثاني ما الذي ساعد في فوز جميع الطلبة؟
5. يقوم المنشط بتدوين الآراء على لوحتين متجاورتين، إحداهما بعنوان "التنافس" والأخرى بعنوان "التعاون" ويدير الحوار لاستخلاص بعض القواعد التي تحكم اللعبتين.

مثال:

التعاون	التنافس
تقوم قواعدها على الضم	تقوم قواعدها على الاستبعاد
الفوز للجميع	الفائز واحد
التفاهم	العنف
الحوار لإيجاد حل	التوتر أو العصبية أو الغضب
التفكير الإيجابي	استخدام طرق غير مشروعة

6. ما هي مواقف التنافس في حياتنا؟ كيف يمكن أن نستبدلها بمواقف للتعاون؟
7. ما فوائد القيم الداعمة للتعاون على كل منا وعلى المجتمع بشكل أو أوسع؟

نشاط رقم 6 : العقدة

نبذة عن النشاط:

يتيح هذا النشاط الفرصة لكي تستخدم الطلبة مهاراتها الحركية والفكرية والشخصية والاجتماعية للوصول إلى حل جماعي لمشكلة ما.

الهدف: أن يكتسب الطالب أدوات ومهارات لحل المشكلات في إطار جماعي.

الوقت: 40 دقيقة (15 دقيقة نشاط – 25 دقيقة مناقشة)

عدد الطلبة: 20 طالب يقسم الطلبة إلى مجموعات كل منها لايتجاوز عشرة.

الأدوات: - مساحة كافية لحرية الحركة.

الخطوات:



- يقوم المنشط بتقسيم الطلاب إلى مجموعتان كل مجموعة لا تزيد عن عشرة طلبة.

- كل مجموعة تقف في دائرة صغيرة.

- يطلب المنشط من الطلاب إغماض أعينهم ثم مد الأيدي المتشابكة إلى الأمام والامساك بأيدي الطلبة الآخرين في الدائرة.

- يجب أن تكون كل الأيدي متماسكة بهدف صنع عقدة.

- ثم يفتح الجميع أعينهم ويطلب المنشط منهم أن يقوموا بحل العقدة بدون فك أيديهم.

- يقوم المنشط بتشجيع المجموعتان ودفعهما للاستمرار في المحاولة.

ملحوظة:

- أحيانًا تفك العقدة الواحدة إلى أكثر من دائرة.

- يمكن أن يقرر المنشط إعادة المحاولة في حالتين:

○ عدم الجدية وفك الأيدي أثناء محاولتهم حل العقدة.

○ إذا استطاعت إحدى المجموعات حل العقدة والأخرى لم تستطع، هنا يمكن دعوتهم لإعادة.

المناقشة:

- من كان يتوقع الوصول إلى حل العقدة؟ ومن لم يكن يتوقع؟

- من كان يتخذ القرار أثناء اللعبة؟ ولماذا لعب هذا الدور؟ ومن الذي كان يحفز ويساعد الآخرين؟

- ما الذي أعاق المجموعة عن حل العقدة؟ وكيف تغلبتم عليها؟

- في حياتنا هل نعيش ما يشبه هذه اللعبة؟ (مثال: في ملعب المدرسة الذي لا يساع إلا لعبة واحدة حدث نزاع بين مجموعتان من الطلبة كل منهما اختارت لعبة مختلفة. فكيف نحل هذا الخلاف).

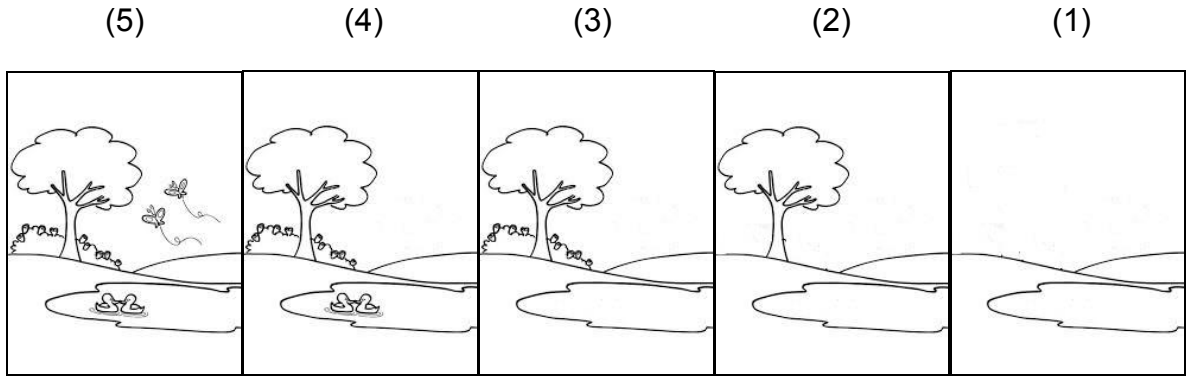
يختم المنشط اللقاء بالتأكيد على أنه لا يوجد حل واحد لأي مشكلة وإن كل مجموعة قادرة على ابتكار حلول تتناسب مع مهارات أعضائها.

نشاط رقم 7 : ارسم لي رسمة

نبذة عن النشاط:

يتيح هذا النشاط الفرصة لاكتشاف مفهوم التكامل من خلال مشاركة الجميع في رسم لوحة فنية.

مثال :



الهدف: أن يكتسب الطالب بعض مهارات العمل الجماعي من خلال مفهوم التكامل.

الوقت: 40 دقيقة (15 دقيقة نشاط -25 دقيقة مناقشة).

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات:

- 5 أقلام ألوان فلوماستر (أحمر - أزرق - أخضر - أصفر - أسود).

- لوح ورقي كبير.

الخطوات:

1. يبدأ المنشط بتعليق اللوح الورقي الكبير على حائط وبجانبه الألوان الفلوماستر.
2. يتم النشاط في صمت، فأتثناء النشاط لا يجب التعليق أو التحدث عما يمكن أن يؤول إليه الشكل أو الرسم مع عدم توجيه الآخرين.
3. يختار المنشط أي طالب كي يبدأ بوضع الخط الأول.
4. ثم بالتتابع يتقدم طالب بعد الآخر ليكمل الرسم خلال 30 ثانية.
5. لكل طالب الحق في اختيار اللون الذي يراه مناسباً ثم يضع لمستته الشخصية على اللوح الورقي ليكمل شكل أو رسم معين.

المناقشة:

1. سؤال موجه للطلاب الذين وضعوا لمستهم الأولى: ما الذي كان في مخيلتك عندما بدأت بالرسم؟
2. هل كانت مشاركتك في إكمال الرسم سهلة أم صعبة ولماذا؟
3. ما الذي يسر أو أعاق العمل؟

4. هل توقعت أننا لن نصل لشيء واضح؟ أم كنت تتوقع الوصول لتكوين رسم واضح؟

5. ما هو الشيء الإيجابي الذي اكتشفته من مشاركتك في هذا العمل الجماعي وتشعر بأهميته في حياتك؟ مثال: مشاركة، تعاون، تكامل، احترام، تبادل، ...

يختم المنشط النشاط بإلقاء الضوء حول أهمية العمل في جماعة وقدرتنا على الابتكار والتكامل متخذاً بعض الأمثلة التي جاءت على لسان المشاركين.

نشاط رقم 8 : مصدر الضوء

نبذة عن النشاط:

من خلال لعبة البحث عن جماعة (مصدر الضوء) يختبر الطالب الانتماء لجماعة يشاركها في عمل إيجابي مما يساعده على الانفتاح والفرح.

الهدف: أن يدرك الطالب أهمية الانفتاح والانتماء إلى جماعة يشاركها في عمل إيجابي.

الوقت: 40 دقيقة (15 دقيقة نشاط - 25 دقيقة مناقشة).

عدد الطلبة: 20 طالب (يقسم العدد على مجموعتان يقوموا بالنشاط على التوالي).

الأدوات: - 10 شرائط عريضة لتغمية الأعين.

- مساحة خالية من أي أثاث (فصل أو فناء).

الخطوات:

1. يقوم المنشط بتقسيم الفصل إلى مجموعتين. المجموعة الأولى تقوم بالنشاط والثانية تلاحظ ما يحدث ثم تتبادل الأدوار.
2. يطلب المنشط من المجموعة الأولى إغماض أعينها قبل بدء النشاط. ثم يختار مصدر الضوء.
3. قوانين اللعبة:

- تغمية أعين الجميع ما عدا طالب واحد لا يتحرك وهو (مصدر الضوء).
- يتحرك الطلبة بهدوء وصمت في المساحة المتاحة في محاولة للوصول إلى مصدر الضوء.
- مصدر الضوء هو الشخص الوحيد الذي لا يحق له الحركة أو الكلام أو حتى إصدار أي صوت.
- في أثناء البحث يسأل الطالب زميله الذي اقترب منه إن كان هو مصدر الضوء. إذا كانت الإجابة "لا" فليستمر في البحث...
- أما إذا وصل الطالب لمصدر الضوء، فعلى مصدر الضوء أن يمسك يده. وفي هذه الحالة يقوم الطالب برفع الغمامة من على عينيه ويصبح هو أيضًا مصدرًا للضوء غير متحرك وصامت.
- تنتهي اللعبة بعد أن يصبح الجميع مصدرًا للضوء، مفتوح الأعين ومتماسكي الأيدي.
- ثم تتبادل الأدوار بين المجموعتين على أن تقوم المجموعة الثانية بالنشاط والأولى بالملاحظة.

المناقشة:

1. سؤال موجه إلى أول مصدر للضوء: ما هو شعورك وأنت الوحيد الذي ترى؟ وما شعورك بعد أن أصبح الجميع معك؟
2. سؤال موجه لآخر طالب وصل إلى أن يكون مصدر الضوء: هل شعرت بأن زملائك سوف ينتظرونك؟
3. ما هي الطرق التي استخدمتموها كي تصلوا إلى مصدر الضوء؟
4. إلى أي مدى تحتاج أن تنتمي إلى جماعة تشاركها في عمل إيجابي؟ أعط مثالاً.

يختم المنشط النشاط بإلقاء الضوء حول أهمية الانتماء إلى جماعة من خلال حياتنا فعندما نقيم فرح ندعو الجماعة لكي نفرح معها. فالجماعة هي مصدر الفرح.

نشاط رقم 9 : دوائر مستقبلية

نبذة عن النشاط:

يكتشف الطالب أشكال من المجموعات المنفتحة والمنغلقة وآليه التعامل معها بإيجابية من خلال لعبة تكوين دوائر.

الهدف: أن يكتسب الطالب مهارة التعامل بانفتاح مع المجموعات الأخرى بدلاً من الانغلاق الذي يؤدي إلى الإقصاء.

الوقت: 40 دقيقة (10 دقائق للعبة - 30 دقيقة مناقشة وحوار)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: - مساحة تسمح بالحركة.

الخطوات:

- 1- يطلب المنشط من الطلبة أن يقفوا في دائرة واحدة كبيرة.
- 2- يطلب المنشط من الطلبة تكوين دوائر مكونة من العدد الذي سيحدده.
- 3- الطالب الذي لن يجد مكان داخل دائرة ليس من حقة استكمال اللعبة.
مثال توضيحي: إذا كان عدد الطلبة 24 يطلب المنشط تكوين دوائر من 6 طلبة. فتنكون أربعة دوائر (لا يوجد طلبة مستبعدة). يتأكد المنشط أن كل مجموعة بها 6 طلبة.
- ثم يطلب المنشط تكوين دوائر من 5 طلبة، فتنكون أربعة دوائر (4 طلبة سيكونوا مستبعدين). يكون المتبقي 20 طالب.
- يكرر المنشط اللعبة ويطلب تكوين دوائر من 10 طلاب، فتنكون دائرتان (لا يوجد طلبة مستبعدة)
- ثم تكوين دوائر من 8 طلاب، فتنكون دائرتان. (4 طلبة سيكونوا مستبعدين)
- ثم تكوين دوائر من 6 طلاب، فتنكون دائرتان. (4 طلبة سيكونوا مستبعدين)
- ثم تكوين دوائر من 8 طلاب، فتنكون دائرة واحدة. (4 طلبة سيكونوا مستبعدين)
- ثم ينهي المنشط اللعبة مع هذه الخطوة ويستدعي جميع الطلبة وتبدأ المناقشة.

المناقشة:

- 1- عند تكوين المجموعات ما الذي كان يقلقك؟
- 2- هل شعرت في مرة أنه سوف يتم استبعادك ولكنه لم يحدث؟ كم مرة؟
- 3- ما هو شعور كل طالب أثناء اللعبة وهو يجد مجموعة تستقبله؟ وما هو شعور كل طالب لم يجد مجموعة تستقبله؟
- 4- هل تجد علاقة بين هذه اللعبة وحياتك اليومية؟ (اذكر أمثلة)

نشاط رقم 10 : الوجه الآخر

نبذة عن النشاط:

يكتشف الطالب الغنى الحقيقي وراء الاختلاف والتنوع من خلال تصميم لوحة حائط.

الهدف: أن يكتشف الطالب أن التنوع والاختلاف يثري حياتنا هو أحد مصادر التقدم والنجاح.

الوقت: 40 دقيقة (25 دقيقة للنشاط - 15 مناقشة وحوار)

عدد الطلبة : من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: - مجلات أو جرائد (يمكن قصها)، ألواح كرتون مقاس 70 x 100 سم بعدد المجموعات، أقلام، لاصق، ألوان، كمبيوتر وطابعة إن وجد.

الخطوات:

- 1- يقوم المنشط بتقسيم الطلاب إلى مجموعات مكونة من 4 إلى 5 طلبة.
- 2- يطلب المنشط من كل مجموعة تصميم مجلة حائط حول موضوع " التنوع والاختلاف هو إحدى سمات الحياة "
- 3- يطلب المنشط من كل مجموعة اختيار عنوان لمجلة الحائط وتنسيقها ليتم عرضها على باقي المجموعات.
- 4- يمكن قص بعض الصور من المجلات والجرائد لاستخدامها أو طباعة كلمات أو صور من الإنترنت.

أمثلة:

- المراحل العمرية للإنسان.
- وسائل النقل المختلفة.
- المهن المختلفة.
- التنوع السكاني والجنسيات المختلفة.
- الطبيعة باختلاف بيئاتها (صحراء – غابات -...)
- الحيوانات والطيور والنباتات المختلفة.
- البذور والثمار.
- الخ....

المناقشة:

يقوم شخص من كل مجموعة بتقديم وعرض لوحة الحائط الخاصة بمجموعته، ثم تبدأ المناقشة الجماعية كالتالي:

- 1- ما الذي لفت انتباهنا من خلال عرض لوحات الحائط؟
- 2- ما رأيك في وجود التنوع والاختلاف كعنصر أساسي في حياتنا؟
- 3- من واقع حياتنا: عندما نلتقى بأشخاص مختلفين (ثقافياً، اجتماعياً...) يدفعا هذا الإختلاف إلى: انفتاح وقبول، تصنيف، تنافر..؟ قلق.. رفض... تكامل...؟

يختم المنشط اللقاء بأن يؤكد على أن جميع جوانب الحياة بها تنوع، وكلما استقبلنا وانفتحنا على هذا التنوع كلما كان لدينا اتساق مع الطبيعة والحياة وإن الاختلاف يعني حياتنا.

نشاط رقم 11 : أصل الحوار

نبذة عن النشاط: انتباه الطالب إلى أهمية الاصغاء والتجاوب كمهارة أساسية للحوار من خلال لعب أدوار في مشهدين الأول استماع سلبي والثاني استماع إيجابي.

الهدف: تنمية مهارة الاستماع والاصغاء والتجاوب لدى الطلاب بين بعضهم البعض.

الوقت: 40 دقيقة (10 دقائق للنشاط + 30 دقيقة مناقشة و حوار)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: - منضدة صغيرة و 4 كراسي.

الخطوات:

- يختار المنشط 8 طلاب من مجموع الطلبة يتم تقسيمهم إلى مجموعتين (4 أفراد في كل مجموعة) و يطلب من كل مجموعة القيام بأداء دور مختلف. وعلى باقي الطلاب الاستماع للمجموعتين.

المجموعة الأولى " نشاط استماع سلبي "

يطرح المنشط موضوع الحوار التالي للمجموعة الأولى: " يتفوق فريق الكرة إن اعتمد على العمل الجماعي أكثر من الاعتماد على المهارات الفردية ". مدة الحوار 3 دقائق.

يقوم اعضاء المجموعة بالجلوس حول المنضدة والبدء في لعب أدوار أنماط شخصيات سلبية أثناء الحوار كما يلي:

- شخص غير مبالي و يبغى انهاء الحوار سريعاً.
- شخص ذو الصوت العالي.
- شخص يتحدث اثناء حديث آخرين (نمط المقاطع للأخر في الحوار)
- شخص معترض بدون فهم.



المجموعة الثانية: "نشاط استماع ايجابي "

يطرح المنشط موضوع " العنف بين الأقران ضار في كل الأوقات ". مدة الحوار 3 دقائق.

يقوم أعضاء المجموعة بإقامة حواراً إيجابياً وبناءً، على أن يستمع كل منهم للأخر باهتمام والبدء في لعب أدوار أنماط شخصيات ايجابية كما يلي:

- شخص يستمع ويظهر اهتمام بما يقال.
- شخص يقوم بطرح أسئلة لإثراء الحوار.

- شخص يطلب أخذ دوره في الحديث.
- شخص يلخص آراء الآخرين ليثري الحوار.

المناقشة: خلال المناقشة يحرص المنشط إعطاء مساحة للطلاب للتعبير عن ملاحظاتهم أثناء المشهدين.

- 1- ما هي خصائص الحوار في المجموعة الأولى؟ أمثلة (صوت عال، اعتراض، لا مبالاة، اعتراض بدون فهم، مقاطعة،...)
- 2- ما هي خصائص الحوار في المجموعة الثانية؟ أمثلة (تفهم، استماع وأصغاء، الاستئذان للتحدث، أسئلة توضيحية، تشجيع، تلخيص الفكرة،...)
- 3- أي نمط من هذين الحوارين متداول في حياتنا اليومية؟ اعط أمثلة؟
- 4- اذا كان لديك فرصة مشابهة للحوار، أي من الأسلوبين تختار؟ ولماذا؟
- 5- ما هي الأفعال التي تساعد على خلق مناخ ايجابي لحوار ناجح؟ مثال (أسمع، أتفهم، أشارك، أكون إيجابي، أعطى فرصة، أهتم، أبالي، أناقش، أشجع،...)

نشاط رقم 12 : أشخاص في حياتي

نبذة عن النشاط:

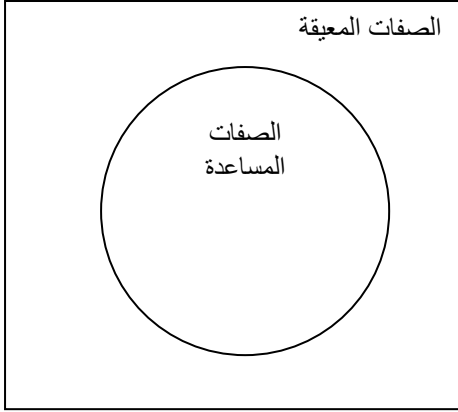
اكتشاف أهمية الدور الذي يقوم به الأشخاص الذين يستمعون ويتعاطفون معنا وأهمية القيام بدور مماثل تجاه الآخرين.

الهدف: أن يعي الطالب أهمية التعاطف مع مشاعر الآخرين.

الوقت: 40 دقيقة (10 دقائق للنشاط + 30 دقيقة للمناقشة)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب

الأدوات:



- 25 بطاقة مطبوع عليها دائرة داخل مربع كما موضح بالشكل.

- أقلام.

- لوح ورقي به الجدول التالي:

الصفات المساعدة التي تتوفر في الشخص الذي يمكنني مشاركته مشاعري	الصفات المعيقة التي تتوفر في الشخص فلا يمكنني مشاركته مشاعري

الخطوات:

- 1- يقوم المنشط بتوزيع البطاقات على الطلاب.
- 2- يطلب المنشط من كل طالب أن يكتب في الدائرة " الصفات المساعدة التي تتوفر في الشخص الذي يمكنه مشاركته مشاعره " وفي المربع " الصفات المعيقة التي تتوفر في الشخص فلا يمكنه مشاركته مشاعره".
- 3- يتم تجميع المشاركات من خلال الجدول.
- 4- عند إضافة أى صفة من المهم أن يعبر الطالب عن سبب اختياره لهذه الصفة.
- 5- يراعى مشاركة أكبر عدد ممكن من الطلبة حتى إذا كان هناك تكرار لصفة معينة.
- 6- إدارة مناقشة حول: أهمية الدور الذي يقوم به الشخص المتعاطف مع مشاعرنا.
- 7- إلى أى مدى أقوم بأدوار مماثلة في والتعاطف مع مشاعر الآخرين... اعط أمثله.

نشاط رقم 13 : دوائر في حياتي

نبذة عن النشاط:

أن يكتشف الطالب انتماؤه إلى عدة مجموعات، فاختلاف هذه المجموعات وتعددتها يساعد على نمو مهاراته وقدراته من خلال المشاركة الإيجابية التي تحدث ما بين أفراد المجموعة.

الهدف: أن يكتشف الطالب مميزات شخصيته مما يبسر الانتماء لعدة مجموعات.

الوقت: 40 دقيقة (5 دقائق مقدمة + 15 دقيقة نشاط + 20 دقيقة مناقشة)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات:

- دائرة من الكراسي حول مكان يسمح بالحركة.

- تحضير نسخة من ورقة النشاط بأجزائها الثلاثة.

الخطوات:

أولاً : (كسر الجمود)

1- يدعو المنشط جميع الطلبة إلى الوقوف في وسط القاعة.

2- يطرح المنشط بعض الأسئلة السريعة على المشاركين كنقطة إنطلاق. مثال: - هل يوجد شيء مشترك بيننا جميعاً؟ - ما الذي يميزنا عن باقي الأشخاص؟ - ما الذي يميز مدرستنا عن المدارس الأخرى؟

3- يستمع المنشط لإجابات المشاركين بدون الخوض في التفاصيل.

ثانياً: النشاط

الجزء الثاني من اللقاء يتطلب حركة وسرعة وحماس من المنشط ليساعد الطلبة على الانضمام سريعاً إلى المجموعات المختلفة في كل مرة.

1. يطرح المنشط بعض الأسئلة من خلالها يكون الطلبة مجموعات بحسب إجاباتهم.

2. يترك المنشط بعض الوقت للطلبة لتكوين المجموعات والتحاور حول الإجابة.

3. بعد الانتهاء من تكوين المجموعات يطرح المنشط السؤال الثاني وتتوالي ديناميكية تكوين المجموعات.

الأسئلة المطروحة:

1- مواليد الشهور: يناير - فبراير - مارس - إلخ ...

2- الإعتناء بالحيوانات (تربية الكلاب - أسماك - عصفير - قطط -...)

3- الهوايات: رياضة - موسيقى - فنون - نشاط اجتماعي -...)

4- الفريق الرياضي الذي أشجعه.

5- الأكلة المفضلة (الدجاج- أسماك - لحوم - خضروات - فاكهة) ومن الممكن وضع أسماء أكالات مشهورة في المجتمع

6- الألوان المفضلة (أحمر – أزرق – رمادي – أبيض – أخضر -...)

ثالثاً: المناقشة:

1. ما مدى سهولة أو صعوبة تكوين مجموعات؟
 2. هل لاحظت أن أحد الطلبة يشاركني دائماً نفس المجموعة أو لم نتشارك أبداً؟
 3. هل أستغربت لتكوين بعض الطلبة مجموعات لم أكن أتوقع إنتمائهم لها؟
 4. هل شعرت بالسعادة من وجودك في مجموعة معينة؟
 5. هل تختلف الطريقة التي أعرف نفسي بها بحسب المكان / الأشخاص / الموقف؟
 6. ما الذي يعنيه انتماءك إلى مجموعات مختلفة.
- يختم المنشط النشاط بالتأكيد على انه لا يوجد شخص ينتمي إلى مجموعة واحدة بل إلى عدة مجموعات مما يساعد على تعدد المهارات والقدرات.

نشاط رقم 14: إستمارة تعارف

نبذة عن النشاط:

يساعد هذا النشاط الطالب على اكتشاف مفهوم الحياة الشخصية واختيار مبدأ الاحترام كحد فاصل بين ما يحق وما لا يحق أن يعرفه الآخرين.

الهدف: أن يعي الطالب أهمية احترام الحياة الشخصية للآخرين والفصل بين ما يحق وما لا يحق معرفته وتداوله.

الوقت: 40 دقيقة. (10 دقائق نشاط – 30 دقيقة مناقشة)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات:

- طباعة استمارة التعارف بعدد الطلبة. (المرفقة)

- سبورة أو لوح ورقي مدون عليه الجدول التالي.

الجملة	عدد أصوات (ما يحق)	عدد الأصوات (ما لا يحق)
1		
2		
3		

الخطوات:

- أن يقوم المنشط بتوزيع استمارة التعارف المرفقة على الطلبة.
- يملأ كل طالب هذه الاستمارة بشكل شخصي.
- يؤكد المنشط أن كل طالب سيحتفظ بورقته.
- يقرأ المنشط للطلبة محتوى الاستمارة ويؤكد على أنه ليس مطلوب منهم الإجابة إلا بوضع علامة (✓) أمام ما يحق وما لا يحق لهم استخدامه كسؤال للتعارف.

المناقشة:

- يقوم المنشط بتجميع الأراء على اللوح الورقي بأخذ عدد الأصوات لكل جملة في الجدول أعلاه.
- من خلال نتائج الاستبيان:
 - ما الذي لفت انتباهك؟
 - ما هي أكثر عبارة احتملت أكثر من وجهة نظر؟
 - ما هي أكثر العبارات التي كان ردك عليها واضح ومؤكد؟
- في علاقتنا مع الآخرين إلى أي مدى نحترم حياتهم الخاصة دون تدخل. أعط أمثلة.
- يختم المنشط اللقاء بالتأكيد على احترام الحياة الشخصية وعدم تداول معلومات خاصة بحياة الآخرين.

استمارة للتعارف:

ضع علامة (√) أمام ما يحق وما لا يحق لك استخدامه كسؤال للتعارف.

ما لا يحق	ما يحق	
		1. الاسم
		2. يوم الميلاد.
		3. سنة الميلاد.
		4. الطول.
		5. الوزن
		6. عدد أفراد الأسرة.
		7. عدد الساعات التي تقضيها في التصفح والبحث على الإنترنت.
		8. عدد الساعات التي تقضيها على صفحات التواصل الاجتماعي.
		9. الدرجة والتقدير في الشهادة النهائية.
		10. أكثر شخص لا تحبه.
		11. هوايتك المفضلة.
		12. المواقع التي تقوم بتصفحها على الإنترنت.
		13. مدى حبك للقراءة وكتبك المفضلة.
		14. المكان الذي قضيت فيه آخر عطلة.

نشاط رقم 15 : دعوة للتعاطف

نبذة عن النشاط:

من خلال أداء ولعب أدوار في مواقف مختلفة يختبر الطالب فعل التعاطف مع مشاعر الآخرين ويضع نفسه مكانهم.

الهدف: تنمية وادراك مفهوم التعاطف لدى الطلبة.

الوقت: 40 دقيقة (النشاط: 20 دقيقة (5 دقائق لكل موقف) – 20 مناقشة)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: - قائمة المواقف.

- 1- تقابلت مع أحد أصدقائي وأخبرته بأنه هناك من يقول عني أنني منغلِق ومتكبر وهذا أعطى صورة غير حقيقية عني.
- 2- استعرت من أحد أصدقائك ساعة قيمة بها امكانيات وتقنيات عالية الجودة وأضعتها. أحسست بالضيق والحزن وتريد أن تبلغه بهذا.
- 3- صديق يحكى لك عن مباراة اليوم وإخفاقه فيها واضاعة فرص فوز فريقه مما أدى إلى الاستهزاء به من قبل أفراد فريقه والفريق المنافس.
- 4- يحكى لك صديق عن فقده لشخص عزيز عليه خلال حادث.

الخطوات:

- يشرح المنشط تعريف كلمة "تعاطف":

أن أكون قادرًا على الشعور بالآخر في موقف محدد حتى أتفهم ما يعيشه وما يشعر به من أحاسيس و مشاعر.

1- يقوم المنشط بقراءة وتقديم موقف من قائمة المواقف.

2- يختار المنشط طالبين يقوموا بتقمص شخصيات الموقف المقترح.

3- يطلب المنشط من الطلبة المشاهدين أنه عندما يشعر أحدهم بالتعاطف مع أحد متقمصي الأدوار يرفع يده. وحين يؤذن له يحل مكان الشخص الذي تعاطف معه ويكمل الدور من حيث إنتهى الآخر.

4- إن لم يتعاطف أحد المشاهدين، يشجع المنشط طالب آخر ليحل محل أحد المتقمصين ويكمل الدور من حيث إنتهى الآخر.

5- ثم يكرر المنشط بتقديم موقف آخر من قائمة المواقف المقترحة بنفس الأسلوب السابق.

يراعى مشاركة أكبر عدد من الطلبة على ألا يتعدى الموقف التمثيلي أكثر من خمس دقائق.

المناقشة:

- ما هو أسهل أو أصعب موقف من وجهة نظرك؟

- ما الذى دفعك إلى المبادرة ووضع نفسك مكان زميلك؟
- ما هو شعورك عندما استطاع أحد الزملاء أن يفهم ما تعيشه ويضع نفسه مكانك؟
- كيف ترى هذه الخبرة فى حياتك (واقعيه - خيالية - نحتاج إليها - ...)؟ احكي موقف من خلال حياتك كنت متعاطف مع شخص ما أو كنت في احتياج إلى تعاطف الآخرين معك.

نشاط رقم 16 : هيا ن فكر

نبذة عن النشاط:

من خلال محاولة إيجاد حلول لمشكلة معينة يكتشف الطالب أنه لكل مشكلة عدة حلول وأن لديه القدرة على اختيار ما يناسبه من بين الحلول والبدائل المطروحة.

الهدف:

- أن يكتسب الطالب مهارة التفكير الايجابي وإيجاد حلول وبدائل للمشكلات.
- أن يستطيع الطالب الفصل بين البدائل (إيجابي / سلبي – مناسب / غير مناسب)

الوقت:

40 دقيقة (10 دقائق عصف ذهني - 10 دقائق عمل في المجموعات - 20 دقيقة تجميع ومناقشة).

عدد الطلبة:

من 20 إلى 25 طالب

الأدوات:

- بطاقة المشكلات: بطاقة لكل مجموعة. (مرفق)
- بطاقة لتدوين آراء كل مجموعة.

الخطوات:

1. يبدأ المنشط بطرح هذه المشكلة:
2. تنظم المدرسة معسكر في أجازته نهاية العام الدراسي... أنت تريد الإشتراك مع أصدقائك ولكن تكاليف المعسكر باهظة.
3. يطلب المنشط من الطلبة إيجاد أكبر عدد من الحلول.
4. يستمع المنشط إلى الحلول الممكنة لهذه المشكلة من خلال عصف ذهني تلقائي للطلاب.
أمثلة: من بعض الأفكار والحلول:
 - أناقش والدي في مميزات المعسكر وما يمكنني اكتشافه والاستفادة منه لدعمي.
 - إيجاد طرق مبتكرة لتوفير تكاليف المعسكر.
 - نبحث عن راعي رسمي للمعسكر يتحمل جزء من التكاليف.
 - يمكن طلب تقسيط الإشتراك. إلخ...
5. يؤكد المنشط على أن لكل مشكلة حلول وبدائل عديدة بدون الدخول في التفاصيل.
6. يقسم المنشط الطلبة إلى مجموعات من خمس طلبة أو أكثر ويقوم بتوزيع بطاقة المشكلات على كل مجموعة.
7. يعطي المنشط للمجموعات عشر دقائق حتى تدون كل مجموعة جميع الحلول في بطاقة تدوين الآراء.

المناقشة:

- يقوم المنشط بالاستماع إلى كل المشكلات والحلول التي تمت مناقشتها من كل مجموعة.
- يختار المنشط واحدة أو اثنان من المشكلات التي عُرضت لتحليلها.

- يقدم البدائل الواحدة تلو الأخرى ويدير حوار حول ما إذا كان هذا الحل إيجابياً بمعنى: (سلمي، يتبنى قيم إنسانية، يساعد على النمو...) أو إذا كان هذا الحل سلبياً بمعنى: (يشجع على العنف، يؤدي إلى الانغلاء، مخالفاً للقيم الإنسانية...))
يختم المنشط اللقاء بالتأكيد على أهمية الفصل بين البدائل لإيجاد ما هو مناسب ويمكن تطبيقه من خلال المعايير السابقة، وأن لكل مشكلة عدة حلول وعلينا أن نأخذ وقتاً للتفكير الإيجابي.

بطاقات المشكلات

1- البطاقة الأولى: تزايد حدة الغضب بين مجموعتين من الأصدقاء داخل المدرسة مما أدى إلى وجود مشاعر سلبية بينهما (توتر شديد في العلاقات)

2- البطاقة الثانية: يتم استبعادني من قبل أقراني من أي نشاط إجتماعي أو رياضي يتم تنظيمه مما أدى إلى توتر علاقاتي مع الجميع.

3- البطاقة الثالثة: استعرت إحدى الألعاب الإلكترونية من صديق لك ولكن حدث تلف بها مما أدى إلى توتري.

نشاط رقم 17: كن جريئاً

نبذة عن النشاط:

تنمية قدرة الطالب على توجيه رسالة حاسمة للدفاع عن النفس أو رفض مواقف ظالمة أمام الآخرين وذلك من خلال تحليل موقف في الحياة المدرسية.

الهدف: أن يستطيع الطالب قول "لا" بحزم للتعبير عن نفسه أمام موقف ظالم.

الوقت: 40 دقيقة (10 دقائق مقدمة و قراءة النص - 30 دقيقة مناقشة)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: - قصة "القلم الأبنوس" للكاتب ابراهيم اصلان من ديوان " شيء من هذا القبيل " مطبوعة على عدد الطلبة.

- سبورة أو لوح ورقي وقلم.

- ورقة وقلم لكل مجموعة.

الخطوات:

- يقوم المنشط بتوزيع القصة على الطلاب وقراءتها بتأني.
- يقسم الطلبة إلى 4 مجموعات على ان تختار كل مجموعة موقف احدى الشخصيات (صاحب القلم، المعلم، مجموعة الرفاق، الطالب المتهم بسرقة القلم).
- تبدأ المناقشة في المجموعات حول شعورك ورأيك فيما حدث من خلال توجيه (تساؤل / نقد / رسالة) لكل من الأطراف الأخرى.
- كل مجموعة تختار طالب يقوم بتدوين ما تقوله المجموعة ليعرضها وقت المناقشة.

المناقشة:

- 1- يطلب المنشط من كل مجموعة عرض أفكارها و رسائلها (تساؤل / نقد / رسالة).
- 2- يدير المنشط حوار من خلال الأسئلة التالية:
 - ما رأيك تجاه ردود أفعال جميع الشخصيات؟ ما الذى تدينه وترفضه وما الذى تتضامن معه؟
 - سؤال موجه لشخصية:
 - المعلم: ما هى الدوافع التى جعلتك تتبنى هذا الموقف؟
 - الرفاق: هل من الممكن فى مثل هذه المواقف ان تتبنوا موقفاً مغايراً؟
 - صاحب القلم: إن لم ير أحد ما حدث فكيف لك أن تتهم شخص محدد؟ هل موقفك هذا واقعي؟
 - الطالب المتهم بسرقة القلم: لماذا لم تدافع عن نفسك؟ ما الذى ينقصك أو يعيقك حتى تقول "لا".
- 3- تحدث عن مواقف شخصي ترى فيها نفسك فى موقف أحد شخصيات هذه القصة.

يختم المنشط هذا الحوار بعمل قائمة من خلال مشاركات الطلاب عما يجب أن نقول امامه "لا". أمثلة :

العدوان، الإهانة، الظلم، الاستبداد، العنف، إستهداف شخص، النميمة،..... الخ

و كيف يمكن أن نقول "لا" أمثلة :

تسجيل الاعتراض، كتابة لأ، الرفض، التنديد، الجراءة فى التعبير، مقاومة "مفهوم أنا مالى"، رفض الصمت، المواجهة، و قول لأ....

القصة: " قلم أبوس "

المرّة الثّانية التي صادفت فيها ذلك "القلم الأبوس"، كانت في إحدى المدارس التي التحقت بها. كان مع واحد من تلامذة الفصل. وكان يحتفظ به في درجه المغلق. وعندما كان يفتح القفل بالمفتاح ويخرج القلم، كنت أنتقل من مكاني وأنضم إليه مع بعض الأولاد، أتفرج عليه وأطلب منه أن يسمح لي بالإمساك به وتفحصه.

في أحد الأيام جاء الولد ووجد الدرج مكسوراً، والقلم اختفى.

أنا لم أنتبه لما حدث، إلا أنني لاحظت أن الأولاد، وكانوا يجلسون أمامي في الناحية اليمنى من الفصل، يلتفتون نحوي ويتهامسون. وعندما دخل المدرس، قام الولد وشكاني بأنني أخذت القلم. واستشهد بزملائه الذين قالوا إنني كنت شديد الاهتمام به، وقال آخر إنني فعلاً الوحيد الذي كان: "نفسه فيه".

والمدرس طلب مني الوقوف.

لا أذكر أنني تكلمت.

ما أذكره أن الدموع انهمرت من عيني وأنا واقف، ولم يكن معي منديل، وجففت عيني وأنفي في كم القميص. وصاح المدرس:

"إخص. الله يقرئك".

وأشار بيده إلى الباب:

"أخرج بره".

ما أذكره أنني مشيت حتى مقدمة الفصل، وجريت.

ربما ما زلت أجري حتى الآن.

ابراهيم اصلان " شيء من هذا القبيل "

نشاط رقم 18: من أنا؟

نبذة عن النشاط:

هذا النشاط يتيح فرصة للطالب للتعبير عن ذاته من خلال كتابة رسالة يكتشف من خلالها ما يميّز شخصيته.

الهدف: أن يكون الطالب قادراً على التعبير عن نقاط القوة والضعف في شخصيته و قبولها.

الوقت: 40 دقيقة (5 دقائق مقدمة - 10 دقائق كتابة ورقة الطالب - 25 دقيقة حوار ومناقشة)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: بطاقة الطالب مصورة على عدد الطلبة. (مرفقة)

الخطوات:

- 1- يطلب المنشط من كل طالب أن يكتب رسالة يعبر فيها عن هويته من خلال بطاقة "من أنا؟" المرفقة ويقوم باختيار لمن يرسل هذه الرسالة.
- 2- يؤكد المنشط أن هذه البطاقة شخصية وسوف يحتفظ بها الطالب، كما يؤكد أيضاً على حرية الطالب في المشاركة بمحتوى هذه الرسالة وقت المناقشة والحوار.
- 3- يقوم المنشط بتوزيع البطاقات والأقلام.
- 4- يترك المنشط الطلبة لمدة عشر دقائق لكتابة الرسالة.

المناقشة:

- ما هي العبارة التي ترددت أمامها ومثلت لك صعوبة؟
 - ما هي العبارة التي كانت إجابتها حاضرة لك منذ الوهلة الأولى؟
 - ما الذي اكتشفته عن نفسك من خلال الرسالة؟
 - من هم الأشخاص الذين افكر فيهم كي أرسل لهم هذه الرسالة؟ ولماذا؟
 - ما الذي تفكر في تعبيره إذا كتبت هذه الرسالة بعد فترة؟
 - ما الذي تريد أن تؤكد عليه للشخص الذي سوف ترسل له رسالتك؟
- يختم المنشط اللقاء بالتأكيد على أن ما يكتشفه الطالب عن نفسه اليوم قد يتغير فهو في نمو دائم وعلينا أن نتعرف ونقبل شخصيتنا بكل ما فيها وهذا ما يدفعنا إلى التطور.

رسالة

عزيزي / عزيزتي....

أود أن أعلن لك في هذه الرسالة عن أشياء بداخلي سأبوح بها لك لأنها فرصة كي تتعرف علي أكثر الآن.
لذا اردت أن أقول لك:

- أن أكثر ما أحب هو.....
- و ما يخيفني....
- و ما أحترمه....
- و ما أومن به....
- و ما أبحث عنه....
- و ما أبغضه....
- و ما أنجح فيه....
- و ما أفشل فيه....
- و ما أنتظره....
- و ما أفكر فيه.....
-

أؤكد لك أن هذا هو اكتشافي اليوم عن نفسي، قد يتغير غداً ولكن اتطلع إلى أن تقبلني كما أنا بدون حكم وبدون إدانة.
مع خالص تحياتي و ثقتي.

التاريخ....

أنا.....

نشاط رقم 19: قال الراوي

نبذة عن النشاط:

يكشف الطالب من خلال سرد قصة أنه كلما اختلف الراوي تختلف القصة وإن كل إنسان يرى الأحداث من وجهة نظره الشخصية.

الهدف: أن يراعي الطالب الدقة عند نقل أي خبر أو أي رسالة بحيث لا يضيف أو ينقص من تفاصيلها شيئاً ويحل بها، فالعهدة على الراوي.

الوقت: 40 دقيقة (10 دقائق نشاط - 30 دقيقة مناقشة وحوار)

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: القصة المرفقة

الخطوات:

- 1- يختار المنشط ثلاث طلبة ويطلب منهم مغادرة مكان النشاط والانتظار بالخارج.
- 2- يقرأ المنشط القصة المرفقة على باقي الطلبة مع التأكيد على أهمية الانصات.
- 3- يستدعي المنشط الطالب الأول على أن تسرد له مجموعة من الطلبة القصة. على المنشط ألا يتدخل في توضيح أو تصحيح أي معلومة لكنه يعطي الكلمة لطالب تلو الآخر حتى تُستكمل القصة.
- 4- يستدعي الطالب الثاني وعلى الطالب الأول أن يحكي له القصة كامله بمفرده و بدون مساعدة أحد من المجموعة.
- 5- ثم يستدعي الطالب الثالث وعلى الطالب الثاني أن يحكي له القصة بمفرده و بدون مساعدة أحد
- 6- ثم يروى الطالب الثالث القصة على المجموعة ومن هنا تبدأ المناقشة.

المناقشة:

- 1- ما هو الفرق بين الرواية التي قصها الطالب الثالث وبين القصة الأصلية؟
 - 2- ما الذي أدى الى هذا الاختلاف بين القصتين؟
 - 3- عندما يقص طالب موقف أو حدث ما في حياتنا اليومية هل يختلف مضمون القصة مع اختلاف الراوي (إضافة، حذف،...)? وما تأثير ذلك على المتلقي أو شخصيات الحدث؟
 - 4- ما الذي يجب الانتباه إليه عند سماع موقف أو حدث ما؟
- يختم المنشط اللقاء بالتأكيد على أننا مختلفون فهناك من منا يهتم بالتفاصيل وهناك من يهتم بالأساسيات أو المضمون مما يخلق صعوبة في فهم حقائق القصة كاملة وتذكرها. فمن السهل نسيان الأجزاء الهامة من القصة مما يؤدي الى تغيير القصة الكاملة.

قصة : "بلاغ عن سرقة"

لقد حدثت سرقة ! ولقد اتصلت لتوي بالشرطة من خارج المحل عن طريق التليفون الذي يعمل بالعملة. وأنا مجروح، ويجب علي الذهاب إلى المستشفى حالاً. فأرجوكم انصتو إلى جيداً. كنت في طريقي لأدخل المحل عندما خرج رجل مسرع منه. فدفعتني واستمر يجري. كان يحمل حقيبة بيضاء في يده اليمنى ويبدو أنه كان يحمل مسدساً في يده اليسرى. كان يرتدي معطفاً جلدياً أكاماه ممزقة، وقميصاً ذا مربعات من الأزرق والأخضر وبنطلوناً من الجينز. ذو ساقين نحيفتين وكرش كبير. ويرتدي نظارات ذات إطار معدني وحذاء أسود للجري ذا رقبة عالية. كان أصلعاً ذا شارب بني. طوله أكثر من ست أقدام وغالباً في متوسط الثلاثينيات من عمره.

نشاط رقم 20 : وقت للهدوء

نبذة عن النشاط:

يكتشف الطالب طرق لاستعادة هدوءه والتخلص من الطاقة السلبية من خلال تمرين الاسترخاء والمساعدة على الهدوء.

الهدف:

- أن يكتشف الطالب الأساليب المساعدة لإستعادة الهدوء.
- أن يتدرب الطالب على استخدام هذه الأساليب في حياته عند احتياجه لإستعادة الهدوء.

الوقت:

40 دقيقة (20 دقيقة التدريب - 20 دقيقة مناقشة و حوار)

عدد الطلبة:

من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات:

- مساحة مريحة للنشاط (مكان هادىء بقدر الإمكان)

- بطاقات أفكار وطرق استعادة الهدوء. بعدد الطلبة.

أفكار وطرق استعادة الهدوء:

الجري - الرياضة - المشي السريع - استماع للموسيقى - الرسم - الكتابة - حمام دافىء - تنظيم التنفس - شرب الماء - تمزيق ورق- الاسترخاء - الكلام - القراءة - الزراعة - السباحة - القفز في المكان - اللعب - طلب المساعدة من شخص بالغ،...

- جهاز كمبيوتر أو تسجيل لسماع خلفية أصوات من الطبيعة:

https://www.youtube.com/watch?v=EfyF_cma4P4

- وإضاءة هادئة.

الخطوات:

- يطلب المنشط من كل طالب أن يختار مكان مريح وجلسة مريحة (على كرسي، على الأرض...)
- يبدأ المنشط بتشغيل "خلفية أصوات من الطبيعة" ثم يتلو بصوت هادىء وبطيء على الطلاب الخطوات التالية مع إعطاء وقت كافي لكل خطوة:
 - اسند ظهرك واجد وضع مريح لأيديك وأرجلك.
 - ابداء بتنظيم التنفس (شهيق عميق و زفير طويل) شهيق... و زفير مع كل شهيق استحضر وتذكر كل شيء إيجابي بداخلك ومع كل زفير حاول ان تُخرج كل طاقة سلبية بداخلك (افرغ خوفك، اخرج قلقك، افرغ غضبك...)
 - اغمض عينيك مع الإحتفاظ بعملية التنفس العميق، استمر مع كل شهيق فى استدعاء كل القوى الإيجابية التى بداخلك ومع كل زفير افرغ كل الحزن والوحدة والكرهية التى بداخلك تجاه شخص بعينه.
 - حاول ان تنسى كل صوت و كل شخص من حولك، قم فقط بالتركيز فى النفس الذى يدخُل بداخلك، اشعر به يمر بجسدك كاملةً من رأسك حتى اصابع قدميك.

- اما الآن فتخيل نفسك في اكثر مكان تحبه ربما شاطئ البحر أو على قمة جبل أو في حجرتك أو سائراً في حديقة.
- انظر الى كل التفاصيل من حولك هل تشعر بحرارة الجو أم ببرودته؟
- هل اليوم مشمس أم ملبد بالغيوم؟
- كن مليئاً بالحيوية واطلق نفسك لتفعل ما تشاء. هل تريد أن تجرى؟ تسير بخطوة سريعة؟ تريد الإستلقاء حتى ترتاح؟
- استغل هذا الوقت لتتخلص من كل ضيق يملأ قلبك.
- استمع للأصوات واطلق لخيالك العنان وعش مع هذه المشاعر الجميلة.
- عش هذه اللحظات المريحة وحاول أن تستعيد هدوءك وافرغ كل ما في نفسك من ضيق أو عنف أو حزن.

المناقشة:

- 1- ما هو شعورك قبل وأثناء وبعد التمرين.
 - 2- ما الذي يساعدك في أثناء التمرين؟ (الهدوء، الموسيقى، الجلسة..)
 - 3- ما هي العوائق أثناء هذا التمرين؟ (الضوضاء، عدم الأهمية، الرفاق،...)
 - 4- ما هو المكان المفضل لديك والذي قمت باستدعائه خلال هذا التمرين؟ صفه لنا؟
 - 5- ما هي المشاعر السلبية التي كنت تحاول التخلص منها والتنازل عنها مع كل زفير؟
 - 6- ما هي الحالة التي تعيشها الآن بعد هذا التمرين؟
 - 7- هل تشعر أنك في احتياج لتكرار مثل هذا التمرين من حين لآخر؟ ولماذا؟
- يختم المنشط اللقاء: إن كل إنسان يحتاج لأساليب تساعد على استعادة الهدوء و ان التمرين الذي قمنا به اليوم هو احدى النماذج التي يمكن تكرارها.
- ثم يوزع المنشط البطاقة المرفقة لكل طالب، والتي تحتوى على أفكار وطرق لاستعادة الهدوء ويقراها معهم.

نشاط رقم 21 : نحو الإستقلال

نبذة عن النشاط:

دعوة الطالب لاكتشاف اسلوبه الخاص وما يمكن أن يطوره أو يضيفه كمهارة لازمة لحياته نحو الاستقلال والنضج في اتخاذ القرارات. ولذا فلا توجد اجابة صحيحة أو خاطئة في هذا التدريب فإننا نبتعد عن الحكم على الطالب.

الهدف: أن يكتشف الطالب اسلوبه في كيفية اتخاذ قرار مسؤول وناضج وطرق تطويره.

الوقت: 40 دقيقة (10 دقائق لملء البطاقة - 30 دقيقة مناقشة وحوار).

عدد الطلبة : من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات: بطاقة الطالب(مرفق) وأقلام بعدد الطلبة.

الخطوات:

- 1- يقوم المنشط بتوزيع بطاقة الطالب والأقلام على جميع الطلبة.
- 2- يقوم بالتنبيه على أنه لا يوجد إجابة نموذجية وعلى كل طالب اختيار الإجابة الأنسب لشخصيته واسلوبه و إن هذه البطاقة شخصية يحق لكل طالب الاحتفاظ بها.
- 3- ينظم المنشط الحوار بالإستعانة بإجابات الطلبة من خلال عناصر المناقشة والأفكار المقترحة لإثراء الحوار كما يسمح لأكبر عدد من المشاركين بالتعبير عن آرائهم والمناقشة.

المناقشة:

- 1- على أي أساس كنت تختار اجاباتك؟
- 2- هل هناك بعض الأسئلة لها أكثر من إجابة تراها مناسبة؟ فماذا فعلت؟
- 3- ما هي الإجابات التي قمت باستبعادها؟ ولماذا؟
- 4- هل تستطيع من خلال هذا التدريب وضع ملامح لأسلوبك في اتخاذ القرار؟ (اعط أمثلة)
- 5- ما مدى أهمية مشاركة الآخرين عند اتخاذ قرار يخصك؟ وهل يؤثر ذلك بالإيجاب أو بالسلب؟ (اعط أمثلة)
- 6- ما هو رد فعلك تجاه الأشخاص الذين يتدخلون في اتخاذ قرارًا بالنيابة عنك؟
- 7- ما هي الخطوات التي تتدرب عليها الآن لتساعدك على اتخاذ قراراتك باستقلال ونضج؟

يختم المنشط اللقاء بالتأكيد على:

اننا في مسيرة للنمو حتى نصل إلى النضج والإستقلال في اتخاذ القرارات، وهذا يجعلنا منفتحين على خبرات الآخرين دون اسقاط مفهوم مسئوليتي واستقلالي في اتخاذ القرار.

بطاقة الطالب

اختر الإجابة المناسبة.

1. فى حالة حدوث خلاف بين صديقين لك:

- اتحدث مع كل شخص على حده.
- ابادر لإيجاد حل.
- لا أتدخل.
- أطلب تدخل شخص بالغ.

2. عند شراء ملابس:

- أخرج للتسوق مع أسرتي.
- أقوم بشراء ما يرتديه أصدقائي (ماركة تجارية).
- أضع ميزانية وأقوم بانتقاء ما أريده وفق هذه الميزانية.
- أدعو أصدقائي لمشاركتي في الاختيار.

3. عند ترتيب حقيبة السفر:

- أنتظر حتى آخر دقيقة لإعدادها.
- أضع قائمة لاحتياجاتي أولاً.
- أشرع في تحضيرها.
- أطلب المساعدة.

4. أثناء السفر حدث عطل كبير فى الحافلة:

- أنتظر أن يجد الآخرين حلاً.
- تتصل بأفراد العائلة لإخبارهم.
- تتوتر وتقلق.
- أهتم بأسباب العطل مع التفكير فى إيجاد حل.

5. بعد التخرج:

- سأبحث عن عمل مستقل.
- سأبحث عن عمل مع أحد أفراد الأسرة.
- سأبحث عن عمل مع صديق.
- سأبحث عن عمل فى هيئة حكومية أو خاصة.

6. عند مواجهة مشكلة:

- أحتاج إلى وقت شخصى للتفكير.
- أفضل الاتصال بصديق للمناقشة.
- أقوم باستشارة متخصص.
- الجأ إلى أسرتي.

نشاط رقم 22 : بدون كلام

نبذة عن النشاط:

من خلال أداء تعبيرى لمجموعة من المشاعر يتعلم الطالب التعبير عن مشاعر واحترام مشاعر الآخرين.

الهدف: أن يكتسب الطالب مهارة التعبير عن المشاعر.

الوقت: 40 دقيقة (15 دقيقة نشاط + 25 دقيقة مناقشة).

عدد الطلبة: من 20 إلى 25 طالب.

الأدوات:

- صندوق صغير بداخله بطاقات مدون على كل بطاقة شعور معين

(الخجل - الإحباط - الحزن - الفرح - الغضب - الغيرة - الحب - الضغط - الخوف - التعب - المفاجأة - التفاجؤ - الرعب - الإحراج - السعادة - اللامبالاة - الرضا - العدوانية...)

- صندوق صغير بداخله أوراق ودون عليها أسماء الطلبة المشاركين.

الخطوات:

1. يختار المنشط ورقة (اسم طالب) من صندوق الأسماء.
2. على الطالب المختار التقدم لسحب بطاقة من صندوق المشاعر.
3. يحاول الطالب التعبير عن الشعور المدون بالبطاقة وذلك من خلال أداء بدون كلام.
4. على باقي الطلبة محاولة معرفة الشعور الذي عبّر عنه الطالب.
5. يعطي المنشط فرصة للجميع للمشاركة بهدف الوصول للكلمة.
6. يختار المنشط طالب آخر الذى بدوره يقوم بسحب ورقة من الصندوق وأداء الكلمة المدونة عليها. وتتوالى الخطوات تباعاً.

المناقشة:

1. ما هى الصعوبات التى واجهتك أثناء الأداء؟
2. ما هى المشاعر التى يصعب التعبير عنها بدون كلام؟
3. ما هو الموقف التعبيرى الذى كان يوحى بإنطباع آخر مختلف عما كان يقوم بأدائه؟
4. هل كان هناك فهم متناقضا مع المطلوب التعبير عنه؟ اشرح.
5. هل هناك طرق أخرى يمكن التعبير بها عن مشاعرنا فى حياتنا اليومية؟ ما هي؟ اعط أمثله.

إعداد :

ميلاد إيليا ابراهيم

استشاري ومدرب تربوي

شكر لكل من شارك في الإعداد :

سامر سمير

عبير نبيه

وجيه سعد

سوزي فؤاد

راندا فخري

مصادر ومراجع :

- نشاط وقت للهدوء وبدون كلام: مقتبص بتصرف من

Sensibilisation au volet 1 : La résolution de conflits - Institution pacifique

- نشاط قول رأيك: مقتبص بتصرف من حقيبة أصل الحكاية : الأمانة العامة للمدارس الكاثوليكية 2008.
- نشاط دوائر في حياتي - نشاط العقدة - نشاط الوجه الآخر : من تدريبات فريق التربية الحياتية - الأمانة العامة للمدارس الكاثوليكية.
- نشاط لعبة الكراسي الموسيقية - نشاط قال الراوي: مقتبص بتصرف من قيم الحياة - التعامل مع الاختلاف - أنشطة تربوية للأطفال - 11- 14 سنة - المركز القومي لثقافة الطفل - مايو 2000 - منظمة الأمم المتحدة للأطفال.
- قصة "قلم أبانوس" من ديوان "شيء من هذا القبيل للكاتب ابراهيم أصلان.
- نشاط من أنا : رسالة مقتبصة من الشبيبة الطالبة المسيحية بحلب.