برنامج "كـن حـراً"
Be-Free Program

سلسلة أنا والآخر

دليل المدرب لسلسلة الورش التدريبية

"للوقاية والحماية من التنمر"

الفئة العمرية

12-9

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

لأطفال الحلقة الثانية الابتدائية

فهرس المحتويات

لماذا هذا الدليل؟..... ١
نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل ٢
هيكلية الورش التدريبية..... ٤
الحلقة الأولى : أحترم الوجود الإنساني..... ٥
الحلقة الثانية: التنمر عمل غير إنساني ومرفوض..... ١١
الحلقة الثالثة: مهارات الوقاية من التنمر..... ١٨
الحلقة الرابعة: أدخل دائرة القوة..... ٢٦
الحلقة الخامسة: شخصيتي قوية..... ٣٣
الحلقة السادسة: وجودي مصدر خير للآخرين..... ٣٩

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.

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

أحترم الوجود الإنساني

أهداف الورشة:

تسعى الورشة لمساعدة الأطفال في التفكير في الجوانب التالية:

- تكريم الله تعالى للإنسان وتمييزه على المخلوقات الأخرى.
- الإنسان محترم مهما كان مختلفاً.
- الأعمال الإنسانية تساهم في احترام الوجود الإنساني.

التمرين التمهيدي

"الإنسان مميز"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لمساعدة الأطفال للتفكير ببعض الجوانب التي كرّم الله بها الإنسان وميّزه على سائر المخلوقات. وفي حال لم يعرف الأطفال بعضهم البعض مسبقاً يضاف التعارف للهدف أيضاً.

الوقت:

١٥ ــ ٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق مقطعة على شكل نجوم بمعدل نجمتين لكل طفل، بحيث تكون كل نجمة بحجم كف اليد تقريباً.
- لوحة لتعليق النجوم عليها ويمكن استبدالها بحبل ومشابك أو أشرطة لاصقة للصق على الجدار.
- أقلام

آليات التطبيق:

- تقف المدربة مع الأطفال في حلقة دائرية.

- تطلب المدربة من كل طفل أن يذكر اسمه إذا لم يكن الأطفال يعرفون بعضهم البعض مسبقاً، ويذكرون جانباً واحدًا يعتقدون أنّ الله تعالى ميّز الإنسان به عن باقي المخلوقات. توضح المدربة بأنه لا مشكلة في أن يذكر الأطفال أموراً مكررة مع أنّ من الجيد الابداع والتفكير بأمور لم يتم التطرق لها من قبل باقي الأطفال. تحدد المدربة ترتيب المشاركة كأن يكون من

يمينها إلى يسارها أو يسارها إلى يمينها أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً. تعرف المدربة باسمها وبشيء تحبه ومن الأفضل أن تكون هي الأخيرة لتقوم بذلك.

- تطلب المدربة من الأطفال الجلوس في أماكنهم ومن ثم توضح لهم بأنّ الله كرّم الإنسان وجعله أفضل من جميع المخلوقات وتوضح جوانب التميز إذا لم يكن الأطفال تطرقوا لها كامتلاك العقل، والقدرة على التفكير، القدرة على الاختيار، القدرة على فعل الخير، القدرة على مساعدة الآخرين، القدرة على ايجاد التغيير، التعلم، الابداع، ...

- تعطي المدربة نجمتين لكل طفل، وتوضح لهم بأنّ المطلوب هو أن يفكر الأطفال في جوانب التميز التي سمعوها في التمرين أو نقاط جديدة لم تذكر، وأن يختاروا أهم نقطتين من وجهة نظرهم ويكتبوا كل نقطة على نجمة من النجمتين التي بين يديهم. تعطي المدربة ٣ – ٥ دقائق لهذه الخطوة.

- عند انتهاء الأطفال من الكتابة على النجوم، تطلب المدربة من كل طفل أن يقوم بتعليق نجمتيه في على اللوحة الجدارية (سوف يتم استخدامها للتمرين التالي).

التمرين الأساسي

"أقوم بأعمال إنسانية "

أهداف التمرين:

هدف هذا التمرين هو إيصال المفاهيم التالية:

- أن الأعمال التي تؤذي الآخرين هي أعمال غير إنسانية.
- الأعمال الإنسانية تزيد من إنسانيتنا وتحترم الوجود الإنساني.

الوقت:

٤٠ ـ ٥٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- لوحة النجوم التي قام الأطفال بعملها في التمرين التمهيدي.
- أوراق بيضاء أو ملونة بحجم A5 ضعف عدد الأطفال بحيث يكون لكل طفل ورقتان.
- أقلام + أقلام تلوين.

آليات التطبيق:

- تشير المدربة إلى لوحة النجوم التي قام الأطفال بعملها في التمرين التمهيدي، وتوضح لهم بأن هذه الأسباب التي كتبوها في النجوم وقاموا بتعليقها على اللوحة، هي من الأسباب التي كرم الله بها ألإنسان وميّزه عن باقي المخلوقات، ومن كرّمه الله فهو مكرّم ومحترم.

- تعطي المدربة ورقة لكل طفل وتطلب منهم التعبير بالكتابة أو بالرسم أو بكليهما عن عمل يعتقدون أنّه قد يقوم به أطفال لأطفال آخرين وذلك العمل فيه إيذاء ولا يحترم الوجود الإنساني ويتنافى مع التكريم. تعطي المدربة ٥ ــ ٧ دقائق لهذه الخطوة.

- بعد أن ينتهي الأطفال من الخطوة السابقة، تطلب المدربة من الأطفال أن يأتوا إلى الأمام بحيث يستطيع جميع الأطفال رؤيتهم والاستماع إليهم بوضوح، وأن يعبّر كل منهم عما رسم أو كتب ويوضح لماذا يعتبر ذلك العمل لا يحترم الوجود الإنساني ثم يقومون بإعطاء الورقة للمدربة. تتاكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال. تضع المدربة الأوراق جانباً للاستفادة منها في خطوات التمرين اللاحقة.

- تطرح المدربة السؤال على طريقة العصف الذهني:**"من هم الأطفال الذين غالباً ما يكونون ضحايا الإيذاء وعدم احترام وجودهم الإنساني الذي عبرتم عنه ؟"**. تستمع المدربة لإجابات الأطفال لمدة دقيقتين تقريباً دون التعليق عليها وفي حال لاحظت بأنّ الأجوبة لا تصب في الفئة الأكثر تضرراً من الأطفال، تعطي أمثلة إضافية مثل الأطفال الذين لديهم بعض الصعوبات في النطق أو الحركة أو الصحة، الأطفال المختلفين من الناحية الشكل أو اللغة أو الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو اللباس، الأطفال الذين يعيشون في وضع إقتصادي صعب.

- تقوم المدربة بتوزيع الأوراق التي عبر فيها الأطفال في الخطوة السابقة والتي تحتوي على الأعمال غير الإنسانية على الأطفال بحيث تتأكد أن كل طفل لديه ورقة زميله وليست ورقته هو التي عبر فيها.

- تقوم المدربة بتوزيع ورقة بحجم A5 فاضية على كل طفل وتطلب منه النظر إلى الورقة التي أعطتهم إياها والتي تعبر عن العمل غير الإنساني وأن يقوموا برسم أو كتابة العمل البديل عن ذلك العمل غير الإنساني الذي عبر عنها زميلهم في الورقة التي لديهم. تعطي المدربة ٣-٥ دقائق لهذه الخطوة.

- في حال كان هناك متسع من الوقت، تطلب المدربة من الأطفال عرض العمل البديل للعمل غير الإنساني على الأطفال، وفي حال لم يكن الوقت كافياً تبدأ المدربة بالمناقشة الجماعية.

المناقشة الجماعية:

- هل كانت مشاعرك متشابهة حينما كنت تعبر عن عمل غير الإنساني به إيذاء للآخرين في الخطوة الأولى وحينما كنت تعبر عن العمل الإنساني في الخطوة التالية؟ كيف ولماذا؟

- لماذا يختار الناس أحياناً القيام بأعمال تؤذي الآخرين؟

- ما هو شعور الأطفال حين يكونون في مكان ما كالمدرسة أو تجمع للعائلة أو أي مكان آخر يجتمعون فيه ويكون فيه أطفال يقومون بأعمال بها إيذاء للآخرين؟

- ما هو شعورك أنت حين تتواجد في مكان به أطفال يختارون أن يقوموا بأعمال غير إنسانية؟

- أيهما تعتقد أكثر احتراماً وتقديراً من الناس، ذلك الذي يؤذي الآخرين ولا يحترم الإنسان أو ذلك الذي يحترم الإنسان ويقوم بأعمال إنسانية؟ لماذا؟

- كيف تستطيع أن تجعل من نفسك شخصاً يحترم الوجود الإنساني بشكل أكثر؟

- كيف تستطيع تشجيع أصدقاءك لاحترام الوجود الإنساني؟

- ما رأيك بشعار "أنا فخور بإنسانيتي وأحترم إنسانية الآخرين"؟

الحلقة الثانية

التنمر عمل غير إنسانى ومرفوض

أهداف الورشة:

تهدف هذه الورشة لتوصيل المفاهيم التالية:

- التعرف على الأعمال المؤذية والتي قد تعتبر تنمراً.
- التعرف على المشاعر المصاحبة للأعمال المؤذية، والمشاعر المصاحبة للأعمال الجيدة.

التمرين التمهيدي

"أتعرف على أعمال التنمر"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لمساعدة الأطفال في التعرف على الأعمال التي تؤذي الآخرين والتي تسمى "تنمراً".

الوقت:

١٥- ٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- مجسم لدودة كبيرة مصنوع من ورق مقوى، أرجلها عبارة عن خيوط متينة أو ورق مقوى من الممكن تعليق أقدام عليها بحيث تكون عدد الأرجل متساوية مع عدد الأطفال أو أكثر بقليل، ويتم تعليقها بشكل محكم في مكان واضح للأطفال بحيث يستطيعون الحركة بجانبها بسهولة ولصق الأقدام عليها.
- ورق مقوي أو أي نوع آخر يقطع على هيئة أقدام للدودة بحيث يحصل كل طفل على رجل واحدة للدودة ويستطيع لصقها على أرجل الدودة (ممكن أن تكون قطعة مستطيلة لكل قدم بحجم ٥x٣ سنتمترات).
- مادة للصق الأقدام على أرجل الدودة (لا داعي لاستخدام المادة اللاصقة إذا كان للمدربة طريقة فاعلة أخرى للصق الأقدام على الأرجل).
- أقلام + أقلام تلوين.

آليات التطبيق:

- تقوم المدربة بطرح سؤال على الأطفال وتستمع إلى الإجابة على طريقة العصف الذهني:

"هناك طفل في المدرسة يقوم دائماً بأعمال تؤذي الآخرين، برأيكم ما هي هذه الأعمال

التي قد يقوم بها هذا الطفل والتي تؤدي لإيذاء الأطفال الآخرين؟". تحدد المدربة دقيقتين تقريباً لهذه الخطوة.

- تلفت المدربة انتباه الأطفال إلى أن هذه الدودة ليس بها أقدام وأنّها ستوزع قطع الأقدام عليهم بحيث يحصل كل طفل على قطعة واحدة والمطلوب من كل طفل أن يكتب و بشكل واضح عملاً واحدً من أسوأ الأعمال من وجهة نظره ، قد يقوم بها أي طفل لإيذاء طفل آخر سواء من تلك الأعمال التي تمت مناقشتها قبل هذه الخطوة أو أعمال لم يتم التطرق إليها في النقاش السابق. تعطي المدربة دقيقة واحدة تقريباً لهذه الخطوة.

- بعد انتهاء الأطفال من الكتابة تطلب المدربة من الأطفال تعليق الأقدام على أرجل الدودة. (سوف يتم استخدام الدودة في التمرين التالي أيضاً).

التمرين الأساسي

"لا أؤذي الآخرين"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لتوصيل المفاهيم التالية:

- التعرف على مفهوم التنمر.
- أنّ عمل التنمر هو ناتج عن أختيار الطفل لاستخدام القوة بشكل غير صحيح.
- التعرف على المشاعر التي قد يشعر بها الطفل الذي يتعرض لعمل التنمر.

الوقت:

٤٠ ــ ٥٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- مجسم الدودة من التمرين السابق.
- صحون ورقية من الحجم الصغير بمعدل صحنين لكل طفل، وفي حال تعذر وجودهما من الممكن الاستعاضة عنهم بأوراق دائرية متوسطة الحجم.
- أقلام + أقلام تلوين.
- صمغ.
- أوراق ملونة .
- مقاصة.

آليات التطبيق:

- تشير المدربة إلى الدودة والأعمال التي تمت كتابتها في قدميها والتي تحتوي على أعمال غير جيدة ومؤذية، وتوضح بأنّ الأعمال التي يقوم بها شخص بشكل مستمر لإيذاء الآخرين يسمى "تنمّراً"، وأن الطفل الذي يقوم بعمل التنمر قد يعتقد أن لديه قوة أكبر من الطفل الذي يقوم بإيذائه ولكنه يقوم باستخدام تلك القوة في عمل غير إنساني وغير محترم.

- تقوم المدربة بطرح عدة أسئلة على الأطفال بحيث تكون هذه الأسئلة مستقاة من الأعمال المكتوبة في أقدام الدودة بحيث تشجع الأطفال على التعرف على كلمة التنمر وتكون إجاباتهم كلمة "التنمر"، مثلاً:
  - ماذا يسمى عمل طفل يقوم بأخذ وجبة زميلة غصباً لأنه يعتقد أنه أقوى منه؟
  - ماذا يسمى عمل طفل يقوم بالسخرية من زميله لأنه مختلف عنه؟
  - ماذا يسمى عمل طفل يقوم بضرب زميله عند انتهاء دوام المدرسة؟

- توزع المدربة صحنين ورقيين لكل طفل.

- تسأل المدربة الأطفال السؤال التالي: **"ما هو شعور الطفل الذي يتعرض إلى عمل من أعمال التنمر؟"**. تستمع المدربة لأجوبة الأطفال بطريقة العصف الذهني لمدة دقيقة واحدة تقريباً.

- تطلب المدربة من الأطفال أن يختاروا شعوراً واحداً من تلك المشاعر المؤذية وأن يعبروا عنها بالرسم على أحد الصحنين الورقيين على هيئة ملامح لوجه طفل يشعر تلك المشاعر وهو يتعرض لعمل التنمر. تعطي المدربة ١ – ٢ دقيقة لهذه الخطوة.

- بعد انتهاء الأطفال من الخطوة السابقة تطلب المدربة من جميع الأطفال أن يرفعوا ما رسموه وهم جالسون في أماكنهم ليراه الجميع.

- تسأل المدربة الأطفال: **"هل من الجيد أن يقوم طفل بعمل يجعل طفلاً آخر يشعر بهذه المشاعر التي عبرتم عنها في الصحون الورقية؟"**. تستمع المدربة إلى إجابات الأطفال والتي ستكون نعم أو لا.

- تسأل المدربة الأطفال: **"ما هي المشاعر التي من الجيد ومن الجميل أن يساعد الطفل الأطفال الآخرين للشعور به والتي عادة تأتي من خلال الأعمال الإنسانية؟"**. تستمع المدربة لأجوبة الأطفال لمدة دقيقة واحدة تقريباً.

- تطلب المدربة من الأطفال بأن يعبروا عن المشاعر التي من الجيد ومن الجميل أن يساعد الأطفال بعضهم البعض على الشعور بها وذلك باختيار شعور واحد من تلك

المشاعر والتي يعتبرها الأهم بالنسبة له ويقوم بالتعبير عنه في الصحن الورقي الثاني الذي لديهم. تعطي المدربة ١ – ٢ دقيقة لهذه الخطوة.

- تطلب المدربة من الأطفال أن يرفعوا الصحن الورقي الذي عبروا فيه في الخطوة السابقة ليراه الجميع وهم جالسون في أماكنهم.

- تطب المدربة من الأطفال بأن ينظروا إلى الدودة ويختاروا موقفاً يعبر عن الأعمال المؤذية المعبر عنها في أقدام الدودة والتفكير في عمل إنساني يستطيع طفل أن يقوم به لطفل آخر يساهم في أن يعطي شعوراً جيداً وجميلا مثل الشعور الذي عبروا عنه في الصحن الورقي الثاني. تعطي المدربة ٢ ـ ٣ دقائق تقريباً للأطفال للتفكير بذلك.

- توضح المدربة بأنّهم سيقومون الآن بعمل قطارٍ للأعمال الإنسانية التي تولد المشاعر الجيدة والجميلة، وأنّ الطفل الأول سيأتي وسيقول العمل الإنساني وهو رافع الصحن الورقي الذي يعبر عن الشعور الجيد والجميل، ومن ثم يأتي الطفل التالي ويقف وراءه مثل القطار ويقول العمل الإنساني الذي يقترحه وهو رافع الصحن الورقي الذي يعبر عن الشعور الجيد والجميل وهكذا حتى يشارك جميع الأطفال. توضح المدربة الترتيب الذي يشارك فيه الأطفال كأن يكون من اليمين إلى اليسار أو بالعكس أو أي ترتيب آخر تراه المدربة مناسباً.

- بعد تأكّد المدربة من مشاركة جميع الأطفال تطلب منهم التصفيق لأنفسهم لمساهمتهم في عمل "قطار الأعمال الإنسانية".

مناقشة جماعية:

- **ماذا كان شعوركم وأنتم واقفون في قطار الإنسانية؟**

- **ما الفرق بين مشاعرك وأنت تعبر في الصحن الورقي الأول عن أعمال التنمر، وشعورك وأنت تعبر في الصحن الورقي الثاني عن المشاعر الجيدة والجميلة للأعمال الإنسانية؟**

- **لماذا يقرر بعض الأطفال القيام بأعمال التنمر؟**
- **هل يشعرك القيام بعمل إنساني بالقوة؟ كيف؟**
- **باعتقادك كيف ستتغير حياة ومشاعر طفل إذا قرر التوقف عن عمل التنمر وقام بأعمال إنسانية أكثر؟ كيف؟**
- **ماذا تستطيع أن تفعل لكي تساعد الأطفال بأن يقوموا بأعمال إنسانية أكثر؟**

الحلقة الثالثة

مهارات الوقاية من التنمر

من أهم مهارات الوقاية من التنمر:

- أمشي مستقيم الظهر.
- أنظر في عيني زميلي عندما أتكلم معه.
- لا أؤذي ولا أستفز أحداً.
- أختار أصدقاءاً جيدين.
- أكون صديقا جيدا وأساعد أصدقائي.
- أتكلم دائماً مع أحد والدي أو قريب لي عن مشاكلي.

أهداف الورشة:

تساهم هذه الورشة لتعريف الأطفال بالمفاهيم التالية:

- بعض المهارات التي تساعد الأطفال في الوقاية من التنمر.
- مساعدة الأطفال في اكتساب جوانب لتقوية شخصياتهم.
- أنّ التنمر يعكس ضعفاً وليس قوة ولو بدا أنّه قوة.

الوقت:

ساعة وربع – ساعة ونصف تقريباً

المواد اللازمة:

- أربع أو خمس أشرطة لاصقة موضوعة على الأرض بشكل متوازي بحيث يستطيع أربعة أو خمسة أطفال أن يمشوا عليها من نقطة إلى نقطة أخرى، ومن الممكن الاستعاضة بالرسم على الأرض بالطباشير مثلاً في حال كان ذلك أنسب.

- أوراق بحجم A5 بعدد الأطفال ويفضل أن تكون ملونة.
- أقلام + أقلام تلوين.
- كرة صغيرة.
- أوراق صغيرة بعدد الأطفال مقطعة على شكل تفاحة ومن الممكن الاستعاضة عنها بورقة دائرية أو أي فاكهة محببة لدى الأطفال.
- ورقة كبيرة على شكل شجرة ملصوقة على لوحة جدارية أو على الجدار بحيث يمكن لصق أوراق بعدد الأطفال عليها.
- مادة لاصقة للصق الأوراق على مجسم الشجرة.

آليات التطبيق:

سوف يتم تقسيم هذه الورشة لتمرين مختلف لكل مهارة على حدة، فتوضح المدربة ذلك للأطفال بأنّ هناك مهارات مختلفة تساهم في بناء شخصية قوية للأطفال وهذه المهارات تساعد في الوقاية من التنمر.

المهارة الأولى: أمشي مستقيم الظهر:

- توضح المدربة أنّ المشي بظهر مستقيم من أهم الأمور التي تساهم في أن يعطي الطفل قوة في نفسه وثقة وكذلك يوحي للآخرين بالثقة وهذا يعطيه قوة أيضاً، وتوضح بأنّ شعار هذه المهارة هو **"شخصيتي قوية... أمشي مستقيم الظهر"**.

- تقسم المدربة مجموعة الأطفال إلى مجموعات من أربعة إلى خمسة أطفال كحد أقصى، وتستطيع أن تقوم المدربة بهذا التقسيم بأي طريقة كأن يشكل كل أربع أو خمس أطفال يجلسون قريبين لبعضهم البعض مجموعة واحدة.

- تطلب المدربة من كل مجموعة أن تقف في نقطة البداية للأشرطة اللاصقة على الأرض وأن يمشوا بشكل مستقيم الظهر ويرددوا الشعار ويقوم الأطفال بالتصفيق

لهم وهم يمشون على الشريط وترديد الشعار معهم أيضاً بصوت مرتفع حتى يصلوا نقطة النهاية في الشريط.

- عند انتهاء المجموعة الأولى، ترجع إلى مكانها وتبدأ المجموعة الثانية وتمشي على الشريط اللاصق ويقوم الأطفال بالتصفيق لهم وترديد الشعار كما في المجموعة الأولى. تتكرر هذه العملية حتى تنتهي جميع المجموعات من المشاركة.

أنظر في عيني زميلي عندما أتكلم معه:

- توضح المدربة أنّ النظر بشكل مباشر في عين الشخص الذي نكلمه يعطينا قوة ويبعد عنّا الخوف فمن الجيد أن نتدرب دائماً أن ننظر في عيني زملائنا حين نتكلم معهم.

- توضح المدربة التمرين بأنّ كل طفلين يجلسان جنباً إلى جنب يشكلون مجموعة واحدة (ممكن أن تحدد المدربة المجموعات من اليمين إلى اليسار مثلاً) وإذا كان عدد الأطفال فردياً تتكون مجموعة واحدة من ثلاثة أطفال.

- تواصل المدربة توضيح التمرين بأنّ كل طفلين من كل مجموعة يجلسان مقابلين بعضهم البعض وينظر كل منهما في عين زميلة ويقول شعار هذه المهارة "شخصيتي قوية... أنظر في عيني زميلي وأنا أتحدث معه".

- تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال في هذا التمرين وأنّ كل طفل أخذ دوره في النظر في عيني زميله وترديد الشعار.

أخبر أحد والدي أو قريباً لي عن مشاكلي:

- توزع المدربة أوراق A5 وأقلام على الأطفال.

- توضح المدربة بأنّ المطلوب من الأطفال هو التعبير بالرسم أو بالكتابة عن شخص يلجأون إليه حين تعرضهم إلى مشكلة. وتوضح بأنّ ما كتبوه سيحتفظون به لأنفسهم تعطي المدربة ٢ - ٣ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

- توضح المدربة بأنّ الأطفال الأقوياء في شخصيتهم والأذكياء مثل المجموعة الموجودة في غرفة التدريب، يفكرون بذكاء بالشخص الذي يتكلمون معه عن مشكلاتهم ليتأكدوا بأنّ اختيارهم للشخص كان ذكياً ومناسباً وتوضح بأنّها سوف تسأل الأطفال خمسة أسئلة يستطيعون من خلالها تقييم خيارهم وانتخاب الأفضل. فتوضح بأنّ كل طفل يضع علامة نعم أو لا في ورقته عند الاجابة على كل سؤال:

  - هل أمك وأبوك يعرفان هذا الشخص ويرونه إنساناً جيد؟
  - هل هذا الشخص لا يمانع ويرحب بأن تعرف عائلتك الحوار الذي يدور بينكما؟
  - هل هذا الشخص يطلب منك أن تقوم بأعمال جيدة وهو أيضاً يساعدك في أن تقوم بأعمال جيدة؟
  - هل هذا الشخص يقدر عائلتك ويتكلم عنها باحترام ويعتبرها مهمة؟
  - هل تتكلم مع هذا الشخص وأنت مطمئن ولا تخشى أن تعرف عائلتك عن ذلك؟

- تطلب المدربة من كل طفل أن يضع نجمة أمام أي إجابة كانت "نعم" ولا يضع شيئاً أمام الإجابة التي كانت "لا".

- تطلب المدربة من الأطفال حساب عدد النجوم التي لديهم، فإن كانت النجوم التي لديهم ٥ نجوم فهذا الشخص هو شخص مناسب ولكن إذا كان أقل من خمس نجوم فمن الأفضل أن يختار الأطفال شخصاً آخر تكون إجابات جميع الأسئلة "نعم".

لا أؤذي ولا أستفز أحد:

- تجلس المدربة مع الأطفال على شكل حلقة دائرية.

- توضح المدربة بأنّه حين يقوم أي طفل بإيذاء أو استفزاز أحد فهو يضعف نفسه ويعرض نفسه للإيذاء أيضاً.

- تسأل المدربة الأطفال السؤال التالي: **"لو قام طفل باستفزاز أحد وإيذائه، ما هو الضرر الذي قد يصيب الطفل الذي قام بعمل الاستفزاز والإيذاء؟"**. تقوم المدربة برمي الكرة لطفل ما وحين يمسك بها يقول شيئاً واحدًا يعتقد أنّه يعبر عن الأذى الذي من الممكن أن يصيب الطفل الذي يقوم بعمل الاستفزاز أو الإيذاء، ثم يقوم الطفل الذي بيده الكره برميها على طفل آخر وحين يستلم ذلك الطفل الكرة يجيب على السؤال بشيء واحد فقط يعتقد أنّه يعبر عن الأذى الذي من الممكن أن يصيب الطفل الذي يقوم بعمل الاستفزاز والإيذاء، وهكذا إلى أن تصل الكرة لجميع الأطفال ويشاركون بوجهة نظرهم. وحين تصل الكرة للطفل الأخير يرميها للمدربة وينتهي التمرين بعدها.

أنا صديق جيد وأختار أصدقاءاً جيدين:

- توزع المدربة على الأطفال الأوراق المقطعة على شكل تفاحة وتطلب من كل طفل أن يقوم بكتابة صفة واحدة يحب أن تكون في صديقه. تعطي المدربة دقيقة واحدة تقريباً لهذه الخطوة.

- تطلب المدربة من كل طفل أن يقول ما كتبه للأطفال بصوت مسموع وأن يقوم بلصق ورقته على الشجرة. تستطيع المدربة المساعدة في اللصق إن رأت ذلك ضرورياً.

- بعد انتهاء الأطفال من قراءة كلماتهم توضح المدربة بأنّ الصفات التي كتبوها هي ما يحبون أن يروها في أصدقائهم وهي الصفات التي من الجميل أن تكون لدينا مع أصدقائنا. فنكون نحن هكذا لأصدقائنا ونختار أصدقاءاً هم كذلك لنا أيضاً وتوضح بعض النقاط الهامة في الصداقة الجيدة مثل:

  - الصديق الجيد يساعدني وقت الحاجة إذا استطاع.
  - الصديق الجيد ينبهني بلطف إذا أخطأت.
  - الصديق الجيد لا يقول عني أشياءاً تجرحني أو تؤذيني.
  - الصديق الجيد لا يسمح للآخرين ولا يستمع إليهم حين يتكلمون عني بسوء.

الحلقة الرابعة

أدخل دائرة القوة

أهداف الورشة:

تهدف هذه الورشة لمساعدة الطفل للتفكير في جوانب مختلفة في شخصيته وفي حياته تستطيع أن تعطيه قوة وتساهم في مساعدته لاستجماع قوته والشعور بها خاصة حينما يكون بحاجة لها كأن يكون خائفاً أو يشعر بالضعف.

التمرين التمهيدي

"ثقتي بنفسي مصدر قوتي"

أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين في:

- أن يتعرف الطفل على أن للقوة مصادر متعددة.
- أن يتعرف الطفل على أن مصادر القوة قد تكون أموراً لا يفكر فيها الكثيرون كالقيم، والثقة بالنفس، والتسامح والمحبة.

الوقت:

١٥- ٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

شريط لاصق.

آليات التطبيق:

- تقوم المدربة بعمل دائرة بشريط لاصق ويمكن الاستعاضة عنه بالرسم على الأرض بالطباشير أو بأي طريقة أخرى يتم فيها تحديد دائرة تكفي لكي يدخل فيها الطفل ويقف فيها بحيث يراه جميع الأطفال.

- تطرح المدربة السؤال التالي**"ما هي الأمور التي توجد في شخصية الإنسان ويستطيع أن يشعر معها بالقوة غير تلك التي لها علاقة بالقوة الجسدية؟"**. تستمع المدربة لإجابات الأطفال بطريقة العصف الذهني وتعطي ١ – ٢ دقيقة لهذه الخطوة.

- توضح المدربة بأنّ القوة النابعة من شخصية الإنسان أقوى وأكثر تأثيراً من القوة الجسدية، وتستخلص من الأجوبة التي ذكروها ما يكون مناسباً ويضيف لإجاباتهم الثقة بالنفس وقوة الشخصية والتسامح والمحبة وغيرها في حال لم يذكرها الأطفال.

- تطلب المدربة من كل طفل أن يختار أهم قوة غير جسدية من وجهة نظره، ويقفز بداخل الدائرة ويقول ما يختاره بالضمير العائد إلى نفسه ويعقبه بجملة "مصدر قوتي". مثلاً إذا اختار الثقة بالنفس كأهم قوة من وجهة نظره، يقفز بداخل الدائرة ويقول "ثقتي بنفسي مصدر قوتي"، وإذا اختار التسامح مثلاً، فيقفز بداخل الدائرة ويقول "تسامحي مصدر قوتي". تحدد المدربة الترتيب الذي على أساسة يشارك الأطفال.

- تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال وتشجع على التصفيق لكل طفل بعد الانتهاء من خروجه من الدائرة أو تستطيع أن تستعيض عن ذلك بأن تشجع على تصفيق جميع الأطفال لأنفسهم معاً حين ينتهي الجميع من المشاركة.

التمرين الأساسي

"دائرة قوتي"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لمساعدة الأطفال على معرفة واستشعار جوانب القوة في شخصياتهم وأهمية استحضارها في الحياة اليومية خاصة في المواقف التي قد يشعرون معها بالضعف.

الوقت:

٤٠ - ٥٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- ورق مقوى معد على شكل دائرة أو صحن ورقي كبير بعدد الأطفال ويفضل أن يكون ملوناً.
- أقلام + أقلام ملونة.
- صمغ.
- مقاصة بعدد الأطفال.
- مواد للتزيين بما هو متوفر كخيوط صوف وشرائط وأزره وفصوص وقصاصات ورق صغيرة ملونة.

آليات التطبيق:

- توضح المدربة بأنّ جميع الأطفال سيقومون بعمل فني جميل بحيث يعكس جانباً من قوة كل طفل في دائرة سيسمونها دائرة القوة.

- توزع المدربة الأوراق الدائرية والخامات والأقلام الملونة على الأطفال.

- تطلب المدربة من الأطفال تقسيم الدائرة التي لديهم إلى عشرة أقسام بطريقة متساوية ما أمكن. تعطي المدربة دقيقة واحدة لهذه الخطوة.

- توضح المدربة بأنّها سوف تطرح سبع نقاط وسيكون للأطفال دقيقتان تقريباً للتعبير عن إجابتهم لكل سؤال على الورقة التي لديهم والتي تعبر عن دائرة القوة لديهم.

- تبدأ المدربة بطرح النقاط التالية وتعطي دقيقتين للأطفال للتعبير عن إجاباتهم وتوضح لهم بأنّ لكل طفل جانباً قوياً في كل نقطة وله الحرية أن يعبر عنه بالطريقة التي يود، وتركز بأنّ هذا التمرين يحتاج إلى أن تكون المشاعر أيضاً حاضرة في كل خطوة، فحين يعبر الطفل عن قوته في الإجابة على كل نقطة، يستحضر شعور القوة أيضاً بأفضل طريقة يستطيع:

١. **أنت لديك الكثير من الأمور المتميزة في شخصيتك، استشعر التميّز في شخصيتك وأنت تعبّر عنه في دائرة القوة.**

٢. **عبر عن إنجاز واحد لعمل قمت به، استشعر الفخر وأنت تعبّر عن إنجازك في دائرة القوة.**

٣. **عبّر عن خُلق جميل تتمتع به، استشعر العزّة وأنت تعبر عن خلقك الجميل في دائرة القوة.**

٤. **عبر عن شخص تحبه وتعرف أنّ وجودك مهم بالنسبة له (أب، أم، أحد من أفراد أسرتك، صديق)، استشعر أهميتك في حياة الشخص الذي اخترته وأنت تضع أسمه في دائرة القوة.**

٥. **عبر عن موقف قمت به مع أسرتك أو أصدقائك وكان له أثرٌ ايجابي عليهم، استشعر التأثير الإيجابي لوجودك وأنت تعبر عنه في دائرة القوة.**

٦. **عبر عن موقف شعرت معه بالنجاح في حياتك كتفوق في المدرسة أو في رياضة أو هواية أو أي شيء آخر، استشعر النجاح وأنت تعبّر عن الموقف في دائرة القوة.**

٧. **عبّر عن موقف قمت به بمساعدة شخص، استشعر قدرتك على مساعدة الآخرين وأنت تعبّر عن تلك المساعدة في دائرة القوة.**

- تطلب المدربة من الأطفال التعبير عن ثلاثة أمور أخرى في الأقسام الثلاثة المتبقية يعتقدون أنّها موجودة في شخصياتهم وتوضح بأنّها قد تكون أي شيء هم يودون التعبير عنه وليس محدداً بجانب معين حتى ولو كان في جوانب لها علاقة بالنقاط السابقة. تعطي المدربة ٣ – ٤ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

- إذا سمح الوقت من الممكن أن تطلب المدربة من كل طفل أن يأتي ويعرض دائرة القوة على الأطفال وأن يعبر عن شعوره تجاه دائرة القوة التي قام بها.

- توضح المدربة بأنّ دائرة القوة هذه تعبر عن جزء بسيط وصغير للقوة الموجودة في شخصيتهم وأنّهم يستطيعون استحضار كل تلك القوى التي لديهم في جميع الأوقات ويستشعرونها خاصة إذا كانوا في وضع أحسوا معه بالضعف، أو كانوا يشعرون بالتهديد من زميل يستقوي عليهم أو يتنمّر أو في أي وضع آخر يشعرون أنّهم بحاجة للشعور بالقوة بشكل أكبر، فكل طفل لديه مخزون كبير من القوة الجميلة يستطيع أن يستشعرها في أي وقت يشعر بالحاجة لها.

المناقشة الجماعية:

- ما هو شعورك وأنت تعبّر في دائرة القوة؟
- هل اختلف شعورك بقوتك قبل أن تعمل على دائرة القوة وبعد ما انتهيت منها؟ لماذا وكيف؟
- كيف يمكنكم أن تتذكروا قوتكم التي عبر كل منكم عن جزء صغير منها في دائرة القوة حين تحتاجونها؟
- كيف يمكن أن تضيف قوة على قوتك كل يوم؟
- كيف يمكن لاستحضاركم لدائرة القوة أن تساعدكم في حياتكم اليومية؟
- كيف تستطيع أن تشجع الأطفال الآخرين للتفكير والشعور بدائرة القوة خاصة اولئك الذين لديهم ثقة بالنفس قليلة أو يقعون ضحية التنمر من أطفال آخرين؟

الحلقة الخامسة

شخصيتي قوية

بعض مهارات الحماية من التنمر التي سيتم مناقشتها في هذه الورشة:

١. أرد بحزم ولا أستسلم.
٢. التنمر ليس خطأي.
٣. أبحث عن بدائل.
٤. أخبر أحد والدي أو أحداً أثق به عما تعرضت له.

أهداف الورشة:

تهدف هذه الورشة لتوصيل المفاهيم التالية:

- أن يتعرف الأطفال على أنّهم لا يستحقون التعرض للتنمر ولا يوجد طفل يستحق ذلك.
- أن يتعرف الأطفال على بعض المهارات الأساسية تساعدهم في الحماية من التنمر في حال تعرضوا له.

التمرين التمهيدي

"لا يوجد من يستحق التنمر"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لمساعدة الأطفال على الاستنتاج بأنّ التنمر ليس خطأ الطفل الذي يتم التنمر عليه.

الوقت:

١٥-٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

كرة من خيوط الصوف.

آليات التطبيق:

- تقف المدربة مع الأطفال في حلقة دائرية وتمسك بيدها كرة الصوف. توضح المدربة بأنّ عمل التنمر والإيذاء الذي يقع على الأطفال هو عمل خاطئ وغير إنساني ولا يوجد طفل يستحق أن يتعرض لذلك. وتوضح ذلك بأنّها سوف تمسك بطرف خيط الصوف وترمي كرة الصوف على أحد الأطفال والمطلوب من الطفل الذي يمسك كرة الصوف أن يقول بجملة واحدة لماذا لا يوجد طفل يستحق أن يتم التنمر عليه وأن يعامل معاملة غير إنسانية، و عند انتهاء جملته يمسك بطرف خيط الصوف ويرمي كرة الصوف لأي طفل آخر في الحلقة ويقول الطفل حين استلام كرة الصوف جملة واحدة لماذا لا يوجد طفل يستحق أن يتم التنمر عليه وأن يعامل معاملة غير إنسانية، ثم يمسك بطرف خيط الصوف ويرميها لطفل آخر لم يستلم كرة الصوف من قبل وهكذا حتى يشارك جميع الأطفال مرة واحدة فقط. تتكون في النهاية شبكة من الخيوط بين الأطفال بعضهم البعض ممسكين بها.

- توضح المدربة أن با ستطاعة الأطفال أن يعملوا معاً ويكونوا كهذه الشبكة فيعرفوا ويساعدوا الآخرين لمعرفة أنّ التنمر ليس خطأ الطفل الذي يتعرض له ولا يوجد طفل يستحق التنمر والتعامل غير الإنساني.

التمرين الأساسي

"أكتب قصة"

أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين في أن يتعرف الطفل على مهارات أساسية للحماية من التنمر وإمكانية تطبيقها في الحياة اليومية.

الوقت:

٤٠ ــ ٥٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق بعدد الأطفال بحجم A5.
- أقلام + أقلام تلوين.
- ورقة كبيرة مكتوب عليها مهارات الحماية التالية ويتم لصقها في مكان يستطيع جميع الأطفال قراءتها ويمكن الاستعاضة بذلك بشاشة عرض أو سبورة:
  - أرد بحزم ولا أستسلم.
  - التنمر ليس خطأي.
  - أبحث عن بدائل.
  - أخبر أحد والدي أو أحد أقاربي عما تعرضت له.

آليات التطبيق:

- تناقش المدربة مهارات الحماية الأساسية مع الأطفال وذلك بعرض الأسئلة التالية وبعض الأمثلة. تتأكد المدربة من أنّها تسأل كل سؤال على حدة وتستمع الإجابة من الأطفال لمدة لا تتجاوز ١ ــ ٢ دقيقة:

- **أرد بحزم ولا أستسلم" هي إحدى أهم مهارات الحماية من التنمر. لنفرض أنّ زميلك اعتاد أن يأخذ منك نقودك أو طعامك غصباً، كيف يمكن أن يساعد الرد بحزم كأن تقول له مثلاً: "هذه نقودي ولن أعطيك إياها"؟**

- **حين تتعرض لعمل تنمر أو عمل مؤذي، كيف يمكن للرد بحزم وعدم الاستسلام أن يساعدك؟**

- **من المهم لجميع الأطفال أن يعرفوا أنّ التنمر خطأ الطفل الذي يقوم بعمل التنمر وليس خطأ الطفل الذي يقع عليه التنمر، هل برأيك أن جميع الأطفال يعرفون ذلك؟ كيف؟**

- **إذا كان لديك مجموعة أصدقاء يجبرونك على عمل شيء أنت لا تريد عمله ويقولون لك إذا لم تفعل ذلك لا نريدك معنا ولا نريد أن نلعب معك. هل تعتقد أنّ هؤلاء أصدقاء حقيقيون لك؟** الأصدقاء الحقيقيون لا يتنمرون على أصدقائهم.

- **هل هناك أمور تستطيع أن تفعلها لكي لا تقوم بما لا تريد أن تقوم به ولا تسمح لهم بالتنمر عليك وإجبارك على عمل ما لا تريد؟** بعض الأجوبة قد تكون بقول لا أريد أن أفعل ذلك، يبحث عن أصدقاء حقيقيين لا يتنمرون عليه، يقوم بأعمال أخرى هو يحبها بعيد عنهم، ...

- **الطفل الذي يقوم بعمل التنمر يستقوي بالأطفال الذين يعتقد أنّ بهم جانباً ضعيفاً، حين تقول لأحد والديك أو شخص كبير مناسب حين تتعرض للتنمر فهذا مهماً لحمايتك من التنمر. برأيك لماذا يكون ذلك مهماً وكيف يساهم في حمايتك من التنمر؟**

- بعد انتهاء المدربة من الأسئلة السابقة، توزع الأوراق على الأطفال وتطلب من كل طفل أن يكتب أو يعبّر بالرسم عن قصة قصيرة من واقع أو وحي خياله عن عمل له علاقة بالتنمر ويبين كيف يستطيع الطفل في القصة حماية نفسه باستخدام مهارة واحدة أو أكثر من مهارات

الحماية من التنمر التي تمت مناقشتها في هذه الورشة. تعطي المدربة ٥ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

- بعد انتهاء الأطفال من كتابة القصة، تطلب المدربة من كل طفل أن يأتي إلى الأمام ويقرأ قصته على الأطفال لمدة لا تزيد عن دقيقة واحدة، وتتأكد بأن لا يتم التعليق على أي قصة يقولها أي طفل سواء كانت ذلك التعليق سلبياً أم إيجابياً. تشجع المدربة التصفيق لكل طفل بعد الانتهاء من سرد قصته.

- في حال سمح الوقت، تستطيع المدربة مناقشة الأطفال في أفضل السبل والطرق لتطبيق مهارات الحماية في الحياة اليومية وذلك بالسماح لهم بمشاركة أفكارهم والتحديات التي يرونها والتعبير عن وجهة نظرهم في حل تلك التحديات.

الحلقة السادسة

وجودي مصدر خير للآخرين

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لإيصال المفاهيم التالية:

- المشاعر التي يحاول الطفل المتنمر الحصول عليها من خلال عمل التنمر.
- الوصول للمشاعر المحببة للطفل من خلال الأعمال الإنسانية بدل الأعمال التي تحمل أذى للآخرين.
- الشعور بالقوة الحقيقية بالعمل الإنساني والذي يضيف قيمة للآخرين.

التمرين التمهيدي

"شعور التنمر"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لمساعدة الأطفال على التعرف بأنّ الطفل الذي يقوم بعمل التنمر هو غالباً ما يفعل ذلك على أمل الحصول على شعور جيد ولكنه يختار العمل الخاطئ للوصول لذلك.

الوقت:

١٥-٢٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق مقوى دائرية بقطر ٢٠ سم تقريباً بعدد الأطفال ويفضل أن تكون ملونة، من الممكن الاستعاضة عنها بأوراق عادية غير دائرية في حال تعذر وجود أوراق مقوى أو دائرية.
- أقلام + أقلام ملونة.
- لوحة جدارية.

آليات التطبيق:

- تسأل المدربة الأطفال بطريقة العصف الذهني السؤال التالي: **"لماذا يقوم بعض الأطفال بعمل التنمر وما هو الشعور الذي يودون الحصول عليه من ذلك العمل؟"**. تعطي المدربة ٢-٤ دقائق لهذه الخطوة.

- عند الانتهاء من الاستماع للأطفال تضيف المدربة الشعور بالأهمية والاحترام لقائمة ما قاله الأطفال في حال لم يتطرقوا لها.

- توزع المدربة الأوراق والأقلام على الأطفال وتوضح لهم بأنّ المطلوب من كل طفل أن يكتب على الورقة الدائرية التي بين يديه الجواب الذي هو مقتنع به بشكل أفضل للسؤال السابق وذلك بشكل كبير وواضح، وتعيد السؤال مرة أخرى: **"لماذا يقوم بعض الأطفال**

بعمل التنمر وما هو الشعور الذي يودون الحصول عليه من ذلك العمل؟". تعطي المدربة دقيقة واحدة تقريباً لهذه الخطوة.

- عند انتهاء الأطفال من الخطوة السابقة تطلب المدربة من كل طفل تعليق ورقته على اللوحة الجدارية أو على الحائط أو السبورة.

التمرين الأساسي

"أختار أعمال إنسانية لشعور جميل"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين للفت نظر الأطفال وخاصة اولئك الذين يقومون بعمل التنمر بأنّ الشعور الذي ينتاب الإنسان حين يقوم بأعمال جيدة تساهم في اضفاء الخير للآخرين و تشعره بالقوة في نظر نفسه وكذلك في نظر الآخرين ويصل إلى المشاعر التي يحب أن يصل إليها ويختار التنمر لمحاولة الوصول لها.

الوقت:

٤٠ ــ ٥٠ دقيقة

المواد اللازمة:

- أوراق A4 بلون بعدد الأطفال ومن الأفضل أن تكون أوراقاً ملونة.
- أقلام + أقلام تلوين.

آليات التطبيق:

- تطلب المدربة من الأطفال أن يختار كل منهم الشعور الذي كتبه على الورقة الدائرية أو شعوراً آخر كتبه زميل له من تلك المشاعر التي تمت مناقشتها في التمرين السابق والمكتوبة على الأوراق الدائرية والتي يريد الطفل الذي يقوم بعمل التنمر الوصول إليها من خلال عمل التنمر. تعطي المدربة دقيقة واحدة للأطفال للتفكير في ذلك.

- تسأل المدربة الأطفال بطريقة العصف الذهني: **"ما هي الأعمال الإنسانية والجيدة والجميلة التي من الممكن أن يقوم بها الأطفال وتعطيهم المشاعر المكتوبة في الأوراق الدائرية المعلقة؟"**. تعطي المدربة ٢ ــ ٣ دقائق لهذه الخطوة.

- بعد الانتهاء من الخطوة السابقة تستطيع المدربة اقتراح إضفاء الفرح في قلب أحد، أو مساعدة شخص في جانب هو بحاجة إليه، أو مساعدة طفلين لا يتمتعون بعلاقة جيدة للتصالح معاً، كأمثلة في حال لم يذكرها الأطفال.

- توزع المدربة الأوراق والأقلام على الأطفال وتوضح لهم بأنّ المطلوب أن يقوم كل طفل بالتعبير بالرسم أو الكتابة عن عمل جميل يستطيع الطفل أن يقوم به للوصول للشعور الذي اختاره. تعطي المدربة ٥ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

- تطلب المدربة من كل طفل أن يأتي إلى الأمام ويذكر الشعور الذي اختاره والعمل الذي يقترحه ولماذا يعتقد أنّ ذلك العمل يساهم في الوصول لذلك الشعور. تحدد المدربة الترتيب الذي عليه سيشارك الأطفال بما تراه مناسباً. تشجع المدربة التصفيق لكل طفل بعد الانتهاء من عرضه وتتأكد من مشاركة جميع الأطفال دون تعليق منها أو من أي طفل على ما يعرضه الطفل.

مناقشة جماعية:

- **ماذا يشعر الإنسان عندما يقوم بأعمال جيدة وإنسانية؟ لماذا؟**

- **ما الفرق في شعور الإنسان بالقوة عندما يقوم بعمل التنمر وعمل يؤذي فيه الآخرين والشعور بالقوة حين يقوم بعمل جيد وإنساني؟ لماذا؟**

- **ما هو تأثير عمل التنمر على الطفل الذي يقوم بعمل التنمر على المدى القريب (في نفس الوقت أو في الأيام القليلة التي تلي عمله)؟ كيف؟**

- **ما هو تأثير عمل التنمر على الطفل الذي يقوم بعمل التنمر على المدى البعيد (على شخصيته حين يكبر)؟ كيف؟**

- **كيف تستطيع أن تساعد زملاءك لاختيار أعمال إنسانية وجيدة للوصول لمشاعر يحبونها؟**