



Terre des hommes

aide à l'enfance | Kinderhilfe
aiuto all'infanzia | child relief | www.tdh.ch

اضحك، اركض، وتحرك لتنمو معاً

العاب بأهداف اجتماعية ونفسية



I. INTRODUCTION
AND MAKING
CONTACT



II. TRUST AND
COMMUNICATION



III. COOPERATION



الكاتب: ميشيل مولي- جان بيير
كأثرين هوسكين كوين
فن الكتاب والتصميم: باسكال فيسر

1. المقدمة

أ) منشأ الكتيب

تم تأليف هذا الكتاب بعد مبادرة مشروع في منظمة تيير دي هومز وتسمى هذه المبادرة "حركة، ألعاب، ورياضة للتنمية النفسية والاجتماعية للأطفال)". بدأ هذا المشروع في السنة التي خصصتها الأمم المتحدة للرياضة والتعليم الحركي وكانت الفكرة هي استخدام الرياضة كوسيلة للتعليم والتطوير من أجل الترويج للسلام.

وقد بدأت منظمة تيير دو هومز بمشروع تجريبي يهدف إلى تدريب مدرّسي الرياضة و مصممي الرسوم المتحركة على اللعب والحركة والرياضة كأداة نفسية واجتماعية ليتم دمجها مع المشاريع الاجتماعية والنفسية الحالية القائمة. وقد تمت هذه العملية على مرحلتين طول كل منها 3 أشهر في إيران وكولومبيا. أولاً في حالات ما بعد الطوارئ (الكوارث

الطبيعية) وثانياً في حالات الصراع المسلح ونزوح السكان في كولومبيا.

يتكون المشروع التجريبي من 3 مراحل أساسية:

- مرحلة التدريب نموذج تدخل شائع واختباره. اسبوعان لتغطية الجانب النفسي الاجتماعي ومنهجية النشاطات الرياضية والألعاب. وكانت المحاور المميزة هي ما يلي: احتياجات الشخص لأساسية، والمرونة، والتحكم بالمشاعر، ونظرية الارتباط، ومشاعر الحزن، والوقاية، والتواصل، والتحكم بالصراعات، بالإضافة إلى التخطيط ومنهجية الرياضة والألعاب، والتنافس و التعاون ودور الميسرين.

- مرحلة التدريب والمتابعة لمساعدة المشاركين على ممارسة المهارات

المكتسبة حديثاً في النشاطات مع الأطفال.

- مرحلة التكرار مع ايجاد مجموعات موارد لنقل المعارف الحديثة إلى زملائهم من الميسرين

الهدف من هذا المشروع التجريبي هو تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية والمنهجية والتقنية للميسرين وذلك لتحسين جودة التدخل مع الأطفال.

خلال التدريب، قمنا باستخدام الألعاب كوسيلة للدعم كأداة لتطوير مهارات الاطفال الشخصية والاجتماعية.

يجمع هذا الكتيب عشرين لعبة، وليس الهدف منه مجرد تعداد ووصف النشاطات التي يمكن القيام بها مع الأطفال للترفيه. ان الفكرة تكمن في تزويد المسؤولين عن الأطفال بأداة لعب تدمج المنهج النفسي والاجتماعي وتستخدم مراحل التعلم بالتجربة

ب) المنهج النفسي الاجتماعي

نقصد بالنفسي الاجتماعي العلاقة المباشرة الموجودة بين ما هو نفسي وما هو اجتماعي، كل منهما يؤثر في الآخر بشكل مستمر. في الواقع، يتم بناؤهما عن طريق التداخل بين طبقتين:

1. العوامل النفسية: العقل، الأفكار، المشاعر، والأحاسيس والتصرفات.
2. العوامل الاجتماعية: السياق الاجتماعي الذي نعيش فيه، البيئة، الثقافة، التقاليد، الروحانيات، العلاقات مع العائلة القريبة والبعيدة، المجتمع، المدرسة والنشاطات المهنية.

لقد قمنا بتقسيم متطلبات الصحة النفسية الأساسية للطفل إلى 3 أجزاء: جميعها متصلة ومنفصلة .

- احتياجات فردية: تطورات شخصية ، تأكيد للهوية ، اعتراف بالذات.

- احتياجات اجتماعية : مجموعات الانتماء، اعتراف اجتماعي.
- احتياجات وجودية: دين، معتقدات، معنى الحياة.

ان صحة الطفل النفسية تتطور عبر تحفيز قدرته على استيعاب نفسه عبر الاحتياجات الأساسية الثلاثة: الفردية، الاجتماعية والوجودية. ويجب تلبية هذه الاحتياجات غير المرئية مع باقي الاحتياجات المادية كالطعام والمأوى بشكل مستمر. من الضروري جدا عدم اهمالها حتى ، وخاصة، في الحالات التي تحول دون تطوير الشخص لقدراته لفترة طويلة كانت أو قصيرة (كوارث طبيعية، فقر، مجاعة، حرب، صدمات.. إلخ).

يسعى التدخل النفسي الاجتماعي إلى تحفيز نمو الطفل في أمور مثل:

- الرغبة في أن يكون (الهوية) وذلك عبر تلبية الاحتياجات الفردية. وهي تتصل بالحاجة إلى الحب،

الاعتراف، الأمان والوقاية. ان تحفيز هذا المحور العاطفي (غير مشروط) يساعد على بناء ثقة الطفل واعتزازه بنفسه.

- الرغبة في أن يفعل ، وذلك عبر تلبية الاحتياجات الاجتماعية. وهذه الاحتياجات للحدود والقواعد والمتطلبات والأوامر والسلطة... إلخ. ان تحفيز هذا المحور الطبيعي (مشروط) يساعد على ايجاد مهارات اجتماعية كالتعاون وتطوير المعارف وإدارة الغضب وتفهم القانون وتعلم المهنة.
- الرغبة في أن يعيش، وذلك عبر تلبية الاحتياجات الوجودية. وهي متعلقة بالحاجة إلى ان يتم الاعتراف به في مشروع الحياة، وتفهم المغزى من الحياة، ودوره في هذا العالم. ان تحفيز محور المغزى (الاعتقاد) يساعد على تطوير شعور الانتماء ودور الشخص في إيصال القيم العالمية.

ج) منهج اللعب

وتشكل هذه الأبعاد الثلاثة المواد الأساسية للتغذية النفسية والاجتماعية لتطور نمو صحة الطفل، وتقويتها بأسرع وقت ممكن بعد وقوع الكارثة و تسهل عودة الطفل لنموه الطبيعي. إن الأمر متعلق بإعادة الرغبة في الحياة إلى الطفل. الرغبة في أن يكون وان يفعل بالرغم من الازمات التي يواجهها.

بناء على أفكار العامل في المجال الانساني أ. ماسلو، والذي يرى ان لكل شخص دور في رسم حياته الخاصة وذلك عبر اتخاذ القرارات وأخذ المبادرات، فأننا نعتقد أن الطفل قادر على تطوير الموارد وتطوير صحته، في حال تمت مرافقته من قبل أشخاص بالغين قادرين على توفير الدعم النفسي الاجتماعي المناسب.

ان الاهتمام بصحة الأطفال النفسية الاجتماعية هي استثمار أمثل لرأس المال البشري. حيث أنها تعمل على تعزيز كافة سبل التطوير والاستقرار في المجتمعات.

تشكل الألعاب جزء اساسي من عالم الطفل وهي ضرورية لنموه الجسدي والنفسي الاجتماعي. قد تكون أدوات ترفيهية بحتة وكذلك ثمينة لتعلم العلاقات الاجتماعية.

هناك تقسيمات مختلفة للألعاب. لقد قمنا باختبار ما هو عالمي منها من وجهة نظر ثقافية قادمة من علم النفس الوراثي. وكذلك مستخدمة من قبل ERM ، ويتم تقسيم الألعاب إلى 4 أقسام، وهي:

- ألعاب تمارين: والتي تسمح بالحركة والتلاعب البسيط (الألعاب الصوتية، والخشخشة (إلخ).
- الألعاب الرمزية : والتي تسمح بالتمثيل -التصديق والتقليد كالألعاب بالأدوار والمسرح (الدمى، لعب السيارات، الحيوانات، الطبيب (إلخ).
- ألعاب تجميعية: والتي تسمح للطفل بجمع المكونات والانشاء (الليغو والتركيب. إلخ).

- ألعاب قواعد: والتي يخضع الطفل فيها لقوانين وتعليمات (التفكير المنطقي، استراتيجيات اللعب إلخ).

كافة هذه الألعاب مفتوحة (يمكن للطفل أن يختار القسم المحبب لديه ووقت اللعب بدون مرافقة شخص بالغ) أو قد تكون منظمة (باستخدام ميسر، معلم أو مدرس). العمل على ايجاد توازن بين الاثنين يعتبر أمراً مثالياً.

يركز هذا الكتيب على النوع الأخير من الألعاب ، ألعاب القواعد والتي تتطلب من الطفل الالتزام بالقوانين ، احترام القواعد وان يجد استراتيجيات لحل المشاكل. تستخدم كافة الألعاب الجسم والحواس. ومن أجل ضمان تعلم الطفل من الألعاب يجب تواجد شخص بالغ معه للتوجيه. الصفحات القادمة موجهة لأي شخص يعتني بالأطفال في أي ظرف. نستخدم هذه النشاطات مع الأطفال الذين خضعوا لاضطرابات متعلقة بالكوارث الطبيعية، العنف المنزلي والصراعات لتلبية احتياجاتهم النفسية الاجتماعية .

من الواضح أيضا أن هذه الألعاب تناسب أي طفل ضمن أي سياق، في مساعدة نمو مهاراته النفسية الاجتماعية

هذه النشاطات مميزة وقوية لأنها تشغل الطفل كاملا:

- أ. الرأس مشغول لأن على الطفل ان يفكر ويراعي الاستراتيجيات ويتخذ قرارات سريعة.
- ب. الجسم يتحرك والحواس متنشطة.
- ت. القلب أساسي في التحكم بالمشاعر وتطبيق القيم الأساسية.

هذه 20 لعبة تمت تجربتها على أرض الواقع واختيارها بعناية حيث تهدف جميعها إلى تطوير الجوانب الثلاثة المذكورة أعلاه: العقلية، والجسدية والعاطفية.

أ. يشغل كل نشاط او لعبة الطفل ليحقق نموه الفكري.

عادة ما نميل إلى الاعتقاد أن النشاطات الرياضية هي مجرد نشاطات جسدية، متناسين أن القدرات العقلية مهمة أيضا في أي نشاط جسدي وذلك بدءاً بالألعاب البسيطة وصولاً إلى أكثر الألعاب تعقيداً.

- القدرة على التركيز، والملاحظة والتوقع.
- القدرة على التفكير، وضع الاستراتيجية المناسبة، واتخاذ القرار، إلخ.

ب. يتضمن كل نشاط حركات تنمي القدرات الجسدية.

- الجسدية: المرونة \ القوة \ التحمل \ المقاومة \ السرعة
- التنسيق: الاتجاه \ ردة الفعل \ التمييز \ الايقاع \ التوازن

تم اقتراح هذه الأقسام من قبل مختصين في الحركة ، بعد اجراء الأبحاث حيث وجدوا 5 مهارات للتنسيق و5 مهارات جسدية. من وجهة

نظر جسدية، فإن نمو التوازن الكلي للطفل يعتمد على ممارسة حركات متنوعة قدر الإمكان، التدريب على مهارات التنسيق – اساس لكافة الرياضات- وكذلك بعض المهارات الجسدية الخاصة، دون التركيز على واحدة دون الأخرى.

ت. يساعد كل نشاط على نمو مهارة نفسية اجتماعي تؤدي إلى تحكم أفضل بالمشاعر والعلاقات الاجتماعية، وبالتالي تعاون أفضل بين الأطفال.

- مهارات فردية: تقدير الذات، الحماسة، الابداع، المسؤولية، الصدق، العزيمة، إلخ.
- مهارات اجتماعية: الثقة بالآخرين، الاحترام، التعاطف، التواصل، الالتزام، التعاون، إلخ.

يمكن تعزيز هذه المهارات عبر ألعاب تعتمد على المنافسة أو التعاون. فهي غير متضادة وفي الوقت ذاته يكمل كل منهما الآخر.

2. مهارات المنسق:

أ. مهارات شخصية:

- التعرف على المشاعر وتفهمها والتحكم بها وبآثارها على الآخرين.
- ان يكون واثقا بنفسه، مؤكدا لذاته، وأهلا لثقة الآخرين.
- التكيف مع الصعوبات والمواقف المتغيرة وان يتقبل مواجهة الفروقات.
- تقييم الآخرين والتعلم من التجارب.

ب. مهارات اجتماعية:

- قيادة الفريق نحو الهدف، الحماس والتواصل
- تحفيز الأطفال عبر تقديم ملاحظات توجيهية.
- ايجاد روابط عاطفية مع الأطفال مع تحديد قواعد وحدود واضحة.

- الجميع يمر بحالات النجاح
- لا يتم استبعاد أو الغاء دور أي احد من اللعبة
- لا يتم طرد أي احد من اللعبة
- كل شخص مسؤول عن نفسه وعن المجموعة.

تتطلب القدرة على التشارك معرفة جيدة بالنفس وبالآخرين، وثقة بالنفس وبالآخرين، وكذلك تواصل جيد (مراقبة، استماع، وتعبير) مع الآخرين.

تم استخدام جوانب الاتصال هذه كالثقة ، والتواصل، والتعاون كعناوين لفصول هذا الكتيب.

ان اخذ جزء من هذه الألعاب لن يؤدي إلى تنمية المهارات المذكورة عند الطفل. يحتاج الشخص إلى مهارات شخصية واجتماعية نافذة مدعمة بالمنهجية الصحيحة.

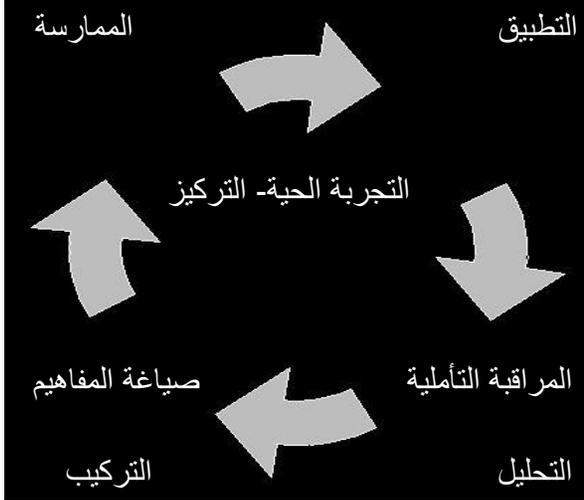
نعلم ان العالم يركز على المنافسة و أن الأطفال يضعون أنفسهم في مواقع تنافسية بشكل تلقائي سواء كانت صحية او غير صحية. ولكن الحقيقة تقول ان الاطفال يتعلمون بشكل تشاركي أكثر من الشكل المنفرد. ما نريد ايضاحه هنا أن على البالغين المسؤولين عن النشاطات تشجيع المواقف التي يتعاون الأطفال فيها، لأنها ستعلمهم احترام الآخرين والعمل معهم. وبالتالي فإن مهمتنا نحن البالغين ايجاد توازن بين المنافسة والتعاون.

النشاط أو اللعب التشاركي يتميز بهذه الضوابط:

- ان الجميع يستمتع
- للنشاط أو اللعبة هدف تحفيزي
- الجميع يحتاج بعضه البعض للوصول إلى هذا الهدف
- يتم قبول الجميع وتقديرهم مجهودهم.
- لا وجود للأحكام المسبقة أو النقد
- تتم مشاركة الجميع بشكل فعال

3. المنهجية

المنهجية المقترحة مستوحاة من منهج " التعلم عبر التجربة". قام مجموعة من العلماء والمختصين بالتفكير في عملية التعلم، وتوصل العالم كولب إلى هذا المبدأ باستخدام أربع خطوات:



إننا نؤمن أن التعلم يحدث فقط في التجربة الملحوقة بالتأمل. اذا كان هدف الميسر التركيز على الجانب الترفيهي في اللعبة ، فإنه سيقوم بقيادتها بشكل نمطي. وذلك بإعطاء

- جعل الأطفال يشاركون وذلك لشغلهم طول الوقت (لا يوجد انتظار).
- التنقل بين التجربة والمناقشة والتصحيح لكي يتعلم الاطفال.
- ايجاد تنوع من التمارين وذلك لإيجاد دافع للأطفال (ليست طويلة جدا ولا قصيرة جدا).
- تشجيع المواقف التشاركية التي تبني العلاقات بين الأطفال.
- التأكد من شروط السلامة في كافة المواقف لتجنب الحوادث والعنف.

ث. المهارات التقنية

- التمتع بظروف صحية جيدة ومعرفة بنقاط قوته وحدوده.
- معرفة بقواعد الألعاب وتعليمهم للأطفال حيث يمكن اللجوء اليه أيضا للحكم.
- اتقان عدد جيد من الألعاب والرياضات المعدلة لتناسب المجموعة المستهدفة.

- التعرف على احتياجات كافة الأطفال وتفهمهما والاستجابة لها.
- التحكم بالصراعات بطريقة ايجابية (بدون استبعاد أو عقاب غير تأديبي) وجعل الطفل مسؤول عن حل مشاكله الخاصة.

ت. مهارات منهجية:

- التخطيط لنشاط والأخذ بعين الاعتبار عدة امور كالشدة، والفترة، والمواد.
- وضع اهداف واضحة معدلة لتناسب المجموعة لتنمية المهارات العقلية، والجسدية، والنفسية الاجتماعية.
- توجيه الأطفال للوصول إلى الهدف المحدد (الصيغة النهائية للعبة، المنافسة، السباق، إلخ) عبر خطوات وتمارين منظمة.

التعليمات وترك المجال للأطفال للعب والاستمتاع. ولكن اذا كان هدف الميسر هو التركيز على تعلم شيء محدد، فإنه سيستخدم منهجية اخرى، تعمل على دمج وتشغيل المستويات الثلاثة : العقلية (الرأس)، الجسدية (الجسد)، والعاطفية (القلب).

من اجل الوصول إلى التعلم لابد من وجود التجربة المجردة، التي يتبعها التأمل الكلامي والذي يكون ضمن عملية المناقشة او التصحيح. عمليا، يتم تقسيم اللعبة إلى 4 مراحل رئيسية، وهي تتبع المبدأ المشروح أعلاه، في دورة متتابعة:

أ. التجربة الأولى للعبة (عمليا):

ب. التوقف للمناقشة أو التصحيح (تحليل ما حدث وتركيب التحسينات التي يجب القيام بها)

ت. التجربة الثانية (التطبيق والتحسين)

ث. التوقف لملاحظات (الاعتراف بالتطور الحاصل).

أ. التجربة الأولى : بعد إعطاء التعليمات (الواضحة والدقيقة) ، يكتشف الأطفال اللعبة ، ويجربونها.

ب. المناقشة والتصحيح: بعد منح وقت كاف للعب، يوقف الميسر اللعبة ، ويجمع الأطفال ضمن دائرة ويسألهم عن ما وجدوه صعباً وكيف يمكن تحسين نوعية اللعبة. تتم دراسة الاقتراحات وتصحيحها بشكل دقيق لتحسين اللعبة. يقوم الميسر بتوضيح النقاط الهامة فيما يتوافق مع الأهداف (كالصراحة، والتواصل الجيد، إلخ). والبدء باللعب مجدداً.

ت. التجربة الثانية: يقوم الأطفال بتجربة اللعبة مجدداً، بدقة أكبر حيث تم توضيح العناصر

المهمة لهم. وهنا يحدث التعلم وتحسن نوعية اللعبة.

ث. الملاحظات: يتكلم الأطفال عن تجربتهم الثانية وبهذا يكونون قد تعلموا. يهتم الميسر بما حدث في اللعبة فيما يتعلق بالعلاقات ويقوم بمناقشة هذا عبر بعض الأسئلة والاجابات.

يمكن التوقف لجمع الملاحظات والتعليقات كلما احتاج الأمر أو على مدى عدة أيام، إلى أن يتم تحقيق الهدف والوصول إلى السلوك المطلوب. إعادة النشاط أو اللعبة ذاتها عادة لا يسبب الملل للأطفال، بل انها جزء أساسي في عملية التعلم. يجب أن يكون الهدف دقيقاً وأن تكون اللعبة معدلة لتلائم مستوى الأطفال (تطور وتنوع اللعبة).

تتطلب هذه المنهجية من الميسر أن يبقى خارج اللعبة. الوقوف جانبا، ومراقبة كيف تتم اللعبة والتعرف على السلوك، سيساعد الميسر على تقديم الملاحظات الدقيقة والمناسبة.

4. استخدام الكتيب:

(أ) تصنيفات الألعاب:

تم تقسيم الـ 20 لعبة ونشاط في ثلاث فصول أساسية. لقد تم ترتيب الألعاب داخل كل فصل بشكل عشوائي ولا يعكس أي طريقة مثالية يمكن اتباعها في الجلسة. الألعاب الأكثر حيوية هي في الفصل 1 .

1- المقدمة وخلق اتصال:

- 1- الأسماء والحركات
- 2- القاء الأسماء (والتنوع)
- 3- ساعي البريد (والتنوع)
- 4- السحرة
- 5- الأفعى
- 6- سلسلة العلامة
- 7- مصاحبة اثنان، ثلاثة ازدحام

II- الثقة والتواصل:

للمشاركين في كل نشاط يعتمد على التنبؤ والاختبار والتكيف مع كل بيئة. على سبيل المثال، في بعض الأحيان، قد يختار الميسر فصل البنات عن الأولاد في الألعاب التي تحتوي اتصال جسدي.

- 8- الأعمى و الكلب الدليل.
- 9- اللوح الخشبي
- 10- قطار صغير أعمى
- 11- شخص لشخص
- 12- مرآة (والتنوع)
- 13- توقف واذهب

III- التعاون:

معظم الألعاب لا تحتاج إلى أي مواد، سوى منطقة محدد وواضحة. عندما تحتاج اللعبة إلى بعض المواد الضرورية، ستجد هذا مذكورا في وصف طريقة اللعب.

- 14- حلقة الجلوس \ الوقوف
- 15- الطارة السحرية
- 16- الوقوف في صف
- 17- تمثيل الحيوانات بصمت
- 18- الآلة المجنونة
- 19- جزيرة القرش
- 20- 5 تمريرات للكرة (والتنوع)

إن مدة الألعاب تتراوح بين 10 و 20-30 دقيقة (او أكثر)، ويتضمن هذا المراحل الأربعة وهي: الشرح، اللعبة بعينها، المناقشة والملاحظات.

(ب) شرح وصف الألعاب

معلومات عامة

المؤشر الوحيد الذي نعطيه هو عمر اللاعبين. ولقد قسمنا الأعمار في ثلاثة أجزاء: 6 سنين وما فوق، 9 سنين وما فوق، 12 سنة وما فوق. ومجددا، فإن الأمر يعود للميسر في تحديد قدرات المجموعة.

لقد قررنا ألا نحدد عدد اللاعبين، او ومدة اللعبة، أو المواد الضرورية لكل لعبة، لأنها تختلف قليلا بين كل لعبة ولعبة. في الواقع، إن الرقم المثالي

اللعب

تم وصف اللعبة بشكل مبسط ويجب ان يستطيع الشخص اللعب بدون تدريب سابق. ولكن يبقى من المفيد تجربة اللعبة مع مجموعة صغيرة قبل اللعب مع مجموعة كبيرة. كلما ازدادت معرفة الميسر باللعبة كلما تمكن من توجيه اللعب بشكل بسيط وفعال.

الأهداف

للأهداف دائما جانبين مختلفين فهي تركز على القدرات النفسية الاجتماعية وعلى القدرات الجسدية. وهي موضحة في قوائم لتسهيل على الميسر عملية تحقيق الأهداف مع المجموعة في لعبة ما.

التوصيات

يتم تزويد بعض النصائح المتعلقة بلعبة معينة. وتم الوصول إلى هذه النصائح

بعد القيام بالتجارب على أرض الواقع وفي مواقف مختلفة.

المناقشة

في أثناء القيام بالمناقشة وإعطاء الملاحظات، سواء كان أثناء اللعبة أو بعد انتهائها، من المهم جدا أن يتم جمع الأطفال بشكل دائري غير متباعد وبفضل أن يتم هذا في مكان مظلم وبعيدا عن مصادر صرف الانتباه. حتى ان كان الصمت غالبا على الأطفال في البداية، ستتحول هذه اللحظات سريعا إلى عادة مألوفة وفسحة جيدة للحديث والتعبير عن المشاعر.

بعض الأسئلة الأساسية التي قد يطرحها الميسر هي:

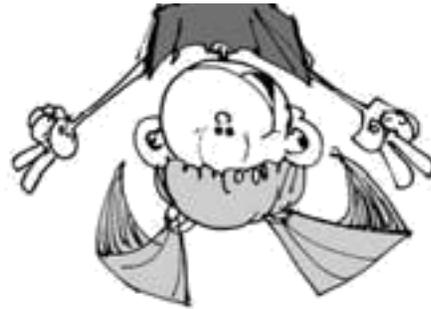
- هل كان هناك أي لحظات عصبية في اللعبة؟ هل تستطيع أن تشرح السبب؟

- ما الذي ساعدك على الوصول إلى الهدف؟ وما الذي لم يساعدك؟
- ماذا تعلمت عن نفسك وعن الآخرين؟ من فضلك قدم وصفاً.
- كيف كنت تشعر خلال اللعبة؟ هل تستطيع ان تشرح السبب؟

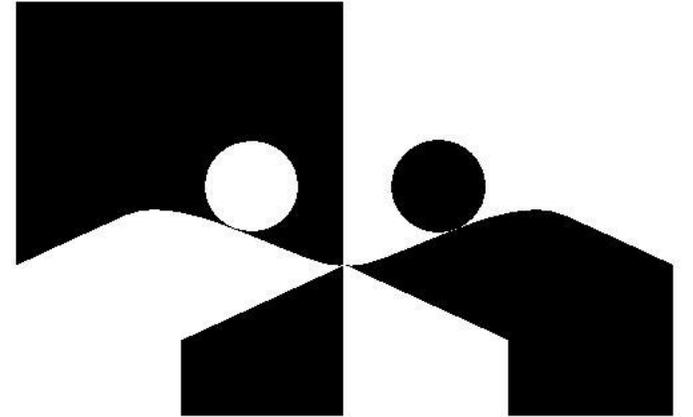
يتم ذكر بعض الأسئلة الخاصة بكل لعبة في نهاية كل نشاط. سيكون هناك دائما مواقف غير متوقعة، وعلى الميسر التعامل معها بذكاء وصبر.



نتمنى لكم الكثير من المرح
والتعلم مع هذه الألعاب العشرين



ا- المقدمة وإيجاد
اتصال (1 إلى 7)



اللعب

تقف المجموعة في دائرة مع ترك مسافات بين كل لاعب. يقول الميسر اسمه الخاص الأول ويقوم بحركة للتعريف عن نفسه. يتابعه الباقي بحذر ، وعندما ينتهي، يقوم الجميع في وقت واحد بتكرار الحركة ومع تكرار اسمه بنفس الطريقة. يقوم الشخص الذي يليه بقول اسمه الخاص باستخدام حركة مختلفة ، ويقوم الباقي بالإعادة. وتستمر اللعبة بهذا الشكل إلى ان يقول كل لاعب اسمه مع حركة مختلفة.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: لتنمية التعبير عن النفس عبر الحركة والابداع

وذلك عن طريق التعبير عن النفس بحركة معينة. يمكن تعزيز كل شخصية وتمييزها عنى الأخرى. ويتم كذلك تنمية الثقة بالنفس في هذه اللعبة حيث يقدم كل شخص نفسه للآخرين. الجانب الآخر من هذا النشاط هو قدرة المجموعة على الملاحظة والتقليد. الجسدية: لا شيء محدد غير القيام بحركات دقيقة.

التوصيات

قد لا يشعر الأطفال بالارتياح عندما يلعبون هذه اللعبة لأول مرة وهم يقولون اسماءهم بصوت عالي ويعبرون عن أنفسهم بحركات جسدية. من مهمة الميسر أن يقوم بتشجيعهم للتخلص من الخجل. يميل الأطفال أيضا إلى

تقليد حركات اللاعب السابق. ركز على جوانب التميز في الشخصية و عليه يجب ان تكون كل حركة مختلفة عن الأخرى.

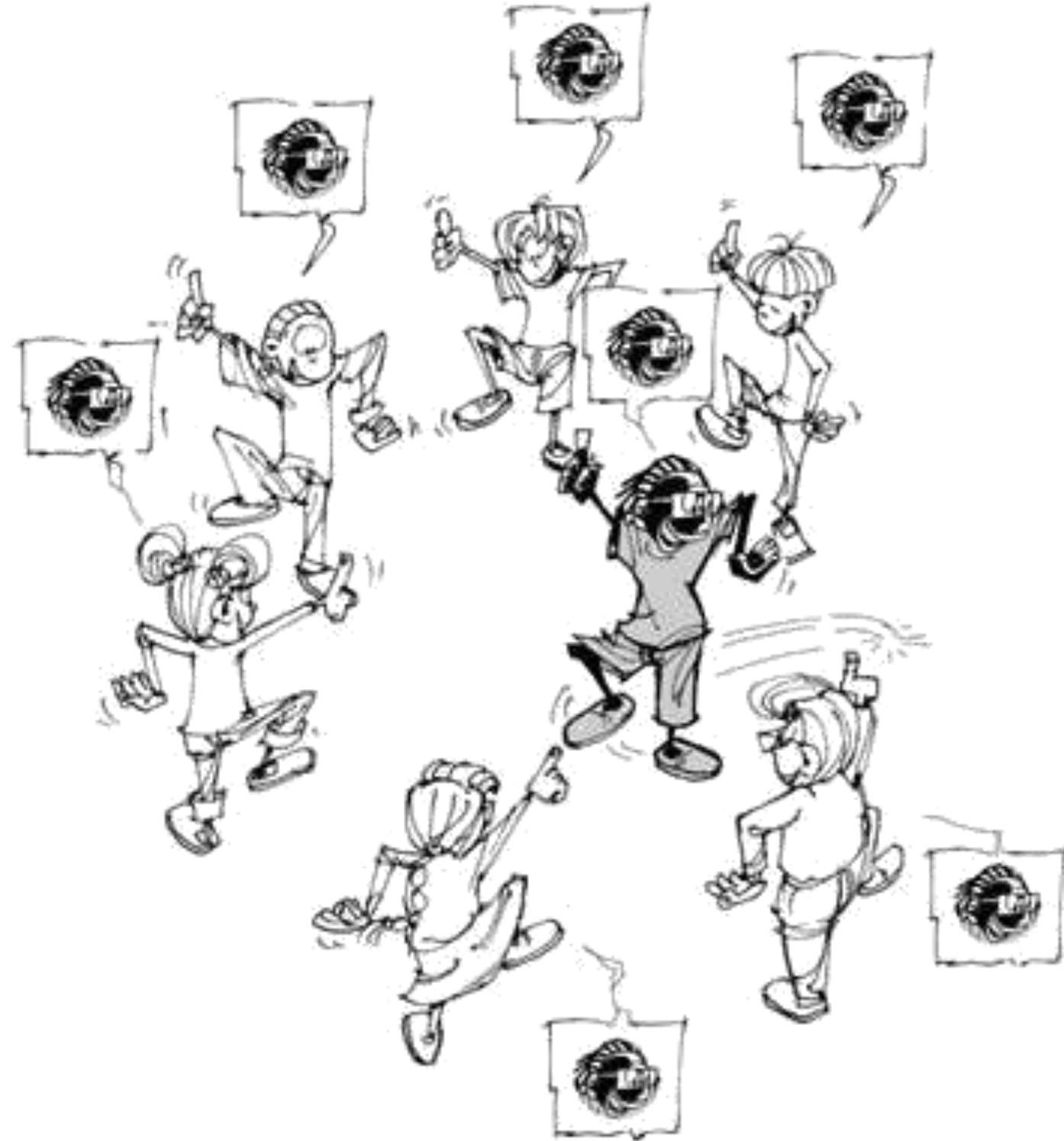
من الضروري في معظم الأحيان لعب دورة أخرى يتم التركيز فيها على ابداع كل لاعب والقيام بحركات دقيقة.

يمكن القيام بهذا النشاط لمرات عديدة في جلسات عديدة مع ذات المجموعة من الأطفال. من الممكن أيضا التنويع في نوع الحركات: حيوانات، مهن... إلخ. مع الاطفال الذين يبلغ عمرهم 9 سنوات وما فوق، يمكن للميسر أن يطلب حركات أكثر تنوعا وتقليدا دقيقا لكل حركة.

نشاط خلاق لتعلم أسماء أفراد المجموعة الذين لا يعرفون بعضهم البعض، ويمكن استخدامه كنشاط في بداية الجلسة لتوثيق العلاقات بشكل مرح وترفيهي عبر الأسماء والحركات.



- هل كان من الصعب أن تفكر في حركة لنفسك تختلف عن حركات الآخرين؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- كيف شعرت عندما قام الجميع بتقليد حركتك وقول أسمك بصوت عالي؟
- هل من الصعب تقليد حركات الآخرين بدقة؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- هل تعلمت أشياء جديدة عن أصدقائك في هذه اللعبة؟ كيف؟
- هل يمكنك أن تفكر بالحركات الأخرى، كمعايير أخرى غير الشخصية؟ ما هي؟



2. إلقاء الأسماء

لعبة مثالية لتعلم الأسماء باستخدام الحركة وهي أيضا مفيدة كتمرين لبدء الجلسة، ولتعزيز الصلات في المجموعة والتحمية قبل التمارين التي تتطلب نشاط جسدي أكثر. .

اللعبة

تحتاج لعدة كرات من أجل هذه اللعبة. تقف مجموعة من 6 إلى 12 لاعب بجانب بعضهم بشكل دائري بمسافة متر واحد بين كل لاعب. يقول اللاعب أ بالإمساك بالكرة، ثم ينادي اسم اللاعب ب ويرمي الكرة له. يقوم اللاعب ب بمناداة لاعب آخر ويرمي الكرة له وهكذا.

عندما يفهم الجميع مبدأ اللعبة ويعرفون أسماء بعضهم البعض، يمكن إضافة كرة أو كرتين ، حسب حجم المجموعة.

التطور: في حال إضافة الجري إلى اللعبة تصبح أكثر صعوبة وأكثر حماسة. بعد مناداة اللاعب ب باسمه ورمي الكرة له، يتبعه اللاعب أ ويركض باتجاه اللاعب ب. ثم يقوم اللاعب ب بنفس العملية بعد مناداة اللاعب ت ورمي الكرة له...إلخ.

يمكن زيادة صعوبة اللعبة بتوسيع حجم الدائرة أو زيادة عدد اللاعبين.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية التركيز والتواصل الجيد (المراقبة، والاستماع) والتعاون ضمن المجموعة.

جسدية: العمل على ردة الفعل، التميز (أفعال مختلفة، النداء، الرمي، الامساك، الجري). كلما ازداد حجم الدائرة كلما ازدادت الصعوبات الجسدية.

التوصيات

تساهم اللعبة في تنمية عدد من المهارات معا وعلى الميسر التركيز على البعض منها. أولا، تسلسل الأحداث. قد يميل البعض إلى القاء الكرة أولا ثم مناداة الشخص بعد ذلك. على الميسر أن يركز على أهمية تسلسل الأفعال الثلاثة (نادي ، ارمي، التقط) قبل إضافة كرات أخرى أو إضافة الجري أيضا.

ثم يمكنك التركيز أيضا على التواصل وذلك عبر تذكير اللاعبين بأهمية وصعوبة إيجاد تواصل جيد حيث يتطلب استعدادا ومسؤولية من كلا الطرفين. في حال سقطت الكرة، فكل منهما يتحمل 50% من المسؤولية، اللاعب الذي قد يكون رماها بشكل خاطئ أو الذي لم يستطع الإمساك بها بشكل جيد. يميل الأطفال عادة إلى اتهام الشخص الآخر متناسين مسؤوليتهم في الموضوع. اذا كان اللاعب أ نادى اللاعب ب، والذي قام بدوره بالتركيز على التقاط الكرة، وقام اللاعب أ برمي الكرة بشكل صحيح، بذلك يكون لدينا كل شيء لتسير اللعبة بشكل صحيح.

عادة ما يتم مناداة بعض الأطفال، او قلما تتم مناداتهم، وبالتالي بالكاد يتسنى لهم لمس الكرة. في هذه الحالة يحدد الميسر المهمة: تنتهي اللعبة عندما يقوم كل اللاعبين بلمس الكرة عدد محدد من المرات. تضيف هذه القاعدة جانبا من التعاون على اللعبة، حيث تجبر اللاعبين على ايجاد استراتيجية لخرط الجميع في اللعب.

9 سنوات وما فوق



المناقشة

- ماذا نريد من اللعبة لتصبح حيوية وفعالة للجميع؟
- هل تساعد على بناء توازن في التواصل؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل كان من السهل أن تتذكر من أمسك بالكرة مسبقا؟ كيف كنت تفعل ذلك؟
- هل كان صعبا ايجاد استراتيجية لتحقيق مهنة التعاون؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل تفضل اللعب في مجموعة صغيرة أم كبيرة؟
- إلخ.



التنوع: الاسم الكرة المكنسة 9 سنوات وما فوق

هذه اللعبة تشبه اللعبة السابقة كثيران حيث أنها تعزز الأسماء، تنمية ردود الفعل، السرعة والتعاون.

نصيحة: يمكن للاعبين التحكم بصعوبة اللعبة بالطريقة التي يرمون الكرة بها: كلما ازداد الارتفاع، كلما كانت أسهل. وبنفس الطريقة، كلما ازداد حجم الدائرة كلما ازدادت صعوبة اللعبة.

على الميسر أن يذكر المجموعة أن هذه لعبة تشاركية وليس لعبة فردية. الهدف هو إيجاد توازن بين الرميات التي يستحيل التقاطها وبين الرميات السهلة للغاية، والتي تجعل اللعبة غير ممتعة على الإطلاق. ومن الممكن إضافة مهمة للمجموعة هنا: تنتهي اللعبة عندما تتجح المجموعة بالإمساك بالكرة المكنسة عددا محددًا من المرات دون أن تسقط على الأرض.

يقف اللاعبون في دائرة. يقف اللاعب أ في منتصف الدائرة ومعه الكرة، ينادي اللاعب ب باسمه، يرمي الكرة في الهواء، ويتجه نحو مكان اللاعب ب. على اللاعب ب أن يركض مسرعا إلى المنتصف ليلتقط الكرة قبل أن تلامس خط الخارج. يمكن جعل اللعبة أكثر سهولة أو صعوبة بالسماح للكرة بملامسة الخط أو بزيادة خطوط الاستبعاد.

يمكن القيام بنفس الشيء باستخدام عصا طويلة، أو مكنسة أو أي شيء آخر. يمسك اللاعب أ بالمكنسة في منتصف الدائرة، وينادي اللاعب ب، "دعنا نبعد المكنسة" ويتحرك بعيدا، في حين يركض اللاعب ب لالتقاطها قبل أن تلامس الأرض.

3. ساعي البريد

لعبة مثالية لمجموعة تتعرف على بعضها البعض بأسلوب حيوي ومرح.

اللعبة

من الضروري في هذه اللعبة تخصيص مكان محدد لكل شخص (ما عدا ساعي البريد).، ككرسي أو شيء للجلوس، حلقة، حبل، أو دائرة مرسومة على الأرض بالطباشير. يجلس اللاعبون على الكراسي في شكل دائرة (أو يقفون في الحلقات او الدوائر المرسومة بالطباشير). يقف لاعب واحد وهو ساعي البريد في المنتصف ويقول "البريد هنا". يسأل اللاعبون الآخرون "لمن هو؟" يجيب ساعي البريد "هو لكل من". ويخترع شيئاً ما. على سبيل المثال "من لديه أخ، من ذهب إلى باريس، من يرتدي نظارات، من يحب لعب كرة القدم، إلخ). كل من تسلم رسالة عليه ان ينهض ويبدل مكانه بأسرع ما يمكن. وفي الوقت ذاته على ساعي البريد أن يجد مكان لنفسه. كل من بقي خارجاً بدون مقعد سيصبح ساعي

البريد الجديد وعليه ان يحضر الرسائل القادمة ، "لكل من"

القواعد:

- لا يمكنك أن تبدل مكانك مع من هو بجانبك.
- يجب أن تجري عند تبديل الأماكن (سرعة - رد فعل)
- يجب ألا تبقى جالسا إذا كانت الرسالة لك (صدق)
- يجب ألا تلامس (تصطدم) باللاعبين الآخرين (احترام- لا للعنف)
- لا يجب أن تتكرر الرسالة مرتين (تركيز وأفكار خلاقية)

تطور: لجعل اللعبة أكثر صعوبة (بلا كراسي) استعمل نقطة بداية تخيلية. يمكن للاعبين أن يقفوا أو جلسوا مديرين ظهورهم لمركز الدائرة. هذا يعزز التركيز والإبداع.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية الانتباه (الاصغاء)، الأفكار الخلاقة، الاحترام (لا للعنف) والصدق.

الجسدية: العمل على رد الفعل، الجري بسرعة والخفة الحركة.

التوصيات

يمكن في المرة الأولى ان يقوم الميسر بدور ساعي البريد وذلك لتسهيل شرح اللعبة للأطفال. يجب تعديل الرسائل فيما يتناسب مع عمر الأطفال. يمكن التركيز على امور سطحية كالشكل الخارجي للأطفال الأصغر عمراً، او معايير أكثر شخصية ، كالمعتقدات، والنوق وسمات الشخص لمن هم أكبر عمراً.

يجب على الميسر التركيز على حيوية اللعبة واحترام القوانين. كما عليه ان يتأكد الا يقوم شخص واحد بدور

9 سنوات وما فوق

المناقشة

- هل تعلمت شيئا جديدا عن أحد زملائك؟ ماذا؟
- هل تحب ان تكون ساعي البريد؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- هل كان من الصعب التفكير بأشياء للرسائل؟
- هل ضايقت أحد الأسئلة؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل كنت دائما صادقا أم تظاهرت بعدم الحاجة على تغيير مقعدك في بعض الأحيان؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- إلخ.

نوه على أهمية السلامة. حيث قد يبدو اللاعبين شديدي الحماس ويلقون بأنفسهم على الكراسي دون الانتباه للآخرين ... انتبه من مخاطر الوقوع والاصطدام.

ساعي البريد دائما (يمكن إضافة قاعدة جديدة : على سبيل المثال لا يقوم الشخص بدور ساعي البريد أكثر من 3 مرات)، وأن يلعب كل شخص دور ساعي البريد مرة على الأقل.



التنوع: سلة الفاكهة

6 سنوات وما فوق

أن لعبة "سلة الفواكه" تشبه فكرة لعبة "ساعي البريد" ، ولكن بنسخة أبسط للأطفال الأصغر عمرا. تبدأ اللعبة بعدد كراسي على عدد اللاعبين ، والميسر يقف في الوسط.

يتم اعطاء كل لاعب اسم فاكهة ويبقيه سرا. ويعرف الميسر اسماء الفاكهة – أربعة أو أكثر على حسب عدد اللاعبين. هو يقف في الوسط أي السوق ويطلب: كيلو من... التفاح | البرتقال | المانجا | الخ. وعلى هذه الفاكهة أن تغير مواقعها بأسرع ما يمكن. يمكن للميسر أيضا أن يطلب سلطة فاكهة، وبالتالي على كافة اللاعبين تغيير مواقعهم. يمكن استخدام أي مسميات أخرى غير الفاكهة، كالحوانات، الألوان، الطبيعة، الخ.

4- السحرة

اللعبة

تحتاج هذه اللعبة إلى مساحة واسعة محددة ومعروفة بالنسبة للاعبين.

في البداية يقف اللاعبون (على الأقل 8) في دائرة ويلقي عليهم الميسر هذه التعليمات:

هناك سحرة ومواطنون بريئون في اللعبة. الهدف لكافة السحرة هو ان يسحروا كافة المواطنين عن طريق اللمس. على المواطن المسحور أن يقف ثابتاً. الهدف للمواطنين البريئين هو الهرب من السحرة وتحرير المواطنين المسحورين عن طريق العناق. تنتهي اللعبة عندما يتم سحر كافة المواطنين.

القواعد: الكلام والركض غير مسموح، يتم كل شيء بهدوء. يدور الميسر حول المجموعة التي تقف بشكل دائري وأعينهم مغمضة،

لعبة ممتازة للبدء عن طريق اللعب. لعبة مطاردة مميزة، بصمت، مع المشي بدلا من الركض. يتم فيها تقديم الاتصال الجسدي والذي يتطلب درجة ثقة معينة بين اللاعبين.

ويختار منهم السحرة (ساحر لكل خمسة لاعبين) وذلك عن طريق لمس كل واحد منهم من ظهره. يفتح الجميع اعينهم وتبدأ اللعبة.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية الاحترام والثقة عبر الاتصال الجسدي، وكذلك تنمية الصدق والمسؤولية. زيادة التعاون والتفكير الاستراتيجي على مستويين: بين السحرة وبين المواطنين.

الجسدية: يتم كل شيء بخطوات مشي سريعة والتي تتطلب رد فعل سريع وتغيرات في الاتجاه.

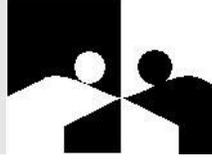
التوصيات

على الميسر التأكد من احترام مساحة اللعبة وبقاء اللاعبين ضمن المساحة المحددة. كما يجب عليه تذكيرهم بالقواعد: لا للركض، ولا للكلام. قد

يلجأ الأطفال إلى القاء اللوم على الآخرين بدلا من تحمل المسؤولية وقول الصدق في اللعبة. على الميسر تنبيه الأطفال أن جميعهم يتحمل مسؤولية الالتزام بقوانين اللعبة. على سبيل المثال: كل من تم لمسه عليه أن يقف بلا حراك، وكل من خرج خارج مساحة اللعب أو ركض يصبح مسحورا بشكل تلقائي، دون أن يخبره أحد بذلك.

ليس من السهل على الأطفال عدم الركض، وهذا يعطي اللعبة منحنى آخر مختلف عن باقي ألعاب الجري. حقيقة أن الأطفال يمشون ولا يركضون تعطيهم وقتا أكبر للمراقبة والتفكير في استراتيجيات المجموعة (السحرة والمواطنين)، وذلك عبر التواصل غير اللفظي.

من الجيد ايقاف اللعبة مسرعا لسؤال الأطفال عن الاستراتيجيات التي يستعملونها: كاللعب بشكل فردي (ألا يتم امساك الشخص) أو بشكل جماعي (



المناقشة

- هل كان من الصعب عدم الركض أو الكلام؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل كان من السهل أن تكون صادقاً كل الوقت؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- ماهي الاستراتيجيات التي استعملها السحرة؟ والمواطنين؟
- هل كان من الصعب عناق الصديق لتحريره؟ هل كان هذا الاتصال الجسدي جيد او غير مريح؟
- هل قمت باختيار الأشخاص الذين يريد تحريرهم؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- إلخ.

بطريقة (مبتكرة) لتحرير المواطنين (مثلاً كالزحف من بين أقدامهم). ولكن تذكر أن العناق جزء من بناء العلاقات والثقة. وعلى المواطن الذي تم تحريره التوجه بالشكر لمن حرره وأعاده إلى اللعبة.

تحرير الأصدقاء). التركيز على التعاون مهم لسير اللعبة بشكل صحيح.

قد يكون الاتصال الجسدي صعب لبعض الأطفال (خاصة من هم في مرحلة ما قبل المراهقة). في هذه الحالة، اطلب من الأطفال أن يفكروا



5. الأفعى

لعبة بسيطة وقصيرة ، ومثالية للترويج عن النفس والاستمتاع ضمن المجموعة

اللعبة

يتم تقسيم اللاعبين في مجموعات من 5 أشخاص، يقفون خلف بعضهم البعض ويمسك كل شخص بالذي أمامه من الأكتاف أو الخصر للحصول على شكل يشبه الأفعى. الشخص الذي يقف أولاً هو الرأس والذي يقف أخيراً هو الذيل. الفكرة هي أن على الرأس أن يمسك الذيل عبر الركض، دون أن يفلت أي لاعب الشخص الذي يقف أمامه. عندما يتمكن الرأس من الإمساك بالذيل يغير مكانه ويذهب إلى الآخر، إلى ذيل الأفعى. وتستمر اللعبة في ذلك إلى أن يلعب كل شخص في المجموعة في كافة المواقع.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية الانسجام في المجموعة. على اللاعبين التنسيق للمحافظة على الاتصال الجسدي والعقلي، مع المحافظة على الحركة

السريعة. ان الاتصال الجسدي يشجعهم على احترام أجساد الآخرين.

الجسدية: تنسيق الحركة مع زيادة السرعة والاستجابة للوقت.

التوصيات

يحب الأطفال هذه اللعبة كثيراً، ولكن قد تكون لعبة سيئة أن لم ينبه الميسر إلى أهمية السلامة وتجنب العنف. فعندما يركض الأطفال، قد يمسكون بعضهم بقوة، مما يجعلهم عرضة للسقوط بسهولة. وهذا لا يتماشى مع هدف هذه اللعبة. ان دور الميسر هو التذكير باللعبة: الانسجام والتعاون في المجموعة. من أجل السلامة، أخبرهم ألا يمكسوا بملابس بعضهم ، بل بالأكتاف أو الخصر وأن يبدؤوا بهدوء.

أن راس الأفعى مسؤول عن عدم فقدان جسم الأفعى، وقد يحتاج ان

يعدل في حركته للتناسب مع المجموعة. على الذيل أن يهرب من الرأس دون ان يفلت باقي الجسد. وكل من في المنتصف عليه أن يثق بمن حوله.

من المهم جداً تبديل المواقع ليحرب كل شخص تحمّل مسؤوليات مختلفة.

ليس هناك أي فائدة من بدء اللعبة بمجموعة كبيرة (أكثر من خمسة لاعبين)، لأنها ستصبح صعبة جداً. ولكن بعد ان يتقن الأطفال اللعبة ، فإن زيادة طول الأفعى يزيد من الحماسة والمرح.

6 سنوات ما فوق



المناقشة

- أي موقع استمتعت به كثيرا؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- ما الذي ساعدك على النجاح؟ ما الذي لم يساعدك؟
- هل كان الاتصال الجسدي صعبا؟ عنيف؟ لطيف؟
- هل من السهل أن تكون الأفعى طويلة؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- إلخ.

6. سلسلة العلامة

اللعبة

يتم تحديد لاعب أو أكثر كمطارد لباقي اللاعبين (لاعب لكل خمسة لاعبين). الهدف هو الامساك بباقي اللاعبين بأسرع ما يمكن ضمن مساحة محددة للعب. وما ان يتم الامساك بلاعب سيقوم أيضا بمطاردة الآخرين. على فريق مطاردين الجديد امساك ايديهم ببعض وعدم افلات ايديهم على الإطلاق. عندما يمكسون بشخص ثالث ، حيث تتسع السلسلة إلى ثلاثة ، دون افلات ايديهم أبدا. عندما يمكسون بلاعب رابع، تنقسم هذه السلسلة إلى اثنان ويستمررون بمطاردة الآخرين.

عندما يتوصل المطاردون إلى استراتيجية للمطاردة ، يمكن ان يصل عدد المطاردين في السلسلة إلى 6، ومن ثم يمكن أن ينقسموا إلى سلسلتين من 3 مطاردين.، أو 8

لعبة علامة نمطية تركز على التعاون. وهي مثالية لتغيير طريقة تفكير المجموعة والترويج عن النفس.

كافة اللاعبين متصلين في سلسلة واحدة. في حال أفلت المطاردين بعضهم ، يلجأ الميسر إلى وضع عقوبة، كالهرولة بدلا من الركض لمدة 30 ثانية أو اي شيء آخر ، ولكن دون الاستبعاد من اللعبة...

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية استراتيجيات التعاون وتعلم احترام الآخرين عن طريق الاتصال الجسدي الحذر.
الجسدية: تنمية التعاون في الحركة الجماعية، وكذلك ردود الأفعال (تغيير الاتجاه) والسرعة.

التوصيات

الطفل من العمل الفردي إلى العمل الجماعي. على الأطفال أن يتفوقوا على استراتيجية والعمل بها وصولا إلى الفوز. قد يستهدف المطاردون في السلسلة الواحدة عدة ضحايا ويقومون بسحب المجموعة في اتجاهات مختلفة. وقد يفلتون بعضهم البعض. على الميسر تذكير المجموعة أن هدف اللعبة هو مراعاة الآخرين والبقاء متصلين كل الوقت. قد يمنحهم بعض الوقت لإيجاد طريقة جديدة للبقاء على اتصال (امساك اليد، لف الذراع، وضع اليد حول خصر بعضهم البعض).

ويجب أيضا تذكير الأطفال بأهمية الصدق والالتحاق بفريق المطاردين في حال تم لمس أحد ما.



6 سنوات وما فوق

المناقشة

- هل أعجبك الركض سوياً؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل كان الأمر سهلاً ام صعباً؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- ماهي الاستراتيجيات التي استعملتها للتعاون؟ هل نسقت مع سلاسل أخرى؟
- هل كان هناك استراتيجية من قبل الضحايا للهروب؟
- إلخ



7. اثنان مشاركة ، 3 ازدهام

هذه لعبة حيوية ومنتشطة من ألعاب المطاردة ويمكن اللعب بها بدرجة صعوبات متفاوتة وكذلك بشكل فردي او بشكل جماعي.

اللعبة

يقف اللاعبون في أزواج، جنباً إلى جنب، منتشرين في منطقة اللعب. يتم تسمية لاعبين أحدهما فأر والثاني قطة. وعلى القطة أن تطارد الفأر. خوفاً من أن يتم الإمساك به يبدّل الفأر موقعه مع أحد الأزواج الواقفين. وبهذا يصبح هذا اللاعب فأراً وعليه الهرب، إلى أن يجد ملجأً آمن بجانب زوج جديد، وبهذا يعطي دوره للاعب آخر، وهكذا.

في حال كانت المجموعة كبيرة ، ولضمان مشاركة الجميع، من الأفضل ان يتم تقسيم المجموعة إلى قسمين في منطقتين مختلفتين، بدلاً من إضافة زوج جديد من القطة والفأر مما يجعل الأمر محيراً للغاية.

الجلوس، الاستلقاء على الظهر، الاستلقاء على البطن، إلخ.

التوصيات

ان هذه لعبة حيوية جداً، ولكن على الميسر أن يذكر بضرورة مشاركة كافة اللاعبين بشكل فعال. قد يصبح الفأر أنانيا ويرغب باللعب والهرب لمدة طويلة متناسياً أن باقي اللاعبين بانتظاره.

الجزء الرائع من هذه اللعبة هي الطاقة التي تتولد حيث أن الجميع على وجه الاستعداد. ولهذا فإن التعاون يكون في أقصى حالاته عندما يبدل الفأر دوره بسرعة.

إذا كان القط أبطاً من الفأر، يمكن للميسر أن يقترح قاعدة جديدة: مثلاً على الفأر أن يركض على قدم واحدة،

كذلك يمكن تغيير القوانين: عندما يهرب الفأر إلى الملجأ بجانب الثنائي الجديد، تختلف الأدوار ، ويصبح اللاعب الجديد القطة وتحول القطة إلى فأر.

يمكن إضافة ثنائي آخر من قطة وفأر، ولكن تأكد من أن القطة تلاحق نفس الفأر دائماً. لتجنب الحيرة.

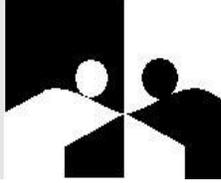
الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية قدرات المراقبة الاستراتيجية، التوقع، واتخاذ القرار، وكذلك التعاون.

لضمان مشاركة الجميع في اللعب.

9 سنوات وما

فوق



ثنائي آخر ألا بفكر فقط في انقاذ نفسه بل وفي إعطاء فرصة للفأر الجديد في الهرب.

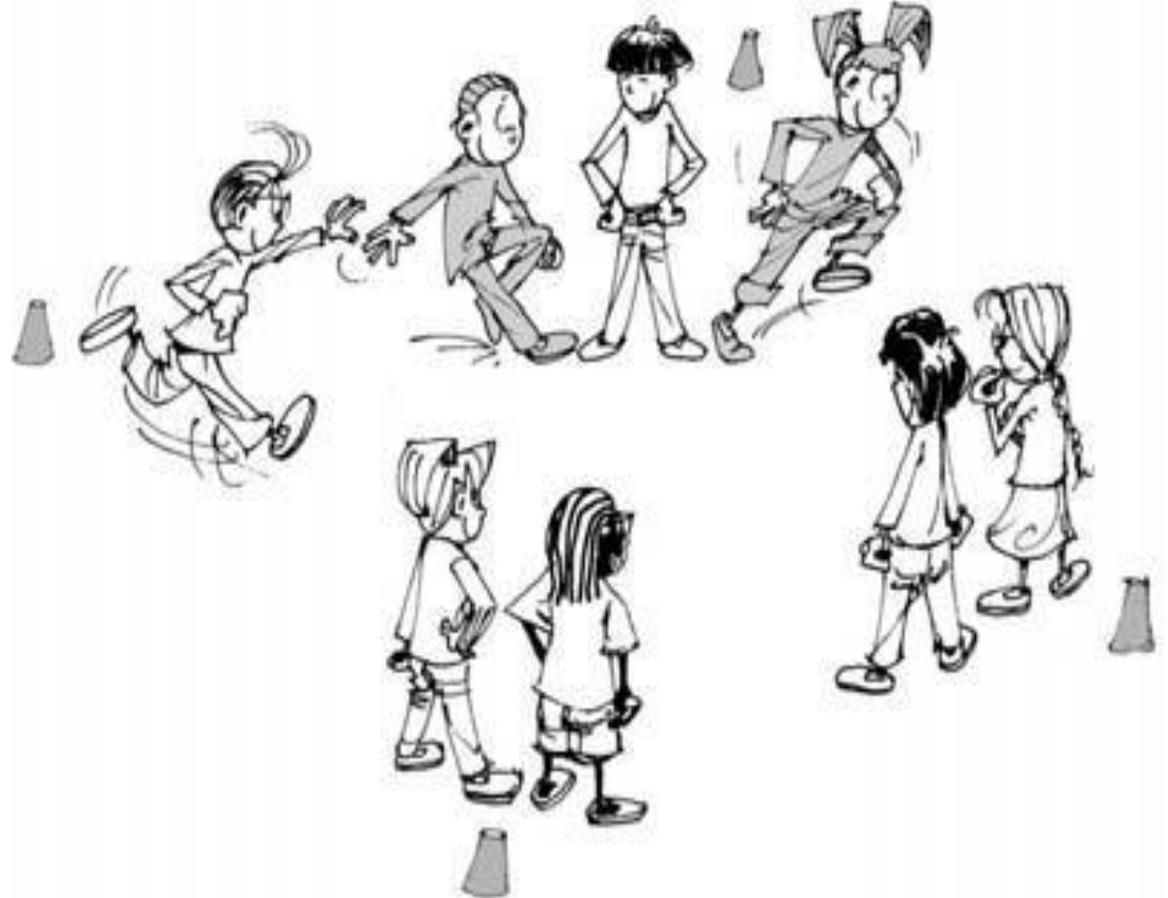
نهاية، لابد من تذكير الأطفال بأهمية المجموعة ، فلا يلجأ الطفل دوماً إلى الثنائي نفسه. المراقبة ضرورية جداً

وبذلك يتيح المجال للقط. والعكس كذلك.

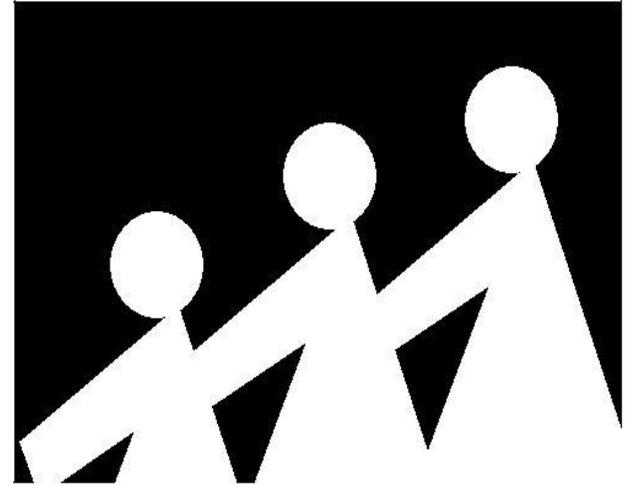
على الميسر التأكيد على أهمية روح التعاون في اللعبة، مذكراً بأهمية عمل الفئران كفريق في "مواجهة" القط. لذا فمن الضروري للفأر الذي يلجأ إلى

المناقشة

- كم عدد المرات التي لعبت فيها دور القط أو الفأر؟
- أي دور كان أكثر متعة؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل لعبت لنفسك ام للفريق؟
- ما هي الاستراتيجيات المتبعة لمساعدة بعضكم "الفئران"؟
- إلخ.



١١. الثقة
والتواصل (8)



الهدف وضعهم في مواقف تنتهي بالسقوط أرضاً (عقبات كثيرة او

اللاعبين الآخرين أو أي شيء موجود في هذه المساحة. يتم تبادل الأدوار.

8 . الأعمى والكلب الدليل

نشاط هادئ مثالي لمجموعة تود التعرف على بعضها وبناء العلاقات بينها، او لمجموعة ينقصها الترابط الاحترام.

اللعبة

على المنشط تحديد منطقة اللعب (والتي قد تكون صغيرة او كبيرة لتغير درجة الصعوبة) ويتأكد من أن اللاعبين على معرفة بالمنطقة. تتم هذه اللعبة بصمت. يختار اللاعبين شركاءهم ليكونوا لاعب أ ولاعب ب. الهدف هو التجول بسرية ومسؤولية. يغلق اللاعب أ عيناه ويصبح "الأعمى"، ويلعب اللاعب ب دور الكلب الدليل حيث تكون عينيه مفتوحة. تقع على الكلب الدليل مسؤولية ايجاد الطريقة الأمثل لقيادة الرجل الأعمى في المساحة المحددة، دون الكلام، وبشكل يتم فيه تجنب

المساحة المسموحة، تغيير الأزواج... إلخ.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: لخلق الروابط، والثقة والمسؤولية بين شخصين في المجموعة. لزيادة الاحترام والتركيز. الجسدية: تنمية حواس اخرى عند الشخص الأعمى بدلا من حاسة البصر عبر المشي ببطء أكثر.

التوصيات

تأكد من أن اللاعبين يعرفون أن اللعبة صامتة وان السلامة ضرورية جداً. لا يجب أن يصطدم الفريق ببعضهم. ليس

لأول مرة. قم يتذكيرهم ان الهدف للشخص "الأعمى" هو أن يثق بشريكه. وان الكلب مسؤول أيضا عن شريكه مما يزيد الثقة. من المفيد تكرار هذا النشاط في جلسات عديدة لان الثقة تنمو بشكل تدريجي.



9 سنوات وما فوق

المناقشة

- ماذا فعل الكلب الدليل لكسب ثقة الشخص الأعمى؟
- ما هو الدور الأسهل؟ الأكثر صعوبة؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- ما هي افضل طريقة لقيادة (الامسك بـ) الشخص الأعمى؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- هل كان صعبا التركيز على شريكك وعلى باقي المجموعة؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- إلخ.

لمن يرغب او يرفض أن يكون في الوسط.

تماما، ويتأكد اللاعب ب من ذلك بفحص مناطق مختلفة من جسده. يتم تبادل الأدوار. من المهم الشعور بالفرق بين

9 . اللوح الخشبي

نشاط هادئ ومثالي لزيادة الثقة والاحترام المتبادل بعد لعبة "الأعمى والكلب الدليل".

اللعب

يتم هذا النشاط على عدة مراحل زمنية. يستغرق مجملا ما بين 30 و 45 دقيقة وفقا لحجم المجموعة. يمكن تأجيل المرحلة الأخيرة إلى جلسة أخرى.

من المفضل أن تكون الأرض ملساء وذلك في حال الاستلقاء عليها (رمل، سجاد، عشب). يمكن استخدام شالات لربط أعين الناس الذين لا يبصرون. 1. (أ) اللعب بشكل ثنائي، يستلقي اللاعب أ على الأرض، جامد كاللوح، ويقوم اللاعب ب بتفحص صلابة هذا الجسم عبر محاولة رفع يديه او قدمه، القدمين معا، إلخ. اذا كان اللاعب ا صلبا جدا ، يمكن رفع كامل جسمه كاللوح، يتم تبديل الأدوار. (ب) بشكل ثنائي أيضا، يستريح اللاعب أ

2. (ا) يتم اللعب في مجموعة من 3. يقف اللاعب ب في الوسط ويشد جسده، يطوي ذراعيه على صدره، ويغلق عينيه ان أراد. من ثم يترك جسده يسقط على الأرض دون أن يحرك قدميه، إلى الأمام باتجاه اللاعب أ، وإلى اخلف باتجاه اللاعب ت. وعليهم أن يمسكوه من الأكتاف بشكل سليم. يتم تبادل الأدوار.

(ب) التمرين ذاته يكرر مع مجموعة من 6 اشخاص يقفون بشكل دائري ولاعب في الوسط. وهنا يزداد التعقيد بوجود خيار السقوط الجانبي وكما أن المسؤولية تنقسم على خمسة بدلا من اثنين. يتم تبادل الأدوار. الخيار مفتوح

من كل جانب وشخص يحمل الرأس ويلعب دور القائد في إعطاء الأوامر للمجموعة: ارفعوا، سيروا إلى الأمام، حركوا اللوح إلى اليمين، انزلوا الأقدام، إلخ. اهم العناصر هنا هي التنسيق، الثقة المتبادلة والسلامة. التطور: يعد ترسيخ الثقة في المجموعة، من الممكن تبديل الأدوار بين اللاعبين من جلسة لأخرى ليتعرفوا على بعضهم وتزداد ثقتهم بالآخرين.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: لتعزيز الثقة والاحترام والمسؤولية. وهو الأساس

كانوا سريعي الحركة، ان كان خائفا، إلخ. وعلى الآخرين أن يسألوه عن شعوره، إلخ.

12 سنة وما فوق



- هل كان من السهل ايجاد الفرق بين الجسم الصلب والجسم المرن؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- كيف وجدت المراحل المختلفة من اللعبة؟
- ما الذي ساعدك على الوثوق بالآخرين وما الذي لم يساعدك على ذلك؟
- ما هو الأكثر صعوبة: ان تكون مسؤولا عن الآخرين أو ان تثق بهم؟
- هل كان من الصعب أن تتكلم عن شعورك عندما كنت



من العلاقات، التعبير عن العواطف والتواصل.
الجسدية: تنمية التحكم بالجسم.

التوصيات

بما أن هذه النشاط هو لتعزيز الثقة، على الميسر التأكد من وجود المناخ الملائم من الاحترام في كل مرحلة. قد يحتاج إلى أن يكون صارما جدا. من الطبيعي والمحتمل أن يكون الاطفال متوترين قليلا عندما يلعبون هذه اللعبة لأول مرة. لذلك ننصحك بتجربة التمرين عدة مرات في جلسات مختلفة ليتعلم الطفل كيف يصبح أهلا للثقة (مسؤولا) وكيف يمنح ثقته للآخرين. من المهم أن تستغرق وقتك لتريهم كيف يقدمون الدعم لبعضهم البعض (عن طريق الامساك بالأكتاف) وكيف يقفون (طي اليدين أمام الصدر) وذلك لمزيد من الاحترام والسلامة. اذا سقط أحد اللاعبين ربما لن يثق بأصدقائه مجددا... ذكرهم بان المسؤولية مشتركة وأن على الشخص في الوسط اخبار الآخرين بما يشعر، ان كان مرتاحا لطريقة تعامل اصدقائه، ان

بدور اللوح؟ هل يمكنك أن تشرح؟

- ما الفرق بين أن تكون في

من

تصل الرسالة إلى من هو في

المقدمة ويبدأ بالتحرك،

- للاتجاه يمينا، يضغط على

الكتف النمنا،

النفسية الاجتماعية: لتنمية كلا من الثقة

والتواصل غير اللفظي. على اللاعبين

المغمضة أعينهم التركيز والوثوق

باللاعبين، المفتحة اعندهم ه هم

10. قطار

صغير أعمى

اللعبة

يقف اللاعبون في صف خلف بعضهم البعض في مجموعات 4\5 اشخاص ويد كل شخص على كتف الذي أمامه. الشخص في المؤخرة ، هو المحرك، يبقي عينيه مفتوحة. والأخرين هم العربات، يغلقون أعينهم (او معصوبين الأعين). اللاعب الذي في المؤخرة يقود القطار عبر اعطاء اوامر غير لفظية بواسطة اللمس:

- للتحرك بشكل مستقيم، يضغط بيديه الاثنتين على أكتاف الذي أمامه، وهو بدوره عليه أن يكرر الرسالة التي تلقاها. إلى ان

- للتوقف، يرفع يديه الاثنتين عن الأكتاف (قطع الاتصال)،

الهدف من اللعبة هو التحرك في منطقة محددة بدون تصادم أي قطار مع قطار آخر.

التطور: لجعل اللعبة أكثر صعوبة، من الممكن اضافة بعض العقبات وعلى القطار الالتفاف حول العقبة دون ملامستها. يمكن لعب هذه اللعبة بالهرولة بدلا من المشي، أو بقطار أطول مع لاعبين أكثر.

الأهداف

الجسدية: لا شيء محدد. تمثيل الجسد في المساحة مهم جدا حيث أن اللاعبين مغمضين الأعين.

التوصيات

على الميسر التشديد على أهمية التركيز ، دقة الرسالة، وسلاسة الاتصال. للتعويض عن ضعف البصر، يلجأ البعض إلى زيادة شدة الاتصال.

تكمّن الصعوبة في التأخر بين اعطاء الأمر والبدء بالحركة. الغالب هو تلقي الرسالة، فهمها، القيام بها وذلك قبل

لعبة صامتة مناسبة لبدء أو ختام جلسة بهدوء، أو لإعادة تركيز مجموعة مشتتة.

يما أن الأدوار تختلف كثيرا عن بعضها البعض (وسط، مقدمة، خلف) من المهم جدا تغيير الأماكن ليقوم كل شخص بتجربة الأدوار المختلفة.

9 سنوات وما فوق

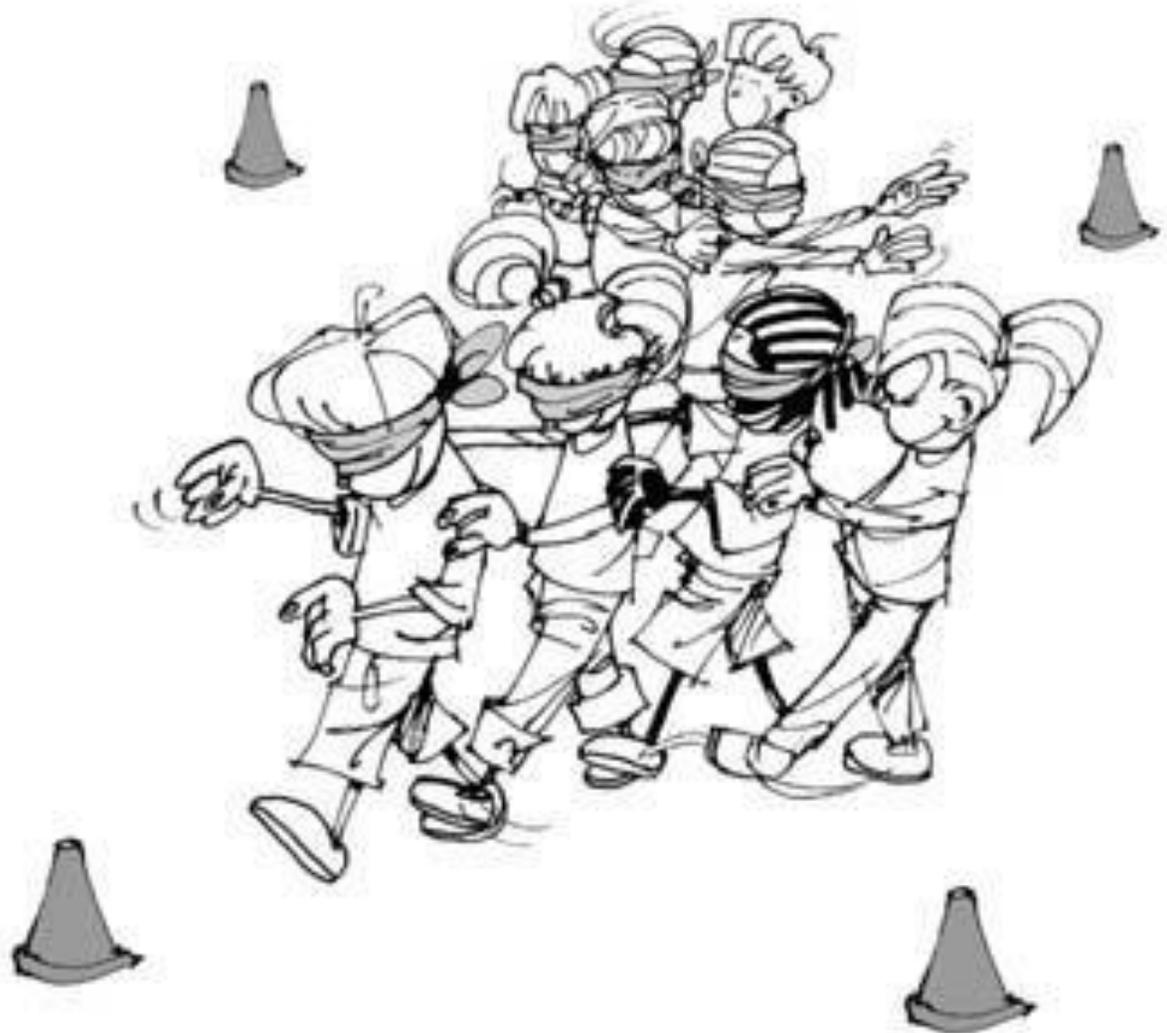


- ما هو الدور المفضل لديك؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- ما هو أسهل موقع؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل كان من الصعب أن تثق بالآخرين وواعينك مغلقة؟
- هل كان هناك فرق بين المحركات؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- ما هي أفضل طريقة لتجنب القطارات الأخرى؟
- إلخ.

الأولى، غالبا ما تصطدم القطارات ببعضها عن عمد، رغم أن الهدف هو تقادي الاصطدام. من المفيد تذكرة الأطفال أن هذه اللعبة تهدف إلى تعلم الثقة (العربات) وأن تكون أهلا للثقة (المحرك). نوه على اهمية توقع التغيير في الاتجاه (المحرك).

حتى نقل هذه الرسالة. لا يجب أن يستمر الضغط، بل يجب أن ينتقل بسرعة وبوضوح قدر الإمكان من اللاعب الأخير إلى اللاعب الأول الذي سينفذه.

عندما يتم لعب هذه اللعبة للمرة



النفسية الاجتماعية: تنمية الثقة
بالآخرين عن طريق الاتصال

صعبة: "اليد على الأنف"، "الأذن على
الأذن"، إلخ.

11. شخص لشخص

لعبة قصيرة يكثر فيها الاتصال الجسدي بشكل مرح. يمكن أن تكون في بداية الجلسة لإذابة الجليد حين يعرف أعضاء المجموعة بعضهم البعض وذلك لتقوية العلاقات.

اللعبة

يقف اللاعبون في دائرة بشكل زوجي أ وب. يقوم الميسر (اللاعبين فيما بعد) بإعطاء تعليمات "اليد اليمنى على الركبة اليسرى". يقوم كلا من اللاعبين أ وب بوضع اليد اليمنى على الركبة اليسرى لشريكه. قد تكون التعليمات مثلا "القدم اليسرى على الفخذ الأيمن"، وهكذا إلا أن يعجز اللاعبون عن تحريك أيديهم أو أقدامهم أكثر من هذا. عندما يقول الميسر "شخص لشخص" يغير اللاعبون شركائهم وتبدأ اللعبة من جديد بفريق ثنائي جديد.

الأهداف

التفكير باليمين واليسار وتأثير
الانعكاس).

الجسدية: لتنمية التوازن بشكل أساسي.

التوصيات

يبدأ الميسر أولا بإعطاء تعليمات سهلة لكي يفهم اللاعبون اللعبة ويقومون بالحركات دون القلق من الاتصال الجسدي. قد تتطور الحركات والوضعية لتصبح أكثر تعقيدا وذلك لزيادة التحفيز. تتطلب اللعبة التفكير وخاصة التركيز في اليمين واليسار. لذلك من الأفضل البدء بوضعية بسيطة جدا. قد تكون هذه الوضعية مضحكة دون أن تكون

كن حذرا، ولا تقم بإعطاء أوامر
مخرجة في وضعيات المجموعة، ولا
تجبر اللاعبين على اللعب معا في حال
لم يرغبوا بذلك. ان كانت المجموعة
مرتاحة لهذه اللعبة، فإن ثقة والتعاون
بين اللاعبين سترتفع كثيرا.



9 سنوات وما فوق

المنافشة

- هل كان الاتصال الجسدي مزعجاً؟ هل يمكنك أن تشرح؟ ماذا فعلت للتقليل من التوتر؟
- هل كانت اللعبة أسهل عندما كنت تلعب مع اشخاص آخرين؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- هل كان من الصعب متابعة التعليمات؟ هل يمكنك ان تشرح؟
- هل وجدت اعطاء التعليمات سهلاً أو ممتعاً؟ هل يمكنك أن تشرح؟



الأهداف

لابد من التبديل بين الفرق الثنائية
لزيادة التعاون ودرجة التكيف فيما بين
اللاعبين.

النفسية الاجتماعية: تركيز الانتباه،
المراقبة والمحافظة على التركيز.

كذلك تنمية الاداء والتعبير الجسدي

12. المرأة

نشاط مثالي لتنمية الانسجام بين شخصين من خلال تزامن الحركات مع التواصل
غير اللفظي.

اللعب

يقف اللاعبيين في خط مقابل بعضهم البعض بهدوء. اللاعب أ هو النموذج واللاعب ب هو المرأة. يقوم اللاعب أ بحركة حذرة بطيئة ويقوم اللاعب ب بتقليده في الوقت ذاته. على اللاعب ب أن يركز وأن يحاول توقع حركة اللاعب أ لكي يصبح مرآة حقيقية وليس مجرد انعكاس متأخر. على اللاعب أ ضمان امكانية اللاعب ب تتبع حركاته. يجب ألا تكون الحركات معقدة جدا في البداية. من المفيد ايجاد طريقة تواصل غير لفظي. يتم تبادل الأدوار.

الجسدية: لا شيء محدد سوى القيام بحركات دقيقة.

التوصيات

من المهم تذكير الطلاب بحاجتهم للتعاون. قد يكون هناك بعض الضحكات في البداية، ولكن عاجلا أم آجلا سيقوم الثنائي بالتركيز والتعاون يجعل النشاط أكثر متعة. كلما ازداد الانسجام بين اللاعبين كلما تمكنوا من زيادة تعقيد الحركات. يستطيع الميسر إضافة شرط جديد وذلك برواية قصة مع الحركات في اللعبة.

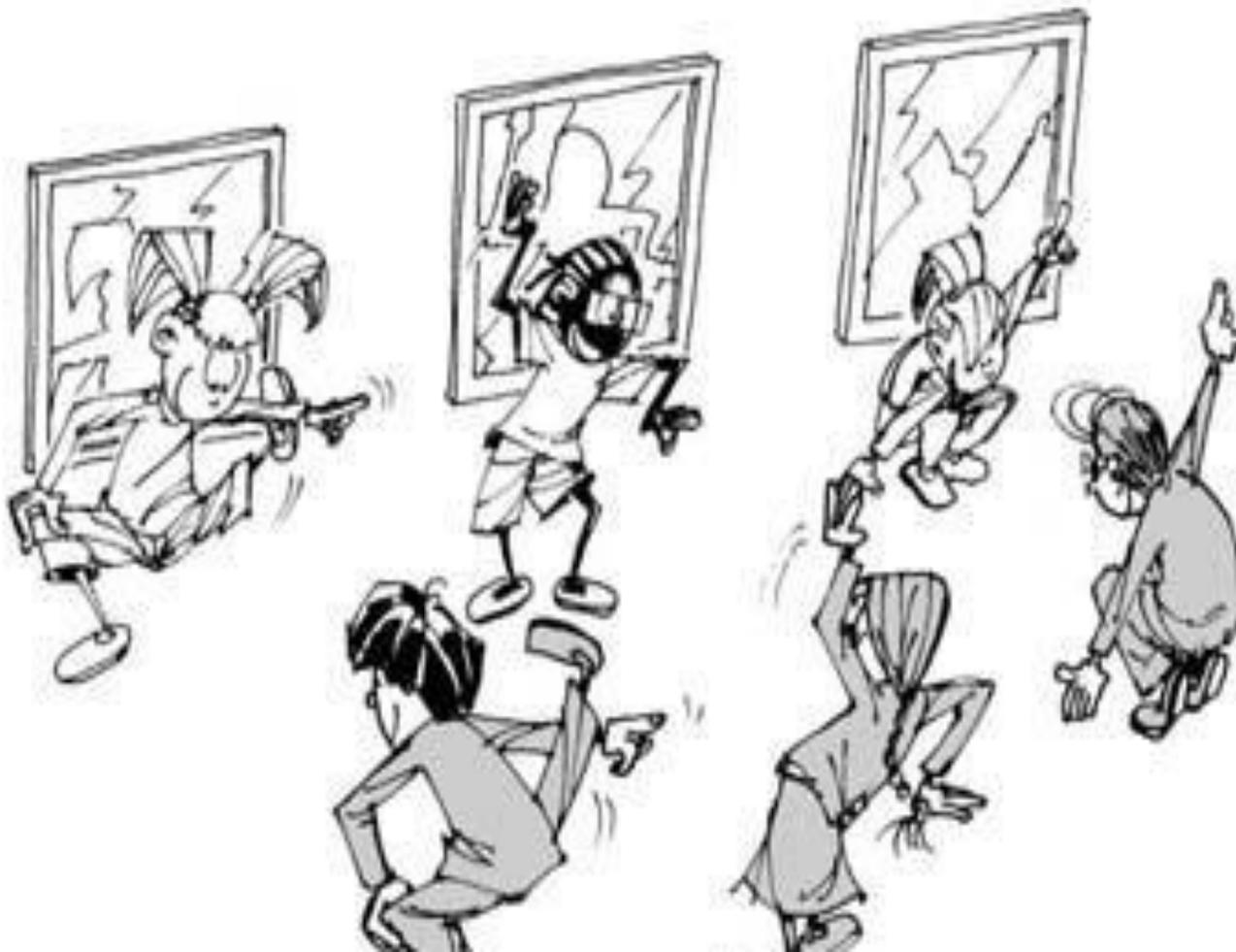
- الخ؟



12 سنة وما فوق

المناقشة

- ما هو دورك المفضل، النموذج أم المرأة؟ هل يمكنك أن تشرح؟ هل كان هناك أي ارتباط مع تصرفاتك اليومية؟
- هل من الصعب التفكير بحركات واختلاق قصص؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- هل كان أسهل القيام بهذا النشاط مع أشخاص محددين؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- بماذا يمكن أن نستفيد من هذا النشاط؟



للتفاهم والتواصل. ومن خلال تغيير
الثنائي يمكننا تنمية التعاون بين كافة
اعضاء المجموعة.

التنوع: عصا الرقص

قد يبدأ أحيانا بعض الأطفال بالرقص
معا، وهو ما يضيف على المجموعة
جوا متميزا.

من المهم ، في نهاية اللعبة، أن تطرح
سؤالا يتعلق بالقيادة: من أعطى
الأوامر، من نفذ الأوامر، هل كان ذلك
منصفا، هل كانت اللعبة أسهل مع
أشخاص معينين، إلخ.

هذه لعبة غير لفظية أيضا، ولكن مع
حركات أكثر، شيء ما يشبه الرقص.

لدى كل ثنائي عصا (طولها 20- 50
سم) ويحاولون تثبيت الاصبع السبابة
عليها (دون استخدام اصبعين
للامساك بها). الفكرة هي أن يتم
الدوران دون سقوط العصا.

التفاهم الصامت بين الثنائي مهم وهو
أمر يتطلب تواصل جيد بين الاثنين.
والعصا هي مؤشر الانسجام. كلما
سقطت العصا ، يظهر لنا حاجة الثنائي

الأهداف

النفسية الاجتماعية: العمل على مهارات التواصل غير اللفظي ، والمراقبة ، والتركيز ، والتعاون ،

الفريق أ ويبدأ الفريق ب بالمشي.

ب. مجددا (يمشي الفريق أ والفريق ب يبقى واقفا). ولكن في هذه المرة يتم تبديل الأدوار

لعبة هادئة غير لفظية، يمكن تعديلها لبدء أو نهاية الجلسة، وذلك لأنها تتم عبر المشي بهدوء. وهي مثالية لمراقبة الانسجام والآلية اللعبي في المجموعة بين اللاعبين.

التوصيات

من المهم مراقبة آلية اللعب في المجموعة بحذر والدور الذي يقوم به كل شخص. من المهم أيضا مراقبة ما اذا كان هناك شخص قيادي او شخصين والاستراتيجيات المتبعة للنجاح.

على الميسر أن يمنح اللاعبين بعض الوقت للعب ومن ثم يقاطعهم ليرى ماهي الاستراتيجيات المتبعة: البقاء متصلين ومتناسكين؟ وضع

ت. نفس العملية ولكن عندما يقوم أحد أعضاء الفريق ب بالتصفيق.
ث. نفس العملية، وفي هذه المرة يأتي الأمر من الفريق أ أو الفريق ب.

التطور: في جلسة اخرى، يمكن جعل اللعبة أكثر تشويقا وحيوية عبر الركض أو دحرجة كرة قدم أو كرة سلة.

اللعبة

تتم هذه اللعبة عبر مراحل في منطقة معروفة ومحددة. يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين: مجموعة أ ومجموعة ب. تحتوي كل مجموعة على 6 – 10 لاعبين.

أ. يمشي الفريق أ ، بينما يقف الفريق ب بدون حراك. عندما يصفق الميسر ، يتم تبادل الأدوار بين الفريقين: يقف

13. توقف واذهب



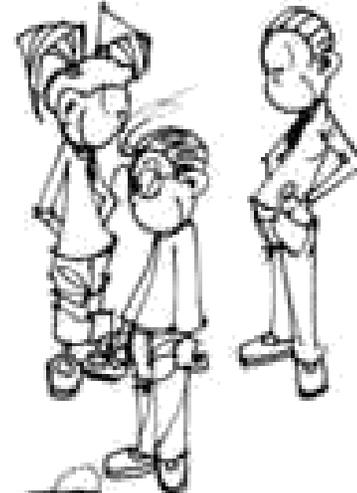
أند بينهم؟ كلما ازدادت مساحة
لعبة كلما ازدادت الصعوبة، حيث
يسهل اللاعبين للانتشار، بينما
البقاء قريبين من بعضهم البعض
أسهل.

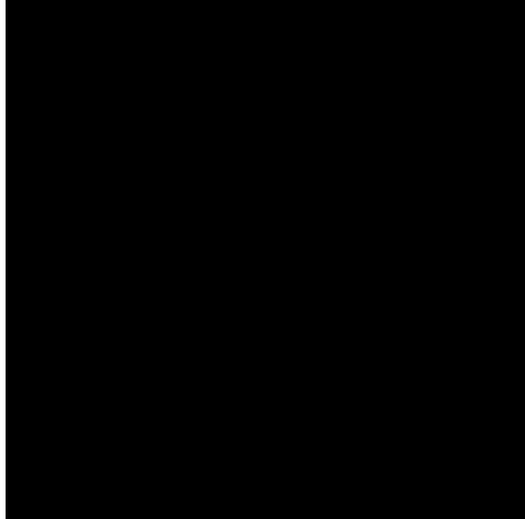
- ماهي الاستراتيجية المتبعة
للنجاح؟
- هل كنتم تنتبهون لبعضكم؟ هل
كان هناك تعاون؟
- الخ.

12 سنة و ما فوق

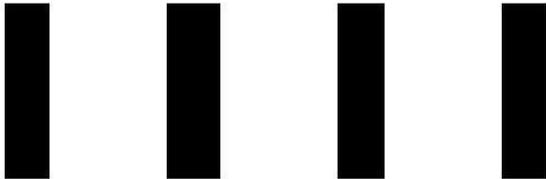
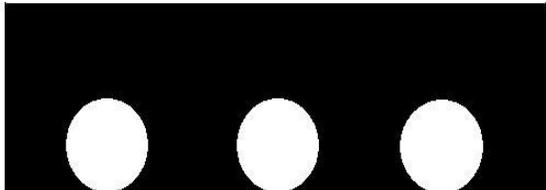
المناقشة

- هل كان هناك قائد واحد أو
أكثر من قائد؟ هل يمكنك أن
تشرح؟
- كيف شعر اللاعبين الذين لم
يكونوا بالقيادة وإنما ينفذون
الأوامر؟
- هل كان من الصعب البقاء
متصلا مع أصدقائك في
المجموعة؟ هل يمكنك أن
تشرح؟





III. التعاون
(20-14)



خلفه بشكل تلقائي. الهدف هو التحرك للأمام في هذه الوضعية ، قدم بعد قدم.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: العمل على الاحترام، والثقة في الآخرين والتعاون الاستراتيجي، ترابط اللاعبين.

هاتان اللعبتان شائعتان في بداية الجلسة، للتحرك كمجموعة مع بعض الاتصال الجسدي، مع التذكير بشكل طريف أننا نحتاج بعضنا البعض للوصول للهدف المشترك

ومهارات كل شخص هي ركائز هذه اللعبة القصيرة. كما تتم تنمية فكرة المسؤولية والالتزام نحو المجموعة.

الجسدية: كلا النسختين تحتاج إلى توازن وبراعة. في نسخة الوقوف، يتم تدريب التحمل. أما في نسخة الجلوس فالقوة ضرورية جدا.

التوصيات

من الأسهل البدء بنسخة الوقوف، ليصبح اللاعبين أكثر ارتياحا بوجودهم قرب بعضهم والاتصال

اي شخص قدمه من جهة الداخل على الأرض.

التنوع: يمكن فعل الأمر ذاته مع الرجل الخارجية مرفوعة لنعرف ما اذا كان اسهل القفز على الرجل

14 . حلقة

الوقوف | الجلوس

اللعب

نسخة الوقوف:

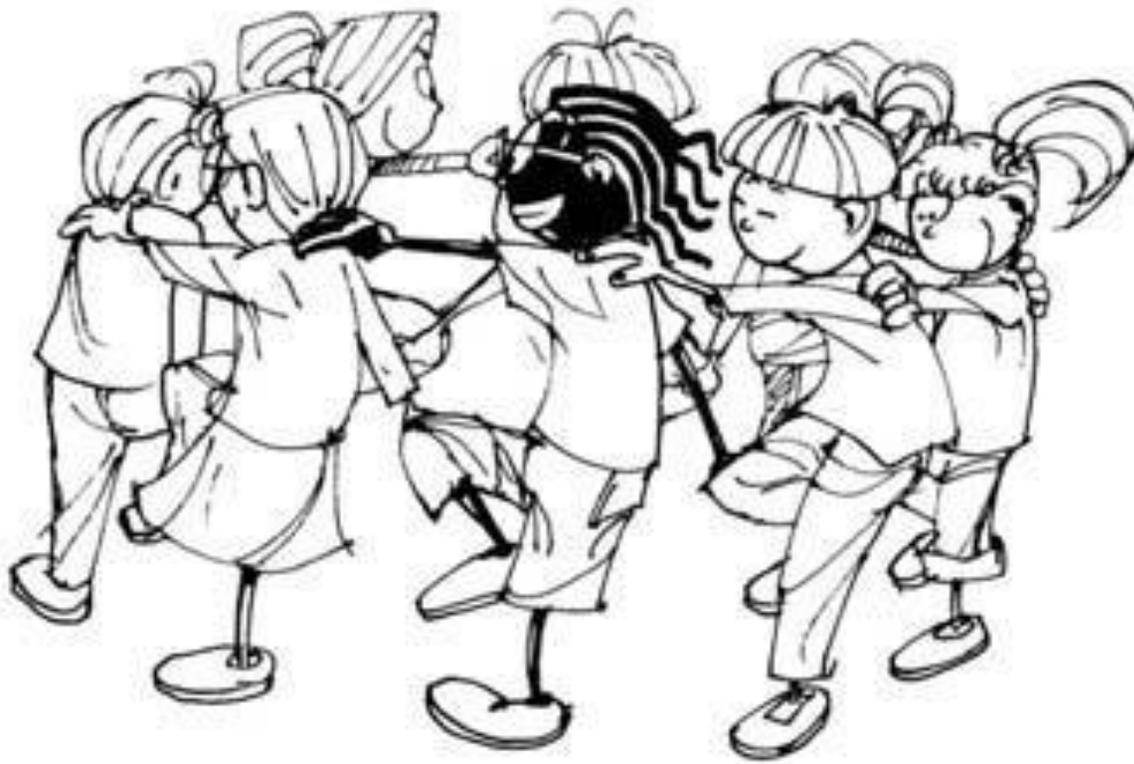
يقف مجموعة من 6 إلى 8 لاعبين (كبداية) بشكل دائري، الكتب بالكتف. يقومون بربع دورة باتجاه اليمين وبذلك يقفون خلف بعضهم البعض.

كل شخص يضع يده الخارجية على الكتف الخارجي للاعب الذي أمامه.

ويمسك كل شخص بيده من جهة الداخل قدم الشخص الذي خلفه (عند الركبة المثنية). الهدف للمجموعة هو أن تتحرك للأمام بتوازن دون أن يضع

نسخة الجلوس:

انطلاقا من نقطة البداية نفسها، وبشكل دائري واحد خلف الآخر، يطلب الميسر من الجميع أن يأخذوا خطوة باتجاه مركز الدائرة، وبذلك تصبح تتلامس الأرجل من الداخل. الدائرة الداخلية المصنوعة من الأقدام يجب أن تكون صحيحة ومثالية قدر الإمكان. عندما تكون المجموعة جاهزة، يجلس كل شخص على ركبة الشخص الذي



الجسدي، وكذلك لمعرفة الاستراتيجيات المطلوبة لنجاح اللعبة. من الممتع للميسر أن يراقب ما اذا كان هناك قائد في المجموعة، أو ان كل شخص يتصرف على هواه، أو في حال وجود لاعبين غير متاحين بفكرة الاتصال.

الجانب الجسدي مهم جدا في نسخة الوقوف. يمكن أن تطلب من الأطفال أن يتحركوا (كمجموعة) مرة للأمام ومرة للخلف، 5 خطوات للأمام، 4 للخلف، 3 للخلف، و2 للأمام، إلخ.

وهذا يعمل على تحفيز الأطفال ذهنيا في الوقت ذاته.

في نسخة الجلوس ، على الميسر التأكد من سلامة جميع الأطفال أثناء اللعب. قد يسقط الأطفال بسهولة فوق بعضهم البعض لشدة حماسهم، وبالتالي يصعب بناء الثقة من جديد. يمكن للميسر أن يعيد تحفيز الأطفال عبر وضع أهداف دقيقة مثل محاولة التحرك 3 خطوات إلى الأمام و ثم 3 خطوات إلى الخلف دون سقوط، أو

- كيف شعرت اثناء الاتصال الجسدي؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- كيف كان الجو في المجموعة؟ هل كان هناك قائد؟ كيف كان يتصرف؟
- ما هي الاستراتيجيات التي استعملتها؟
- هل راقب الجميع بعضهم؟ هل كان الناس متعاونين؟
- إلخ.

تحريك أقدامهم للأمام على أنغام أغنية ما، إلخ.

9 سنوات وما

فوق

المناقشة

على الميسر أم ينتبه لآلية لعب المجموعة وذلك لإضافة طارات أخرى أو حبال قفز جديدة لزيادة صعوبة اللعبة عندما يتناقص الدافع عند الأطفال مثلاً. نذكر اللاعبين بضرورة مساعدة بعضهم البعض

يتطلب الأمر استراتيجيات معينة لمرور الجسم من الطارة وتمريضها للاعب الآخر بسرعة وانسجام قدر الإمكان.

التطور: عندما يفهم اللاعبون ما عليهم فعله، يمكن أن تلعب هذه اللعبة مع مجموعة أكبر بإضافة حبال قفز

15. الطارة السحرية

هذه لعبة مثالية لتحمية الجسم والعقل عن طريق اللعب التشاركي بأسلوب ترفيهي.

اللعبة

نحتاج لعدة طارات في هذه اللعبة، من 2 إلى 4 طارات حسب حجم المجموعة في اللعبة. يقف اللاعبون في دائرة ممسكين أيديهم. يطلب الميسر من لاعبين اثنين أن يفتوا أيديهم، ويضع الميسر الطارة بينهم ويطلب منهم أن يمسكوا أيديهم مجدداً. الطارة الآن معلقة بين لاعبين. يقوم الميسر بنفس العملية مع لاعبين آخرين. الهدف هو تمرير الطارة من لاعب لآخر دون أن يفتوا أيديهم.

يمكن زيادة التحدي والتعاون بسؤال المجموعة كم عدد الدورات الممكن اكتمالها في وقت معين.

اتجاه والطارة في اتجاه آخر، أو أي فكرة أخرى خلاقية.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: العمل على مبدأ التعاون واحترام اجسام الآخرين في جو حماسي.

الجسدية: لتنمية التعاون والبراعة والسرعة.

التوصيات

9 سنوات وما فوق

المناقشة:

- ما هو رأيك بالاتصال الجسدي القريب مع الآخرين؟
- ما هي أفضل طريقة لتمير الطارات والحبال بسرعة؟
- هل ساعدت جارك؟ كيف؟
- إلخ.



النفسية الاجتماعية: لتنمية
استراتيجيات التواصل، التفكير
والتعاون. كما يتم تعزيز الثقة نظرا
للحاجة إلى المساعدة في التنقل.

الجسدية: استخدام البراعة والتوازن
جسد أعد الكراسي عن بعضها

الهدف هو أن يضع اللاعبين أنفسهم
في ترتيب معين وذلك ضمن وقت
محدد (10 دقائق تقريبا، بناء على
حجم المجموعة) وذلك وفقا لاحد
المعايير التي يضعها الميسر، على
سبيل المثال وفقا للطول. وبذلك على

16 . الوقوف بالترتيب

نشاط ترفيهي وممتع مع مهمة واحدة للمجموعة تدفعهم إلى العمل ومساعدتهم في
التعرف على بعضهم البعض.

اللعب

يحتاج كل لاعب إلى كرسي أو شيء
للقوف عليه في هذه اللعبة. يجب أن
يقف اللاعبون على مسافة قريبة من
بعضهم بحيث بإمكانهم أن ينتقلوا من
كرسي إلى كرسي دون الحاجة إلى
الاستناد على الأرض، ولكن المسافة
يجب ان تكون بعيدة لكي يحتاج
اللاعب إلى الحذر والبراعة في
الانتقال وبعض المساعدة من جاره.

التوصيات

على الميسر الانتباه لأمرين: آلية
اللعب في المجموعة والسلامة.

من المهم ملاحظة أكبر عدد من
التفاصيل للتعليق عليها بعد اللعبة.
المهم هو ليس النتيجة ، انما هي
العملية. كيف تتواصل المجموعة؟ هل
يصغي الجميع؟ من هو المسؤول؟ هل
هناك قائد واحد أم أكثر؟ هل هناك
تعاون، ام أن كل شخص يلعب
بمفرده، هل هناك مجموعات صغرى؟

الاسم الأول) خيار ممكن. وهي كذلك
تدفع المجموعة التي لا تعرف بعضها
جيدا لتعلم اسماء الأفراد.

التطور: لجعل اللعبة أكثر صعوبة
ممكن استخدام تاريخ الميلاد مثلا، سنة
الميلاد فقط، أو الشهر والسنة، أو
التاريخ كاملا. يمكن أن تتم اللعبة
بدون كلام، وبذلك على الأطفال أن
يجدوا طريقة غير لفظية للتواصل.

الأهداف

- هل كانت بعض المواقع أسهل من غيرها (البداية أو النهاية)؟ الأصغر أو الأكبر)؟ إلخ.

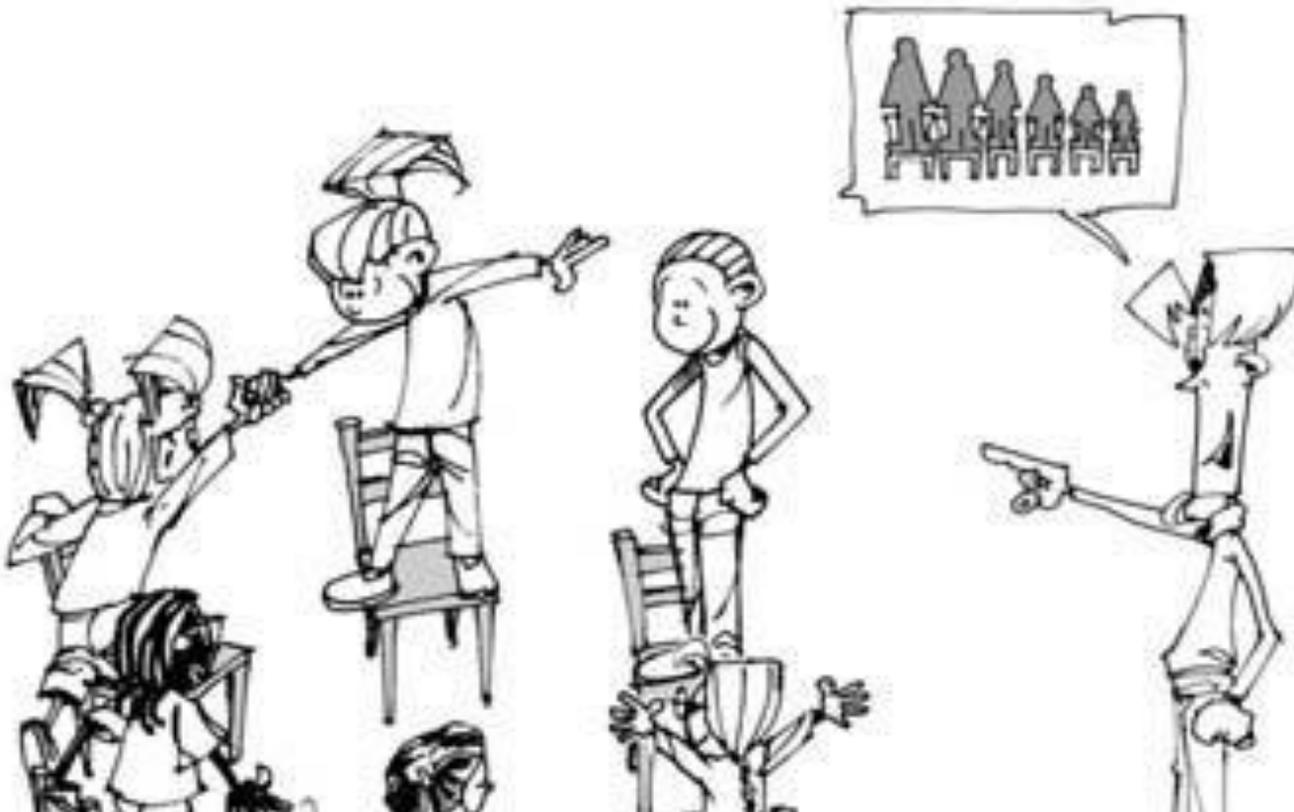
هل يساعد اللاعبون بعضهم البعض؟ ماذا يحدث أثناء الاتصال الجسدي عندما ينتقل الشخص من كرسي لآخر؟

من الأفضل البدء بمعايير سهلة (مثلا الأولاد_ البنات) وذلك حتى يقم الأطفال المبدأ. يمكن زيادة الصعوبة تدريجيا.

12 سنة وما فوق

المناقشة

- ماهي الاستراتيجية المستخدمة للوصول إلى الهدف؟
- كيف تم التواصل؟ قدم وصفا؟ هل كان هناك عدة قادة؟ هل عينوا أنفسهم بأنفسهم؟
- كيف كان شعورك بالاتصال الجسدي مع الآخرين؟ هل يمكنك ان تشرح؟



العينين وعلى الأطفال مثلا تقليد صوت الحيوانات.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية تقدير الذات عبر الفكر الخلاق والاستراتيجي. يجب أن يشعر اللاعبون بكامل الحرية للتعبير عن أنفسهم بشكل جيد وصولا إلى هدف المجموعة. وعليهم أيضا أن يكونوا صادقين حول احترام قاعدة

حيوانات لكل مجموعة (بنفس الحيوانات او حيوانات مختلفة).

هدف كل مجموعة هو أن تقف بالترتيب حسب حجم الحيوانات، بدون كلام وبدون اصدار أي صوت. عليهم أن يقلدوا الحيوانات.

عندما تنتهي المجموعة، على الميسر التأكد من صحة الترتيب وذلك عبر سؤال كل لاعب عن اسم الحيوان الذي

نشاط بسيط ومعقد في وقت واحد، وهو نشاط خلاق ومثالي لتنمية التعاون ضمن المجموعة.

التوصيات

يقوم الميسر مسبقا بتحضير قائمة أسماء حيوانات بأحجام مختلفة. من المهم اختيار حيوانات مختلفة لتجنب سوء الفهم حول حجم بعض الحيوانات. كما عليه توضيح ان اللعبة غير لفظية وعلى الأطفال ايجاد طرق بديلة للتواصل. على الميسر الانتباه

- يتم كل شيء بصمت.
- على كافة أعضاء المجموعة معرفة كافة أسماء الحيوانات في النهاية.

التنوع: مع الأطفال أصغر عمرا ، يمكن أن تكون اللعبة أكثر سهولة. وذلك باستبدال (الصمت) بإغماض

17. تقليد الحيوانات

اللعبة

يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات من 5 إلى 10 في كل مجموعة. يتلقى كل شخص اسم حيوان (سواء مكتوب على ورقة يسحبونها من القبعة، أو مرسوم ، او يهمس له في اذنه) وعليه أن يحفظ الاسم سرا. في حال كان هناك أكثر من مجموعة تلعب في الوقت نفسه، يجب أن يكون هناك قائمة

الاستراتيجيات المستخدمة في المجموعات لجعلهم مدركين لطريقة اللعب. طريقة اللعب أهم من نتيجة اللعبة. هل يشعر اللاعبون بالراحة وهم يقدون الحيوانات بالجسد؟ هل هناك اشخاص غير مرتاحين؟ ماهي الاستراتيجيات المستخدمة؟ هل يقوم كل شخص بتقليد الحيوانات بدوره، أم انهم جميعا يقومون بها معا؟ هل هناك لاعب محدد مسؤول عن اللعبة؟ هل هناك تواصل جيد أم الكثير من سوء الفهم والاختلاف؟

9 سنوات وما فوق

المناقشة

- هل كان صعبا أن توضح ما هو حيوانك للناس؟ هل كان صعبا أن تعرف ما هو حيوان شخص غيرك؟ لماذا؟



- ما هو شعورك أثناء عدم التكلم؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- كيف رتبتم أنفسكم في المجموعة؟ هل كان هناك قائد واحد أو أكثر في المجموعة؟
- كيف كان التواصل غير اللفظي بينكم؟
- إلخ.

يمكن للميسر ان يطرح مثلا يعرض من خلاله الطريقة المطلوبة في اللعب ويشجع كذلك اللاعبين اذا شعروا بالخجل أو ارتبكوا من القيام بحركات مبتكرة.

لقد لاحظنا اتجاهيين من قبل الأطفال الذين يلعبون هذه اللعبة لأول مرة. فهم أما ان يقلدوا حركات اللاعبين السابقين أو انهم يقفون بجانبهم دون اي دمج بالحركات.

وقد بدأنا هذا الكتاب فدية بدلا من

إليه اللاعب الثاني بحركة وصوت مختلفان يتداخلان مع ما يقوم به اللاعب الأول. قد تكون الحركة مثلا متزامنة مع حركة قدمي اللاعب الأول. ثم ينضم إليهم اللاعب الثالث وهكذا، إلى أن يقوم كافة اللاعبين بتشكيل آلة مجنونة تصدر أصواتا كثيرة مع رقص غريب.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية القدرة على

لعبة تعبيرية عبر الحركات والأصوات تخلق الكثير من الحماس وتحفز الابداع والتفاعل.

18. الآلة المجنونة

اللعبة

يقف اللاعبون في دائرة كبيرة. يتوجه اللاعب الأول إلى الوسط ويخترع حركة ما مع صوت مرافق لها. مثلا، يستلقي على ظهره ويدحرج قدميه في الهواء مع القيام بصوت معين. ينضم

آلة متناسقة. كلما كان التعاون أفضل، ازدادت المتعة في النتيجة النهائية وازدادت الروابط بين اللاعبين.

في حال كانت المجموعة كبيرة، يمكن للاعب الأول الانسحاب من الآلة في وقت معين، ثم يعاود الانضمام إليها

الجسدية: التدرب على تناسق الحركات مع الآخرين. ووفقا للحركة المختارة قد تكون حركة رياضية مما يتطلب مقاومة أيضا.

التوصيات

حقبة حركة وصوت جديد. هذا
الانسحاب الدخول يجعل الآلة اكثر
حيوية.

- هل كان سهلا أم صعبا ان تجد
حركة تتداخل مع الآخرين؟ هل
يمكنك أن تشرح؟
- هل شعرت وكأنك جزء من
الآلة أم لا؟ هل يمكنك أن
تشرح؟
- ما هو رأيك بالنتيجة النهائية؟
هل يمكنك أن تشرح؟
- إلخ.



12 سنة وما فوق

المناقشة

- هل كان سهلا أم صعبا ايجاد
حركة جديدة؟ هل يمكنك أن
تشرح؟

وعلى كامل المجموعة القيام بنشاط جماعي كالركض 3 جولات حول منطقة اللعب او مكان آخر. على الأطفال أن يجدوا طريقة ليساعدوا بعضهم البعض ليجدوا مساحة لهم جميعا على ما تبقى من السجادة.

الأهداف

النفسية الاجتماعية: تنمية طرق التعاون واحترام الغير والثقة عبر الاتصال الجسدي.

الجسدية: تنمية التوازن والقوة وفقا للاستراتيجيات المستخدمة ، وكذلك

إلى 8 لاعبين، يلعبون جميعا في وقت واحد. تحتاج كل مجموعة إلى مساحة خاصة للعب.

يقوم الميسر برواية قصة:

الأطفال في المكان المحدد، يسبحون ويستمتعون بالماء (يتظاهر الأطفال بالسباحة). عندما يصل القرش

(الخيالي) يقوم بالتصفير لمرة واحدة (أو يصفق بيديه) وعلى كل شخص أن يسبح إلى مكان آمن (السجادة) دون ان يترك قدم واحدة في الماء. عندما يزول الخطر يصفر الميسر لمرتين ويمكن للأطفال أن يعودوا إلى الماء من جديد. ولكن المد والجزر يتغير

لعبة صغيرة تعتمد على التشبيه ، معدلة لتناسب الأطفال الصغار في العمر للعمل على التضامن والاتصال الجسدي من خلال المرح في اللعب.

التوصيات

تعتمد درجة الصعوبة على عدد اللاعبين في كل مجموعة وحجم السجادة. حيث تقع مسؤولية تقييم قدرات اللاعبين على الميسر. كما

عندما يصفر الميسر مرة اخرى على الأطفال التوجه إلى الجزيرة ولا يبقى أحد في البحر. في حال بقي طفل أو أكثر في البحر (حتى لو كانت قدم خارج السجادة)، سيأكلهم القرش.

19. جزيرة

القرش

اللعب

تحتاج لهذه اللعبة مساحة محددة وسجادة صغيرة، أو شيء يمكن تقليص حجمه (حبال، بلاستيك، إلخ). إذا كانت المجموعة كبيرة جدا، قم بتقسيمها إلى مجموعات أصغر من 6

للأخريين. التصرفات
الديه على الابانية والإيثار تصبح
محرر المناقشة.

من المهم تذكير الأطفال بالتعليمات
وتشجيعهم على التكلم مع بعضهم
البعض لإيجاد استراتيجيات خلاقية
(مثلا، تماسك اليدين، او الارتكاز
على القدم الداخلية وترك القدم
الخارجية في الهواء، صنع هرم
بشري).

على الأطفال أن يقبلوا حقيقة أنهم
سيلامسون بعضهم . لذلك فإن
الاحترام والثقة أساسيان في اللعبة،
وهو ما يجب على الميسر توضيحه.

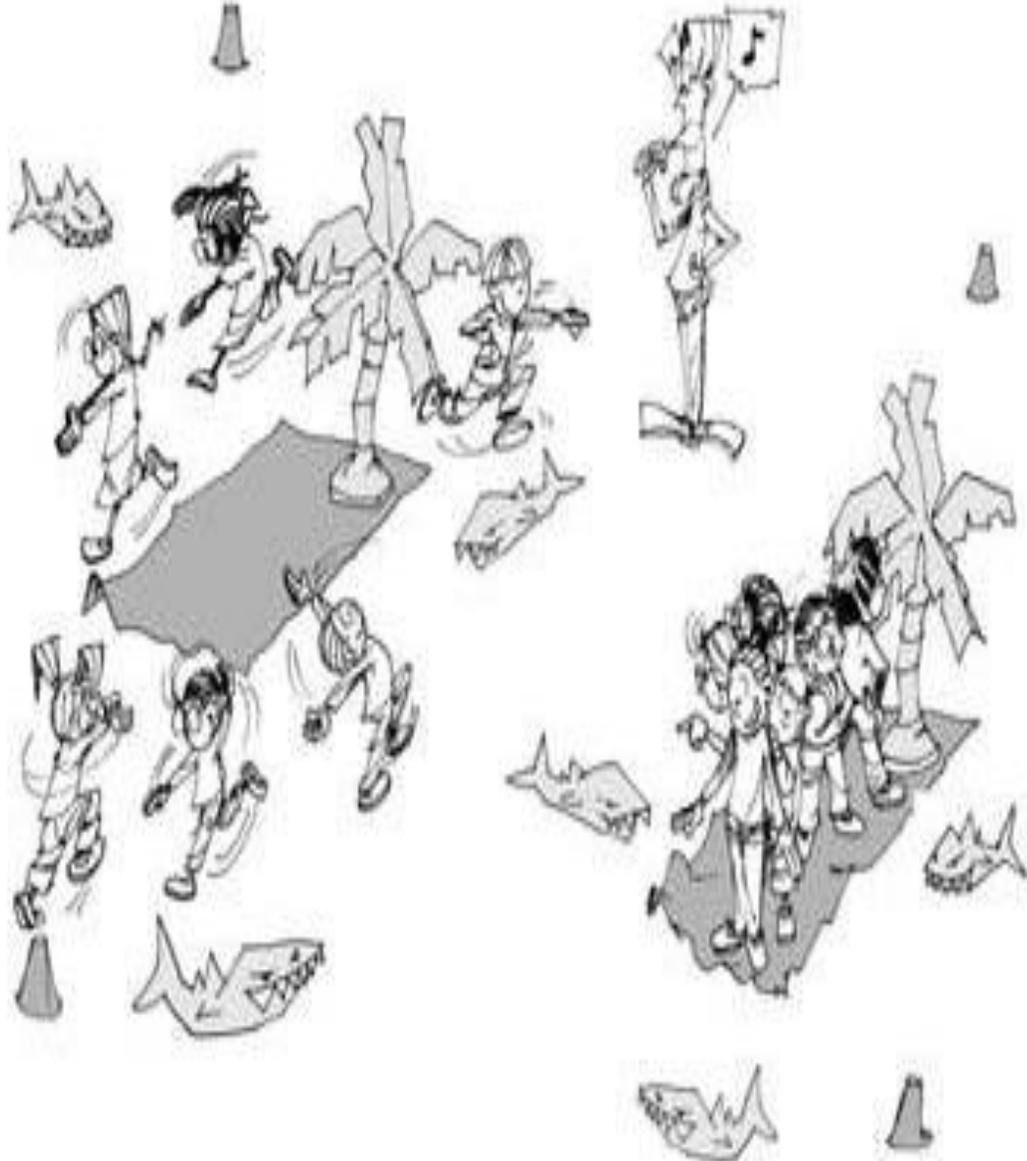
6 سنوات وما فوق

المناقشة

- هل كان صعبا الاتصال
الجسدي مع الآخرين؟ هل
يمكنك أن تشرح؟

من الممتع مشاهدة الاستراتيجيات
المستخدمة. هناك نزعة بعدم التفكير
باي شخص. مثلا: قد يجلس بعض
الأطفال على السجادة دون التفكير

يجب على الميسر إعطاء التعليمات
بوضوح: لا يجب أن يكون هناك أي
جزء من أحد اللاعبين خارج السجادة
أو على الأرض.



النفسية الاجتماعية: تنمية التعاون، والصدق، والتواصل بدون عنف عبر احترام الغير. تتحسن نوعية اللعبة بسرعة اذا تكلم اللاعبين مع بعضهم البعض وعملوا معا.

الجسدية: التدرّب على التحمل، والتمرير، وعد النقاط، والرؤية المحيطة.

التوصيات

يجب أن يكون الميسر حاضرا بقوة في البداية لتصحيح بعض الأمور كالتمريرات، والدفاع، والعد، إلخ كما

نقطة عبر القيام بخمس تمريرات (أو أكثر) دون أن يحصل الفريق الآخر على الكرة أو دون سقوط الكرة. عندما يتم احراز نقطة تنتقل الكرة إلى الفريق الآخر. في حال سقوط الكرة، يصبح عدد التمريرات صفر من جديد وتنتقل الكرة للفريق الآخر. اذا التقط الفريق أ الكرة، يتوقف الفريق ب عن عد التمريرات وتصبح الكرة مع الفريق أ.

القواعد:

- لا مشي ولا ركض بالكرة.

- ماهي المواقف المختلفة في المجموعة؟ مساعدة الآخرين؟ الإيثار؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- ما هو رأيك بالنشاط الجماعي؟ هل يمكنك أن تشرح؟
- إلخ.

20. تمرير خمس كرات

اللعب

تتطلب هذه اللعبة كرة واحدة لفريقيين من 4 إلى 6 لاعبين، يلعبون ضد بعضهم البعض. الهدف هو احراز

يقوم الميسر في البداية بدور الحكم، ثم يترك الأمر للاعبين للتحكيم الذاتي. يعزز هذا الصدق والمسؤولية الشخصية.

التطور: لزيادة صعوبة اللعبة، يمكن جعل مساحة اللعب أكبر، او زيادة عدد التمريرات المطلوبة لإحراز نقطة.

الأهداف

لعبة معدلة لتنمية المهارات الأساسية لألعاب الكرة (كرة السلة، كرة القدم، وغيرها) حيث تركز على التمرير، و العد، والدفاع، إلخ.

لتدرب على هذه اللعبة مرارا
لأن يفهم الأطفال الحركات
الأساسية التي تطور نوعية اللعبة
كل.

- ماهي استراتيجيتك لإحراز النقاط
ومنع الفريق الآخر من تسجيل
النقاط؟

- هل كان الجميع يحترم القواعد؟ هل
يمكنك ان تشرح؟

ما هو رأيك بالقاعدة التي تقوم بتم
احتساب النقطة فقط عندما يلامس
كافة الفريق الكرة؟

- ما هي القواعد التي يمكن اضافتها
لزيادة التعاون في اللعبة؟

- هل وجدت التحكيم الذاتي صعبا؟
هل يمكنك ان تشرح؟

- كيف تساعدك هذه اللعبة في ألعاب
الكرة الأخرى؟

- إلخ.

في حال وجود 4 فرق مكونة من 4
إلى 6 لاعبين، اجعل مساحة اللعب
أصغر. اجعل الجميع يلعب في وقت
واحد، وقم بتغيير الفرق كل 5 دقائق.

يمكنك إضافة التعليمات التالية لزيادة
التعاون في اللعبة: يتم احتساب النقطة
(او تحسب نقطتين) في حال قام كامل
الفريق بلمس الكرة. كما يمكن
للاعبين اللعب بشكل ثنائي (حيث يتم
ربطهم معا من الكاحل أو الركبة)
ويلعبون بنفس الطريق بشكل ثنائي.

9 سنوات وما فوق

المناقشة



كرة السلة. يتم تحديد منطقة الهدف باستخدام حبل مشدود في نهاية مساحة اللعب أو بخط مرسوم على الأرض أو على الرمل.

فكرة اللعبة تشبه الفكرة الأساسية ، بنفس القواعد، ولكن هذه المرة عدد التمريرات مفتوح. من أجل إحراز نقطة على اللاعبين وضع الكرة خلف الخط. لا يتم احتساب الهدف إذا تم القاء الكرة، أو ابعادها أو في حال حصول اتصال جسدي. على المدافع الوقوف أما الخط فقط.

12 سنة وما فوق

التنوع: الكرة خلف الخط

تحتاج لهذه اللعبة حبلان طويلان وكرة واحدة لفريقين. تشبه هذه النسخة لعبة

Bibliography

The activities and games selected have come from various training courses, books and experiences. The sources are sometimes unknown as the games are passed down orally and informally. What is important is to continue using them throughout the world across different cultures.

REINERS Annette, *Praktische Erlebnispädagogik I und II: neue Sammlung motivierende Interaktionsspiele, Ziel (Zentrum für interdisziplinäres Erfahrungsorientierte Lernen) / Augsburg, 2003-2005*

BOAL Augusto, *Jeux pour acteurs et non-acteurs: pratique du théâtre de l'opprimé*, Editions La Découverte, Paris, 2004

Enfants Réfugiés du Monde, *Malle de jeux internationale: restaurer l'activité ludique des enfants en situation de crise*, Collection Pratiques, Fondation de France, 2004

Mercy Corpse, *Teaching life skills through games*, Bam, Iran, 2004

BOURRASSA Bruno, SERRE Fernand, ROSS Denis, *Apprendre de son expérience*, Presses de l'Université du Québec, 2003

Enfants Réfugiés du Monde, *Le jeu et la règle ou la règle du jeu*, publication trimestrielle no 35, France, 2002

RENTSCH Bernard ; HOTZ Arturo, *Jeunesse & Sport, Manuel clé*, Office fédéral du sport de Macolin, Octobre 2000

Manuel d'Education Physique à l'école - jeux, Lausanne, Suisse, 1997

Office fédéral de la Santé - Vaud (OFSP), *JV (J'y vais): promotion de la santé et prévention des dépendances dans les associations de jeunesse du canton de Vaud*, Suisse, 1995

SCHWEIZER, K. ; ZAHNER, L., *L'enfant et le sport*, tiré de la Revue MACOLIN, Macolin, 1992

منظمة تير دي هومز _ هي منظمة سويسرية تعنى بشؤون الأطفال المحتاجين. وهي منظمة متصلة بالواقع وعلى معرفة بدرجة تعقيد الظروف على الأرض، لذلك فهي تسعى لتنفيذ أهداف على المدى الطويل لتحقيق نتائج حقيقية تساهم في تحسين حياة الأطفال وبناء مستقبلهم. ولهذا السبب فإننا خبراء في مجال عملنا، ومبتكرون في أسلوبنا. كما أننا نتواصل مع باقي المنظمات (شمالا وجنوبا) ضمن بشكل مباشر أو ضمن شبكة علاقات، سعيا للتغيير. وتتركز شرعية عملنا على احترام حقوق الطفل وتنسيق عملنا في ما يتناسب مع حياة وثقافة المجتمعات. ان الطريقة التشاركية (والتي تتضمن الأطفال) والعمل المشترك هو أساس منهجنا. بهذه الطريقة، فإننا ندعم قوى وقدرات مؤسسات المجتمع والأفراد للتغيير في حياتهم اليومية. كما أننا نؤكد على كشف حقيقة واقع الطفولة للعموم والجهات المسؤولة. ونركز أيضا على بعض القضايا الهامة ونحلها ونعمل عليها. نشأت هذه المنظمة في سويسرا وهي مسؤولة عن عملها وإدارتها بشكل شفاف.



*© Terre des hommes - child relief 2007.
Publications of Terre des hommes enjoy
copyright protection. All rights reserved.*

**For any information please
contact: Sabine Rakotomalala /
Child protection
En Budron C8 / CH - 1052 Le Mont-sur-
Lausanne +41 21 654 66 66 /
sabine.rakotomalala@tdh.ch**