



مشروع غراس المعرفة الكونية

دليل المدرب لورش عمل الأطفال لعمر 9-12 سنة



غراس المعرفة الكونية...

مشروع رائد يساهم في تبني المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها لأساليب مبتكرة و متجددة، تجعل من المؤسسة التعليمية مكاناً يتوق إليه الطالب بشوق... وتزيد من وعيه فيتخطى العلم ليصل إلى المعرفة الكونية... وتنقله من التمحور حول الذات إلى التطلع لبناء المجتمعات ورسم بصمة وجوده الإنساني...

برنامج "كن حراً" التابع لجمعية البحرين النسائية – للتنمية الإنسانية

هاتف: +٩٧٣ ١٧٢٤٢٤١٥

فاكس: +٩٧٣ ١٧٢٣٤٣٤٨

ص.ب ١٨٥٦٢ المنامة مملكة البحرين

الموقع الإلكتروني: www.befreepro.org

البريد الإلكتروني: contact@befreepro.org

الانستغرام، الفيس بوك، تويتر : [@befreeprogram](https://www.instagram.com/befreeprogram)

فهرس المحتويات

٤.....	لماذا هذا الدليل.....
٥.....	نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل.....
٧.....	هيكلية الورش التدريبية.....
٨.....	الورشة الأولى: أنا طفل قوي وذكي وآمن.....
١٩.....	الورشة الثانية: قصة شجاعة ناصر.....
٢٧.....	الورشة الثالثة: عقلي صديقي على الإنترنت.....
٣٥.....	الورشة الرابعة: رأيي محترم وكذلك رأي الآخرين.....
٤١.....	الورشة الخامسة: بيني وبينك مشترك جميل.....
٤٧.....	الورشة السادسة: أدخل في دائرة القوة.....
٥٣.....	الورشة السابعة: أنا محترم وأحترم الإنسان.....
٥٩.....	الورشة الثامنة: ثقتي بنفسي مصدر قوتي.....
٦٧.....	الورشة التاسعة: أفكر ثم أقرر.....

دليل المدرب لورش مشروع غراس المعرفة الكونية

دليل المدرب لورش مشروع غراس المعرفة الكونية هو دليل متكامل يحتوي على ورش عمل تدريبية مفصلة تساهم في إيصال أهداف المشروع للأطفال من عمر ٩ إلى ١٢ سنوات. ومن الممكن أن يتم تطبيقه مع الأطفال في عمر خمس سنوات مع بعض التبسيط بحسب تقدير المدربة.

يحتوي الدليل على أحد عشر ورشة تدريبية كلّ واحدة منها تحمل فكرة مختلفة تماماً وغير معتمدة على الورش الأخرى في الدليل. فبإمكان المدربة تقديم الورش بحسب الترتيب الوارد في الدليل أو أن تختار ترتيب تقديم الورش بحسب ما تراه مناسباً للطلبة.

نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل

المدرّبة

بالإضافة لمهارات التعامل مع الأطفال التي تحتاجها المدرّبة حين تقديم أي نوع من البرامج لهم، من الضروري أن تراعي المدرّبة التي ستقدم ورش هذا الدليل للطلبة الجوانب التالية:

- أن تكون ملمة بأساليب التعامل مع الأطفال من سن ٩ - ١٢ سنوات.
- أن تقرأ المدرّبة المواد المساندة من كتيبات ومواد تثقيفية لها علاقة بالورشة من موقع "كن حراً" www.befreepro.org وذلك لكي يكون لديها إلمام أعمق بالمفاهيم التي تحاول الورش إيصالها.
- أن تتمتع بالمرونة وروح المرح خلال الورشة، وأن تقوم بتشجيع مشاركة جميع الطلبة.
- أن تتأكد بأن لا تعلق على رأي أستاذ طالباً خلال الورشة بطريقة بها أي إهانة أو تقريع أو تقليل من شأنه سواء كان ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر أو من خلال تلميح. وأن لا تسمح لأي طالب بأن يعلق على ما يقوله طالب آخر بهذا الشكل أيضاً.
- أن تسعى لإبقاء جو الورشة مرحاً حتى نهايتها، وتعمل على تشجيع الثقة بالنفس واحترام الآخر خلال الورشة.

ملاحظة: تم استخدام كلمة مدرّبة وليس مدرب في هذا الدليل لكون المدرّبات هم عادة الأكثر تعاملًا مع الفئة العمرية للأطفال التي يستهدفهم هذا الدليل.

تطبيقات الورش

- من المحبذ أن يتسع مكان انعقاد الورشة لحركة الطلبة بأريحية وأن يكون به إضاءة جيدة وتهوية كافية.
- من الأفضل أن تكون طريقة الجلوس بشكل يستطيع جميع الطلبة رؤية بعضهم ورؤية المدربة والواجهة الأمامية بشكل واضح. وفي حال لم يتسنّ الجلوس بهذا الشكل، من المهم ضمان أن يرى جميع الطلبة المدربة واللوحات والأنشطة التي تقام في الأمام كعرض الطلبة لأعمالهم بشكل واضح دون عوائق.
- من الجيد أن تحدد المدربة ترتيب مشاركة الطلبة قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الطلبة لذلك، كأن تبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً.
- أغلب التمارين بها أنشطة يدوية يقوم بها الطلبة، فيحبذ أن تعطيهم المدربة أعمالهم لأخذها إلى البيت أو تطلب ممن يحب تعليقها في الفصل إذا كان ذلك مناسباً.
- عندما تشرح المدربة أي تمرين من المهم أن تتأكد بأنّ جميع الطلبة قد فهموا المطلوب سواء كان ذلك أثناء الشرح أو عندما ينشغل الطلبة في عمل تمرين أو نشاط.
- من المهم أن تتأكد المدربة بأن عدد الأقلام والأوراق والأشرطة اللاصقة والأوراق والخامات التي تستخدم في أنشطة الطلبة متناسبة مع عددهم.
- أغلب الأنشطة تحتاج إلى لوحة جدارية لتعليق عمل الطلبة عليها، ولكن في حال تعذر وجودها من الممكن الاستعاضة بذلك بحبل ومشابك أو استخدام حائط القاعة لتعليق النشاط باستخدام شريط لاصق مناسب للجدار. وهذا ينطبق على جميع الخامات المطلوبة فمن الممكن الاستعاضة عنها بشيء مشابه في حال تعذر وجودها.

هيكلية الورش التدريبية

تتكون الورش التدريبية من الأجزاء التالية:

١. تعريف مبسط عن الأهداف التي سوف تسعى الورشة لإيصال مفهومها للطلبة.
٢. تمرين تمهيدي يهدف إلى تهيئة جو من الحركة والمرح لدى الطلبة 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 الطلبة ومشاركة عملهم مع الطلبة الآخرين من خلال عرضه عليهم مثلاً.
٤. مناقشة جماعية تهدف إلى مشاركة الطلبة آراءهم، وذلك من خلال عدة أسئلة تطرحها المدربة على الطلبة. من الجيد أن تشجع المدربة الأطفال على ذكر أمثلة لتوضيح الأفكار التي يطرحونها أينما ترى ذلك مناسباً.

الورشة الأولى

أنا طفل قوي وذكي وآمن

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة إلى تعريف الطلبة ببعض المهارات الأساسية التي من الممكن أن تساعد على حماية أنفسهم. تتضمن هذه الورشة المفاهيم التالية:

- "أثق بإحساسي"
- "أحتفظ فقط بالسر الجيد في قلبي"
- "أقطع الحوار"
- "أقبل اللمسة الجيدة فقط"
- "أتعامل مع الغرباء بذكاء"

المواد اللازمة:

- أقلام رصاص أو حبر جاف بعدد الطلبة.
- أقلام تلوين خشبية أو شمعية بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق للصق الأوراق على الحائط أو السبورة.

هذا بالإضافة لمواد لازمة للتمارين في الورشة والتي يتم تصنيفها بحسب كل تمرين كالتالي:

المواد اللازمة لتمارين "أميز بين السر الجيد والسر السيء"

- صندوق مكتوب عليه من الخارج بخط واضح وكبير "صندوق الأسرار"، به فتحة يستطيع أن يدخل الطالب يده بداخله دون النظر لمحتويات الصندوق، وفي حال عدم توفر الصندوق يمكن الاستعاضة عنه بعلبة كارتون مغلقة.
- أوراق دائرية طول قطرها ما بين ٢٠ - ٤٠ سم تقريباً بعدد الطلبة بحيث يكون ذلك العدد مقسم إلى نصفين. النصف الأول يتم رسم وجه مبتسم عليها ويكتب بخط واضح "إحساس جيد"، والنصف الآخر

يتم رسم وجه حزين عليها ويكتب بخط واضح "إحساس غير جيد". يتم وضع جميع الأوراق بداخل الصندوق.

- حبل ومشابك لتعليق الأوراق الصغيرة بحيث تظهر من الجهتين.

المواد اللازمة لتمارين "أميز بين اللمسة الجيدة واللمسة السيئة"

أوراق صغيرة مربعة أو (دائرية) بحجم ١٢×١٢ سم تقريباً بعدد الطلبة.

المواد اللازمة لتمارين "أتعامل بذكاء مع الآخرين"

- أوراق بحجم ١٠×١٠ سم تقريباً بعدد الطلبة.
- شريط لاصق يتم لصقه على شكل خط بحيث يستطيع جميع الطلبة الوقوف عليه ذلك في مكان مناسب على الأرض.
- قلم عريض أو أقلام طباشير لتقسم الشريط اللاصق إلى أقسام بحيث يسع كل قسم لوقوف طالبين بداخله.

التمرين الأول

أميز بين السر الجيد والسر السيء

أهداف التمرين

يسعى هذا التمرين لتعريف الطلبة بالتالي:

- التمييز بين السر الجيد والسر السيء.
- معرفة المشاعر التي تصاحب السر الجيد والسر السيء.
- عدم الاحتفاظ بالسر السيء وإخبار أحد يثق به.
- مواصفات الشخص المناسب لأخباره بالسر السيء.

الوقت:

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- توضح المدربة للطلبة بأن هناك نوعان من الأسرار "الأسرار الجيدة" و"الأسرار السيئة". وأنّ الأسرار الجيدة هي الأسرار التي عندما يسمعها الطفل يشعر معها بشعور مريح وجيد. والأسرار السيئة هي تلك التي عندما يسمعها الطفل يشعر معها بشعور غير جيد مثل الحزن أو الضيق أو الخوف.
- تقوم المدربة بتوزيع الأقلام.
- تشير المدربة إلى الصندوق وتوضح بأن هذا "صندوق الأسرار" و بداخله نوعين من الوجوه وجه مبتسم وآخر حزين.
- تقوم المدربة بتمرير الصندوق على الطلبة، وتطلب من كل طالب بأن يأخذ ورقة واحدة فقط دون النظر لمحتويات الصندوق.

● بعد أن يصبح في يد كل طالب ورقة واحدة، توضح المدربة بأن من أخذ ورقة عليها وجهاً مبتسماً يتخيل أن هذا الوجه هو لطفل قال له شخص ما سرّاً جيداً، وأنّ هذا السر الجيد أعطاه شعوراً جيداً. وأنّ من أخذ ورقة عليها وجهاً حزيناً، يتخيل بأنّ هذا الوجه هو وجه طفل قال له شخص ما سرّاً سيئاً، وأنّ هذا السر السيئ أعطاه شعوراً غير جيد. وأنّ من لديه ورقة بها وجهاً حزيناً يفكر بإجابة السؤال التالي: "ما هو السر الذي يمكن أن يكون سمعه الطفل صاحب الوجه الحزين وجعله حزيناً؟". ومن لديه ورقة بها وجه مبتسم يفكر بإجابة السؤال التالي: "ما هو السر الذي يمكن أن يكون قد سمعه الطفل صاحب الوجه المبتسم وجعله مبتسماً؟".

● تطلب المدربة من الطلبة أن يكتبوا جملة أو جملتين وراء الوجه الذي أخذوه من الصندوق كإجابة للسؤال الموجه لهم حسب الوجه الذي لديهم. تعطي المدربة 2-3 دقائق لهذه الخطوة.

● بعد انتهاء الوقت تطلب المدربة من كل طالب أن يأتي إلى الأمام ويقف أمام الطلبة ليعرض ويقول ما كتبه ثم يعلق ورقته على الحبل. من الممكن أن تساعد المدربة الطلبة في التعليق في حال ارتأت ضرورة لذلك. تشجع المدربة التصفيق لكل طالب بعد العرض.

● بعد انتهاء جميع الطلبة من العرض توضح المدربة بأنّ كل واحد منا لديه إحساس يساعده في أن يعرف إذا كان السر الذي قيل له هو سر جيد أو السر سيء.

● تسأل المدربة الطلبة: "كيف نستطيع التمييز بين السر الجيد والسر السيئ؟"، وتستمع لبعض الإجابات ومن ثم توضح كيفية التعرف بين السر الجيد والسر السيئ والتمييز بينهما وذلك من خلال جانبين: الجانب الأول هو من خلال مضمون السر من حيث المعنى والكلمات التي يتضمنها. والثاني من خلال الإحساس الذي يشعر به الطفل عندما يسمع السر.

أمثلة من الجانب الأول والذي يتضمن مضمون السر السيئ من حيث المعاني والكلمات:

- إذا كان السر فيه جانب غير أخلاقي أو طلب غير أخلاقي أو غير جيد أو شيء غير مقبول بحيث يخجل الطفل من أن يتحدث عنه أو يقوم به أمام الآخرين.
- إذا كان السر يحمل أي كلمات أو يشير إلى عمل به إساءة للطفل أو لأحد آخر.
- إذا كان السر فيه كلمات غير مؤدبة أو نابية.
- إذا كان السر فيه شيء لو عرف عنه والدي الطفل أو شاهده لم يقبلوه منه لأنهم يعتبرونه عمل غير جيد.

الجانب الثاني للتمييز بين السر الجيد والسر السيئ يتعلق بالإحساس الذي يشعر به الطفل عند سماع السر أو بعده. فإذا كان الإحساس غير مريح أو غير جيد كالإحساس بالضيق أو القلق أو الخوف، فهذا سر غير جيد ويجب على الطفل إخبار أحد كبير يثق به عن ذلك السر.

- تسأل المدربة الطلبة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر وتستمع لإجابة السؤال الأول وتناقشه مع الطلبة وتعقب على الإجابة قبل الانتقال للسؤال التالي:

- **"هل من الجيد أن نحفظ بالسر السيئ في قلوبنا؟ ولماذا؟"**
- السر السيئ يولد في قلب الطفل مشاعر غير جيدة كالخوف والقلق والضيق والحزن. فالطفل الذكي لا يحتفظ بما هو غير جيد في قلبه والسر السيئ غير جيد والمشاعر المصاحبة له غير جيدة أيضاً وكل ما هو غير جيد ليس مكانه في قلب الطفل. لذلك عليه أن يخرج ذلك السر من قلبه وذلك بإخبار أحد كبير يثق به عن ذلك السر حتى ولو أصر الشخص الذي قال له السر بأنه يجب أن لا يخبر أحد عنه.

- **"الأطفال لا يحبون الشخص الفتان ولا يحبون أن يكونوا هم فتانين أيضاً. فهل نعتبر نحن فتانين إذا أخبرنا شخص نثق به عن السر السيئ الذي قال لنا أحد عنه؟"**
- لا يحب الأطفال أن يقول أحد عنهم بأنهم فتانين، والأطفال يعتبرون بأن الطفل الذي يخبر الآخرين السر السيئ لشخص يثق فيه هو طفل فتان، ولكن هذا الطفل ليس فتاناً بل طفل شجاع. فالسر السيئ يختلف عن السر الجيد. والسر السيئ ليس له مكان في قلب الطفل الذكي، والطفل

الذي يخبر عن السر السيئ لا يعتبر طفلاً فتاناً إذا ما قال ذلك السر لشخص كبير يثق به، بل يعتبر طفلاً شجاعاً وهو قام بعمل جيد وشجاع ومهم.

○ "ما هي مواصفات الشخص الذي نثق به لنخبره بالسر السيئ؟".

الشخص يجب أولاً أن يكون كبيراً وليس شخص في مثل أعمارنا، لأنّ الكبير يستطيع أن يساعدنا بشكل أفضل. وثانياً يستطيع الطفل أن يعرف الشخص المناسب من خلال إجابته على الأسئلة الخمس التالية. فإذا كانت إجابة كل سؤال منها هو "نعم"، فمعنى ذلك بأنّ هذا الشخص نستطيع أن نثق به وهو شخص مناسب لإخباره بالسر السيئ. وإذا كان جواب "لا" لأي سؤال ولو كان سؤال واحد، فهذا معناه بأنّ ذلك الشخص غير مناسب. والأسئلة هي كالتالي:

- ١- هل يعرف والدي هذا الشخص ويعتبرونه إنساناً جيداً؟
- ٢- هل لا يمانع، بل ويرحب هذا الشخص في أن يعرف والدي الحوار الذي يدور بيني وبينه؟
- ٣- هل يطلب مني هذا الشخص القيام بأعمال جيدة؟ وهل يقوم هو بأعمال جيدة أيضاً وبيتعد عن الأعمال غير الجيدة؟
- ٤- هل يقدر هذا الشخص عائلتي ويعتبرها مهمة ويتكلم عنها باحترام؟
- ٥- هل أشعر بمشاعر جيدة عندما أتكلم معه ولا أخاف أن تعرف عائلتي عن حديثي معه؟

التمرين الثاني

أميز بين اللمسة الجيدة واللمسة السيئة

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى مساعدة الطلبة على التمييز بين اللمسة الجيدة واللمسة السيئة وكذلك المشاعر المصاحبة لتلك اللمسات.

الوقت:

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- توضح المدربة للطلبة بأن هناك لمسات نشعر معها شعوراً جيداً وتعطينا إحساس بالارتياح والأمان مثل الوقت الذي تحضن الأم فيها طفلها. وهناك لمسات لا نشعر فيها بشعور جيد وتترك لدينا شعور بالقلق أو الخوف أو عدم الارتياح. فأحياناً الحزن أو المزاح يكون مريحاً ومفرحاً، وأحياناً أخرى قد يولد لدينا شعوراً مؤذياً أو مزعجاً، خاصة إذا أحسنا بأننا نريد أن يتوقف ذلك فوراً.
- توزع المدربة على الطلبة الأوراق المخصصة لهذا التمرين وكذلك الأقلام.
- تطلب المدربة من الطلبة كتابة الإجابة على السؤال التالي "متى وفي أي الحالات من الممكن أن يتعرض الطفل فيها لللمسات غير جيدة، ويشعر فيها بشعور غير مريح بسبب تلك اللمسات؟". تعطي المدربة ٢-٣ دقائق لهذه الخطوة.
- بعد الانتهاء من الكتابة تطلب المدربة من كل طالب بأن يقول ما كتبه وهو في مكانه أو يتقدم للأمام أمام الطلبة ويقول ذلك.

● بعد انتهاء جميع الطلبة من مشاركة ما كتبوه، توضح المدربة بأن هناك بعض اللمسات تكون مؤذية وتجعلنا نشعر بالخوف أو القلق أو الضيق أو الانزعاج، فهذه اللمسات هي لمسات سيئة. وذلك الإحساس الذي ينتابنا من تلك اللمسات علينا الوثوق به كما وثقنا بإحساسنا في السر السيء. فنقوم بما يوقف تلك اللمسات ومن الضروري أن نخبر أحداً كبيراً نثق به بذلك.

● تسأل المدربة الطلبة الأسئلة التالية وتستمع لإجابات الطلبة وتوضح المفاهيم قبل الانتقال للسؤال التالي:

○ "ما هو التصرف المناسب ليقوم به الطفل الذكي حين يتعرض لللمسة سيئة؟".

بعض أهم التصرفات:

- أن يوقف هذه اللمسة فوراً.
- يترك المكان ويذهب لمكان آخر يتواجد فيه أحد.
- يخبر كبيراً يثق به.

○ "ما هي مواصفات الشخص الذي يستطيع الطفل الذكي إخباره عن اللمسة السيئة؟".

المواصفات هي ذات المواصفات لإخبار شخص كبير يثق به عن السر السيئ والتي تم توضيحها في التمرين السابق.

التمرين الثالث

أتعامل بذكاء مع الآخرين

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى مساعدة الطالب على تقييم الآخرين والتعامل معهم بناء على ما يفعلونه وما يطلبونه منه فعله، وإذا كان ما يفعلونه ويطلبونه جيداً أم غير جيد، وليس من خلال ما يبدون عليه من المظهر واللباس والشكل والموقع الاجتماعي والوظيفة وغيرها.

الوقت:

٢٥ - ٣٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

• توضح المدربة للطلبة بأنه أحياناً يطلب شخص من الأطفال القيام بأعمال سيئة، كالقيام بعمل غير أخلاقي أو غير جيد أو قول كلام بذيء أو سيء أو غير مقبول أو مشاهدة صور أو مناظر غير مؤدبة. فكأطفال أذكيا نعرف بأن ذلك عمل غير جيد ونرفض القيام به. ولكن هذا الشخص من الممكن أن يقوم بتهديدنا أو ابتزازنا لأننا رفضنا أن نقوم بتلك الأعمال السيئة. فالطفل الذكي يعرف بأن ذلك خطأ ولا يقوم به حتى ولو هدده أحد. فيرفض ذلك العمل ويقوم بإخبار شخص كبير يثق به.

• تسأل المدربة الأطفال: "ما معنى أن يقوم شخص بتهديد شخص آخر؟". تستمع المدربة لإجابة الطلبة وتناقشهم، ومن الممكن أن توصل لهم الأمثلة التالية للتوضيح:

○ يقول شخص للطفل إن لم تفعل ما طلبته منك، سوف أقول كلاماً كاذباً عنك وأقول للآخرين أنك فعلت شيئاً سيئاً لم تفعله.

○ يتهم شخص الطفل بأن الطفل قام بعمل غير جيد معه.

○ يقول شخص لأهل الطفل شيء سيء عن الطفل ليغضبوا منه.

- تسأل المدربة الطالبة: "ما هو تصرف الطفل الذكي حين يتعرّض للتهديد؟"، وتوضح بأنهم سيتعرفون على الإجابة من خلال التمرين التالي.
- توزع المدربة الأوراق والأقلام المخصصة لهذا التمرين على الطالبة.
- تقوم المدربة بتقسيم الأطفال على هيئة مجموعات ثنائية بحيث يكون كل طفلين يجلسان بالقرب من بعضهما البعض مجموعة واحدة دون الحاجة لتغيير مكانيهما.
- تطلب المدربة من كل مجموعة ثنائية أن يفكروا بموقف قصير فيه تهديد من شخص إلى طفل. وأيضاً أن تفكر كل مجموعة بردة الفعل الذكية للطفل في ذلك الموقف. وأن يكتب أحد الطالبين في المجموعة التهديد في الموقف الذي اختاروه في الورقة التي بين يديه، بينما يكتب الطالب الآخر ردة الفعل للتهديد في الموقف الذي اختاروه على الورقة التي بين يديه. تعطي المدربة خمس دقائق لهذه الخطوة.
- بعد انتهاء الوقت تطلب المدربة من كل طفلين في المجموعات الثنائية أن يأتيا للأمام ويقفان على المستطيل الأول على الشريط اللاصق الموجود على الأرض والمقسم إلى مستطيلات، ويقول الطفل الأول في المجموعة الثنائية الموقف ومن ثم يقول الطفل الثاني في ذات المجموعة الثنائية ردة الفعل الذكية.
- عند انتهاء المجموعة الأولى من العرض يتحرك الطفلان للمستطيل الذي يليهما وتأتي المجموعة الثنائية الثانية وتقف في المستطيل الأول، ويقول أحد الطالبين في المجموعة التهديد بينما يقول الثاني ردة الفعل الذكية. ثم تتحرك المجموعة الأولى للمستطيل الذي يليها والمجموعة الثانية للمستطيل الذي يليها والذي كانت تقف عليه المجموعة الأولى، ومن ثم تأتي المجموعة الثالثة وتقف على المستطيل الأول، وهكذا حتى تنتهي جميع المجموعات من العرض، بحيث في النهاية يكون جميع الطلبة واقفين في خط واحد على الشريط اللاصق. عند انتهاء جميع المجموعات تشجع المدربة الطالبة للتصفيق لأنفسهم.

- توضح المدربة بأن كل طفل يستطيع أن يفكر بتفكير ذكي للتصرف حين التعرض للتهديد، ومن المهم أن يخبر الطفل شخصاً كبيراً يثق به. وأنه ليس من المهم ما يبدو عليه الشخص لنعرف كيف نتعامل معه، كأن تكون ملابسه أنيقة ومرتبة وغالية الثمن أو أن تبدو هيئته محترمه وأن يكون له موقع اجتماعي أو وظيفي مهم، بل المهم هو ما يفعله ذلك الشخص وما يطلب منا أن نفعله.

الورشة الثانية

قصة شجاعة ناصر

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة إلى أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم والمهارات التي تساهم في حمايته ومعرفته ببعض حقوقه الأساسية في هذا الجانب منها:

- أن يختار أن يقول كلمة "لا" عندما يطلب منه أي شخص أن يفعل شيئاً لا يشعر معه بالأمان.
- أن يثق بإحساسه.
- أن يقول ما يزعجه وما يخيفه لحماية نفسه.
- أن يحتفظ بالسر الجيد فقط .

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أقلام بعدد الطلبة.
- ألوان شمعية أو خشبية.
- أوراق بحجم A5 بعدد الطلبة.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- تصوير لصفحات قصة "شجاعة ناصر" على أوراق A3 وتغليفها تغليفاً حرارياً إن أمكن لتكون على هيئة بطاقات تعرض على الأطفال أثناء سرد القصة. من ممكن الاستفادة من النسخة الالكترونية للقصة على موقع "كن حراً".
- صحن ورقية بعدد الطلبة حجم كبير ٢٠ X ٢٠ سم تقريبا، ويمكن الاستعاضة بها بأوراق دائرية بذات الحجم تقريبا.
- أوراق على شكل دوائر بحجم ١٠ X ١٠ سم تقريبا بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

التمرين التمهيدي لا أحب الأعمال المؤذية

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى تعريف الطلبة ببعض الأعمال التي يقوم بها بعض الأطفال وتسبب الأذى للأطفال الآخرين.

الوقت:

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- تسأل المدربة الطلبة: "هناك بعض الأطفال في المدرسة يقومون بأعمال تؤذي الأطفال الآخرين، برأيكم ما هي هذه الأعمال التي قد يقوم بها هؤلاء الأطفال والتي تؤدي لإيذاء الأطفال الآخرين؟". وتستمع لإجاباتهم لدقيقتين تقريباً.
- توزع المدربة الأوراق والأقلام والألوان على الطلبة.
- تطلب المدربة من الطلبة التعبير بالكتابة أو بالرسم أو بكليهما عن عمل واحد فقط يعتقدون أنه قد يقوم به طفل يؤدي به طفل آخر. تعطي المدربة ٥ - ٧ دقائق لهذه الخطوة.
- بعد أن ينتهي الطلبة من الخطوة السابقة، تطلب المدربة من الطلبة أن يأتوا إلى الأمام الواحد تلو الآخر بحسب الترتيب الذي تراه مناسباً بحيث يستطيع جميع الأطفال رؤيتهم والاستماع إليهم بوضوح، وأن يعبر كل منهم عما رسم أو كتب ويوضح لماذا يعتبر ذلك العمل مؤذياً أو غير مرغوب فيه. وبعد أن ينتهي الطالب من عرضه يقوم بتعليق ورقته على اللوحة الجدارية ويعود إلى مكانه ثم أن يأتي الطفل الذي يليه وهكذا. تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال.

التمرين الأساسي

أنا طفل شجاع

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى تعريف الأطفال ببعض المهارات الأساسية والمفاهيم التي تساعد في حماية أنفسهم وكيفية التصرف أثناء التعرض لأذى، ومعرفة بعض من حقوقهم في هذا الجانب.

الوقت:

٤٥ - ٥٠ دقيقة تقريباً

آلية التطبيق:

- تجلس المدربة مع الأطفال على شكل نصف دائرة بحيث يستطيع كل طفل أن يرى المدربة و بطاقات القصة بوضوح.
- تسرد المدربة القصة على شكل فقرات، بحيث يتبع كل فقرة مجموعة من الأسئلة ومناقشة جماعية وشعار يقوم بدور الخلاصة.

الفقرة الأولى:

- تعرض المدربة على الأطفال البطاقات الخاصة بهذه الفقرة والتي تشتمل على الفقرات التالية.
- تسرد المدربة القصة مع تغيير نبرة الصوت حسب الشخصيات ما أمكن.
"أحمد : هل تعلم يا ناصر أنّ من حقك أن تقول "لا" ؟
ناصر : أنا طفل وتقول لي أمي أنه يجب أن أفعل ما يطلبه مني الكبار، هل هذا صحيح؟
أحمد : ما تقصده أمك هو أن تطيعها عندما تطلب منك أن تهتم بنظافة غرفتك مثلاً أو مراجعة دروسك أو إتمام واجباتك، فعليك أن تفعل ذلك، هذا أمر مختلف.
ناصر : كيف هو مختلف ؟
أحمد : قل لي كيف تشعر عندما تطلب منك أمك أن تقوم بتنظيف غرفتك؟

ناصر : أشعر بأنني لا أريد أن أنظف غرفتي و لكني لا أشعر بالانزعاج أو ما شابه، فهي عادة ما تطلب مني بلطف، في المرة الأولى على الأقل .

أحمد : هذا لأن أمك تعلم "أنّ لك الحق بأن تعامل معاملة حسنة".

ناصر : هل حقا أمي تعرف ذلك؟ هل من حقي أن أعامل معاملة حسنة؟

أحمد : نعم. والآن ماذا تشعر عندما يقول لك باسم وطلال أن تذهب معهما خلف الشجرة الكبيرة في ساحة المدرسة؟

ناصر : آه يا أحمد، أنا أشعر بانزعاج وضيق شديد، هما أخبراني بأنهما سوف لن يؤذياني ولكننا فقط سنلعب لعبة صغيرة معا. ولكني لا أشعر بالارتياح أبداً.

أحمد: هل ترى الفرق الآن يا ناصر. عندما تطلب منك أمك أن تنظف غرفتك وتطلب مساعدتك في أمور أخرى، فأنت لا تشعر بالانزعاج والضيق، ولكن عندما يطلب منك باسم و طلال أن تذهب معهما، فأنت تشعر بالانزعاج والضيق. "من حقا أن تثق بإحساسك و من حقا أن تختار أن لا تفعل ما يطلبه منك الآخرون عندما يشعرك ذلك بالانزعاج والضيق".

ناصر : ولكن باسم وطلال يقولان أنهما هما المشرفين في الفصل ولا يجب أن أرفض ما يطلبه مني.

أحمد: لا يهم من يكونا، إذا ما كانا يطلبان منك شيئا لا يبدو لك آمنا، فمن حقا أن تقول "لا".

المناقشة الجماعية:

تسأل المدربة الطلبة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر بحيث تسأل السؤال الأول وتستمع للإجابات ومن ثم تنتقل للسؤال الذي يليه وهكذا:

- "من هو الشخص الذي اختاره ناصر ليخبره عن مشاعره؟ ولماذا؟".
- "كيف ساعد القوي أحمد صديقه ناصر في التعبير عن مشاعره؟".
- "عندما شعر ناصر بالانزعاج والضيق من طلب باسم وطلال، ماذا أخبره وبماذا نصحه القوي أحمد أن يفعل ويختار؟".

- توضح المدربة للأطفال بأنّ الطفل الذكي والشجاع يثق بإحساسه و يقول "لا" عندما يطلب منه أحد أن يفعل شيئاً لا يشعره بالأمان.
- ترداد المدربة مع الطلبة شعار " أنا أثق بإحساسي"، وتشجع الأطفال للتصفيق لأنفسهم بعد ترديد الشعار.

الفقرة الثانية:

- تواصل المدربة سرد القصة باستخدام البطاقات:

"ناصر : ولكنهما قالاً أنّ هذه اللعبة لن تؤذيني. سألتها ما هي ولكنها رفضا أن يخبراني ما هي.

أحمد : من الممكن أنهما يريدان خداعك لتذهب معهما، وإلا فلماذا يرفضان أن يقولوا لك ما هي اللعبة إذا كانت لعبة جيدة ؟

ناصر : هما قالاً أنّها مفاجأة وأني يجب أن أطيعهما لأنهما هما المشرفان على الفصل، وإذا لم أطعهما فسوف يخبران المعلمة هناك بأنني مشاغب كي تعاقبني وأخسر درجاتي.

أحمد : وأنت تخشى أن تصدقهما المعلمة هناك وتعاقبك وتخسر درجاتك؟

ناصر : لا ، لا ، لا أريدها أن تعاقبني، ولا أريد أن أخسر درجاتي.

أحمد : ولكن هناك حلول.

ناصر : أخبرتك سابقاً يا أحمد، لا أريدها أن تعاقبني ولا أريد أن أخسر درجاتي .

أحمد : تذكر يا ناصر "إنّ من حقك أن تقول ما يزعجك وما يخيفك لحماية نفسك"، تستطيع أن تقول ذلك للمعلمة هناك.

ناصر : حقاً؟ ولكني لا أريد أن أكون فتاناً أو ناماً.

أحمد : عندما تقول ما يزعجك لحماية نفسك فأنت شجاع ولست فتاناً أو ناماً. فإذا كان ما يفعلانه ليس خطأ فهذا لن يوقعهما في مشكلة مع المعلمة هناك. ولكن إذا كان ما يفعلانه خطأ، فيجب أن يتوقف ذلك فوراً. وبعملك هذا سوف تنقذ نفسك وقد تنقذ أطفالاً آخرين".

المنافشة الجماعية:

تسأل المدربة الطلبة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر بحيث تسأل السؤال الأول وتستمع للإجابات وتناقشها ومن ثم تنتقل للسؤال الذي يليه وهكذا:

• "لماذا يعتبر أحمد طفل قوي؟".

• "ماذا اقترح القوي أحمد على ناصر؟".

• "هل يعتبر ناصر فتاناً أو نماماً لأنه أخبر صديقه أحمد بالسر؟ ولماذا؟".

• توضح المدربة بأن الطفل الذكي والشجاع يتكلم بما يخيفه وما يزعجه وذلك لحماية نفسه وهذا حق من حقوقه.

• ترداد المدربة مع الأطفال شعار "من حقي أن أتكلم لحماية نفسي".

الفقرة الثالثة:

• تواصل المدربة سرد القصة باستخدام البطاقات:

"ناصر : قال لي أن هذا سر بيني وبينهما، وأني إذا ما قلت لأي شخص فسوف يقولان عني أشياء سيئة للمعلمة هناء.

أحمد : السر الذي يشعرك بالانزعاج هو سر سيئ. "من حقا أن لا تحتفظ بالسر السيئ".

ناصر : أنا لم أفكر بالموضوع هكذا. ولكن ماذا لو أنكرا، فسوف لن تصدقني المعلمة هناء وتعتبرني كذاباً.

أحمد : أنا أصدقك وأعتقد أن المعلمة هناء سوف تصدقك أيضاً. وإذا لم تصدقك، فحتماً سنجد شخصاً آخر يصدقنا، تعال لنذهب معاً.

ناصر : شكراً يا أحمد، لنذهب.

ذهب ناصر وأحمد إلى المعلمة هناء ودار هذا الحوار:

ناصر : السلام عليكم يا معلمة هناء. أردت أن أقول لك أن طلالاً وباسماً يصران أن أذهب معهما إلى وراء الشجرة الكبيرة في ساحة المدرسة وطلبا مني أن لا أخبر أحداً. أنا أشعر بالانزعاج والضيق من ذلك وقلت لصديقي أحمد وقال لي أن آتي هنا وأخبرك بذلك.

المعلمة : شكراً لأنك فعلت ذلك. سوف أتحقق من الأمر وإذا اتضح لي أنهما يريدان إيذائك سوف لن أجعلهما مشرفين على الفصل وسوف أطلب مساعدة لهما لكي يتعلما أن لا يؤذيا الآخرين مستقبلاً.

ناصر : ولكنهما لم يؤذياني يا معلمة هناء.

المعلمة : حمداً لله فقد أنقذك إحساسك، ولكن قد يكون هناك أطفالاً تعرضوا للأذى أو قد يتعرضون لذلك من باسم وطلال.

أحمد : ألم اقل لك يا ناصر أن المعلمة هناء سوف تصدقك.

ناصر : أشعر بالتشويش. كنت أعتقد أنه يجب أن أطيع كل من هو مسؤول عني. واعتقدت أيضاً أنني إن أخبرت أحداً عن باسم وطلال سوف أكون فتاناً أو ناماً. ولكن أحمد قال لي "أن من حقي أن أقول "لا" عندما يطلب مني أي شخص أن أفعل شيء لا يشعرني بالأمان". وقال لي أحمد أيضاً أنني مع كوني صغير ولكن "من حقي أن يعاملني باقي الأطفال والكبار باحترام". هل هذا صحيح معلمة هناء؟ هل للصغار حقوق مثل الكبار؟

المعلمة : أحمد محق يا ناصر. "من حق الأطفال أن يشعروا بالأمان" و"من حق الأطفال أن يحصلوا على الرعاية". "من حق الأطفال أن يعاملوا باحترام" و "من حق الأطفال أن لا يلمسهم أحد بطريقة لا يحبونها". "من حق الأطفال أن يخبروا أحداً إذا ما شعروا بأن شخصاً ما يؤذيهم". فعندما تخبر أحداً عما يزعجك هذا لا يعني أنك فتان أو نام. هذا مختلف عن تكلمك بشيء تريد به إيذاء الآخرين.

ناصر : شكراً لحسن استماعك ومساعدتك لي.

المعلمة : حياك الله. "إن من حقك أن يستمع إليك القائمون على رعايتك وأن يساعدوك".

ناصر : شكراً لك يا معلمة هناء وشكراً لك يا أحمد لأنكما علمتماني أن للأطفال حقوقاً أيضاً".

المناقشة الجماعية:

تسأل المدربة الطالبة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر بحيث تسأل السؤال الأول وتستمع للإجابات وتناقشها ومن ثم تنتقل للسؤال الذي يليه وهكذا:

- "ما هي المشاعر التي كانت تصاحب ناصر عندما كان محتفظاً بالسر السيئ؟".

- "هل ناصر طفل سيء لأنه لم يحتفظ بالسر السيئ؟ ولماذا؟".
- توضح المدربة بأن الطفل الذكي والشجاع لا يحتفظ بالسر السيئ في قلبه، وهذا حق من حقوقه.
- تردد المدربة مع الطلبة شعار "من حقي أن لا أحتفظ بالسر السيئ".
- بعد انتهاء المدربة من مناقشة الأسئلة توزع الصحون الورقية والأقلام والألوان على الطلبة.
- تطلب المدربة من الطلبة التعبير بالرسم والكتابة عن إجابة السؤال التالي: "كيف يمكن أن يكون لكل منكم دور مع أطفال آخرين أو زملاء في المدرسة كما كان للقوي أحمد دور في مساعدة صديقه ناصر لكي يفهم حقوقه التي تكلمت عنها القصة؟".
- تطلب المدربة من كل طالب أن يشارك ما عمله على الآخرين من خلال عرضه إذا ما سمح الوقت لذلك. وإذا لم يسمح، فمن الممكن أن يتم تعليقهم في الفصل أو أن يأخذ كل طالب ما عمله معه للمنزل. تشجع المدربة الطلبة بأن يتذكروا على الدوام بأن بإمكانهم أخذ أدوار مهمة في مساعدة الآخرين لمعرفة حقوقهم.

الورشة الثالثة

عقلي صديقي على الإنترنت

أهداف الورشة:

تسعى الورشة لإيصال المفاهيم التالية للطلبة:

- التصرف الذكي أثناء استخدام الإنترنت وبخاصة أجهزة التواصل الاجتماعي كالهواتف الذكية والأجهزة اللوحية كالأيباد وغيرها.
- التفكير قبل التواصل على تلك الأجهزة الذكية واللوحية وغيرها وكيف أنها تعكس شخصيته ومن يكون.
- خيارات التصرف الذكي حين تعرضهم لمواقف أو أمور مؤذية من الآخرين، أو كان هو سبباً في تعريض نفسه أو الآخرين للأذى.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- طوقين من البلاستيك، وفي حالة عدم توافر ذلك يمكن الاستعاضة برسم دائرتين على الأرض باستخدام طبشور أو شريط اللاصق.
- ورقتين بحجم A4 تكتب على الأولى بخط واضح وكبير "التصرف" ، وفي الورقة الثانية "النتيجة" ويفضل تغليفهما حرارياً في حال توفر ذلك.
- شريط لاصق لتثبيت الورقة المكتوب عليها "التصرف" بداخل أحد الأطواق، وتلصق الورقة المكتوب عليها "النتيجة" داخل الطوق الآخر.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أقلام بعدد الطلبة.
- ألوان شمعية أو خشبية.

• أوراق ملونة بحجم A5 لكل مجموعة لون، وفي حال لم تتوفر الأوراق الملونة ممكن الاستعاضة بأوراق بيضاء.

• ستة أوراق من أي حجم مكتوبٌ عليها المواقف التالية بحيث تحتوي كل ورقة على موقف واحد فقط:

١- تشاجر ماهر مع اثنين من أصدقائه عدنان وسامر، وعندما رجع إلى المنزل كان غاضباً جداً مما بدر منهما، فقام على الفور بالتنفيس عن غضبه بكتابة مشاعره لأصدقائه الآخرين على شبكات التواصل الاجتماعي باستخدام هاتفه الذكي، وقام بعض الأصدقاء بإعادة إرسال ما كتبه ماهر إلى عدنان وسامر.

٢- أعتاد مازن أن يكتب كلمات غير لائقة وغير أخلاقية على شبكة التواصل الاجتماعي وإرسالها لأصدقائه وزملائه.

٣- سمر تكتب معلومات كثيرة على وسائل التواصل الاجتماعي وعادة ما تشرح حالها وما تفعله، والأوقات التي تكون فيها وحيدة في المنزل، وما تحب وما لا تحب، وما يجلب لها الفرح أو الحزن.

٤- ريما تحب أن تمازح زميلاتها على وسائل التواصل الاجتماعي وتنشر عنهم الأكاذيب والشائعات المؤذية وتسخر منهم.

٥- يدخل ريان بين الحين والآخر على بعض المواقع، وأثناء تصفحه تظهر له بعض الصور غير اللائقة وغير الأخلاقية، فيأخذ الفضول ليواصل مشاهدتها. وهو يعرف بأن مشاهدة هذه الصور عمل خاطئ، لذلك يخشى أن يراه والديه أثناء دخوله على هذه المواقع وأن يعرفان أنه يفعل ذلك.

٦- هاجر لديها عدد كبير من الأصدقاء والمتابعين على وسائل التواصل الاجتماعي، فكلما وصلها شيء أرسلته لقائمتها دون أن تقرأه وتعرف محتواه إذا ما كان مناسباً أم لا، وأن تتأكد من أنه لا يحتوي على شيء غير مناسب.

التمرين التمهيدي

تعبيري يعكس شخصيتي

أهداف التمرين:

- يسعى هذا التمرين إلى أن يتوصل الطالب إلى أن:
- كل ما يكتبه في أي برنامج من برامج التواصل الاجتماعي إنما هو يعبر فيه عن نفسه ويعطي صورة عن شخصيته ومن يكون.
 - ما يليق به هو اختيار ما يعبر عن شخصيته المحترمة أثناء استخدامه لأي وسيلة من وسائل التواصل الاجتماعي.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- تضع المدربة الطوقين على الأرض بحيث يراهم جميع الطلبة بوضوح.
- تجلس المدربة مع الطلبة على شكل نصف دائرة.
- تناقش المدربة الأسئلة التالية مع الطلبة وتشجع الطلبة بأن يذكروا الجوانب الايجابية والسلبية لكل سؤال:
- "ماذا ممكن أن يكتب الأطفال على وسائل التواصل الاجتماعي مثل "الفيسبوك" و"الواتس أب"؟".

- "ماذا ستكون الصورة التي تتكون في ذهن الشخص الذي يقرأ ما كتبه الأطفال على وسائل التواصل الاجتماعي من الأمثلة التي طرحتها في السؤال السابق؟".
- "ما هي نوعية الصور التي من الممكن أن يضعها الأطفال على وسائل التواصل الاجتماعي مثل "الانستجرام" و"الفيسبوك"؟".
- "ما هو الانطباع الذي سيتكون في ذهن الشخص الذي يقرأ ما كتبه الأطفال على وسائل التواصل الاجتماعي من الأمثلة التي طرحتها في السؤال السابق؟".
- تطلب المدرسة من كل طالب أن يأتي إلى الأمام ويقفز أولاً بداخل الطوق الذي به كلمة "التصرف" ويذكر عملاً واحداً فقط من الأعمال التي يقوم بها الأطفال على وسائل التواصل الاجتماعي، ومن ثم يقفز من ذلك الطوق إلى الطوق الثاني الذي بداخله كلمة "النتيجة" ويذكر النتيجة التي تنعكس على شخصية الطفل من ذلك العمل. تشجع المدرسة الطلبة أن ينوعوا بين الأعمال الإيجابية والسلبية. تتأكد المدرسة من مشاركة جميع الطلبة.
- بعد انتهاء التمرين توضح المدرسة للطلبة بأنّ الطفل الذكي يختار ما يكتبه والصور التي يضعها على وسائل التواصل الاجتماعي بعناية فائقة، فكل ما يكتبه ويعبر عنه يعكس شخصيته. فالكلمات المهذبة والمواضيع الجيدة التي يناقشها، والدور الذي يأخذه لبناء علاقات سليمة بين زملائه وغيرها كلها تعطي انطباعاً عن أنه شخصية محترمة وأنه إنسان متزن.

التمرين الأساسي

أتصرف بذكاء

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى مساعدة الطالب على التوصل إلى نوعية التصرف الذكي والجيد في حال تعرض لمواقف أو أمور مؤذية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

الوقت:

٤٠ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- تقسم المدربة الطلبة إلى ست مجموعات متساوية في العدد ما أمكن.
- توزع المدربة على كل طالب قلم وورقة بحجم A5، وتطلب منهم بأن يقصوا الورقة إلى نصفين بشكل مرتب ما أمكن بحيث يصبح لكل طالب قطعتين كل منهما بحجم نصف A5.
- توزع المدربة على كل مجموعة ورقة بها موقف واحد من المواقف.
- تطلب من المدربة من كل مجموعة قراءة الموقف المكتوب في الورقة التي بين يديها ومن ثم مناقشته معاً كمجموعة لمدة دقيقة واحدة.
- بعد انتهاء الدقيقة تطلب المدربة من كل طالب الإجابة على سؤال "ما هو الضرر الذي سيعود على الطفل من الموقف المختص بمجموعتكم؟". وتشجع الطلبة بأن يعبر كل منهم بالكتابة أو بالرسم ما يراه هو من وجهة نظره بأنه الضرر الأشد. تعطي المدربة ثلاث دقائق تقريباً للإجابة على هذا السؤال.

● بعد انتهاء الوقت تطلب المدربة من كل طالب الإجابة على سؤال "ما هو التصرف الذكي برأيك في مثل هذا الموقف والذي يساهم في تجنب الضرر الذي رأيت أنه الأشد وعبرت عنه في الخطوة السابقة؟". وتشجع الطلبة بأن يعبر كل منهم بالكتابة أو بالرسم ما يراه هو من وجهة نظره بأنه التصرف الأذكي. تعطي المدربة ثلاث دقائق تقريباً للإجابة على هذا السؤال.

● بعد انتهاء الوقت توضح المدربة بأن الطلبة في كل مجموعة سيأتون جميعاً ليضعوا أوراقهم للسؤال الأول والسؤال الثاني على الأرض بحيث تبدأ مجموعة واحدة وبعد مشاركة جميع الطلبة بها تبدأ المجموعة التالية وهكذا. تطلب المدربة من الطلبة في كل مجموعة بأن يضعوا أجوبة السؤال على شكل خط مستقيم بحيث تكون أوراق جميع الطلبة معاً للسؤال الأول على هيئة خط مستقيم واحد، وأوراق جميع الطلبة للسؤال الثاني على هيئة خط مستقيم آخر، وذلك دون أن يقول الأطفال ما كتبوه. تشجع الطلبة للتصفيق لأنفسهم بعد انتهائهم جميعاً من وضع الأوراق.

● تطرح المدربة أسئلة بحسب المواقف الواحد تلو الآخر بحيث تستمع لإجابات الطلبة وتناقشهم في السؤال الأول قبل الانتقال للسؤال التالي وهكذا. من الممكن أن تبدأ المدربة بسماع إجابات المجموعة التي عملت على الموقف المعني بالسؤال في التمرين السابق ومن ثم تعطي مجالاً لسماع رأي باقي المجموعات في ذات الموقف أيضاً.

○ تقرأ المدربة الموقف الأول، ثم تسأل: "إذا كان أحد الأضرار في هذا الموقف هو أن تتطور المشكلة وقد يتأثر الأهل بذلك أو تقطع العلاقة بين الأصدقاء، فكيف كان من الممكن التصرف بذلك لتجنب الأضرار؟" بعض الحلول قد تتضمن عدم الاستعجال في الرد والتنفيس عن الغضب والتمهل وإعطاء الطفل نفسه فرصة للهدوء أولاً. ومعرفة بأن الطفل القوي والذكي هو الذي يتمالك نفسه ولا يسمح لنفسه بأن يتصرف تحت تأثير الغضب. وأنه كان بإمكان ماهر مناقشة الموضوع مع أصدقائه عدنان وسامر في اليوم التالي ومعرفة سبب الشجار وإيجاد حل مرض للجميع. أو الاستعانة بصديق مقرب من الجميع وطلب مساعدته لمعرفة سبب الخلاف والتفكير في حل حتى يتفاهم الطرفان.

○ تقرأ المدربة الموقف الثاني، ثم تسأل: "إذا كان أحد الأضرار في هذا الموقف هو أن الكلمات التي قلناها تشوه صورتنا وقد يستغلها الآخرون ويوقعون الأذى بنا بقصد أو دون قصد، فكيف كان من الممكن التصرف بذكاء لتجنب الأضرار؟" بعض الحلول قد تتضمن التأكد من عدم كتابة الكلمات غير اللائقة وغير الأخلاقية حتى ولو كان خلال حديث مع أقرب الأصدقاء. فهذه الكلمات لا تليق بموقع الطفل الإنساني بغض النظر إذا كان ما كتبه سيعرف عنه أشخاص آخرون أو لا.

○ تقرأ المدربة الموقف الثالث، ثم تسأل: "إذا كان أحد الأضرار في هذا الموقف هو أن يستخدم بعض الأشخاص المعلومات الخاصة عتاً فيما يضرنا ويضر عائلتنا أو أناس آخرين لهم علاقة بنا، أو أن يعرفوا الأوقات التي نكون فيها وحيدين في المنزل ويتصرفوا بما يؤذينا ويعرضنا للخطر، فكيف كان من الممكن التصرف بذكاء لتجنب الأضرار؟" بعض الحلول قد تتضمن أن يعرف الطفل بأن معلوماته الشخصية شيء يخصه هو وحده وليست معلومات للعموم. وأن يتعامل مع معلوماته الشخصية بشكل يعكس نكاهه وقدرته على تقدير الأمور بشكل لا يسمح لأحد بأخذ تلك المعلومات لأغراض تؤذيه. وأن يتأكد من أنه يعرف الأشخاص الذين يضيفهم ويتواصل معهم على مواقع التواصل الاجتماعي بأنواعه. وأن لا يكون من ضمن من يتعامل معهم أشخاص لا يعرفهم والديه أو لا يحبون أن يتعامل معهم. وأن يستخدم البرامج الأمنية لحماية المعلومات في جميع برامج التواصل الاجتماعي التي يعمل عليها، فكل برنامج منهم يتيح خيارات لحماية المعلومات وتحديد الأشخاص الذين يدخلون على الحساب ويطلعون على معلوماته، ويتأكد من عدم وضع معلوماته الشخصية على الإنترنت كرقم الهاتف وعنوان المنزل واسم المدرسة غيرها. ومن المهم أن لا يستخدم أسماء لحساباته ومحادثاته بها إحياءات غير مناسبة، فتجذب له أصدقاء غير مناسبين.

○ تقرأ المدربة الموقف الرابع، ثم تسأل: "إذا كان أحد الأضرار في هذا الموقف هو انتشار شائعات تؤذينا وتؤذي الآخرين وتشوه صورتهم، فكيف كان من الممكن التصرف بذكاء لتجنب الأضرار؟" بعض الحلول قد تتضمن أن يختار الطفل المزاح الذي يخلو من الإيذاء ولا يثير غضب شخص أو يشوه صورة أحد. ويتأكد من أن ما يرسل من كلمات ليس بها ما يكرهه الشخص أو يحمل إهانة أو إساءة لطرف ما. وأن يضع في اعتباره بأنه من الممكن أن بعض الأطفال يقتدون به حين يقوم بهذا النوع من المزاح ويؤذونه أو يؤذون به الآخرين أيضاً.

○ تقرأ المدربة الموقف الخامس، ثم تسأل: "إذا كان أحد الأضرار في هذا الموقف هو أن تلك الصور من الممكن أن تنشّط فينا أحاسيس ومشاعر غير سليمة وتؤدي عقولنا وتشوش تفكيرنا وتوصل لنا مفاهيم مغلوطة، فكيف كان من الممكن التصرف بذكاء لتجنب الأضرار؟". بعض الحلول قد تتضمن إغلاق الصفحة فوراً في حال ظهرت من خلال التصفح، والتأكد من عدم الدخول للمواقع التي من الممكن أن تحتوي على صور غير لائقة.

○ تقرأ المدربة الموقف السادس، ثم تسأل: "إذا كان أحد الأضرار في هذا الموقف هو احتمال أن تحمل تلك الرسائل شائعات أو معلومات غير صحيحة أو مضرّة أو تشجع على سلوكيات سيئة، فكيف كان من الممكن التصرف بذكاء لتجنب الأضرار؟". بعض الحلول قد تتضمن التأكد من أن الطفل في حال استلامه لرسالة من شخص لا يعرفه جيداً لا يعطيها أي اهتمام ويحذفها على الفور. وفي حال كانت من شخص يعرفه وبها شيء غير جيد يقوم بمسحها فوراً. وأن لا يعيد إرسال الرسالة للآخرين قبل قرائتها ومعرفة مضمونها والتأكد أولاً من أنّ إعادة إرسالها للآخرين لا يحمل ضرراً، وأيضاً أنّ في إعادة إرسالها فائدة للآخرين بشكل من الأشكال. فحتى لو لم يكن بإعادة إرسالها ضرراً ولكن في ذات الوقت ليس بها فائدة أيضاً، فمن الأفضل ومن الذكاء عدم إعادة إرسالها مرة أخرى.

● تناقش المدربة الطلبة في الأسئلة التالية بحسب الوقت المتاح:

○ "لماذا يتصرف الأطفال بشكل يجعلهم غير آمنين وفي وضع خطر على الإنترنت والأجهزة الذكية؟".

○ "كيف يساعد التريث والتفكير قبل القيام بكتابة أي شيء أو الرد على أي رسالة أو وضع أي معلومة على وسائل التواصل الاجتماعي في حماية الأطفال من أخطار الإنترنت؟".

○ "كيف تستطيع أن تطبق المعلومات التي اكتسبتها من هذه الورشة في حياتك اليومية؟".

○ "ما هو دورك في المساهمة في مساعدة الأطفال الآخرين للتصرف بذكاء على الإنترنت؟"

الورشة الرابعة

رأيي محترم وكذلك رأي الآخرين

أهداف الورشة:

- تسعى الورشة لإيصال المفاهيم التالية:
- تشجيع الطالب على احترام رأي الآخر في جميع الأحوال.
- تركيز مفهوم أن الأفراد المختلفين ينظرون إلى نفس الشيء من زوايا مختلفة، لذلك قد تكون لديهم آراء مختلفة.
- تعويد الطالب على أن يضع في الاعتبار احتمالية أن يكون الرأي الذي يطرحه الآخر صحيحاً حتى ولو كان يبدو له أنه ليس كذلك.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أوراق بيضاء بحجم A4 بعدد الطلبة.
- أقلام بعدد الطلبة.
- ألوان شمعية أو خشبية.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق بعدد الطلبة يكتب على كل ورقة أربعة أشياء مختلفة سواء كانت (أدوات، مأكولات، أشياء، ألعاب، أماكن طبيعية، أشخاص،) وتحمل الأوراق المتطابقة نفس الرقم كالتالي:
 - رقم ١: شمعة + جبل + حصان + ممسحة.
 - رقم ٢: سلة + خيار + كرسي + شجرة.
 - رقم ٣: سيارة + قلم + طفل + عصفور.
- وهكذا بحيث يحصل كل ثلاثة أطفال أو أكثر على نفس الورقة.

- أوراق بعدد الأطفال بحجم A5 لكي يكتب الأطفال عليها القصة.

التمرين التمهيدي

أنا أعبر عن رأبي

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعريف الأطفال بمفهوم الرأي والرأي الآخر.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- توزع المدربة الأوراق والأقلام على الطلبة.
- تطلب المدربة من الطلبة بأن يعبروا عن إجابة السؤال التالي: "ما هو باعتقادك أفضل حيوان يمكن تربيته في المنزل، ولماذا؟"، بالرسم أو بالكتابة أو بالاثنتين معاً في الأوراق التي بين أيديهم. وأن يعبروا عن اسم الحيوان وسبب واحد جعله يعتقد بأنه السبب الأهم لاختياره لذلك الحيوان ليكون هو الأفضل لتربيته في المنزل. تعطي المدربة ٣ - ٥ دقائق لهذه الخطوة.
- بعد انتهاء الوقت تطلب من كل طالب بأن يتقدم للأمام ويعرض ورقته لباقي الطلبة ويذكر اسم الحيوان وسبب اختياره بكلمة أو كلمتين، وبعدها يقوم الطالب أو المدربة بتعليق تلك الورقة على اللوحة الجدارية، ويليه طالب آخر وهكذا. تتأكد المدربة من مشاركة جميع الطلبة.
- تناقش المدربة الطلبة بطرح الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر بحيث تنتهي من مناقشة السؤال الأول قبل طرح السؤال التالي وهكذا.

○ "هل كانت آراؤكم جميعها متشابهة؟".

- "ماذا كان شعورك عندما طُلب منك إبداء رأيك في موضوع اختيار الحيوان الأفضل للتربية في المنزل؟".
- "ماذا كنت تشعر وأنت تقول رأيك والآخرين يسمعونك؟".
- "هل كنت تشعر بأن رأيك محترم وأنت تعبر عنه؟ كيف عرفت ذلك؟".
- "هل تشعر أنك احترمت الرأي الآخر المختلف وهو يعرض رأيه؟ كيف عرفت ذلك؟".

التمرين الأساسي

أحترمُ الرأي المختلف

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لإيصال المفاهيم التالية:

- أهمية احترام رأي الآخر ولو كان يبدو غير صحيحاً من وجهة نظر الطالب.
- أن يضع الطالب احتمال بإمكانية أن يكون ما يقوله الآخر صحيحاً.
- احترام الشخص لرأي الآخر لا يعني إلغاء رأيه الشخصي

الوقت:

٤٠ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- توزع المدربة الأقلام والأوراق بحجم A5 على الطلبة.
- توزع المدربة الأوراق التي تحمل "الأشياء الأربعة" على الطلبة بحيث لا يحصل الأطفال الجالسون بالقرب من بعضهم البعض على أوراق متشابهة.
- تطلب المدربة من كل طالب أن يكتب قصة مستخدماً فيها الأشياء الأربعة المكتوبة في الورقة. تشجع المدربة الطلبة بأن يستخدموا خيالهم في كتابة القصة، وتوضح بأن كل ما يكتبونه سيكون جيداً وليس هناك جواب واحد صحيح للقصة التي تربط بين الأشياء الأربعة في الورقة. تعطي المدربة ٥ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.
- بعد انتهاء الطلبة من كتابة القصة، تنادي المدربة أرقام الأوراق التي تحمل "الأشياء الأربعة" الواحد تلو الآخر ليروي كل مجموعة من الأطفال قصصهم. توضح المدربة بأنها ستنادي

المجموعة الثانية مثلاً (من الأفضل أن لا تنادي المدربة المجموعات بالترتيب ابتداء من رقم واحد لكي لا تكون كل مجموعة تعرف أنها التالية فتتشغل بذلك عن سماع القصص)، ومن ثم يأتي جميع الأطفال الذين لديهم الأوراق التي تحمل الرقم اثنين إلى الأمام ويبدؤون بالترتيب بقراءة قصصهم. تشجع المدربة التصفيق بعد انتهاء كل مجموعة من الطلبة من قصصهم.

- يرجع طلبة المجموعة التي ألفت قصصها إلى أماكنهم ومن ثم تنادي المدربة مجموعة أخرى، ويملون قصصهم بالترتيب وهكذا حتى يشارك جميع الطلبة في جميع المجموعات.
- تناقش المدربة الطلبة في الأسئلة التالية وذلك من خلال طرح السؤال الأول والانتهاه من مناقشته قبل الانتقال للسؤال التالي وهكذا:

○ "كل منكم كان لديه ورقة بها أربعة أشياء، ولكن نفس تلك الأربعة الأشياء كانت لدى أطفال آخرين أيضاً، وقد سمعتم قصة كل منهم. هل كانت تلك القصص متشابهة؟ لماذا؟".

○ "كل واحد قال قصته وسمع قصة الآخر الذي لديه ذات الأربعة أشياء، هل معنى أنه إذا سمع قصة الطالب الآخر الذي لديه نفس الأربعة الأشياء واحترمها أنه ليس لرأيه قيمة وقصته ليست بذات الأهمية؟".

○ "هل تزيد قيمة وأهمية رأي الطفل الذي يقلل من شأن الآراء الأخرى؟".

○ "هل يوجد منكم من أعجبه شيء قاله زميله في قصته ولم يفكر فيه هو؟ مثل ماذا؟".

○ "هل يحترم عادة الأطفال الآراء المختلفة عند اللعب أو عند التعامل معاً؟ لماذا؟".

○ "لماذا من المهم أن يتعلم الناس أن يقولوا رأيهم وأن يحترموا آراء الآخرين المختلفة؟".

○ "كيف تستطيع أن تساهم في أن يتعلم الأطفال الآخرون احترام الرأي الآخر؟".

الورشة الخامسة

بيني وبينك مشترك جميل

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لتوصيل الجوانب التالية:

- التعرف على الجوانب المشتركة بين الطفل والآخرين ولو كان الاختلاف يبدو كبيراً.
- الجوانب المشتركة التي يستطيع الطفل البناء عليها لحل المشكلات أو لتطوير وضع ما.
- أهمية البدء بالجوانب المشتركة ومن ثم البناء عليها للتواصل.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أشياء وأدوات مختلفة صغيرة ليست لها علاقة ببعض وغير مكررة ما أمكن، ومن الممكن أن تكون حقيقية أو غير حقيقية مصنوعة من البلاستيك مثلاً، ويكون عددها ضعف عدد الأطفال. مثل قلم، قنينة ماء، حذاء لعبة، قطعة حلوى، عود، فاكهة، ...
- سلة أو صندوق لوضع الأدوات بداخله.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق بعدد الأطفال مطبوع على نصفها القصة التالية ويترك النصف الآخر خاليا بحيث يستطيع الأطفال كتابة بقية القصة. في حال تعذر طباعة القصة من الممكن أن تكتب المدربة القصة على السبورة أو تقرأها للطلبة:

"في إحدى الغابات كانت مجموعات من الفيلة والطواويس والغزلان والتماسيح والغريبان والديبة والخنافس تعيش معاً، لم يكن في الغابة مكان لأبناء تلك الحيوانات لكي تتعلم، فأرادوا أن يبنوا مدرسة ويسموها "مدرسة المرح" يتعلمون فيها تاريخ غاباتهم وجغرافيا الغابة وكذلك بعض المهارات والهوايات. اجتمع آباء الحيوانات معاً ولكنهم لم يستطيعوا الاتفاق على شيء فكانوا يركزون على اختلافاتهم في كل شيء، حتى يأسوا وقرروا أن لا يبنوا

"مدرسة المرح". فكان بعضهم يريد المدرسة صغيرة وبعضهم كبيرة، وبعضهم بها سوراً وبعضهم دون سور، وبعضهم يريد التعليم في النهار وبعضهم يريد التعليم بعد الظهر، وهكذا...

حزن أبناء الحيوانات الصغار كثيراً حينما علموا بأن آبائهم لم يستطيعوا الاتفاق على كيفية بناء المدرسة. سمع الفأر الحكيم ما جرى وقال للآباء: ماذا لو تبدوون بالمشتركات التي بينكم ثم تبنون عليها؟ فقالت الحيوانات لا توجد مشتركات لدينا، نحن مختلفون في كل شيء. فقال الفأر الحكيم: سوف أذكر لكم بعض المشتركات: جميعكم تعيشون في الغابة، جميعكم تحبون الخير لأبنائكم، جميعكم تريدون أبنائكم أن يتعلموا، جميعكم تريدون بناء المدرسة. والآن هذه المشتركات التي لديكم، فكروا كيف تستطيعون أن تبدووا بالمشتركات، ومن ثم تبدوون بحل المشكلة".

• أقلام بعدد الطلبة.

التمرين التمهيدي

المشاركات

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة للالتفات للأمور المشتركة بينهم وبين الآخرين حتى وإن بدا للوهلة الأولى أنّ الاختلاف بينهم كبير.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة

آليات التطبيق:

- تعطي المدربة قطعتين مما هو موجود في السلة لكل طالب بشكل عشوائي دون أن تنتظر وتختار لما تلتقطه ولكنها تتأكد بأن يكون الشيئين مختلفين.
- بعد الانتهاء من توزيع الأشياء تضع المدربة السلة في الوسط في المكان الذي سيقف فيه الأطفال للقيام بالعرض.
- توضح المدربة التمرين للطلبة بأن كل طالب لديه شيئين مختلفين، وأنّ المطلوب أن يفكر كل طالب بشيء مشترك بين الشيئين اللذين لديه. فحتى وإن بدا أنّه لا يوجد تشابه بين الشيئين في البداية، ولكن بالتفكير الإبداعي يستطيعون أن يحصلوا على أمور مشتركة بين هذين الشيئين. الأمور المشتركة قد تكون في الشكل أو في ما يتم استخدام ذلك الشيء فيه أو في الاسم أو في حرف منه أو أي شيء آخر. تعطي المدربة دقيقة واحدة لهذه الخطوة.
- بعد انتهاء الوقت تطلب المدربة من كل طالب أن يتقدم إلى الأمام ويرفع الشيئين كلاً في يد ويقول شيئاً واحد مشتركاً بينهما، ثم يرجعهما بداخل السلة ويرجع لمكانه ويأتي الطالب التالي وهكذا حتى ينتهي جميع الطلبة من المشاركة. تشجع المدربة التصفيق لكل طالب بعد العرض.

- توضح المدربة بأنه مهما كان الاختلاف كبيراً في كل شيء إلا أنه يوجد دائماً ما هو مشترك.

التمرين الأساسي

نبني على المشتركات

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتوصيل المفاهيم التالية:

- بعض الطرق المختلفة التي يستطيع الطلبة من خلالها البناء على المشتركات.
- الجوانب التي تساعد فيها المشتركات الطلبة عند التعامل مع الاختلافات بينهم.
- البناء على المشتركات للتوصل إلى حلول للمشكلات ولتغيير الأوضاع للأفضل.

الوقت:

٤٠ - ٥٠ دقيقة تقريباً

آليات التطبيق:

- توزع المدربة الأقلام وأوراق القصة على الطلبة.
- تخبر المدربة الطلبة بأنّ الورقة التي بين أيديهم تحتوي على قصة غير مكتملة، وعلى الأطفال أن يكملوها باستخدام خيالهم وإبداعهم.
- تقرأ المدربة القصة على الطلبة بصوت عالٍ وبتأنٍ ووضوح، وبعد أن تنتهي منها توضح لهم بأنّ عليهم أن يكتبوا تكملة للقصة بحيث يساعدوا الحيوانات لكي يتفوقوا على بناء "مدرسة المرح" ويفرح الحيوانات الصغار. توضح المدربة للطلبة بأنّ فكرة كل طالب ستكون جميلة وستضيف شيئاً للقصة. تعطي المدربة ٥-٧ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.
- بعد الانتهاء من الوقت تطلب المدربة من كل طالب أن يأتي إلى الأمام ليقول فكرته لحل المشكلة دون أن يقرأ ما كتبه بطريقة السرد. بعد انتهاء الطالب من قول فكرته يرجع لمكانه ويأتي الطالب التالي وهكذا حتى يشارك جميع الطلبة. تشجع المدربة الطلبة للتصفيق لكل طالب بعد انتهائه من العرض.

• تناقش المدربة الطلبة من خلال طرح الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر بحيث تنتهي من مناقشة السؤال الأول ومن ثم تنتقل للسؤال الذي يليه وهكذا:

- "هل يفكر الناس عادة في المشتركات حين يختلفون معاً؟ لماذا؟".
- "إنّ الحيوانات في القصة كانت مختلفة عن بعضها كثيراً، فكان من بينها طيوراً وحشرات وزواحف فكيف يستطيع كل منهم أن يرى المشتركات بينه وبين زملائه أو الآخرين الذين يتعامل معهم؟".
- "كيف يؤثر التعرف على المشتركات والبناء عليها على الأطفال وحياتهم وعلاقاتهم مع بعضهم البعض ومع الآخرين إيجابياً؟".
- "ماذا تستطيع أن تفعل اليوم لكي تشجع الأطفال الآخرين على التعرف على المشتركات بين الأطفال المختلفين الآخرين والبناء عليها؟".

الورشة السادسة أدخل في دائرة القوة

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لمساعدة الطلبة على التفكير في جوانب مختلفة في شخصياتهم وحياتهم من الممكن أن تساهم في استجماع قوتهم والشعور بها خاصة حينما يكونون بحاجة لتلك القوة في الأوقات الصعبة والتي يشعر فيها بالضعف.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

شريط لاصق.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- ورق مقوى معد على شكل دائرة أو صحن ورقي كبير بعدد الأطفال ويفضل أن يكون ملوناً.
- أقلام بعدد الطلبة.
- أقلام تلوين.
- صمغ.
- مقصات بعدد الطلبة.
- مواد للتزيين بما هو متوفر كخيوط صوف وشرائط وأزرار وفصوص وقصاصات ورق صغيرة ملونة أو أي مواد أخرى متواجدة.

التمرين التمهيدي

ثقتي بنفسى مصدر قوتي

أهداف التمرين:

- يساهم هذا التمرين في تعريف الطالب على:
- أهمية الشعور بالقوة الداخلية وتعدد مصادرها.
- أنّ مصادر القوة قد تكون أموراً لا يفكر بها الكثيرون كالقيم، والثقة بالنفس، والتسامح والمحبة.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- تقوم المدربة بعمل دائرة على الأرض باستخدام شريط لاصق في مكان يستطيع جميع الطلبة رؤية الطالب الذي يقف فيها بشكل واضح، ويمكن الاستعاضة عنه بالرسم على الأرض بالطباشير.
- 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 الطلبة لمدة دقيقتين تقريباً.
- توضح المدربة بأنّ القوة النابعة من شخصية الإنسان أقوى وأكثر تأثيراً من القوة الجسدية، وتستخلص من الأجوبة التي ذكروها ما يكون مناسباً. وتضيف لإجاباتهم الثقة بالنفس وقوة الشخصية والتسامح والمحبة وغيرها في حال لم يذكرها الطلبة.
- تطلب المدربة من كل طالب 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، يقفز بداخل الدائرة ويقول "تسامحي مصدر قوتي"، ثم يرجع الطالب إلى مكانه وهكذا. تشجع المدربة التصفيق لكل طفل بعد أن يخرج من الدائرة. تتأكد المدربة من مشاركة جميع الأطفال.

التمرين الأساسي

دائرة قوتي

أهداف التمرين:

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

الوقت:

٤٠ - ٥٠ دقيقة

آليات التطبيق:

- توضح المدربة بأنّ جميع الطلبة سيقومون بعمل فني جميل بحيث يعكس جانب من قوة كل طالب في دائرة سيسمونها دائرة القوة.
- توزع المدربة الأوراق الدائرية والخامات والأقلام على الطلبة.
- تطلب المدربة من الطلبة 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 للطلبة دقيقة واحدة تقريباً للتعبير عن إجابته لكل سؤال على الورقة التي لديهم والتي تعبر عن دائرة القوة لديهم.
- توضح المدربة للطلبة بأنّ لكل طالب جانب قوي في كل نقطة وله الحرية أن يعبر عنها 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 ما، يستحضر شعور القوة أيضاً بأفضل طريقة يستطيع:

١. أنت لديك الكثير من الأمور المتميزة في شخصيتك، عبر عن شيء تعتقد أنه يميز شخصيتك واستشعر القوة وأنت تعبر عنه في دائرة القوة.

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

٣. عبّر عن خُلق جميل تتمتع به، استشعر السعادة وأنت تعبر عن خُلقك الجميل في دائرة القوة.

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

٥. عبر عن موقف قمت به مع أسرتك أو أصدقائك وكان له أثر 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 تعبر عن الموقف في دائرة القوة.

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

• تطلب المدربة من الأطفال أن يكتبوا في الثلاثة أقسام المتبقية في الورقة أو الصحن ثلاثة أمور أخرى إضافية يعتقدون أنها موجودة في شخصياتهم، وتوضح بأنها من الممكن أن تكون أي شيء هم يودون التعبير عنه وليس محدد بجانب معين حتى ولو كان ذلك في جوانب لها علاقة بالنقاط السابقة. تعطي المدربة ثلاث دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

• إذا سمح الوقت، من الممكن أن تطلب المدربة من كل طالب أن يأتي ويعرض دائرة القوة على الطلبة وأن يعبر عن شعوره تجاه دائرة القوة التي قام بها.

• توضح المدربة بأنّ دائرة القوة هذه تعبر عن جزء بسيط وصغير للقوة الموجودة في شخصياتهم، وأنهم 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 أو يتنمر عليهم، أو في أي وضع آخر يعتقدون بأنهم بحاجة للشعور بالقوة بشكل أكبر. فكل طفل لديه مخزون كبير من القوة الجميلة يستطيع أن يستشعرها في أي وقت يشعر بالحاجة لها.

• تقوم المدربة بمناقشة الطلبة من خلال الأسئلة التالية بحيث تناقش السؤال الأول وبعد الانتهاء منه تطرح السؤال الثاني وهكذا:

- "ما هو شعوركم وأنتم كنتم تعبرون عن القوى المختلفة بداخلكم في دائرة القوة؟".
- "هل اختلف شعوركم بقوتكم قبل أن تعملوا على دائرة القوة في هذا التمرين وبعدها انتهيتم منه؟ لماذا وكيف؟".
- "كيف يمكنكم أن تتذكروا قوتكم التي عبر كل منكم عن جزء صغير منها في دائرة القوة حين تحتاجونها؟".
- "كيف يمكن أن تضيفوا قوة أخرى على دائرة قوتكم كل يوم؟".
- "كيف تستطيعون استحضار دائرة القوة التي عملتم عليها في الوقت الذي تحتاجون فيه أن تشعروا بالقوة أكثر في حياتكم اليومية؟".
- "كيف تستطيعون تشجيع الأطفال الآخرين للتفكير والشعور بدائرة القوة، خاصة أولئك الذين لديهم ثقة ضعيفة بالنفس أو يقعون ضحية التنمر من أطفال آخرين؟".

الورشة السابعة

أنا محترم وأحترم الإنسان

أهداف الورشة:

تسعى الورشة لمساعدة الطلبة على التفكير والتفاعل مع المفاهيم التالية:

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

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

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

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- لوحة النجوم التي قام الطلبة بعملها في التمرين التمهيدي.
- أوراق بيضاء أو ملونة بحجم A5 ضعف عدد الطلبة بحيث يكون ورقتين لكل طالب.
- أقلام تلوين.

التمرين التمهيدي

الإنسان مميز

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة بالتفكير ببعض الجوانب التي كرمّ الله بها الإنسان وميّزه على سائر المخلوقات وكذلك يساهم في تعرفهم على خصائصهم الإنسانية بشكل أكبر.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً .

آليات التطبيق:

- تقف المدربة مع الأطفال في حلقة دائرية.
- تطلب المدربة من الطلبة بأن يذكر كل منهم جانب يعتقدون بأنّ الله تعالى ميّز الإنسان به عن باقي المخلوقات. توضح المدربة بأنه لا مشكلة في أن يقول الطلبة أموراً مكررة قالها زملاؤهم من قبل ومع ذلك تشجعهم على التفكير بإبداع بأمور لم يتطرق لها باقي الطلبة. تحدد المدربة ترتيب المشاركة كأن يكون من يمينها إلى يسارها أو يسارها إلى يمينها أو أي ترتيب آخر تراه مناسباً. تتأكد المدربة من مشاركة الجميع.
- بعد انتهاء الجميع من المشاركة تشجع المدربة الطلبة التصفيق لأنفسهم وتطلب منهم الرجوع إلى أماكنهم.
- توضح المدربة للطلبة بأنّ الله تعالى كرمّ الإنسان وجعله أفضل من جميع المخلوقات وتوضح جوانب التميز إذا لم يكن الأطفال تطرقوا لها كامتلاك العقل، والقدرة على التفكير، والقدرة على الاختيار، والقدرة على فعل الخير، والقدرة على مساعدة الآخرين، والقدرة على إيجاد التغيير، والتعلم، والإبداع،

...

- توزع المدربة الأعلام ونجمتين على كل طالب وتوضح لهم بأن المطلوب هو أن يفكر الطلبة 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 التين بين أيديهم. تعطي المدربة دقيقتين لهذه الخطوة.
- عند انتهاء الطلبة من الكتابة على النجوم، تطلب المدربة من كل طفل أن يقوم بتعليق نجمتيه على اللوحة الجدارية أو تقوم هي بالمساعدة في ذلك مع بيان أن هذه النجوم سيتم استخدامها في التمرين التالي.

التمرين الأساسي

أقوم بأعمال إنسانية

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لإيصال المفاهيم التالية:

- أن الأعمال التي تؤذي الآخرين هي أعمال غير إنسانية.
- الأعمال الإنسانية هي تلك التي تحترم الوجود الإنساني.
- الأعمال الإنسانية تزيد من إنسانية الشخص الذي يقوم بها.

الوقت:

٤٠ - ٥٠ دقيقة تقريباً .

آليات التطبيق:

- تشير المدربة إلى لوحة النجوم التي قام الطلبة بعملها في التمرين التمهيدي، وتوضح لهم بأن هذه الجوانب التي كتبوها في النجوم وقاموا بتعليقها على اللوحة، هي من الجوانب التي كرم الله من أجلها الإنسان وميَّزه عن باقي المخلوقات، ومن كرمه الله فهو مكرم ومحترم.
- تعطي المدربة ورقة لكل طالب وتطلب منهم التعبير بالكتابة أو بالرسم أو بكليهما عن عمل يعتقدون أنه قد يقوم به طفل لأطفال آخرين وذلك العمل فيه إيذاء لهم ولا يحترم الإنسان ويتنافى مع تكريم الله للإنسان. تعطي المدربة ٣ - ٥ دقائق لهذه الخطوة.
- بعد أن ينتهي الطلبة من الخطوة السابقة، تطلب المدربة من الطلبة أن يأتي كلّ منهم إلى الأمام بحيث يستطيع جميع الطلبة رؤيتهم والاستماع إليهم بوضوح. وأن يعبر كل طالب عما رسم أو كتب ويوضح لماذا يعتبر ذلك العمل لا يحترم الوجود الإنساني، ومن ثم يقوم بإعطاء الورقة للمدربة ويرجع إلى

مكانه. ثم تطلب المدربة من الطفل التالي أن يقوم بذلك وهكذا حتى ينتهي جميع الطلبة من العرض. تضع المدربة الأوراق جانباً للاستفادة منها في خطوات التمرين اللاحقة.

● تطرح المدربة السؤال التالي: "من هم الأطفال الذين غالباً ما يكونون ضحايا الإيذاء وعدم الاحترام لوجودهم الإنساني الذي عبرتم عنه؟"، وتستمع لإجابات الطلبة لمدة دقيقتين تقريباً دون التعليق عليها. وفي حال لاحظت بأن 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 ناحية الشكل أو اللغة أو الوضع الاجتماعي أو المعتقدات أو اللباس، أو الأطفال الذين يعيشون في وضع اقتصادي صعب،...

● تقوم المدربة بتوزيع الأوراق التي عبر فيها الطلبة من الخطوة السابقة والتي تحتوي على الأعمال غير الإنسانية على الطلبة بحيث تتأكد أن كل طالب لديه ورقة زميله ولا يحصل أي منهم على ورقته الأصلية التي قام هو بالتعبير فيها.

● تقوم المدربة بتوزيع ورقة أخرى جديدة بحجم A5 على كل طالب وتطلب منه النظر إلى الورقة التي أعطتهم إياها والتي تعبر عن العمل غير الإنساني، وأن يقوموا برسم أو كتابة العمل الإنساني البديل عن ذلك العمل غير الإنساني الذي عبر عنه زميلهم في الورقة التي لديهم. تعطي المدربة 3- 5 دقائق لهذه الخطوة.

● في حال كان هناك متسع من الوقت، تطلب المدربة من الطلبة عرض العمل الإنساني البديل للعمل غير الإنساني على باقي الطلبة، وفي حال لم يكن الوقت كافياً تبدأ المدربة بالخطوة التالية.

● تناقش المدربة الأسئلة التالية مع الطلبة وتقوم بالانتقال للسؤال التالي بعد الانتهاء من السؤال الأول وهكذا:

○ "هل كانت مشاعرك متشابهة حينما كنت تعبر عن عمل غير إنساني 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 يكونوا 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؟".
- "من برأيك يحترمهم الناس ويقدرونهم أكثر، هل يحترمون ويقدرن الشخص الذي يؤدي 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 أصدقائك لاحترام الوجود الإنساني؟".
- "ما رأيك بشعار "أنا فخور بإنسانياتي وأحترم إنسانية الآخرين"؟".

الورشة الثامنة

ثقتي بنفسي مصدر قوتي

أهداف الورشة:

تسعى الورشة لمساعدة الطلبة على معرفة:

- أهمية الثقة بالنفس وسبل تقويتها.
- الجوانب التي تساهم في تقوية الثقة بالنفس.
- أثر الثقة بالنفس على شخصية الطالب وحياته اليومية.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- شريط لاصق تثبته المدربة على الأرض على شكل مربع مساحته بقدر ما يسمح لطالب واحد الوقوف بداخله. ومن الممكن الاستعاضة عن ذلك برسم المربع على الأرض بطباشير أو قلم عريض في حال عدم توفره. تختار المدربة مكاناً مناسباً لرسم المربع بحيث يستطيع الجميع رؤيته بوضوح، وكذلك توجد خلفه مساحة كافية ليقف الأطفال بشكل قطار.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- ثلاث ورقات من المقوى بألوان مختلفة على شكل دائرة قطرها بحجم ٧٠ - ٨٠ سم تقريباً، مكتوب في أعلى كل ورقة دائرية عبارة واحدة فقط من هذه العبارات التالية بخط كبير وواضح "التفكير الذكي"، "التصرف الذكي والمحترم"، "شعور القوة والقدرة".
- ورقة بحجم A3 مكتوب عليها بخط واضح وكبير "كيف ممكن أن تساعد الثقة بالنفس على.....؟"، أو من الممكن أن تكتب على السبورة.
- أوراق بألوان مختلفة بحجم ٨×٨ سم تقريباً ثلاث أضعاف عدد الطلبة بحيث يحصل كل طالب على ثلاث ورقات. وفي حال عدم توفر الأوراق الملونة ممكن استخدام أوراق بلون واحد.
- ألوان شمعية أو خشبية.

- أقلام بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الجدار.

التمرين التمهيدي

أنا طفل واثق من نفسه

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعريف الطلبة بمعنى الثقة بالنفس والمشاعر المصاحبة لها، بالإضافة إلى التعرف على الجوانب التي تساهم في زيادة الثقة بالنفس.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الطلبة على الأرض أو على كراسي بشكل نصف دائرة بحيث يستطيع جميع الأطفال رؤية المربع المرسوم على الأرض بالشريط اللاصق بوضوح.
- تسأل المدربة الطلبة: "ما معنى الثقة بالنفس؟". وتستمع لإجاباتهم لمدة دقيقة واحدة ومن ثمّ توضح لهم المعنى بأنّ الثقة بالنفس تتعلق بالكيفية التي ينظر بها الإنسان لنفسه وهي من الممكن أن تقوى بالتدريب والممارسة. وأنّ الثقة بالنفس تعني بأنّ الطفل يكون لديه تقديراً لذاته وللعمل الذي يقوم به، وتكون لديه أيضاً القدرة على تحمل مسؤولية قراراته واختياراته. وأنّ الثقة بالنفس تعطي الطفل حافزاً للتطور والنجاح، وتمنحه القوة لأن يقوم بأمر كثيرة يأمل أن يقوم بها.
- توضح المدربة للطلبة بأنّها ستقوم بتوضيح التمرين من خلال تطبيقه هي بنفسها. فتقف بداخل المربع بشكل شخص واثق من نفسه بحيث تشد ظهرها بشكل مستقيم للأعلى ومن ثم ترفع رأسها وتنظر للأمام وتقول جملة عن معنى الثقة بالنفس (كأن تقول "شعور الطفل بقيمته").
- تطلب المدربة من الأطفال بأن يأتي كل واحد منهم حسب الترتيب الذي تراه مناسباً لفيف داخل المربع وقفة الواثق من نفسه ويستشعر شعور الطفل الواثق من نفسه ويقول كلمة أو كلمتين أو جملة يعرف فيها

معنى الثقة بالنفس من وجهة نظره. وبعد أن يقول ما لديه يتحرك من مكانه فيقف خارج المربع وراء الشريط اللاصق في خط مستقيم، ثم يأتي الطفل الثاني ويكرر ذلك، ثم يقف خلف الطفل الأول وهكذا إلى أن ينتهي الجميع ويقفون جميعاً على شكل قطار. تتأكد المدربة من مشاركة جميع الطلبة. تشجع المدربة الطلبة على التصفيق لأنفسهم بعد انتهاء الجميع من المشاركة.

- تسأل المدربة الطلبة: "باعتقادكم لماذا تكون الثقة بالنفس ضعيفة لدى بعض الأطفال؟". من الممكن أن تضيف المدربة النقاط التالية في حال لم يتطرق إليها الطلبة: عدم النجاح في الدراسة أو الفشل في القيام بعمل معين كان متوقع من الطفل إنجازه أو كان يريد هو أن ينجزه بإتقان، تلقيه انتقادات حادة من أحد في حياته بطريقة غير لطيفة، تعرضه للإحراج بسبب السخرية منه أمام الآخرين، أو مقارنته مع الآخرين بشكل غير جيد.

التمرين الأساسي

الثقة بالنفس مهمة في حياتي

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطالب على معرفة أهمية الثقة بالنفس في حياته اليومية وتأثيرها على شخصيته.

الوقت:

٤٠ دقيقة تقريباً

آليات التطبيق:

- تطرح المدربة السؤال التالي على الطلبة: "كيف يمكن أن تؤثر الثقة بالنفس على تفكيرنا؟". تستمع للإجابات لمدة دقيقتين تقريباً.
- تطرح المدربة بعد ذلك السؤال الثاني على الطلبة: "كيف تؤثر الثقة بالنفس على تصرفاتنا وسلوكياتنا؟". تستمع للإجابات لمدة دقيقتين تقريباً.
- تطرح المدربة السؤال الثالث على الطلبة: "كيف يمكن للثقة بالنفس أن تعطينا القوة والقدرة؟". تستمع للإجابات لمدة دقيقتين تقريباً.
- بعد الانتهاء من سماع أجوبة الطلبة، توزع المدربة الأقلام والأوراق الملونة على الأطفال بحيث تعطي كل طفل ثلاث أوراق كل منها بلون مختلف.

- تعلق المدربة الدائرة الأولى المكتوب عليها **"التفكير الذكي"** أمام الأطفال على اللوحة الجدارية أو الحائط بحيث يراها جميع الأطفال بوضوح وأن تكون في مكان يسهل على الأطفال الحركة ولصق الأوراق عليها.
- تطلب المدربة من الطلبة أن يكتبوا إجابتهم على السؤال الأول **"كيف يمكن أن تؤثر الثقة بالنفس على تفكيرنا؟"** في إحدى الأوراق الملونة التي لديهم. وبعد الانتهاء من الكتابة يلصق كل طالب ورقته في الدائرة المعلقة على الحائط أو اللوحة الجدارية. تعطي المدربة دقيقتين للإجابة على السؤال.
- بعد الانتهاء من الدائرة الأولى، تعلق المدربة الدائرة الثانية التي تحمل عبارة **"التصرف الذكي والمحترم"**، وتطرح السؤال الثاني **"كيف تؤثر الثقة بالنفس على تصرفاتنا وسلوكياتنا؟"**، وتكرر نفس خطوات التمرين الأول، حتى ينتهي الطلبة من تعليق الأوراق الملونة على الدائرة الثانية.
- ثم تنتقل لتعليق الورقة الثالثة **"الشعور بالقوة والقدرة"**، وتطرح السؤال الثالث مرة أخرى **"كيف يمكن للثقة بالنفس أن تعطينا القوة والقدرة؟"**، وتكرر الخطوات السابقة.
- تقوم المدربة بقراءة إجابات كل دائرة. وتطلب من جميع الطلبة التصفيق لأنفسهم.
- تناقش المدربة الطلبة من خلال الأسئلة التالية بحيث تبدأ بالسؤال الأول ومن ثم تنتقل للسؤال التالي وهكذا:
 - **ماذا نستطيع أن نفعل لنزيد ثقتنا بأنفسنا و في حياتنا اليومية؟** من الممكن أن تضيف المدربة النقاط التالية في حال لم يذكرها الطلبة: التوقف عن تلويح النفس في حال حصل وتصرفنا بطريقة أحسنا بعدها بالندم أو شعرنا أنها لم تكن الطريقة السليمة في التعامل مع الموقف الذي كنا فيه. فبدل أن نقوم بتلويح أنفسنا، نفكر بطريقة سليمة توصلنا لطرق تساعدنا في عدم الوقوع في نفس الخطأ مرة أخرى. ترديد بعض العبارات الإيجابية التي تعزز الثقة بالنفس فينا مثل **"أنا أشخاص نافعون ومهمون ونستحق الاحترام"**. مخاطبة النفس بكلمات تشجيعه مثل **"لو لم أكن ناجحاً في عمل ما، سأقوم بمعرفة الكيفية التي أنجح فيها في المرات القادمة"**. مساعدة الآخرين ما أمكن، فإن

ذلك يجعلنا في موقف قوة وعطاء. نتقبل الانتقاد بحيث لا نراه موجه لأنفسنا أو لشخصنا أو نقص فينا، إنما للعمل الذي نقوم به وهذا يطور من أدائنا. نتذكر ونركز على حسناتنا ونحاول إصلاح النواقص، ونتذكر أنه لا يوجد إنساناً كاملاً، فلكل واحد منا أخطاؤه التي يتطور من خلال إصلاحها. نهتم بترتيب ونظافة مظهرنا. نوقف الذكريات المؤلمة ونفعل شيئاً مختلفاً، ونركز على الأحداث الجيدة التي كنا فيها راضين عن أنفسنا أو عن عمل جيد قمنا به. ننجز الأعمال التي وعدنا أنفسنا بالقيام بها، فإذا وعدنا أنفسنا بشيء لا بد أن ننتهي منه.

○ **لأي درجة تعتقدون أن الثقة بالنفس مهمة للأطفال في مثل أعماركم؟ من الممكن أن تضيف** المدربة النقاط التالية في حال لم يذكرها الطلبة: الثقة بالنفس مهمة للأطفال الذين في مثل أعمارهم فهي تساعدهم على تجاوز الصعوبات التي يمرون بها في حياتهم اليومية أو بشكل عام. تساعدهم على تحمل المسؤولية. تحفزهم كأشخاص أن يتطوروا للأفضل. تشجعهم على المشاركة في الفعاليات والمناسبات التي تقام في المدرسة أو خارجها. تشجعهم على المبادرة والقيام بأعمال لم يسبق لهم أن قاموا بها. تدفعهم إلى تعلم أمور لم يسبق لهم معرفتها.

○ **كيف ستكون شخصياتنا إذا عززنا هذه الأمور الثلاثة فينا "التفكير الذكي" و"التصرف الذكي والمحترم"، "شعور القوة والقدرة"؟** تضيف المدربة النقاط التالية في حال لم يذكرها الطلبة: تكون عندنا مبادرة. نكون قادرين على عمل شيء جديد لم يسبق لنا القيام به. نتحمل المسؤولية بشكل أفضل. نزيد نسبة نجاحاتنا. لا نتردد من عمل أمور تبدو صعبة. نعتمد على أنفسنا أكثر. يصبح لدينا حماس وتفاؤلاً.

○ **كيف نستطيع أن نساعد الآخرين على زيادة ثقتهم بأنفسهم؟** تضيف المدربة النقاط التالية في حال لم يذكرها الطلبة: نذكرهم بصفة جميلة فيهم مثل "حب التعاون، أو استخدام مفردات جميلة ككلمة شكراً أو لو سمحت، المشاركة.....". نقول كلمات إيجابية لهم مثل " أحسنتم، هذا عمل جميل ومميز، أسلوبك جميل في الكلام.....". مناقشتهم واحترام آرائهم ومقترحاتهم. نقدر ونحترم وجودهم بيننا.

نشاط اختياري:

في حال سمح الوقت تقوم المدربة بنشاط جماعي "صندوق الكلمات التحفيزية" بحيث تحضر المدربة صندوق من الكارتون مغلفاً بورق أبيض أو ملون حسب المتوفر، فيه فتحة من الأعلى وتطلب من كل طالب إدخال يده وسحب ورقة منه ومن ثم تركيزها في ذهنه وتطبيقها في حياته. وتكون بداخل الصندوق أوراق صغيرة بعدد الطلبة مكتوب على كل منها جملة تحفيزية واحدة كالتالي:

- الثقة بالنفس تحفزني على النجاح.
- الثقة بالنفس تطورني.
- أنمو وأطور مع الثقة بالنفس.
- الثقة بالنفس تحفزني على العمل.
- بالثقة بالنفس أتخطى الصعوبات.
- بالثقة بالنفس أجرب كل جديد.
- الثقة بالنفس تساعدني على التميز.
- الثقة بالنفس تحفزني للإنجاز.
- الثقة بالنفس تشجعني على المنافسة التي تطورني.
- الثقة بالنفس تشجعني على التعلم.
- الثقة بالنفس تساعدني على تطوير قدراتي ومهاراتي.
- الثقة بالنفس تطور من تفكيري.
- الثقة بالنفس تساعدني على الإبداع.
- الثقة بالنفس تؤثر في مشاعري وسلوكياتي.
- الثقة بالنفس تساعدني على احترام ذاتي.
- الثقة بالنفس تساعدني على تحقيق أمنياتي.
- الثقة بالنفس تحفزني على المبادرة.

الورشة التاسعة

أفكر ثم أقرر

أهداف الورشة:

تسعى الورشة لإيصال المفاهيم التالية:

- أن يتعرف الطالب على مجالات التفكير.
- أن يتوصل الطالب إلى أن التفكير شيء مهم في الحياة.
- أنّ كلما فكر الشخص أكثر كلما توصل لنتائج أفضل.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- لوحة جدارية ويمكن الاستعاضة عنها بشريط لاصق لثبيت الأوراق على الجدار.
- صورة أو رسمة لماكينة بحجم A3 تعلق اللوحة الجدارية أو على الحائط.
- أوراق صغيرة بحجم 8 X 8 سم تقريباً بعدد الطلبة.
- أقلام بعدد الطلبة.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- طوقان دائريان من البلاستيك يستطيع الطالب أن يقف بداخلهما، وفي حال تعذر وجودهما يستعاض عنهما بأي شيء على شكل دائرتين كرسهما على الأرض بالطباشير أو تحديدهما باستخدام شريط لاصق.
- قناع لوجه حيوان الغزال.

التمرين التمهيدي

ماكينة التفكير

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى أن يتعرف الطالب على مجالات التفكير.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الطلبة على شكل نصف دائرة بحيث يستطيعون رؤية اللوحة الجدارية بوضوح.
- تشير المدربة لصورة الماكينة وتسالهم: "ما هي خصائص الماكينات؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة لمدة دقيقة واحدة تقريباً ومن ثمّ توضح لهم بأنّ كل ماكينة فيها محرك، والمحرك يحتاج لشيء يحركه ليعمل، وإن تركت الماكينة دون أن تعمل لمدة سوف تكون حركتها بطيئة أو تتوقف عن العمل. وكذلك ماكينة التفكير فهي بحاجة للتحريك والعمل دائماً لتصبح قوية.
- توزع المدربة الأوراق والأقلام على الطلبة.
- تسأل المدربة الطلبة: "باعتقادكم كيف نستطيع أن نشغل ماكينة التفكير لتعمل بشكل مستمر وقوي؟". تطلب المدربة من الطلبة الإجابة على هذا السؤال في الأوراق التي بين أيديهم وتعطي دقيقتين لهذه الخطوة.
- عند الانتهاء من الخطوة السابقة تفف المدربة أمام الطلبة وتوضح لهم التمرين بأنّ كل طالب يقول ما كتبه ويقوم بتحريك يديه كما الماكينة وتمثل هي ذلك بأن تحرك يدها عند رأسها بشكل دائري كحركة

تشبه تحريك محرك يدوي، وتقول إجابة مثل: "أنا نفكر قبل أن نقوم بأي عمل". ثم تلصق ورقتها على صورة الماكينة المعلقة.

- تطلب المدربة من كل طالب وبحسب الترتيب الذي تراه مناسباً أن يقف أمام زملائه ويحرك إحدى يديه عند رأسه على شكل محرك ويتصور نفسه على أنه هو من سيشغل ماكينة التفكير ويقول إجابته التي كتبها ومن ثم يلصق ورقته على صورة الماكينة ومن ثم يرجع إلى مكانه، ويأتي الطالب التالي ويقوم بقراءة ما كتبه وهو يحرك يديه كتحريك الماكينة ومن ثم يلصق ورقته على الماكينة. ويليه الطالب الآخر وهكذا حتى ينتهي الجميع من المشاركة. تشجع المدربة الطلبة على التصفيق لأنفسهم. تستطيع المدربة مساعدة الطلبة بإعطاء بعض الأمثلة في حال رأت ضرورة لذلك، مثل القراءة، التأمل في الحيوانات والنباتات والطبيعة، السؤال لما هو غير معروف، التأني قبل القيام بأي عمل وأخذ الجوانب المختلفة بالاعتبار، محاولات إيجاد حلول للمشكلات، ...

التمرين الأساسي

أدخل في دائرة التفكير

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لإيصال المفاهيم التالية:

- مساعدة الطالب للتعرف على أهمية التفكير في الحياة اليومية.
- التفكير يساعد الأشخاص على تخطي الصعوبات و المشاكل والخروج بأقل الأضرار.

الوقت:

٤٠ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الأطفال بشكل نصف دائرة بحيث يستطيعون رؤية الأطواق بوضوح.
- تسرد المدربة القصة التالية على الأطفال: "كان هناك غزال يعيش في الغابة يتنقل من مكان لمكان في الغابة ويركض بطريقة سريعة. ولكنه كان يتعرض لمشاكل كثيرة أثناء تنقله في الغابة ويواجه تحديات وصعوبات وعقبات عديدة".
- توضح المدربة بأننا نحن نريد أن نساعد هذا الغزال بحيث نفكر في إجابة للسؤالين التاليين. السؤال الأول: "ما هي التحديات التي من الممكن أن تواجه هذا الغزال في الغابة؟". والسؤال الثاني: "ما هي الحلول التي ستساعد هذا الغزال لتجاوز التحديات وحل تلك المشاكل؟".
- تشير المدربة إلى الطوقين الموجودين على الأرض، وتوضح بأنّ الطوق الأول هو طوق التحديات التي من الممكن أن تواجه الغزال والذي سنسميه هنا طوق "المشكلة". والثاني هو طوق الحلول التي ستساعده ليتجاوز هذه التحديات والمشاكل التي سيقع فيها وسنسميه هنا طوق "دائرة التفكير لحل المشكلة". وكل طالب سيلبس قناع الغزال أولاً، ويقف داخل الطوق الأول ويذكر مشكلة واحدة يراها

من أهم المشكلات بالنسبة للغزال، ثم ينتقل لطوق دائرة التفكير ويذكر الحل للمشكلة التي ذكرها وذلك في جملة أو جملتين. ومن ثمّ الرجوع لمكانه ليأتي الطالب التالي حتى يشارك جميع الطلبة. من الممكن أن تعطي المدربة المثال التالي ليسهل على الطلبة التصور: عند القفز في طوق المشكلة نطرح المشكلة التالية "كان الغزال يركض مسرعاً بين الأشجار ليصل لبيته، وأثناء الجري وجد أمام بيته جذع شجرة كبير في وسط الطريق لم يستطع تجاوزه". ومن ثمّ يتم القفز لطوق التفكير في الحل ونطرح الحل مثلاً "حاول الغزال تحريك جذع الشجرة والالتفاف حوله ليصل لبيته ولم يستطع فاستعان بزملائه الغزلان فساعدوه في إزاحة جذع الشجرة من مكانه ووصل لبيته". تعطي المدربة دقيقتين للطلبة للتفكير بمشكلة يختارونها وحلها قبل البدء بالتمرين وتشجعهم على اختيار سيناريوهات مختلفة وإبداعية وتوضح بأنه لا توجد في هذا التمرين إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

- تبدأ المدربة بالتمرين مع الطلبة وتتأكد من مشاركة جميع الطلبة وتشجعهم على التصفيق لأنفسهم بعد انتهائهم من العرض.
- تناقش المدربة الطلبة من خلال الأسئلة التالية وتبدأ بطرق السؤال الأول ومناقشته قبل الانتقال للسؤال التالي:
 - "ما هي أهمية التفكير؟".
 - "كيف تختلف حياة الإنسان الذي يفكر وذلك الذي لا يفكر؟".
 - "كيف يمكن للأطفال تطبيق التفكير في حياتهم اليومية؟".
 - "كيف يمكنكم أن تساعدوا الأطفال الآخرين على أن يعرفوا بأن التفكير شيء مهم لحياتهم؟".
 - "ما هو أثر التفكير على العمل الذي نقوم به بحيث نفكر أولاً قبل أن نقوم بأي عمل؟".

ملفات مشروع غراس المعرفة الكونية

يتضمن المشروع الملفات التفصيلية التالية:

١. ملف المادة الثقافية والتأسيسية للمشروع.
٢. ملف الربط الأكاديمي الحياتي.
٣. ملف المناسبات العالمية والفعاليات المدرسية.
٤. ملف قياس الأثر للمشروع.
٥. كتيب أولياء الأمور لطلبة المدارس التي تطبق المشروع.
٦. دليل المدرب لورش عمل الأطفال لعمر ٦ - ٨ سنوات.
٧. دليل المدرب لورش عمل الأطفال لعمر ٩ - ١٢ سنة.
٨. دليل المدرب لورش عمل مرحلة الإعدادية والثانوية.
٩. دليل المدرب لورش عمل الإعاقة السمعية والبصرية والحركية والإعاقة الذهنية البسيطة.

من الممكن تنزيل جميع الملفات للمدارس التي تتبنى المشروع بصورة مجانية من موقع "كن حراً"

www.befreepro.org