برنامج "كـن حـراً"
Be-Free Program

سلسلة أنا والآخر

دليل المدرب لسلسلة الورش التدريبية

"للوقاية والحماية من التنمر"

الفئة العمرية
8 - 5

www.befreepro.org
contact@befreepro.org
BeFreeProgram

هاتف ١٧٢٤٢٤١٥ ٩٧٣+
فاكس ١٧٢٣٤٣٤٨ ٩٧٣+
ص.ب ١٨٥٦٢ المنامة مملكة البحرين

سلسلة أنا والآخر

دليل المدرب للوقاية والحماية من التنمر

للحلقة الأخيرة من مرحلة الروضة والصف الأول الإبتدائي

فهرس المحتويات

لماذا هذا الدليل؟..... ١
نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل ٢
هيكلية الورش التدريبية..... ٤
الحلقة الأولى: أنا محترم وأحترم الإنسان ٥
الحلقة الثانية: أتعرف على مفهوم التنمر..... ١١
الحلقة الثالثة: الوقاية من التنمر عمل ذكي..... ١٨
الحلقة الرابعة: أدخل في دائرة القوة..... ٢٦
الحلقة الخامسة: شخصيتي قوية..... ٣٢
الحلقة السادسة: وجودي مصدر خير للآخرين..... ٣٩
الملاحق..... ٤٤

لماذا هذا الدليل؟

يمارس التنمر على مستوياتٍ مختلفة بين الأطفال كما يمارس بين الكبار، إلا أنّ مصطلح التنمر غير دارج ولا يتم استخدامه دائماً في مواقعه الصحيحة، إذ من السهل أن يتم الخلط بينه وبين أشكالٍ أخرى من العنف أو الأذى الذي يمارسه الأطفال على بعضهم البعض، بينما هو مختلف تماماً. فالتنمر هو حالة خاصة من حالات الأذى الذي يوجهه طفل ضد طفل آخر، وعدم فهم ذلك يساهم في تعقيد الوضع وعدم القدرة على حل المشكلة، وعليه تصعب مساعدة الطفل ضحية التنمر والطفل الذي يقوم بعمل التنمر على إيقاف تلك الممارسات.

يمكن تعريف التنمر على أنّه أذىً جسديّ أو لفظيّ أو نفسيّ متعمَّد ومتكرّر من طفل أو أطفال على طفل آخر يقوم على أساس عدم توازن القوى، فيقوم طفلٌ بالاستقواء على آخر حين يبدو في وضعٍ أضعف بالنسبة إليه، كأن يكون المستهدف طفلاً يُنظر إليه على أنّه مختلف في اللون أو الهيئة أو الحالة الاجتماعية أو الصحية، أو أنّه ضعيف الشخصية ويبدو عليه الخوف والخنوع والتردد، أو طفلاً صغيراً في السن أو الحجم.

هذا الدليل يتضمّن ورشاً تدريبية عمليّة لأطفال المرحلة الأخيرة من الروضة لمساعدة الأطفال على حماية أنفسهم من التنمر، والتعامل مع حالات التنمر بشكلٍ أكثر قوة، ومن ناحية أخرى مساعدة الأطفال الذين يقومون بعمل التنمر على التشاعر مع الآخرين وتشجيعهم على احترام الآخر، وتحفيزهم على الشعور بالقوة من خلال القيام بعمل خيّر وجيد وليس من خلال السيطرة والإيذاء.

لقد تم تصميم وصياغة هذا الدليل بطريقة تستطيع المدربة أن تطبقه مع الأطفال بسهولة وباستخدام أدوات متيسّرة ما أمكن. كما ويعتمد هذا الدليل منهج التدريب وليس التعليم، فالتمارين المدرجة يتم تطبيقها بشكل عملي مرح، تساعد الطفل على استنباط المعاني واستنتاجها من خلال المشاركة في المناقشات وإبداء الرأي، كما وتساهم جميعها في غرس الثقة بالنفس واحترام الآخر والتفكير النقدي لدى الأطفال.
مفاهيم هذا الدليل تصل بصورة أقوى وأكثر فاعلية إذا ما أعطيت للأطفال بالترتيب الموجود في الدليل وأن يتم تطبيق الورش الست جميعها للأطفال.

نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل

المدربة:

بالإضافة لمهارات التعامل مع الأطفال التي تحتاجها المدربة لتقديم أي نوع من البرامج لهم، من الضروري أن تكون للمدربة التي ستقدم ورش هذا الدليل تمتلك القدرات التالية:

- أن تكون ملمّةً بأساليب التعامل مع الأطفال في سن الروضة.
- أن تتمتع بالمرونة وروح المرح خلال الورشة، وأن تقوم بتشجيع مشاركة الأطفال.
- أن تتأكّد بأنها لا تعلّق على أي رأي يبديه الطفل خلال الورشة بطريقة بها إهانة أو تقريع أو تقليل من شأنه، سواءً كان ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال تلميح، وأن لا تسمح لأي طفل بأن يعلّق على ما يقوله طفل آخر بهذا الشكل.
- أن تسعى لإبقاء جو الورشة مرحاً حتى نهايتها، وتعمل على تشجيع الثقة بالنفس واحترام الآخر خلال الورشة.

ملاحظة: تم استخدام كلمة مدربة وليس مدرباً لكون المدربات هنّ عادة الأكثر تعاملاً مع الفئة العمرية للأطفال التي يستهدفها هذا الدليل.

اختيار الأطفال:

- أن لا يزيد عدد الأطفال في الورشة الواحدة عن خمسة عشر طفلاً.
- أن تكون أعمار الأطفال متقاربة.

مكان الورشة وكيفية الجلوس:

- من المحبذ أن يتسع مكان انعقاد الورشة لحركة الأطفال بأريحية وأن يكون به إضاءة وتهوية كافية.

- من الأفضل أن تكون طريقة الجلوس على شكل دائري أو نصف دائري بحيث يستطيع جميع الأطفال رؤية بعضهم ورؤية المدربة والواجهة الأمامية بشكل واضح. وفي حال لم يتسنَ الجلوس بهذا الشكل، من المهم ضمان أن يرى جميع الأطفال المدربة واللوحات والأنشطة التي تقام في الأمام (كعرض الأطفال لأعمالهم) بشكل واضح دون عوائق.

- من الأفضل أن تحدد المدربة ترتيب مشاركة الأطفال قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الأطفال لذلك، كأن تبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً.

- أغلب التمارين بها أنشطة يدوية يقوم بها الأطفال، فيحبذ أن تعطيهم المدربة أعمالهم لأخذها إلى البيت، أو تطلب ممن يحب تعليقها في القاعة التدريبية إذا كان ذلك مناسباً.

- عندما تشرح المدربة أي تمرين من المهم أن تتأكد أن جميع الأطفال قد فهموا المطلوب سواءً أثناء الشرح أو عندما ينشغل الأطفال في عمل النشاط.

- من المهم أن تتأكد المدربة بأن عدد الأقلام والأشرطة اللاصقة والأوراق والخامات التي تستخدم في نشاط الأطفال متناسبة مع عدد الأطفال.

- أغلب الأنشطة تحتاج إلى لوحة جدارية لتعليق عمل الأطفال عليها، ولكن في حال تعذر وجودها من الممكن الاستعاضة عن ذلك بحبل ومشابك أو استخدام حائط القاعة لتعليق النشاط باستخدام شريط لاصق مناسب للجدار.

هيكلية الورش التدريبية

تتكون الورش التدريبية من الأجزاء التالية:

١. تعريف مبسط عن الأهداف التي سوف تسعى الورشة لإيصال مفهومها للأطفال.

٢. تمرين تمهيدي يهدف إلى تهيئة جو من الحركة والمرح لدى الأطفال من خلال إيصال مفهوم يخدم أهداف الورشة.

٣. تمرين أساسي يهدف إلى إيصال المفاهيم الأساسية للمفهوم الذي تناقشه الورشة ويكون من خلال نشاط يقوم به الأطفال، ثمّ يقومون بمشاركة عملهم مع الأطفال الآخرين من خلال عرضه عليهم مثلاً.

٤. مناقشة جماعية تهدف إلى مشاركة الأطفال آراءهم وذلك من خلال عدة أسئلة تطرحها المدربة على الأطفال، وتكون بطريقة العصف الذهني، ويشمل ملحق هذا الدليل على توضيح لأهم النقاط فيه. من الجيد أن تشجّع المدربة الأطفال على ذكر أمثلة لتوضيح الأفكار التي يطرحونها وقتما ترى ذلك مناسباً.

الحلقة الأولى

أنا محترم وأحترم الإنسان

أهداف الورشة:

تسعى الورشة لتوصيل المفاهيم التالية:

- تعريف الطفل بمعنى احترامه لنفسه ومساعدته على الشعور به.
- تعريف الطفل بأهمية احترام الآخر كإنسان مهما كان مختلفاً.

التمرين التمهيدي

"أنا طفل محترم"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعريف الأطفال بالتالي:

- معنى احترام الذات.
- مساعدة الطفل على محاولة الشعور باحترام الذات.

الوقت:

١٥- ٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

خط محدد على الأرض بشريط لاصق أو مرسوم بطباشير أو بأي شيء آخر، ويستطيع الأطفال القفز عليه بسهولة مع التأكد من إمكانية رؤية هذا الخط من قبل جميع الأطفال.

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الأطفال بأي شكل بحيث يستطيع الأطفال رؤيتها بشكل واضح.
- توضّح المدربة بأن الانسان محترم، وكل طفل هو إنسان وهو محترم لأنّه إنسان، وجميع الأطفال الموجودين هنا هم محترمون.
- تبدأ المدربة عملية العصف الذهني للأطفال للتعبير عن مفهومهم للإنسان المحترم وذلك بتوجيه السؤال لهم: **"ماذا يعني أنّ الإنسان محترم؟"**.
- تستمع المدربة لإجابات أكبر عدد من الأطفال لمدة دقائق معدودة دون أن تعلق عليها.
- عند الانتهاء من العصف الذهني توضّح المدربة بأنّ الله خلق الإنسان محترماً، وكما نحن محترمون ونحب أن يحترمنا الآخرون، فالآخرون أيضاً محترمون ويحبون أن نحترمهم.

- توضّح المدربة بأنّ الخطوة التالية هي أن يقفز كل طفل على الخط المرسوم على الأرض، ويقول بصوت عال: **"أنا طفل محترم".** توضّح المدربة ترتيب مشاركة الأطفال.

- يبدأ الأطفال بالقفز وتتأكد المدربة بأن جميع الأطفال قد شاركوا في عملية القفز.

- بعد مشاركة جميع الأطفال في القفز تطلب المدربة من جميع الأطفال التصفيق لأنفسهم، ثمّ تردد معهم شعار **"أنا طفل محترم".**

التمرين الأساسي

"أنا أحترم الانسان"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لإيصال المفاهيم التالية:

- أن الإنسان محترم مهما كان مختلفاً.
- أنّ الاختلاف لا يتنافى مع الاحترام.

الوقت:

٢٠ - ٣٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- رسومات على أوراق بحجم A5 للتلوين تصوّر أطفالاً مختلفين من الجنسين متناسبة مع بيئة الطفل، كاختلافٍ في اللون والهيئة (الطول أو القصر غير الاعتيادي، شكل الشعر،...)، اللباس المختلف الذي ينم عن ذوق أو بلد أو بيئة مختلفة، أطفال بهم إعاقات مختلفة.
- صندوق لوضع الأوراق به فتحة صغيرة يستطيع الطفل أن يضع يده بداخله ويسحب ورقة دون أن تتجعد الأوراق. من ممكن صناعة الصندوق من المواد الموجودة في البيئة كعلبة كبيرة أو علبة كارتون.
- أقلام + أقلام للتلوين (خشبية أو شمعية).
- لوحة جدارية لتعليق الأوراق بعد تلوينها ومن الممكن استبدال اللوحة الجدارية بحبل ومشابك لتعليق الصور.
- شعار الورشة **"أنا محترم وأحترم الانسان"** مكتوب على ورقة كبيرة (A3 أو أكبر) يستطيع الأطفال رؤيته من المكان الذي يجلسون فيه.

آليات التطبيق:

- يجلس الأطفال بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون التلوين ورؤية المدربة واللوحة الجدارية بوضوح.

- توضح المدربة بأنّ هذا الصندوق به صورٌ لأطفال مختلفين وأنّها ستمرر الصندوق على كل طفل ليسحب صورة منه مع شرح الترتيب الذي سوف يتم تمرير الصندوق فيه.

- تقوم المدربة بتمرير الصندوق على الأطفال وتتأكد من أنّ جميع الأطفال قد أخذوا صورة للتلوين.

- توضح المدربة بأنّ كل طفل الآن لديه صورة لطفل مختلف، وكل طفل من الأطفال الموجودين في الصور هو إنسان محترم، والمطلوب من كل طفل أن يقوم بتلوين صورة الطفل الذي في الصورة التي لديه بشكلٍ جميل، وأن يفكر في كيفية كون هذا الطفل محترم وهو يقوم بالتلوين. تحدد المدربة ٥ - ٧ دقائق تقريباً للانتهاء من التلوين.

- بعد الانتهاء من التلوين تطلب المدربة من كل طفل أن يأتي إلى الأمام ويقف في مقابل الأطفال ليعرض الصورة التي قام بتلوينها وأن يذكر الاختلاف الذي لدى الطفل الذي قام بتلوينه ويشير إلى أنّه محترم رغم اختلافه (مثلاً: الطفل بهذه الصورة لونه مختلف وهو طفل محترم، الطفل في هذه الصورة ليس لديه يد وهو طفل محترم). ثم تطلب المدربة من الطفل الذي عبّر عن صورته تعليقها على اللوحة الجدارية (من الممكن أن تساعد المدربة الطفل في التعليق إذا كان بحاجة لذلك).

- بعد انتهاء جميع الأطفال من التعبير عن صورهم وتعليقها، تشير المدربة إلى الصور المعلقة، وتلخص بأن جميع هؤلاء الأطفال هم أطفال مختلفون، وأنّ الاختلاف لا يقلل من احترامهم، وأنّ الإنسان محترم مهما اختلف شكله أو وضعه أو بلده.

- ترفع المدربة الورقة التي تحمل شعار الورشة بطريقة يراها الأطفال وتردد معهم **"أنا محترم وأحترم الإنسان"**.

المناقشة الجماعية:

- **هل ترى في حياتك أطفالاً مختلفين؟**

- **هل دائماً يعامل الناس الأطفال المختلفين بشكلٍ جيد؟**

- **هل ستفكر في الطفل المختلف الآن كما كنت تفكر فيهم من قبل؟ كيف؟**

- **كيف تحترم الطفل المختلف وماذا تفعل لكي تكون قد احترمته؟**

الحلقة الثانية

أتعرف على مفهوم التنمر

أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة لتوصيل المفاهيم التالية:
- مفهوم التنمر.
- المشاعر التي تصاحب التنمر للطفل الذي يتعرض له.
- التنمر عمل خاطئ.

التمرين التمهيدي

"أتعرف على مشاعر الايذاء"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى مساعدة الطفل بمحاولة الإحساس بالمشاعر التي تنتاب الطفل الذي يقع عليه عمل التنمر.

الوقت:

١٥- ٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق تلوين لكل طفل بمقاس A5 أو A4 تجسّد موقف لأرنب يقوم بعمل التنمر على أرنب آخر محاولاً سحب جزرته من يديه، وتكون ملامح الأرنب ضحية التنمر غير موجودة (نموذج من الصورة في ملحق هذا الدليل).
- لوحة جدارية لتعليق الأوراق.
- أقلام + أقلام للتلوين (خشبية أو شمعية).

آليات التطبيق:

- يجلس الأطفال بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون الرسم ورؤية المدّربة واللوحة الجدارية.

- توزّع المدربة أوراقَ التلوين على الأطفال وكذلك الأقلام.

- تقوم المدربة بمناقشة الرسم الموجود بورقة التلوين مع الأطفال للتأكد بأنهم فهموا ما تجسده. من الممكن أن تبدأ المدربة بسؤال **"ماذا ترون في هذه الرسمة؟"**. تستمع المدربة لأجوبة الأطفال لمدة لا تزيد عن ثلاث دقائق.

- تطلب المدربة من كل طفل أن يرسم ملامح وجه الأرنب الذي ليس به ملامح (والذي هو ضحية التنمر). تخصّص المدربة ٣ دقائق تقريباً للانتهاء من الرسم.

- بعد انتهاء الأطفال من الرسم تطلب المدربة من كل طفل أن يتقدم للأمام ويقف مقابل الأطفال ليعرض المشاعر التي رسمها على وجه الأرنب ويشرحها. قد يستخدم الأطفال مشاعر مفهومة كالحزن أو الغضب أو الانزعاج، وقد يقومون بشرح المشاعر دون تسميتها، ولا بأس في الحالتين، فالهدف هو أن يتعرف الطفل بأنّ عمل التنمر يولد مشاعر غير جيدة لدى الآخرين.

- تطلب المدربة من كل طفل أن يعلق ورقته على اللوحة الجدارية بعد الانتهاء من عرضه (من الممكن أن تساعد المدربة الطفل في التعليق إذا كان بحاجة لذلك).

- تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال وتشجّع من يحتاج إلى المساعدة.

- بعد انتهاء جميع الأطفال من عرض المشاعر التي رسموها وتعليق أوراقهم، تخلص المدربة إلى أنّ إيذاء الآخرين عمل سيء وغير محترم ويعطي الآخرين مشاعر غير مريحة ومؤذية. تستطيع المدربة أن تشير إلى رسوماتهم المعلقة لتساعدهم في ربط المشاعر التي رسموها بما تقول.

التمرين الأساسي

"أتعرف على مفهوم التنمر"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتوصيل المفاهيم التالية:

- مفهوم التنمر.
- التنمر عمل غير جيد وغير محترم.

الوقت:

٢٠ - ٣٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- 8 شخصيات لبطات مصّنعة من قماش الجوخ ليتم عرض المواقف القصصيّة من خلالها بألوان مختلفة (مثلاً: أصفر، أبيض، أحمر، أسود، أخضر، أزرق)، ويتم اختيار بطة واحدة بلون واحد لتكون هي البطة التي تقوم بعمل التنمر، ومن الأفضل أن لا تكون بيضاء أو سوداء أو لون قد يكون من ألوان الإنسان (من الممكن اختيار البطة الزرقاء مثلاً). ممكن الاستعاضة عن الجوخ بأوراق عادية مقصوصة لتوضيح القصة.
- قطع من الجوخ مقصوصة على هيئة الأشياء المستخدمة في القصة مثل بحيرة، سمكة، بيت. من الممكن الاستعاضة بالأوراق أو الرسم في حال عدم وجود الجوخ.
- لوحة وبرية لتعليق شخصيات الجوخ عليها والعرض من خلالها، وفي حال عدم وجود الجوخ ممكن الاستعاضة بورقة كبيرة.
- ورقة بحجم A4 مكتوب في أعلاها شعار **"التنمر عمل غير محترم"** بحيث تكون كلمات الشعار مفرغة يسهل تلوينها.
- ٥ نجوم لاصقة لكل طفل، وفي حال تعذر وجود النجوم اللاصقة من الممكن الاستعاضة عنها بأوراق مقصوصة على شكل نجوم صغيرة وصمغ لاصق، أو يُطلب من الأطفال رسم نجمة حين يحين وقت لصق النجوم.
- أقلام + أقلام للتلوين (خشبية أو شمعية).

- شعار الورشة **"التنمر عمل غير محترم"** مكتوب على ورقة كبيرة (A3 أو أكبر)، يتم تعليقها في مكان يستطيع الأطفال رؤيته من المكان الذي يجلسون فيه.

آليات التطبيق:

- يجلس الأطفال بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون التلوين والتلصيق ورؤية المدربة بشكل واضح.

- تشير المدربة إلى اللوحة الجدارية التي تحمل صور الأرانب التي رسم الأطفال ملامحهم وتوضّح بأنّ العمل الذي قام به الأرنب الذي أخذ جزرة الأرنب الآخر يسمى "تنمر"، وهو عمل سيء، ويجلب مشاعر غير جيدة للأرنب الذي تم التنمّر عليه.

- توزّع المدربة الأوراق المكتوب عليها الشعار المفرغ، وتوضح المدربة بأنّ الورقة التي بين يديهم تحمل شعار الورشة وتطلب منهم تلوينها. تخصّص المدربة ٣-٥ دقائق للتلوين.

- بعد انتهاء الأطفال من التلوين، تقوم المدربة بتوزيع ٥ نجوم لاصقة على كل طفل وتوضح لهم بأنّها سوف تشرح لهم متى يقومون بلصقها.

- تحضر المدربة اللوحة الوبرية وشخصيات البطات المصنعة من الجوخ وتثبّتها وتحركها بحسب المواقف التالية، مع الحرص على تغيير نبرة صوتها ما أمكن عندما تجسد كل شخصية من شخصيات القصة، وذلك لإثارة الأطفال وجذب انتباههم أثناء العرض. تعرض المدربة الموقف الأول بشكلٍ كامل وكذلك الموقف الثاني والثالث والرابع بشكل كامل ولكنّها لا توضح الموقف الخامس بشكل كامل إذ سيكون على الأطفال أن يكملوا القصة. وفيما يلي المواقف:

الموقف الأول

"كانت البطة الصفراء واقفة وحيدة قرب بيتها، فاقتربت منها البطة الزرقاء وقامت بضربها، فهي دائماً تضربها).

- تقوم المدربة بتحريك البطة الصفراء وسط اللوحة الوبرية وتسأل الأطفال:
  - **بماذا تشعر البطة الصفراء بعد أن ضربتها البطة الزرقاء؟**

- **هل ما قامت به البطة الزرقاء عمل جيد أم عمل غير جيد؟ لماذا؟**

- توضح المدربة بأنّ العمل الذي قامت به البطة الزرقاء يسمى "تنمر" وأن التنمر عمل سيء، وهو عمل غير محترم.

- تردّد المدربة مع الأطفال بأنّ **"التنمر عمل سيء وغير محترم".**

- تطلب المدربة من كل طفل أن يلصق نجمة واحدة على الورقة التي لديه والتي تحتوي الشعار الذي قام بتلوينه.

- تنتقل المدربة للموقف القصصي الثاني ثم الثالث ثم الرابع وتعرضها كما عرضت الموقف الأول، ثم تسألهم ذات الأسئلة وتردد معهم **"التنمر عمل سيء وغير محترم"**، ومن ثم تطلب منهم أن يلصقوا نجمة على ورقة التلوين التي أمامهم.

الموقف الثاني:

"كانت البطة السوداء التي لا تستطيع الحركة بشكل جيد لأنّ رجلها مريضة تمشي بالقرب من المزرعة، فاقتربت منها البطة الزرقاء واستهزأت بها وقالت لها وهي تضحك عليها بأن طريقة مشيك غير جميلة".

الموقف الثالث:

"كانت البطة الحمراء تلعب قرب البحيرة فاقتربت منها البطة الزرقاء وقامت بمضايقتها بسحب ريشة من ريشها، فهي دائماً تضايقها حين تلعب".

الموقف الرابع:

"كانت البطة الخضراء تريد أن تسبح في البحيرة مع صديقاتها البطات الأخريات، فقالت لها البطة الزرقاء بأننا لا نريدك معنا ولا نريد أن نلعب معك أو أن تسبحي معنا في البحيرة".

الموقف الخامس:

"كانت البطة البيضاء واقفة قرب البحيرة وفي فمها سمكة صغيرة تأكلها، فسحبتها منها البطة الزرقاء، فهي دائماً تأخذ منها طعامها".

- بعد انتهاء المدربة من عرض المواقف القصصية ومناقشتها، توضح للأطفال بأن ما قامت به البطة الزرقاء في جميع المواقف يسمى "تنمّر" وهو عمل غير جيد. فهي قامت بضرب البطات وأخذت أكلهم وضايقتهم وسخرت منهم وهذا كله عمل سيء وغير محترم.

- تطلب المدربة من الأطفال أن يرفعوا الشعار الذي قاموا بتلوينه وتردد معهم **"التنمر عمل غير محترم".**

المناقشة الجماعية:

- **هل هناك بعض الأطفال الذين يقومون بإيذاء الأطفال الآخرين كما كانت البطة الزرقاء تؤذي البطات الأخريات؟**

- **هل تحب أن تكون مثل البطة الزرقاء؟ لماذا؟**

- **هل تحب أن تكون محترم؟**

- **أنت طفل محترم، هل من الجيد أن تقوم بعمل غير محترم؟**

- **لأنك طفل محترم، تعرف أن التنمر عمل غير محترم، فماذا ستفعل لتتذكر دائماً بأنّك طفل محترم وأن التنمر عمل غير محترم؟**

الحلقة الثالثة

الوقاية من التنمر عمل ذكي

أهداف الورشة:

تساهم هذه الورشة على مساعدة الأطفال في التعرف على بعض المهارات التي تساهم في تقوية شخصيتهم وتساعدهم في الوقاية من التنمر.

التمرين التمهيدي

"أمشي مستقيم الظهر"

أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين في تشجيع الطفل على القيام ببعض المهارات التي تساعد في تقوية شخصيته كالمشي مستقيم الظهر والنظر في عيني زميله حين يتحدث إليه.

الوقت:

١٥ ـ ٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- ورقتين كبيرتين مكتوب عليهما الجملتين التاليتين بشكل كبير وواضح ويفضل أن تكون الأوراق ملونة:

  "أمشي مستقيم الظهر"

  "أنظر في عيني زميلي عندما أتكلم معه"

- قطعتين طويلتين من شريط لاصق تلصق على الأرض بحيث يمشي الأطفال بينهما تحدد فيهما نقطة البداية ونقطة النهاية للمشي، توضع في مكان يسهل مشي الأطفال عليه.

آليات التطبيق:

ينقسم هذا التمرين إلى قسمين بناءً على شعارين:

الشعار الأول: "أمشي مستقيم الظهر"

- تجلس المدّربة مع الاطفال على شكل حلقة نصف دائرية، وبشكل يستطيع الأطفال رؤيتها، بحيث تترك مجالاً كافياً لمشي الأطفال.

- توضّح المدربة بأن المشي بشكل يكون الظهر مستقيماً يساعد في الثقة بالنفس وفي قوة الشخصية وأنّ الجميع سوف يتدرب على ذلك في هذا التمرين.

- توضّح المدربة بأن كل طفل سوف يمشي بين الشريطين اللاصقين وهو مستقيم الظهر، وتبيّن الترتيب الذي سيأتي فيه الأطفال للمشي.

- تبدأ المدربة أولاً بنفسها فتمشي بين الخطين مستقيمة الظهر من نقطة البداية حتى النهاية ومن ثم تطلب من الأطفال أن يتقدموا للمشي بين الخطين مستقيمي الظهر بالترتيب الذي شرحته لهم ليعرف كل طفل متى سيحين دوره.

- تطلب المدربة من الأطفال أن يقوموا بالتصفيق الجماعي لكل طفل يمشي بين الخطين لتشجيعه، وفي حال لاحظت المدربة ان أحد الأطفال يمشي مقوّس أو منحني الظهر يجب أن تساعده في أن يجعل ظهره مستقيما أو أن تقول له "ارفع رأسك يا.... (وتقول اسم الطفل)" وهي تشجعه بابتسامة مع تصفيق الأطفال.

- بعد تأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال، ترفع المدربة الورقة التي تحمل شعار **"أمشي مستقيم الظهر"** بحيث يراها الجميع وتردّد معهم الشعار بصوتٍ عال.

الشعار الثاني: "أنظر في عيني زميلي عندما أتكلم معه"

- توضّح المدربة بأن الطفل عندما ينظر في عين زميله حينما يتحدث معها يعطيه شعوراً بالثقة وبقوة الشخصية.

- توضّح المدربة التمرين بأنّ كل طفلين جالسين إلى جانب بعضهما البعض سوف يتقابلان وينظر كل منهما في عين زميله ويقول له الشعار **"أنظر في عيني زميلي عندما أتكلم معه"**.

- تقسّم المدربة الأطفال على مجموعات ثنائية، وتحدّد الوقت الذي يبدأ أحدهما بقول الشعار ومن ثم الوقت الذي يقوم الآخر بقول الشعار نفسه، بحيث تتأكد من أن جميع الأطفال قد قالوا تلك الجملة إلى زميلٍ لهم. في حال كان عدد الأطفال فردياً، تشكل المدربة مجموعة واحدة ثلاثية فقط.

- بعد الانتهاء من مشاركة جميع الأطفال ترفع المدربة الورقة التي تحمل الشعار بطريقة يراها الأطفال وتردد معهم **"أنظر في عيني زميلي عندما أتكلم معه"**.

- توضح المدربة للأطفال بأنّ المشي بظهر مستقيم والنظر في عيني زميلهم حين الحديث معه هي مهارات صغيرة وبسيطة ولكن تأثيرها عليهم كبير وجميل.

التمرين الأساسي

"أتعرف على مهارات الوقاية من التنمر"

أهداف التمرين:

- تسعى هذه الورشة لمساعدة الأطفال في التعرف على بعض المهارات الأخرى التي تساهم في الوقاية من التنمر وهي:
  - أنا محترم ولا أستفز أحداً.
  - أنا صديق جيد وأختار أصدقاءَ جيدين.
  - دائماً أتكلم مع أحد والديّ عمّا يزعجني.

الوقت:

٢٠ - ٣٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- الشعارات التالية مكتوبة بخط كبير على أوراق ملونة كبيرة بحجم A3 أو أكبر:
  - أنا محترم ولا أستفز أحداً.
  - أنا صديق جيد وأختار أصدقاءَ جيدين.
  - دائماً أتكلم مع أحد والدي عمّا يزعجني.
- صور مطبوعة على أوراق متوسطة (A5 مثلا) بعدد الأطفال بحيث يكون لكل طفل صورتين واحدة بها موقف استفزازي من طفل لآخر، وأخرى ليست بها موقف استفزازي، ولا مشكلة في تكرار ذات الصور لدى بعض الأطفال (نماذج من الصور موجودة في ملحق هذا الدليل).
- صندوقين (يمكن عملهما من الكارتون) أحدهما يُزيّن من الخارج بشكل جميل، والآخر يتم عمله على شكل صندوق قمامة، ومن الممكن أن يكتب عليه كلمة قمامة أيضاً. تضع المدربة الصندوقين في مكان يستطيع أن يراهما جميع الأطفال وأن يتحركوا باتجاههما بسهولة دون إرباك.

- عروسة لشخصية حيوان (كالزرافة مثلاً أو أي حيوان آخر)، وفي حال تعذر وجود العروسة من الممكن الاستعاضة بعمل شخصية الحيوان من الورق ووضع عود خلفها ليسهل تحريكها أثناء العرض.
- لوحة جدارية لتعليق الأوراق بعد الرسم.

آليات التطبيق:

سوف يأخذ هذا التمرين كل شعار من الشعارات التي يهدف التمرين لإيصالها على حده.

الشعار الأول: "أنا محترم ولا أستفز أحداً"

- يجلس الأطفال بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون الرسم ورؤية المدربة واللوحة الجدارية بشكل واضح.

- توضّح المدربة التمرين للأطفال، وتشير إلى أنّها سوف توزّع على كل طفل صورتين، صورة بها عمل استفزازي من طفلٍ لآخر، وصورة لا تحتوي عملاً به استفزاز من طفل لطفل آخر، ثم تقوم المدربة بتوزيع الصور.

- تطلب المدربة من الأطفال أن ينظروا إلى الصور ويميزوا بين الصورة التي بها عمل استفزازي والصورة الأخرى التي ليس بها عمل استفزازي.

- توضّح المدربة الخطوة التالية مشيرة إلى الصندوقين بأن كل طفل سيأتي إلى الصندوق ويعرض الصورة التي بها عمل استفزازي على الأطفال ومن ثم يضعها في الصندوق الذي على هيئة قمامة وهو يقول **"أنا محترم ولا أستفز أحداً"**، ثم يعرض الصورة التي ليس بها عمل استفزازي على الأطفال ومن ثم يضعها في الصندوق الجميل وهو يقول **"أنا محترم ولا أستفز أحداً"**. توضح المدربة الترتيب الذي سيشارك فيه الأطفال.

- بعد انتهاء جميع الأطفال من المشاركة ترفع المدربة الورقة التي تحمل الشعار بطريقة يراها الأطفال وتردد معهم **"أنا محترم ولا أستفز أحداً"**.

- تشجّع المدربة الأطفال للتصفيق لأنفسهم معاً بعد انتهاء الجميع.

الشعار الثاني"أنا صديق جيد وأختار أصدقاءَ جيِّدين"

- ترفع المدربة ورقة الشعار الثاني **"أنا صديق جيد وأختار أصدقاءَ جيِّدين"** وتوضح للأطفال بأنّهم سوف يتكلمون معاً عن هذا الشعار بموقف تمثيلي تشارك فيه الزرافة.

- تبدأ المدربة بالموقف التمثيلي وتتكلم الزرافة: **"السلام عليكم أيها الأطفال... أنا أريد منكم أن تساعدوني وتجيبوني على سؤالي: كيف يمكنني أن أكون صديقة جيدة؟"**

- تسمع المدربة إجابات أكبر عدد من الأطفال باستخدام طريقة العصف الذهني.

- عند انتهاء مرحلة العصف الذهني تشكر الزرافة الأطفال وتقول لهم: **"تعلمنا معاً بأن الصديق الجيد هو:**
  - **الصديق الذي يشجّع صديقه للعمل الجيد.**
  - **الصديق الجيد هو الذي يسأل عن صديقه إذا افتقده أو إذا غاب.**
  - **الصديق الجيد هو الذي يساعد صديقه إذا احتاج لمساعدة.**
  - **الصديق الجيد هو الذي لا يؤذي صديقه.**
  - **وحين نختار أصدقاء نختار أصدقاء جيدين أيضاً."**

- ترفع المدربة الورقة التي تحمل الشعار بطريقة يراها الأطفال وتردد معهم **"أكون صديق جيد وأختار أصدقاء جيدين"**.

الشعار الثالث: "دائماً أتكلم مع والدي عمّا يزعجني"

- توضّح المدربة بأنّ هناك بعض الأمور تحدث للأطفال أحياناً قد تؤذيهم كأن يقوم شخص بإيذائهم أو اللعب معهم بطريقة غير جيدة أو قد يشعروا بالضيق والانزعاج لأسباب أخرى. فحين يحدث ذلك، يجب على الأطفال أن يقولوا لأحد والديهم عن مشاعرهم (ومن الممكن إضافة جملة "أو الكبير من الأهل المسؤول عن التربية" في حال كان هناك طفل أو أكثر ليس لديهم آباء). ولأن كل طفل منهم قوي وذكي فيجب أن يتكلم مع أحد والديه حين يشعر بشعور غير جيد.

- توزع المدربة ورقةً بحجم A5 على كل طفل وتطلب من كل طفل أن يرسم الشخص الذي يحب أن يتكلم معه حين يشعر بشعور غير جيد أو حين يكون خائفاً أو منزعجاً. تحدّد المدربة ٥ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

- تطلب المدربة من كل طفل أن يقوم بتعليق ما رسمه على اللوحة الجدارية.

- بعد انتهاء جميع الأطفال من التعليق، ترفع المدربة الورقة التي تحمل الشعار بطريقة يراها الأطفال وتردد معهم **" دائماً أتكلم مع والدي عمّا يزعجني"**.

المناقشة الجماعية:

- **هل يحب الأطفال أن تكون شخصيتهم قوية؟**

- **ما هي المهارات التي تساعدك في تقوية شخصيتك والتي تعلمتها من هذه الورشة؟**

- **هل يؤذي الصديق الجيد صديقه؟**

- **كيف تتأكد أنك لا تؤذي صديقك؟**

- **كيف تستطيع أن تختار أصدقاء جيدين؟**

الحلقة الرابعة

أدخل في دائرة القوة

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لإيصال المفاهيم والآليات التالية للأطفال:

- التفكير بالقوة والثقة بالنفس بشكل واعي.
- التركيز على الجوانب الإيجابية في حياة الطفل وإيجاد معاني إيجابية في بعض الأمور الصعبة.
- آليات تطبيقية عمليّة للمساهمة في الشعور بالقوة والثقة بالنفس خاصةً حين يكون الطفل في وضع يحتاج إليهما بشكل أكبر.

التمرين التمهيدي

"لديّ صفة مميزة "

أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين في أن يتعرف الطفل على صفة مميزة لديه ومساعدته في تحفيز الشعور بالثقة بالنفس من خلال تلك الصفة.

الوقت:

١٥- ٢٠ دقيقة.

المواد اللازمة:

- طوق بلاستيكي يستطيع الأطفال القفز بداخله بسهولة يوضع في مكان يستطيع جميع الأطفال رؤيته، وفي حال عدم توفره من الممكن الاستعانة بأي شكل دائري يستطيع الطفل أن يقفز بداخله كرسم دائرة على الأرض بقلم أو طباشير أو تحديد دائرة بشريط لاصق.
- الشعار **"أدخل في دائرة القوة"** مكتوب على ورقة كبيرة (A3 أو أكبر) يستطيع الأطفال رؤيته من المكان الذي يجلسون فيه.

آليات التطبيق:

- توضّح المدربة بأنّ كل طفل لديه صفات مميزة كثيرة وتأتي بأمثلة مثل كريم، نشيط، مرح، متعاون، يساعد الآخرين، يحب الناس، صادق، يهتم بإخوته،...تطلب من كل طفل أن يختار صفة مميزة يراها في نفسه.

- توضّح المدربة التمرين بأن كل طفل يقفز داخل الطوق ويقف فيه، ثم يحاول أن يشعر بالقوة وهو يذكر الصفة المميزة التي لديه ويقولها مقرونة باسمه. مثلاً "أنا النشيطة ليلى"، "أنا الكريم أحمد"، وفي نفس الوقت يصنع من يديه على شكل دائرة باستخدام أصابع كلتا يديه وذلك بوصل إصبعي الإشارة مع بعضهما البعض، وإصبعي الإبهام مع بعضهما البعض لعمل شكل دائرة (نموذج ذلك مرفق في ملحق هذا الدليل)، ويقول **"أنا أدخل في دائرة القوة"**، فيكون كالتالي:

تقفز ليلى بداخل الطوق وتعمل بيديها على شكل دائرة وتقول أنا النشيطة ليلى وأدخل في دائرة القوة، ثم تقفز خارجها، ويليها أحمد يقفز بداخل الطوق ويعمل يديه على هيئة دائرة ويقول أنا الكريم أحمد وأدخل بدائرة القوة. من الأفضل أن تقوم المدربة هي بالقفز داخل الطوق وأن تقوم بتلك العملية ومن ثم يتبعها الأطفال وتتأكد من مساعدة كل طفل إذا كانت لديه أي صعوبة في التمرين.

- تشجّع المدربة التصفيق لكل طفل حين ينتهي مما يقوله بداخل الدائرة.

التمرين الأساسي

"أدخل في دائرة القوة"

أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين في مساعدة الطفل الشعور بالقوة من خلال:

- تذكر عمل أو انجاز جيد قام به.
- تذكر أشخاص قام بمساعدتهم.
- تذكر أسماء أشخاص يحبونه ويهتمّون لأمره.

الوقت:

٢٠ ــ ٣٠ دقيقة.

المواد اللازمة:

- صحن ورقي دائري الشكل "حجم كبير" تقوم المدربة بكتابة شعار الورشة **"أدخل في دائرة القوة"** على حافة الصحن، ويقسم داخل الصحن إلى ثلاثة أقسام (نموذج من التقسيم في ملحق هذا الدليل).
- خامات متنوعة بأحجام صغيرة يستطيع الأطفال استخدامها في الصحن كملصقات صغيرة وغيرها.
- صمغ يسهل للأطفال استخدامه.
- أقلام + أقلام للتلوين (خشبية أو شمعية).

آليات التطبيق:

- يجلس الأطفال بأي شكل يساعدهم على الرسم وكذلك رؤية المدربة بوضوح.

- تشرح المدربة التمرين بأن كل طفل سيعطى صحن ورقي مكتوب عليه شعار الورشة **"أدخل في دائرة القوة".**

- تطلب المدربة من كل طفل أن يرسم في الثلث الأول في الصحن (أو يكتبوا إذا كانوا يستطيعون ذلك)، الصفة التي اختاروها لأنفسهم، وتوضح لهم بأنّ كل طفل يستطيع أن يتذكر دائماً هذه الصفة الجميلة ويستشعر القوة. تعطي المدربة ٥ دقائق للانتهاء من هذه الخطوة.

- بعد انتهاء الأطفال من هذه الخطوة، تطلب المدربة من كل طفل أن يرسم أو يعبر بالخامات الموجودة في الثلث الثاني للصحن عن شيء قام به ولديه شعور جيد من خلال هذا العمل، كمساعدة أحد، وتوضح لهم بأنّ كل طفل يقوم بعمل يساعد فيه الآخرين يمنحه شعور بالقوة. تعطي المدربة ٥ ــ ١٠ دقائق لهذه الخطوة.

- بعد انتهاء الأطفال من الخطوة السابقة تطلب المدربة من كل طفل أن يرسم أو يعبر بالخامات في الثلث الثالث من الصحن عن شخص يعرف أنّه يحبه كثيراً كأحد والديه، توضّح المدربة بأن كل طفل يحبه والديه وأهله وهذا يساعد في منحه الشعور بالقوة والثقة. تعطي المدربة ٥ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

- بعد انتهاء الأطفال من الخطوة السابقة تطلب المدربة من كل طفل أن يأتي إلى الأمام ويرفع الصحن الذي عمل عليه ويقول **"أدخل دائرة القوة"** . تشجع المدربة الأطفال التصفيق لكل طفل بعد عرضه. تحدّد المدربة الترتيب الذي يشارك فيه الأطفال وتتأكد من مشاركتهم جميعاً.

- توضح المدربة بأنّهم عندما يشعرون بالانزعاج أو الخوف يستطيعون أن يدخلوا في دائرة القوة بأن يتذكروا ما عملوه في هذا التمرين وتشجع الأطفال أن يقوموا بتذكير أنفسهم بذلك كل يوم ويتذكروا صفاتهم الجيدة الأخرى والأعمال الجيدة التي قاموا بها وأشخاص آخرين من عائلتهم يهتمون بهم.

- تشجّع المدربة الأطفال بأن يرفعوا أيديهم ويعملوا دائرة بها ويقولوا معاً **"أدخل دائرة القوة"**.

المناقشة الجماعية:

تناقش المدربة الأسئلة التالية مع الأطفال:

- **كيف تستطيع أن تتذكر دائماً أنّ بك صفات مميّزة جميلة؟**

- **كلما قمت بأعمال جيدة أكثر، كلماً استطعت أن تدخل في دائرة القوة أكثر، كيف تستطيع أن تفعل أعمال جيدة أكثر؟**

- **كيف تستطيع أن تتدرب على أن تدخل دائرة القوة كل يوم؟**

الحلقة الخامسة

شخصيتي قوية

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لتوصيل المفاهيم التالية:

- مساعدة الطفل لمعرفة معنى قوة الشخصية.
- تعريف الطفل ببعض المهارات التالية التي تساعده في التعامل مع التنمر بشكل أفضل:
  ١. لا أستسلم وأرد بحزم.
  ٢. التنمر ليس خطأي.
  ٣. أُخبر أحداً.

التمرين التمهيدي

"أنا طفل ذو شخصية قوية"

أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين في مساعدة الطفل في التعرف على معنى قوة الشخصية.

الوقت:

١٥- ٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

قبعة مصنوعة من الورق بحجم رأس الطفل مكتوب عليها شعار الورشة **"شخصيتي قوية".**

آليات التطبيق:

- توضّح المدربة بأن كل عمل جميل وجيّد نقوم به يساهم في تقوية شخصياتنا، كأن نساعد أحداً، أو نقول كلاماً جيداً، أو نقوم بعملٍ جيد، أو نشارك ألعابنا مع الآخرين. وتقوم بعصف ذهني لمدة دقيقة أو دقيقتان مع الأطفال عن الأعمال الجيدة التي يستطيع الأطفال القيام بها وتساعد في تقوية شخصيتهم.

- بعد الاستماع لآراء الأطفال ترفع المدربة القبعة بحيث يراها الأطفال وتقرأ شعار الورشة المكتوب عليها. وتوضح فكرة التمرين بأنّ كل طفل يأتي إلى الأمام ويلبس القبعة ويقول **"أنا شخصيتي قوية لأني..."**، ويكمل الجملة بعمل جميل قام به. وتوضح المدربة ترتيب الأطفال للمشاركة بما تراه مناسباً.

- تشجّع المدربة التصفيق لكل طفل بعدما يلبس القبعة ويكمل الجملة.

- تبدأ المدربة بنفسها بحيث تلبس القبعة وتكمل الجملة التالية **"أنا شخصيتي قوية لأني....".**

- تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال.

التمرين الأساسي

"مفاهيم تساعد في الحماية من التنمر"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الأطفال في فهم المفاهيم التالية:

- التنمر ليس خطأ الطفل الذي تم ممارسة التنمر عليه.
- تشجيع الطفل على أن لا يستسلم للطفل الذي يقوم بعمل التنمر ويرد بحزم.
- يتكلم مع شخص كبير عند تعرضه للتنمر أو خشيته من التعرض له.

الوقت:

٢٠ - ٣٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- شخصيتان لبنتين وشخصيتان لولدين مصنوعة من القماش على هيئة عرائس بحيث يمكن إدخال اليد بداخلها وتحريكها، أو ممكن أن تكون عرائس عادية في حال عدم تواجد ما يمكن تحريكها باليد، ومن الممكن الاستعاضة عنها بشخصيات مصنوعة من الورق في حال تعذر وجود أي نوع من العرائس.
- مجسم كارتوني بحجم الطفل يفتح على جهة منه فتحة بحجم رأس الطفل ليدخل رأسه فيها ويتم وضعه في مكان يراه الأطفال وتكون الفتحة التي يضع الطفل رأسه فيها في الجهة المقابلة للأطفال. من الممكن استخدام مسرح العرائس كبديل.
- أوراق بحجم A5 بعدد الأطفال.
- أقلام + أقلام للتلوين (خشبية أو شمعية).
- لوحة جدارية للتعليق.

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الأطفال على شكل حلقة نصف دائرية بحيث يستطيعون رؤيتها ورؤية شخصيات القصة بشكل واضح.

- توضّح المدربة بأنّها سوف تقول للأطفال مواقف قصصية قصيرة وسوف تتناقش معهم فيها.

- تتأكد المدربة من اختيار أسماء لشخصيات القصة مختلفة عن أسماء الأطفال في المجموعة.

الموقف القصصي الأول:

تشرح المدربة القصة التالية باستخدام عروستين لبنتين أو عروستين لولدين:

"كلما يحين وقت الأكل في الروضة تطلب منيرة من سها أن تعطيها طعامها وتقول لها إذا لم تعطيني إياه فسوف أضربك، ولأن سها تخاف من أن تضربها منيرة تعطيها طعامها. كل يوم تشعر سها بالحزن والضيق وتقول لنفسها: "أنا طفلة سيئة وضعيفة ولذلك يأخذ الآخرين طعامي".

- بعد أن تنتهي المدربة من سرد القصة تناقشهم في أحداثها وتسألهم وتستمع لإجابة كل سؤال على حدة، وتقوم بتوضيحه قبل الانتقال للسؤال التالي:
  - هل العمل الذي قامت به منيرة عمل جيد أم غير جيد؟
  - ماذا يسمى هذا العمل؟ (توضح المدربة أن هذا العمل يسمى تنمر).
  - هل التنمر هنا خطأ سها أم خطأ منيرة؟

- تشير المدربة إلى شخصية سها وتقول للأطفال: **"كما في القصة بأن الطفلة سها دائماً تقول لنفسها أنا طفلة غير جيدة لأن منيرة تقوم بالتنمر عليها، فلنساعدها لتعرف بأنّ التنمر ليس خطأها"**. تطلب المدربة من الأطفال أن يقولوا معاً: **"التنمر ليس خطأك يا سها"**.

- تسأل المدربة الأطفال السؤال التالي على هيئة العصف الذهني **"ماذا تستطيع أن تفعل سها حين تقوم منيرة بالتنمر عليها وأخذ طعامها؟"**. تعطي المدربة عدة دقائق لسماع آراء الأطفال.

- بعد مشاركة الأطفال تتكلم المدربة على لسان العروسة سها: **"شكراً لكم يا أطفال على مساعدتي، فسوف لن أستسلم وأرد بحزم بأن هذا طعامي، وأمسك طعامي جيداً، وسأقول للمعلمة إذا أخذت منيرة الطعام بقوة ولن أخاف التكلم مع أحد كبير لمساعدتي".**

- تشجّع المدربة الأطفال للتصفيق لسها ويقولون معها **"أنت قوية يا سها لا تستسلمي".**

- توضح المدربة للأطفال بأن التنمر عمل غير جيد وهو خطأ الطفل الذي يقوم بعمل التنمر وليس خطأ الطفل الذي يتم التنمر عليه، وهو يستطيع أن يرد بحزم، وأن الرد بحزم لا يعني الكلام غير الجيد أو غير المؤدب أو الصراخ والشجار، ولكن يعني مثل ما قالت سها حين أرادت منيرة أن تأخذ طعامها: **"هذا طعامي ولن أدعك تأخذيه مني".** تحفّز المدربة الأطفال لعدم الاستسلام وعدم الخوف للحديث مع شخص كبير كالمعلمة أو أحد الوالدين للمساعدة.

- تردّد المدربة الشعارات التالية مع الأطفال: **"التنمر ليس خطأي"، "شخصيتي قوية ولا أستسلم".**

الموقف القصصي الثاني:

"زملاء حسام في الروضة أحياناً يلعبون معه وأحياناً يقولون له لا نريد أن نلعب معك. فيقومون باللعب معاً ولا يسمحون له باللعب معهم، ولا يهتمون له حتى لو طلب منهم أن يلعبوا معه".

- بعد أن تنتهي المدربة من سرد القصة تناقشهم في أحداثها وتسألهم وتستمع لإجابة كل سؤال على حدة وتقوم بتوضيحه قبل الانتقال للسؤال التالي:
  - **هل العمل الذي قام به زملاء حسام عمل جيد أم غير جيد؟**
  - **ماذا يسمى العمل الذي قام به زملاء حسام؟** (توضّح المدربة أن هذا العمل يسمى تنمر).
  - **هل التنمر هنا خطأ حسام أم خطأ الأطفال الذين قاموا بعمل التنمر؟**
  - **ما هي خيارات حسام في أن يتصرف بقوة شخصية حين لا يلعب معه زملاؤه؟**

(تستمع المدربة لما يقوله الأطفال دون أي تعليق وعند الانتهاء من إبداء آرائهم،

توضّح المدربة الخيارات وتركّز على تلك الأعمال التي بها قوة للطفل الذي يتعرض لهذا النوع من التنمر، كأن يذهب ويلعب مع زملاء آخرين، أو أن يلعب بألعابه أو يشغل نفسه بعمل آخر، ولا تشجع الأعمال التي بها ضعف كالبكاء والتوسل إليهم ليلعبوا معه وما شابه).

- توضّح المدربة الخطوة التالية بأنّ يقوم الأطفال بالوقوف وراء المجسم الكارتوني ويخرجوا رأسهم من الفتحة التي به، ويجيبوا على سؤال **"ماذا يستطيع أن يفعل حسام عندما يتنمر عليه زملاؤه ولا يريدونه أن يلعب معهم"**، وتشجعهم على اختيار أعمال بها قوة لشخصية حسام. توضّح المدربة ترتيب الأطفال وتشجّع التصفيق لكل طفل بعد انتهائه من إجابة السؤال وهو واقف وراء الكارتون ورأسه خارج من فتحة الكارتون.

- تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال.

الموقف القصصي الثالث:

"تخيل أنك كنت في وضع وشعرت بالانزعاج من عمل تنمرٍ حصل لك، أو أنك تخاف أن يحصل عمل به تنمر عليك، مع من ستتكلم لتخبره بما تشعر به؟"

- توضح المدربة للأطفال: بأنّ الأطفال الأذكياء مثلهم يتكلمون مع أحد آبائهم أو كبير آخر من عائلتهم كالأخ أو الأخت الكبيرة أو قريب كبير من العائلة أو المعلم.

- توزّع المدربة أقلاماً ملونة وأوراقاً بحجم A5 على الأطفال وتطلب منهم أن يرسموا الشخص الذي يحبون أن يتكلموا معه حين يشعروا بالانزعاج أو حين يتعرضوا للتنمر. تعطي المدربة ٥ دقائق تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة.

- عند انتهاء الأطفال من الرسم تطلب المدربة منهم تعليق رسوماتهم على اللوحة الجدارية.

- بعد انتهاء الأطفال من التعليق تردد المدربة الشعارات التالية مع الأطفال:

  - **التنمر ليس خطأي.**

- شخصيتي قوية ولا أستسلم.
- أفكر في خيارات ذكية إذا تعرضت للتنمر.
- أخبر أحداً حين أشعر بالانزعاج.
- أخبر أحداً حين أتعرض للتنمر.

الحلقة السادسة

وجودي مصدر خير للآخرين

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لإيصال المفاهيم التالية:

- مساعدة الطفل ليشعر بالقوة والثقة حين يقوم بعملٍ خيّر.
- تشجيع الطفل لأن يكون له دور إيجابي ولو كان صغيراً جداً في المواقف الحياتية المختلفة.
- مساعدة الطفل على تحويل رغبته في إظهار القوة من خلال التنمر لإظهار القوة من خلال العمل الخيّر.

التمرين التمهيدي

"خطواتي نحو الخير"

أهداف التمرين:

مساعدة الأطفال لإدراك قدرتهم على عمل الخير.

الوقت:

١٥-٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

٥ أو ٦ أوراق مقصوصة على شكل قدم طفل تشكل خطوات ورقية بحجم رجل الطفل وتلصق على الأرض بشكل متتالي في مكان مناسب بحيث يستطيع الأطفال المشي عليها بسهولة وكذلك يتمكن الأطفال الآخرين من رؤيتها بسهولة.

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الأطفال بأي شكل يستطيع الأطفال رؤيتها ورؤية الخطوات بشكل واضح.

- تسأل المدربة الأطفال **"ما معنى عمل الخير؟"**، وتستمع إليهم بطريقة العصف الذهني. تحدد المدربة ٣ – ٥ دقائق لهذه الخطوة.

- توضّح المدربة خطوات التمرين بأنّ كل طفل سيمشي على الخطوات الموجودة على الأرض ويقول معنى الخير من وجهة نظره وهو يمشي، بحيث يبدأ في الحديث عندما يضع رجله على الخطوة الأولى وينهي ما يقوله مع وضع رجله على الخطوة الأخيرة. تحدّد المدربة ترتيب مشاركة الأطفال.

- تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال، ثم تردد معهم **"أنا أحب عمل الخير".**

التمرين الأساسي

"وجودي مصدر خير"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتشجيع الأطفال أن يختاروا إظهار قوتهم لعمل شيء خير حين تكون لديهم رغبة في إبداء القوة من خلال التنمر أو أي نوع من إيذاء للآخرين.

الوقت:

٢٠ - ٣٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- صور لأعمال مختلفة بها تنمر (من الممكن الاستفادة من النماذج التي تعبر عن التنمر والموجودة في ملحق الورشة الثالثة).
- أوراق مقصوصة بشكل يد طفل بحيث تكون لكل طفل يدين ليلصقهما خلف الدائرة التي سيتم الرسم عليها في التمرين الأساسي (نموذج منها موجود في ملحق هذا الدليل).
- أقلام للتلوين (خشبية أو شمعية).
- لوحة جدارية للتعليق.
- شعار الورشة **"وجودي مصدر خير للآخرين"** مكتوب على ورقة كبيرة (A3 أو أكبر) يستطيع الأطفال رؤيته من المكان الذي يجلسون فيه.

آليات التطبيق:

- يجلس الأطفال بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون التلوين ورؤية المدربة واللوحة الجدارية بوضوح.

- تعرض المدربة الصورة الأولى وتسأل الأطفال **"ما هو عمل التنمر الموجود في هذه الصورة؟"**. تستمع المدربة لإجابة الأطفال على هيئة العصف الذهني.

- تطرح المدربة سؤال **"لماذا برأيكم يقوم الطفل بعمل التنمر في الصورة؟"**، وهذا السؤال لمساعدة الأطفال على معرفة السبب الذي على أساسه يقوم الطفل بعمل التنمر، وذلك

للاستفادة من تلك الأجوبة في السؤال التالي الذي تحاول المدربة من خلاله تحفيز الأطفال لإيجاد بدائل لتلك الأسباب غير أن يقوم الطفل بعمل التنمر (قد تشتمل إجابات الأطفال بأنّه يريد أن يشعر أنّه قوي، أو أنّه يهتم به الآخرين، أو أنّه يريد أن يكون مهمّاً، أو...) .

- تسأل المدربة الأطفال عن خيارات بها عمل خيّر يستطيع الطفل الذي قام بعمل التنمر أن يقوم بها بدل عمل التنمر وإيذاء الآخرين. تستطيع المدربة طرح سؤال **"كيف يستطيع الطفل الذي قام بعمل التنمر أن يقوم بعمل خيّر ليشعر أنّه قوي بدل أن يقوم بإيذاء الآخرين ليشعر بالقوة؟"**، (بعض الأجوبة قد تكون أنّه يساعد الآخرين، يكون صديقاً جيداً، يهتم للآخرين،....).

- تعرض المدربة الصورة الثانية والثالثة وتناقش الأطفال وتسألهم ذات الأسئلة وتتبع ذات الخطوات التي اتبعتها في السؤال الأول. في حال كان الوقت ضيقاً من الممكن الاكتفاء بعرض صورتين فقط.

- عند الانتهاء من مناقشة الصورة الثانية والثالثة، توضّح المدربة للأطفال بأن كل طفل مهم وكل طفل يستطيع أن يكون مصدر خير للآخرين وأن القوة الحقيقية هي قوة الشخص الذي يؤثر بخير في الناس.

- تناقش المدربة مع الأطفال معنى **"وجودي مصدر خير للآخرين".** تعطي المدربة ٣ - ٥ دقائق لهذا النقاش.

- تردّد المدربة مع الأطفال **"وجودي مصدر خير للآخرين".**

- توزّع المدربة الدائرة التي بها يدين بجانبها وأقلام للتلوين.

- تطلب المدربة من الأطفال أن يعبروا في الورقة التي لديهم كيف يمكن أن يكون وجودهم مصدر خير للآخرين. تعطي المدربة ٧ – ١٠ دقائق لهذه الخطوة.

- بعد انتهاء الأطفال يقوم كل طفل بعرض ما رسمه على الأطفال ويشرحه، ومن ثم تعليق ورقته على اللوحة الجدارية. تشجّع المدربة التصفيق لكل طفل بعد الانتهاء من عرضه.

- تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال ثم تردد معهم **"وجودي مصدر خير للآخرين".**

الملاحق

ملحق ١: بعض القواعد الأساسية للعصف الذهني

ملحق ٢: مواد الورشة الأولى

ملحق ٣: مواد الورشة الثانية

ملحق ٤: مواد الورشة الثالثة

ملحق ٥: مواد الورشة الرابعة

ملحق ٦: مواد الورشة الخامسة

ملحق ٧: مواد الورشة السادسة

ملحق ١: بعض القواعد الأساسية للعصف الذهني

ما هو العصف الذهني؟

يعتبر العصف الذهني أسلوباً تعليمياً وتدريبياً يقوم على حرية التفكير ويستخدم من أجل توليد أكبر كم من الأفكار في موضوع من الموضوعات خلال وقت قصير. وهو من طرق التدريب التي تشجع التفكير الإبداعي وتطلق الطاقات الكامنة لدى الأطفال ويسمح بظهور الآراء والأفكار في جوٍ من الحرية والتفاعل. ويكون العصف الذهني أكثر فائدة في الأنشطة والموضوعات المفتوحة التي ليس لها إجابة واحدة صحيحة.

ما هي أهمية استخدام العصف الذهني؟

١. يساعد على تنشيط التفكير.
٢. يساهم في طرح الأفكار وإبداء الرأي دون الخوف من فشل الفكرة.
٣. يشجع أكبر عدد من الأطفال على إيجاد أفكار جديدة.
٤. يساهم في تنمية التفكير الابتكاري لدى الأطفال.
٥. يجعل نشاط التعليم والتعلم أكثر متعة.

ما هي المبادئ الأساسية للعصف الذهني؟

يعتمد نجاح العصف الذهني على تطبيق أربعة مبادئ أساسية هي :

أولاً: عدم التقييم:

لا يتم تقييم أي من الأفكار المتولدة في مرحلة العصف الذهني وذلك لتجنب الخوف والشعور بالتوتر بسبب عدم جدوى الفكرة أو صحتها. كما أن تقييم الأفكار أثناء العصف الذهني قد يفقد الأطفال المتابعة ويصرف انتباههم عن محاولة التوصل إلى فكرة أفضل. فالخوف من النقد والشعور بالتوتر عادةً ما يعيقان التفكير الإبداعي.

ثانياً: إطلاق حرية التفكير:

العمل على التحرّر من كل ما من شأنه أن يعيق التفكير الإبداعي خلال العصف الذهني لكي يشعر الطفل بعدم التحفظ وعدم الخوف، فتزيد قدرته على التخيل وتوليد الأفكار في جوٍ لا يشوبه الحرج من النقد والتقييم، وذلك لأنّ العصف الذهني يستند إلى مبدأ أن الأفكار تستدعي

أفكاراً أخرى، وحتى الأخطاء أو الأفكار غير الواقعية أو الغريبة والطريفة قد تثير أفكاراً أفضل عند أشخاصٍ آخرين.

ثالثاً: الكم قبل الكيف:

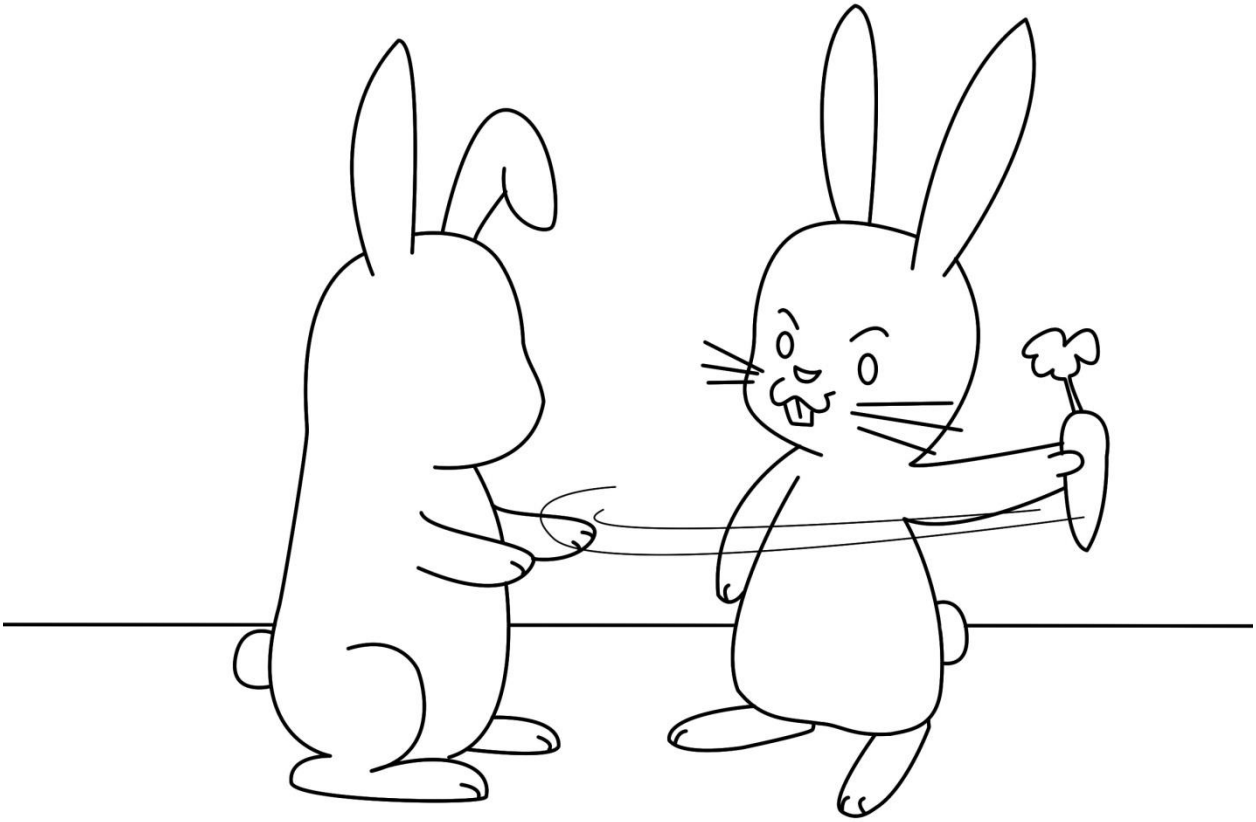
المهم في العصف الذهني هو توليد أكبر قدر من الأفكار مهما كانت جودتها، فهي معاً قد تثير أفكاراً أخرى وتشجّع الأطفال على ربط الأفكار معاً واقتراح أفكار جديدة قد تكون مبدعة وخلاقة.

رابعاً: البناء على أفكار الآخرين:

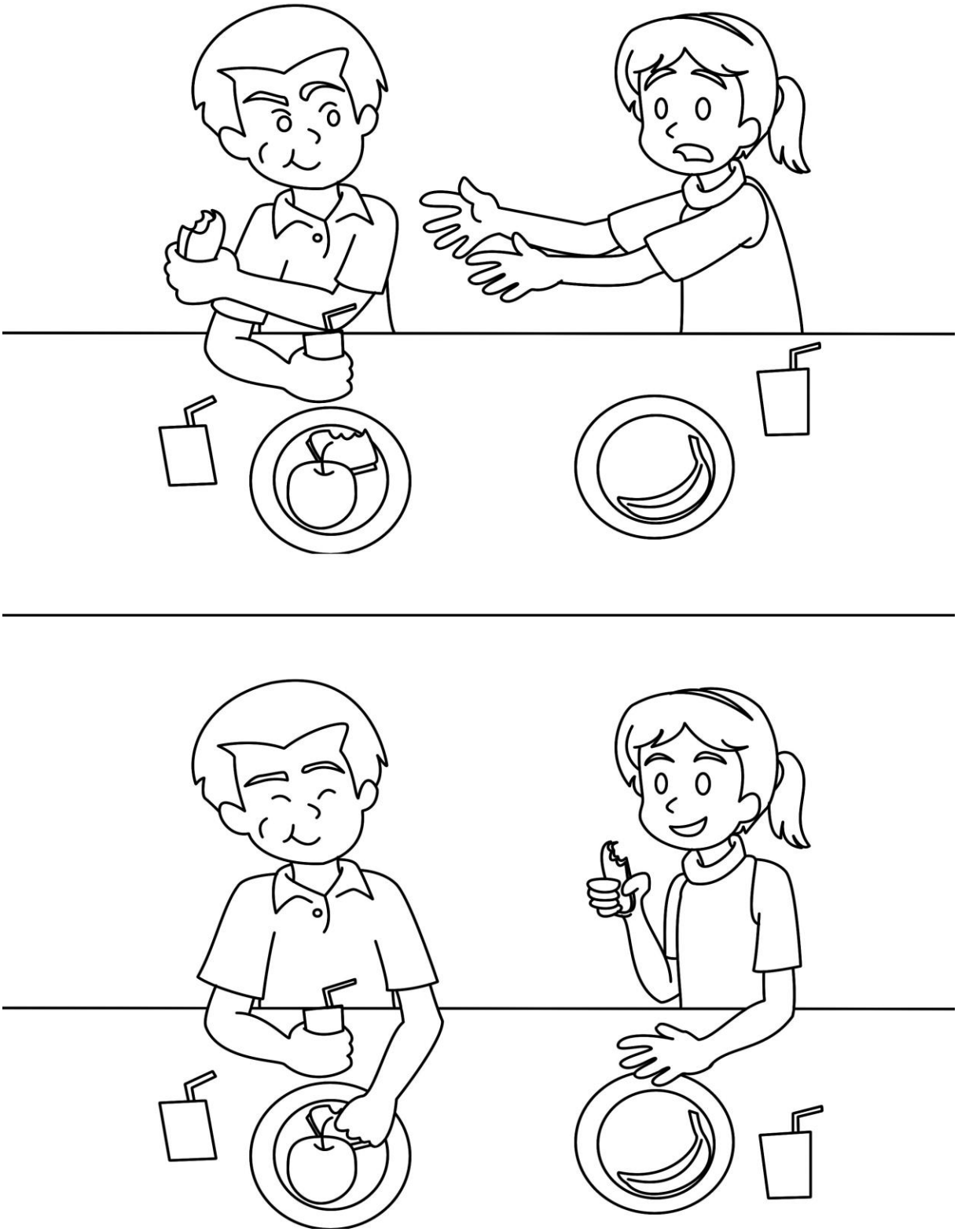
إمكانية تطوير الأفكار المطروحة والخروج بأفكار جديدة. فالأفكار المقترحة ليست حكراً على أصحابها فلأي مشارك الحق في البناء عليها وتوليد أفكار أخرى منها.

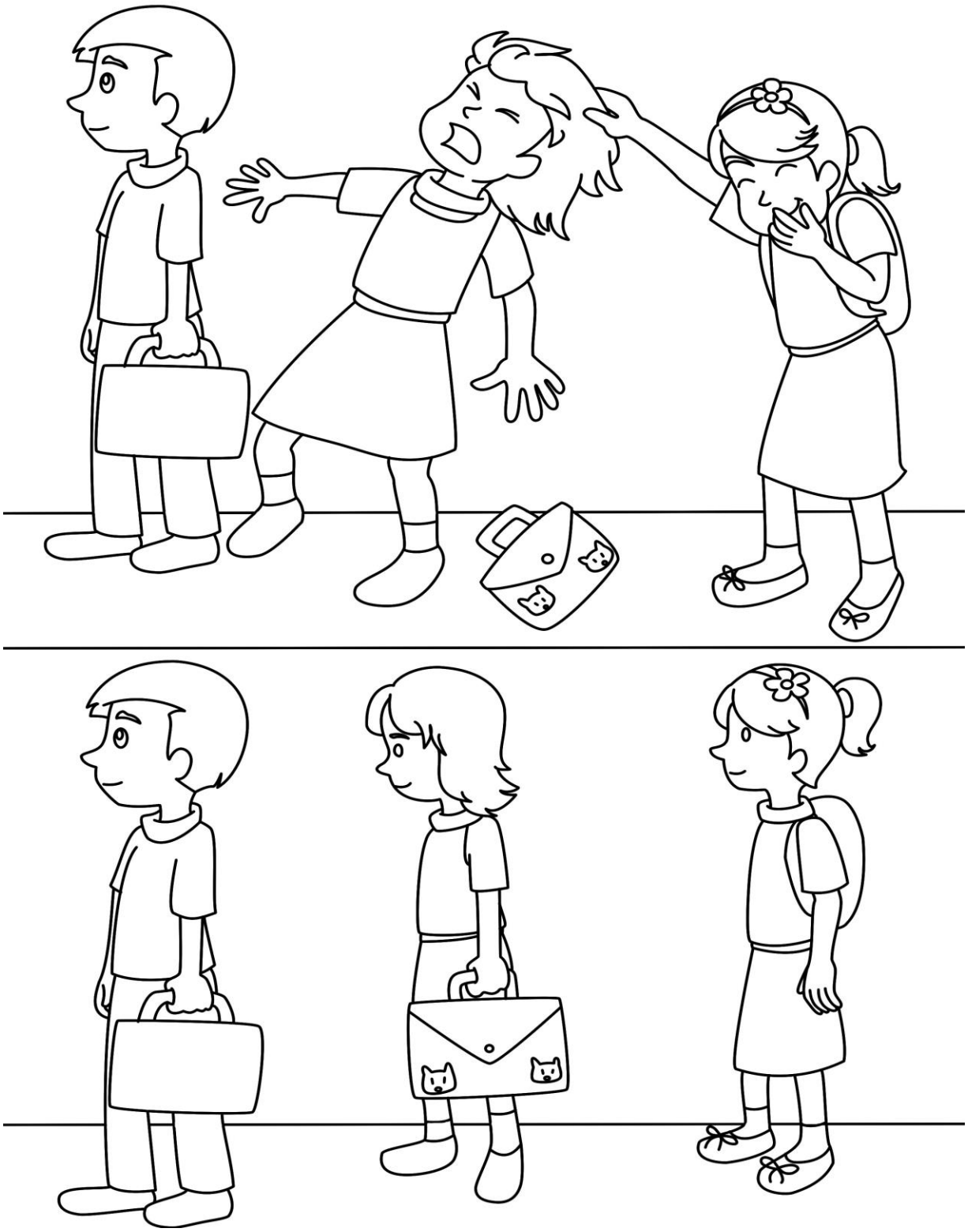
ملحقات ورش الدليل

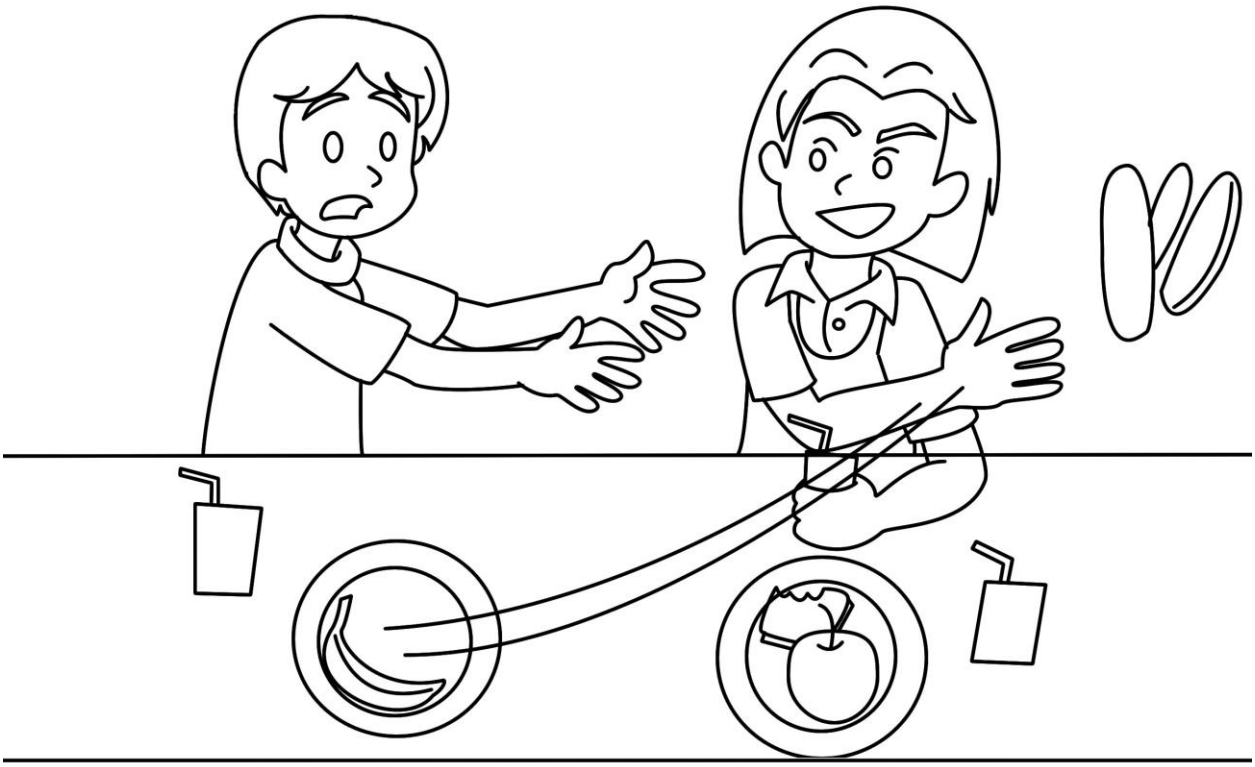
ملحق الورشة الثانية:

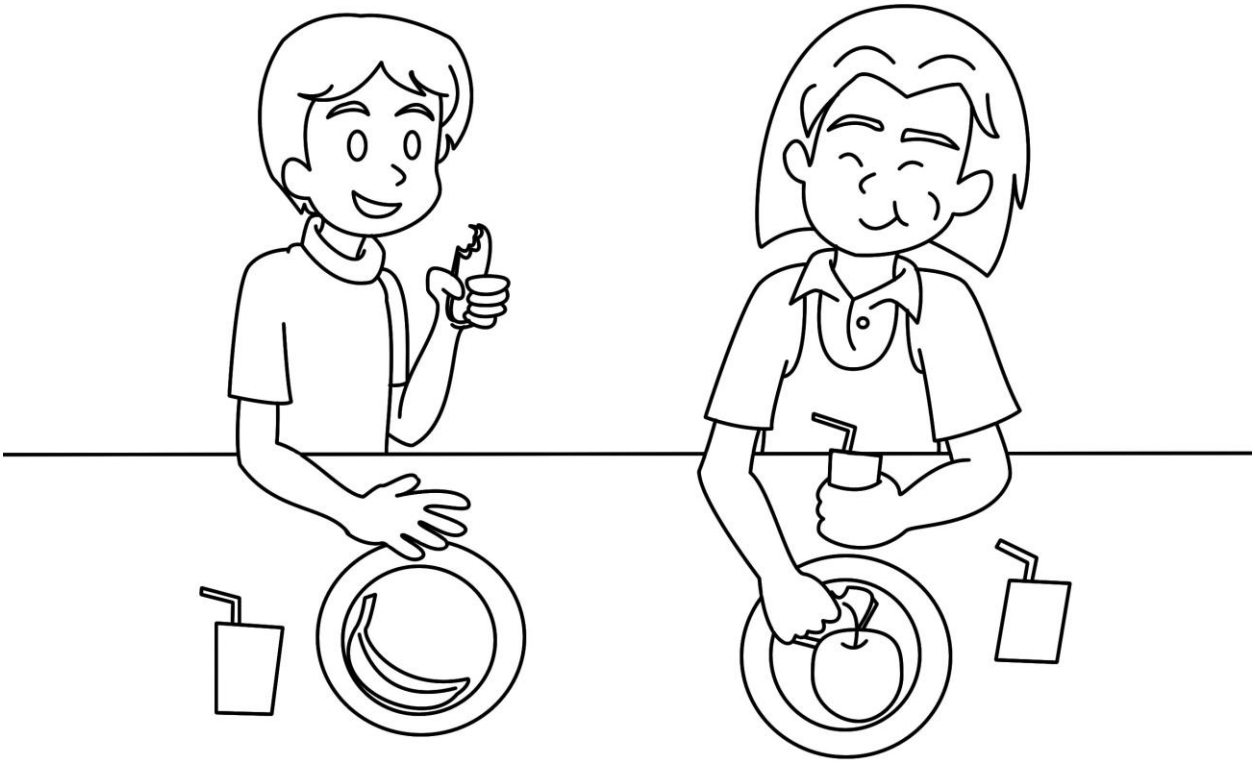


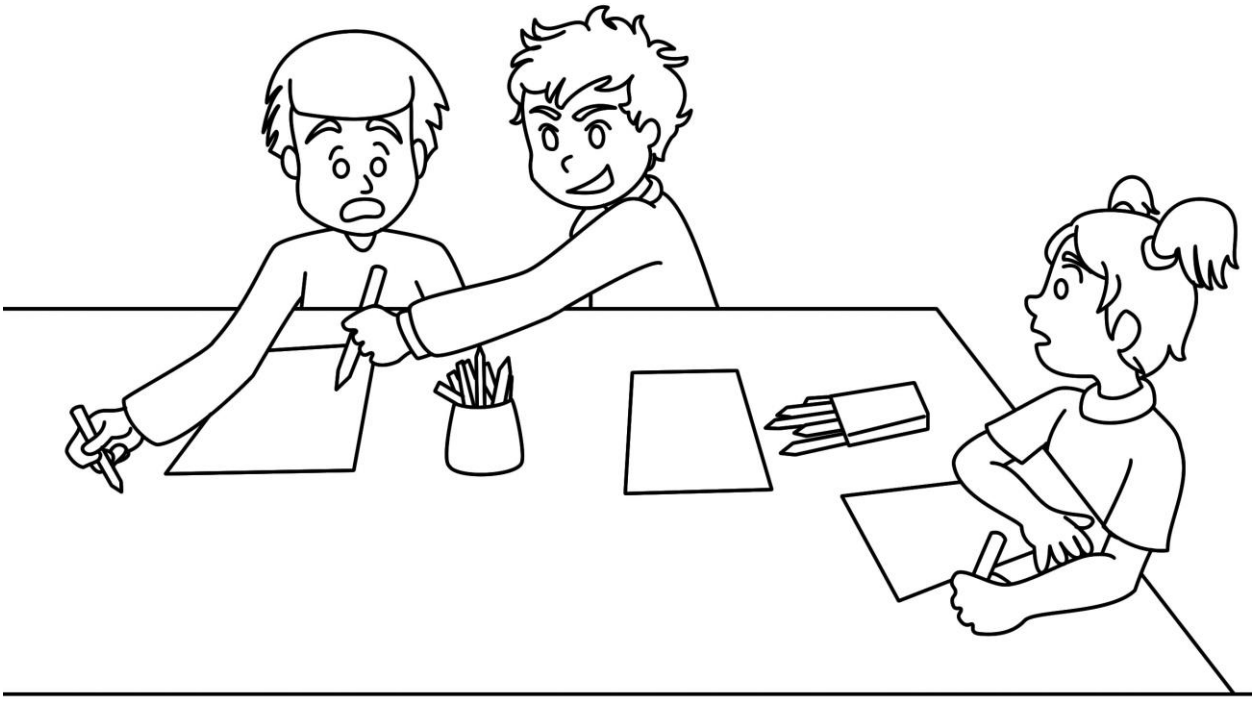
ملحق الورشة الثالثة:



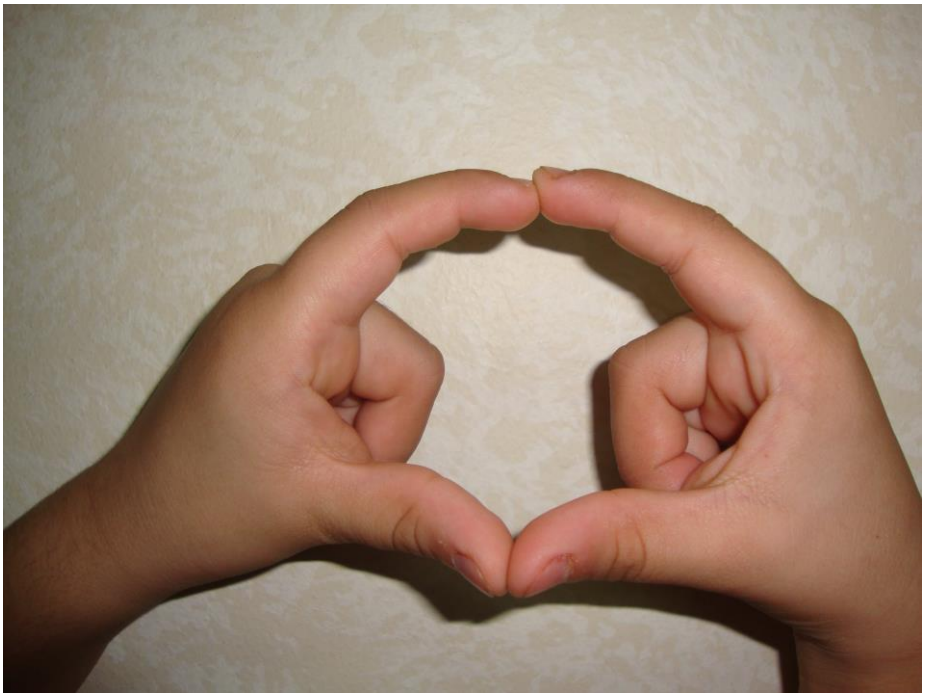








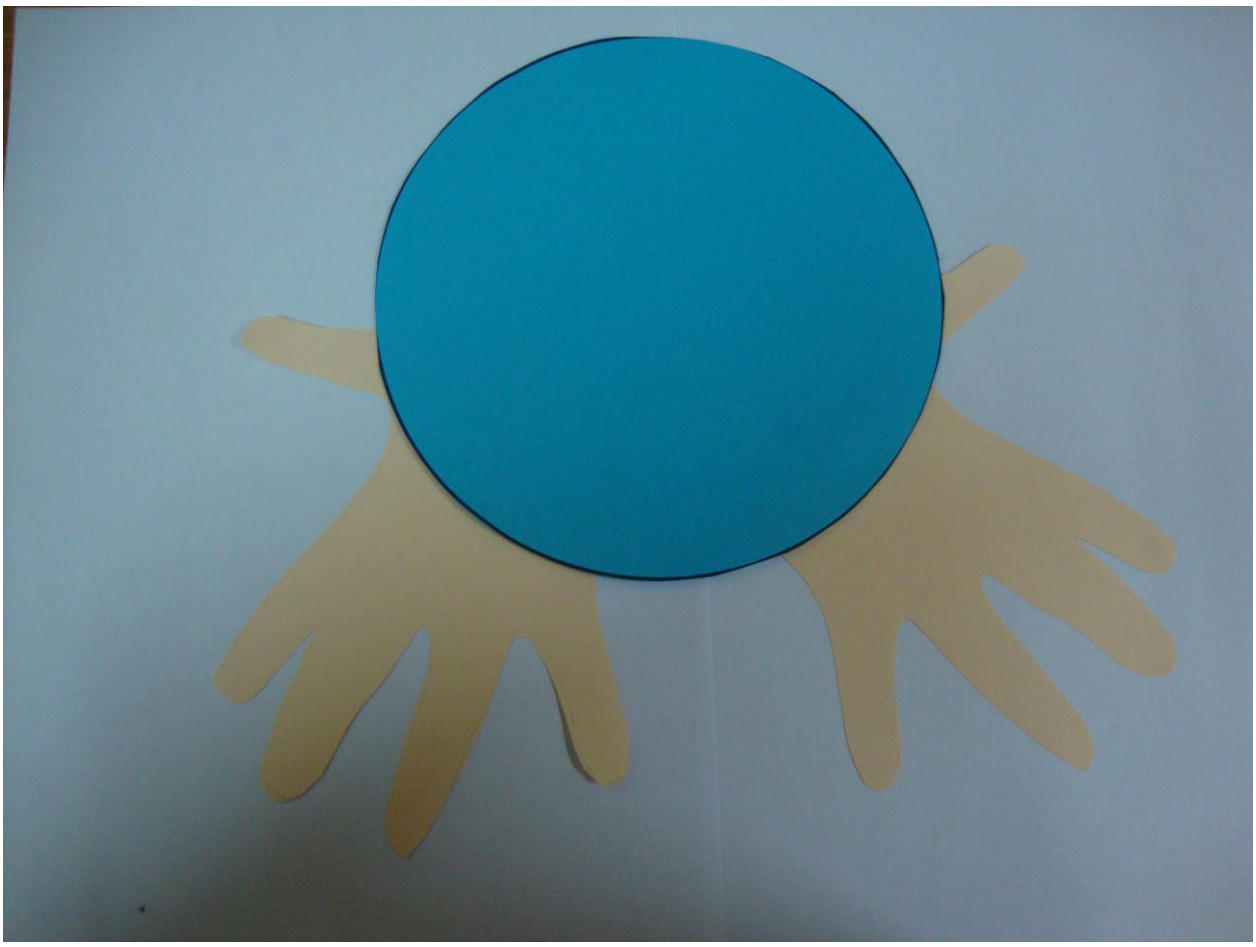
ملحق الورشة الرابعة:



أدخل في دائرة القوة

أدخل في دائرة القوة
الكريمة
فاطمة
خلتي
فضيلة
أسعد
جدتي

ملحق الورشة السادسة:



ملحق

بعض القواعد الأساسية للعصف الذهني

ما هو العصف الذهني؟

يعتبر العصف الذهني أسلوباً تعليمياً وتدريبياً يقوم على حرية التفكير ويستخدم من أجل توليد أكبر كم من الأفكار في موضوع من الموضوعات خلال وقت قصير. وهو من طرق التدريب التي تشجع التفكير الإبداعي وتطلق الطاقات الكامنة لدى الأطفال ويسمح بظهور الآراء والأفكار في جو من الحرية والتفاعل. ويكون العصف الذهني أكثر فائدة في الأنشطة والموضوعات المفتوحة التي ليس لها إجابة واحدة صحيحة.

ما هي أهمية استخدام العصف الذهني؟

١. يساعد على تنشيط التفكير.
٢. يساهم في طرح الأفكار وإبداء الرأي دون الخوف من فشل الفكرة.
٣. يشجع أكبر عدد ممكن من الأطفال على إيجاد أفكار جديدة.
٤. يساهم في تنمية التفكير ألابتكاري لدى الأطفال.
٥. يجعل نشاط التعليم والتعلم أكثر متعة.

ما هي المبادئ الأساسية للعصف الذهني؟

يعتمد نجاح العصف الذهني على تطبيق أربعة مبادئ أساسية هي :

أولاً : عدم التقييم:

لا يتم تقييم أي من الأفكار المتولدة في مرحلة العصف الذهني وذلك لتجنب الخوف والشعور بالتوتر لعدم جدوى الفكرة أو صحتها. كما أن تقييم الأفكار أثناء العصف الذهني قد يفقد الأطفال المتابعة ويصرف انتباههم عن محاولة التوصل إلى فكرة أفضل. فالخوف من النقد والشعور بالتوتر عادة ما يعيقان التفكير الإبداعي.

ثانياً : إطلاق حرية التفكير:

العمل على التحرر من كل ما من شأنه أن يعيق التفكير الابداعي خلال العصف الذهني لكي يشعر الطفل بعدم التحفظ وعدم الخوف فتزيد قدرته على التخيل وتوليد الأفكار في جو لا يشوبه الحرج من النقد والتقييم، وذلك لأنّ العصف الذهني يستند إلى مبدأ أن الأفكار تستدعي أفكاراً أخرى، وحتى الأخطاء أو الأفكار غير الواقعية أو الغريبة والطريفة قد تثير أفكاراً أفضل عند أشخاصٍ آخرين.

ثالثاً : الكم قبل الكيف:

المهم في العصف الذهني هو توليد أكبر قدر من الأفكار مهما كانت جودتها، فهي معاً قد تثير أفكاراً أخرى وتشجع الأطفال على ربط الأفكار معاً واقتراح أفكار جديدة قد تكون مبدعة وخلاقة.

رابعاً : البناء على أفكار الآخرين:

إمكانية تطوير الأفكار المطروحة والخروج بأفكار جديدة. فالأفكار المقترحة ليست حكراً على أصحابها فلأي مشارك الحق في البناء عليها وتوليد أفكار أخرى منها.