



باللعب والإبداع

نتواصل مع القدرات والأمل

نظرية وخطط دروس للمعلمين/ات
لتوجيه نشاطات

تهدف لبناء الحصانة النفسية وتطوير موارد
للتعامل مع التوتر، الأزمات ومشاعر الفقد
للأطفال في الصفوف الابتدائية

د. رونين بيرجر



باللعب والإبداع

نتواصل مع القدرات والأمل

نظرية وخطط دروس للمعلمين/ات لتوجيه نشاطات

تهدف لبناء الحصانة النفسية وتطوير موارد
للتعامل مع التوتر، الأزمات ومشاعر الفقد
للأطفال في الصفوف الابتدائية

تأليف: د. رونين بيرجر

القيمة على المعرض الذي يرافقه الكتاب: شالجيت شاحر، بيتد للثقافة والفنون

تحرير مهني: راكيقت جلبوع، قسم السنوات المدرسية، جوينت أشليم

تحرير لغوي: يفعات سنجر، "نيكودات مغنيه/ نقطة تحول"

تصميم: أوسو بايو

ترجمة: إياد ع. مداح

بالتعاون مع:

قسم التعليم الابتدائي - وزارة التربية والتعليم

قسم السنوات المدرسية - جوينت أشليم

مركز مشآفيم، الذي أسسه بروفيسور مولي لاهد

الكلية الأكاديمية أونو

نشاط تعلم زملاء جوينت — أشليم مدعوم من قبل مدرسة تعليم زملاء على اسم كين وآريكا وتيوبر

JDC-Ashalim peer learning activities are generously supported by the Ken & Erika family's

Witover School of Peer Learning

كل ما هو مكتوب بلغة المذكر والمؤنث يشير إلى جميع الأجناس

عن الكتاب

الهدف من تأليف هذا الكتاب هو مساعدة المعلمات على دعم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 - 21 عامًا، عند مواجهتهم أزمات وحالات فقد جماعية في زمن الحرب، حالات توتر وعدم يقين مستمر. يضم الكتاب نظرية ومجموعة مفصلة من الأنشطة لتوجيه الأطفال في المدارس ومجال التعليم اللامنهجي.

يركز الكتاب على توسيع كل ما يتعلق بماهية العمل التدريسي للمعلمات، وعملية المرافقة والتوجيه التي سيتم تقديمها لهن من قبل المرشدين وأخصائيي علم النفس التربوي والمعالجين بالفن الذين يعملون معًا في إطار المدرسة، ويقدم أدوات تساعد على تطوير الحصانة والتطور النفسي، الروحي، الجسدي والاجتماعي لدى الأطفال.

يرافق هذا الكتاب معرض "أطفال يرسمون التاريخ، أصوات أطفال بالألوان". جاء هذا المعرض نتيجة لدعوة فنية وفتيات من المدارس الابتدائية من جميع أنحاء البلاد للكتابة والتعبير عن أنفسهم بعد أحداث السابع من أكتوبر وحرب "السيوف الحديدية". المعرض هو ثمرة مبادرة مشتركة بين وزارة التربية والتعليم وجوبنت أشليم.

سيكون الكتاب متاحًا مجانًا باللغتين العبرية والعربية عبر الإنترنت لجميع معلمي المدارس الابتدائية في إسرائيل وسيكون متاحًا على موقع وزارة التربية والتعليم وعلى موقع مركز مشأفيم للتحميل المجاني، ليستخدمه المعلمون مع الأطفال. تعليم المحتويات الموجود في الكتاب يتم من خلال دورات تدريبية في مراكز الـ "بيسغاه" في جميع أنحاء البلاد. سيتم، كجزء من الدورة التدريبية، تعليم النظرية المرفقة إضافة إلى تطبيقات عملية إبداعية لتعليم برامج الورش المختلفة. ستوفر الدورات التدريبية مساحة واسعة للمعلمات للتعبير الإبداعي عن أنفسهن وتنمية الحصانة النفسية لديهن.

فهرس المحتويات



الوحدة 1 - فصول نظرية

- 11 الحصانة النفسية ودور المعلم
12 حصانة نفسية، أزمة واضطراب ما بعد الصدمة - مصطلحات أساسية
15 مسموح للأطفال أيضًا (بل من الضروري) التعبير عن حزنهم
20 طفل يلعب - طفل معافى
28 مصطلحات أساسية في مجال العلاج القائم على اللعب والفنون
30 من التعليم إلى التوجيه، من الصف إلى المجموعة
36 ها أنا ذا، انظروا إلي...
39 لحظة قبل ذلك...
41 توصيات عند الانطلاق بالرحلة أو "افعل أو لا تفعل"
43 وبالأساس - افعل

مقدمات

- 5 مؤلف الكتاب
6 وزارة التربية والتعليم
7 جوينت أشليم
8 مركز مشآفيم
9 قيمة المعرض
10



الوحدة 2 - البروتوكولات

تفاصيل برامج لتوجيه ورش عمل تتعلق ببناء الحصانة النفسية من خلال اللعب والإبداع

الوحدة 3: نلعب معًا

بروتوكولات تتضمن برامج توجيه تتعلق بألعاب اجتماعية لبناء الحصانة

- 100 شرح ومقدمة
101 ألعاب اجتماعية للتعرف الشخصي
103 ألعاب تعارف من خلال الأغاني والموسيقى
106 ألعاب لتطوير التواصل، للمشاركة وتعزيز التماسك بين المجموعة
108 ألعاب لتعزيز الثقة
111 نلعب لتعزيز وتوسيع التعارف
113 ألعاب للتعبير (والتنفيس) عن العنف، الغضب والاحباط
116 ألعاب وأنشطة للختم والوداع
117

- 47 قائمة البروتوكولات
48 البروتوكول 1: نسرتخي، نخفف التوتر ونتواصل مع القدرات - من خلال التنفس، الخيال، الصورة والجسم
49 بروتوكول 2: مكان آمن في الصندوق
55 بروتوكول 3: غابتنا
59 بروتوكول 4: ولم يكن هناك ضوء في العالم
63 بروتوكول 5: مكان آمن خاص بي (بالتصوير)
69 بروتوكول 6: أقوىاء معًا
72 بروتوكول 7: غير منطقي - إبداع مشترك
75 بروتوكول 8: من الأغنية إلى الإبداع بالتركيب
79 بروتوكول 9: نجمة الأجزاء ونصنع منها كولاغًا
83 بروتوكول 10: أنا وظلي
88 بروتوكول 11: ماذا نفعل مع كل هذا الغضب
91 بروتوكول 12: نجمة الأوصال من خلال الخطوط
96

118 عن الكاتب

مقدمات



تفصيل من لوحة رسمتها الطفلة نعومي من الصف الرابع، كاتسبر - بكلمات ورسمات مخزلة، تصف نعومي واقعاً معقداً يعيشه العديد من الأطفال في إسرائيل، في الوقت ذاته يشعرون بالحماية، الخوف، الحزن





مؤلف الكتاب

تم تأليف هذا الكتاب ليكون أداة بيد المعلمين/ات، المستشارين/ات، المعالجين/ات تساعدهم في دعم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 - 12 عامًا في مواجهة حالات عدم اليقين والأزمات والفقد الجماعية. يساعد المحتوى الذي يضمه هذا الكتاب الأطفال على تطوير وتوسيع مساحة تعبيرهم العاطفي عن أنفسهم بطرق إبداعية، وتطوير الحصانة والموارد اللازمة لديهم للتعامل مع حالات التوتر، الأزمات ومشاعر الفقد - في ظل الحرب والأحداث الإرهابية وأيضًا في أيام السلم، للتعامل مع الأحداث الروتينية مثل طلاق الوالدين، الانتقال من المنزل، التوتر بسبب الامتحانات وأي مصدر آخر للتوتر أو الأزمات

بما أن حصانة الفرد، المجموعة والمجتمع، تؤثر بشكل كبير على ماهية مواجهة الأطفال، على صحتهم النفسية وعلى منع تطور حالة ما بعد الصدمة لديهم، فمن المهم أن يكون العمل على تطوير الحصانة النفسية جزءًا أساسيًا لا يفصل عن روتين الأطفال اليومي وحياتهم العادية

تم تأليف هذا الكتاب انطلاقًا من فكرة التعامل مع المعلم كشخصية مركزية وهامة في توفير الشعور بالأمان لدى الأطفال وتطوير الحصانة النفسية لديهم وفي نموهم، وانطلاقًا من أن المدرسة والفصل الدراسي هما حيزان مركزيان في مسألة الدعم الاجتماعي. يستند الكتاب على فرضية أن اللعب والإبداع هما اللغتان الطبيعيتان للطفل، اللتان تتيحان له التعبير، التدويت وتوسيع عن وجهة نظره إلى جانب تطوير جوانب الإبداع والمرونة لديه - وعوامل الحصانة وموارد المواجهة الأساسية لديه

يضم الكتاب نظريات ومفاهيم أساسية من مجالات تطوير الحصانة النفسية والعلاج باللعب والإبداع، وبروتوكولات تشرح مخططات إدارة ورش العمل داخل الصفوف المدرسية. هذا المزيج بين النظرية والتطبيق يمنح طواقم التربية والعلاج منظورًا آخر لتأمل وفهم عالم الأطفال، ومساعدتهم على تخفيف التوتر والتواصل مع القدرات والأمل، وتخفيف الشعور بالوحدة والتعبير عن أنفسهم وتدويت التجارب التي عاشوها وتوسيع منظورهم، وخلق واقع بديل ذو معنى البروتوكولات مصحوبة بتفسيرات مفصلة، صور ومقاطع فيديو للتوضيح وتمت ملامتها لتصلح للعمل الجماعي ضمن الإطار التعليمي

أتمنى أن تساعد المعلومات الموجودة في الكتاب المعلمين على توسيع وتطوير العمل التربوي الروتيني إلى عمل يدمج أنشطة إبداعية تعمل على تطوير الحصانة النفسية. أتمنى أيضًا أن يساعدكم على التواصل مع قدراتهم الإبداعية، الأمل، والمعنى - القدرات القوية جدًا التي تساعد في الأيام الصعبة

بالنجاح والتوفيق

د. رونين بيرجر

معالج بالفنون، مُرشد ومحاضر كبير



وزارة التربية والتعليم

المدرء، المديرات، طواقم التعليم، المستشارون التربويون والمعالجون الأعضاء،

في هذه الأيام التي نواجه فيها كمعلمين وكمجتمع تحديات لم يسبق لنا أن واجهناها ونسعى جاهدين لتعزيز الحصانة الفردية والمجتمعية، يصدر هذا الكتاب الذي يتيح فتح حوار وتعبير شخصي ومهني ويوسع نطاق طرق التعبير عن المشاعر والأفكار والأحاسيس

في هذه الفترة، مثل كثيرين آخرين، نبحث جميعًا عن الكلمات "الصحيحة" التي تساعدنا في شرح ما يحدث وطمأننة عائلاتنا وطلابنا وأنفسنا. كلمات توفر إجابات تتعلق بأحداث الحياة غير المألوفة وتصف مشاعر وعواطف مختلفة متعلقة ببعضها البعض

جاء تأليف هذا الكتاب انطلاقًا من فهم عميق بأن الفن والإبداع هما لغتان عالميتان تتيحان إمكانية التعبير عن عالمنا الداخلي حتى عندما لا تكون الكلمات كافية. يعد الرسم والإبداع أدواتان للتعبير عن المشاعر ومراجعة التجارب المعقدة وإيجاد طريق لتعزيز الحصانة وبناء الأمل

أنتم، طواقم التعليم والعلاج، تُشكلون مرساة ثابتة، أمانة وقرينة ولديكم دور هام في خلق حوار يُتيح تعزيز الحصانة الشخصية للطلاب في واقعهم الروتيني وأكثر من ذلك حتى - في أوقات الطوارئ والأزمات

يقدم هذا الكتاب، الذي تم تأليفه من قبل متخصصين، لطواقم التعليم وللمستشارين التربويين والمعالجين المختلفين، بروتوكولات عملية ومهنية لإدارة حوار عاطفي هادف مع الأطفال، بناءً على المعرفة النظرية الحالية في مجال الصدمات والأزمات لدى الأطفال، إلى جانب الأساليب العملية التي تدمج الفن كأداة علاجية

نؤمن بأن للإبداع قدرة على بناء جسر إلى النفس، تعزيز الحصانة النفسية وفتح نافذة للأمل حتى في أصعب اللحظات

أنتم، طواقم التعليم والعلاج، لديكم معرفة مهنية تعتمد على سنوات عديدة من الخبرة والمهنية. تذكروا بأنه بحورتكم بذور المعرفة المهنية التي تتطور ضمن الواقع المتغير

معًا، من خلال قوة الفن والإبداع العلاجية، يمكننا مساعدة أطفالنا على إعادة التواصل مع قدراتهم الداخلية والسير بأمان وأمل في مسارات المواجهة بين الأزمة والنمو مع تحديد نقاط القوة لتعزيز الأمل

نشكر الشركاء الذين تعاونوا معنا في هذه المبادرة وفي بناء هذا المنتج المهني. طواقم التربية والتعليم، كلنا أمل بأن نستفيدوا من المعلومات والأدوات التي يضمها هذا الكتاب من أجل أيام قادمة من النمو والنهضة

عينا ف لو ك

مديرة قسم كبيرة في خدمات الصحة النفسية الاستشارية

حنا لالوش

مديرة قسم التعليم الابتدائي



גוינט אשלימ

תתطلب أحداث السابع من أكتوبر وحالة الحرب المستمرة، التي تم فيها تهجير أطفال وعائلات كاملة من منازلهم وتعرضوا للفقد والحزن والألم، من طواقم التعليم التعامل مع مواقف اجتماعية وعاطفية معقدة. تُظهر الدراسة بأن تفاقم الصعوبات لدى الأطفال والمراهقين واضح جدًا - على سبيل المثال، 45% منهم أصيبوا بأعراض نفسية حادة في الأشهر الأخيرة، لكن أقل من نصفهم لجأوا إلى مصدر للمساعدة (تقرير عيلم، 2024؛ HBSC هارثيل بيش و-وولش 2024).

جاء هذا الكتاب والمعرض المصاحب له هما نتيجة لمبادرة مشتركة بين القسم أ للتعليم الابتدائي في وزارة التربية والتعليم و جويנט أ شليم، ويهدفان إلى تزويد طواقم التعليم بأدوات لفهم ومعالجة تجارب الأطفال من خلال الإبداع، الحوار والتعبير عن مشاعرهم

بدأت المبادرة من منشور عام لتقديم اقتراحات أطلق عليه عنوان "نكتب التاريخ"، اقترح فيه على الأطفال وطواقم التعليم والأهالي توثيق أحداث السابع من أكتوبر وأيام حرب "السيوف الحديدية"، وكان من بينهم أطفال اختاروا التعبير عن أنفسهم من خلال الرسم. يتم عرض أعمالهم ضمن معرض متنقل لمجتمعات متنوعة، ويفتح نافذة على عالمهم الداخلي، مشاعرهم وأفكارهم، ويعطي "منصة" لصوتهم الفريد ويتيح فتح حوار معهم

إلى جانب المعرض، تم تطوير وتأليف هذا الكتاب، الذي يهدف إلى تشجيع الأطفال على التعبير الذاتي والجماعي/الصفي من خلال الإبداع واللعب، كأداة للتعامل مع حالات الطوارئ وحالات عدم اليقين

المعرض والكتاب، الذي يتضمن أنشطة إبداعية تبني الحصانة، يمنحان الأطفال فرصة للبقاء، الإصغاء، التفكير وخلق حوار بين الأفكار والمشاعر وبين عدم الفهم والفهم، مما يساعدهم على معالجة تجاربهم وتطوير الحصانة

مبخال آتینجر رئيس قسم سنوات المدرسة جويנט أ شليم	راكيفت جلبوع مطورة معلومات مجال سنوات المدرسة، جويנט أ شليم	تالي كوميسيونرو مديرة ميزانيات دورات تأهيلية وتكميلية جويנט أ شليم
---	--	---

1 **أبناء وبنات الشبيبة في ظل حرب "السيوف الحديدية" التقرير نصف السنوي عن الحرب - جمعية عيلم 2 نيسان**

2 هارثيل - بيش، ي و - وولش. س (2024). نتائج استطلاع يد على الزناد عن تأثير الحرب على الشبيبة في إسرائيل - ملخص واستنتاجات أساسية. جامعة بار إيلان.



מרכז משאבים

هذا الكتاب الذي أمامك هو نتاج تفكير مهني متعمق، الكثير من الإبداع، العطف والمحبة للأطفال والطاقم التربوي الذي يرافقهم

تعيش دولة إسرائيل منذ السابع من أكتوبر 2023، بما في ذلك طواقم التعليم والأطفال، صدمة كبيرة. إغلاق للمؤسسات التعليمية لأيام ممتدة، إخلاء مستوطنات، بما في ذلك الأطر والطواقم التربوية، تعلم عبر منصة الزوم، دمج. وقد أثر الوضع بشكل خاص على مستوطنات غلاف غزة في الجنوب وعلى خط المواجهة عند الحدود الشمالية

تجند مركز "مشأفيم" منذ اليوم الأول وقام بتخصيص آلاف الساعات من العلاج في حوالي 05 فرغًا له في جميع أنحاء البلاد لمساعدة الأشخاص الذين تم إجلاؤهم من الشمال، وعقد ورش عمل لفئات عمرية مختلفة، ومرافقة مراكز الإجلاء وكذلك أولئك الذين تم إجلاؤهم بشكل مستقل، وحتى مرافقة السلطات المحلية في الشمال والسكان الذين بقوا في المناطق التي كانت في قلب ساحة المعركة.

وقفنا مذهولين أمام تصميم المعلمين وأولياء الأمور والأطفال، على بذل كل جهد ممكن في محاولة الحفاظ على صحتهم النفسية وعزيمتهم وروتينهم اليومي ومتابعة التدريس بشكل ناجح وتقديم الدعم اللازم

حالات الطوارئ الطويلة الممتدة هذه هي غير مألوفة بالنسبة لنا ولا تزال نتائجها غير معروفة، ولكن هناك شيء واحد واضح - علينا أن نركز على تطوير وتعزيز قدرة الطاقم التربوي والأطفال على الحصانة النفسية حتى نتمكن النهوض مجددًا.

إلى جانب ذلك، مهم جدًا أن ننتبه لأولئك الأطفال الذين يجدون صعوبة في العودة إلى حياتهم الطبيعية، أولئك الذين يجدون صعوبة في العودة إلى "أعمالهم كالمعتاد"، غير الحاضرين جسديًا أو نفسيًا - وتقديم الدعم اللازم لهم. نعلم أن الاستجابة الحثيثة والسريعة يمكن أن تمنع تفاقم الظواهر المعروفة باسم اضطراب ما بعد الصدمة. من المهم أن نهتم أيضًا بالطاقم التربوي الذي يحتاج إلى المواساة والدعم، كما قالت راحيل شايبير: "أحيانًا أنا، وأحيانًا أنت، بحاجة شديدة إلى المواساة"

من المهم أن نتذكر أننا نتعرض للكثير من فقدان. فقدان أناس أعزاء، بما في ذلك الأطفال؛ فقدان الناجم عن الإصابات الخطيرة وحالات الشفاء المعقدة؛ فقدان المنزل والرابط بالمكان؛ وبالنسبة لبعض الآباء أيضًا فقدان وظائفهم؛ تشتت عائلات كثيرة بسبب عمليات الإجلاء أو بسبب الخدمة الاحتياطية الطويلة للأب أو الأم؛ وإلى كل هذا تضاف تجربة فقدان الثقة، التي ستستغرق استعادتها وقتًا طويلًا

الأمل، برأيي، هو عملية فعّالة تأتي كردة فعل على وجود تهديد، في مسألة التعامل معه. هذه العملية هي عملية نفسية فعّالة وليست توقعًا سلبيًا. هذا العنصر ستجدونه بارزًا جدًا في هذا الكتاب، الذي يتمحور حول تقديم نشاط إبداعي وفي ختامه معرض

يتحدث إريك إريكسون عن الأمل كمورد يعزز النمو. فالأمل، برأيه، هو أول وأهم "الفضائل الجوهرية" التي توظف في الإنسان حيوية تتغلغل في كل مرحلة من مراحل حياته. يضيف الحاخام جوناثان سيكس بأن الأمل يتطلب الشجاعة

أنتم، الذين اخترتم العمل مع الطلاب والطواقم التربوية، تطبقون كلمات مارتن لوتركينغ، الذي قال: بأن "الإيمان هو اتخاذ الخطوة الأولى حتى عندما تستعصي عليك رؤية الصورة الشاملة"

هذا الكتاب مليء بالأمل، النور، الألوان وبخطوات ضرورية من أجل التعافي والنمو.

شكرًا لجميع الشركاء في هذا العمل الهام المتنوع.

بروفيسور مولي لاهاد

رئيس ومؤسس مركز مشأفيم

كريات شمونة



قيمة المعرض

هذه فرصة للتعرف على أصوات الأطفال في معرض "أطفال يرسمون التاريخ، أصوات الأطفال بالألوان".

تم استخدام الرسم منذ فجر التاريخ كأداة هامة يعبر من خلالها الناس عن أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم. من الأهداف الهامة لمعرض "أطفال يرسمون التاريخ، أصوات الأطفال بالألوان" هو أن إتاحة قناة هامة لفهم عالم أطفال سن المدرسة الابتدائية والتواصل معه. شاركنا هؤلاء الأطفال، من خلال لغة الفن، تجاربهم التي عاشوها خلال أيام الحرب المستمرة - بدءًا من الشعور بعدم الأمان وصولاً إلى حلمهم بعيش حياة أكثر هدوءًا وطمأنينة جاء هذا المعرض، الذي هو نتاج مبادرة مشتركة بين وزارة التربية والتعليم وجوينت أشليم، نتيجة دعوة فنية وفتيات من المدارس الابتدائية في جميع أنحاء البلاد للكتابة والتعبير عن أنفسهم عقب أحداث السابع من أكتوبر وحرب "السيوف الحديدية" ضمن مشروع يسمى "نكتب التاريخ". يقدم المعرض أعمال الأطفال الذين اختاروا التعبير عن أنفسهم من خلال الرسم

الرسم، كأداة تُتيح التعبير عن الأفكار والتصورات الشخصية، يتيح لمرطادي المعرض فرصة للاستماع لأصوات الأطفال الذين يكبرون في ظل الحرب. سواء من خلال اللوحات الكبيرة والملونة أو من خلال الأعمال الصغيرة المرسومة بأفلام الرصاص وأفلام التوش، يمكنك مشاهدة شخصيات ومواقف واقعية وخيالية، تأمل عالمهم الداخلي، وفهم ما يخيفهم وكيف يدركون ويعالجون المعلومات من البيئة المباشرة ووسائل الإعلام

نجد من خلال المحادثات مع الأطفال، بأن عملية الرسم ذاتها تضمنت عنصر شفاء وتهذئة، مما وفر لهم مساحة حرة للتعبير عن أنفسهم دون أحكام مسبقة، وهو الأمر الذي يمكن أن يساهم في فهمهم لذاتهم وإدارة عواطفهم بطريقة جيدة. يأتي المعرض على شكل معرض متنقل، الأمر الذي يتيح التعرض لمجموعات متنوعة من الجمهور. شهد العديد من الزوار الذين زاروا المعرض أنهم لم يتخيلوا بأن الأطفال الصغار حتى يتعرضون لهذا القدر من المعلومات ويشعرون بالكثير من المخاوف

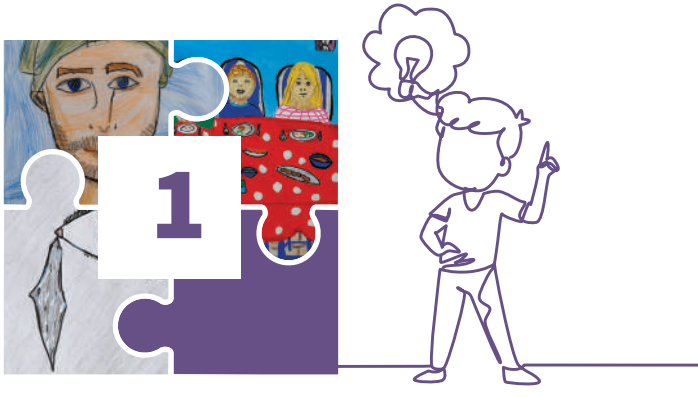
سيساعد هذا الكتاب، الذي تم إعداده بالتزامن مع المعرض ويتضمن خلفية نظرية إلى جانب بروتوكولات ورش العمل إبداعية معززة للحصانة، المعلمين وبمكّنهم من إجراء حوار عاطفي عميق مع الأطفال بعد انجاز أعمالهم الإبداعية، وهو أمر مهم في أيام الحرب وأيام التعافي التي ستتبعها

كلنا أمل أن يعزز المعرض والكتاب مفهوم الإبداع كأداة علاجية وتعليمية هامة ضمن الفصل الدراسي، مما يُتيح تعزيز الحصانة والثقة بالنفس لدى الأطفال كجزء من المنهاج التعليمي

شالبيت شاحر

قيمة فنون اجتماعية

بيئتد للفنون والثقافة



الوحدة 1 فصول نظرية



ج

مسموح للأطفال أيضًا (بل من الضروري) التعبير عن حزنهم



ب

حصانة نفسية، أزمة واضطراب ما بعد الصدمة - مصطلحات أساسية



أ

الحصانة النفسية ودور المعلم



و

من التعليم إلى التوجيه، من الصف إلى المجموعة



هـ

مصطلحات أساسية في مجال العلاج القائم على اللعب والفنون



د

طفل يلعب - طفل معافي مصطلحات أساسية في مجال العلاج القائم على اللعب والفنون



ط

توصيات عند الانطلاق بالرحلة أو "افعل أو لا تفعل" وبالأساس - افعل



ح

لحظة قبل ذلك...



ز

ها أنا ذا، انظروا إلي...

أ. الحصانة النفسية ودور المعلم

ثلاثة أربعة و... هيا بنا نلعب معًا - تطوير الحصانة النفسية، التعبير
والمعالجة العاطفية من خلال اللعب والإبداع في حالات عدم اليقين،
التوتر والحرب، وعلاقتها بعمل المعلم.

ما علاقتي أنا كمعلم بتطوير الحصانة النفسية من خلال اللعب والإبداع؟
ما علاقة هذا بوظيفتي ومهمتي كمعلم؟
كيف أطبق ذلك فعليًا؟

عن هذا الفصل

سيركز هذا الفصل على المعلم باعتباره شخصية مركزية في تنمية مرونة الأطفال ونموهم العقلي والروحي والجسدي والاجتماعي. وسيشير إلى الدور المهم وإمكانات اللعب والإبداع كقنوات تعبير للطفل، وسيركز على دور المعلم الذي سيتلقى التوجيه والمساعدة من المرشدين وعلماء النفس التربوي، وسيتيح مكانًا لذلك في الفضاء المدرسي. كما سيشير الفصل إلى التعقيدات والصعوبات التي قد يثيرها هذا الموقف الذي يؤكد على أهمية الخطاب العاطفي والاجتماعي والتخيلي في المدرسة، وسيقدم للمعلم أدوات للتعامل معها

لغة اللعب والإبداع

الفرضية الأساسية التي يقوم عليها هذا الكتاب هي أن اللعب والإبداع هما اللغتان الطبيعيتان للطفل، وأن الانخراط فيهما يتيح التعبير والمعالجة وتوسيع المنظور في الحياة؛ تطوير الحصانة النفسية، الإبداع والمرونة؛ وتعزيز موارد مواجهة الطفل لحالات عدم اليقين، الأزمات ومشاعر الفقد

جاء تأليف هذا الكتاب استنادًا إلى اعتبار أن المعلمة هي شخصية هامة ومحورية في حياة الطفل في مسار نموه ونضجه النفسي، الروحي، الجسدي والاجتماعي، لأنها هي المسؤولة عن ثبات الإطار التربوي

والاجتماعي الموجود فيه الطفل لساعات وسنوات عديدة هامة من حياته. البيئة الاجتماعية - الفصل الدراسي، الطبقة والمدرسة، بأنشطتها وتفاعلاتها الكثيرة والمتنوعة- توفر للطفل تجارب وسياقات كثيرة، والتي على أساسها سيبنى ويشكل نفسه، كما تُعد مساحة للتعبير وتذويت تجارب من حياته

الإطار التربوي المكاني والعلاقة مع المعلمة، يمنحان الطفل مهارات معرفية مثل اللغة، الحساب والمعلومات العامة عن العالم، مثل التاريخ على سبيل المثال؛ هذا الإطار يُعد أيضًا نوعًا آخر من المنزل، حيث يمكنه فيه التعبير عن نفسه، الاستكشاف، تذويت التجارب وإيجاد المعنى وتوسيع منظوره عن نفسه وبيئته الاجتماعية وعن العالم أجمع

دافينا، الصف السادس، كغار يونا - "سبت الملكة"، "فتاة الراهب"، صورة للسلام، "المرأة الخارقة" أو ربما كلها معًا، كاستعارة علاجية تعبر عن الشخصية القوية، في مواجهة تجربة العجز في أيام الحرب!"





تلعب المعلمة دورًا هامًا وفريدًا في إنشاء، صيانة وتطوير مساحة يمكنها جعل كل هذا ممكنًا: إلى جانب دورها في نقل المعرفة والمهارات الأكاديمية والمعرفية، بإمكانها بصفتها كموجهة للفصل الدراسي إنشاء وتوفير مساحة آمنة لمشاركة ومعالجة المشاعر والأفكار، مع إجراء حوار وتواصل بين الأطفال كمجموعة متساوية. المجموعة المتساوية لها أهمية كبيرة في معالجة تجارب الحياة، وفي تطوير وترسيخ تجربة الانتماء، وكذلك في تعلم المهارات الاجتماعية وتطويرها وممارستها، مما يخدم الطفل طوال حياته ويساعده حتى في حالات عدم اليقين والأزمات. لبناء رابط مع جميع الأطفال والتواصل معهم داخل الفصل فإنه يتطلب من المعلمة استخدام مجموعة لغات وأساليب تواصل خاصة بها والتي تشمل، بالإضافة إلى اللغة الكلامية والخطاب المعرفي، لغة عاطفية وخيالية واجتماعية

يُعد استخدام اللعب والإبداع أمرًا أساسيًا ومحوريًا في عملية نمو الأطفال بشكل عام، وللأطفال من الصف الأول - الثالث بشكل خاص، حيث إن هذه هي لغاتهم الرئيسية التي يستخدمونها للتعبير، لتذويت مشاعرهم والاستكشاف التي اعتادوا عليها منذ مرحلة الحضانة. بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام اللعب والإبداع يقوي ويوسع الحصانة النفسية لدى الأطفال، ويعلم وينمي المهارات اللازمة لمواجهة حالات عدم اليقين والأزمات ومشاعر الفقد لديهم

حسنًا، ولكن هذه ليست وظيفتي...

التوجه الذي يقوم عليه هذا الكتاب يقوم على فكرة أهمية المعلمة ومركزيتها في حياة الأطفال، بماهية علاقتها بهم من خلال دورها كموجهة وقائدة لمجموعة الأطفال. كما يوسع هذا التوجه دور المعلمة في تعزيز الأبعاد العاطفية، الروحية والخيالية للأطفال والصف بأكمله، إلى جانب مسؤوليتها عن التعليم المعرفي يدعو هذا النهج المعلمات إلى توسيع طرق الخطاب الكلامي الذي يركز على المعرفة، إلى خطاب يتضمن التعبير من خلال الإبداع واللعب، ويتيح مساحة للتعبير والتطور العاطفي والاجتماعي لكي تتمكن المعلمة من أداء دورها بهذه الطريقة، تحتاج إلى توجيه ومرافقة منتظمة من قبل المستشارين وأخصائيي علم التربوي، الذين يؤمنون بتعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال في المدرسة، وإذا أمكن أيضًا الاستعانة بالمعالجين بالفنون الذين يعملون في المدرسة والذين يستخدمون أدوات تعتمد على اللعب والإبداع لتحقيق هذا الغرض

اللعب والإبداع - "ليس في مدرستنا" أو: كيف لا نخاف من الخوف

ربما، بالنسبة لجزء كبير من المعلمات، يُعتبر النهج والنشاط الذي يستعرضه في الكتاب مألوفًا ومفهومًا، وبالنسبة للجزء الآخر بشكل أقل أو غير معروف أبدًا. ربما للبعض منهن، مجرد التفكير في إمكانية الإبداع واللعب ضمن الفصل الدراسي، مع وجود حوار عاطفي وتشجيعه، يُعتبر أمرًا شاقًا ولا علاقة له بوظيفتهن، أو أن استخدام المواد الإبداعية في الفصل الدراسي قد ينجم عنه فوضى وأوساخ، وغضب من قبل أولياء الأمور الذين قد يتصلون في المساء ليشتكوا نتيجة تلطخ ملابس أولادهم

بالنسبة لبعض المعلمات، فكرة اللعب في الفصل الدراسي - والتي تتضمن وتتطلب تحريك الطاوات والكراسي وتغيير الترتيب ضمن الصف؛ الخوف من غضب المعلمات في الفصول الدراسية المجاورة حيث ممكن للفوضى الناتجة أن تؤثر على عملية التعليم لديهن؛ أو التعرض لتوبيخ مدير المدرسة أو مُركزة الموضوع وكأن "بدلاً من التعليم، يضيعن وقتهن ويلعبن" - فإن هذا الأمر هو شيء محبط ومخيف

ربما بعضهن أساسًا لا ينسجم مع موضوع اللعب والإبداع. صحيح أنهن في طفولتهن لعبن في الحي، ألعاب ألواح، أو ألعاب الخيال أو على الكمبيوتر، وأبدعن أيضًا - باستخدام اللبغو أو بلاي موبيل أو المكعبات، بالألوان أو الخشب أو المواد، أو قمن بالقرع على إناء ما في المطبخ أو العزف على الجيتار، مثلن وقدمن عروضًا



باستخدام أعراض مختلفة ودمى مسرحية، ولكنهن اليوم كنساء بالغات، أصبح عالم اللعب والإبداع بالنسبة لهن طفوليًا وبعيدًا ولا علاقة لهن به

ولكن ربما، إلى جانب كل هذه الشكوك والمخاوف المنطقية، هناك أيضًا نوع من الفضول والذكريات من الطفولة السعيدة التي تناديهن وتحثهن - على إلى المحاولة والإقدام..

كيف نفعل ذلك وبماذا نستعين؟

أولاً، ليس الجميع مضطرين ويمكن البدء بذلك ببطء، بحذر وبشكل بسيط.

ثانيًا، أنتن لستن وحدكن - في الصف هناك أطفال يريدون ويعرفون كيف يلعبون ويبدعون وينتظرون أن تسمحن لهم بذلك: ينتظرون فقط فتح الباب لهم ودعوتهم للدخول. يمكن السماح لهم باختيار اللعبة التي يريدونها؛ يمكنك دعوتهم لإحضار الألعاب المفضلة أو المواد الإبداعية من المنزل؛ يمكنك تحديد الوقت الذي يمكن اللعب خلاله؛ ويمكنك اللعب ضمن مجموعات صغيرة، في نموذج "المحطات" داخل الصف، في الباحة أو في الحديقة المجاورة

أنتن لستن وحدكن في تطبيق الأنشطة التي يتضمنها هذا الكتاب أيضًا. يمكنك الاستعانة بالمستشارين وأخصائي علم النفس التربوي، وإذا أمكن أيضًا المعالجين بالفنون في المدرسة. جميعهم موجودون لمساعدتك في التوجيه والتفكير المشترك وتقديم النصائح وربما أيضًا في عملية التوجيه المشترك - معكن داخل الصف أو معًا في نشاط ضمن الطبقة

وأخيرًا، لديكن هذا الكتاب وبرنامج الاستكمالات الوطني الذي تم إنشاؤه بروح الكتاب.

تم اختيار النظرية ومجموعة الأنشطة التي يستعرضها الكتاب بعناية لمساعدتك، أيتها المعلمات وأيتها المعلمون، في دعم مسيرة نمو الأطفال في أوقات الحرب والضغط وعدم اليقين المتواصل، من خلال إتاحة مساحة وتشجيع اللعب والإبداع. تأخذ مضامين الكتاب بالاعتبار العبء الذي تتحملونه بالإضافة إلى حقيقة أنه لم يتم تدريبكم على استخدام أدواتي اللعب والإبداع ونهج تشجيع وتعزيز التعبير عن النفس والخطاب العاطفي الألعاب، الأنشطة الإبداعية والأنشطة التي يستعرضها الكتاب هي سهلة وآمنة للاستخدام ولا تتطلب أي تأهيل مسبق في مجال العلاج بالفن، توجيه مجموعات، الاستشارة أو في أي مجال آخر

توفر النظرية المفصلة في الوحدة الأولى مفاهيم أساسية والتي ستساعدك في الاستعداد لتوجيه الأنشطة، وتتيح لكم تأمل الأطفال والصف انطلاقًا من رؤية نقاط قوتهم، ويمكن أن تعززهم وتقوهم - مباشرة داخل الصف وفي المجتمع من خلال المعرض

هذه دعوة منا إلى المعلمات والمعلمين المهتمين للإنطلاق في رحلة إبداعية ومرحة مع طلاب صفوفكم - للسماح لأنفسكم بأن تخلعوا أحذيتكم وأن تشقروا عن سواعدكم وأن تدخلوا أرض إمكانات اللعب والإبداع اللامحدودة.

استمتعوا.

مصادر:

يرميا هو، ت، مندلسون، ع، معيان، ي، مارنين-شاحام، ع، نيسيموف-ناحوم، ع، عوفر- يروم، م، وشارون، ي. (2018). **الصف/ الحصانة كمجموعة - نموذج نفسي - تربوي في مجال العلاج بالفنون**. وزارة التربية والتعليم

Berger, M. (2002). **Envy and generosity between co-therapists**. Group, 26(1), 107-121



ب. حصانة نفسية، أزمة واضطراب ما بعد الصدمة - مصطلحات أساسية

جزء من صورة أكبر - علاقة البرنامج والكتاب

كُتِب الكثير عن الواقع الإسرائيلي في ظل أحداث السابع من أكتوبر وحرب "السيوف الحديدية" التي تلتها. كذلك كُتِب الكثير عن حالة الفقد الصادمة والجماعية المستمرة التي يواجهها سكان البلاد، عن خصائصها المتنوعة التي تطال دوائر الضرر ومراحل المواجهة المختلفة: أولئك الذين هم ضمن دائرة الضرر القريبة، الذين تعرضوا بشكل مباشر وغير مباشر لأهوال السابع من أكتوبر - الناجون؛ أهالي المختطفين؛ أولئك الذين تم إجلاؤهم أو تركوا بيوتهم في غلاف غزة والشمال؛ أولئك الذين يحارب أحباؤهم في غزة والشمال؛ وأولئك الذين أصيب أحباؤهم في المعركة أو تكلوهم

تشمل هذه المواجهة أيضًا أولئك الموجودين ضمن دائرة الضرر الأبعد - المعالجين، طواقم التربية، والأشخاص المقربين الذين تتداخل حياتهم بدرجات متفاوتة مع حياة الناجين والذين يواجهون حالة الفقد، بالإضافة إلى جميع سكان البلاد الذين يشعرون بالتماهي مع الضحايا، الذين يتعرضون لوابل الصواريخ وسماع صفارات الإنذار، والتأثر من حالة عدم اليقين، مع متابعة ما يحدث في وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي (جرينولد، 2023؛ راتسون ورايا بورت، 2023). يمكن القول إن جميع المواطنين والمقيمين في البلاد، يهودًا وعربًا، معرضون للخطر ويواجهون مستويات مختلفة من حالات الصدمة والفقدان الجماعية المستمرة

بما أنه تم تأليف الكتاب في منتصف الحرب - حيث لا يزال التهديد قائمًا والنهائية لا زالت مجهولة، بينما لا يزال مئات الآلاف من الأشخاص الذين تم إجلاؤهم يعيشون في مساكن مؤقتة في مراكز الإخلاء أو في أماكن أخرى والذين لم يعرفوا بعد تاريخ عودتهم إلى منازلهم - فمن المهم التأكيد على أننا في خضم أزمة. ما زال الوقت مبكرًا للحديث عن ما بعد الصدمة وعلاجها. وهذا لن يكون ممكنًا إلا عند انتهاء الحرب، بعد أن نعود إلى الحياة في مكان آمن³.

هذه الأوضاع، التي قد تستمر لفترة غير محددة، تدعونا وتدفعنا إلى التواصل مع القدرات والأمل، لتحمل المسؤولية الوطنية والاجتماعية من أجل تعزيز وتطوير حصانتنا النفسية، كأفراد، كعائلات، كمجموعات وكمجتمعات. تقع هذه المسؤولية أيضًا على عاتقنا

كطواقم تربية، نحن الذي نتواصل يوميًا مع العديد من الأطفال ونشكّل مصدرًا هامًا ومركزيًا لدعمهم تطوير الحصانة والأمل وتجربة الانتماء، إلى جانب معالجة وإيجاد مدلول ومعنى لأحداث المرحلة، سنتساعدنا نحن والأطفال في مواجهة الوضع الحالي وستقل أيضًا من إمكانية الإصابة بحالة ما بعد الصدمة مستقبلاً

رومي، الصف الرابع، ريشون ليشون - هل الطيور تُطلق أم تهبط؟ هل الشمس تشرق أم تغرب؟ ماذا عن الجنود؟ وكيف حال الأطفال؟
رومي تشارك، "أزيت قصة عن جنود ينفذون فتاة كانت تستنجد، ثم فكرت في تحضير رسمة."³



3 لمزيد من القراءة عن خصائص الحالة وأهميتها بالنسبة لطرق العلاج: [دليل التدخلات العلاجية للأطفال والمراهقين وأسره في حالات الصدمات المعقدة والمشاركة والمستمرة، تحرير نعمة جرينولد، الفصل التمهيدي، والفصول 9، 6، 1.5](#)

تطوير الحصانة النفسية لدى الأطفال

مسألة تطوير الحصانة النفسية في الحياة العادية وفي حالات عدم اليقين والأزمات، هي أمر مهم لجميع السكان في إسرائيل، ومن المهم والضروري بشكل خاص تطويرها لدى الأطفال، الذين هم أكثر تعرضًا وعرضة لتطور حالات ما بعد الصدمة، لأنهم ما زالوا في طور النمو ولم يكتمل بعد بناء هويتهم الذاتية وحصانتهم النفسية بما أن آليات الدفاع النفسية وموارد المواجهة هي أدوات مُكتسبة وتتطور مع مرور الوقت وبما يتوافق مع البيئة الاجتماعية التي ينمو فيها الطفل، فيمكن القول بشكل عام أنه كلما كان الطفل أصغر سنًا كلما قلت مهاراته في التعامل مع حالات عدم اليقين والأزمات، وبالتالي تزداد احتمالات تعرضه للضرر الأطفال الصغار، وفي هذا السياق وبشكل عام يمكن أن نشير إلى الأطفال حتى سن السابعة، هم أكثر عرضة للضرر بسبب اعتمادهم الكبير على البالغين، الذين قد تنعكس طريقتهم في التعامل مع حالات التوتر والأزمات والفقد على الأطفال. بالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم الزمن لدى الأطفال الصغار لم يترسخ بعد، لذا سيجدون صعوبة في تقبل مفاهيم مثل الموت والفقد بشكل كامل والتعامل معها. في الحالات التي يواجه فيها الآباء وطواقم التربية أنفسهم أزمات وحالات فقد، قد لا يكونوا متفرغين لدعم الأطفال أو توفير احتياجاتهم يعد الارتباط بالخيال وإمكانية اللعب والإبداع موارد مركزية فيما يتعلق بالأشخاص الذين يتعاملون مع الأزمات وحالات الفقد، وبما أن هذه القناة موجودة ومتاحة لمعظم الأطفال، يمكن استخدام اللعب والإبداع كقناة مركزية لتطوير مهارات المواجهة والحصانة لديهم

ما بين التجربة الصادمة واضطراب ما بعد الصدمة

نجد بأن استخدام كلمة "صدمة" شائع جدًا ويختلف بين وصف حالات توتر يومية وبين حالات سريرية. في سياق هذا الكتاب - الذي يهدف إلى مساعدة المعلمين على مساعدة الأطفال والشباب والمجتمعات على تطوير الحصانة والتواصل مع القدرات حتى يتمكنوا من التعامل مع الأزمات، ومنع تطور ما بعد الصدمة بقدر الإمكان - من المهم استعراض مُصطلحين اثنين: "التجربة الصادمة" و"ما بعد الصدمة" - والتمييز بينهما ترتبط هاتان التجريبتان بمسألة انقطاع الشعور الأساسي بالأمان في الحياة بسبب وجود تهديد جسدي و/أو عاطفي. يمكن أن يكون سبب ذلك الانقطاع هو حدث مفاجئ، حادث سيارة مثلاً أو حدث إرهابي أو حرب، أو فقدان، أو إخلاء من المنزل أو كارثة بيئية؛ قد يكون سببه تآكل تراكمي نتيجة سلسلة من الأحداث المهددة والخطيرة التي تكرر نفسها أو التي تستمر على مدى فترة من الزمن؛ وحتى من أولئك الذين اندمجوا في نمط حياة ما مثل العيش ضمن علاقة عنيفة، أو العيش في ظل سقوط الصواريخ أو المشاركة الطويلة في القتال أو قضاء فترة في الأسر لفترة طويلة

في كلتي الحالتين، التجربة الصادمة وما بعد الصدمة، تكون ردود الفعل المباشرة لاختلال الشعور الأساسي بالأمان متشابهة، ويتم التعبير عنها من خلال ردود أفعال ضائقة مختلفة، والتي يمكن أن تشمل سلوكيات وأعراض جسدية، عقلية، اجتماعية، إيمانية وتخيلية (بيرغر ولاهاد، 2011)

يتعرض معظم البالغين خلال حياتهم لتجارب صادمة وأزمات. ومع ذلك، بالنسبة لمعظمهم، مع مرور الوقت، حتى حوالي ستة أشهر بعد انتهاء التهديد وعودة "العالم ليكون آمنًا مرة أخرى" - تنخفض شدة الأعراض وتكرارها وكميتها تدريجيًا، حتى تتم إعادة بناء تجربة الحياة وعودة الأداء الطبيعي. لا تشير هذه العبارة إلى أن الناس سوف "ينسون" الحدث الذي مروا به، ولكن شدة ردود الفعل العاطفية والجسدية ستتناقص وسيتعرض البعض مرة أخرى إلى مواقف حياتية تذكرهم بالحدث (يوم الذكرى، وما إلى ذلك). تسمى هذه الظاهرة "**التجربة الصادمة**" وهي موجودة لدى معظم الأشخاص الذين مروا بأزمة ولكنهم لم يتطوروا بعد الصدمة. تشير دراسة أجراها بونانو وديمينيتش (Bonnano & Diminich, 2012) إلى أن حوالي 90% ممن تعرضوا للصدمة يتعافون، وأن معظمهم يتمكنون من إظهار قدرة على المقاومة والأداء الجيد حتى خلال الفترة الصعبة



بالمقابل، لدى حوالي 10% من الأشخاص الذين مروا بنفس الأزمة، لا تهدأ الأعراض وفي بعض الحالات تزداد وتسبب حالات قلق ومعاناة كبيرة حتى بعد مرور ستة أشهر من انتهاء التهديد (Rubinos & Bickman, 1991). وقد تغطي الأعراض والخوف منها وتسبب حالة قلق ومعاناة كبيرة، وتتميز بصعوبات الأداء الوظيفي وعودة الذكريات وحالة الاكتئاب النفسية وتجنب التواصل مع الأشخاص والأماكن حتى لتفادي العوامل التي قد تثير القلق وتغطي على المعاناة وتفاقمها. يعاني هؤلاء الأشخاص من اضطراب ما بعد الصدمة (**Post Traumatic Stress Disorder - PTSD**). علاج هذه المتلازمة لا يدخل ضمن نطاق هذا الكتاب

الحزن والحزن الصادم هما أيضًا مجالان يدخلان ضمن مفهوم التجربة الصادمة. تختلف معالجة الحزن، من خلال مسار الحياة الطبيعية إلى جانب حالة الفقد، عن الحزن الصادم، حيث تكون تجارب الفقد والحزن مصحوبة بردود أفعال تشبه إلى حد كبير اضطراب ما بعد الصدمة، ولا يتناول هذا الكتاب هذا المجال أيضًا من المهم أن نوضح بأن هاتين الحالتين المختلفتين، التجربة الصادمة وما بعد الصدمة، مرتبطتين بنفس التجربة المقلقة. قد يتعرض شخصين اثنين للتجربة ذاتها، وقد يعاني أحدهما من حالة ما بعد الصدمة والآخر لا. على سبيل المثال، شخصان يركبان في نفس السيارة ويجلسان جنبًا إلى جنب عند وقوع حادث السيارة ذاته، أو شقيقان فقدوا أحدهما - سيصاب أحدهما بحالة ما بعد الصدمة والآخر لن يصاب بذلك إذا كان الأمر كذلك، فما الذي يجعل معظمنا يتعامل بنجاح (نسبيًا) مع الأزمات، والعودة إلى ممارسة الحياة وعدم الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)؟

الحصانة ونموذج "تجمع شفا"

يُطور كل إنسان خلال حياته قدرات تساعد في التعامل مع مواقف معقدة من التوتر، الأزمات، الفقدان وعدم اليقين، وهو ما يفسر لماذا نجد معظم الأشخاص الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة أو تجارب صادمة مثل الحرب، العمليات الإرهابية، الإساءة، الفقدان وما إلى ذلك - ينجحون في الوقت المناسب بالعودة إلى الأداء الطبيعي وعيش حياة طبيعية

هذه القدرات، التي نطلق عليها اسم "الحصانة النفسية"، هي مجموعة من المهارات التي تساعد الإنسان على التحكم بالمشاعر التي تزعجه، التعامل مع الواقع الجديد بشكل مناسب، وخلق تسلسل وظيفي حياتي جديد. في هذه الحالات، يمكن أن يكون للتجربة المؤلمة تأثير على إدراك الشخص للعالم ولهويته وسلوكه واختياراته، لكنها لن تتطور إلى اضطراب ما بعد الصدمة

يدعي نموذج الحصانة النفسية "تجمع شفا" (المعروف أيضًا باسم BASIC PH)، الذي طوره البروفيسور مولي لاهاد والدكتورة عوفرا إيلون (لاهاد، 2015) بأن أساس الحصانة النفسية مرتبط بتطوير ست قنوات مواجهة أو لغات حصانة نفسية: تخيل، جسد؛ مجموعة عقائد؛ شعور. فكر؛ دعم اجتماعي - حيث تتيح عملية استخدامها والقدرة على الجمع والتنقل بينها، للشخص التعامل مع الموقف التي يتعرض لها بفعالية. تشتمل كل قناة مواجهة على أدوات مواجهة فريدة من نوعها، ويعمل الجمع بينها على توسيع القدرة العامة على المواجهة

وفيما يلي تجدون بعض طرق التعامل مع كل قناة من هذه القنوات بالتفصيل:

التعامل من خلال قناة الخيال: نشاط إبداعي، إلهاء (مثل مشاهدة برامج ترفيهية في التلفاز)، أحلام يقظة واستحضار الأفكار الممتعة، استخدام الخيال بشكل فعال كما في الخيال الموجه، الإبداع، البحث عن حلول مُبدعة، الارتجال والفكاهة

المواجهة من خلال الجسم والحركة (جسم): الاسترخاء، ممارسة الرياضة، النشاط البدني، القيام بالتركيز على حل المشكلة أو العمل من أجل العمل، التأمل، الأكل، النوم وأحياناً تعاطي الأدوية والمهدئات



المواجهة من خلال المعتقدات والقيم والبحث عن معنى للتوجيه في حالات التوتر والأزمات. يتعلق الأمر بالمعتقد الديني، أو المواقف السياسية أو بالتواصل مع "إيماني الخاص" أو الشعور بوجود هدف ورسالة، بناءً على الحاجة إلى تحقيق الذات والتعبير القوي عن الذات. تعتمد طريقة المواجهة هذه على الأمل والتفاؤل (أو التشاؤم والقدرية) بالإضافة إلى القوى الغيبية واستخدام الطقوس الإيمانية

المواجهة من خلال القناة العاطفية (شعور): التعبير عن المشاعر مثل البكاء، الضحك، الغضب وطلب الدعم العاطفي من الآخرين أو التعبير بطرق غير لفظية مثل الرسم أو القراءة أو الكتابة

المواجهة من خلال التفكير المعرفي (الفكر): جمع المعلومات، حل المشكلات، توجيه الأفكار، بناء خطة، التعلم من التجربة، البحث عن بدائل واقعية، امنطق ووضع قائمة الأولويات

المواجهة من خلال القناة الاجتماعية - العائلية (الدعم الاجتماعي): تلقي الدعم من خلال الانتماء لعائلة، مجموعة أو مؤسسة، تلقي مسؤولية ما أو المبادرة إلى تحمل مسؤولية، التطوع والشعور العميق بالمسؤولية تجاه المجتمع

كلما زادت لدى شخص ما قنوات وطرق المواجهة ولغات الحصانة النفسية تزداد معها قدرته على مواجهة حالات عدم اليقين والأزمات والتعافي منها. على سبيل المثال، يمكن للاعب كرة قدم أصيب في حادث وأصبح معوقاً، والذي لغته الاجتماعية المعرفية متطورة بشكل كافي، أن يجد عملاً مُكَمِّلاً في المجال كمدرب أو كحكم كرة قدم وبالتالي إعادة إنشاء تسلسل وظيفي مهني في حياته

يعتمد تطوير لغات الحصانة، مثلها مثل تطوير أي لغة أخرى (العبرية، العربية، الإنجليزية، الروسية)، على مقدار ونوعية الانكشاف والتحفيز وتدريب الشخص عليها. الطفل الذي نشأ وتطور في بيئة اجتماعية (أسرة، منظومة تعليمية، أصدقاء، مجتمع) تستخدم لغة مواجهة معينة وتدريب وتشجع على استخدامها، سوف يعمل الطفل على تطويرها بحيث تكون متاحة له، وتلك لغة يطلق عليها في لغة النموذج "لغة حاضرة".

بالمقابل، الطفل الذي ينشأ في بيئة لا تتكلم وتشجع على استخدام لغة المواجهة، سيطورها بشكل قليل؛ إن التقليل من قيمتها، الاستهزاء بها، قمعها - هذا الأمر سيقبل من شأنها بل ويجعلها تختفي. عندما تكون لغة المواجهة متاحة له بشكل جزئي، فإنها تسمى "لغة متوسطة" وعندما لا تكون متاحة على الإطلاق - يطلق عليها اسم "لغة منسية". على سبيل المثال، الطفل الذي ينشأ في منزل لا يتم فيه استخدام اللغة العاطفية أو نشأ في بيئة تعليمية لا تعطي مساحة للخطاب الذي يتضمن الخيال بل ويقلل منه، لن يطور فيها الطفل قنوات المواجهة هذه. في حال طورها لديه في الماضي - سوف يقلل منه بل ويقمعها

بهذه الطريقة فإن عملية الإسكات، السخرية والاستخفاف المتواصل بالطفل الذي يعبر عن الألم، الإحباط أو الحزن من خلال البكاء قد يؤدي ذلك مع مرور الوقت إلى الحد من لغته العاطفية. وبالمثل، فإن الإطار التعليمي الذي يركز على التعليم المعرفي اللفظي الذي يهدف إلى النجاح في الاختبارات، والذي يسمح بإجابة معرفية واحدة فقط للأسئلة - قد يقلص من لغة الخيال لدى الطفل. من شأن عملية الحد من هذه اللغات وقمعها تقليص بل وتكبير قدرة الناس على استخدامها في حالات عدم اليقين والأزمات (بيرجر ولاهاد، 2011؛ لاهاد، 2015)

يعتمد نموذج الحصانة "تجمع شفا" على فكرة أن تجربة الأزمة تتطور بعد محاولات متكررة للهروب منها وبنفس الطريقة، وعندما يفشل ذلك في تقليل الشعور بالتوتر - تحدث حالة اضطراب ما بعد الصدمة. أي أن السبب الرئيسي لتطور حالة ما بعد الصدمة هو تجربة الشعور بالعجز المرتبطة بذلك الفشل بالخروج من الأزمة، لعدم المرونة أو عدم القدرة على التنقل بين طرق المواجهة المختلفة، وبالتالي عدم القدرة على الخروج من الأزمة وخلق واقع عاطفي وملموس بديل ومفضل (بيرجر ولاهاد، 2011)

نتيجة لهذا نجد بأنه من المهم دمج قنوات المواجهة المختلفة والقدرة على التنقل بينها. على سبيل المثال، استخدام القناة المعرفية من شأنه مساعدة الشخص على فهم التجربة وإيجاد الحل الاستراتيجي المناسب لها، لكنه لن يؤدي بالضرورة إلى تهدئة العقل أو تخفيف الأعراض الجسدية. وبما أن ذاكرة التجربة



المؤلمة سيتم تخزينها في الفص الأيمن من الدماغ وفي أجزائه العميقة المرتبطة بالعاطفة والشعور والخيال، فإن شفاء الأعراض والتعافي منها سيتطلب أيضًا تعبيرًا عاطفيًا وخياليًا وجسديًا وليس معرفيًا فقط يمكن لاستخدام قنوات العاطفة والجسد أن يساعد في التعبير وإخراج رواسب التجربة الصعبة، في حين أن استخدام الخيال يمكن أن يساعد في بناء المعنى وصورة جديدة ومفيدة للموقف (بيرجر ولاهاد، 2011؛ لحد، 2006). وهنا أيضًا تكون قدرة الشخص على استخدام القناة الاجتماعية مهمة أيضًا، لأنه بدونها لن يتمكن من مشاركة تجربته مع الآخرين وقد يظل عالقًا ضمن شعور بالوحدة

تطوير الحصانة النفسية كأداة للاستعداد والتغلب على الأزمات هي عملية وقائية ذات أهمية قصوى، خاصة أثناء التعامل مع الأزمة نفسها. تساعد هذه العملية في توسيع طرق المواجهة وتقليل احتمالية الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة. ومن المهم التأكيد على أن العمل على تطوير الحصانة النفسية يجب ألا يتضمن الإشارة إلى قصة الطفل النفسية أو دراسة ماضيه أو حل الصعوبة التي يعاني منها أو الأعراض. يجب أن يركز العمل على **توسيع القنوات/اللغات التي تساعد على المواجهة وتطوير مرونته.**

على غرار عملية بناء وتقوية العضلات من خلال النشاط البدني الملائمة للشخص، يتم تطوير قنوات الحصانة أيضًا من خلال الانكشاف لها وممارستها التدريجية والملائمة. وبما أننا، كمجتمع غربي فردي وعصري، نؤكد على تطوير القناة المعرفية، فيجب علينا التركيز على تطوير لغات العاطفة والخيال والدعم الاجتماعي، حيث يكون استخدام العمليات الإبداعية المختلفة - في ورش العمل والفصول الدراسية والعلاجات التي تركز على اللعب والإبداع - مناسبًا بشكل خاص

يعتمد الكتاب والبروتوكولات التي يتضمنها على نهج نقاط القوة ونموذج الحصانة النفسية "تجمع شفا". تدعو الأنشطة المفصلة في البروتوكولات الأطفال إلى التعبير عن أنفسهم بلغتهم الطبيعية - من خلال اللعب والإبداع، بطرق غير لفظية ومرحة وإبداعية، مما يؤدي إلى توسيع وتطوير قنوات الحصانة النفسية. إن اختيار التقنيات والعمليات الإبداعية والمواد والصور والاستعارات، يساعد الأطفال على التواصل مع نقاط القوة لديهم، والتعبير عن وجهة نظرهم حول القضايا الحالية ومعالجتها وتوسيعها، بطريقة آمنة تسمح لهم بالظهور، وتخفف من الوحدة وتوسع الشعور بالانتماء والقيمة

إن العمل على تنمية الحصانة النفسية الذي يقدمه الكتاب مهم كعدمه في التعامل مع حالات عدم اليقين والأزمات، ولكنه ليس بديلًا عن علاج اضطراب ما بعد الصدمة. في مثل هذه الحالات، يجب عليك التوجه واستخدام العلاجات التي تركز على الصدمات مثل CBT وSEE FAR CBT وEMDR وPE، وبالنسبة للأطفال الصغار يوصى بالتوجه لعلاج خاص بالصدمات باستخدام وفق نهج CPP.

مصادر:

بيرجر، ر. ولاهاد، م. (2011). الغابة المعالجة - العلاج بالطبيعة ودمج الفنون بعلاج الأطفال بعد الأزمات. إصدار دار "آح"

جرينولد، ن. (2023). دليل للتدخلات العلاجية للأطفال والمراهقين وأسره في حالات الصدمات المعقدة والمشاركة والمستمرة. ناتال

لاهاد، م. (2006). واقع متخيل - توجيه إبداعي في العلاج. نورد للنشر.

لاهاد، م. (2015). من أين نستمد القوة؟ - نموذج الحصانة متعدد الأبعاد "تجمع شفا" واستخداماته في التقييم والعلاج القائم على الفنون: ر. بيرجر (محرر)، تأمل العمل الإبداعي - رؤية الروح. (ص72-27). إصدار دار آح للنشر

راتسون، أ. ورا بابورت، 20 (17.12.2023). الصدمة، الفقد والحزن الجماعي، نماذج ومقترحات للعمل المجتمعي - دروس أولية من حرب "السيوف الحديدية". موقع شخصي آنفا راتسون. [رابط](#)



ج. مسموح للأطفال أيضًا (بل من الضروري) التعبير عن حزنهم

عن مواجهة الأطفال لحالة الثكل والفقد الشخصي والجماعي
واستخدام اللعب والإبداع لدعمهم

ها قد حل الصباح، إنه وقت اللعب في حديقة الجراء.
"لن أذهب اليوم". قالت لونا بحزم.
"لكن الجميع جميعًا سيذهبون"، قالت النمرة الأم.
لكن ما تشعر به لونا اليوم لا يشعر به الجميع
لأنه ليس الجميع كان لديهم أخ (مات).
تدرك النمرة الأم بأن لونا ليست غاضبة،
هي فقط تشعر بالشوق.
أخبرتها أن أحدًا لم يعلمها
كيف تكون أمًا لجرورة قُتل أخاها.
"لدي فكرة"، قالت لونا،
"في كل مرة نفتقد ميلو يمكننا أن نتعانق
ونتخيل بأننا نعانقه".
"فكرة رائعة"، قالت الأم
وعانقت لونا بقوة.

من كتاب "رحلة النمرور"
بقلم شاني أبيجيل، التي فقدت ابنها عيدو الذي
كان ضحية عمل إرهابي.

عن هذا الفصل

أسفرت أحداث السابع من أكتوبر 2023 وحرب "السيوف الحديدية" التي بدأت في أعقابها، عن حالة صدمة،
ثكل وفقد جماعية، والتي يواجهها معظم سكان دولة إسرائيل، يمكن فيهم الأطفال أيضًا
هناك توجه سائد لدى العديد من الآباء والعاملين في سلك التربية، مفاده أنه من الأفضل تجنب الحديث
مع الأطفال عن الفقد أو إعدادهم للتعامل معه، بهدف الحفاظ عليهم وحمايتهم. يبدو أنه في ظل الأوضاع
الراهنة وبالإشارة إلى الدور المهم للمدرسة والعاملين في سلك التربية في دعم الأطفال، يتوجب تغيير هذا
النهج. إن الحديث عن الفقد مهم ويجب على الآباء والمربين إيجاد طرق لجعل الموضوع في متناول الأطفال





ومساعدتهم على فهم معناه والسماح لهم بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وأحاسيسهم وكذلك البحث وابتكار طرق لمواجهة تلك المشاعر

هذا الفصل موجّه للعاملين في سلك التربية والتعليم الذين يعملون مع أطفال تتراوح أعمارهم ما بين 6 - 12 عامًا ويواجهون حالات فقط شخصية وعائلية وجماعية. يهدف هذا الفصل إلى مساعدتهم على فهم طبيعة تعامل الأطفال مع هذه القضية، وإكسابهم المفاهيم الأساسية في هذا المجال وتعريفهم بالطرق التي يمكن من خلالها استخدام اللعب والإبداع لمساعدة الأطفال في مواجهة حالات الفقد الشخصية والجماعية

مقدمة

إن رغبة البالغين في حماية الأطفال وحمايتهم، وشعورهم بالحرج، بالحزن، وقلّة المراجع ونقص المعرفة حول كيفية إجراء محادثة حول موضوع الفقد، كل هذه الأسباب تجعل العديد من الآباء والعاملين في سلك التعليم والعلاج يتجنبون الحديث المباشر أو غير المباشر حول هذا الموضوع. يدفع الخوف من قول شيء خاطئ أو شيء لا أساس له العديد من البالغين إلى الامتناع عن قول أي شيء. وفي غياب الكلمات يتم إيصال رسالة إلى الأطفال مفادها أن الموت والحزن موضوعان رهيبان ومخيفان لا يستطيع حتى الكبار احتواهما والتعامل معهما (Kronaizl, 2019)

إن عدم الحديث عن أنواع الفقد المختلفة بشكل عام والموت بشكل خاص، من شأنه أن يتعاطم في حالة فقدان أخ أو أحد الوالدين، عندما يتعامل الوالد الباقي على قيد الحياة مع الفقد بمفرده ويفتقر إلى القوة والميل لدعم الطفل الذي يتعامل مع شعوره بالفقد، وهذا في وقت هو فيه بأمر الحاجة إلى دعم الوالدين (شاليف، 2025)

مثل هذا التجنب قد يحرم الطفل من فرصة الحزن في المجتمع وفي الأسرة، وفرصة التعبير عن نفسه، ورؤية طرق مختلفة لمواجهةها وتعلمها (شاليف، زامير وباراك، 2020؛ شاليف، 2014؛ شاليف 2025؛ Hooyman, 2006, & Kramer). وهذا التجنب للحديث مع الطفل قد يتركه وحيدًا في مواجهته حيث تغمره الأسئلة التي لا إجابة لها، وزوبعة من الانفعالات والارتباك والإرهاق والتعب، الأمر الذي يصعب عليه تنظيم حياته وخلق روتين حياة من جديد (Roberts, 2010).

علاوة على ذلك وعلى نحو مناقض أنه كلما "أخفى" الكبار هذه القضايا عن الأطفال، بينما يتعرض الأطفال لها بطرق مختلفة (من خلال وسائل الإعلام، همسات الكبار، وما إلى ذلك)، كلما زادت مخاوف الأطفال ومشاعرهم الصعبة، لأنه إذا كان الكبار يخافون التحدث عن القضية وشرحها، فقد ينظر إليها الأطفال على أنها قضية رهيبية وفظيعة

بالنسبة للأطفال الصغار الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث إلى سبع سنوات والذين عانوا من الفقد، يكون إدراك الوقت لديهم جزئيًا - تكون لديهم صعوبة في استيعاب الموت والتعامل معه كحدث نهائي وفهم أن الشخص المتوفى قد رحل ولن يعود أبدًا. نظرة مركزية الذات التي تميز الأطفال قد تخلق لديهم أيضًا مشاعر الذنب وأفكار القدرة الكلية (أن لديهم قوة مطلقة وغير محدودة)، كما لو أن الطفل كان بإمكانه منع الموت بل إنه مذنب به (شاليف، 2014). وتضاف هذه المشاعر الصعبة إلى الاضطراب العام في المشاعر الذي قد يواجهه الطفل

تصاحب هذه التفاعلات النفسية أي نوع من أنواع الفقد، بل وأكثر من ذلك في حالة الفقد الصادم، كما هي الحال في حوادث القتل أو الحرب. تجنب الحديث حول ذلك وإعطاء الشرعية للتعبير عن المشاعر ومعالجة التجربة يجعل من الصعب تدويت مسألة الفقد ويزيد من فرصة الإصابة بالاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة (الهاد، 2024)

من المهم أن نذكر بأن الأطفال الصغار، حتى قبل أن يطوروا لديهم قدرات الفهم المعرفي والتعبير اللفظي، يختبرون ويفهمون مسألة "الفقد" على المستوى العاطفي، يمكن التعبير عن تجربة الفقد من خلال الأسئلة المتعلقة بغياب الشخص المقرب وتلك المتعلقة بالأداء والروتين اليومي وتنفيذ الوظائف الفعلية والعاطفية



التي كان يقوم بها الشخص المقرب. يمكن أن يؤدي الفقد أيضًا إلى تفويض الإحساس الأساسي بالأمان وإثارة مشاعر الخوف من الموت - "أنا وأفراد الأسرة والأصدقاء الآخرون - يمكن أن نموت بهذه الطريقة أيضًا"

بالإضافة إلى ذلك، وفي حالات الفقد الصادم الناتج عن العنف، يمكن أن تؤدي حالة الفقد إلى تفويض مشاعر الأمان والثقة الأساسية في العالم (كما هي الحال عند البالغين) وتثير أسئلة أساسية حول الأمان والحماية، مثل: من يراقبني؟ من سيصطحبني من المدرسة؟ من سيضعني في سريري قبل النوم؟ من سيجهز لي الطعام؟ من سيقراً لي قصة؟، وإلى ما هنالك

علاوة على ذلك، يمكن أن تنشأ أسئلة في سياقات روحية ودينية تشكك بالله والخير في العالم بشكل عام والثقة بالبشر. يمكن التعبير عن عواطف مثل الحزن، الألم، الشوق، اليأس، الخوف، الغضب والشعور بالذنب، وما إلى ذلك من خلال مجموعة من ردود الفعل الجسدية مثل الشعور بالآلم، عسر هضم، والإفراط في تناول الطعام وتجنب الأكل وغيرها

بشكل عام، نميل إلى الإشارة إلى مفهوم "الفقد" فيما يتعلق بوفاة الأشخاص المقربين، ولكن يمكن أيضًا عيش حالة الفقد من خلال فقدان منزل، أو بيئة سكنية تم هجرها أو تدميرها، أو حيوان محبوب مات أو تم التخلي عنه بسبب عدم القدرة على نقله إلى المنزل الجديد (ظاهرة نموذجية للعائلات التي اضطرت لاختلاء منازلها من المستوطنات في حرب "السيوف الحديدية")

على فرض أن هذا طفل سليم، فإنه سيجد طرقًا للتعبير عن المشاعر المتعلقة بالفقد وتطبيعها وخلق معنى جديد واستمرارية من خلال اللعب والإبداع والخيال. تتيح الألعاب للطفل التعبير عن مشاعره وتمكّنه من معالجة المضامين المتعلقة بأدائه والعلاقة مع الآخرين، بالإضافة إلى المضامين التي تتعلق بالحفاظ على العلاقة مع الشخص المتوفى، على سبيل المثال، محادثات خيالية معه و/أو الرسم له (Rubin, Malkinson & Witzum, 2012)

في سن الثامنة، مع استقرار إدراك الأطفال للوقت، يبدو أن تصورهم للموت يقترب من تصور البالغين - فهم يفهمون أن الموت هو قدر الجميع وهو نهائي، وقد يشعرون بالحزن العميق، الغضب والذنب، بما في ذلك الاعتقاد بأنه كان بإمكانهم منع الموت. ومن المهم التأكد من أنهم يفهمون أن هذا ليس خطأهم وأن لا علاقة لهم بحدوثه (شاليف، 2025)

يتصرف بعض الأطفال بشيء من اللامبالاة في مواجهة حالة الفقد، وهو ما قد يفسر على أنه عدم اكتراث ما قد يحرمهم من التعاطف معهم والدعم وهما أمران في أمس الحاجة إليهما. قد يكون هذا السلوك ناتج عن انشغال الأطفال بمكانتهم ضمن أقرانهم - فقد يخفون حدث الوفاة بسبب الخجل والشعور بالذنب و/أو اعتبار الفقد نوعًا من ضعف (شاليف، 2025). لذا، من المهم أن نتذكر أن الأطفال في هذه الأعمار بإمكانهم التعبير عن أنفسهم وعن حزنهم ليس فقط بالكلمات، بل أيضًا من خلال اللعب والإبداع

يمكن أن نرى ما بين سن الثامنة والثانية عشرة، في معظم الحالات، عملية مواجهة أكثر هدوءًا. غضب الأطفال عادة لا يتضمن حالة الشعور بالعجز التي تظهر في المرحلة السابقة ولا يصل إلى الحدة التي تتميز بها مرحلة المراهقة. في هذه المرحلة التطورية، يكون التفكير مجردًا ومعقدًا أكثر، ويكون عمليًا ويركز على حل المشكلات، يتمتع الأطفال عادةً بالقدرة على وصف مشاعرهم والتعبير عن احتياجاتهم وطلب الدعم الاجتماعي وبناء معنى للفقد، ويكونون أكثر نشاطًا في المدرسة وبين أصدقائهم (Hooyman & Kramer, 2006)

غالبًا ما يكون الأطفال في هذا العمر أكثر استقلالية ويميلون إلى التعبير عن معارضتهم لتدخل بعض الوالدين أو المعلمين في حياتهم - وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى توتر الأجواء معهم. يدرك الأطفال في هذا العمر احتمال موتهم والمخاوف المرتبطة بذلك، وعند التعامل مع الموت يخشون التعبير عن مشاعرهم خشية أن يُنظر إليهم على أنهم طفوليون، ويجدون صعوبة في مشاركة مشاعرهم مع العائلة أو الأصدقاء والأقارب

يمكن استخدام الحوار، اللعب والإبداع لدعم الأطفال في مواجهتهم لهذه المشاعر مع الانتباه إلى أنهم في بداية



مرحلة التمرد الشبائي، ومنهم من يجد صعوبة في طلب المساعدة والتعبير عن مشاعره أمام البالغين. من المهم في هذا السياق مساعدة مجموعة الأقران لتكون مساحة آمنة وداعمة للمشاركة العاطفية ولمساعدة الأطفال في العثور على مكانهم ضمنها. بالنسبة للأطفال الذين يعيشون بمفردهم أو الذين لا يشعرون بأنهم ينتمون إلى مجموعة الأقران، قد تكون عملية مواجهة هذه المشاعر في هذا العمر صعبة للغاية ويجب البحث عن طرق دعم إضافية، بما في ذلك التوجه للحصول على مساعدة شخصية

خيال، لعب وإبداع - أهميتها ومساهمتها في مواجهة الأطفال لحالات الفقد

استخدام اللعب والإبداع يتطور ويمر بتغيرات بالتوازي مع تطور الطفل.

من الصعب علينا أن نقول متى بالضبط تصبح عملية اللعب بالمواد واستخدامها للتعبير والتواصل (المباشر وغير المباشر) "عملية استخدام واعية للفن"، أي عندما يصبح تسلسل الخطوط والأشكال التي يُنشئها الطفل ووضعها على الصفحة "إبداعًا واعيًا"، حيث يكون للخطوط معنى رمزي ويمكن للطفل أن يعطيه اسمًا وسياقًا؛ أو عندما يستخدم الطفل المواد الإبداعية والأوراق بدافع اللعب والرغبة في العمل والفضول؛ ومتى يستخدمها للتعبير عن شعور أو فكرة معينة. على أية حال، يبدو أنه لا يوجد فصل واضح بين اللعب والإبداع، ويمكن النظر إليهما على أنهما تسلسل تطوري مع حركة ذات اتجاهين، ولا تكونان بالضرورة متماثلتين أو منطقتين. ومع ذلك، يمكن القول أن كل إبداع من خلال المادة (ليس النسخ) ستتضمن تفكيرًا قائمًا على الخيال ولعبًا استكشافيًا، لكن ليس بالضرورة أن تتضمن كل لعبة عنصرًا فنيًا - جماليًا - رمزيًا - شكليًا

إلى جانب صعوبة التحديد الدقيق للانتقال التطوري من عملية اللعب إلى الإبداع، يمكن القول أن الأطفال الصغار حتى سن الثالثة أو الرابعة سوف يخرطون بشكل أساسي في اللعب وأقل في الإبداع في سياقه الفني - الرمزي. حتى عندما يستخدمون موادًا مثل ألوان الغواش أو المعجون، سيكون تعاملهم معها نابغًا من دافع اللعب والاستكشاف وليس بدافع استخدامها كوسيلة تعبير شكلي ورمزي عن مشاعر عاطفية أو مفاهيمية معينة. ليس معنى هذا بأن طريقة استخدامهم للمواد وما ينتج من أعمال لا يكون له معاني رمزية يمكن للبالغين استنباطها، ولكن الأطفال أنفسهم لن يستخدموا المواد الإبداعية لهذا الغرض ولن يبحثوا في الأعمال التي ينتجونها منها عن هذا المعنى

في سن الرابعة أو الخامسة، ومع بدء ظهور ردود الفعل على الأعمال التي يبدعها، على سبيل المثال: "هذا جميل جدًا" أو "ما هذا، هذا قبيح"، وما إلى ذلك، يتطور لدى الطفل التفكير والمنظور الجمالي إلى جانب القدرة، الرغبة واختيار تطوير النشاط اللعبي إلى إبداع فني - رمزي

عادة ما نرى في أوقات الحرب والأزمات الأطفال الصغار يمارسون ألعاب الحرب بشكل أكبر، لعبة طبيب ومريض، لعبة الشرطة واللصوص أو لعبة الأبطال الخارقين، وألعاب ونشاطات إبداعية تتضمن التفكير والتركيب، مثل لعبة المكعبات، أو التمزيق، التقطيع واللصق. تتيح لهم هذه الألعاب والأنشطة التعبير بشكل غير مباشر عن مشاعر، أفكار التي ربما كان ممنوعًا أو مخيفًا التعبير عنها بشكل مباشر. هكذا يتيح لهم الخيال معالجة تجربة الفقد والخوف وإعطاء معنى لها والحفاظ على رابط مع الشخص الميت أو المنزل أو المناظر الطبيعية التي فقدوها

تتيح الألعاب للأطفال، إضافة إلى مسألة التعبير هذه، ابتكار وتطوير طرق لمواجهة التحديات الحالية والأزمات المستقبلية. تتيح هذه الألعاب أيضًا إمكانية بناء شعور بالانتماء والعمل الجماعي، وعيش تجربة نجاح، تعزيز الثقة بالنفس، النشاط، وخلق واقع بديل أفضل. على سبيل المثال، في كثير من الحالات المتعلقة بالموت الصادم مثل حالات القتل أو نتيجة هجوم إرهابي أو حرب أو تدمير المنازل نتيجة الصواريخ، يمكننا أن نرى استخدامًا أكثر للون الأحمر أثناء اللعب أو الإبداع؛ على غرار ظاهرة "الصديق الوهمي"، يمكن رؤية الأطفال حتى سن السابعة أو الثامنة وهم يتحدثون مع الموتى وكأنهم معهم؛ ويختار الأطفال "الذين تم اجلاؤهم" في لعبهم الخيالي بيئة منزلهم كبيئة للعبة، إلى جانب العمل على بناء منازل ومساحات آمنة



ومحمية لأفراد الأسرة أو شخصيات من القصص الخيالية، حيوانات أو مخلوقات خيالية

يمكن استخدام الخيال، اللعب والإبداع لتطوير مهارات لازمة للتعامل مع الخسارة مُسبقًا. قد يبدو الإعداد المبكر وتوفير الأدوات اللازمة للتعامل مع الفقد غير مناسب فيما يتعلق بالأطفال، ولكن كلما زادت مهارات الطفل (والمراهق) في التعامل مع الفقد، يُصبح التعامل معها أسهل ويقل احتمال حدوث اضطراب ما بعد الصدمة و/أو الاكتئاب

كيف نفعل ذلك؟

من الممكن، إلى جانب عناصر أخرى، أن تتضمن الألعاب والعمليات الإبداعية عناصر الإنهاء والفرق، إلى جانب استمرار اللعبة (والحياة) بعدها - على سبيل المثال، في فعاليات اللعب والإبداع التي تتضمن عمليات التفكير والتركيب المتكررة أو العمل ضمن محطات حيث يتنقل الأطفال بينها حتى لو لم يكملوا مهام اللعبة والعمل الإبداعي. مثل مسارات العمل هذه من شأنها أن تتعلم الأطفال كيفية التهيؤ لعملية الفرق وتطبيقها، حتى لو حدث ذلك قبل الأوان، وستساعدهم على مواصلة اللعب والإبداع حتى بعد الفرق. هناك خيار آخر للتعامل مع الفرق نفسه وهو تقديم الهدايا أو كتابة القصائد والرسائل للشخص المتوفى

يمكن أيضًا، بالإضافة إلى الألعاب التلقائية والمنظمة، قراءة قصص أو سرد قصص شفهيًا (story telling) أو تأليف قصص (story making) مع الطفل أو مع كل الصف من لا يصلح عرة ما، تخفيف المخاوف وتذويت المضامين. برنامج "غابتنا" وبرنامج "مكان آمن" الذي سبقه، جاءا استلهامًا من القصة الإطارية المتضمنة في كتاب "غابتنا"، حيث انه بعد قراءتها يقوم الأطفال برسم الشخصيات التي يتماهون معها، يمثلونها وويتقمصون نقاط قوتها بل وبينون مكاتًا آمنًا لهم داخل صندوق

يمكن إتاحة مساحة للأطفال للتعبير، التذويت والتطور من خلال الإبداع بالمواد، بالخرابشة ومن خلال تقنيات مختلفة من مجال الفنون البصرية. يمكن أن يتم العمل الإبداعي بطريقة منظمة أو تلقائية وفق منهج "الاستوديو المفتوح" الذي يوفر للأطفال مجموعة متنوعة من المواد ويدعوهم للاختيار من بينها، اختيار أسلوب وموضوع عملهم الإبداعي (شاير، 2014). كقاعدة عامة، كلما كان الطفل أصغر سنًا، كلما كان ملائمًا له أكثر التوجيه المنفتح المُتيح وبشكل أقل التوجيه المبني والمنظم

الطريقة المناسبة لأي عمر هي استخدام الخرابشة مع تأليف قصة. تُعتبر هذه الطريقة طريقة ممتازة وبسيطة للتعبير عن قصص وتجارب لا يكون بوسع الأطفال أحيانًا التعبير عنها كلاميًا. في هذه الطريقة (المذكورة أيضًا في كتاب بوجين الصادر عام 2017 "من فضلك لا تزعجني، أنا أُرسم")، تتم دعوة الأطفال للخرابشة باستخدام قلم توش أو طباشير بحرية على الورقة. بعد بضع دقائق يمكن أن نسأل الأطفال عن الصور أو المخلوقات التي يرونها على الورقة ويمكن أن نطلب منهم أن يخترعوا قصة عنها. في كثير من الأحيان، سيُسقط الطفل على الشكل الذي يراه أمامه أجزاء من عالمه الداخلي، بما في ذلك تلك المتعلقة بقدرات وموارد مواجهة الأزمة. القصة، التي ستستحضر هذه الأجزاء وتعطيها صوتًا، بالإضافة إلى الاستماع النشط للمعلمة، ستساعد الطفل على تخفيف الشعور بالوحدة والحصول على الاعتراف والظهور، وعيش تجربة الشعور بالشراكة

هناك تقنية لعب فني آخر للتعامل مع حالات الفقد وتنمية مهارات مواجهتها، والتي لن يتم التحدث عنها بتفصيل في هذا الكتاب، هي اللعب التمثيلي. يمكن، من خلال هذه التقنية، أداء دور الشخصيات وتمثيل حالات ذات صلة بموضوع الفرق، مثل فرقا شخصية محبوبة أو مكان محبوب. يمكن من خلال هذه الطريقة، تذويت مسألة الفرق واستكمال/ابتكار حالات فرقا لم تكن موجودة (على سبيل المثال، في حالات القتل أو حادث سيارة، حين لم يحدث فرقا). من الممكن أيضًا أداء لعبة درامية مرتجلة يتم فيها تبادل متكرر للمواقف والأماكن والأدوار. هذه التبادلات من شأنها أن تتعلم الطفل الاستعداد للفرقا ومتابعة اللعب. وهذا النهج، الذي يمكن تنفيذه أيضًا من خلال انتحال شخصيات من القصص الخيالية والحيوانات والمخلوقات أو من خلال اختيار بيئة ألعاب خيالية مثل الغابة أو الفضاء الخارجي، يعطي نموذجًا لاستخدام اللعب في



تنمية المهارات والقدرات وليس فقط تذويت الحدث، وإعطائه شرعية ومعنى

إمكانية أخرى للتعامل مع حالات الفقد هي إنتاج أعمال أو هدايا أو إقامة طقوس خاصة بالمتوفى، مثل رسم رسومات أو تحضير هدايا أو كتابة قصائد أو رسائل له. يمكن صنع هدية أو إقامة طقس ما أو كتابة رسالة إلى جد أو جدة متوفاة أو إلى حيوان مات أو إلى مكان مفضل، ويمكن أيضًا تحضير هدية للأطفال الذين سيغادرون/غادروا الصف أو المعلمة المحبوبة التي ستغادر/ غادرت الصف

تُتيح عملية استخدام الإبداع والفنون أيضًا طرقًا متنوعة لإحياء الذكرى. يتيح إحياء الذكرى للشخص والأسرة والمجتمع ليس مجرد التعبير العاطفي عن المشاعر، التقبل والانتماء إلى المجتمع، بل أيضًا تُتيح مساحة يوثق ذكرى المتوفى للأبد حتى بعد وفاة أولئك الذين يتم تخليد ذكراهم، وإحياء الذكرى في هذا السياق من شأنه أن يُخلد وينقل من جيل إلى جيل ذكرى ورسالة ووعي اجتماعي والتي تصبح جزءاً من هوية المجتمع بأكمله (الهاد، 2025). على سبيل المثال، أصبحت مراسم أيام الذكرى، والتي تتضمن ذكرى المحرقة، جزءاً أساسياً من هوية المجتمع اليهودي والمجتمع الإسرائيلي المهتم دائماً، والذي ربما سيطل مهتمًا بالحفاظ على هذه الذكرى في الحاضر والمستقبل. ويمكن رؤية التعبير عن هذه الحاجة الاجتماعية، على سبيل المثال، في أغاني يهودا بوليكا، الذي يتناول ألبومه "رماد وغبار" موضوع المحرقة

يمكن أن يجد القارئ في الجزء الثاني من الكتاب، الذي يستعرض البروتوكولات، على تفصيل شامل للأنشطة إبداعية لتطوير الحصانة النفسية، التعبير عن مشاعر الفقد وتذويتها، إلى جانب تطوير مهارات المواجهة. عادةً ما يجد الأطفال الطريقة الصحيحة والمباعدة المناسبة لهم للتعامل مع مشاعر الفقد. من المهم أيضًا إعطاء مساحة للأسئلة والأفكار الإبداعية التي سيطرحونها للتعامل مع مشاعر الفقد، بما في ذلك ابتكار طرق لم نفكر فيها أو قد تبدو لنا غير منطقية

من المهم في نهاية هذه العملية الحرص، خاصة عند استخدام مواد بداعية، على إعادة ترتيب المواد وإعادتها إلى مكانها، وكذلك ترتيب حيز العمل، بحيث يكون مناسبًا لمتابعة التعلم ضمن الصف. تساعد هذه العملية الأطفال على تنمية مهارة الاستعداد للنهايات، للفراق ومن ثم مواصلة الحياة

الفقد الصادم والجماعي وتعامل الأطفال معه

يُشير كل ما قيل حتى الآن بشكل أساسي إلى تعامل الطفل مع فقدان أحد الأشخاص المقربين، وقد يكون له صلة أيضًا بالتعامل مع فقدان حيوان أو مكان إقامة محبوب. وفي الوقت ذاته، وفي سياق الخطة الموضوعية لمواجهة الأوضاع الحالية التي جاءت بعد أحداث السابع من أكتوبر 2023 وخلال حرب "السيوف الحديدية"، من المهم أن نشير أيضًا إلى تجربة الفقد الصادم الجماعي الحالية

مفهوم "الخسارة الجماعية"، والذي يُشار إليه أحيانًا أيضًا باسم "الحزن الجماعي" أو "الصدمة الجماعية"، هو مفهوم جديد نسبيًا ويتم تعريفه عادةً على أنه يعني حالة شعور بالفقد تنفاسها مجموعة كبيرة من الأشخاص الذين يحزنون على ذلك الفقد معًا (شاليف 2025؛ راتسون ورا بابورت، 2024). يمكن أن تحدث ظاهرة الفقد الجماعي إثر كارثة وطنية واسعة النطاق تؤثر على أكثر من منطقة محددة ومعزولة، وعندما يكون هناك شعور بأن هذا يمكن أن يحدث لأي شخص (روس، 2008). نجد بأن هذا التعريف مناسب، على سبيل المثال، عند الحديث عن سكان بلدات غلاف غزة الذي فقدوا العديد من الأصدقاء وأفراد الأسرة في أحداث السابع من أكتوبر، ولكنه قد يكون مناسبًا أيضًا بطريقة مختلفة لآلاف سكان خط المواجهة في الشمال، الذين تم إجلاؤهم من منازلهم ويعانون من فقدان منازلهم أو أولئك الذين يعيشون منذ ذلك الحين في ظل إطلاق الصواريخ، أو أيضًا لعشرات أو مئات الآلاف من الإسرائيليين الذين تربطهم علاقات بدرجات متفاوتة من المدنيين والجنود الذين لاقوا حتفهم في هذه الحرب

وعلى غرار ظاهرة الصدمة الثانوية، والتي يمكن أن تحدث أيضًا من خلال عمليات التماهي، والتي تحدث عند متابعة أخبار صادمة يتم نقلها عبر التلفزيون وشبكات التواصل الاجتماعي (روس، 2008)، يمكن افتراض أن



حالة الفقد الجماعي يمكن أن تتطور أيضًا بهذه الطريقة. يرتبط تطور مشاعر الفقد الجماعية باحتياجات الإنسان للانتماء الاجتماعي، وإعطاء معنى وتفسير واسع، حيث توفر عملية التماهي العاطفية العميقة مع المحزونين عناصر هامة للهوية ليس فقط للفرد والأسرة المكلمة، بل أيضًا للمجتمع ككل. وتفسر هذه العملية سبب "إصرار" المجتمع على الحفاظ على الذكريات الصادمة من خلال طقوس وأعمال فنية توثقها وتخلدها جيلًا بعد جيل (لاهاد، 2025)

ردود الفعل على حالة الفقد الجماعية يمكن أن تكون مشابهة لردود الفعل على الصدمة والفقد الشخصي وتشمل أعراض اجتماعية مثل أزمة الهوية والانتماء، اليأس، فقدان الثقة في أجهزة الدولة، الغضب، العدوانية ومشاعر الانتقام، الخوف المستمر وفقدان الأمل، وهو ما يفسر مشاعر الاحباط والحزن الجماعية، التعب واليأس الذي لحق بالمجتمع الإسرائيلي منذ السابع من أكتوبر والحرب التي لا زالت متواصلة

يمكن أن تكون طرق التعامل مع حالة الفقد الجماعية وكذلك الأعراض المرتبطة بها مماثلة لتلك الخاصة بالفقد الشخصي، ولكن كونها جماعية قد يكون من الصعب التعرف عليها أو إضفاء الشرعية عليها. والسبب في ذلك هو أن الحزن على فقدان منزل أو على قيمة أو إيمان ما تلاشى قد يُنظر إليه على أنه غير مناسب وغير شرعي مقارنة بالحزن على أحد أفراد الأسرة الذي قُتل أو مات في المعركة

هناك قيمة وأهمية كبيرتين للمجتمع وماهية التواصل معه فيما يخص التعامل مع حالة الفقد الجماعية، بحكم دوره وقدرته على مساعدة أفراد في التعامل مع التجربة وإيجاد طرق للحفاظ على تواصل مع حالة الفقد وإعطائها معنى، إلى جانب التأقلم مع الوضع الجديد ومواصلة الحياة. لذلك، من المهم في النشاط الذي يتعامل مع حالة الفقد الجماعية، التركيز على بناء بيئة مكانية، عاطفية واجتماعية آمنة، التي تُتيح عملية دعم وتواصل جيدة

هذه النقطة هامة جدًا خاصة عند العمل مع الأطفال، الذين بالنسبة لهم بناء علاقاتهم الاجتماعية والانتماء إلى مجموعة الأقران تُعتبر مسألة هامة وذات قيمة كبيرة. إن استخدام اللعب والإبداع في العمل مع الأطفال الذين يواجهون حالات الفقد الشخصية والجماعية، يمكن أن يساعدهم في التعبير عن موضوعات لا يمكنهم التعبير عنها كلاميًا بعد، وإنتاج لغة وصور من شأنها أن تعزز شعورهم بالانتماء وتمنحهم طريقة لتذويت التجربة، تخفيف الشعور بالوحدة والتباحث حولها مع البيئة الاجتماعية الأوسع

بما أن الأطفال يعتمدون ويتأثرون بشكل كبير بالرسائل العلنية والخفية التي يتلقونها من البالغين، فمن المهم أن يقوم المعلمون بتوسيع وعيهم ومتابعتهم أيضًا في سياق حالة الفقد الجماعية فيما يتعلق بالحرب المستمرة في إسرائيل، كما هي الحال في الصق الذي يضم أطفالاً تم إجلاؤهم أو عندما تكون المعلمة ذاتها فقدت شخصًا عزيزًا عليها

على الرغم من أن معظم الأطفال يتمكنون من التعامل مع حالات الفقد بمفردهم بنجاح ودون الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة أو الحالات المزمنة، إلا أنه لا يزال من المهم أن يلاحظ المعلمون والمعلمون الذين يستخدمون البروتوكولات ويكونوا متيقظين للظواهر والتعبيرات والسلوكيات المتعلقة بالتعامل مع الفقد. في كثير من الحالات، سيعبر الأطفال عن قصصهم والتحديات التي يواجهونها من خلال اللعب والإبداع، وإذا لزم الأمر، فمن المفيد توجيههم لمختصين بغرض الحصول على التدخل المناسب

مصادر:

بوجين، م. (2017). **من فضلك لا تزعجني، أنا أرسم**. مروحة.

لاهاد، م. وإيلون، ع. (2023). **عن الحياة والموت**. نسخة خاصة من إصدار مركز مشأفيم ونورد.

لاهاد، م. (2025). الواقع الخيالي كمكان للتعافي في المواقف الميؤوس منها، الصدمات وحالات. ر. بيرجر، (كاتب)، **غدا ستشرق الشمس**. كلية أونو الأكاديمية



روس، ج. (2008). **ما خلف دوامة الصدمة إلى دوامة التعافي**. نورد

راتسون، أ. ورا بابورت، ك (17.12.2023). **الصدمة، الفقد والحزن الجماعي، نماذج ومقترحات للعمل المجتمعي - دروس أولية من حرب "السيوف الحديدية"**. موقع شخصي آنفا راتسون. [رابط](#)

شاليف، ر. (2014). انظروا إلي. الفقد والحزن لدى الأطفال والمراهقين: جوانب نظرية وتطبيقية: ع. رافيف، ر بولس (محرران)، **الإرشاد التربوي اليوم: غذاء للفكر والممارسة**. مجموعة مقالات في لذكرى البروفيسور أفنير زيف. دار النشرم. ل. أ ودار نشر بوغاليم، ص 143-158.

شاليف، ر. (2025). الحزن، الفقد والتكامل لدى الأطفال والمراهقين. ضمن الكتاب: ر. بيرغر (كاتب)، **غداً ستشرق الشمس**. كلية أونو الأكاديمية

شاليف، ر، زامير، ر. وباراك، أ. (2020). حزن بلا اعتراف: وفاة طالب من ذوي الاحتياجات الخاصة وتعامل الكادر التعليمي مع الموضوع في المدرسة: ش كانيال، ح بولس و - ر. شاليف (محرران)، **الإرشاد التربوي اليوم: فصول نظرية وعملية** (ص 43-11). إصدار ريسلينغ للنشر

Hooyman, N. R., & Kramer, B. J. (2006). **Living through loss: Interventions across the life span**. New York: Columbia University Press.

Rubin, S. S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2003). **Trauma and bereavement: Conceptual and clinical issues revolving around relationships**. *Death Studies*, 27(8), 667-690.

محاضرة مُقترحة للمشاهدة:

"كيف نتحدث مع الأطفال عن الموت"، للدكتورة رونيت شاليف، التي تتحدث عن تعامل الأطفال مع حالات الفقد وتستعرض طرقًا لمساعدة الأطفال في التعامل مع هذه الحالات.

قصص ونصوص أدبية مُقترحة:

كتاب الأطفال "رحلة النمرور" لشاني أيجيل. نص مقتبس منه في بداية الفصل. شاني أيجيل هي أم تكلّى فقدت ابنها إيدو نتيجة عملية إرهابية. تم تأليف الكتاب بلغة ورسومات ملائمة للأطفال. يمكن أن يساعد الأطفال على التعامل مع تجارب الفقد بشكل عام وتجربة فقدان أحد أفراد الأسرة أو شخص مقرب بشكل خاص

"عن الحياة والموت" - متاح للشراء على موقع www.icspc.org. يمنح المعلم/المعالج وأولياء الأمور مجموعة كبيرة ومتنوعة من الأدوات للتعامل مع حالات الفقد الطبيعية مثل الشيخوخة وكذلك مع حالات فقد صدمة للآباء والأشقاء. الكتاب من تأليف البروفيسور مولي لاهاد والدكتورة عوفرا إيلون وصدرت الطبعة الحالية في عام 2023.

"بروتوكولات القدرات والأمل" باللغتين العبرية والعربية - كتاب يحتوي على نظرية حول تطوير الحصانة النفسية من خلال اللعب والإبداع، 33 بروتوكولاً تفصيلياً وبرامج لتقديم ورش عمل لتطوير الحصانة النفسية من خلال اللعب والإبداع. تم إصدار الكتاب، الذي حرره الدكتور رونين بيرجر وكتبه 27 معالجًا بالفنون وترجمه إيداد مدّاح للعربية، ككتاب مجاني في فبراير 2024 من قبل كلية أونو الأكاديمية، بالتعاون مع مركز مشآفيم

كتاب آخر هام هو "غداً ستشرق الشمس"، وهو TEXT BOOK ويتضمن نظريات وبروتوكولات لتقديم ورش عمل قائمة على الإبداع للدعم في مواجهة حالات الفقد، الذي قام بتحريره الدكتور رونين بيرجر بالتعاون مع عشرات الكتاب. سيتم نشر الكتاب في شهر مارس/آذار 2025 ككتاب مجاني من قبل كلية أونو الأكاديمية. سيكون متاحًا على موقع كلية أونو الأكاديمية وموقع مركز مشآفيم

د. طفل يلعب - طفل معافى

مصطلحات أساسية في مجال العلاج باللعب والفنون مخصص لمساعدة المعلم في تطوير الحصانة النفسية لدى الأطفال ودعمهم بالتعبير عن أنفسهم وتطويرهم

ما هي القيمة والمساهمة التي تقدمها أدوات اللعب والإبداع في تنمية الأطفال وتطوير حصانتهم النفسية؟

ما هي المبادئ الأساسية في مجال العلاج باللعب والفن؟

كيف يمكن تطبيق هذه المبادئ دون أي مؤهلات في مجال العلاج بالفنون؟

عن هذا الفصل

سيستعرض هذا الفصل القيم التطورية والعلاجية التي تنتج عن أي نشاط تلقائي ومتعمد في مجالي اللعب والإبداع. سيقوم بتعريف القارئ على المصطلحات الأساسية في مجالي العلاج باللعب والفن، وسيوضح معناها ومساهمتها في عمل المعلم الذي يهدف إلى تمكين وتشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم وتطوير الحصانة النفسية لديهم سيساعد استخدام هذه المصطلحات المعلم على التأمل بطريقة متناسبة: على فهم الحالة الشخصية لكل طفل وطفلة كأفراد والصف كمجموعة، واختيار طرق الاستخدام ذات الصلة والدقيقة للبروتوكولات، التي سترد لاحقًا في الكتاب، وفقًا لاحتياجاتهم

مقدمة

الفرضيات الأساسية التي تقوم عليها مجالات اللعب والعلاج بالفنون هي أن الخيال مساحة شفاء، وأنه خلال العملية الفنية اللعبية العفوية، يعبر الشخص، يستكشف، يطور، يوسع ويبني معنى مفيدًا لنفسه ولبينته الاجتماعية

إن الانتقال من الكلمة إلى الإبداع، من الملموس إلى المجرد، من الحقيقي إلى الخيالي وتجسيد هذه التحولات في الواقع من خلال اللعب، الإبداع بالمواد، الحركة، التمثيل، الكتابة والموسيقى - يتيح نوعًا من الاسترخاء وتخفيف التوتر بالإضافة إلى عملية تجريب وتمرن آمنة لسلوكيات وطرق عمل تعزز عمليات التقبل والتغيير. إن مجرد ممارسة اللعب والإبداع في حد ذاتها يطور طرق التواصل والتعبير والإبداع والحصانة - وهي موارد هامة للتعامل مع حالات عدم اليقين والأزمات والفقْد (Berger, 2021; بيرجر، 2024؛ لهاد، 2024)

أوديل، الصف الرابع، الرملة - " يتحدث العمل عن وحش المبتعة.. وحشي سعيد دائمًا. يجب اللعب مع الأصدقاء، وهو بألوان الورد والبرتقالي والأصفر لأن هذه الألوان تبعث على الفرح. هو دائمًا محاط بالناس والأصدقاء.. عندما أنشأت هذا العمل، أردت أن أفكر فقط في المرح وليس في الحرب وصفارات الإنذار. فصلت رؤية المبتعة لا الحزن.



من هنا يأتي الدور الأول للمعلم الذي يستخدم اللعب والإبداع، والهدف الأساسي الذي هو بناء الحصانة النفسية - لمساعدة الطفل والصف كمجموعة على بناء مساحة إبداعية آمنة ومُتاحة، التي يمكن للطفل اللعب فيها والإبداع والتعبير عن نفسه من خلال أدوات لعب - فنية ، بشكل فردي وجماعي. أي، أولاً وقبل كل شيء، دور المعلم هو خلق مساحة إبداعية آمنة للأطفال والسماح لهم وتشجيعهم على اللعب التلقائي دون عائق

ثانيًا، من خلال الموازنة بين العمليات الإبداعية والذهنية، بين الخيال والواقع، ومن خلال استخدام المعلومات النظرية والخبرة العملية، من الممكن بناء مساحات ونشاطات باللعب والإبداع، التي من شأنها تحفيز وتمكين عمليات تعبير عن الذات تتعلق بالقدرات وتوسيع وبناء سياقات بديلة إيجابية وخلق شعور بالسيطرة والانتماء والقيمة (بيرجر، 2024; Berger 2021). تمت صياغة البروتوكولات المقدمة لاحقًا في هذا الكتاب وفقًا لهذا النهج

عندما يقف انسان ما أمام ورقة فارغة ويُطلب منه أن يضع عليها لوتًا وشكلًا، فإنه يسأل نفسه ان كان يملك القدرات الداخلية اللازمة (قوة الإرادة، الإيمان، الخيال، القدرة الحركية) والقدرات الخارجية اللازمة (مواد إبداعية، فرش تلوين) للقيام بذلك وكيف؟

عندما يقوم برسم خطوط على ورقة أو يخربش، فإنه يحاول أن يرصد ويجد فيها أشكالًا ويربط الخطوط والأشكال ليعطيها معنى

عندما يقوم بإنشاء كولاغ من قطع صور وأجزاء من أغراض، فإنه يسأل نفسه: أين أضعها، هل أقوم بالجمع بينها وكيف؟ أي جزء/شكل يجب وضعه بجوار أي جزء/شكل؟ ماذا نترك خارج الكولاغ وماذا نضيف؟ ما الصورة الجديدة التي يجب تشكيلها وما الاسم الذي سأعطيها لها؟ هل أربها/أعرضها على شخص ما؛ لمن أربها، ولمن لا وكيف؟

عندما يتحرك ويرقص في الفضاء، تنشأ في ذهنه أسئلة تتعلق بتجربة الأمان لديه والحضور الجسدي، إلى جانب أسئلة التموضع في الفضاء المادي والاجتماعي. هل الأفضل التحرك حسب التعليمات بحركة حرة غير مقررة ومحددة؟

عندما يغني أو يعزف، فإنه يُسمع صوته للعالم ويسمع نفسه أيضًا بطريقة أخرى - غير كلامية. تخلق تلك الألحان والصور جسرًا مباشرًا إلى عالم المشاعر والأحاسيس الذي يتخطى الكلمات

يسأل الطفل نفسه عندما يبني برجًا من المكعبات عما يجب عليه فعله حتى يظل البرج صامدًا ولا يسقط؟ ما هي علاقات القوة بين المكعبات المختلفة؟ إلى أي مدى يمكنه بناء البرج دون أن يسقط؟ وعندما يسقط البرج ويشعر الطفل بالإحباط يسأل نفسه، هل يجب أن يحاول مرة أخرى؟ هل يمكن الاستعانة بشخص ما وكيف يمكن أن أطلب منه المساعدة؟

عندما يقرأ الطفل قصة أو يستمع إلى قصة تُقرأ له أو إلى كلمات أغنية، فإنه يتماهى مع بعضها، ويجد قصته الخاصة فيها، يخفف شعور الوحدة لديه ويوسع منظوره. عندما يقوم الطفل بتفكيك النص وإعادة تجميعه فإنه بهذا يبحث ويخلق من خلاله سياقًا وواقفًا جديدين

إذا كان الأمر كذلك، فكيف يمكن أن نستخدم الخيال، اللعب والإبداع بطريقة منظمة ومبنية لمساعدة الأطفال والصف كمجموعة على التواصل مع القدرات والتعامل مع الأزمات وحالات الفقد؟



ه. مصطلحات أساسية في مجال العلاج القائم على اللعب والفنون

من الملموس إلى الرمزي، من الواقعي إلى الخيالي، من الكلمات إلى الإبداع

عندما عرّف وينيكوت المصطلح الأساسي "حيّز احتمالي"، أشار إلى أداتي اللعب والإبداع كمساحة وسيطة، حيث يمكن للطفل والبالغ "الانغماس" في تجربة "قريبة من الحلم"، بين الواقع والخيال. في مثل هذا الحيّز وهذه التجربة يمكن أن يشعر بالأمان، ويعبر ويستكشف نفسه وبيئته بطريقة رمزية ومن خلالها يعبر عن نفسه، ويطور مهارة الانفصال، ويتعلم ويتطور (Winnicott, 1971). تناول لاهاد هذا المصطلح عندما صاغ فيما بعد مصطلح "الواقع المتخيل". قام لاهاد بتعريف هذه المساحة على أنها مساحة خيالية متاحة دائماً للناس وخاصة في حالات الأزمات، وتسمح لهم بخلق وابتكار واقع رمزي مريح لهم. يتم التعبير عن ذلك من خلال رموز، أشكال واستعارات، بينما تتغير قوانين الواقع الثلاثة - الزمان، المكان والدور

لذا، في الحيّز الخيالي، والذي يمكن تسميته أيضًا بـ "حيّز الـ وكأن"، كل شيء مسموح فيه وكل شيء ممكن (لاهاد 2015; Berger, 2015). يمكن للإنسان أن يكون في أي وقت (عمر، فترة، موسم)، في أي مكان (على القمر، في البحر، في مكان آمن أو خطير) وفي أي منصب (أب، ساحر، طبيب، محارب، بطل خارق). بما أن دخول هذا الحيّز يُتيح إمكانية الانفصال المؤقت عن الواقع، فإن مجرد التواجد فيه يجلب الراحة والاسترخاء وتخفيف التوتر. كما يتيح الحيّز الخيالي والأمن إمكانية التواصل والمشاركة والمراقبة المتجددة للأحداث والقضايا، والتواصل مع القدرات والأمل، وتوسيع المنظور وبناء معنى جديد أفضل



* نجد في السنوات الأخيرة الكثير مما يثبت جودة ونجاعة قدرة الانسان على المكوث واستخدام الخيال، من خلال طرق علاج لاضطراب ما بعد الصدمة، مثلاً علاج بتقنية SEE FAR CBT (غلاس - كوهن، 2023؛ 2010، Lahad & Doron)

* للإطلاع على المزيد عن القدرة العلاجية للخيال واللعب والإبداع، في محاضرة البروفيسور مولي لاهاد، ["التواصل مع القدرات والأمل - من خلال اللعب والإبداع"](#) من مؤتمر مشآفيم، 16.6.2024.

من الخيال إلى الإبداع

يمكن النظر إلى مجالي اللعب والإبداع على أنهما مسارين يجند الأطفال والبالغين من خلالهما القدرات، "يأخذون" الشكل من الحيّز المتخيل بشكل فعّال ويعيدون خلقه بشكل رمزي في الواقع. ويكتسب الشكل من خلال الرسم، الحركة، التمثيل، الموسيقى والكتابة بُعدًا فعليًا في الواقع الحقيقي مما يجعل تأمل الموضوع الذي نتطرق إليه والبحث فيه يُصبح أشمل وأوسع

تدعو هذه التحولات الأطفال إلى اللعب والإبداع جنبًا إلى جنب ومع الآخرين، وبالتالي ليس فقط توسيع البحث من خلال التفاعل والإبداع المشترك إنما أيضًا تجربة مشاعر الظهور، القبول والانتماء - وهي موارد مواجهة هامة في حد ذاتها (بيرجر، 2021)

ميخائيل، الصف السادس، بات يام - في الرسم مجموعة متنوعة من الألوان والعديد من التفاصيل التي تصف الأحداث المنفصلة بين حالة من السعادة والفرح في حفلة، إلى حالة من الرعب والخوف أثناء الهجوم. كيف استطاع طفل لم يحضر قط حفلة في الطبيعة ولم يتواجد في المكان، أن يفهم ويصف الحدث بهذه الدقة قبل وبعد؟ الحفلة أنهت (THE PARTY IS OVER)، الكتابة فقط هي الواضحة تمامًا



إلى مساحات الخيال (وعودة منها)

في كتاب ك. س. لويس "نارنيا - الأسد، الساحرة وخزانة الملابس" (كتاب تم تحويله إلى فيلم مشهور) نشهد قصة تدور أحداثها خلال الحرب العالمية الثانية في لندن التي تعرضت للقصف، عندما يتم تجنيد والد العائلة في الجيش ويتغيب عن المنزل. نلتقي لوسي البالغة من العمر ست سنوات، بعد أن تم تهريبها مع شقيقها إلى منزل عمهما غريب الأطوار في قرية نائية، تفتح لوسي باب "الغرفة المحرمة" وتكتشف الخزانة السحرية كجزء من لعبة الغميضة التي تلعبها لوسي مع شقيقها، تقرب بحذر من الخزانة وتفتح الستارة التي تحجب الخزانة. تفتح الباب وتدخل الخزانة وتبحث عن مكان آمن لتختبئ فيه. ببطء وتدرجياً، يتغير الملمس الناعم للمعاطف إلى ملمس أوراق أشجار وأغصان، وتتحول الأرضية الخشبية الصلبة إلى ثلج ناعم. تستمر بالتقدم بحذر حتى تظهر أمامها غابة مكسوة بالثلج وفيها مصباح كبير مضاء - المصباح الذي كان بمثابة دليلها هي وشقيقها بطريقة العودة، مع نهاية الرحلة، من نارنيا إلى منزل العم في القرية، من الخيال إلى الواقع (روابط لمقاطع مختارة من الفيلم: [المدخل إلى نارنيا، الانتقال مرة أخرى من نارنيا إلى الواقع](#)).

توضح هذه القصة ليس فقط توظيف ومعنى الانتقال (transcendence) من الواقع الملموس إلى الحيز الخيالي في وقت الأزمة - الحرب في لندن - لغرض التنفيس، التدويت، التواصل مع القدرات والتحول، إنما أيضاً توضح مصطلحاً رئيسياً آخر - "عمق الحيز اللعبي التمثيلي"، والذي يشير إلى "المسافة" التي يحتاجها الشخص عند دخول مساحة اللعب. ويمكن القول بأنه كلما تعمق الشخص في حيز اللعب، كلما ابتعد عن الواقع الفعلي. تتيح هذه العملية فترة تنفيس وراحة مؤقتة، إلى جانب توسيع التعبير، البحث والمنظور فيما يتعلق بالموضوع المسبب للقلق، وتجربة خلق واقع بديل يمكن للشخص أن يأخذ منه تعبيرات ذات صلة تتناسب مع واقع حياته (فانديك وأورن، 2015؛ Berger، 2021).

من المهم التأكيد على أنه في كثير من الحالات التي يعيش فيها الأشخاص أزمات وحالة قلق، تقل القدرة لديهم على استخدام خيالهم وقدرتهم على اللعب والإبداع. هذه الظاهرة يمكن أن تتجلى عند الأطفال بتراجع مستويات اللعب وتقلص عمق مساحة اللعب التمثيلي، القدرة على التجسيد وانخفاض القدرة على التمييز (جرينولد، 2023).

الغرض من هذا الكتاب والبروتوكولات التي يتضمنها هو أولاً وقبل كل شيء مساعدة الأطفال والصف عمومًا على الحفاظ على هذه القدرات وتطويرها وتوسيعها، حتى في الأوقات الصعبة. الاستخدام المتعمد الذي تقوم به البروتوكولات للأشكال والاستعارات العلاجية والعمليات الإبداعية، يُتيح التعبير عن التجارب الصعبة ومعالجتها جنبًا إلى جنب مع تطوير واقع بديل وخير، وتعزيز الشعور بالانتماء والتواصل مع قدرة العمل الجماعي.

إن مجرد توسيع قدرة الطفل على استخدام الخيال بشكل نشط واللعب والإبداع - ينمي لديه القدرة على التعامل مع عدم اليقين والأزمات. فهو يسمح بالتنفيس، التواصل مع القدرات، التعبير، التدويت وابتكار واقع بديل. يمكن لهذه العمليات والتجارب أن تكون جسراً بين الصعوبة والشعور بالعجز الناتج عن الأزمة وبين خلق حياة إيجابية في المستقبل (بيرجر ولاهاد، 2011؛ لاهاد، 2006).

المسافة الصحيحة - الذهاب بعيدًا للوصول قريبًا

كيف نختار لعبة وعملية إبداعية تُتيح وتفتح المجال لمسارات مرغوبة؟

إن مبدأ البعد الجمالي (Aesthetic Distance) أو مبدأ التباعد (Distancing) يساعدنا في اختيار وبناء وتطوير أنواع لعب وإبداع مختلفة. يجب أن نجد الاستعارة، الأشكال، المواد وعمليات الإبداع واللعب التي تُتيح مسافة آمنة - ليست مسافة قريبة جدًا ومربكة وليست بعيدة جدًا ومنفصلة - يجب أن نجد المسافة الدقيقة (Berger، 2021; Glass، 2006).



يُتيح البعد الجمالي الدقيق للطفل والمجموعة تجربة إبداعية - فنية آمنة، دقيقة وتتيح التعبير، تؤدي إلى عملية استكشاف ونمو إيجابية. تجربة تتوافق مع مراحل نمو الأطفال ولا تهددهم، بل هي ممتعة وتخلق جسراً لبحث ابداعي فعّال

يمكن **للبيعد الجمالي الصغير جدًا** تأجيج المشاعر وأن يُنظر إليه كتهديد، مما يسبب التراجع وتجنب التعبير عن المشاعر والبحث خلال العمل الإبداعي. على سبيل المثال، غالبًا ما يبحث الأطفال الذين يعانون من القلق عن التحكم بمشاعرهم، التنظيم والترتيب. اختيار مادة إبداعية سائلة قابلة للانسكاب ومُلطخة (مثل ألوان الأيدي أو الطين) من شأنها تأجيج مشاعر القلق لديهم والتوتر بدلاً من توفير مشاعر التحكم والأمان والتنظيم والاسترخاء، ومن المحتمل أن نواجه إحجاماً ومقاومة للنشاط أو بدلاً من ذلك، تأجج لتلك المشاعر السلبية والتقهقر

من ناحية أخرى، نجد بأن **البُعد الجمالي الكبير جدًا**، مثل اختيار تصورات رمزية بعيدة "لا تتكلم" أو التي لا تعكس عالم الأطفال، من شأنها خلق تجربة انفصال عن الموضوع ذي الصلة والتسبب بفقدان الاهتمام والحافز

تأمل مسار العمل من خلال الفنون

فيما يلي أربعة محاور تأمل التي من خلالها يمكن للمعلم أن يختار نشاطًا إبداعيًا يلائم خصائص الصف واحتياجاته، ويتجنب وجود اعتراضات بقدر الإمكان (بيرجر، 2021)

(أ) **محور العلاقات الشخصية (المحور النفسي الديناميكي)** - بين أطفال الفصل وبين أنفسهم وبينهم وبين المعلم. يشير هذا المحور إلى تأمل أسئلة مثل: هل توجد بين الأطفال أنفسهم وبينهم وبين المعلم شعور بالثقة، الغيرة، الكرم أو المنافسة؟ هل يفضل الأطفال حاليًا العمل في مجموعات ثنائية أو في مجموعات صغيرة؟ هل هناك تكتل يضم عدة أطفال ضد طفل معين؟

تساعد الإجابة على هذه الأسئلة المعلم على تحديد أهداف النشاط والوسيلة المناسبة لتفعيله. على سبيل المثال، عند العمل مع الأطفال خلال مرحلة التعارف وتشكيل الصف، يجب اختيار نشاط تمهيدي يركز على إيجاد قواسم مشتركة وخلق الثقة، مثل ألعاب الأسماء أو لعبة "من يشبهني". في هذه المرحلة، يجب تجنب الأنشطة التي تنطوي على التعريض المفرط، المنافسة أو تلك التي تؤكد الاختلافات، مثل لعبة "حقيقة أو أمر"، أو ألعاب "حقيقة أم كذب" أو ألعاب الثقة التي تتضمن الاتكاء والسقوط على بعضهم (الألعاب التي تُصبح مناسبة عندما يصبح هناك تعارف وثقة بين الأطفال في الصف)

(ب) **محور المضامين أو المواضيع التي تشغل ذهن الأطفال (علنا أو سرًا)** - يجب على المعلم تحديد مضامين مثل، مواجهة حالات عدم اليقين، الفقد، الشعور بالذنب، الغضب، وما إلى ذلك، المكشوفة والمستترة، والتي يتحدث عنها الأطفال ودعوتهم للتحدث عنها باستفاضة. وفي الوقت ذاته، يجب أيضًا تحديد المواضيع التي يخاف منها الأطفال ويتجنبون الحديث عنها والبحث عن طرق تُتيح لهم التعبير عنها أو التحدث عنها قدر الإمكان، بمساعدة وبوتيرة مناسبة

إن عملية التوجيه التي تدفع الأطفال إلى التحدث أو التعبير عن موضوع ما من خلال الإبداع والذي ليسوا واضحين بعد أو لا رغبة لديهم بالتطرق إليه من شأنها أن تخلق حالة من الاعتراض التي تتبدى من خلال انغلاقهم أو الامتناع عن المشاركة بأي نشاط

(ج) **المحور الثقافي الذي يتضمن رموز، لغة ومواضيع محظورة** - يجب على المعلم رصد الرموز الثقافية الخاصة بالأطفال في الصف، مواضيع "ممنوع" التحدث عنها أو طرق "ممنوع" التعبير من خلالها، والحرص على عدم التصرف من خلال طرق فيها عدم احترام أو هي مثار للاعتراض. على سبيل المثال، ارتداء ملابس فاضحة أو توجيههم للقيام بنشاط حركي فيه تلامس جسدي، في صف فيه أطفال متدينون



وعلمانيون. في مثل هذه الحالات، سيكون هناك أطفال قد لا يتعاونون لأن التوجيهات لا تكون مناسبة ولا تحترم خصوصيتهم وهويتهم الثقافية

(د) **المحور الفني** - ويقصد به اللغة والأداة الإبداعية المناسبة للعمل ضمن الصف. على سبيل المثال، كما سبق وذكرنا، فإن دعوة الأطفال الذين يعانون من حالات قلق وتوتر للإبداع باستخدام ألوان اليديد أو الطين - وهي مواد تُلطخ الأيدي والملابس التي من الصعب السيطرة عليها - يمكن أن تزيد من إحساسهم بعدم السيطرة وتخلق لديهم القلق وتهيج المشاعر

تساعد عملية الدمج بين كل هذه المحاور المعلم على اختيار نشاط فني وإداعي دقيق وتجنيد الأطفال للمشاركة بالعمل. أي اختيار الذي لا يأخذهم في الاعتبار قد يؤدي إلى صعوبات، انسحاب، امتناع واعتراض من قبل الأطفال

موقع المعلم ضمن الحيز - نموذج "تجسيد عدة شخصيات"

هناك مسألة أخرى يمكن أن تؤثر بشكل كبير على مسألة تجنيد الأطفال للمشاركة بمسار اللعب الإبداعي تتعلق بموقع المعلم ضمن حيز اللعب التمثيلي ووظيفته فيه. أي، هل وفي أي حالة التموضع والأدوار التي يلعبها المعلم تستقطب الأطفال أو تشجعهم أو تبعدهم عن أخذ دور فعال في النشاط الإبداعي واستخدامه لحتهم على التعبير عن مشاعرهم وتطورهم كأفراد وكمجموعة

يشير نموذج "أداء شخصيات عديدة" إلى أدوار المعلم من منظور الأدوار المسرحية. الفرضية الأساسية للنموذج هي أن كل معلم يقود ورشة عمل يجب أن يكون لديه القدرة على تجسيد جميع الأدوار والتنقل بينها بمرونة وبما يتوافق مع احتياجات الأطفال المتغيرة

كل دور وموضع له معنى في تعزيز عمليات معينة، بينما قد يؤدي غيابها أو تجسيدها بطريقة غير مناسبة، إلى تأخير أو التشويش في تطور مسار اللعب والإبداع، وبالتالي أيضًا فس مسألة تعبير الأطفال عن مشاعرهم وتطورهم وتطور المسار الخاص بالصف عمومًا. لا توجد أهمية هرمية بين الأدوار المختلفة - كل دور منها له معنى خاص، بينما التكامل بينها يخلق النموذج الشامل

الأدوار

الممثل

يتيح هذا الدور للمعلم خلق حوار فعال بلغة رمزية، من خلال خوض عملية تمثيل مشتركة مع الطفل أو أمامه، بينما يراقب الطفل من موقع الجمهور. على الرغم من أنه من السهل رؤية تطبيق لدور الممثل في العلاج بالدراما، إلا أنه يمكن أن يتحقق من خلال أي أداة تعبير فنية وبأي أسلوب تمثيل. على سبيل المثال، عندما يرسم المعلم أو ينحت أو يلعب أو يكتب أو يرقص مع الطفل؛ أو عندما يؤدي المعلم ذلك أمامه بينما الطفل يشاهد أو يصغي

الجمهور

إن دور المعلم كجمهور للأطفال يتمثل بالاستماع، الاحتواء وأنا يكون شاهدًا وحاضرًا (witness). يتيح المعلم من خلال هذا الدور تجربة الاحتواء، التعاطف والتقبل غير القائم على الحكم المسبق، الأمر الذي يُتيح للطفل التعبير عن نفسه واستعراض قصته بأمان



المخرج

عندما يلعب المعلم دور المخرج، فإنه يستخدم فهمه للتفاعلات الفردية والجماعية للأطفال في الصف لإعطائهم تعليمات تتعلق بالعمل الإبداعي (تعليمات إخراجية)، والتي بمساعدتها يمكنهم استكشاف الموضوع ذي الصلة والتعبير عنه بشكل رمزي وآمن، من خلال نشاط إبداعي بواسطة التمثيل، الحركة، الرسم، العزف وما إلى ذلك

هنا أيضًا، من السهل رؤية تطبيق هذا الدور في نشاط اللعب والمسرح، لكن يمكن تطبيقه عند استخدام أي وسيلة فنية، عندما يوجه المعلم الطلاب لاختيار حجم، لون، أو نوع ورق أو مادة للإبداع من خلال الفن البصري؛ أو عندما يوجه المعلم الطلاب لاستخدام آلة موسيقية ما أو إيقاع معين، اسماع الطلاب موسيقى معينة أو توجيهه لقراءة نص ما

يتراوح دور المخرج ويدمج بين التفاعل النشط والتفاعل السلبي، بين الـ Being وبين الـ Doing. يجب الحذر من سيطرة المخرج - المعلم على العملية، حيث إن عملية الإخراج الذاتية الخاصة بالطفل، الذي يُخرج قصة حياته، لها قيمة تمكينية وقيمة علاجية تحويلية (دورون هراري، 2014؛ لوبرني رولنيك، 2009). وفي الوقت ذاته، يجب على المعلم، كمخرج، أن يستخدم أيضًا تصورات الرمزية وأفكاره الإبداعية، لأنها يمكن أن تساعد الأطفال على التعبير عن أنفسهم بطريقة رمزية وتفتح بابًا لتوسيع منظورهم والمعنى الذي يعطونه للأحداث والتجارب

الأدوار التي خلف الكواليس

يبدو أن هذا النوع من الأدوار أقل أهمية أو أقل تيجيلاً ويتضمن تطبيقًا لمهارات تقنية وإدارية. ومع ذلك، فإن هذه الأدوار ضرورية - فبدونها، لا يمكن للعرض أن يتحقق، وكذلك العملية القائمة على اللعب والإبداع. تتضمن أدوار خلف الكواليس الحفاظ على ترتيب الحيز (Setting) والاهتمام بالاحتياجات والتفاصيل الصغيرة، التي لا تُتيح فقط للعمل الإبداعي أن يتحقق وإنما أيضًا تعكس تجربة اهتمام، اكتراث وحضور، وتُشكل أساسًا لخلق تجربة آمان واستمرارية ونظام. أمثلة على أدوار خلف الكواليس: منتج، مُشرف ومُنظم - يهتم بشراء المواد الفنية الضرورية وترتيبها، ترتيب الجلسة، المستلزمات وما إلى ذلك، وما إلى ذلك؛ خبير اقتصادي - يتولى بناء ميزانية البرنامج

الدقة باختيار الدور، المواظبة والمرونة بتجسيده

كما سبق وذكرنا، لكي تتطور العملية ويتطور الأطفال من خلالها، يجب على المعلم أن يجسد جميع الأدوار ويتنقل بينها حسب الحاجة. تجسيد دور غير مناسب أو الانتقال غير المناسب بين الأدوار قد يخلق نوعًا من الارتباك، انعدام الأمان وحتى الهجر أو فشل تعاطفي

مصادر:

بيرجر، ر. (2024). [لعب معًا](#). مركز مشآفيم.

بيرجر، ر. ولاهاد، م. (2011). [الغابة المُعالجة - العلاج بالطبيعة ودمج الفنون لعلاج الأطفال بعد الأزمات](#). إصدار درآح

جلاس- كوهين، هـ. (2023). [الجندي الذي تجرأ على التخيل: دراسة حالة عن علاج SEE FAR CBT لاضطراب ما بعد الصدمة](#). بتيبولنت

جرينولد، ن. (2023). [دليل للتدخلات العلاجية للأطفال والمراهقين وأسرههم في حالات الصدمات المعقدة، المشتركة والمتواصلة](#). ناتال



- دورون هراري، م. (2014). المرحلة والروح. مسرح السيرة الذاتية أنموذجا في العلاج بالدراما. في: ر. بيرغر (محرر) **الإبداع - لب العلاج** (ص 159-191). اصدار دار آح
- لاهاد، م. (2006). **واقع مُتخيل - توجيه إبداعي في العلاج**. نورد للنشر.
- لاهاد، م. (2015). من أين نستمد القدرات - نموذج الحصانة النفسية متعدد الأبعاد "تجمع شفا" واستخداماته في التقييم والعلاج القائم على الفنون. ر. بيرجر (كاتب)، **تأمل العمل الإبداعي - رؤية النفس**. (ص 27-72). اصدار دار آح
- لوبراني رولنيك، ن. (2009). **الحياة داخل القصة: مسرح بلاي باك وفن الارتجال**. هكيوتس هميثوحاد.
- بيندزيك، س. وأورين، ج. (2015). نفتح أبوابًا: نموذج المفاتيح الستة للتقييم والتدخل في العلاج بالدراما. ر. بيرجر (كاتب)، **تأمل العمل الإبداعي**، رؤية النفس (ص 73-99). إصدار دار آح
- Berger, R. (2021). **Arts therapy in a changing world**. Nova.
- Glass, J. (2006). Working Toward Aesthetic Distance: Drama Therapy for Adult Victims of Trauma. In L. Carey (Ed.), **Expressive and creative arts methods for trauma survivors** (pp. 57-71). Jessica Kingsley Publishers.
- Lahad, M., & Doron, M. (2010). Protocol for Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. **See Far CBT Model: Beyond Cognitive Behavior Therapy**. IOS Press.
- Winnicott, D. W. (1971). **Playing and Reality**. Tavistock.



و. من التعليم إلى التوجيه، من الصف إلى المجموعة

ما ماهية "التوجيه" وما المقصود بـ "الصف كمجموعة"؟
ما علاقة هذا بدوري كمعلم وأين يضعني ذلك؟
كيف أفعل ذلك عمليا ولماذا؟

عن هذا الفصل

سيتعرض هذا الفصل فكرة وإمكانية توسيع فهم دور عمل المعلم - من الدور الذي يركز على نقل المعرفة والمهارات الأكاديمية من خلال التدريس الفعّال والكلامي، إلى دور الشخص الذي يرافق عمليات تقتضي التعبير عن النفس والتطور الشخصي والجماعي للأطفال. سيستعرض هذا الفصل الإمكانيات الكامنة في الصف الفصل كمجموعة متساويين بتوفير مساحة آمنة وتمكينية وإبداعية للتعبير العاطفي وتعزيز الحصانة النفسية والثقة لدى الأطفال، والدور الهام للمعلم في بناء هذه العمليات والحفاظ عليها ومرافقتها ودعمها



الصف كمجموعة وقدرته على دعم تطور الطفل وتطوير الحصانة النفسية

يمكن للصف، باعتباره بيئة اجتماعية أساسية في حياة الطفل، أن يوفر تجربة انتماء كبيرة، تجربة تجعل الطفل يشعر بأنه ليس وحيدًا، وأن له من يدعمه، وأنه ينتمي، وبأنه جزء من شيء أكبر وأقوى منه. في أوقات الأزمات الجماعية وعدم اليقين، على سبيل المثال، أثناء الحرب أو الأزمات الشخصية مثل طلاق الوالدين أو المرض أو فقدان أحد أفراد الأسرة، يمكن أن يكون الصف مصدر قوة هام للطفل. يمكن أن يكون مساحة يستطيع الطفل من خلالها التعبير عن مخاوفه وآلامه ومشاركتها مع الآخرين، وتعلم طرق مواجهتها، ودعم الآخرين بمواجهة أزماتهم، وكذلك الحصول على القوة من وجود المجموعة، كأرض صلبة وسند له. قد تكون هذه المجموعة الاجتماعية، خلال فترة المراهقة، هي مجموعة الانتماء الرئيسية للمراهق وأحيانًا الوحيدة، التي يمكنه من خلالها التعبير عن مشاعره وتلقي الدعم

ومع ذلك، عندما لا تكون هذه البيئة الاجتماعية - الصف - آمنة اجتماعيًا و/أو جسديًا و/أو عاطفيًا، فقد تحول دون تعبير الطفل الإيجابي عن مشاعره وتحد من تطوره، بل وقد تؤدي إلى الحاق أضرار به وخلق أزمات وتجارب مؤلمة. ليس هناك منا من لا يعرف عن حالات سلوكيات عنيفة مباشرة كالضرب أو الشتم أو العنف غير المباشر كالمقاطعة أو التجاهل ضمن الصف و/أو على شبكات التواصل الاجتماعي، التي أدت إلى تجارب مؤلمة. تؤدي هذه التجارب، من بين أمور أخرى، إلى تطور مكونات وظواهر شخصية مرضية، مثل اضطرابات الأكل، الاكتئاب، القلق، ومشاعر الوحدة والعزلة، وحتى الانتحار

هذه الظاهرة تطال الأطفال في أي عمر، ولكن خلال مرحلة المراهقة، والتي تبدأ في كثير من الحالات في نهاية المرحلة الابتدائية، تكتسب مجموعة الأقران قيمًا إضافية، حيث إن تطور هوية المراهق، سعاداته وصحته النفسية - ترتبط ارتباطًا وثيقًا بتجربة انتمائه لهذه المجموعة

بعد العمل مع الصف كمجموعة أمرًا هامًا في الأوقات العادية وكم بالحري في أيام عدم اليقين، الأزمات

مايا، الصف الخامس، كفار يونا - عن مضمّار السباق عرض من الأمل، أطفال صغار سعداء يحملون أكابيل زهور، أصدقاؤهم بين الجمهور يهتفون لهم، أصدقاؤهم من جميع الألوان، يحملون ألبينا بشرى السلام وفرح الحياة، بكلمات مايا، "شعرت بالأمل بأن الرسمة ستتحوّل إلى حقيقة، طيور الحمام ترمز إلى السلام الذي أتمنى أن يتحقق، الرسمة تعطيني شعورًا كبيرًا بالفرح للشعب، لينا!"



والفقد الجماعي كما هي الحال في أوقات الحرب. في مثل هذه الأيام، تزداد أهمية وجود مساحة جماعية آمنة للمشاركة الوجدانية، للتعلم وتطوير مهارات التواصل والتحدث وحل النزاعات، إلى جانب تطوير مهارات الاحتواء، التقبل، الاحترام والدعم

في أي نشاط إبداعي ولعبي، الذي يهدف إلى الحث على التواصل مع القدرات والأمل والذي يعطي معنى وقيمة في أوقات الأزمات، يتيح الصف، كمجموعة كبيرة من الأقران، بناء قيم لا يمكن تحقيقها إلا من خلال مسارات عمل جماعية والحصول على تجاوب واعتراف من قبل المجتمع. نشاطات إبداعية مثل رسم لوحة جرافيتي ضخمة على أحد جدران المدرسة؛ إقامة معرض فني وعرضه في رواق المدرسة أو في مركز جماهيري. إنتاج عرض مسرحي؛ إنتاج فيديو؛ إنتاج عرض موسيقي يقدم للمجتمع؛ إعداد وجبة لسكان البلدة أو المحتاجين؛ أو القيام بعمل تطوعي في المجتمع - كل هذه النشاطات يمكنها أن تمنح الصف كمجموعة تجربة من النجاح، الحضور، التحكم، الانتماء والمعنى (أمثلة على هذه النشاطات الإبداعية - انظر الروابط أدناه)

من شأن بناء الصف، وتعزيز التكاثر ضمنه كمجموعة وجعله مصدر قوة وإطار انتماء، أن يخدم الأطفال ويدعم تطورهم وتعاملهم مع مشاعر عدم اليقين والأزمات والفقد، حتى بعد النشاطات التي تتم ضمن المدرسة. على سبيل المثال، عندما خرجت صفوف كاملة من المدارس الثانوية والاعدادية للتطوع في مستوطنات غلاف غزة، للمساعدة في قطف الفاكهة ودعم رياض الأطفال، كان لذلك الأمر مساهمة كبيرة جدًا في شعور الأطفال بمدى قدراتهم، انتمائهم واستقلالهم وجعلهم جزءًا من المجتمع الإسرائيلي ككل

نهج الصف/ المجموعة في المدارس

يقوم هذا النهج على تعزيز العمليات الاجتماعية والعاطفية في الصف من قبل المعلم وتحويله من "صف" إلى "مجموعة". يقدم هذا الكتاب تصورًا وأدوات تهدف إلى الدمج بين البعد المهتماتي التطبيقي وبين البعد القائم على مسار العمل من خلال اللعب والإبداع، وإيجاد توليفة بينهما

واضح بأن توسيع دور المعلم، على المستوى المفاهيمي والعملي، ليس بالأمر السهل، وقد يتطلب من المعلم الكثير من الموارد الشخصية والمهنية. الاستعانة بالمرشدة/النفسي/ة أو/أو المعالج/ة بالفنون في المدرسة، إلى جانب المثابرة على تطبيق النهج، سيساعد الصف على أن يصبح مجموعة متماسكة والتي يمكن لها أن تكون أكثر استقلالية، وفي هذه العملية سيكون المعلم قادرًا على أخذ مكان أقل هيمنة في إدارة الصف وقيادته، يمكنه أن يتابع سيرورة العمل، المشاركة والاستمتاع بالعملية التي هي جزء منها. نؤمن بأن تطور الصف هذا قد يساهم في تطوير المناخ الاجتماعي ضمنه، ويقلل من تحديات الانضباط والسلوك التي يتعين على المعلم التعامل معها، ويضيف معنى وقيمة للصف ويحسن ويؤثر على جودة التعلم على المدى الطويل

كيف نفعل ذلك؟ من خلال تغييرات مفاهيمية الصف كمجموعة

بدايةً، يجب الانتقال من التوجه الذي من خلاله ننظر إلى الصف كمجموعة من الأطفال المختلفين، الذين على المعلم أن يبني ويحافظ على علاقة ذات معنى مع كل واحد وواحدة منهم، إلى توجه يتم فيه التعامل مع الصف كمجموعة، ككيان حي متكامل، حيث لكل طفل ضمنه هناك سلوكيات واحتياجات وأدوار خاصة، وفي نفس الوقت هو أيضا كيان حي كامل له رغبات وسلوكيات جماعية. يمكن تخيل المجموعة على أنها كائن له عدة رؤوس، كل رأس له فمه وحركته وإرادته، ولكنها جميعها مرتبطة بكائن واحد أو بجسم مكون من مجموعة من الأعضاء. لكل منها دور ووظيفة واحتياجات مختلفة، ولكن مجمل عملها كجسم مرتبط ومشروط بعمل جميع الأعضاء وتنسيقها معًا

كلما ساعد المعلم الصف على تطوير نفسه كمجموعة، أي، تعزيز الشعور بالأمان والاستقلالية وإمكانية كل طفل بالتعبير عن تفرده وتنمية قدراته على حل الصراعات لديه، سيشعر بالانتماء للمجموعات الفرعية فيه



والتنقل بينها - هكذا سيصبح الصف أكثر تماسكًا وقوة

عند اتباع هذا النهج يجب الأخذ بالاعتبار عمر ومرحلة الأطفال التطورية، مع فهم أنه كلما كان العمر أصغر، زاد الاعتماد على المعلم. يتم التخلص من هذه الاعتمادية تدريجيًا مع تطوير المهارات المذكورة سابقًا وبشرط أن يمنح المعلم الأطفال الثقة وحرية التجريب ويحرر سيطرته تدريجيًا

دور المعلم في الحيز الاجتماعي في الصف

يشير هذا التغيير في الإدراك إلى الانتقال من دور المعلم كشخصية ذات سلطة مركزية تتولى إدارة الصف وتهدئته وتنظيمه، وفي غيابه لن يتدبر الأطفال أمورهم، سيتنافسون، سيكون هناك عدم نظام وبنهار الصف، إلى دور المرافق الذي يسمح للأطفال بتطوير مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية من خلال التجربة والخطأ يمكن لهذه العملية أن تكون مخيفة لأنه كما الحال في أي مسار تطوري، قد يحتوي هذا المسار أيضًا على لحظات فوضى، تراجع، عدم نظام، عدوانية وضوضاء. إلى جانب ذلك، كما هي في العمليات التي تحدث في الوالدية والعائلة، طريقة تعليم أطفالنا تدبر الأمور مع بعضهم البعض، بناء العلاقات بينهم وتعميقها، مرتبط بقدرتنا كأباء على التراجع خطوة إلى الوراء، للسماح لهم بالبحث والابتكار والعثور على طرق التواصل بينهم، التفرد والاستقلالية لديهم وقوة العمل الجماعي

تطبيق عملي خاص بتطوير مهارات التوجيه

لتطبيق هذا النهج عمليًا، يجب على المعلم اختيار ما إذا كان سيعمل مع الفصل كمجموعة كاملة ومتى، متى ضمن مجموعات صغيرة، مجموعات ثنائية أو بشكل فردي، وكيف ومتى يكون التحرك والدمج بين هذه الخيارات؛ يتوجب عليها اختيار الألعاب والعمليات الإبداعية التي تتناسب مع المرحلة التطورية للأطفال واحتياجات المجموعة

يتطلب العمل الجماعي ترتيب المساحة بحيث تتناسب مع أهداف النشاط الاجتماعي - على سبيل المثال، ترتيب الكراسي على شكل دائرة واحدة كبيرة في وسط الغرفة؛ الجلوس ضمن مجموعات صغيرة حول الطاولة أو على الكراسي فقط؛ إخلاء الحيز عن طريق إزالة الكراسي من الغرفة والجلوس معًا على حصيرة لممارسة النشاط اللعبي البدني؛ أو العمل خارج الصف، في الباحة أو في الطبيعة

يتطلب اكتساب مهارات التوجيه واستخدام التطبيقات العملية وقتًا وتتطور تدريجيًا. لتسهيل العملية وتوسيعها، يمكن الانضمام لدورة استكمالية تتناول موضوع توجيه المجموعات بشكل عام وتلك التي تركز على توجيه مجموعات الأطفال ضمن البيئات التعليمية بشكل خاص، قراءة المزيد حول الموضوع والتشاور مع مختصين في هذا المجال

تجدون في الجزء الثاني من الكتاب كل التفاصيل المتعلقة بروتوكولات الفعاليات الإبداعية واللعبية، التي تتضمن توضيحات حول الجمهور المستهدف، أهداف واضحة، تحديد الوقت وترتيب المكان، المواد والمستلزمات، بالإضافة إلى تعليمات مفصلة ومقسمة إلى مراحل حول كيفية توجيه الفعاليات ندعوكم للانطلاق والانضمام إلى رحلة تطويرية، اجلبوا معكم كل مخاوفكم، اخلعوا أحذيتكم، خذوا مكافئًا لكم ضمن الدائرة الجماعية بطريقة مرنة وفضولية والعبوا معًا..

مصادر:

برمياهو، ت، مندلسون، ع، معيان، ي، مارنين-شاحام، ع، نيسيموف-ناحوم، ع، عوفر-يروم، م، وشارون، ي. (2018). **الصف/ الروضة كمجموعة - نموذج نفسي تربوي في العلاج بالفنون**. وزارة التربية والتعليم

Berger, M. (2002). **Envy and generosity between co-therapists**. Group, 26(1), 107-121.



ز. ها أنا ذا، انظروا إلي...

المعرض والعمل التركيبي باعتباره حيّزًا تمكينياً معززًا للقدرات، ينمي الشعور بالانتماء، الحضور والقبول، ويوسع منظور الأفراد ويمنح قيمة ومعنى

ما القيمة من عرض نتاجات الأطفال والمعلمات والمعلمين التي عملوا عليها خلال الفعاليات الإبداعية ضمن معرض وفي مساحة مشتركة - في المدرسة أو في المجتمع؟

كيف نقوم بتنظيم معرض كهذا وما الذي يجب الاهتمام به حتى لا نُؤذي أو نضر أحدًا؟

حاجة الإنسان الوجودية للظهور والاعتراف

يعرف كل والد وبالغ (الذي كان طفلاً في السابق) هذه التجربة: يعود الطفل من الحضانة حاملاً بيده عملاً إبداعياً ما، يرينا إياه ويعطينا إياه ثم ينتظر أو يطلب منا تعليقه على التلاجة أو في مكان آخر في المنزل... بالفعل عندما كان عمره ثلاث سنوات وحتى قبل ذلك، يطلب منا الطفل أن نعرض عمله فيما يشبه المعرض. ويسعى من خلال عرضه وردود الفعل المباشرة وغير المباشرة التي سيتلقاها عليها، إلى تعزيز تجربة الظهور المعنى، الانتماء الاعتراف والحضور ضمن بيئته الأسرية والاجتماعية، لأن هذه التجربة تلبى احتياجات أساسية في تجربته الوجودية، الضرورية لتطوره

هذه الاحتياجات الطفولية المتعلقة بالاعتراف بوجود الطفل وحضوره ومعنى مساهمته في عائلته وبيئته الاجتماعية، يتم التعبير عنها بالفعل من خلال ابتسامة أو بكاء الطفل الذي يسعى من خلال ذلك إلى الحصول على ردة فعل من والديه، وتستمر طوال حياة الإنسان، وصولاً إلى كلمات الفراق التي يقولها قبل وفاته، وربما حتى من خلال كلمات التأبين التي يتلوها الأحياء والمقربين في جنازته (وبمساعدة قوة الخيال، تنتقل أيضًا إلى المتوفى الذي وكأنه يسمعهم ويراهم من داخل القبر)

المعرض - لماذا هذا جيد؟

إمكانية عرض نتاج النشاطات الإبداعية التي عمل عليها الأطفال في الصف وخارجه، هي طريقة أخرى للاستجابة لهذه الاحتياجات الأساسية وربطها بنقاط القوة والهوية الشخصية والجماعية. يمكن أن يساعد المعرض بأشكاله المختلفة أيضًا في خلق حوار وربط الآباء والأسر والمجتمع الأوسع بصوت الأطفال





وبالأنشطة المدرسية التي تتم حول هذا الموضوع

عرض الأعمال ضمن معرض، وخاصة عندما يتعلق الأمر بمواضيع مؤلمة مثل الحرب، العمليات الإرهابية والفقْد، يمكن أن يبني ويوسع الحديث حول الموضوع بين الآباء وأولادهم، الحوار الذي لا يحدث في كثير من الأحيان، بسبب رغبة الأهل بحماية أولادهم أو بسبب الحرج والشعور بأنهم لا يعرفون كيفية التحدث حول ذلك يُشكل الفن، كلغة والمعرض كنموذج عرض له، مساحة مشروعة تُتيح للأطفال التعبير عن مخاوفهم، غضبهم وانتقاد اجتماعي بشكل واضح وعلني. وتساعد هاتان الأداتان على خلق وتعزيز الحوار حول مواضيع وعمليات معقدة، مستترة ومواضيع لا يُسمح بالتحدث عنها، التي يصعب أحيانًا التعبير عنها بالكلمات ولكن يمكن التعبير عنها ببقع الألوان، الخطوط والأشكال

كيف يمكن إقامة معرض؟ أين نعرضه؟

توجد طرق عديدة لإقامة معرض في المدرسة: يمكن عرضه فعليًا من خلال تثبيت الأعمال على الجدران، أو من خلال وضعه على حامل أو على طاولات في الممر أو بدلاً من ذلك عن طريق عرضه كعرض تقديمي أو بتنسيق رقمي آخر على الحائط أو على شاشة في مساحة مناسبة

وبطريقة مماثلة، يمكن عرضه في مؤسسات مجتمعية، في المركز الجماهيري مثلاً، نادي اجتماعي، في "بيت ياد لفانيم" وحتى كمعرض ينتقل بين المدارس المشاركة، حيث تستضيف إحدى المدارس معرض المدرسة الأخرى والعكس صحيح

الميزة الرئيسية للمعرض الفعلي هو الحضور المباشر للجمهور، الذي يمكنه التفاعل مع المعرض بشكل مباشر، خاصة عندما يتعلق الأمر بآباء الأطفال أو زملاء الدراسة، المدرسة والمجتمع، وعندما يكون هناك افتتاح للمعرض الذي تتم دعوة الجميع إليه. النقص الأساسي للمعرض الفعلي هو التعقيد الكامن في الإنتاج - المكان، الميزانية والعمل الذي يتطلبه إنشاء المعرض

إمكانية استخدام الإنترنت وشبكات التواصل الاجتماعي تفتح منصة واسعة ومتنوعة لتقديم المعرض ونشره: بدءاً من استخدام التنسيقات الافتراضية لعرض المواد المرئية، مثل اللوح الرقمي (بادلت) أو تطبيقات مماثلة وإرسالها إلى أولياء أمور الفصل على مجموعة واتس أب؛ وذلك من خلال تحميل المعرض على موقع المدرسة بالشكل المناسب؛ وحتى نشره على شبكات التواصل الاجتماعي مثل الفيسبوك أو الانستغرام على صفحة مميزة تم إنشاؤها خصيصاً له

الميزة الرئيسية للمعرض الافتراضي هو إمكانية نشره على نطاق واسع، والذي هو غير محدود، فضلاً عن بساطة إنشائه وتكلفته المنخفضة

النقص في المعرض الافتراضي هو عدم وجود تواصل جسدي مباشر مع الجمهور، حيث أنه في عصرنا الحالي وبالنسبة للكثير من الأطفال هو أمر طبيعي وربما هذا أفضل بالنسبة للبعض منهم. وهناك نقص وتحدي آخر يتعلق بمسألة حماية الأطفال، الذين تظهر أعمالهم الإبداعية على الشبكة ويمكن للمستخدمين الآخرين تغييرها وتصميمها واستخدامها كما يحلو لهم ودون أي مراقبة



ح. لحظة قبل ذلك...

مواضيع من المهم الانتباه إليها وأخذها بعين الاعتبار قبل اتخاذ القرار بإقامة معرض إبداعات الأطفال:

ما هو هدف المعرض؟

الهدف الأول والرئيسي للمعرض هو تعزيز الأطفال من خلال منحهم فرصة لاسماع صوتهم والتعبير عن أنفسهم



- ◆ تعبير عن موقف اجتماعي - في كل عمل فني وفي كل معرض يتم تمرير رسالة، علنية أو مخفية. يجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار وإيجاد حلول تحترم التعددية الثقافية، خاصة في أوقات الاستقطاب الاجتماعي والأزمات والحروب
- ◆ إعطاء مساحة للحاجة الإنسانية والمشروعة للتقدير، الاعتراف والاحترام أمام مجتمع المدرسة والمجتمع الأوسع، مع التأكيد على عدم تعرض أي طفل للأذى نتيجة العرض ضمن المعرض

من يمكنه أن يعرض أعماله في المعرض وأي أعمال؟

في كل فصل هناك أطفال تكون قدرتهم على التعبير البصري وقدراتهم على الرسم والتفكير الجمالي الشكلي أعلى من أطفال آخرين. رغم ذلك، عندما يتعلق الأمر بمعرض صفي أو مدرسي، يجب الاهتمام بعرض أعمال جميع الأطفال في المعرض

من المهم السماح لكل طفل باختيار أي من الأعمال التي أبدعها عرضها في المعرض وأبها لا، لجعلها ينسجم مع شعوره بالتحكم، وهو أمر هام للغاية في أوقات عدم اليقين والأزمات

من هو الجمهور الهدف ولمن يتم توجيه المعرض؟

لتعزيز الأطفال والحفاظ على سلامتهم، من المهم أن نقرر مسبقًا من هو الجمهور الذي ستتم دعوته لمشاهدة المعرض واختيار طريقة العرض وفقًا لذلك: هل هو جمهور مدعو، معروف ومختار، مثل أولياء أمور الأطفال أو زملائهم في المدرسة أو المجتمع؛ هل سيُعرض المعرض على شبكات التواصل الاجتماعي أو في المؤسسات الاجتماعية المختلفة (كالمتاحف أو المواقع الجماهيرية)، من خلال عملية نشر تتيح وصول المعرض إلى جمهور كبير ودون القدرة على السيطرة عليه؟

عندما يتعلق الأمر بعرض المعرض على شبكات التواصل الاجتماعية أو معرض خارج البلاد في فترة تبرز فيها مظاهر معاداة السامية، فمن الممكن منع ردود الفعل المسيئة التي يمكن أن تجعل الأمر صعبًا على الأطفال، من خلال نشر الأعمال دون ذكر الاسم ودون تفاصيل التواصل مع مبدعي الأعمال والإطار التعليمي الذي نشرها



كيف يمكن ضمان الحفاظ على مشاعر الأطفال؟ كيف يتم الحفاظ على أخلاقيات العمل؟

من المهم أن نتأكد من أن المعرض يدعم جميع الأطفال المشاركين بالمعرض ولا يضر بهم بأي شكل من الأشكال: من الضروري التأكد من أن الأطفال يريدون ويشعرون بالأمان عاطفيًا لتقديم أعمالهم، وأن الأعمال لا تكشف عن مشاعر أو قصص معقدة تتعلق بهم، حيث لا يشعرون في السنوات القادمة بالندم على عرضها عند العمل مع أطفال صغار يكون الموضوع أكثر تعقيدًا بسبب عدم قدرة هؤلاء الأطفال النسبية على فهم المعاني للمدى الطويل. لذلك، يجب التواصل مع أولياء الأمور برسالة توضح الموضوع وطلب موافقتهم من خلال التوقيع، والتأكد من وجود موافقات منهم جميعًا لتقديم أعمال أبنائهم وبالشكل الذي تم اختياره

تنظيم المعرض، إعداد وإنشاء المعرض

عند تنظيم أو إنشاء أي معرض، تتم عمليات تنظيم للمعرض بوعي ودون وعي، التي تحدد الخط المضاميني الفني للمعرض وتوجه نحو اختيار الأعمال المعروضة فيه وفقًا للهدف منه، وسياقه والجمهور الذي سيشاهده

عندما يتعلق الأمر بعرض تقديمي في المتحف، تتم عملية تنفيذ تنظيم المعرض من قبل قيّم المتحف/المعرض. في السياق الحالي، يتم تنفيذ عملية تنظيم المعرض من قبل المعلم أو من قبل طاقم من المعلمين الذي تم اختياره لهذا الغرض، والذين يختارون الشكل الأكثر ملاءمة لعرض الأعمال. عملية العرض تتضمن طريقة العرض؛ الحجم؛ القرب والعلاقة بين الأعمال؛ مكان وطريقة العرض؛ النص المصاحب للأعمال؛ والنص الذي يفتح المعرض ويدعو الجمهور لمشاهدته من خلال منظور مختار

ختامًا، يمكن أن يكون عرض أعمال الأطفال في المعرض بمثابة مساحة للتعزيز والتواصل مع القدرات، تنمية الشعور بالانتماء، الظهور والقبول، وتوسيع المنظور وإعطاء قيمة ومعنى بالتوفيق.

* للاطلاع أكثر على الموضوع يمكن الرجوع إلى كتاب د. رونين بيرجر Arts Therapy in A Changing World والذي يعرض نماذج وطرق عمل تعتمد على الأداء والعرض، وأيضا المصطلح الأساسي Performance Based Therapy الذي يستند عليه هذا الفصل

Berger, R. (2021). *Arts Therapy in A Changing World*. Nova



ط. توصيات عند الانطلاق بالرحلة أو "افعل أو لا تفعل" وبالأساس - افعل

توجيهات وتوضيحات لاستخدام البروتوكولات وتوجيه ورش العمل

عن هذا الفصل

سيستعرض هذا الفصل مبادئ من شأنها أن تساعدكم، أيها المعلمون، على استخدام البروتوكولات التي يتضمنها هذا الكتاب بأفضل طريقة. سيتناول هذا الفصل مواضيع متعلقة بموقف وأسلوب المعلم، بتصميم واستخدام الحيز، بتقديم المواد الإبداعية وتوجيه الأنشطة الموجودة في البروتوكولات. سيتطرق الفصل أيضًا إلى إجراء تعديلات على التعليمات المفصلة في البروتوكولات، فيما يتعلق بخصائص الأطفال واحتياجاتهم، وأهداف المعلم، وأسلوبه، ورغبته

مقدمة

تم إعداد البروتوكولات الموجودة ضمن الكتاب وملاءمتها للتطبيق ضمن صفوف المدارس الابتدائية. صُممت البروتوكولات لدعم المعلمين في عملهم المتعلق بتعزيز تواصل الأطفال مع قدراتهم وتطوير الحصانة النفسية الفردية والجماعية لديهم، وبخلق مساحة لعب وإبداع آمنة للأطفال، يمكنهم فيها التعبير ومعالجة تجاربهم الحياتية بشكل عام وتلك المتعلقة بفترة الحرب بشكل خاص

تستند البروتوكولات على إجراءات إبداعية بسيطة حيث "كل شخص يمكنه القيام بها"، التي لا تتطلب

معرفة وقدرات تقنية أو جمالية متطورة. تشمل البروتوكولات مواد إبداعية متاحة استخدامها لا يكون مرهقًا عاطفيًا (باستثناء بروتوكول "ما الذي يجب فعله مع هذا الغضب"، والذي يتضمن عمدًا مواد للتعبير عن الغضب والإحباط، كجزء من عملية البناء وإعطاء معنى جديد). مثلما يعرف الطاهي كيفية استخدام وصفة من كتاب الطبخ بشكل فعال - إعداد المنتجات وتبيلها وطهيها وتقديمها بطريقة تناسب احتياجات ورغبات ضيوفه بالإضافة إلى حبه وأسلوبه الشخصي، فإن استخدام البروتوكولات يتطلب أيضًا توجيهات مناسبة لقيادة العمليات المفيدة مع الأطفال ضمن الصف

تستعرض البروتوكولات مواضيع تقنية ومراجع إجرائية تتعلق بمكانة المعلم وحضوره، وبطبيعة الحال، بالتوجيه نفسه

اختيار البروتوكول الملائم

يوصى بالبدء بالتفكير في خصائص الصف/المجموعة واحتياجاته/ها، والهدف الذي تم اختياره، ترتيب المساحة، المواد والوقت المتاح لديكم، وعندها فقط يمكن اختيار البروتوكول المناسب. تحتوي البروتوكولات على وسيلة إيضاح تساعد في اختيار البروتوكول الذي تريد استخدامه





تعتمد جميع البروتوكولات الموجودة في الكتاب على نهج القدرات وتركز على تطوير الحصانة النفسية إلى جانب التعبير عن مشاعر الأطفال وأفكارهم وتصوراتهم. بعض البروتوكولات تركّز على توسيع التعارف بين الأشخاص وتعزيز العلاقات بين طلاب الصف؛ جزء من الارتباط بالأمل وتجربة المكان الآمن؛ وبروتوكولات أخرى تتعلق بالتعبير عن الغضب والإحباط والعدائية؛ وجزء منها تركّز على إعطاء المساحة والتعبير عن مشاعر الفقد وتطوير المهارات اللازمة للتعامل معها، مع عدم اليقين والأزمات.

تركّز بعض البروتوكولات وتعمل مع كل الصف/المجموعة كوحدة كاملة من خلال الإبداع واللعب المشترك. وتركّز بعض البروتوكولات على التعبير الشخصي للفرد، بينما يكون الصف/المجموعة في الخلفية، كمكان جامع، كشهادة ومصدر إلهام

استخدام مواد إبداعية وتقديمها

انطلاقًا من فهم التعقيدات المتعلقة بتوفير العديد من المواد الإبداعية المتنوعة للصف، تم اختيار بروتوكولات تحتاج أنواعًا قليلة من المواد، على سبيل المثال

- طباشير زيتية؛ يُستحسن أن تكون في رزم تضم 24 لوتًا على الأقل
- أقلام توش بألوان وسماكات مختلفة
- ألوان مائية؛ على الأقل 12 لوتًا في العلبة (يُستحسن من جودة متوسطة وفوق لأن صبغة الرخيصة ضعيفة)
- غراء بلاستيكي أو غراء ستيك
- فرش ألوان بعدة سماكات
- ورق A3, A4؛ ورق بريستول

تتطلب بعض البروتوكولات مواد إضافية أو مختلفة، ولكن كقاعدة عامة، هذه القائمة كافية. يمكنك إضافة مواد كثيرة ومتنوعة إليها بالقدر الذي تريد وحسب الميزانية الموجودة

من شأن تقديم المواد بطريقة منظمة ومرتبطة منح الأطفال تجربة هدوء وتحكم وهو أمر هام للغاية لأن هذه هي الدعوة الأولى للإبداع. الترتيب الثابت ومعرفة مكان المواد يسهّل على الأطفال تنظيم أنفسهم ويمنحهم الشعور بالطمأنينة. يوصى بتنظيم المواد ضمن مجموعات منفصلة حسب نوعها (ألوان مائية، طباشير زيتية، إلخ) مع الحفاظ على نظام ومساحات مريحة، على طاولة يمكن الوصول إليها من جانبيين على الأقل

يجب أن يتناسب ترتيب حيز العمل مع النشاط الإبداعي. في حال كان الحديث عن بروتوكول يتضمن لعبة اجتماعية فيها الكثير من الحركة، فيجب إفراغ الصف مسبقًا من جميع الكراسي والطاولات أو ترتيبها حول محيط الصف، بحيث يكون الحيز خاليًا وآمنًا للعب. مثل هذا الترتيب مناسب أيضًا للأنشطة الإبداعية المشتركة، عندما تتم دعوة الأطفال للجلوس على الأرض والرسم معًا على مسطح كبير تم تجهيزه مسبقًا في حال كنا نتحدث عن نشاط إبداعي يتم على طاولات، فيجب أن تقرر مسبقًا طريقة الإبداع: هل هو فردي، في مجموعات ثنائية أو مجموعات صغيرة، وترتيب الطاولات وفقًا لذلك. في حال كان من الضروري الحفاظ على نظافة الطاولات، يمكن أن نضع عليها ورق جرائد، نايلون أو ورق تمت إعادة تدويره يُستحسن وجود مستلزمات تنظيف للصف، مناشف وخرق لتجفيف ومسح الماء والألوان، مكنسة، ممسحة.

طريقة تعامل المعلم

تؤثر طريقة تعامل المعلم وأسلوب حضوره بشكل كبير على مشاركة الأطفال في مسار العمل وكيفية تفاعلهم



ضمنه. النهج الناعم الذي يشجع ويتيح إمكانية التعبير العاطفي والإبداعي، نهج لعبي، مشجع، فضولي، فيه إصغاء، فيه احتواء وإبداع، وفق روح "دعونا نحاول" و"كم هذا جميل" و"أحسن" ، سوف يشجع الأطفال على المشاركة، أن يستكشف ويعبر عن نفسه بشكل فعال وخلق أجواء مشابهة للعلاقات بين الأطفال وأنفسهم وبينهم وبين المعلم. اتباع نهج الحكم المسبق، الانتقاد، العدوانية والتشدد والتجاهل والعقاب سيؤدي إلى امتناع الأطفال من المشاركة في عملية اللعب الاستكشافية والتعبيرية، ويؤدي بهم إلى التصرف بطريقة مماثلة تجاه بعضهم البعض

في بعض الأحيان تكون هناك فجوة يصعب سدها بين النهج التمكيني والمشجع وبين النهج السلطوي والعدواني الذي يمارسه بعض المعلمين في عملهم اليومي، الذي يتضمن الانشغال بوضع الكثير من الحدود والالتزام الصارم بالحفاظ على القوانين، النظام والهدوء. يتيح نهج هذا الكتاب إنشاء مساحة للحوار والتعبير العاطفي ويدعو المعلمين الذين يرغبون في الانضمام إلى مثل هذه العمليات وتعزيزها، لمحاولة تليين أسلوبهم وتطوير نهج تمكيني إلى جانب الحفاظ على السلطة الممنوحة لهم كمعلمين والحدود بطريقة أكثر مرونة

التمكين والاختيار

لن يرغب الأطفال جميعًا دائمًا بالمشاركة في كل أنواع الأنشطة. بالنسبة لبعضهم، ستكون اللغة الفنية - اللعبية الخاصة بالبروتوكول المختار غريبة أو فيها تهديد، والبعض الآخر منهم لن يكون متحمسًا عاطفيًا، بعضهم سيتمردون على المعلم أو سينشغلون في شجارات مع زملائهم في الفصل ويقاومون توجيه لأسباب أخرى. في مثل هذه الحالات، بالإضافة إلى محاولات إجراء محادثة مباشرة مع الطفل أو محادثة غير مباشرة من خلال صديق، يُستحسن مُسبقًا تجهيز مكان يتيح ممارسة نشاط بديل، لا يؤثر ويمكن أن يُقام إلى جانب النشاط الرئيسي. على سبيل المثال، يمكن وضع طاولة عليها بعض ألعاب لوحية ومواد إبداعية أو السماح للطفل بالجلوس بهدوء ومراقبة ما يجري في الصف أو الاستماع إلى الموسيقى (بواسطة سماعات) أو اللعب أو مشاهدة مسلسل من خلال هاتفه

رغم أن هذا الاقتراح قد يبدو غريبًا بالنسبة لبعض المعلمين، باعتباره "ثغرة تستدعي اللص أن يسرق"، في ظل رغبة الأطفال في أن يكونوا جزءًا من مجموعة وانطلاقًا من حبهم الطبيعي للعب والإبداع، يمكن الافتراض أن عددًا قليلًا فقط من الأطفال سيستخدمون هذا الخيار وسيضمون تدريجيًا إلى بقية المجموعة. من المهم أن نتذكر بأن الاختلاف بين الأطفال في الصف يمكن التعبير عنه بعدة طرق، وأنه إذا تم منحه مساحة مشروعة ومحترمة، فمن المحتمل أن يجد "الاختلاف" مكانه في سلام نسبي ودون الحاجة إلى التمرد وكسر القواعد وإحداث الفوضى من أجل التعبير عن النفس وإثبات الحضور

تكرار البروتوكول وتطويره

إن تكرار البروتوكول وأنشطته من شأنه أن يمنح الأطفال شعورًا بالأمان ويوسع إمكانية تعميق وتنويع العملية الاستكشافية الإبداعية التي تحدث. حتى المعلم الذي يمرر البروتوكول للمرة الثالثة والرابعة سيشعر بثقة أكبر بعملية توجيهه وسيكون قادرًا على التفرغ للأطفال المبدعين والعملية الإبداعية وسيشعر بالراحة بالانضمام إليهم واللعب والإبداع معهم. تتيح عملية التكرار اكتشاف واختراع وتنفيذ طرق إضافية لاستخدام الأفكار التي يتضمنها البروتوكول وتطويرها بطريقة أكثر تكيّفًا مع احتياجات الأطفال في الصف

حفظ نتائج الأنشطة الإبداعية وإمكانية رميها في سلة المهملات

بعد الحفاظ على نتائج الأنشطة الإبداعية من أسبوع لآخر حتى نهاية العام/البرنامج من قبل المعلم أمرًا هامًا جدًّا لتجربة الأمان لدى الأطفال. قبل البدء بتنفيذ البروتوكولات، من المهم التأكد من أن الصف أو المدرسة



فيها خزانه أو مستودع أو أي مساحة أخرى يمكن حفظ الأعمال فيها بأمان حتى نهاية المسار أو العام الدراسي عند بلوغ المرحلة النهائية من المسار، يجب وضع جميع الأعمال في الصف وأن نطلب من الأطفال أن يقرروا ما سيفعلونه بها: هل من جميع الأعمال أو قسم منها يتم انشاء عمل واحد يجمع العملية برمتها؟ ما العمل الذي يجب أخذه إلى المنزل أو رمية؟ هناك مناهج في العلاج بالفن تعارض إمكانية رمي الأعمال في سلة المهملات. يؤمن النهج الذي يطرحه هذا الكتاب بأن رمي أي عمل غير مرغوب به في سلة المهملات أو الانفصال عن أي عمل فني هو أمر مشروع، طالما كانت هذه رغبة الطفل واختياره

ترتيب وتنظيف الفصل الدراسي في نهاية العملية الإبداعية

بعد الترتيب المشترك للصف وجمع وإعادة المواد الإبداعية إلى مكانها وتنظيف الصف في نهاية العملية أمرًا هامًا، سواء على المستوى التعليمي أو على المستوى النفسي. يمثل هذا النشاط بالنسبة للأطفال نهاية العملية الإبداعية ويساعدهم على تنظيم أنفسهم عاطفياً، جسدياً وسلوكياً للانتقال من الحيز المُتخيل، اللعبي - الخيالي - الإبداعي - البحثي الذي يتيح الإبداع واللعب، إلى الحيز الواقعي والملموس الذي يتضمنه الواقع الروتيني في المدرسة.

عملياً، يمكن يمكن لكل طفل جمع وتنظيم حيز العمل الذي عمل فيه، بينما يمكن لمجموعة متناوبة من الأطفال البقاء لتنظيم الحيز المشترك

بالتوفيق.

الوحدة 2 البروتوكولات



تفاصيل برامج لتوجيه ورش
عمل تتعلق ببناء الحصانة
النفسية من خلال اللعب
والإبداع

1
نسرتخي، نخفف
التوتر ونتواصل مع
القدرات - من خلال
التنفس، الخيال،
الصورة والجسم

2
مكان آمن في
الصندوق

3
غابتنا

4
ولم يكن هناك
نور في العالم

5
مكان آمن لي (من
خلال التصوير)

6
أقوياء معًا

7
غير منطقي- إبداع
مشارك

8
من الأغنية إلى
الإبداع بالتركيب

9
نجمع الأجزاء
ونقوم بإنشاء
كولاج

10
أنا وظلي

11
ماذا نفعل بكل
هذا الغضب

12
نجمع الأوصال
من خلال
الخطوط

قائمة البروتوكولات

اسم البروتوكول	العمر	الهدف من الفعالية	الوسيلة الفنية	الجانِب الجماعي
1 نسر تخي، نخف التوتّر وتواصل مع القدرات - من خلال التنفس، الخيال، الصورة والجسم	للطلاب من الصف الأول - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	تبيد التوتر والضغط	تعلم تقنيات تخفيف التوتر وتنظيم القلق باستخدام التنفس، التأمل في صورة مختارة من معرض الصور في الهاتف	فرد داخل المجموعة. يمكن أيضًا من خلال مجموعات ثنائية، مجموعات صغيرة وضمن المجموعة الكاملة.
2 مكان آمن في الصندوق	للطلاب من الصف الأول - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	بناء شعور بالحماية ومكان آمن، تواصل مع القدرات، للشعور بالمعنى والقدرة	خلق مكان آمن في الصندوق	فرد داخل المجموعة. يمكن أيضًا من خلال مجموعات ثنائية، مجموعات صغيرة وضمن المجموعة الكاملة.
3 غابتنا	للطلاب من الصف الأول - الثالث / مجموعة معلمين / معلمات	تعبير عن كافة أشكال مواجهة أزمات الحرب، بما في ذلك التواصل مع قدرات المواجهة، التعبير عن مشاعر الخوف، الاخلاء من البيت، مشاعر الفقد	قراءة قصة ومن ثم القيام بعمل إبداعي حر أو منظم. يمكن إضافة نشاط بناء مكان آمن في الصندوق	فرد ضمن مجموعة
4 ولم يكن هناك نور في العالم	للطلاب من الصف الأول - الثالث / مجموعة معلمين / معلمات	التواصل مع قدرات امواجهة والأمل	قراءة قصة تنتهي في المنتصف والتوصل إلى تكملة لها بالكتابة و/أو الإبداع	فرد ضمن مجموعة
5 مكان آمن لي (من خلال التصوير)	للطلاب من الصف الرابع - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	بناء شعور بالحماية والمكان الآمن والتواصل مع القدرات	تصوير بواسطة الهاتف وإنشاء عمل إبداعي	فرد ضمن مجموعة بما في ذلك العمل ضمن مجموعات ثنائية. ممكن أيضًا ضمن مجموعة
6 أقوياء معًا	للطلاب من الصف الرابع - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	التواصل مع القدرات، مع قوة المجموعة والأمل	حركة، تمثيل، إبداع وكتابة	عمل جماعي يتضمن مراحل في العمل المستقل وضمن مجموعات صغيرة
7 غير منطقي - إبداع مشترك	للطلاب من الصف الأول - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	التواصل مع القدرات، مع قوة المجموعة والأمل	إبداع مشترك على مسطح كبير	ضمن المجموعة الكاملة أو ضمن مجموعات
8 من الأغنية إلى الإبداع بالتركيب	للطلاب من الصف الرابع - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	التواصل مع القدرات، قوة المجموعة والأمل. يمكن استخدامه أيضًا للتعبير عن الفقدان، الخوف والصعوبات.	الاستماع إلى أغان مختارة بواسطة الهاتف وإبداع حر، قراءة نصوص مختارة، كتابة، إنشاء كولاج	فرد واحد ضمن المجموعة أو ضمن مجموعات صغيرة
9 نجمع الأجزاء ونقوم بإنشاء كولاج	للطلاب من الصف الرابع - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	التواصل مع القدرات، قوة المجموعة والأمل. يمكن استخدامه أيضًا للتعبير عن مشاعر الفقدان، الخوف والصعوبات.	إبداع والقليل من الكتابة	فرد ضمن مجموعة. ممكن أيضًا من خلال العمل ضمن مجموعات صغيرة.
10 أنا وظلي	للطلاب من الصف الرابع - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	تعبير عن الصعوبات، الخوف والفقد ومنه اتساع المعنى والتواصل مع الأمل	تصوير بواسطة الهواتف وإنشاء عمل إبداعي	فرد ضمن مجموعة أو ضمن مجموعات فرعية
11 ماذا نفعل بكل هذا الغضب	للطلاب من الصف الأول - السادس / مجموعة معلمين / معلمات	التعبير والتنفيس عن الغضب والإحباط من خلال عمليات تفكيك وتركيب، إبداع وكتابة	تمزيق/ تكسير، إبداع وكتابة	فرد ضمن مجموعة، ضمن مجموعات صغيرة وضمن المجموعة الكاملة
12 نجمع الأوصال من خلال الخطوط	طبقة صف الرابع و فوق، الطاقم التربوي	تطوير مهارة التعامل مع الأزمات والفقدان، لتطوير القدرة على التقبّل وخلق واقع مرغوب	تكسر/تمزيق وبناء من خلال الأجزاء مع إبراز الخطوط الرابطة والمكملة	فرد ضمن مجموعة، ضمن مجموعات فرعية



البروتوكول 1:

نسرتهخي، نخفف التوتر ونتواصل مع القدرات - من خلال التنفس، الخيال، الصورة والجسم

يقدم هذا البروتوكول بعض التقنيات البسيطة لتخفيف التوتر، تخفيف الضغط والتحكم العاطفي - الجسدي، والتي تعتمد على القدرات الشفائية للخيال والجسم، وعلى أسس وأدوات من تقنيات علاج الصدمة، مثل SEE FAR CBT و Somatic Experience. يدعو البروتوكول المعلم إلى تدريس وممارسة هذه التقنيات مع الأطفال بشكل منتظم، حتى يتمكنوا من استيعابها ويكونوا قادرين على استخدامها كلما شعروا بالحاجة إلى ذلك - في المدرسة والمنزل

الجمهور الهدف:



- مجموعة أطفال من أي عمر
- مجموعة معلمين/ معلمات

الأدوات المطلوبة:



- صور مكان آمن مأخوذ من الهواتف أو صور اختارها الأطفال وجلبوها معهم
- ورق A4، طباشير زيتية/ أو أفلام توش
- إن أردنا: بطاقات علاجية مع صور/ رسومات تمثل أماكن آمنة (بدون بطاقات مخيفة أو بطاقات تسبب توتر من أي نوع)

مقدمة

يمكن التعامل مع "التوتر" على أنه آلية وجودية وآلية بقاء ضرورية، التي يحشد الشخص من خلاله طاقته للتعامل مع أي تحدٍ، خطر أو عائق ما. يثير الشعور بالتوتر ويزيد من حالة التيقظ والجاهزية، وبالتالي تحسين ردود الفعل وطريقة المواجهة الجسدية، المعرفية، الاجتماعية، العاطفية والأدائية مع ذلك التهديد، التحدي أو الصعوبة

إلى جانب ذلك، عندما يزداد مستوى التوتر أكثر من درجة معينة، قد يصعب ذلك عملية مواجهة الأمر والتعامل معه. تراكم التوتر في الجسم مع مرور الوقت قد يسبب أفكارًا وسلوكيات ومشاعر وعواطف غير سارة، بل ويؤدي إلى حالات مثل الاكتئاب والقلق ونوبات الغضب وصعوبة التركيز وآلام الجسم وغيرها. القيام بأمور لتخفيف التوتر، إلى جانب التواصل مع "مكان آمن"، يمكنها أن تخفف من مثل هذه الظواهر والحالات وحتى منع تطورها إلى حالات مزمنة

في مقدمة البروتوكول رقم 2 من هذا الكتاب، "مكان آمن في صندوق"، يوجد استعراض وشرح لمصطلح "المكان الآمن" وأهميته ومعناه في العمليات التي تساعد الطفل على التواصل مع قدراته والشعور بالأمان. يشير البروتوكول الحالي إلى ذات المصطلح ويقدم طرقًا أخرى أبسط وأقصر لتنفيذه، مع التركيز على التخلص من التوتر، تخفيف التوتر والتحكم به وبشكل أقل بجوانب متعلقة بالتذويت العاطفي، خلق حيّز شخصي أو إنشاء شكل ما للتعبير

يستند البروتوكول على أسس مأخوذة من تقنيات تركّز على علاج الصدمات وتخفيف القلق والتوتر، مثل SEE FAR CBT، التي تم تطويرها من قبل مولي لاهاد وميكي دورون ومثل تقنية Somatic Experience التي طورها بيتر ليفين. يقدم البروتوكول طرقًا بسيطة لاستخدام موارد الخيال والجسم للتخلص من التوتر، تخفيف الضغط والتحكم بالمشاعر، إلى جانب التواصل مع الشعور بالأمان، بـ "المكان الآمن" والأمل



التوصية هي تدريب البروتوكول، كليًا أو جزئيًا، كل يوم ضمن الروتين اليومي ولفترة من الوقت، بحيث يتم تذويت التقنيات والموارد التي تتطور من خلاله من قبل الأطفال، ويستعينون بها في الحياة اليومية وفي أوقات التعامل مع التوتر والأزمات من أي نوع، في الصف وفي البيت

التوجيه

المرحلة أ - ما هو التوتر؟

نبدأ بشرح مختصر عن ماهية التوتر - دوره ومساهمته في البقاء، وأيضًا المعنى السلبي والضرار نتيجة تخزينه المستمر في الجسم وعدم خروجه من الجسم

يمكننا البدء بسؤال الأطفال: "ما هو التوتر؟"، "متى نشعر به وكيف؟"، "هل يحسن تعاملك مع المواقف العصبية؟ بأي شكل؟"، "هل له تأثير مزعج و/أو ضار/مؤثر؟"

أسئلة إضافية ممكنة: "ماذا يكون شعورك قبل المنافسة/الامتحان/الذهاب إلى المسرح لتقديم عرض؟" (سيتحدث البعض عن الانفعال كنوع من التوتر): "كيف ستشعرون وكيف ستتصرفون في حال ضللتكم طريقكم أو لم تتمكنوا من العثور على أمكم/أباكم؟"

يمكن من خلال الحوار رؤية أن الشعور بالتوتر متعلق بالتعامل مع التحدي، مع موقف ضاغط، مهدد أو أي أزمة، وأنه من الممكن بمساعدته تجنيد قدرات جسدية، نفسية، عقلية، روحانية - إيمانية واجتماعية، التي تساعد على تحسين طرق وإمكانيات التعامل مع هذا التحدي/الخطر

إمكانيات لأسئلة أخرى: "كيف تتبدى تجربة الضغط النفسي لديكم؟"، "من يشعر بالغضب أو التوتر في جسمه ويريد الصراخ، الجري، الركل وما إلى ذلك؟"، "من يطلب عناقًا أو مساعدة من شخص آخر أو العكس، أو يقدم المساعدة أو يعزل نفسه بالفعل؟"، "من يبكي أو يضحك؟"، "من يصلي أو يطلب المساعدة من الله أو من أي قوة أخرى، ربما بطل خارق؟"، "من يتجمد في مكانه، لا يفعل شيئًا أو ربما ينام؟"

يمكن أن نطلب من كل طفل أن يكتب على الورقة الأشياء التي يفعلها عندما يشعر بالتوتر والتي تساعده على التخلص من ذلك التوتر - على سبيل المثال، الجري، تناول الشوكولاتة، لعب كرة السلة، احتضان الأم أو الكلب، الصراخ بصوت عالٍ، النوم، التحدث مع صديق، الغناء أو الاستماع إلى الموسيقى، وما إلى ذلك

هناك إمكانيات أخرى وهي إعداد قائمة خاصة بالصف وتعليم بعضهم البعض كيفية التعامل بطرق مختلفة. يمكن تحويل هذا التعلم المتبادل إلى لعبة ونشاط بحد ذاته. يمكن تقديم الأشياء من خلال التمثيل، رسمها وتطبيقها عمليًا، إن أمكن

بعد أن يفهم الأطفال معنى مصطلح "التوتر" ودوره ومساهمته في البقاء والتعامل مع حالات التوتر والأزمات، وبعد أن رأوا بأن لديهم تقنيات مختلفة للتعامل معه، يمكن أن نسألهم: "ما الذي يحدث بالنسبة للضغط النفسي بعد انتهاء الحدث والضاغط والتعامل معه؟"، "هل يقل التوتر؟"، "هل كانت هناك حالات لم ينخفض فيها التوتر واستمر لفترة طويلة؟"، "كيف كان شعورك؟" هذا الحوار يوضح أن الشعور بالتوتر عادة ما يزول، وكما جاء التوتر - فإنه يختفي أيضًا مع زوال الخطر



المرحلة ب - مقياس التوتر

بعد الحوار، الذي تضمن توضيح آليات التوتر وتأثيرها، الى جانب المعاني غير المرغوب فيها والأضرار المحتملة المرتبطة به، نتعلم ونتدرب مع الأطفال على أداة بسيطة لفحص وتقييم مقدار التوتر الشخصي الذي يشعر به الشخص في أي لحظة - "مقياس التوتر". نشرح لهم أنه من المهم أن نتعلم كيفية قياس مقدار التوتر الذي نشعر به في كل لحظة، حتى نتمكن عند الضرورة من اتخاذ الإجراءات التي من شأنها تخفيفه. في بعض الأحيان لا نلاحظ أن التوتر يرتفع ومن ثم يصبح من الصعب أداء مهام ومن الصعب خفضه

مقياس التوتر: نطلب من الأطفال أن يتخيلوا أن أمامهم مسطرة مقسمة من صفر إلى عشرة. الصفر يعبر عن حالة لا يوجد فيها أي شعور بالتوتر، كما يحدث عندما ينام الشخص نومًا عميقًا. عشرة هي حالة من القلق والخوف الشديد والخلل الوظيفي نطلب من الأطفال أن يتخيلوا هذا الشريط، أن يأخذوا ثلاثة أنفاس عميقة وأن يتواصلوا بمساعدتها مع الشعور الموجود في الجسم والشعور العام. نسألهم عن نسبة التوتر و/أو الانزعاج الذي يشعرون به الآن بين واحد وعشرة، ونطلب منهم وضع علامة عليه وإظهاره من خلال رفعه براحة يدهم



بعد أن نتأكد من أن جميع الأطفال يفهمون المصطلح وأنهم قادرين على التواصل، التعرف وأن يظهروا لنا حجم التوتر الذي يشعرون به، ونقوم بالثناء عليهم على نجاحهم بالمهمة. نوضح لهم بأننا الآن سنتعلم عدة طرق لتخفيف التوتر وبعد أن جربنا كل منها نعود ونفحص مقياس التوتر ونرى ان كان التمرين قد خفّص التوتر بالفعل وإلى أي مدى

نوضح للأطفال بأنه في بعض الأحيان سنُظهر الممارسة بأن التوتر قد زاد بالفعل. في هذه المواقف، لا داعي للذعر، ولكن الاستمرار في التدريب أو بدلاً من ذلك، القيام بشيء آخر من شأنه أن يصرف الانتباه عن الضغوطات (يمكنك القيام بتمرين آخر قمنا به بالفعل أو تجربة نشاط جديد مثل القفز عشر مرات، العد من عشرة إلى واحد، معانقة شخص ما أو الغناء). نضيف أيضًا بأنه في بعض الأحيان قد يبدو بأن درجة التوتر على مقياس التوتر قد زادت لأننا وجهنا انتباهنا إليه الآن؛ ربما كان التوتر موجودًا من قبل لكننا لم نلاحظه

المرحلة ج - زهرة وشمعة، تخفيف التوتر من خلال التنفس

التمرين الأول الذي سنعلّمه للأطفال يعتمد على تهدئة النفس، بالأساس من خلال الزفير، وبشكل مصدّرًا للتحرك والاسترخاء

نبدأ بدعوة الأطفال إلى تخيل زهرة يحبوها. نسألهم: "أي زهرة هي هذه الزهرة؟"، "ما هو لونها؟"، "ما رائحتها؟" وأطلب منهم أن يتخيلوا أنهم يمسكون الزهرة بيد ويحملون شمعة مضاءة باليد الأخرى. بعد أن نرى أن جميع الأطفال يحملون زهرة وشمعة في أيديهم - نبدأ بالتمرين

نطلب من الأطفال أخذ نفس من الزهرة عند العد إلى ثلاثة والنفخ بلطف على لهب الشمعة عند العد إلى خمسة، بحيث يرقص لهب الشمعة ويتحرك ولكن الشمعة لا تنطفئ

بعد أن نُكرر هذا التمرين حوالي خمس أو ست مرات، نطلب من الأطفال تمديد الزفير حتى إيقاع ستة (أي، يظل يستنشق من الزهرة بمعدل ثلاثة ولكن الزفير الخفيف يكون بمعدل ستة). لاحقًا، بعد ثلاث إلى خمس جولات أخرى، نواصل الزفير بالمعدل رقم سبعة. لكي يركّز الأطفال على التنفس وليس على العد، من المفيد أن يقوموا بالعد بصوت مرتفع أو تحديد الإيقاع بضربة خفيفة بالقدم

بعد الانتهاء من الجولات الثلاث (على وقع إيقاع خمسة وستة وسبعة)، نطلب من الأطفال التحقق مرة أخرى من التوتر على مقياس التوتر ويشيرون لنا ما إذا كان التوتر قد زاد (الإبهام للأعلى)، وما إذا كان بقي كما هو



التوتر انخفض



بقي كما هو



التوتر زاد

(الكف مفتوح مثل علامة التوقف)، أو انخفض (الإبهام باتجاه الأسفل)

المرحلة د - تخفيف التوتر والتواصل مع المكان الآمن - من خلال الصورة

بعد أن يتعلم الأطفال ويتدربوا على طريقة استخدام التنفس، نتعلم ونتدرب على كيفية استخدام الصورة المرئية لتخفيف التوتر، التواصل مع القدرات، التواصل مع مكان الآمن. يمكن استخدام البطاقات والصور العلاجية التي يحضرها المعلم، ولكن لكي تكون التقنية متاحة للأطفال بشكل مستقل عنها أو عن البطاقات، يوصى باستخدام هواتف الأطفال كلما أمكن ذلك، أو الطلب منهم إحضار الصور/الصور ذات الصلة من المنزل مسبقًا نطلب من كل طفل إخراج هاتفه وفتح معرض الصور في هاتفه وتصفحه حتى يجد على الأقل صورتين أو ثلاث صور تمنحه شعورًا لطيفًا وآمنًا وهادئًا، ويختار واحدة منها. يمكن أن تكون صورة مكان، حيوان، شخص عزيز، طبق طاعم ما أو أي صورة أخرى. ومن المهم أن يكون الأمان والبهجة التي تغرسها الصورة مطلقة، مستقلة عن أي شيء، وألا تثير الشعور بالحزن أو الخطر. على سبيل المثال، إذا كانت الصورة المختارة لأم مريضة أو لجد متوفى ويفتقدهما الطفل؛ أو الصورة تُشير إلى المنزل الذي سيبتعد عنه الطفل - نطلب من الطفل أن يختار صورة أخرى لا تكون ممزوجة بالحزن أو القلق

بعد أن يختار كل طفل صورة، ندعوهم إلى تأملها مع العد على مدى سبعة أنفاس عميقة على الأقل. بعد ذلك، نطلب من الأطفال التحقق من مقياس التوتر ووضع علامة على قياسه من خلال راحة اليد - هل ارتفع (الإبهام للأعلى)، هل بقي كما هو (راحة يد مفتوحة مثل إشارة قف) أم أنه باتجاه الأسفل (الإبهام للأسفل)

غالبًا، يؤدي تأمل صورة المكان الآمن إلى "تذويت" الصورة في الدماغ والاسترخاء.

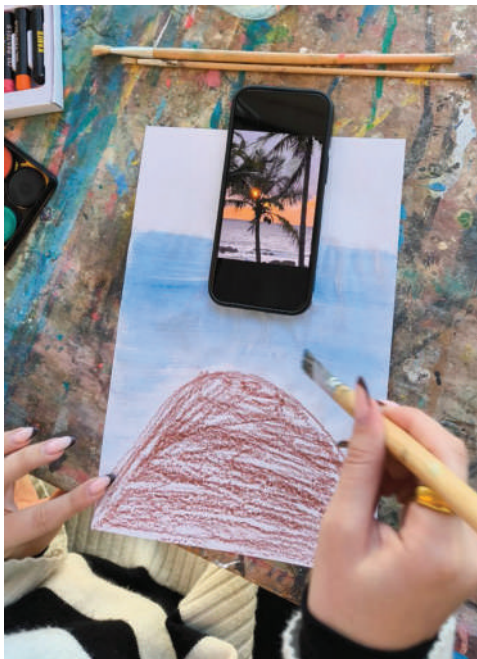
يمكن إنهاء هذا التمرين هنا ويمكن إضافة خطوتين أخريين إليه:

مشاركة صديق - دعوة الأطفال للجلوس في مجموعات زوجية أو مجموعات ثلاثية أو رباعية، وأن يقوم كل طفل بعرض الصورة التي اختارها للآخرين مع مشاركة ما الذي يشعرون به بالهدوء في الصورة. المشاركة تخفف من الشعور بالوحدة وتقوي الشعور بالوحدة والانتماء، وهي بحد ذاتها مورد قوة ومواجهة

توسيع المكان الآمن - يمكن تعزيز التجربة وإدراك المكان في الدماغ من خلال تكبير الشكل الموجود في الرسم على ورقة أكبر في حال كانت الصورة مطبوعة، نطلب من الأطفال وضعها على ورقة 4A وبمساعدة الألوان نقوم بتكبير الشكل من خلال توسيعه على كل الورقة

إذا كانت الصورة موجودة على الهاتف، يمكن نسخها على ورقة ومن ثم توسيعها على كل الورقة: نقوم بتفتيح الشاشة على الهاتف، نضع ورقة بيضاء على الشاشة ونمر على المحيط الخارجية للشكل باستخدام قلم رصاص أو قلم حبر. بعد نقل الشكل على الورقة، يمكن توسيعه ليطال كل مساحة الورقة

[أفكار إضافية في العرض التقديمي](#)





يمكن أن نطلب من الأطفال تغيير وضبط اللون إلى لون يقوهم ومناسب لهم الآن، وإضافة صور معززة وخلفية. ليس من الضروري أن تكون الصور منطقية أو واقعية، الشيء الرئيسي هو أنها تعزز وتعطي شعوراً بالأمان والهدوء. على سبيل المثال، على سبيل المثال، رسمة دولفين موجود في السماء وشعلة نار يمكن أن تشتعل واضاءة من خلال ضوء ما

عرض توضيحي - تكبير المكان الآمن من خلال توسيعه على الورقة

المرحلة ه - تخفيف التوتر والتواصل مع القدرات من خلال صورة في الخيال

متابعاً للتمرين السابق، يمكن استخدام قوة الخيال والذاكرة لتخفيف التوتر، التحكم بالمشاعر والتواصل مع القدرات

نطلب من الأطفال أن يتأملوا الصورة التي اختاروها مرة أخرى أو اللوحة الكبيرة التي رسموها منها ومسحها ضوئياً بعناية حتى يتذكروها في مخيلتهم. نطلب من الأطفال الإشارة عن طريق رفع أيديهم عندما يرون الصورة في ذهنهم. بعد أن أشار جميع الأطفال إلى أن الأمر كذلك بالفعل، نطلب منهم مواصلة تأمل الصورة في مخيلتهم على مدى سبعة أنفاس على الأقل

بعد التمرين، نطلب من الأطفال مرة أخرى التحقق من مقياس التوتر وتحديد حالتهم (إذا زاد التوتر - الإبهام للأعلى؛ في حال ظلت التوتر على حاله - راحة يد مفتوحة مثل إشارة قف؛ في حال انخفاض التوتر - الإبهام للأسفل)

المرحلة و - تخفيف التوتر من خلال إرساء المكان الآمن في الجسم والتواصل مع الشعور الذي يخلقه

متابعاً للتمرين السابق ومن خلال استخدام تقنيات من مجال Somatic Experience و-Focusing، ننتقل إلى الجسم كمصدر للقوة والتهديئة. نطلب من الأطفال استحضار صورة للمكان الآمن مرة أخرى في مخيلتهم وإيجاد مكان في الجسم حيث الصورة موجودة. نطلب منهم اعطاء إشارة برفع أيديهم عندما يجدونها، وإذا أمكن، أن يضعوا أيديهم على هذا المكان. من المهم التأكيد على أنه يمكن أن يكون في أي مكان: الخد الأيمن، العين اليسرى، الصدر، الركبة اليسرى، الخنصر الأيمن، وما إلى ذلك

بعد أن رأينا أن جميع الأطفال وجدوا المكان المادي الذي توجد فيه الصورة، ندعوهم للاستماع إلى الأسئلة التي تركز على المكان المادي والتجربة الجسدية. نقول لهم بأنه لا داعي لبذل جهد للعثور على إجابات للأسئلة وبكفي الحصول على إجابة لبعضها فقط. نوضح بأن الغرض من هذه الممارسة هو ترسيخ الشعور بهذا المكان المادي، بحيث يمكن العودة إليه في لحظات التوتر وتهديئة النفس من خلاله

الأسئلة:

الموضع: هل المكان موجود على الجلد، قريب من الجلد أو داخل الجسم؟

الحجم: هل المكان بحجم حبة أرز، أو كرة رخامية أو زرر، أو كرة بينج بونج، أو كرة تنس، أو كرة سلة، أو أكبر؟

الملمس والشكل: هل المكان أملس، خشن، شائك، مستدير أم مثلث؟

الحركة: هل المكان ساكن/ قليل الحركة أو متحرك؟ هل هناك حركة منه للخارج منه أو منه للداخل (مثل الشعور بوجود تيارات)؟



الألوان: ما هو لون المكان؟

يمكن طرح المزيد من الأسئلة التي من شأنها تقديم معلومات عن المكان والشعور الذي ينبع منه، طالما أن الأسئلة تركز على ترسيخ التجربة الجسدية وليس معناها المجازي. في هذا السياق، لا حاجة للتحقيق في المكان من خلال أسئلة مثل "من أين جاء الشعور"، "كم عمره"، وما إلى ذلك. الغرض من التمرين هو إنشاء وتثبيت المكان المادي المعين كمكان آمن، وإتاحة إمكانية وصول سريعة وبسيطة إليه كمورد للتهديئة وضبط المشاعر، في أي موقف حيث تكون هناك حاجة إليه ويمكنه أن يدعم

في نهاية التمرين، نطلب من الأطفال التحقق من مقياس التوتر لديهم مرة أخرى وإعطاء إشارة تصف حالتهم من خلال راحة أيديهم (في حال زاد التوتر - الإبهام للأعلى؛ إذا بقي كما هو - راحة يد مفتوحة على شكل علامة قف؛ وإذا انخفض - الإبهام للأسفل).

كما سبق وذكرنا، التوصية هي بتطبيق هذه التمارين، كليًا أو جزئيًا، لفترة من الوقت، بحيث يذرتها الأطفال ويتمكنوا من استخدامها والوصول إليها في أي وقت وفي أي مكان يُستحسن أيضًا تطبيق هذا التمرين في منتصف الدرس و/أو في الأوقات التي يكون فيها الصف في حالة ضغط/صخب/قلق، حتى يتعلم الأطفال، بذوتوا ويجربوا سهولة استخدام هذه التقنيات وفعاليتها بالتوفيق.

مصادر:

- لاهاف، ي. وسولومون، ز. (2019). **من الاستعادة إلى الذاكرة - علاج الصدمة النفسية**. ريسلينغ للنشر.
لاهاف، م. ودورون، م. (2022). **SEE FAR CBT - ما بعد العلاج السلوكي المعرفي** - إصدار مركز مشآفيم.
روس، ج. (2008). **ما وراء دوامة الصدمة إلى دوامة التعافي**. إصدار نورد للنشر.



بروتوكول 2: مكان آمن في الصندوق

التواصل مع القدرات والشعور بالأمان من خلال الإبداع والكتابة

يقترح هذا البروتوكول طريقة إبداعية لمساعدة الأطفال على التواصل مع القدرات والشعور بالأمان والأمل، من خلال الدمج بين إنشاء "مكان آمن" داخل صندوق وعناصر ذات صلة ومُعززة، ومن ثم التأمل الجماعي والكتابة الإبداعية. يتيح الإبداع والعمل "في عالم صغير"، داخل صندوق، للأطفال تجربة التحكم بالمشاعر والقدرة، بينما يتيح الصندوق والعناصر الموجودة بداخله العمل، الإبداع والاستعانة بها لاحقاً

الجمهور الهدف:



- مجموعة أطفال من أي عمر
- مجموعة معلمين/معلمات

الأدوات المطلوبة:



- صناديق بأحجام وأنواع مختلفة (مثل علبة الجبن الأبيض/علبة كوتج؛علبة صغيرة، صندوق أحذية أو علبة كورنفليكس كصندوق متوسط، إلخ. من السهل الحصول على هذا النوع من اللعب والصناديق)
- أشياء صغيرة، مستعملة، مكسورة، أشياء من الطبيعة وكل ما يقع في متناول اليد
- مجلات، كتب تحتوي على صور وصحف يمكن قص صور منها
- ألوان مائية / غواش / أكريليك
- ألوان باندا و/أو ألوان توش
- غراء بلاستيكي (و/أو غراء ساخن)
- معجون تشكيلي بألوان مختلفة
- لباد / أقمشة / ورق كريب
- ماسكينغ تيب / شريط لاصق
- ورق وأدوات كتابة
- مقص و/أو سكين ياباني



يجب ترتيب المواد بطريقة منظمة ومتاحة حتى لا يشكل الوصول إليها عبئاً.

يجب ترتيب الحيز بطريقة تتيح الإبداع بشكل مريح - على طاولات ومقاعد أو على الأرض



مقدمة

مصطلح "مكان آمن" هو مصطلح أساسي في العمل على تطوير الحصانة النفسية وعلاج الصدمات. هو بمثابة استعارة فيها فائدة وشفاء، والتي يمكن اعتبارها فيما يتعلق بالخوف كمصدر للقدرات، للدعم والشعور بالأمان. يمكن أن يكون المكان الآمن مكانًا فعليًا، شخصًا ما أو حيوانًا واقعيًا، وأيضًا يمكن أن يكون مكانًا يُبنى في الخيال أو مستعارًا من فيلم أو قصة خيالية. فكرة إنشاء البروتوكول مستمدة من أفكار الاستعارة امعالجة (لاهاد، 2014)؛ من تقنيات العمل الموجودة ضمن برنامج "عالم صغير" ومع منصة وصندوق الرمل من مجال العلاج بالدراما (هيلر 2019)؛ من فكرة وتقنيات استخدام الأشياء المستعملة وبشكل عام (سيانو، 2017)؛ من خلا عملي في توجيه المعالجين بالفن؛ ومن تجربتي كمعالج

يبدأ مسار العمل في كثير من الحالات من الخيال الموجه، حيث يتخيل المشاركون مثل هذا المكان، يمكن فيه ويستمد القدرات منه. في بعض الأحيان تتضمن العملية أيضًا ترسيخ جسدي، بالإضافة إلى الإبداع الفعلي له في جميع المجالات الإبداعية - الرسم، الرقص، العزف والتمثيل أو الاستعانة بالبطاقات العلاجية (بيرجر ولاهاد، 2011؛ لاهاد، 2015؛ Lahad at al., 2016)

يأخذ هذا البروتوكول مصطلح "المكان الآمن" من الخيال إلى الواقع من خلال العمل الإبداعي: حيث يبدأ بإنشاء مكان آمن داخل صندوق بحجم صغير ومتوسط، ومن ثم اختيار وإنشاء عناصر معززة ذات صلة ووضعها بما يتناسب مع الصندوق، وينتهي بتأمل العمل الإبداعي والكتابة

لتوجيه

المرحلة أ - الخروج برحلة ولقاء المكان الآمن في الخيال

بعد أن نشرح مسار العمل بإيجاز، نطلق برحلة قصيرة في الخيال، حيث نلتقي المكان الآمن. بشكل عام، يمكن أن يشمل مصطلح "مكان آمن" أيضًا شخصيات تغرس الشعور بالأمان، ولكن في سياق هذا البروتوكول سنركز على المكان الفعلي، الذي يمكن أن يكون أي مكان - في المنزل، في الطبيعة، في الحي وأيضًا مكان ابتكرناه في مخيلتنا

نطلب من الأطفال الجلوس في وضعية مريحة وإغلاق أعينهم إن أمكن، وندعوهم إلى تخيل ذلك المكان:

"تخيلوا بأن باب الغرفة يفتح ويخرج منه طريق إلى المكان الآمن؛ مع كل خطوة نقرب منه، ربما نسمع أصواتاً ونشتم روائح تتصاعد منه، الى أن نصل إليه، نتأمل، ندخل، نمكث؛ ماذا نفعل في هذا المكان الآمن؟ هل هناك شخصيات أخرى؟

الوقت يمر، وربما تتغير درجات الحرارة والألوان، وسرعان ما سنضطر إلى العودة؛ سنأمل هذا المكان - الألوان ودرجات الألوان، الملمس، الحجم، وكل شيء يلفت انتباهنا؛ ما الذي نفعله في اللحظات الأخيرة في هذا المكان؟ ماذا نأخذ من هذا المكان أو نتركه؟ كيف ننفضل عندما يدعونا الطريق للعودة؟

نتحرك إلى الورا بالاتجاه الذي غادرنا منه؛ ربما لا زال بالامكان بعد سماع أصوات وشم روائح من المكان الآمن؛ وهكذا نبتعد عنه ونقرب من الغرفة، من الكرسي الذي نهضنا عنها، الى أن نعود إليها"

نوجه الأطفال لأخذ بعض الأنفاس، فتح أعينهم، تحريك الجسم والعودة إلى هنا والآن.



المرحلة ب - خلق المكان الآمن في الصندوق، من الخيال الى العمل

بعد أن وصلنا إلى المكان الآمن في الخيال، ننتقل لخلق في الواقع. ندعو الأطفال لاختيار صندوق مناسب لإنشاء المكان الآمن لهم - من حيث الحجم، الصعوبة، الملمس، هل للصندوق غطاء وما هو نوعه، وما إلى ذلك

ندعوهم إلى إنشاء مكان آمن بواسطة المواد. يمكن البدء برسم الصندوق من الداخل والخارج ويمكن أيضًا تصميمه بشكل ثلاثي الأبعاد عن طريق لصق أقمشة، أشياء أو أشكال ذات صلة

في الحالات التي لا يكون لدى الأطفال تصور للمكان الآمن أو فكرة عن الشكل الذي يبدو عليه هذا المكان وما الذي يريدون أن يحتويه، يمكن توجيههم لبدء بالعمل على الصندوق دون تخطيط: اختيار لون، قصه وتصميمه، نحت أجزاء فيه، وما إلى ذلك. إعطاء المجال لليدين لتعامل مع المادة وقيادة العملية الإبداعية، في كثير من الحالات من شأنه أن يحرر الأطفال ويسهل عليهم الانخراط في العملية

المرحلة ج - بناء شخصيات واستعارات معززة لدمجها وادخالها إلى

المكان الآمن - دمج

ندعو الأطفال في هذه المرحلة لاختيار، إنشاء أو إدراج أو دمج شخصيات، مخلوقات وأشياء ذات صلة ومعززة في داخل المكان الآمن الذي قاموا بإنشائه في الصندوق. يمكن اختيار أشكال وأعراض جاهزة (ready made) بطريقة مناسبة، بواسطة معجون التشكيل أو غيرها من المواد. في حال أقيمت ورشة العمل من خلال منصة الـ Zoom وكان الأطفال في المنزل، فيمكن أن نطلب منهم التجول في المنزل وجمع أشياء ذات صلة إن أمكن، يمكن وضع الصندوق على مسطح/كرتون أكبر وتصميم الجزء الخارجي أيضًا، على سبيل المثال إضافة شجرة، فانوس، أرجوحة وما إلى ذلك

ملاحظات:

- يبدأ التوجيه هنا بإنشاء المكان الآمن، انطلاقًا من أن الشخصيات بحاجة إليه. الى جانب ذلك، سيرغب بعض الأطفال في البدء بإنشاء الشخصيات وبعد ذلك فقط إنشاء مكان آمن في الصندوق. يوصى بالتصرف بمرونة ووفقًا لرغبات الأطفال واحتياجاتهم
- في حال كان من الضروري تقصير العملية وتسريعها، يمكن التوجيه لاستخدام العناصر الجاهزة.
- عرض تقديمي مع صور للتوضيح
- نماذج من أعمال الأطفال في رياض الأطفال وفي الصف، ضمن برنامج "غابتنا" مركز مشآفيم

2024 - 2023

المرحلة د - كتابة (اختياري)

دمج الكتابة في العملية مناسب عند العمل مع الأطفال الذين يمكنهم الكتابة بشكل جيد (من سن 10 سنوات فما فوق تقريبًا).

قبل البدء في الكتابة، نقول للأطفال إنهم لن يضطروا إلى مشاركتها.

تتم الكتابة باللغة الأم للطفل.

نطلب من الأطفال إلقاء نظرة على المكان الآمن الذي أنشأوه، بشكل عام وعلى تفاصيله المختلفة، وكتابة نص مكون من 7-8 أسطر، يبدأ وينتهي بجملته "لدي مكان" أو "هناك مكان..."



عند الانتهاء من الكتابة، نطلب من الأطفال قراءة النص لأنفسهم مرة أخرى، الإشارة الى كلمات وأفعال هامة بالنسبة لهم وإعطاء عنوان للنص

المرحلة ه - عودة إلى المجموعة

قبل نهاية النشاط ولتعزيز التجربة الشخصية والجماعية، نطلب من الأطفال وضع مساحاتهم في الحيز وإنشاء معرض. يمكن وضع ورقة فارغة وأداة كتابة بجانب كل عمل، ونطلب من الأطفال الذين يشاهدون الأعمال المختلفة في المعرض إعطاء أسماء أو عناوين للمساحات الآمنة المختلفة. في النهاية، يعود كل طفل إلى العمل الذي أنشأه، يقرأ الأسماء التي حصل عليها ويختار منها ما يناسبه إذا رغبتنا بتوسيع العملية في سياق جماعي، يمكنك وضع جميع المساحات الآمنة على طبق بريستول أو قطعة قماش كبيرة، ودعوة الأطفال لإضافة خلفية وممرات تربط بينهم وبين المساحات الآمنة. بهذه الطريقة نقوم بإنشاء "حارة" آمنة معًا استمتعوا.

مصادر:

بيرجر، ر. ولاهاد، م. (1102). **الغابة المعالجة: العلاج بالطبيعة ودمج الفنون لعلاج الأطفال بعد الأزمات**. ص 25-52. إصدار دار آح للنشر

هيلر، ع. (9102). منصة الرمال - علاج قائم على اللعب، مسرح وعلم الظواهر. ضمن: م. دورون (محررة)، **لماذا نجعل من كل شيء دراما**، الفصل 9. إصدار دار أمتسيا للنشر

لاهاد، م. (4102). القصة التي يجب أن نسمعها الآن. ضمن: ر. بيرجر (محرر)، **الابداع - قلب العلاج**، ص 33-86. إصدار آح للنشر

لاهاد، م. (5102). من أين نأخذ القوة - نموذج الحصانة متعدد الأبعاد "تجمع شفا" واستخدامه في التقييم والعلاج القائم على الفنون. ضمن الكتاب: ر. بيرجر (محرر)، **تأمل العمل الابداعي - رؤية النفس**، ص 72-27. إصدار آح للنشر

سيانو، ي. (7102). Holy Junk - **أشياء مفقودة، موجودة ومرفوضة في العلاج بالفن**. إصدار شخصي.

Lahad, M., Leykin, D., Farchi, M., Doron, M., Gidron, Y., Rozenblat, O., & Fajerman, Z. (2016). SEE FAR CBT therapy for children with post-traumatic stress disorder under prolonged political conflict. **Journal of Psychology and Psychotherapy Research**, 3(1), 1-12.



بروتوكول 3: غابتنا

من القصة إلى الإبداع - نتواصل مع القدرات والأمل، ونبني أيضًا نصًا وحيًا لمواجهة حالات الفقد والفرق

يستند هذا البروتوكول إلى كتاب "غابتنا"، المرافق لبرنامج الحصانة الناجح تحت هذا الاسم، والذي يديره مركز مشآفيم في مراكز الحصانة في الشمال وفي جميع أنحاء البلاد.



يبدأ النشاط بقراءة القصة **من كتاب الأطفال المصور**، ونطلب من الأطفال البدء بعملية إبداع بشكل حر أو شبه منظم، حسب المواضيع التي يجذبون إليها والتي تشغلهم ويستوحون منها. من الممكن أيضًا توجيه العمل الإبداعي إلى موضوع معين، على سبيل المثال، التواصل مع القدرات الشخصية والجماعية، الانفصال عن المنزل، التعامل مع حدث خطير أو الفقد أو مع أي قضية أخرى تتعلق بالأطفال وتظهر في الكتاب. يمكن دعوة الأطفال لقيام بعملية إبداع شخصية، كل طفل على ورقته الخاصة، بينما تكون المجموعة في الخلفية؛ يمكن تطبيق العمل الإبداعي كعمل مشترك ضمن مجموعات صغيرة على طبق بريستول؛ أو مع الصف بأكمله على مسطح كبير تم إنشاؤه عن طريق دمج عدة أطباق بريستول

نموذج لصورة رسمة مشتركة

[نموذج للعب تمثيلي، مقرة الديدوب](#)

[لعب تمثيلي، معالجة الحيوانات
المصابة](#)

[بناء زاوية للذكرى](#)

* الفيديوهات من مشروع روتيم بن سيمون،
ضمن برنامج "غابتنا"، اصبع الجليل
2024 - 2023





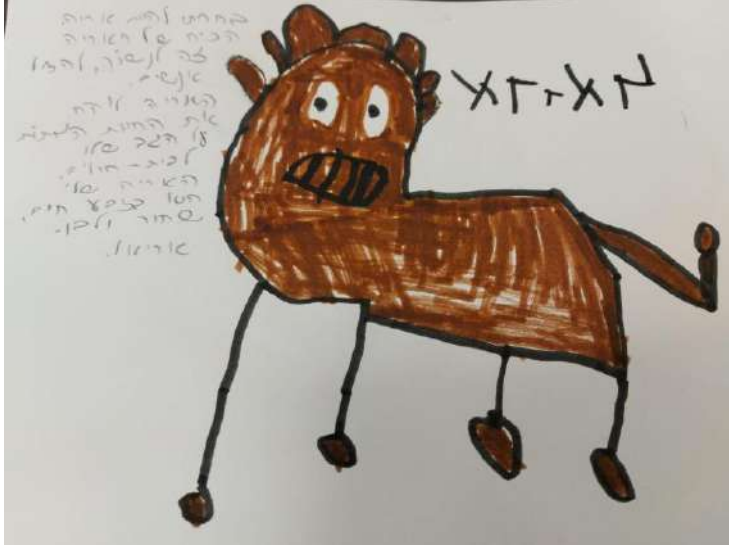
إمكانية أخرى، قائمة بحد ذاتها أو مناسبة كاستمرارية، وهي استخدام بروتوكول "مكان آمن في الصندوق" المفصل في الكتاب - نقوم بتشكيل شخصيات تمثيلية للحيوانات بواسطة المعجون، الشخصيات والمخلوقات التي يتماهى معها الأطفال في القصة وإنشاء مكان آمن لها في الصندوق

عينة من الصور، مكان آمن في الصندوق

عينة من الصور، أشكال حيوانات تعطي القوة

يمكن العثور على معلومات نظرية حول استخدام القصة كإطار لنشاط يبني الحصانة في بروتوكول "ولم يكن هناك نور في العالم". يمكن إيجاد شرح عن برنامج "غابتنا"، فيديو عنه ورابط لتحميل كتاب "غابتنا" مجاناً، باللغات العبرية والعربية والإنجليزية، على موقع [مركز مشآفيم](#)





الجمهور الهدف:



- مجموعة أطفال من طلاب الصف الأول - الثالث
- مجموعة معلمين/ معلمات

الأدوات المطلوبة:



بما أن البروتوكول يدعو الأطفال إلى الإبداع بشكل حر بروح "الاستوديو المفتوح"، فمن المُستحسن تزويدهم بمجموعة واسعة من المواد الإبداعية وتقديمها بطريقة جذابة. مواد أساسية لازمة لفعالية الإبداع الحر

- طباشير زيتية؛ يفضل أن تكون برزوم فيها 24 لونًا على الأقل
- أقلام توش بألوان وسماكات مختلفة
- ألوان مائية، على الأقل 12 لونًا في العلب (يفضل أن تكون من جودة متوسطة وفوق لأن خضاب الأقلام الرخيصة ضعيف)
- ألوان رصاص
- فرش ألوان بسماكات مختلفة
- غراء بلاستيكي و/ أو غراء ستيك
- صحف، مجلات وكتب صور يمكن أن نقص منها أشكالاً للالصاق
- أدوات لخلط اللون مثل العلب الكرتونية المخصصة للبيض
- أباريق مملوءة بالماء لتنظيف فرش الألوان
- أوراق A3 وA4 (صفحات الرسم المفضلة من بريستول والتي يمكن أن تحتوي على الألوان المائية).
- شعيرات ملونة مقطعة إلى أرباع/أثلاث؛ شعيرات بحجم نصف ورقة/ورقة إذا كنت ترغب في إنشاء عمل مشترك في مجموعات صغيرة. من الممكن أيضًا ربط عدة صفائح بريستول لإنشاء سطح كبير جدًا لإنشاء الفصل بأكمله أو نصفه بشكل مشترك

التوجيه

المرحلة أ - قراءة القصة

نطلب من الأطفال الجلوس بجانبنا ومن حولنا - ويفضل أن يكون ذلك ضمن دائرة. يمكن الجلوس على كراسي، على الأرض أو على حصيرة. نشرح للأطفال مسار اللقاء - قراءة قصة ومن ثم - عملية إبداع حربي مواضع من اختيارهم.

نقرأ القصة مع عرض الصور ونعطي المجال للأسئلة إن وجدت. إذا كان هناك جهاز عرض في الصف، فيمكن عرض القصة بحيث يتم عرض الصور بشكل كبير ويمكن للأطفال قراءة القصة في ذات الوقت الذي نقرأ فيه



المرحلة ب - الإبداع

نطلب من الأطفال أخذ مواد إبداعية، الجلوس في مكان مناسب ومريح لهم للإبداع، بمفردهم أو معًا، والبدء في عملية الإبداع

استلهامًا من "الاستوديو المفتوح"، يتمثل دور المعلم بشكل أساسي في التواجد في الحيز، إتاحة المواد، إعطاء إلهام للعمل الإبداعي والحفاظ على الحيز آمنًا ومصدر إلهام للإبداع. باستثناء الحالة التي يطلب فيها الطفل التوجيه بطريقة خاصة، لا ينبغي توجيه الأطفال ولكن تُتيح لهم العمل وفقًا لفهمهم. من المهم أن يمر المعلم بين الأطفال، يتأمل عمليات الإبداع، يسأل عن الأشكال المختلفة ويظهر حضوره أثناء العملية الإبداعية وبعدها

بالنسبة للأطفال الذين يجدون صعوبة في الإبداع الحر، يمكن تقديم توجيه شبه مفتوح. على سبيل المثال، يمكن طباعة الصور من الكتاب وعرضها والطلب من الأطفال اختيار صورة يتماهون معها ورسم امتداد عليها؛ يمكن طباعة الصور بالأبيض والأسود، ونطلب منهم قص الشكل المطلوب من الصورة، تلوينه، لصقه على ورق جديد وإضافة أشكال ومناظر أخرى حولها يود الطفل أن تكون بجوارها (حتى تلك غير الموجودة في الكتاب)، وذلك عن طريق رسم أو لصق أشكال قام بقصها من صحيفة أو مجلة

* وفقًا للتعليمات الواردة في فصل "توصيات للرحلة - افعل ولا تفعل"، يجب إنشاء حيز إضافي بجوار حيز الإبداع، خاص بنشاط لعب آخر الذي سيتم إجراؤه في نفس الوقت، للأطفال الذين لا يريدون المشاركة بالنشاط. يمكن الطلب من الأطفال إحضار ألعاب من المنزل، لعب أعاب على الهاتف أو الاستماع لأغاني باستخدام السماعات

المرحلة ج - مشاركة

بعد الانتهاء من العمل الإبداعي، نطلب من الأطفال المشاركة والتحدث عن أعمالهم. يمكن دعوتهم لوضع أعمالهم التي أبدعوها على الأرض والتنقل بينهم وتأمل تلك الأعمال. يمكن وضع ورقة وأداة الكتابة بجانب كل عمل والطلب من الأطفال كتابة اسم لكل عمل

يمكن أيضًا وضع جميع الأعمال ضمن دائرة، الطلب من الأطفال الوقوف حول الأعمال والطلب من كل طفل أن يشارك شيئًا واحدًا يحبه أو يتواصل معه في رسمه ويسأل عما استخلصه من هذا النشاط. انتبهوا إلى أن متعة الأطفال الرئيسية ربما كانت نتيجة الاستماع للقصة أو من العمل الإبداعي المرافق أو مع صديق وليس بالضرورة من العمل الإبداعي ذاته. من المهم أيضًا إعطاء مساحة لهذه التجارب وللاختلاف في الموارد الموجودة لدى الأطفال. يمكن أن نعرض عليهم أيضًا تجربة نشاط جديد في المرة القادمة، مما قد يزيد من قدرتهم على التأقلم

في حال كانت مجموعة الأطفال كبيرة، يُستحسن الحرص على أن تكون فترة المشاركة قصيرة، ولو مجرد كلمة أو جملة، حتى يتسنى للجميع المشاركة

المرحلة د - ترتيب الحيز

في نهاية النشاط، نطلب من الأطفال المساعدة بترتيب حيز العمل وتنظيفه وإعادة جميع المواد إلى مكانها، بما في ذلك ترتيب الصف للدرس التالي

استمتعوا.



بروتوكول 4: ولم يكن هناك ضوء في العالم

التواصل مع القدرات والأمل، وتوسيع المنظور والمعنى من خلال القصة والإبداع

استلهامًا من قصة ونشاط للبروفيسور مولي لاهاد

مستوحى من فكرة "رحلة البطل" ومبني على نهج القصة الإطارية، التي ينطلق منها الأطفال للكتابة والإبداع، يقدم هذا البروتوكول طريقة إبداعية للتواصل مع اقدرات والأمل، توسيع المنظور وخلق معنى يبدأ البروتوكول بقراءة قصة تنتهي في الوسط، ويدعو الأطفال لوضع تكملة لها، بناءً على أسئلة "رحلة البطل" من نموذج "قصة في ستة أجزاء". المرحلة الثانية من البروتوكول تتمحور حول الإبداع بواسطة الفن الذي يوسع عملية التأمل وتوسيع المنظور ويرتبط بالقدرات والأمل. يمكن أن نضيف للعملية نشاط درامي يتضمن مسرحية الشخصيات ومسارها، ضمن عمل جماعي يربط بـ "قدرات الفرد"

في حال كنا نعمل مع أطفال يجدون سهولة بالكتابة، يمكنهم كتابة قصتهم الخاصة. في حال كنا نعمل مع أطفال لا يكتبون أو لديهم صعوبة في الكتابة، فيمكن أن نكتب لهم القصة أو أن "يحكوها" من خلال عمل إبداعي - شخبطة، رسم أو النحت

الجمهور الهدف:



- مجموعة أطفال من أي عمر
- مجموعة معلمين/ معلمات

الأدوات المطلوبة:



- ورق A3، A4
- أدوات كتابة
- ألوان: طباشير زيتية؛ أقلام توش؛ ألوان مائية
- معجون بعدة ألوان

ترتيب الحيز:

دائرة من الكراسي أثناء الاستماع للقصة؛ طاولات للكتابة والإبداع.

مقدمة

استخدام القصص لتهدئة النفس، لإيصال رسائل، للتنظيم وخلق معنى متجدد والتواصل مع القدرات والأمل، كان موجودًا منذ بداية البشرية - في القصص التي تم سردها ونقلها شفهيًا من جيل إلى جيل ولاحقًا، في القصص والحكايات المتضمنة في الكتب. يمنح الاستماع إلى قصة معروفة (story telling) شعورًا بالأمان والهدوء للمستمع، بينما ابتكار قصة (story making) تدعوه إلى أن يكون مشاركًا بشكل فعّال في إنشائها، ويؤسس مشاعر قدرة وتأثير، خلق واقع وقدرة على التحكم (Gersie, 1997; Lahad, 2017)

تُعرف تقنية "قصة في ستة أجزاء" كتقنية لتحليل قنوات الحصانة النفسية، "تجمع شفا"، لدى كل شخص، غير أنه يمكن أيضًا استخدامها كتقنية تدخل: من خلال بناء قصة والدخول إلى الحيز المتخيل، يتواصل



الشخص مع قدراته. تعتمد هذه التقنية على فكرة "رحلة البطل" وتستخدم مبادئها - من خلال ستة أسئلة تدفع الراوي إلى الانطلاق برحلة خيالية، يلتقي خلالها قدرات تعزز مواجهته للتحديات والصعوبات وعدم اليقين (لاهاد، 2015). يساعد استخدام هذه التقنية المشاركين على الانتقال من التفكير الملموس والواقعي إلى فضاءات الخيال. يساعد هذا الانتقال من الفص الأيسر إلى الأيمن على الدخول إلى الفضاء الخيالي، حيث يكتشف الشخص من خلال المباشرة والاستعارة قدرات وتقنيات مواجهة وموارد ربما لم يكتشفها لديه من قبل

تُتيح إمكانية إنشاء القصة باستخدام الخط، اللون والشكل، التعبير البصري وغير اللفظي، مما يوسع طرق التعبير والمنظور. يتيح هذا الانتقال من الخيال إلى الإبداع للأطفال والأشخاص الذين ليس لديهم القدرة على الكتابة أو الذين يعانون من صعوبات بالكلام، رواية القصة واستعراض القصة وقدرات المواجهة التي واجهوها خلالها

استلهاً من تعاليم البروفيسور مولي لاهاد ووفقاً لنهج ART AS THERAPY، ليست هناك حاجة لإجراء عملية معالجة معرفية في نهاية ورشة العمل ومحاولة ربط الصور الموجودة في القصة وإعطاء معنى لها. يمكن لنا أن نثق بقدرة الاستعارة والشخص في صنع السياقات ذات الصلة بذاته - رغم كل شيء، فإن الفصين الأيمن والأيسر من الدماغ متصلان ومرتبطان وتتمر المعلومات بينهما طوال الوقت (بيرجر، 2021). يمكن الوثوق بالعملية، وإتاحة المجال للشخص بأن يبقى ضمن التجربة، وإتاحة الفرصة للاستعارة بأن تعمل بطريقتها السحرية

التوجيه

المرحلة أ - القصة: ولم يكن هناك ضوء في العالم

نجلس ضمن دائرة. بعد أن نشرح للأطفال مسار الورشة، تراتبية النشاطات وهدفها، ندعوهم للاسترخاء على الكراسي والاستعداد للاستماع إلى القصة

القصة المطروحة هنا مبنية على قصة حصلت عليها من أستاذي ومُرشدي البروفيسور مولي لاهاد، وأسردها هنا بلغتي الخاصة. أنتم مدعوون لتغيير القصة وتكييفها مع روحكم وروح مجموعة الأطفال "في يوم من الأيام، قبل سنوات عديدة، خلف الجبال البعيدة والبحر الكبير، كانت هناك غابة. في الغابة كانت تعيش حيوانات ومخلوقات من جميع الأنواع، كبيرة وصغيرة، سمينة ونحيفة، صغيرة وكبيرة. كانت هذه الغابة تشبه الغابات الأخرى التي نعرفها، لكن شيئاً واحداً كان مختلفاً: كانت هذه الغابة مظلمة تماماً. لم يكن بإمكان أحد رؤية شيء فيها. اعتادت حيوانات الغابة على العيش وسط ظلام دامس وكانت تتدبر أمورها ضمن هذه الظروف. هكذا عاشت الحيوانات لسنوات عديدة - ولدت حيوانات صغيرة وماتت الحيوانات الكبيرة في السن. لعبت الحيوانات وركضت وطارت، في فصل الشتاء كانت السماء تمطر وفي الصيف يكون الجو حاراً

في أحد الأيام، بينما خرج ملك الحيوانات في نزهته اليومية، سمع صوتاً غريباً في الغابة، صوت مُكون من مقطع واحد "نور، نور، نور". ولم يفهم الملك معنى ذلك الصوت الذي انتشر صداه في الغابة. هناك أيضاً مخلوقات بدأت تردد ذلك الصوت ولكنها لم تكن تعرف معنى ذلك الصوت

قرر ملك الحيوانات، الذي كان فضولياً للغاية، أن يتحقق من الموضوع. استدعى مستشاري وحكام الغابة وسألهم، ولكن، لا أحد منهم أيضاً كان يعرف شيئاً عن ذلك الأمر. كان المستشارون كبار بالسن ومخضرمين حيث توقع أنهم ربما يتذكرون إن كانوا في صغرهم سمعوا هذه الكلمة، ولكن ما من أحد منهم كان يعرف معنى لهذه الكلمة



احترار ملك الحيوانات، الذي كان فضوليًا للغاية كما ذكرنا، فيما عليه أن يفعل. من ناحية، كانت الأمور في الغابة المظلمة طوال سنوات تسير بشكل سليم ودون مشاكل - كانت تولد حيوانات صغيرة وتموت الحيوانات العجوزة، وفيها كانت تلعب الحيوانات، تركض، تطير، وفي الشتاء تمطر عليها السماء، وفي الصيف يكون الجو فيها حارًا، كحال كل الغابات والأماكن. ولكن، من ناحية أخرى كان الملك يتوق لأن يعرف الجواب

لم يستطع الملك النوم أبدًا وأصابه الأرق.

بعد بضع ليالٍ وهو على هذه الحال، طلب من مستشاره المُخضرم أن يُخرج الطبل الكبير ويستدعي جميع حيوانات الغابة للتشاور في باحة الاجتماعات الكبيرة في الغابة

بووم، بووم، بووم... انطلقت أصوات الطبل لتصل إلى كل مكان في الغابة. هرعت الحيوانات التي سمعت النداء (التي كانت تحب الملك وتحترمه) إلى باحة الاجتماعات الكبيرة. هي أيضًا كانت فضولية وتتوق لسماع ما سيقوله لها ملكها.

"مرحبًا بك يا حيواناتي الحبيبة"، قال الملك. "أنا سعيد وأشكر كل من لبي النداء وجاء من الأماكن القريبة والبعيدة، الكبير منكم والصغير، الفتى والعجوز. وكما سمعتم أنتم أيضًا ربما، بدأنا نسمع مؤخرًا في غابتنا صوتًا جديدًا، "نور، نور، نور". لا أعرف ما معناه، ولم أجد أحدًا أيضًا من مستشاري يعرف معنى له. ولأنني فضولي، كنت أتساءل إن كان هناك أي حيوان بينكم يمكنه الخروج والبحث عن ذلك الشيء الذي اسمه "نور". ربما بهذه الطريقة يمكننا أن نفهم ما هو، وربما يمكننا الاستفادة منه. أعلم أنه لا توجد خريطة ولا نقطة مُحددة نبدأ منها البحث، وما الذي نحتاجه بالطريق لاكتشاف ذلك، لكنني تساءلت، يا حيواناتي الحبيبة، هل هناك حيوان شجاع بينكم يمكنه أن يفعل ذلك ويوافق على أن يخرج إلى هذه الرحلة؟"

صمت تام...

لم يصدر أي رد من الحيوانات. فبنهاية الأمر، لا توجد خريطة ولا أي نقطة يمكن بدء الطريق منها...

صمت تام...

وإذ، من أحد الصفوف الأمامية الأقرب إلى الملك، وقف حيوان كبير وقوي وقال: "أنا سأخرج للبحث عن النور". كان الملك وجميع الحيوانات سعداء وهتفوا تحية لهذا الحيوان الشجاع. صفقوا له، عانقوه، وتمنىوا له التوفيق وأعطوه أشياء تفيده في طريق رحلته (هنا يمكن أن نسأل المشاركين، على سبيل المثال، ماذا أعطته الحيوانات؟). شكرهم الحيوان الكبير والقوي وانطلق في طريقه

مر يوم ويومان، أسبوع وأسبوعان، وشهر وشهران، وذلك الحيوان لم يعد.

كان الملك مهمومًا جدًّا. كان قلقًا بشأن الحيوان الكبير الذي لم يعد، وأيضًا لم يفارقه أبدًا ذلك الفضول بمعرفة معنى ذلك الصوت الذي لا يتوقف أبدًا "نور، نور، نور"

احترار الملك فيما يمكن أن يفعله، ولكن لأنه كان فضوليًا جدًّا ولأن النوم ظل يجافيه، طلب مرة أخرى من مستشاره الحكيم أن يخرج الطبل الكبير ويدعو كل الحيوانات للتجمع في باحة الاجتماعات الكبيرة في الغابة

بووم، بووم، بووم... انطلقت أصوات الطبل لتصل إلى كل مكان في الغابة. هرعت الحيوانات التي سمعت النداء (التي كانت تحب الملك وتحترمه) إلى باحة الاجتماعات الكبيرة. هي أيضًا كانت فضولية وتتوق لسماع ما سيقوله لها ملكها.

قال الملك: "السلام لجميع حيواناتي الحبيبة". "أنا سعيد وممتن لأنك عدت مرة أخرى من قريب وبعيد، حيوانات كبيرة وصغيرة، صغيرة وكبيرة. كما تتذكر، اتصلت بكم منذ بعض الوقت وطلبت المساعدة للخروج والتحقيق والبحث عن معنى هذا الصوت "الضوء"، الذي لا يزال يُسمع في الغابة



أعرف جيدًا أن الحيوان الكبير القوي الذي خرج - لم يعد، ولا نعرف مصيره. ولكن لأنني فضولي، كنت أتساءل إذا كان هناك أي حيوان آخر بينكم يمكنه الخروج والبحث عن ذلك الشيء الذي اسمه "نور". ربما بهذه الطريقة يمكننا أن نفهم ما هو وربما نستفيد منه. أدرك أنه لا توجد خريطة ولا أي نقطة نبدأ منها البحث ولا ما الذي يجب أخذه للاستعانة به في هذه الرحلة، وأعلم أيضًا أن الحيوان الكبير والقوي، الذي سبق وخرج في تلك الرحلة، لم يعد، ولكنني أتساءل يا حيواناتي الحبيبة، هل هناك ربما؟ حيوان شجاع آخر بينكم يوافق على الخروج إلى هذه الرحلة؟"

صمت تام...

لم يصدر أي رد من الحيوانات. فبنهاية الأمر، لا توجد خريطة ولا أي نقطة يمكن بدء الطريق منها... وهناك حيوان كبير وقوي خرج إلى تلك الرحلة ولم يعد

صمت تام...

وإذ، من أحد الصفوف البعيدة جدًا عن الملك، وقف حيوان أكبر وأقوى وقال: "أن سأخرج للبحث عن النور"

كان الملك وجميع الحيوانات سعداء وهتفوا تحية لهذا الحيوان الشجاع. صفقوا له، عانقوه، وتمنىوا له التوفيق وأعطوه أشياء تفيده في طريق رحلته. شكرهم الحيوان الكبير والقوي وانطلق في طريقه مر يوم ويومان، أسبوع وأسبوعان، وشهر وشهران، وذلك الحيوان لم يعد.

كان الملك مهمومًا جدًا. كان قلقًا على مصير الحيوانين الكبيرين اللذين لم يعودا، وأيضًا لم يفارقه أبدًا ذلك الفضول بمعرفة معنى ذلك الصوت الذي لا يتوقف أبدًا "نور، نور، نور"

احترار الملك فيما يمكن أن يفعله، ولكن لأنه كان فضوليًا جدًا ولأن النوم ظل يجافيه، طلب ثانية/ وللمرة الأخيرة، من مستشاره الحكيم أن يخرج الطبل الكبير ويدعو كل الحيوانات للتجمع في باحة الاجتماعات الكبيرة في الغابة

بووم، بووم، بووم... دوى صوت الطبل في جميع أنحاء الغابة. الحيوانات التي سمعت النداء فكرت بينها وبين نفسها قائلة: ها هو الملك يستدعينا مرة أخرى. هو يعلم أن هناك حيوانين كبيرين وقويين خرجا ولم يعودا ويعرف أنه لا توجد خريطة ولا نقطة نبدأ منها تلك الطريق. لكن، رغم ذلك، ولأن حيوانات الغابة كانت تحب ملكها كثيرًا، توجهت (ربما بسرعة أقل، ولم تذهب كل الحيوانات) إلى باحة اجتماعات الغابة الكبيرة. كانت الحيوانات أيضًا تريد أن تعرف ماذا لدى الملك ليقوله الآن ..

"مرحبًا بك يا حيواناتي الحبيبة"، قال الملك. "أنا سعيد وأشكر ثانية كل من لبي النداء وجاء من الأماكن القريبة والبعيدة، الكبير منكم والصغير، الفتى والعجوز. وكما تتذكرون، منذ فترة طلبت أن أجمع بكم وطلبت مساعدتكم في الخروج للبحث واكتشاف معنى ذلك الصوت - "نور"، الذي لا زلنا نسمعه في الغابة

أعرف جيدًا أن الحيوانين الكبيرين القويين اللذين خرجا - لم يعودا، ولا نعرف مصيرهما. ولكن لأنني فضولي، كنت أتساءل إذا كان هناك أي حيوان آخر بينكم يمكنه الخروج والبحث عن ذلك الشيء الذي اسمه "نور". ربما بهذه الطريقة يمكننا أن نفهم ما هو وربما نستفيد منه. أدرك أنه لا توجد خريطة ولا أي نقطة نبدأ منها البحث ولا ما الذي يجب أخذه للاستعانة به في هذه الرحلة، وأعلم أيضًا أن الحيوانين الكبيرين والقويين، اللذين سبق وخرجوا إلى تلك الرحلة، لم يعودا، ولكنني أتساءل يا حيواناتي الحبيبة، هل هناك ربما؟ حيوان شجاع آخر بينكم يوافق على الخروج إلى هذه الرحلة؟"

صمت تام...

لم يصدر أي رد من الحيوانات. فبنهاية الأمر، لا توجد خريطة ولا أي نقطة يمكن بدء الطريق منها... وهناك حيوانان كبيران وقويان خرجا إلى تلك الرحلة ولم يعودا



صمت تام...

صمت تام...

بعض الحيوانات صارت تتساءل: "لعل ملكنا أصيب بالجنون؟" مجموعة أخرى من الحيوانات نهضت بهدوء وبدأت تتسلل خارج حلقة الاجتماع وتنطلق باتجاه بيوتها

صمت تام...

وإذ، نهض حيوان من أحد الصفوف البعيدة جدًا وقال: "أنا سأخرج لأبحث عن النور..."

المرحلة ب - تأليف نص تكميلي للقصة

نقول للأطفال، بعد أن استمعنا إلى القصة التي انتهت في منتصفها، مطلوب من كل واحد منا أن يؤلف تكملة للقصة.

أحضروا ورقة وقوموا بتقسيمها إلى ستة أجزاء، ليس بالضرورة أن تكون الأجزاء متساوية في الحجم أو متماثلة.

اكتبوا، في كل جزء من تلك الأجزاء، من خلال كلمات، و/أو لون، و/أو شكل، إجابة/ استكمالاً لكل سؤال من الأسئلة التالية. يمكن، لمن يفضل ذلك، كبدل، أن يكتب قصة متسلسلة، على ورقة كاملة، مع التطرق إلى هذه الأسئلة

- من هي الشخصية المحورية في القصة؟
- ما هدفها/ دورها / غايتها / مهمتها؟
- ما الذي/ من يساعدها في مهمتها؟
- ما الصعوبة / التحدي / العائق الأول الذي تواجهه الشخصية؟
- كيف تواجه هذه الشخصية التحدي/ الصعوبة؟
- ما الذي يحدث لاحقًا/ في النهاية؟

يمكن إضافة سؤال بعد، على ورقة إضافية:

- من تُخبر الشخصية بخصوص رحلتها وما الذي تخبر به؟

الجزء ج - توسيع النشاط الإبداعي / مشاركة

مع الانتهاء من بناء القصة، يمكن الاستمرار وتوسيع العمل الإبداعي بعدة طرق:

من خلال الإبداع الفني - يمكن لأولئك الذين رسموا أو صنعوا نماذج تعبيرية بصرية، أن يواصلوا العمل من خلال الطلب منهم أن يضعوا بطل القصة أو الموارد التي يتحلى بها ونقاط قوته على ورقة جديدة. في هذه الحالة يمكن إضافة مناظر طبيعية وتصورات تعبيرية، بواسطة اللون والشكل، وتوسيع هذه الصورة إلى صورة أكبر

من خلال الدراما/ التمثيل، يمكن أن نطلب من المشاركين أن يقوموا معًا بتقديم وتمثيل أدوار الشخصيات وطريقة مواجهتها للأمور. في حال أردنا استخدام مبادئ من مجال مسرح الـ "بلاي باك"، يمكن، على سبيل المثال، أن نطلب من أحد المشاركين عرض مُنتججه الإبداعي والتحدث عن الرحلة، ومن ثم نطلب من بعض



أعضاء المجموعة إنشاء منحوتات تُعبر عن لحظات هامة في القصة. طريقة أخرى لمواصلة العمل من خلال الدراما، مع التركيز على العمل الجماعي وخلق تجربة التعاون والانتماء ضمن المجموعة، هي من خلال دعوة المشاركين، وتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة والطلب منهم أن يبنوا قصة مشتركة من بين مجموعة القصص التي كتبوها والتي سيتم تقديمها للمجموعة الكاملة، من خلال تمثيل تلك القصة، قراءتها أو من خلال لوحة مشتركة يقومون برسمها معًا

يمكن أيضًا الاكتفاء فقط بمشاركة بسيطة، حيث نقوم بتقسيم المجموعة إلى مجموعات زوجية أو مجموعات صغيرة ونطلب من المشاركين أن يشاركوا ما يريدون مشاركته وبالطريقة التي يريدونها، من القصة التي قاموا بتأليفها ومن العملية الإبداعية التي خاضوها استمتعوا.

مصادر:

لاهاد، م. (2015). من أين نستقي القدرات. ضمن الكتاب: بيرغر، ر. (مُحرر). **تأمل المُنتج الإبداعي - رؤية النفس**. إصدارات دار اح للنشر

Berger, R. (2021). Introduction. In R. Berger (Ed.), **Arts therapy in a changing world** (pp. 1-17). Nova.

Gersie, A. (1997). **Reflections on therapeutic story making: The use of stories in groups**. Jessica Kingsley Publishers.

Lahad, M. (2017). **The lonely ape that told himself stories: The necessity of stories for human survival**. Nova.



بروتوكول 5: مكان آمن خاص بي (بالصوير)

التواصل مع القدرات والشعور بالأمان من خلال التصوير بواسطة الهاتف

بروتوكول من إعداد فيرد راهط

يقدم هذا البروتوكول طريقة بسيطة ومبتكرة لمساعدة الأطفال على التواصل والتعبير عن قدراتهم من خلال التصوير بهواتفهم المحمولة. يدمج البروتوكول ما بين الإبداع الفردي والجماعي ويساهم في بناء الحصانة والشعور بالتماسك الجماعي. البروتوكول سهل التفعيل والاستخدام وينجح دائماً

تستخدم الورشة هاتف الأطفال بالإضافة إلى تطبيق يسمى: Picsart. يمكن تحميل التطبيق مجاناً من متاجر التطبيقات الموجودة على الأجهزة المختلفة. تُتيح الاستعانة بهواتف الأطفال العمل من خلال عدة جوانب

- هذه أداة نجد كل الأطفال متعلقين بها
- يعد التقاط الصور بالهاتف نشاطاً مألوفاً، وبالتالي لا يشكل تهديداً
- يظل الجهاز في أيدي الأطفال حتى في اللحظات التي يكونون فيها في ضائقة ووحدهم وقد يكون مصدرًا للتواصل مع مواردهم
- يمكن استخدام هذا البروتوكول فقط في حال كان لدى جميع الأطفال هاتف شخصي

الجمهور الهدف:



- أطفال من الصف الرابع وفوق
- مجموعة معلمين/ معلمات

الأدوات المطلوبة:



هواتف شخصية - بطارية ممتلئة. يجب أن نطلب من الأطفال وضع الهاتف على وضعية الطيران والتأكد من عدم انطفاء الشاشة أثناء الفعالية.

من الضروري أن نطلب مسبقاً أن يقوم كل طفل بتغيير اعدادات توقيت انطفاء الشاشة الجهاز، بحيث تظل قيد التشغيل طوال مدة اللقاء

مقدمة

فوتوترايبيا - قوة التصوير

الفوتوترايبيا هو نهج علاجي يستخدم تقنيات التصوير الفوتوغرافي لتعزيز عمليات تطويرية. تدمج بين نظريات وأسس من مجالات علم النفس والعلاج بالفن. يُتيح التصوير الفوتوغرافي لأي شخص تثبيت لحظة ومنظور ما، هو أداة يسهل الوصول إليها ومريحة للاستخدام ويمكنك من خلالها بناء تواصل غير لفظي وتجاوز الدفاعات. التصوير الفوتوغرافي كأداة مناسبة للعمل مع أشخاص من مختلف الأعمار - بدءاً من رياض الأطفال وصولاً إلى جيل الكهولة



عند العمل مع الأطفال، يُمرر التصوير الفوتوغرافي وجهة نظر الطفل المميزة بطريقة ملموسة وتجريبية، ويسمح له بإقامة تواصل مباشر مع الآخرين ويتيح له الحاجة لاثبات الحضور في سياقات الصدمة، تُتيح عملية التصوير الفوتوغرافي للطفل الذي يلتقط الصورة بإعادة كتابة وبناء روايته - أي، خلق ترتيب جديد لها، ومنحها صلاحية ومعاني إضافية وجديدة ومفيدة. يمكن أن يساعد التصوير الفوتوغرافي في زيادة الوعي بالمضامين العاطفية، الواعية وغير الواعية والعمل على مواضيع تنعكس من خلال الصور، الأشكال والرموز التي تظهر من خلالها. في العمل على الحصانة النفسية، من خلال التصوير الفوتوغرافي، يمكن إنشاء تصور مرئي لموارد الطفل وقدراته كجزء من صف/مجموعة، وتصوير للصف/المجموعة كمورد للأطفال الذين يشكلونها. التصور ذاته، الصورة الفوتوغرافية، تبقى ويمكن أن تكون موردًا معززًا للطفل

"الكاميرا هي أداة تُعلّم الناس كيف يرون بدون كاميرا" (دوروثيا لانج)

"الصور تربطنا بهويتنا. تربطنا بمشاعرنا ويمكن أن تكون تعويضًا عن تجارب مفقودة. يمكنها أيضًا إكمال ذكريات وأكثر من ذلك - بناء ذكريات وروايات جديدة من شأنها أن تفيدينا. تحتوي الصورة تتضمن نوع من التأكيد والدليل على أن الأشياء حدثت بالفعل: "نحن قادرون على الوثوق بشيء يمكننا رؤيته دائمًا، بينما قد نشكك في ذاكرة معينة أو أوصاف لفظية" (بيرمان، 1997). تفرض هذه الصفة علينا قدرات وروابط مختلفة: تربطنا الصور بالموارد الداخلية، بالذكريات التي تمنحنا إلهامًا وقوة تحمل في الأزمات أو في مواقف الحياة المعقدة، علاقة بشخصيات تربطنا بها علاقة خاصة وذات معنى، علاقة نبذل قصارى جهدنا للحفاظ عليها في ذاكرتنا وتجربتنا وأمام أعيننا. لذا، هناك صور نظل مرتبطين بها كنوع من التعويذة، نحفظ بها معنا في محفظتنا، نعلقها في غرفة نومنا" (لافيا - كوتشيك، 2024)

توجيه

المرحلة أ - رصد القدرات الموجودة ضمن المجموعة

1. يُطلب من كل طفل أن يكتب على قصاصة ورق نقطة قوة مركزية واحدة يلاحظها هو بنفسه (في حال أراد الأطفال كتابة عدة نقاط قوة فيجب أن نطلب منهم كتابة كل نقطة قوة في قصاصة ورق منفصلة). يقوم الطفل بطي الورقة ووضعها في صندوق مغلق. بعد أن يتم وضع جميع قصاصات الورق في الصندوق، نقوم بخلطها جيدًا

2. يسحب كل طفل قصاصة ورق من الصندوق (ويفضل ألا تكون قصاصة الورق الخاصة به) ويخرج لتصوير الشيء الذي يمثل نقطة القوة التي ظهرت في قصاصة الورق التي في يده (على سبيل المثال، يمكن أن تمثل الشجرة الوقوف بثبات)

3. في اللقاء الخاص بكل المجموعة، ضمن دائرة وليس بشكل تراتبي، يقوم كل طفل بعرض الصورة التي التقطها، ويوضح نقطة القوة التي قام بتصويرها ومدى ارتباط الصورة بنقطة القوة الموضحة في قصاصة الورق. ثم يشير إلى ارتباط هذه القوة به: فهل يدرك نقطة القوة هذه في نفسه أيضًا؟ هل هذه هي نقطة القوة التي يريدها لنفسه؟ وعندما ينتهي، يضع هاتفه في وسط الدائرة بحيث تكون الصورة متجهة للأعلى. الطفل التالي الذي يختار المشاركة يحكي عن الطاقة التي أخذها ويضعها مقارنة بالهاتف السابق الذي تم وضعه. أخيرًا، في وسط الدائرة، يتم وضع جميع هواتف الأطفال بطريقة يتم من خلالها بناء كولاج نقاط قوة صفي. يمكن أن نقترح على من يريد من الأطفال تغيير وضعيه هواتفهم بالنسبة لنقاط القوة التي تم وضعها في المركز

يقوم المعلم بتصوير الكولاج الذي تم إبداعه.



المرحلة ب - التواصل مع الأمل والمستقبل الذي يرى كل طفل نفسه فيه

يلتقط كل طفل صورة لنفسه أو بمساعدة صديق، بالنسبة لأولئك الذين لا يحبذون التقاط صور ذاتية، من الممكن اقتراح استخدام شخصيات من الإنترنت (شخصيات مشهورة أو غير مشهورة)

نفتح تطبيق Picsart ونقر على إشارة +، نضيف صورة شخصيتي (أو شخصية أخرى اخترتها من الإنترنت) ونقوم بإزالة الخلفية الموجودة خلف الشخصية باستخدام التطبيق (علامة المقص واختيار إزالة خلفية person تساعد في عملية تنظيف دقيقة نسبياً)

نختار خلفية جديدة لصورة نقطة القوة، ذلك يمكن أن يكون مكاني الآن أو مكان قمت بتصويره في الماضي. يمكن استخدام ميزة الذكاء الاصطناعي الموجودة في التطبيق ذاته أو إنشاء مكان أتموضع فيه مع نقطة قوتي أو أقوم بتصميم المستقبل الذي أحلم به لنفسه

نقوم بفحص مواضع جديدة مختلفة، تتيح لموضع الشخصية بالنسبة للخلفية الجديدة التي تم اختيارها، إلى حين إنشاء شخصية جديدة معقدة، سيكون المنتج بمثابة صورة "تعويذة" تذكرنني بالموارد/ الموارد الموجودة بداخلي والإمكانيات العديدة للمستقبل والأمل. يمكن حفظها على هاتفك (لا داعي لنشرها في التطبيق، الذي يُتيح ذلك)

في اللقاء مع المجموعة الكاملة، يشارك كل طفل منتجه والموارد الذي استخدمه، كما يتم التعبير عنه في عمله الإبداعي وما المستقبل الذي اختاره لنفسه استمتعوا.

مصادر:

بارمن، ل (1997). **خلف الابتسامة**. إصدار آح.

لافي - كوتشيك، ن (8 نيسان، 2004). **الطفلة التي تُدير ظهرها إلينا - استخدام الصور الشخصية بالعلاج**. علم نفس عبري. <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=189>

فيرد رهط - رئيسة قسم الفوتوترايبيا في مصرارة - كلية الفنون والمجتمع على اسم نيجر، القدس. مختصة بالعلاج النفسي، الفوتوترايبيا، والعلاج بالفيديو (مجال علاجي باستخدام أدوات من عالم السينما). حاصل على درجة الماجستير (M.A) في العلاج النفسي التكاملية - جسد، روح، نفس، من جامعة حيفا. حاصلة على درجة الماجستير في السينما (MFA) من جامعة تل أبيب. موجهة مجموعات معتمدة (كلية التربية، جامعة تل أبيب). خريجة قسم العلاج بالفوتوترايبيا في مصرارة 2012. متطوعة وموجهة تأهيل متطوعات/ين في مركز مساعدة ضحايا الاعتداء الجنسية - هشارون



بروتوكول 6: أقوياء معًا

من الحركة والتمثيل إلى الإبداع، من قوة الفرد إلى قوة المجموعة

يستخدم هذا البروتوكول الحركة، الدراما والإبداع لمساعدة الأطفال على التواصل مع نقاط قوتهم الفردية وقوة المجموعة. يبدأ بتحديد وربط الصور التي تعبر عن نقاط القوة وتعبيرات بالجسد والدراما والارتباط بها، من خلال المشاركة والتعلم المتبادل بينهم وتلقي صدى ذلك من الصف/المجموعة؛ ومن ثم يطرح البروتوكول ضرورة حوض عمل إبداعي بصري شخصي الذي ينقل التصور الجسدي إلى الصفحة ومن هناك لإنشاء كولاج نقاط قوة جماعي كبير، الذي يمكنه أن يبقى في الحيز كعلامة وتذكير لنقاط القوة الموجودة في الصف / المجموعة / المجتمع

بعض الصور من الفعالية الإبداعية



الجمهور الهدف:



- مجموعة من الأطفال من الصف الثالث وما فوق. ويمكن أيضًا إقامة النشاط مع أطفال من الصف الأول - الثاني إذا تم تبسيط النشاط وتكييفه مع مرحلة نمو الأطفال وقدراتهم
- مجموعة معلمين/ات



الأدوات المطلوبة:



- طباشير ألوان زيتية (باندا) أو أقلام توش
- ماسكينغ تايب/ سيلوتايب
- غراء بلاستيكي
- ورق A4
- طبق بريستول (طبق بريستول واحد لكل ثمانية أطفال)
- ألوان غواش وفرش تلوين



التوجيه

المرحلة أ - التعرف على القدرات

ندعو الأطفال للوقوف في دائرة وكل طفل يتحدث بدوره. نطلب من الطفل الأول أن يقول اسمه وأن يقوم بحركة تُعبر عنه الآن. يقوم الطفل بأداء الحركة وينضم إليه الأطفال في الفصل أو يكررون الحركة كمرآة. بعد ذلك يقوم الطفل الذي بجانبه بحركة يكررها الأطفال الآخرون، وهكذا حتى نهاية الجولة



في الجولة الثانية، نطلب من كل طفل الإشارة إلى قوة المواجهة التي يمتلكها أداء حركة تمثل هذه القوة. مرة أخرى نطلب من بقية الأطفال الانضمام إلى الحركة أو تكرارها كمرآة. طريقة أخرى للعب هي أن يظهر الطفل حركته، وينضم إليه الأطفال الآخرون ويفعلون ذلك معه (يتعلمون الحركة). ومن ثم يصبح الطفل الذي قدم الحركة هو الجمهور ويرى حركاته يؤديها الآخرون (أسلوب مسرح البلاي باك)

في حل شعرنا بأن الصف مرتبط بشكل كافٍ بنقاط قوته، فيمكن إضافة جولة ثالثة بالتنسيق ذاته، حيث يستعرض كل طفل التحدي/الخوف/الشوق الذي يواجهه. إذا اخترت العمل على الخوف جنبًا إلى جنب القدرات، فيمكن لاحقًا دمجها أيضًا ضمن كولوجات المجموعة (أو البقاء في كولوج القدرات فقط)

في هذه المرحلة، ممكن أن نلعب لعبة "من مثلي" (انظروا للتوجيه في البروتوكول ذي الصلة) ودعوة قدرات مماثلة للالتقاء في وسط الدائرة

المرحلة ب - لو كانت القدرة التي لدي حيوان... من الجسم إلى الإبداع

في هذه المرحلة، ومن أجل خلق عالم تصوراتمشترك، نطلب من الأطفال أن يتخيلوا قدراتهم كحيوان أو ككائن متخيل أو مخترع: "في حال كانت قدراتكم مخلوقًا أو حيوانًا - فماذا ستكون؟"

لاحقا نطلب منهم رسم الحيوان أو المخلوق على ورقة باللون والشكل (والتركيز على المخلوق نفسه وبدرجة أقل على البيئة المحيطة به لأننا سنقصه لاحقًا من الورقة)

في نهاية العملية الإبداعية، نطلب من الأطفال أن ينظروا إلى الشكل الذي تم إبداعه وأن يكتبوا نصًا مكوّنًا من سبع جمل، يبدأ وينتهي بعبارة "أردت أن أخبرك"، أي، ما يقوله لي الحيوان/المخلوق أو ما أقوله له. في نهاية الكتابة، نطلب من الجميع قراءة النص الذي كتبوه لأنفسهم وإعطائه عنوانًا





ملاحظة: في حال كان صعبًا على الأطفال الكتابة أو إذا كان طلب الكتابة منهم يشكل تحديًا لهم - نتخلى عن نشاط الكتابة. ليست هناك حاجة لوضعهم أمام تحدٍ أو إحباطهم خلال نشاط مخصص لجعلهم يتواصلون مع قدراتهم

المرحلة ج - حيوانات ومخلوقات تتكلم

ندعو الأطفال للجلوس ضمن مجموعات مكونة من ستة إلى ثمانية أطفال وأن يشاركوا معنى المخلوق/الحيوان الذي قاموا رسموه: لماذا اختاروه هو تحديدًا؟ ما هي القدرة التي يرمز إليها؟ ما الذي يجعله سعيدًا وماذا يحب ويعرف أن يفعل؟ ما الذي يخاف منه وكيف يواجهه؟ يمكن أيضًا دعوة الحيوان/المخلوق للحديث عن الطفل المبدع وعن قدراته (التحدث بضمير الغائب)

المرحلة د - كولاج القدرات



نطلب من الأطفال من كل مجموعة إنشاء كولاج القدرات الخاص بالمجموعة. أولاً، نطلب من جميع الأطفال في المجموعة التحدث والمناقشة وتحديد العالم الذي يرغبون في إنشائه على الورقة والذي قد يحتوي على الحيوانات/المخلوقات التي ترمز إلى قدراتهم، وبأي أسلوب وبأي ألوان (على سبيل المثال، غابة، بحر، فضاء خارجي). يمكنهم أيضًا اختيار الإبداع بحرية. بعد لصق الحيوانات/المخلوقات التي ترمز إلى القدرات على طبق بريستول، يقوم الأطفال بخلق العالم الذي يعيشون فيه. يمكنهم الاستعانة بالألوان الغواش لتغطية الأسطح الكبيرة بينها بسرعة

المرحلة هـ - المعرض، ختام ووداع

نقوم بفرش جميع الكولاجات على الأرض أو نلصقها على الجدران ونقوم بجولة على المعرض. يمكن أن نطلب من أطفال إحدى المجموعات إعطاء عناوين لأعمال المجموعات الأخرى وكذلك البحث عن أوجه التشابه بين الكولاجات

ختامًا، نعود إلى الدائرة. سنطلب من أطفال الصف تأمل الأشكال الموجودة في الأعمال واختيار شكل واحد يأخذونه معهم كفكرة من ورشة العمل. يمكن أيضًا أن نبتكر واحدًا. نشارك ضمن جلسة دائرية ونقول ونتودع

في حال كان الحيز يسمح، يمكن ترك الأعمال معلقة على الحائط، كتذكير بالتجربة المشتركة والقدرات لدى كل طفل، المجموعات والصف بأكمله

استمتعوا.





بروتوكول 7: غير منطقي - إبداع مُشترك

غير منطقي - نخرّبش، نرسم ونكتب ذلك - معًا ومن كل الاتجاهات إبداع مُشترك للتعبير، للتنفيس، للتواصل، للفكاهة وتجربة التعاون

يقدم لنا هذا البروتوكول طريقة بسيطة وممتعة تتيح لمجموعة من الأطفال القيام بعمل إبداعي معًا على مسطح كبير. بما أن العمل يتضمن رسم وكتابة ولصق صور ومواد متنوعة، ولأن الأطفال يعملون من كل جوانب المسطح، بحيث أن أحد الجوانب الذي يعتبر هو "الأرض" بالنسبة لأحد الأطفال - يكون هو "السماء" للطفل الجالس مقابله، هنا ينشأ وضع أصبح فيه من الصعب (وغير الضروري) بناء "تكوين منطقي" أو سردية موحدة، بل مسار وأسلوب متعدد المجالات وفوضوي (غير منطقي)، يحرر المتضادات والنقد الذاتي، يُتيح حرية التعبير ويسهل مشاركة الجميع

تتيح هذه العملية مجالاً لأشكال متعددة من التعبير من خلال عمل إبداعي مشترك وكبير، الذي يمكن تعليقه على الحائط ومن ثم إضافة أشكال عليه. هذا نشاط ممتع، مناسب لأي عمر وأي مجموعة وسهل التنفيذ، يربط بالقدرات ويتيح التعبير عن مواضيع عديدة

[صور للتوضيح](#)



الجمهور الهدف:

- مجموعة أطفال من أي عمر
- مجموعة معلمين/ات

الأدوات المطلوبة:

- أطباق بريستول بيضاء - طبق بريستول واحد لكل 6 أطفال
- طباشير ألوان زيتية (مثل الباندا) وأقلام توش؛ يُفضل رزم تضم 24 لونًا على الأقل، رزمة لكل ستة أطفال
- علبتان من ورق الماسكينغ تايب العريض
- لتر من كل لون غواش: أبيض، أسود، أخضر، أزرق، أصفر، أحمر
- فرش تلوين بعدة سماكات ودرجة صلابة، على عدد الأطفال
- أدوات لخلط ألوان الغواش (مثل علب البيض) وأواني للماء لتنظيف الفرش (يُفضل أواني زجاجية)





ممکن أيضًا:

- مجلات ملونة، يمكن قص أشكال منها
- مقص
- غراء بلاستيكي/ غراء ستيك
- خيوط صوف/ حبال/ خيوط

تجهيز وترتيب حيز العمل:

يجب لصق أطباق البريستول معًا في الجزء الضيق منها، بحيث يتشكل شريط طويل يمكن فرشته على طول الصف. في حال كان الصف صغيرًا جدًا أو كان هناك العديد من الأطفال، فيمكن إعداد بضع شرائط كهذه ووضعها بشكل مواز في حال كان بالامكان العمل على الأرض، يجب إخلاء جميع الطاولات ووضعها في محيط الغرفة، بحيث يمكن فرش شرائط البريستول على الأرض ووضعها بالتوازي مع بعضها البعض (يجب ترك مسافة بين شرائط البريستول، حتى يتمكن الأطفال من الجلوس على جميع الجوانب). يمكن لصق أطراف الشرائط على الأرض بشريط لاصق حتى لا تتحرك أثناء العمل في حال كان هناك أطفال لا يستطيعون العمل على الأرض، يمكن جمع عدة طاولات، وفرش البريستول عليها، والعمل وقوفًا أو جالسًا على الكراسي

مدة ورشة العمل: من ساعة لساعتين

توجيه

المرحلة أ - التموضع

ندعو الأطفال للجلوس على جميع جوانب شريط البريستول الطويل الممتد على طول الصف. يمكن التوضع بحيث كل طفل يجلس أمام طفل آخر (بحيث يكون الجانب الذي هو أرض بالنسبة لأحدهم يكون السماء بالنسبة لآخر)

نضع المواد الإبداعية التي أعددناها على طبق البريستول

المرحلة ب - التواصل

مع القدرات

ندعو الأطفال إلى التفكير بعناصر وتصورات ذات صلة بالعملية، وفي هذه الحالة، بقدرات مواجهة. يمكن أن نطلب منهم القيام بذلك بأعين مفتوحة أو مغلقة، التفكير/تذكر/تخيل أشياء تجعلهم يشعرون بالراحة، والتي تجعلهم يشعرون بأنهم آمنين، مطمئنين، قادرين، ناجحين ومحبوبين. يمكن تخيل أناس، نشاطات، حيوانات، أماكن وأي شيء آخر يخلق مثل هذا الشعور. إذا لم تخطر فكرة ما على بالهم - يمكنهم أن يبتكروا أيضًا





المرحلة ج - الإبداع

ندعو الأطفال أن يقوموا بإبداع الأشكال والعناصر التي فكروا بها وتخيّلوها على طبق بريستول، وذلك بمساعدة المواد الإبداعية الموجودة عليه. يمكنهم فعل ذلك من خلال الرسم، الكتابة، الشخبة وأيضًا لصاق أشكال تم قصها من المجلات

المرحلة د - المرونة: ننتقل إلى مكان جديد ونتابع

بعد حوالي 5-7 دقائق، عندما يبدو أن الورقة بدأت بالامتلاء وأن التصورات بدأت تتشكل، ندعو الأطفال إلى النهوض وتغيير تموضعهم حول طبق بريستول، بحيث يجلسون بجوار شكل جديد قام شخص آخر بإنشائه. يمكن تغيير الأماكن بطريقة منظمة، على سبيل المثال، الطلب من كل طفل التحرك مسافة متر إلى اليمين، ويمكنك السماح له باختيار المكان الذي يريدون التموضع فيه، بما في ذلك خيار البقاء في ذات المكان

بعد إعادة التموضع، نطلب من كل طفل تطوير وتوسيع الشكل الذي تموضع بجانبه عن طريق إضافة ألوان، نصوص، صور وأشكال. يمكن تحديد قاعدة، بأنه يمكن أن نضيف للعمل الإبداعي الجديد خطوط وألوان ولكن لا يجب إزالتها ومحوها

نستمر في تغيير الأماكن كل 5-10 دقائق وحوالي 4-5 مرات (أو حسب ما نقرر أنه مناسب للمجموعة).

المرحلة هـ - عودة إلى البيت، نعطي المعنى ونحصل على الظهور

بعد تغيير التموضع عدة مرات، نطلب من الأطفال العودة إلى عملهم الإبداعي الأول أو أن يتموضعوا بجوار شكل التي يريدون أن يكونوا بجوارها الآن، الذي يخلق لديهم شعورًا لطيفًا، حتى لو قام شخص آخر بإنشائه نطلب من الأطفال تأمل العمل الإبداعي بشكله الحالي بعد أن طرأت عليه تغييرات وإضافات، ونسأل: "ماذا تُحب وما الذي يربطك بالشكل وما الذي يربطك به بشكل أقل؟"، "ما الذي كنت لتضيفه، تغييره وكيف؟" نطلب من الأطفال أن يعملوا على العمل الإبداعي لمدة 5-7 دقائق أخيرة، حيث يمكنهم تغيير، بناء وتصميم الشكل كما يريدون

بنني جسرًا وروابط:

في حال لم يحدث الأمر بعد بشكل تلقائي، يمكن دعوة الأطفال لإنشاء مسارات وروابط بين أشكال وعناصر مختلفة، بين العمل الإبداعي لطفل والعمل الإبداعي لطفل آخر. يمكن فعل ذلك عن طريق الرسم ويمكن من خلال استخدام الخيوط أو بأي طريقة أخرى تريدها

المرحلة و - نُشارك، نعطي دلالة ومعنى

يتوجب في نهاية النشاط دعوة الأطفال لتأمل العمل الإبداعي الشخصي والمشارك، ومشاركة المعنى الذي يعطونه للعمل الإبداعي والعملية عمومًا. يمكن البدء في بمشاركة أفكار ضمن مجموعات زوجية أو مجموعات من خلال الجلوس بجوار العمل الإبداعي، الوضع الذي قد يكون أكثر أمانًا لبعض الأطفال. يمكن أيضًا أن نطلب من الجميع النهوض، التراجع خطوة إلى الوراء وتأمل العمل الإبداعي المشترك من مسافة بعيدة والمشاركة من ذلك المكان. في حال كانت المجموعة كبيرة، الأفضل التشديد على أن تكون المشاركات قصيرة، بكلمة أو جملة، حتى يتاح للجميع وقت للمشاركة



احتمالات تعبير مختلفة:

نطلب منهم الإشارة إلى العلاقات والتواصل بينهم - مثلاً، ما هو الشعور فيما يتعلق بإضافات والتغييرات التي أجراها الآخر على عملي الإبداعي وتلك التي أنشأتها أنا وغيرها في أعمال الآخرين
نطلب من كل طفل أن يختار من طبق اليريسطول شكلاً أو اثنين يحبهما وتمنحانه القوة. يمكن أن يكون ذلك شكلاً أنشأه هو أو طفل آخر، حتى لو لم نكن نعرف من الذي أنشأها



المرحلة ز - عرض

بعد الانتهاء من العمل الإبداعي، يمكن عرضه على الحائط في الصف أو في الرواق. في حال أردنا إتاحة إمكانية مواصلة العمل على العمل الإبداعي، يمكن أن نضع رزمة ألوان بجانب العمل ولافتة توضح ذلك وتدعو المارة إلى وضع لمساتهم

في حال اخترنا عرض العمل خارج الصف وفي الحيز العام، يجب أن نأخذ بالاعتبار إمكانية أن يقوم أطفال آخرون بإضافة أشكال وعناصر خاصة بهم وحتى الإضرار بالعمل. في حال كان الحيز المشترك غير آمن، فمن الأفضل وضع العمل الإبداعي في مكان آخر أو وضعه هناك لمدة محددة، مثلاً طوال مدة استراحتين، بينما يبقى المعلم متواجداً في المكان للحفاظ على العمل

استمتعوا.



بروتوكول 8:

من الأغنية إلى الإبداع بالتركيب

التواصل مع القدرات، الأمل والمعنى من خلال الإستماع لأغاني مختارة، إبداع وكتابة

يأتي هذا البروتوكول ليوفر مساحة للتعبير العاطفي، للتواصل مع القدرات والأمل، وإعادة صياغة معرفية (reframing) وخلق مدلولات إيجابية داخل العمل الإبداعي ومن خلاله. يعتبر البروتوكول مناسباً بشكل خاص للعمل مع المجموعات التي يكون مستوى التعارف بينها منخفضاً أو المجموعات التي تواجه صعوبة في الأنشطة الجماعية المشتركة، لأنه يركّز على العمل الفردي بدون تفاعل مباشر بين الأطفال

يمكن استخدام البروتوكول أيضاً كتعبير عن مواضيع متعلقة بأزمة وحالة فقدان من خلال طلب اختيار أغاني وعناصر متعلقة بالموضوع. من المستحسن توجيه الأطفال للبدء باختيار أغاني تمثل قدرات ولاحقاً اختيار أغاني متعلقة بأزمة ما أو حالة فقد

يتضمن البروتوكول عدة مراحل ومسارات إبداعية، ولكن يمكن تنفيذ جزء منها فقط - بما يتوافق مع خصائص المجموعة والوقت المتاح. في نهاية البروتوكول نجد إمكانية مطروحة وهي إمكانية مواصلة العمل من خلال عمل جماعي - ضمن مجموعات صغيرة وضمن عمل صفي مع كل طلاب الصف

الجمهور الهدف:



- أطفال من الصف الرابع وفوق
- مجموعة معلمين/ات

الأدوات المطلوبة:



- هاتف شخصي
- سماعات شخصية
- ورق A3، A4
- أدوات كتابة
- ألوان من كل نوع - طباشير ألوان زيتية (باندا)، أفلام توش، ألوان رصاص، ألوان مائية
- غراء بلاستيكي
- إذا كان هذا ممكناً - مجلات ملونة أيضاً، بطاقات بريدية يمكن قص أشكال منها، صور مطبوعة، الخ.

بما أن استخدام السماعات أساسي في هذا البروتوكول، وعلى الأرجح بأن بعض الأطفال قد ينسونها أو لا ربما لا يمتلكونها، فيجب على المعلم أن يُجهز مسبقاً بعض السماعات الإضافية، ويفضل سماعات خارجية توضع على الأذن، لأن بعض الأطفال سوف يشعرون بالاشمئزاز ولن يوافقوا على استخدام السماعات التي يتم إدخالها في الأذن

ترتيب الحيز:

يجب ترتيب الحيز بحيث يتوفر لكل طفل مكان شخصي مريح للعمل الإبداعي - ممكن على الطاولة، على الأرض أو بجانب الحائط. يمكن العمل ضمن دائرة أو بأي شكل ضمن الحيز، بما يتناسب مع مجموعة الأطفال



مدة الورشة: يمكن تنفيذ كل البروتوكول خلا درسين متتاليين، ولكن الأفضل تقسيمه إلى درسين: درسان للعمل الفردي ودرسان للعمل الجماعي

التوجيه

المرحلة أ - التواصل مع النفس وقدرات الجسم

نبدأ اللقاء بجلسة مايند فولنس قصيرة، حيث نطلب من المشاركين الجلوس بشكل مريح ومناسب لهم وأن يُغمضوا أعينهم (إذا كان ذلك مناسبًا) وأن يأخذوا بضعة أنفاس. تركيز الانتباه على كيفية دخول الهواء إلى الجسم وخروجه منه، إلى أي أماكن يذهب، وما إلى ذلك. يمكن توجيه الانتباه إلى عملية الزفير وإفراغ الهواء، ويمكن أيضًا توجيه المشاركين لأخذ شهيق لمدة 3 ثوانٍ وزفير لمدة 5 أو 6 ثوانٍ، للتركيز في عملية إفراغ الهواء

إذا كانت المجموعة "متوترة" وتواجه صعوبة في التركيز، فيمكن تقصير هذا الجزء أو حذفه بالكامل أو إنهائه بأعين مفتوحة

المرحلة ب - اختيار أغاني تترك شعورًا إيجابيًا وبناء قائمة أغاني خاصة

نطلب في هذه المرحلة من كل المشاركين التفكير والبحث في اليوتيوب أو السبوتيفاي (أو أي مصدر آخر) عن 3-4 أغاني يرغبون بسماعها الآن، أغاني تترك لديهم أثرًا إيجابيًا، وما إلى ذلك. يمكن أن يكون الاختيار راجعًا لأي سبب يريده الطفل - كلمات الأغنية، الأداء، المغني/ة أو الفرقة، والسياق الذي تم على أساسه إنشاء الأغنية. يمكن وضع هذه الأغاني ضمن قائمة تشغيل مدمجة أو اختيارها فحسب. يختار الأطفال الأغنية من خلال الاستماع بواسطة السماعات، بينما إمكانية الاستماع الشخصية تجدهم للعملية وتربطهم عاطفيًا

المرحلة ج - العمل على إنتاج إبداعي بينما نستمع للأغاني التي تم اختيارها

نطلب في هذه المرحلة من المشاركين الاستماع إلى أغانيهم أثناء الرسم، الشخبطة، وضع بقع لونية على الورقة. نوجه المشاركين إلى البدء باختيار ثلاثة ألوان تبعث فيهم الهدوء؛ الاختيار الذي يمكن أن يتوسع أثناء العملية الإبداعية. في حال لاحظنا أن المشاركين يريدون المزيد من الوقت، ندعوهم للاستماع مرة أخرى لقائمة الأغاني التي اختاروها أو لأغاني أخرى إضافية يريدون الاستماع إليها

تتم هذه الخطوة بينما كل مشارك يضع سماعات الرأس الخاصة به، بحيث تظل مساحة العمل هادئة ولا تتداخل الأغاني مع بعضها البعض

المرحلة د - نصوص تترك أثرًا إيجابيًا لدي، انتقاء نصوص من الأغاني المختارة

في هذه المرحلة، وبعد الانتهاء من العمل الإبداعي، نطلب من كل مشارك أن يبحث في محرك جوجل عن كلمات الأغاني التي اختارها وأن يختار من كل أغنية 2-5 كلمات أو جمل تترك أثرًا لديه، وكتابتها بشكل عشوائي على ورقة منفصلة حتى يتم إنشاء "بنك" كلمات وجمل منها



المرحلة ه - استخدام الجُمْل لتأليف نص أغنية شخصية

نطلب من الأطفال استخدام "بنك" الكلمات والجمل الذي اختاروه لتأليف أغنية/نص شخصي جديد خاص بهم- يمكنهم حذف كلمات، تغيير السياق/الضمير/ الزمن أو إضافة كلمات لتأليفه. بعد ذلك، نطلب منهم قراءة الأغنية التي قاموا بتأليفها، الإشارة إلى كلمات وأفعال هامة فيها، ووضع اسم/عنوان لها. تقلل عملية كتابة نصوص جاهزة من المخاوف وتساعد على تخطي حواجز وعبارات مثل "لا أعرف الكتابة" أو "أنا لست مبدعًا" في هذه المرحلة، يمكن أن نطلب من الأطفال الذين يرغبون بقراءة الأغنية أمام الصف أو مشاركته ضمن مجموعات صغيرة (لأن المشاركة ضمن مجموعة صغيرة تقلل من مستوى الانكشاف، وتقلل من القلق وتشجع الأطفال على المشاركة)

* يمكن أيضًا زيادة مرحلة إضافية للتليخيص والبحث عن النقطة الجوهرية، والطلب من المشاركين أن يؤلفوا من القصيدة التي كتبوها قصيدة خماسية (لمريكية) أو قصيدة هايكو، وهما نوعان من أنواع القصائد القصيرة، بحيث يكون النص عبارة عن حوالي خمس جمل والتي تمثل لب القصيدة. هنا أيضًا يمكن دعوة المشاركين الراغبين لقراءة قصائدهم أمام المجموعة

* نطلب في المرحلة التالية من الأطفال قص كلمات من النصوص التي قاموا بتأليفها ومن ثم دمجها في عملهم الإبداعي المرئي - فإنه علينا في هذه المرحلة دعوة المشاركين لتصوير النص الذي كتبوه بواسطة هواتفهم، بحيث يظل محفوظًا لديهم وبهذا يكون بوسعهم قراءته/ قص أجزاء منه

المرحلة و - كولاج القدرات

ندعو الأطفال في هذه المرحلة، للعودة إلى المُنْتَج الإبداعي الذي رسموه بالألوان، وأن يدمجوا فيه أجزاء من النص الذي كتبوه. يمكن إضافة جُمْل ورموز تعبيرية أخرى، التي قاموا بقصها من مجلات أو بطاقات بريدية. يؤدي إنشاء الكولاج إلى خلق نوع من التكامل وتوسيع المنظور والمعنى

يمكن أثناء العمل على ذلك دعوة الأطفال للاستماع باستخدام سماعات الرأس الخاصة بهم - لأغانٍ من القائمة الأصلية التي اختاروها، وأيضًا يمكنهم الاستماع لأغانٍ جديدة و/أو إلى موسيقى الأغاني بدون كلمات (عن طريق كتابة اسم الأغنية وكلمة "كاريوكي" في محرك البحث جوجل) في نهاية عملية بناء الكولاج يمكن اختيار عنوان للعمل.

* يمكن هنا إنهاء العملية أو المتابعة إلى المرحلة التالية - للعمل الجماعي، من المجموعات الصغيرة إلى المجموعة الكبيرة العامة/المجتمع. يساعد الانتقال من العمل الفردي ضمن مجموعة إلى العمل ضمن مجموعة على التخفيف من الشعور بالوحدة، ويعزز الشعور بالانتماء والعمل الجماعي والحصانة المجتمعية* يمكن تنفيذ هذا الجزء في لقاء إضافي يتم تخصيصه لمسار العمل الجماعي.

المرحلة ز - المشاركة ضمن مجموعات صغيرة

مع الانتهاء من العمل على المُنْتَج الإبداعي، يمكن دعوة الأطفال للجلوس ضمن مجموعات صغيرة مكونة من 4-5 مشاركين وأن يفوموا بمشاركة ما يريدون مشاركته من تجربتهم في هذا النشاط الإبداعي. يمكنهم التحدث عن مسار العملية التي خاضوها، إسماع الأغاني، قراءة النصوص، عرض الأعمال والتحدث عنها

في نهاية الإبداع، سندعو الأطفال للجلوس في مجموعات صغيرة مكونة من 4-5 مشاركين ومشاركة ما يريدون من العملية: يمكنك التحدث عن العملية الإبداعية وتشغيل الأغاني وقراءة النص وعرض الأعمال والتحدث عن سياقها



المرحلة ح - نشاط إبداعي ضمن مجموعات صغيرة

بالإمكان، في حال كانت هناك رغبة، توسيع العمل الجماعي وإضافة مرحلة العمل الإبداعي المُشترك ضمن مجموعات صغيرة.

يمكن البدء من بناء نص مشترك، يتضمن جملاً من كل واحد من النصوص الفردية، وإنشاء قائمة تشغيل جديدة تتكون من أغنية أو أغنيتين لكل طفل. من هذه المرحلة يمكن الانتقال إلى القيام بالإبداع المشترك على طبق بريستول جديد أثناء الاستماع إلى قائمة التشغيل الجماعية التي قاموا بإنشائها معًا

في نهاية النشاط يقوم الأطفال بعرض العمل الإبداعي المُشترك أمام كل المجموعة، كما في المعارض، ويمر المشاركون على كل الأعمال ويتأملونها. يمكن وضع قصاصة ورق بجانب كل عمل من الأعمال والطلب من طلاب الصف وضع عنوان لكل عمل من الأعمال. هذه الخطوة من شأنها أن تعزز شعور كل فرد بأهميته وكذلك تعزز الشعور بالتكاتف

في حال كانت هناك رغبة ومُتسع من الوقت فمن الممكن العمل على مُنتج إبداعي كبير ومُشترك لكل الصف، وذلك من خلال لصق نصف/ربع أطباق بريستول جديدة بين الأعمال والطلب من الأطفال بناء تصورات تعبيرية تخلق روابط بين تلك الأعمال. ممكن أيضًا دمج قوائم الأغاني الخاصة بالمجموعات الفرعية ضمن قائمة أغاني واحدة خاصة بكل الصف

استمتعوا.



بروتوكول 9: نجمع الأجزاء ونصنع منها كولاغًا

التواصل مع القدرات والأمل الشخصي من خلال بناء كولاغ بروح نهج "اليوميات البصرية"

مبني على بروتوكول "جسور إلى الذات" لراكيفت هدار.

نُشر ضمن كتاب بروتوكولات القدرات والأمل، الكلية الأكاديمية أونو، 2024.

يستعرض هذا البروتوكول عملية بناء كولاغ، الذي يمكن أن يشكل أيضًا الورقة الأولى ضمن مجموعة أعمال إبداعية ذاتية استلهامًا من نهج "اليوميات البصرية". يدمج هذا المسار أساليب وتقنيات متنوعة ويهدف لمساعدة الأشخاص على التعبير عن المشاعر والأفكار، التواصل مع القدرات وتوسيع منظورهم فيما يتعلق بالموضوع الذي يتناولونه في العمل الإبداعي.

عند استخدام هذا البروتوكول للتعبير عن مواضيع متعلقة بالأزمات وحالات الفقد، نقوم بدعوة الأطفال لاختيار التصورات الذهنية والعناصر المتعلقة بالموضوع. من المهم التأكد من أن الأطفال يبدؤون باختيار التصورات والعناصر التي تتعلق بالقدرات ولاحقاً فقط تلك المتعلقة بالأزمات وحالات الفقد. في حال كان هناك في نهاية العمل في الكولاغ عناصر ناقصة متعلقة بالقدرات، يمكن أن نطلب من الأطفال إضافة مثل تلك العناصر.

البروتوكول مرفق بنماذج صور لتوضيح مسار العمل، ولكن الأطفال مدعوون بالطبع لإنشاء أعمالهم الإبداعية الشخصية والمستقلة.



الجمهور الهدف:



- مجموعة أطفال من الصف الرابع وفوق
- مجموعة معلمين/ات

الأدوات المطلوبة:



- ورق رسم بحجم ثمن طبق أو A4
- ألوان مائية أو أكريليك مخفف
- فرش تلوين سميكة وظرية للألوان المائية/ الأكريليك و/أو صوف، اسفنجة، أو أقمشة لتغميسها في اللون
- مجلات أو كتب فيها صور يمكن قص أشكال منها
- غراء بلاستيكي أو غراء ستيك
- قلم بايلوت أسود أو توش أسود
- أقلام توش بعدة ألوان
- خيوط صوف، خيوط نسيج أو غيرها



مقدمة

الكولاغ هو أسلوب فني يعتمد على جمع، دمج ولصق أشكال من مصادر مختلفة على سطح واحد، مع دمجها وبناء رابط بينها من خلال إضافة بقع لونية، خطوط وأشكال. يمكن أن يدمج المسار عدة تقنيات ومواد ويتيح إمكانية التعبير العاطفي الواسع

إن استخدام أشكال وصور جاهزة وأحيانًا أغراض، حبال ومواد من الطبيعة، يساعد الأطفال الذين يجدون ريبة من القيام بعمل إبداعي على تقليل المخاوف والانخراط بالعملية. العمل على ورقة متوسطة الحجم (ثمان طبق كرتون أو A4) هو أمر مريح ويعطي الثقة. تتيح عملية تجميع عدة أعمال إبداعية معًا بناء ملف بأسلوب "المذكرات البصرية"

يُنظم نهج "صفحات النفس"، الذي طوره راكيفت هدار (هدار، 2019)، عملية إنشاء الكولاغ، اعتمادًا على سبعة عناصر تُتيح التعبير والتنفيس العاطفي، التواصل مع القدرات والحصانة

عنصر الخلفية - يمثل البيئة الاجتماعية والثقافية التي نشأ فيها الطفل. يربطنا هذا العنصر بالموارد الأساسية - الأسرة والعائلة الموسعة، الثقافة والمجتمع.

عنصر النية - يربطنا هذا بالقيم، المعتقدات والمعاني العميقة والروحية، أي بالأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لنا.

عنصر الصورة - يربطنا بالخيال والقدرة على خلق استعارات شفائية معززة ومواسية.

عنصر الخط - يتيح تجميع وربط أجزاء الروح المختلفة ويوحد الأجزاء المُشتتة.

عنصر اللون - يربطنا بمشاعرنا. يُتيح لنا التعبير وإعطاء المعنى لمشاعرنا المختلفة.

عنصر النص - يتيح لنا أن نعطي العمل الإبداعي تفسيرًا وأن نحصل منه على عبر وأمل، لتذويت التجربة ولتأخذ منها أشياء هامة لحياتنا.

عنصر سحر الصدفة - يربطنا بالمفاجأة، السحر، التوافق الزمني الموجود في الحياة، وبالقدرة على الشعور بأن الواقع له أبعاد وطبقات عديدة من المعنى

نماذج من الصور

التوجيه

يوصى بالبداية بشرح قصير وعرض صور توضح أسلوب الكولاغ وأعمال "اليوميات البصرية". في حال أراد الأطفال أن يسمعون، يمكن شرح العناصر السبعة، معناها ووظيفتها كل عنصر منها، ولكن يمكن أيضًا بدون شرح على الإطلاق



المرحلة أ - عنصر الخلفية

نوجه الأطفال ان يختاروا من بين الألوان المائية أو الأكريليك ثلاثة ألوان بدرجات لونية تشعرهم بالارتياح وتهديهم، ولون واحد من الألوان يعبر عن الصعوبة أو المشكلة التي يواجهونها حاليًا



نطلب من الأطفال إنشاء الخلفية من خلال بقع لونية يتم وضعها بضربات فرشاة سميكة وناعمة، قطن، إسفنجة أو قطعة قماش يتم تبليها وتغميسها بألوان تجعلهم يشعرون بالارتياح. يجب أن يُطلب منهم عدم رسم أشكال (بيت، شجرة، كلب) رسم تجريدي لبقع لونية تمثل السحب أو الرياح، التي يمكن رسمها بحركات بطيئة، من خلال مزج الألوان والحصول على ألوان مُحبية أثناء أخذ أنفاس عميقة ومهدئة لاحقًا نطلب من الأطفال إضافة لون يعبر ويعطي مساحة أيضًا للصعوبات، للتحديات والأشياء التي يواجهونها

المرحلة ب - عنصر النية من خلال تمرين كتابة

في هذه المرحلة نطلب من الأطفال إعداد قائمة بالموارد، القدرات والأشياء التي تساعدكم عند وجود صعوبات، أشياء يحسنون القيام بها وتجعلهم سعداء ومرتاحين. على سبيل المثال، أشياء يقومون بها بمفردهم أو مع شخص ما؛ شخص أو حيوان يحبونه؛ مكان يحبون أن يكونوا فيه؛ يمكن أن تتضمن القائمة شخصيات من الأساطير، أبطال خارقين وما إلى هنالك؛ يمكن إضافة كلمات وجمل تتعلق بقدرات ونقاط قوة أرغب بتعزيزها لدي، وأخرى أرغب بامتلاكها والتي أعتقد أنني لا أمتلكها بعد. يمكننا أن نقترح وضع القائمة وفقًا للمجالات ويمكن تركها مفتوحة.



المرحلة ج - عنصر الخيال

نطلب من الأطفال تصفح الصحف والمجلات وأن يقصوا منها صورتين - أربع أشكال/ صور تمثل القدرات التي لديهم، وشكل واحد يمثل المورد الذي يرغبون في تعزيزه

المرحلة د - عنصر الخط

نطلب من الأطفال استخدام قلم توش أسود رفيع أو أي قلم بايلوت للربط بين الأشكال وإنشاء تسلسل يحكي قصة. يمكن أيضًا استخدام خيوط أو مواد أخرى تستخدم في عملية الربط والتوصيل. في هذه المرحلة لا حاجة للتفكير في القصة التي تربط بينها الخطوط، إنما فقط القيام بعمليات ربط من خلال الخطوط. يمكن الرسم أيضًا على الأشكال المُلصقة





"لا زال هناك شرع أبيض في الأفق"، "ليكن"، "افعلي ما تحبين فقط"، "أنت حرة مثل الطير" وغيرها. يمكن كتابة الجمل مباشرة على العمل الإبداعي أو على ورقة منفصلة، نقصها ونلصقها عليها حيثما نريد

المرحلة ه - عنصر اللون

نوجّه الأطفال لأن يضيفوا للورقة ألوانًا تعزز لديهم مشاعر جيدة بأي طريقة يريدونها. يمكنهم أن يرسموا إضافات أو رموزًا تتيح لهم الشعور بالارتياح، الثبات والتواصل، مثل رسم قلوب، زهور، منازل وما شابه. يمكن أيضًا أن يضيفوا ويلصقوا على العمل الإبداعي موادًا من الطبيعة أو أشياء صغيرة

المرحلة و - عنصر النص

هذا هو الجزء الأخير من العمل الإبداعي، حيث نطلب من المشاركين إلى تأمل أعمالهم والنصوص التي كتبوها، وأن يروا إن كان بإمكانهم بناء جمل قصيرة ومعززة، وكأنها رسالة مُستلهمة من جميع الموارد ونقاط القوة التي ظهرت من الرسم والكتابة

يمكن أن تكون الجمل تلقائية، كما لو أن ذلك المورد يتوق جدا أن يوصل لنا رسالة ما، ويمكن أيضًا دمج عبارات مألوفة من أغاني مفضلة، على سبيل المثال: "جسدي قوي مثل شجرة البلوط"، "البكاء مسموح"، "مخيلتي تحلق مثل الطائر"، "لديك إياك"،

المرحلة ز - عنصر سحر الصدفة

في نهاية العمل، يمكنك دعوة الأطفال للبحث عن الصور والأشكال التي يحبونها والتي تم إنشاؤها فيه دون قصد، وهو ما يحدث غالبًا. يمكنك تأكيدها ويمكن أن نضيف للعمل الإبداعي نصًا متعلقًا بها

المرحلة ح - المشاركة

يمكن في نهاية النشاط دعوة جميع الأطفال لوضع إبداعاتهم في وسط الغرفة - على الطاولة، أو على قطعة قماش كبيرة أو على الأرض - الوقوف حولها ضمن دائرة، ونطلب منهم إعطاء أسماء لإبداعات الأطفال الآخرين. يمكن أيضًا أن نطلب من كل واحد منهم أن يذكر ما الذي يتواصلون معه، ما الذي يحبونه أو ما الذي يعززهم في العمل الإبداعي أو خلال العمل عليه. ضمن المجموعات الكبيرة، ينصح أن نطلب من كل طفل مشاركات قصيرة، بكلمة أو جملة، حتى لا تكون المشاركة طويلة ومتعبة. يمكن أيضًا المشاركة ضمن مجموعات صغيرة أو مجموعات ثنائية، الأمر الذي يقلل من الإحراج

استمتعوا.



مصادر:

هدار، ر (2019) **رحلات في اليوميات البصرية**. إصدار نيف. رابط للكتاب.
هدار، ر (2024). **جسور إلى نفسي**. ر. بيرغر (كاتب)، **بروتوكولات القدرات والأمل**، صفحة 225 - 231. الكلية الأكاديمية أونو

راكيفت هدار - معالجة بالفن، كاتبة ومطورة تقنية "أوراق النفس" للعمل على اليوميات البصرية. مديرة دورة "مرافقات للمسار" بتقنية أوراق النفس. موقع: <https://visualjournal.co.il>



بروتوكول 10: أنا وظلي

تعبير عن الخوف، الاضطراب، الألم، الغضب ومشاعر أخرى غير مريحة، من خلال التصوير والإبداع

بناءً على بروتوكول تمت كتابته بالتعاون مع فيرد رهط ونشر ضمن "من خلال الإبداع"، مركز مشأفيم، 2024.

من خلال عنصر المسافة الجمالية، بطريقة مبنية ومنظمة التي تستخدم التصوير الفوتوغرافي بالهواتف والإبداع، يتيح البروتوكول التعبير عن مشاعر مثل الغضب، الاكتئاب، الفراغ، الخوف وغيرها من المشاعر غير السارة

تؤدي إضافة الألوان من خلال إنشاء صور فوتوغرافية بالأبيض والأسود، إلى توسيع التعبير العاطفي والمعنى والتواصل مع الأمل. العمل المقترح في البروتوكول هو عمل شخصي، بينما الصف/المجموعة موجودة في الخلفية، ولكن يمكن أيضًا تطبيقها ضمن مجموعات ثنائية أو مجموعات صغيرة المشاركة أمام كل الصف وإمكانية عرض الأعمال ضمن معرض تعطي المشاعر مكانًا، تطبعها وتمنحها الشرعية

الجمهور الهدف:



- مجموعة أطفال من الصف الرابع وفوق
- مجموعة معلمين/ات

الأدوات المطلوبة:



- هواتف
- ورق A3، A4
- أطباق كرتون مختلفة (لالصاق الصور)
- طباشير ألوان زيتية
- ألوان مائية
- فحم (يفضل أن يكون طبيعيًا)
- إذا كنت ترغب في عرض أعمالك في الصف أو في أنحاء المدرسة، فهناك حاجة إلى مواد ومعدات التي يمكن وضعها في الحيز: أسلاك، دبابيس، مسامير، ومسامير، مطرقة، مسدس دبابيس، وما إلى ذلك - بما يتناسب مع البيئة وما يُتاح

تحضير:

يجب تنسيق مسألة طباعة الصور الفوتوغرافية على طباعة بالأبيض والأسود مع سكرتيرة/المدرسة أو أي شخص آخر ذي صلة. يمكن إرسالها إلى البريد الإلكتروني للسكرتيرة أو تحديد عنوان بريد إلكتروني خاص أو رقم واتساب، حيث يرسل الأطفال الصور إليه ومن هناك تتم طباعتها في مكتب السكرتيرة

- إن لم يكن جميع الأطفال يملكون هاتفاً شخصياً، يمكن العمل ضمن مجموعات ثنائية واستخدام هاتف أحد عضوي المجموعة.



التوجيه

المرحلة أ - استعراض فكرة الورشة

نشرح الفكرة من وراء ورشة العمل، نستمع للردود ونتحدث عن تسلسل الإجراءات المخطط لها. بعد ذلك، وكإفتتاحية، يمكن الاستماع إلى بعض الأغاني و/أو قراءة كلماتها. على سبيل المثال:

- أنا وظلي أداء يهودا فوليكير، [كلمات الأغنية](#)
- ألم المقاتلين أداء عيدان عيمدي، [كلمات الأغنية](#)
- انتهى أداء عيدان عيمدي، [كلمات الأغنية](#)
- ستمشين في الحقل (حَقًا) أداء حافا آلرشتاين، [كلمات ليثا غولديغ](#)

يمكن الاستماع لأغاني أخرى حسب رغبتكم أو أغاني يقترحها الأطفال.

المرحلة ب - الاصغاء لمشاعر وأفكار الأطفال

استلهامًا من الأغاني، نطلب من الأطفال مشاركة الأفكار والمشاعر التي يشعرون بها أثناء الحرب، مثل الخوف، الألم، القلق، فقدان، العجز وغيرها، التي تشبه "الظل" الموجود في الخلفية ولا يتم التعبير عنه أو تناوله عادةً. إمكانيات إضافية لمشاركة مشاعر الأطفال وأفكارهم:

- من خلال لعبة "من مثلي"
- من خلال عمل إبداعي مشترك بروح "الرسم المشترك - غير منطقي"
- من خلال فن الجرافيتي حيث يكتب الأطفال كلمات ويرسمون أشكالاً يستحضرها الموضوع
- من خلال إسماع الأغاني المذكورة (وأغاني أخرى ذات الصلة) في الخلفية ودعوة الأطفال لإنشاء عمل مشترك وحر مستوحى منها

المرحلة ج - تصوير

نطلب من الأطفال التجول في أنحاء المدرسة في أزواج أو في مجموعات صغيرة واستخدام هوا تفهم لالتقاط ظلال لأشياء، نباتات، مناظر الطبيعية ولأنفسهم (يمكنهم توجيهه والتقاط صور لبعضهم البعض أو الاستعانة بالمارة). لكي تتمكن الصورة من إنشاء صور ظليلة، يوصى بالتقاط الصور عندما تكون الكاميرا في وضعية الأبيض والأسود (ولكن من الممكن أيضًا بالألوان، ثم طباعة الصور بالأبيض والأسود، بحيث تظهر كصور ظليلة)

بعد التصوير، يختار كل طفل 3-4 صور يجدها تعبر عنه أكثر ويرسلها لطباعتها في مطبعة المدرسة.

المرحلة د - مشاركة وإبداع الصور الظلية

بعد أن يتم جمع كافة الصور المطبوعة، نطلب من الأطفال عرضها في الصف - ممكن على الأرض، ويمكن أيضًا تعليقها على الجدران

ندعو الأطفال إلى مشاركة الأفكار والمشاعر التي تنشأ في داخلهم فيما يتعلق بالصور الفوتوغرافية (الصور الظلية)، من خلال تأمل أعمالهم وأعمال الآخرين. في هذا السياق، من المهم توجيه المشاركات التي تنشأ من خلال التأملات الحالية، وليس فقط الأفكار التي كانت لديهم سابقًا

لاحقًا، ندعو الأطفال إلى يضعوا إبداعاتهم على الأشكال الملتقطة، والتي تظهر كصور ظليلة بالأسود والأبيض، وإضافة لون، ملمس، حجم وشكل من خلال المواد الإبداعية. يمكن أيضًا الجمع بين العديد من



الصور الظلية معًا للحصول على عمل إبداعي جديد، بشكل فردي أو ضمن مجموعة، على مسطح آخر

المرحلة ه - كتابة

بعد الانتهاء من العمل الإبداعي، نطلب من الأطفال كتابة نص يصل طوله إلى سبعة أسطر، حيث تبدأ الجملة الأولى والجملة الأخيرة بإحدى مجموعات الكلمات التالية: "أردت أن أقول لك..."، "أردت أن أسأل..."، "هناك أمور..."، "هذا مجرد..."، "عندما..."

بعد الكتابة، نطلب من الأطفال قراءة النص لأنفسهم، وضع علامة على الكلمات والأفعال الهامة وإعطائها اسمًا. يمكن دعوة بعض الأطفال لمشاركة النصوص التي كتبوها أمام الصف أو السماح لهم بالمشاركة بشكل ثنائي مع الطفل الذي التقطوا الصور معه أو ضمن مجموعات صغيرة

المرحلة و - إعداد معرض / عمل تركيب

نطلب من الأطفال إلى دمج العمل الإبداعي والنص الذي كتبوه على قطعة ورق مقوى / مسطح آخر مناسب مصمم بشكل مناسب للعرض في المعرض (على سبيل المثال، يمكن لصق القطعة على ورق بريستول / أسود / أبيض / بني كخلفية خاصة). إذا تم لصق العمل على الورق المقوى، يمكن أيضًا أن ننحت وننقش بواسطة سكين ياباني / مقص ويمكن أيضًا تجعيده وتشكيله باليدين

المرحلة ز - وضع الأعمال في حيز المعرض

نطلب من الأطفال وضع إبداعاتهم في جميع أنحاء المدرسة. يجب أن نتحضر مسبقاً ونجهز مواد اللصق والتعليق، والتنسيق مع المدرسة حول الأماكن المناسبة للمعرض

المرحلة ح - دعوة الجمهور للحوار

يمكن أن نضع كل عمل إبداعي ورق / بريستول، أدوات كتابة وألوان، التي يمكن لمشاهدي المعرض استخدامها للتعليق عليها كتابيًا أو من خلال فعل إبداعي ما. من المهم وضع توجيه واضح للأمر، حتى يفهم المشاهدون أنهم مدعوون للإبداع والتعليق. يمكن أيضًا دعوة الأطفال ليكونوا أول من يعلق على أعمال زملائهم وبالتالي يبدأون هم بتلك العملية ويكونوا قدوة

* يُنصح بتصوير الأعمال كما هي معروضة في المعرض وإدراج الجمهور في الصور الفوتوغرافية أيضاً. يمكن التحدث عن هذه الصور ضمن المحادثة الموجزة الخاصة بالمعرض وإدراجها أيضاً ضمن أعمال إبداعية إضافية أو ضمن معرض آخر سنقوم بالعمل عليه

المرحلة ط - مشاركة وتلخيص

ندعو الأطفال للتحدث عن كل التجربة:

1. ماذا حدث للاختبار الأولي، لتجربة الظل، خلال القيام بالعمل الإبداعي؟
2. ماذا رأينا، تعلمنا واكتشفنا من خلال التأمل والإبداع في الظل؟
3. ماذا كان ماهية النقاط صورة مع صديق؟
4. كيف أثرت إضافة الألوان والإبداع الفني من خلال المواد على التجربة؟
5. ما الشعور الذي انتاب الأطفال نتيجة تجربة تقديم الأعمال الإبداعية وتسلط الضوء عليهم؟

استمتعوا.



بروتوكول 11:

ماذا نفعل مع كل هذا الغضب

التعبير والتنفيس عن الغضب والإحباط من خلال عمليات التفكير والتجميع، والإبداع والكتابة

يقدم هذا البروتوكول طريقة إبداعية تسمح للأطفال بالتعبير عن الغضب والإحباط والعدوانية بطريقة مناسبة وآمنة، وتتضمن إمكانية تحويل الغضب إلى عمل إبداعي وبناء. تبدأ العملية بتمزيق وكسر ورق مقوى و/أو أشياء مستعملة، ونواصل العمل من خلال جمع الأجزاء ولصقها لتشكل عملاً إبداعياً ومنتج يحمل معنى جديداً

يعتبر البروتوكول مناسباً للاستخدام في حال كان الصف/المجموعة يواجه أزمة ما، حالة فقدان، إحباط وكان يبحث عن طرق للتعبير عن ذلك. يمكن دمج ذلك في عملية الكتابة، مما سيساعد في التعبير وإعطاء معنى الذي سيدعم بناء سردية جديدة - متماسكة وذات معنى

الجمهور الهدف:



- أطفال من أي عمر
- مجموعة معلمين/ات

الأدوات المطلوبة:



- أطباق كرتون من السوبر ماركت بعد أن نزيل منها الدبابيس والمثبتات التي قد تؤذي الأطفال. يمكن أن نطلب من السوبر ماركت الحصول على رزمة من أطباق الكرتون قبل اتلافها (هناك بعض أطباق الكرتون التي يتم حزمها معًا ومن المناسب أخذها إلى المدرسة) أو أخذ أطباق كرتون من حاوية رمي الكرتون. يحتاج كل طفل إلى طبقين كرتونين ولكن يُفضل أربعة على الأقل
- سكاكين تقطيع خبز/مناشير/مقص لتقطيع وتمزيق أطباق الكرتون (تقطيع أطباق الكرتون هو عمل ممتع وفيه تنفيس للغضب من تمزيقها)
- كمية كبيرة من المسكينغ تايب الورقي العريض - علبة واحدة لكل أربعة أطفال
- أسلاك، حبال ومواد لاصقة أخرى
- إذا كنت ترغب بدمج عمل إبداعي مع لون، فيستحسن استخدام ألوان غواش أو أكريليك
- في أي نشاط مع الأطفال من الصف الخامس فما فوق، يمكن دمج الكتابة، وهناك حاجة إلى ورق وأدوات كتابة

إمكانية أخرى:

- أشياء مستعملة، قديمة، مكسورة، كأساس لعملية التدمير والتكسير
- نظارات أمان (لمنع دخول أجزاء من الأجسام المكسورة إلى العينين)
- مطارق، كماشات، أدوات تقطيع
- جهاز يمكن من خلاله تثبيت الأشياء أثناء تفكيكها/كسرها/نشرها
- عبوة كرتون مقوى التي ستتم عملية التكسير داخلها، لمنع تناثر قطع الكرتون في أنحاء الغرفة وتعريض الأطفال للأذى



ترتيب الحيز:

يجب تجهيز طاولات كبيرة التي يمكن وضع أطباق الكرتون والأشياء المخصصة للتكسير عليها، ونشرها وإتاحتها. إذا كنا نستعمل أشياء قابلة للكسر، فمن المستحسن ترتيبها حسب الفئات - ألعاب قديمة، أدوات منزلية، أدوات كهربائية، دمي قديمة، وما إلى ذلك

مقدمة:

العدائية والعنف هما من السلوكيات التي تعبر عن مشاعر مثل الغضب، الإحباط، الحزن والخوف، وهي مشاعر يمكن أن تظهر في حالات العجز، انعدام السيطرة وانعدام الأمن، والتي تميز حالات مواجهة عدم اليقين، الحرب والفقدان - الشخصية و/أو الجماعية

شعور الغضب له دور هام - فهو مرتبط ويخدم آليات الصمود من أجل البقاء مثل الهروب من هجوم العدو أو من عامل خطر آخر. على الرغم من أهمية الغضب لبقائنا، إلا أن هذه المشاعر تفسر في كثير من الحالات على أنها "سيئة" وغير مشروعة، وتواجه انتقادات اجتماعية

يمكن أن يؤدي عدم التعبير عن المشاعر المزعجة، مثل الغضب، إلى زيادة مستويات التوتر والقلق والحزن والإحباط، ويؤدي إلى انفعال عنيف، إلحاق أذى بالآخرين، بالنفس أو الممتلكات. من المهم أن نتذكر بأنه في كثير من الحالات نجد أن العنف والعدوانية تعبر عن نوع من الشعور بالضعف والضييق الذي لا يحظى باستجابة من قبل البيئة المحيطة، أو نوع من إثبات الحضور، التقدير، والانتباه الكافي للشخص الذي عانى منها. إن التعبير المناسب عن المشاعر، بطرق مشروعة ومناسبة وبكثافة، مع تلقي الاهتمام المناسب من البيئة المحيطة، يساعد في معظم الحالات على تغيير التجربة العاطفية، وتهدئة الغضب وتحويله إلى شعور آخر، فضلاً عن منع حدوث انفعال عدواني، عنيف ومؤذي

يستعرض هذا البروتوكول تقنية تتعلق تستند على اللعب والإبداع للتعبير عن الغضب والعدوانية. يبدأ البروتوكول بحوار بهيئ الأطفال للمسار، يمنحهم الشرعية للتعبير عن الغضب والعدوانية، ويضع حدوداً لطريقة العمل وقواعد الحفاظ على أمان الحيز الجسدي

المرحلة التالية من النشاط تتمثل بعملية التمزيق والتكسير التي تُعبر عن الغضب، التنفيس، تحرير الشعور بالتوتر والهدوء (هدوء الجسم والنفس). بعد عملية التمزيق/التكسير، نطلب من الأطفال استخدام تلك القطع لإنشاء العمل الإبداعي الذي يرغبون به وذلك باستخدام أسلاك، ماسكينغ تايب ومواد لصق وتجميع أخرى. يمكنهم صنع كرة واللعب بها (أو حرقها)، عمل إبداعي أو أي شيء آخر يختارونه. وفي ختام هذه العملية، يشارك الجميع في تنظيف المكان وإعادة الصف إلى حالته الأصلية

تمنح هذه العملية الأطفال أدوات للتعامل مع الغضب والعدوانية، وطرق للتنفيس عنها والتحكم بعواطفهم بطريقة ممتعة وآمنة. يمنح مشاعر العدوانية والإحباط مجالاً للتعبير اللعبي بدون تهديد، أحكام أو انتقادات. يتعلم الأطفال التعبير عن مشاعرهم مع تحمل المسؤولية عنها وإيجاد الطرق والأفعال التي تساعدهم على التحكم بالمشاعر التي قد يصعب عليهم التحكم بها بأنفسهم أو من خلال بيئتهم المحيطة

مع الأطفال الأكثر نضجاً، يمكن أن ندمج بالعملية مسارك كتابة يُتيح تأمل في المسار العاطفي، الذي يعطي ويوسع المنظور ويساعد على بناء سردية لفظية متماسك من داخل تجربة الفوضى

لحظة قبل - توضيح وتحذير

نظرًا لأن التعبير عن مشاعر مثل الحزن، الغضب أو الإحباط، يُنظر إليها في كثير من الأحيان في المجتمع على أنها أمر سلبي ومهدّد لا ينبغي إعطاء مساحة له، والعديد من الآباء والمربين يتجنبون ذلك. يعتقد البعض



بأن إعطاء مساحة للألعاب والعمليات الإبداعية التي تتضمن التعبير عن العدوانية يمكنها أن تشجعها، وبالتالي يمنع الأطفال من ممارسة الألعاب الحربية، وتدمير وتفكيك برج مكعبات أو بجهاز كهربائي قديم، تمزيق الأوراق، دهن ألوان اليدين، وغيرها

من المهم التأكيد فيما يتعلق بالكتاب وبهذا البروتوكول على وجه الخصوص، على أن الأطفال يعبرون، يستكشفون، يتواصلون ويذوتون التجارب وقصص الحياة من خلال اللعب. لذا، فإن الفرصة والدعوة المشروعة للعب أيضاً بالألعاب تُتيح التعبير عن الغضب، تُتيح للطفل الفرصة ليس فقط للتعبير عن نفسه ومشاعره، بل تخلق أيضاً "حيزًا مُلطفًا" (تعليية نفسية) وآمن للتنفيس عن الغضب، لتنظيم نفسه، والتواصل مع المشاعر الأخرى التي تكون ممتعة ويسهل احتواؤها

الألعاب الحربية، بالبنادق والسيوف المصنوعة من البلاستيك أو الخشب، تسمح بإراحة أو نقل الغضب والعدوانية من حيز الواقع، الذي فيه الأطفال قد يضربون ويشتمون ويؤذون بعضهم البعض، إلى حيز اللعب الخيالي والامن، وهو فضاء يطلقون فيه النار على بعضهم البعض بمسدسات بلاستيكية برصاص وهمي، دون أن يتأذوا أو يموتوا "فعليًا". أساءل ماذا كان سيحدث لو أن الكبار على جانبي الحدود، الاجتماعية، السياسية، كانوا يلعبون أكثر..

من المهم التأكيد قبل استخدام هذا البروتوكول أنه في حال كان المعلم أو الإطار التربوي لديه صعوبة في تقبل/في التماهي في تبني هذا النهج، فمن الأفضل عدم استخدام هذا البروتوكول كما هو، أو ربما عدم استخدامه على الإطلاق، وذلك لتجنب الأطفال التشوش الذي ينبع من إيصال رسائل مزدوجة ومتناقضة - حيث نطلب منهم التمزيق والتدمير من ناحية، ومن ناحية أخرى نغضب منهم عندما يفعلون ذلك. هناك خيار آخر، ألطف وأكثر ملاءمةً، وهو تطبيق البروتوكول مع استخدام مواد أكثر ليونة وأكثر "قابلية للتمزيق"، مثل الصحف أو الأوراق المعاد تدويرها

[من القطع الممزقة والشظايا - نُبدع ونبني](#)، فيديو مأخوذ من تدريب حول استخدام الإبداع كدعم في التعامل مع فقدان. تدريب قدمه مركز 'مشأفيم' في قرية مجدل شمس، في أعقاب مقتل الأطفال جراء سقوط صاروخ في القرية في تموز 2024.

[من القطع الممزقة والشظايا - نُبدع ونبني](#)، مقطع فيديو يستعرض الموديل، من ورشة تم تقديمها لطاقم موجهي مركز مشأفيم.



التوجيه

المرحلة أ - تمزق / تكسر

بعد أن نشرح للأطفال الغرض من النشاط وقوانينه (التي سبق وتحدثنا عنها)، ندعوهم للبدء بالنشاط. في حال استخدام أطباق كرتونية، نطلب منهم اختيار أطباق الكرتون والبدء بتمزيقها، نشرها، تكسيرها وتفكيكها! في حال اختاروا العمل على أشياء، ندعوهم لاختيار الأشياء التي يريدون تكسيرها وتدميرها. من المهم قبل بدء العملية أن يتموضعوا في مكان مريح، أن يضعوا الأشياء المراد تكسيرها في عبوة كرتون منخفضة الجدران التي تم إحضارها خصيصًا للنشاط، وأن يضعوا نظارات واقية - عندها فقط يبدأون في عملية التكسير والتمزيق والائتلاف

أكدوا على الأطفال أنه في هذه المرحلة ليست هناك حاجة لأن يفكروا بما سيفعلونه بالقطع/بالشظايا أو كيف سيجمعونها معًا لاحقًا - فقط اطلبوا منهم أن يكسروا، يفككوا، يمزقوا ويؤلفوا. يمكنهم مساعدة بعضهم البعض



في القيام بذلك و/أو التمزيق/التكسير معًا

امنحوا عملية التمزيق/التكسير 15 دقيقة على الأقل.

في حال كان هناك أطفال يرغبون بمواصلة نشاط التدمير لفترة أطول أو طوال مدة النشاط، فإن التوصية هي السماح لهم بذلك، حتى لو لم يتضمن النشاط استمرار النشاط الإبداعي

[النموذج 1: عملية تقطيع ورق مقوى مُشتركة](#)

المرحلة ب - من التفكيك إلى التركيب

بعد أن يستنفد معظم الأطفال مرحلة التدمير والتمزيق والتكسير، يمكن دعوة الأطفال الراغبين والمستعدين للانتقال إلى عملية التجميع والابداع. يمكن الربط بين قطع الكرتون والمواد والأجزاء والأشياء بأي طريقة يريدونها، باستخدام الغراء الماسكينغ تايب، الحبال وأي مواد ربط أخرى، وإنشاء منتج/غرض/شكل جديد بمعنى جديد أو مُبتكرة

[النموذج 2: عملية تركيب جديدة](#)

[النموذج 3: اللعب بالقطع التي تم تقطيعها](#)

[فيديو وصور للتفكير، من التمزيق إلى الإبداع والتركيب](#)

المرحلة ج - تأمل وكتابة

يمكن خلال عملية النشاط الإبداعي أن نطلب من الأطفال التوقف من وقت لآخر وكتابة نص يبدأ بكلمة أو فعل يصف العمل الذي يقومون به. على سبيل المثال، "أنا أسحق..."، "أنا أكسر..."، "أنا أجمع..."، "أنا أرتاح..."، "أنا أربط..."، "أنا أخلق..."، "أنا أتأمل..."، "أنا أصغي..."

يمكنك توجيههم لكتابة نص قصير يصل إلى سبعة أسطر، يبدأ وينتهي بالجملة ذاتها.

تساعد عملية التأمل من خلال الكتابة الأطفال على التواصل مع احتياجاتهم وطرق التعامل معها، وتمنحهم الشرعية لمواصلة العملية كما توسع منظور الفعل وماهيته.

المرحلة د - تصميم وتنظيم من جديد

بعد الانتهاء من عملية الربط الأولي للعمل الإبداعي الجديد، يمكن إضافة ألوان، أقمشة وأوراق إليه التي ستضيف لونا وحجما للعمل الإبداعي، والاستمرار في تصميمه إلى حين الحصول على الشكل الجديد المطلوب

المرحلة هـ - كتابة وتنظيم من جديد

قبيل الختام وكمساعدة في تنظيم وإعطاء معنى ومساحة للمشاعر والأفكار التي نشأت أثناء العملية، يمكن دعوة الأطفال إلى الكتابة الذاتية بضمير المتكلم عن العمل الذي قاموا بإنشائه أو جعل العمل "يكتب" لهم - نص يصل إلى سبعة أسطر، يبدأ وينتهي بالكلمات: "أردت أن أخبرك بذلك..." أو "إذا استطعت..."



المرحلة و - معرض ومشاركة ضمن المجموعة

في الختام، نطلب من كل طفل أن يختار عنوانًا لعمله الإبداعي وللنص الذي كتبه، وكتابتها على ورقة جديدة. ومن ثم، نطلب منهم قلب الورقة ووضعها بجوار العمل الإبداعي بحيث يكون النص مخفيًا ندعو جميع الأطفال للتجول في المكان وتأمل جميع الأعمال عن قرب. خلال التجول في المعرض وتأمل الأعمال، نطلب منهم أن يكتبوا على الأوراق/ قصاصات الورق الموجودة بجوار الأعمال أسماء أخرى للأعمال الإبداعية. وحتى لا نتعب الأطفال، يمكن دعوة كل طفل لكتابة أسماء لثلاثة أو أربعة أعمال فقط والتأكد من كتابة ثلاثة أو أربعة أسماء على الأقل في كل ورقة/قصاصة ورق. في حال كانت هناك أوراق/قصاصات ورق لا يوجد عليها أسماء للأعمال الإبداعية فبإمكان المعلم إضافتها

أخيرًا، يمكن أن نطلب من كل طفل العودة إلى عمله الإبداعي ومعرفة ما إذا كانت الأسماء التي أعطيت لعمله الإبداعي تحاكيه أم لا

المرحلة ز - محادثة ختامية ووداع

في نهاية ورشة العمل، يمكن إجراء محادثة قصيرة بشكل عام حول التجربة، تتمحور حول أسئلة مثل:

- كيف كان شعوركم وأنتم تتلفون وتفككون؟
- هل يتاح لك هذا الشيء في حياتك العادية وكيف؟ هل ترغب بتكرار مثل هذه التجربة؟ ما هي الطريقة الممكنة والأمنة التي ستختارها؟
- كيف كانت عملية إنشاء عمل إبداعي جديد من القطع/الشظايا؟
- كيف كان شعورك عندما رأيت أخيرًا منتجك الإبداعي الذي تم إنشاؤه والمنتجات الإبداعية للأطفال الآخرين؟



إمكانيات إضافية لتطبيقها ضمن مجموعات:

- يمكن إجراء كل عملية التكسير والتجميع ضمن مجموعات صغيرة وفي حال كان ذلك مناسبًا، فمن الممكن أيضًا تنفيذها ضمن المجموعة/الصف بأكمله. ولهذا الغرض، يجب تحضير جسم كبير نسبيًا مسبقًا، كرسي مثلًا أو "شجرة" مصنوعة من أسلاك حديدية أو غصن كبير وجدناه، والذي سيكون بمثابة ركيزة للصق وربط جميع الأجزاء التي كسرها الأطفال لإنشاء مُنتج إبداعي جديد. في حال لزم الأمر، يمكن توسيع قاعدة الجسم الكبير باستخدام أسلاك حديدية وحبال وأي مادة أخرى من شأنها أن تعطي حجمًا وتكون ثابتة
- بعد الانتهاء من عملية إنشاء الأعمال الإبداعية الشخصية وعرضها ضمن المعرض، نطلب من الأطفال وضع أعمالهم الإبداعية الشخصية على غصن أو على القاعدة المشتركة، ونقوم بإنشاء ما يشبه تعليقة أشكال مشتركة كبيرة (موبايل). في حال كانت هناك رغبة وكان ذلك مناسبًا، يمكن عرض العمل الإبداعي المشترك في حيز مشترك مثل رواق المدرسة أو أي حيز آخر مناسب

بالتوفيق.



بروتوكول 12: نجمع الأوصال من خلال الخطوط

إعطاء مساحة لرأب الصدع واحترام المكسور والمفقود - كينتسوغي ، من النظرية للتطبيق

يستعرض البروتوكول طريقة إبداعية وبسيطة للتعبير عن مواضيع تتعلق بالأزمات وحالات الفقد وتطوير مهارات التعامل معها. يستخدم البروتوكول أسلوب الفن الياباني الـ "كينتسوغي" كمصدر إلهام لإنشاء عمل إبداعي فردي، ثنائي أو من خلال مجموعات

الجمهور الهدف:



- أطفال من الصف الرابع وفوق
- مجموعة معلمين/ معلمات

الأدوات المطلوبة:



- مجموعة متنوعة من الأواني الفخارية/صور - يمكن كسرها/تمزيقها
- معدات تحطيم الفخار مثل المطارق أو الحجارة؛ علب كرتونية يمكن تكسير الأواني الفخارية داخلها (ومنع تناثرها في كل مكان)
- غراء بلاستيكي/ستيك للصق الصور؛ غراء ساخن أو غراء خاص بلصق الفخار
- سلك ذهبي اللون (ليس الزامياً)
- ألوان مائية/أكريليك/غواش ذهبي اللون
- فرش مختلفة بسماكات ونعومة مختلفة
- أدوات للصق/الخلط الألوان/لتنظيف الفرش
- جص أو طين (اختياري)

* يمكن شراء أواني فخارية رخيصة/ تالفة من المصانع والمشاتل.

مقدمة



الـ كينتسوغي أو بترجمته العربية "الترميم المذهب"، عبارة عن تقنية فنية يابانية يتم فيها إعادة ترميم الفخار المكسور باستخدام راتنج الخشب، مسحوق الذهب والورنيش. ووفقاً لهذه التقنية، لا يتم التخلص من الفخار المكسور- بل تحظى بالاهتمام والتقدير، انطلاقاً من التوجه الذي يرمز إلى التصالح وتقبل العيوب التي تطال تلك الأواني مع مرور الزمن. تنظر هذه التقنية للشظايا، للتآكل والعيوب على أنها دلالة على قيمة الأنية، تحترم المكسور وغير المكتمل والناقص، وتعطي قيمة لمسألة الزمن والعمليات التي مرت وتؤكددها، بل وتضيف إلى قيمة وشكل الأنية الفخارية الجمالي



يتم ضمن عملية إعادة تجميع أجزاء الآنية، حتى القطع الصغيرة منها، ويتم تركيبها مُجددًا بواسطة الغراء، الورنيش ومسحوق الذهب الذي يُبرز خطوط الكسور. تتحول الآنية لتصبح دليلاً على أنه لا يوجد شيء كامل بدون عيوب وبدون تاريخ، وأن الكسر هو جزء طبيعي من الحياة وليس نهايتها

يوظف البروتوكول مبادئ الكينيسوجي لصالح العمليات الإبداعية التي تسمح بالتعبير عن تجارب الأزمات والفقدان وتطوير موارد للتعامل معها. يحتوي على عملية كاملة يدمج التمزيق، التكسير والتدمير، الدمج، وبناء متجدد من الشظايا/القطع

[نماذج لحرار مكسورة تم إعادة تجميعها بواسطة مسحوق الذهب](#)

[نموذج لصورة ممزقة تم تجميع أجزائها بواسطة مسحوق الذهب](#)

توجيه

المرحلة أ - استخدام آنية خزفية أو صورة، إبداع وتكسير/ تمزيق

نطلب من كل طفل أن يختار من مجلة ملونة صورة لها قيمة رمزية وذات صلة بالنسبة له أو غرض مناسب من مجموعة أدوات متنوعة

نطلب من الأطفال الجلوس وأعينهم مُغمضة، بينما يحملون الآنية/الصورة بأيديهم ويتخلونها كجزء من "المكان الآمن" أو كوعاء "يحتوي على كثر". يمكن أن نطلب منهم ملاحظة الألوان، الأشكال أو الزخارف التي يريدون إضافتها بحيث تناسب الآنية/الصورة دورهم. في حال كنا نتحدث عن آنية فخريّة، يمكن دعوة الأطفال للتعرف على الآنية أيضًا من خلال لمسها ومداعبتها، وبالتالي التعرف عليها من خلال الحواس والملمس بعد ذلك، نطلب من الأطفال أن يضيفوا للآنية أو للصورة أشكال و/أو زخارف التي تتعلق بكونه "مكانًا آمنًا" أو "حافظًا لكثر"

في نهاية هذه المرحلة، نطلب من الأطفال عرض إبداعاتهم في المعرض، وندعو كل طفل ليقول كلمة قصيرة عن عمله الإبداعي

المرحلة ب - التكسير/ التمزيق

نُطلع الأطفال على فكرة فن "الكينيسوجي" ونعرض لهم صورًا للتوضيح. يمكن أن تسألهم عن رأيهم وما يشعرون به حيال ذلك ونتيح إجراء محادثة



نطلب من الأطفال كسر الآنية أو تمزيق الصورة إلى أي عدد يريدونه من الأجزاء - ستة أجزاء/قطع على الأقل ولغاية اثني عشر قطعة (ولكن ليس أجزاء صغيرة جدًا). نتأكد من أن الأطفال يفهمون أن الغرض/الصورة لن تعود إلى حالتها الأصلية

المرحلة ج - نقوم بجمع القطع المكسرة

بعد التمزيق/التكسير، نطلب من الأطفال إعادة تجميع الصورة/الجسم إلى شكله الأصلي، كما هي الحال في لعبة البازل، باستخدام الغراء. بعد أن يجف الغراء، نطلب منهم أن يمشوا على أماكن وصل الأجزاء باستخدام لون أكريليك/ غواش بلون ذهبي، الذي يؤكد ويكمل خطوط الوصل ويجعلها جميلة. في حال كنا نستخدم سلكًا ذهبيًا، فيجب دمجها أثناء العمل على



إلصاق الأجزاء/القطع قبل أن يجف الغراء

*بما يتناسب مع الوقت وطبيعة الأطفال، يمكن إنهاء النشاط هنا أو متابعة بقية المراحل الأخرى في لقاء لاحق

المرحلة د - ماذا نفعل مع الفراغ (اختياري)

بما يتلاءم مع قدرات الأطفال ووضعهم العاطفي، نطلب من أولئك الذين يرغبون في اختيار كسر/تمزق واحد منها وإزالته من عملية الدمج، ومن ثم العمل على الجزء الكامل الذي يتبلور من جديد - "فارغ". يمكن ترك هذا الجزء فارغًا ويمكن أيضًا ملأه بالجبس أو الطين أو برسمة ما، أو قطعة من الصورة الأصلية أو صورة أخرى، أو إعادة الجزء الأصلي لاحقًا

في الشكل الكلاسيكي للكينيسوجي، بعد ربط جميع الأجزاء ببعضها، لا تتم إضافة صور جديدة إلى الشكل الكامل الجديد، ولكن لتعزيز الأطفال ودعمهم، يمكن أن نقترح عليهم إضافة جمل أو أشكال تربط بين القدرات والأمل وتدعم عملية التصالح مع الألم

يمكن أيضًا استخدام الجزء الذي تم استثناءه، كأساس وكإلهام لإنشاء عمل إبداعي جديد على ورقة جديدة، ومعرفة ما يمكن أن يتطور وينمو من الجزء المكسور

تصوير - على طول المسار

من الممكن ومُحبذ أن نطلب من الأطفال التقاط صور خلال مراحل النشاط الإبداعي - باستخدام الإضاءة، مع فلاتر ومن زوايا مختلفة - مما يخلق تسلسلاً للعملية الإبداعية: من الشكل الكامل، إلى تكسيه ومن ثم إعادة تشكله كشكل متكامل. من الممكن توسيع المنظور، التعارف والتعاون بين الأطفال، والطلب منهم تصوير أعمال الآخرين وتصوير مقاطع فيديو أو عروض تقديمية من الصور الفوتوغرافية

المرحلة هـ - كتابة

هذه المرحلة يمكن أن تظهر بعد المرحلة 3 أو بدل المرحلة 4 - "ماذا نفعل مع الفراغ".

يمكن أن تعزز الكتابة عملية تحديد المفاهيم وإعطاء المشاعر كلمات. إمكانيات:

1. نطلب من الأطفال كتابة نص من سبعة إلى تسعة أسطر يبدأ بكلمات من اختيارهم: "عندما ينكسر شيء ما...!، "أرى...!، "ينقصني...!، "عندما أربط...!، "أحتاج/أريد ملء...! والمزيد. يمكن إنهاء النص بتكرار الجملة الأولى بحيث يكون هناك شعور بانغلاق الدائرة والتجميع
2. نطلب من كل طفل أن يقول كلمة/رابط بالعملية أو أن يعطي اسمًا لعمله الإبداعي. نكتب كل الكلمات الموجودة على اللوح كبنك كلمات. نطلب من كل طفل أن يختار 5-7 كلمات ويستخدمها كأساس لكتابة نص جديد يصل طوله إلى سبعة أسطر



3. نقسم الأطفال إلى مجموعات صغيرة، حيث يكتبون نصوصًا مشتركة كأساس للإبداع المشترك.
4. نطلب من الأطفال "دعوة العمل الإبداعي للتحدث معهم" وكتابة نص يبدأ بكلمات من اختيارهم: "أردت أن أخبرك بذلك..." / "أردت أن أطلب منك..." / "أردت أن تعرف ذلك..." والمزيد

المرحلة ٦ - المشاركة

نطلب من الأطفال عرض جميع إبداعاتهم والوقوف حولها في دائرة. يمكن أن نطلب من كل طفل أن يشارك ما يراه في الأعمال الإبداعية الخاصة بالآخرين وفي عمله الإبداعي الخاص، فيما يتعلق بالكسر والوصل. وبالتبادل، يمكن إجراء عملية المشاركة ضمن مجموعات صغيرة

إمكانية الإبداع ضمن مجموعات صغيرة مكونة من أربعة إلى ستة أطفال

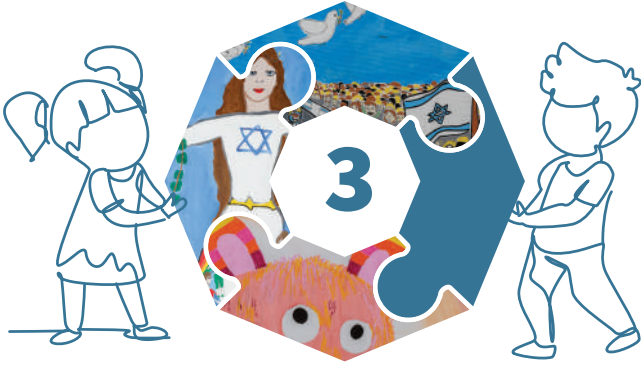
من الممكن استخدام التقنية والفكرة التي هي أساس الكينيسوجي أيضًا في مسار جماعي يتناول موضوع التغيير والفقدان

نفرش سجادة وندعو الأطفال إلى وضع الغرض/الصورة الخاصة بهم (قبل أن يتم تكسيرهم أو تمزيقهم) في الحيز ونقوم بإنشاء عمل تركيبى مشترك. بعد ذلك، ندعوهم إلى تمزيق/تكسير صورة/غرض كل واحد منهم ومن ثم نقوم بإنشاء عمل إبداعي مشترك واحد من جميع الأجزاء/القطع. يمكن أيضًا دعوة مجموعات مكونة من خمسة أطفال، كحد أقصى، للعمل على مسطح ورق مقوى/بريستول - نضع عليه الأشياء "التي تم وصلها" عليه ورسم الحيز المشترك وكأنه عمل نحتي جماعي

يُستحسن أن تبدأ العملية بأسئلة مثل: كيف نمزق أو نكسر؟ من يمزق ماذا وكيف؟ كيف يمكن وصلها معًا؟ هل يقوم كل واحد وصل الأجزاء التي كسرهما أم أن عملية الوصل تتم تلقائيًا وبطريقة مشتركة أكثر.

بعد الانتهاء من العمل الإبداعي، نطلب من كل مجموعة عرض عملها الإبداعي ونقيم معرّضًا جماعيًا.

بالتوفيق.



الوحدة 3: نلعب معًا

بروتوكولات تتضمن برامج
توجيه تتعلق بالعباب
اجتماعية لبناء الحصانة





شرح ومقدمة

تمت كتابة هذا الفصل لمساعدة المعلمين والمعلمات بإنشاء مناخ صفي جماعي آمن - لتوسيع التعارف بين الأطفال، الثقة، التعاون والصداقات بينهم - وبالتالي إنشاء صف هو عبارة عن مجموعة، تتمتع بجو من الثقة، التعاون والتقبل

يتضمن الفصل بروتوكولات وإرشادات لألعاب اجتماعية وأنشطة إبداعية بسيطة، التي يمكن دمجها في بداية كل لقاء وخلالها. يمكن أيضًا عقد لقاء كامل من خلال استخدام الألعاب، وذلك من خلال توسيع النشاط المختار أو الجمع بين عدة أنشطة معًا

الألعاب والأنشطة مناسبة بشكل أساسي للعمل مع أطفال بعمر الثامنة وما فوق، ولكن يمكن أخذ الأفكار منها وجعلها مناسبة للعمل مع الأطفال الأصغر سنًا أيضًا

لماذا استخدام اللعب؟

عندما ندرك أن الصف يواجه صعوبة بالانخراط في العمليات الإبداعية أو عندما تكون هناك مقاومة لها (على سبيل المثال، كسخرية)، يمكن استخدام الألعاب كافتتاحية. تُشكل اللعبة جسرًا إلى "الطفل الداخلي" وعالم الخيال، جسر يمكن توسيعه تدريجياً وتكييفه مع خصائص الصف لصالح العمل الإبداعي. إن مساهمة اللعبة في تطوير الحصانة، للتواصل مع القدرات، الاسترخاء وتخفيف التوتر، بما يشبه النشاط الإبداعي في أوقات الأزمات

من الممكن التعامل مع حيز اللعب على أنه "جزيرة خيال"، الموجود داخل الواقع الفعلي وبالقرب منه (فاندزيك وأورن 2015). مجرد الدخول والمكوث في هذا الحيز البديل يجعل من الممكن "نسيان وتنحية" الهموم والمخاوف والتخلص من التوتر والقلق. هذه الراحة، حتى لو كانت مؤقتة، تتيح استجماع القدرات وتوسيع المنظور قبل العودة إلى الواقع (الهاد، 2015)

الألعاب الذي يتضمنها هذا الفصل هي "ألعاب اجتماعية"، أي أنها مناسبة للعمل ضمن مجموعة/صف. من خلال بناء رابط وتعاون بين أعضاء المجموعة/الصف مع الثقة بالمعلم، يواجه الأطفال حدودًا ومن خلال تفعيل الجسد، الخيال والإدراك. تتواصل هذه الألعاب مع قدرات الأطفال، وخاصة قوة المجموعة، وتقوي وتعزز شعور الانتماء للصف. قدرات المواجهة هذه هامة جدًا وتساعد دائمًا، خاصة في أوقات الأزمات وفترات المواجهة الاجتماعية مع مسائل الأمن والثقة (Berger, 2021)

استخدام هذه الألعاب الاجتماعية، التي ربما يكون بعضها مألوفاً لدى الأطفال، يمكن أن يساعد في زيادة الحافزية لديهم للبدء بالعمل والنشاط الفني الإبداعي بسهولة لاحقًا. يمكن ممارسة الألعاب بشكلها الأصلي كما هو مكتوب في هذا الفصل، ويمكن ملاءمتها وتوجيهها فيما يتعلق بأهداف وموضوعات ورشة عمل معينة، مع الانتباه إلى خصائص الصف



الهدف من الألعاب والأنشطة في بداية اللقاء/النشاط الإبداعي:

- أ. بناء وتطوير التواصل والعلاقات بين الأطفال في الصف.
- ب. تعزيز الثقة والترابط - بين الأطفال وأنفسهم وبينهم وبين المعلم.
- ج. ربط الأطفال بقدراتهم، باللعب، بالإبداع، بالخيال والجسم.
- د. استعراض الألعاب وربطها بموضوع ورشة عمل معينة - بدون كلمات وبطريقة تجريبية.
- هـ. إنشاء حيز اجتماعي آمن للتعبير، المشاركة ومن أجل بحث إبداعي - لعبي - فني.

الغرض من الألعاب والنشاط للتخلص وإنهاء اللقاء/النشاط الإبداعي:

- أ. مساعدة الأطفال على تشكيل مفاهيم تتعلق بالتجربة وما تعلموه منها؛ أن يقولوا ما الذي يمكن أخذه منها إلى حياتهم الواقعية؛ ومشاركة الأطفال الآخرين بالمعاني والقيم التي لديهم
- ب. مساعدة الأطفال على فراق بعضهم البعض وفراق المعلم (في حالة حدوث مثل هذا الفراق).
- ج. للمساعدة في الفراق والانتقال من حيز اللعب والإبداع الخاص بورشة العمل إلى الحيز التعليمي/الآخر الذي يأتي لاحقًا

ملاحظات

- * يجب أن ننتبه إلى أن بعض الألعاب والأنشطة تتضمن تواصلًا جسديًا، وعند الحاجة، يجب البحث عن حل بديل أو اختيار لعبة أخرى. في حال كنا نتحدث عن مجموعة مختلطة، فيها مشاركون يتحفظون على موضوع اللمس، علينا القول مسبقًا بأن اللعبة ستتضمن اللمس ودعوة الأطفال ليتموضعوا ضمن دائرة/حيز بحيث يشعرون بالأمان
- * الألعاب مفصلة ومرتبطة حسب المواضيع: ألعاب تعارف شخصي؛ ألعاب تعارف من خلال الأغاني والموسيقى؛ ألعاب لتعزيز التواصل، التعاون، الألفة؛ ألعاب لتعزيز الثقة؛ ألعاب لتوسيع التعارف؛ ألعاب للتعبير عن (وتبديد) العدوانية، الغضب والإحباط؛ وألعاب وأنشطة للختام

مصادر:

- لاهاد، م (2015). من أين نستمد القدرات. ر. بيرجر (كاتب)، **تأمل الإبداع - رؤية النفس**. إصدار دار النشر آح.
- بانديك، س وأورن، ج (2015). نفتح أبوابًا - نموذج المفاتيح الستة. ضمن: بيرجر (كاتب)، **تأمل الإبداع - رؤية النفس**. إصدار آح

Berger, R. (2021). *Arts Therapy in a Changing World*. Nova Pub.



1. ألعاب اجتماعية للتعارف الشخصي

جولة تعرف على الأسماء باستخدام الكرة

للتعارف وتعزيز تماسك المجموعة، للمتعة، للتواصل مع الخيال والإبداع.

سير الفعالية:

يقف الأطفال ضمن دائرة، يقول أحد الأطفال اسمًا ويرمي الكرة للشخص الذي ذكر اسمه. يجب على كل طفل أن يتذكر اسم الطفل الذي مرر الكرة واسم الشخص الذي تلقاها. لا يمكن تمرير الكرة للطفل الذي سبق وتم تمرير الكرة له (يمكن أن نطلب بأن الطفل الذي تلقى ومرر الكرة أن يضع يديه خلف ظهره، حيث يعرف الجميع أنه قد شارك بالفعل)

بعد جولة أو اثنتين، عندما نتأكد بأن الجميع يتذكرون اسم الطفل الذي استلم الكرة منه ومرروها إليه، يتحقق المعلم من المدة التي خلالها يستطيع الصف تمرير الكرة فيها بهذا الترتيب. ثم يسأل المعلم الصف إذا كان بإمكانهم تمرير الكرة بهذا الترتيب في وقت أقل..

يقوم المعلم بقياس المدة التي يكتشف فيها الصف قياداته وقدراته الإبداعية: على سبيل المثال، يمكن للصف أن يقترب أكثر فأكثر، أن يرتب نفسه حسب الترتيب الذي تم تمرير الكرة به، وأكثر من ذلك ممكن أيضًا إضافة كرات... هذا مريبك ومضحك.

لقاء الكرة والتعارف

للتعارف والتماسك، للاستمتاع وتطوير التفكير الإبداعي.

سير الورشة:

يقف الأطفال ضمن دائرة، يدخل الطفل إلى الدائرة ومعه كرة، يقول اسم أحد الأطفال في الصف ويرمي الكرة عاليًا. يجب على الطفل الذي يتم ذكر اسمه أن يدخل الدائرة ويلتقط الكرة قبل أن تصطدم بالأرض. إذا فشل، يقوم بعمل وجه مضحك للدائرة، أو يغني أو يقوم بحركة ويجب على الصف بأكمله تكرار الحركة. وهكذا، بالإضافة إلى الأسماء، نقوم بتعزيز الإبداع والمرح في الصف

يمكن لعب هذه اللعبة أيضًا باستخدام عصا طويلة، على سبيل المثال، عصا المكينة: نضع العصا في وسط الدائرة، نذكر اسمًا، ثم نترك العصا. يجب على الطفل الذي يتم مناداته باسمه أن يمسك العصا قبل أن تسقط على الأرض

نتعارف ونتواصل من خلال خيط

التعرف على أسماء الأطفال والمواضيع التي تهمهم، بالإضافة إلى خلق تواصل وتعزيز الشعور بالتماسك والانتماء بين الأطفال.

سير الفعالية:

يقف الأطفال ضمن دائرة بينما يمسك أحد الأطفال بيده كرة صوفية. يقول الطفل اسمه وكلمة عن نفسه (يمكن أيضًا كلمة مرتبطة بموضوع معين). من ثم، يذكر اسم طفل آخر ويرمي إليه الكرة الصوفية. وهكذا تتشكل شبكة خيوط مشتركة بين جميع الأطفال



بعد الانتهاء من الجولة الأولى، نعود "بالعكس" مع ترديد الأسماء، لفك العقد وفتح الدائرة. يمكن أيضًا تكرار الكلمة التي قالها كل طفل، مما يمنح الجميع الشعور بالحضور وبأن هناك من يصغي إليهم

من مثلي - الرياح تهب

لتوسيع المعرفة أثناء المشاركة واكتشاف القواسم المشتركة والاختلافات بين الأطفال في الفصل. وتساعد اللعبة أيضًا المعلم على فهم مكان الأطفال فيما يتعلق بالحركات والموضوعات ذات الصلة، ومن ثم تحسين الإرشادات اللاحقة

سير الفعالية:

يقف الأطفال ضمن دائرة. في كل مرة يدخل طفل إلى مركز الدائرة ويقول "من مثلي (كلمة/جملة)..." وكل من يتماهى مع العبارة التي يقولها يدخل إلى الدائرة، ويصفق كفه بكف الطفل الذي قال "من مثلي؟" ويخرج الجميع من مركز الدائرة ويأخذون مكانًا جديدًا ضمن الدائرة. الأخير الذي يخرج من الدائرة هو التالي الذي يقول "من مثلي؟"

يمكن طرح مواضيع مفتوحة، على سبيل المثال: "من مثلي لديه كلب؟"، "من مثلي يحب السوشي؟"، "من مثلي يحب الرقص؟"

يمكن أن نوجه السياق إلى موضوع وأهداف الورشة، على سبيل المثال ما يتعلق بالحصانة النفسية، التعامل مع الحرب، والمشاعر والأفكار التي تتسبب بها: "من مثلي أجلي من بيته؟"، "من مثلي، مشتاق للديار؟"، "من لديه أب أو أخ في الجيش؟"، "من مثلي يريد/ يخاف من الالتحاق بالخدمة العسكرية؟"

في سياق العمل الإبداعي، يمكن للمرء أن يسأل، على سبيل المثال: "من مثلي يحب العزف/ الغناء/ الإبداع/ التصوير/ التمثيل في الدراما؟"، "من مثلي لا يحب أن يتلطح بألوان الغواش؟"

فيما يتعلق بالعلاقات بين الأطفال في الصف، يمكننا أن نسأل، على سبيل المثال: "من، مثلي، يشعر بالراحة في الصف؟"، "من، مثلي، يرغب في التعرف على الأطفال الآخرين في الصف بشكل أفضل؟"

* للإطلاع على نشاطات إضافية خاصة بالتعارف وبقدرة المشاركين (وبما يتناسب مع كل موضوع)، راجع البروتوكول 17، "أقوياء معًا" في كتاب ["بروتوكولات القدرات والأمل"](#)

من مثلي، من خلال التماثيل - بروح مسرح الـ "بلاي باك"

لتوسيع وسائل التعبير، لتنمية الإبداع وخلق التعاون بين الأطفال، يمكن توسيع اللعبة بالطريقة التالية:

يقول الطفل الذي يدخل الدائرة "من مثلي..." ويقف كتمثال يصف العبارة/الفعل/الشعور الذي يصفه. كل من يتماهى معه يدخل الدائرة ويقف بالوضعية ذاتها وكأنه تمثال ويبقى متجمدًا ("Freeze"). الطفل الأول الذي دخل الدائرة وذكر الجملة يخرج من الدائرة ويتأمل التماثيل التي تشكلت

يمكن توسيع النشاط، وبعد أن يخرج الطفل من الدائرة ويرى التماثيل التي تشكلت، نطلب من الأطفال الذين داخل الدائرة الذين لا زالوا في وضعية التماثيل أن يأخذوا شكل تماثيل أخرى تمثل ذات فكرة "من يشبهني"، بطريقة أخرى. يقوم المعلم بالعد إلى ثلاثة وخلال هذا الوقت تغير "التماثيل" شكلها. يمكن الاستمرار بهذا الشكل وأن نقوم بتشكيل ثلاثة تماثيل مختلفة

توسيع آخر للعمل الجماعي، للإصغاء والتعاون: بعد أن يكون كل من دخل كرر شكل التمثال الأصلي المُقلد عن أول طفل دخل الدائرة، تصبح جميع التماثيل تماثيلًا جديدًا مشتركًا واحدًا. يتحرك أحد التماثيل وينشئ تماثيلًا جديدًا، وتقوم بقية التماثيل الأخرى بتقليده وينضمون إليه لتشكيل تمثال جديد محسن ومُعزز. هكذا



نرى عدة تماثيل وعدة جهات نظر لذات شعور - ظاهرة تمثال

يمكنك تصوير التماثيل واستخدام الصور لاحقًا.

*يمكن الاطلاع على فعاليات إضافية خاصة بمسرح الـ "بلاي باك" في البروتوكول 26، "جسور فوق مياه عاصفة"، الذي كتبه إفرات آشيري، ضمن كتاب ["بروتوكولات القدرات والأمل"](#)



2. ألعاب تعارف من خلال الأغاني والموسيقى

من يغني أغاني أكثر

يقوم بتقسيم الصف إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات. يقول المعلم أو أحد الأطفال، الذي يقوم بالدور، بقول الأحرف بشكل ترانبي كما في لعبة "بلد- مدينة"، بينما يوقفه أحد الأطفال، يقول ما هو الحرف الذي توقف عنده. المجموعة الأولى التي تغني معًا أغنية تبدأ بهذا الحرف تفوز وتحصل على نقطة المجموعة الأولى التي تحصل على خمس نقاط يفوز باللعبة.

أغنية من قبعة

يقوم بتقسيم الصف إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات، يكتب كل طفل في قصاصة ورق اسم أغنية. نضع كل قصاصات الورق ونخلطها يقوم المعلم أو أحد الأطفال بسحب أغنية من القبعة، يقول اسم الأغنية، والمجموعة الأولى التي تغنيها تفوز وتحصل على نقطة. يكون أمام المجموعات عشر ثوان لبدء الغناء وإن لم تنجح - ننتقل إلى قصاصة الورق التالية المجموعة الأولى التي تحصل على خمس نقاط - تفوز باللعبة.

يمكن دعوة الأطفال للتفكير فقط بأغاني مرتبطة بموضوع الورشة، على سبيل المثال، "القدرات والأمل"، بحيث تكون جميع الأغاني التي يغنونها تتمحور حول الموضوع ذي الصلة ووفقًا لاختيار الأطفال

نؤلف أغنية ونُحلق

يقوم بتقسيم الصف إلى عدة مجموعات. نكتب على السبورة كلمات يقولها الأطفال من المجموعات المختلفة. نجمع حوالي عشر كلمات من كل مجموعة. يمكن أن تكون الكلمات عامة أو مرتبطة بموضوع الورشة أو بموضوع يتناوله الصف، على سبيل المثال، كلمات تتعلق بجيل المراهقة، الحرب، نهاية العام، وما إلى ذلك

لاحقًا، لمدة خمس دقائق، يجب على كل مجموعة أن تقوم بتأليف أغنية تستخدم ثلاث كلمات على الأقل من الكلمات المكتوبة على السبورة (أو أي عدد آخر من الكلمات التي يتم تحديدها). يجب على المجموعة أن تحفظ الأغنية وتغنيها معًا أمام الصف بأكمله

يمكن أن نضيف للمهمة أيضًا رقصة ما وأدائها أو مجرد قراءة القصيدة؛ يمكن أيضًا أن نطلب غنائها على إيقاع الراب أو على لحن أغنية مألوفة، حسب اختيار الأطفال

لمن هذه الأغنية - بمجموعات ثنائية

نختار طفلين من الصف ليخرجا خارج الصف حتى لا يسمعا أو يروا ما الذي اختاره بقية الأطفال في الصف. نطلب من طلاب الصف أن يتوزعوا على مجموعات ثنائية، ونطلب من كل ثنائي اختيار أغنية يعرفانها ويمكنهما غنائها - يغني أحد الطفلين الجملة الأولى من الأغنية، والثاني يغني الجملة الثانية من الأغنية اطلب من الأطفال الوقوف ضمن دائرة، حيث يتوزع الأطفال فيها على مسافات متباعدة، بمعنى أنهم لا يقفون بقرب بعضهم البعض



نطلب من الطفلين اللذين خرجا أن يدخلوا ونشرح اللعبة لهما: كما هي الحال في لعبة الذاكرة، في كل مرة يجب على أحدهما الإشارة إلى طفلين، حيث على كل واحد منهما غناء الجملة من أغنيته. يجب على كل طفل من الطفلين اللذين خرجا أن يخمن من هو الطفلين الشريكين في اذات الأغنية. من يتمكن من اكتشاف عدد أكبر من المجموعات الزوجية المتطابقة يكون الفائز

هنا أيضًا، يمكن أن نطلب اختيار أغاني حول مواضيع ذات صلة، أو أحد المغنين أو في نوع موسيقي ذي صلة بموضوع الورشة - على سبيل المثال، في سياق الحرب، أغنية من تأليف عيدان عميد، أو أغاني حول موضوع القدرات والأمل

حنان وعاليزا - الغناء المتتابع

نقوم بتقسيم الصف إلى مجموعتين ونقوم بتعليمهم أغنية تتابعية، على سبيل المثال أغنية "حنان وعاليزا". تبدأ إحدى المجموعات بالغناء، والمجموعة الثانية تبدأ بالغناء عندما تصل المجموعة الأولى إلى المقطع الغنائي، وتتابع المجموعتان بينما على المجموعة الثانية "للحاق" بالمجموعة التي بدأت والمجموعة الأولى عليها "الهرب" منها

ماكينة الإيقاعات

يجلس جميع الأطفال ضمن دائرة. يبدأ أحد الأطفال بإسماع إيقاع معين (ربما عن طريق التصفيق، التريبت على الجسم، أو على طبل أو على شيء آخر - على سبيل المثال، طاولة). وينضم الطفل التالي بإسماع إيقاعه الخاص، وهكذا، حتى يتم إنشاء "ماكينة إيقاع" كاملة مكونة من الإيقاعات التي أنشأها جميع الأطفال في الصف

لانتهاء الأمر يمكن العودة إلى الورا، حيث يتوقف الأطفال الواحد تلو الآخر عن أداء الإيقاع حتى يتوقف اللحن بأكمله

يمكن أن نضيف كلمات أيضًا للنشاط، بحيث يقول كل طفل بدوره كلمة/جملة تصف ما يشعر به/يفكر به فيما يتعلق بموضوع ورشة العمل. يمكن أيضًا تحويل هذه الكلمات/العبارات إلى أغنية راب. يمكنك إجراء عدة جولات في سياقات ومواضيع مختلفة، على سبيل المثال، الكلمات المتعلقة بمهارات المواجهة؛ بلحظة صعبة مررت بها أو شعرت بها؛ أو كلمات تتعلق بالعمل الإبداعي

دائرة حركة وصوت

يقف جميع الأطفال ضمن دائرة. يقوم أحد الأطفال بأداء حركة ما ويقوم بقية الأطفال في الصف بتقليدها. هكذا يقوم الأطفال كل بدوره بهذا التمرين لحين تكتمل الدائرة

يمكن القيام بجولة أخرى، حيث تتم إضافة صوت و/أو كلمة إلى الحركة، والتي تعبر عن فكرة "كيف حالك" فيما يتعلق بموضوع ورشة العمل



3. ألعاب لتطوير التواصل، للمشاركة وتعزيز التماسك بين المجموعة

غير منطقي - رسم مُشترك

للتعارف، لتنمية الإبداع والتعبير عن مضامين ذات صلة من خلال وسائل بصرية.

التعبير البصري باللون، بالشكل والنص، في ذات الحين ومن جميع جوانب طبق البريستول، يخلق عدم تنظيم، سرديّة وتكوين غير واضحين، مما يقلل من الأحكام المسبقة فيما يتعلق بالجودة الجمالية للعمل الإبداعي وتتيح حرية تعبير بصرية واسعة. تغيير تموضع الأطفال وانتقالهم من نشاط إبداعي إلى آخر، يطور لديهم المرونة ويساعدهم على التعرف على الأطفال الآخرين. يمكن دعوتهم للإبداع بحرية، ولكن يُستحسن التركيز على مواضيع الورشة، على سبيل المثال، الكتابة ورسم الأشكال المتعلقة بالقدرات وطرق المواجهة؛ أشكال تتعلق بأشياء مقلقة أو حزينة؛ أو تلك التي تخلق واقعًا بديلاً ومفيدًا

سير الفعالية:

نقوم بوضع عدة قطع بريستول بحجم طبق على الأرض ونقوم بتوصيلها معًا (6-8 أطفال لكل طبق بريستول). نضع ألوان باندا وأقلام توش بجوار أطباق بريستول ونطلب من الأطفال أن يتموضعوا على طول الطبق وأن يكتبوا ويخربشوا ويرسموا على طبق البريستول الأشكال والأشياء التي يريدونها وبالطريقة التي يختارونها - لا يجب أن يكون الإبداع على طبق البريستول جمليًا أو منظمًا. يمكن تحديد موضوع للعمل عليه، على سبيل المثال، قدراتي وقدراتنا

نقول للأطفال مسبقًا أننا في كل بضع دقائق سنطلب منهم تغيير أماكنهم على الورقة، إعادة التموضع من جديد ومواصلة العمل على العمل الإبداعي للطفل الآخر. من المهم التأكيد على أنه يمكن إضافة أشياء على أعمال الأطفال الآخرين وتوسيعها ولكن لا يجوز إخفاؤها أو حذفها

في ختام النشاط، يمكنك دعوة الأطفال إلى الربط بين الأشكال من خلال كلمات أو عن طريق مد خطوط والربط بينها. يمكن أيضًا ملء المساحات الفارغة الكبيرة باستخدام الغواش أو ألوان الأكريليك. في الختام، يمكن تعليق العمل الإبداعي على حائط كبير

عرض تقديمي توضيحي

ملك الحركات

لتنمية مهارة الإصغاء، التعاون، التماسك والقيادة.

سير الفعالية:

يقف الأطفال ضمن دائرة ونطلب من أحد المتطوعين الخروج خارج الصف. نسأل بقية الأطفال: من يريد أن يكون "ملك الحركات" - الطفل الذي سيقوم بحركات متناوبة ويجعل الجميع يقلدونه، ومن يريد أن يكون نائبه - الطفل الذي سينظر إلى الملك والذي بقية الأطفال في الصف سينظرون إليه، لإرباك الطفل الذي غادر الصف والذي عليه أن يخمن من هو الملك

يبدأ الأطفال بأداء حركات ضمن الدائرة - يقوم الملك بحركة، النائب يقلده، ينظر الأطفال إلى النائب ويقلدونه. عندما ترى أن الحركات تتدفق، بما في ذلك التغييرات التي فيها، نقوم بدعوة الطفل الذي تطوع لدخول الصف. اشرح له أن لديه ثلاث محاولات لتخمين من هو ملك الحركات - الشخص الذي يبدأ ويقود



الحركات التي تتبدل في الدائرة

يمكنك القيام بحركات مرتبطة بموضوع الورشة، مثل الحركات التي تصف أفعالاً أو صوراً تتعلق بقدرات المواجهة، المخاوف، أو دمجها

قطار

يصطف الأطفال ويبدأون بالمشي على أنغام موسيقى إيقاعية، مع متابعة تقدم وحركة الطفل الأول، الذي يتغير من وقت لآخر (تحت إشراف المعلم). إذا كان عدد الأطفال في الصف كبيراً، يمكن تقسيمه إلى مجموعات، مما سيؤدي إلى إنشاء عدة قطارات

العدمًا حتى...

لتطوير الإصغاء، التعاون وتعزيز التماسك بين أفراد المجموعة.

سير الفعالية:

يجب على الصف العدمًا حتى 10 أو 20، مع قيام طفل واحد بنطق الرقم في كل مرة، دون تنسيق أو محادثة بين الأطفال وفي أقصر وقت ممكن. إذا قال طفلان أي رقم معًا، يبدأ بالعد مرة أخرى من البداية

لدى من ذلك؟

لتطوير الإصغاء، التعاون، كسر الجليد، الإبداع، للمتعة والفكاهة.

سير الفعالية:

نطلب من أحد الأطفال أن يتطوع ويخرج من الغرفة. ويقف باقي الأطفال في دائرة، قريبين من بعضهم البعض، وأيديهم خلف ظهورهم. الهدف هو نقل غرض يُصدر صوتًا من يد إلى يد خلف الظهر. يمكن أن يكون هذا الشيء عبارة عن كرة فيها جرس أو كرة من ورق، أو حتى خيارة، أو جزرة، أو تفاحة، والتي يقضمها شخص ما أحيانًا - مما يصدر صوتًا

نطلب من الطفل الذي خرج أن يدخل إلى الدائرة. يجب على الأطفال في الصف تمرير الغرض باستمرار ومن شخص إلى آخر، ويجب على الطفل الموجود في وسط الدائرة تخمين من هو صاحب هذا الغرض. عندما يشير إلى طفل ما، يجب عليه أن يُظهر له يديه. ان تم اكتشافه، يدخل الدائرة وتبدأ اللعبة من جديد

من يجلس على الكرسي الفارغ

الإمكانية 1: لتطوير قيمة التعاون، لكسر الجليد، الإصغاء والتواصل غير اللفظي.

سير الفعالية:

نقوم بترتيب دائرة من الكراسي، مع تخصيص كرسي إضافي لكل طفل.

لمدة دقيقتين، يجب على الأطفال تغيير المقاعد باستمرار والتأكد من أن الطفل يجلس دائمًا على الكرسي الفارغ - يجب ألا يظل الكرسي فارغًا لأكثر من عشر ثوانٍ، ويجب ألا يتحدث الأطفال مع بعضهم البعض أو يتباحثون لفظيًا حول من يجلس على الكرسي. يجب على جميع الأطفال في الصف الجلوس على الكرسي الفارغ مرة واحدة على الأقل، ولا يُسمح لأي شخص يجلس بجانب الكرسي بالجلوس عليه

الإمكانية 2: لتعزيز التعاون، المرح، الفكاهة، التقارب الجسدي وإمكانية التواصل التلامس الآمن.



سير الفعالية:

نطلب من أحد الأطفال أن يتطوع ويخرج من الغرفة. نقوم بترتيب دائرة من الكراسي، بحيث يكون عدد الكراسي أقل من عدد الأطفال. يجلس الأطفال على الكراسي ويبدأون بالتحرك إلى اليمين أو اليسار، بحيث تفرغ الكراسي وتمتلئ باستمرار

نطلب من الطفل الذي خرج أن يعود إلى مركز الدائرة. وظيفته هي أن يحاول الحصول على كرسي شاغر بينما بقية الأطفال في الصف يتحركون باستمرار. في حال حصل الطفل على كرسي شاغر، الطفل الذي ليس لديه كرسي شاغر يدخل إلى وسط الدائرة ويبدأون اللعبة من جديد

قط وفأر

لتعزيز العمل الجماعي والتعاون، لتوفير الشعور بالأمان، لتمكين الاتصال الآمن، القدرة على التنافس، كسر الجليد، الفكاهة

سير الفعالية:

يقف الأطفال ضمن دائرة ضيقة ويمسكون بأيدي بعضهم البعض. نطلب من أحد الأطفال أن يتطوع ليكون الفأر الذي ستقوم المجموعة بحراسته، ومتطوع آخر ليكون القط (الشيرير)، الذي من المفترض أن يمسك بالفأر

يُفترض بالأطفال طلاب الصف الواقفين ضمن دائرة أن يقوموا بحماية الفأر من القط التي تحاول الإمساك به: داخل الدائرة، حيث يمنعون القط من الاقتراب والدخول إلى الداخل؛ أو السماح للفأر بالخروج ومن ثم حبس القط داخل الدائرة

في حال أردنا زيادة صعوبة العملية، يمكن أن نطلب من المجموعة أن تتحرك باستمرار إلى اليسار أو اليمين. في حال أردنا (على سبيل المثال، في حال كان الصف كبيرًا)، يمكنك إضافة قطة أخرى انتبهوا، قد تكون عنيفة ولهذا فإنه من المهم أن نسأل ونقرر مسبقًا بشأن ما إذا كان من المناسب للصف أن يلعبها وبأي مستوى من العنف

شيء ما ناقص - تعال إليّ بسرعة

نقوم بترتيب جميع الكراسي على شكل دائرة ونضيف كرسيًا، بحيث يجلس جميع الأطفال ضمن دائرة ليظل هناك كرسي واحد شاغر. الشخص الذي يجلس على الكرسي الشاغر على يمينه ينادي أحد الأطفال باسمه ويقول، "شخص ما (على سبيل المثال مهرج، دب، إعصار، وما إلى ذلك) مفقود، تعال إليّ بسرعة." يقطع الطفل الذي تم استدعاؤه الدائرة ويتقدم بالشكل الذي تم إخباره به (على سبيل المثال، مهرج، مثل الدب، مثل الإعصار، وما إلى ذلك). وهكذا يصبح هناك مكان شاغر جديد ويستمر الطفل الموجود على يمين الكرسي في اللعبة بنفس الطريقة

لصياغة جملة

يتلقى كل طفل ورقة مكتوب عليها كلمة التي هي جزء من مقولة أو من مثل.

يجب على الأطفال الوقوف في طابور واحد بحيث يتم صياغة الجملة بشكل صحيح. إذا كنت تريد أن تجعل الأمر صعبًا، فاطلب منهم أن يتعاملوا مع الأمر دون التحدث فيما بينهم. في حال كان عدد الأطفال في الصف كبيرًا يوصى بتقسيم الأطفال إلى عدة مجموعات



4. ألعاب لتعزيز الثقة

يمكنك الاتكاء عليّ - بمجموعات ثنائية

يتم تقسيم الأطفال إلى مجموعات ثنائية - يقف طفل أمام الآخر، والطفل الواقف في الخلف يضع يديه على كتفي الطفل الذي أمامه

في المرحلة الأولى، يتحرك الطفل الواقف في الخلف يتحرك للخلف قليلاً، يرخي قبضته ولكنه يستمر في تثبيت يديه على مستوى الكتفين للإمساك بالطفل الذي سيميل للخلف فجأة

يسأل الطفل الذي في الأمام الطفل الذي خلفه: "هل أنت مستعد للإمساك بي؟" يجيب الشخص الموجود في الخلف: "جاهز للإمساك بك"، وحينها فقط يقول الشخص الموجود في الأمام: "سأسقط الآن". يسقط الطفل إلى الخلف ويمسكه الطفل الذي خلفه. وبعد نجاحهم، يتحرك الطفل الموجود في الخلف إلى الأمام قليلاً ويكرر العملية، حتى تصبح المسافة كافية للطفل الواقف في الأمام

بعد التمرين، يتحدث الأطفال عن ذلك فيما بينهم، ثم يبدلون الأدوار.

* من المهم أن يقف الطفل في الخلف في وضع ثابت. من الأفضل أن تكون إحدى القدمين متقدمة قليلاً عن الأخرى وفي وضعية مستقيمة، بحيث يتم إنشاء مثلث مستقر. يجب أن يكون المعصمين مرتخين قليلاً

يمكنك الاتكاء علينا - ضمن دائرة

يقف الأطفال ضمن دائرة ضيقة ومتلاصقة، بينما أيدي الجميع ممدودة للأمام على مستوى الصدر.

نطلب من أحد الأطفال أن يتطوع ويدخل الدائرة ويضم يديه على صدره (هكذا يمنع أيضًا الأطفال الآخرين من لمس صدره). يسأل الطفل: "هل أنت مستعدون للإمساك بي؟" يجيب الصف: "مستعدون" ويقول: "سأسقط الآن". يسقط الطفل في الاتجاه الذي يختاره، والأطفال يلتقطونه في الاتجاه الذي سقط فيه ويعيدونه إلى مركز الدائرة. وتستمر اللعبة بنفس الطريقة

يجب أن نتنبه ألا يقوم الأطفال بتقاذف الطفل الذي في وسط الدائرة بينهم وأن يقوموا بإعادته في كل مرة ليقف في وسط الدائرة، حتى يتمكن من أن يسأل مرة أخرى إن كانوا مستعدين للإمساك به

في حال أردنا ذلك، يمكن توسيع الدائرة قليلاً لزيادة مستوى التحدي. من المستحسن تغيير الأدوار والأماكن من وقت لآخر

سنمسك بك، أيضًا من الأعلى

بعد أن قمنا بتمارين الثقة السابقة وفي حال كانت هناك رغبة بالاستمرار، يمكننا أن نستمر على النحو التالي

يقف الأطفال في صفين، الواحد مقابل الآخر. يقوم كل طفل بوضع يديه على مستوى الخصر وبين يدي الشخص الذي أمامه. هكذا نحصل على ما يشبه الشبكة المكونة من أيدي الجميع

نطلب من أحد الأطفال أن يتطوع ويقف في أول الطابور، ويفضل أن يكون ظهره باتجاه طلاب الصف بينما يده ممدودتان إلى جانبه، حتى لا يصطدم بالأطفال عندما يسقط. يفضل بعض الأطفال الوقوف بينما وجوههم باتجاه طلاب الصف ومشاهدتهم وهم يسقطون - سنسمح بذلك بينما ندعوهم إلى أن يشبكوا



أيديهم ببعضهم البعض وحماية صدورهم قبل السقوط، يصرخ الطفل الساقط: "هل أنتم مستعدون لإمساكي؟" ويجيب الأطفال في الصف: "نعم، نحن مستعدون". ثم يصرخ: "ها أنا سأسقط" ثم يسقط يمكنك زيادة مستوى التحدي ووضع كرسي في أول الطاير، بحيث يسقط الطفل من ارتفاع أعلى؛ أو نطلب من الطفل أن يتعد قليلاً في كل مرة؛ في حال قبلت المجموعة بالتحدي وشعر الأطفال بالأمان الكافي، يمكنهم أيضاً السقوط من على الطاولة من المهم أن يشارك المعلم ويقف في وسط الطاير من أجل الأمان، للحماية والمساعدة. وبالإضافة إلى ذلك، من المهم أن يقف شخص ما في نهاية الطاير لتفادي إصابة الطفل برأسه

لن يفجروا بالوننا - سنحميك

لتعزيز تماسك المجموعة، للتعبير عن العدائية وتعزيز الشعور بالأمان. الامكانياتان مضحكتان جداً.

سير العملية:

الإمكانية 1:

نقوم بتقسيم الصف إلى عدة مجموعات، بحيث تضم كل مجموعة ستة أطفال على الأقل. يتم إعطاء كل مجموعة خيوطاً يبلغ بطول متر أو متر ونصف وبالونات بلون موحد، وفق عدد الأطفال. يتم نفخ البالونات ويقوم الأطفال بربطها بخيط حول صدورهم أو سراويلهم - على مستوى الخاصة يجب على كل مجموعة نفخ بالونات أطفال المجموعات الأخرى، مع الحفاظ على بالوناتهم الخاصة منفوخة. الطفل الذي يحافظ على بالونه حتى النهاية هو الذي يفوز فريقه

الإمكانية 2:

نقوم بتقسيم الصف إلى عدة مجموعات، على الأقل ستة أطفال في كل مجموعة، بينما تتجمع كل المجموعات بالقرب من الحائط على جانب واحد من الغرفة. تُعطي كل مجموعة بالوناً واحداً أو اثنين من البالونات المنفوخة بلون معين يجب على كل مجموعة نقل البالونات الخاصة بها إلى الجانب الآخر من الغرفة عن طريق تمريرها من طفل إلى آخر في منافسة مع الفرق الأخرى. يمكن للأطفال من المجموعات الأخرى التشويش، خطف ومحاولة تفجير بالونات بعضهم البعض. يُستحسن تشجيع الأطفال على وضع استراتيجية لكيفية الحفاظ على البالونات وحمايتها أثناء تمريرها إلى الجانب الآخر من الغرفة المجموعة التي وصل بالونها إلى الجانب الآخر أولاً وهو منفوخ، تكون هي المجموعة الفائزة. في حال أردنا زيادة مستوى الصعوبة، يمكن توزيع طايلات وكراسي في جميع أنحاء الغرفة، بحيث يصبح التحرك من جانب إلى آخر أكثر صعوبة



5. نلعب لتعزيز وتوسيع التعارف

بالحركة والتمثيل - هذه هي نقطة القوة / خوفي

الإمكانية 1: تمثال القدرات (ومخاوفي)

يقف جميع الأطفال ضمن دائرة. يطلب المعلم من الأطفال أن يفكروا وينحتوا من خلال حركة الجسم، تمثالين (ممكن مع إغلاق العينين أو فتحهما): تمثال واحد يُعبر عن قدرة ما ومورد مواجهة والتمثال الثاني يُعبر عن خوف أو تحدٍ يواجهه الطفل. أي، عليهم أن يفكروا بتلك القدرة أو ذلك التحدي وتشكيل تمثال حركي جسدي يعبر عنهما

لتخفيف القلق والإحراج، في المرحلة الأولى، يمكن لجميع الأطفال القيام بحركات التمثال معًا، ويمكن للمعلم أيضًا القيام بذلك ليكون قدوة ولتشجيعهم على المشاركة

في المرحلة الثانية، يقوم كل طفل بعرض تمثال الثدرة الخاصة به بدوره - ضمن جولة:

في المرة الأولى، يعرض الطفل حركة التمثال الخاصة به بينما يشاهده الأطفال الآخرون وكأنهم جمهور.

في المرة الثانية يقوم الجميع بأداء تلك الحركة معه - يتعلمون حركة التمثال.

في المرة الثالثة، يعرض له جميع الأطفال في الصف حركة التمثال الخاصة به بينما يشاهدهم هو كجمهور.

بعد جولة من تماثيل القدرات، يمكن عقد جولة أخرى من تماثيل خوف/تحدٍ بطريقة مماثلة.

يمكن أيضًا أداء ذلك النشاط في جولة واحدة، بحيث أن الطفل الذي يعرض يؤدي شكل تمثاليه. في هذه الحالة، يمكن دعوة الطفل إلى الانتباه إلى الحركة التي تربط بين التمثالين، بين تمثال موارد المواجهة والقدرة وبين وتمثال الخوف/التحدي

يمكن أيضًا تنفيذ الجزء الأول من النشاط أثناء المشي حول المكان بدلاً من السير في دائرة، بينما يقوم الجميع بعرض حركة التماثيل معًا. ممكن لهذا النمط من العرض؛ الذي يحتوي على قدر أقل من الظهور، أن يساعد الأطفال الذين قد يشعرون بالحرج أو القلق على الشعور بمزيد من الثقة والراحة

الإمكانية 2: قدراتي (وخوفي) تبدو هكذا

بدلاً من أداء حركة تماثيل ثابتة، يمكن إطلاق جولة يقول فيها كل طفل: "قدراتي هي..." يؤدي حركة تمثال أو يؤدي الحركة التي تمثل قدراته، وبعد ذلك وبشكل متناسب - الخوف أيضًا. بينما يقوم الطفل بأداء الحركة، ينضم إليه الأطفال الآخرون ويقومون بالحركة معه. يمكن أيضًا إضافة أصوات أو كلمات - خاصة عندما يتعلق الأمر بحركة تمثل القدرات

أمثلة:

- "القدرة التي لدي هي التحدث مع الأصدقاء" - يُخرج الطفل الذي سيفهم الحركة هاتفاً وهمياً ويتحدث مع صديق، ويشارك الجميع في الحوار. يمكن أيضًا توسيع النشاط وأن يتحدثوا مع بعضهم البعض - ضمن دائرة.
- "القدرة البارزة لدي هي ممارسة الرياضة" - يقوم الطفل بتمارين الضغط أو الجري/الرقص ويشارك الجميع بذلك.
- "الخوف الذي يعتريني هو سقوط صاروخ بالقرب مني" - يستلقي الطفل على الأرض ويغطي رأسه بيديه، ثم ينضم إليه الجميع ويفعلون الشيء ذاته معه.



أغنية تذكركني وتساعديني

نطلب من الأطفال في الصف التفكير واختيار أغنية من اليوتيوب أو السبوتيفاي، التي تخطر على بالهم عندما يفكرون في قوة المواجهة (لاحقًا، يمكن أيضًا التفكير بأغنية تخطر على بال الأطفال وتتعلق بالخوف، الشوق، الخ)

نقوم بتقسيم الأطفال إلى مجموعات صغيرة، ونطلب من كل مجموعة أن تؤدي جزءًا من الأغنية التي اختارها وتحدث عن اختيارها: هل اختيار الأغنية جاء بسبب كلماتها؟ بسبب المعنى الذي يعيها؟ بسبب شخص أو مكان أو لحظة خاصة تذكرك بها؟ أو شيء آخر؟

لاحقًا يمكن العودة إلى الدائرة وأن نطلب من بعض الأطفال الذين اختاروا الأغاني المألوفة أن يتطوعوا وأن يغنوا الأغنية ضمن الدائرة، ثم يغنونها معًا أو يغنون جزءًا منها

يمكنك أيضًا إنشاء قائمة أغاني خاصة بالصف (playlist) وتخصيص الوقت للقيام بعمل إبداعي مشترك أثناء الاستماع إلى قائمة الأغاني هذه. يمكن ترك قائمة التشغيل كملف يمكن دائمًا تحديثه، بحيث يكون بإمكان الأطفال إضافة أغاني جديدة إليها لاحقًا

سبيكتوغرام (صورة طيفية)

تمرين من مجمل تمارين الدراما الاجتماعية لمُرشدنا - رائد مجال السيكودراما. يتم استخدام التمرين لتخفيف الشعور بالوحدة، للتعبير ولفحص من من طلاب الصف موجود في وضع ما فيما يتعلق بمواضيع ومسارات معينة. يمكن أن يساعد التمرين المعلم في بناء بقية المسار مع الصف

سير الفعالية:

يقوم المعلم بمد مسطرة مُتخيلة على طول الصف - أحد جانبيها يرمز للرقم 0 والجانِب الآخر يرمز للرقم 10. لاحقًا، طلب من الأطفال أن يتجولوا بحرية في الغرفة وأن ينظموا أنفسهم على المسطرة من 0 إلى 10، حسب موقعهم فيما يتعلق بالموضوع الذي يتم ذكره بصوت مرتفع

يمكن أن يبدأ ذلك بطرح مواضيع عامة ذات قاسم مشترك عالمي، مثل:

• "لأي درجة أحب الذهاب إلى البحر؟"

• "لأي درجة أحب المدرسة؟"

• "لأي درجة أحب موسيقى الروك؟"

وللتقدم إلى مواضيع ذات صلة أكثر بموضوع معين، على سبيل المثال:

فيما يتعلق بوضع الحرب:

• "إلى أي مدى أشعر بالأمان في المكان الذي أعيش فيه الآن؟"

• "إلى أي مدى أشعر بالقلق بشأن الوضع الأمني؟"

فيما يتعلق بمسارات العمل الإبداعية:

• "إلى أي مدى أحب الرسم/اللعب/الرقص؟"

• إلى أي مدى أريد أن يتم عرض نتائج النشاط الإبداعي للجمهور؟



فيما يتعلق بشعوري في الصف:

- "إلى أي درجة أنا مرتاح في الصف؟"
 - إلى أي درجة أشعر بالراحة بالعمل ضمن المجموعة الكاملة/ ضمن مجموعات صغيرة؟"
- بعد عدة مرات يقوم فيها المعلم بطرح المواضيع، يمكن دعوة الأطفال للإعلان عنها. وهذا يمنح الصف حرية القيادة ويتيح للمعلم اكتشاف المزيد من المواضيع التي تهم الأطفال والتي لم يفكر فيها



6. ألعاب للتعبير (والتنفيس) عن العنف، الغضب والاحباط

تدعو هذه الألعاب والأنشطة للتعبير والتنفيس عن الغضب، الإحباط والعدائية. يُفضل استخدامها عندما يصبح هناك تعارف بين الأطفال وليس في بداية العام.

نعبر عن ذلك بالرقص

نضع في الخلفية موسيقى ترانس، راب وهيب هوب عالية بصوت مرتفع، يرقصون ويستمتعون معًا.

تمزيق الورقة

نقوم بإجراء مسابقة بين الأطفال لمعرفة من يستطيع تمزيق خمس أوراق صحيفة إلى أكبر عدد ممكن من القطع خلال دقيقة واحدة

من ثم نطلب منهم جمع، عجن وضغط كل القطع لتصبح على شكل كرة ونتيح للأطفال رميها على بعضهم البعض... لزيادة مستوى التحدي، الجهد والتنفيس، يمكنك القيام بنفس الشيء باستعمال عبوات كراتين من السوبر ماركت.

يصرخ من يصرخ أخيرًا

نقوم بتقسيم الأطفال إلى أزواج. ضمن كل مجموعة زوج، يتنافس الأطفال لمعرفة من لديه أكبر قدر من الهواء ويستطيع الصراخ لأطول فترة.

وبعد ذلك، يواجه الفائز بين الاثنين مع فائز من مجموعة ثانية، والخاسر من مجموعة يواجه الخاسر من مجموعة ثانية.

شد الحبل، بدون حبل

قم بتقسيم الأطفال إلى مجموعات زوجية ويقفون في مواجهة بعضهم البعض - كل واحد منهم في الجانب الآخر من الخط المحدد على الأرض. كل اثنين يمسكان بأيدي بعضهم بقوة

عند العد إلى ثلاثة، تبدأ المنافسة: من يسحب الطفل الثاني ويجعل الطفل الآخر يعبر الخط الموجود على الأرض يكون الفائز. يمكنك الاستمرار حتى تكتشف من هو ملك/ملكة الصف

إمكانية أخرى ضمن المجموعة: تقسيم الصف إلى مجموعتين وجعل الأطفال يصطفون في صفين، أحدهما خلف الآخر، تواجه المجموعة المجموعة الأخرى - أي، طابور مقابل طابور، بينما كل واحد من أعضاء المجموعة يمسك بإحكام خصر الشخص الذي أمامه. المجموعة الأولى التي تتمكن من سحب المجموعة الثانية لتتخطى الخط أو إذا أقلت أعضاء الفريق الآخر أيديهم - تفوز المجموعة

لضمان الأمان والسلامة، من المهم أن نضع طفل واحد من كل مجموعة خلف الطابور، لتفادي ألا يندفع الأطفال إلى الخلف والتعرض لأي إصابة. ينبغي إزاحة الطاولة أو الأشياء التي قد تؤذي الأطفال جانبًا حيث يكون المكان آمنًا

صراع الديكة

نقوم بتقسيم الأطفال إلى مجموعات زوجية حيث يقفون في مواجهة بعضهم البعض على ساق واحدة ويمسكون بأيدي بعضهم البعض.

يتوجب على كل شخص أن يقفز ويدفع الآخر حتى ينزل أحدهما ساقه. إنزال الساق ثلاث مرات معناه فوز الطرف الآخر يمكن تكرار المنافسة حتى نكتشف من هو أقوى ديك في الصف. في المراحل النهائية من البطولة، يمكن إضافة موضوع التشجيع من قبل كل الصف



7. ألعاب وأنشطة للختام والوداع

من مثلي

يمكن لعب اللعبة (التي سبق وتحدثنا عنها) في نهاية ورشة العمل، مع التركيز على مشاركة التجارب، المشاعر والأفكار التي تخللت اللعبة: ما الذي واجهته/تعلمته من ورشة العمل؟ ما الذي اكتشفته ولم أعد بحاجة إليه بفضل الورشة؟ يمكن أيضًا لعب اللعبة بصيغة "من يشبهني، تماثيل؟" بأسلوب مسرح البلاي باك، كما تم استعراضها سابقًا

بطاقات، واقعية أو خيالية

نفرش بطاقات على الأرض ونطلب من كل طفل اختيار بطاقة تمثل تجربة أساسية/شعور/فكرة تعلمها الطفل وأخذها من ورشة العمل إلى حياته الشخصية

يمكن أن نطلب من الأطفال أيضًا اختيار بطاقتين أو ثلاث بطاقات - على سبيل المثال، بطاقة واحدة تعبر عن صعوبة واجهها الطفل أو طلب لديه للقاء القادم

يمكن أيضًا استخدام بطاقات خيالية، وفرشها "وكأن" على الأرض ونطلب الأطفال اختيار بطاقة خيالية مكتوب عليها كلمة تصف التجربة وتعلمهم من ورشة العمل، أو تحتوي على شكل ما لصورة تصفها

عن الكاتب

د. رونين بيرجر هو مؤسس نهج العلاج بالطبيعة، معالج بالدراما، موجه، مُرشد ومحاضر كبير. قام بتأسيس وإدارة مساق العلاج بالطبيعة في جامعة تل أبيب (2009-2015) وكلية تل حاي (2006-2009) وبرنامج الماجستير في العلاج بالدراما في كلية المجتمع والفنون في الكلية الأكاديمية أونو (2015-2022)، بما في ذلك برنامج الماجستير المخصصة للمجتمع العربي في القدس الشرقية

قام رونين بإنشاء وإدارة وتوجيه برامج علاجية واسعة النطاق لصالح وزارة التربية والتعليم ووزارة الشؤون الاجتماعية ووزارة الدفاع ولصالح منظمات وجمعيات غير ربحية مثل مركز مشآفيم، وواحدة من 9، وجمعية نجيشوت إسرائيل، الهستدروت، نقابة العاملين الاجتماعيين، وغيرها

كتب وحرر عشرة كتب في مجالات العلاج بالطبيعة والعلاج بالفن، من بينها كتب البروتوكول التي تتضمن نظريات وتفصيل لتوجيه برامج إرشادية لتطوير الحصانة الجماعية - الجماهيرية، مثل كتب "بروتوكولات القدرات والأمل"، و"من خلال الإبداع"، و"من خلال الموسيقى"، وكتاب "الغابة المعالجة" الذي كتبه بالاشتراك مع البروفيسور مولي لاهد، والذي تُرجم إلى أربع لغات ويستخدم في جميع أنحاء العالم

د. رونين بيرجر هو مبتكر، باحث ومبادر. أدت أطروحته للدكتوراه وأبحاثه المستمرة إلى تطوير طريقة العلاج بالطبيعة، التي حظيت باعتراف وتم تطبيقها على مستوى العالم. طور مصطلحات، نماذج وتقنيات للتقييم، التدخل والإرشاد التي تستند على اللعب والإبداع، بما في ذلك مصطلح "Performance based therapy" ونماذج "هرم المسار في دمج الفنون"، و"تجسيد شخصيات متعددة"، و"التحدث بلغات متنوعة"، "التمثال الحي كنموذج علاجي"، "من الاحتجاج والإحباط إلى التعبير والإبداع"، "من خلال الإخفاء - نكتشف"، والتي خرجت إلى النور من خلال مقالات، وفصول ضمن كتب، ومن خلال كتب قام بكتابتها. قام بالمبادرة إلى عقد وإدارة وتنظيم العديد من المؤتمرات، بما في ذلك مؤتمر "الإبداع قلب العلاج" ومؤتمر Art as therapy والذي أصبح حدثًا دوريًا

د. رونين بيرجر هو مختص ومرشد معروف دوليًا في مجالات العلاج بالطبيعة، العلاج باللعب، العلاج بالفنون، وتطوير الحصانة المجتمعية من خلال اللعب والإبداع

يخلق عمله تكاملاً بين تخصصه وعمله السابق، كعالم بيئية - من خلال بحثه الذي كان يهدف إلى إنقاذ ذئب منطقة مرتفعات الجولان لصالح جمعية حماية الطبيعة وجامعة تل أبيب، كراقص، ممثل، مبدع وفنان. يمج عمله مجمل مجالات الفنون، الجسد والطبيعة وذات طبيعة لعبية وإبداعية واستكشافية

يدمج عمله ما بين المبادرة، إقامة وتطوير، تدريس وإدارة برامج أكاديمية وبرامج علاجية، مرافقة الإداريين والطواقم التعليمية في تطوير التربية الإبداعية، البحث، الكتابة، الإرشاد والعلاج

يدير رونين حاليًا برنامج العلاج باللعب في الكلية الأكاديمية أونو، وبرنامج الحصانة النفسية للأطفال والشباب في مراكز الحصانة النفسية في الشمال، مركز مشآفيم، وبرنامج العلاج بالفن للأسر الثكلى في الخارج، ووزارة الدفاع وهو بروفيسور ضيف في جامعات سالونيك ويوانينا (اليونان)، وبراغ (جمهورية التشيك) ويعيش في كيبوتس سنير.