

برنامج "كن حراً"
Be-free Program



مشروع غراس المعرفة الكونية

برنامج "كن حراً" التابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية
الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة

دليل المدرب لورش عمل الإعاقة السمعية والبصرية
والحركية والإعاقة الذهنية البسيطة



للمدارس الحكومية والخاصة

غراس المعرفة الكونية...

مشروع رائد يساهم في تبني المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها لأساليب مبتكرة ومتجددة، 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

٥	نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل
٨	هيكلية الورش التدريبية
٩	الحلقة الأولى : أدخل في دائرة القوة.....
١٦	الحلقة الثانية : أنا إنسان مميز بصفاتي الجميلة
٢٤	الحلقة الثالثة : "وجودي الإنساني مهم"
٣٠	الحلقة الرابعة: قصة "ريما والقطع الخشبية الذكية"
٤٠	الحلقة الخامسة: أفكر بأمل وعمل
٥٠	الحلقة السادسة : أرى الشيء الجميل في نفسي وأثق به.....
٥٨	الحلقة السابعة : عقلي صديقي على الانترنت
٦٧	الحلقة الثامنة : أنا أفكر... والتفكير خيارى
٧٦	الحلقة التاسعة : أنا ومشاعري.....

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 للطلبة في مرحلة الحلقة الثانية الابتدائية للطلبة من ذوي الإعاقة السمعية والبصرية والحركية والذهنية البسيطة.

يحتوي هذا الدليل على تسع ورش تدريبية، كل واحدة منها تحمل فكرة مختلفة تماماً وغير معتمدة على الورش الأخرى في الدليل. فبإمكان المدرسة 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 من ذوي الإعاقة السمعية والبصرية والحركية والذهنية البسيطة 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 ذوي الإعاقة في المرحلة الابتدائية.
- أن تقرأ المدرّبة المواد المساندة من كتيبات ومواد تثقيفية لها علاقة بالورشة من موقع "كن حراً" www.befreepro.org وذلك لكي يكون لديها إلماماً 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 أبداه طالب خلال الورشة بطريقة يشعر بها بالإهانة أو التقرّيع أو التقليل 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 هن 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 بأن 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.
- بعض الأنشطة تحتاج إلى لوحة جدارية لتعليق عمل الطلبة عليها، ولكن في حال تعذر وجودها من الممكن الاستعاضة عن ذلك 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 آرائهم، 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.
٥. قسم خاص لملاحظات مساندة لتطبيق الورش بناء على نوع الإعاقة، الذي يهدف إلى إعطاء بعض الملاحظات التي تسهل التطبيق لكل نوع من الإعاقات الأربع التي يشملها هذا الدليل. كما وأنّ هناك بعض الملاحظات لتسهيل التطبيق والخاصة ببعض الإعاقات قد تم ذكرها ضمن تفصيل الورش في الدليل.

الحلقة الأولى

أدخل في دائرة القوة

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لمساعدة الطلبة على معرفة أنّ القوة الحقيقية هي تلك التي تتبع من داخلهم، وأنّ إعاقتهم مهما كان نوعها ومهما كانت شدتها لا تستطيع أن تنقص من تلك القوة شيئاً. وأنّ التفكير في جوانب جميلة مختلفة في شخصياتهم وحياتهم تشكل قوتهم الذاتية الحقيقية. وأنّ بإمكانهم تذكر جمع تلك الجوانب القوية والإحساس بالقوة من خلالها طوال الوقت، بما في ذلك الأوقات الصعبة التي قد يشعرون فيها بالضعف أو يكون تركيزهم موجّهاً على جوانب التحدي في حياتهم.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

لا توجد.

المواد اللازمة:

- شعار الورشة "أنا أدخل في دائرة القوة"، مكتوب على ورقة كبيرة (A4 أو أكبر)، يتم تعليقها في مكان يستطيع الطلبة رؤيته من المكان الذي يجلسون فيه.
- صحن ورقية دائرية الشكل ويمكن الاستعاضة عنها بأوراق تم تقطيعها على شكل دائري لا يزيد حجمها عن A4.
- ألوان شمعية أو خشبية.
- دائرة مرسومة على الأرض بالطباشير أو بالشريط اللاصق في مكان يستطيع الطلبة التحرك نحوها بسهولة والدخول فيها. وفي حال وجدت أي صعوبة في حركة الطلبة للدائرة، من الممكن الاستعاضة عنها بالدائرة المرسومة على الأرض بقطعة مقوى تم تقطيعها على شكل دائري.

التمرين التمهيدي

"قوتى"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعريف الطلبة بأنّ القوة لا تقتصر على الجانب الجسدي فقط، بل أنّ هناك جوانب كثيرة بداخلهم تستطيع أن تمنحهم القوة التي تبقى معهم دائماً وهي تمنحهم قوّة أكبر بكثير من الجانب الجسدي.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الطلبة بأي شكل يمكن للطلبة رؤيتها والتفاعل معها.
- تسأل المدربة الطلبة السؤال التالي وتركز بنبرة صوتها ولحن حديثها على الجزء الثاني من السؤال الذي يبين القوة الحقيقية (ففي الفقرة التالية مثلاً، قوة العقل أقوى وأبقى بكثير من قوة الجسد)، مع إيجاد جو مرح عند طرح الأسئلة والاستماع للإجابة:

"من هو الأقوى، الشخص الذي يعتمد على قوة جسده أو الذي يعتمد على قوة عقله؟"

تستمع المدربة للإجابة ومن ثمّ تكرر معهم بلحن ثلاث مرات **"قوتي بعقلي"**. من الممكن أن تطلب المدربة من الطلبة ترديد الجملة بحركة مرحة كالضرب على الطاولة أو التصفيق أو أي حركة مناسبة أخرى.

- تكرر المدربة الخطوات السابقة للأسئلة التالية:

○ **"من هو الأقوى، الشخص الذي يريد أن يحترمه الناس لأنّ لديه ألعاباً وأشياء كثيرة، أو الذي يحترمه الناس لأنّ أخلاقه جيدة ويعامل الناس باحترام؟"**

بعد الاستماع لإجابات الطلبة، تكرر المدربة بلحن وحركة مرحة ثلاث مرات: "قوتي باحترامي".

○ "من هو الأقوى، الشخص الذي يخاف منه الناس ولا يحبون أن يكونوا معه ويريدون أن يبتعدوا عنه، أو الشخص الذي يحب الناس وهم أيضاً يحبون أن يكونوا معه؟".

بعد الاستماع لإجابات الطلبة، تكرر المدربة بلحن وحركة مرحة ثلاث مرات: "قوتي بمحبتتي".

○ "من هو الأقوى، الشخص الذي ليس لديه علم ولا يحب التعلّم، أو الشخص الذي يحب أن يتعلم ويفهم؟".

بعد الاستماع لإجابات الطلبة، تكرر المدربة بلحن وحركة مرحة ثلاث مرات: "قوتي بعلمي".

○ "من هو الأقوى، الشخص الذي يقوم بأعمال سيئة وغير جيدة، أو الشخص الذي يقوم بأعمال جميلة ويختار كلمات جميلة ليقولها للآخرين؟".

بعد الاستماع لإجابات الطلبة، تكرر المدربة بلحن وحركة مرحة ثلاث مرات: "قوتي بالشيء الجميل الذي أقوم به".

● بعد الانتهاء من الخطوات السابقة تردد المدربة مع الطلبة الكلمات التالية بلحن (وللطلبة من ذوي الإعاقة السمعية بالإشارات والحركات المرحة):

"قوتي في عقلي... في احترامي... في محبتي... في علمي... وفي كل شيء جميل أقوم به"

التمرين الأساسي

"أنا أدخل في دائرة القوة"

أهداف التمرين:

- يساهم هذا التمرين في مساعدة الطفل على الشعور بالقوة من خلال تذكر:
- الصفات الجميلة التي لديه.
- الأعمال الجيدة التي يقوم بها خاصة تلك التي بها مساعدة للآخرين.
- الأشخاص الذين يحبهم ويحبونه ويهتمون لأمره خاصة الأهل.
- أعماله وأفكاره وكلماته الجميلة.

الوقت:

٤٠-٤٥ دقيقة

آليات التطبيق:

- يجلس الطلبة بشكل يستطيعون فيه العمل والرسم بشكل مريح.
- توزع المدربة على الطلبة الصحن الورقية والألوان.
- توضح المدربة للطلبة بأنها ستتكلم معهم عن أمور جميلة وستسألهم أسئلة سيحبون عليها في الصحن الورقي الذي لديهم، وتطلب منهم أن يكتبوا الإجابة ويعبروا عنها بأجمل ما يستطيعون باستخدام الألوان ولكن في مساحة صغيرة من الصحن الورقي لكي يتركوا مجالاً للأمور الجميلة الأخرى التي ستسألهم عنها خلال الورشة.
- تبدأ المدربة بعرض الأسئلة الواحد تلو الآخر كما هو مفصل، وتعطي دقيقتين تقريباً للنقاش في كل سؤال قبل أن تذهب لخطوة التعبير التي تلي المناقشة، وتشجعهم على الشعور بالقوة عند الكتابة والتعبير:

○ تسأل المدربة الطالبة: "ما هي الصفات الجميلة التي توجد في الأطفال والتي تظهر في تعاملهم مع الناس وكلماتهم التي يقولونها للآخرين؟"، تستمع المدربة للإجابات وتتأكد من أنّ توجه الإجابات يمضي نحو القيم الإنسانية مثل احترام الآخرين، المبادرة في المساعدة، محبة الناس، التعاون، المشاركة، الوجه البشوش، الأخلاق الطيبة،

بعد الانتهاء من المناقشة تطلب المدربة من الطالبة التالي: "في الصفات الجميلة التي نمتلكها قوة. ولكل منكم صفات جميلة كثيرة، اختر أجمل ثلاث صفات موجودة فيك واكتبها وعبر عنها بالألوان في الصحن الورقي الذي بين يديك". تمنح المدربة ٢-٣ دقائق تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة.

○ تسأل المدربة الطالبة: "ما هي الأشياء التي يستطيع الأطفال أن يقوموا بها لمساعدة شخص بحاجة لتلك المساعدة؟". تستمع المدربة للإجابات وتتأكد من أنّ الإجابات لا تأخذ منحى به صعوبة، بل تركز على الأمور البسيطة التي بإمكان الطلبة القيام بها بسهولة كمساعدة ذويهم، أو مساعدة محتاج، أو مساهمة في عمل منزلي، أو مساعدة زميل في الدراسة، أو مساعدة صديق في شيء، أو مساعدة أحد في حل مشكلة، أو...

بعد الانتهاء من المناقشة تطلب المدربة من الطالبة التالي: "في مساعدة الآخرين قوة. وكل واحد منكم يستطيع أن يساعد الآخرين، اختر شيئاً واحداً ساعدت فيه أحداً واكتبه وعبر عنه بالألوان في الصحن الورقي الذي بين يديك". تمنح المدربة ٢-٣ دقائق تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة.

○ تسأل المدربة الطالبة: "من هم الأشخاص الموجودون عادة في حياة الأطفال ويحبونهم ويهتمون لهم؟"، تستمع المدربة للإجابات وتتأكد من أنّ القائمة تشمل الأساسيين في حياة الطفل أيضاً كالأباء أو الأجداد والأهل.

بعد الانتهاء من المناقشة تطلب المدربة من الطالبة التالي: "في محبتنا للآخرين قوة. اختر أهم شخصين في حياتك أنت تحبهم وتعرف أنّهم يهتمون لأمرك، واكتب أسماءهم أو عبر

عنهم بالألوان في الصحن الورقي الذي بين يديك". تمنح المدربة ٢-٣ دقائق تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة.

○ توضح المدربة للطلبة: "في كل عمل جميل نقوم به، وفي كل فكرة جميلة نفكر فيها، وفي كل كلمة جميلة نقولها قوة. عبر بما تشاء لأي عمل جميل تقوم به أو فكرة جميلة تشغل ذهنك، أو كلمة جميلة تقولها، اكتبها وعبر عنها بالألوان في الصحن الورقي الذي بين يديك". تمنح المدربة ٢-٣ دقائق تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة.

○ تطلب المدربة من الطلبة تزيين صحنهم الورقي بالطريقة التي يحبون باستخدام الأقلام الملونة. تمنح المدربة ٢-٣ دقائق تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة.

● بعد الانتهاء من الخطوة السابقة توضح المدربة للطلبة بأنّ الصحن الورقية التي بين أيديهم فيها جوانب من قوتهم، بينما ما يمتلكون هم من قوة يفوق ذلك بكثير. وكما عبروا عن قوتهم في هذا الصحن، يستطيعون تذكر هذه القوة وقت ما يريدون ويشعرون بأنهم أقوى وأقوى في أي وقت يريدون. وكلما تذكروا قوة أخرى بداخلهم، يستطيعون أن يضيفوها في ذاكرتهم، وكذلك يستطيعون أن يصنعوا صحناً ورقية كل مرة يكتبون فيها قوى جديدة لديهم.

● تطلب المدربة من كل طالب أن يأتي إلى الدائرة المرسومة في الأمام وأن يرفع الصحن الورقي الذي بين يديه، ويقف لحظة يشعر بداخله بكل ما كتبه وعبر عنه في الصحن الورقي ويستشعر القوة في كل ذلك معاً، ثم يقول بصوت مرتفع "أنا أدخل في دائرة القوة". وبعدها يخرج من الدائرة ويدخل طالب آخر. تتأكد المدربة من مشاركة جميع الطلبة. وتشجع التصفيق لأنفسهم بعد انتهائهم جميعاً.

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

إذا كان بعض الطلبة يستخدمون الكراسي المتحركة، من الممكن للمدربة اختيار أحد الطرق التالية لخطوة الوقوف في دائرة القوة في التمرين الأساسي:

- تشجع المدربة الطلبة الوقوف بالكرسي المتحرك أو العصا المساندة في الدائرة في حال كان ذلك ممكناً.
- ترسم المدربة دائرة قريبة من الطفل يدخل فيها، أو من الممكن أن تستعوض بالرسم بدائرة تعملها من قطعة مقوى تنقلها قريباً من كل طفل وتشجعه على الدخول بما يمكن.

للإعاقة البصرية:

يمكن الاستعاضة بتمرين الصحن الورقي للطلبة باستخدام التخيل والطين أو أي طريقة تعبيرية أخرى تراها المدربة مناسبة بحيث تعبر بشكل محسوس عن جوانب القوة بداخلهم التي تناقشها معهم في التمرين الأساسي.

الإعاقة السمعية:

تتواصل المدربة وتتفاعل مع الطلبة بإيصال مشاعر القوة والمرح في جميع الخطوات. وفي حال دخولهم في الدائرة، من الممكن أي يضعوا الصحن على الأرض ويعبروا بالإشارة عن "أنا أدخل في دائرة القوة"، أو أن تطلب المدربة منهم أن يقولوا "أنا أدخل في دائرة القوة" في قلوبهم ويشعروا بذلك.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة الأسئلة والكلمات للطلبة، وتعيد شرح الخطوات والمفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

الحلقة الثانية

أنا إنسان مميز بصفاتي الجميلة

أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة لتوصيل المفاهيم التالية للطلبة:
- مساعدة الطلبة للتفكير بالصفات الجميلة التي يرونها في أنفسهم.
 - تشجيع الطلبة لتبني صفات جميلة جديدة.
 - ربط الصفات الجميلة التي يحملونها بتميزهم كإنسان.
 - معرفة أهمية تطبيق الصفات الجميلة في الحياة اليومية لإضافة التميز الإنساني.
 - تشجيع الطلبة لمساعدة زملائهم والآخرين لتبني صفات مميزة.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- بطاقات بحجم ١٠ X ١٠ سم تقريباً بعدد الطلبة، مخروط واحد وبها شريطة، أو خيط داخل الخرم بحيث تصبح كقلادة يستطيع الطالب لبسها من فوق رأسه بسهولة. ومن الممكن أن تقوم المدربة بإدخال الشريطة وربطها كقلادة ، أو توزيع البطاقات المخرومة ومعها الخيوط على الطلبة وأن يقوموا هم بعمل ذلك. وفي حال تعذر وجود البطاقات المخرومة والشرائط، من الممكن الاكتفاء بأوراق صغيرة بحجم ١٠ X ١٠ سم.
- ألوان خشبية.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- دُمي قماشية تلبس في اليد وتحرك لبطة ولسنجا، ومن الممكن الاستعاضة عنها بصورة لبطة ولسنجا في حال عدم توفر الدمي.
- أوراق بحجم A4 بعدد الطلبة
- أقلام ملونة شمعية أو خشبية.

التمرين التمهيدي

"اختار صفاتي التي أحب"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى مساعدة الطلبة على التعرف إلى التنوع الكبير من الصفات الجميلة التي من الممكن لهم تبنيها، وأن يستشعروا أهميتها. وفي ذات الوقت اختيار بعض أهم ما يحبون من تلك الصفات وربطها بهم وبشخصياتهم.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الطلبة بطريقة تمكّنهم من رؤيتها والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- توضح المدربة للطلبة بأن: "هناك الكثير من الصفات الجميلة التي تكون جزء من شخصية الناس وتظهر من خلال أفعالهم وكلماتهم التي يتعاملون بها مع الآخرين. كأن يقال مثلاً، هذا الشخص شجاع، متعاون، طيب، محب للناس، مبدع".
- تسأل المدربة الطلبة: "ما هي الصفات الجميلة الأخرى التي يختارها الناس وتظهر من خلال أفعالهم وكلماتهم التي يتعاملون بها مع الآخرين ولم أذكرها؟". تمنح المدربة بضع دقائق للاستماع لأجوبة الطلبة وتزيد عليهم الصفات التالية وغيرها في حال لم يذكروها: الصادق، الأمين، النشيط، المفكر، الحنون، المتسامح، البشوش، المهذب، الذكي،...". تتأكد المدربة من أنّ الصفات تكون لها علاقة بالشخصية وليس بما يملك الشخص من قوة جسدية أو جمال ظاهري أو جاه أو مقام عند الناس أو ما شابه.
- تسأل المدربة الطلبة: "ما هي أهم ثلاث صفات تودّ أن تكون موجودة فيك بحيث لو أن أهلك وأصدقائك ومعارفك تذكروك، يتذكرون تلك الصفات الموجودة فيك فوراً؟". توضح المدربة بأنه من الممكن أن تكون الصفات التي يختارونها من تلك الموجودة لديهم الآن، ومن الممكن أيضاً أن

تكون من الصفات غير الموجودة لديهم الآن بشكل قوي ولكن يودون أن تكون لديهم. تطلب المدربة من الطلبة التفكير بالإجابة ريثما تقوم بتوزيع الأوراق والأقلام.

- توزع المدربة الأوراق المخرمة والخيوط والأقلام الملونة على الطلبة.
- تطلب المدربة من الطلبة أن يكتبوا جملة بخط واضح وجميل، بحيث تبدأ بكلمة "أنا طفل"، وتليها ثلاث الصفات التي اختاروها. مثلاً لو كانت الصفات الثلاث التي اختاروها هي شجاع وكريم ومبدع، فتكون الجملة التي تُكتب على الورقة: "أنا طفل شجاع وكريم ومبدع". تمنح المدربة الطلبة ٢-٣ دقائق لكتابة الجمل وتقديم المساعدة لمن يحتاجها.
- بعد انتهاء الجميع من كتابة الجملة، وفي حال لم تكن الشريطة قد ربطت وأعدت مسبقاً قبل إعطائها الطلبة، تطلب المدربة من الطلبة إدخال الشريطة في خرم البطاقة وربطها لتكون كقلادة وتطلب منهم لبسها وعدم نزعها طوال الورشة. وفي حال تعذر وجود الأشرطة وتم توزيع البطاقات فقط، تطلب المدربة من الطلبة الاحتفاظ ببطاقتهم. تمنح المدربة عدة دقائق لانتهاء من هذه الخطوة.
- تطلب المدربة من كل طالب أن يأتي إلى الأمام ويقول ما كتبه، مثلاً "أنا طفل شجاع وكريم ومبدع". تشجع المدربة التصفيق الجماعي لكل طالب بعد الانتهاء من جملة. تشجع المدربة الطلبة أخذ القلادة أو البطاقة معهم إلى المنزل والاحتفاظ بها وتذكر ما كتبوه فيها.

التمرين الأساسي

"صفاتى الجميلة تميزنى"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى مساعدة الطلبة على:

- التعرف على علاقة الصفات الجميلة بالتميز الإنساني.
- تبني الصفات الجميلة وتطبيقها في الحياة اليومية.
- تشجيع الأقران والآخرين في تبني الصفات الجميلة.

الوقت:

٤٠ - ٤٥ دقيقة

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الطلبة على شكل نصف دائرة أو أي شكل آخر يستطيع الطلبة رؤيتها والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- تلبس المدربة دمية البطة في يدها أو تمسك صورتها في يدها.
- تحكي المدربة للطلبة الموقف القصصي الأول: "البطة سمس حجمها صغير جداً بالنسبة لأصدقائها ولونها مختلف عنهم أيضاً. ومع ذلك فهي لديها شيء يميزها كثيراً عن البطات الأخريات. فلديها اهتمام كبير بالبطات الأخريات، حتى ولو لم يكونوا صديقاتها. فعندما يذهبن للبحيرة للسباحة، تفكر دائماً كيف تستطيع مساعدة البطات الأخريات اللاتي لديهن صعوبة في الوصول للبحيرة".
- تسأل المدربة الطلبة: "ما هي الصفة الجميلة للبطة سمس؟". تمنح المدربة دقيقتين تقريباً لسماع رأي الطلبة، ثم توضح لهم بأن أجمل ما في البطة سمس أنها ترى نفسها بطة مهمة، وتستطيع أن تكون لها صفة جميلة تطبقها في حياتها ومع البطات الأخريات حتى ولو كان حجمها ولونها مختلفين عن الآخرين.

- تسأل المدربة الطالبة: "البطة سمس بطة شجاعة ولديها صفات جميلة. هل أعجبكم ما تقوم به البطة سمس؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة لبعض ثواني (الإجابة عادة تكون بكلمة واحدة وفي الأغلب هي "نعم").
- تسأل المدربة الطالبة: "هل تعتقدون أنّ البطات الأخريات يحبين صفات البطة سمس الجميلة ويريدون أن تكون لديهم صفاتاً جميلة مثلها أيضاً؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة لبعض ثواني (الإجابة عادة تكون بكلمة واحدة وفي الأغلب هي "نعم").
- توضح المدربة بأنه عندما تكون لأي شخص صفة جميلة ويقوم بعمل جيد، فهو يشجع الآخرين أن تكون لديهم تلك الصفة الجميلة وأن يقوموا بأعمال جيدة. ربما لا يقومون بذلك الآن، ولكن ذلك يجعلهم يفكرون فيه. لذلك فالطفل الذكي مثلكم دائماً يحب أن تكون لديه صفات جميلة وأن يعمل أعمالاً جيدة. فصفاته وأعماله تشجع الآخرين حتى ولو لم يخبرونا أنهم تشجعوا، ولم يقولوا لنا أنهم أحبوا تلك الصفة الجميلة فينا والعمل الجيد الذي قمنا به.
- تسأل المدربة الطالبة: "لنقل للبطة سمس ماذا تعلمنا منها ومن صفاتها الجميلة". تستمع المدربة لآراء الطلبة وتمنح وقتاً كافياً لمشاركة الجميع ما أمكن ولو بكلمة أو جملة واحدة لكل منهم.
- بعد الانتهاء من المناقشة، تشجع المدربة التصفيق الطلبة معاً لأنفسهم وللبطة سمس.
- تلبس المدربة دمية السنجاب أو تمسك بصورته في يدها.
- تحكي المدربة للطلبة الموقف القصصي الثاني: "السنجاب سنجوب يعيش في الغابة، ومع أنّ في الغابة الكثير من السناجب الأكبر منه والأقوى منه، ولكنه مع ذلك فهو يرى أنّه سنجاب مهم دائماً. فهو يحب مساعد السناجب الذين لا يعرفون أين يبحثون عن الطعام وكيف يحفرون الأرض ويضعون البندق الذي يحصلون عليه في الأشجار، فيعلمهم طرقه الذكية في البحث عن الطعام والحفر وتخزين البندق. وهو نشيط يعمل بجد واجتهاد لكي يحصل على الطعام، ومع ذلك فهو كريم يعطي السناجب الصغار الجائعة من طعامه وهو فرح ومسرور".

● تسأل المدربة الطالبة: "ما هي الصفات الجميلة للسنجاب سنجوب؟". تمنح المدربة دقيقتين تقريباً لسماع رأي الطالبة، وتوضح لهم بأنّ هناك العديد من الصفات الجميلة لدى السنجاب سنجوب، منها أنّه يرى نفسه مهم بالرغم من أنّ هناك من هم أكبر منه وأقوى منه، وأنّه يحب أن يعلم الآخرين كل ما يعرفه، كما أنّه كريم ونشيط ويساعد السنجاب وهو فرح ومسرور.

● تسأل المدربة الطالبة: "سنجوب سنجاب شجاع ولديه صفات جميلة. هل أعجبكم ما يقوم به السنجاب سنجوب؟". تستمع المدربة لإجابات الطالبة لبعض ثواني (الإجابة عادة تكون بكلمة واحدة وفي الأغلب هي "نعم").

● تسأل المدربة الطالبة: "هل تعتقدون أنّ أصدقاء السنجاب سنجوب يحبون صفاته الجميلة ويريدون أن تكون لديهم صفات جميلة مثله أيضاً؟". تستمع المدربة لإجابات الطالبة لبعض ثواني (الإجابة عادة تكون بكلمة واحدة وفي الأغلب هي "نعم").

● توضح المدربة نفس الفكرة التي قالتها في الموقف القصصي السابق: "عندما تكون لأي شخص صفة جميلة ويقوم بعمل جيد، فهو يشجع الآخرين أن تكون لديهم تلك الصفة الجميلة وأن يقوموا بأعمال جيدة. ربما لا يقومون بذلك الآن، ولكنّ ذلك يجعلهم يفكرون فيه. لذلك فالطفل الذكي مثلكم دائماً يختار أن تكون لديه صفات جميلة وأن يعمل أعمالاً جيدة. فصفاته وأعماله تشجع الآخرين حتى ولو لم يخبرونا أنّهم تشجعوا، ولم يقولوا لنا أنّهم أحبوا تلك الصفة الجميلة فينا والعمل الجيد الذي قمنا به".

● تسأل المدربة الطالبة: "لنقل للسنجاب سنجوب أي شيء نريد. مثلاً نقول له ماذا تعلمنا منه ومن صفاته الجميلة، أو نقول له فقط شكراً، أو نقول له أكثر شيء أحببناه في الصفات الجميلة الموجودة فيه". تطلب المدربة من الطالبة أن يتقدموا للأمام ويقفوا ويلبسوا الدمية في أيديهم أو يمسكوا صورة السنجاب ويقول كل من يريد أن يشارك من الطالبة ماذا تعلم من السنجاب سنجوب. تتأكد المدربة بأنّها لا تستثني أي طالب، وفي ذات الوقت تشجع بلطف من لا يرغب لكي يشارك حتى ولو بكلمة شكر للسنجاب.

- بعد الانتهاء من المناقشة، تشجع المدربة الطلبة على التصفيق معاً لأنفسهم وللسنجاب سنجوب.
- توزع المدربة الأوراق والأقلام الملونة على الطلبة.
- توضح المدربة بأننا رأينا كيف طبقت البطة سمس والسنجاب سنجوب صفاتهم الجميلة في حياتهم اليومية وفي تعاملهم مع الآخرين. والآن أنتم الأطفال الأذكاء، فكروا كيف سيطبق كل واحد منكم في حياته اليومية ومن خلال تعامله مع الآخرين الصفات الثلاث التي اختارها من التمرين التمهيدي، وما هي الصفات الأخرى التي يريد أن يختارها.
- تطلب المدربة من الطلبة بأن يرسموا ويعبروا بأي طريقة يودون كيف سيطبقون تلك الصفات في حياتهم اليومية لتكون شخصيتهم الإنسانية مميزة وجميلة أكثر. تمنح المدربة ١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً لهذه الخطوة.
- في حال سمح الوقت تطلب المدربة من كل طالب أن يعرض أمام الآخرين ما يريد تطبيقه. وتشجع المدربة التصفيق لكل طالب بعد الانتهاء من عرضه.

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

تشجع المدربة حضور الطلبة إلى الأمام ما أمكن للتعبير عن آرائهم في تمارين الورشة، ولكن في حال تعذر ذلك، من الممكن أن يعبروا عن آرائهم من أماكنهم، مع تأكد المدربة بأن صوتهم يكون مسموعاً والطلبة يعيرون انتباههم للطالب الذي يعبر.

للإعاقة البصرية:

- من الممكن الاستعاضة عن الكتابة على البطاقات بأي طريقة أخرى ترى المدربة أنها أنسب لقدرات الطلبة في التعبير المكتوب. ومن الممكن أيضاً أن تقوم المدربة هي بكتابة ما يملي عليها الطلبة من الثلاث صفات التي يختارونها.
- من الممكن الاستعاضة بالطين أو أي وسيلة تعبير أخرى للخطوة الأخيرة للتمرين الأساسي في حال كان صعباً على الطلبة التعبير بالرسم.

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة الأسئلة والكلمات للطلبة، وكذلك تقوم بإعادة شرح الخطوات والمفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

الحلقة الثالثة

"وجودي الإنساني مهم"

أهداف الورشة:

تهدف الورشة لتوصيل المفاهيم التالية للطلبة:

- التعرف على جوانب تميز الإنسان.
- أن كل طفل إنسانيته كاملة.
- أن الإعاقة مهما كان شكلها ونوعها وشدتها لا علاقة لها بإنسانية الطفل، ولا تؤثر فيها بأي شكل من الأشكال.
- ربط الطفل لمفهوم أهمية الوجود الإنساني بنفسه والنظر لأهميته.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

حبل أو شريط طويل يكفي طوله لكي يمسه جميع الطلبة وهم واقفون أو جالسون في حلقة دائرية.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق بحجم A4 بعدد الطلبة.
- أقلام ملونة شمعية أو خشبية.
- خامات ملونة صغيرة متنوعة (ممكن أن تكون خامات بسيطة متواجدة كأزرار قديمة وشرائط وقشور مكسرات وقصاصات أوراق ملونة و...).
- صمغ للصق الخامات على الورق.

التمرين التمهيدي

"تمييز الإنسان؟"

أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين إلى تعريف الطلبة بالتالي:

- الجوانب التي تميز الإنسان عن باقي المخلوقات.
- الإنسانية هبة من الله لكل الناس وليس لها علاقة بجسد الشخص أو شكله.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة

آليات التطبيق:

- تقف أو تجلس المدربة مع الطلبة على شكل حلقة دائرية.
- تطرح المدربة السؤال التالي على الطلبة: "ما الذي يميز الإنسان عن باقي المخلوقات الأخرى كالحوانات والأسماك والحشرات والجمادات؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتضيف الجوانب التالية في حال لم يتم ذكرها: العقل، التفكير، المشاعر، القدرة على اختيار ما يقوم به من أفعال وأقوال، التعبير عما بداخله بطرق مختلفة مثل الكتابة والكلام والرسم والشعر، التعلم من التجارب السابقة، ...
- تعطي المدربة أحد أطراف الحبل للطلاب الذي على يمينها أو يسارها، وتوضح بأن التمرين يتطلب أن يمسك كل طالب بطرف الحبل ويقول بكلمة أو كلمتين عن الجانب الذي يحبه أكثر في تمييز الإنسان عن المخلوقات الأخرى سواء مما تم طرحه في إجابة السؤال السابق أو أي شيء جديد يود إضافته، ومن ثم يبقى هو ماسكاً بطرف الحبل ويعطي الطرف الثاني من الحبل لزميله الجالس إلى جانبه، فيقول زميله بكلمة أو كلمتين عن الجانب الذي يحبه أكثر في تمييز الإنسان عن المخلوقات الأخرى، ثم يبقى هو وزميله ممسكين بالحبل، ويعطي زميله طرف الحبل للطالب الذي يقف بجانبه

وهكذا. ففي النهاية يمسك الجميع بالحبلى حتى يصل طرف الحبلى للمدربة. في حال الإعاقة السمعية يستطيع الطالب الإجابة باستخدام يديه ومن ثم الإمساك بالحبلى.

• توضح المدربة للطلبة بأنهم كما استنتجوا من التمرين أنّ ما يميّز الإنسان وما يجعله إنساناً ليس له علاقة بجسمه ومشكلاته. فالإنسانية هبة من الله لكل إنسان، والإعاقة لا تغير من إنسانية الإنسان في شيء، والوجود الإنساني لكل طفل مهم.

• تردد المدربة الكلمات التالية مع الطلبة بلحن ومرح:

"أنا إنسان... ووجودي الإنساني مهم
أنا إنسانيتي كاملة... ووجودي الإنساني مهم
أنا جميل بإنسانيتي... ووجودي الإنساني مهم
أنا أفخر بإنسانيتي... ووجودي الإنساني مهم"

التمرين الأساسي

"أنا إنسان مهم"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطالب باكتشاف الجوانب الإنسانية الجميلة بداخله وأن يرسخ في ذهنه بأنه مهما كان وضعه الجسدي، فإنّ إنسانيته تبقى قوية وجميلة، وأنّ وجوده الإنساني مهم ويستحق منه التركيز على ذلك وتذكره على الدوام.

الوقت:

٤٠ - ٤٥ دقيقة

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الأطفال بطريقة يستطيعون فيها التعبير على الورق بشكل مريح ومناسب.
- توزع المدربة الأوراق والألوان والخامات على الطلبة.
- توضح المدربة بأنّ كل طالب موجود هنا هو إنسان كامل بغض النظر عن إعاقته، إذ كما النتيجة التي توصلوا لها في التمرين السابق، أنّ الإنسان ووجوده الإنساني لا علاقة له بالجسم والشكل، وأنه موجود في الحياة لأنّ له دور مهم خلقه الله من أجله.
- توضح المدربة بأنّ التمرين يتطلب من كل طالب عمل بطاقة جميلة باستخدام الورقة التي لديه يعبر فيها عن إنسانيته الكاملة وأنّ كل شيء جميل فيه كإنسان، وأنّ وجوده الإنساني مهم. تؤكد المدربة للطلبة بأنّ لهم الحرية في التعبير بأي شكل يحبون باستخدام الألوان والخامات. تمنح المدربة ١٥ دقيقة تقريباً لهذه الخطوة. وتحفز الطلبة بشكل جماعي وفردى باستمرار خلال عمل الطلبة البطاقة ليروا الجوانب الجميلة في أنفسهم ولا يكون تركيزهم على إعاقتهم وجوانب التحدي لديهم.

- بعد انتهاء الوقت توضح المدربة بأنّ ما عبر عنه كل طالب ما هو إلا جزء صغير جداً من الجمال الإنساني الذي لديه ومن أهمية وجوده الإنساني، وأنّ حقيقة ما هو موجود بداخله أكبر بكثير.
- توضح المدربة بأن الخطوة التالية أنّ على كل طالب سيتقدم للأمام ويعرض البطاقة التي عملها (أو التعبير من المكان الذي هم فيه في حال تعذرت الحركة)، والتعبير بجملتين أو ثلاث جمل عن العمل الذي قام به في البطاقة. وأنها ستنادي كل طالب بإسمه، مثلاً تنادي أحمد، فبينما يتقدم أحمد إلى الأمام، يصفق له زملاؤه ويقولون كلهم معاً، "وجودك الإنساني مهم يا أحمد". ومن ثم يقف أحمد أمام الطلبة ويقول ما عبر عنه بجملتين أو ثلاث، ومن ثم يختم بجمله: "أنا أحمد... ووجودي الإنساني مهم". يرجع أحمد لمكانه ومن ثم تنادي المدربة طالباً آخر باسمه وهكذا حتى يشارك جميع الطلبة بلا استثناء. ومن المهم أن تشجع المدربة الطلبة الذين كانت لديهم صعوبة في التعبير فتساعدهم ليروا جوانب جميلة في أنفسهم، بحيث لا يبقى طالب لم يعبر عن جوانب جميلة في نفسه.
- بعد الانتهاء من مشاركة الجميع، تشجع المدربة الطلبة بأن يحتفظوا بالبطاقة التي عملوها وأن يتذكروا دائماً أنّ وجودهم الإنساني مهم.
- من الجيد أن تكتب المدربة جملة "وجودي الإنساني مهم" على بطاقة كبيرة وتكون موجودة في الفصل بشكل دائم إن كان ذلك ممكناً.
- في حال سمح الوقت، تستطيع المدربة ترديد الكلمات التالية من التمرين التمهيدي مع الطلبة مرّة أخرى بلحن ومرح:

"أنا إنسان... ووجودي الإنساني مهم
أنا إنسانيتي كاملة... ووجودي الإنساني مهم
أنا جميل بإنسانيتي... ووجودي الإنساني مهم
أنا أفخر بإنسانيتي... ووجودي الإنساني مهم"

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

لا يوجد جانب محدد.

للإعاقة البصرية:

يمكن الاستعاضة بتمرين التعبير على البطاقة في التمرين الأساسي بأي نوع آخر من التعبير باستخدام أدوات ملموسة كالطين أو أي شيء مناسب آخر.

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تطلب المدربة جانباً أو جانبيين محددين ليعبروا عنهم الطلبة في البطاقة ولا تجعل التعبير مفتوحاً، مثلاً أنه إنسان يستطيع أن يفكر وأنه يستطيع أن يحب الآخرين ويهتم لأمرهم.

الحلقة الرابعة

قصة "ريما والقطع الخشبية الذكية"

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لتعريف الطلبة بالمفاهيم التالية:

- معنى التصرف الذكي .
- معنى الثقة بالإحساس.
- دور الثقة بالإحساس في الحماية من الإيذاء.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

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

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- شخصيات القصة التي هي عبارة عن شخصية ريما والقطع الخشبية بحسب أشكال القصة، مصنعة من قماش الجوخ، أو مغلقة أو أوراق عادية مقطعة ليتم استخدامها لعرض القصة من خلالها. وفي حال الإعاقة البصرية من الممكن استبدال الشخصيات المصنوعة من القماش أو الورق، بدمية وقطع خشبية أو بلاستيكية بأشكال هندسية تناسب القصة.
- لوحة وبرية أو ورقة كبيرة أو سبورة لتعليق الشخصيات عليها والعرض من خلالها.
- جرس أو أي شيء يمكن أن يصدر صوتاً ويستخدم كمنبه لمفهوم الإحساس.
- أقلام + أقلام للتلوين (خشبية أو شمعية).
- ورقة كبيرة مكتوب عليها شعار "لأنني طفل قوي وذكى وآمن .. فأنا أثق بإحساسي".

التمرين التمهيدي

التفكير أساس التصرف الذكي

أهداف التمرين :

يسعى هذا التمرين إلى تعريف الطلبة بأهمية التفكير وأنه العامل الأساسي للتصرف الذكي.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- يجلس الطلبة بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون الرسم والتعبير بسهولة.
- توضح المدربة للطلبة التالي: "يحب الأرنب أرنوب اللعب في الغابة والتعرف على أصدقاء جدد، ورأى من بعيد أرناب تلعب معاً فأراد أن يلعب معهم".
- تسأل المدربة الطلبة: "إذا قرر الأرنب أرنوب أن يذهب ويلعب مع الأرناب دون أن يفكر ودون إخبار أمه أو أبيه واستئذانهم، هل يعتبر تصرف الأرنب أرنوب تصرفاً ذكياً؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة.
- توضح المدربة بأن أي طفل يذهب لأي مكان أو يقوم بأي عمل دون علم أمه وأبيه فهو يتصرف تصرفاً غير ذكي، لأنه بذلك يمكن أن يتأذى ويصيبه مكروه يغضب أبويه وأهله الذين يهتمون لأمره.
- توزع المدربة الأوراق والأقلام والألوان على الطلبة.
- توضح المدربة بأن الأرنب أرنوب لا يفعل أي شيء إلا ويفكر أولاً، فهو أرنب ذكي. فهو الآن يفكر ويفكر ليعرف ما هو التصرف الذكي الذي من الأفضل أن يقوم به.

- تطلب المدربة من الطلبة التعبير بالكتابة أو الرسم أو بالكتابة والرسم معاً عن التصرف الذكي الذي من الممكن أن يتصرف به الأرنب أرنوب. تعطي المدربة ٥-٧ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.
- تطلب المدربة من كل طالب أن يأتي إلى الأمام ويقول التصرف الذكي من وجهة نظره بجملة واحدة. كما وتوضح لهم بأن لا مشكلة في حال كان الطلبة كتبوا أشياء مشابهة لبعضهم البعض. تشجع المدربة التصفيق لكل طفل بعد الانتهاء من تعبيره. في حال تعذر حضور الطلبة إلى الأمام من الممكن أن يعبروا عن وجهة نظرهم من مكانهم مع عمل حركة تضيف حيوية ومرحاً للتمرين كأن يضربوا على الطاولة بأيديهم ضربتين قبل البدء بالكلام.
- بعد انتهاء الجميع من المشاركة توضح المدربة للطلبة بأن التفكير يساعدنا للتصرف بذكاء، وتردد معهم الكلمات التالية بلحن ومرح:
الكلمات التالية بلحن ومرح:

"أفكر وأفكر لأتصرف بذكاء أفكر وأفكر لأتصرف بذكاء"

التمرين الأساسي إحساسى وتصرفى الذكى

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعريف الطلبة ببعض المهارات التي تساهم في حمايتهم من الاعتداء والأذى:

- الثقة بالإحساس
- التفكير في المواقف
- التفكير قبل التصرف

الوقت :

٤٠ - ٤٥ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- يجلس الطلبة بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون رؤية المدربة والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- تحضر المدربة اللوحة الوبرية وشخصيات القصة لتثبتها وتحركها بحسب المواقف في القصة مع الحرص على تغيير نبرة صوتها ما أمكن عندما تجسد كل شخصية من شخصيات القصة، وذلك لإثارة الطلبة وجذب انتباههم أثناء العرض. في حال الإعاقة البصرية من الممكن الاستغناء عن اللوحة الوبرية واستبدالها بدمية للطفلة ريما وقطع بالأشكال الهندسية الموجودة في القصة، والطلب منهم لمسها جميعاً قبل البدء للتعرف عليها.
- توضح المدربة بأنها سوف تسرد لهم قصة ريما والقطع الخشبية الذكية، وأنها ستناقش معهم خلال القصة.
- تبدأ المدربة بسرد القصة وتعرضها على الطلبة للمناقشة الجماعية بين فقرة وأخرى بحسب الفقرات الموضحة أدناه:

الفقرة الأولى:

"ريما طفلة تستطيع أن تستكشف الحياة بطرق عديدة أخرى غير عينيها. وهي تحب الحياة وتحب الناس من حولها وخاصة أهلها وأصدقاءها. وربما لا تملك غرفة خاصة بها، إذ أن بيتهم صغير جداً، لذلك تضع علبتها التي بها قطعها الخشبية الملون التي على هيئة أشكال هندسية خشبية ملونة في زاوية من غرفة المعيشة.

وفي أحد الأيام رجعت ريما من المدرسة فرحة وأخذت اللعبة ووضعت قطعها الخشبية التي تحبهم كثيراً أمامها على الأرض ورحبت بأصدقائها القطع الخشبية وأخذت تتحدث إليهما.

ريما: السلام عليكم يا قطعي الخشبية.

القطع الخشبية معاً: "وعليك السلام يا صديقتنا ريما".

القطعة الخشبية الدائرية: "ما بك يا ريما؟ أراك اليوم فرحة مسرورة".

ريما: "نعم يا صديقتي، إنني أشعر اليوم بأنني طفلة قوية".

قفزت القطع الخشبية معاً وقالت: "ما الذي جعلك تشعرين بالقوة؟ أخبرينا فنحن متشوقون لمعرفة ذلك".

ريما: "سوف أحكي لكم ما حدث لي اليوم، فعند خروجي من المدرسة وبينما أنا انتظر والدتي لنمشي معاً إلى البيت، تكلم معي رجل غريب لا أعرفه، وقال لي: تعالي معي لأن أمك سوف تتأخر. كما وأني سأوصلك بالسيارة بدلاً من أن تمشي في هذا الجو الحار وسأذهب معك للدكان لأشتري لك حلوى مثلجة لذيذة".

القطعة الخشبية المربعة: وهل ذهبت معه؟".

المناقشة الجماعية الأولى:

• تشرح المدربة مفهوم الإحساس أولاً وذلك بتوضيح أن الله تعالى أعطى لكل إنسان إحساساً، ونحن جميعاً لدينا إحساس يساعدنا لكي نعرف ما هو جيد وما هو غير جيد. والإحساس مثل الصوت بداخلنا ينبهنا بما هو صحيح وما هو خاطئ.

• تسمك المدربة الجرس بيدها وتوضح للطلبة بأنها سوف تستخدم الجرس كشيء محسوس ومنبه لمفهوم الإحساس. ويمكن استخدام إشارة أو حركة معينة كمنبه لإعاقة السمع.

• توضح المدربة مفهوم **التصرف الذكي** بأن التصرف الذكي هو أننا نقوم بالعمل الذي يقول لنا إحساسنا بأنه عمل جيد وصحيح. وأن لا نقوم بالعمل الذي يقول لنا إحساسنا بأنه عمل سيء وخاطئ. فإذا طلب منا شخص أن نقوم بشيء ونشعر معه بالانزعاج لأننا نعرف أنه عمل خاطئ، فلا نقوم به ونخبر أحد والدينا.

• توضح المدربة للطلبة بأنها كلما تكلمت عن الإحساس سترن الجرس. وكلما تكلمت عن التصرف ستصفق صفقة واحدة وفتح اليد.

• تقوم المدربة برن الجرس ومن ثمّ سؤال الطلبة عن الإحساس: "عندما قال الرجل لريما تعالي معي لأوصلك بالسيارة بدلاً من أن تمشي في هذا الجو الحار، ماذا تتوقعون قال إحساس ريما لها؟ هل تعتقدون إن إحساس ريما قال لها أن ما طلبه الرجل منها شيء صحيحاً أم خاطئاً؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة.

• تقوم المدربة بصفقة واحدة وتفتح يديها وتساءل الطلبة: "ريما عرفت بأنه من الخطأ أن تذهب مع الشخص الغريب، وإحساسها قال لها بأن ذلك خطأ. فهل تذهب ريما مع الشخص الغريب للدكان ليشتري لها حلويات مثلجة؟". تطلب المدربة من الطلبة أن يصفقوا صفقة واحدة معاً ومن ثمّ يقولوا إجاباتهم بصوت واحد "لا".

• توضح المدربة بأنّ ريما قامت بتصرف ذكي، وأنها سنتعرف على تصرفها الذكي الآن حين نكمل القصة.

• تكمل المدربة ما قالته ريما:

ريما: لا لم أذهب معه، فقد قلت له "لا" بصوت عال. فهو رجل غريب وأنا لا أعرفه، ولأنني طفلة قوية وذكية وآمنة، فأنا لا أذهب مع الغرباء. في حال الإعاقة السمعية من الممكن أن توضح المدربة كيفية التي يستطيع فيها الطفل أن يعبر عن كلمة "لا" بقوة.

تشجع المدربة على التصفيق لريما وتردد مع الطلبة:

"شكراً شكراً يا إحساسي أنت تساعدني لأتصرف بذكاء"

الفقرة الثانية:

القطعة الخشبية المستطيلة: "ألم ترغبين يا ريما بالذهاب معه عندما قال لك أنه سيشتري لك حلوى مثلجة لذيذة؟ ألا تحبين الحلويات المثلجة؟".

المناقشة الجماعية الثانية:

- توضح المدربة للطلبة بأنها كلما تكلمت عن الإحساس سترن الجرس. وكلما تكلمت عن التصرف ستصفق صفقة واحدة وفتح اليد.
- تقوم المدربة برن الجرس ومن ثمّ سؤال الأطفال عن الإحساس: "عندما قال الرجل لريما بأنه سيشتري لها حلوة مثلجة، ماذا تتوقعون قال إحساس ريما لها، هل قال لها أنّ ما قاله الرجل شيئاً جيداً أم سيئاً؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة.
- تقوم المدربة بصفقة واحدة وتفتح يديها وتساءل الطلبة: "عرفت ريما بأنه من الخطأ أن تأخذ حلوى من شخص غريب، وقال لها إحساسها أيضاً بأنّ ذلك خطأ. فريما تحب الحلوى المثلجة ولكنها ذكية. فهل ستذهب مع الرجل وتأخذ الحلوى المثلجة لأنها تحبها؟". تطلب المدربة من الطلبة أن يصفقوا صفقة واحدة معاً ومن ثمّ يقولوا إجاباتهم بصوت واحد.
- توضح المدربة بأنّ ريما قامت بتصرف ذكي وأتينا سنتعرف على تصرفها الذكي الآن حين نكمل القصة.
- بعد المناقشة تكمل المدربة القصة و الحوار بين ريما وقطعها الخشبية لتوضح تصرف ريما الذكي التالي:

ريما : "نعم... أنا أحب الحلويات المثلجة ولكني لا آخذ شيئاً ولا أقبل أية هدية من شخص غريب حتى لو كان سيعطيني شيئاً أحبه".

تشجع المدربة على التصفيق لريما وتردد مع الطلبة:

"شكراً شكراً يا إحساسي أنت تساعدني لأتصرف بذكاء"

الفقرة الثالثة:

القطعة الخشبية الدائرية: "وهل تركك وذهب؟".

ريما: "نعم ذهب ولكنه قبل أن يذهب قال لي: هذا سر بيني وبينك فلا تخبري أحدا عما قلته لك".

القطعة الخشبية المستطيلة: "بماذا شعرت يا ريما عندما قال لك لا تخبري أحدا؟"

- توضح المدربة للأطفال بأنها كلما تكلمت عن الإحساس سترن الجرس. وكلما تكلمت عن التصرف ستصفق صفقة واحدة وفتح اليد.
- تقوم المدربة برن الجرس ومن ثمّ سؤال الأطفال عن الإحساس: "عندما طلب الرجل من ريما بأن لا تخبر أحدا بما قاله لها، ماذا تعتقدون كان إحساس ريما؟. هل هذا سر جيد تشعر معه ريما بشعور جيد أم سر سيء تشعر معه ريما بشعور غير مريح؟". تستمع المدربة لإجابات الأطفال.
- تقوم المدربة بصفقة واحدة وتفتح يديها وتساءل الطلبة: "ريما عرفت بأنّ هذا سر سيء لأنها شعرت بشعور غير مريح ومزعج، وأيضاً هي تعرف بأنه يجب أن لا تحتفظ بالسر السيئ في قلبها ويجب أن تقول ذلك لأحد والديها أو إخوتها الكبار مثلاً. فهل ستقول ريما هذا السر السيئ لأحد؟". تطلب المدربة من الطلبة أن يصفقوا صفقة واحدة معاً ومن ثمّ يقولوا إجاباتهم بصوت واحد.
- توضح المدربة بأنّ ريما قامت بتصرف ذكي وأتينا سنتعرف على تصرفها الذكي الآن حين نكمل القصة.
- بعد المناقشة تكمل المدربة القصة و الحوار بين ريما وقطعها الخشبية لتوضح تصرف ريما الذكي:

ريما: "شعرتُ بعدم الارتياح، وكأن صوتاً بداخلي يقول لي بأن ما طلبه مني ذلك الرجل كان خاطئاً ولأنه يعرف ذلك، ولهذا أوصاني بان لا أخبر أحداً. ولكنني كنت شجاعة وأخبرت والدي عن ذلك".

قفزت الألوان فرحة مسرورة وأحضرت ورقة كبيرة لريما وقالت لها نريد منك الآن أن تكتبي لنا بالألوان ماذا تعلمت على شكل شعار جميل وأن تقومي بتعليق الورقة في مكان مناسب في المنزل.

ريما: "حسناً سوف يكون شعاري هو "لأني طفلة قوية وذكية وآمنة... فأنا أثق بإحساسي"."

كتبت ريماء الشعار، ثم رقصت وقفزت القطع الخشبية ورددت مع ريماء "لأني طفلة قوية وذكية وآمنة... فأنا أثق بإحساسي".

فرحت ريماء بالشعار وعلقته في مكان مناسب بعد أن استأذنت والدتها، وكانت تتذكر الشعار وتخبر والديها دائماً بكل ما يحصل لها. فهي فعلاً طفلة قوية وذكية وآمنة وواثقة من إحساسها.

- تردد المدربة الشعار بصوت عال مع الأطفال " لأني طفل قوي وذكي وآمن... فأنا أثق بإحساسي"

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

لا يوجد جانب محدد.

للإعاقة البصرية:

لا يوجد جانب محدد

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة القصة والمناقشة للطلبة، وتعيد شرح المفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

الحلقة الخامسة

أفكر بأمل وعمل

أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة لتوصيل المفاهيم التالية:
- مفهوم الأمل والمشاعر المصاحبة له.
- مشاعر الطفل الذي يفتقد للأمل.
- أهمية الأمل في الحياة.
- علاقة الأمل:
- بالتفكير الإيجابي.
- بتخطي المواقف الصعبة التي قد يمر بها الطفل في حياته والتي قد يكون بعضها خارج عن اختياره وإرادته وسيطرته.
- بالتشجيع على العمل الذي يساهم في أن يكون الوضع الحالي أفضل.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

لا توجد.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- صورة أو مجسم لبذرة، ودودة القز وفراشة وشجرة توت.
- صور لتسلسل مراحل حياة البذرة: " بذرة .. بذرة مع ظهور ساق .. بذرة مع ظهور الجذور.. شجرة". ومن الممكن أن تكون مجسمات أو بمقدور المعلمة صناعتها من الكارتون أو أي شيء آخر.
- صور لتسلسل مراحل حياة دودة القز: " دودة... دودة داخل الشرنقة... فراشة" ومن الممكن أن تكون مجسمات أو بمقدور المعلمة صناعتها من الكارتون أو أي شيء آخر.
- صور متنوعة أو مجسمات لشخصيات وأدوات مثل شخصية الفلاح، أداة رش الماء، شجرة التوت.

التمرين التمهيدي

أتعرف على مشاعر الأمل

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى تعريف الطفل بالمفاهيم التالية:

- مفهوم الأمل وأهميته.
- المشاعر المصاحبة للأمل.
- المشاعر المصاحبة لمن ليس لديه أمل.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً

آليات التطبيق:

- يجلس الأطفال على هيئة نصف حلقة نصف دائرية بحيث يستطيعون رؤية المدربة والتفاعل معها ومع شخصيات القصة بسهولة ووضوح. في حال تعذر جلوسهم على هيئة نصف دائرة من الممكن أن تبدأ المدربة التمرين والطلبة في أماكنهم الخاصة بهم.
 - تسرد المدربة القصة التالية مع الحرص على تغيير نبرة صوتها ما أمكن عندما تجسد كل شخصية من شخصيات القصة، وذلك لإثارة الأطفال وجذب انتباههم أثناء سرد القصة.
- "الغزالة رمومة والغزالة فرفورة صديقتان تحبان اللعب معاً في الغابة. كانت الغزالة فرفورة لا تستطيع تحريك رجليها الخلفيتين منذ أن ولدت، لذلك لم تستطع أن تركز مثل الغزالة رمومة. وفي يوم ما طر كانت الغزالتان فرفورة ورمومة تلعبان معاً، فلم تنتبها وسقطتا في حفرة وغرست رجليهما في الوحل. فأصبحت الغزالة رمومة تبكي وتقول بأنهما لن يستطيعا الخروج من هذه

الحفرة أبدأ، لذلك لم تقم بأي حركة لتساعد نفسها في الخروج مع أنها كانت قادرة على تحريك أرجلها الأربع. بينما كانت الغزالة فرفورة تحرك رجليها الأماميتين لتساعد نفسها في الخروج من الحفرة. وبعد فترة استطاعت الغزالة فرفورة الخروج من الحفرة بينما بقت الغزالة رمومة بداخل الحفرة".

- تسأل المدربة الأطفال: "برأيكم كيف كان شعور الغزالة رمومة التي لم يكن لديها أمل بأنها ستخرج من الحفرة؟". بعد استماع إجابات الأطفال تؤكد المدربة بأنّ الغزالة رمومة كانت تشعر بشعور غير جيد لأنه لم يكن لديها أمل بأنها ستخرج من الحفرة.
- تسأل المدربة الطلبة: "برأيكم كيف كان شعور الغزالة فرفورة التي كان لديها أمل بأنها ستخرج من الحفرة؟". بعد استماع إجابات الأطفال تؤكد المدربة بأنّ الغزالة فرفورة كانت تشعر بشعور جيد لأنّ لديها أمل بأنها ستخرج من الحفرة.
- تطلب المدربة من الأطفال الوقوف في أماكنهم، وفي حال تعذر ذلك من الممكن مواصلة التمرين وهم جلوس.
- تطلب المدربة من الطلبة تخيل أنّ كل واحد منهم الآن هو الغزالة رمومة التي قد غرست رجلها في الوحل في الحفرة والتي تشعر بشعور غير جيد لأنّ ليس لديها أمل بأنها ستخرج من تلك الحفرة.
- تسأل المدربة الطلبة: "كيف سيكون شكل الغزالة رمومة التي ليس لديها أمل في الخروج من الحفرة؟". تشجع المدربة الأطفال على تمثيل هيئة الزرافة المنكمشة واليائسة والتي لا تقوم بمحاولات لإنقاذ نفسها.
- تنتقل المدربة للخطوة التالية بحيث تطلب من الطلبة بأن يتخيلوا الآن بأنهم الغزالة فرفورة والتي لديها أمل، وهي تشعر بشعور جيد لأنها تعتقد بأنها ستخرج من الحفرة.

• تسأل المدربة الطالبة: "كيف سيكون شكل الغزالة فرفورة التي لديها أمل في الخروج من الحفرة؟". تشجع المدربة الأطفال على تمثيل هيئة الزرافة المصممة على إنقاذ نفسها والتي تقوم بمحاولات لكي تخرج من الحفرة.

• تسأل المدربة الأطفال الأسئلة التالية وتستمع لإجابة كل سؤال قبل أن تنتقل للسؤال التالي:

• "أي الغزالات أقوى وأذكى، الغزالة رمومة التي ليس لديها أمل أم الغزالة فرفورة التي لديها أمل؟".

• "عندما تكونون في مشكلة، هل تحبون أن تكونوا مثل الغزالة رمومة التي ليس لديها أمل أم مثل الغزالة فرفورة التي لديها أمل؟".

• توضح المدربة بأنّ الأطفال أيضاً مثل الغزالة. الأطفال الذين ليس لديهم أمل تكون لديهم مشاعر غير جيدة ولا يفكرون في أن يقوموا بأعمال تساعدهم. بينما الأطفال الذين لديهم أمل تكون لديهم مشاعر جيدة ويقومون بأعمال مفيدة وتساعدهم. وأنّ الطفل الذي ليس لديه أمل ولا يعمل، فهو طفل ضعيف بالمقارنة مع الطفل الذي لديه أمل ويعمل بجد. وأنّ الطفل القوي هو الطفل الذي لديه أمل ويعمل بجد دون كسل ولا ملل.

• تردد المدربة مع الطالبة: "نحن نحب الأمل".

التمرين الأساسي

أفكر بأمل وعمل

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعريف الطلبة بأن الأمل:

- يساعد على التفكير الايجابي.
- يساعد على تخطي المواقف الصعبة التي قد يمر بها الطفل في حياته، والتي قد تقع خارجاً عن إرادته.
- يشجع على العمل الذي يجعل الوضع أفضل مما هو عليه.

الوقت:

٤٠ - ٤٥ دقيقة تقريباً

آليات التطبيق

- يجلس الأطفال على شكل حلقة نصف دائرية وتجلس المدربة أمامهم بحيث يستطيع الأطفال جميعهم رؤيتها والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- توضح المدربة بأنّ الأمل هو أجمل ما في الحياة، فكلما كان الأمل موجوداً أصبحت الأشياء أجمل والحياة أجمل.
- توضح المدربة بأنّها ستقول قصة حياة شينين ونرى كيف أن الأمل حولهم من شيء صغير وليس به جمال كبير، إلى شيء كبير وجميل جداً.
- تمسك المدربة بمجسم البذرة أو بصورة البذرة وتسال الأطفال: "ما هذا الذي بيدي؟". تستمع المدربة لإجاباتهم وتوضح لهم بأنّها بذره. في حال الإعاقة البصرية من الممكن أن تطلب المدربة من الطلبة لمس ما بيدها للتعرف عليه والتفاعل معه بشكل أفضل.

- تسرد المدربة قصة حياة البذرة باستخدام المجسمات أو الصورة لمراحل حياتها المختلفة وتتوقف في أي مكان من القصة لكي تعطي توضيحاً أكثر أو تسأل سؤالاً يثير الأطفال ويزيد تفاعلهم.

"كانت هذه البذرة الصغيرة موجودة في مكان وحيدة وتفكر.

تقول لنفسها: أنا لا أريد أن أكون بذرة هكذا ومن ثمّ أموت. أنا أريد أن أكون شجرة.

زرع الزراع البذرة في التراب، لم تحب البذرة المكان هناك وقالت أنا الآن وحيدة وفي الظلام، كيف أكون شجرة وأنا تحت الأرض والأشجار فوق الأرض.

حزنت البذرة ولكنها تمسكت بالأمل بسرعة وطردت الحزن وقالت أنا أعلم بأنني أستطيع أن أكون شجرة، لذلك أنا لدي أمل أن أكون شجرة مهما كانت الأمور صعبة.

فأقلت لنفسها أعلم بأنّ كل شيء له حل. سأكون قوية لكي أكبر ويخرج ساقى من الأرض ليذهب فوق الأرض وأتفاعل مع الحياة والناس.

خرج ساق صغير للبذرة من الأرض وكانت فرحة وتنتظر أن يعطيها الزراع ماءً كل يوم.

وفي يوم نسي الزراع أن يسقيها ماء، فحزنت ولكنها طردت الحزن فوراً وتمسكت بالأمل، وقالت أعلم أنّ دائماً هناك حل.

ففكرت ومن ثمّ قالت أعرف أنّي أستطيع أن أكون شجرة، والشجرة لها جذور. سأعمل على أن تكون جذوري أكبر لكي تبحث عن الماء تحت الأرض. فنمت جذورها.

فلو لم يكن لدى البذرة أمل لما أصبحت شجرة. فبالأمل والتفكير والعمل أصبحت البذرة شجرة كبيرة جميلة تستمتع برويتها الناس والسماء والشمس كل يوم".

- تطلب المدربة من الطلبة أن يقفوا وتقف معهم، وأن يتخيلوا بأنهم هذه الشجرة التي لديها أمل وأصبحت كبيرة وجميلة. في حال الإعاقة الحركية من الممكن مواصلة التمرين وهم جلوس ولكن مع القيام بحركة تضيف مرحاً.

- تطلب المدربة من الطلبة أن يصفقوا لأنفسهم ويرددوا الكلمات التالية بأي لحن تراه المدربة مناسباً:

أحب الأمل... أعيش بالأمل

أطرد الحزن... أعيش بالأمل

كنت حزينة... أصبحت سعيدة
بالأمل أفكر... بالأمل أعمل
أحب الأمل... أعيش بالأمل

- تطلب المدربة من الطلبة الجلوس في حلقة نصف الدائرية وتوضح لهم بأنها الآن ستحكي لهم قصة الأمل لدى دودة القز.
- تمسك المدربة بمجسم دودة القز أو بصورتها وتسال الأطفال: "ما هذا الذي بيدي؟". تستمع المدربة لإجاباتهم وتوضح لهم بأنها دودة قز. في حال الإعاقة البصرية من الممكن أن تطلب المدربة من الطلبة لمس المجسمات للتعرف عليه والتفاعل معها بشكل أفضل.
- تسرد المدربة قصة حياة دودة القز باستخدام المجسمات أو الصور لمراحل حياتها المختلفة وتتوقف في أي مكان من القصة لكي تعطي توضيحاً أكثر أو تسأل سؤالاً يثير الطلبة ويزيد تفاعلهم.

"كانت هذه الدودة تعيش على شجرة توت وحيدة وتفكر.
تقول لنفسها: أنا لا أريد أن أبقى دودة بقية حياتي. أنا أعلم أنني أستطيع أن أكون شيئاً آخر. أستطيع أن يكون شكلي أجمل وتكون لي ألوان كثيرة.
كانت الدودة حزينة، ولكنها قررت أن يكون لديها أمل.
فتمسكت بالأمل بسرعة وطردت الحزن، وقالت أنا أعلم بأنني أستطيع أن أكون فراشة، لذلك أنا لدي أمل أن أكون فراشة مهما كانت الأمور صعبة.
فقالَت لنفسها أعلم بأن كل شيء له حل. سأكون قوية لكي أصبح فراشة.
عرفت دودة القز بأن عليها أن تأكل لكي تكبر، فأخذت تأكل كثيراً ورويداً ورويداً أصبحت داخل شرنقة.
حزنت الدودة وقالت الآن أنا محبوسة في هذه الشرنقة ولا تصلني أشعة الشمس، فكيف أستطيع أن أكون فراشة جميلة.
ولكنها تمسكت بالأمل بسرعة وطردت الحزن فوراً، وقالت بالتأكيد هناك حلاً.
وبعد أيام انشقت الشرنقة وخرجت فراشة جميلة ملونة قادرة على الطيران.

ولكنها اكتشفت بأنّ ليس لديها آذاناً. فحزنت وأرادت أن تفقد الأمل، ولكنها تمسكت بالأمل بسرعة وطردت الحزن فوراً، وقالت بالتأكيد هناك حل.

فقالت في نفسها، صحيح أنّ ليس لي آذان، ولكنني أستطيع أن أتعرف على العالم وأتواصل مع الآخرين بطرق أخرى.

وكلماتها تمسكت بالأمل أكثر، أصبحت تعمل بجد أكثر، وصارت تركز على الأشياء القوية بداخلها. فصارت تريد أن تتعلم وتقوم بواجباتها بأحسن وجه وتعمل وتعمل وتعمل دون كلل ولا ملل. حتى أصبحت فراشة سعيدة لا يهملها أن ليس لها آذان، ولكن يهملها أنّها في كل يوم هي أفضل من يوم أمس، وأنّها تتمسك بالأمل ولا تتوقف عن العمل بنشاط أبداً".

● تطلب المدربة من الطلبة أن يقفوا وتقف معهم، وأن يتخيلوا بأنهم هذه الفراشة التي لديها أمل وأصبحت ملونة جميلة، والتي مع أنّها لا تمتلك آذنين إلا أنّها قررت أن تكون سعيدة وتركز على قوتها وتتعلم وتعمل بلا كلل وملل.

● تطلب المدربة من الطلبة أن يصفقوا لأنفسهم ويرددوا الكلمات التالية بأي لحن تراه المدربة مناسباً:

أحب الأمل... أعيش بالأمل

أطرد الحزن... أعيش بالأمل

كنت حزينة... أصبحت سعيدة

بالأمل أفكر... بالأمل أعمل

أحب الأمل... أعيش بالأمل

● توضح المدربة للطلبة بأنهم أطفال أذكياؤ لذلك يتذكرون الأمل دائماً حتى في الأوقات الصعبة والأوقات التي يمرون فيها بمشكلات. ويفكرون في حلول لها ويعرفون بالتأكيد أن هناك دائماً حلاً وأنّ الأمور تنتج إلى الأفضل.

● تطلب المدربة من الطلبة أن يرددوا الكلمات التالية مرّة أخرى وأن يتذكروها كلما شعروا بالحزن أو واجهتهم مشكلات أو صعوبات.

أحب الأمل... أعيش بالأمل
أطرد الحزن... أعيش بالأمل
كنت حزينا... أصبحت سعيداً
بالأمل أفكر... بالأمل أعمل
أحب الأمل... أعيش بالأمل

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

لا يوجد جانب محدد.

للإعاقة البصرية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة الأسئلة والكلمات للطلبة، وتعيد شرح الخطوات والمفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

الحلقة السادسة

أرى الشيء الجميل في نفسي وأثق به

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة لتوصيل المفاهيم التالية:

- النظر لجوانب القوة الرئيسية في أنفسهم.
- الثقة بأن ما يملكون من جوانب قوة وجمال بداخلهم هي موجودة وبقوة.
- الانتباه بأن نظرة أي شخص لهم بطريقة سلبية لا تغير في حقيقة القوة والجمال الموجودين بداخلهم بشيء.
- امتلاكهم للقرار الذي يفعلون من خلاله الثقة في حياتهم ويغيرونها للأفضل.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

دمى أو عرائس قماش تحرك باليد أو صور لدودة قز وأرنب وعصفور ونملة.

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق A4 بعدد الطلبة مقسمة بالقلم إلى أربعة أقسام متساوية. للإعاقة البصرية من الممكن الاستعاضة عن الأوراق بأي وسيلة تعبير مناسبة أخرى.
- أقلام ملونة خشبية أو شمعية.

التمرين التمهيدي

"أثق بقدرتي"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعريف الطلبة بأنه يحصل أن يجهل الآخرون قدرات شخص ما أو الجمال الموجود بداخله، وأحياناً لا يقدر الناس قوة شخص أو الجانب الجميل الذي بداخله، ولكن ذلك لا يغير من حقيقة وجود ذلك الجانب الجميل وتلك القوة بداخل ذلك الشخص. وأنه من الذكاء أن يثق ذلك الشخص بقوته والجمال الموجود بداخله حتى ولو لم يقدره الآخرون أو قالوا له أنه لا يملك تلك القوة ولا ذلك الجمال بداخله.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة

آليات التطبيق:

- يجلس الطلبة بأي شكل يساعدهم على رؤية المدربة والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- تسأل المدربة الطلبة الأسئلة التالية باستخدام الدمى أو الصور المناسبة لكل موقف، وتتأكد من فهمهم لمفهوم السؤال وليس فقط سرده:
 - "لو اعتقدت جميع الحيوانات في الغابة بأن دودة القز هي مجرد دودة وستبقى دودة إلى الأبد ولا يمكنها أن تتحول إلى فراشة يوماً ما، هل يغير ذلك من قدرة دودة القز للتحويل إلى فراشة؟".
 - تسأل المدربة الطلبة: "دودة القز تعرف أن بها قوة بداخلها ولديها شيء جميل. دودة القز ذكية: هل تصدق كلام حيوانات الغابة بأنها لن تتحول لفراشة وتياس، أم تثق بقدرتها

وتثبت لنفسها ولحيوانات الغاية بأنها تستطيع أن تكون فراشة ولديها القدرة على ذلك؟".
تستمع المدربة لإجابات الطلبة.

○ تشجع المدربة ترديد الجملة التالية بلحن وبطريقة مرحة: "دودة يا دودة... أنت ذكية يا دودة... ثقي بقدرتك يا دودة... اثبتى قدرتك يا دودة...". كأن يقف الطلبة ويضربوا بأرجلهم على الأرض محدثين أصواتاً، أو يضربون على الطاولة بأيديهم، أو يصفقون، أو يقفزون، أو أي طريقة أخرى تضيف جواً من الحركة والمرح.

○ "لو قرر الأرنب الكسول أن يكون نشيطاً ويقوم بعمل طلبته منه والدته بشكل جيد ومنظم، وجميع أصدقائه الأرناب اعتقدوا أنه لن يستطيع، هل يغير ذلك من قدرة الأرنب على أن يقوم بالعمل الذي طلبته منه والدته بشكل جيد ومنظم؟".

○ تسأل المدربة الطلبة: "الأرنب يعرف بأن به قوة بداخله ولديه شيء جميل. الأرنب ذكي: هل يصدق كلام أصدقائه الأرناب عن نفسه بأنه سيبقى كسولاً ولا يستطيع أن يكون نشيطاً ويقوم بالعمل الذي طلبته منه والدته بشكل جيد ومنظم، أم يثق بقدرته ويثبت لنفسه ولأصدقائه الأرناب بأنه يستطيع أن يكون أرنباً نشيطاً؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة.

○ تشجع المدربة ترديد الجملة التالية بلحن وبطريقة مرحة: "أرنب يا أرنب... أنت ذكي يا أرنب... ثق بقدرتك يا أرنب... اثبت قدرتك يا أرنب...". كأن يقف الطلبة ويضربوا بأرجلهم على الأرض محدثين أصواتاً، أو يضربوا على الطاولة بأيديهم، أو يصفقوا، أو يقفزوا، أو أي طريقة أخرى تضيف جواً من الحركة والمرح.

○ "لو قال العصفور أنه عندما كان واقفاً على الشجرة، شاهد نملة تحمل حبة قمح أكبر منها وتأخذها لبيتها، وكان العصفور صادقاً فيما قال ولكن لم تصدقه العصافير الأخرى، هل يغير ذلك من أن النملة تستطيع أن تحمل حبة قمح أكبر من حجمها، وهل يغير من حقيقة أن العصفور شاهد نملة تحمل حبة أكبر من حجمها؟".

○ تسأل المدربة الطالبة: "العصفورة تعرف بأنّ بها قوة بداخلها ولديها شيئاً جميلاً. العصفورة ذكية: هل تحزن من كلام العصافير الذين يقولون عنها بأنّها كاذبة، أم تثق بقدرتها وتعلم بأنّها صادقة حتى ولو لم يصدقها أحد؟". تستمع المدربة لإجابات الطالبة.

○ تشجع المدربة ترديد الجملة التالية بلحن وبطريقة مرحة: "عصفورة يا عصفورة... أنت ذكية يا عصفورة... ثقي بقدرتك يا عصفورة... اثبتي قدرتك يا عصفورة..."، كأن يقف الطالبة ويضربوا بأرجلهم على الأرض محدثين أصواتاً، أو يضربون على الطاولة بأيديهم، أو يصفقون، أو يقفزون، أو أي طريقة أخرى تضيف جو من الحركة والمرح.

○ تسأل المدربة الطالبة: "النملة بها قوة بداخلها ولديها شيء جميل. النملة ذكية: هل تصدق كلام العصافير بأنّها لا تستطيع أن تحمل حبة أكبر منها وتيأس ولا تحاول، أم تثق بقدرتها وتثبت لنفسها وللعصافير بأنّها تستطيع أن تحمل حبة أكبر من حجمها ولديها القدرة على ذلك؟". تستمع المدربة لإجابات الطالبة.

○ تشجع المدربة ترديد الجملة التالية بلحن وبطريقة مرحة: "نملة يا نملة... أنت ذكية يا نملة... ثقي بقدرتك يا نملة... اثبتي قدرتك يا نملة..."، كأن يقف الطالبة ويضربون بأرجلهم على الأرض محدثين أصواتاً، أو يضربون على الطاولة بأيديهم، أو يصفقون، أو يقفزون، أو أي طريقة أخرى تضيف جواً من الحركة والمرح.

التمرين الأساسي

"أرى أجمل ما في نفسي وأثق به"

أهداف التمرين:

تسعى هذه الورشة لمساعدة الطلبة على التالي:

- النظر لجوانب القوة والجمال في أنفسهم والثقة بها وتفعيلها في حياتهم.
- الثقة بأن ما لديهم من قوة وجمال هي حقيقة لا تتغير بنظرة الآخرين السلبية لها.
- القدرة على امتلاك القرار الذي يفعلون من خلاله الثقة بقوتهم والجمال الموجود بداخلهم في حياتهم ويعملون بجد لتطوير أنفسهم ويكونون أفضل كل يوم.

الوقت:

٤٠ - ٤٥ دقيقة

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الطلبة بأي شكل يستطيع الطلبة رؤيتها والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- توزع المدربة الأوراق المقسمة إلى أربعة أقسام والأقلام الملونة على الطلبة.
- توضح المدربة التمرين وأنها ستقول مواقف من الممكن أن تحصل لأي إنسان، والمطلوب منهم أن يعبروا بالكتابة أو الرسم (وفي حال الإعاقة البصرية، بأي طريقة تعبير مناسبة) عن أنفسهم وشعورهم بالثقة، وأنها لن يسمحوا لأن يغير رأي الآخرين في حقيقة قوتهم وقدرتهم والأمور الجميلة بداخلهم.
- تشرح المدربة التمرين وأنها ستوضح أربع جوانب تدل على القوة والأمور الجميلة بداخلهم، وأنهم سيعبرون بالرسم أو الكتابة عن كل جانب تتحدث فيه معهم بأحد الأقسام الأربعة الموجودة في الورقة التي بين أيديهم.

- تقرأ وتوضح المدربة للطلبة الجملة التالية: "أنا طفل كامل إنسانية لا ينقصني أي شيء عن أي طفل آخر في هذه الدنيا بأكملها، ولا يغير من هذا الواقع ومن هذه الحقيقة شيء إذا اعتقد أي شخص غير ذلك". تمنح المدربة ٤-٥ دقائق تقريباً للتعبير عن ذلك في أحد أقسام الورقة.
- بعد الانتهاء من الخطوة السابقة، تقرأ وتوضح المدربة الجملة التالية للطلبة: "أنا أستطيع أن أقرر أن أكون ناجحاً، وأن أعمل بجد، وأتعلم، وأهتم بدروسي، وأكون دائماً أفضل مما كنت عليه، ولا يغير من هذا الواقع ومن هذه الحقيقة شيء إذا اعتقد أي شخص غير ذلك". تمنح المدربة ٤-٥ دقائق تقريباً للتعبير عن ذلك في أحد أقسام الورقة.
- بعد الانتهاء من الخطوة السابقة، تقرأ وتوضح المدربة الجملة التالية: "أنا أختار أن أكون سعيداً في حياتي وأنظر للأمور الجيدة والجميلة الموجودة في شخصيتي وفي حياتي، وأن يكون دائماً لدي أمل في الحياة، ولا يغير من هذا الواقع ومن هذه الحقيقة شيء إذا اعتقد أي شخص غير ذلك". تمنح المدربة ٤-٥ دقائق تقريباً للتعبير عن ذلك في أحد أقسام الورقة.
- بعد الانتهاء من الخطوة السابقة، تقرأ وتوضح المدربة الجملة التالية: "أنا طفل أحب نفسي كإنسان، وأحب الناس، وأتمنى الخير للجميع، وأسعى لكي أساعد أهلي وزملائي وأي شخص يحتاج لمساعدة أستطيع أنا أن أقدمها له لأني طفل قوي وقادر ومهم، ولا يغير من هذا الواقع وهذه الحقيقة شيء إذا اعتقد أي شخص غير ذلك". تمنح المدربة ٤-٥ دقائق تقريباً للتعبير عن ذلك في القسم المتبقي من الورقة.
- توضح المدربة للطلبة بأن كل طالب سيأتي إلى الأمام وسيقول بجملة أو جملتين أي شيء جميل عن قوته والأمور الجميلة الموجودة بداخله والتي قرر أن يثق بها، والتي يعرف بأنه لن يغير من واقع وحقيقة وجود قوته وجماله بداخله إذا اعتقد أي شخص غير ذلك، ويعرف ويثق بحقيقة أنه طفل قادر. وفي حال تعذرت حركة الطلبة للأمام من الممكن مواصلة التمرين وهم جلوس في أماكنهم بطريقة يتمكن جميع الطلبة فيها من الانتباه للطلاب الذي يعبر عن نفسه.

- تطلب المدرسة من الطلبة التقدم للأمام بأي ترتيب تراه مناسباً، وتشجع الطلبة الذين لديهم صعوبة في التعبير على التعبير بقوة وانشراح عن أنفسهم. تشجع المدرسة على التصفيق لكل طالب بعد الانتهاء من تعبيره.
- بعد انتهاء الجميع من التعبير توضح المدرسة بأنّ كل واحد منهم لديه قوة وجوانب جميلة بداخله، ومن الذكاء أن نعرف بأنّ الآخرين أيضاً لديهم قوة وأشياء جميلة بداخلهم، وحين ننظر إليهم نتذكر أنّه ربما يكون بداخلهم جانب جميل نحن لم نتعرف عليه بعد.

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

لا يوجد جانب محدد.

للإعاقة البصرية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة الأسئلة والكلمات للطلبة، وتعيد شرح الخطوات والمفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

الحلقة السابعة

عقلي صديقي على الانترنت

أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة إلى تشجيع الطلبة على التفكير في كل خطوة يقومون بها على الإنترنت وتبني معايير تساهم في حمايتهم عند التعامل مع الأفراد واختيار الألعاب من خلال الأجهزة الذكية كالهواتف والأجهزة اللوحية كالأيباد أو من خلال الكمبيوتر واللاب توب.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة: للتمرين التمهيدي:

لا توجد

المواد اللازمة: للتمرين الأساسي:

- عرائس لشخصيات أطفال "سمر وحمدون" ويمكن الاستعاضة عن العرائس بشخصيات من الورق المقوى مع وضع عود خلفها لتسهيل حركتها.
- مجسم لكمبيوتر مصنوع من الكارتون بحيث تكون الشاشة عبارة عن ورق شفاف متين وحببات الحروف للكمبيوتر من قطع فلين صغيرة أو أي قطع معبرة أخرى.
- طاولة صغيرة تستطيع المدربة ان تضع عليها المجسم بحيث يتمكن جميع الأطفال رؤيته بصورة واضحة.
- ورقة كبيرة أو سبورة مقسمة إلى قسمين في أعلى القسم الأول مكتوب "الألعاب التي تسعدني" وفي أعلى القسم الثاني "الألعاب التي تؤذيني". للإعاقة البصرية من الممكن الاستعاضة عن ذلك بوعائين أحدهما معدني والآخر بلاستيكي بحيث يحدث كل منهما صوتاً مختلفاً حين ترمى فيه القطع الخشبية أو البلاستيكية.
- ٦ قلوب بلون زاهي مصنوعة من الورق أو مرسومة توضع على الجانب المكتوب عليه "الألعاب التي تسعدني"، و٦ قلوب أخرى بلون قاتم مصنوعة من الورق أو مرسومة توضع على الجانب الآخر المكتوب عليه "الألعاب التي تؤذيني". للإعاقة البصرية من الممكن الاستعاضة بالقلوب المصنوعة من

الورق بقطع بلاستيكية أو معدنية أو خشبية يرسم أو يلصق على ٦ منها قلوب بلون زاهٍ، وعلى ٦ منها قلوب بلون قاتم.

- شعار الورشة "أحب الألعاب التي تسعدني" مكتوب على ورقة كبيرة أو على السبورة يستطيع الأطفال رؤيته من المكان الذي يجلسون فيه. وللإعاقاة البصرية من الممكن الاكتفاء بترديد الشعار فقط.

التمرين التمهيدي

"مشاعري"

أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين في مساعدة الطالب على الانتباه لمشاعره في الموقف الحياتية المختلفة والتمييز بين المشاعر المريحة والمشاعر غير المريحة.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- تقف المدربة مع الأطفال على هيئة حلقة دائرية. وفي حال تعذر الوقوف من الممكن مواصلة التمرين جلوساً في حلقة دائرية أو يكون الطلبة في أماكنهم.
- توضح المدربة التمرين بأنها ستقول مواقف مختلفة بعضها يعطي الأطفال شعوراً مريحاً والبعض الآخر شعوراً غير مريح. وبأنهم سيقومون بلعبة بحيث عندما تقول موقفاً يشعر معه الأطفال بالراحة ويعطيهم شعوراً جميلاً يفتحون ذراعهم بفرح ويقولون معاً "شعور مريح"، وعندما تقول موقف يشعر معه الأطفال بعدم الراحة ويعطيهم شعوراً غير جميل يضمون ذراعهم لصدرهم ويقولون معاً "شعور غير مريح". تقوم المدربة بفتح ذراعها وضمها ليرى الطلبة ذلك عملياً. للإعاقاة السمعية من الممكن الاستعاضة عن حركة فتح الذراع وضمها بحركة أخرى كالقفز وفتح الرجل وضمها.
- تبدأ المدربة بذكر كل موقف من المواقف التالية ومن ثم تعطي مجال للطلبة لفتح ذراعهم إذا كان مريحاً ويقولون "شعور مريح" معاً، وضمها إذا لم يكن مريحاً ويقولون "شعور غير مريح" معاً، ومن ثم تنتقل للموقف التالي. للإعاقاة البصرية تستخدم كلمة "تسمع" وللإعاقاة السمعية تستخدم كلمة "تشاهد" في الجمل التالية التي تشمل الكلمتين معاً:
 - تشاهد أو تسمع عن أطفال يلعبون فرحين.

- شاهدت أو سمعت عن أطفال يتشاجرون.
- قمت بمساعدة أحد.
- لم تعمل ما طلبته منك والدتك أو طلبه منك والدك بشكل جيد.
- شاهدت أو سمعت عن طفل صغير حديث الولادة.
- شاهدت أو سمعت عن شخص يكسر غصن شجرة في الشارع.

- بعد الانتهاء من الخطوة السابقة توضح المدربة بأنّ مشاعرنا تساعدنا لنعرف الأشياء الجيدة لنا والتي تسعدنا والأشياء غير الجيدة والتي لا تسعدنا.

التمرين الأساسي

"ألعاب تسعدني... وألعاب تؤذيني"

أهداف التمرين

يسعى هذا التمرين لتعريف الطلبة بمعايير اختيار الألعاب الجيدة على الانترنت.

الوقت:

٤٠ – ٤٥ دقيقة تقريباً.

آلية التطبيق:

- تجلس المدربة مع الطلبة على هيئة نصف حلقة دائرية بحيث يستطيعون رؤيتها والتفاعل معا بسهولة ووضوح. وفي حال تعذر حركة الطلبة تواصل المدربة التمرين مع وجود الطلبة في أماكنهم الخاصة بهم.
- تضع المدربة العروسة حمدون بحيث يظهر وكأنه يلعب على جهاز على الانترنت وتوضح للطلبة بأن هذا حمدون و هو يلعب الآن على جهاز موصل بالانترنت.
- تمسك المدربة العروسة سمر وتقول على لسان العروسة سمر بأن حمدون يحب اللعب على الانترنت وتسال الطلبة: "هل تحبون اللعب بالألعاب على الانترنت؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة.
- تبدأ العروسة سمر بمناقشة الطلبة وذلك بتوجيه السؤال التالي لهم: "ما هي الألعاب التي يحب الأطفال اللعب بها على الانترنت؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة.
- تنتقل المدربة للفقرة التالية من التمرين بالتأكد من أن الورقة المقسمة والتي سيتم لصق أو رسم القلوب عليها في مكان يستطيع جميع الطلبة رؤيتها. للإعاقة البصرية من الممكن الاستغناء عن اللوحة واستخدام الوعائين المعدني والورقي والتأكد أن بإمكان الطلبة سماع صوت القطعة التي توضع في

الوعاء بأكثر طريقة تحدث صوتاً، وتوضح المدربة ذلك قبل البدء بالخطوات التالية وتؤكد بأن لدينا علبتين أحدها سنضع فيها قطعاً مرسوماً عليها قلوب سعيدة عندما يكون الخيار "الألعاب التي تسعدني" ومن ثمّ ترمي القطعة بداخل الوعاء المعدني ليسمعوا الصوت. والأخرى علبة سنضع فيها قلوباً غير سعيدة، عندما يكون الخيار "الألعاب التي لا تسعدني"، ثمّ ترمي المدربة القطعة بداخلها ليميزوا الصوت.

• توضح المدربة للطلبة بأن حمدون سيتكلم لنا عن محتوى كل لعبة فإذا كانت اللعبة جيدة يقف الطلبة ويقومون بالتصفيق ثلاث صفقات وتلصق المدربة قلباً ملوناً في قسم "الألعاب التي تسعدني"، وفي حال كان محتوى اللعبة غير جيد يبقى الأطفال جالسين وتلصق المدربة قلباً بلون قاتم في قسم "الألعاب التي تؤذيني". للإعاقاة الحركية من الممكن إتمام هذه الخطوة وهم جلوس. وللإعاقاة البصرية من الممكن أن تستبدل المدربة خطوات لصق القلوب الورقية برمي القطع المرسوم عليها قلوب زاهية أو قاتمة بداخل الوعاءين وإحداث الصوت.

• يبدأ حمدون بالتكلم عن محتوى الألعاب ويطلب منهم أن يساعده في اختيار الألعاب وتقول المدربة على لسان حمدون المحتوى الأول للعبة ومن ثمّ تسأل الطلبة إذا كانت من الألعاب التي تعطي شعوراً جيداً ومن الألعاب التي تسعدهم أم هي من الألعاب التي تعطي شعوراً غير جيد ومن الألعاب التي تزعجهم كما في الآلية الموضحة أعلاه، وبعد استكمال ذلك ولصق القلب تنتقل إلى محتوى اللعبة التالية وهكذا لمحتوى جميع الألعاب. فكل لعبة بها عمل جيد هي من الألعاب التي تعطي شعوراً جيداً وهي من الألعاب التي تسعد الطفل وكل لعبة بها شيء غير جيد هي من الألعاب التي تعطي شعوراً غير جيد وتزعج الطفل.

- الألعاب التي بها تعاون.
- الألعاب التي بها سرقة.
- الألعاب التي بها محبة الأصدقاء.
- الألعاب التي بها ضرب وقتل.
- الألعاب التي بها مساعدة لأحد.
- الألعاب التي بها إيذاء لأحد.
- الألعاب التي بها عمل يسعد الآخر.

- الألعاب التي بها عمل يُحزن الآخر
- الألعاب التي بها كلمات جميلة ومؤدبة
- الألعاب التي بها كلمات غير جميلة وغير مؤدبة
- الألعاب التي بها استهزاء وسخرية من الآخرين
- الألعاب التي بها احترام للآخرين.

- بعد الانتهاء تشير المدربة على لسان سمر للورقة المقسمة إلى قسمين وتوضح لهم بأن الألعاب الجيدة تسبب لنا مشاعر مريحة مثل القلوب الجميلة التي تم لصقها والتي نشعرنا بمشاعر مريحة، والألعاب غير الجيدة لا نشعرنا بالراحة وتزعجنا وتؤدي قلوبنا مثل القلوب القاتمة التي تم لصقها. وللإعاقاة البصرية تحرك الإناء المعدني وتصدر صوتاً عندما نتحدث عن المشاعر المريحة، وتحرك الإناء البلاستيكي وتصدر صوتاً عندما نتحدث عن المشاعر غير المريحة في هذه الخطوة.
- بعد التأكد من مشاركة الجميع، تشجع المدربة الطلبة للتصفيق لأنفسهم بشكل جماعي.
- تردد المدربة مع الطلبة: "أنا أحب الألعاب التي تسعدني".

المناقشة الجماعية:

- تناقش المدربة الطلبة على لسان سمر أو حمدون، في المفاهيم التالية بحيث تطرح كل سؤال على حدة وتستمع لأجوبة الطلبة وتتأكد من أنها توصل المفهوم من محتويات الورشة:
- "أنت طفل ذكي ودائماً تختار الألعاب الجيدة على الإنترنت. فكيف تعرف أن اللعبة التي اخترتها جيدة؟".

تستمع المدربة إجابات الطلبة وتعزز المعايير التالية التي تم مناقشتها في الورشة:
 اللعبة الجيدة هي اللعبة التي بها شيء جيد وليس بها شيء مؤذي للآخرين. مثلاً ليس بها سرقة أو ضرب وقتل أو إيذاء لأحد أو عمل يجعل شخصاً ما حزيناً، أو لعبة بها كلمات غير مؤدبة، أو سخرية

واستهزاء من الآخرين. واللعبة الجيدة أيضاً بها تعاون ومحبة بين الأصدقاء والناس ومحبة الأصدقاء وبها أعمال تساعد الآخرين وكلمات جميلة ومؤدبة واحترام.

● تستطيع المدربة مناقشة الطلبة في المفاهيم التالية بحسب الوقت المتاح بحيث تطرح الأسئلة وتستمع للإجابة وتشجعهم على اختيار الألعاب التي تسعدهم:

- "أنت طفل ذكي، هل ستفكر قبل أن تختار أي لعبة وتلعبها على الإنترنت؟".
- "كيف تستطيع أن تساعد أصدقاءك ليفكروا بذكاء مثلك قبل أن يلعبوا ويختاروا ألعاب جيدة؟".

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

لا يوجد جانب محدد.

للإعاقة البصرية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة الأسئلة والكلمات للطلبة، وتعيد شرح الخطوات والمفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

الحلقة الثامنة

أنا أفكر... والتفكير خيارى

أهداف الورشة:

- تساهم الورشة في التركيز على الجوانب التالية:
- تشجيع الطالب على أن ينتبه لما يفكر فيه.
- القدرة على التمييز بين الأفكار الجيدة والأفكار غير الجيدة.
- المواصله في الأفكار الجيدة وقطع الأفكار غير الجيدة وعدم المواصله فيها.
- التعرف على الأضرار التي من الممكن أن تترتب عندما يقرر الإنسان دون تفكير.
- التعرف على الجوانب الإيجابية والمنافع التي تصيب الإنسان عندما يفكر قبل أن يقرر.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

لا يوجد.

المواد اللازمة للتمرين الأساسى:

- ورقتان كبيرتان مرسوم بهما بحر به سمكة كبيرة اسمها سوسو ومكتوب في أعلى أحد الورقتين "السمكة الذكية"، وتعلقان في مكان يستطيع الطلبة رؤيتها والتفاعل معها. ومن الممكن تقسيم السبورة إلى قسمين ورسم البحر والسمكة في كل قسم منهما وكتابة "السمكة الذكية" على أحد أقسامها. للإعاقه البصرية من الممكن استخدام أي وسيلة محسوسة أخرى.
- ورقتان صغيرتان لكل طالب.
- أقلام ملونة شمعية أو خشبية.
- شريط لاصق للصق الأوراق الصغيرة على الورقة الكبيرة.

التمرين التمهيدي

"أنا أختار أفكارى"

أهداف التمرين:

يساهم التمرين في إيصال المفاهيم التالية لل طالبة:

- ينشغل ذهن الإنسان بالتفكير في أكثر الأوقات ولكنه ربما لا يعي ذلك.
- التشجيع على التركيز على ما يفكر به الطالب وتقييم الفكرة التي تدور في ذهنه إذا كانت سيئة أو جيدة.
- تبني آلية تساعد الطالب على مواصلة الفكرة الجيدة وقطع الفكرة السيئة واختيار أخرى جيدة بدل منها.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة.

آليات التطبيق:

- تطلب المدربة من الطلبة أن يقفوا بصف واحد جنباً إلى جنب. وفي حال كان المكان ضيقاً، من ممكن أن يقفوا على شكل حلقة دائرية كبيرة. وللإعاقاة الحركية من الممكن الجلوس بصف واحد أو بدائرة كبيرة، وإن تعذر مواصلة التمرين والطلبة جلوس في أماكنهم الخاصة.
- توضح المدربة للطلبة بأننا دائماً دائماً نفكر، ولكن بعض أفكارنا جميلة، ومن الذكاء أن نواصل في تلك الأفكار الجميلة. ولكن بعض الأفكار التي نفكر فيها غير جميلة وغير جيدة ومن الذكاء أن نقطعها ونوقفها.
- توضح المدربة للطلبة بأنها ستقول بعض الأفكار التي من الممكن أن تمر في ذهن الأطفال في أي مكان في العالم، فإذا كانت الأفكار جيدة، سيمشون بعض الخطوات للأمام ويقولون معاً: "فكرة جميلة... أواصل أواصل". وإذا كانت فكرة سيئة، سيضربون بأرجلهم على الأرض

ويقولون معاً: "فكرة سيئة... أقطعها أقطعها". للإعاقة الحركية أو البصرية، من الممكن يقوموا بأي حركة أخرى بدل المشي، كأن يقوموا بالتصفيق وهم يقولون "فكرة جميلة... أواصل أواصل" عندما تكون الفكرة جميلة. ويضربون ضربة واحدة بقوة على الطاولة ويقولون معاً: "فكرة سيئة... أقطعها أقطعها" عندما تكون الفكرة سيئة. فيما يلي بعض الأفكار:

- أفكر بأن أعمل شيئاً يفرح أمي وأبي.
- صديقي قال شيئاً أغضبني وأفكر في أن أعمل شيئاً يؤذيه.
- أركز في تفكيري على الأشياء الجميلة التي منحني الله إياها.
- أركز في تفكيري على الأشياء التي لا أحبها والتي تشعرني بالحزن.
- أفكر بما أستطيع أن أقوم به لأكون ناجحاً وموفقاً.
- أفكر في الأشياء التي لم أعملها بشكل جيد وأقول لنفسي أنني لا أستطيع أن أكون ناجحاً.
- أفكر في الحيوانات وكيف يعيشون وما هو مميز في كل حيوان.
- أفكر في كيف أصطاد القطة التي تعيش بقرب منزلنا وأحبسها.
- أفكر بأشياء جديدة لأتعلمها وأقوم بها.

- بعد الانتهاء من الخطوة السابقة توضح المدربة بأنّ الطفل الذكي مثلكم ينتبه لما يفكر فيه دائماً وفي كل الأوقات. فإذا كانت الفكرة جيدة يواصل في التفكير فيها، وإذا كانت فكرة سيئة وتؤدي أهداً أو تجعله حزيناً أو تؤذيه، يوقفها فوراً ويختار فكرة جميلة يفكر بها.

التمرين الأساسي

"أفكر بذكاء قبل أن أقرر"

أهداف التمرين:

يساهم التمرين في مساعدة الطالب للتعرف على:

- الأضرار التي من الممكن أن تترتب عندما يقرر الإنسان دون تفكير.
- الجوانب الإيجابية والمنافع التي تصيب الإنسان عندما يفكر قبل أن يقرر.
- أهمية اختياره التفكير قبل أن يأخذ أي قرار في حياته.

الوقت:

40-45 دقيقة تقريباً

آليات التطبيق:

- يجلس الطلبة بأي شكل مناسب بحيث يستطيعون جميعاً رؤية المدربة والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- توضح المدربة بأنها سوف تقول لهم قصصاً قصيرة لبعض الحيوانات وستناقش معهم عنها.
- تسرد المدربة الموقف التالي للطلبة: "كانت الزرافة زوري جائعة، فرأت بعض الحيوانات في الغابة تصطاد الحشرات وتأكلها، فقررت هي أيضاً أن تذهب وتصطاد الحشرات وتأكلهم".
- تسأل المدربة الطلبة: "هل الزرافة زوري فكرت قبل أن تقرر أن تذهب لتصطاد الحشرات وتأكلهم؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة في الجوانب التي لم تفكر فيها الزرافة، وتضيف الجوانب التالية في حال لم يذكرها الطلبة: الزرافة لم تفكر بأنّ الزرافات تأكل النباتات فقط ولا تأكل الحشرات، وأنّ رقبتها طويلة تستطيع أن تأكل الطعام الموجود على الأشجار ولكّنها لا

تستطيع أن تأكل الطعام الموجود على الأرض، وأنها لم تأخذ رأي والديها قبل أن تقرر، وأنّ ليس كل ما تفعله الحيوانات الأخرى مناسباً لأن تقوم به.

• تسرد المدربة الموقف التالي للطلبة: "بينما كانت البجعة والإوزة تلعبان معاً، قالت البجعة للإوزة بأنّ صديقتها البطة قالت أشياء سيئة عنها وقالت للحيوانات الأخرى بأنّها كسولة ولا تحب النظافة وكاذبة، وقالت البجعة للإوزة أيضاً بأنّ البطة سخرت منها أمام الجميع. غضبت الإوزة من البطة كثيراً وقررت أن تذهب وتتشاجر مع البطة وأن تقول هي أشياء سيئة عن البطة للحيوانات أيضاً".

• تسأل المدربة الطلبة: "هل الإوزة فكرت قبل أن تقرر وتذهب لتتشاجر مع البطة وتقول عنها أشياء سيئة؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة في الجوانب التي لم تفكر فيها الإوزة وتضيف الجوانب التالية في حال لم يذكرها الطلبة: الإوزة لم تضع احتمالاً بأنّ ما تقوله البجعة ليس صحيحاً، أو أنّ البجعة فهمت ما قالته البطة بشكل خاطئ، والإوزة لم تذهب أولاً للبطة وتسالها إذا كان ما قالته الإوزة صحيحاً أم لا قبل أن تتشاجر معها، ولم تصبر الإوزة أولاً ليذهب عنها الغضب ومن ثمّ تقرر ماذا تريد أن تفعل.

• تسرد المدربة الموقف التالي للطلبة: "كانت الضفدعة كوكي جالسة تتحدث مع صديقاتها الضفادع بالقرب من الماء، فرأت فراشة وقررت أن تلاحقها فوراً فقطعت حديث صديقاتها وقفزت عليهم ولم تنتبه لهم ولعجلتها دفعت إحدى صديقاتها من دون قصد فسقطت صديقتها الضفدعة وتألّمت يديها".

• تسأل المدربة الطلبة: "هل الضفدعة كوكي فكرت قبل أن تقرر ملاحقة الفراشة؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة في الجوانب التي لم تفكر فيها الضفدعة كوكي وتضيف الجوانب التالية في حال لم يذكرها الطلبة: الضفدعة كوكي لم تفكر بأنّ صديقتها تتكلم وعليها احترامها وليس من المؤدب ترك صديقتها وهي تتكلم والرحيل، ولم تفكر بأنّ والديها لا يعرفون عن ذلك، وأنها بحاجة لأن تنتبه في حركتها لكي لا تؤذي أحداً، وأنّ الفراشة ربما تطير لأماكن لا يجب عليها الذهاب إليها إن لحقتها.

- توضح المدربة بأنه كلما فكر الإنسان قبل أن يقرر، كلما كانت نتائج قراره أفضل، وكلما كانت أخطاؤه أقل، كان إنساناً ناجحاً أكثر، وكانت حياته أفضل.
- تردد المدربة مع الطلبة: "أنا أفكر... التفكير خيارى".
- تبدأ المدربة القسم التالي من الورشة بتوزيع المدربة الأقلام وورقة صغيرة على كل طالب.
- تشير المدربة للورقة الكبيرة المرسوم عليها البحر والسمكة سوسو والتي لا تحمل جملة "السمكة الذكية"، وتوضح للطلبة بأن السمكة الموجودة في البحر الآن اسمها السمكة سوسو. هذه السمكة تقرر بدون أن تفكر في كل شيء في حياتها. للإعاقة البصرية من استبدال الورقة الكبيرة بأي وسيلة تعبير أخرى محسوسة.
- تسأل المدربة الطلبة: "ما هي الأخطار التي من الممكن أن تصيب السمكة سوسو لأنها تقرر من دون أن تفكر؟، وأيضاً ما هي الفرص الجميلة التي من الممكن أن تخسرها لأنها تقرر دون أن تفكر؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتشجعهم على التخيل والتعبير عن الأخطار التي تخطر بأذهانهم.
- تطلب المدربة من الطلبة بأن يكتبوا في الورقة الصغيرة التي بين يديهم واحداً من أكثر الأخطار التي قد تتعرض لها السمكة سوسو لأنها تقرر دون أن تفكر، أو واحداً من أكثر الفرص التي من الممكن أن تخسرها السمكة سوسو لأنها تقرر دون أن تفكر. تمنح المدربة ٢-٣ دقائق للانتهاء من هذه الخطوة. للإعاقة البصرية من الممكن التعبير بالكلمات بصوت عال لكل طالب على حدة مع حركة مرحة كصفقة واحدة قبل التعبير. تتأكد المدربة من مشاركة جميع الطلبة.
- تطلب المدربة من كل طالب أن يعلق ورقته على الورقة الكبيرة، وإن كان ذلك صعباً تقوم المدربة بعملية تعليق الأوراق، فتكون النتيجة لوحة بها بحر وسمكة وأوراق بعدد الطلبة تمثل الأخطار التي تواجه السمكة سوسو أو الفرص التي تضيع منها نتيجة اتخاذ القرارات دون تفكير.

- تشير المدربة للوحة وتوضح للطلبة بأنهم كما يرون بأن القرارات من دون تفكير بها أخطار وخسائر كثيرة، وهم أذكيا سيساعدون السمكة سوسو لتفكر قبل أن تقرر في حياتها.
- توزع المدربة ورقة صغيرة ثانية على كل طالب.
- تشير المدربة للورقة الكبيرة الثانية التي تعبر عن البحر والسمكة سوسو ومكتوب عليها "السمكة الذكية"، وتوضح للطلبة: "أن السمكة الموجودة في البحر هي ذاتها السمكة سوسو. وأنتم هنا تريدون أن تقولوا لها كيف ستكون قراراتها وحياتها أفضل وتكون سمكة ناجحة سعيدة حينما تفكر ثم تقرر في كل شيء في حياتها". للإعاقاة البصرية من الممكن استبدال الورقة الكبيرة بأي وسيلة تعبير أخرى محسوسة.
- تسأل المدربة الطلبة: "ما هي الفوائد التي ستحصل عليها السمكة سوسو إذا أرادت أن تفكر أولاً قبل أن تقرر أي شيء في حياتها؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتشجعهم على التخيل وأن يقولوا أي أخطار من الممكن أن تخطر بأذهانهم.
- تطلب المدربة من الطلبة بأن يكتبوا في الورقة الصغيرة التي بين أيديهم واحدة من أكثر الفوائد التي تكتسبها السمكة سوسو حينما تفكر ثم تقرر. تمنح المدربة ٢-٣ دقائق للانتهاء من هذه الخطوة. للإعاقاة البصرية من الممكن للطلبة التعبير بالكلمات بصوت عال لكل طالب على حدة مع حركة مرحة كصفقة واحدة قبل التعبير. تتأكد المدربة من مشاركة جميع الطلبة.
- تطلب المدربة من كل طالب أن يعلق ورقته على الورقة الكبيرة الثانية المكتوب عليها "السمكة الذكية"، وإن كان ذلك صعباً تقوم المدربة بعملية التعليق كاملة، فتكون النتيجة لوحة بها بحر وسمكة وأوراق بعدد الطلبة تمثل الفوائد التي تحصل عليها السمكة سوسو نتيجة تفكيرها أولاً قبل اتخاذ القرار.
- تشير المدربة للورقة الكبيرة للسمكة الذكية وتوضح للطلبة بأن التفكير قبل اتخاذ القرار به فوائد كثيرة ويساعد السمكة في أن تكون ناجحة وسعيدة. وكما هم أذكيا وساعدوا السمكة سوسو، سينذكرون دائماً أن يفكروا قبل أن يقرروا أي شيء في حياتهم كل يوم.

- تشجع المدرسة الطلبة للتصفيق لأنفسهم بشكل جماعي.
- تردد المدرسة مع الطلبة بلحن ومرح: "أنا أفكر... والتفكير خيارى"

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

لا يوجد جانب محدد.

للإعاقة البصرية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة الأسئلة والكلمات التي للطلبة، وتعيد شرح الخطوات والمفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

الحلقة التاسعة

أنا ومشاعري

أهداف الورشة:

تسعى الورشة للتعرف على المفاهيم التالية:

- أسماء بعض المشاعر واختلافها عن بعضه البعض.
- الأسباب التي تتسبب في الشعور بمشاعر معينة.
- مفهوم "المشاعر التي تسعدني" و"المشاعر التي تنبهي" والفرق بينهما وبعض المشاعر التي تندرج تحت كل منهما.
- أهمية "المشاعر التي تنبهي" بالرغم من أنها لا تتسبب لنا بالشعور بالسعادة حين نتتابنا.

المواد اللازمة:

المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

لا توجد

المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق بحجم A4 بعدد الطلبة.
- أقلام ملونة.

التمرين التمهيدي

"أتعرف على مشاعري"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين إلى تعريف الطالب بأسماء المشاعر والكيفية التي تغير فيها المشاعر في الشكل والوجه، والأسباب التي من الممكن أن تؤدي لتلك المشاعر.

الوقت:

١٥ - ٢٠ دقيقة.

آليات التطبيق:

- تقف المدربة مع الطلبة على شكل حلقة دائرية. وللإعاقعة الحركية من الممكن تكوين حلقة دائرية والطلبة جلوس، وفي حال تعذر ذلك من الممكن مواصلة التمرين بأي طريقة يستطيع الطلبة رؤية بعضهم البعض.
- توضح المدربة للطلبة بأنها ستتكلّم معهم عن الدب دبّوب وستناقش معهم عن مشاعر الدب دبّوب.
- تسأل المدربة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر وتستمع لإجابة كل سؤال قبل أن تنتقل للسؤال التالي. كل سؤال ينقسم إلى ثلاثة أقسام. القسم الأول هو شعور الدب دبّوب. والقسم الثاني هو شكل الدب دبّوب حين ينتابه هذا الشعور، والقسم الثالث هو العوامل التي من الممكن أن تتسبب بذلك الشعور لدى الدب دبّوب. القسم الثاني والثالث من السؤال تفاعلي، لذلك من المهم أن تسعى المدربة لإضافة جو من المرح في هذه الخطوات.
- توضح المدربة: "الدب دبّوب يشعر بشعور الفرح. كيف سيكون شكل الدب دبّوب وهو فرحان؟". تطلب المدربة من الطلبة محاولة تشكيل وجهم وأجسامهم بما يتناسب مع شعور الدب دبّوب.

- تسأل المدربة: "ما هي الأسباب برأيكم التي من الممكن أن تتسبب للدب دبدوب بالفرح؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتشجع الخيال والتعبير عمّا يجول في أذهانهم من أسباب الشعور بالفرح.
- توضح المدربة: "الدب دبدوب يشعر بشعور الحزن. كيف سيكون شكل الدب دبدوب وهو حزين؟". تطلب المدربة من الطلبة محاولة تشكيل وجههم وأجسامهم بما يتناسب مع شعور الدب دبدوب.
- تسأل المدربة: "ما هي الأسباب برأيكم التي من الممكن أن تتسبب للدب دبدوب بالحزن؟". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتشجع الخيال والتعبير عمّا يجول في أذهانهم من أسباب للشعور بالحزن.
- تعيد المدربة الخطوات السابقة لمشاعر الخوف والأمان والإحباط والنشاط والملل والمحبة والسلام.
- بعد الانتهاء من التمرين تطلب المدربة من الطلبة التصفيق لأنفسهم بشكل جماعي.

التمرين الأساسي

"مشاعري التي تنبهنى"

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتوصيل المفاهيم التالية:

- المشاعر التي لا يحبها الإنسان هي مشاعر مفيدة وتنبهه أنّ عليه أن يفعل شيئاً جميلاً.
- المشاعر التي تنبه الإنسان لا تشعره بالسعادة ولكنها تساعده لأن يفعل شيئاً جميلاً لكي يشعر بالسعادة.
- الأطفال أذكاء ويعرفون ما تقول لهم المشاعر التي تنبههم ويعرفون ما هو العمل الجميل الذي عليهم القيام به.
- المشاعر التي تنبهنا تستحق الشكر لأنها كلما قمنا بعمل جميل نحصل على مشاعر تسعدنا.

الوقت:

٤٠ – ٤٥ دقيقة

آليات التطبيق:

- تجلس المدربة مع الأطفال على في حلقة نصف دائرية بحيث يستطيعون رؤيتها والتفاعل معها بسهولة ووضوح.
- تسأل المدربة الطلبة: "هل تشعرون بالسعادة أكثر عندما تشعرون بالفرح أو عندما تشعرون بالحزن؟". تستمع المدربة لإجابة الطلبة التي عادة تكون بكلمة واحدة "الفرح".
توضح المدربة للطلبة بأنّ الفرحة من المشاعر التي تسعدنا، وتردد معهم: "الفرح من المشاعر التي تسعدني".

توضح المدربة للطلبة بأنّ الحزن ليس من المشاعر التي تسعدنا ولكنّه من المشاعر التي تنبهنّا، وهو يقول لنا أنّ علينا أن نفعّل شيئاً جميلاً لكي نكون سعداء. لذلك هو من المشاعر التي تنبهنّا، وتردد معهم: **"الحزن من المشاعر التي تنبهنّي".**

- تسأل المدربة الطلبة: **"هل تشعرون بالسعادة أكثر عندما تشعرون بالنشاط أو عندما تشعرون بالملل؟"**. تستمع المدربة لإجابة الطلبة التي عادة تكون بكلمة واحدة "النشاط".

توضح المدربة للطلبة بأنّ النشاط من المشاعر التي تسعدنا، وتردد معهم: **"النشاط من المشاعر التي تسعدني".**

توضح المدربة للطلبة بأنّ الملل ليس من المشاعر التي تسعدنا ولكنّه من المشاعر التي تنبهنّا، وهو يقول لنا أنّ علينا أن نفعّل شيئاً جميلاً لكي نكون سعداء. لذلك هو من المشاعر التي تنبهنّا، وتردد معهم: **"الملل من المشاعر التي تنبهنّي".**

- تسأل المدربة الطلبة: **"هل تشعرون بالسعادة أكثر عندما تشعرون الأمان أو عندما تشعرون بالخوف؟"**. تستمع المدربة لإجابة الطلبة التي عادة تكون بكلمة واحدة "الأمان".

توضح المدربة للطلبة بأنّ الأمان من المشاعر التي تسعدنا، وتردد معهم: **"الأمان من المشاعر التي تسعدني".**

توضح المدربة للطلبة بأنّ الخوف ليس من المشاعر التي تسعدنا ولكنّه من المشاعر التي تنبهنّا، وهو يقول لنا أنّ علينا أن نفعّل شيئاً جميلاً لكي نكون سعداء. لذلك هو من المشاعر التي تنبهنّا، وتردد معهم: **"الخوف من المشاعر التي تنبهنّي".**

- توضح المدربة بأنّها سوف تقول مواقف قصصية قصيرة، وفي كل موقف قصصي يوجد واحد من المشاعر المنبّهة. وأنهم سوف يساعدون الطفل في القصة لكي يعرف ما هو الشيء الجميل الذي يريد الشعور أن ينبهه إليه.

• تسرد المدربة الموقف القصصي: "أحمد يشعر بالملل دائماً فهو عادة يبقى في البيت طوال اليوم بعد أن يرجع من المدرسة. الملل يقول لأحمد بأنك تستطيع أن تفعل شيئاً جميلاً. أنّ عقلك يحب الإثارة ويحب أن يكون مشغولاً بأمور مختلفة، وأنت تستطيع أن تفعل شيئاً جميلاً لتشغل عقلك ووقتك وأنت موجود في البيت. أحمد ولد ذكي، فهم ما يريد أن يقول له شعور الملل. وأنتم أطفال أذكيا، هيّا ساعدوا أحمد وقولوا له ماذا يستطيع أن يفعل لكي يشغل عقله ووقته وهو موجود في المنزل". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتضيف بعض الأفكار إليهم كممارسة هواية يحبها مثل الرسم أو الكتابة، وتعلم شيء جديد، والعناية بالنباتات إذا كانت موجودة في المنزل، ومساعدة والديه في بعض الأعمال أو أخيه الصغير في الدراسة.

• بعد الانتهاء من المناقشة تردد المدربة معهم: "شكراً للمشاعر التي تنبهنا".

• تسرد المدربة الموقف القصصي: "نهى درجاتها غير جيدة في مادة الرياضيات وحاولت عدة مرّات ولكن درجاتها في الامتحان لم تكن جيدة، فأصابها شعور بالإحباط. الإحباط يقول لنهاي بأنها تستطيع أن تفعل شيئاً جميلاً. وأنّ هذا ليس مستواها وأنها تستطيع أن ترفع درجاتها لتحصل على الدرجات التي تريد. نهى طفلة ذكية، فهمت ما يريد أن يقول لها شعور الإحباط. وأنتم أطفال أذكيا، هيّا ساعدوا نهى وقولوا لها ماذا يستطيع أن تفعل لكي تتعلم الرياضيات بشكل أفضل وترفع درجاتها في الامتحان مثلما تريد". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتضيف بعض الأفكار إليهم كالتدريب أكثر لحل الأمثلة والتمارين في مادة الرياضيات، والطلب من أحد والديها أو أهلها أو صديقها لتساعدها في فهم الرياضيات أكثر، وأن تركز في الفصل عند شرح المعلمة وتساؤها عندما لا تكون قد فهمت المادة بشكل كامل.

• بعد الانتهاء من المناقشة تردد المدربة معهم: "شكراً للمشاعر التي تنبهنا".

• تسرد المدربة الموقف القصصي: "اختلف حسام مع زميله ماجد، فقال له ماجد أنّه غبي. شعر حسام بالغضب من ماجد. الغضب يقول لحسام بأنه يستطيع أن يفعل شيئاً جميلاً. وأنّ ما قاله ماجد ليس صحيحاً، فهو ليس غبي، ولا يجب أن يقول أي طفل لطفل آخر أنّه غبي، كما ولا يجب أن يقول أي طفل لأي طفل آخر أي كلمة مؤذية أو مهينة أو غير مؤدبة. فهذا عمل غير صحيح. حسام طفل ذكي، فهم ما يريد أن يقول له الشعور بالغضب. وأنتم أطفال أذكيا، هيّا ساعدوا حسام وقولوا له ماذا

يستطيع أن يفعل لكي يعرف زميله ماجد بأنه من الخطأ أن يقول لحسام كلمة غبي وأن حسام لن يقبل بذلك. ولأن حسام طفل ذكي، فهو لن يتكلم مع ماجد مثلما تكلم معه ولن يستخدم كلمات غير مؤذية أو مهينة أو غير مؤدبة". تستمع المدربة لإجابات الطلبة وتضيف بعض الأفكار إليهم كأن يقول حسام لماجدا، أنا ذكي وليس غبي، ولا يليق بك أن تقول هذه الكلمات، لا أحب أن تقول كلمة غبي عندما تتكلم معي.

- بعد الانتهاء من المناقشة ترداد المدربة معهم: "شكراً للمشاعر التي تنبهنا".
- توضح المدربة بأننا نحب المشاعر التي تسعدنا، وأن المشاعر التي تنبهنا لا تجعلنا نشعر بالسعادة حين نتناوبنا، ولكنها تساعدنا كثيراً أن نفعل أشياء جميلة تسعدنا. فهذه المشاعر تأتي فقط لتقول لنا أن نفعل أشياء جميلة وبعدها يذهب الشعور وتبقى الأشياء الجميلة التي قمنا بها والتي تساعد في أن تتحول المشاعر التي تنبهنا إلى المشاعر التي تسعدنا.
- ترداد المدربة مع الطلبة: "شكراً للمشاعر التي تنبهنا".
- توزع المدربة الأوراق والأقلام الملونة على الطلبة وتطلب منهم أن يعبروا بالرسم أو الكتابة عن المشاعر التي تنبهنا وأهميتها وفائدتها. وللإعاقاة البصرية من الممكن أن يكون التعبير باستخدام أي وسيلة أخرى مناسبة أكثر.
- بعد الانتهاء من التعبير تشجع المدربة الطلبة بأن كلما انتابتهم المشاعر التي تنبههم، أن يفهموا ما يريد الشعور المنبه أن يقوله لهم. ولأنهم أذكيا سيعرفون ما هو العمل الجميل الذي يريدهم ذلك الشعور أن يقوموا به لتكون لديهم مشاعر تسعدهم.
- تشجع المدربة تصفيق الطلبة لأنفسهم بشكل جماعي.

ملاحظات مساندة للتطبيق بناء على نوع الإعاقة

الإعاقة الحركية:

لا يوجد جانب محدد.

للإعاقة البصرية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة السمعية:

لا يوجد جانب محدد.

الإعاقة الذهنية البسيطة:

من الممكن أن تبسّط المدربة الأسئلة والكلمات التي للطلبة، وتعيد شرح الخطوات والمفاهيم مرات عديدة بما تراه مناسباً.

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