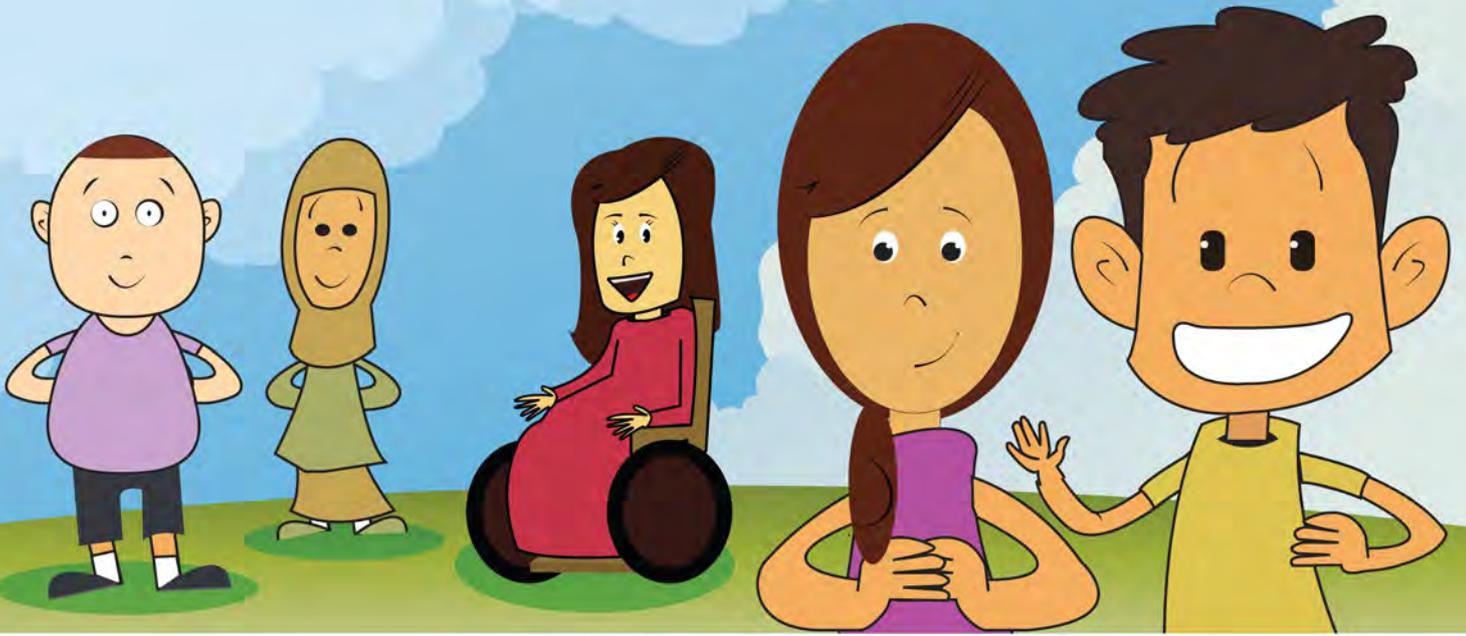


# قسم التعليم



الأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي  
دليل مرجعي



الأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي  
دليل مرجعي

## وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين في الشرق الأدنى، ٢٠١٦.

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نقل محتويات هذا المنشور أو استنساخها أو تخزينها في نظام استرجاع أو نقلها بأي شكل أو بأي وسيلة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو تصويرها أو تسجيلها أو خلاف ذلك. دون الحصول على إذن خطي مسبق من الأونروا. للاستفسار عن استخدام أو إعادة إنتاج النص أو أجزاء أخرى من هذا المنتج. يرجى الاتصال بقسم التعليم التابع للأونروا. [info.education@unrwa.org](mailto:info.education@unrwa.org). وعند اعطاء الأونروا الإذن باستخدام أو إعادة إنتاج هذه المواد. يجب نسبها للأونروا. وسيتم إرسال نسخة من المنشور الذي يحتوي على المواد المستنسخة لإدارة التعليم في الوكالة. [info.education@unrwa.org](mailto:info.education@unrwa.org). وقد تستوفي الأونروا رسوماً مقابل النسخ لأغراض تجارية.

## مقدمة

يهدف برنامج التعليم في الأونروا، الذي يعتبر مزوداً هاماً للتعليم الأساسي للاجئين الفلسطينيين، والذي يخدم ما يقرب نصف مليون طالب وطالبة في جميع أنحاء قطاع غزة والضفة الغربية وسوريا والأردن ولبنان، إلى تعزيز بيئة تعليمية عادلة شاملة ذات جودة يتم من خلالها تلبية احتياجات جميع الأطفال والشباب من اللاجئين الفلسطينيين.

يعني النزاع الذي طال أمده والتشريد في المجالات الخمسة التي تعمل فيها الأونروا أن العديد من الأطفال والشباب من اللاجئين الفلسطينيين يعيشون في ظل ظروف صعبة تؤثر على جميع مجالات حياتهم. ولتلبية الاحتياجات التعليمية للاجئين الفلسطينيين في حالات الطوارئ، والبناء على قوة النظام التعليمي للأونروا، فقد طورت الأونروا برنامج التعليم الشمولي والمبتكر في حالات الطوارئ (EIE). ويهدف البرنامج إلى توفير تعليم آمن وداعم يمتاز بالجودة، مما يعزز ويتناول رفاه الطلاب.

الدليل المرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي الوارد هو جزء من الدعم المقدم في إطار برنامج التعليم الشمولي والمبتكر في حالات الطوارئ، وسيساعد المعلمين في الأونروا، والمستشارين وأفراد المجتمع على تنظيم التعلم الإبداعي والممتع والأنشطة الترفيهية لجميع الأطفال والشباب المستفيدين من خدمات الأونروا، وخاصة أولئك الذين يعيشون في ظروف صعبة. نأمل أن يجد المعلمون والمستشارون وأفراد المجتمع هذا الدليل المرجعي مفيداً، وأنه يشجع ويدعم الأنشطة الترفيهية والتعليمية للأطفال والشباب.

والشكر موصول لتعليم الطفل، وبرنامج التعليم فوق كل شيء، على التمويل السخي لعملية اعداد هذا الدليل المرجعي، وإلى زملائنا في المجالات الخمسة التي تعمل فيها الوكالة، من كانت خبراتهم في التدريس وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي في حالات الطوارئ لا تقدر بثمن على الدوام.

مع الاحترام،

*Cardine Pontefract*

كارولين بونتفراكت

مدير التعليم

الأونروا - المكتب الرئيسي، عمان

## قائمة المحتويات

مقدمة	١٧
ملاحظات توجيهية للميسرين	١
نفسي	٩
١. تقليد الإيقاعات	١٠
٢. البيض	١٢
٣. شجرة في مهب الريح	١٤
٤. التسرب البطيء	١٦
٥. لمس اللون الأزرق	١٩
٦. خطى الجدة	٢١
٧. البذرة	٢٣
٨. قصص توضيحية	٢٦
٩. رقص المشاعر	٢٨
١٠. استخدام الدمى	٣١
١١. ما اسم هذا الشعور!	٣٣
١٢. جولة من الإيقاع والحركة	٣٦
١٣. الكرسي	٣٨
١٤. اتبع القائد	٤٠
١٥. تغطية المساحة	٤٣
١٦. ترحيل العواطف	٤٥
١٧. التعرف على العواطف	٤٧
١٨. ارسم نفسي بقدمي	٥٠
١٩. التعبير عن المشاعر	٥٢
٢٠. رايتي	٥٤
٢١. أنا، لدي، واستطيع	٥٦
٢٢. لوحة الإعلانات المتحركة	٥٨
أقراني	٦١
١. العاصفة المطرية	٦٢
٢. التقاط ثمار الماجو	٦٤
٣. قطار المشي (السخيف)	٦٦
٤. الدوار	٦٨
٥. العمل معاً	٧٠

٧٢	٦. من هو القائد؟
٧٤	٧. عبور النهر
٧٦	٨. العقدة البشرية
٧٨	٩. البحث عن الكلمة المعاكسة
٨٠	١٠. الأفعى
٨٢	١١. لعبة المرآة
٨٤	١٢. لمس الفقاعة
٨٦	١٣. القطار الصغير الأعمى
٨٨	١٤. بناء آلة
٩٠	١٥. الحارس الشخصي
٩٢	١٦. الورقة المتقلصة
٩٤	١٧. البيت، الشجرة، والشمس
٩٦	١٨. مشي الثقة
٩٨	١٩. لعبة الكرة البيروفية
١٠٠	٢٠. الحلقات المتجولة
١٠٢	٢١. ارسم ما أرسمه أنا
١٠٥	٢٢. مسرحيات حقيبة براون الهزلية
١٠٧	٢٣. الرسم معاً
١٠٩	٢٤. الترحيل العاطفي
١١١	٢٥. الاستماع الفعال
١١٣	٢٦. بناء الجسر

## ١١٧ مجتمعي

١١٨	١. قلم في زجاجة
١٢٠	٢. القبضة
١٢٢	٣. اختبار العاطفة وردود الفعل
١٢٦	٤. قوس قزح الأيدي المساعدة
١٢٨	٥. الكرسي
١٣١	٦. لعبة الكأس والخيط
١٣٤	٧. طرق مختلفة لمعالجة النزاع
١٣٧	٨. تحدياتنا، حلولنا
١٣٩	٩. الرؤية من وجهات نظر مختلفة

## ١٤٢ موارد إضافية حول الأنشطة الترفيهية للميسرين

## المقدمة

تعتبر هذه الوثيقة دليلاً مرجعياً للنشاط الترفيهي للمعلمين والمرشدين، وأفراد المجتمع (وبشأن إيهام أيضاً باسم الميسرين) العاملين مع الأطفال في النزاعات أو غيرها من السياقات الصعبة. بالعمل نيابة عن الأثروا. فإن المستشار ستيفن ريتشاردسون قد جمع الأنشطة في دليل المصادر هذا. ويرد في نهاية هذا الدليل قائمة بالموارد الإضافية للرجوع إليها مستقبلاً.

ومن المهم أن نلاحظ أن إجراء نشاط ترفيهي واحد لن يؤدي إلى «شفاء» الطالب على الفور. فالدعم النفسي الاجتماعي هو مجال شامل ينطوي على العديد من الخدمات الأخرى تتعدى التعليم. ومع ذلك، إذا أجرى الميسر أنشطة الدعم النفسي الاجتماعي بشكل متكرر، فقد يوفر ذلك الدعم الإيجابي للطالب، لكنه لن يعالج بالطبع كل التحديات التي يفرضها الوضع الراهن للطالب خارج المدرسة. وباختصار، بينما يعتبر تيسير الأنشطة الترفيهية مهماً للحالة السوية والتعلم، فلا تعتبر هذه الأنشطة بأي شكل الحبل الوحيد لمساعدة الطلاب للتعافي من التجارب السلبية المترتبة على الصراع، أو الضغوط اليومية التي تواجههم.

وعلى الرغم من القيود التي تحدد دور الأنشطة الترفيهية، فإنه من المهم أن نلاحظ أنها مفيدة جداً لتطوير المعرفة والمهارات التي يمكن أن تسمح للطلاب المشاركة بإيجابية مع الأصدقاء والزملاء والعائلة ومع مجتمعهم.

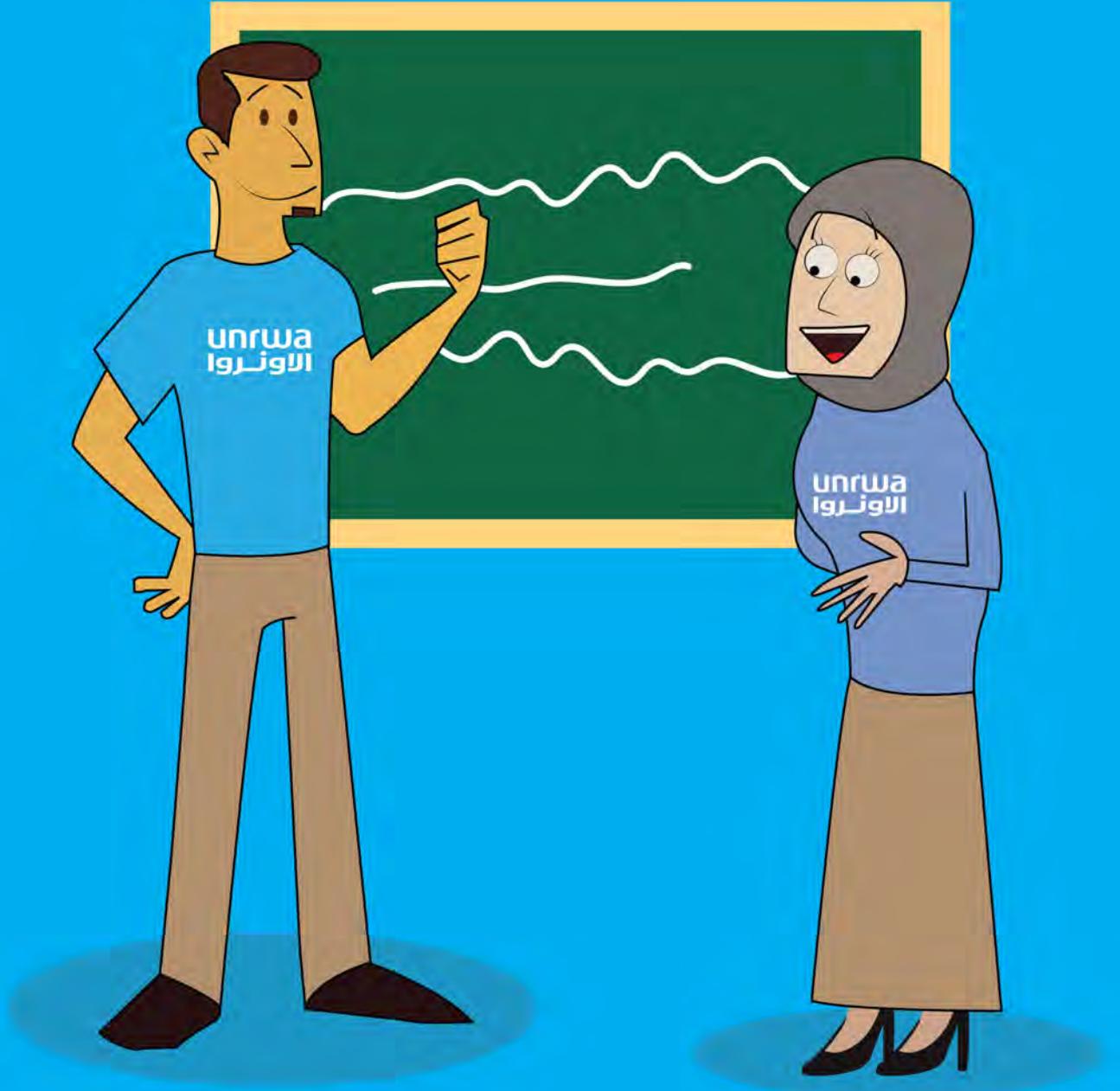
## مصادر محتوى الدليل المرجعي

تأتي جميع الأنشطة الواردة في هذه الوثيقة من مختلف أدلة التدريب والمناهج في مجال الدعم النفسي الاجتماعي التي اعدتها المنظمات العاملة في سياقات الصراع والأزمات، بما في ذلك:

- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر
- لجنة الإنقاذ الدولية (IRC)
- السلام أولاً
- انقاذ الاطفال
- حكومة جنوب السودان، وزارة التربية والتعليم والعلوم والتكنولوجيا
- هيئة تيردي زوم
- صندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)
- منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة (اليونسكو)
- وور تشايلد هولندا
- وورلد فيجين

تود الأونروا أن تشكر هذه المنظمات، فضلاً عن الشبكة المشتركة بين الوكالات للتعليم في حالات الطوارئ، لإشراكنا في مكتبة الموارد التابعة لها حول الدعم النفسي الاجتماعي والتي تأتي غالبية هذه الأنشطة منها. ملاحظة: ترد في جميع الأنشطة الإشارة إلى المصدر لإثبات الاعتماد.

# ملاحظة توجيهية للميسرين





## ملاحظة توجيهية للميسرين

### كيف تستخدم هذه الملاحظة التوجيهية ؟

كتبت هذه المذكرة لإعلام ودعم استخدامك لدليل الأونروا المرجعي للنشاطات الترفيهية للدعم النفسي الاجتماعي (بشأن إليها فيما يلي باسم الدليل). وتتمحور المذكرة التوجيهية حول صيغة «سؤال وجواب». وتسعى إلى توفير بعض المعلومات العامة والتوجيه العملي حول استخدام الدليل المرجعي.

### ما الغرض من الدليل المرجعي ؟

تم إعداد الدليل كمرجع حول الأنشطة الترفيهية ليتسنى لك استخدامها لدعم الرفاه النفسي الاجتماعي للأطفال. وقد تم تنظيم محتوى الدليل للمساعدة في اختيار وتنفيذ الأنشطة المناسبة مع الأطفال المتضررين من النزاعات من أجل حماية أو تحسين مستوى رفاههم.

### كيفية تنظيم الدليل المرجعي ؟

هذا الدليل المرجعي ليس منهجا منظما. إلا أنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة المفيدة التي يمكنك استخدامها لتلبية احتياجات و/ أو اهتمامات الطلاب. والنظر في الوقت المتاح لمثل هذه الأنشطة في الجدول المدرسي. وفيما يلي معلومات عن طريقة تنظيم هذا الدليل للمساعدة في توجيه اختيارك:

### المواضيع

يتم تنظيم هذا الدليل أولا في ثلاثة مواضيع شاملة من الأنشطة:

- **نفسية:** يتضمن هذا الجزء الأول الأنشطة الهادفة إلى تعزيز المهارات الشخصية التي تمكن الطلاب من المشاركة بإيجابية في الحياة اليومية. ويشمل هذا الإبداع والخيال والتعبير والثقة بالنفس. والتركيز. وكذلك الوعي العاطفي والتعاطف. وتعتبر بعض الأنشطة تأملية وتؤدي إلى الاسترخاء. في حين أن البعض الآخر منها عبارة عن ألعاب ممتعة.
- **أقراني:** يتضمن القسم الثاني الأنشطة المتعلقة بدعم الأقران والهادفة إلى تعزيز المهارات الاجتماعية التي تمكن الطلبة من التواصل مع أقرانهم والتفاهم معهم ومسايرتهم. وهذا يشمل الاستماع الفعال. والتعاون. وبناء فريق العمل. وهناك بعض الأنشطة الهادئة. مما يسمح لمجموعات مكونة من فردين أو أكثر من الطلاب خلق أعمال فنية. في حين أن البعض الآخر منها عبارة عن ألعاب ممتعة.
- **مجتمعي:** يشمل القسم الثالث الأنشطة التي تتيح للطلاب التفكير في مجتمعاتهم الأوسع - خارج الفصول الدراسية أو المشاركين في جلسة الدعم النفسي الاجتماعي- بهدف تعزيز وعي الطلاب كمشاركين نشطاء في مجتمعهم. وهذا يشمل. على وجه الخصوص. حل النزاعات. وتنفيذ بعض الأنشطة على شكل عمل الجماعي حيث يقوم الطلاب بحل المشكلة. في حين أن البعض الآخر منها عبارة عن ألعاب ممتعة.

### المدة

ضمن الموضوعات المذكورة أعلاه. يتم تنظيم الأنشطة التي تقوم بها حسب المدة الزمنية التي تستغرقها. مع ذكر أقصر الأنشطة أولا. وتقديرا للاحتياجات المتنوعة للميسرين. فقد وضعت أنشطة قصيرة المدة من 10-15 دقيقة. وأنشطة متوسطة المدة من 20-25 دقيقة. وأنشطة طويلة المدة من 30-40 دقيقة.

## المستويات

من المهم أن تكون الأنشطة الترفيهية مناسبة لعمر الطلاب وموهم. فهناك أنشطة للصفوف من ٤-١ (الذين تتراوح أعمارهم بين ٥-٩ سنوات)، الصفوف من ٥-٦ (الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠-١١)، والصفوف من ٧-١٠ (من سن ١٢-١٦ سنة). وهناك بعض الأنشطة التي تناسب مجموعة أكبر من الأعمار، وتشمل الصفوف من ١-٦، ٥-١٠، ١-١٠.

## أنواع النشاط

هناك مجموعة متنوعة من النشاطات لتلبية احتياجات و/أو اهتمامات الطلاب. ويتم تنظيم الأنشطة في الفئات التالية:

- تستخدم أنشطة الحرف مجموعة متنوعة من المواد للطلاب لتشكيل الأعمال الفنية، والتي يمكن أن تشمل الفنون البصرية والرسم والتصوير.
- الأعمال الدرامية هي التي تمكن الطلاب من التعبير عن أنفسهم من خلال لعب الأدوار والتمثيل.
- تهدف أنشطة الألعاب إلى عرض تحدي معين أو تمرين على الطلاب ليقوموا بممارسته. وتتم هذه الأنشطة في كثير من الأحيان، ولكن ليس دائماً، في مجموعات أو فرق.
- الأنشطة الموسيقية هي الأنشطة التي تنطوي على قيام الطلاب بممارسة الموسيقى. لاحظ أن أياً من الأنشطة الواردة في هذا الدليل المرجعي لا تتطلب معدات موسيقية إضافية تتجاوز الأصوات التي يمكن للطلاب إصدارها باستخدام أجسامهم.
- أنشطة الدمى هي الأنشطة التي تنطوي على استخدام المعلم لدمية للمساعدة في تشجيع الطلاب على استكشاف أفكارهم ومشاعرهم. لاحظ أن هناك نشاط واحد فقط للدمى، ما يحدد مقارنة لمسرح الدمى.
- أنشطة الاسترخاء هي الأنشطة التي تهدف إلى تهدئة الطلاب وتشجيع توفير مساحة آمنة باستخدام التنفس وتمدد الجسد، والتأمل الموجه.
- أنشطة الفنون البصرية هي الأنشطة التي تشمل الرسم والتصوير للتعبير عن الذات أو المجموعة.

## ما هي قيمة الأنشطة الواردة في الدليل المرجعي للنشاطات الترفيهية للدعم النفسي الاجتماعي؟

يمكن أن تلعب أنشطة الترفيه أو اللعب دوراً هاماً في تعزيز رفاه ومرونة الأطفال. فالمشاركة في الألعاب والأنشطة الترفيهية الأخرى توفر للأطفال الفرص لتنمية القدرات والموارد التي يمكن أن تساعد على التعامل مع التحديات العاطفية والاجتماعية والعملية التي قد يواجهونها في حياتهم. اللعب الحر الذي يكون بمبادرة من الأطفال وبقيادتهم يؤدي بالفعل دوراً رئيسياً في العمليات الطبيعية المتمثلة في النمو والتنشئة الاجتماعية. ومع ذلك، في الحالات التي تكون فيها الفرص المتاحة للأطفال للترويح عن أنفسهم محدودة أو عندما يعانون من ظروف حياتية صعبة للغاية، قد يكون من المفيد أن يقوم الكبار بتيسير أنشطة أو ألعاب يتم اختيارها بعناية فائقة، وستحفظ هذه الأنشطة الترفيهية تنمية مهارات وموارد محددة، فضلاً عن توفيرها لفرص آمنة وداعمة للأطفال لاستيعاب وتعلم كيفية إدارة التجارب التي يتعرضون لها.

لقد تم اختيار كل من الأنشطة الواردة في الدليل خصيصاً لقدرته على تحفيز النمو في المجالات التالية:

- التنظيم والإدارة العاطفية الذاتية، والنمو الشخصي.
- القدرات والمهارات للتعاون وإدارة العلاقات الاجتماعية:
- الفهم والقدرة على حل المشاكل في مجتمعاتهم.

تتطابق المجالات الثلاثة للنمو المذكورة أعلاه تقريبا مع الكيفية التي تم فيها تنظيم الأنشطة في الدليل: (١) نفسي، (٢) أقراني، (٣) مجتمعي. ومع ذلك، لا بد من الإشارة إلى أنه يحتمل أن تسهم الأنشطة المصنفة في كل قسم من الأقسام في أكثر من واحد من مجالات النمو.

## كيف تختار النشاط الواجب تطبيقه ومتى؟

في حين أن كل من الأنشطة المدرجة في الدليل يمكن أن تكون ممتعة ومثيرة ومفيدة للأطفال في حال تنفيذها بشكل فردي كأنشطة قائمة بذاتها، فإن قيمة الأنشطة غالبا ما تعزز إذا تم استخدامها في سياق مناسب كجزء من عملية أوسع نطاقا أو في إطار سلسلة من الأنشطة.

ويجب دائما أن يكون اختيارك للنشاط بناء على الفوائد التي تعتقد أنها ستتحقق للأطفال المشاركين من حيث الرفاه النفسي، وتؤدي مطابقة موضوع النشاط لموضوع معين يتم تناوله حالي في الفصول الدراسية، وبرنامج مجتمع أو جلسة الدعم النفسي والاجتماعي إلى تعزيز أهمية ومعنى وتأثير النشاط على الأطفال المشاركين. وبدلا من ذلك، من المجدي تيسير عدد من الأنشطة المترابطة موضوعيا في سلسلة متصلة، بحيث يكون كل منها يعزز، ويتوسع ويبني على الأنشطة الأخرى التي تم تطبيقها سابقا - مما يعزز تأثيرها على الأطفال المشاركين.

والأهم من ذلك أن عليك النظر دائما في أي تبعات سلبية قد تترتب على تطبيق نشاط ترفيهي معين، فعلى الرغم من أن الأنشطة الواردة في الدليل تم اختيارها بعناية لكونها مفيدة بطبيعتها، من المهم أن تحاول توقع طرق الاستخدام التي قد تؤدي إلى خبرات أو نتائج غير سارة أو ضارة على الأطفال المشاركين. على سبيل المثال، يجب أن نتوقع ما إذا كانت مشاركة أحد الأطفال في نشاط معين قد تثير بدون قصد ذكرى مزعجة تعرض لها مؤخرا، أو أن بعض الأطفال قد يستخدمون نشاطا جماعيا معيننا للتنمر على طفل آخر أو إيذائه. وفي مثل هذه الحالات، إذا كنت تعتقد أن هناك احتمال كبير بأن يؤدي تطبيق نشاط معين إلى نتيجة سلبية أو إذا كنت غير واثق من أن مهارات التيسير كافية للحد من المخاطر المرتبطة بالنشاط، فعليك أن لا تختار هذا النشاط.

## كيف يمكنك التحضير للنشاط الذي اخترته؟

- الأنشطة: من المهم بالنسبة لك قراءة جميع التعليمات قبل البدء في الأنشطة ليتسنى لك فهم

الأهداف والخطوات، والأسئلة لمناقشة الطلاب، وفيما يلي بعض النصائح المفيدة للتحضير لتيسير النشاط:

- قراءة مقدمة الموضوع بعناية، ما المعنى، وما الذي تريد تحقيقه؟
- قراءة خطوات النشاط بعناية، هل تيسر خطوات النشاط بشكل واضح؟
- قم بقراءة وإنشاء أسئلة إضافية لموضوع دعنا نناقش! لتقييم النشاط قبل القيام بتيسير لنشاط، على سبيل المثال، يمكن أن تكون الأسئلة الإضافية متصلة بالأحداث والقضايا السائدة في مجتمع الطلاب.

قد يكون من المفيد ممارسة بعض الأنشطة مع الميسرين الآخرين لضمان قيام جميع الميسرين بإجراء الأنشطة مع الطلاب بنجاح، وكذلك، إذا أمكن، يجب عليك حفظ سلسلة الخطوات للتأكد من سير النشاط بسهولة دون الحاجة إلى التوقف.

• **المواد:** عليك النظر في توافر المواد اللازمة للنشاط الترفيهي المعين وما إذا كان نوع النشاط يتناسب مع اهتمامات ومهارات الأطفال المشاركين. وعليك معرفة ما اذا كانت جميع المواد اللازمة للأنشطة متوفرة. وفي حالة جيدة، وخصيها قبل البدء بالنشاط.

• **المساحة المطلوبة:** تتطلب بعض الأنشطة توفر مساحة معينة. وعليك التأكد من التخطيط للمستقبل لمعرفة المكان الذي سيتم فيه إجراء الأنشطة. وعليك النظر إلى مستوى الطاقة والضوضاء التي ستنتج والتي تتطلبها النشاط الترفيهي. بمجرد البت في مسألة المساحة المطلوبة، عليك التأكد من أن تلك المساحة آمنة وخالية من العوائق الحادة أو غيرها من المخاطر. لاحظ أن بعض الأنشطة يمكن أن تتكيف مع المساحات الصغيرة أو الفصول المزدحمة. بإمكانك قراءة قسم نصائح النشاط للحصول على بعض الأفكار قبل أن تقرر ما إذا كان النشاط مناسباً أم لا.

## كيف تشرح الأنشطة التي يتم اختيارها بصفتك ميسر؟

قد يكون انتباه الطلاب قصير المدى. فإذا كان شرح اللعبة طويلاً ويتضمن العديد من الخطوات، من الأفضل تقسيم الشرح إلى أجزاء صغيرة مع توضيح الإجراءات ذات الصلة.

يجب عليك التأكد من فهم جميع الطلاب للتعليمات. وإذا لاحظت أن بعض الطلاب لم يفهموا تماماً النشاط، فبإمكانك:

• لعب جولة واحدة تجريبية وتقديم شرح اضافي أثناء اللعب.

• بدء التمرين، والتجول وشرح القواعد.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط

كجزء من كل نشاط، هناك قسم يسمى دعنا نناقش! تقييم النشاط. وهو أمر ضروري لتحقيق أهداف التعلم في هذا الدليل المرجعي. وهذا يتيح للطلاب تبادل ومناقشة مشاعرهم وتجاربهم، وتصوراتهم. وكذلك:

• يساعد الطلبة على التفكير في المهارات التي تعلموها وربطها مع حالات أخرى (على سبيل المثال، قد يخطر ببال أحد الطلاب بعد النقاش: «آه، لذلك عندما أفعل شيئاً مع أصدقائي أو مع غيرهم فإنني سأفعل بشكل أفضل في أداء مهامي»). وبالإضافة إلى ذلك، يحب الطلاب تبادل تجاربهم مع الآخرين (على سبيل المثال، «كانت تجربة جيدة، لأنه عندما حاول لمسي لإعطائي الدور، هربت وتمكنت من الإفلات!»).

• تساعدك على تبادل الآراء ومناقشة ما يمكن أن نتعلمه من هذا النشاط مع الطلاب. على سبيل المثال، قد تتناول أهمية روح فريق في تحقيق الأهداف (على سبيل المثال، قد تقول: «رأيت أنكم لمستم الجميع بشكل سريع جداً بعد أن تناقشتم فيما بينكم حول المكان الذي سيذهب إليه كل منكم. وبالتالي فقد عملتم معاً وكان هذا مفيداً!»).

• تمثل اللحظة المناسبة لتوضيح أي نقاش يثار بين الطلاب خلال اللعبة. ويجب إعطاء الطلاب الفرصة للتعبير عن آرائهم، والاستماع إلى تعليقاتهم / مدخلاتهم عن اللعبة. والأهم من ذلك، الانتباه إلى ما يقوله كل طالب، بغض النظر عن وجهة نظره، حتى يشعروا أن آرائهم مسموعة.

في حال أثار أحد الطلاب أي تعليق حرج أو سلبي، لا تنسى أن تستمع إليه دون مقاطعة أثناء تعبيره عن رأيه.

## هل يمكنك تكييف الأنشطة مع السياقات المختلفة دون «التأثير على ماهيتها»؟

تم استخدام معظم الأنشطة الترفيهية الواردة في الدليل في بيئات ثقافية متنوعة وفي سياقات عمل مختلفة ومع مختلف الفئات العمرية في جميع أنحاء العالم. وفي حين أن جوهر هذه الأنشطة يتصل على الأرجح بحماية وتعزيز رفاه جميع الأطفال. فقد يكون من الضروري تكييف الطريقة التي يتم بها تنفيذ هذا النشاط لتناسب مع مجموعة معينة من الأطفال. وقد تحتاج إلى إجراء التغييرات اعتماداً على وضع النشاط وتاريخ الأطفال وخصائصهم. أو مهارات التيسير التي تمتلكها أو تفضيلاتك الخاصة. ومع ذلك، فإن ذلك يعتبر أمراً أساسياً لضمان الحفاظ على سلامة الهدف الأساسي من هذا النشاط. وللتأكد من المحافظة على الهدف الأصلي من الأنشطة عند تكييف الأنشطة، يمكن الأخذ بالاعتبار الأسئلة التوجيهية التالية:

هل بقي النشاط يساعد على تحسين إدارة التعبير عن عواطف الطفل أو تنظيمهما؟ ما هي الطرق التي يقوم بذلك من خلالها؟

هل بقي النشاط يساعد على تنمية مهارات العلاقات الشخصية والاجتماعية لدى الطفل. أو تعزيز الدعم الاجتماعي لها/ له؟ ما هي الطرق التي يقوم بذلك من خلالها؟

هل بقي النشاط يساعد على بناء القدرات على فهم المشاكل في مجتمع الطفل والتعامل معها؟ ما هي الطرق التي يقوم بذلك من خلالها؟

في إطار الإجابة عن الأسئلة أعلاه، من المهم النظر في كل من الهدف الصريح من النشاط وكذلك الأهداف الضمنية الأخرى التي حققت من خلال الكيفية التي نفذ بها الأطفال المشاركون النشاط. ويقدم قسم النصائح في كل نشاط وارد في الدليل بعض الأفكار المفيدة حول كيفية استخدام أو تكييف النشاط تحت ظروف مختلفة.

## ما هي الممارسات الجيدة التي يجب أن يتبعها الميسر؟

فيما يلي المبادئ التي يمكن أن توجه عملك كميسر:

١. لا تسبب أي ضرر. مسؤوليتك الأولى كميسر هي التأكد من عدم مواجهة الأطفال لأي عواقب سلبية نتيجة المشاركة في النشاط. وكما ذكر أعلاه، فإن هذا ينطوي على تقييم المخاطر قبل اختيار الأنشطة الترفيهية، واتخاذ التدابير لتجنب المخاطر المتوقعة، وأن تكون متأهباً ومستعداً أيضاً للاستجابة لأي مشاكل غير متوقعة قد تنشأ.

كميسر، يجب أن لا تضع الأطفال في الحالة التي يمكن أن تسبب لهم المشاركة في أي نشاط تجربة إجهاد نفسي أو صعوبات اجتماعية. وعليك استخدام حكمك الخاص كميسر عند اختيار وتصميم الأنشطة. وبالإضافة إلى ذلك، للتأكد من أن الأنشطة لا تؤدي إلى الضرر، يجب عليك التأكد من المشاركة الطوعية للأطفال في جميع الأنشطة الترفيهية، وأن يكونوا على علم مقدماً بالهدف من النشاط ومجرباته، وينبغي توفير بعض المرونة لهم بحيث يكون من لا يشعرون بالارتياح إما قادرين على المشاركة بطريقة تجعلهم يشعرون بالأمان، أو يعطون وسيلة لـ «متابعة» نشاط معين من الخارج دون تعرضهم للوصمة. ١

٢. الانتباه إلى أسلوب التيسير. بصفتم ميسرين، تؤثر الطريقة التي تتصرفون بها بشكل مباشر على نجاح الأنشطة الترفيهية التي يتم إجراؤها مع الأطفال. وستتأثر بشدة كيفية استجابة الأطفال

للأنشطة بالوضوح والحماس اللذان تقوم من خلالهما بعرض وتيسير كل جانب من أي نشاط. وإذا لم تكونا قادرين على إعطاء التعليمات التي يسهل فهمها واتباعها، فسيؤدي ذلك إلى إرباك الأطفال وعدم مشاركتهم في النشاط. وإذا لم تبدو مهتمين حقاً في النشاط ومتحفزين له، فمن غير المحتمل أن يشعر الأطفال بالاهتمام والحماس. وبصفتكم ميسرين، سيكون دوركم هو قيادة وتشجيع ودعم الأطفال من خلال هذا النشاط، وذلك في كثير من الأحيان بأن يكون سلوككم قدوة لهم.

باعتباركم بالغين، سينظر إليكم الأطفال المشاركون في النشاط الذي تقومون بتيسيره على أنكم تملكون سلطة أكبر. ونتيجة لذلك، قد يخلق دورك أحياناً بعض التوقعات بين الأطفال حول الكيفية التي يفترض أن تتفاعل بها معهم. وقد لا تكون هذه التوقعات أو الأنماط الثابتة من التفاعل مناسبة دائماً مع الخصائص التي تحتاج إلى تبنيها لتيسير كل نشاط في الدليل. وعلى سبيل المثال، إذا كان هناك توقع اجتماعي بأن الكبار يتصرفون دائماً بشكل جدي، فقد يكون من الصعب القيام بتيسير لعبة «سخيفة» بحماس. أو قد يكون من الصعب مقاومة توقع أن عليكم ككبار محترمين إعطاء المشورة أو الحكم على كيفية حل مشكلة أخلاقية - قم بدلاً من ذلك فقط بتيسير تبادل الأطفال لوجهات النظر لتجاوز هذه المسألة. لتأخذ دور الميسر، يجب أن تدرك بأن عليك أحياناً أن تخرج مؤقتاً عن إطار الدور والسلوك، وأنماط التفاعل المعتادة فيما يتعلق بالأطفال. وفي حين أن هذا قد يكون صعباً، فإنه يوفر أيضاً إمكانية استكشاف أساليب جديدة للتفاعل مع الأطفال.

٣. قدم المعايير النموذجية التي تريد من المشاركين اتباعها في التفاعلات ضمن مجموعاتهم. وتذكر أن الأطفال في كثير من الأحيان يحذون حذو الميسر من حيث السلوك داخل النشاط أو الجلسة. وبالتالي، فمن المهم جداً أن يوضح سلوكك كميسر الاحترام والتسامح والنزاهة والتعاطف والرعاية، والتركيز والانفتاح، وغيرها من الخصائص التي نأمل أن يظهرها الأطفال في الطريقة التي يتفاعلون بها مع بعضهم البعض.

ومن المهم أيضاً أن تبذلوا جهدكم كميسرين للتركيز على الإجراءات الإيجابية من الأطفال وتقديرها. بدلاً من ملاحظة السلبيات والتعليق عليها، وأن تكون صادقاً ومحدداً حول سبب إشادتك بطفل ما سيساعدهم لمعرفة أنك كنت منتبهاً لهم شخصياً، كما سيعزز ويبنّي على مواطن القوة لديهم. ومن المهم أن تولي الاهتمام بجميع المشاركين، وإظهار اهتمامك واحترامهم من خلال دعوتهم للحديث، مع إيلاء الاهتمام لهم عندما يتحدثون، والرد بصدق على أفكارهم. ومن المفيد أيضاً إشراك الأطفال في النقاش ووضع قواعد ضمن المجموعة حول الكيفية التي يجب عليهم التعامل بها مع بعضهم البعض.

٤. اتخاذ إجراءات لصالح الأطفال المعرضين للخطر. باعتبارك الشخص البالغ المسؤول العامل مع الأطفال، عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية الأطفال إذا كنت تعلم أثناء عملك أنهم يعانون من مشاكل نفسية خطيرة أو يتعرضون لخطر التعرض للأذى. على سبيل المثال، يجب الاستجابة بشكل مناسب لوقف حوادث التنمر أو سوء معاملة الأطفال داخل المجموعة، أو مساعدة الأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية أو نقاط الضعف الأخرى. وقد يشمل ذلك، في الحالات الأكثر شدة، طلب المساعدة الماهرة من الخارج. وإذا لم تكونوا مدربين أو مجهزين للتعامل مع المشاكل الفردية أو الاجتماعية الخطيرة التي يواجهها الأطفال، فعليكم أن لا تحاولوا حل هذه المشاكل بأنفسكم. ومع ذلك، باعتباركم بالغين موثوقين، تبقى عليكم مسؤولية توفير الدعم العام للطفل والتأكد من إحالته إلى من هو أكثر قدرة على المساعدة.

## ما إذا واجهتك تحديات أو أسئلة تنشأ عند تيسير الأنشطة الترفيهية؟

ليس من المضمون إجراء جميع الأنشطة الترفيهية مع الأطفال كما خططت لها تماماً. وهذا يكون عادة فرصة للتعلم والتكيف تستفيد منه المرة القادمة. ومع ذلك، إذا واجهت بالفعل مسائل خطيرة وتحديات في سياق عملك، عليك الحصول على المشورة من زميل مؤثوق به أو مشرف قادر على التفكير وتوجيه الاستجابة لمثل هذه القضايا. لا تخشوا من طلب المساعدة أو الدعم - فذلك أفضل وسيلة للتعلم والتطور كميسر.



أنشطة ترفيهية

# نفسى

قسم



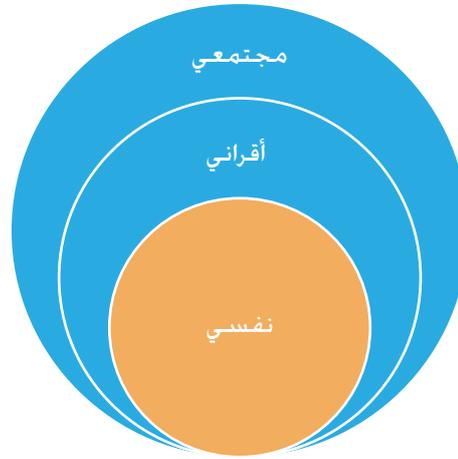


## نفسي

يتواجد الطلاب في بيئة معقدة من العلاقات. وليمكنوا من المشاركة بإيجابية مع أقرانهم والمجتمع. فإنهم بحاجة إلى تطوير المعرفة والمهارات التي تمكنهم من المشاركة بشكل إيجابي في حياتهم اليومية. توفر الأنشطة في هذا القسم مساحة آمنة للطلاب لكي يتمكنوا من:

- الاستمتاع وأن يصبحوا نشطين.
- الهدوء والاسترخاء.
- التعبير عن مشاعرهم واستكشافها.
- التعبير عما يدور في مخيلتهم.
- تعلم وتطبيق مهارات التركيز.
- البدء في تأسيس اتصالات مع أقرانهم.

لن تؤدي جميع الأنشطة إلى تحقيق هذه الأهداف في وقت واحد. ويتم تشجيع الميسرين على استخدام أكبر عدد ممكن من الأنشطة الواردة في القسم (ذات الصلة بأعمار طلابهم) لتوفير العديد من الفرص للطلاب لتعلم وتطبيق هذه المهارات.



الشكل 1: رسم بياني يوضح العلاقة بين الفرد (نفسي)، والأقران، والمجتمع. والتي يقوم عليها تنظيم هذا الدليل المرجعي. يركز القسم التالي «نفسي» على الاستيعاب والمهارات الداخلية.

## ١. تقليد الإيقاع

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	١٠ دقائق	(١-١٠)	موسيقى

### نظرة عامة:



يشارك الطلاب في النشاط تصفيق موسيقي قصير دون الحاجة إلى أدوات.

### الأهداف:



- لتطوير مهارات التركيز والاستماع.

### المواد:



- لا توجد حاجة إلى أي منها.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الجلوس أو الوقوف في حلقة دائرية.
٢. التصفيق بإيقاع بسيط بحيث يسهل تكراره باستمرار.
٣. أخبر الطلاب بالمشاركة في بنفس الإيقاع حتى يقوم الصف بأكمله بالتصفيق معا.
٤. عند تمكن جميع الطلاب من التصفيق معا، يمكنك التوقف عن الإيقاع. والتصفيق على إيقاع مختلف.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ما الذي حدث خلال هذه اللعبة؟ كيف شعرت عندما كنا نصفق جميعا على نفس الإيقاع؟
- ما أهمية الاستماع إلى الآخرين لهذه اللعبة؟
- كيف يمكننا تطبيق مهارات الاستماع هذه على أشياء أخرى نقوم بها معا؟

### نصائح:



- إذا كان لديك مجموعة كبيرة ومساحة محدودة، يمكن للطلاب المشاركة وهم واقفون بجوار مقاعدهم.
- قد يحتاج الطلاب إلى التشجيع على الاستماع بعناية بدلا من التصفيق عشوائيا.

# أنشطة ترفيهية

## الاختلافات:

- يمكن نقر الإيقاعات على أجزاء مختلفة من الجسم.
- يمكن أن تستخدم الكلمات أو أسماء الأشخاص لمرافقة الإيقاع.
- يمكن أن يطلب من الطلاب قيادة اللعبة.
- يمكن استخدام الأدوات.
- يمكن للطلاب «تكرار» إيقاعات قصيرة بعد الانتهاء من اللعبة بطريقة النداء والاستجابة.

## المصدر



وور تشايلد هولندا. (n.d) الموسيقى باعتبارها تدخلا في المجال النفسي والاجتماعي للأطفال والمجموعات المتأثرة: دليل مرجعي للنشاطات. ص. ١٤.

## ٢. البيضة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	١٠ دقائق	٦-١	استرخاء



### نظرة عامة:

يسترخي الطلاب ويشعرون بنوع من الحماية من خلال هذا النشاط القصير تحت إشراف الميسر.

### الأهداف:

- الشعور بالهدوء.
- الشعور بالحماية في مكان آمن.

### المواد:

- أي مساحة آمنة (مسطحة ونظيفة قدر الإمكان).
- إذا كان حجم الصف كبيرا (أكثر من ٣٥) قد تكون هناك حاجة إلى مساحة أكبر. تدبر إيجاد مساحة مناسبة. انظر النصائح أدناه.

### الخطوات:

١. اطلب من الطلاب الجلوس في دائرة، لثني ركبهم إلى الصدر، وعناق أرجلهم. ووضعه رؤوسهم على ركبهم وإغلاق عيونهم. اطلب منهم أن يتخيلوا أنهم بحجم صغير جدا، صغير بحيث يمكن وضعهم في بيضة ذات قشرة قوية جدا.
  ٢. اطلب منهم الدوران على الأرض إذا أرادوا أن يشعروا بمدى قوة القشرة. ثم اطلب منهم العودة إلى وضعية الجلوس.
  ٣. تحدث ببطء بلهجة تبعث على التهدئة:
- أنتم صغار جدا، داخل قشرة البيض؛ وتتوفر لكم الحماية فيها. ومن الجميل جدا أن تكون داخل البيضة، فهي دافئة ويمكنك التنفس بشكل جيد جدا. أنتم هناك والعالم موجود في الخارج، يمكنكم سماع بعض الأصوات، ولكن القشرة تخفف من حداثها.
- انتم بخير داخل قشرة البيض، ولكن الأصوات في الخارج تجعلكم ترغبون في الخروج. يمكنكم سماع الريح، والموسيقى قادمة من بعيد. كيف هو العالم الخارجي؟ ماذا يحدث هناك؟

# أنشطة ترفيحية

تبدوون في التنفس أكثر قليلا، ثم تفتحون ذراعيكم، وتدفعون أقدامكم بلطف، وتبدأ القشرة بالتشقق بحيث يمكنكم مد الذراعين والساقين ببطء، حتى تصبحوا خارج قشرة البيض.

تجدون أنفسكم في حديقة خضراء، ويمكنكم اشتمام رائحة العشب اللينة، وأن تشعروا بالشمس الدافئة. يهب نسيم عليل ويمكنكم التنفس بلطف.

يمكنكم أن تروا أن الحديقة محاطة من جميع الجوانب بسياج مع بوابة صغيرة، وتعرفون أن بإمكانكم السماح لمن يحبونهم ويحبونكم فقط بالدخول.

تجلسون الآن، ثم تقفوا وتذهبوا إلى الباب، تفتحوه وتنظروا حولكم. يمكنك رؤية بعض أفراد العائلة والأصدقاء يقومون بأشياء، ولا يمكنهم رؤيتكم.

ثم تقوموا بإغلاق البوابة ببطء والعودة إلى حيث كنتم. تستطيعون رؤية قشرة البيض هناك على العشب، وتضطجعون بجانبها، على العشب اللين. يمكنكم أن تروا وتشعروا بجسدمكم كاملا، من أصابع قدميكم إلى قمة رأسكم (إعطاء ١٥ ثانية).

تأخذون بعض الأنفاس ثم تبدوون بتحريك أصابعكم، ثم أصابع قدميكم، ساقيكم وذراعيكم. وتتحول ببطء إلى جانبيكم الأيمن، وخمسوا ظهوركم. ثم ١ ... ٢ ... ٣ ... يمكنكم فتح عينيكم.

٤. بمجرد أن يفتح جميع الطلاب عيونهم، تدعوهم إلى الجلوس ببطء. إعطاء بضعة ثوان من الصمت قبل أن الانتقال إلى دعنا نناقش.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ما هو شعورك؟ هل هو مختلف عما كان عليه عندما بدأنا النشاط؟
- هل تعتقد أن أنشطة الاسترخاء هذه مفيدة بالنسبة لك؟
- هل تقوم بأي شيء في المنزل يسمح لك بالوقت والمساحة للاسترخاء؟ اطلب من الطلاب تقديم أمثلة إذا رغبوا بذلك.

## نصائح:



- إذا كان لديك مجموعة كبيرة مع مساحة محدودة، يمكن للطلاب المشاركة بجانب مقاعدهم طالما أن الأرضية نظيفة وتتوفر المساحة لهم للدوران دون إيذاء أنفسهم.

## المصدر:



لجنة الإنقاذ الدولية (البنان). (n.d). الأنشطة النفسية المركزة في الحالات الإنسانية. ص. ٢٩.

## ٣. شجرة في مهب الريح

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	١٠ دقائق	٦-١	استرخاء

### نظرة عامة:

يقوم الطلاب بالاسترخاء متظاهرين بأنهم أشجار في مهب الريح في هذا النشاط القصير تحت إشراف الميسر.



### الأهداف:

- التعبير عما يدور في الخيلة.
- الشعور بالهدوء.
- تنمية الشعور بالوعي الذاتي.



### المواد:

- لا حاجة إلى أي منها.



### الخطوات:

١. اطلب من الطلاب الوقوف مع مد كلا الذراعين والمباعدة بين القدمين، وثني الركبتين قليلاً.
٢. اعط الإرشادات: عندما أقول «تهب الرياح» عليك التحرك بهدوء كما لو كانت الريح تهب عبر الأشجار، والتلويح بذراعيك من جانب إلى آخر، وإلى الأمام وإلى الخلف مثل شجرة تعب عليها الريح.
٣. اطلب من الطلاب إغلاق عيونهم وأخذ نفس عميق عدة مرات.
٤. بدء النشاط.
٥. بعد بضع دقائق، اطلب من الطلاب أخذ التنفس بعمق بضع مرات، والوقوف في صمت. اطلب منهم أن يفتحوا أعينهم وتنزيل أيديهم.



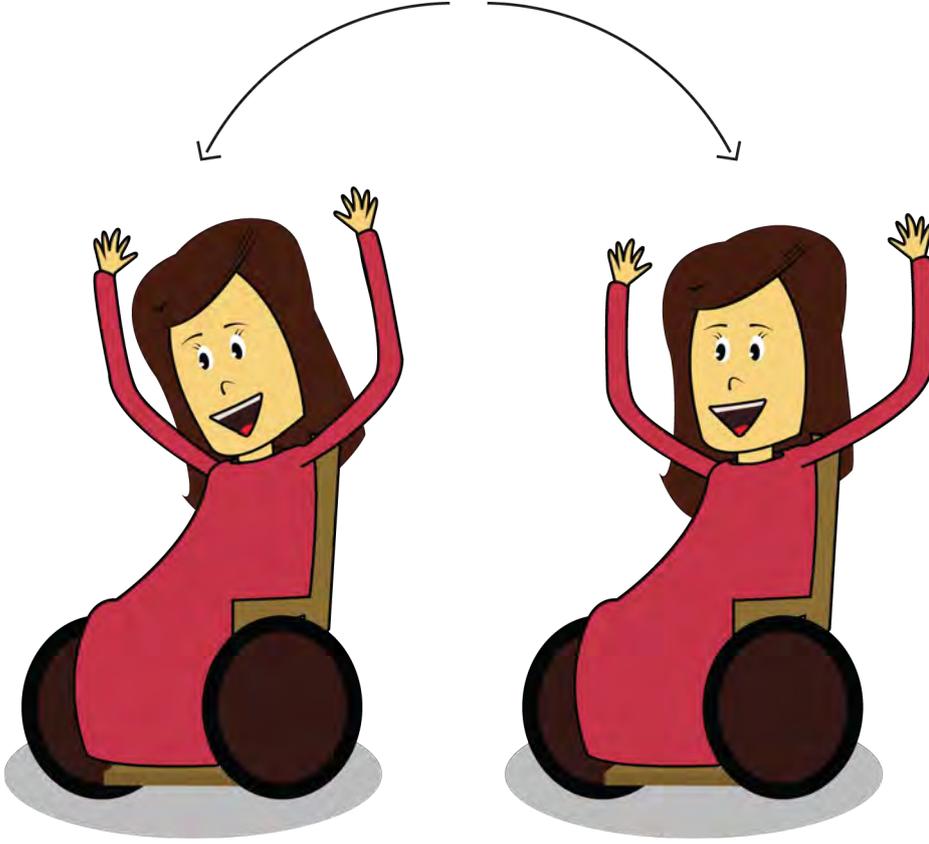
### دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- ما هو شعورك؟ هل هو مختلف عما كان عليه عندما بدأنا النشاط؟
- هل تعتقد أن أنشطة الاسترخاء هذه مفيدة بالنسبة لك؟



## أنشطة ترفيهية

- هل تقوم بأي شيء في المنزل يسمح لك بالوقت والمساحة للاسترخاء؟ اطلب من الطلاب تقديم أمثلة إذا رغبوا بذلك.



### نصائح:

- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلاب.



### المصدر:

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. (٢٠١٤) التحرك معا: تعزيز الرفاه النفسي من خلال الرياضة والنشاط البدني. ص. ٧٩.



## ٤. التسرب البطيء

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	١٠ دقائق	٦-١	استرخاء

### نظرة عامة:



استرخاء الطلاب بينما يتظاهرون بأنهم بالونات، تعباً بالهواء وتفرغ منه، في هذا النشاط القصير تحت إشراف الميسر.

### الأهداف:



- التعبير عما يدور في الأذهان.
- الشعور بالهدوء.
- تنمية الشعور بالوعي الذاتي.

### المواد:



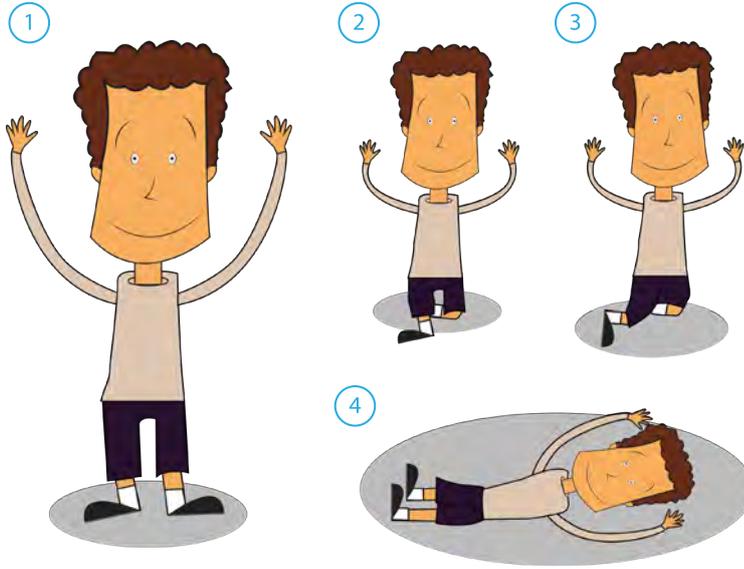
- أي مساحة آمنة (مسطحة ونظيفة قدر الإمكان).
- إذا كان حجم الصف كبيراً (أكثر من ٣٥) قد تكون هناك حاجة إلى مساحة أكبر. تدبر إيجاد مساحة مناسبة. انظر النصائح أدناه.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب أن الوقوف بجانب مقاعدهم أو في حلقة دائرية. يجب أن تتوفر لهم مساحة كافية للاستلقاء على الأرض دون إيذاء أنفسهم.
٢. أعطي الإرشادات:
  - سنتظاهر بأننا بالونات عائمة في الهواء.
  - في بداية هذا التمرين، تتوسع البالونات في كل مرة نتنفس فيها لتصبح جميلة وكبيرة. ونقوم بتمديد أيدينا لتشكيل دائرة كبيرة فوق رؤوسنا.
  - عندما أقول «تسرب بطيء»، تتوقف البالونات عن التوسع عندما نستنشق الهواء، ولكنها تبدأ بتسريب الهواء ببطء، ببطء، ببطء، في كل مرة نقوم فيها بالزفير.
  - نواصل التسريب حتى تصبح البالونات فارغة تماماً من الهواء ونحن مستلقون على الأرض.
  - طوال النشاط، أريد منك أن تركز على جسمك ومشاعرك.

# أنشطة ترفيهية



٣. اطلب من الطلاب أن يغمضوا أعينهم. وقم بتذكيرهم بعدم الكلام خلال هذا التمرين.
٤. تيسير التمرين بلهجة هادئة.
٥. عندما تفرغ بالونات الطلاب من الهواء. ينبغي أن يظل الطلاب على الأرض لبضع ثوان.
٦. اطلب من الطلاب الجلوس.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- كيف كان شعورك وأنت بمثابة بالون كبير؟ بالون مفرغ من الهواء؟
- كيف تعتقد أن أنشطة الاسترخاء هذه مفيدة بالنسبة لك؟
- هل تقوم بأي شيء في المنزل ما يتيح لك الوقت والمكان للاسترخاء؟ اطلب من الطلاب تقديم أمثلة إذا رغبوا بذلك.

## نصائح:



- إذا كان لديك مجموعة كبيرة مع مساحة محدودة. يمكن للطلاب المشاركة أثناء الوقوف بجانب مقاعدهم طالما أن المكان نظيف وهناك مساحة لهم للالتفاف دون إيذاء أنفسهم.
- يمكن للطلاب الذين يعانون من مشاكل في التنفس إجراء هذا النشاط بالتوتر المناسبة لهم.
- عليك مراعاة للطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## الاختلافات:

- قم بإنشاء أوضاع جديدة: بيدؤون أولاً كالبونات، ثم عندما يكونوا على الأرض، يصبحوا كرات تدور من جانب إلى آخر، الخ.
- ممارسة التمرين في مجموعات مكونة من طالبين.

## المصدر:

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر. (٢٠١٤) التحرك معاً: تعزيز الرفاه النفسي من خلال الرياضة والنشاط البدني. ص. ٨٠.



## ٥. لمس اللون الأزرق

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	١٠ دقائق	٦-١	ألعاب

### نظرة عامة:



يستخدم الطلاب مهارات التركيز للعثور على كائن مختلف بمجرد أن يطلب منهم المعلم أو الطالب الميسر ذلك على شكل لعبة ترافقها الموسيقى والرقص.

### الأهداف:



- تنشيط وتحفيز الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.
- تنمية وممارسة التركيز.

### المواد:



- الموسيقى (باستخدام آلة موسيقية مثل الطبل أو باستخدام هاتف، كمبيوتر، قرص مضغوط، أو قرص رقمي).

### الخطوات:



١. تقوم أنت أو أحد الطلاب بالعزف على آلة موسيقية أو ضبط تشغيل الموسيقى من جهاز.
٢. أخبر الجميع بأن عليهم التحرك في أنحاء المكان أو الرقص السريع أثناء تشغيل الموسيقى.
٣. عندما تتوقف الموسيقى، فإن الشخص الذي يضبط الموسيقى ينادي «اللمس اللون الأزرق»، أو «اللمس الأنف» أو «اللمس الحذاء» أو أي لون أو كائن آخر في الغرفة. ويجب أن يلمس الجميع هذا اللون أو الكائن الموجود على شخص آخر، وليس الموجود عليهم أنفسهم.
٤. في كل مرة تبدأ فيها الموسيقى، يقوم الميسر بتغيير الأمر.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- كيف تشعر الآن؟
- هل تركز كثيرا على إيجاد ما أمرت بإيجاده؟
- كيف شعرت عندما كنت تبحث عن الأمر وتمكنت من العثور عليه بسهولة؟ وماذا عن المرات التي لم تتمكن فيها من العثور عليه؟

- هل تعتقد أننا يمكن أن نركز على أمور أخرى بالمثابرة التي استخدمناها في هذه اللعبة؟

## نصائح:



- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس.
- إذا لم يكن قيام الطلاب بالرقص أمام أقرانهم في الصف أمراً غير مناسب من ناحية ثقافية، اطلب منهم «التحرك بسرعة» الطلاب بدلاً من الرقص.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.
- عند وجود طلاب من ذوي الإعاقة التي تمنعهم من الركض، أضف قاعدة أخرى بأنه إذا كان لديهم «مساعدين»، فإن المساعدين بأمان. وعلى «المساعدين» (اثنين من الطلاب الآخرين) البقاء بالقرب منهم طوال اللعبة.

## المصدر:



- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك. (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ١: البدء، ص. ٥١-٥٢.

## ٦. خطى الجدة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	١٠ دقائق	٦-١	ألعاب

### نظرة عامة:



يستخدم الطلاب مهارات التركيز لتجنب الإمساك به من قبل «الجدة» في هذا النشاط القصير الممتع.

### الأهداف:



- تنشيط وتحفيز الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.
- تنمية وممارسة التركيز.

### المواد:



- لا توجد حاجة لأي منها.

### الخطوات:



١. اختيار شخص بلعب دور «الجدة».
٢. شرح قواعد اللعبة:
  - يقوم بدور الجدة ويواجه الحائط في طرف الغرفة / المكان.
  - يذهب بقية المجموعة إلى الطرف الآخر من المكان ويحاولوا التسلسل بهدوء باتجاه الجدة.
  - كلما استدارت الجدة، على المجموعة أن تتوقف وتثبت تماما مكانها دون حراك - ويجب العودة إلى البداية إذا تحرك أي منهم.
  - أول شخص يصل إلى الجدة ويلمسها برفق على الكتف، يكون هو الفائز ويمكن أن يأخذ مكان الجدة.
٣. ابدأ اللعبة.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- من أحب لعب دور الجدة؟ لماذا؟

- من الذي لم تمسكه الجدة مطلقاً؟ كيف كان شعورك بالنجاح في ذلك؟ باعتقادك، ما سبب نجاحك؟
- هل تعتقد أننا يمكن أن نركز على أمور أخرى بالمثابرة التي استخدمناها في هذه اللعبة؟

## نصائح:



- إذا كان هناك كلمة أخرى أكثر ملائمة من الناحية الثقافية من كلمة «الجدّة»، استخدمها.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.
- عند وجود طلاب من ذوي الإعاقة التي تمنعهم من الركض. أضف قاعدة أخرى بأنه إذا كان لديهم «مساعدين»، فإن المساعدين بأمان. وعلى «المساعدين» (اثنين من الطلاب الآخرين) البقاء بالقرب منهم طوال اللعبة.

## الاختلاف:

- حاول إجراء نفس اللعبة، ولكن بالقفز على ساق واحدة.

## المصدر:



وورلد فيجين. (n.d). الإبداع مع الأطفال: دليل لأنشطة الأطفال. ص ٣٠.

## ٧. البذرة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	١٥ دقائق	١-٦	استرخاء

### نظرة عامة:



استرخاء طلاب بينما يتظاهرون بأنهم بذور تنمو لتصبح أشجار كبيرة والتواصل مع أقرانهم في هذا النشاط القصير تحت إشراف الميسر.

### الأهداف:



- استرخاء الطلاب.
- خلق شعور من الوعي بأن الطلاب الآخرين قد يكونوا قد تعرضوا لخبرات ماثلة.

### المواد:



- أي مساحة آمنة (مسطحة ونظيفة قدر الإمكان).
- موسيقى مسجلة من هاتف، كمبيوتر، قرص مضغوط، قرص رقمي (اختيارية).





## الخطوات:

١. اطلب من الطلاب الاستلقاء على ظهورهم، أو الجلوس على الأرض مع تقاطع الساقين ولف أيديهم حول ركبهم. ينبغي أن يتخيلوا أنهم «بذور صغيرة على الأرض. تبدأ رحلتها حتى تنمو لتصبح أشجاراً». يمكن إجراء هذا التمرين الوهمي الموجه مع عزف موسيقى هادئة جداً في الخلفية، لكن يبقى ذلك اختيارياً.

٢. طرح الأسئلة التالية أثناء التمرين الموجه. عليك تكييف المصطلحات والإرشادات لتناسب العمر.

- أي نوع من البذور أنت؟
- بأي لون وشكل وتركيبية؟
- ما الشجرة التي ستتحول إليها؟
- ما هي رائحة الأرض من حولك وما الشعور الذي تولده لديك؟
- ماذا يوجد في الخارج؟
- ما هي البيئة التي ستنمو فيها؟

٣. مع إعطاء التعليمات للطلاب بأن يكبروا وينمو بالجلوس والوقوف، نطلب منهم بهدوء مراقبة البيئة من حولهم. قد تكون الأعين مغمضة أثناء مرحلة «الاستلقاء/ البذور» وفتحها عند التحول لوضعية الجلوس.

٤. كما تحول الطلاب لوضعية الوقوف في مكانهم، يتم تشجيعهم على «فتح أيديهم، كما لو كانت فروع شجرة، والسماح للفروع بالتحرك في مهب الريح». يجب أن يطلب من أعضاء المجموعة أن يتخيلوا «أنواع فروع تلك الشجرة وإذا كانت تحمل أية أزهار أو فاكهة على الفروع».

٥. يجب على الطلاب القيام بالنشاط بصمت. ثم إعطاء تعليمات للطلاب لـ «يتخيلوا أن فروعهم يمكن أن تنمو لتلمس فروع الأشجار الأخرى وتحرك بلطف مع النسيم».

٦. على شكل دائرة، تحرك المجموعة بهدوء في مكانها، واستشعار قوتهم تندمج وتتوسع لأنها تنضم إلى قوى الآخرين. اطلب من الطلاب التحرك معاً في الدائرة، ورفع أيديهم، لفها حولهم، ضمها وفتحها، ورفعها إلى أعلى وإنزالها إلى أسفل.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- كيف كان شعورك وأنت تنمو من بذرة إلى شجرة؟
- ما هو شعورك الآن باعتبارك شجرة تم تشكيلها بالكامل؟
- كيف تعتقد أن أنشطة الاسترخاء مثل هذه مفيدة بالنسبة لك؟
- هل تقوم بأي شيء في المنزل يسمح لك بالوقت والمساحة للاسترخاء؟ اطلب من الطلاب تقديم أمثلة إذا رغبوا بذلك.

## نصائح:



- إذا كان لديك مجموعة كبيرة مع مساحة محدودة، ويمكن للطلاب المشاركة المقبل إلى مكاتبهم طالما أن الكلمة هي نظيفة وهناك مساحة لهم على الاستلقاء على الأرض دون إصابة أنفسهم.
- إذا لم يكن من المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة (عندما تنمو الفروع)، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس أو مع الفصل بين الجنسين واستخدام جوانب مختلفة من الغرفة.

## المصدر:



لجنة الإنقاذ الدولية (البنان). (n.d). أنشطة نفسية اجتماعية مركزة في الحالات الإنسانية. ص ٣٤-٣٥.

## ٨. قصص توضيحية

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	٢٠ دقيقة	٦-١	فنون بصرية

### نظرة عامة:



تعبير الطلاب عن أنفسهم من خلال رسم عناصر أو مشاهد من قصة مألوفة يعرفونها بالفعل.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير باستخدام قصة مألوفة بهدف التوضيح.

### المواد:



- قطعة كبيرة من الورق لكل طالب. ويفضل قياس A١.
- أقلام الشمع، والباستيل الزيتي، أو الطلاء.

### الخطوات:



١. قم بقراءة أو سرد قصة يعرفها الطلاب.
٢. بعد قراءة أو سرد القصة، قم بتسليم الورق والطباشير.
٣. اطلب من الطلاب أن يتحدثوا عن الأجزاء التي أعجبهم من القصة (على سبيل المثال، في قصة بياض الثلج، يقول العديد من الطلاب «التفاح» أو «بياض الثلج» أو «الأقزام»).
٤. الحديث عن ما يمكن أن تبدو عليه هذه الأشياء والسماح للطلاب بالرسم كما يشاؤون. وإذا لم يتمكن بعض الطلاب من الاختيار، قم بمساعدتهم من خلال اقتراح شيء بسيط، على سبيل المثال، تفاحة جميلة، كبيرة، حمراء.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- كيف كان شعورك وأنت ترسم ما تتخيله عادة؟
- كيف تشعر حيال نفسك وأنت تعرف أنه يمكنك التعبير عن نفسك من خلال الفن؟



## نصائح:

- يمكن للطلاب تشكيل الخلفيات باستخدام، على سبيل المثال، الجزء المسطح من تلوين الشمع للتظليل المتساوي.
- إذا لم يكن باستطاعة الطالب الرسم بسبب الإعاقة، اطلب منه/ منها استخدام نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه الرسم معه.
- بالنسبة للطلاب الأكبر سناً، اطلب متطوعين من بينهم أو قم بتحديد مختلف المشاهد الرئيسية من القصة من البداية إلى النهاية، واستكمال التوضيح.

متى تستخدم هذا التمرين:

- بعد أن يكون الطلاب قد تعرفوا على بعضهم البعض.
- عندما يكونوا قادرين على التركيز، وأنت ولديهم الثقة في التعبير عن اهتماماتهم أمام الصف.
- عندما يمكن للتعليم مع التخيل مساعدتهم على التعامل مع مشاعرهم وعواطفهم.

## المتابعة:

تعليق جميع الأعمال الفنية في الصف حسب ترتيب القصة لتكوين عرض فني.

## المصدر:

وور تشايلد هولندا. (n.d). دليل الفن لأوغندا. ص ٣٦-٣٧.



## ٩. الرقص المعبر عن المشاعر

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	٢٠ دقيقة	٦-١	ألعاب

### نظرة عامة:



ممارسة الطلاب لعملية التعبير عن المشاعر وإدراكها باستخدام تعبيرات الوجه والرقص في هذه اللعبة الممتعة.

### الأهداف:



- التعبير عن المشاعر بشكل خلاق من خلال الحركة.
- التواصل غير اللفظي والبدء في التعرف على تعبيرات الآخرين.

### المواد:



- مساحة كافية للطلاب للتحرك بأمان وبحرية.

### الخطوات:



١. وضع إشارة هادئة يعرفها الطلاب. راجع النصائح حول الإشارة الهادئة في الصفحة ٩.
٢. عرض النشاط. الرقص المعبر عن المشاعر.
٣. شرح أن الهدف من هذا النشاط هو استخدام الوجه والجسم لممارسة مشاعر التعبير.
٤. وضح للطلاب أن هذا هو الرقص الصامت، ولذلك سيلعبون باستخدام أجسادهم، لا أصواتهم.
٥. أخبر الطلاب أنهم سيسيروا في دائرة وأنت ستذكر بصوت مرتفع اسم شعور معين. وعندما سماعهم لذلك، يجب أن يبدأ كل طالب الرقص (أو الحركة) بالطريقة التي تظهر هذا الشعور.
٦. تبادل الأفكار مع الطلاب لإعداد قائمة بالمشاعر التي ستذكرها. بعض المشاعر المقترحة هي: سعيد، حزين، وحيد، خائف، متفاجأ، محرج، هادئ، خجول، أو غاضب.
٧. اشرح للطلاب أن عليهم الرقص إلى أن تعطي الإشارة الهادئة ومن ثم عليهم العودة إلى المشي بهدوء في حلقة دائرية.
٨. تذكير الطلاب باللعب بأمان، وعدم تطويح اليدين والقدمين والجسد أثناء الرقص. وإعطاء الآخرين مساحة كافية للتحرك بحرية.

٩. استفسر من الطلاب عن أي أسئلة لديهم حول هذا النشاط.
١٠. اطلب من الطلاب تشكيل دائرة وبدء المشي.
١١. اذكر الشعور الأول.
١٢. إعطاء الوقت (عشر ثوان) للطلاب لإظهار هذا الشعور من خلال الرقص.
١٣. استخدام الإشارات الهادئة لجعل المجموعة تمشي في حلقة دائرية.
١٤. اذكر الشعور الجديد وكرر العملية حتى تكون قد استخدمت كل المشاعر المقترحة.
١٥. وضح للطلاب أن عليهم الآن الحديث عن تجربتهم مع هذا النشاط.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال النشاط؟
- هل كان الرقص للتعبير عن بعض مشاعر أكثر صعوبة من غيرها؟
- كيف جعلك ملاحظة والتعبير عن المشاعر شخصاً أفضل (يمكنك استخدام شخصيات مختلفة إذا كان ذلك مناسباً: ابن، ابنة، أخ، أخت، صديق، طالب، فرد في المجتمع)؟

## نصائح:



- استخدام هذا الوقت لتعزيز أي من التوقعات الراسخة والتي من المهم أم يتذكرها الطلاب أثناء النشاط.
- إذا كان قيام الطلاب بالرقص أمام أقرانهم في الصف غير مناسب ثقافياً، اطلب منهم «التحرك بسرعة» بدلاً من الرقص.
- إذا كان لديك مجموعة كبيرة مع مساحة محدودة، يمكن للطلاب المشاركة بالوقوف حول مقاعدهم، طالما أن هذا يمكن دون إيذاء أنفسهم، والأهم من ذلك، رؤية بعضهم وهم يرقصون للتعبير عن المشاعر.
- قبل البدء في النشاط، قم بقيادة الطلاب لإجراء عملية إجماع لتعزيز اللعب الآمن.
- اطلب من المجموعة ممارسة الرقص الصامت مع عدم تطويع أيديهم وأقدامهم.
- إذا كان من غير المناسب للبنات والبنين الرقص في نفس الغرفة معاً، قم بإجراء هذه اللعبة مع مجموعات من نفس الجنس.

## المصدر:



السلام أولاً. (٢٠١٢). الرقص المعبر عن المشاعر. ص. ١-٢.

## نصائح حول الإشارة الهادئة:

الإشارة الهادئة عبارة عن إيماءة نخبر الطلاب بأن الوقت قد حان للتوقف عما يقوموا به وتركيز انتباههم على المعلم/الميسر/المعلم لسماح التعليمات حول الخطوة التالية. ويحظى هذا بأهمية خاصة عند التنقل بين الأنشطة والألعاب التعاونية والعمل الجماعي، والتي تتطلب خروج الطلاب من مقاعدتهم، والعمل معاً بنشاط (وغالباً ما تكون نشاطات صاخبة). قد يكون لدى مدرستك أو البرنامج الإشارة الهادئة الخاصة به. إن لم يكن الأمر كذلك، قم باختيار إشارة لاستخدامها باستمرار مع طلابك.

أحد الأساليب للإشارة الهادئة شائعة الاستخدام هي رفع اليد مع مد اثنين من الأصابع إلى أعلى ( «السلام والهدوء»). وبمجرد ملاحظة الطلاب أنك استخدمتها أو استخدمتها أحد زملائهم، يكون عليهم التوقف على الفور عن الحديث، والثبات في مكانهم وإعطاء الإشارة الهادئة أنفسهم. ومع ملاحظة الطلاب الآخرين للإشارة، ترتفع المزيج من الأيدي، وتصبح الغرفة أكثر فأكثر هدوءاً، وبالتالي تؤدي هذه الطقوس الهدف منها. وقد ترغب أيضاً أن تضع في ذهنك إشارة هادئة ثانية يمكنها جعل المجموعة تهدأ بسرعة أكبر. وهذه بعض الأمثلة:

- **السلام والهدوء:** رفع اليد أو أصبعين بإشارة «السلام» والانتظار حتى يصمت الجميع.
- **إشارة طلب الصمت مع الصوت «شششش»:** ارفع يدك إلى مستوى أعلى من رأسك وغطي فمك بأحد أصابعك.
- **التصفيق الإيقاعي:** التصفيق بشكل إيقاعي واطلب من الطلاب تكرار ذلك.
- **إطفاء أضواء الإنارة:** أطفئ أضواء الإنارة في الصف لبرهة.
- **المناداة والاستجابة:** نادي بكلمة مخصصة أو تعبير معين واطلب من الطلاب الاستجابة - على سبيل المثال: «الأمم المتحدة» ..... «مفوضية اللاجئين».

## المصدر:

السلام أولاً. (٢٠١٢). ورقة نصائح حول الإشارة الهادئة. ص ١-٢.

## ١٠. استخدام الدمى

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	٢٠ دقيقة	٦-١	دمى

### نظرة عامة:



استكشاف الطلاب للمواقف والعواطف من خلال دمىة قد يكونوا أو لا يكونوا اختبروها سابقا. وإتاحة مساحة آمنة لهم للتعبير عن مشاعرهم دون الحكم عليهم.

### الأهداف:



- فهم العلاقة بين أفعال ومشاعر معينة.

### المواد:



- دمىة مسبقة الصنع.
- مواقف مكتوبة مسبقا والمشاعر المحتملة المصاحبة لها ليقوم الطلاب باستكشاف مشاعر الدمىة.

### الخطوات:



١. في المرة الأولى التي تستخدم فيها الدمىة:
  - عرض دمىة الإنسان على المجموعة.
  - اطلب من الطلاب اطلاق اسم على الدمىة (تأكد من أن لا يكون اسم أي شخص في المجموعة).
  - ٢. إعطاء الطلاب المواقف لاستكشافها. مثلا:
    - شرح أن ----- (اسم دمىة) غير سعيدة لأنه / لأنها واجهت يوما سيئا في المدرسة.
    - ٣. توجيه الطلاب لاستكشاف المشاعر من خلال الدمىة. فمثلا:
      - اطلب من الطلاب محاولة معرفة سبب كون الدمىة سعيدة / غاضبة / وحيدة - اعتبر كل اقتراح يعطوه صحيح. وعندما سؤال الدمىة، يجب عليه/ عليها الإجابة «نعم». ومثلا، يمكن للطلاب أن يسألوا «هل أنت حزين لأنك وقعت في حفرة ماء في الطريق إلى المدرسة؟» «نعم».



## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- بمجرد انتهاء المجموعة من معرفة سبب كون الدمية غير سعيدة / غاضبة / وحيدة، يمكنك تكرار هذه العملية، ولكن بأن تكون هذه المرة الدمية واجهت يوما سعيدا! اطلب منهم الآن محاولة معرفة سبب كونه / كونها تشعر بالسعادة / الأمان / المحبة / الذكاء. مرة أخرى، اعتبر كل اقتراح منهم صحيح، وينبغي أن تكون الإجابة «نعم».

## نصائح:



- يمكن أن تكون هذه الطريقة وسيلة قوية جدا للحصول على معلومات من الطلاب لأنهم غالبا ما يطرحوا الأسئلة التي قد يكونوا اختبروها هم أنفسهم ولكن لا يريدون الكشف عنها، بيد أنهم قد يشعروا بالرضا للإيحاء بأن هذا قد حدث للدمية.
- من الجيد أن تظهر الدمية بشرية ما أمكن - وتساعد الطريقة التي تصنع بها الدمية في تحقيق ذلك، ولكن أيضا كيفية استخدامها - التفكير في كيفية التي ينبغي أن تكون عليها لغة الجسد إذا كانت حزينة / سعيدة، الخ
- كلما كانت تبدو بشرية أكثر كلما زاد أجاب الطلاب مع هذه الفكرة.
- يعتبر هذا الأسلوب مفيدا في جمع معلومات جيدة وخاصة من الطلاب الأصغر سنا أو الذين يعانون من صعوبات التعلم.
- المحتوى الحر - يمكن استخدام النشاط لجمع أفكار عن الصحة، والتعليم، والترفيه، ومسائل السفر، الخ على سبيل المثال، «تشعر الدمية بأنها في حالة صحية سيئة اليوم؟ - ما هو السبب في اعتقادك؟»
- تأكد من التعامل مع جميع الطلاب خلال هذا النشاط، وليس فقط من يتطوعون للرد على الأسئلة.

## الاختلاف:

- يمكن أن تستخدم الدمية المتكيفة أيضا لاستكشاف التواصل والعلاقات - استخدام أكثر من دمية، أو الدمية الحيوانية.

## المصدر:



اليونيسيف (تنزانيا). (٢٠٠٦). مقارنة تشاركية للعمل مع الأطفال واليافعين في التخطيط للبرامج، وتنفيذها ودراساتها وتقييمها: حزمة من الأدوات التشاركية، ص ٢٦.

## ١١. ما اسم هذا الشعور

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	٢٠ دقيقة	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



يلعب الطلاب لعبة منافسة ودية، في شكل برنامج ألعاب تلفزيوني، ويربطوا بين المشاعر والأحداث.

### الأهداف:



- فهم العلاقة بين أفعال ومشاعر معينة.
- فهم كيف يكون لدى طلاب آخرين مشاعر مختلفة حول نفس الحدث.

### المواد:



- ورقة الرسم البياني، وعلامات وبطاقات الفهرسة.
- إعداد عبارات على بطاقات الفهرسة قبل اللعبة (انظر الخطوة ٩)

### الخطوات:



١. عرض لعبة ما اسم هذا الشعور! استخدام هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم للاعبين تذكرها خلال اللعبة.
٢. إعداد بنك كلمات كبير من خلال التفكير مع اللاعبين في قائمة من الكلمات المعبرة عن المشاعر. اكتب القائمة على لوحة أو على ورق الرسم البياني ليراها اللاعبون. والكلمات قد تشمل: خائف، غاضب، شجاع، هادئ، مرتبك، محرج، متحمس، محبط، سعيد، متفائل، غيور، وحيد، غاضب، عصبي، فخور، حزين، خائف، وخجول. حاول تجنب شمول كلمات مثل «الجوع» أو «التعب»، حيث أن هذه ليست في الواقع مشاعر، ولكن استجابات جسدية.
٣. أخبر اللاعبين أنهم متنافسين، أو لاعبين، في برنامج ألعاب تلفزيوني يسمى: ما اسم هذا الشعور!
٤. لتحول إلى شخصية مضيف البرنامج وشرح قواعد اللعب. ونورد النص التالي كاقترح:  
سيداتي وسادتي، حان الآن موعد برنامج الألعاب المفضل لدى الجميع، ما اسم هذا الشعور! وهي اللعبة التي تربطون فيها بين الأفعال والمشاعر.

هذا مضيفكم. (اسمك)

سأقرأ بطاقة على جميع المتسابقين. وستتضمن البطاقة تصرفاً أو سلوكاً يولد شعوراً معيناً لدى الناس. على سبيل المثال: «عندما يتسنى لي لعب لعبة مثل ما اسم هذا الشعور، فإنني أشعر \_\_\_\_\_».

وبعداً، سيحاول المتسابقون تسمية الشعور الذي يولده ذلك. وسيبينون لي أنهم يعرفون الإجابة من خلال رفع أيديهم وسأدعو أحدهم لإعطائها.

وبعد أن يعطيني المتسابق الإجابة، ستحصل المجموعة على عشر نقاط إذا كانت صحيحة. والهدف هو أن تقوم المجموعة بالعمل معاً لتكسب أكبر قدر ممكن من النقاط!

٥. تتضمن الجولة الأخيرة سؤال مكافأة إضافية تستحق الإجابة عليه عدداً سرياً من النقاط

٦. اسأل اللاعبين إذا كان لديهم أي أسئلة عن اللعبة.

٧. من أجل تشجيع اللاعبين على تسمية أكبر عدد ممكن من المشاعر المختلفة، أخبرهم أن المجموعة ستحصل على خمس نقاط مكافأة في كل مرة تسمى فيها أحدهم شعوراً جديداً.

٨. تتبع كل كلمة شعور يقولها اللاعبون للتعرف من خلال وضع إشارة أو علامة بجانب كلمة الشعور ضمن بنك الكلمات. أكتب أي شعور جديد يقوله اللاعبون.

٩. فيما يلي بعض العبارات المقترحة لاستخدامها مع اللاعبين لهذه اللعبة. وعليك أيضاً المزيد من العبارات بنفسك (انظر إلى المواد). وأتأكد من تغطية مجموعة واسعة من المشاعر:

• عندما يكون عيد ميلادي غداً، أشعر ...

• عندما أكون صديقاً جيداً لشخص ما، أشعر ...

• عندما لا يشارك شخص ما معي، أشعر ...

١٠. أعلن للاعبين مجموع النقاط التي حصلوا عليها معاً كمجموعة. واطرح لهم أنهم سيقومون الآن بالتفكير في الكيفية التي جرت فيها اللعبة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

• ماذا حدث خلال المباراة؟

• كيف يمكننا أن نساعد مجتمعنا من خلال فهم مشاعر الآخرين (أو إظهار التعاطف)؟

## نصائح:

• بدلاً من وجود فريقين متنافسين، يمكن للطلاب العمل معاً بشكل تعاوني لكسب أكبر عدد ممكن من النقاط. وبهذه الطريقة، يبقى التركيز على تحديد المشاعر.

## الاختلاف:

• بدلا من قراءة العبارات بصوت عال. يمكنك أن تعرض على المجموعة صورة لشخص يمثل شعورا معيناً والمتابعة بقول: «ما اسم الشعور الذي يظهر على هذا الشخص». ويمكن أن يكون هذا الاختلاف مفيدا للطلاب الذين تدعمهم الإشارات البصرية. ومن المفيد أيضا توجيه التركيز إلى النشاط. كونهم بحاجة إلى إيلاء المزيد من الاهتمام ليظلوا منخرطين فيه.

## المصدر:

السلام أولا. (٢٠١٢). ما اسم هذا الشعور! ص ١-٢.



## ١٢. جولة من الإيقاع والحركة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	٢٠ دقيقة	٥-١٠	موسيقى، دراما

### نظرة عامة:



إشراك الطلاب في الدراما التعبيرية لاستكشاف أكبر عدد ممكن من الأصوات والحركات المختلفة دون الحكم عليهم من قبل أقرانهم.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- استخدام الحركة والتقليد للخروج من منطقة الراحة الخاصة بهم.
- البدء في فهم العالم من وجهة نظر طالب آخر.
- تنشيط وتخفيف الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.

### المواد:



- يجب توفير المساحة.



### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب تشكيل دائرة.
٢. اطلب من أحدهم الذهاب الى الوسط وأداء أي نوع من الحركات. سواء كانت غريبة أو غير عادية كما يحلو له. تكون مصحوبة بصوت وإيقاع من ابتكاره الخاص. طالما أنها ليست

# أنشطة ترفيهية

شيئا يفعل في حياته اليومية، وينبغي جعل الطلاب يشعرون بالراحة بحيث لا يشعروا بالخوف أو السخف أو الغرابة من التصرف.

٣. يقوم الآخرون جميعا بتقليد الطالب الذي يقود التمرين، في محاولة لإعادة إنتاج الحركات والأصوات التي يصدرها بالضبط، مرة بعد أخرى دون توقف. ومن المهم أن يحاول الجميع إعادة إنتاج كل ما يروا ويسمعوا، بالتحديد الذي يستطيعونه، نفس الحركات ونفس الأصوات ونفس الإيقاع.

٤. ثم، مع بقائهم يقومون بالحركات والأصوات، يقترب هذا الطالب ويقف مقابل شخص آخر في الدائرة، متحديا له/ لها بأن يأخذ مكانه.

٥. يذهب الطالب الذي واجه التحدي إلى الوسط ويبطئ يغير الحركة والإيقاع والصوت بأي شكل يريده.

٦. يتبع الجميع هذا القائد الثاني، الذي يتحدى بعد ذلك طالب ثالث وهلم جرا.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ما الشعور الذي ولدته لديك؟ ما وجه الصعوبة فيها؟ ما وجه السهولة فيها؟
- ماذا تعلمنا هذه اللعبة؟ لماذا كان للعب هذه اللعبة قيمة؟
- بالنسبة للطلاب الأكبر سنا: هل تعتقد أنه من السهل أن تفهم زميلك بعد تكرار الكيفية التي يعبر فيها عن نفسه؟

## نصائح:



- من الطبيعي للطلاب أن يضحكوا عندما يقوم القائد بحركة سخيفة. تقبل هذا، لكن قم بتحدى الطلاب حتى يدفعوا أنفسهم ليكونوا «فاعلين» جيدين والالتزام بالنشاط.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



بول، أيه (٢٠٠٢). الألعاب للفاعلين وغير الفاعلين (الطبعة الثانية). ص ٩٢.

## ١٣. الكرسي

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	٢٠ دقيقة	٦-٥	استرخاء

### نظرة عامة:



يصبح الطلاب على بينة من بيئتهم المباشرة، وتحديد الأشياء التي لا تسبب لهم التوتر في هذا النشاط تحت إشراف الميسر.

### الأهداف:



- التعرف على الأشياء غير المؤلمة الموجودة في البيئة.
- الشعور بالهدوء.

### المواد:



- لا حاجة إلى أي منها.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الجلوس في وضع مريح مع عدم تقاطع الساقين واليدين.

٢. القول في لهجة تبعث على التهدئة:

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق

أنظر حولك وقم بتسمية، بصمت وفي ذهنك، خمسة أشياء غير مزعجة مما تراه، على سبيل المثال قل، «أرى الأرضية، أرى حذاء أرى طاولة، أرى كرسي، أرى شخصا ما».

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق. أغمض عينيك ببطء.

بصمت وفي ذهنك، سمي خمسة أشياء غير مزعجة يمكنك سماعها، على سبيل المثال يمكن أن تقول، «أسمع امرأة تتحدث، أسمع صوت تنفسي، أسمع بابا يغلق، أسمع شخصا يطبع، أسمع رنين هاتف متنقل».

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق.

بصمت وفي ذهنك، سمي خمسة أشياء غير مزعجة تشعر بها، على سبيل المثال يمكن أن تقول، «أشعر بالركب بيدي، أشعر بأصابع قدمي داخل حذائي، أشعر بظهري يضغط مقابل الكرسي، أشعر بالبطانية بيدي».

تنفس وأخرج الهواء ببطء وعمق. أغمض عينيك ببطء.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ما هو شعورك؟ هل هو مختلف عما كان عليه عندما بدأنا النشاط؟
- هل كان من السهل بالنسبة لك تحديد الأشياء غير المؤلمة؟
- لماذا تعتقد أن هذا مهم؟
- هل تعتقد أنك يمكن أن تفعل ذلك وحدك؟ كيف تعتقد ان هذا سيساعدك؟

## نصائح:



- يحتاج الطلاب لفهم مفهوم الشدة والأشياء غير المؤلمة قبل ممارسة النشاط.
- يجب أن يشعر الطلاب بالراحة في مكان آمن، بعيداً عن الحكم عليهم. قبل إجراء هذا النشاط.
- إذا كانت مجموعة الطلاب صغيرة، يمكن تسمية خمسة أشياء غير المؤلمة التي يرونها ويسمعونها. ويشعرون بها بصوت عالٍ.
- إذا كان لديك طلاب خجولين، فمن المهم أن نعطيهم المساحة والوقت للإجابة على هذا السؤال. ودون الحكم عليهم إذا كانوا لا يرغبون بالإجابة.

## المصدر:



لجنة الإنقاذ الدولية (البنان). (n.d). أنشطة نفسية اجتماعية مركزة في الحالات الإنسانية. ص. ٤٣.

## ١٤. اتبع القائد

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	٢٠ دقيقة	٧-١٠	دراما

### نظرة عامة:



يشترك الطلاب في هذا النشاط الممتع لاستكشاف العلاقة بين التعبير والعاطفة.

### الأهداف:



- إدخال مفهوم (فكرة) عن المشاعر المختلفة.
- البدء في التعرف على تعبيرات وعواطف الآخرين.

### المواد:



- يحتاج إلى المساحة.

### الخطوات:



١. الترحيب بالمجموعة.
٢. اطلب من الطلاب الوقوف في حلقة دائرية وقل: لنقم بنشاط متع لنرى الطرق المختلفة التي يمكننا التعبير من خلالها عن مشاعرنا.
٣. خذ خطوة إلى الأمام مع صوت وحركة معينة (على سبيل المثال يقول «مرحباً» بصوت سعيد ولافت).



٤. اطلب من المجموعة الكاملة تقليد ما فعلت للتو بالضبط.
٥. مواصلة تقديم الأصوات والحركات المختلفة باستخدام المشاعر المختلفة وتقوم المجموعة بتقليدها. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول مرحباً في ١٠٠ طريقة مختلفة. مثل الغضب والحزن، الفخر، الخوف، الأمل، بصوت عالٍ، صوت صغير، وما إلى ذلك. وكلما زادت الأصوات والحركات التي تقوم بها، كلما زاد تحفيز المجموعة على التعبير والخيال.
٦. عندما تستوعب المجموعة الفكرة، اطلب من طلاب (مختلفين) المساعدة في القيام بجولة أخرى.
٧. أخبر المجموعة: المشاعر عبارة عن أحاسيس الناس. وفي العبة التي قمنا بها قبل قليل، رأينا كذلك مجموعة متنوعة من المشاعر.
٨. اسأل المجموعة:
  - ما هي المشاعر التي أدركتموها؟ (الفرح، الحزن، الغضب)
  - هل يشعر أي منكم بالفرح أحياناً؟ الحزن؟ الغضب؟
  - إذا شعرت بالغب، هل تبقون غاضبين لمدة طويلة؟
٩. أخبر المجموعة: يمكن أن تغير المشاعر. وهذا يعتمد على ما يجري في حياتكم. ومن الطبيعي أن تكون لدينا هذه المشاعر. ولكن إذا كنت غاضباً على الدوام أو حزيناً على الدوام، فهذا يعني وجود شيء غير صحيح. ويمكنكم اعطاء أمثلة على ذلك من حياتكم.
١٠. بين للطلاب أن هناك ستة عواطف أساسية: الفرح، الحزن، الغضب، الخوف والاشمئزاز، والمفاجأة. ويختبر الناس في كل مكان من العالم كله ويشعر بنفس هذه المشاعر الأساسية. وهذه طبيعة البشر. ويمكن ربط المشاعر الأخرى مثل الشعور بالوحدة، والارتباك، والإثارة، بالعواطف الأساسية الستة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف مشاعرك؟ ذكر المجموعة أنه من المهم، لأنكم جميعاً لديكم مشاعر، التفاعل معها، وسيكون ذلك أحياناً بطريقة إيجابية، وأحياناً أخرى بطريقة سلبية.
- ما الذي تعلمته من هذه اللعبة؟
- هل تعتقد أنك قادر على التعرف على مشاعر الآخرين من خلال كيفية تعبيرهم عن أنفسهم؟

## نصائح:



- تحديد معنى كلمة «مشاعر» في اللغة المحلية مسبقاً. وقد لا تكون هناك كلمات متعددة تحمل نفس هذا المعنى، مما يعني أنك ستحتاج إلى بعض الوقت لشرح ما هي المشاعر.
- تأكد من مواكبة وتيرة اللعبة.
- عليك مراعاة رغبة الطلاب في المشاركة، وعدم إجبارهم على قيادة المجموعة.

- إذا كان لديك مجموعة كبيرة مع مساحة محدودة، يمكن للطلاب المشاركة بالوقوف بجوار مقاعدهم، والتأكد فقط من وقوف القائد في وسط الصف.

## متابعة:

هذا هو النشاط رقم ١ من سلسلة تتضمن ٣ نشاطات، وتتمتع الأونروا بالترتيب التالي:

١. اتبع القائد، ص. ٤٠-٤٢.
٢. الترحيل العاطفي، ص. ١٠٩-١١٠.
٣. تغطية المساحة، ص. ٤٣-٤٤.

## المصدر:

وور تشايلد هولندا، (٢٠٠٩)، أنا أتعامل: التعامل مع المشاعر، ص ٨-٩.



## ١٥. تغطية المساحة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	٢٠ دقيقة	٧-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



ممارسة طلاب بسرعة للتعبير عن مجموعة من العواطف في هذه اللعبة الممتعة.

### الأهداف:



- التعبير عن المشاعر بشكل خلاق من خلال الحركة.

### المواد:



- لا حاجة إلى أي منها.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب مجرد المشي حول المكان - دون التحدث أو التواصل مع أي شخص آخر. أخبرهم أن يحاولوا باستمرار تغطية كل المساحة. وهذا يعني أن عليهم مواصلة محاولة تعبئة المساحة الفارغة.
٢. أخبرهم أن يقوموا بـ «الثبات دون حركة» عند التصفيق. وهذا يعني أن يتوقف الجميع عن الحركة على الفور ويثبتوا في المكان الذي يكونون فيه بالضبط. وعندما تنادي «حرك»، يبدأ الطلاب بالحركة مرة أخرى.
٣. كرر ذلك عدة مرات. حتى ترى أنهم يفهمون التعليمات.
٤. أضف الآن التعليمات التالية. بيان أنك ستنادي قبل التصفيق بأشياء مختلفة، ليثبتوا في مكانهم بطريقة معينة دون حركة. أشياء مثل المهن أو الناس أو المشاعر. وعلى الطلاب الثبات دون حركة في وضع يعبر عن التعليمات التي اعطيتها.
٥. تبدأ مع تعليمات سهلة مثل: السائق، لاعب كرة القدم، الطيار، المدرس، الخ.
٦. ثم تطرق إلى المشاعر، مثل: سعيد، حزين، غاضب، خجول، متفاجئ، الخ.
٧. التوسع عن طريق الجمع بين شخص/ مهنة وشعور، مثل: طالب سعيد، سائق غاضب.

٨. التوسع عن طريق إدخال الحالات المختلفة التي يمكن أن تتعلق بالطلاب: فريق كرة القدم الذي فاز بالمباراة، وأشقاء يتقاتلون على الغذاء، الخ.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- أخبر المجموعة: كما رأيتم، يمكن أن تظهر المشاعر بطرق مختلفة: من خلال وجهك، من خلال طريقة المشي، من الطريقة التي تتصرف بها. أعط بعض الأمثلة من ما رأيت الطلاب يقومون به. على سبيل المثال عندما قلت «حزين» رأيت بعض الطلاب «يبكون».
- يتبع المشاعر ردود الفعل. فرد فعل على كونك حزيناً. على سبيل المثال، أن تبكي. إذا كنت غاضباً، يريد بعض الطلاب القتال.
- ماذا تعلمنا هذه اللعبة؟ لماذا كان لعب هذه اللعبة ذا قيمة؟
- ما مدى سهولة تخمينك لعواطف شخص آخر من خلال تعبيراته؟

## نصائح:

- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## متابعة:

هذا هو النشاط رقم ٣ من سلسلة تتضمن ٣ نشاطات، وتتمحور الأونروا الترتيب التالي:

١. اتباع القائد، ص. ٤٠-٤٢.

٢. الترحيل العاطفي، ص. ١٠٩-١١٠.

٣. تغطية المساحة، ص. ٤٣-٤٤.

## المصدر:

وور تشايلد هولندا، (٢٠٠٩). أن أتعامل: التعامل مع المشاعر، ص ١١-١٢.

## ١٦. تمثيل المشاعر

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	٣٠ دقيقة	١-٦	دراما، ألعاب

### نظرة عامة:



يقوم الطلاب بإعداد مسرحية قصيرة في مجموعات وتأديتها أمام الصف كاملا من أجل فهم الأنواع المختلفة من المشاعر.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- التعاون الخلاق مع الأقران.
- البدء في التعرف على تعبيرات الآخرين في ما يتصل مع الأحداث اليومية.

### المواد:



- ورق وأقلام.
- الاستعداد السريع لمتطلبات النشاط (الخطوة ٢).

### الخطوات:



١. تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة تتكون من ٣-٦ أشخاص.
٢. يتم منح كل فريق قائمة تتضمن ٤-٥ مشاعر مختلفة، وموقع - على سبيل المثال - قد يحصل أحد الفرق على الغابة كموقع، ويحصل على سعيد، حزين، محبط، وخائف المشاعر.
٣. يقوم كل فريق بإعداد مسرحية قصيرة تحتوي على جميع المشاعر.
٤. يجب أن يكون لكل شخص دور أعدته المجموعة.
٥. في النهاية، جمع كل المجموعات، والطلب منهم عرض مسرحيتهم أمام الآخرين.
٦. يقوم من يشاهد بتخمين المشاعر التي يجري عرضها.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- هل كان من السهل أن تظهر عواطفك؟ لماذا/لم لا؟

- لا يرغب أي شخص بإظهار مشاعره أمام الآخرين بشكا أو بأخر؟ لماذا؟ ما أهمية أن تدع الآخرين يعرفون طبيعة ما تشعر به؟
- هل هناك أوقات يكون من الأفضل فيها إخفاء شعورك؟
- ما الذي يمكنك القيام به لتدع الآخرين يعرفون بما تشعر؟

## نصائح:



- تفقد المجموعات أثناء عملهم للتأكد من أنهم مواظبين على المهمة. ومساعدتهم إذا كان لديهم صعوبة في الوصول إلى أفكار. تأكد من عدم منحهم كل الأفكار. حيث يجب عليهم القيام ببعض العمل من تلقاء أنفسهم.
- إذا كان عدد الطلاب كبيرا، يجوز تمديد هذه اللعبة إلى ما بعد ٣٠ دقيقة للتأكد من حصول كل المجموعات على الفرصة لتأدية مسرحيتهم.

## المصدر:



وورلد فيجين. (n.d). الإبداع مع الأطفال: دليل لأنشطة الأطفال. ص. ٤٩.

## ١٧. التعرف على المشاعر

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	٣٠ دقيقة	٧-١٠	فنون بصرية

### نظرة عامة:



استكشاف الطلاب وتعلمهم عن أنواع مختلفة من المشاعر من خلال الرسم.

### الأهداف:



- التعبير عن جزء من هوية الطالب. وخاصة فيما يتعلق بالمشاعر.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير.

### المواد:



- قطعة كبيرة من الورق لكل طالب.
- أقلام الرصاص. الأقلام الملونة. ومواد الرسم الأخرى.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الجلوس على الأرض بشكل مريح حيث يمكنهم رؤية اللوح.
٢. اطلب منهم العمل في مجموعات من شخصين من أجل التفكير في كلمات العواطف واكتبها على اللوح. اختياري: يمكن للطلاب كتابة الكلمات التي يفكرون بها في دفاترهم.
٣. توضيح: تعتبر جميع المشاعر جزءاً طبيعياً من حياتنا. ولا يمكننا السيطرة على ما نشعر به. إلا أنه يمكننا محاولة التعرف على مشاعرنا والتفكير في كيفية التعامل مع الصعوبة منها والاستمتاع بالمشاعر الجيدة من بينها. وسأطلب منكم الآن اختيار واحدة من المشاعر التي تعتبرونها مهمة لكم. واستكشافها من خلال الرسم.
٤. ارسم مستطيلاً كبيراً على اللوح. وقسمه إلى أربعة مربعات. توضيح: سيقوم كل منكم باختيار إحدى المشاعر ورسم أربع لوحات لوصفها.
  - في المربع الأول. ارسم صورة لشيء يولد لديك هذا الشعور.
  - في المربع الثاني. ارسم صورة للطريقة التي يبدو فيها هذا الشعور بالنسبة لك.
  - في المربع الثالث. ارسم صورة لطريقة التي يساعدك فيها هذا الشعور.
  - في المربع الرابع. ارسم صورة تبين كيف يمكن أن يكون فيها هذا الشعور صعباً عليك.

١. أشعر بأنني ..... عندما أكون:	٢. بالنسبة لي، يبدو الشعور ب..... على هذا النحو:
٣. يساعدني الشعور ب..... عند:	٤. الشعور ب..... صعب بالنسبة لي عند:

٥. إعطاء الطلاب ما لا يقل عن ٢٠ دقيقة للرسم، والسماح لهم بالمزيد من الوقت إذا ما طلبوا ذلك. مراقبة رسوماتهم وهم يعملون. معرفة ما إذا كانت أي من رسومات الطلاب تشير إلى تجارب صعبة، لأنهم قد يحتاجون إلى دعم إضافي.
٦. اسأل الطلاب إذا كانوا يرغبون في تبادل الرسومات (على سبيل المثال، كجزء من معرض سيريا على الأقدام)، ولكن لا تدفعهم لعرض أعمالهم على الآخرين إذا لم يرغبوا بذلك.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

اطلب من الطلاب النظر إلى رسومات بعضهم البعض ومناقشة ما يلي:

- ما الذي يجعلك تشعر ببعض المشاعر؟
- كيف يمكن التعبير عن هذه المشاعر أو إظهارها؟
- كيف تكون هذه المشاعر صعبة بالنسبة لك؟
- كيف يمكن لهذه المشاعر مساعدتك؟
- ما أوجه الشبه التي ترونها في رسومات بعضهم البعض؟
- كيف يكون التعبير عن المشاعر مفيداً؟ هل يمكن أن يكون التعبير عن المشاعر مفيداً لنا؟
- ما هي الطرق التي تكون فيها هذه المشاعر مفيدة بالنسبة لنا؟ هل يمكن أن تكون المشاعر الصعبة مثل الحزن أو الغضب مفيدة في أي وقت كان؟
- متى تكون المشاعر صعبة بالنسبة لنا؟ هل يمكن أن تكون المشاعر الإيجابية مثل السعادة أو الإثارة صعبة في أي وقت كان؟

## نصائح:

- السماح للطلاب اختيار أي من المشاعر يرغبون في استكشافها من خلال الرسم، حتى ولو اختاروا جميعاً نفس المشاعر.
- السماح للطلاب استكشاف مشاعرهم بالطريقة التي يختارونها. وبدلاً من رسم الصور، يمكنهم التعبير عن أنفسهم من خلال الألوان أو الأنماط أو الكلمات.
- مراقبة كل طالب والنظر في رسوماته. لاحظ إذا أظهر أي طالب علامات قد تحتاج إلى دعم أو خدمات مثل تقديم مشورة إضافية. وإذا لزم الأمر، التحدث مع الطلاب بشكل فردي خارج

الصف، وربطهم مع الدعم الذي يحتاجونه.

- إذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، يمكن استخدام نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه توجيهه.
- إذا كان الطلاب يتكلمون لغات مختلفة، أو إذا كانوا قد وصلوا مؤخراً إلى بيئة جديدة تكون لغتها جديدة عليهم، قم بتعليمهم بعض الكلمات الجديدة عن المشاعر. (ومع ذلك، خذ عدد المفردات بعشرة، للحفاظ على تركيز النشاط على الفنون والتعبير).

## المتابعة:

- تعليق جميع الأعمال الفنية على جوانب الصف لتصبح على شكل معرض فني.

## المصدر:

اليونيسيف. (٢٠١٥). مجموعة أدوات اليافعين للتعبير والابتكار. ص ١١٧-١١٩.



## ١٨. رسم نفسي بقدمي

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	٦-١	فنون بصرية

### نظرة عامة:



رسم طلاب لوحات لأنفسهم مع تحدي إضافي بأن يقوموا بذلك باستخدام أقدامهم بدلا من أيديهم.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير.

### المواد:



- ورقة كبيرة لكل طالب.
- أقلام تأشير وغيرها من مواد الرسم.

### الخطوات:



الرسم (٢٥ دقيقة)

١. اطلب من الطلاب اختيار أقلام تأشير أو فرشاة ووضعها بين اصبع القدم الكبير واصبع القدم الثاني.
  ٢. أخبرهم انهم سيقومون الآن برسم لوحة لأنفسهم. وقم بتشجيعهم على الاستمرار حتى لو بدا ذلك صعبا. وتأكد أيضا من رسم لوحة لك.
  ٣. عندما ينتهون. عبر عن تقديرك للعمل الذي قاموا به. ومن ثم اسألهم عن شعورهم أثناء الرسم وفي نهايته. عندما ينتهون من الرسم.
  ٤. اطلب منهم تلوين اللوحة وكتابة أسمائهم بجانبها وقائمة بالصفات التي يمتلكونها. وعند كتابة صفاتهم. اطلب من الطلاب التشاور مع جيرانهم.
- معرض لوحات (١٥ دقيقة)
٥. بمجرد الانتهاء من اللوحات. اطلب من الطلاب تعليقها على الجدار وقل لهم: نحن في معرض لوحات وتعود هذه اللوحات لأهم وأشهر الناس. وسيقوم كل منكم الآن بتعرف الصف على الشخص المرسوم في اللوحة.

# أنشطة ترفيهية

1. اطلب من أول طالب تقديم صورته، ووصف الخصائص الموجودة في اللوحة والمذكورة في القائمة.
7. عندما ينتهون من ذلك، اطلب من الطلاب الآخرين إضافة الصفات الأخرى. قم بإنهاء عرض كل طالب بالتصفيق الحار. ويمكنك تقديم نفسك أيضا.
8. في نهاية الجلسة، تأكد من الاحتفاظ باللوحات في مكان آمن. لأنك ستستخدمها لنشاط «الصورة الجماعية» في الجلسة الأخيرة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ما هو الشعور الذي ولده لديك حدي الرسم بالقدم؟ ما وجه الصعوبة في ذلك؟ وما وجه السهولة؟
- ما الذي تعلمنا إياه هذا النشاط حسب ما تشعر؟ ما هي العبرة الرئيسية؟

## نصائح:



- إذا استغرق النشاط وقتا أطول، يمكنك تقسيمه على مدى حصتين صفيتين. مع بدء المعرض مشيا على الأقدام في الحصة الصفية المتاحة المقبلة.
- ينبغي عليك، باعتبارك ميسر، أن ترسم لوحتك الخاصة.
- إذا كان من غير المناسب في الثقافة السائدة خلع الأحذية والرسم بالأقدام العارية، يمكن أن يتم هذا النشاط عن طريق وضع القلم الملون داخل الذراع. مقابل الكوع. والرسم بهذه الطريقة.
- إذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، يمكنه استخدام نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه توجيهه.

## المصدر:



لجنة الإنقاذ الدولية (البنان). (n.d). الأنشطة النفسية الاجتماعية المركزة في الحالات الإنسانية. ص. ٤٣-٤٤.

## ١٩. التعبير عن المشاعر

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	٧-١٠	دراما، ألعاب

### نظرة عامة:



ممارسة الطلاب التعبير غير اللفظي عن المشاعر وتخمين مشاعر بعضهم البعض في هذه اللعبة التعبيرية.

### الأهداف:



- التعبير عن المشاعر بشكل خلاق من خلال الحركة.
- التواصل غير اللفظي والبدء في التعرف على تعبيرات الآخرين.
- تشجيع الطلاب لمناقشة والتعبير عن العواطف.

### المواد:



- يحتاج إلى مساحة

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الجلوس في حلقة دائرية. وابدأ النشاط بشرح ما يلي:

يجري التعبير عن العواطف والمشاعر بالكثير من الطرق. وتبين وقفة الجسم العواطف الداخلية للشخص. على سبيل المثال:

عندما يقف شخص ما بشكل مستقيم، مفتوح الراحتين ويبدو عليه الاسترخاء، فإن هذا يشير إلى الانفتاح والسعادة. وعندما يكون الشخص سائما من الاتصال الجسدي أو يبدو بعيدا عند لمسه، فإن ذلك يشير إلى انعدام الثقة بالآخرين.

تعطي تعابير الوجه الكثير من المعلومات عن المشاعر. فمن السهل ملاحظة أن شخص ما سعيد، ومبتسم، وعندما يكون حزينا، فإنه قد يبكي. تساعدك العيون على وجه الخصوص على معرفة ما يشعر به الشخص.

تظهر الإيماءات ما يفكر فيه الشخص. على سبيل المثال، عند الإيماء برأسك، فإن ذلك يدل على أنك مهتم في الحديث أو أنك تتفق مع ما يقال. وعند مقاطعة الأيدي أثناء التحدث إلى شخص ما، فقد يشير ذلك إلى شعورك بعدم الارتياح.

٢. التوضيح للطلاب أنهم سيقومون الآن بعمل تمرين حول التعرف على المشاعر المختلفة لدى الآخرين. وكيف يمكن أن يظهر الآخرون ما يشعروا به. تقسيم الطلاب إلى مجموعات مكونة من ثلاثة أشخاص.
٣. اطلب من كل مجموعة إعداد تمثيل صامت عن ثلاثة مشاعر مختلفة ستقدمها للمجموعة. تذكر أن التمثيل الإيمائي هو نشاط صامت.
٤. في كل مجموعة مكونة من ثلاثة أشخاص. يختار كل طالب المشاعر التي يريد تقديمها. ويساعد الطلاب بعضهم ويمارسوا التعبير الواضح للوجه والهيئة الذي المناسب للشعور الذي تم اختياره.
٥. بعد حوالي ١٠ دقائق. اطلب من الطلاب أن يعودوا للاجتماع مرة أخرى في دائرة واحدة كبيرة. وتأخذ المجموعات دورها في تقديم المشاعر. ويؤدي كل طالب تمثيلية صامتة لمشاعره. وتساعده مجموعته الصغيرة إذا لزم الأمر. وتخمن المجموعة الكبيرة ما هو الشعور. وعندما يصح تخمين شخص ما. اسأله كيف عرف هذا الشعور. واصل القيام بذلك حتى يؤدي الجميع دوره.
٦. اشرح للطلاب أنه من المهم لجميع الناس الانتماء إلى مجموعة حيث يمكن للآخرين رؤية طبيعة مشاعرهم وفهم بعضهم البعض.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- ما الشعور الذي ولده لديك التعبير عن مشاعر مختلفة؟
- هل هناك بعض المشاعر التي يصعب التعبير عنها؟ إذا كان الجواب نعم، لماذا؟
- أي نوع من المشاعر يمكن أن يساء فهمها أحيانا على أنها مشاعر أخرى؟
- ماذا يمكن أن يحدث إذا اسأنا قراءة مشاعر الآخرين؟

## نصائح:

- هذا النشاط مفيد للطلاب الذين تعرضوا لحدث صادم أو سلسلة من الأحداث والذين يجدون صعوبة في التحدث عن مشاعرهم والتفاعل مع هذا الحدث.
- لا يشجع النشاط الطلاب على تبادل الخبرات الشخصية المباشرة. ولكن يشجع على تبادل الأمثلة من التجارب التي يمكن أن تؤدي إلى مشاعر محددة.

## المصدر:

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدانمرك. (٢٠١٤). برنامج مرونة الأطفال: الدعم النفسي في المدارس وخارجها. دليل الميسر ٢: مجربات ورشات العمل. ص. ٩١-٩٢.

## ٢٠. رايتي

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	٦-٥	فنون بصرية، حرف يدوية

### نظرة عامة:



يقوم الطلاب بتكوين رايتهم الخاصة من خلال الفنون البصرية والحرف اليدوية التي تمثلهم من أجل استكشاف ما يميزهم عن الآخرين وتمكين الطلاب من معرفة المزيد عن بعضهم البعض.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير وتقدير الذات من خلال الفنون البصرية والحرف اليدوية.

### المواد:



- الورق أو المواد التي يمكن الرسم عليها.
- المواد الفنية لأكبر قدر من الإبداع (مثل الأقلام الملونة، أقلام الكريون، أقلام الرصاص، غليتر، الغراء، الطلاء، النسيج، المقص، المجلات القديمة، الخ).

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الجلوس في مجموعات مكونة من ٨ أشخاص، وإعطاء كل مجموعة مواد فنية متنوعة. أخبر الطلاب أن كل منهم سيقوم بتكوين راية شخصية، ويمكن أن تكون الراية ذات صلة بترائهم وأسرهم، ما يحبونه أو يكرهونه، أو شيء يقومون به ويفخرون به.
٢. امنحهم حوالي ١٥ دقيقة لتكوين الرايات. ويمكنهم أن يقوموا بما يريدونه بالورقة المخصص للراية - تقطيعها على شكل راية، طلاؤها، تلوينها بالطباشير الملون، وإلصاق الصور من المجلات عليها، وما إلى ذلك باستخدام أي من المواد الفنية. اطلب من الطلاب أن يكتبوا أسماءهم خلف الراية.
٣. عندما ينتهي الجميع، اطلب منهم الجلوس في دائرة والحديث عن الرايات التي صنعوها.
٤. الآن اطلب من الطلاب المساعدة لتعليق الرايات بقطعة طويلة من الحبال. إذا أمكنك ذلك، قم بتعليق الرايات في الصف، وعرضها في الاجتماع القادم مع أولياء الأمور ومقدمي الرعاية.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا كان وجه السهولة في تكوين الرأية الخاص بك؟ ماذا كان وجه الصعوبة؟
- هل عرفت شيئاً عن زملائك الطلاب لم تكن تعرفه من قبل؟
- ما هو شعورك بعد أن أصبح زملائك الطلاب يعرفون الآن أشياء أكثر عنك؟
- هل تعتقد أن هذا النشاط يساعدكم في تقدير بعضكم البعض؟ لماذا و لم لا؟

## نصائح:



- إذا لم يكن الطالب قادراً على الرسم بسبب الإعاقة، اجعله يستخدم نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه توجيهه.
- كن على بينة من التحيزات بين الطلاب من المجموعات المختلفة، وتأكد من عدم استخدام الطلاب لهذه المعلومات بطريقة سلبية ضد الطلاب الآخرين.

## متابعة:

عرض الرايات في الاجتماع القادم مع أولياء أمور الطلاب ومقدمي الرعاية.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك. (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ١: البدء. ص. ٨٧.

## ٢١. أنا، لدي، أستطيع

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسى	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	٧-١٠	فنون بصرية

### نظرة عامة:



استكشاف الطلاب لنقاط القوة والموارد من خلال الرسم.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير وتقدير الذات من خلال الفنون البصرية.
- تحديد مصادر الدعم.

### المواد:



- ورقة رسم كبيرة لكل طالب.
- أقلام رصاص ملونة أو أقلام تأشير.
- أمثلة معدة مسبقاً لما ينتج عن النشاط (يتم توزيعها فقط عندما يواجه بعض الطلاب صعوبة في التمرين).

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الجلوس بشكل مريح على الأرض. ارسم دائرة كبيرة على ورقة رسم. قم بالإشارة إلى الدائرة وشرح ما يلي: سأطلب منكم بعد قليل رسم دائرة كبيرة بهذا الشكل على الورق. الدائرة الكبيرة تمثلك، وتمثل من تكون.
٢. اكتب: أنا... داخل الدائرة. شرح ما يلي: يمكن لكل منا إكمال هذه الجملة بطرق كثيرة. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ اطلب من الطلاب التطوع للإجابة.
٣. اكتب: لدي... على الجانب الأيسر أو الأيمن من الدائرة. شرح ما يلي: كل منا لديه أناس وأشياء يمكنها مساعدته. لقد كتبت هذا بجانب الدائرة لأن ما لدينا الآن هو في متناول أيدينا. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟ يجب على الطلبة التطوع للإجابة.
٤. اكتب: أستطيع... فوق الدائرة. نحو الجزء العلوي من اللوحة. شرح ما يلي: كل منا لديه أشياء يستطيع القيام بها. ليس فقط في المستقبل ولكن في الوقت الحالي. لقد كتبت هذا في الجزء العلوي من اللوحة لأن ما يمكننا القيام به يمثل آمالنا وإمكاناتنا. ما هي بعض الطرق لإكمال هذه الجملة؟

5. حاول الآن التفكير في ثلاثة أشياء حول: من تكون، ماذا لديك، وما تستطيع القيام به. عندما تكون مستعدا، ارسم أفكارك داخل. حول وفوق الدائرة الخاصة بك. منح الطلاب ٢٠ دقيقة على الأقل (أو المدة التي يريدونها) للعمل على رسوماتهم.
6. بعد أن يكمل الطلاب رسوماتهم، قم بتنظيم معرض مشيا على الأقدام. شرح ما يلي: رسوماتك تمثل نقاط القوة الخاصة بك. عندما ننظر إلى كل رسم نرى نقاط القوة في كل شخص في مجموعتنا. وعندما ننظر إليها معا، فإننا نرى نقاط القوة في دائرتنا بأكملها.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- من نحن؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة حول من يكونوا والأشخاص الممثلين في دائرتهم.
- ماذا لدينا؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة.
- ماذا نستطيع ان نفعل؟ اطلب من الطلاب إعطاء بعض الأمثلة.
- إنهاء الجلسة بالقول: تذكر أن القوة هي تماما مثل العضلات. نحن بحاجة للحفاظ على ممارستها للمحافظة على قوتها. ونحن نعمل معا على شكل دائرة. دعونا نركز على الاعتراف بنقاط القوة الموجودة لدينا، وممارستها لجعلها أقوى، واستخدامها لتحقيق الأهداف.

## نصائح:



- إذا كان الفضاء يمكن للطلاب محدود يشارك في مكاتبهم بدلا من دائرة على الأرض.
- السماح للطلاب للرد على الأسئلة حول هويتهم في أي الطريقة التي تريد، بما في ذلك الرسم أو الكتابة.
- تشجيع الطلاب على التركيز على نقاط القوة ومواردها.
- يجب أن يكون لديك الخاص بك على سبيل المثال معدة سلفا ويجب على الطلبة صعوبة في التفكير في ما يمكن أن يوجه.
- إذا كان الطالب غير قادر على رسم بسبب الإعاقة، ومنها استخدام نظام الأصدقاء وزوج لها مع طالب آخر الذي يمكن أن يوجه معهم.

## المصدر:



اليونيسيف، مجموعة أدوات اليافعين للتعبير والابتكار. ص. ١٢٢-١٢٤. (٢٠١٥).

## ٢٢. لوحة الإعلانات المتحركة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
نفسي	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	٧-١٠	فنون بصرية

### نظرة عامة:



تكوين طلاب «لوحة» عن أنفسهم من خلال الفنون البصرية، مما يتيح لهم معرفة المزيد عن بعضهم البعض.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس في التعبير وتقدير الذات من خلال الفنون البصرية.
- معرفة المزيد عن بعضهم البعض.

### المواد:



- ورقة كبيرة لكل طالب، ويفضل قياس A٣.
- أقلام تأشير وغيرها من مواد الرسم.

### الخطوات:



١. أخبر المجموعة بما يلي: سيقوم كل طالب بتكوين لوحة اعلانات شخصية بهدف التمكن من إخبار الآخرين بالمزيد عن نفسه.
٢. إعطاء الطلاب ورق A٣، وتقسيم الورقة إلى ٦ أقسام، عن طريق رسم خطوط عليها. يمكنك إعداد هذا مسبقاً أو توجيههم للقيام بذلك خلال التمرين.
٣. اطلب منهم أن يرسموا ما يلي في كل قسم على الورقة الكبيرة:
  - القسم ١: اللون المفضل.
  - القسم ٢: المواد الغذائية المفضلة.
  - القسم ٣: الأسرة.
  - القسم ٤: ما تحب القيام به أكثر من غيره.
  - القسم ٥: الشيء الذي لا يحبونه على الإطلاق.

- القسم ٦: ما يريدون القيام به في المستقبل.
- ٤. بعد الانتهاء من ذلك، اجعل الطلاب يلصقون لوحاتهم (الورقة) على صدورهم باستخدام الشريط الخفي.
- ٥. اطلب منهم التجول، والنظر في لوحات بعضهم البعض. اجعلهم يسألوا بعضهم البعض عن رسوماتهم. وهذا سوف يشجعهم على التفاعل.
- ٦. السماح للطلاب النظر في القواسم المشتركة بينهم وبين الآخرين ومناقشتها. ومجالات الاختلاف بينهم.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- هل أصبحت تعرف الآن معلومات أكثر قليلاً عن الآخرين في مجموعتك؟
- هل تعرف أكثر حول أوجه الشبه والاختلاف بينك وبين الآخرين؟
- لذلك ترى أنك إذا كنت ترغب في معرفة الآخرين، عليك أن تعرف نفسك أيضاً.

## نصائح:

- قد يجعل بعض الطلاب من الرسم، ويمكنهم أيضاً كتابة الطعام المفضل لديهم على سبيل المثال في القسم ولكن يفضل تشجيعهم على الرسم.
- إذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، اجعله يستخدم نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه توجيهه.

## المصدر:

وور تشايلد هولندا. (٢٠٠٩). أنا أتعامل: التحديد والتقييم. ص. ١١-١٢.





أنشطة ترفيهية

# أقراني

قسم ٣



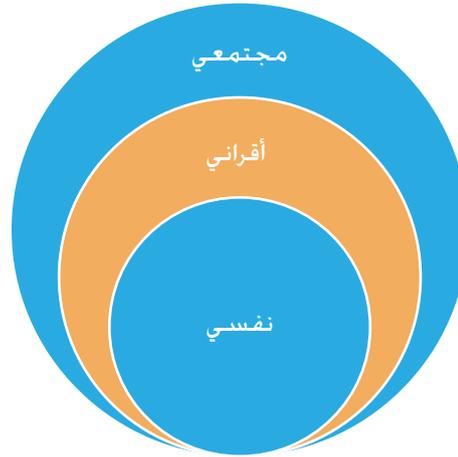


## أقراني

تعتبر علاقات الطلبة مع أقرانهم مهمة لأنها يمكن أن تكون بمثابة نظام دعم مهم. ولتمكين الطلاب من التواصل مع أقرانهم وفهمهم والانسجام معهم. فإنهم بحاجة إلى تطوير وتعزيز الوعي والمهارات الاجتماعية. وتوفر الأنشطة في هذا القسم مساحة آمنة للطلاب بهدف:

- الاستمتاع وأن يصبحوا نشطاء في مجموعات من أقرانهم.
- التعبير عن خيالهم بطرق إشراك الأقران.
- تنمية الشعور بالتعاطف مع أقرانهم.
- تطوير مهارات التواصل الإيجابي بما في ذلك الاستماع الفعال، والصدق، والاحترام؛
- تمكين التعاون وتطوير مهارات التعاون.
- حل المشكلات بشكل تعاوني.
- بناء العلاقات والثقة.
- دعم ومساعدة زملائهم الطلاب عندما يكونون في أمس الحاجة إليها.

لا تؤدي جميع الأنشطة إلى تحقيق هذه الأهداف في وقت واحد. ويتم تشجيع الميسرين لاستخدام أكبر عدد ممكن من الأنشطة الواردة في هذا القسم (ذات الصلة بأعمار طلابهم) لتوفير العديد من الفرص للطلاب لتعلم وتطبيق هذه المهارات.



الرسم البياني ٢٢: شكل يوضح الصلة بين الفرد، الأقران، والمجتمع. التي يركز عليها قسم أقراني لإيلاج تنظيم هذا الدليل المرجعي. ويركز قسم أقراني التالي على تكوين العلاقات بين الطلاب والبناء عليها.

## ١. العاصفة المطرية

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	٦-١	موسيقى

### نظرة عامة:



يعمل الطلاب معا، ويستكشفوا لغة الجسد، والتواصل غير اللفظي من خلال الموسيقى.

### الأهداف:



- تطوير وممارسة التركيز، ضبط النفس، والتنسيق
- تعزيز الذاكرة القصيرة.
- التعاون واللعب بشكل جيد في مجموعات.

### المواد:



- مساحة كافية لجميع اللاعبين للوقوف في الدائرة.
- يمكن أن تصبح هذه اللعبة صاخبة، خصوصا مع المجموعات الكبيرة. تأكد من استخدام المساحة التي لا تسبب فيها بعض الضوضاء الإزعاج للآخرين.
- تشمل هذه اللعبة اختلافا مقترحا للمجموعات الكبيرة. راجع قسم النصائح في نهاية النشاط لمعرفة ما اذا كان ذلك ينطبق على مجموعتك.

### الخطوات:



١. تقديم لعبة العاصفة المطرية. استخدام هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها اللاعبون خلال المباراة.
٢. شرح أن الهدف من اللعبة هو أن يستخدم اللاعبون أجسادهم لتقليد أصوات العاصفة المطرية.
٣. اطلب من اللاعبين الوقوف في دائرة.
٤. شرح كونك مايسترو العاصفة المطرية، وهم الأوركسترا. يقوم اللاعبون بأداء أربعة إجراءات كأعضاء في فرقة موسيقية. ومع ذلك، فإنهم يؤدون ذلك فقط بعد أن تبين لهم ما يجب القيام به (عندما تقوم بـ «تفعيلهم»، واحدا تلو الآخر). ستقوم بـ «تفعيل» اللاعبين من خلال التواصل بالعين والالتفات نحوهم. وبمجرد قيامك بـ «تنشيط» اللاعبين، أنها يجب أن يستمروا في الإجراءات حتى تعطيهم الإشارة للتغيير.

# أنشطة ترفيحية

٥. بين للاعبين أن صوت العاصفة المطرية يبدأ بهدوء مع عدد قليل من قطرات المطر، وبتزايد ببطء حتى ينهمر المطر ويقصف الرعد، ثم يعود الهدوء مرة أخرى مع انتهاء العاصفة.
٦. اعرض واجعل المجموعة تمارس الإجراءات الأربعة:
  - فرك يديك معا باطراد.
  - النقر بأصابعك بالتناوب (واحدة تلو الأخرى):
  - ضرب راحتي يديك على الفخذين بالتناوب.
  - ضرب قدميك على الأرض بالتناوب.
٧. اسأل اللاعبين إذا كانت لديهم أي أسئلة عن اللعبة.
٨. قف في منتصف الدائرة، حتى تتمكن من رؤية كل طالب أثناء قيامك بالدوران والقيادة.
٩. ابدأ اللعبة بتفعيل اللاعبين بشكل فردي (أو في مجموعات صغيرة)، إلى أن يتم تنشيط جميع اللاعبين في كل إجراء، قبل الانتقال إلى الإجراء المقبل. وينبغي للمجموعة سماع العاصفة المطرية تتصاعد تدريجياً إلى أن يقوم كل اللاعبين بضرب أقدامهم على الأرض. وهذه هي ذروة العاصفة.
١٠. قم بقيادة اللاعبين عبر الإجراءات بترتيب عكسي حتى تهدأ العاصفة، وأخيراً، ضع يديك على جانبيك لإيصال العاصفة إلى النهاية الصامتة.
١١. قم بالاسترخاء والتمتع بالصمت لبضع ثوان بعد العاصفة.
١٢. اشرح للاعبين أنهم سيقومون الآن بالتفكير في كيفية سير اللعبة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال اللعبة؟
- كيف عملنا معاً لتكوين العاصفة المطرية؟ هل كانت العاصفة ستنتج بهذا الشكل دون مشاركة الجميع؟

## نصائح:



- إذا كنت تقود هذه اللعبة مع مجموعة كبيرة، يمكن للاعبين الوقوف بإجهاك (وليس في دائرة)، في هذه الحالة، فإن الإجراءات (الأصوات) تنتقل من جانب إلى آخر.
- خاصة مع المجموعة الكبيرة، النظر في تبسيط هذه اللعبة مع «مايسترو» آخر يقوم واحد بعرض الإجراء والآخر بـ «تفعيل» اللاعبين (بالإشارة إلى أقسام مختلفة من المجموعة).

## المصدر:



السلام أولاً. (٢٠١٢). العاصفة المطرية. ص. ١-٢.

## ٢. التقاط ثمار المانجا

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	٦-١	ألعاب

### نظرة عامة:



يعمل الطلاب معاً لتذليل العقبات المادية في هذه اللعبة القصيرة الممتعة.

### الأهداف:



- التواصل مع أقرانهم بطريقة إيجابية.
- حل المشاكل بشكل تعاوني.

### المواد:



- الصخور أو غيرها من المواد ليلتقطها المتعلمون.

### الخطوات:



١. اختيار ٤ طلاب لتشكيل مجموعة. وجعلهم يقفون أمام الصف. وبدلاً من ذلك، إذا توفرت المساحة والمواد الكافية، يمكن للطلاب الانقسام إلى مجموعات مكونة من أربعة أشخاص.
٢. اطلب من الطلاب الوقوف في دائرة تواجه الخارج مع ظهورهم لبعضهم البعض. وربط الأيدي عند المرفقين.



## أنشطة ترفيهية

٣. وضع صخرة على مسافة ١ متر أمام كل طالب.
٤. اطلب من الطلاب التقاط الصخور في أسرع وقت ممكن. دون افلات مرفقي الطلاب الآخرين. ودون كلام.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- ما الوقت الذي استغرقه الجميع للحصول على الصخور؟
- هل تعمل كفريق واحد أم أفراد؟
- هل كان هناك صراع للحصول على الصخور؟
- كيف قمت بحل النزاعات؟
- ما الذي منع نشوب النزاع؟

### اعتبارات أساسية للنقاش:

- كان كل متعلم يحاول الوصول إلى الصخرة الخاصة به.
- ولكن بسبب ربط مرافقهم، لم يتمكن أي أحد من التحرك وحده.
- هذا يمكن أن يؤدي إلى النزاع.
- لكن إذا تعاون المتعلمون، عندها يمكنه حل المشكلة.
- لا يمكننا حل المشاكل بالكلام.

### نصائح:

- إذا كان لديك مساحة محدودة ومواد محدودة لالتقاطها، تطوع أو اختر أربعة طلاب عشوائياً للقيام بهذا النشاط. قم بهذا عدة مرات للسماح للمزيد من المتعلمين بالمشاركة، في حين يراقب بقية الصف.

### المصدر:

حكومة جنوب السودان، وزارة التربية والتعليم، العلوم والتكنولوجيا واليونسكو، مهارات حياتية للأطفال: المهارات الحياتية والدعم النفسي الاجتماعي للأطفال في حالات الطوارئ، دليل المعلم للأطفال، ص. ٦٣-٦٤.



## ٣. قطار المشي (السخيف)

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	٦-١	ألعاب

### نظرة عامة:



يقوم الطلاب بتقليد القائد الطلابي والتعاون كمجموعة في هذه اللعبة الممتعة.

### الأهداف:



- تنشيط وتخفيف الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.
- التعاون الجيد كمجموعة كبيرة.

### المواد:



- لا حاجة إلى أي منها.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الوقوف في حلقة دائرية.
٢. اطلب من الطلاب الالتفاف إلى يمينهم، كما لو كانوا يقفون في صف واحد.
٣. اختيار الطالب ليكون بداية الدائرة وطالب ليكون نهايتها.
٤. يبدأ الخنط بالحركة، ويقوم القائد الموجود في المقدمة بالمشي العادي، ويجب أن يكون والشخص الموجود وراء القائد حذرا للغاية في تقليده بالشكل الصحيح، دون مبالغة أكثر من اللازم، ويقوم الشخص الموجود خلفه بنفس الشيء، وهلم جرا، حتى يسير «القطار» كله في انسجام تام، وبنفس الطريقة تماما.
٥. يمكن أن يتحرك القطار في أي مكان، ويمكن أن يصدر القائد أصواتا أو يلوح بيديه وقدميه ويقلده الآخرون.
٦. يذهب القائد بعد مدة قصيرة إلى الخلف ويتولى قائد جديد مكانه.
٧. تستمر اللعبة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟
- ماذا تعلمنا هذه اللعبة؟ لماذا تعتقد أن هذه اللعبة مهمة؟

## نصائح:



- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان أن يكونوا قريبين من بعضهم البعض في اللعبة، يتم تشكيل اثنين من القطارات لمجموعات من نفس الجنس.
- إذا كان لديك مجموعة كبيرة مع مساحة محدودة، يمكن للطلاب القيام بقطار المشي (السخيف) حول مقاعدهم.

## الاختلاف:

- قم بتجريب القيام بنفس الشيء ولكن مع منشي سخييف وغير عادي.

## المصدر:



وورلد فيجين. (n.d). الإبداع مع الأطفال: دليل لأنشطة الأطفال. ص. ٣٤

## ٤. الدوار

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	٦-١	ألعاب

### نظرة عامة:



استكشاف الطلاب مفهوم مساعدة زملائهم الطلاب (التظاهر بأنهم سمك) في هذه اللعبة المتعة.

### الأهداف:



- تنشيط وتخفيف الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.
- دعم ومساعدة زملائهم الطلاب.

### المواد:



- مساحة كبيرة آمنة للركض.
- كائنين لاستخدامهما كقواعد.

### الخطوات:



١. إعداد قاعدتين موازيتين لبعضهما البعض في مساحة مفتوحة. وهي «كهوف الأسماك الآمنة».
٢. اشرح الآن أن الطلاب هم الأسماك. وأنهم آمنون عند اتصالهم مع أي من القاعدتين.
٣. وقتما تريد، يمكنها أن تسبح (تركض) من كهف إلى كهف (من قاعدة إلى قاعدة).
٤. الهدف من ذلك هو التنقل بأمان دون أن يتمكن الميسر من لمسة بلطف. ويقف الميسر في الوسط بين القاعدتين.
٥. إذا لمست الطالب أثناء وجوده خارج القاعدة، فعليه الجلوس مباشرة حيث في المكان الذي لمستته فيه. إلى أن تتمكن سمكة (طالب) أخرى من تحريره.
٦. تنتهي اللعبة إما عندما يبدو أن الطلاب متعبين، أو إذا تم الإمساك بجميع الطلاب.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- كيف كان شعورك عند انقاذك أحد زملائك السمك؟
- كيف كان شعورك عندما قام أحد زملائك السمك بإنقاذك؟

- لماذا يعتبر من المهم مساعدة بعضنا البعض؟
- هل تعتقد أنه يمكننا تطبيق هذا الدرس في الحياة اليومية؟ كيف؟

## نصائح:



- كما هو الحال مع جميع الألعاب العلامات، يجب على الميسر تحقيق قبل بداية اللعبة. إذا كان الطلاب راضين عن لمس زملائهم لهم، يجب أن تعرض كيفية لمس الطالب.
- إذا كان أي من الطلاب غير راض عن ذلك، اسمح له بالمشاهدة. ولا يجبر أحد على المشاركة إذا كان لا يرغب في ذلك.
- إذا كان هناك أي طلاب من ذوي الإعاقة التي تمنعهم من الركض، ضع قاعدة إضافية بأنه إذا كان لهم «مساعدين»، فإن المساعدين بأمان. وبقى «المساعدون» (طالبين آخرين) على مسافة قريبة طوال اللعبة.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدانمرك. (٢٠١٤). برنامج مرونة الأطفال: الدعم النفسي في المدارس وخارجها. دليل الميسر ٢: مجربات ورشات العمل. ص. ١٥.

## ٥. العمل معاً

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



تغلب الطلاب لتحدي بشكل تعاوني وممارسة التركيز والتنسيق مع أقرانهم في هذه اللعبة.

### الأهداف:



- التواصل مع أقرانهم بطريقة إيجابية.
- ممارسة التركيز والتعاون مع طالب آخر.
- التشجيع على احترام بعضهم البعض وبناء الفريق.



### المواد:



- قلم رصاص (أو قلم مع غطاء فوقه) لكل طالب.

### الخطوات:



١. إعطاء كل اثنين من الطالبين أقلام الرصاص. ويفضل أن يكون لها نفس الطول.
٢. اطلب من الطلاب الوقوف في مواجهة بعضهم البعض وعلى نفس المسافة من بعضهم البعض مثل طول قلم الرصاص.
٣. عرض ما يتطلبه النشاط مع أحد الطلاب: ضع إحدى نهايتي قلم رصاص مقابل طرف إصبع السبابة من اليد اليمنى للطالب الأول والطرف الآخر على طرف السبابة من اليد اليسرى للطالب الثاني.
٤. الحفاظ على توازن قلم رصاص. على كلا الطالبين الضغط قليلاً.
٥. اطلب منهم الآن وضع قلم الرصاص الثاني بين أطراف أصابع السبابة من يد الآخر الحرة. اطلب منهم الآن محاولة أخذ خطوة إلى اليمين أو اليسار أثناء حمل الأقلام بثبات!
٦. إنهاء المباراة عند تمكن الجميع من الحفاظ على أقلام الرصاص ثابتة لفترة من الزمن.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- هل كان من الصعب الحفاظ على أقلام الرصاص متوازنة؟
- ماذا عليك أن تتعلم للنجاح في هذا؟
- إذا حاول بعض الطلاب أيضا القيام بالنشاط في مجموعات أكبر. اسألهم: هل كان الأمر أكثر صعوبة عندما كان هناك عدد أكبر من الطلاب؟ ما الذي تعلمته عن التواصل والصبر؟

## نصائح:



- الهدف من اللعبة هو الحفاظ على أقلام الرصاص من السقوط على الأرض. وللمحافظة على ثبات اثنين من أقلام الرصاص، على الطلاب مراقبة بعضهم البعض عن كثب والتجاوب بسرعة. على كلا الطالبين تعلم التكيف مع حركات بعضهم البعض. وهذا ليس سهلا.
- اعتمادا على عدد من الطلاب، يمكن إجراء اللعبة مع وقوف الطلاب على شكل مثلث، في صفين أو في حلقة دائرين. تصبح المباراة أكثر صعوبة إذا شارك عدد أكبر من الطلاب.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدانمرك. (٢٠١٤). برنامج مرونة الأطفال: الدعم النفسي في المدارس وخارجها. دليل الميسر ١: البدء. ص. ٨٧.

## ٦. من القائد؟

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



تغلب الطلاب لتحدي بشكل تعاوني وممارسة التركيز والتنسيق مع أقرانهم في هذه اللعبة.

### الأهداف:



- تنمية وممارسة التركيز
- تعزيز العلاقات بين الطلاب من خلال اللعب التعاوني.

### المواد:



- لا حاجة إلى أي منها.

### الخطوات:



١. وضح ما يلي: سنلعب لعبة بحيث يكون على المتطوع معرفة من هو قائد المجموعة.
٢. اطلب من المتطوعين مغادرة الغرفة.
٣. اطلب من جميع الطلاب الالتفاف ومواجهة بعضهم البعض في شكل دائرة. حتى يتمكنوا من رؤية الجميع.
٤. عند مغادرة المتطوعين، على المجموعة اختيار القائد. ويقوم هذا القائد بتحريك جسمه ببطء بينما تحاول بقية المجموعة تقليد تصرفات القائد.
٥. بدء التحرك والمتابعة كمجموعة. ودعوة المتطوعين مرة أخرى إلى الغرفة. واخبارهم بأن عليهم مراقبة المجموعة بعناية، من مركز الدائرة. ومحاولة معرفة من هو القائد.
٦. كرر ذلك عدة مرات مع متطوعين وقادة جدد.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- المتطوعون: هل كان من الصعب العثور على القائد؟ لماذا و لم لا؟
- الاتباع: هل يجب أن نركز كثيرا للعب هذه اللعبة؟

## أنشطة ترفيحية

- القادة: كيف شعرت عندما كان الجميع يتبعون ما تقوم به؟
- هل تعتقد أن القادة يجب أن يكونوا معروفون دائماً من قبل الجميع؟ أو يمكن للقادة القيادة من دون الكثير من الاهتمام؟

### نصائح:

- الحفاظ على الزخم لهذه اللعبة.
- قم بإجراء ثلاث أو أربع جولات من اللعب فقط. وهذا يتوقف على مدى السرعة التي يتم بها العثور على القائد. حيث يمكن أن تصبح اللعبة قديمة بسرعة.

### المصدر:

لجنة الإنقاذ الدولية (الأردن). (n.d). دليل تخييل جلسات غير الضحايا. ص. ٤٩.



## ٧. عبور النهر

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



يحاول الطلاب حل المشكلة بشكل تعاوني في هذه اللعبة الممتعة حيث يتوجب عليهم عبور نهر وهمي باستخدام الحجارة دون ترك أي شخص خلفهم.

### الأهداف:



- رفع مستويات الطاقة وتشجيع التعاون.
- حل المشكلات بشكل تعاوني.

### المواد:



- يحتاج إلى مساحة.
- ورقة كبيرة أو الورق المقوى.

### الخطوات:



١. تقسيم الطلاب إلى فرق مكونة من ستة إلى ثمانية طلاب.
٢. ترسيم نهر على الأرض بالطباشير أو مادة أخرى. اطلب من جميع الطلاب الوقوف على إحدى ضفتي النهر الوهمي.
٣. شرح أن على الطلاب الوصول إلى الضفة الأخرى بسرعة. ولكن هناك تماسيح وهمية (أو بعض الحيوانات المفترسة الأخرى ذات الصلة بالسياق) في النهر والتي يمكن أن تؤدي إلى عدم التمكن من العبور إلا باستخدام الحجارة (قطعة من الورق).
٤. تسليم ثلاث قطع من الورق لكل فريق (وهذا لا يكفي لعبور النهر). ونطلب منهم الانطلاق.
٥. بمجرد عبور الطلاب للنهر، أو إذا وجد الطلاب أنهم لا يستطيعون عبور النهر، بين لهم أنه في كثير من الأحيان في حياتنا لا يمكننا النجاح إلا إذا تعاوننا مع الآخرين.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ماذا كان وجه الصعوبة؟ ماذا كان وجه السهولة؟

# أنشطة ترفيحية

- كيف تم ايصال الأفكار؟ كيف يمكنك أن تقرر أي فكرة تستخدم؟
- من الذي حل المشكلات داخل كل مجموعة؟
- هل هناك أي دروس من هذا النشاط يمكننا تطبيقها في الحياة اليومية؟

## نصائح:



- لن يتمكن الطلاب من عبور النهر ما لم يتواصلوا مع أعضاء الفريق. لا تفسر هذا للطلاب قبل بدء النشاط - انتظر لترى ما يفعلونه.
- إذا كان من غير مناسب للفتيات والفتيان أن يكونوا في نفس المجموعة. قم بإجراء هذه اللعبة مع مجموعات من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك. (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ٢: مجربات ورشات العمل. ص. ١٤٥-١٤٦.

## ٨. العقدة البشرية

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



يقوم الطلاب بحل مشكلة بشكل تعاوني في هذه اللعبة الممتعة حيث يكون عليهم فك أنفسهم للخروج من «العقدة البشرية».

### الأهداف:



- التواصل مع أقرانهم بطريقة إيجابية.
- تشجيع التعاون بين الطلاب.
- حل المشكلات بشكل تعاوني.

### المواد:



- يحتاج إلى المساحة.

### الخطوات:



١. وضح أن المجموعة ستقوم بمشابكة نفسها لتتحول إلى عقدة ومن ثم العمل معا لنرى إلى أي مدى يمكنهم فك أنفسهم.
٢. اطلب من الطلاب الوقوف في دائرة.
٣. يجب الآن وضع اليد اليمنى في منتصف الدائرة وأخذ يد أي شخص آخر في الدائرة. باستثناء الشخص الواقف إلى اليمين أو اليسار مباشرة.
٤. عندما تصبح اليد اليمنى للجميع متواصلة، يضعوا يدهم اليسرى في منتصف الدائرة، مع يد أي شخص. باستثناء الأشخاص إلى اليسار أو اليمين مباشرة أو الشخص الذي يسكون بيديه بالفعل.
٥. يجب أن يحاولوا الآن فك أنفسهم دون إفلات أيدي بعضهم البعض.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ماذا كان وجه الصعوبة؟ ماذا كان وجه السهولة؟

# أنشطة ترفيحية

- كيف تم حل المشكلة (أو لم تحل)؟
- هل كان هناك أي قادة؟ لماذا تبعتهم المجموعة؟

## نصائح:

- إذا كانت المجموعة أكبر من عشرة طلاب، يجب على الميسرين تقسيم المجموعة إلى قسمين، بعد إعطاء التعليمات.
- قد يكون من المناسب تقسيم الطلاب إلى مجموعات من نفس الجنس، ويتطلب هذا النشاط احتكاك مباشر.

## المصدر:

الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك، (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ٢: مجربات ورشات العمل. ص. ٩٣.



## ٩. البحث عن الكلمة المعاكسة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



محاولة الطلاب إيجاد طالب آخر لديه بطاقة تحمل الكلمة المعاكسة للكلمة التي يحملونها وتشجيعهم على طرح الأسئلة والاستماع. وحل المشكلات.

### الأهداف:



- التواصل مع أقرانهم بطريقة إيجابية.
- ممارسة التعاون من خلال تحدي مطابقة جماعية.

### المواد:



- بطاقات الفهرسة (واحدة لكل طالب) وأقلام تأشير.
- مساحة كافية للطلاب للتحرك بحرية.
- كتابة كلمة واحدة على بطاقة الفهرسة لكل طالب. وينبغي أن تتضمن الكلمات ما هو عكسها مثل الساخن / البارد. أعلى / أسفل. سعيد / حزين. الخ تأكد من أن وجود بطاقة معاكسة مطابقة لكل بطاقة فهرسة.

### الخطوات:



١. تقديم نشاط البحث عن الكلمة المعاكسة. استخدام هذا الوقت لتعزيز أي توقعات يعتبر من المهم أن يتذكرها الطلاب أثناء النشاط.
٢. توزيع بطاقة فهرسة واحدة لكل طالب.
٣. أخبر الطلاب بأن شخصا آخر في المجموعة لديه عكس بطاقاتهم.
٤. وضح للطلاب أن عليهم التجول في المكان والتحدث مع بعضهم البعض للعثور على عضو في مجموعة يحمل بطاقة فيها كلمة معاكسة للكلمة التي يحملونها.
٥. ضع نمودجا للمحادثة التي يجريها الطلاب بالقول: لدي بطاقة مكتوب عليها كلمة ناعم، وأنا أبحث عن البطاقة التي تحمل كلمة معاكسة لها.
٦. أخبر الطلاب أنه عندما يجدوا الكلمة المعاكسة. فإن عليهم الجلوس مع شركائهم حتى يجب الجميع الكلمات المعاكسة لكلماتهم.

٧. اسأل الطلاب إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذا النشاط.
٨. إعطاء الوقت (خمسة دقائق) للطلاب للتجول في المكان والتحدث مع الأعضاء الآخرين في المجموعة لإيجاد الكلمات العاكسة لكلماتهم.
٩. ينتهي النشاط عندما يجد جميع الطلاب من يحملون الكلمات العاكسة لكلماتهم. وضح للطلاب أنهم سيفكرون الآن في الكيفية التي سار بها النشاط.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال النشاط؟
- كيف كان التواصل يتم مع من يحمل الكلمة العاكسة والذي كنت تبحث عنه؟
- ما هي المهارات التي استخدمتها خلال هذا النشاط؟ كيف يمكنك استخدام هذه المهارات خارج اللعبة؟

## نصائح:



- بالنسبة للطلاب الأكبر سناً، يمكن أن يستخدم هذا النشاط كمرحلة انتقالية باتجاه المحادثات الثنائية حول أي موضوع. خذاهم أن يجدوا شريكاً من دون الحديث، ولكن مع الإجراءات.

## المصدر:



السلام أولاً. (٢٠١٢). البحث عن الكلمة العاكسة، ص. ١-٢.

## ١٠. الأفعى

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٠ دقائق	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



تدعي مجموعة من الطلاب أنهم أفاعي (يمثل أحدهم الرأس. والباقي أجزاء الجسم). ويتم خديهم للمس ذيل أفعى أخرى في هذه اللعبة التعاونية الممتعة.

### الأهداف:



- تنشيط وتخفيف الطلاب على المشاركة من خلال النشاط البدني.
- تشجيع التعاون بين الطلاب.

### المواد:



- مساحة كبيرة آمنة للركض.

### الخطوات:



١. تقسيم الطلاب إلى مجموعات مكونة من خمسة أشخاص. نخبرهم أن يقفوا واحد وراء الآخر والإمساك بشخص أمامهم. إما عن طريق الأكتاف أو الأوراك. لتشكل الأفعى. يكون اللاعب الموجود في المقدمة القائد واللاعب الموجود في الخلف هو الذيل.
٢. وضح الآن أن الهدف من اللعبة هو أن يمسك رأس كل ثعبان بالذيل. ويتم كل هذا أثناء الركض. ولكن التأكد من أن إمساك جميع اللاعبين بالشخص الموجود في المقدمة.
٣. يجب أن لا تنفصل الأفعى. وعند تمكن الرأس من لمس الذيل. يذهب هذا الشخص (الرأس) إلى الخلف. ويصبح ذيل الثعبان وهلم جرا حتى يمر كل شخص في المجموعة في كل المواضع.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ماذا كان وجه الصعوبة؟ ماذا كان وجه السهولة؟
- بالنسبة لرؤوس الأفعى. كيف شعرتم وانتم تتحكموا في الإجراءات التي يقوم بها زملائكم الطلاب؟
- بالنسبة لأجساد الأفعى. كيف شعرتم وانتم لا تستطيعون السيطرة على الاتجاه الذي تذهبون إليه؟ ما الذي قمتم به بشكل مختلف (إذا وجد)؟



## نصائح:

- إذا لم تتوفر مساحة كبيرة، اجعل مجموعات أكبر قليلاً (أن تصل إلى ثمانية طلاب، كحد أقصى) وبعد ذلك يمكن أن يتناوبون في لعب اللعبة. يحب الطلاب هذه اللعبة كثيراً، ولكنها يمكن أن تفسد بسرعة إذا لم يضع الميسر قواعد صارمة لسلامة الطلاب. وعند اندفاعهم، يمكن للطلاب الإمساك ببعضهم البعض بهزل، ويميلون إلى الإفلات بسرعة والوقوع بسهولة. وهذا لا يؤدي إلى تحقيق الهدف من اللعبة، وهو الانسجام والتعاون في المجموعة. فمن أجل سلامتهم، نخبرهم أن لا يمسكوا بملابس بعضهم البعض، بل يمسكوا بأكتافهم، وبدء اللعبة ببطء.
- رأس الثعبان هو المسؤول عن عدم فقدان الجسم ويمكن أن يحتاج إلى الإبطاء في الركض بحيث يمكن للأخريين متابعته.
- يجب أن يبقى الذيل بعيداً عن الرأس مهما كان الثمن - ولكن من دون التخلي عن الجسم.
- على الموجودين في الوسط أن يثقوا بأصدقائهم!
- من المهم جداً التأكد من قيام الطلاب بتغيير المواضع على طول جسم الأفعى، بحيث يمكن للجميع تجربة مسؤوليات مختلفة في كل نقطة. لا يوجد أي فائدة في بدء اللعبة بمشاركة الكثير من الناس (أي أكثر من ثمانية لاعبين)، لأنها تصبح صعبة جداً، وبمجرد استيعاب الطلاب لمفهوم اللعبة، كلما ازداد طول الأفعى، ازداد التحفيز في اللعبة.
- إذا كان من غير مناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجراء هذه اللعبة مع مجموعات من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدنمارك. (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ٢: مجربات ورشات العمل. ص. ٤٥

## ١١. لعبة المرأة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	(١-١٠)	ألعاب

### نظرة عامة:



يعكس الطلاب بعضهم البعض في مجموعات من شخصين ويعبروا عن المشاعر المختلفة في هذه اللعبة.

### الأهداف:



- التعبير عن المشاعر بشكل خلاق من خلال الحركة.
- تحفيز التعاون والتركيز.

### المواد:



- يحتاج إلى المساحة.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الوقوف في صفين.
٢. شرح أن أحد الصفوف هو المرايا، والصف الآخر هم الممثلون.
٣. يقوم بعد ذلك الميسر ومساعدته بعرض اللعبة. وينادي الميسر باسم عاطفة إيجابية، مثل القوة، والشجاعة، والجرأة، والسعادة، والهدوء، ويقوم الممثلون بتمثيل هذه العاطفة.
٤. تحاول المرايا تقليد الممثل في كل التفاصيل.
٥. يأخذ كل صف بالتحول من كونه الممثل والمرأة لكل المشاعر - يحافظ الميسر على التزام الجميع بالنظام! وينادي الميسر باسم العاطفة، وينادي أيضا عندما يكون على الممثل والمرأة تغيير الأدوار.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- هل كان من السهل أن تكون امرأة؟ هل كان ذلك متعاً؟
- هل كان من السهل أن تكون الشخص الذي يقدم الإيماءات؟ هل أحببت ذلك؟
- هل يعطيك التمرين شعوراً جيداً عن شريكك؟

## أنشطة ترفيحية

- هل كان من الأسهل العمل مع صديق مقرب أو مع شخص لا تعرفه جيدا؟ لماذا؟
- ما الذي حدث خلال اللعبة؟
- صف تجربتك باعتبارك الفائز؟ المرآة؟
- كيف ترى أن هذه اللعبة تساعدك على إيلاء الاهتمام لكيفية شعور الناس؟
- أخبر المجموعة: يمكن أن يكون النظر عن كثب إلى بعضكم البعض هاما جدا في المجموعة. وعليك النظر والاستماع إلى الشخص الآخر بعناية من أجل فهمه.

### نصائح:



- إذا كان لديك مجموعة كبيرة مع مساحة محدودة، يمكن للطلاب المشاركة بالوقوف بجوار مقاعدتهم.
- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، فم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس أو ثنائي من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنوا من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

### المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدمارك. (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ١: البدء. ص. ٨٣.

## ١٢. وضع العلامة على الفقاعة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	١-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



يبدأ الطلاب استكشاف الفوائد المترتبة على وجودهم ضمن فريق في اللعبة التعاونية لوضع العلامة.

### الأهداف:



- استكشاف العمل الجماعي في لعبة وضع العلامة النشطة.
- رفع مستويات الطاقة وتشجيع التواصل والتعاون.
- التشجيع على احترام بعضهم البعض وبناء الفريق.

### المواد:



- مساحة مفتوحة بما فيه الكفاية للاعبين للركض بحرية.
- تحديد حدود المساحة التي لا يمكن للاعبين تجاوزها.

### الخطوات:



١. تقديم لعبة النقطة. استخدام هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها اللاعبون خلال اللعبة. خصوصا أن اللاعبين سيقومون بالركض في المكان.
٢. شرح للاعبين أن فقاعات كبيرة، غروية، آكلة للبشر قد غزت الأرض. وأن إحداها موجودة هنا!
٣. اطلب من أحد اللاعبين أن يكون «هي». والمعروفة باسم «الفقاعة».
٤. اشرح للاعبين أن هذه اللعبة هي مثل لعبة وضع العلامة، ولكن عندما تضع الفقاعة علامة على اللاعب، يتم امتصاص هذا اللاعب ومن ثم ربط يديه بالفقاعة، مما يجعل الفقاعة أكبر. أخبر اللاعبين أنه بمجرد تحولهم إلى جزء من الفقاعة، فإنه لا يمكنهم الانفصال عنها. وشرح أن هذه العملية تستمر حتى يتم وضع علامة على الجميع وتقوم الفقاعة بامتصاصهم.
٥. الإشارة إلى حدود المكان التي لا يمكن للاعبين تجاوزها، وإذا تجاوزوها، يصبحوا تلقائيا جزءا من الفقاعة.
٦. اسأل اللاعبين إذا كانت لديك أي أسئلة عن اللعبة.
٧. ابدأ اللعبة.

٨. تنتهي اللعبة عند وضع الفقاعة لعلامة على الجميع. اشرح للاعبين أنهم سيفكرون الآن في الكيفية التي سارت بها اللعبة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال المباراة؟
- ما هو أصعب. جنب الفقاعة أم أن تكون جزءا منها؟ لماذا؟
- كيف كان شعورك خلال هذه اللعبة؟ ما هي المهارات التي لم نستخدمها للعب هذه اللعبة. وكيف يمكننا استخدامها خارج اللعبة؟

## نصائح:



- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجراء هذه اللعبة مع مجموعات من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



السلام أولاً. (٢٠١٢). وضع العلامة على الفقاعة. ص. ١-٢.

## ١٣. القطار الصغير الأعمى

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:

استكشاف الطلاب لأفكار حول الثقة من خلال لعبة صامتة حيث يتظاهر المشاركون بأنهم على متن قطار، ومعصوبي العينين أمام القطار بينما يقرر الجزء الخلفي من القطار اتجاه سيره.



### الأهداف:

- تطوير الثقة والتواصل غير اللفظي.
- فهم سبب أهمية الصدق عند التواصل مع الأقران.



### المواد:

- يحتاج إلى المساحة.



### الخطوات:

١. اطلب من الطلاب الاصطفاف خلف بعضهم في مجموعات من أربعة أو خمسة أشخاص مع وضع أيديهم على أكتاف الشخص الواقف أمامهم. يبقى الشخص الموجود في الخلف، والمحرك، أعينهم مفتوحة، ويبقى الآخرون، والعربات، أعينهم مغمضة (أو ربما معصوبي العينين).
٢. يقود المحرك (الطالب الموجود في الخلف) القطار بإعطاء تعليمات غير لفظية من خلال اللمس:
  - للسير إلى الأمام، يضغط بكلتا اليدين في وقت واحد على أكتاف اللاعب الموجود في المقدمة والذي يكرر الرسالة التي وردت، حتى يستلمها الشخص الموجود في المقدمة ويبدأ التحرك. وللسير في اتجاه اليمين، يضغط على الكتف الأيمن.
  - للاتجاه يساراً، يضغط على الكتف الأيسر.
  - للتوقف، يرفع كلتا يديه قبالة الأكتاف (إيقاف الاتصال).
٣. الهدف من اللعبة هو التجول في مكان محدد مسبقاً من دون تصادم أي من القطارات مع بعضها البعض.



## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا كان الدور المفضل لديك؟ هل يمكن ان توضح؟
- ما الوضع الذي كان أسهل من غيره؟ هل يمكن ان توضح؟
- هل كان من الصعب أن تثق وأنت مغمض العينين؟
- هل كانت هناك اختلافات بين الحركات؟ هل يمكن ان توضح؟
- ما هي أفضل وسيلة لتجنب القطارات الأخرى؟

## نصائح:



- لجعل اللعبة أكثر صعوبة، من الممكن وضع مسار كعقبة حيث يتوجب على كل قطار صغير المرور منها دون لمسها.
- يمكن أيضا إجراء نفس اللعبة في سرعة الركض أو مع قطارات أطول تتضمن المزيد من اللاعبين.
- يجب أن يصر الميسر على التركيز والدقة في الرسائل، وسلسلة الاتصال، وللتعويض عن غياب الرؤية، فإن التوجه يكون لجعل الاتصال أكثر صعوبة.
- تكمن الصعوبة في التأخير بين إعطاء الأمر والحركة التي يجري تنفيذها، فإن التوجه هو لتلقي الرسالة، وفهمها وتنفيذها حتى قبل نقلها، ويجب أن لا يكون الضغط مستمرا، بل التمرير بسرعة وبشكل واضح من آخر لاعب إلى أول لاعب، والذي يطيع ذلك الأمر.
- في كثير من الأحيان، عند لعب اللعبة لأول مرة، تحطم القطارات بعضها البعض عن قصد، على الرغم من أن الهدف هو تجنب ذلك، ومن المفيد تذكير الطلاب أن هذه اللعبة تهدف إلى تعلم الثقة (العربات) وأن تكون جديرا بالثقة (المحرك). ويجب الإصرار على ضرورة استباق التغيير في الاتجاه (المحرك).
- بما أن الأدوار مختلفة تماما (الوسط والأمام والخلف)، فمن المهم تغيير المواضع بحيث يحاول كل فرد تأدية الأدوار المختلفة.
- يعتبر هذا النشاط جيدا لبدء أو إنهاء جلسة العمل بهدوء، أو لإعادة تركيز المجموعة بعد تشتيته.
- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس، أو عن طريق تكوين قطارات من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب، تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



تيري دي هومي. (٢٠٠٧). الضحك والركض والحركة للنمو معا: ألعاب ذا هدف نفسي اجتماعي، ص. ٣٨-٣٩.

## ١٤. بناء آلة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



يصبح الطلاب «آلة» حيث يقوم القائد الطلابي بتصميم الحركات التي يؤديها زملائه الطلاب.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- ممارسة التركيز والتعاون مع مجموعة من الطلاب.
- فهم أن الطالب هو جزء من مجموعة أكبر (الطلاب). أفراد المجتمع. وما إلى ذلك).

### المواد:



- يحتاج إلى المساحة.

### الخطوات:



١. تقسيم الطلاب إلى مجموعات صغيرة مكونة من ستة إلى ثمانية أشخاص. يؤدي أحد الطلاب كل مرة دور البناء. ويختار البناء غيره من الطلاب في كل مرة ليكونوا أجزاء الآلة.
٢. يقوم البناء بتحريك لبنة (طالب آخر) إلى مكانها وينحت الجسم ليأخذ الشكل المطلوب. ثم يقوم البناء بإعطاء اللبنة حركة بسيطة متكررة (على سبيل المثال. أرجحة ذراع واحدة للأمام والخلف) وصوتا لتقوم بتكراره.
٣. عندما يكون الجزء من الآلة في المكان المطلوب. يختار البناء طالبا آخر كلبنة ويضيف هذا الجزء إلى الآلة. يجب أن يكون كل جزء متتالي قريبا بما فيه الكفاية للمس الأجزاء الأخرى.
٤. عندما يقتنع البناء بالتصميم. يبدأ البناء التالي بالبناء من جديد (لا يتوجب استخدام جميع الطلاب في بناء كل آلة).

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال اللعبة؟
- كيف عملت المجموعة معا؟
- إذا كان على مجموعتك القيام باللعبة مرة أخرى. ما الذي ستقوم به بشكل مختلف؟

## نصائح:



- إذا كان من غير مناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس أو بتشكيل آلات من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



اليونيسيف (الشرق الأوسط وشمال إفريقيا). (٢٠٠٢). كتاب الألعاب النفسية الاجتماعية للأطفال والشباب الذي تعرضوا لظروف صعبة. ص. ٤٠-٤١.

## ١٥. الحارس الشخصي

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



يتعلم الطلاب دور الحماية من خلال النشاط البدني حيث يقومون بحماية أقرانهم الطلاب من التعرض للضرب بالكرة اللينة.

### الأهداف:



- تخفيف فهم ومناقشة حماية الطلاب والثقة.

### المواد:



- كرة لينة.
- يحتاج إلى المساحة.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب تشكيل دائرة. ووضح أنك بحاجة إلى اثنين من المتطوعين للوقوف في منتصف الدائرة.
٢. يكون أحد المتطوعين «الطالب المحمي» ويكون الآخر «الحارس الشخصي».
٣. قم الآن بإعطاء المجموعة كرة لينة. والهدف من اللعبة هو رمي الكرة على الطالب المحمي. وتكون وظيفة الحارس هو منع الكرة من ضرب الطالب المحمي.
٤. قد يضرب الحارس الشخصي أثناء قيامه بحماية الطالب. يجب أن يبقى المتطوعان مدة ١٥-٣٠ ثانية في منتصف الدائرة، قبل أن يحل محلهم اثنين من المتطوعين الجدد. واصل اللعب حتى تتاح الفرصة لكل من يرغب في أن يكون في الوسط.
٥. استكمال النشاط مع أسئلة المتابعة أدناه.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ما هو شعورك أثناء الوقوف في الوسط. وأن تكون «الطالب المحمي»؟ وأن تكون «الحارس الشخصي»؟

# أنشطة ترفيحية

- ما هو شعورك أثناء محاولة ضرب «الطالب الحمي»؟
- لماذا تعتقد أن من المهم حماية أقرانك؟ ما هي الطرق التي يمكن حمايتهم بها؟

## نصائح:



- تأكد من أن المجموعة تدرك أن الكرة يجب أن تلقى برفق في هذه اللعبة. من المهم استخدام الكرة اللينة. والهدف من اللعبة هو ضرب كل من هو في الوسط. لا يجبر أحد على أن يكون في الوسط إذا لم يرغب في ذلك.
- من المهم أن تكون على اطلاع بالتوترات الموجودة بين المجموعات المختلطة (العنصر أو العرق أو الجنسية). وعدم السماح لهذه اللعبة بأن تضع أحد المجموعات في صراع مع مجموعة أخرى.

## المصدر:



- الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدانمرك. (٢٠١٤). برنامج مرونة الأطفال: الدعم النفسي في المدارس وخارجها. دليل الميسر ٢: مجربات ورشات العمل. ص. ٦٠.

## ١٦. الورقة المتقلصة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



يتعاون الطلاب للتغلب على التحدي المتمثل في «الورقة المتقلصة». حيث عليهم قلب الورقة على الجهة الأخرى كمجموعة أثناء وقوفهم عليها.

### الأهداف:



- التواصل مع الأقران بطريقة إيجابية.
- تشجيع التعاون بين الطلاب.
- حل المشكلات بشكل تعاوني.

### المواد:



- بطانية كبيرة أو ورقة يمكن للناس الوقوف عليها بأقدامهم العارية. وقد تحتاج إلى عدة أوراق للمجموعة الكبيرة.

### الخطوات:



١. وضع ورقة أو بطانية على الأرض. قرر كم يجب أن تكون الورقة كبيرة - إذا كانت المجموعة صغيرة، قم بطي الورقة. واطلب الآن من جميع الطلاب خلع أحذيتهم والوقوف على الورقة. لا يجب لأن يتوفر مساحة كبيرة للطلاب للتحرك فيها عندما يقفون على الورقة معا.
٢. اشرح الآن أن الأرض المحيطة بالورقة تعتبر سامة ولا يسمح لهم بالنزول عن الورقة ولمس الأرض.
٣. الهدف من اللعبة هو قلب الورقة على الجانب الآخر. دون أن يخطو خارجا إلى الأرض السامة.
٤. امنحهم الوقت الكافي للعمل على كيفية القيام بذلك. إذا واجهتهم مشكلة، قم بتشجيعهم واخبرهم أنه بإمكانكم تحقيق ذلك طالما أنهم يتعاونون كمجموعة. وقد تستغرق اللعبة وقتا أطول مما كان مخططا له. ولكن ذكرهم بأن بإمكانهم تحقيق ذلك.
٥. عند انتهاء النشاط، قم بالثناء على الطلاب واطلب منهم الجلوس في دائرة للمتابعة مع الأسئلة أدناه. إذا لم يقولوا ذلك من تلقاء أنفسهم، أخبرهم أن هذا النشاط هو تذكير جيد بأن الأشياء قد تبدو مستحيلة في البداية، ولكن عندما نساعد بعضنا البعض، يصبح كل شيء ممكن.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- هل استمتعت بهذا النشاط؟
- ما هو وجه الصعوبة في هذا النشاط؟
- كيف تمكنت من حل التحدي المتمثل في قلب الورقة على الجانب الآخر؟ هل أخذ أي شخص دور القائد أم أنكم عملتم جميعاً معاً؟
- ما الذي تعلمته من هذا النشاط؟

## نصائح:



- يشمل هذا النشاط الاحتكاك المباشر - في بعض الأحيان قد يكون على الطلاب حمل بعضهم البعض أو المزاح عن كذب مع بعضهم البعض. تقسيم الطلاب إلى مجموعات من نفس الجنس. إذا كان هذا أكثر ملاءمة. يمكن للمجموعتين عندها اللعب كل على حده واحد أو جعلها منافسة بينهما على ورقتين منفصلتين.
- عادة ما ينجح الطلاب الذين يلعبون هذه اللعبة في قلب الورقة على الجانب الآخر. عن طريق تحريك معظم أفراد المجموعة تدريجياً إلى أحد جوانب الورقة. ويبدأ حينها أحدهم بقلب القسم المقابل من الورقة. ويتقلص حجم الورقة أثناء قيامهم بذلك. وسيضطرون إلى تغيير مكانهم. أثناء قيامهم تدريجياً بقلب مساحة أكبر من الورقة.
- لاحظ الأدوار المختلفة التي يأخذها الطلاب في هذا النشاط. عادة ما يكون هناك عدد قليل من الطلاب الذين يتولون المسؤولية ويبدؤون في إعطاء تعليمات للآخرين.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدمارك. (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ١: البدء. ص. ٩٩-١٠٠.

## ١٧. المنزل، الشجرة، الشمس

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	٦-١	فنون بصرية

### نظرة عامة:



يتعاون الطلاب وبصمت لرسم منزل، شجرة، والشمس باستخدام قلم ملون واحد، ورقة واحدة.

### الأهداف:



- التواصل غير اللفظي.
- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- ممارسة التركيز والتعاون مع طالب آخر.

### المواد:



- ورقة كبيرة لكل طالبين.
- أقلام تأشير للرسم.

### الخطوات:



١. تقسيم الطلاب إلى مجموعات من شخصين، وإعطاء كل مجموعة قلم ملون وورقة كبيرة.
٢. أخبر الطلاب أن التمرين يكون دون كلام.
٣. تجلس كل مجموعة مقابل بعضهما البعض، مع وضع الورقة بينهما.
٤. يحمل كلا الشخصين القلم الملون معا ويعملا معا على رسم منزل، شجرة، والشمس.
٥. عندما ينتهيان من العمل، ينبغي أن يقدموا الرسم أمام المجموعة ويقوما بصف تجربتهم في تكوينه.

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- هل وجدت صعوبة في هذا النشاط؟
- كيف تواصلت حول ما كنت تريد رسمه مع شريكك دون كلام؟
- ينطوي العمل الجماعي، سواء في هذا النشاط أو في حياتنا اليومية، على التواصل اللفظي

# أنشطة ترفيحية

وغير اللفظي. وننسى أحيانا قوة التواصل غير اللفظي. ولكن من خلال هذا النشاط. تمكنت من إدراك أهمية التواصل غير اللفظي.

## نصائح:

- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة. قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس.
- إذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة. اجعله يستخدم نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه توجيهه. ولكن ينبغي أن يقوم الطالب «القادر» بالرسم بناء على توجيهات الطالب الآخر.

## متابعة:

- تعليق جميع الأعمال الفنية على جوانب الصف لتكوين معرض فني.

## المصدر:

لجنة الإنقاذ الدولية (البنان). (n.d). سلامتي. رفاهي: تجهيز الفتيات المراهقات بالمعرفة والمهارات الأساسية لمساعدتهن على تخفيف ومنع ومواجهة العنف القائم على الجنس. ص. ٢٣.



## ١٨. مشي الثقة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	١٥ دقيقة	٧-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



يقوم الطلاب بقيادة أقرانهم ويقودهم أقرانهم في مشي الثقة وهم معصوبي العينين.

### الأهداف:



- التصرف بشجاعة وتعلم الثقة بأعضاء المجموعة.
- تشجيع بناء الفريق واحترام الآخرين.
- البدء في تطوير حس التعاطف.

### المواد:



- عصابة للعينين (واحد لكل مجموعة من اثنين).
- مساحة كافية للاعبين للتحرك بأمان وبحرية.
- تعيين وتسمية النقطة (أ) في أحد أطراف المكان. حيث سيبدأ عندها اللاعبون. والنقطة (ب) في الطرف المقابل من المكان. حيث سينتهي عندها اللاعبون.
- ترك أو وضع العراقيل في المكان الذي سيعبره اللاعبون.
- يعمل اللاعبون في هذه اللعبة ضمن مجموعات من شخصين. انظر في ما إذا كنت ستعين شركاء قبل اللعبة أو توجيه اللاعبين لاختيار شركاءهم.

### الخطوات:



١. تقديم لعبة مشي الثقة. استخدم هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم ان يتذكرها اللاعبون خلال اللعبة.
٢. شرح أن الهدف من اللعبة هو توجيه شريكك من النقطة (أ) الى النقطة (ب) مع تجنب العقبات.
٣. يتمثل التحدي في هذه اللعبة في أن يتم عصب عيني لاعب واحد من كل مجموعة.
٤. اطلب من اللاعبين تقسيم أنفسهم إلى مجموعات من شخصين. إذا أمكن. قم بتكوين المجموعات بحيث تضم لاعبين لم يكونوا معروفين جدا لبعضهم البعض.

# أنشطة ترفيحية

5. أخبر اللاعبين أن شخصا واحدا من المجموعة سيكون بمثابة موجه لقيادة شريكه المعصوب العينين من النقطة (أ) الى النقطة (ب). لا يجوز للدليل لمس شريكه ما لم يكن ذلك للمساعدة على إبعاد اللاعبين عن الأذى. ويجب على المجموعة الاعتماد على التواصل اللفظي.
6. اسأل اللاعبين إذا كانت لديهم أي أسئلة عن اللعبة.
7. توزع عصابة العينين على كل مجموعة والطلب منهم خديد من سيتم عصب عينيه ومن سيكون الدليل.
8. شرح للاعبين أنه سيجري تغيير الأدوار بعد الجولة الأولى.
9. بدء اللعبة.
10. عند انتقال المجموعة بنجاح من النقطة (أ) الى النقطة (ب). اطلب من الشركاء تبديل الأدوار وبدء اللعبة من جديد.
11. تنتهي اللعبة عندما تتاح لجميع اللاعبين الفرصة ليكونوا معصوبي العينين وأدلاء. اشرح للاعبين أنهم سيقوموا الآن بالتفكير في كيفية سير اللعبة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- ماذا حدث خلال المباراة؟
- ما كان وجه السهولة أو الصعوبة بأن تكون معصوب العينين؟ لماذا؟
- كيف كان شعورك وأنت تؤدي دور الدليل؟ هل كان ذلك سهلا أم صعبا؟ لماذا؟
- ما هي المهارات المطلوبة لتكون دليلا ناجحا؟ أن يقودك شخص آخر؟
- كيف يمكن استخدام هذه المهارات داخل الفصل وخارجه؟

## نصائح:

- لتشكيل خدي إضافي، إضافة نقاط يتوجب على اللاعبين الذهاب إليها، بدلا من مجرد الانتقال من النقطة (أ) إلى النقطة (ب).
- اعتمادا على حجم المساحة، تلعب جميع المجموعات في وقت واحد أو تقوم بجولات متعددة، مع عدد قليل من المجموعات في كل جولة.
- النظر في تغيير المواقع من النقطة (أ) والنقطة (ب) للجولة الثانية لتشكيل خديا إضافيا.
- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:

السلام أولا. (٢٠١٢). مشي الثقة. ص. ١-٢.

## ١٩. لعبة الكرة البيروفية

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	٢٥ دقيقة	٧-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



يعمل الطلاب كما لو كان في حوزتهم كرة في هذا التمرين المثير، ويلعبون لعبة يمررون فيها كرات وهمية لأقرانهم.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- التعبير عن المشاعر بشكل خلاق من خلال الحركة.
- استخدام الحركة والتقليد للخروج من منطقة الراحة.
- البدء في فهم العالم من وجهة نظر طالب آخر.

### المواد:



- يحتاج إلى المساحة.

### الخطوات:



١. تقديم الإرشادات: يتخيل كل طالب ان لديه كرة - كرة قدم، كرة تنس، كرة طاولة، كرة شاطئ، أي نوع من الكرات أو البالونات. ويتخيلون المواد المصنوعة منها هذه الكرات، ويلعبون بها، بإيقاع متكرر، بطريقة يشارك فيها جسمهم كله في اللعب وصوتهم في إعادة إنتاج، بشكل متوازن، الصوت الذي تصدره الكرة التي اختاروها.
٢. إعطاء الطلاب بضع دقائق لإنشاء عمل إيقاعي وصوت منتظم ومتكرر يمارسونه أثناء جولهم في المكان.
٣. إعطاء الأمر: «ابحث عن شريك». وهنا يجد كل طالب شريكا ويستمر في اللعب بكراتهم، وهم في مواجهة بعضهم البعض. وفي الوقت نفسه، المراقبة بعناية لأدق تفاصيل المتعلقة بكرة العدد المعاكس الخاص بهم وحركتها وصوتها.
٤. بعد دقيقة أو نحو ذلك من اللعب في وقت واحد، والمراقبة، قل: «١، ٢، ٣ - تبديل الكرات». ويجب إيستحوذ كل شريك على الفور كرة الشخص الآخر، واعتماد الحركات والصوت الذي يستخدمه ذلك الشخص تماما كما هي. وينطلقون في جميع أنحاء المكان، مع كراتهم الثانية.

# أنشطة ترفيحية

٥. بعد بضع دقائق، قل: «ابحث عن شريك»، ويقوم اللاعبون بإيجاد شريك مختلف. ثم قل: «تبدل الكرات» لبادلة الكرات للمرة الثانية. وينطلقون مرة أخرى، ويحملون الآن الكرة الثالثة.
٦. قم بالسلسلة كاملة للجولة الأخيرة والنهائية. وذلك للكرة الرابعة.
٧. أخيراً، قل: «استرجع كرتك الأصلية». وبدءاً من تلك اللحظة، يجب على جميع الطلاب محاولة إيجاد الكرات التي كانت معهم في بداية اللعب. مع الاستمرار في اللعب بالكرة الأخيرة التي استحوذوا عليها. وبمجرد تحديدهم لكان الكرة الأصلية، يذهبون إلى الشخص الذي تكون في حيازته في ذلك الوقت ويقولون له: «هذا كرتي - إذهب بعيداً». وعندها يذهب هذا الشخص ويقف على الجانب. وإذا لم يحددوا بعد موقع كرتهم، فإنهم يبحثوا عنها وهم على الخطوط الجانبية - إذا شاهدوها، فيذهبون إلى الشخص الذي تكون بحيازته ويبلغوه بالأمر بنفس الطريقة. وتستمر اللعبة إلى أن يجد الجميع كراتهم الأصلية!

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ما هو الشعور الذي ولدته لديك؟ ماذا كان وجه الصعوبة؟ ماذا كان وجه السهولة؟
- ماذا تعلمنا هذه اللعبة؟ لماذا كان للعب هذه اللعبة ذو قيمة؟

## نصائح:



- إذا لم يعثر البعض على كراتهم حتى نهاية اللعبة، فيمكنك محاولة جميع مسارات مختلف الكرات عن طريق سؤالهم عن الشخص الذي تبادلوا معه الكرة أول مرة. ثم سؤال الذين تبادلوها وهكذا إلى أن تعرف الوجهة النهائية للكرة.
- من المستحيل أحياناً تحديدهم «تاريخ» هذه الكرة، ولكن يمكنها تقديم توضيح مفيد حول الطريقة التي تم فيها تعديل الإجراءات والأصوات. وإذا طلب من كل لاعب له علاقة بتاريخ كرة معينة إظهار كيفية لعبه بها؛ وعندها يمكن وضع الروايات الثلاث حولها إلى جانب بعضها البعض. لإظهار الاختلافات.

## المصدر:



بول، أيه (٢٠٠٢). ألعاب للجهات الفاعلة وغير الفاعلة (الإصدار الثاني). ص. ٩٦-٩٧.

## ٢٠. الحلقات المتجولة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	٣٠ دقيقة	١٠-١	ألعاب

### نظرة عامة:



يتغلب الطلاب على تحدي كمجموعة في هذه اللعبة الممتعة حيث على الطلاب تمرير طوق دائرية حول مجموعة وهم واقفون في دائرة ويمسكون بأيدي بعضهم البعض.

### الأهداف:



- تشجيع التعاون وروح الفريق. وتماسك المجموعة. واحترام الذات من خلال التغلب على العقبات.

### المواد:



- أطواق دائرية. حبل أو أشرطة بطول حوالي ١,٥ متر. مربوطة على شكل حلقات دائرية.
- مساحة للحركة المادية.

### الخطوات:



- اطلب من الطلاب الوقوف في دائرة. وضح أن أهم قاعدة لهذه اللعبة هو أن عليهم الإمساك بأيدي بعضهم البعض طوال الوقت.
- اطلب من الطلاب الإمساك بأيدي بعضهم البعض. وضع حلقة دائرية (أو حبل أو المواد - أيا كان ما تستخدمه) في مكان ما في الدائرة - قم بتعليقها بشكل فضفاض على الأيدي المتشابكة. يجب على الطلاب الآن تحريك حولا الحلقة الدائرية حول الدائرة من دون كسر الدائرة. لا تفسر لهم كيفية القيام بذلك. واسمح للطلاب بالعمل على تحديد كيفية القيام بذلك.
- يجب أن يكرر الجار الأول للطالب هذه العملية (الحيلة هي أن يخطو خارج الحلقة الدائرية بإخراج أقدامهم أولاً وثم بمساعدة الجيران. هزهزة الحلقة الدائرية حتى يتمكنوا من ضغط رؤوسهم عبرها!).

### دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- في البداية، كيف كان شعورك عندما علقت ولم تعرف كيفية العبور من خلال الحلقة الدائرية؟
- ما الذي ساعدك على العبور من خلال الحلقة الدائرية؟

# أنشطة ترفيحية

- هل يمكنك التفكير في مواقف في الحياة الحقيقية حيث يكون عليك التكيف مع احتياجات الآخرين بحيث يمكن للجميع الوصول إلى الهدف؟
- كيف تشعر عندما تكون قد استجبت لاحتياجات أشخاص مختلفين في نفس الوقت؟
- إذا تم استخدام حلقات إضافية: كيف كان شعورك عندما كانت هناك ثلاث حلقات دائرية تتحرك في جميع أنحاء الدائرة؟

## نصائح:



- في البداية، سيحتاج هذا النشاط إلى بعض التمرين. سيدرك الطلاب أن عليهم مساعدة بعضهم البعض. من خلال السماح بأن يتم سحب أيديهم في اتجاهات مختلفة، بينما يقوم كل طالب بالالتواء للعبور.
- السماح للطلاب بالعمل على كيفية القيام بذلك بأنفسهم: ساعدهم فقط إذا كان لا يبدو أنهم توصلوا إلى استيعاب المطلوب بعد فترة من الزمن.
- لجعل النشاط أكثر إثارة للاهتمام، يمكنك إضافة حلقة دائرية ثانية في الجانب الآخر من الدائرة. ويتم ربط كل من في الدائرة مع بعضهم ويقوم إما بالمساعدة أو التسلق. لذلك فالجميع يشارك في هذا النشاط. وستتحرك الحلقات الدائرية حول الدائرة فقط إذا راقب الطلاب واستجابوا لاحتياجات جيرانهم وعملوا معا كفريق واحد. وبالنسبة للفرق المتقدمة حقا، يمكنك استخدام ثلاث حلقات تتحرك حول الدائرة في الوقت نفسه!
- إذا كان من غير المناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس أو بالفصل بين الجنسين على جوانب مختلفة من الغرفة.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدمارك. (٢٠١٤) برنامج مرونة الطلاب: الدعم النفسي داخل وخارج المدارس: دليل الميسر ١: البدء. ص. ٩٠-٩١.

## ٢١. ارسم ما أرسمه أنا

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	٣٠ دقيقة	١٠-٥	فنون بصرية

### نظرة عامة:



إرشاد الطلاب لزملائهم في مجموعات من شخص حول ما عليهم رسمه من دون رؤية ما يقوم شريكهم برسمه بالفعل.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- ممارسة الاستماع النشط والتواصل من أجل إتمام مهمة معينة.
- ممارسة التركيز والتعاون مع طالب آخر.

### المواد:



- أقلام الرصاص أو أقلام التأشير، ورقة بيضاء (واحدة لكل طالب).
- العدد الكافي من المقاعد أو مساحة خاصة لكل مجموعة أو فريق.
- في هذه اللعبة، يعمل اللاعبون في مجموعات من شخصين (أو ثلاثة إذا لزم الأمر). النظر في ما إذا كان سيتم تحديد أعضاء المجموعات قبل اللعب أو توجيه اللاعبين لاختيار شركاءهم.
- تشمل هذه اللعبة الاختلافات المقترحة لاستخدام مواد مختلفة (على سبيل المثال، كتل أو أجسام صغيرة) وأنواع التجمعات (شركاء أو مجموعة واحدة كبيرة). الرجوع إلى قسم النصائح في نهاية هذا النشاط لمعرفة ما إذا كان أي منها ينطبق على مجموعتك.

### الخطوات:



١. تقديم لعبة ارسم ما أرسمه أنا. استخدم هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها اللاعبون خلال اللعبة.
٢. شرح أن الهدف من اللعبة هو أن يرسم الشركاء صورتين متطابقتين. ويتمثل التحدي في أن اللاعب الأول يجب أن صف الصورة التي رسمها لشريكه ليقوم بدوره بإعادة رسمها باستخدام صوته فقط.
٣. ضع اللاعبين في مجموعات من شخصين واطلب منهم الجلوس على الأرض أو في كراسي بوضع متعاكس مع شركائهم.

# أنشطة ترفيهية

٤. اخبر اللاعبين أن يختاروا من سيكون «المصمم». ومن سيكون «البناء» (في حالة وجود ثلاثة أعضاء في المجموعة. يمكن أن يأخذ اثنين من اللاعبين أيا من الدورين).
٥. وضح أن المصمم سيرسم الصورة الأصلية ومن ثم يصف الصورة للبناء. وسيقوم البناء بإعادة بناء الصورة اعتمادا على الوصف أو ما سمعه من المصمم.
٦. توزيع ورقة بيضاء وقلم رصاص أو قلم تأشير لكل لاعب.
٧. أخبر المصممين أن يرسموا صورة بسيطة على ورقتهم. قم بتذكير البنائين بإبقاء ظهورهم باتجاه شركائهم.
٨. إعطاء الوقت (خمس دقائق) للمصممين لاستكمال صورهم.
٩. اطلب من المصممين البدء في وصف صورهم للبنائين من أجل مساعدتهم على تكرار الصور.
١٠. إعطاء الوقت (خمس دقائق) للبنائين لاستكمال صورهم.
١١. اطلب من الشركاء مقارنة رسوماتهم مع بعضهم البعض. إذا توفر الوقت، اطلب من الشركاء تبديل الأدوار وتكرار اللعبة مرة أخرى.
١٢. اشرح للاعبين أنهم سيقومون الآن بالتفكير في الكيفية التي سارت بها اللعبة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال المباراة؟
- كيف شعرت بكونك المصمم؟ البناء؟ ماذا كان وجه الصعوبة/ السهولة؟
- هل واجهت أي حواجز في التواصل؟ ماذا حدث عندها؟
- كيف تساعدك مهارات التواصل الجيد على أن تكون طالبا أو صديقا أفضل. أو فرد أفضل في العائلة أو في المجتمع. وما إلى ذلك؟

## نصائح:



- بالنسبة للاعبين الأصغر سنا و/ أو لتوفير الوقت، اعرض على المصممين عينتك الخاصة وشجعهم على تقديم رسومات بسيطة بالمثل باستخدام أشكال سهلة الوصف.
- وضح أن الهدف من هذا التمرين هو ممارسة التواصل، لا أن يكون لديهم مهارات كبيرة في الرسم.
- يمكنك أن تقدم للمجموعة بعض استراتيجيات التواصل والاستماع التي قد تساعدكم على إكمال المهمة مع شركائهم. فمثلا:
- التواصل باتجاه واحد في حينه مع شريكك. وبتاح للناس فرصة أفضل لفهمك من خلال الكلام ببطء والتواصل بوضوح.
- عند الاستماع، تأكد من عدم مقاطعة شريكك بحيث يمكنك سماع التوجيهات بوضوح وبشكل كامل. وانتظر حتى ينهي شريكك الحديث، إذا كان لديك سؤال تطرحه عليه.

- إذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، اجعله يؤدي دور المصمم.
- قد يستغرق النشاط أكثر من ٣٠ دقيقة. خطط للحصة الصفية المقبلة بشكل مناسب لإنهاء النشاط بكامله. ولا تتجاوز عن قسم دعنا نناقش! للإيجاز اللاحق.

المصدر:



السلام أولاً. (٢٠١٢). أرسم ما أرسمه أنا. ص. ٤-١.

## ٢٢. مسرحيات حقيقية براون الفكاهية

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	٣٠ دقيقة	١٠-٥	دراما

### نظرة عامة:



تعاون الطلاب في مجموعات صغيرة في اعداد مسرحية فكاهية مع مطالبات محددة. ومن ثم تأديتها أمام أقرانهم.

### الأهداف:



- ممارسة التفكير بشكل خلاق في إطار مجموعة.
- زيادة الثقة بالانفس في التعبير.
- رفع مستويات الطاقة وتشجيع التعاون والعمل المشترك.

### المواد:



- أكياس الورق. بطاقات الفهرسة. مجموعة متنوعة من الأشياء البيت تستخدم بشكل يومي.
- مساحة كافية تتيح لمجموعات متعددة العمل بشكل مستقل.
- إعداد حقيبة لكل مجموعة. وينبغي أن تشمل كل حقيبة بطاقة فهرسة مع نصوص افتتاحية / ختامية للمسرحية هزلية. وعدد قليل (أربعة على الأقل) من الأشياء المستخدمة في الحياة اليومية لاستخدامها كدعائم.
- بعض النصوص الافتتاحية / الختامية المقترحة هي:
  - «وقف بطل عظيم فوق مدينته». / «وقام بطلنا بتعليق رداءه للمرة الأخيرة».
  - «ذات مرة. عاش هناك ضفدع صغير». / «يعيش الضفدع في سعادة دائمة».
  - بعض الكائنات المقترحة مثل: تفاحة. وفرشاة. وكوب ورقي.

### الخطوات:



١. تقديم نشاط مسرحيات حقيقية براون الفكاهية. استخدم هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها الطلاب أثناء النشاط.
٢. اشرح أن الهدف من النشاط هو أن تقوم المجموعات بالتخطيط وتأدية المسرحيات الفكاهية باستخدام وادماج مجموعة من الأشياء التي تستخدم في الحياة اليومية

٣. اشرح أن المجموعات ستحصل على حقيبة وسوف يكون لجيها عشر دقائق لوضع خطة لمسرحية فكاهية تؤديها أمام الجميع.
٤. اشرح أنه توجد بعض المبادئ التوجيهية التي يجب على المجموعات اتباعها:
  - يجب أن يبدأ مسرحية هزلية مع السطر الأول على بطاقة الفهرسة وتنتهي بالسطر الأخير على البطاقة.
  - يجب أن يكون لكل فرد في المجموعة دور في المسرحية الفكاهية.
  - يجب استخدام كل الكائنات الموجودة في الحقيبة في المسرحية الفكاهية.
  - تستخدم الكائنات الموجودة في الحقيبة فقط في المسرحية الفكاهية.
٥. تشكيل مجموعات من ٤-٦ طلاب.
٦. اسأل الطلاب إذا كان لديهم أي أسئلة حول هذا النشاط.
٧. توزيع الحقائق على كل المجموعات.
٨. إعطاء الوقت (عشر دقائق) للمجموعات للتخطيط لمسرحياتهم.
٩. ينتهي النشاط عند أداء كل المجموعات لتمثيلياتها. وضح للطلاب أنهم سيقومون الآن بالتفكير في الكيفية التي سار بها النشاط.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال النشاط؟
- ما وجه الصعوبة في هذا النشاط؟ ما وجه المتعة؟
- كيف توصلت إلى فكرة مسرحيتك الفكاهية؟
- كيف عملت المجموعة معاً؟
- كيف خططت المجموعات لمسرحياتها؟
- ما هي المهارات التي استخدمتها أثناء التخطيط وأداء المسرحيات؟

## نصائح:



- يعمل الطلاب في هذا النشاط في مجموعات صغيرة. انظر في ما إذا كان سيتم تعيين المجموعات قبل النشاط أو توجيه الطلاب لاختيار مجموعاتهم الخاصة.
- إذا كان من غير مناسب للفتيات والفتيان المشاركة في نفس المجموعة معاً. قم بإجراء هذه اللعبة مع مجموعات من نفس الجنس.

## المصدر:



السلام أولاً. (٢٠١٢). مسرحيات حقيبة براون الفكاهية. ص. ١-٢.

## ٢٣. الرسم معا

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	٣٠ دقيقة	١٠-٥	فنون بصرية

### نظرة عامة:



يرسم الطلاب معا في مجموعات، ويقوموا بمقايضة نفس الرسم، أو رسم شيء في وقت واحد بشكل تعاوني.



### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- ممارسة التركيز والتعاون مع طالب آخر.

### المواد:



- ورقة كبيرة لكل طالب.
- أقلام الرصاص، أقلام التأشير، ومواد الرسم الأخرى.

### الخطوات:



١. تشكيل مجموعات من ٢-٨ طلاب.
٢. تقديم نشاط الرسم معا.
٣. اختر واحدا من الاختلافات التالية استنادا إلى حجم المجموعة وقم بتقديم الإرشادات ذات الصلة:

- «التمرير» - على سبيل المثال ٤ طلاب. يختار كل طالب لون واحد ويرسم شيئا على ورقته. وبعد بضع دقائق، يمرر الورقة إلى الجار على يساره. قم بالرسم على هذه الورقة الجديدة باستخدام التلوين الذي بحوزتك. مواصلة التمرير حتى يحصل الطالب على ورقته الأصلية مرة أخرى. (قام باقي الطلاب الثلاثة من المجموعة المكونة من ٤ طلاب بالرسم على ورقتهم وانتهوا من الرسم).
- يتناوب ٢ أو ٣ طلاب بالرسم على ورقة واحدة. ويمكن أن يكون الرسم حرا، مع إضافة كل طالب لشيء جديد. ويمكن للطلاب أيضا الرسم في نفس الوقت، ولكن تأكد من أن الورقة كبيرة بما يكفي، وأنهم لا يرسمون فقط على القسم الخاص بهم من ورقة - مثلا/ يمكن رسم الطرق بين المنازل للربط بين رسومات بعضهم البعض.

- تعمل المجموعات الكبيرة من الطلاب في وقت واحد على ورقة واحدة كبيرة - استخدم موضوعات مثل الصيف، حياة القرية، الأشياء التي تحب، الخ.
- ٤. اطلب من الطالب أن يصلوا إلى نقطة توقف لأعمالهم الفنية.
- ٥. اجمع المجموعات معا، واطلب من الطلاب تبادل الرسومات إذا رغبوا بذلك (على سبيل المثال كجزء من معرض سيرا على الأقدام).

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ما الذي أعجبك في هذا النشاط؟
- عند قيامك بالرسم مع زملائك الطلاب، هل تغير ما ترسمه بناء على ما رسموه هم؟ لماذا ولم لا؟
- كيف كان شعورك وأنت تعلم أن الرسم هو جزء من عمل فني أكبر؟ هل يتشابه هذا مع أي شيء آخر تقوم به؟

## نصائح:



- استخدم تمرين ترابط جماعي عند اقتراب بداية البرنامج، وحيث تكون الحاجة إلى مزيد من التفاعل الاجتماعي.
- إذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، اجعله يستخدم نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه توجيهه.

## متابعة:

- تعليق جميع الأعمال الفنية على جدران الصف لعمل معرض فني.

## المصدر:



وور تشايلد هولندا، (n.d). دليل الفنون لأوغندا

## ٢٤. الترحيل العاطفي

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	٣٠ دقيقة	٧-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



يتعلم الطلاب قراءة العواطف المختلفة من خلال التعبيرات التي تظهر على وجوه الناس في هذه اللعبة التنافسية.

### الأهداف:



- ممارسة التواصل والتعاون مع الطلاب الآخرين.
- التواصل والتعرف على تعبيرات الآخرين عن العواطف.

### المواد:



- بطاقات عواطف تم اعدادها مسبقا (انظر الخطوة ٥).

### الخطوات:



١. تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من ٤-٦ أشخاص. جعل المجموعات تقف على مسافة من بعضها البعض. بحيث المجموعات لا تعطلها عن العمل.
٢. اطلب من كل مجموعة الوقوف في صف وراء بعضهم البعض.
٣. اشرح للمجموعة أننا سنجري مسابقة صغيرة بين المجموعتين. والهدف من اللعبة هو معرفة المجموعة الأسرع في ترحيل العواطف من طالب إلى آخر دون استخدام الكلمات.
٤. اطلب من الطلاب بالترتيب ١ (الطلاب الواقفين في مقدمة الصف) الوقوف مواجهين لك. اطلب من الآخرين جميعا إدارة ظهورهم. حتى لا يتمكنوا من رؤية ما سيحدث.
٥. اطلب من الطلاب بالترتيب ١ التقدم إلى الأمام واعرض عليهم واحدة من البطاقات التي تم كتابة العاطفة عليها. (أو اهمس اسم العاطفة في آذانهم).
٦. اطلب من الطلاب بالترتيب ١ الركض عودة إلى مجموعاتهم. والضغط على كتف الطلاب بالترتيب ٢، والذين يستديرون عند ذلك. ويعبر الطلاب بالترتيب ١ للطلاب بالترتيب ٢ عن العاطفة التي اطلعوا عليها. دون كلام.
٧. يجب أن يقوم الكلاب بالترتيب ٢ الآن الضغط على اكتاف الطلاب بالترتيب ٣ وإظهار نفس العاطفة لهم. وهلم جرا إلى آخر المجموعة حتى يأخذ جميع الطلاب دورهم.

٨. بمجرد عرض العاطفة على آخر واحد في الصف، اجعلهم يركضوا إلى الأمام باتجاهك. يختار الطالب البطاقة التي تحمل العاطفة الصحيحة. إذا كان اختياره صحيحا، فإنه يستحق نقطة. قم بتسجيل ما تحصل عليه المجموعات الأربعة.
٩. تكرر اللعبة مع طلاب جدد بالترتيب ١: ويفضل بالعدد اللازم من المرات لإعطاء كل طالب الفرصة ليكون بالترتيب ١.
١٠. المجموعة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط تعتبر بطل العاطفة لتلك الجلسة!

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- أخبر المجموعة: من المهم أن ندرك العواطف. ويمكنك قراءة العواطف من وجه الشخص الآخر.
- اسأل المجموعة: ما هي الطرق الأخرى لمعرفة ما يشعر به الشخص؟
- كيف، على سبيل المثال، نلاحظ أن شخصا ما غاضب؟
- اسمح للطلاب بالإجابة واطلب منهم عرض ما يرمون إليه باستخدام الإيماءات ولغة الجسد أو نبذة الصوت.

## نصائح:

- إذا كان من غير مناسب للفتيات والفتيان لمس بعضهم البعض في اللعبة، قم بإجرائها مع مجموعات من نفس الجنس.
- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

## متابعة:

هذا هو النشاط رقم ٢ من سلسلة تتضمن ٣ نشاطات، وتتمحور الأونروا الترتيب التالي:

١. اتبع القائد، ص. ٤٠-٤٢.
٢. الترحيل العاطفي، ص. ١٠٩-١١٠.
٣. تغطية المساحة، ص. ٤٣-٤٤.

## المصدر:

وور تشايلد هولندا، (٢٠٠٩). أنا أتعامل: التعامل مع العواطف، ص. ١٠-١١.

## ٢٥. الاستماع الفعال

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	٣٠ دقيقة	٧-١٠	ألعاب، دراما

### نظرة عامة:



يتعلم الطلاب كيفية الاستماع إلى الآخرين باحترام في هذه اللعبة الممتعة للعب الأدوار.

### الأهداف:



- فهم الفرق بين الاستماع الفعال وغير الفعال.
- التشجيع على احترام الآخرين من خلال التواصل الإيجابي.

### المواد:



- لا حاجة إلى أي منها.

### الخطوات:



١. تقسيم المجموعة إلى مجموعات من شخصين. السماح لأعضاء المجموعات الجلوس في مواجهة بعضهما البعض. دعهم يقرروا من سيكون رقم ١ ومن سيكون رقم ٢.
٢. اخبر جميع الطلاب أن يبدووا الحديث مع شريكهم حول أي موضوع يريدونه. في نفس الوقت، بحيث يتحدث كلاهما. يجب على الطلاب محاولة جعل الشريك يستمع إليهم.
٣. بعد مرور دقيقة واحدة، أصدر صوتا (طبل، صافرة أو تصفيق) لبيان أن على الجميع التوقف عن الحديث.
٤. اسأل الطلاب عن شعورهم تجاه الشريك الذي لا يصغي لهم.
٥. قم الآن بتوجيه الطلاب بالترتيب ١ لإجراء محادثات مع الطلاب بالترتيب ٢. وينبغي هذه المرة أن يبقى من هم بالترتيب ٢ هادئين ولكن عليهم التظاهر بعدم الاهتمام على الإطلاق في القصة التي يرويها لهم من بالترتيب ١. اطلب منهم إظهار الضجر والشروع، أو حتى إظهار عدم الرضا (بهزون رؤوسهم على سبيل المثال).
٦. بعد مرور دقيقة واحدة، أصدر صوتا (طبل، صافرة أو تصفيق)، واسمح لهم بتغيير الأدوار: الآن يتحدث من بالترتيب ٢ ويتظاهر من بالترتيب ١ بعدم الاستماع لهم.

٧. أوقفهم مرة أخرى عن الحديث بعد مرور دقيقة واحدة وأسأل عن شعور الطلاب حول عدم اهتمام الشخص الآخر بما بالقصة التي يروونها. وأسأل عن الشعور عند عدم إبداء أي اهتمام على الإطلاق أثناء حديث الشخص الآخر - هل سمعت القصة؟
٨. اطلب الآن من الطلاب بالترتيب ١ الحديث مع الشريك من جديد. وهذه المرة، يستمع من بالترتيب ٢ فعلا ويظهر حقا الاهتمام بما يقوله شريكهم.
٩. بعد مرور دقيقة واحدة، اطلب من بالترتيب ١ و ٢ تغيير الأدوار.
١٠. بعد مرور دقيقة واحدة، اسأل عن شعور الطلاب الآن بأن هناك من يستمع لهم. واطلب منهم أن يصفوا الفرق بين الاستماع بعناية للشريك وعدم الاهتمام في الاستماع على الإطلاق.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- أخبر المجموعة: تتمحور العلاقات حول التفاعل والتواصل مع بعضنا البعض. وفي هذا التمرين، استخدمنا كلمات - ولكن ليس الكلمات فقط. يتم إيصال الكثير من الرسائل من دون كلام.
- اسأل المجموعة: كيف يمكنك التواصل من دون كلام؟ اطلب من الطلاب إعطاء أمثلة. تأكد من أن يتوفر لديك أيضا العديد من الأمثلة على التواصل غير اللفظي.

## نصائح:



- كن على بينة من النزاعات القائمة بين الطلاب عند اختياره للعمل مع الشركاء، لأنه إذا لم يكونا على استعداد لاحترام بعضها البعض، فإن ذلك قد يتسبب في نشوب نزاعات إضافية لا لزوم لها.

## المصدر:



وور تشايلد هولندا. (٢٠٠٩). أنا أتعامل: العلاقات بين الأقران.

## ٢٦. بناء الجسور

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
أقراني	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	١٠-٧	حرف يدوية

### نظرة عامة:



يعمل الطلاب بشكل تعاوني في مجموعات للاستجابة للتحدي المتمثل في بناء جسر من المشغولات اليومية.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- تشجيع التعاون بين الطلاب.
- حل المشكلات بشكل تعاوني ومعالجة النزاعات في المجموعة عند ظهورها.
- التشجيع على احترام بعضنا البعض وبناء الفريق

### المواد:



- كرة (بحجم برتقالة) لكل مجموعة، و ٦ صفحات من ورق الصحف، ٤ لوحات ورقية، ٤ أكواب بلاستيكية/ ورقية، مسطرة، مقص، ولفة من الشريط، وعيدان تنظيف أسنان عدد ٤.
- مساحة كافية للمجموعات للانتشار والعمل بشكل مستقل على سطح صلب (على سبيل المثال، الأرض أو المكتب).
- يعمل الطلاب في هذا النشاط سوف في مجموعات صغيرة. انظر في ما إذا كان سيتم تعيين المجموعات قبل النشاط أو توجيه الطلاب لاختيار مجموعاتهم الخاصة.
- إعداد مجموعات من المواد لكل مجموعة عن طريق جمع المواد في الأماكن التي ستعمل فيها المجموعات.

### الخطوات:



١. تقديم نشاط بناء الجسور. استخدم هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها الطلاب أثناء النشاط.
٢. شرح أن الهدف من هذا النشاط هو بناء، من المواد الشائعة الاستخدام، جسر قوي بما فيه الكفاية لدرجة الكرة عبره.

٣. تقسيم الطلاب إلى مجموعات مكونة من ٤ - ٧ أشخاص.
٤. أخبر المجموعات أن يجدوا مساحة تحتوي على المواد التي تم جمعها قبل النشاط.
٥. شرح أن على المجموعات استخدام مواد البناء التي وزعت فقط لبناء الجسر. يجب أن يكون الجسر قادراً على دعم وزن الكرة الصغيرة التي تتدحرج من جانب إلى الآخر. كما يجب الالتزام بالموصفات التالية:
  - يجب أن يكون طوله ٠,٥ متر على الأقل.
  - يجب أن يكون عرضه ١ متر على الأقل.
  - لا يمكن أن يرتكز على الطاولة أو الأرضية.
٦. قم بتعيين قائد لكل مجموعة، ولكن لا تعطي لهم أي مسؤوليات محددة؛ وبدلاً من ذلك، اسمح لهم بإيجاد أسلوب القيادة الخاص بهم. يمثل هذا فرصة هامة للسماح للطلاب بإظهار أنواع عديدة من أساليب قيادة ومراقبة بعضهم البعض.
٧. شرح أن لدى المجموعات ١٠ دقائق لتخطيط الجسر قبل بنائه. ولا يمكن لمس مواد البناء خلال هذه الفترة.
٨. شرح أنه سيتم بعد ذلك إعطاء ١٠ دقائق أخرى للمجموعات لبناء الجسر. وأنهم لا يستطيعون الكلام خلال هذه الفترة.
٩. اسأل من الطلاب إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذا النشاط.
١٠. اعطاء الوقت للمجموعات للتخطيط لجسرها.
١١. اعطاء الوقت للمجموعات لبناء الجسر بصمت.
١٢. اطلب من كل مجموعة تقديم جسرها واحدة تلو الأخرى وبعد ذلك قياس واختبار الجسر.
١٣. وضح للطلاب أنهم سيقومون الآن بالتفكير في كيفية سير النشاط.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال النشاط؟
- كيف كنت تخطط لتصميم جسرِكَ الخاص كمجموعة؟
- ما هو الدور الذي قام بأدائه قائدك المعين؟
- كيف تمكنوا من قيادة المجموعة؟
- عند بناء الجسر بصمت، ما هي التحديات التي نشأت؟
- كيف تم حل التحديات؟
- ما هو دور القادة المعينين في حل التحديات؟
- كيف يمكن استخدام المهارات من هذه اللعبة لجعل المجتمع أكثر أمناً؟

## نصائح:



- النظر في تعيين الأدوار القيادية للاعبين الذين لا تتاح لهم على الأغلب الفرصة للقيادة حتى يتمكنوا من إيجاد أسلوب القيادة الخاص بهم وإظهار أنواع مختلفة من أساليب القيادة للاعبين الآخرين.
- إذا كان من غير مناسب للفتيات والفتيان المشاركة في نفس المجموعة. قم بإجراء هذه اللعبة مع مجموعات من نفس الجنس.

## المصدر:



السلام أولاً. (٢٠١٢). بناء الجسور. ص. ٢-١.



أنشطة ترفيهية

# مجتمعي

قصة 3



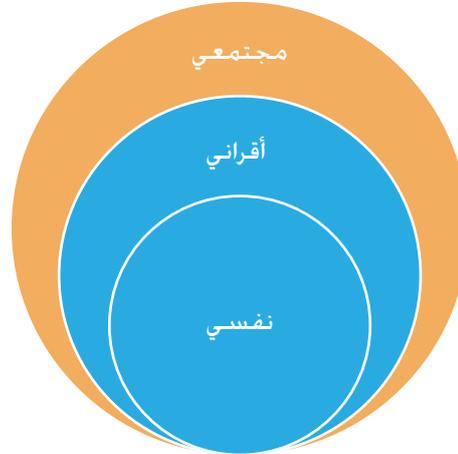


## مجتمعي

يؤثر الطلاب ويتأثروا بمجتمعهم. وللتواصل مع مجتمعهم، يجب أن يكون الطلاب على علم أنهم مشاركون نشطاء فيه، وتطوير وتعزيز المهارات اللازمة لإحداث التغيير ودعم أفراد المجتمع من في أمس الحاجة إلى ذلك. وتوفر الأنشطة الواردة في هذا القسم مساحة آمنة للطلاب بهدف:

- التعبير عن مخيلتهم.
- التواصل مع أقرانهم وأفراد المجتمع بشكل إيجابي.
- تطوير التسامح والتعاطف مع الآخرين.
- فهم أسباب وديناميات النزاعات.
- حل المشكلات بشكل تعاوني ومعالجة النزاعات الجماعية عند ظهورها.
- فهم وتطبيق استراتيجيات مختلفة لحل النزاع.

لن تؤدي جميع الأنشطة إلى تحقيق هذه الأهداف في وقت واحد، ويتم تشجيع الميسرين على استخدام أكبر عدد ممكن من الأنشطة الواردة في القسم (ذات الصلة بأعمار طلابهم) لتوفير العديد من الفرص للطلاب لتعلم وتطبيق هذه المهارات.



الرسم البياني ٢٣: شكل يوضح الصلة بين الفرد، الأقران، والمجتمع، التي تستخدم لإبلاغ تنظيم هذا الدليل المرجعي. ويركز قسم مجتمعي التالي على التواصل والتعاون وحل النزاعات المنطبقة خارج إطار الأقران المباشرين للطلاب.

## ١. قلم في زجاجة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	١٥-١٠ دقيقة	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



يقوم الطلاب بحل المشكلة في هذا التحدي المثير للاهتمام والمتمثل في ادخال قلم في زجاجة من خلال التعاون.

### الأهداف:



- رفع مستويات الطاقة وتشجيع التعاون والعمل المشترك.
- تنمية وممارسة التركيز.

### المواد:



- زجاجة فارغة.
- قلم أو عصا صغيرة على التوالي.
- غزل أو خيط.
- قلم مجهز مسبقا أو عصا مستقيمة صغيرة مع غزل أو خيط مربوط به.

### الخطوات:



١. بدء النشاط من خلال تقسيم المجموعة إلى أربعة فرق. اطلب من أعضاء الفريق الوقوف في الأركان الأربعة للمساحة التي تم اختيارها للعبة.
٢. وضح ما يلي: تمثل هذه الفرق الثلاثة الشمال والجنوب والشرق والغرب. وهذه ليست منافسة إلا أنها تمرين على الجميع التعاون فيه لتحقيق النجاح.
٣. ضع الزجاجة الفارغة في وسط المكان. واطلب من كل فريق اختيار قائد له.
٤. أعطي كل قائد فريق أحد أطراف الخيط المربوط بالقلم.
٥. وضح ما يلي: عليكم التعاون من خلال سحب الخيط بقوة متساوية من كل طرف لإدخال القلم في الزجاجة. ويمسك قائد الفريق بالخيط. لكن لا يسمح له التحرك من المكان الذي يقف فيه. ويمكن لأعضاء الفريق المساعدة من خلال اعطاء تعليمات شفوية لقائد الفريق.

٦. عندما ينجح قادة الفرق في ادخال القلم في الزجاج، اطلب من الفرق اختيار قادة جدد وكرر النشاط للمرات التي يسمح بها الوقت لسحب الخيط.
٧. اشكر الطلاب على تعاونهم وقم بتذكيرهم بأن التعاون مع الآخرين أمر بالغ الأهمية إذا أردنا أن ننجح في الحياة وأن نتغلب على التحديات.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال هذه اللعبة؟ ماذا كان وجه الصعوبة؟ ماذا كان وجه السهولة؟
- ماذا تعلمنا من هذه اللعبة؟ لماذا كان لعب هذه اللعبة ذو قيمة؟ ما أهمية ممارسة بناء الفريق، التواصل، أو الشمولية؟
- كيف يمكننا استخدام ما تعلمناه في هذه اللعبة خارج المدرسة؟ هل توجد مهارات تعلمناها يمكن استخدامها في أي مكان آخر؟

## نصائح:



- قم بالإعداد للتمرين بربط أربع قطع طويلة من الخيوط أو الغزل بقلم أو عصا صغيرة بحجم القلم.
- يكون النشاط أكثر صعوبة إذا كانت الخيوط طويلة، ويمكن إجراء هذا النشاط بشكل أكثر صعوبة إذا أغمض قائد الفريق عينيه أو أدار ظهره للفريق.

## المصدر:



مؤسسة انقاذ الطفل. (٢٠١٣). تدريب على الإسعافات الأولية في المجال النفسي الاجتماعي: دليل للعاملين مع الأطفال. ص. ٣٨.

## ٢. القبضة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	١٥ دقيقة	٧-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



استكشاف الطلاب لأفكار حول كيفية حل النزاعات دون بعنف مع تمرين قصير يليه تفكير طويل ومناقشة النزاعات الحالية الموجودة في المجتمع.

### الأهداف:



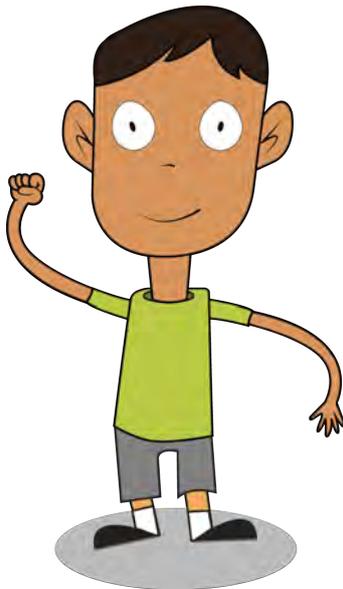
- تنشيط الطلاب وحثهم على التفكير في كيفية تقبل العنف على نطاق واسع باعتباره «طبيعياً».

### المواد:



- الصحف للجزء الثاني من النشاط: واحدة لكل مجموعة مكونة من ٤ أشخاص.

### الخطوات:



١. اطلب من الجميع أن يجد شريكاً. واطلب الآن من أحد الأشخاص من كل ثنائي رفع يديه وتشكيل قبضة. ويكون على شريكه عند ذلك إيجاد طرق لفتح القبضة.
٢. امنحهم دقيقة واحدة للقيام بذلك.
٣. أوقف العمل واسأل عما قام به الشخص الثاني. قد تجد أن معظم الناس حاولوا فتح القبضة مادياً. في حين يمكنه أن يطلب من شريكه فتحها فقط.
٤. ثم اطلب من الطلاب الاجتماع في دائرة وتابع مع الأسئلة التالية، قبل الانتقال إلى الجزء الثاني من هذا النشاط:
  - لماذا حاول الكثير منا استخدام الطرق المادية لحل هذه المشكلة لأول مرة؟
  - ماذا الذي يخبرنا به هذا النشاط عن العنف في المجتمع؟
  - هل تعتقد أن العنف مقبول على نطاق واسع في هذا المجتمع؟
٥. اطلب من الطلاب تشكيل مجموعات من أربعة أشخاص وأعطي كل مجموعة صحيفة.

أطلب منهم أن ينظروا في الصحف ويعرفوا عدد القصص التي تتمحور حول العنف في مجتمعهم.

١. إنهاء النشاط بسؤال الطلاب عن رأيهم في هذا.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- كم عدد القصص حول الطرق غير عنيفة في حل المشاكل؟
- لماذا تعتقد أنه من المهم حل النزاعات دون اللجوء إلى العنف؟
- ما الذي يمكنك القيام به لمعالجة النزاعات الشخصية دون بعنف؟ هل يود أي شخص أن يطلعنا على الاستراتيجيات الخاصة به؟

## نصائح:



- كن على بينة من أي نزاع قد يؤدي إلى شعور الطلاب بالأسى. إذا كان هذا هو الحال، تغيير الصحف إلى مجموعة مختارة من المواد.
- كن على بينة من الطلاب الذين تعرضوا للاعتداء في الصف. فقد لا يكون هذا النشاط مناسباً إذا كنت تتوقع حدوث أية مشكلات.

## المصدر:



الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل في الدانمرك. (٢٠١٤). برنامج مرونة الأطفال: الدعم النفسي في المدارس وخارجها. دليل الميسر ٢: مجربات ورشات العمل. ص. ٧١.

## ٣. اختبار العواطف وردود الفعل

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	٢٠ دقيقة	٧-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



يشترك الطلاب كمجموعة في اختبار-بصوت عال عن طريق الركض نحو الإجابة الأفضل. ويساهم هذا الاختبار تحديدا في اختبار الفهم الحالي لدى الطلاب لردود الفعل العاطفية المناسبة على النزاعات.

### الأهداف:



- مناقشة ردود الفعل العاطفية.
- فهم ردود الفعل العاطفية المناسبة للنزاعات بين الأقران. وأفراد الأسرة. وأفراد المجتمع.

### المواد:



- ستحتاج إلى المواد التالية: ٣ بطاقات مكتوب عليها الحروف A, B, C. وينبغي أن تكون كل بطاقة بلون مختلف.
- قم بتكوين ٣ «المشاركات بالرد» باستخدام البطاقات الملونة التي أعدتها: A, B, C. وهذه هي الأماكن. ويمكنك أن تفعل ذلك على سبيل المثال عن طريق تعليق ٣ بطاقات على الجدار على مسافة من بعضها البعض.

### الخطوات:



١. دع جميع الطلاب يقفون في صف، يبعد حوالي ١٠ مترا عن المشاركات بالرد. اختر مكانك بحيث يتمكن جميع الطلاب من سماعك.
٢. اقرأ السؤال الأول في الامتحان بصوت عال من هذا النشاط المسمى اختبار العواطف وردود الفعل.
٣. اقرأ الإجابات الثلاث المحتملة بصوت عال. تكون كل إجابة إما A أو B أو C. اطلب من الطلاب اختيار الإجابة التي تظهر بالشكل الأفضل ما يمكن أن يفعلوه في مثل هذه الحالة. ويمكن عندها للطلاب الركض إلى الرد الذي يحمل حرف الإجابة التي اختاروها.
٤. اسأل المجموعة ما إذا كانوا يعتقدون أن أفضل إجابة هي (رد الفعل الأكثر إيجابية ومساعدة) - ولماذا.

٥. أعطي الإجابة الصحيحة، وشرح السبب. الأسباب التي أدت إلى كون الخيارات الأخرى غير صحيحة (على سبيل المثال، عدم حل المشكلة يمكن أن يؤدي إلى نمو العاطفة بدلا من زوالها. مما يسبب انفعالات سلبية أخرى. وسوف يجعل ذلك المشكلة أكبر. وما إلى ذلك).
٦. انتقل إلى السؤال التالي واتبع الخطوات ٣-٥ مرة أخرى.

## اختبار العواطف وردود الفعل

١. ماذا تفعل إذا دعاك أحد الأولاد في الصف بالكاذب؟
- أ. تركله
  - ب. تسأله: "لماذا تدعوني بالكاذب؟"
  - ج. تبدأ بالبكاء وتهرب إلى أمك.
٢. فاز صديقك في مباراة كرة قدم. وأنت تحب أيضا لعب كرة القدم. ولكن لم يقع عليك الاختيار للانضمام إلى الفريق.
- أ. يمكنك أن تطلب منه التوقف عن إزعاجك.
  - ب. يمكنك التظاهر بالاستماع. ولكنك لا تريد أن تسمع ما يقول.
  - ج. يمكنك الاستماع إليه. فعدم وجودك في الفريق ليست غلطته.
٣. حصلت على علامة جيدة جدا في الرياضيات في المدرسة وكنت سعيدا جدا. فماذا تفعل؟
- أ. تركض إلى المنزل وتبدأ الحديث عن علامتك لأول شخص تلتقي به.
  - ب. تخبر صديقك المفضل بذلك.
  - ج. لا تخبر أحدا.
٤. أمك غاضبة معك. ولكنك لا تعرف لماذا. ماذا تفعل؟
- أ. تهرب من البيت وتذهب إلى بيت خالتك.
  - ب. تبحث عن سبب غضبها.
  - ج. تغضب أنت أيضا.
٥. يطلب منك صديقك أن تأتي معه. لأنه يريد مشاكسة فتاة بالقرب من الواجهة المالية. ماذا تفعل؟
- أ. تذهب معه.
  - ب. تخبره أنك مشغول بالقيام بأي أخرى.
  - ج. تخبره أن مشاكسة الآخرين عمل غير لطيف.

٦. يتهمك صديق بسرقة كتبه. وهذا ليس صحيحا. ولكن صديقك غاضب حقا. ماذا تفعل؟
- أ. تتقاتل معه.  
ب. تذهب إلى البيت وتبلغهم أن ذلك الولد لم يعد صديقك.  
ج. تسأله لماذا يعتقد أنك سرقت كتبه وتوضح له أنك لم تفعل ذلك.
٧. يخبرك صبي أو فتاة بأنه/ بأنها خبيك. وأنت خبه أو خيها ولكنك تشعر أنك صغير جدا على الحب. ماذا تفعل؟
- أ. تبدأ في البكاء.  
ب. تخبره أنك صغير جدا وتريد فقط أن تكونوا أصدقاء.  
ج. تهرب إلى المعلم وتخبره بذلك.
٨. أنت وأصدقائك في الواجهة المائية. يأتي إليك رجل ويبدأ بدفع صديقك الذي هو فتاة. ويريد الرجل أن يؤذيها. ماذا تفعل؟
- أ. تهرب وتختبئ، وترك صديقك خلفك.  
ب. تبدأ الصراخ طلبا للمساعدة.  
ج. تبلغ والديك بذلك.
٩. أنت لم تنم جيدا. رأيت حلما مزعجا. ماذا تفعل؟
- أ. تخبر شخص ما تثق به بذلك.  
ب. تهرب بعيدا عن المنزل. لأنك أصبحت تخاف المنزل.  
ج. تبقى هادئا.
١٠. طلب منك أن تغني في حفل الموسيقى في المدرسة. وأنت تشعر بسعادة كبيرة. ولكنك خائف أيضا من الغناء. ماذا تفعل؟
- أ. في يوم الحفل، تخبرهم أنك مريض وتهرب.  
ب. تقول لنفسك: «أستطيع أن أفعل ذلك!»  
ج. تقول للمدرس: «هلا طلبت من شخص آخر رجاء!»

المصدر:

وور تشايلد هولندا. (٢٠٠٩). انا اتعامل: التعامل مع العواطف. ص. ٢٤-٢٥.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- لماذا تعتقد أن وجود رد الفعل العاطفي المناسب أمر جيد بالنسبة لك؟ لأقرانك؟ لجمعك؟

- يمكن تجنب النزاعات إذا كان رد فعل الناس عاطفياً بشكل أفضل؟ لماذا و لم لا؟ هل يمكن أن تقدم مثالا؟
- كيف ستنظر في رد فعل عاطفي أفضل عندما تواجه النزاعات في المستقبل؟

## نصائح:



- الهدف من هذا الاختبار هو حث الطلاب على التفكير. وهو ليس تقييم لمعرفة عدد الطلاب الذين يعرفون الإجابة الصحيحة. لذلك لا تسجل النتائج كما يفعل المعلم في المدرسة. حاول بدلا من ذلك المناقشة مع الطلاب حول ردود فعل عاطفية معينة.
- هناك طريقة أخرى للقيام بهذه المسابقة وهي السماح للطلاب بالعمل في مجموعات صغيرة ومناقشة الجواب قبل اختياره.
- قد لا تكون بعض الأسئلة مناسبة ثقافياً. وعلى المسر استعراضها وإزالة الأسئلة التي تعتبر غير لائقة. على سبيل المثال الأسئلة ٧ و ٨.

## المصدر:



وور تشايلد هولندا. (٢٠٠٩). انا اتعامل: التعامل مع العواطف. ص. ٢٠.

## ٤. قوس قزح الأيدي المساعدة

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	٢٥ دقيقة	١-٦	فنون بصرية

### نظرة عامة:



إكمال الطلاب لمشروع فني يركز على الطرق التي يمكن أن يساعدوا من خلالها بعضهم البعض. ويساعدوا أفراد مجتمعهم.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات من خلال التعبير.
- تحديد سبل مساعدة بعضنا البعض والعمل معا.



### المواد:



- ورقة بناء ملونة، وأقلام رصاص ملونة، ولاصق شفاف.
- مساحة كافية للمشاركين لفتح لهم مكان العمل الخاص بهم.

### الخطوات:



١. تقديم نشاط قوس قزح الأيدي المساعدة. استخدم هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها المشاركون أثناء النشاط.
٢. أخبر المشاركين أنهم سيعملون معا كمجموعة لإنشاء مشروع فني خاص. قوس قزح الأيدي المساعدة. وشرح لهم أنه سيتم إنشاء قوس القزح من أفكارهم عن كيفية مساعدة الآخرين.
٣. أخبر المشاركين أن كل منهم سيتبع شكل يديه على ورق البناء الملون. وداخل مخطط اليد. يرسم صورة للكيفية التي يمكنهم من خلالها مساعدة صديق أو أحد أفراد العائلة، أو مجموعة من الناس. ثم في الأسفل، ووصف ما رسموه. عليهم إكمال العبارة التالية:  
 يمكنني أن أساعد \_\_\_\_\_ من خلال \_\_\_\_\_  
 (على سبيل المثال، «يمكنني أن أساعد أستاذي من خلال تنظيف طباشيري».)

٤. اسأل من المشاركين إذا كان لديك أي أسئلة حول هذا النشاط.
٥. توزيع قطعة من ورق البناء الملون لكل مشارك (محاولة توزيع جميع ألوان قوس قزح بالتساوي بين المشاركين).
٦. إعطاء الوقت (عشر دقائق) للمشاركين لاستكمال أيديهم المساعدة.
٧. جُول في جميع أنحاء الغرفة لمساعدة المشاركين وهم يعملون. وعند انتهائهم من العمل، تأكد من كتابة أسمائهم خلف رسومات أيديهم.
٨. عندما اتمام كل شيء، ادع المشاركين إلى الاجتماع في خط يمثل ألوان قوس قزح بالتناوب الأرجواني والأزرق والأخضر والأصفر والبرتقالي والأحمر.
٩. قم بلصق صفحات رسومات الأيدي معا على قطعة كبيرة من الورق تعلق أو تثبت على لوحة إعلانات لتشكيل قوس قزح الأيدي المساعدة.
١٠. عند إلصاق الصفحات معا، اطلب من المشاركين اطلاع المجموعة على أفكارهم حول المساعدة.
١١. عند أدراج جميع الأيدي وإكمال قوس قزح، أخبر المشاركين إنهم بحاجة إلى كل الأفكار لإضفاء الجمال على هذا القوس. اشرح لهم أن عليهم الآن التفكير في الكيفية التي سار بها النشاط.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- ماذا حدث خلال النشاط؟
- كيف يمكنك مساعدة الآخرين في هذه المجموعة؟ عائلتك أو الحي الذي تعيش فيه؟
- ما هو شعورك عند مساعدة شخص ما؟
- كيف تؤدي مساعدة بعضنا البعض إلى جعل مجتمعنا أكثر أمنا؟

## نصائح:

- قم بتشجيع المشاركين على التفكير في جميع الناس (أو مجموعة من الناس) الذين يمكن للمشاركين مساعدتهم: الأصدقاء وأفراد الأسرة، والمدرسة، والجيران، الخ. ذكرهم بأنه بإمكانهم المساعدة بطرق كبيرة أو صغيرة.
- إذا كان الطالب غير قادر على الرسم بسبب الإعاقة، اجعله يستخدم نظام الأصدقاء والعمل مع طالب آخر يمكنه توجيهه.

## المصدر:

السلام أولاً. (٢٠١٢). قوس قزح الأيدي المساعدة. ص. ١-٢.



## ٥. الكراسي

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	٢٥ دقيقة	٧-١٠	ألعاب

### نظرة عامة:



استكشف الطلاب لكيف يمكن أن تنبع النزاعات من المصالح المتنافسة من خلال نشاط تحريك الكراسي في اتجاهات وأشكال مختلفة.

### الأهداف:



- فهم أسباب وديناميات النزاعات.

### المواد:



- يحتاج إلى كراسي.
- تعليمات تم اعدادها على قسائم فردية من الورق (راجع الخطوة ٢).

### الخطوات:



1. وضع العدد الكافي من المقاعد (أو غيرها من الأشياء مثل كرات أو أكواب) في منطقة معينة (مرسمة). يجب أن يتوفر عدد من الأشياء يعادل عدد الطلاب الناشطين.
2. إعطاء تعليمات على قسائم ورقية فردية لكل طالب:
  - أ: ضع جميع الكراسي (أو غيرها من الأشياء) في حلقة دائرية.
  - ب: ضع جميع الكراسي (أو غيرها من الأشياء) على مقربة من الباب (أو نقطة أخرى في مساحة العمل الخاصة بك).
  - ج: ضع جميع الكراسي (أو غيرها من الأشياء) على مقربة من النافذة (أو نقطة أخرى في مساحة العمل الخاصة بك).
  - د: المراقب. الوقوف على الجانب ومشاهدة ما يحدث.
3. يمكن للطلاب قراءة التعليمات ولكن لا ينبغي اطلاق أي شخص آخر عليها.
4. إعطاء المجموعة ٥ دقائق لتنفيذ التعليمات الخاصة بهم. يمكنك اختيار ما إذا كنت ستسمح للمجموعة بالتكلم أثناء التمرين أم لا. لا يسمح لهم في كلتا الحالتين بالكشف عن التعليمات للآخرين.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



اطلب من المجموعة (السماح للمراقبين بالتحدث أولاً):

- هل رأيت النزاعات؟
- أي نوع من النزاعات رأيت؟
- كيف قامت المجموعة / الطلاب (محاولة) بحل هذه المشكلة؟
- هل استخدم أي شخص القوة الجسدية؟
- هل اتبعوا التعليمات الخاصة بأي ثمن؟
- كيف كان بإمكانهم حل المشكلة؟
- ماذا يمكننا أن نتعلم من هذا التمرين؟
- ماذا واجهت؟
- ما هي المشاكل / النزاعات التي واجهتها؟
- كيف تعاملت مع المشاكل؟
- كيف تعامل الآخرون مع المشاكل؟
- هل قاموا بحلها؟ كيف؟
- إذا لم يكن الأمر كذلك، ما الذي حدث بدلاً من ذلك؟

أخبر المجموعة:

- في هذا التمرين، كان لديك مصالح متضاربة، لأن لديك مهام مختلفة. وهذا هو الحال أيضا في الحياة الحقيقية. لدى الناس مصالح أو أهداف أو احتياجات مختلفة. كلنا اختبرنا النزاعات؛ بل إنها تعتبر جزءا من حياتنا. ولكن أحيانا يكون من الصعب التعامل مع حالات النزاع.

اسأل المجموعة:

- من منكم عانى من النزاعات ويود أن يخبرنا عن ذلك؟
- السماح للطلاب بذكر الأمثلة الشخصية حول النزاعات. حاول وضع قائمة بالأمثلة التي يطرحها الطلاب. وإذا كانت كثيرة، اسمح لهم اختيار حالتين منها والتي تعتبر الأكثر شيوعا. فأنت تريد الحصول على حالة أو حادثة واحدة راسخة وذات صلة بالموضوع بحيث تستطيع المجموعة بأكملها التعرف عليها.

## نصائح:



- يمكن أيضا كتابة التعليمات على البطاقات أو همسها في أذن كل طالب.
- ومن المهم أن تكون قادرا على إيقاف الطلاب إذا استرسلوا. لذلك تحتاج مسبقا إلى الاتفاق على إشارة الإنهاء أو التوقف.

- عليك مراعاة الطلاب الذين يعانون من إعاقات وقد لا يتمكنون من الحركة مثل غيرهم من الطلاب. تأكد من إشراكهم بطريقة بناءة وتشاركية.

المصدر:



وور تشايلد هولندا. (٢٠٠٩). أنا أتعامل: النزاع والسلام. ص. ١٤-١٥.

## ٦. لعبة الكأس والخيط

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	٣٠ دقيقة	١٠-٥	ألعاب

### نظرة عامة:



ممارسة الطلاب التواصل والعمل الجماعي الفعال لإكمال المهمة الصعبة.

### الأهداف:



- التواصل مع الأقران بطريقة إيجابية.
- تشجيع التعاون بين الطلاب.
- حل المشكلات بشكل تعاوني ومعالجة الصراعات الجماعية عند ظهورها.
- التشجيع على احترام بعضنا البعض وبناء الفريق.

### المواد:



- ستة أوراق / أكواب بلاستيكية لكل فريق. أربطة مطاطية. مقص. وخيط.
- سطح طاولة أو مساحة تكفي لكل فريق مكون من أربعة أشخاص بحيث يتوفر لهم المساحة الخاصة بهم.
- يعمل اللاعبون في هذه اللعبة في مجموعات مكونة من أربعة أشخاص. انظر في ما إذا كان سيتم تعيين المجموعات قبل اللعب أو توجيه لاعبين لاختيار مجموعاتهم الخاصة.
- إعداد أدوات الشريط المطاطي من خلال ربط أربع قطع من الخيوط (كل منها بطول حوالي ٠,٥ متر) متباعدة بشكل متساو حول شريط مطاطي واحد. اصنع أداة شريط مطاطي واحد الفرقة لكل مجموعة.

### الخطوات:



١. تقديم لعبة الكأس والخيط. استخدام هذا الوقت لتعزيز أي توقعات راسخة يعتبر من المهم أن يتذكرها اللاعبون خلال اللعبة.
٢. اشرح لهم أن الهدف من اللعبة هو أن يعمل اللاعبون كفريق واحد لحرص جميع الأكواب على شكل هرم. ويتمثل التحدي في أنه لا يمكن للاعبين لمس الكؤوس. ويمكنهم استخدام أداة الشريط المطاطي وأصواتهم.

٣. ضع ستة أكواب وأداة الشريط المطاطي التي اعدتها لمجموعة واحدة قبل المباراة على الطاولة أو الأرضية في منتصف المسافة بين اللاعبين الأربعة الذين سيكونون بمثابة من يعرضوا التمرين.
٤. اعط كل منهم خيطا واشرح له بأن عليهم سحب خيطهم ليمتد خارج الشريط المطاطي ويحيط بالكأس من كل الجوانب. قم بتوجيه المجموعة لمحاولة نقل كوب واحد. والإشارة إلى كيف يجب على كل عضو في المجموعة أن يستخدم الأداة معا. وضبط التوتر الذي يسببوه للخيط ليتمكنوا من العمل بشكل فعال.
٥. بعد تحريك المجموعة لكوب واحد. اخبرهم بأن يتوقفوا.
٦. اشرح لجميع اللاعبين أن كل مجموعة ستحاول أولاً رص الأكواب على شكل هرم قبل بدء التحديات الإضافية.
٧. اسأل اللاعبين إذا كان لديهم أي أسئلة عن اللعبة.
٨. افصل بين اللاعبين إلى مجموعات مكونة من أربعة أشخاص وانشرهم في أنحاء مختلفة من المكان.
٩. وزع الإمدادات واسمح للمجموعات أن تبدأ.
١٠. يجول في جميع أنحاء الغرفة، وراقب الاستراتيجيات التي تستخدمها المجموعات المختلفة. وقم بإعطاء تحديات جديدة عند الاقتضاء.
١١. تنتهي اللعبة بمجرد تكديس جميع المجموعات للكؤوس. أو الانتهاء من التحديات التي تواجههم. أو نفاذ الوقت. اشرح لهم أنهم سيقومون الآن بالتفكير في الكيفية التي سارت بها اللعبة.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ماذا حدث خلال المباراة؟
- ماذا كان وجه السهولة أو الصعوبة؟ كيف عملتم كمجموعة معا؟
- هل كانت هناك نزاعات؟ كيف تؤثر النزاعات على نجاحك؟ كيف تم حل النزاعات التي ظهرت؟
- هل برزت أية أدوار محددة في المجموعة؟ هل كان هناك لاعب واحد يقود أو يحل النزاعات في مجموعتك؟
- ما هي المهارات التي استخدمتها خلال هذه اللعبة؟ كيف يمكنك استخدام هذه المهارات خارج اللعبة؟

## نصائح:



- عرض هذه اللعبة أسهل من شرحها. استخدم أربعة لاعبين للعرض وقم بدعوة بقية المجموعة إلى الالتفاف والمشاهدة.
- تعمل كل مجموعة بوتيرة مختلفة. كن على استعداد لتحديات إضافية مجهزة. وهذه التحديات تشمل:

- تكديس الأكواب في بنية فريدة من نوعها
- تكديس أكواب من دون الحديث
- تكديس الأكواب بينما يكون واحد أو أكثر من اللاعبين في المجموعة معصوب العينين.

## المصدر:

السلام أولاً. (٢٠١٢). لعبة الكوب والخيط. ص. ٢-١.



## ٧. طرق مختلفة للتعامل مع الصراع

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	٧-١٠	دراما

### نظرة عامة:



يتعلم الطلاب ويمارسون استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الصراعات وحلها.

### الأهداف:



- التعبير عن الخيال من خلال الإبداع.
- حل المشكلات بشكل تعاوني ومعالجة الصراعات الجماعية حال ظهورها.
- فهم واستخدام استراتيجيات مختلفة لحل النزاعات.



### المواد:

- لوح وأقلام تأشير.



### الخطوات:

١. اطلب من الطلاب الجلوس في ٦ مجموعات صغيرة وضع لوح التأشير في مكان حيث يمكنهم رؤيته.
  ٢. الشرح: تحدثنا في إحدى جلساتنا السابقة عن الصراع وعن كونه جزءاً طبيعياً من الحياة. ما هي بعض الأمور السلبية التي تنتج عن الصراع؟ ما هي بعض الأشياء الإيجابية التي تنتج عن الصراع؟ اسمح للطلاب بالمناقشة.
  ٣. الشرح: إننا بصدد الحديث اليوم عن استراتيجيات مختلفة للتعامل مع الصراع. والنتائج المختلفة - الإيجابية والسلبية - التي يمكن أن تؤدي إليها. اكتب الاستراتيجيات التالية على لوح التأشير وشرح كلا منها بعناية.
- العدوانية تعني محاولة إجبار أو تهريب شخص ما للقيام بأشياء بطريقة معينة. أمثلة: العراك البدني، الصراخ، السب.
  - التسوية تعني تخلي كلا الجانبين قليلاً عما يريدون في محاولة لإيجاد نقطة وحل وسط.
  - الاستسلام يعني أن أحد الأشخاص يتيح لشخص آخر بإدارة الأمور كيفما أراد.

- **التجنب أو التأخير تعني التظاهر بعدم وجود أي مشكلة.**
- **مناشدة السلطة تعني الطلب من شخص في منصب أعلى (مثل قائد أو حكم أو معلم أو أي شخص بالغ آخر) تسوية النزاع.**
- **التعاون يعني محاولة إيجاد حل معا. ويتضمن التعاون عادة إيجاد أهداف وآمال مشتركة والاستماع وفهم وجهة نظر كل طرف واقتراح وسائل مبتكرة للتقدم. دع الطلاب يطرحون الأسئلة ويساعدون بعضهم بعضا على إدراك المفاهيم. تأكد بأن لديهم فهما واضحا ودقيقا لكل استراتيجية.**
- ٤. **تحديد استراتيجية واحدة لكل مجموعة والشرح: ستقوم كل مجموعة بتنظيم لعب دور يركز على إحدى هذه الاستراتيجيات. وستستخدمون جميعا سيناريو الصراع نفسه. حول فتاتين تدعيان أمانة ومريم. استخدام استراتيجية المجموعة الخاصة بكم لمساعدة مريم في حل صراعها.**
- ٥. **سيناريو الصراع: لدى كل من أمانة ومريم إخوة وأخوات أصغر سنا في المدرسة المرحلة الأساسية من المدرسة. وعدت أمانة مريم بأنها ستصطحب شقيق مريم الأصغر من المدرسة إلى البيت بعد الظهر من ذلك اليوم عندما تذهب لاصطحاب شقيقها الصغرى. وهذا سيتيح لماري وقتا للاجتماع مع مجموعتها الدراسية للعمل على المشروع المدرسي. ولكن عندما حان الوقت، أخبرت أمانة مريم بأنها لا تستطيع مساعدتها بعد كل ذلك لأنه يتعين عليها العودة إلى البيت باكرا لحل واجبها البيتي.**
- ٦. **وفر لكل المجموعات الوقت الكافي للاستعداد لممارسة الأدوار والاستعداد لها. وشجعهم على إبقاء الأدوار قصيرة حتى يكون هنالك متسع من الوقت للمناقشة بعد ذلك.**
- ٧. **اطلب من جميع الفئات أداء أدوارها ومن ثم ناقش أي الاستراتيجيات الخاصة بالصراع أفضت إلى أفضل النتائج.**

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- **ناقش مزايا وعيوب كل من الاستراتيجيات. لا يوجد هنالك طريقة صحيحة واحدة للتعامل مع الصراعات. ومع ذلك، يمكن لبعض الاستراتيجيات أن تجعل الصراعات أفضل أو أسوأ. على سبيل المثال:**
- **يمكن أن تسبب العدوانية الأذى للناس وحياتهم ومشاعرهم.**
- **يمكن أن تفضي التسوية إلى اتفاق يقلل من الغضب والإحباط (إذا اعتقد كلا الطرفين أنه منصف). ومع ذلك، لا يمكن للحل الوسط الاستمرار إذا لم يكن أي من الطرفين راضيا به.**
- **الاستسلام يعني أن شخصا ما لم يتم الاستماع له. وقد يبقى هذا الشخص محبطا وبالتالي يمكن أن ينشأ الصراع مرة أخرى. وأيضا، عندما يستسلم أحد الطرفين فإن الطرف الآخر لا تنح له الفرصة للتعلم من وجهة نظره - وقد لا يدرك أن هنالك صراعا من الأساس. ومع ذلك، يمكن أن يعتبر الاستسلام مفيدا إذا قرر أحد الطرفين أن يتفق فعليا مع وجهة نظر الطرف الآخر (ويعد هذا أيضا نوعا من التعاون).**

- التجنب أو التأخير يعني أيضا أن الصراع يحتمل التكرار في المستقبل. ويمكن أن يصبح أكثر صعوبة مع مرور الوقت. ومع ذلك، فإن التأخير لفترة قصيرة يمكن أن يعطي أحيانا لكلا الطرفين فرصة للهدوء والتفكير في الحلول.
- مناشدة السلطة لا تعطي طرفي الصراع الفرصة بأن يكونا جزءا من الحل أو إعادة بناء العلاقة بينهما. ولكن أحيانا يمكن أن يعد الطلب من السلطة التدخل في الصراع مفيدا إذا كان كلا الطرفين غير قادرين على إيجاد حل ناجح. أو إذا كان من المحتمل أن يؤدي الصراع إلى ضرر لأي منهما.
- التعاون يمكن أن يكون وسيلة جيدة جدا لحل الصراع حيث يمكن أن يؤدي إلى حل مقبول لكلا الطرفين. وعندما يتعاون الطرفان، يمكنهما أيضا إعادة بناء الثقة والمشاعر الطيبة. ومع ذلك، قد يكون التعاون مثيرا للتحدي، وخاصة إذا كان أحد أو كلا طرفي الصراع لا يرغبان أو لا يثقان أو يشعران بالرضا عن بعضها البعض.
- اطرح على الطلاب بعض الأسئلة الجاهزة للتفكير بشأنها بعد جلستهم:
  - لاحظ كيف يتعامل مختلف الناس الذين تراهم مع الصراع، وأي الاستراتيجيات يستخدمون. تعرف على إذا كانت الاستراتيجيات تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية على الأشخاص المعنيين.
  - طبق الاستراتيجيات التي تستخدمها في الصراعات على حياتك. ما النتائج التي تحصل عليها ؟
  - فكر في استراتيجية مختلفة ترغب في استخدامها في المرة القادمة التي تكون فيها طرفا في صراع. إذا كان الطلاب المهتمين، خذ وقتك في جلسات المتابعة للتفكير في مدى جودة استخدامهم لتلك الاستراتيجية، وما يمكن أن يتغير نتيجة لذلك.

## نصائح:



- ناقش الطرق التي يمكن للطلاب من خلالها استكشاف الصراع الذي أثر عليهم في جلسات المتابعة بشكل بناء (إن أرادوا ذلك).

## المتابعة:

- يمكن للطلاب تحويل لعب الأدوار إلى مسرحية مكتملة. ويمكنهم تنظيم العديد من التمثيليات لتثقيف أقرانهم بشأن استراتيجيات التعامل مع الصراعات وتعزيز السلوك البناء. وبدلا من ذلك، يمكنهم ابتداء مسرحية طويلة استنادا إلى صراع يؤثر على شخصيتين أو أكثر.
- إذا أراد الطلاب فهم صراع محدد شهدوه أو أثر على حياتهم، قم بتخطيط الأنشطة التي من شأنها مساعدتهم على استكشاف الصراع بشكل بناء والمساهمة في إيجاد حل إيجابي.

## المصدر:



اليونيسيف (٢٠١٥)، ومجموعة المراهقين للتعبير والإبداع. صفحة ١٠٤-١٠٦.

## ٨. تحدياتنا، حلولنا

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	٣٠ دقيقة	٧-١٠	دراما

### نظرة عامة:



يقوم الطلاب بتحديد التحديات التي تواجههم واستكشاف السبل للتعامل معها من خلال لعب الأدوار.

### الأهداف:



- استخدام مهارات التفكير الناقد لاتخاذ القرارات.
- تحديد الاستراتيجيات الإيجابية التي يمكن للطلاب استخدامها لمواجهة التحديات في الحياة الحقيقية.
- وضع استراتيجيات حل الصراعات.
- تحديد دور القائد والحاجة إليه لحل المشكلات.
- تنمية الشعور بالخافز والقوة.

### المواد:



- لوح وأقلام تأشير.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب الجلوس معا في مجموعات من اثنين أو ثلاثة.
٢. اسأل: ما هي بعض التحديات التي تواجه البنات والأولاد الذين بعمركم في هذا المجتمع؟ اطلب منهم كتابة أو التفكير في أمثلة محددة.
٣. اكتب على الجزء العلوي من اللوح: أولاد | أولاد وبنات | بنات (أو ارسم صورا لتمثيلهم).
٤. اطلب من الطلاب مشاركة أفكارهم. اكتب إجاباتهم على اللوح (أو ارسم صورا لإظهار التحدي).
٥. اطلب من الطلاب اختيار أحد التحديات التي يودون استكشافها خلال جلسة اليوم. وبعد ذلك، اطلب من ثلاثة أو أربعة طلاب التطوع للعب الأدوار بشأن التحدي. (البديل: إذا كان الطلاب على دراية بالفعل بلعب الأدوار قم بتنظيمهم في مجموعات من أربعة أو خمسة. ويستطيع كل منهم لعب دور حول تحد مختلف).

٦. أطلب من أحد الطلاب في مجموعة لعب الأدوار بأن يمثل الجزء من شخصية الولد/البنيت التي تواجه التحدي الذي اختاروه. اختر بعض الخصائص للشخصية، بما في ذلك الاسم والعمر وأي شيء آخر. (لا تستخدم الاسم الحقيقي لهذا الولد أو البنيت). اطلب من كل شخص من الآخرين اقتراح شخصيات أخرى في لعب الأدوار. اطرح أسئلة مثل: من هم الأشخاص الآخرين الذين يمكن إشراكهم في خلق هذا التحدي لهذا الولد أو البنيت؟ من هم الأشخاص الآخرين الذين قد يكونوا جزءاً من حياة هذه الشخصية؟ كيف يتعين أن تبدأ الدراما؟ أين يتعين أن تكون الشخصية الرئيسية؟ ماذا يتعين أن يفعل/تفعل؟
٧. اعط إشارة للطلاب لبدء أرجال أدوراهم.
٨. كرر لعب الأدوار مرتين أو ثلاث مرات أو أكثر إذا كان الطلاب لا يزالون مندمجين. اقترح أن الطلاب الذين يرحلون بشخصيات وسيناريوهات واستراتيجيات مختلفة لمواجهة نفس التحدي.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:



- ما هي بعض الاستراتيجيات التي استخدمتها هذه الشخصيات لمواجهة التحديات التي تواجهها؟
- ما هي الموارد ونقاط القوة التي كانت لدى هذه الشخصيات لمواجهة هذه التحديات؟
- هل تعتبر هذه الاستراتيجيات ناجعة في الحياة الحقيقية؟ كيف يمكننا تكييف هذه الاستراتيجيات حتى نتمكن من استخدامها في الواقع؟

## نصائح:



- ساعد الطلاب على إيجاد استراتيجيات إيجابية يمكنهم استخدامها لمواجهة التحديات في الحياة الحقيقية.
- شجع الطلاب على استخدام قواعد المجموعة لمساعدتهم على للمشاركة في التغذية الراجعة حول أدوار كل منهما باحترام.
- ادرس التوقف عن لعب الدور من أجل المناقشة إذا بدأ العمل في الاحتواء على الشنائم أو العنف أو أي سلوك آخر مثير للاهتمام.
- قم بإقرار ومناقشة الاستراتيجيات الإيجابية التي أظهرها الطلاب خلال لعب الأدوار.
- اتخذ إجراء فوراً إذا ناقش الطلاب تهديدات خطيرة على سلامتهم أو رفايتهم.
- يستطيع الطلاب استكشاف التحديات التي تواجههم وسبل معالجتها من خلال:
  - الرسم أو الغناء أو رواية القصص أو الرقص أو أي نوع آخر من التعبير الإبداعي.
  - إجراء حوار بين الأجيال مع البالغين لمشاركة همومهم والبحث عن حلول معاً.

## المصدر:



اليونيسيف (٢٠١٥). مجموعة المراهقين للتعبير والإبداع. الصفحات ١٤٠-١٤٢.

## ٩. الرؤية من منظور مختلف

الموضوع	المدة	الصفوف	نوع النشاط
مجتمعي	حصة صفية واحدة (٤٠ دقيقة)	٧-١٠	دراما

### نظرة عامة:



يستكشف الطلاب وجهات نظر الأشخاص الآخرين من خلال الكتابة.

### الأهداف:



- حل مشكلة تتعامل مع العلاقات بين الناس.
- البدء في فهم العالم من وجهة نظر طالب آخر.
- تنمية التسامح والتعاطف مع الآخرين.
- وضع استراتيجيات حل الصراعات.

### المواد:



- على الأقل قطعة واحدة من ورق الكتابة.
- قلم حبر أو قلم رصاص لكل طالب.

### الخطوات:



١. اطلب من الطلاب أن يجلسوا بشكل مريح على الأرض (أو على مقاعدهم) وقدم لكل منهم قطعة من الورق وقلم رصاص أو قلم حبر.
٢. اطلب من طالبين متطوعين أداء الأدوار استناداً إلى سيناريو لعب الأدوار التالي:  
وصل طالبان لتوهما إلى المجتمع ولا تعرفان بعضهما بعضاً حتى الآن. إحداهما متحمسة وودودة للغاية، ومتحمسة لكسب الأصدقاء. وخب الحديث وهي تخب أن يرغب أناس جدد في الحديث معها. وعندما يكون الناس في حالة هدوء حولها فإنها تعتبر ذلك إشارة إلى أنهم لا يجدونها مثيرة للإعجاب. بينما الطالبة الأخرى هادئة جداً ومحترمة. فهي تريد تكوين صداقات والتعرف إلى أشخاص جدد. وتشعر بالارتياح عندما يكون الناس هادئين وغير ثرثارين. وبالتالي فهي تحاول أن تكون كذلك. وإذا كان شخص ما ثرثاراً جداً فإنها تعتقد أن ذلك لأنهم يجدونها مملّة.
٣. اعط إشارة للطلاب للبدء بلعب الأدوار. يتبعن أن يبدؤوا عندما يجتمع اثنان من الطلاب للمرة الأولى. (اختر موقعا للسيناريو حيث يمكن أن يلتقي الطلاب ويتجمعوا في مجتمعهم). دعهم يركلون لبضع دقائق ومن ثم اعط إشارة لإيقاف أداء الأدوار.

٤. اشرح للدائرة: الآن، ستكتبون رسالة قصيرة من وجهة نظر كلتا الفتاتين في أداء الأدوار. خذ قطعة الورق الخاصة بك واطوها من المنتصف بالطول. على الجانب الأيسر، اكتب رسالة قصيرة من وجهة نظر فتاة ثائرة حول تفاعلها. تخيل أنها تكتب رسالة إلى صديقة من المنزل. يمكن أن تبدأ رسالتكم: عزيزتي زارا، التقيت اليوم بفتاة أخرى ... اعط الطلاب بضع دقائق لكتابة رسائلهم.
٥. اشرح: وعلى الجانب الآخر، ستكتبون من وجهة نظر الفتاة الهادئة. يمكن أن تبدأ رسالتكم: عزيزتي أمينة، التقيت اليوم بفتاة أخرى ... أعط الطلاب بضع دقائق لكتابة رسائلهم.
٦. عندما ينتهي الطلاب من الكتابة، اطلب متطوعين لقراءة الرسائل من الفتاة الثائرة. وناقش:
  - كيف رأيت الفتاة الثائرة الفتاة الأخرى؟
  - كيف شعرت بشأن التفاعل؟
  - ما الذي تذكرته؟
  - ما هو الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لها حول التفاعل؟
٧. اطلب متطوعين لقراءة الرسائل التي كتبوها عن الفتاة الهادئة. ناقش نفس الأسئلة من وجهة نظرها. على سبيل المثال: كيف رأيت الفتاة الهادئة الفتاة الأخرى؟
٨. اطلب من الطلاب كتابة رسالة من وجهة نظر شخص آخر في حياتهم. اشرح: في محاولة لتخيل ما يبدو عليه العالم مثل من وجهة نظر شخص آخر يمكن أن يشكل تحدياً، ولكنه من المهم لتسوية النزاعات. كما أنها تعتبر مهارة عظيمة للاستخدام عندما تبتدع القصة أو الدراما أو الفن.
٩. اشرح: من أجل الممارسة، حاول أن تفكر في لحظة قريبة عندما كان لديك وشخص آخر وجهات نظر مختلفة حول شيء ما. يمكنك اختيار الوقت الذي اختلفت فيه مع شخص ما، أو ببساطة لديه رأي أو تجربة مختلفة. يمكن أن تكون محادثة لك مع أحد والديك أو شخص يعمل في متجر أو صديق أو أي شخص آخر.
١٠. اشرح: عندما تكون مستعداً، حاول كتابة رسالة من وجهة نظر ذلك الشخص الآخر. وقيم بوصف الوضع. اعط الطلاب ١٠-٢٠ دقيقة لكتابة رسائلهم.
١١. اطلب متطوعين لقراءة رسائلهم بصوت مرتفع.

## دعنا نناقش! تقييم النشاط:

- هل كان من السهل أم من الصعب تخيل حوار من وجهة نظر الشخص الآخر؟
- هل غيرت الكتابة عن الحوار أو التفاعل الطريقة التي تشعر بها عن ذلك أو تذكرها؟

## نصائح:

- وفر للطلاب وقتاً للرد على الأسئلة بصدق. قد يجد البعض أن ذلك أسهل من غيره بأن يتخيل أو يتذكر محادثة من وجهة نظر شخص آخر. وقد يجد بعض الطلاب أن ذلك يغير مشاعرهم حول تلك المحادثة.

## أنشطة ترفيحية

- استأذن الطلاب لقراءة رسائلهم كما كتبوها. احترم اختياراتهم.
- اعط الطلاب فرصة لإظهار ما كتبوه لك أو للآخرين بشكل فردي. اذا أرادوا تقاسم العمل ولكن لا تريد أن تقرأها بصوت عال.
- نسبة الأمية: بدلا من كتابة الرسائل من وجهة نظر الشخصيات في هذا السيناريو. يستطيع الطلاب إعداد المونولوجات القصيرة التي يقولون ما يفكرون به كل حرف قد يعتقد أثناء أو بعد هذا الحوار.
- يستطيع الطلاب تجربة مع رؤية العالم من وجهات نظر مختلفة في نواح كثيرة. فهم يستطيعون:
  - رسم صور من وجهة نظر أناس مختلفين أو شخصيات مختلفة.
  - ابتدع قصصا من خلال كتابة المقالات الصحفية أو الرسائل من وجهة نظر شخصيات مختلفة اخترعوها أو أناس حقيقيين (مثل الشخصيات التاريخية).

### المصدر:

اليونيسيف (٢٠١٥). مجموعة المراهقين للتعبير والإبداع. ص ب: ١٨٢-١٨٤.



## مصادر إضافية للأنشطة الترفيهية لدعم الميسرين

هنالك أنشطة ترفيهية أكثر من تلك التي تم اختيارها وتكييفها لدليل الأونروا هذا. وقد وضع الدليل لتلبية الاحتياجات الجماعية التي تم تحديدها من قبل موظفي الأونروا التي تدعم الأطفال والشباب في غزة والضفة الغربية ولبنان والأردن وسوريا. فإن هذا الدليل ليس شاملاً لجميع الاحتياجات الحالية والمستقبلية. ومن أجل توفير المزيد من الموارد، يستطيع موظفو الأونروا والميسرين والمعلمين استخدام قائمة من الموارد الخارجية ذات الجودة العالية. لاحظ أن الأهداف والمحتوى لهذه الموارد الإضافية تتباين. ويتعين على الميسرين مراجعتها أولاً لضمان تلبيتها لاحتياجات الأطفال والشباب.

القائمة التالية تقدم بعض المراجع للأنشطة الواردة في هذا الدليل. وكذلك بعض المصادر للأنشطة الترفيهية الإضافية:

### External PSS resources that include some of the activities selected for this UNRWA PSS Resource Guide:

Boal, A. (2002). *Games for Actors and Non-Actors* (2nd ed.).

International Rescue Committee (Lebanon). (n.d.). *Focused Psychosocial Activities In Humanitarian Settings*.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies & Save the Children Denmark. (2014). *Children's Resilience Program: Psychosocial Support In and Out of Schools, Facilitator Handbook 1: Getting Started*.

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies & Save the Children Denmark. (2014). *Children's Resilience Program: Psychosocial Support In and Out of Schools, Facilitator Handbook 2: Workshop Tracks*

Peace First Activities and Games Online Database:

<http://peacefirst.org/digitalactivitycenter/resources/search>

Terre de Hommes. (2007). *Laugh, Run, and Move to Develop Together: Games with a Psychosocial Aim*.

UNICEF. (2015). *The Adolescent Kit for Expression and Innovation*.

War Child Holland. (n.d.). *Arts Manual Uganda*.

War Child Holland. (2009). *I DEAL Series: Identity and Assessment, Dealing with Emotions, Peer Relations, Relationships with Adults, Conflict and Peace, The Future*.

### External PSS resources that are not used in this resource guide, but helpful for focussed support:

Norwegian Refugee Council. (2013). *Increasing Learning Capacity Among Pupils in Ongoing*

*Crises Manual for Improving Self-Regulation: Classroom Sessions.* Note: Contains breathing and meditation exercises.

Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI). (2009). *Making a Hero (Active Citizen) Book: A Guide for Facilitators.* Note: Facilitators would need to use this manual in its entirety.

Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI). (2011). *Tree of Life.* Note: Facilitators would need to use this manual in its entirety.

**External PSS resource to use specifically with adolescent girls:**

International Rescue Committee (Lebanon). (n.d.). *My Safety, My Wellbeing: Equipping Adolescent Girls with Key Knowledge and Skills to Help Them to Mitigate, Prevent and Respond to Gender Based Violence.*







دائرة التربية والتعليم  
الأونروا – الرئاسة العامة – عمان  
ص.ب: بيادر وادي السير ١٤٠١٥٧ عمان ١١٨١٤  
هـ: ٥٨٠ ٨١٠٠ (+ ٩٦٢ ٦) – ف: ٥٨٠ ٨٣٣٥ (+ ٩٦٢ ٦)

education department  
unrwa headquarters (amman)  
po box 140157, bayadar wadi seer amman 11814  
t: (+962 6) 580 8100 – f: (+962 6) 580 8335

[www.unrwa.org](http://www.unrwa.org)