

برنامج القيم الأخلاقية التربوي

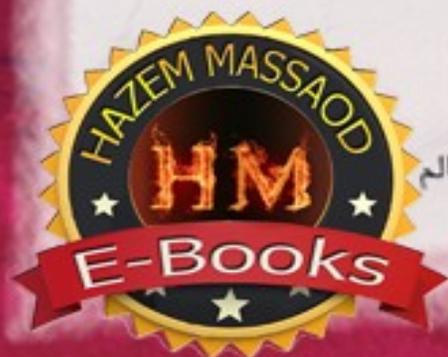


أنشطة القيم الحية للأولاد

بين 8 و 14 سنة

ديان تيلمان

مع نشاطات من مربين من مختلف أنحاء العالم



برنامج القيم الأخلاقية التربوي
أنشطة القيم الحية
للأولاد

بين 8 و 14 سنة

طبعة خاصة تتضمن اثني عشرة وحدة من القيم

إعداد وتأليف ديان تيلمان

ترجمة: حسن حسن

مراجعة وتعريب: د. عصمت المنلا - الأستاذ بهيج نصار



الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc. s.a

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يضم هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي
Living Values Activities for Children Ages 8-14
حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر
Health Communications, Inc.
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم
Copyright © 2000 Living Values: An Educational Program, Inc. Published by
arrangement with Health Communications, Inc.
All rights reserved
Arabic Copyright © 2006 by Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى
1427 هـ - 2006 م

ISBN: 978-614-02-2107-9

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)
ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان
فاكس: 786230 (+961-1) - البريد الإلكتروني: bachar@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار العربية للعلوم ناشرون ش. م. ل

التنضيد وفرز الألوان: أجد جرافيكس، بيروت - هاتف (+9611) 785107
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (+9611) 786233

تحديد السياق

الدافع إلى تفعيل القيم

يتردد صدى الدعوة إلى تفعيل القيم عبر العالم مع تزايد اهتمام المربين والأهل بما يتعرض له عدد كبير من الأطفال من عنف ومشكلات اجتماعية متزايدة، وفقدان الاحترام بين البشر والذين يعيشون معهم في هذا العالم الذي يحيط بهم بشكل عام. فالمرّبون مدعوون، مرّة أخرى إلى التطرّق إلى المشكلات التي برزت في مجتمعاتهم. فقد ورد في تقرير لجنة اليونسكو، برئاسة السيّد جاك دولور، والذي يحمل عنوان "التعلّم: ذلك الكنز المكنون"، ما يلي: "في مواجهة التحديات المتعدّدة التي ينطوي عليها المستقبل، ترى البشرية في التربية رصيماً لا غنى عنه في محاولتها لتحقيق مُثُل السلام والحرية والعدالة الاجتماعية. وتحرص اللجنة على أن تؤكد إيمانها بالدور الأساسي الذي تضطلع به التربية في التنمية المستمرة للفرد والمجتمعات، لا بوصفها 'علاجاً خارقاً' أو صيغة سحرية تفتح الباب إلى عالم يمكن تحقيق جميع المُثُل فيه، وإنما باعتبارها سبيلاً أساسياً، من بين سبل أخرى، لخدمة تنمية بشرية أكثر انسجاماً وعمقاً، تساعد على حصر نطاق الفقر والاستبعاد والجهل والقمع والحروب". وقد تمّ إنتاج برنامج تربوي خاصّ بالقيم الأخلاقية (LVEP) استجابةً للدعوة إلى تفعيل القيم.

ما هي طبيعة برنامج القيم الأخلاقية التربوي؟

إنّ الغرض من برنامج القيم الأخلاقية التربوي هو تعليم القيم. فهو يقدّم مجموعة متنوّعة من الأنشطة الاختبارية والمنهجيات العملية الخاصة بالقيم إلى المعلمين والمربين بهدف تمكين الأطفال والشباب الراشدين من اكتشاف وتطوير 12 قيمة ذاتية واجتماعية أساسية هي التالية: التعاون، والحرية، والسعادة، والنزاهة، والتواضع، والمحبة، والسلام، والاحترام، والمسؤولية، والبساطة، والتسامح، والاتحاد. ويتضمّن البرنامج أقساماً خاصةً تعني الأهل وموفّري العناية واللّاجئين والأطفال المتضرّرين من الحرب. وقد بدأ العمل بالبرنامج، منذ شهر آذار/مارس 2000، في أكثر من 1800 موقع في 64 بلداً. وتشير تقارير المربين إلى تجاوب التلاميذ مع الأنشطة الخاصة بالقيم وإلى اهتمامهم بمناقشة هذه القيم وتطبيقها. كما يلاحظ المعلمون أن التلاميذ يصبحون أكثر تكاتفاً مع بعضهم بعضاً واحتراماً للآخرين، وقد ازدادت مهاراتهم الذاتية والاجتماعية الإيجابية والتعاونية.

يكمن هدف برنامج القيم الأخلاقية التربوي في توفير المبادئ والأدوات الإرشادية من أجل رقيّ الإنسان ككلّ، مع الأخذ بعين الاعتبار الأبعاد الجسدية والفكرية والعاطفية والروحية في كل فردٍ منا.

أهداف البرنامج:

- مساعدة الأفراد على التفكير في قيم مختلفة والتعمّق فيها بالإضافة إلى طرق التعبير عنها سواء في علاقتهم مع أنفسهم ومع الآخرين ومع المجتمع والعالم بأسره.
- تعميق الفهم والاندفاع والمسؤولية في ما يتعلق بالقيام بخيارات شخصية واجتماعية إيجابية.

- تشجيع الأفراد على اختيار قيمهم الشخصية، والاجتماعية والأخلاقية والروحية الخاصة وعلى إدراك الطرائق العملية لتطوير هذه القيم والتعمق فيها.
- تشجيع المربين ومقدمي العناية على اعتبار أن التربية تزود التلاميذ بفلسفة للحياة، أي أنها تسهل نموهم وتطورهم وخياراتهم الإجمالية كي يتمكنوا من الانخراط في المجتمع باحترام وثقة وعزم.

الوضع الحالي

إن برنامج القيم الأخلاقية التربوي هو برنامج شراكة بين المربين حول العالم. كما أنه كيان لا يدرّ ربحاً، تتولى دعمه منظمة اليونسكو وترعاه اللجنة الإسبانية التابعة لمنظمة اليونسيف، وجمعيتنا "بلانت سوسايتي" Planet Society، و"براهما كوماريس" Brahma Kumaris، بالتعاون مع المجموعة التربوية التابعة لمنظمة اليونسيف (نيويورك).

يتضمن هذا الكتاب أنشطة حول القيم تتوجّه إلى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و14 سنة. وتتضمّن المكونات الأخرى للبرنامج خمسة كتب إضافية هي التالية:

- أنشطة حول القيم الحية للأطفال في سن 3 إلى 7 سنة.
- أنشطة حول القيم الحية خاصة بالشباب الراشدين.
- دليل تدريب للمربين.
- دليل خاص بمجموعات الأهل المعنية بالقيم الحية: دليل المبيّط وأنشطة حول القيم الحية تتوجّه إلى اللاجئين والأطفال المتضررين من الحرب.

وهكذا، يُشجّع المربون فيما يدمجون في العالم على الاستفادة من تراثهم الخاص الغني فيما يدمجون القيم ضمن الأنشطة اليومية وضمن المنهج ككل.

وتُشجّع أنشطة القيم الموجهة إلى الأطفال، أي التأمل والتخيّل، التلاميذ على تنمية حسّ الابتكار لديهم والكشف عن مواهبهم الكامنة. كما تعلمهم أنشطة التواصل كيفية تطوير مهارات اجتماعية سلمية، بينما تساعدهم الأنشطة الفنية والأغاني والحركات على التعبير عن أنفسهم فيما هم يختبرون القيمة موضوع الدرس. أما الأنشطة التي تُشبه اللعب فإنها تحثّ التلاميذ على التفكير وتسليهم في آن. ويساعد الوقت المخصّص للمناقشة، الذي يلي هذه الأنشطة، التلاميذ على استكشاف أثر كافة المواقف والسلوكيات. وتحثهم الأنشطة الأخرى على إدراك المسؤولية الذاتية والاجتماعية بالإضافة إلى مفهوم العدالة الاجتماعية. ويستمر تطوير مفهوم احترام الذات والتسامح على طول التمارين.

وقد تمّت ترجمة مواد البرنامج التربوي هذا إلى لغاتٍ مختلفة. كما وُضعت مجموعة مؤلفة من ستة كتب انطلاقةً من حقبة القيم الأخلاقية الخاصة بالمربين والمتوفرة أصلاً في اللغة الإنكليزية والفرنسية والإسبانية. يُذكر أن النسخة المطوّرة من الكتب الستة الخاصة بالبرنامج متوفرة حالياً باللغة الإنكليزية. وترجمتها متواصلة إلى اللغات التالية: العربية، والصينية، والألمانية، واليونانية، والعبرية، والهنغارية، والإيطالية، واليابانية، والماليزية، والبولندية، والبرتغالية، والروسية، والإسبانية، والتايلاندية، والتركية والفيتنامية.

نشأت المبادرة التربوية هذه عندما اجتمع عشرون مربياً من حول العالم في مقر منظمة اليونسيف الرئيسي في مدينة نيويورك خلال شهر آب/أغسطس 1996 لمناقشة احتياجات الأطفال، وخبراتهم في التعامل مع هذه القيم، وكيفية دمجها لتحضير التلاميذ تحضيراً أفضل للتعلّم مدى الحياة. وقد تمكّن المربون بمجملهم من تحديد أهداف التربية المرتكزة على القيم والمنتشرة حول العالم في كل من الدول المتقدمة والنامية، وذلك عبر اللجوء إلى دليل القيم الأخلاقية الحية وإلى

"اتفاقية حول حقوق الطفل" كإطار للعمل. وأصبحت حقيقة القيم الأخلاقية الخاصة بالمرتبين جاهزة منذ شهر شباط/فبراير 1997، وشهدت القيم الأخلاقية زخماً منذ ذلك الحين.

مقدمة

القيم التعليمية

لقد صُممت أنشطة القيم في برنامج القيم الأخلاقية التربوي من أجل تحفيز التلاميذ وإشراكهم في التفكير حول كل ما يتعلق بأنفسهم والآخرين والعالم والقيم بطرق مناسبة. وهي تهدف إلى إثارة اختبار القيم من الداخل وإلى تنمية الموارد الداخلية الكامنة لدى الأطفال في هذه السن، إضافة إلى إظهار الطاقات الكامنة وتشجيع الابتكار والمواهب الداخلية. لذا يُطلب من التلاميذ أن يتعمقوا ويتخيلوا ويتحاوروا ويتواصلوا وابتكروا ويرووا وتجاربهم ويعبروا فنياً ويلعبوا مع تلك القيم. فتنمو بذلك المهارات الشخصية والاجتماعية والعاطفية وأيضاً المهارات الاجتماعية السلمية والتعاونية. ولقد أعدت تلك القيم بحيث تؤمن سلسلة مترابطة من المهارات المرتكزة الواحدة على الأخرى. وتشمل التمارين مهارات بناء الثقة بالنفس، ومهارات التواصل الاجتماعية الإيجابية، والمهارات النقدية والتعبير الفني والدرامي.

التدريب على برنامج القيم الأخلاقية التربوي

يُسهل إحداث جو يرتكز على القيم في نجاح هذا البرنامج، ويجعله أكثر متعة، وإفادةً، وفعالية لكل من التلاميذ والمعلمين على حدٍ سواء. فيشارك المعلمون خلال برامج التدريب القائمة ضمن برنامج القيم الأخلاقية التربوي في دورات التوعية على شرح وتوضيح القيم. ويُطلب إليهم أن يفكروا في قيمهم الخاصة وأن يعرضوا آراءهم حول العناصر الإيجابية التي يوقروا عادةً مناخ مرتكز على القيم، وأن يتخيلوا مناخ العمل الأفضل في الصف. ويتم عرض النموذج النظري والأساس المنطقي للأنشطة المختلفة المرتكزة على القيم بعد مناقشة آراء المعلمين حول ممارسات التعليم الفضلى. وتلي ذلك دورة أو عدة دورات حول أنشطة البرنامج الخاصة بالقيم الأخلاقية والموجهة إلى الأطفال والشباب الراشدين. ثم تتحوّل ورشة العمل نحو المهارات التي تسمح بإحداث بيئة مرتكزة على القيم، أي إلى تأسيس الحوافز، والتشجيع، وبناء السلوك الإيجابي، والاستماع الفعال، وحلّ النزاعات، ووضع القواعد العامة للجميع من خلال التعاون، والسلوك المبني على القيم. على الراشدين إغناء هذه المبادرة بتجاربهم الخاصة. فالأنشطة الواردة في وحدات القيم هذه ليست إلا البداية. لذا يرجى الاستناد إليها وتوسيعها بروح المربين الابتكارية وبالموارد الثقافية والتربوية الخاصة المتاحة عند الجميع.

التنوع في أنشطة القيم

لا يكفي أن يسمع الأطفال عن القيم، بل عليهم أن يختبروها على مستويات مختلفة ويجعلوها سلوكاً وهدفاً في أن كي يصبح تعلمها فعالاً. كما أنه لا يكفي أن يتحسس الأطفال القيم ويختبروها ويفكروا فيها، بل عليهم أيضاً تنمية المهارات الاجتماعية الضرورية لاستخدامها في حياتهم اليومية. ويحتاج الشباب اليوم أكثر فأكثر إلى التمكّن من رؤية أثر سلوكهم وخياراتهم وتطوير مهارات صنع قرار واعية اجتماعياً. بما أن شباب اليوم سيحملون هذه القيم ليس فقط في حياتهم الشخصية عندما

يتقدمون في العمر ويصبحون فاعلين في المجتمع عامة، ولكن أيضاً عندما يصبحون مُطالبين بالتعمق في مسائل العدالة الاجتماعية والاستعانة بنماذج عن شخصيات بارزة تجسد هذه القيم.

نقاط للتأمل

تبرز نقاط التأمل في مطلع كل "وحدة قيم" وهي مدرجة في صلب الدروس. وهي تعرف بالقيم، وتعطي بعض المفاهيم المجردة للتأمل فيها. وثمة قاعدة عالمية للقيم تشيد بكرامة كل إنسان وقيمه وتقر بأهمية البيئة. فإحدى نقاط التأمل في وحدة الاحترام هي: يحق لكل الناس، وأنا منهم، أن يعيشوا باحترام وكرامة. وإحدى نقاط التأمل في وحدة التسامح تتركز في: التسامح هو الانفتاح وتقبل جمال الاختلاف.

بإمكان المعلم إضافة المزيد من نقاط التأمل أو بعض الأقوال المستقاة من الثقافة المحلية أو من الشخصيات التاريخية البارزة المعروفة. كما باستطاعة التلاميذ صياغة نقاط للتأمل بأنفسهم والبحث عن أقوال مأثورة من ثقافتهم أو تاريخهم.

التخيل

تفرض بعض الوحدات الخاصة بالقيم على الأطفال أن يتخيلوا عالماً يسوده السلام والسعادة. فيطلب، على سبيل المثال، إلى الأطفال أن يتشاطروا تجاربهم في تخيل عالم يسوده السلام وأن يقوموا بعدئذ بتصويره من خلال رسوم معبرة توضح مفهوم السلام. وتمارين التخيل هذه لا تثير الإبداع لدى "التلاميذ البارعين" فحسب، بل تثير أيضاً اهتمام التلاميذ الذين يُعتبرون عادةً "غير مندفعين". وتجعل عمليات التخيل القيم أكثر مواءمة بالنسبة إلى التلاميذ، إذ إنها تتيح لهم فرصة اختبار طاقتهم في هذا المجال وتقديم أفكار يدركون أنها نابعة من صميم مداركهم.

تمارين الاسترخاء/التركيز

لا يحب الأطفال عادةً أن يكونوا هادئين في المدرسة، فهم يعتبرون أن الهدوء يعني أن عليهم التقليل من وقت اللهو وكبح طاقتهم ومتعتهم. فهم لا يرون الهدوء شيئاً ممتعاً بل شيئاً إلزامياً يضطرهم للاستجابة إلى طلبات الكبار. وتعرض وحدات السلام والاحترام والمحبة والحرية تمارين استرخاء/وتركيز من شأنها مساعدة التلاميذ على التمتع "باختبار" القيمة موضوع الدرس. وقد تبين للمعلمين أن هذه التمارين تهدئ التلاميذ وتُشعرهم بالامتنان وتحسن تركيزهم على دروسهم. كما تبين للبعض الآخر أن التلاميذ يستمتعون بابتكار تمارين خاصة بهم في الصف.

التعبير الفني

يشجع الأطفال على أن يفكروا في القيم ويختبروها بطريقة فنية وإبداعية عبر ممارسة الفنون. فيعدون شعارات عن السلام مثلاً ويلقونها على الجدران أو يعدون منحوتات عن الحرية أو لوحات عن البساطة أو رقصات عن التعاون. ومن ضمن الأنشطة حول البساطة، يُطلب من التلاميذ القيام بنزهات قصيرة في الطبيعة أو تأليف قصيدة عن الشجرة أو قصيدة قد توحىها إليهم الشجرة. ورغم توفر بعض الأغاني ضمن الحقيبة الخاصة بالمعلم، على هذا الأخير إضافة أغان تقليدية من ثقافته الخاصة أو من الثقافات الأخرى الموجودة في المنطقة وتأديتها مع التلاميذ. أما التلاميذ

الأكبر سناً، فيقومون بتأليف قصائد وأغانٍ حول مختلف القيم، أو يستعينون بقصائدهم وأغانيتهم المفضلة التي يحفظها معظم الأولاد عادةً من محيطهم الشائع.

المهارات الاجتماعية

على المعلمين إكساب التلاميذ مهارات حلّ الخلافات وتطبيق نماذج عنها. ويُقترح على التلاميذ الأكبر سناً أن يتولّوا دور مراقبي السلام في الملعب. ونذكر على سبيل المثال من بين العديد من المهارات الاجتماعية المدرجة في هذه الوحدات:

في وحدة المحبة، يبحث التلاميذ عن سبل استخدام كلمات تكون لهم بمثابة زهرة لا شوكة. في وحدة الاحترام، يبحث التلاميذ في طرق إبداء الاحترام أو عدمه بشكل واضح أو مستتر. كما أن الألعاب التعاونية مسلية وتبعث على التفكير المعمق في نفس الوقت. وفي وحدة التسامح، يُطلب من التلاميذ التفكير في الضرر الناجم عن قلة التسامح وفي الوقت عينه التوصل إلى أجوبة إيجابية تتجمع لديهم في خلال تفاعلهم الاجتماعي مع الغير.

الوعي المرتكز على تجربة العدالة الاجتماعية

يتم تشجيع التلاميذ، من خلال التمارين والأسئلة، على التفكير في تأثير تصرفات فرد ما على الآخرين وكيفية تأثير الأفراد في الحياة عموماً. في وحدة النزاهة مثلاً، يُطلب من التلاميذ تأليف مسرحية قصيرة تجسّد النزاهة وعدم النزاهة في إطار تاريخي أو اجتماعي معيّن. ثم ينظرون في تأثير عدم النزاهة والجشع على حياة الآخرين ويسأل الممثلون عن شعورهم في تلك الحالات. أما في درس التاريخ، فيُطلب من تلاميذ المرحلة الثانوية البحث في العلاقة بين الجشع والفساد ونبذ حقوق الإنسان. وفي وحدة البساطة، يُطلب من التلاميذ النظر في فحوى الرسائل التي تنقلها إليهم وسائل الإعلام والإعلانات.

تطوير مهارات التلاحم الاجتماعي

تعرض وحدات التسامح والبساطة والاتحاد لعناصر المسؤولية الاجتماعية المثيرة للاهتمام والمسلية في آن. ويكتشف التلاميذ تنوّع الحضارات عبر استعمال ألوان قوس القزح التي يدلّ كل لون منها على حضارة. وتتضمّن وحدة البساطة اقتراحات للمحافظة على الأرض واحترامها. فيكتشف التلاميذ أمثلة إيجابية تعزّز لديهم فكرة الاتجاه للاتحاد ويعملون بعد ذلك معاً على مشروع من اختيارهم.

ليست هذه الأنشطة إلاّ البداية أبرزوا القيم الخاصة بثقافتكم

نتمنى أن تستحثّ هذه الأنشطة المعلمين والأهل على إعطاء أفكارهم فيما يستكشفون مع الأطفال مجموعة الطرق التي تسمح باختبارهم القيم. ويراد بهذه المادة أن تشكّل حافزاً، تُستكمل بمشاركة هؤلاء المعنيين إيجابياً عن إبداعاتهم الشخصية، بعد تكييفها مع حاجات التلاميذ. استعينوا من أجل ذلك بأدوات يسهل توفرها بين أيدي الجميع في الصف. على المعنيين استخدام إبداعاتهم ومهاراتهم وكل معرفتهم إذا أرادوا جدياً متابعة التعليم المرتكز على القيم.

تتضمن الأنشطة مجموعة متنوّعة من الأغاني. إلا أن بعض التلاميذ قد لا يتكلمون اللغة الإنكليزية، لذلك يجب ترجمة كلماتها أو اللجوء إلى استعمال أغاني من الثقافة المحلية أو من

مختلف الثقافات المنتشرة حول العالم.

باستطاعة مجموعة من المعلمين الاجتماع معاً قبل الانتقال من تدريس قيمة إلى أخرى ليتبادلوا قصصهم المفضلة حول القيمة المعنوية. ويمكن إدراج تلك القصص في أي مرحلة من مراحل الوحدة تحديداً. إذا رغب التلاميذ في تمثيل تلك القصص، يمكن الطلب منهم تأليف مسرحية أو أغانٍ بأنفسهم. وقد يقوم الأكبر سناً بسرد قصص تقليدية وبتعليم أنواع من الموسيقى القديمة.

من أين أبدأ؟

يحرص بعض المعلمين أنشطة القِيم بقاعات الصفوف لا غير؛ بينما اعتبرت مدارس عديدة أن المقاربة الشمولية للمدرسة كلها مفيدة للغاية. في هذه الحال، على فريق العمل الاجتماع معاً، بحضور الأهل ربما وغيرهم من المعنيين في المدرسة، وذلك من أجل مناقشة الأهداف العامة في المدرسة وحاجات التلاميذ، والقِيم التي يجب التركيز عليها. قد تختار بعض المدارس التركيز على قيمة واحدة في الشهر، وتختار مدارس أخرى التركيز على عدة قِيم على مدار السنة، مع صياغة قِيم أخلاقية خاصة بالمدرسة تكون إطاراً عاماً للتطور فيها. للمزيد من المعلومات، الرجاء الاطلاع على "ورقة عمل عن كيفية اعتماد المناهج المرتكزة على القِيم" في الفصل الثاني من دليل تدريب المرشدين على برنامج القِيم الأخلاقية التربوي. وقد أشركت بعض المدارس الأهل في البرنامج من خلال دليل برنامج القِيم الأخلاقية التربوي لمجموعات الأهل المعنية بالقِيم. الرجاء الرجوع إلى هذا الدليل للمزيد من المعلومات حول كيفية إشراك الأهل وموفري العناية في برامج التعليم المرتكزة على القِيم والتي تكمل الأنشطة التي يكون قد تعلمها التلاميذ.

الجمعيات والأغاني

إذا كانت المدرسة كلها تبحث في القيمة نفسها في فترة معينة، غالباً ما يكون عقد جمعية مصغرة طريقة ممتازة لبدء الأنشطة. وبإمكان عدد من المعلمين إعداد أول برنامج. ثم تتوالى الصفوف لتقديم أغنية أو مسرحية قصيرة. أو يروي المدير قصة يُشرك فيها بعض التلاميذ من الحضور.

ويُنصح المعلمون والتلاميذ باختيار أغنيتهم المفضلة المتصلة بالقيمة موضوع الدرس. ويكون ذلك محلياً نظراً إلى تعدد اللغات وتغير أفضليات التلاميذ حسب سنهم وتوفر الأدوات التوضيحية في الصفوف المدرسية.

متى أدرّس القِيم؟

تخصّص بعض المدارس "وقتاً خاصاً لتدريس القِيم". فبيحث المرشدين عندها عن أنسب وقت لإدراج أنشطة القِيم ضمن برامجهم في جدولهم الزمني. فبعض المدارس مثلاً أدرجتها في حصة الدرس القصيرة الأولى؛ واعتمد بعضها الآخر "زمن دمج" قدره 20 دقيقة لإرساء علاقات بين التلاميذ الناطقين بلغات مختلفة. ويُعطي بعض المعلمين هذه الدروس في خلال تلقين اللغة الإنكليزية كلغة ثانية. إلا أن الجدول الزمني في بعض المدارس بالكاد يكفي ويُتيح تغطية المنهج الدراسي بأكمله.

نظراً إلى تعدد منافع تعلّم القيم، قام العديد من المربّين باستحداث طرق جديدة لإدراج أنشطة القيم في حصصهم. خاصة وأن مواد التاريخ والعلوم الاجتماعية والأدب والفنون تناسب تماماً توضيح هذه القيم في معرض درسها. وبما أن العديد من الأنشطة الواردة في هذا الكتاب تناسب منهج الفنون الحرّة، عمدت مدارس كثيرة إلى تخصيص "وقت للقيم" خلال حصص الفنون اللغوية. بينما تلائم أنشطة أخرى وحدات العلوم الاجتماعية والفنون والدراما والتربية البدنية. في المدارس التي يلزم فيها أستاذ واحد مجموعة من التلاميذ طوال اليوم، يسهل على المعلم تحديد أنسب مادة يمكن إدراج وحدة القيم فيها. أما إذا تعدّد المعلمون، بإمكان مجموعة من المعلمين التفكير معاً في سبل تطبيق الأنشطة كل في مجال اختصاصه. فيتولى معلمو الفنون اللغوية والفنون التعبيرية مثلاً وحدات السلام والاحترام والمسؤولية على مدى بضعة أشهر، بينما يتولى معلمو العلوم الاجتماعية الوحدات التي تركز على النزاهة.

النّاء على الأجوبة

نواجه من وقتٍ إلى آخر تلاميذ يرفضون المدرسة أو العمل المدرسي بما في ذلك الأنشطة الخاصة بالقيم. وقد يعود جزء من هذا الرفض إلى الغضب الذي يتسبّب به عدم الإصغاء إليهم والشعور بأنهم غير كفويين وبأن أحداً لا يقدرهم. ويكمن نجاح هذه القيم جزئياً في قبول كل تلميذ ضمنها.

فقبول أجوبة التلاميذ والإثناء عليها يشكّلان المكوّنين الأساسيين في العديد من المناقشات التي تتدرج في سياق أنشطة القيم. وقد يشكّل ذلك تحدياً للمعلمين الذين اعتادوا على الحصول على إجابات مثل "صح" أو "خطأ" في الصف. فبينما يعطي التلميذ إجابة تكون "صحاً" أو "خطأ" في مادتي الرياضيات والعلوم على سبيل المثال، يكون شعوره حيال مفهوم ما من مفاهيم القيم شعوراً شخصياً.

يذكر أن التلاميذ المشاغبين قد يُعطون إجابات خارجة عن المألوف بغرض مراقبة مدى تقبّلها من الآخرين. فإذا سُئل تلميذ ما عن عالم يعمّ فيه السلام، قد يجيب: "على الحرب أن تكون جزءاً من العالم الذي ينعم بالسلام". أو في وحدة السعادة رداً على سؤال حول ماذا يحب أن يقال له: "أحبّ أن يقال لي إني شخص سيئ". فما عليكم سوى اعتبار هذه الإجابات انعكاساً لتعاسة التلميذ بكل بساطة. أو ممثلاً عندئذ برؤوسكم باحترام، تماماً كما تفعلون مع التلاميذ الآخرين.

صحيح أن حركة الرأس هذه كافية، لكن إعطاء إجابة شفوية تنثي على جواب التلميذ وتكرّر مضمون رسالته، أكثر فعالية لإبداء الاحترام له. فحصول التلميذ على احترام شخص راشد يحزّره من الوقوع في شرك لوم هذا الأخير على عدم تفهّمه لحاجاته الخاصة. واستماع التلميذ إلى هذه الأجوبة بطريقة فعّالة يسمح له بالتعبير عن أحاسيسه وتفهّمها من جانب الآخرين. فإذا رسم التلميذ مسدّسات في تصويره لعالم يسوده السلام، يمكن للمعلم أن يقول بطريقة إيجابية، إذا ما بدا وجه التلميذ مشدوداً، ما يلي: "من المخيف قليلاً أن نرى مسدّسات حتى في عالم يسوده السلام" (الرجاء النظر في الفقرة الخاصة بالاستماع الفعّال الواردة في دليل تدريب المربّين على برنامج القيم الأخلاقية التربوي للحصول على المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع).

من الضروري أن يكون المربي ثابتاً في صياغة قيمه. وباستطاعته، في مرحلة معينة من الدرس، إضافة آرائه الإيجابية الخاصة وتبرير سبب إيمانه بتلك القيم. ومعروف أن التلاميذ

فضوليون لمعرفة ما أمكن عن معلّميهم وعن ولعهم بأمر نبيل/جيد/صحيح... فتتلاشى عندئذٍ مقاومة التلميذ للمعلم وتبرز صفاته الطبيعية في طريقة تعامله لاحقاً.

عندما يصرّ التلاميذ على السوء الذي فيهم

قد يصرّ بعض التلاميذ الأكبر سناً على أنهم يحبون شيئاً أو شخصاً ما مؤذياً، كأن يعجبوا مثلاً بشخصية سلبية. إذا ورد هذا في سياق نقاش (مع أنه يستحسن مناقشة الموضوع بطريقة فردية) على المعلم أن يسأل، "ما الذي يعجبك في هذا الشخص؟" "ماذا يحبّ هذا الشخص أن يحصل برأيك؟" و"لماذا؟" "ما القيمة الكامنة خلف هذا التصرف؟". يُستكمل الاستجواب مع التركيز أكثر فأكثر على النية الأساسية؛ لأن ثمة قيمة أو صفة إيجابية كامنة دائماً خلف النية الأساسية. يقول المعلم عند الانتهاء من طرح الأسئلة، "إذاً، يعجبك - مشيراً إلى القيمة الإيجابية. علماً أن الأشخاص وإن أخطأوا، إنما يتصرفون بدافع إيجابي في الأساس. قد يكون تصرفهم متهوراً ومؤذياً للآخرين، لكن نيتهم كانت صادقة في الأساس. وتهدف هذه المقاربة إلى تعريف التلاميذ على قيمة أو هدف إيجابي. فيسهل عليهم عندها تغيير نظرتهم الذاتية إلى شخصهم وإلى السوء الذي فيهم" وسيتقبّلون عن اقتناع القيمة الإيجابية التي فيهم وبالتالي سيمكنهم إبداء الاهتمام بأمر ما. وعندما تلقى هذه الصفات الكامنة العناية الصحيحة، لا شك في أن نظرة كل تلميذ إلى نفسه ستتغير نحو الأفضل.

يجب هنا تشجيع التلاميذ على التفكير والبحث في الانعكاسات وردود الأفعال الإيجابية منها والسلبية وتنمية وعيهم العاطفي ومهارات حل المشاكل لديهم من خلال هذا البرنامج. على المعلم أن يترك لهم المجال للاستكشاف ولاتخاذ قراراتهم بأنفسهم. حينئذٍ تصبح قراراتهم حكيمة أكثر ليس في حضرة الكبار فحسب، بل أمام أنفسهم بداية ثم أمام الآخرين.

إدراج القيم في المنهج القائم

تركّز مدارس كثيرة على قيمة واحدة لمدة زمنية محددة - شهر أو شهرين مثلاً. يُنصح جميع المعلمين بإدراج عملية استيضاح القيم في المنهج العادي. خاصة وأن مواد التاريخ والعلوم الاجتماعية والأدب تناسب تعليم تلك القيم. على المعلم خلال دروس التاريخ أو العلوم الاجتماعية أن يطلب من التلاميذ الإشارة إلى قيمة ما وعرض أوجه تطبيقها أو النتائج المترتبة على غيابها. فوحدة الاستقلال في درس التاريخ هي الفرصة المناسبة للبحث في طبيعة الحرية التي كان يُطالب بها. وفي درس الأدب، يمكن اختيار كتب وقصص يجسّد فيها البطل أو البطلة القيمة التي هي موضوع الدرس. كما باستطاعة التلاميذ تأليف قصة أو قصيدة أو مسرحيات درامية عن قيمة معينة وتجسيدها في مشاريع فنية.

شبكات القيم - حسب كل ثقافة - مفيدة. يبدأ المعلّم بإعطاء حوافز للتلاميذ ثم يطلب منهم مناقشة القيمة في إطار موضوع الدرس، ودمج ذلك في النشاط المتبّع قبل الانتقال إلى متابعة باقي الأنشطة. في ما يلي مثل عن شبكة لقيمة الحرية.

الاستعانة بأنشطة القيم لتعلّم لغة ثانية

أشار عدد من المعلمين حول العالم إلى استعانتهم بأنشطة القيم للاستفادة في تعليم اللغة الإنكليزية كلغة ثانية. ولاحظوا اهتمام التلاميذ بها وبالنقاشات التي دارت في الصف حولها، مما زاد

في عدد الأنشطة. وتتضمن أنشطة القِيم الكثير من الأسئلة للمناقشة، إلا أن باستطاعة المعلم إدخال بعض التعديلات عليها إذا كانت تُستعمل في صفوف تعلم اللغات. ويشمل ذلك توسيع نطاق بعض الأسئلة وجعلها من الواقع ولموسة أكثر، وزيادة وتيرة الاستماع إلى الأغاني والطلب إلى التلاميذ تحديد زمن التمارين العملية والاعتماد على التجربة في اكتساب المهارات التعبيرية واللغوية التي تقوّي التفاعل مع الآخرين.

نذكر على سبيل المثال تصميم درس قدّمته مربية في نيوزيلندا تدعى تريش سومرفيلد. فقد استعانت بأغنية من وحدة السلام لتشجّع التلاميذ على التفكير في القِيم واستخدامها لإضفاء مناخ إيجابي أكثر في الصف والبيئة المحيطة. وتستخدم الوسائل الإيضاحية المتاحة عندئذٍ بشكل يساهم في تعلم التلاميذ لغة ثانية.

المستوى: مستوى المهارة اللغوية في الابتدائي والتمهيدي أو لطلاب الصفوف الثانوية ذوي الاحتياجات الخاصة.

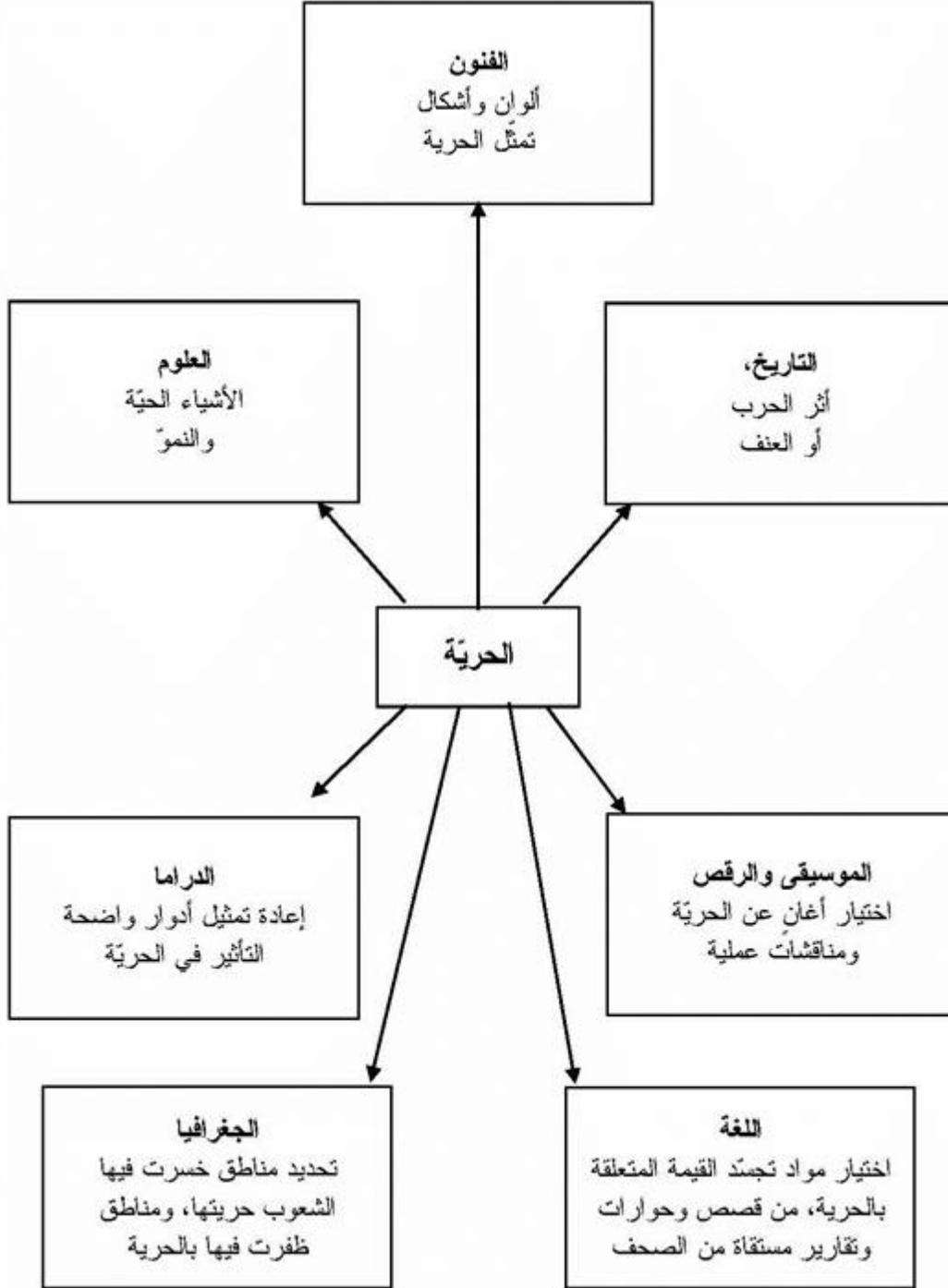
الغاية: استكشاف القِيم في موازاة تطوير مهارات تعلم لغة ثانية.

الهدف المرتكز على القِيم: على التلاميذ النظر في القِيم اللازمة لجعل صقّهم وكذلك العالم مكاناً أفضل لحياة أفضل.

الأهداف المرتكزة على التعلم:

- تنمية مهارات الاستماع من خلال استخدام استمارة استماع يُعبئها التلاميذ في نهاية الأغنية.

شبكة القِيم:



- تنمية مهارات تدوين رؤوس الأعلام في أثناء الاستماع إلى أغنية ما.
- تنمية المهارات الشفهية من خلال الغناء ومناقشة الأغنية والقيم التي تتضمنها.
- تنمية مهارات القراءة من خلال قراءة أغنية والإجابة على أسئلة مرتكزة عليها.
- التوصل إلى مفردات جديدة مقتبسة من الأغنية.
- القواعد المستعملة: الماضي، الحاضر، والمضارع.
- الموارد: أغنية "Imagine" (تصوّر) لجون لينون ونسخة عن كلمات الأغنية.
- التأمل: أكتب "جون لينون" على اللوح. ثم أسأل التلاميذ: هل ما زال حياً؟

- من هو؟
- ما الأغاني التي كان يغنيها؟
- إلى أي فرقة موسيقية كان ينتمي؟
- عمّ كانت تتحدث أغانيه؟

استخرج من الأغنية مفردات جديدة ليتعلمها التلاميذ.

العرض الإيضاحي

أعط التلاميذ استمارة استماع يعبئونها بعد الاستماع مرتين إلى الأغنية. راجع الأجوبة على اللوح. يمكن الاستعاضة عن ذلك باستمارة مقسّمة إلى حقلين ليراجع فيها الأغنية تلميذان معاً. أعد الاستماع بمشاركة التلاميذ إلى الأغنية لينشدوها كمجموعة. استعد الاستمارات من التلاميذ، ثم أطلب منهم أن يعملوا على تعبئة الأغنية ضمن فرق مؤلفة من تلميذين. ثم ضع نسخاً عن الأغنية في واجهة الصف. يمكن إنجاز هذا التمرين ضمن فرق مؤلفة من ثلاثة تلاميذ، فيكون بذلك أكثر تسليية وتعقيداً في آن. ثم بعدئذٍ على التلاميذ مراجعة الاستمارات المعبّأة بالاستناد إلى الاستمارة المكتملة.

الفهم

تمارين الفهم - كتابية:

- هل من مكان للجوع في تصوّر جون لينون لعالم فاضل؟
- هل من مكان للحرب في تصوّر جون لينون لعالم أفضل؟
- ماذا سيكون هناك في هذا العالم؟
- ماذا لن يكون هناك في هذا العالم؟

تمارين الفهم - نقاش شفهي للعمل الثنائي:

- هل سمعت هذه الأغنية من قبل؟ متى؟
- هل أعجبتك؟ لم؟
- هل هذه الأغنية مشهورة في وطنك الأم؟
- ما كان شعورك عندما استمعت إليها؟
- هل تودّ العيش في مثل هذا العالم؟ لم؟ لا؟
- كيف نجعل عالمنا مثل العالم الموصوف في الأغنية؟

أعد لائحة بما يمكن أن نفعله لجعل عالمنا عالماً أفضل. (قد يفصل التلاميذ الأصغر سناً إعداد اللائحة على شكل ملصق كبير يعلّق في الصف).

التعبير

يمكن إجراء هذه التمارين إفرادياً أو أزواجاً في الصف أو كفرض منزلي. ما القيم المبيّنة في الأغنية؟ ما هي القيمة المفضلة لديكم في الأغنية؟ كيف بإمكان الناس ممارسة هذه القيمة؟

اكتبوا جملاً مستعنيين بالمفردات الجديدة التي تعلمتموها. أعدوا لائحة بكل الأفعال الواردة في الأغنية، ولائحة أخرى بالصفات.

التقييم

استمارة الاستماع.
مراقبة النقاش الشفهي.
التأكد من تمارين القواعد والمفردات.

لوحة التوحيد/التلخيص

عندما يقوم التلاميذ بمعظم أنشطة القِيم في الصف، يمكن التدرّج في التمارين إلى نشاط موحّد وملخّص، هو كناية عن شجرة كبيرة من دون أوراق على شكل لوحة إعلان، مع بذرة بيضوية الشكل تحت الجذع. على أن تتسع البذرة لأسماء كل القِيم التي قام التلاميذ ببحثها، دون كل قيمة على ورقة من لون مختلف وضعها في البذرة كلما انتهى التلاميذ من دراستها. وعند الانتهاء من كل وحدة، على التلاميذ أن يكتبوا، أفراداً أو مجموعات صغيرة، استنتاجاتهم حول مفاعيل تلك القيمة على أوراق من اللون نفسه، فتكون الحرية خضراء مثلاً، وثمار الحرية مرسومة على أوراق خضراء، ويكون الاحترام أزرق اللون. وهكذا تتكوّن الشجرة من مجموعة من الأوراق الملوّنة، وتكون ملخّصاً لأفكار التلاميذ وذاكرتهم الجماعية ومرجعاً لهم.

الرموز المستعملة خلال الدروس



ناقش وشارك.

أغنية.

تمرين استرخاء/تركيز.

اقرأ قصة مختارة من كتاب.



الاعتماد على الخيال.

تعبير فني.



كتابة مبدعة أو تأملية.

بناء المهارة أو نشاط تعاوني.

ملاحظة للمعلم.

تدل على نقطة التأمل.

نشاط لفئة 8 إلى 10 سنوات أو 8 إلى 11 سنة: قد تلي أحياناً بعض الخيارات في

الدروس حول القيم. ويعني "نشاط لفئة 8 إلى 10 سنوات" أنه موجّه للفئة العمرية 8 إلى 10 سنوات. علماً أنها أعمار تقريبية. وباستطاعة الأستاذ اختيار مستوى نشاط المتابعة الذي يراه مناسباً لتلاميذه.

يمكن للمدرس استخدام قصص وأغاني من البيئة العربية، كذلك الاستفادة من كتاب الأنشطة المخصصة للأطفال بين 3 و7 سنوات.

أيها المربّون والتلاميذ تشاطروا خبراتكم مع العالم

يحبّ التلاميذ عادة مشاطرة ابتكاراتهم مع الآخرين. لذا فإن جميع التلاميذ حول العالم مدعوون لمشاطرة أفكارهم وقصائدهم وقصصهم وأغانيهم ولوحاتهم وأنشطتهم وتجاربهم مع أترابهم من التلاميذ في موقع القيم الأخلاقية على شبكة الإنترنت. راجع موقع: www.livingvalues.net وركّز على "مشاركة الأطفال" (Children Participate).

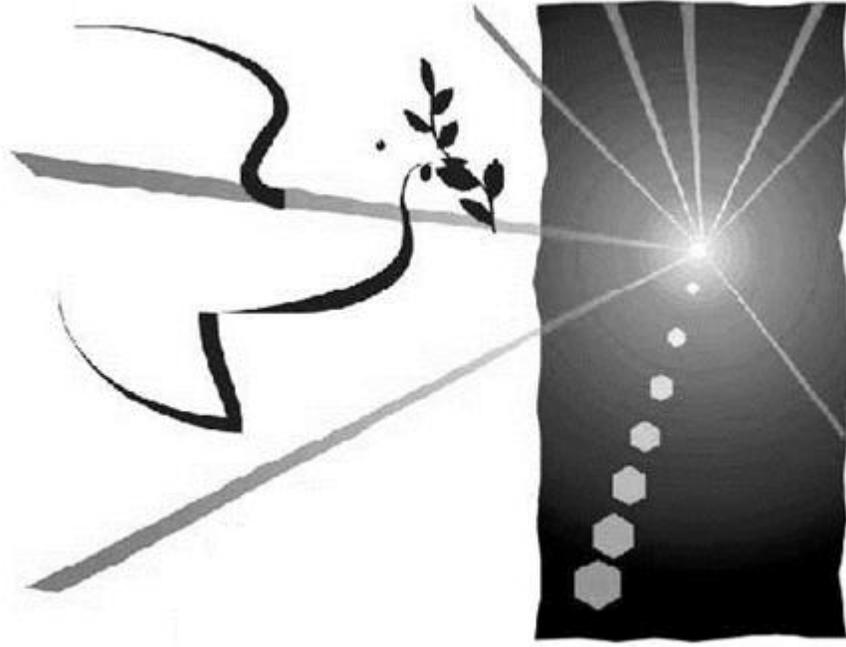
المربّون يتشاطرون خبراتهم

إن الكبار والأطفال الذين يستعملون برنامج القيم الأخلاقية التربوي مدعوون أيضاً إلى المشاركة في تبادل خبراتهم. فيمكنهم مشاطرة أنشطتهم وخبراتهم مع المربّين الآخرين حول العالم عبر الموقع الخاص بالقيم الأخلاقية على الإنترنت. لذلك، ندعوكم إلى زيارة الموقع التالي: www.livingvalues.net. أو أرسلوا مساهمتكم إلى أقرب موقع للقيم الأخلاقية في بلدكم، للتنسيق معه محلياً.

التقييم السنوي

يشكل التقييم جزءاً هاماً من أي برنامج. فتقييمكم للبرنامج وملاحظاتكم حول التغيرات التي تتبدى مع الأطفال هي في غاية الأهمية. لذلك، نرجو منكم إعلام منسق البرنامج في بلادكم بأنكم تستعملون البرنامج وبأنكم سوف ترسلون استمارة تقييم المربّي سنوياً. ويمكنكم إذا رغبتكم في ذلك ملء الاستمارة عبر الموقع على الإنترنت. نتمنى أن تستمتعوا بالقيم الأخلاقية. وشكراً.

أولاً: السّلام



1. وحدة السلام

نقاط للتأمل في السلام

- السلام أكثر من مجرد غياب الحرب.
- السلام هو العيش في تناغم وبدون مقاتلة الآخرين.
- لو كان كل إنسان في العالم مسالماً، لكان السلام قد عمّ العالم.
- السلام هو الهدوء الداخلي.
- السلام حالة ذهنية هادئة ومسترخية.
- يتكوّن السلام من أفكار إيجابية، وأحاسيس نقية، وأمنيات حسنة.
- يبدأ السلام في داخل كل واحد منا.
- البقاء مسالمين يقتضي قوة وعاطفة.
- السلام هو طاقة نوعية ينتج عنها التوازن.
- سلام العالم ينمو من خلال عدم العنف، التقبّل، العدل، والتواصل بين البشر.
- السلام سمة مميزة رئيسية لمجتمع متحضّر.
- "يجب أن يبدأ السلام في داخل كل واحد منا. ومن خلال التأمل الهادئ والجدي في معناه يمكن إيجاد طرق جديدة وخلّاقة لدعم التفاهم والصداقة والتعاون بين البشر". كلمات للسيد بيريز دي كويلار، الأمين العام السابق للأمم المتحدة.

وحدة السلام

الغاية: الشعور بسلام الذات الأهداف:

- التفكير في السلام وتقديره.
- تجربة الشعور بالسلام، والرسم أو الكتابة عن السلام.
- معرفة ما يدعو التلاميذ للشعور بالسلام.
- كتابة شعر/قصيدة أو قصة قصيرة حول أكثر اللحظات التي يشعر فيها التلاميذ بالسلام.
- الاستمتاع بالهدوء والسلام خلال تمارين الاسترخاء/التركيز في الصف.
- مساعدة الطلاب على زيادة قدرتهم على التركيز.
- التعبير عن السلام فنياً.
- إنشاد أغنيتين عن السلام.

الغاية: زيادة المعرفة حول مكونات عالم يسوده السلام الأهداف:

- تخيل عالم مسالم، والتعبير عن أفكار السلام من خلال الكلمات والرسم، أو كتابة مقالة قصيرة.
- تحديد الفروق بين عالم السلام وعالم النزاع.
- اختيار عشرة عناصر تمثل عالم السلام.
- المشاركة في صنع كعكة العالم من صفات إنسانية، وذلك باختيار الصفات التي يُعتقد أنها الأهم بالنسبة إلى عالم يسوده السلام، ومن ثم مشاركة النتائج مع الأهل وكافة المعنيين.
- المشاركة في إعداد لوحة (قص ولصق) تعبّر عن "مشاعر السلام".

الغاية: بناء أساليب إيجابية ومسالمة للتعامل مع النزاع، بما فيها مهارات حل النزاع الأهداف:

- المشاركة في مناقشة حول كيف تكون المشاعر عندما يكون البشر خبثاء أو مؤذنين.
- التفكير في عواقب الحرب وإيجابيات السلام.
- القدرة على الاستماع إلى الآخرين في أثناء تمرين حل النزاع، وتكرار جمل أساسية مما قيل.

- المشاركة في تمرين حل النزاع، وذلك بتحديد حقيقة المشاعر نحو ذلك، والتعرّف على ما يودّ كل امرئ أن يفعله الآخرون وما لا يريد أن يفعله. ويستطيع كل تلميذ أن يشارك في نزاع حقيقي أم يقتصر دوره على التدخل كوسيط.
- عرض مدى استيعاب كيفية تحول الأذى أو الخوف إلى غضب، وذلك بسرد مثالين على ذلك.
- تحديد فكرتين أو عمليتين يؤديان إلى زيادة السلبية.
- تحديد فكرتين أو عمليتين يؤديان إلى التوجه نحو السلام وإلى نموّه.
- تأليف قصة أو وضع دراسة عن أبطال السلام.

دروس السلام

يكون السلام عادة أول قيمة تدرج في منهاج المدرسة أو الصف/الفصل. وإذا تم تعميم برنامج القيم في المدرسة بأكملها، يكون من المستحسن أن تعقد المدرسة اجتماعات للجميع يقتصر موضوعها على السلام.

استهلّ "وقت/حصّة القيم" يومياً بأغنية عن السلام". اختر الأغنية المناسبة لأعمار التلاميذ والتي تعرف مسبقاً بأنهم سيحبونها. مثال على ذلك أغنية "الحب الحقيقي" لمحمد فؤاد، أو "الحلم العربي". ومن الممكن أن يشترك الطلبة في اختيار وإحضار أغاني ذات صلة بالموضوع.

الدرس الأول

تخيّل عالم مسالم

ابدأ بأغنية عن السلام. ثم نوّه بأن الأسباب القليلة القادمة ستكون حافلة بشرح شيء مهم جداً، هو السلام بمشاركة جميع تلاميذ الصف أو الفصل، وربما المدرسة بأكملها.

ناقش/شارك

- من الذي يستطيع أن يحدثني عن السلام؟
 - ما هو السلام؟
 - ماذا يعني أن نعيش في عالم مسالم؟
- أثنِ على جميع إجاباتهم واشكرهم على مشاركتهم. أكمل بتمرين تخيل عالم مسالم.

تخيّل عالم مسالم

قم بتوجيه الطلبة خلال هذا التمرين الذي يعتمد على الخيال. قل ما يلي، وتوقف عند النقاط:
 "الشيء الرائع يا أولاد في عمركم أن كل واحد منكم يعرف السلام ويفهمه. في البدء أود أن أطلب منكم استعمال عقلكم لتخيّل عالم مسالم. دعوا أنفسكم في سكون وهدوء. تخيلوا فقاعة جميلة وكبيرة - هذه الفقاعة كبيرة بحيث تستطيعون الدخول فيها - وكأنها طائرة صغيرة هادئة، تستطيعون أن تسافروا بواسطتها في خيالكم إلى المستقبل، إلى عالم أفضل... أدخلوا هذه الفقاعة وطيروا إلى ذلك العالم الذي يسوده السلام... سوف ترسو الفقاعة على أرض ما في هذا العالم، وتخرجون منها... كيف يبدو لكم هذا العالم؟... تخيلوا كيف تشعرون؟... كيف تبدو لكم الطبيعة؟... كيف يكون الهواء؟... كيف تبدو المنازل؟... وفي أثناء سيركم حول بحيرة ما، دعوا أنفسكم تشعرون

بسلام هذا المكان واستسلموا إلى كل ما تشعرون به... أنظروا إلى مياه البحيرة وانعكاسات وجوهكم عليها... تستطيعون أن تشعروا باسترخاء أجسادكم في هذا المكان المسالم... وفي أثناء مروركم بمجموعة من الناس، لاحظوا تعبيرات وجوههم ومدى ارتباط بعضهم البعض... جماعة من الناس تبتسم وتلوح لكم وأنتم تخطون إلى داخل الفقاعة الطائرة عائدين إلى هنا... تطفو الفقاعة راجعة إلى الزمن الحالي وإلى هذا الفصل... وبينما أنتم تشعرون بوجودكم هنا، تختفي الفقاعة، تاركة لديكم الشعور الداخلي بالسكون التام".

 ناقش/شارك

أعطِ الطلبة الوقت اللازم لمشاركة الآخرين تخيلاتهم. قد يرغب البعض في أن يشاركوا بالحديث عن تجربتهم. أو قد يرغب المدرس في أن يطلب منهم التحدث أولاً عن الطبيعة، ثم عن أنفسهم، ولاحقاً عما تخيلوه عن العلاقات مع الآخرين.

الدرس الثاني عالم مسالم

 ابدأ بأغنية عن السلام. قد ترغب في تعليم صغار الطلاب أغنية. أما الطلاب الأكبر سناً، فيمكنك أن تسمعهم أغنية تعتقد أنها سوف تعجبهم. أطلب منهم أن يحضروا بعضاً من تسجيلاتهم المفضلة.

 اشرح لهم أنك تريد منهم أن يتخيلوا عالماً مسالماً ثانية، وأن يعبروا عن تجربتهم من خلال الكتابة أو الرسم.

 قم بتمرين تخيل عالم مسالم ثانية.

نشاط لعمر 8 إلى 11: اقسّم الفصل إلى مجموعات صغيرة من التلاميذ، بحيث يتسنى لكل مجموعة أن ترسم لوحة كبيرة تعبر عن عالم مسالم. من المفضل أن يقوموا بعملية الرسم بصمت خاصة بعد لحظات التخيل والتأمل في معاني السلام. اسأل الطلاب بعدئذٍ، "ما هي نوعية الكلمات أو السلوك التي ساعدتهم أن يبقوا مسالمين؟". أطلب من كل مجموعة أن تحضر لوحتها الكبيرة إلى الأمام وأن تشرحها إلى بقية التلاميذ في الفصل.

 نشاط لعمر 12 إلى 14: أطلب منهم أن يعبروا عما يفكرون به نحو عالم مسالم من خلال الكتابة. أو يمكنهم كتابة بضعة سطور ثم شرحها بالرسم.

الدرس الثالث عالم مسالم مقارنة بعالم نزاعات

 اشرح: "اليوم، أريدكم أن تفكروا بالفروق بين عالم مسالم وعالم مليء بالنزاعات. ما هي الأشياء التي تكون موجودة في عالم النزاعات ولا تكون موجودة في عالم السلام؟" غالباً ما سيذكر الطلبة الحروب، والأسلحة، والعصابات.

نشاط

اقسم اللوح (السبورة) إلى عمودين، في أعلى أحدهما أكتب أعمال في عالم مسالم وفي أعلى العمود الآخر أعمال في عالم النزاعات. ابتدع أفكاراً لكل قائمة.

نشاط لعمر 10 إلى 14: أطلب من الطلاب أن يرسموا خريطة ذهنية خاصة بعالم مسالم. واطلب منهم في اليوم التالي رسم خريطة ذهنية خاصة بعالم النزاعات. للبدء بخريطة ذهنية، يقوم كل تلميذ برسم صورة صغيرة في وسط ورقة خالية. يضع بعدها عدة خطوط تمتد من الصورة التي في وسط الورقة إلى أطرافها، مع إضافة خطوط أصغر إلى تلك الخطوط. ويكتب الطلاب على كل خط، ما يعبر أو يشرح جوانب مختلفة من الصورة التي في وسط الصفحة. أطلب منهم أن يرسموا خريطة ذهنية لعالم مسالم وأخرى لعالم النزاعات.

إذا لم يقم الطلاب بتمرين الخريطة الذهنية من قبل، فعلى المدرّس أن يشرحه لهم أولاً، وذلك باستخدام المعلومات الخاصة بالخريطة الذهنية كما وردت في الملحق (بند رقم 2).

غَنِّ أو بث أغنية عن السلام. 

ناقش نقاط التأمل التالية:

- السلام أكثر من مجرد غياب الحرب.
- السلام هو العيش في تناغم وبدون مقاتلة الآخرين.
- لو كان كل إنسان في العالم مسالماً، لكان العالم سلمياً.

الدرس الرابع كبسولة الزمن

قل، "لنتظاهر اليوم بأننا نعيش في عالم السلام الذي تخيلتموه في ذلك اليوم، المطلوب منكم الآن أن تصنعوا كبسولة زمن لكي تجعلوا الأجيال القادمة تتعرف إلى عالمكم. ما هي العناصر العشرة التي تختارون وضعها في كبسولة الزمن والتي من شأنها التعريف أكثر عن هذا العالم الذي يعمه السلام؟" يستطيع الطلاب أن يعملوا فرادى أو بشكل ثنائي، أو في مجموعات صغيرة.

الدرس الخامس لو كنا جميعاً مسالمين

أغنية

بث أغنية أو غَنِّ أو علّم الطلاب أغنية عن السلام مختارة من التراث/ الحضارة الخاصة بالبلد، أو شاركهم في أغنيتك المفضلة عن السلام. أكتب نقاط التأمل التالية على السبورة:

- السلام هو الهدوء الداخلي. 
- السلام حالة ذهنية هادئة ومسترخية.
- يتكوّن السلام من أفكار إيجابية، وأحاسيس نقية، وأمنيات حسنة.

ناقش/شارك

- إذا كان كل إنسان في هذا العالم مسالماً في داخله، هل يكون هذا العالم أكثر سلاماً؟ كيف؟
- ما هو الشعور بالسلام؟

قدّم التمرين الخاص بالاسترخاء الجسدي: قل: "كثير من الناس في عالم اليوم يشعرون بالضغوط. هل سمعتم أحد الراشدين يقول أنه يعاني الضغوط؟ حسناً، إن إحدى الطرق التي تساعد على التخلص من هذه الضغوط، وتجعل المرء يشعر بسلام أكثر هي القيام بتمرين استرخاء جسدي. إذا استطعنا أن نتخلص من بعض التوتر، نستطيع أن نكون في أحسن حالاتنا. لنجرب هذا التمرين". حاول أن تبتّ موسيقى هادئة لتساعد على الاسترخاء.

تمرين استرخاء جسدي

"اجلس بارتياح... واسترخ... وأنت في حالة الاسترخاء هذه اشعر بثقل جسمك وركّز انتباهك على قدميك... شد جميع عضلاتك للحظة... ثم أرخها... وأبقها مرخية... والآن وجه انتباهك إلى ساقيك ودعهما تتأقلا... من خلال شد جميع عضلاتهما... ثم أرخهما... والآن المعدة... شد العضلات للحظة... ثم أرخها... تحرّر من أي توتر... تابع تنفسك، وتنفس ببطء وعمق... تنفس بعمق، وأخرج الهواء ببطء... والآن شد عضلات الظهر والكتفين... ثم دعها تسترخي... شد عضلات الأذرع واليدين... ثم أرخها... حرّك رقبتك بمرونة... أولاً لجانب، ثم للجانب الآخر... أرخ العضلات... الآن، شد عضلات الوجه... والفتك... ثم أرخ الوجه والفتك... دع الإحساس بالارتياح يتدفق في الجسد كله... ركّز مرة أخرى على التنفس، بإدخال هواء نقي، وإخراج كل ما تبقى من توتر... قل لنفسك أنا هادئ... في حالة ارتياح... وجاهز لأكون في أحسن حالاتي".

مقدم من ج. س. كادلتز

 نشاط لعمر 8 إلى 10: اختر لوناً واحداً وارسم السلام.

 نشاط لعمر 11 إلى 14: أكتب عن وقت شعرت فيه حقاً بالسلام.

الدرس السادس

إعداد كعكة العالم

قم بإعداد كعكة العالم من مجموع الصفات والخصائص الإنسانية. هذا النشاط يعطي الطلاب الفرصة للتفكير في عالم أفضل، وكذلك يشجّع الإبداع ومناقشة ما هو مهم في نظرهم مع زملائهم وأهلهم وأساتذتهم. (يستطيع التلاميذ أن يعملوا فرادى أو أزواجاً، أو في مجموعات صغيرة، خلال إعداد كعكة العالم).

ناقش/شارك

- ما هي أروع صفات الإنسان التي يجب أن تكون في كعكة العالم؟
- هل يجب أن تكون كل المكونات نقية، أم قد تضيفون بعض المكونات التي ليست بهذا النقاء لكي نتذكرنا بأننا نحتاج إلى أن نعمل معاً للتخلص من العوامل التي تسبب الأذى والألم؟

نشاط

الخطوة الأولى. اختر المكونات: ضع قائمة بأروع الصفات الإنسانية التي تود أن تضعها في كعكة العالم.

الخطوة الثانية. اختر كمية كل عنصر: من الممكن قياس كمية كل عنصر بالغرام، أو الكيلوغرام، أو الطن، أو باستخدام النسب المئوية، أو بأي أسلوب آخر مناسب.

الخطوة الثالثة. اخلط الكعكة واخبزها: حدّد الترتيب الذي تود على أساسه وضع المكونات في خليط الكعكة، وشرح كيف تخطط الكعكة وتخبزها. (في مساء اليوم الذي يسبق الدرس السادس، قد يرغب التلاميذ الأصغر سناً في أن يبحثوا في كتاب وصفات الوجبات مع آبائهم أو أمهاتهم).

كمثال لكعكة العالم صنعها طفل من الصين، أنظر بند 1 في الملحق.

أنه درس 6 بأغنية عن السلام. 

الدرس السابع إعداد كعكة العالم (تابع)

نشاط

استكمال الخطوة الثالثة. أكملوا صنع مكونات الكعكة بما في ذلك كتابة الصفات الإنسانية وفقاً للقائمة التي بدأتوها في الدرس السادس.

الخطوة الرابعة. تقديم أعمالكم: تستطيعون تسجيل أعمالكم بالطريقة التي تريدونها. من الممكن أن تكون عروضكم بالبساطة، والخيال، والإبداع، وبالصورة التي تريدونها. (إذا عمل الطلاب كل بمفرده، قد تدعو الحاجة إلى يوم إضافي).

الخطوة الخامسة. مشاركة أعمالكم: تكلموا عن كعكة العالم التي أعددتوها مع عائلاتكم وأصحابكم. اشرحوا أن المكونات المستعملة وطريقة الخبز هي ما يجعل طعمها على ما هو عليه. ادعوهم إلى المشاركة بإبداء شعورهم عن الكعكة.

طريقة العرض: ضع عملك في ملف، أو على الحائط، أو في واجهات المحلات في الحي. احتمال آخر: أرسلوا نسخاً من وصفاتكم المختلفة "لهيئة رسل السلام في العالم" في هيئة الأمم المتحدة.

- مساهمة من بيتر وليامز

الدرس الثامن مكان خاص

ناقش/شارك

- هل عندكم مكان خاص تستطيعون أن تجلسوا فيه بهدوء وتفكروا؟
- لماذا نحتاج إلى الهدوء والسلام في بعض الأوقات؟

- ما هو شعورك الداخلي عندما تكونون هادئين ومغممين بالسلام؟
- ما طبيعة الأشياء التي تمنعنا من أن نشعر بالسلام؟

- مدرسة وست كيدلينغتون

ناقش نقطة التأمل التالية: يتكوّن السلام من أفكار إيجابية، وأحاسيس نقية، وأمنيات حسنة.

تمرين استرخاء: النجمة المسالمة



اقرأ الآتي بتروٍ وتوقف عند النقاط.

"إحدى الطرق التي تساعد على الشعور بالسلام هي الصمت الداخلي. لبضع لحظات، فكروا بالنجوم وتخيلوا أنفسكم مثلها تماماً. إنها جميلة في السماء، وهي تتلألأ وتلمع. إنها هادئة جداً وكلها سلام. دعوا أجسامكم في سكون... أرخوا أرجلكم وأصابعها... أرخوا بطونكم... وأكتافكم... أرخوا أنذرتكم... ووجوهكم... دعوا شعور الأمان ينبع من داخلكم... وتخيلوا نوراً لطيفاً مليئاً بالسلام يحيط بكم... في داخلكم، أنتم كالنجمة الصغيرة الجميلة... أنتم مثل النجم الصغير الذي في الداخل، ممتلئون بالنور المفعم بالسلام... هذا النور لطيف وآمن... استرخوا في هذا النور، نور الحب والسلام... دعوا أنفسكم تشعر بالسكون والسلام من الداخل... أنتم منتبهون... منتبهون... وكلما أردتم أن تشعروا بالسلام داخلياً، تستطيعون أن تكونوا ساكنين... راضين... نجوم سلام."

نشاط



أطلب من التلاميذ أن يكتبوا قصة قصيرة أو شعراً للتعبير عن أكثر اللحظات التي عاشوها في سلام. "أشعر بسلام أكثر عندما...".

الدرس التاسع

زيادة السلام في المدرسة

ابدأ بأغنية.



مقدمة: "وضعنا سابقاً قائمة بالفروق بين عالم السلام وعالم النزاعات. اليوم، أريد منكم أن تفكروا في الفروق بين مدرسة مسالمة ومدرسة مليئة بالنزاعات". اسأل:

- ما هي نوعية الأشياء التي قد تحدث في كل من هاتين المدرستين؟

كيف يشعر هؤلاء الذين يتشاجرون؟



كيف يشعر هؤلاء الذين في مدرسة مليئة بالسلام؟

قل، "كما أن الناس يبدعون دنياهم والتلاميذ يبدعون ما يجري في ملعب المدرسة، نحن أيضاً نبدع ما يحدث هنا في هذا الفصل". اسأل:

- كيف يكون الفصل الذي تريدونه؟

- هل هناك من شيء تريدون أن تجربوه لجعل فصلنا أكثر سلاماً؟

استمع باحترام إلى اقتراحاتهم كلها. أطلب منهم اختيار أحد الاقتراحات لتجربته. أما التلاميذ الأصغر سناً، فعليك أن تساعدكم في جعل اقتراحاتهم أكثر عملية، فمثلاً، بعد الغداء، نستطيع أن نغني أغنية سلام، أو من الممكن أن نستمتع حقاً إلى هؤلاء الذين يحدثوننا عن تجاربهم أو

اقتراحاتهم. جرّب هذه الفكرة واطلب من التلاميذ تقييم العملية. اسمح لهم بأن يقرّروا إذا كانوا يريدون أن يجربوها يوماً إضافياً.

الدرس العاشر

أحاسيس السلام - قص ولصق

ابدأ بتمرين النجمة المسالمة. 

ملاحظة للمعلّم

بالإمكان العثور على كل التمارين الخاصة بالاسترخاء والهدوء المؤدي إلى السلام الداخلي لدى التلاميذ في الملحق الأخير بالكتاب.

ناقش/شارك 

ما هي، في رأيكم، الرموز التي تمثل السلام؟

نشاط 

بينما يكون التلاميذ منهمكين بالتفكير في ما يعني لهم السلام، أطلب منهم الرسم أو البحث في مجلات لديهم عن صور، أو رسوم، أو رموز تعبّر عن عالم السلام. قل لهم إن هذه هي بداية بناء شيء من القص واللصق. أطلب منهم أن يبدأوا بصور ورسومات. ثم اقترح أن يستمروا في إضافة رموز جديدة وتفاصيل وكلمات تعبّر عن هذا العالم المسالم.

- مساهمة من سابيين ليفي

الدرس الحادي عشر

كلمات تعبّر عن السلام

ناقش نقاط التأمل التالية: 

- السلام طاقة نوعية ينتج عنها التوازن.
- سلام العالم ينمو من خلال عدم العنف، التقبّل، العدل والتواصل بين البشر.
- السلام هو أهم ما يميّز المجتمع المتحضر.

نشاط 

أكمل الدرس السابق من القص واللصق. وعسى أن يكون بعض التلاميذ قد أحضروا أشياء من منازلهم لإضافتها.

اسمح للتلاميذ بأن يعبروا بحرية وبتعليقاتهم الخاصة عن رؤيتهم للسلام، وذلك باستخدام صور تخيلية تعبّر عن السلام. ضع تعليقاتهم أو قصائدهم على لوحة اللصق.

قم بواحد من تمارين الاسترخاء أو استخدم واحداً أو اثنين من التعليقات التي ابتدعها  الطلبة.

الدرس الثاني عشر الأذرع للعناق

قل للطلاب إنك تود اليوم أن يفكروا في الأذرع.

- ما هي الأذرع؟ ما هي استخداماتها؟

ربما سيحدثونك عن أذرعهم. لذا تكلم على ما تستطيع هذه الأذرع أن تفعله. "يمكنها أن تعانق وتلتقط أشياء وتطهو وترسم لوحات جميلة وترمي الكرة، وتعمل في بناء بيوت ومبانٍ عالية وتساعد حيوانات مريضة... إلخ. وتشابك الأذرع علامة على حميمية وكوننا أصدقاء. تستطيع الأذرع أيضاً أن تتدافع وتقاتل. وطريقة استعمالنا لأذرعنا هي ما ينشر سلاماً أو يثير نزاعاً. وطريقة استعمالنا لأذرعنا هي ما يميزنا". أسأل:

• ما هو شعورك حين يستخدم آخرون أذرعهم لإيذاءك أو إيذاء شخص هو موضع عنايتك؟ (أثن على الإجابات كلها وتقبلها واعكس مشاعرهم. علق بالقول: "أجل، إنه لأمر مؤلم عندما يؤذينا آخرون").
في حال لم يذكر أحد الطلاب ما هو المرادف، قل لهم إن كلمة أذرع مرادفة لكلمة أسلحة. فالأذرع البشرية تستخدم لصنع مدافع وأسلحة حربية. وأسلحة التدمير هي ببساطة قرار الشخص صاحب الذراعين الذي يصنع شيئاً مدمراً. أسأل:

- لماذا في رأيكم يشعل الناس حروباً؟

- ماذا تودون أن تقولوا لهم؟

أثن على جميع الأفكار التي يقدمونها.

قل: "هناك شعار: الأذرع للعناق لا للتدافع".

• هل في وسعكم التفكير في شعار آخر عن الأذرع؟ (أعط مثلاً أو مثلين إذا عجزوا عن ذكر شعار. وعلى سبيل المثال: الأذرع للعطاء لا للتعسف. الأذرع لحسن الاستعمال لا لسوء الاستعمال. الأذرع للإمساك لا للإيذاء. استمتعوا بابتكار بعض الأمثلة).

- هل في وسعكم التفكير في شعار يمكنكم قوله لشخص ما إذا كان هذا الشخص يزعجكم؟

علّق: "ضروري أن يعلم الناس بأن ليس من الصواب إيذاء الآخرين". دَوّن ما توصلوا

إليه وابقه على السبورة لاستخدامه في درس آخر. أسأل:

- هل في إمكانكم التفكير بشعار آخر يتعلق بالسلام؟

نشاط

أطلب منهم إعداد ملصقة للسلام. أمثلة: أذرع متشابكة، مسدس يتحول إلى حمامة، أذرع الطلاب متصلة بعضها ببعض بقوة.

أنه الدرس بتمرين استرخاء النجمة المسالمة.

الدرس الثالث عشر شعارات السلام

ابدأ الدرس بأغنية عن السلام.
ناقش نقطة التأمل التالية:

- "يجب أن يبدأ السلام في داخل كل منا. ومن خلال التأمل الهادئ والجدي في معناه يمكن اكتشاف طرق جديدة وخلّاقة لدعم التفاهم والصداقة والتعاون بين البشر".
السيد بيريز دي كويلار، الأمين العام السابق للأمم المتحدة

نشاط

اسأل التلاميذ إذا فكروا في شعارات أخرى تلخّص معنى السلام. زوّد التلاميذ بالمواد اللازمة لرسم شعاراتهم على قصاصات ورق. بداية، يمكن استخدام عملهم لتزيين الفصل. وفيما بعد، خلال اجتماع المدرسة، من الممكن نقل اللوحات والشعارات إلى غرفة الاجتماع الكبيرة ليراها الجميع.
تأمل بإعجاب شعارات السلام التي على جدران الفصل.
أنه الدرس بتمرين استرخاء.

الدرس الرابع عشر تذكر الحرب

اختر مضمون الموضوع: على سبيل المثال، استخدم المدرسون في مدرسة "وست كيدلينغتون" قصائد الحرب الخاصة بيوم التذكر "Remembrance Day" وذلك كمضمون للمناقشة. اختر شيئاً ذا دلالة من المنهج الدراسي.

ناقش/شارك

اللغة والأحاسيس في القصائد - أو أي مضمون آخر اخترته. ثم اسأل:

- ما هي أسباب الحروب؟ (عادة ما تكون الرغبة في السلطة، الغنى، والأراضي).
- ماذا يحدث للبشر عندما يكون هناك حرب؟
- ابحث في الأطلس عن بلاد مزقتها الحروب. (بلدين للتلاميذ الأصغر سناً، وأكثر لمن هم أكبر سناً).
- ما شعورك تجاه القتال بين الشعوب الأخرى؟
- ماذا يعني لكم السلام في بلدكم؟

نشاط

اكتبوا قصيدة شعر بأي أسلوب تريده، وذلك من أفكاركم الخاصة عن الحرب و/أو السلام.
مساهمة من مدرسة وست كيدلينغتون

ملحوظات إلى المدرّس قبل بدء الدرس الخامس عشر
حل النزاعات

إذا كان التلاميذ لا يحلون نزاعاتهم بطريقة مثلى، فمن الممكن استخدام استراتيجيات حل، سواء على مستوى الفصل أو على مستوى المدرسة ككل. إن دروس حل النزاع بسيطة وتؤدي إلى تطوير مهارات تواصل وتعاون جيدة ومفيدة للحياة عموماً، وقد أثبتت نجاحها. هناك مصادر ممتازة عديدة لاستراتيجيات حل النزاع، يختلف كل منها عن الآخر بعض الشيء. في بعض المدارس، قد يلعب التلاميذ دور المديرين في حل النزاع بين زملائهم وذلك خلال فترة الاستراحة أو في وقت اللعب. يرتدي هؤلاء الطلبة وشاحاً خاصاً، أو قبعة، أو يضعون إشارة على ذراعهم للدلالة على دورهم المتعلق بحل النزاع.

عملية حل النزاع: أولاً، يُسأل التلميذان المتنازعان إذا ما كانا يرغبان في أي مساعدة لحل المشكلة. فإذا كانت إجابتهما بالإيجاب، يجلس معهما واحد أو اثنان من مديري حل النزاع. الفائدة من وجود اثنين من المديرين معاً هو إعطاء الدعم النفسي اللازم لبعضهما البعض. يمكن أن يجلس أحد المديرين إلى جانب واحد من طرفي النزاع بينما يجلس المدير الآخر إلى جانب الطرف الآخر المتنازاع. أما إذا عبر أحد الطرفين المتنازعين أو كلاهما عن عدم الرغبة في المساعدة، وأنهما غير راغبين في الاستماع أو الحديث، عندها يتم إرسالهما معاً إلى مكتب إدارة المدرسة، أو إلى المشرف الأخصائي، أو إلى الشخص المسؤول عن النظام.



يقوم "مديرو حل النزاع" أو "وسطاء الزملاء" بمساعدة زملائهم على حل النزاع. فهم يستمعون إلى إجابتهما ويوجهونهما للاستماع لبعضهما البعض بدلاً من مقاطعة أحدهما للآخر. يشجع "وسطاء الزملاء" التلميذين المتنازعين على الإصغاء بعناية دون مقاطعة، ومن ثم يتكرر ذلك مع التلميذ الثاني حين يأتي دوره في الكلام. تشمل مهمة "مديري حل النزاع" تقدير عملية استماع المتنازعين أحدهما للآخر، وكذلك تقدير استعدادها في تقبل حل المشكلة، وذلك من دون تحيز لطرف أو لآخر. ليس عليهم أن يلوموا، أو يتهموا، أو يوعظوا، أو يحكموا. وجودهم هو فقط لمساعدة المتنازعين على حل مشكلتهما. يتوخى من ذلك عدم الانجراف إلى الأساليب القديمة في التعامل، فكونوا حذرين!

● يبدأ "مدير حل النزاع" بالتلميذ الذي يبدو عليه الانزعاج أكثر، بسؤاله أو سؤالها عما حدث.

● يطلب من التلميذ الآخر أن يصغي ويكرر ما سمعه. (عليه ألا يعارض أو يجادل أو يلوم، ولكن فقط أن يكرر).

● يُسأل السؤال نفسه للتلميذ الآخر - ماذا حدث؟ بينما يصغي التلميذ الأول بعناية ويكرر أقوال زميله.

● السؤال الثاني الذي يُسأل لكل من التلميذين هو، كيف كان شعورك؟

● ومرة أخرى، كل من التلميذين يستمع ويكرر ما قاله الآخر.

● ومن ثم، يُسألان ما الذي يودان أن يتوقف حدوثه.

● بعد أن يجيب كل واحد منهما ويكرر ما كان قد سمعه من الآخر، يُسألان عما يودان أن يحدث بدلاً مما حدث وكان عملاً سلبياً.

● ثم يُسأل التلميذان إذا كانا يستطيعان أن يوافقا على عمل ما اقترحه الآخر.

● إذا كانا غير سعيدين بذلك الاقتراح، يُطلب منهما أن يقترحا حلاً آخر.

● يُطلب بعدئذٍ من التلميذين أن يعِدَا بمحاولة الالتزام بالتصرف حسب ما اتفق عليه كلاهما.

● عند اتفاق الاثنين على طريقة تعامل أخرى، على مديري حل النزاع أن يمدحا التلميذين ويطلبنا منهما العودة إلى نشاطاتهما المدرسية المعتادة.

بدء عملية حل النزاع في المدرسة: يجب تعليم جميع التلاميذ أساليب التواصل نفسها في ما بينهم. تحدّث عن عملية التواصل، أعرضها عليهم، ودرّبهم عليها وعلى كيفية تنفيذها. من الممكن أن يتولى شخص واحد تدريب مختلف الفصول/الصفوف. أو يتم شرح كيفية القيام بذلك إلى جميع المدرسين خلال حصة خاصة للتدريب. علّق أسئلة عملية حل النزاع وقواعدها على لوحة في فصل. وهذه الأسئلة والقواعد موجودة أدناه وكذلك في البند رقم 3 في الملحق.

من الممكن أن يأخذ مديرو حل النزاع قائمة الأسئلة معهم إلى الملعب وقد يرغبون في تدوين أي ملحوظات خلال العملية. أعلم جميع التلاميذ أنه إذا حدث بينهم أي نزاع في الملعب فبإمكانهم الذهاب إلى مديري النزاع، أو الذهاب أي طالب آخر غير المتنازعين لاستدعاء المديرين إلى مكان النزاع. كجزء من إعطاء التلاميذ مسؤولية أكبر في العملية، عليك أن تُجري مسابقة لإعادة تسمية مديري حل النزاع. وقد تحصل على اقتراحات بتسميتهم صنّاع السلام، أو نجومًا، أو...؟ من الممكن أن يتقدم التلاميذ بأسماء مناسبة، وقد يتم اختيار الاسم الأفضل باشتراك المدرسة. قد كان لعملية حل النزاع تأثير قوي وفعال في تعليم الطلاب كيفية التوسط عندما يكون هناك عدم وفاق أو شجار. فباستطاعة عدة مجموعات من الطلبة، وبالتناوب، أن يقوموا بدور مديري حل النزاع. على الراشدين (الكبار) أن يمدحوا شجاعة وصفات الطلاب الحميدة - سواء لمديري حل النزاع، أو للتلاميذ المتنازعين الذين يرغبون في التواصل والاستماع والتعاون على حل المشكلة.

عملية حل النزاع - ملخص الخطوات

يسأل الوسيط كلاً من الطالبين السؤال التالي:
هل ترغب في العمل على إيجاد حل؟ إذا كان الرد "نعم"، أكمل.
اسأل كلاً من الطالبين سؤالاً واحداً كل مرة، وانتظر الإجابة.
على الطالب الآخر أن يستمع ويكرّر ما قاله زميله.
من فضلك، أخبرنا بما حدث؟
كيف شعرت عندما حدث ذلك؟
ما الذي تودّ أن يتوقّف حدوثه؟
ما الذي تودّ منه أن يفعله بدلاً مما فعله؟
هل تستطيع القيام بذلك؟
هل تستطيع أن تلتزم جدياً بمحاولة التصرف على النحو الذي اتفقتما عليه؟
امدحهما كليهما على الصفات الحميدة التي أظهرها خلال العملية السلمية.

الدرس الخامس عشر

حل النزاع

 تحضير المدرس: كن مطلعاً على المعلومات أعلاه، واكتب الأسئلة الستة المعتمدة في عملية حل النزاع على ملصق أو على السبورة.

هل ترغب في العمل على إيجاد حل؟
يجب أن يكون كل طالب راغباً فعلاً في الاستماع إلى الآخر وأن يكرر ما قاله الآخر.
من فضلك، أخبرنا ما حدث؟
كيف شعرت عندما حدث ذلك؟
ما الذي تودّ أن يتوقّف حدوثه؟
ما الذي تودّ منه أن يفعله بدلاً مما فعله؟
هل تستطيع القيام بذلك؟
هل تستطيع أن تلتزم جدياً بمحاولة التصرف على النحو الذي اتفقتما عليه؟

ابدأ الدرس بأغنية عن السلام.

سأل: "ماذا يحدث في هذا العالم لو تعلّم كل شخص أن يتواصل ويحل المشاكل بدلاً من القتال؟".

أثّن على إجاباتهم كلها.

قل، "جميع الناس في هذا العالم يعلمون جيداً كيف يحلون نزاعاتهم. وكلما ازداد عدد الذين يتعلمون هذه العملية، كلما ازداد الأمل في أن يكون هناك سلام تام. إنني أوّمن حقاً بأن الناس يستطيعون أن يحلوا مشاكلهم".

قل، "اليوم، سنتعلّم أحد أساليب حل النزاع. وهذه هي الخطوات".

راجع الخطوات الست التي كتبتها ووضعتها على الملصق أو اللوح/السبورة.

ارجع إلى السؤال الأول وتحديداً إلى آخر جملة في السؤال. اسأل:

- الرغبة والاستعداد للعمل على حل مشكلة ما يساعدان حقاً، أليس كذلك؟ لماذا؟
- ما الذي يعنيه لك كإنسان، الرغبة في أن تعمل لحل مشكلة ما؟ (إذا لم تضمن أجوبتهم التالي، أرجوك أضفها أنت: "العمل على حل مشكلة ما يتطلب الشجاعة. وهذا يعني أنك ذو مقدرة لا شك فيها على إيجاد حل، ويعني أيضاً أنك تؤمن بأن الآخرين قادرين على ذلك أيضاً".

قل، "إنه لمن المستحسن أن نبدأ في حل المشاكل التي نعرفها. لنضعها في قائمة":

- ما طبيعة الأمور التي يتنازع فيها من هم في أعماركم؟ استمع واكتب إجاباتهم على السبورة/اللوحة. (في الحصص الخاصة بالطلاب الأكبر، اطلب منهم أن يكتبوا إجاباتهم بأنفسهم على السبورة/اللوحة).

- كيف تشعر عندما _____ (اذكر حادث ما) يحدث؟
- إذا كان الشعور هو شعور الغضب، اسأل: ما هو الفعل الذي يسبّب شعور الغضب هذا؟
- كيف تشعر عندما _____ (اذكر حادث آخر) يحدث؟
- إذا كان الشعور هو شعور الغضب، اسأل: ما هو الفعل الذي يسبب شعور الغضب هذا؟
- كيف ترغب في أن تشعر؟ أثّن على جميع الإجابات. اسألهم إذا كانوا يريدون أن يشعروا بتقييم الآخرين لهم، واحترامهم لهم، ومحبتهم لهم (وذلك إذا لم يعطوا هذه الإجابات بأنفسهم).

عرض: اطلب من اثنين من الطلاب أن يتطوعا للقيام بتجربة تمرين حل النزاع. دعهما يمثلان أن لديهما خلافاً ما أو يعيدان تمثيل نزاع حدث بالفعل حديثاً. يسأل المدرس، الذي يشارك في التمثيل، كلاً من الطالبين الأسئلة الستة ويطلب منهما الاستماع إلى بعضهما البعض.

ملاحظة للمدرّس

استمع لأجوبتهما بانتباه، وجّههما لكي يستمع كل منهما إلى الآخر، ويكرّر ما قاله الآخر. قدّر استماعهما وإيجادهما للحلول. إذا قام أحدهما بلوم الآخر خلال الحوار، أو مقاطعته، أو اتهامه، قل "أرجوك استمع"، أو "من فضلك أجب على السؤال"، وأعد السؤال مرة أخرى: "كيف شعرت عندما حدث ذلك؟".

أطلب متطوعين آخرين وكرّر تمرين عملية حل النزاع مرة أخرى. أشكر المتطوعين. ثم اطلب من جميع التلاميذ أن يوجّهوا أسئلتهم أو أن يشاركون بردود أفعالهم.

قد يرغب التلاميذ في تعلّم أغنية عن السلام (اختر أغنية معروفة في وطنك)، أو قد يرغبون في تأليف أغنياتهم الخاصة.

أنه الدرس بتمرين استرخاء.

الدرس السادس عشر

في حالات الغضب - ماذا يعجبنا وما الذي لا يعجبنا؟

ابدأ بأغنية عن السلام.

مناقشة: قل، "بالأمس كنا نناقش بعض الأمور التي يتصارع الناس بشأنها وأعدنا قائمة بها. لنعد النظر في القائمة ونحدّد ما له علاقة بالأسئلة التي طرحناها خلال عملية حل النزاع".
خذ بنداً من البنود التي في القائمة، مثلاً: السب (الشتيمة)، وأسأل الأسئلة التالية:

- كيف تشعر عندما يحدث ذلك؟ (إذا كان الرد هو شعور الغضب، اسأل: ما هو الشعور الذي سبّب شعور الغضب هذا؟).

- ماذا توّد من الشخص الآخر (أو الأشخاص الآخرين) أن يتوقف عن فعله؟
- ماذا توّد من الشخص الآخر (أو الأشخاص الآخرين) أن يقول أو يفعل بدلاً مما فعله؟

كرّر العملية أعلاه لبنتين آخرين من القائمة.

قل، "في بعض الأحوال، يكون الناس بسطاء. عندما نغضب، يكون سبب الغضب هو الشعور بالألم أو الخوف أو الإحراج. الألم والخوف يأتيان في المقدمة عندما يشعر الناس أنهم غير مقدّرين، أو محترمين، أو محبوبين. بعض الناس يحتفظون بمشاعر الألم في داخلهم وغيرهم يتعاملون معها عن طريق الغضب من الآخرين".
كرّر ما ذكرته الآن ووضّحه على السبورة (اللوحة):

الغضب كل إنسان يريد أن يُقدّر، أو يحترم، أو يُحَب. ألم أو خوف أو إحراج

تطبيق النظرية: أطلب من التلاميذ التفكير في أمثلة للممارسات التي تسبّب غضبهم، أو أن يتذكّروا حادثة أثارت غضبهم. إذا لم يستطيعوا التفكير بذلك، استخدم أمثلة من قائمة النزاعات التي كتبت من قبل.

نشاط

أطلب من التلاميذ أن يشكّلوا أزواجاً أو مجموعات صغيرة لإعداد ملصق يعبر عما يودّون ألا يفعله الآخرون، أو نوعية التصرفات التي يودّون من الآخرين أن يفعلوها. قد يحتاج الطلبة إلى يوم آخر لتكملة ملصقاتهم ولهم أن يستشيروا زملاءهم إن رغبوا في ذلك.

الدرس السابع عشر

مهارة الإصغاء أثناء حل النزاع

ابدأ بأغنية عن السلام.

اعرض المراحل التي أدت إلى النزاع مرة واحدة مع اثنين من المتطوعين.

ناقش/شارك

قل، "من أهم الأمور في أثناء حل المشاكل هو الاستماع (الإصغاء) إلى الآخرين، والاستماع جيداً إلى ما يريدون قوله". اسأل:

- كيف تشعر عندما تحاول أن تتحدث مع شخص ما فلا يلتفت إليك خلال حديثك؟

قُلْ: "نعم، عادة تسوء المشاكل عندما لا يستمع الناس بعضهم إلى بعض فيكونوا عندئذٍ أفظاظاً".

"في بعض الأحيان، يقوم الناس بأمرٍ أخرى تتعارض مع حل المشكلة". اسأل: "هل يودُّ أحدكم أن يحذر بعض الأمور؟" أثنِ على إجاباتهم وأضف من عندك ما لم يذكروه.

اللوم هو القول أن الآخر سخيّف أو غبي.

المقاطعة

الانتهاج

المعارضة ("انتظر دورك، واستمع قبل أن تُبدي رأيك بأي اعتراض. هذا يتطلب الصبر والاحترام!")

محاولة إشعار الآخر بالذنب

الغضب لأن الشخص الآخر غاضب

اشرح: "للإصغاء (للاستماع) الفعّال، من المهم القيام بأمرين:

1. الانتباه بصدق وجدية لما يقوله الشخص الآخر.

2. وإعلام الآخر بأنك تفهم ما يقوله.

نشاط الإصغاء (الاستماع)



شكّل مجموعات تتكوّن من ثلاثة تلاميذ. أطلب منهم أن يرقّموا أنفسهم بـ 1، 2، 3. للدورة الأولى، التلميذ رقم 1 سيكون المتحدث، رقم 2 المستمع، رقم 3 المراقب. وهكذا تبعاً للجدول التالي:

شخص رقم 1	شخص رقم 2	شخص رقم 3
دورة 1	متحدث	مستمع
دورة 2	مراقب	متحدث
دورة 3	مستمع	مراقب

- على كل متحدث في الدورة 1، 2 و3، أن يشارك الآخرين بشيء إيجابي مما حدث له/لها.
- كرّر الدورات الثلاث مرة أخرى، ولكن في هذه المرة على كل متحدث أن يشارك الآخرين بأمر مهم بالنسبة إليه أو إليها أو بأمر يجعله يشعر بالسلام.
- قم بالدورات الثلاث مرة أخرى، وهذه المرة أطلب من كل متحدث أن يشارك الآخرين في ما يسبّب له/لها عادة الغضب أو الحزن. (إذا كان الوقت غير كافٍ، تستطيع استكمال هذا التمرين خلال الدرس التالي).
- خلال كل دورة، يجب تشجيع المستمع على أن يجيد فن الإصغاء، ويؤكد من وقت إلى آخر على صدقية عواطف ومشاعر المتحدث، أو أن يعيد بنفسه ما قاله المتحدث، أو إعادة صياغة مضمون الرسالة التي استمع إليها. ويستطيع المراقب في كل دورة أن يمد المجموعة بملاحظاته.

ناقش/شارك



- كيف شعرت عندما استمع إليك شخص فعلاً؟
 - هل لاحظ أحدكم أن الغضب بدأ ينقص تلقائياً عندما تمّ الاستماع إلى الشخص المعني بصدق؟
- قل، "الإصغاء الحقيقي يعطي الاحترام. الأشخاص الذين يصغون جيداً إلى الآخرين يتمتعون باحترام أنفسهم".

☀️ أنه الدرس بتمرين استرخاء.

جزء اختياري: دائرة السلام و/أو نادٍ للسلام

من الممكن عقد دائرة/نادي السلام في أوقات دورية منتظمة، سواء مرة في اليوم أو مرة في الأسبوع، أو يمكن عقدها عند الحاجة. خلال دائرة السلام، يشارك كل من المدرّس والتلاميذ بما رآه خلال اليوم أو الأسبوع من أفعال ساهمت في إحداث مناخ من السلام. تعتبر دائرة السلام فكرة رائعة، خصوصاً إذا كان هناك نزاع ما في الفصل، أو إذا جاء التلاميذ إلى الفصل بدون حل نزاع سابق. إنه لمن الحكمة للمدرّس أن يلعب دور الوسيط في أي نزاع حقيقي يحدث داخل الفصل، بينما قد يبدو لبعض المدرسين أن هذا يستهلك من وقت التدريس، إلا أن أكثر المدرسين الذين قاموا بتجربته قالوا إن العمل على حل النزاع والتعامل مع المشكلة يؤدي في النهاية إلى كسب الوقت وليس إلى ضياعه. ذلك لأن التلاميذ يتعلمون بأن النزاعات الحقيقية من الممكن بالفعل حلها. كذلك فإن المدرّس يثبت بهذا الفعل أن السلام مهم له - ولمشاعر التلاميذ في آن معاً. إنه لمن السهل أن نقدّم أفضل ما لدينا عندما يسود الانسجام والتناغم بين بعضنا البعض.

يشكل التلاميذ دائرة/نادي السلام ومعهم المدرّس الذي يرغب في القيام بدور المستشار. في النادي، يبتكر التلاميذ أنشطتهم بأنفسهم. فمن الممكن أن يستمر "وسطاء الزملاء" (مديرو حل النزاع) التدريب على مختلف الأساليب لحل النزاع حتى يتقنوها، وذلك بمساعدة المستشار وأيضاً من خلال تبادل الخبرات مع الوسطاء الآخرين. كذلك، يستطيع أعضاء النادي أن يؤلفوا مجالس ومسرحيات درامية، وكتابة رسائل سلام، كما يمكنهم أن يمنحوا جوائز سلام أو ابتكار أساليب أخرى لتقدير زملائهم ومواصلة تحفيزهم على التوجه نحو السلام في علاقاتهم ببعضهم البعض.

الدرس الثامن عشر

حل النزاع - الزملاء كوسطاء

🎵 ابدأ بأغنية عن السلام.

ناقش نقاط التأمل التالية:

- يبدأ السلام في داخل كل واحد منا.
- يقتضي البقاء مسالمين قوة وعاطفة.

🎭 نشاط

أطلب أن يتطوّر أربعة تلاميذ للمشاركة في خطوات عملية حل النزاع. يقوم اثنان منهم بدور الوسطاء، ويتظاهر اثنان بأن بينهما مشكلة. يلعب كل من الوسيطين الدور الذي كان يلعبه المدرّس وذلك بتوجيه الأسئلة الستة وبمساعدة الطالبين المتنازعين على حل مشكلتهما. أطلب من الوسيطين أن يجلسا بجانب الطالبين المتنازعين. عند انتهاء هذا العرض، أطلب من الطلبة الأربعة أن يعكسوا الأدوار.

ملاحظة: يوجد في الملحق صفحة خاصة عن عملية حل النزاع يمكن أن يستخدمها الوسطاء بنجاح.

نشاط

القصيدة المتباينة: إذا سمح الوقت، أطلب من الطلبة أن يفكروا في مفردات (كلمات) متعلقة بالنشاطات المذكورة أعلاه. يمكنهم استخدام القاموس أو المعجم ل يبحثوا عن المترادفات والمتناقضات. كمجموعة أو كأفراد، يستطيع التلاميذ كتابة قصيدة يؤدي معناها إلى نقل القارئ من شعور أو فكرة ما إلى نقيضها. الهدف هو استخدام كلمات تظهر التغير في المشاعر في أثناء حل النزاع. على سبيل المثال:

الغضب

عصبية حامية

عيون تلمع، وحنجرة مشدودة

أظافر تحفر بعمق في الأكف

تحفز للتشاجر

عيون تتقابل

دمعة تقطر على خدٍ ملتهب

"أنا آسف"

"وأنا أيضاً"

قبول

- مساهمة من روث ليدل

واجب: أطلب من التلاميذ أن يجروا خلال اليومين التاليين مقابلات وحوارات مع بعض البالغين/الراشدين. راجع معهم الواجبات التالي ذكرها.

الدرسان التاسع عشر والعشرون: مقابلات

ابدأ بأغنية عن السلام

نشاط لعمر 8 - 11: في اليومين القادمين، قم بمقابلة اثنين من البالغين لمعرفة ماذا يعني السلام لهما، وكيف يجدان السلام في حياتهما. ابدأ المقابلة بالطلب من كل واحد منهما إكمال الجمل التالية:

السلام هو.....

إذا أردت أن أشعر بالاسترخاء والسلام، أقوم ب.....

أكثر الأماكن سلاماً التي أذكرها هي.....

نشاط لعمر 12 - 14: اجمع معلومات من نشرات التلفزيون أو الراديو، أو الجرائد أو المجلات عن بعض الحروب. تحدّث مع أحد البالغين عما يتحارب الناس عليه. اسأل نفسك: هل هناك بديل عن القتال؟ دوّن أفكارك. والآن اطرح السؤال السابق على اثنين من الراشدين، واكتب ما يقولان.

أطلب من التلاميذ أن يعرضوا نتائج مقابلاتهم في الفصل/الصف. 

- مساهمة من روث ليدل

الدرس الحادي والعشرون ألوان السلام، وألوان الغضب

 اختر مضمون الموضوع: لا بدّ من أن في بلادكم عيداً قومياً يذكركم بالمحاربين السابقين، أو قد تختار موضوعاً يتمحور مضمونه حول حدث عنيف يعرفه الطلاب أو يعنيههم أمره.

 ناقش/شارك

تكلم عن مضمون الموضوع. اسأل التلاميذ عن العملية المتعلقة بالمضمون (كما في الأسئلة التالية)، ويُسْتَحْسَنُ أن تشارك في بعض أفكارك:

- كيف تتصاعد المشاعر بحيث إن انزعاجات بسيطة تصبح كبيرة وخارجة عن الإرادة؟
- كيف نستطيع التحكم في مشاعر الغضب واستبدالها بمشاعر أهدأ وأكثر سلاماً؟ (مثال: بمساعدة الأصدقاء، إلخ).
- كيف يساعد السلام مع الشخص نفسه والسلام مع الأصدقاء على إحداث حياة أسعد؟

 نشاط

أرسم أو لَوِّنْ أشكالاً وألواناً تعبّر عن الغضب والسلام، بحيث يكون الغضب في نصف الورقة، والسلام في النصف الآخر.

- مساهمة من ليندا هيبينستال

الدرس الثاني والعشرون التضاد (التباين) والحلول

 ابدأ بتمرين استرخاء.
ناقش نقاط التأمل التالية:

-  يبدأ السلام في داخل كل واحد منا.
- لو كان كل إنسان في العالم مسالماً، لكان عمّ السلام العالم.

اسأل:

- ما الذي يسمح للسلبية بأن تنمو؟
- ما طبيعة الأفكار التي تغذي المشاكل؟
- ما الذي يسمح للسلام بأن ينمو؟
- ما نوعية الأفكار التي تساعد السلام على النمو؟

 نشاط

ألف قصصاً مختلفة. أطلب من التلاميذ أن يمثّلوا موقفاً مسالماً يتحوّل إلى موقف سلبي. ثم العكس أي أن يمثّلوا موقفاً سلبياً غير سلبي يتحوّل إلى موقف إيجابي. ابحث عن أساليب خلاقّة لتحويل المواقف السلبية إلى إيجابية مسالمة. شجّع التلاميذ على عمل مرجع (كتاب) يتضمن جميع الحلول الناجعة التي مارسوها.

نشاط مختلف لعمر 8 - 10: من الممكن القيام بهذا النشاط على شكل قصة شفوية متسلسلة. يؤلفها ويرويها التلاميذ بأنفسهم، بحيث يبدأ أحدهم ثم يكمل التالي، وهكذا.

نشاط لعمر 11 - 14: حسب الوقت المتاح، عليك أن تحضّر التلاميذ على تأليف قصة شفوية متسلسلة، أو أن ينقسموا إلى مجموعات صغيرة تؤلف وتمثّل مسرحية. بعد كل مسرحية. أطلب من التلاميذ التعليق على الحركات التي لها وقع سلبي أو كانت فظّة، وأن يعلّقوا على الحركات التي كان لها وقع مسالم.

- مساهمة من سابين ليفي وبيلاير كويرا كولومينا

الدرس الثالث والعشرون أبطال السلام

ناقش نقطة التأمل التالية: البقاء مسالمين يحتاج إلى قوة وعاطفة. 

نشاط لعمر 8 - 11: ألف قصة عن "بطل السلام". أقسّم الفصل إلى مجموعات صغيرة. اسمح للتلاميذ أن يقرأوا قصصهم بعضهم إلى بعض. ثم دَعّ التلاميذ يقررون أية قصة يريدون أن يمثلوها للفصل. 

- مساهمة من مارسيا ماريا دي ميديروس

نشاط لعمر 12 - 14: ادرسوا عن أبطال السلام في حضاراتكم. قدّموا مسرحية قصيرة عنهم أو شاركوا بما لفت اهتمامكم حول معتقداتهم أو مناهجهم. 

الدرس الرابع والعشرون رسم مشترك

ابدأ بأغنية عن السلام. 

ناقش/شارك 

اسأل التلاميذ عما استمتعوا به في وحدة السلام وعما تعلموه. عبّر عن إعجابك بأعمالهم الناجحة في الفصل وعن إنجازاتهم.

نشاط لعمر 8 - 10: ناقش مع الطلبة ما يودّون أن تتضمنه لوحة رسم مشتركة فيما بينهم من رموز للسلام، نجمة سلام، صورة لعالم مسالم؟ وقرّ للطلبة ورقة طويلة ملوّنة، وألواناً 

وفرشاً للتلوين من أجل كل واحد منهم. بثّ موسيقى هادئة تبعث السلام في أنفسهم. وبينما هم واقفون إلى جانب بعضهم البعض، يستطيعون أن يرسموا رسوماتهم الصغيرة التي خطّوا لها. وعندما تتوقف الموسيقى، يخطو كل تلميذ خطوة إلى اليسار أو إلى اليمين.

Y نشاط لعمر 11 - 14: قسّم التلاميذ إلى خمس مجموعات. كل مجموعة مسؤولة عن رسم شيء ما: السماء، الأرض، المباني، الناس، والحيوانات. وفرّ للتلاميذ ورقة طويلة وأوعية دهان/ألوان صغيرة وفرشاً تكفي لمجموعتين. بثّ موسيقى هادئة وأبدأ تمرين تخيل عالم مسالم من الدرس الأول. ابدأ بقراءة نص التخيّل بترقّ وخلال تمرين التخيّل تقوم كل مجموعة في دورها برسم الجزء الخاص بها. يستطيع فرد واحد من كل مجموعة أن يضيف إلى نص التخيّل - عبارات شفوية تعبّر عما ترسمه المجموعة. من المفروض أن يستمتع كل فرد بوقته خلال سماع الموسيقى وهذه الحال تُبقي الجميع في نعمة سلام. (هذا النشاط يعتبر تجربة ولا يهدف إلى إبداع قطعة فنية متقنة!).

نشاطات إضافية عن السلام

 أرقص رقصة معبّرة عن السلام.

 أكتب نصيحتك للبالغين في العالم في كتاب الفصل لكي يقرأه البالغون الذين يزورون الفصل/الصف. أو أرسل الكتاب إلى صانعي القرارات.

نشاط سلام إضافي للتلاميذ من عمر 8 - 11

لعبة حمامة السلام

ناقش نقطة السلام التالية: يبدأ السلام في داخل كل واحد منا.

Y نشاط

اصنع مربعات للعبة حمامة السلام أو قم بتعديل لوحة الألعاب الخاصة بالأطفال في بلدك. لعبة حمامة السلام هي تعديل لعبة إسبانية، تسمى لعبة الأوزة. أما لوحة الألعاب الإسبانية فهي عبارة عن مربعات مرتبة على شكل حلزوني. تستطيع مجموعات صغيرة من التلاميذ أن تصنع هذه اللوحة، وذلك برسم أشكال على قطع ورق صغيرة يلصقونها بعد ذلك على لوحة كبيرة ليشكلوا الحلزون المطلوب. ويستطيع كل تلميذ في الفصل أن يرسم مربعاً، وبعد ذلك توضع المربعات على أرض الفصل أو خارجه في شكل حلزوني كبير. في الطريقة الأولى، يستخدم التلاميذ النرد (Dice) والعلامات فيما هم يلعبون. أما في الطريقة الثانية فيستخدمون النرد، ثم يقفون إلى جانب المربعات على الأرض بينما يتقدمون نحو النهاية.

ناقش/شارك

أطلب من التلاميذ التفكير في الصور التي يريدون أن يرسموها للعبة. يجب أن تكون رسومات حمام وغيرها من رموز السلام. واحدة من كل خمس رسومات يجب أن تكون رسمة حمامة. واثنان من كل خمس رسومات قد تكونان رموزاً غير سلمية. ولمثل هذه الرموز، أطلب من التلاميذ أن

يرسموا الأشياء التي لا يريدون أن يرسمها الآخرون. رتب الصور بحيث تكون الصورة الخامسة هي صورة حمامة السلام، ومن ثم الصورة العاشرة ومن ثم الخامسة عشرة ومن ثم العشرون، وهكذا. الصورة الأخيرة يجب أن تكون صورة لعالم يعمه السلام التام.

قوانين اللعبة: لكي يلعب التلميذ، عليه أن يدحرج النرد. عندما يستقر النرد على صورة حمامة السلام، يقول التلميذ: "من حمامة إلى حمامة، أنا أطيّر عالياً"، ثم ينتقل إلى خانة حمامة السلام التالية (خمس خانات صعوداً). إذا استقر النرد على صورة سلبية تعارض السلام، يجب إيجاد حل للمشكلة التي تمثلها الصورة. فمثلاً، إذا كانت صورة لشخص يشتم/يسب، يستطيع التلميذ أن يقول: "لا يعجبني أن تفعل ذلك، أريدك أن تتوقف عن فعله". أو إذا كانت صورة لشخص يتكلم عن غيره (نميمة)، يستطيع التلميذ أن يقول: أشعر _____ عندما تتكلم عني لأن _____". عندما يفكر التلميذ في حلّ ما، يتقدم إلى مربع السلام التالي. تنتهي اللعبة عندما يصل التلاميذ كلهم إلى المربع الأخير الذي يحتوي على صورة عالم مسالم. اسمح للتلاميذ أن يشجعوا ويساعدوا بعضهم البعض. يستطيع المدرّس أن يبدأ بالتصفيق عندما يصلون جميعهم إلى المربع الأخير.

- تعديل لنشاط مقدّم من إنكارناسيون رويو كوستا

نشاط

العب لعبة حمامة السلام كما سبق. أولاً اشرح القواعد، ثم أطلب من التلاميذ أن يتمرّنوا على الردود الشفهية كتحضير للهبوط على حمامة السلام والمربعات التي تعارض السلام. وبعدها أطلب منهم أن يلعبوا اللعبة.

 أنه الحصة بأغنية عن السلام.

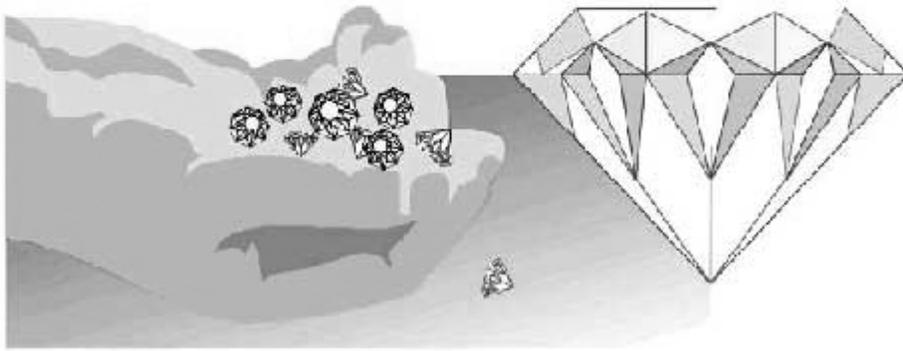
نشاط سلام إضافي للطلاب من عمر 12 إلى 14

مظاهر السلام في العالم

ما هي مختلف مظاهر السلام في العالم؟ كيف يمكن التعبير عن السلام من خلال الفنون؟ ما هي المؤسسات الكبيرة التي تعمل من أجل السلام في العالم؟ يمكن للتلاميذ الإجابة على الأسئلة السابقة باستخدام مختلف موضوعات المناهج الدراسية. وهذا سيتطلب قيام التلاميذ بالبحث من أجل الحصول على المعلومات وعرضها على الفصل/الصف. وقد يكتبون بحثاً في هذا الموضوع.

- مساهمة من سابين ليفي وبيلا كويرا كولومينا

ثانياً: الاحترام



2. وحدة الاحترام

نقاط للتأمل في الاحترام

- أول أنواع الاحترام هو أن أحترم ذاتي - أن أدرك قيمتي.
- إدراك صفاتي هو جزء من احترام الذات.
- الاحترام هو أن أدرك مميزاتى وقيمتى.
- الاحترام هو أن أدرك أنني محبوب وقادر.
- الاحترام هو الإصغاء جيداً إلى الآخرين.
- الاحترام هو أن أدرك قيمة الآخرين أيضاً.
- احترام الذات هو النواة التي تنمو من خلالها الثقة.
- حيث يكون هناك احترام للذات يكون هناك أيضاً احترام للآخرين.
- متى احترمنا ذاتنا، سهل علينا احترام الآخرين.
- من يعامل الآخرين باحترام سيقى الاحترام منهم.
- ننال الاحترام بإدراك قيمتنا وإجلال قيمة الآخرين.
- يحق لكل الناس، وأنا منهم، أن يعيشوا باحترام وكرامة.
- إن جزءاً من الاحترام هو أن عرف أنني أمثل أهمية.

وحدة الاحترام

الغاية: البحث في احترام الذات واختباره الأهداف:

- ذكر نقطتين من نقاط التأمل حول الاحترام المتعلقة باحترام الذات ومناقشتها.
- تحديد الأوقات التي يعمُّ فيها الشعور باحترام الذات.
- تحديد خمس صفات ذاتية.
- الاستمتاع بتمارين الاسترخاء المتعلقة بالاحترام والواردة في نهاية الوحدة، من خلال التزام الهدوء وإبداء الاستمتاع في ممارستها.
- إعداد شجرة تبرز الصفات والنجاحات المتصلة بمفهوم وحدة الاحترام.
- تجسيد الاحترام في لوحة أو في رقصة.

الغاية: التعرف إلى الاحترام بشكل أفضل الأهداف:

- ذكر نقطتين من نقاط التأمل حول الاحترام وتحديد ما يتعلّق منها باحترام الآخرين ومناقشتها.
- المشاركة في نقاش حول المشاعر الناجمة عن إبداء الناس الاحترام أو عدمه.
- شرح كيفية إبداء الناس الاحترام أو عدمه.
- إعطاء بعض النصائح عن كيفية تعامل الناس مع بعضهم البعض.
- تعلم عدة تحيات أو عبارات مجاملة بلغات أجنبية.
- تحديد مختلف طرق إبداء الاحترام للراشدين.
- تأليف قصة أو قصة مصوّرة عن احترام البيئة.

الغاية: بناء مهارات إقامة علاقات احترام متبادل الأهداف:

- ذكر خمس صفات هي موضع إعجاب لدى الآخرين.
- ذكر صفة إيجابية واحدة لكل تلميذ يشارك في نشاط "صفاتكم".

- في معرض النقاش حول حل نزاع ما، لا بد من التوصل إلى سلوك راسخ لدينا قوامه الاحترام، يساعد على إيجاد الحل المناسب لكل مشكلة.
- تعلم الجواب "لا يروقني أن تشتمني، فكفّ عن ذلك" والتعود على استعماله أو استعمال أي جواب مناسب آخر إذا اقتضى الأمر.
- تمكّن التلاميذ في سن 10 سنوات وما فوق من ملء الفراغات بمهارة توصلها إلى حل المشكلة التواصلية: "أشعر _____ عندما _____ لأنك _____".
- يتبدّى احترام الآخرين من خلال الإصغاء إليهم عندما يتكلمون، ويبدو ذلك جلياً عبر الإصغاء إلى الآخرين خلال الوقت المخصّص لمناقشة القيم.
- إدراك أن بإمكان كل شخص أن يُمثّل أهمية، ويمكن استشراف ذلك من خلال قصته التي كتبها أو مقابلته أو شعاره الشخصي الذي يرفعه.
- تطوير مهارات حل المشاكل، ويبدو ذلك من خلال مناقشة مختلف الحلول الملموسة في بطاقات المواقف.

دروس في الاحترام

 يضاف إلى ما تقدّم من نقاط للتأمل، استخدام أقوال ماثورة من ثقافتك أو من الأساطير أو بالعودة إلى شخصيات بارزة.

 استهلّ الدرس المخصّص لبحث القيم كل يوم بأغنية. وبإمكانك أيضاً تعليم التلاميذ أغنيات فلكلورية، أو أن تطلب منهم إحضار أغان تتعلق بالمحور موضع النقاش. وقد يرغب التلاميذ في إعداد نقاط أو شعارات احترام خاصة بهم.

الدرس الأول الصفات

اشرح أن المدرسة/الصف سيناقش موضوع الاحترام في الأسابيع المقبلة.

ناقش/شارك

- من يحدثني عن الاحترام؟
- ما أهمية الاحترام؟

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- أول أنواع الاحترام هو احترام ذاتي - أن أدرك قيمتي.
- إدراك صفاتي هو جزء من احترام الذات.

اسأل:

- متى تشعر بالانشراح؟
- متى تشعر بالاحترام الذاتي؟

قد يذكر التلاميذ أموراً محددة يقومون بها لمساعدة الآخرين في كل مرة عندما يشعرون فيها بالانشراح. شدّد على أن القيام بأمر صالح يجعلهم يشعرون بالانشراح. وغالباً ما سيشارون إلى الأوقات التي يبذلون فيها ظرفاء/حسني المظهر أو حين يطراً أي جديد في حياتهم. اقبل الأجوبة كلها وأثن عليها.

قل، "سنبحث اليوم في صفاتنا الشخصية وفي مزايانا الإيجابية. ثمة نقاط مشتركة كثيرة بيننا جميعاً، لكن أبرز سمات البشر أن لكل إنسان شخصيته الخاصة. ولكل إنسان مجموعة من الصفات الذاتية. فلنبدأ بوضع لائحة بالصفات الحسنة التي قد يتحلّى بها الناس عامة". اسأل:

- ما الصفات التي تعجبكم في رفاقكم؟
- فكّروا في شخص يثير إعجابكم. ما الصفات التي تسترعي انتباهكم فيه؟
- فكّروا في أبطالكم المفضّلين. ما الصفات التي تعجبكم فيهم؟

قل، "يقال إن المرء يتحلّى عادة بالصفة التي تثير إعجابه في الآخرين".

بإمكان المعلم مساعدة التلاميذ على تحديد صفاتهم الشخصية كأن يقول إنهم ودودون وأوفياء ولطفاء ومتعاطفون. ووفقاً للعبارات التي يستخدمها التلاميذ، يمكنه إضافة صفات أخرى من قبيل خلاقين ونبلاء وحذقّين ومتعاونين وواثقين ومتواضعين وأوفياء وموضع ثقة وكادحين وخيرين ومجتهدين ومتفنيين وكرماء واقتصاديين وحساسين ولطفاء ومحبيّن ومهتمين وصبورين و/أو متسامحين. أبقِ لائحة الصفات التي تم التوصل إليها على السبورة.

 أطلب من التلاميذ أن يتأملوا في هذه الصفات ثم أن يكتب كلٌّ منهم خمس صفات أو أكثر تنطبق عليه.

قل، "أذكروا بعض المرات التي شعرتم فيها بالانشراح في جملة قصيرة تذكركم بتلك المواقف (امنحهم بضع دقائق للقيام بذلك). فكّروا الآن في الصفة التي أبديتها في كل مرة (امنحهم بضع دقائق إضافية). استعن بالأمثلة إذا اقتضى الأمر: "إذا صادف أن ساعدتم أحدهم ذات مرة، قد تكون الصفة محبّين أو مهتمين أو متعاطفين. وإذا أعدتم لأحدهم ذات مرة غرضاً كان قد أضاعه، قد تكون الصفة شرفاء".

أطلب منهم إدراج هذه الصفات على لائحة صفاتهم.

 **نشاط لفئة 8 - 9 سنوات:** أطلب من التلاميذ رسم لوحة تجسّد شعورهم مرّة بأنهم مفعمون بالاحترام. يمكنهم إضافة صفاتهم على اللائحة من خلال كتابة "أنا _____".

الدرس الثاني

قصة

 اقرأ قصة "النمرة ليلي" للتلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و9 سنوات (الملحق) أو أي قصة أخرى تجسّد الاحترام. واختر للتلاميذ الآخرين قصة أخرى من ثقافتك أو منهاجك حول موضوع الاحترام أو عدمه.

أشر إلى نقاط التأمل التالية المتعلقة بالقصة: "الاحترام هو أن أدرك فرادتي وقيمتي. كانت ليلي تدرك فرادتها لكنها لم تدرك قيمتها في بادئ الأمر".

 ناقش القصة. ينطبق أول سؤالين على قصة "النمرة ليلي"؛ بينما تصلح الأسئلة التالية لقصص عديدة أخرى.

- لمّ لم تعامل ليلي (أو شخصية القصة الأخرى) باحترام؟ (كانت ليلي مختلفة).
- ما كان شعور ليلي (أو شخصية القصة الأخرى) حيال خُبث الآخرين؟

- كيف أبدت الشخصيات عدم احترامها؟
- كيف كان بإمكان الشخصيات الأخرى في القصة إبداء الاحترام؟
- كيف يبدي من هم في سنك عدم الاحترام أحياناً؟ كيف يتصرفون؟
- بمَ تشعر عندها؟
- بمَ تشعر عندما يكون الأمر معكوساً، أي غيرك في هذا الوضع؟
- كيف يبدي الناس الاحترام؟
- لمَ لا يبدي الناس الاحترام أحياناً؟

أشر إلى ما يلي: "يبدي الأولاد عدم الاحترام أحياناً لأنهم لا يحسنون فهم قيمته ولا يُلمون بكيفية التصرف خلال ذلك. ولعل أحد الكبار كان في أحد المواقف قد قلل من احترامهم. لكن عموماً فإن من يبديون عدم الاحترام يفتقرون إلى الاحترام لأنفسهم في داخلهم".

- قل، "إن إحدى نقاط التأمل هي: من يعامل الآخرين باحترام سيلقى الاحترام منهم". واسأل:
- هل يمكنكم إعطاء أمثلة على ذلك؟
- ما النصيحة التي تعطونها لمن لا يبديون الاحترام؟ كيف تريدون أن يعامل الناس بعضهم بعضاً؟

نشاط لفئة 8 إلى 11 سنة: أطلب من التلاميذ أن يكتبوا في بضعة أسطر نصيحة تتمحور حول كيفية تعامل الناس بعضهم مع بعض. يمكنهم أيضاً تبادل مختلف الأفكار في الصف. وقد يروق التلاميذ الأصغر سناً تجسيد نصائحهم عملياً من خلال رسمة.

نشاط لفئة 12 إلى 14 سنة: ناقش ضمن فرق صغيرة، كيف تريد أن يعامل الناس بعضهم البعض. دُون نصيحتك على لوحة كبيرة واعرضها في الصف.

الدرس الثالث صفاتكم

استهلّ الدرس بأغنية.

نشاط

تأكد من وضع لائحة الصفات التي توصلتم إليها في الدرس الأول حول الاحترام في مكان بارز في الصف. مرّر ورقة على التلاميذ طالباً من كل منهم أن يكتب اسمه في أعلى الورقة، على أن يتم تمرير الورقة إلى الآخرين فيدون كل تلميذ الصفة التي يراها في الشخص الذي يبرز اسمه في الأعلى. ويجب تمرير أوراق الجميع على التلاميذ كافة قبل أن تعود كل ورقة إلى صاحبها. امنح التلاميذ دقيقة من الوقت لقراءة لائحة صفاتهم قبل متابعة النشاط.

مقدمة لتمارين استرخاء/تركيز آخر: قل، "إن تمارين الاسترخاء/التركيز هي إحدى طرق التمتع بشعور الاحترام الداخلي وتعزيزه. والتمارين الذي سنؤديه اليوم يعتمد على صورة لحديقة. قد يرغب أحدكم بعد ذلك في إجراء التمرين نفسه مستخدماً صورة محيط أو أي صورة أخرى".

تمارين الاسترخاء والاحترام - صورة الحديقة

"اجلسوا بشكل مرتاح واسترخوا كلياً... تنفّسوا ببطء وحاولوا أن تشعروا براحة البال... ابدأوا بالاسترخاء عند أقدامكم... أرخوا أرجلكم... معداتكم... أكتافكم... أعناقكم... وجوهكم... أنوفكم..."

عيونكم... جباهكم... أنتم مرتاحو البال الآن... تنفّسوا بعمق... لا تتحركوا... تصوّروا زهرة... تصوّروا أنكم تنتشقون عطرها... استمتعوا بأريجها... راقبوا شكلها ولونها... استمتعوا بجمالها... كل إنسان أشبه بزهرة... كل منا له فرادته... ومع ذلك لدينا الكثير من الخصال المشتركة... تصوّروا حديقة من حولكم فيها مجموعة من الأزهار... أزهار جميلة... لكل زهرة لونها... لكل زهرة أريجها... تعطي أفضل ما لديها... للبعض بتلات طويلة حادة الرأس، للبعض بتلات مكورة، وللبيعض الآخر بتلات كبيرة أو صغيرة... بعضها متعددة الألوان... بعضها تجذب العين لبساطتها... كل منا أشبه بزهرة جميلة... استمتعوا بجمال كل واحدة... كل واحدة تضيف لمسة جمال على الحديقة... كلها مهمة... لأنها مجتمعة تشكّل الحديقة... كل زهرة تحترم ذاتها... متى احترمنا ذاتنا، سهّل علينا احترام الآخرين... لكل زهرة فرادتها وقيمتها... الاحترام يرينا صفات الآخرين... يرينا الخير في كل منا... لكل منا دور يؤديه... كل واحد منا مهم... دعوا هذه الصورة تتدعّم في خيالكم وعودوا إلى التركيز على هذه الغرفة مجدداً".

إعداد أماديو ديستي كستيجون

 ناقش نقطة التأمل: احترام الذات هو النواة التي تنمو منها الثقة.

دروس في الاحترام للأطفال بين 4 إلى 8 سنوات ألوان الاحترام وعدمه والأنا المتحرك

 استهلّ كل يوم بأغنية.

 **الدرس الرابع في الاحترام**

أعلم التلاميذ أنك ستبحث معهم في مفاعيل الاحترام وعدمه. "سنختبر معاً قيمة الاحترام في الأيام المقبلة. سأعطي نصفكم هذا الشريط الأخضر ونصفكم الآخر الشريط الأرجواني لتضعوه في أعلى أذرعكم". ولنتخيّل معاً أن حكومة "مزعومة" افتراضاً قد قررت اعتبار تلاميذ القسم الأخضر هم النخبة أي المجموعة الأفضل. وتلاحظ هذه "الحكومة" عدم احترام المجموعة الخضراء للمجموعة الأرجوانية.

 **نشاط**

أطلب من المجموعة الخضراء أن تحترم فقط أعضاء المجموعة الخضراء وألا تحترم (بالأفعال وليس بالأقوال) أفراد المجموعة الأرجوانية لفترة محدودة من الوقت (حصّة واحدة مثلاً في المدارس المتوسطة أو نصف ساعات الصباح في المدارس الابتدائية). وعند انتهاء الدرس، ذكّره بأن الغرض من ذلك هو التحقق من موضوع الاحترام وعدمه. وأعلمهم أخيراً أن الحكومة الوهمية الافتراضية ستتغيّر غداً!

دع التلاميذ يصنعون الأنا المتحرك على مدى ثلاث حصص بينما هم يؤدون نشاط "ألوان الاحترام وعدمه".

نشاط حول صفاتي الذاتية

قل، "يبدأ تعلّم احترام الذات ابتداءً من إدراك الصفات الشخصية وإدراك الذات. ويتضمّن مشروعنا الفني لهذا الأسبوع صنع لعبة تعبّر عن ذواتنا مستعينين بروحكم الخلاقة لإبراز ذلك. إليكم خيطاً وأوراقاً وأقلام تلوين وأوراقاً ملونة وقضباناً صغيرة. ويمكنكم إحضار علب معلبات أو كرتون لتعلقوها وتزيئونها بالأوراق الملونة. وستمثل كل المواد المستخدمة في إظهار جانب من شخصيتكم الذاتية في الأنا المتحرك".

- نشاطاتكم المفضلة في أوقات الفراغ.
- صفاتكم.
- أسرّتكم.
- ما الذي تحبونه في الطبيعة؟
- حيواناتكم المفضلة.
- كيف يكون عطاؤكم للآخرين؟
- بماذا تؤمنون؟
- طعامكم المفضل.

دوّن الفئات أعلاه على السبورة.

اسأل: "هل يريد أحدكم إضافة فئة أخرى؟".

راجع اللائحة على مهل مع التلاميذ الأصغر سناً حتى يتسنى لهم إيجاد الجواب عن كل سؤال. تنقل بينهم وهم يعملون على الأنا المتحرك، أصغ إليهم وأثن على أفكارهم الإيجابية. تقضي إحدى أسهل طرق صنع الأنا المتحرك بربط قضيبين معاً على شكل X ثم بتعليق الأغراض والمواد المستخدمة عند طرف كل قضيب على ارتفاعات متفاوتة. يمكن استخدام ثلاثة قضبان إذا رغب التلاميذ في ذلك. ثم يُربط بخيط يمتد من الوسط - عند نقطة التقاء القضيبين أو الثلاثة قضبان - وصولاً إلى السقف. ويمكن الاستعانة بعلاقة معاطف بدل القضبان.

الدرس الخامس

اقلب دور التلاميذ في الحصة التالية أو اليوم التالي إذا كان الدرس يقتصر على حصة واحدة. ("لقد تغيّرت الحكومة المزعومة وأصبحت المجموعة الأرجوانية مجموعة النخبة"). ثم أقم نقاشاً في الصف حول مشاعر التلاميذ وانطباعاتهم، بعد أن انعكست الآية وأصبحت المجموعة الأرجوانية من التلاميذ هي الحاكمة.

ناقش/شارك

- شعورهم كنخبة.
- شعورهم إذا كانوا من غير النخبة.
- هل يرغبون في العيش في عالم يحترم فيه الجميع بعضهم البعض؟
- ما الذي يتغيّر في العالم عندئذٍ؟

الدرس السادس

ورّع في هذه الحصة ربطات للأذرع متعددة الألوان على اعتبار أن التلاميذ كلهم الآن صاروا أمراء وأميرات من ممالك مختلفة! أطلب من التلاميذ التعامل مع بعضهم البعض على

أساس نظراتهم وتصرفاتهم ومواقفهم. وناقش معهم مشاعرهم وانطباعاتهم. إختتم الدرس بتمرين الاسترخاء "نجمة الاحترام".

تمرين الاسترخاء "نجمة الاحترام"

"فلنفكر معاً في النجوم ولننتخِل أنفسنا مثلها. إنها رائعة في السماء وهي تشرق وتلمع... إنها هادئة ساكنة... لا تتحركوا... أرخوا أصابعكم وأقدامكم... أرخوا معداتكم... أكتافكم... أذرعكم... فوجوهكم... لا بدّ من أنكم تشعرون الآن بالأمان... استسلموا لضوء مسالم خافت... أنتم فيه أشبه بنجمة صغيرة جميلة... أنتم محبّون وقادرون... أنتم من أنتم... فكل إنسان يضيف صفات خاصة على العالم وله تأثير ملموس في الحياة... أنتم مميّزون ولكم قيمة... استمتعوا بشعور احترام الذات في داخلكم... أنتم نجوم الاحترام... استرسلوا مع السكون والسلام الداخلي... ركّزوا... إنكم مركزون الآن... مُفعمون بالاحترام... مسرورون... عودوا رويداً رويداً إلى الواقع لتجدوا أنفسكم في هذه الغرفة".

الدرس السابع

ما زال التلاميذ يضعون ربطات الأذرع الملوّنة. أعلمهم (افتراضياً) أن اللون الأزرق يعني أنهم تربّوا أفضل تربية، واللون الأخضر أنهم يعملون بكد، واللون الأرجواني أنهم يتمتعون بروح مرحة... إختتم النشاط بنقاش عام.

ما هي النقاط المشتركة بين هذه المجموعة (والإنسانية جمعاء)؟ (الجميع بشر ولكل منهم شيء مميّز يقدمه...).

نشاط

أطلب من التلاميذ تأليف نص صغير يروون فيه تجربتهم. بماذا شعروا عندما لم يعاملوا باحترام، وماذا كان شعورهم عندما عوملوا باحترام وعندما كان الجميع أميرات وأمراء؟

الدرس الثامن

نشاط

أطلب من التلاميذ تأليف قصيدة أو أغنية أو رسم لوحة يعبّرون فيها عن مشاعرهم وردود أفعالهم حيال كل مرحلة من مراحل تجربة مجموعات ألوان الاحترام. ناقش الأجوبة في الصف. أجر في الختام تمرين الاسترخاء حول الاحترام.

الدرس التاسع

قصص

اقرأ قصصاً حول أشخاص تعلموا اكتساب احترام الذات أو حافظوا على احترام ذواتهم. أسأل التلاميذ الأكبر سناً أن يرووا القصص التي يعرفونها بما في ذلك القصص الحقيقية التي

قرأوها في الصحف، أو قصصاً بطولية مستوحاة من ثقافتك الخاصة.

الدرس العاشر تحيات من العالم

 استهلّ الدرس بتمرين الاسترخاء حول السلام.
مقدمة: إن إحدى طرق إبداء الاحترام للآخرين هي التعرّف إلى ثقافتهم وتعلّم بعض العبارات من لغتهم. علم التلاميذ عدة طرق لإلقاء التحية باحترام على الآخرين.

نشاط

علم التلاميذ عدة تحيات وعبارات مجاملة في لغتين إلى أربع لغات أجنبية حسب الفئة العمرية والمهارات اللغوية للصف. إذا كان التلاميذ في الصف يتحدثون أكثر من لغة، يمكنهم تشاطرها معاً، إضافة إلى الرقصات والحركات التعبيرية.

إعداد دومينيك آش

الدرس الحادي عشر العصفوران

 ساعد التلاميذ على التمرّس في استخدام التحيات والعبارات المتعددة اللغات التي تعلموها في الدرس السابق.

 اقرأ قصة "العصفوران" الواردة في الملحق، أو أي قصة أخرى حول شخص استاء عندما استمع إلى رأي مخالف لرأيه.

ناقش/شارك

- لمّ استاء العصفور؟
- ما الذي قاله العصفور الآخر وزاد الطين بلة؟
- هل تشعرون في أي وقت بالإهانة؟
- ماذا اكتشف العصفوران (لقد رأى كل عصفور الأوراق من منظاره الخاص؛ لذا فإن ما رآه كل منهما هو صحيح من وجهة نظره).

- ما العبرة التي تستخلصونها من هذه القصة؟
- كيف كان بإمكان العصفورين أن يتصرفا لتفادي الشجار؟

- مساهمة من سابين ليفي وبيلاير كويرا كولومينا

نشاط

أطلب من ستة تلاميذ متطوعين أن يصطفوا أمام رفاقهم في الصف. أعطِ قلم رصاص إلى التلميذ الأول واطلب منه تمريره إلى التلميذ التالي؛ وهكذا دواليك. ثم أعطِ قلم الرصاص إلى التلميذ الأول مجدداً واطلب من جميع التلاميذ المصطفين تمريره باحترام. اسأل:

- هل من فرق بين طريقتي تمرير قلم الرصاص؟
- أي فرق؟
- هل ساورك شعور مختلف عندما تم تمريره بكثير من الاحترام؟ اشرحوا ذلك؟

الدرس الثاني عشر استراتيجيات حل النزاعات

استهلّ الدرس بأغنية.

استعن بلائحة الأمور التي يختلف حولها التلاميذ والتي حدّدها المعلم والتلاميذ في "درس في السلام 15".

مقدمة: قل، "غالباً ما يكون سبب الخلاف قلة احترام أحدهم لشخص آخر. سنلقي نظرة اليوم على اللائحة التي أعدناها حول التصرفات التي تؤدي إلى خلافات/شجارات في معرض استكشاف قيمة السلام. قد نشعر بالاستياء أو الغضب أحياناً عندما يقوم أحدهم بفعل واحدة من الأمور المدرجة على اللائحة. ونستاء أيضاً لعدم معاملتنا باحترام. لكن تذكروا دائماً أنكم تحددون مكانتكم بأنفسكم. فأنتم أدرى بصفاتكم. وإذا نعتكم أحدهم بـ "أحمق" فهل هذا يعني أنكم كذلك حقاً؟ "كلا". لأن لكل فرد منكم قيمته ومكانته الخاصة. حسناً، فلننظر إلى هذه اللائحة على ضوء قيمة الاحترام".

ناقش/شارك

اختر إحدى النقاط المدرجة على اللائحة واسأل:

- هل كان هذا ليحصل لو أبدى الشخص المعني الاحترام؟
- ماذا تفضلون/تتصحون هذا الشخص أن يفعل عوضاً عن ذلك؟ ماذا كان برأيكم التصرف الأنسب؟
- هل كانت المشكلة لتقع في هذه الحال؟
- لو احترم ذلك الشخص ذاته، كيف كان يجدر به أن يتصرف للحوّل دون تفاقم المشكلة؟

ساعد التلاميذ على حل المشكلة من خلال إيجاد حلول بديلة؛ وأثنِ على الأفكار الجيدة التي يتوصلون إليها.

إذا صادف أن عرض أحدهم فكرة تسيء إلى تلميذ آخر، ناقش الانعكاسات المحتملة مع إعطاء التلاميذ فرصة للإجابة.

أطلب من التلاميذ إعطاء عدة أمثلة للتعاطي مع الوضع، وساعدهم على التوصل إلى استراتيجيات حساسة مثل:

- فئة 8 و9 سنوات: إذا استأتم من تصرف أحدهم (كالشتيمة مثلاً)، يمكنكم أن تقولوا له: "لا يروقني أن تشتمني، فكفّ عن ذلك". كرّر هذا مراراً على مسمع التلاميذ ثم أطلب منهم أن يشكّلوا مجموعات ثنائية ليتمرنوا معاً على قول هذه العبارة في جو من احترام الذات (بجدية وصراحة لكن بلطف).

● فئة 9 إلى 14 سنة: أطلب من التلاميذ اقتراح عبارات واضحة وصريحة بديلة عن "لا يروقني أن تشتمني، فكفّ عن ذلك" مثل "هذا أمر مزعج" أو "لن أتشاجر معك" أو (لصديق) "هل أنت غاضب اليوم؟ هل كل شيء على ما يرام؟". أطلب من التلاميذ تشكيل مجموعات ثنائية ليتمرّنوا معاً على قول هذه العبارات في جو من احترام الذات.

● عَمّ التلاميذ العبارة التالية لاستخدامها عندما لا يروقهم تصرّف شخص ما (كالتذمّر والشتم...)
"أشعر _____ عندما _____ لأنك _____".

أعط بعض الأمثلة مثل:

"أشعر بالاستياء عندما تحدثني عن ندى لأنها زميلتي في الدراسة. فأنا أحفظ لك المحبة ولندي أيضاً. ولا أرى سوءاً في أن أحبكما كليكما".

"أشعر بالضغط عندما تلخّ عليّ بالتدخين فقد سبق أن قلت لك إني لا أرغب في ذلك. إنّي أدرك ما أريد فعله وأتمنى عليك احترام خيارتي".

أطلب من التلاميذ صياغة استراتيجيات "أشعر" لكل وضع شائك يشيرون إليه.

ملاحظة: قد تكون مهارة "أشعر" التواصلية معقدة بعض الشيء بالنسبة إلى فئة 8 و9 سنوات. لذا يمكنك مساعدتهم على تحديد مشاعرهم: هل هم سعداء أو غاضبون أو حزينون أو مجروحو المشاعر؟

اختر المزيد من النقاط المدرجة على اللائحة التي تمّ التوصل إليها في "درس السلام 15".
وأعد طرح الأسئلة الأربعة السابقة مع مساعدة التلاميذ على صياغة الاستراتيجيات.

ناقش نقطة التأمل التالية: متى احترمنا ذاتنا، سهّل علينا احترام الآخرين.



متابعة: أطلب من التلاميذ استخدام صيغة "أشعر _____
" واملء الفراغات في حالتين.

الدرس الثالث عشر

الشجرة

نشاط

باستطاعة كل تلميذ إعداد شجرة يدوّن عليها صفاته الخاصة ومهاراته عند الجذور، وكذلك الأمور الإيجابية التي يقوم بها على أن يدوّنها عند الأغصان وأن يحدّد النجاحات التي استطاع تحقيقها عند الأوراق والثمار. ويمكن رسم الأشجار على ورقة أو صنعها من أي مواد متوفرة أخرى. وباستطاعة كل تلميذ أن يتشاطر رسمته ضمن مجموعة مؤلفة من أربعة تلاميذ، بينما يصغي الآخرون باحترام ويضيفون إلى العمل أي نواقص قد يرونها مناسبة.

- مساهمة من سابيين ليفي وبيلاير كويرا كولومينا

الدرس الرابع عشر

أساليب مختلفة لإبداء الاحترام

ناقش نقطتي التأمل أدناه واطرح الأسئلة التالية:

- الاحترام هو أن أدرك قيمة الآخرين أيضاً.
- ننال الاحترام بإدراك قيمتنا وإجلال قيمة الآخرين.

اسأل:

- كيف نبدي احترامنا لمن هم أكبر منا؟
- كيف نبدي احترامنا للطبيعة؟
- كيف نبدي احترامنا للأشياء؟
- كيف نبدي احترامنا للأماكن العامة؟
- كيف نتأكد من أننا أظهرنا الاحترام اللازم؟

أطلب من التلاميذ تشكيل مجموعات لتحليل كل موضوع وتقديم الاقتراحات من خلال رسوم إيضاحية إذا شاؤوا ذلك.

- مساهمة من سابين ليفي وبيلا كويرا كولومينا

إختم الدرس بتمرين الاسترخاء المتعلق بالاحترام.

ملاحظة: قد يرغب المعلم في إمهال التلاميذ يوماً إضافياً لتبادل إجاباتهم مع رفاقهم في الصف لإنجاز باقي الرسوم الإيضاحية.

الدرس الخامس عشر احترام الأصدقاء

ناقش نقطة التأمل: يحق لكل الناس، وأنا منهم، أن يعيشوا باحترام وكرامة في هذا العالم.

نشاط

تأليف قصة مصورة أو قصة عادية أو نص مكتوب حول احترام الأصدقاء.
- مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس السادس عشر بطاقات الموقف

تعطي بطاقات الموقف التلاميذ فرصة لمناقشة مختلف الحلول البديلة للتعاطي مع حوادث قد تحصل فعلاً. وقد أوردنا البطاقات في الملحق. بإمكان المعلم إما أن يصور بطاقات الموقف وإما أن يطلب من التلاميذ أن ينسخوها على بطاقات خاصة. يستهوي هذا النشاط صفوفاً عدة لأنه فسحة يناقش التلاميذ من خلالها ما يشغل بالهم، ويطبّقون مهاراتهم العملية التي اكتسبوها في أنشطة القيم. أما المعلم، فيؤدي دور المسهل. تفاد الوعظ وإعطاء "الأوامر" (فهذا صعب أحياناً). بل اصغ إلى التلاميذ وشجّعهم، واسألهم عن النتائج الإيجابية والسلبية، سواء كانت أجوبتهم مناسبة أم لا. هكذا يتعلمون بأنفسهم ويتعلم الآخرون من

خلالهم. إذا ظلت إجاباتهم غير مناسبة، اسألهم بماذا يشعرون لو وضعوا أنفسهم مكان الشخص الآخر. أطلب منهم أن يؤدوا الدور المعاكس. ثم اسأل هل تمّ التوصل الآن إلى حل "عادل".

نشاط

اقرأ بطاقة الموقف في الصف واطلب من التلاميذ الإجابة عليها. اسأل:

- كيف تستخدمون قيمة السلام؟
- ماذا يمكنكم أن تفعلوا؟
- ماذا سيحصل عندها؟
- هل من حلول بديلة؟
- كيف تستخدمون قيمة الاحترام؟
- ماذا يمكنكم أن تفعلوا؟ (إلخ...)

اقرأ بطاقة أو بطاقتين أخريين وافتح باب النقاش. يمكنك عندئذٍ توزيع التلاميذ ضمن مجموعات، فيتوالوا على قراءة البطاقات والإجابة عليها شفهيًا. إذا واجهت مجموعة ما صعوبة في الإجابة، يمكن عندها الاستعانة بالآخرين في إطار المناقشة العامة.

 تمارين إضافية: يتولى التلاميذ إعداد بطاقات موقف بأنفسهم ثم يتبادلونها مع المجموعات الأخرى.

يتوزع التلاميذ الأدوار لتمثيل تلك الحالات.

- مساهمة من تريش ساميرفيلد

 إختتم الدرس بأغنية.

الدرس السابع عشر احترام البيئة

نشاط

تأليف قصة مصوّرة أو قصة حول احترام البيئة؛ المطلوب بعدئذٍ تبادل القصص. 
قد يرغب بعض التلاميذ في ابتكار تمرين استرخاء خاص بهم مستخدمين صوراً من الطبيعة. 

- مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس الثامن عشر التأثير في الحياة (إحداث فرق)

 اقرأ قصة "حريق في الغاب"، الواردة في الملحق.

 ناقش نقطة التأمل: أن أدرك تأثيري في الحياة هو جزء من ممارسة الاحترام. تحدث عن العصفور في القصة على ضوء هذه النقطة.
بإمكان المعلم تلاوة بضع قصص شخصية عن حالات أثر فيها على الحياة. تحدث عن الأمور الصغيرة التي تحدث أثراً معيناً كابتسامه أو إصغاء أحدهم إليك أو ثقته بك. أطلب من التلاميذ البحث معاً عن حالة أثروا فيها على حياة شخص آخر.

نشاط

 نقترح نشاط متابعة يقضي برسم مشهد من مشاهد "حريق في الغاب" أو إعداد أقنعة حيوانات أو مسرحية صغيرة أو ابتكار شعارات تثبت أن ما نقوم به يؤثر في الحياة.
 فرض منزلي: إجراء مقابلة مع شخص ما في المنزل أو في المجتمع. على التلميذ أن يسأل هذا الشخص عن أي حادثة كان لها تأثير إيجابي في حياة شخص ما. ثم عن حادثة اثر فيها هو من خلالها إيجاباً.

الدرس التاسع عشر التأثير في الحياة (تابع)

  على التلاميذ في سن 8 و 9 سنوات أن يتشاركوا رواياتهم شفهيّاً. يمكن أيضاً الطلب إلى التلاميذ كتابة قصة قصيرة عن تأثير أحدهم في حياة كل منهم أو تأثيرهم على حياة شخص ما، أو قصة عن الشخص الذي أجروا المقابلة معه.
أما التلاميذ الأكبر سناً، فعليهم جمع مقالات من الصحف عن أشخاص كان لهم تأثير بالغ في الحياة.

الدرس العشرون لوحة تجسّد الاحترام

 ابحث مع التلاميذ عما أعجبهم في قيمة الاحترام وما الذي تعلموه عنها.

نشاط

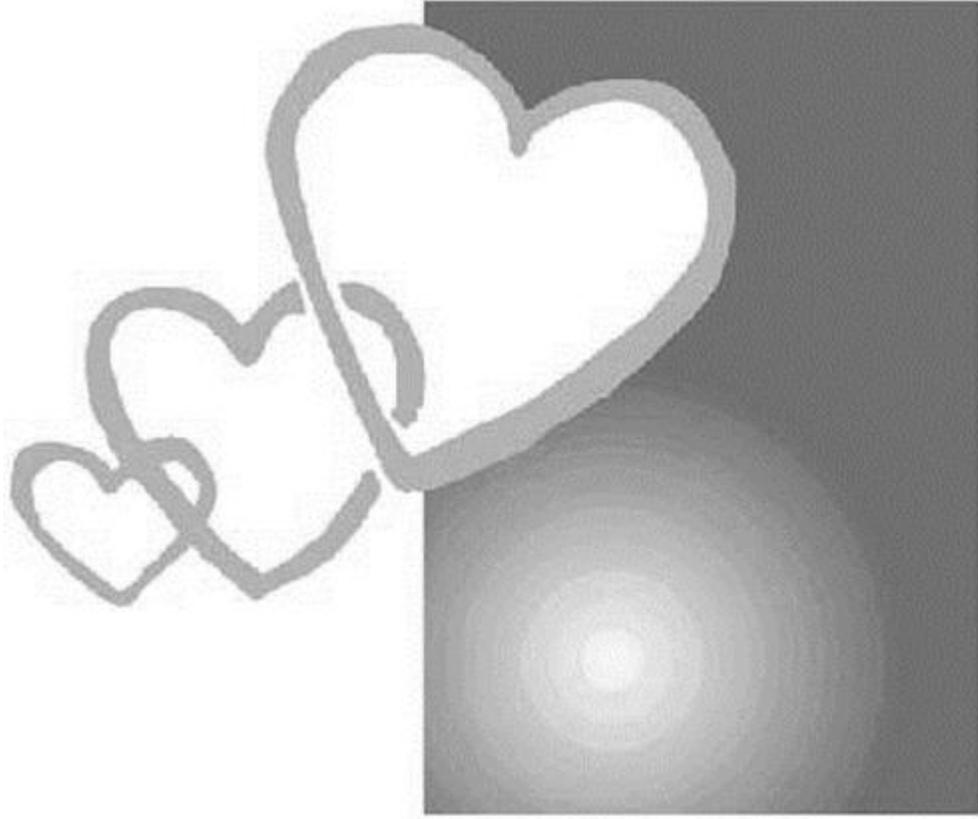
  تجسيد الاحترام في لوحة أو رقصة أو أغنية. ثم أشرك التلاميذ في تمرين الاسترخاء المفضل لديهم.

الدرس الحادي والعشرون مسرحية قصيرة تجسّد الاحترام

 يعدّ التلاميذ في بريطانيا عادة مسرحية قصيرة بعد الانتهاء من هذه الوحدة يرتكز مضمونها على الاحترام. فيكتبون كلمة احترام بالأحرف الكبيرة ويختارون موضوعاً لكل حرف. فتكون النتيجة حسب المرادف الإنكليزي "RESPECT" R للعرق، E للبيئة، S للذات، P للملكية، E للعواطف، C للتعاطف مع الآخرين، T للمواهب الواجب صقلها. عليك مساعدة التلاميذ الصغار على إعداد المسرحية التي تناسب الموضوع، وتوزيع التلاميذ الأكبر سناً على مجموعات عمل لإعداد مسرحيات خاصة بهم.

- مساهمة من آن سترزاكير

ثالثاً: المحبة



3. وحدة المحبة

نقاط للتأمل في المحبة

- كل من في هذه القاعة محبوب وقادر.
- عندما أمتلئ بالمحبة يزول الغضب.
- المحبة هي القيمة التي تجعل علاقاتنا أفضل.
- عندما تنتثر كلماتي الورود بدلاً من الشوك، أجعل العالم مكاناً أفضل.
- أستطيع أن أتمتع بالمحبة لنفسي وعائلتي والآخرين ولوطني وأهدافي وللعالم - هذا كله في وقت واحد.
- محبتي للآخرين تعني أنني أريد الخير لهم.
- المحبة تعني أنني أستطيع أن أكون لطيفاً ومهماً ومتفهماً.
- عندما نشعر بالقوة في داخلنا، يسهل علينا أن نكون مُحبين.
- المحبة اهتمام، المحبة مشاركة.
- المحبة تعني أن أكون صديقاً محل ثقة.
- "مهمتنا أن نحرر أنفسنا... بأن نوسع حلقة عاطفتنا لنحتضن جميع المخلوقات والطبيعة" - ألبرت أينشتاين.
- "القانون الحقيقي يعيش في طيبة قلوبنا. لو كانت قلوبنا خاوية، فلن يستطيع قانون أو تعديل سياسي أن يملأها" - تولستوي.

وحدة المحبة

الغاية: زيادة مشاعر المحبة الأهداف:

- التفكير في طرق لطيفة للتقرب أكثر من دواخل أنفسنا.
- التفكير في توسيع دائرة العواطف لدينا.
- الاشتراك في تمرين الاسترخاء/التركيز بشأن المحبة.
- ابتكار ثلاثة تمارين مما يلي تتمحور حول قيمة المحبة: قصة، أغنية، رقصة، شعار أو قصيدة.

الغاية: زيادة المعرفة عن تأثيرات قيم المحبة الأهداف:

- الاشتراك في حوار حول نقاط التأمل في المحبة من أجل اكتساب القدرة على الحديث عن قيم ثلاث أو أكثر.
- تخيل عالم محب بهدف التوصل إلى أفضل طريقة لمناقشة عناصر هذا العالم.
- تحديد ما قد يريده القادة/الحكام لمواطنيهم في عالم محب.
- التفكير في مكونات عالم محب وعالم غير محب، والتعبير عن هذه الأفكار برسم خريطة ذهنية لكل منهما.
- إنشاء كلمات متألفة منسجمة بغية التعامل مع سحابة القلب العاطفية العفوية ثم أداء نشاط لاحق مناسب.
- فهم أهمية كلماتنا، من قبيل "عندما تنتثر كلماتي الزهور بدلاً من الأشواك، أجعل العالم مكاناً أفضل".
- تحديد التصرفات التي تُظهر المحبة أو عدم المحبة، وذلك من خلال حوارات.

الغاية: إظهار مهارات اجتماعية راقية الأهداف:

- تحديد أمور لطيفة لتأديتها وتنفيذ ثلاثة منها على الأقل تكون من وحي الأفكار الخاصة التي يدلي بها التلاميذ.

- الإصغاء إلى زميل ثم الإصغاء إلى أحد أفراد عائلته بتقدير.
- تكوين أفكار عن تصرفات مناسبة أو أكثر محبة في أثناء تمرين حل النزاع حالما تُحدّد نقطة بداية موقف سلبي.

دروس المحبة

 من وقت إلى آخر أضف تمرين استرخاء/تركيز في أثناء "وقت القيم". على أن تختارها من تلك التمارين المذكورة في وحدتي السلام والاحترام. أنظر قائمة التمارين في الملحق.

الأغاني

 ضع أغنية عن المحبة كل صباح فيما الطلبة يدخلون الفصل، أو في بداية "وقت القيم". اختر أغاني المحبة التي يحبها الطلبة، وخاصة الأغاني المحلية بلغة بلدك. وقد يرغب المدرّس في كتابة نقطة من نقاط التأمل في المحبة على السبورة (اللوحة)، بحيث يدخل الطلبة إلى الفصل بصمت ويتأملون في النقاط المكتوبة وهم يسمعون الموسيقى أو الأغنية.

الدرس الأول تخيّل عالم محب

 قل، "اليوم نبدأ وحدة جديدة للقيم. القيمة التي سوف نتناولها هي المحبة". اسأل:

- من يعتقد أن المحبة مهمة؟ ولماذا؟
- هل سيكون العالم مختلفاً إذا كان كل واحد محباً للآخرين؟

تخيّل عالم محب

قُد الطلبة في تمرين التخيل هذا. قل ما يلي، وتوقف قليلاً عند النقاط:

"اليوم، أريدكم أن تفكروا في شخص حنون ومحب. قد يكون شخصاً حقيقياً في حياتكم الآن، أو قد يكون شخصاً ساعدكم من قبل، أو قد يكون شخصية شاهدتموها في الأفلام. فكروا في مواقف هذا الشخص... تصوّروا هذا الشخص وهو يساعد... والآن، أريدكم أن تتخيلوا أن كل إنسان في هذا العالم حنون ومحب بهذا القدر... كيف يكون العالم؟... والآن، أدخلوا طائرة خيالية من وحي أفكاركم، وطيروا إلى السماء الزرقاء الواسعة... وتخيّلوا قادة دول مختلفة كيف يعاملون بعضهم البعض... وكيف يتعاملون مع مواطني بلادهم؟... تخيلوا الأصدقاء يلعبون... أنظروا إلى الطلبة في ملعب المدرسة وفي الحي... قودوا طائرتكم فوق حيكم... والآن فوق هذه المدرسة... تخيلوا ما قد يحدث... والآن الطائرة تدور وتحطّ على الأرض، وها أنتم مسترخون في أماكنكم هنا مرة أخرى".

ناقش/شارك

أعط الطلبة الوقت الكافي ليتشاطروا ما تخيلوه وشعروا به. وفي فصل طلبة ممّن هم أصغر سناً، قد يرغب المدرّس في أن يقود هذا النشاط. ومع طلبة أكبر سناً، يستطيع المدرّس أن يقسمهم

إلى مجموعات صغيرة تتقاسم تجربتها ثم تنقل ما أنجزته إلى الفصل بكامله.
اسأل:

- في عالم محب، ماذا يريد كل إنسان لعائلته؟
- في عالم محب، ماذا يريد الحكام/القادة لمواطنيهم؟
- لو كان قادة الدول كلهم هكذا، هل كانوا سيشعلون أي حروب؟
- في عالم محب، هل من الممكن أن يهتم أحد بالحرب؟ لماذا أو لِمَ لا؟

نشاط

إذا كان الوقت يسمح، أطلب من الطلبة أن يرسموا رمزاً أو صورة لعالم محب، أو أن ينظموا قصيدة عنه.

الدرس الثاني

قصة - "العروش الأربعة"

اقرأ قصة "العروش الأربعة" الواردة في الملحق.
ناقش القصة ونقاط التأمل التالية:

- "القانون الحقيقي يعيش في طيبة قلوبنا. لو كانت قلوبنا خاوية، فلن يستطيع قانون أو إصلاح سياسي أن يملأها" - تولستوي.
- المحبة هي القيمة التي تجعل علاقاتنا أفضل.

نشاط

أطلب من الطلبة أن يمثلوا القصة، أو يرسموها، أو يكتبوا مقالة بمثابة توضيح للقصة.

الدرس الثالث

خريطة ذهنية لعالم محب

كّر مرة أخرى تمرين تخيل عالم محب.

نشاط

أطلب من الطلبة أن يرسموا خريطة ذهنية لعالم محب.

الدرس الرابع

خريطة ذهنية لعالم غير محب

ناقش نقاط التأمل التالية: مهمتنا أن نحرر أنفسنا... بأن نوسع مدى عاطفتنا لنحتضن جميع المخلوقات والطبيعة" - ألبرت أينشتاين. اسأل:
• ماذا تعتقدون ما كان يعنيه أينشتاين هنا؟

• ماذا يحدث عندما تكون حلقة عاطفتنا صغيرة جداً، أو غير موجودة؟

نشاط

أطلب من الطلبة أن يرسموا خريطة ذهنية لعالم غير محب.

 أنه الدرس بتمرين الاسترخاء/التركيز التالي. ربما ترغب في أن تقول، "الكثير من الناس في العالم يعيشون في مناطق خالية من المحبة. ما رأيكم في أن نقوم بتمرين استرخاء نرسل إليهم فيه المحبة؟".

تمرين استرخاء/تركيز لإرسال المحبة

"كن نجمة سلام لبضع دقائق وأرسل المحبة إلى الناس في كل أنحاء العالم... فكّر في النجوم وتخيّل نفسك مثلها تماماً... هي جميلة جداً في السماء، وهي تشعّ وتلمع... بهدوء وسلام... أرخ أصابع قدميك ورجليك... أرخ معدتك... وكنتيك... أرخ ذراعيك... ووجهك... نحن في أمان، نور ناعم من السلام يحيط بك... أنت في داخلك مثل نجمة جميلة صغيرة... أنت، النجمة الصغيرة التي في الداخل، مليء بنور مسالم... مليء بالمحبة... نستطيع كلنا أن نرسل المحبة والسلام في أي وقت نريده... دع نفسك تمتلئ بالطاقة المحبة... أرسل هذه المحبة لكل الناس في العالم... دع جسدك يسترخي... استقبل المزيد من المحبة... أنت في حالة تركيز... أنت تشارك في إحداهن عالم أفضل... دع الذهن ساكناً... ثم أنظر لترى نفسك جالساً هنا ثانية".

الدرس الخامس قصة

 يستطيع المدرس أن يختار قصصاً تتحدث عن محبة الناس كإحياء للقيام بعمل إيجابي مميز نحو شخص آخر، أو لشخص مريض، أو لحيوان. هناك العديد من الكتب. اختر ما هو معروف وذو شهرة في ثقافتك، أو ما يسهل الحصول عليه.

 بعد قراءة القصة، ناقشها مع الطلبة. أظهر كيف أن محبة الشخص دفعته إلى التصرف بشجاعة أو برفق.

مثلاً، في زمبابوي، في فصل ناتالي نكوبي، يقوم طلبة الثانوي بقراءة القصة القصيرة "زهرة قوس القزح" لفالنتين كاتاييف. تتحدث هذه القصة عن فتاة تائهة تقابل امرأة مسنة. وفي القصة، تعطي العجوز الفتاة زهرة قوس القزح السحرية التي تحقّق أي أمنية. للزهرة سبع أوراق، كل منها تسمح لأمنية واحدة بأن تتحقق. تبدّد الفتاة ست أوراق ثم تستخدم الورقة السابعة والأخيرة لشفاء صبي مقعد.

قالت السيدة نكوبي: "بعد أن قرأت القصة في الفصل، ناقشنا تطور شخصية الفتاة. لاحظ الطلبة أن في الأوراق الست الأولى تدهورت طباع الفتاة بسبب الغيرة، والحسد، والغرور الذي لا موجب له. وعندما بقيت لها ورقة أخيرة واحدة، حينئذ فكرت بعمق وحاولت استخدامها بحكمة. من قبل كانت تتمنى كل ما هو مادي، كانت تشعر بأنها غير سعيدة، وغير راضية، ومحبطة. وعندما رأَت الصبي الأعرج، ظهرت قيم كثيرة ناقضت الأمنيات المادية".

أنشطة تابعة:

- مناظرة في الفصل: هل الرغبات التي تتسم بالأنانية تجلب رضى وسعادة في الحياة؟
أرسم جدولاً بسلبيات الفتاة وفضائلها (أو الشخصية الرئيسية في القصة التي اختارها المدرس).
واجب بيتي: أكتب قصة "ماذا كنت أفعل لو كانت معي زهرة قوس القزح".
أرسم زهرة قوس القزح واكتب كلماتك على بتلات الزهرة.

الدرس السادس حديث القلوب

- قل، "القيمة التي سواصل اكتشافها اليوم هي المحبة. لنبدأ باللعب ببعض المزيج من الكلمات المتعلقة بعاطفة القلب". اسأل:
- هل سمعت التعبيرات "قاسي القلب"، "طيب القلب"، "كبير القلب"؟ ماذا يعني كل تعبير؟
 - هل تستطيعون إضافة تعبيرات مماثلة؟... عظيم!
 - (إذا لم تذكر، قد ترغب في إضافة تعبيرات مثل "حقير القلب"، "خبث القلب"، "فاتر القلب" أو تعبيرات أخرى دراجة في بلدك).

نشاط لعمر 8 سنوات: أطلب من الطلبة أن يشكروا قلب إنسان باستخدام أدوات تنظيف متاحة وأن يُخبروا أهلهم ماذا يمكن أن يقول قلب الإنسان. وإذا كان هناك متسع من الوقت، يستطيعون رسم قلوبين وكتابة ما يمكن أن يقوله كل واحد منهما.

نشاط لعمر 9 - 11 سنة: أطلب من الطلبة أن يُعدّ كل منهم كتيب حكايات شخصياته على صورة قلوب متنوعة. يستطيعون رسم شخصيات بقلوب مختلفة على كل صفحة، وإضافة جملة تعبر عما قد يقوله ذلك القلب. قد ترغب في أن يشارك كل طالب باقي الطلبة في الفصل أو المجموعة بصفحة من قصته عندما تكتمل.

نشاط فنون اللغة لعمر 12 - 14 سنة: تابع المناقشة المذكورة أعلاه بأن تطلب من الطلبة التفكير في شخصيات درسوها مؤخراً في حصص الأعمال الأدبية. ما هي الأفعال التي قامت بها تلك الشخصيات والتي تُظهر خُبث القلب، أو تتّم عن قلوب كبيرة، ... إلخ؟ اسألهم عن الشخصية التي يَتَمَنون أن تكون معهم الآن في وقتنا وعالمنا الحالي، واسألهم لماذا. إذا كان الوقت يسمح، يستطيعون أن يكتبوا مقالاً عن هذا الموضوع.

الدرس السابع المحبة اهتمام، المحبة حنان

ناقش نقطة التأمل التالية: "المحبة تعني الاهتمام، والمحبة تعني المشاركة". ثم اسأل الطلبة أن يُدلوا بأفكارهم حول أشياء أو أعمال بسيطة من الممكن أن يقوم بها الناس ويظهر من خلالها حنانهم. اختر التمرين المناسب للقيام به. شجّع الطلبة على الاتصال بموقع "قيم الحياة"

على شبكة الإنترنت ليشاركوا نتائج أعمالهم الطيبة أو المشاريع التي أنجزوها وتساعد على بناء عالم أفضل.

٧ نشاط

قم بأعمال بسيطة تظهر حنانك - اصنع بطاقات للمعنيين بك بمناسبة أعياد معينة، اصنع بطاقات لطفل انتقل إلى مدينة أخرى، تقاسم الحلوى، ساعد أحداً ما. قد يرغب بعض الأصدقاء في أن يصادقوا طفلاً جديداً في فصلهم، ويصطحبوه في جولة حول المدرسة ليعرفوه على المكان وعلى الزملاء الآخرين، ويلعبوا معه في وقت الراحة. قد يرغب الفصل في أن يختار "صديقاً خاصاً" لباقي الأسبوع.

نشاط "الصديق الخاص": يكتب كل طالب اسمه على ورقة صغيرة ويضعها في صندوق. اسمح لكل طالب بأن يختار اسماً واحداً فقط من الصندوق، مع الأخذ بعين الاعتبار عدم إعلان اسمه. وخلال الأسبوع، يتعين على كل طالب أن يدون التصرفات والصفات الإيجابية في الطالب الذي كان قد اختار اسمه.

وفي نهاية الأسبوع، يستطيع كل طالب أن يصنع بطاقة ويكتب عليها بعض ما دونه من إيجابيات (ويستطيع الطلبة الأصغر سناً أن يرسموا صورة للطالب الآخر). عندما يوجد مسبقاً جو يسوده الاحترام بين الطلبة، اسمح لكل طالب بأن يقرأ ما كتبه، وعلى باقي الطلبة أن يخمنوا لمن كتبت هذه الملاحظات.

- مشاركة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

الدرس الثامن حل النزاع

ابدأ الدرس بأغنية عن المحبة.

ثم عد إلى ما يحويه الدرس 16 الخاص بالسلام، بتدوين اللائحة على السبورة أو بنقل الرسم التخطيطي الذي كان قد استُخدم خلال الدرس المذكور والمتعلق بمشاعر فائضة بالقيمة أو العكس، مجروحة أو تشعر بالغضب. اسأل:

- هل تتذكرون هذا الرسم التخطيطي؟ من يستطيع أن يتحدث عنه؟
 - هل تستطيعون أن تفكروا في بعض الأمثلة من المشاعر التي انتابنكم عندما شاهدتم ذلك يحدث؟
- ناقش نقاط التأمل التالية بما يتصل بالرسم التخطيطي.
- عندما أمتلى بالمحبة يزول الغضب.
 - عندما تنثر كلماتي الورود بدلاً من الشوك، أجعل العالم مكاناً أفضل.
 - عندما نشعر بالقوة في داخلنا، يسهل علينا أن نكون مُحبين.

نشاط

أطلب من مجموعات صغيرة من الطلبة أن تؤلف كل منها تمثيلية قصيرة عن نزاع قد يحدث في المدرسة أو في الحي. أطلب منهم أن يقوموا بعملية "توقف وأعد" "freeze-and-replay" في

التمثيلية.. يعود الممثلون فيها إلى الأفعال والكلمات التي كانت قد جرت أو تم تداولها عند بدء النزاع أو عندما أثر موقف محبب على النتيجة. عليهم أن يعيدوا تفاصيل هذا الموقف المحب (Replay).

ملاحظة للمدرّس

إذا استمتع الطلبة بهذا الأسلوب، فمن الممكن اتّباعه عندما يحدث نزاع في الملعب أو في حجرة اللعب. يستطيع المدرّس أن يقول "توقف" "Freeze" - "دعونا نعيد تمثيل ما حدث. كيف كانت نقطة البداية؟" هذا عنصر مشوّق يمكن استخدامه عند حل أي نزاع.

الدرس التاسع المحبة تفاهم

ناقش نقطة التأمل التالية: المحبة تعني أنني أستطيع أن أكون لطيفاً ومهتماً ومتفهماً. أذكر للطلبة أنهم في درس سابق تمرنوا على الإصغاء. اليوم تريدونهم أن يتذكروا شخصاً ما قد أصغى إليهم في أحد الأوقات. اسأل:

- كيف أظهر ذلك الشخص أنه ينصت فعلاً؟
- ماذا كان موقفه؟
- كيف شعرت عند ذلك؟

نشاط

أطلب من الطلبة أن يشكّلوا أزواجاً مع أشخاص لا يعرفونهم جيداً. ليتحدّث الطلبة أحدهم إلى الآخر عن شيء كان يستمتع في القيام به وهو أصغر سناً، أو عن شيء ما كان يثير اهتمامه. على الطالب الآخر أن ينصت. ومن ثم يتبادلا الأدوار. بعد الانتهاء، على كل طالب أن يشاطر الآخرين (في الفصل أو في مجموعة صغيرة) ما اكتشفه عن الآخر. واجب بيبيتي: إنصت إلى أحد أفراد أسرتك على أن تكون ممتلئاً محبة في أثناء الإنصات. ثم إنصت إلى شخص بالغ في يوم ثانٍ، وإلى أخت أو أخ في يوم آخر.

- مساهمة من مارسيا ماريا لينيس دي ميديروس

الدرس العاشر الطف بالنفس

ناقش

- ماذا تحب في نفسك؟
- كيف يستطيع الناس أن يكونوا محبين ولطفاء مع أنفسهم؟

نشاط لعمر 8 - 11 سنة: تمرّن على أحد الأنشطة المذكورة أعلاه.

نشاط لعمر 12 - 14 سنة: أكتب لنفسك رسالة قصيرة تذكر فيها ما تقدره في نفسك، وتسدي إليها أحسن نصيحة تختارها.

- مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس الحادي عشر أنا محبّ وقادر

قل، "أريدكم أن تفكروا في نقطة التأمل هذه: كل من في هذه القاعة محبوب وقادر".
اسأل:

- كيف تشعرون عندما تجدون أنفسكم محبوبين ومؤهلين للمحبة في ذات الوقت؟
- كيف كنت ستشعر في داخلك لو استمرت هذه المشاعر الحقيقية لديك طوال الوقت؟
- ما الذي لن تقلق بشأنه؟
- كل شخص في هذه الغرفة هو بالفطرة محبوب وقادر.
- كيف سيكون تصرفنا لو تذكرنا هذه الحقيقة طوال الوقت؟
- ما طبيعة الأعمال التي قد نقوم بها في هذه الحال؟
- ما طبيعة الأعمال التي لن نقوم بها؟
- متى تشعر بأنك محبوب؟
- متى تشعر بأنك قادر؟
- ما طبيعة الأعمال التي تستطيع القيام بها من أجل الاحتفاظ بهذه المشاعر الإيجابية الرائعة؟
- ما هي الكلمات التي تختار أن ترددها في نفسك كي تساعدك على مواصلة الشعور بهذه الطريقة؟

نشاط

أرسم صورة تجريدية عن الشعورين: محبوب ومؤهل لمحبة الآخرين، أو أكتب مقالة أو قصيدة عنوانها "أنا محبوب ومؤهل لأن أحب".

الدرس الثاني عشر أنواع المحبة

ناقش/شارك

- شعورك بالمحبة تجاه من أو ماذا؟ (تجاه نفسك، تجاه أصدقائك، تجاه عائلتك، الطبيعة، الحيوانات، الممتلكات، اللعب، الرياضة، الإنسانية، بلدك، العالم، السلام، إلخ).
- ما هي المحبة؟
- لنر إذا كنا نستطيع تسمية بعض أنواع المحبة (حب النفس، الحب الأخوي، الحب الأفلاطوني، الحب الرومانسي، حب العائلة، الحب الكوني، حب الطبيعة، حب الإنسانية، إلخ).
- ناقش نقطة التأمل التالية: أستطيع أن أحب نفسي، وأحب عائلتي، وأحب الآخرين، وأحب وطني، وأحب أهدافي، وأحب العالم بأسره - هذا كله في وقت واحد.
- اسأل: "هل هذا ممكن؟".

نشاط لعمر 8 - 10 سنوات: يستطيع أن يقوم المدرّس بربط أنواع المحبة المذكورة أعلاه مع مواضيع يدرسها الطلبة في المنهاج العام - ممكن أن يكون قصة، أو قصيدة، أو وحدة في الدراسات الاجتماعية.

 **نشاط لعمر 11 - 12 سنة:** تناول جوانب "حب الأهداف". اسأل الطلبة ما هي أهدافهم - حالياً في المدرسة، وأهدافهم بالنسبة لعائلاتهم، أو اسألهم عن الأهداف التي يتمنون أن يحققوها عندما يكبرون. اسألهم عما يستطيعون القيام به الآن والذي يؤثر في تحقيقهم هذه الأهداف في المستقبل. أطلب منهم أن يحدّدوا بنّدين يستطيعون أن ينجزوهما هذا الأسبوع ويؤديان إلى تحقيق هذه الأهداف.

 **نشاط لعمر 13 - 14 سنة:** اربط "الحب الرومانسي" و"الحب الأفلاطوني" بدروس الأدب التي تلقّوها مؤخراً، أو عُدْ إلى الكلاسيكيات، أو الأدب الشعبي، أو القصص المتداولة شفهيّاً من واقع تراث الطلبة.

ملاحظة للمدرّس

عُدْ إلى التمرين أعلاه إذا وجدت أن التمرين التالي غير مناسب في رأيك للطلبة في هذا العمر. إذا كان المدرّس لا يشعر بالحرص، يستطيع أن يسأل الطلبة عما يعتقدون أنه يصلح كقواعد للحب الأفلاطوني الآن. ماذا يعتقدون أنه يصلح كقواعد للحب الرومانسي؟ ماذا يجب على الناس ألا يفعلوه أبداً؟ (هذه فرصة لتأكيد أن أي عنف تجاه صديق أو صديقة هو خطأ). ما هو العمر المناسب للزواج في اعتقادهم؟ (عادة ما يذكر الطلبة عمراً أكبر مما هو متوقع!) ما هي مزايا التروّي في الزواج؟ (يكون لدى الطلبة وقت أطول للدراسة، فيحصلون على تعليم أفضل يستطيعون بواسطته أن يوفروا المزيد لعائلاتهم، إلخ).

الدرس الثالث عشر صديق أهل للثقة

 ناقش نقطة التأمل التالية: المحبة تعني أن أكون صديقاً جديراً بالثقة.
ثم اسأل:

- ماذا يعني ذلك؟
- ماذا نريد أن نراه في الصديق؟
- ما الذي يجعل الصديق أهلاً للثقة؟
- ما الذي قد يفعله شخص ما ويعطينا انطباعاً بأننا لا نستطيع أن نثق به؟
- كيف تظهر أنك صديق أهل للثقة؟
- أثر نقطة أخرى من نقاط التأمل: أن أحب الآخرين يعني أن أريد لهم الخير.
- ماذا يعني ذلك؟
- كيف تُظهر لأصدقائك أنك تريد ما هو خير لهم؟

قد يريد بعض المدرسين أن يربطوا بين نقطتي التأمل المذكورتين أعلاه. هذا يعتمد على تلاميذك وعلى تقديرك بأنهم في حاجة إلى سماع الآتي. النظرية: لدى بعض الطلبة اعتقاد خاطئ شائع بأن إخفاء معلومات محددة عن الكبار عندما يكون صديق لهم في مشكلة خطيرة يجعل كاتم المعلومة أهلاً للثقة. ولكن الأصدقاء الذين هم أهل للثقة يريدون أيضاً ما هو خير لصديقهم. وهذا يعني أنه إذا كان هذا الصديق في مشكلة خطيرة، فعليهم أن يبادروا إلى مساعدته. ومثال على هذا أن يخبروا المدرّس أو أولياء الأمر بأن هذا الصديق يفكر في إيذاء نفسه.

اسأل: "هل يستطيعون التفكير في أي مثال آخر عن التوقيت الذي ينبغي فيه للصديق أن يبادر إلى تقديم المساعدة؟" قد يكون احتمال إلحاق أذى بشخص آخر جواباً آخر مهماً. إذا كان

عمر التلاميذ 11 سنة أو أكثر، فمثال آخر مناسب هو: الأصدقاء لا يتركون أصدقاءهم يشربون الكحول أو يقودون سيارات. الغاية: عندما نحب شخصاً ما، نريد أن يكون هذا الشخص في أمان.

الدرس الرابع عشر التعبير الفني

اختر وسيلة تعبير فني لتعبّر بها عن أفكار محدّدة بشأن هذه القيمة.

٥٧ نشاط أول: ابتكر شعاراً عن قيمة المحبة. تستطيع مجموعات، تتكون كل منها من ثلاثة تلاميذ، العمل معاً لإبداع عدة شعارات. علقها بعد ذلك على الجدران.

نشاط ثانٍ: ابتدع رقصة تعبر عن محبة شاملة.

٥٨ نشاط ثالث: ابتدع أغنية.

الدرس الخامس عشر تأليف قصة

٥٩ نشاط

أطلب من الطلبة أن يكتبوا قصة عنوانها: "يوم من حياة طفل يعيش في عالم مليء بالمحبة". كيف يكون صباح الطفل في المنزل، وكيف يكون يومه في المدرسة، وكيف يكون يومه مع أصدقائه؟ ماذا يقول الناس لهذا الطفل خلال اليوم؟

٥٩ بعد كتابة القصص، يستطيع الطلبة قراءتها بصوت عالٍ على مدى يومين. وفي أثناء القراءة يقوم الطلبة بكتابة ما كان يقوله الناس بعضهم لبعض في العالم المحب. أكتب قائمة لتعليقها على الحائط. بإمكان المدرس إضافة بعض الجمل من عنده. اسمح لكل طالب وضع ستة علامات بجانب الجمل (الملاحظات) التي يود سماعها أكثر من غيرها. ضع قائمة أخرى بالجمل (الملاحظات) المرغوبة أكثر ثم علقها على الحائط لفترة. اسأل: هل نستطيع استعمال هذه التعبيرات في المدرسة؟ هل نستطيع أن نقولها في المنزل؟

الدرس السادس عشر لوحة جدارية

٦٠ نشاط

أطلب من التلاميذ كمجموعة أن يصنعوا لوحة جدارية بسرعة. قسّم الفصل إلى مجموعات عمل. مجموعة عمل تكون مسؤولة عن رسم السماء، وأخرى تكون مسؤولة عن رسم الأرض والأشجار، وأخرى عن رسم المباني، وأخرى عن رسم الحيوانات، وأخرى عن رسم الناس. قم مرة أخرى بالتمرين الخاص بتخيل "عالم محب"، مضيفاً حواراً أطول قليلاً عن جمال السماء، والمروج،

والأشجار، والمباني، والحيوانات. قل لهم أن يتصرفوا خلال قيامهم بإنجاز رسوماتهم وكأنهم يعيشون في هذا العالم المحب.

- مساهمة من ديانا هسو

الدرس السابع عشر مشروع (اختياري)

قد يرغب الفصل في القيام بمشروع خاص به. اسأل الطلبة عما يرغبون القيام به. ما هي الاحتياجات التي يلاحظونها في المجتمع؟ هل يريدون التناوب على أن يكونوا مدرسين لتلاميذ أصغر منهم ولمدة 20 دقيقة في اليوم؟

رابعاً: التّسامح



4. وحدة التسامح

نقاط للتأمل حول التسامح

- السلام هو الهدف، والتسامح هو الوسيلة.
- التسامح هو الانفتاح وتقبل جمال الاختلاف.
- التسامح هو الاحترام المتبادل من خلال الفهم المتبادل.
- الخوف والجهل هما النواة التي ينمو منها عدم التسامح.
- إن بذرة التسامح أي المحبة يغذيها التعاطف والاهتمام.
- الإنسان المتسامح هو من يرى الخير في الناس وفي الأحداث المحيطة به.
- يقتر التسامح بالخصوصية الفردية وبالتنوع ويزيل أقنعة التشرذم، ويبدد التوتر الناجم عن الجهل (لمن تتراوح أعمارهم بين 12 و14 سنة فقط).
- التسامح هو القدرة على مواجهة المواقف الصعبة.
- التسامح هو أيضاً تحمّل مصاعب الحياة، فنترك الأمور تأخذ مجراها ونشعر بالارتياح ونشعر الآخرين بالارتياح ونطوي صفحة الماضي.

وحدة التسامح

الغاية: زيادة التسامح من خلال فهم الآخرين الأهداف:

- أن يفهم التلاميذ أن كلاً منا مختلف عن الآخر، وأن يعتادوا ممارسة نشاط "لو كنت مكانك" مع تلميذ آخر.
- مناقشة المشاعر الناجمة عن التمييز بحق شخص ما.
- مقابلة الآخرين والإصغاء إليهم.

الغاية: زيادة المعرفة والتقدير للثقافات المختلفة الأهداف:

- أن يفهم التلاميذ قيمة كل ثقافة وعرق تماماً كما هو الحال في قيمة كل شعاع في قوس القزح.
- المشاركة في نقاشات حول نقاط التأمل في التسامح، والتوسع في اثنتين أو أكثر منها.
- التعرف إلى ثقافتين أو أكثر غير ثقافة التلميذ الأصلية، من خلال القصص والأغاني والمشاركة في بعض الأعمال الفنية الخاصة بتلك الثقافات.

الغاية: تنمية مهارات الوعي الاجتماعي لزيادة التماسك الاجتماعي الأهداف:

- أن يتفهم جيداً التلاميذ مدى المفعول السلبي لكل من الخوف والجهل في تنمية مشاعر عدم التسامح.
- أن يدونوا نصائحهم ويناقشوها حول طريقة تعامل الناس مع بعضهم بعضاً.
- زيادة إدراكهم في الأعمال التي تتيح التسامح وتلك التي ينعدم فيها التسامح وذلك من خلال جمع الأخبار المتداولة؛ وإعداد ملصقة في الصف حول أعمال التسامح وتحديد حالات عدم التسامح على خريطة يعتمدها الجميع كوسيلة إيضاح.
- التنبه أكثر للمواقف غير المتسامحة والتحذير منها، إذا وجدت في الملعب، والعمل على إيجاد حلول إيجابية للمشاكل.
- القدرة على إعطاء "جواب تأكيدي طوعي" واحد على الأقل كردّ فعّال على الأقوال التمييزية وإنجاز ذلك ضمن النشاط في الصف.
- إدراك بُعد آخر من أبعاد التسامح يتمثل بتحتمل المصاعب ومناقشة "المخاطبة الذاتية".

دروس في التسامح

📖 **تابع الاستماع إلى أغنية كل يوم.** أنشد مع التلاميذ، أو استمع إلى أغنية تتحدث عن شعوب العالم كأسرة واحدة. كأغنية "One Family" (أسرة واحدة) لريد غرامير التي يصف فيها الأسرة البشرية بأنها "إخوة وأخوات ومعطف من كل الألوان".

☀️ **قم بأحد تمارين الاسترخاء/التركيز يومياً** أو كل بضعة أيام كما تراه مناسباً لصفك؛ علماً أن التلاميذ قد يرغبون في ابتكار تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول الافتقار إلى التسامح

🍏 **أشرح:** "في الأسابيع القليلة المقبلة (أو أي حقبة زمنية أخرى)، سنتعلم المزيد عن التسامح. يعرف القاموس التسامح بأنه 'تصرف عادل وموضوعي حيال من لهم آراء وممارسات وأعراق وأديان وجنسيات أو ما شابه مختلفة عنا؛ التسامح هو التحرر من التعصب الأعمى'." (قاموس راندوم هاوس كولدج).

👄 "أتذكرون قالب الحلوى الذي صنعتموه على شكل العالم عندما كنا ندرس موضوع السلام؟ كان السلام والاحترام والمحبة من مكونات العديد من القوالب. والتسامح الحقيقي مبني على هذه المكونات".

أشر إلى نقطتي التأمل التاليتين:

- التسامح هو الاحترام المتبادل من خلال الفهم المتبادل.
- لقد اعتُبر التسامح عاملاً أساسياً من عوامل السلام في العالم. السلام هو الهدف، والتسامح هو الوسيلة.

يقوم المعلم بعرض بعض أو كل المعطيات الواردة أدناه حسب الفئة العمرية التي ينتمي إليها التلاميذ.

معطيات تاريخية: أعلنت منظمة الأمم المتحدة العام 1995 سنة التسامح على اعتبار أن التسامح "عامل أساسي من عوامل السلام في العالم". وقد تبنت الجمعية العامة للأمم المتحدة هذا القرار "على ضوء عودة النزاعات العرقية القومية والتمييز ضد الأقليات وتنامي رهاب الأجانب لا سيما ضد اللاجئين وطالبي اللجوء السياسي والعمال الأجانب وانتشار المنظمات والعقائد العرقية وأعمال العنف العرقي... وعدم التسامح الذي تجلّى من خلال التهميش والإقصاء الاجتماعي للفئات الضعيفة أو تعرّضها للعنف والتمييز... عدم التسامح... هو رفض الاختلاف بين الأفراد والثقافات. وعندما يتخذ عدم التسامح منحى جماعياً ومؤسسياً، يصيب المبادئ الديمقراطية بالتآكل ويهدد السلام العالمي... لذا يجب أن نبقى نُصب أعيننا أهمية القيم الإنسانية الأساسية التي تجمعنا والتأكيد على أنها أقوى كثيراً من القوى التي تفرقنا".

📖 **قصة لفئة 8 إلى 11 سنة:** "سأقرأ لكم قصة عن ناس وهميين كانوا يفكرون إلى روح التسامح". اقرأ قصة "القصار والطوال" الواردة في الملحق.

 **مضمون الموضوع لفئة 12 إلى 14 سنة:** اختر إحدى القصص المفضلة لديك أو عملاً من ضمن منهج عدم التسامح. يمكنك أيضاً اختيار مسرحية من تأليف أحد الكتاب الوطنيين المحليين. أما إذا قررت قراءة قصة "القصار والطوال"، فيجب أن تطلب من التلاميذ تحديد العناصر التي تؤدي إلى الفتنة والتمييز. واسألهم هل يتذكرون في أي حال حصلت فعلاً (سبق أن عولجت هذه المسألة في الصف).

 ناقش القصة أو العمل الأدبي المتعلق بنقطتي التأمل التاليتين:

- التسامح هو الاحترام المتبادل الذي يغذيه الفهم المتبادل.
 - الخوف والجهل هما النواة التي ينمو منها عدم التسامح.
- اسأل: "كيف يكون العالم لو كان الجميع متسامحين؟".

 أثنِ على أجوبتهم واختم الدرس بأغنية.

الدرس الثاني

قصص من الواقع

 **قصص:** اقرأ للتلاميذ أو دعهم يقرأون قصة عن شخص اختبر فعلاً عدم التسامح. اختر للتلاميذ الأصغر سناً قصة "مهاجر مولي" لبربره كوهين. أما التلاميذ الأكبر سناً (فئة 13 و 14 سنة)، فدعهم يقرأون مقاطع من "الطريق إلى الحرية" لنلسون مانديلا أو عملاً آخر من منهج دروس التسامح التابع للفنون اللغوية.

 **نشاط**

تحدث مع التلاميذ عن مشاعرهم التي انبثقت من القصة التي قرأوها.

 أطلب منهم تجسيد أفكارهم في بضعة أسطر أو تأليف قصة شخصية قصيرة.

 إختم الدرس بأغنية عن التسامح.

الدرس الثالث

لو كنت مكانك

 **نشاط**

أطلب من التلاميذ تأليف مجموعات من تلميذين مع زميل لهم لا يعملون معه عادة، على أن يتفقا من يكون "أ" ومن يكون "ب". إنه نشاط صامت لاكتشاف مفعول الحلول مكان شخص آخر.

اشرح أنّ التلاميذ "أ" كلهم سيمشون مدة 10 دقائق، بينما يتبعهم التلاميذ "ب" ويقلّدون أدنى تحركاتهم سواء في المسافة أو السرعة والوتيرة وحتى طريقة تحريك أرجلهم وأيديهم وتماوج أذرعهم. في الوقت عينه عليهم النظر والإصغاء إلى كل ما ينظر أو يستمع إليه التلاميذ "أ". بعبارة أخرى، سيكتشف التلاميذ "ب" في 10 دقائق كيف تكون الحال لو كانوا مكان التلاميذ "أ".

بعد 10 دقائق، يتوقف التلاميذ ليناقدشوا الودع؛ فيعلم التلاميذ "ب" التلاميذ "أ" ما الذي اكتشفوه وما الذي تغير عندما زعموا أنهم "أ".

ثم اقلب الأدوار وكرر النشاط. اسألهم عند عودتهم عما اكتشفوه ودون الإجابات على اللوح.

مساهمة من ديانا بيغر

الدروس من 4 إلى 9 قوس القزح

المفهوم: شبه مختلف الأعراق والثقافات والأفراد بقوس القزح وأخبر التلاميذ بأن قوس القزح لن يكون بهذا الجمال لو كان ينقصه لون أو لونان، ولو طغى لون واحد فلن يكون هناك قوس قزح أساساً. الأسرة البشرية هي أيضاً قوس قزح رائع الألوان. فلكل ثقافة وحضارة ما تضيفه لإغناء العالم.

ناقش كل يوم إحدى نقاط التأمل التالية قبل الانتقال إلى التمارين:

- السلام هو الهدف، والتسامح هو الوسيلة.
- التسامح هو الانفتاح وتقبل جمال الاختلاف.
- إن بذرة التسامح أي المحبة يغذيها التعاطف والاهتمام.
- الإنسان المتسامح هو من يكتشف دائماً الخير في الناس وفي الأحداث.
- يقرّ التسامح بالخصوصية الفردية وبالتنوع ويزيل أفعنة التشرذم، ويبدد التوتر الناجم عن الجهل (لمن تتراوح أعمارهم بين 12 و14 سنة فقط).

نشاط

أطلب من التلاميذ صنع قوس قزح. يمكنهم صنع قوس قزح كبير يعلق على الحائط أو أقواس قزح إفرادية.

نشاط

خصّص عدة حصص تتمحور حول قصص إيضاحية عن حضارات متنوعة في منطقتك أو بلدك مع اختيار قصص خيالية أو واقعية تلائم سنّ التلاميذ؛ ثم ناقشها معهم. ضع كل ثقافة مذكورة في القصة على شعاع مختلف من قوس القزح. اسأل:

- ما هي القيم الأهم في هذه الثقافة؟
- كيف يبدو ذلك؟

نشاط

أطلب من التلاميذ تأليف قصيدة أو أغنية حول الأسرة البشرية العالمية كقوس قزح.

نشاط

ربما استطعت إحضار شخص ينتمي إلى ثقافة مختلفة إلى الصف متحدثاً إلى التلاميذ لأسبوع تقريباً. وقد يحضر معه أطباقاً تقليدية من الطعام أو أغنية أو قصيدة أو تحفة فنية من ثقافته الخاصة. وربما استطاع ضيف أو اثنان تعليم التلاميذ رقصة فلكلورية. فرض منزلي: ابدأ خلال هذه الدروس بمتابعة الأخبار وابحث عن صور ومقالات في الصحف يمكن اعتبارها مثلاً عن التسامح أو عدمه.

الدرس العاشر

ملصقة عن التسامح، خريطة عدم التسامح

نشاط

 أطلب من التلاميذ متابعة ترقب الأخبار للعثور على المزيد من المقالات والصور في الصحف كأمثلة عن التسامح أو عدمه. أطلب منهم مراقبة حالات التسامح وعدمه من حولهم. وبينما يوردون وصفاً عنها، ستبرز عدة مواضيع للنقاش فيتنسنى للتلاميذ إيجاد الطرق المناسبة للتعامل مع أي حالات طارئة بانسجام دائم.

 يمكن إعداد ملصقة عن التسامح وخريطة عن عدم التسامح، كلما توفرت المعلومات لدى التلاميذ، شرط أن تضاف رسوماتهم وقصائدهم وصورهم في الملصقة على الحائط وذلك في الأسابيع المخصصة لدراسة التسامح. وتوضع مسامير أو نقاط محددة على الخريطة تُفيد في التعريف بحالات عدم التسامح.

- مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

ملاحظة للمعلم

من مسؤولية المعلم تأمين جو من التسامح ليعمل فيه التلاميذ. تنبه إلى مختلف أشكال الإقصاء والأنانية والخبث التي تخفي الخوف والجهل. عليك تأمين جو من التسامح من خلال الحوار والتفهم.

ساعد التلاميذ على التخلص من عدم التسامح بتشجيعهم على تقدير جمال التنوع وإثرائه حياتنا على هذا الكوكب. شدد على أن الإصغاء إلى الآخرين هو الخطوة الأولى نحو التسامح. ساعدهم على الإصغاء والتحلي بالتسامح والسعي إلى التفهم والتوصل إلى حل إيجابي يناسب كل موقف. استمر في تعزيز الاحترام مع مساعدتهم على تفهم الآخرين.

حالما تنشأ نزاعات ولو على خلفية بسيطة من عدم التسامح، ناقشها مع التلاميذ.

- ما هي التفاصيل الصغيرة في تصرفات الناس التي تلحق الضرر أو تنم عن عدم التسامح؟ (لا يمكنك أن تلعب. إنها كرتي. لا تصلح لـ... إلخ).
- كيف يسعنا تغيير ذلك؟

شدد على أن التسامح هو القدرة على مواجهة الأوضاع الصعبة وإيجاد حلول مبتكرة لها.

- مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

الدرس الحادي عشر

التمييز

 نشاط الوعي - المشاطرة: اسأل التلاميذ عن الافتقار إلى التسامح في بعض حالات الاختلاف التي عايشوها في المدرسة أو في مجتمعهم مستندين إلى مثل حيّ يمكنهم الاستشهاد به. وفي حال تعذّر عليهم ذلك، أعطهم مثلاً يسهل عليهم فهمه، مستخدماً عبارات تناسب سنّهم.

- هل جميع الناس متساوون في التسامح؟
- هل يعاني البعض من التمييز؟ ما السبب؟
- هل تعرّضتم يوماً للتمييز؟
- بم شعرت عند ذلك؟
- كيف تريدون أن يتعامل الناس مع بعضهم البعض؟
- هل يبدي الناس مزيداً من التسامح تجاه من يتمنّع بشعبية كبيرة؟
- كيف نقنع أنفسنا بأن نبدي مزيداً من التسامح تجاه الآخرين؟

 شاط لفئة 8 و9 سنوات: لخص في بضعة أسطر ما يشعر به الناس عند تعرّضهم للتمييز وجسّد الشرح برسمة توضيحية. ثم اكتب في سطرين نصيحة تحضّ فيها على كيفية تصرّف الناس حيال هذه المواقف.

 شاط لفئة 10 إلى 14 سنة: اكتب نصاً موجزاً عن شعورك في حال تعرضك للتمييز أو لمعاملة غير عادلة. اطلب من كل تلميذ إعطاء نصيحة حول كيفية تعامل الناس مع بعضهم البعض. باستطاعة المعلم توجيه التلاميذ لصياغة النصيحة: فإذا كان موضوع الدراسة تركيبة الحكم، ما النصيحة التي عليهم إعطاؤها إلى زعماء البلد؟ أو ما هي نصيحتهم لغيرهم من التلاميذ في العالم أو للأهل أو الأساتذة أو الكبار في السن؟ بإمكان التلاميذ قراءة نصائحهم في الصف ضمن مجموعات صغيرة، بغية التوصل إلى خلاصة إيجابية مشتركة يمكن اتخاذها شعاراً في نهاية المطاف. أرسم شعارات مختلف المجموعات على ملصقات أو أشرطة ورقية طويلة وعلّقها على الحائط.

الدرس الثاني عشر

فهم الاختلاف بين الأشخاص

 اطلب من التلاميذ أن يختاروا في درس التاريخ أو الاجتماعيات أو الأدب شخصية مختلفة عنهم. واطلب منهم تعزيز فهمهم لهذا الاختلاف من خلال كتابة قصة قصيرة يتصورون فيها أنهم تلك الشخصية، شارحين المعتقدات والأسباب التي تملّي على تلك الشخصية أفعالها.

أصدقاء بالمراسلة

تساعد المراسلة التلاميذ كي يفهموا جيداً مدى التشابه بين الناس حول العالم رغم اختلافهم المتعدد الأوجه.

الدرس الثالث عشر

التفهم

ورّع التلاميذ على مجموعات مؤلفة من تلميذين لا يعملان عادة مع بعضهما بعضاً في الصف. واطلب أن يجري كل منهما مقابلة مع الآخر. ثم شكّل مجموعة من كل زوجين، يتوالى بعدها التلاميذ على لعب دور التلميذ الآخر، فيحدث كل منهما الآخرين عن "نفسه" ثم يجيب على أسئلتهم.

الدرس الرابع عشر التخلص من الأفكار المسبقة

اسأل التلاميذ هل سمعوا أشياء بذيئة أو أفكاراً مسبقة في ما مضى. إذا كان الجواب "نعم"، أطلب منهم اقتراح طرق لتغيير هذا الوضع في المستقبل. ثم اسأل:

- ما الأفكار المسبقة أو الأشياء الذميمة التي سمعتموها على لسان البعض في المدرسة؟ (دون اللاتحة على اللوح).

• ماذا يحصل عادة في هذه الحال؟

لخص قائلاً، "إنّ الكلمات العدائية التي تصدر عن شخص ما قد تجرح أحياناً مشاعر شخص آخر فتتفاقم الأمور بينهما. وقد يردّ من جرحت مشاعره بأقوال عدائية أحياناً". إذا أشاروا إلى تراجع الطرف المُهان وعدم رده على المهين، قل، "قد يتراجع الشخص أحياناً الذي جرحت مشاعره أمام عدائية الشخص الآخر. فتبدو إجابته هادئة للغاية". اسأل:

- كيف يشعر في داخله؟ (أثنِ على إجاباتهم).

اشرح: قل، "عندما تصدر أقوال ذميمة عن أحدهم، هناك عادة ثلاثة أجوبة ممكنة للردّ عليه. لقد ذكرتم الأجوبة العدائية والأجوبة الهادئة. أما النوع الثالث فهو الأجوبة التأكيدية.

سبق أن تعرّفتم على الأجوبة التأكيدية. الجواب التأكيدي هو مثلاً عندما يتصرف أحدهم بطريقة مشينة فتقولون، "لا تفعل هذا؛ أريدك أن تتوقف فوراً". وتكون ردة فعلكم تأكيدية عندما تقولون لأحدهم باحترام في معرض حلّ خلاف ما، "لا يروقني أن _____ وأريدك أن _____". كذلك الأمر عندما تستعينون بجواب "أشعر" الأنف الذكر في وحدة الاحترام:

"أشعر _____ عندما _____ لأنك _____". اسأل:

• هل يذكر أحدكم مثلاً سابقاً تطلب منكم استخدام عبارة "أشعر"؟

أمهل التلاميذ الوقت الكافي لإنجاز النشاط. أثنِ على جهودهم وساعدهم متى لزم الأمر. قل، "غالباً ما نريد مشاطرة مشاعرنا مع أصدقائنا أو من هم مقربون منا. في هذه الحال لن يسهل علينا استخدام عبارة "أشعر" فنفضّل عدم استعمالها. لكننا قد نشعر أحياناً بالحاجة إلى الرد على من يوجهون كلاماً بذيئاً إلينا". اسأل:

• ماذا يحصل لو كان جوابنا عدائياً؟ (أثنِ على أجوبتهم: يزداد غضب الناس وترقّبهم ومشاكساتهم ورجبتهم في الردّ السلبي).

• ماذا يحصل لو كان جوابنا هادئاً؟ (قد يقول البعض: لا يحترمك الناس عندئذٍ ويسئون معاملتك أكثر؛ فتشعر وكأنك لا تملك شجاعة المواجهة).

قل، "أريدكم أن تفكروا جيداً الآن في أجوبة تأكيدية على الملاحظات البشعة والأفكار المسبقة التي أوردناها في اللائحة. لكن لا تفكروا فقط بما ليس عدائياً أو هادئاً، بل فكروا أيضاً بأجوبة تأكيدية طوعية!".

 ثم أطلب من التلاميذ إعطاء ملاحظات جوابية - تكون أكثر تسامحاً وتعتبر تأكيدية وطوعية في آن - لكن غير عدائية كما ليس فيها مجاملة أيضاً. مثلاً، "لما كان العالم بهذا الجمال لو كنا جميعاً نسخاً متطابقة عن بعضنا البعض" أو "ماذا كنت تفعل لو كنت مكانه؟" أطلب من بعض التلاميذ الإجابة المتناسبة مع احترام الذات في أثناء إبداء الملاحظات المطلوبة؛ وبينما نتشي أنت على الأجوبة المرضية. أطلب منهم إعداد لائحة بأفضل أجوبة الدعم. ومثل بعض الحالات مستعيناً بالأجوبة.

 ناقش نقطة التعمق التالية: إن بذرة التسامح أي المحبة يغذيها التعاطف والاهتمام.

الدرس الخامس عشر المفتاح

 ناقش نقطة التأمل: الإنسان المتسامح هو من يدرك الخير في الناس وفي الأحداث.

 نشاط المتابعة: أعطِ ومارس أجوبة دعم مدة 10 دقائق أو أكثر مستعيناً بالمهارة المكتسبة في الدرس الأخير. وبإمكان المعلم أو التلاميذ استخدام تعليقات سمعوها في الملعب؛ بينما يعطي آخرون إجابات تأكيدية تتم عن صفة احترام الذات. تابع النشاط إلى أن يسهل على التلاميذ استعمال هذه الأساليب. مثل بعض الحالات وهنئ التلاميذ على حسن أدائهم.

  النشاط الختامي: على كل تلميذ إعداد لائحة بالأمور التي تفضي عادة إلى التسامح (أربعة أمور بالنسبة إلى الأصغر سناً وثمانية للكبير سناً). ثم على التلاميذ مناقشة خياراتهم ضمن مجموعات مؤلفة من ثلاثة أو أربعة تلاميذ. ناقش بعدها مختلف النقاط وتوقف عند النقطة الأهم بالنسبة إلى التسامح.

الدرس السادس عشر تحمل الصعاب

اشرح: من المعاني الأخرى لكلمة تسامح "القدرة على التحمل". كأن نقول، "إن قدرتي على تحمل الضجيج محدودة". (قاموس "راندوم هاوس كولدج").

أما نقطتا التأمل لهذا النوع من التسامح فهما:

- التسامح هو القدرة على مواجهة المواقف الصعبة.
- التسامح هو أيضاً تحمل مصاعب الحياة، فنترك الأمور تأخذ مجراها ونشعر بالارتياح كما نشعر الآخرين بالارتياح ونطوي صفحة الماضي.

التسامح في هذا الإطار هو إذاً مواجهة المواقف الصعبة بالنظر إليها من منظار آخر: كتلال صغيرة لا كجبال شاهقة. لكن هذا رهن طبعاً بالموقف الذي نحن فيه. اشرح للتلاميذ أن ما قد يبدو أحياناً تحدياً رائعاً - "جبل شاهق" مثلاً - إنما هو في الواقع، إذا ما أعدنا النظر فيه، مجرد تل صغير لا أكثر". الأمر يتوقف على قدرتنا في تدقيق النظر إلى حالة معينة ضمن الإطار العام.

ناقش/شارك

أطلب من التلاميذ تبادل طرق "المخاطبة الذاتية" أو غيرها من الوسائل التي تساعد على مواجهة الصعاب أو التأقلم معها. أثنِ على جهودهم التواصلية.

نشاط

اختر السيرة الذاتية لشخصية كانت حياتها قدوة في التحمّل. اقرأ بصوت عالٍ المقاطع التي تجسّد قيمة التحمّل هذه. أو أطلب من التلاميذ تأليف قصة صغيرة أو تذكر حادثة شخصية تُسهم في توضيح حالة برزت خلالها قدرتهم على التحمّل.

الدرس السابع عشر هجرة مزعومة

نشاط

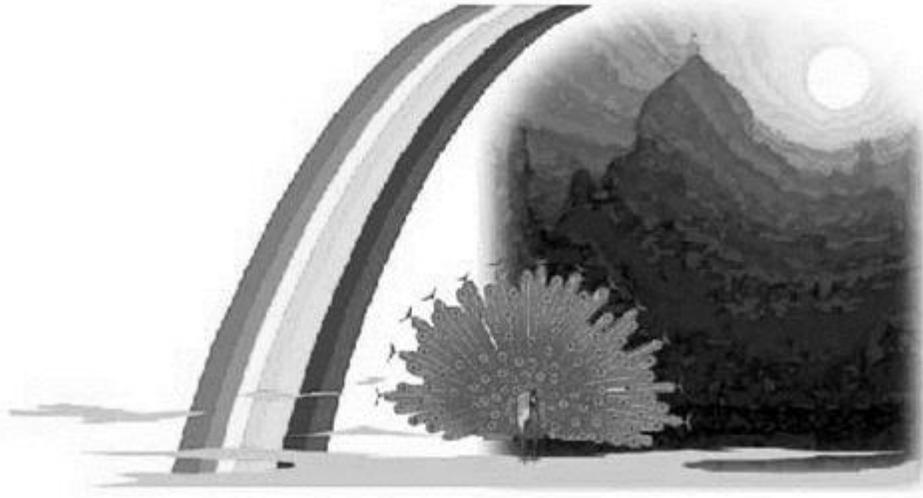
أطلب من التلاميذ تأليف قصة عن هجرة افتراضية إلى بلد مزعوم، على أن يبيّنوا فيها نوعية المعاملة التي يريدون أن يلقوها هم أو أهلهم في ذلك البلد المفترض. وباستطاعة التلاميذ الأصغر سناً تجسيد القصة برسمة. أما الأكبر سناً، فيمكنهم إضافة صور عن عدم التسامح على الملصقة.

- إعداد مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس الاختياري الثامن عشر احتفال ثقافي

أعدّ احتفالاً زاخراً بالثقافات المختلفة وبالآغاني والرقصات والأطباق المتنوعة. ثم أطلب من التلاميذ التحلّق معاً وتبادل الآراء حول ما اكتشفوه وما أعجبهم في كل ثقافة مختلفة عن ثقافتهم.

خامساً: السَّعادة



5. وحدة السعادة

نقاط للتأمل في السعادة

- حين أتمتع بمحبة وسلام في داخلي، تغمرني سعادة لا متناهية.
- السعادة حالة سلام ليس فيها اضطراب أو عنف.
- أعطِ سعادة وخذ سعادة.
- تكون السعادة حيث يكون إحساس بالأمل.
- تمنني الخير للجميع يبيّن سعادة في داخلنا.
- تغمرنا السعادة بشكل طبيعي عندما نتصرف بإيجابية صافية وغير أنانية.
- السعادة الدائمة حالة رضا في الداخل.
- حين يكون المرء راضياً عن نفسه، تأتي السعادة تلقائياً.
- عندما ترمز كلماتي إلى عبارة "أعطِ أزهاراً بدلاً من الأشواك"، أبتدع عالماً أكثر سعادة.
- السعادة التي نعيشها تمنحنا القدرة على إعطاء السعادة، أما الحزن فيحفّزنا على إعطاء الحزن ويقول أحد الأمثال عندنا: "الإناء ينضح بما فيه".

وحدة السعادة

الغاية: التمتع بالشعور بالسعادة الأهداف:

- الاستمتاع بموسيقى أغنيات مبهجة.
- الاستمتاع بلعب لعبتين من نوع واحد.
- المشاركة في تمرين تخيل عالم من السعادة.
- التعبير عن مشاعر السعادة بالرسم أو الرقص.

الغاية: زيادة المعرفة في مفهوم السعادة الأهداف:

- المشاركة في مناقشة حول نقاط التأمل في السعادة والتمكّن من التحدّث عن نقطتين منهما أو أكثر.
- التأمل ملياً في الوقت الذي يكون فيه البعض سعداء والكتابة عن مشاعرهم.
- التفكير في الكلمات التي تُسعد الآخرين والكلمات التي تسبّب لهم أذى.
- التفكير في التصرفات التي تساهم في سعادة الذات والآخرين والعالم.
- التأمل في السعادة الدائمة مقابل السعادة الناجمة عن أشياء مادية.
- التأمل في العلاقة بين السعادة ومحاولة بذل ما في وسعنا.
- التأمل في أحاديث التلاميذ الشخصية مع أنفسهم وكيفية تشجيع أنفسهم على المزيد من الأحاديث الإيجابية التي تُسعد القلوب.

الغاية: استكشاف مهارات منح السعادة الأهداف:

- القيام في المدرسة بثلاثة أعمال على الأقل تمنح سعادة للآخرين.
- تدريب مجموعة من التلاميذ على تأليف قصة تدور حول قدرة كل إنسان على منح ولو جزء من السعادة إلى الآخرين.
- القيام في البيت بأربعة أعمال على الأقل تمنح السعادة إلى أفراد العائلة.
- التفكير في تأثيرات سلبية لاستبعاد أشخاص في حدّ ذاتهم مقابل تقريب واحتضان إيجابيين!
- توليد سرهم الخاص بهم من أجل منح سعادة.

دروس السعادة

استمر في بث أغنية يومياً.

قم بواحد من تمارين الاسترخاء/التركيز كل يوم أو كل بضعة أيام بما يتناسب مع طلاب فصلك. وقد يستمتع الطلاب بابتكار تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول السعادة

أسمع الطلبة أغنية مفرحة أثناء دخولهم إلى الصف، وأشرح: "في الأسابيع الأربعة التالية (أو أيًا تكن المدة الزمنية)، سنستكشف معاً قيمة السعادة".

وبوصفك المدرّس، عليك أن تبدأ حديثك معهم بينما الحبور والسعادة بادية عليك، ثم أسأل: "ما الذي يجعلكم سعداء؟".

أكتب على السبورة قائمة بأفكار الطلاب التي أدلوا بها. ساعدهم على تحديد الفوارق في المشاعر - مثلاً، المشاعر المثيرة العابرة في مقابل المشاعر الأكثر عمقاً والأطول مدة.

شاط للأعمار بين 8 و10 سنوات: اصنع كتاباً متعرجاً مثيراً للبهجة وربما السخرية والمرح أو أكتب جملاً من قبيل، "أشعر بالسعادة عندما...".

- مساهمة من ليندا هينستال

شاط للأعمار بين 11 و14 سنوات: قابل الشعر. أطلب من التلاميذ أن يتبادلوا الآراء حول مجموعة مفردات ذات صلة بالسعادة والحزن. يمكنهم أن يستعملوا قاموساً أو موسوعة لإيجاد مترادفات وكلمات مضادة. وبإمكان التلاميذ، كمجموعة أو كأفراد، أن ينظموا الشعر ليحوّلوا القارئ من شعور أو فكرة إلى عكسها.

- مساهمة من روث ليدل

الدرس الثاني

ما الذي يكوّن السعادة؟

ابدأ الدرس بأغنية مبهجة. أطلب من الطلاب أن يغنّوا معك. ناقش نقاط التأمل التالية:

- حين أتمتع بالمحبة والسلام في داخلي، تغمرني السعادة بكل ما في الكلمة من معنى.
- حين يكون المرء راضياً عن نفسه، يشعر بالسعادة تلقائياً.
- السعادة حالة سلام ليس فيها اضطراب أو عنف.

أسأل:

- هل يمكننا تكوين سعادتنا؟ كيف؟
- متى نشعرون بأنكم راضون تماماً؟

- ما هي المعاني التي تفكرون فيها والتي من شأنها أن تزيد الشعور بالسعادة لديكم؟
- ما هي الأمور التي يمكنكم أن تفعلوها بمفردكم وتجعلكم تشعرون بأنكم سعداء؟

نشاط

أسمع الطلاب موسيقى مُبهجة واطلب منهم أن يعبروا بالرسم عن شعورهم بالسعادة. 

نشاط اختياري لطلاب أكبر سناً: اطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة ومناقشة موضوع ذي أهمية لا بد من أن يطرأ في ذهنهم خلال المناقشة.

الدرس الثالث

كلمات حيوانات خرافية أحادية القرن

ناقش

- ما الذي يمكن أن يقوله أصدقاؤك ويجعلك سعيداً؟
 - ماذا تحب أن تسمع؟
- فكر في نقطة التأمل التالية: عندما "تمنح كلماتي أزهاراً بدلاً من الأشواك"، ابتدع "عالمًا أكثر سعادة"، ثم أسأل:
- ما هي الكلمات التي تشبه الأشواك؟
 - هل تستطيع الكلمات أن تؤلم الناس أو أن تسبب أذى؟ (نعم).
- هناك قصيدة للأطفال تقول: "العصي والحجارة تكسر عظامي، لكن الكلمات لن تؤلمني أبداً". وحوّل شخص بالغ هذا القول إلى: "العصي والحجارة تكسر عظامي، لكن الكلمات تؤلمني في الداخل وإلى الأبد". اسأل:
- ما هو شعورك حين تسمع شخصاً ما يجرح بكلماته شعور شخص آخر؟
 - أي نوع من الكلمات تؤدّ أن تسمعها من حولك؟
 - ماذا تقول إذا أردت إسعاد الآخرين؟

حيوانات خرافية أحادية القرن

سأروي لكم اليوم أقصوصة عن حيوانات خرافية من فصيلة "وحيد القرن"، لكنها تتطلب منكم الكثير من استخدام المخيلة نظراً إلى أنها أقصوصة تتطلب المشاركة من الجميع، وإعمال الفكر والخيال معاً في آن... والآن، تخيلوا أن ثلاثين حيواناً من هذه الفصيلة المعروفة بـ "وحيد القرن" قد تسرّبوا إلى هذه المدرسة، أي أن عددها يوازي عدد الطلاب في هذا الفصل، ثلاثون. تصوّروا في هذه الحال مدى دهشتنا وذهولنا لرؤية مثل هذا العدد من وحيد القرن في ما بيننا، فكلّ منا حيوان يأتي إليه كيفما تحرّكنا. إنها باللون الفضي وذات أجنحة كبيرة (في الخيال طبعاً)، وتبدو قوية جداً. فجأة، يظهر جناحاً كلّ وحيد قرن مع دعوة كلّ منا لامتطاء جناح أحدها، وحالما نستقرّ جميعاً فوق أجنحتها بأمان، يبدأ وحيدو القرن في الطيران (تخيلوا)، فننطلق إلى أعلى. إنها تنقلنا إلى حيث تعيش في إحدى بقاع العالم.

يبدو أن تلك الحيوانات كانت تتابع أحوالنا من بعيد، وتنقّص أخبارنا، لأنها أدركت، وفقاً لملاحظتنا، أننا ندرس في كتاب القيم التي تنظّم حياتنا، وأن الدور قد جاء اليوم على دراسة قيمة

السعادة، لذا فإنها قررت في ما بينها أن تحملنا على أجنحتها (الافتراضية) إلى بلد السعادة. عندما بدأت الحيوانات الطائرة في الهبوط حيث تعيش هي بسعادة، فوجئنا بالجمال الرائع الذي أحاط بنا من كل صوب في ذلك المكان المختار بدقة على ما بدا لنا لاحقاً، لقد رأينا مجموعة كبيرة من الطلاب الذين هم في مثل أعماركم يهرعون إلينا مرحبين، فرحين بقدمنا، فيما كان بعضهم يعزف أحياناً بديعة ربما تذكرنا بالقطع الموسيقية التي تعزفها الفرق في المطارات حين وصول شخصيات مهمة إليها، وهذا ما أشاع في نفوسنا جواً من الحبور والثقة، اكتملت بالبهجة حين اصطحبنا مستقبلونا في نزهة بالغة الروعة، وأضافونا خير ضيافة إذ قدموا لنا ما لذ وطاب من الأطعمة المتنوعة. ثم شاركونا جميعاً بالانضمام إلى أحلى لعبة محببة إلى قلوبكم، والتي تفضلونها عادة على باقي الألعاب.. وهل أجمل بعد ذلك التعب في اللعب، من الجلوس أو الاستلقاء بدعةٍ وسلام على العشب الأخضر المريح وتبادل أطراف الحديث وكأننا قد خلقنا وإياهم أصدقاء!

كيف لنا أن ننسى حكاياتهم وخبرياتهم البالغة الحكمة والمودة في آن؟ أخبرنا أحد الطلاب في ذلك البلد السعيد، أنهم قد اعتادوا في عالمهم أن ينظروا إلى كل امرئ نظرتهم إلى زهرة جميلة، وأنهم يرون في كل شخص جمالاً ليس متوفراً عند غيره، كل واحد أجمل من الآخر، تماماً كما يحدث حين الدخول إلى حديقة غناء عامرة بكل أنواع الورد وألوانها. طالب آخر من ذلك البلد همس في أذن أحدنا قائلاً: "سأطلعك على سر آخر من أسرار السعادة". الذي أصغى إلى الهمس وحده عرف ذلك السر الخاص. ترى هل له علاقة بالحال المميزة التي يعيشها هؤلاء في بلدهم السعيد حيث اتضح لنا مقدار المحبة التي يكنّها كل فرد منهم إلى الآخرين، ولأي إنسان يقابله!

عندما أرف الوقت، تحركت الحيوانات الوحيدة القرن معلنة لحظة الرحيل، والعودة. فرأيناها تبسط أجنحتها (المتخيلة طبعاً) وتدعونا مجدداً إلى امتطائها في طريق العودة إلى واقعنا هنا، حيث نجد أنفسنا جالسين الآن هادئين، وادعين، مستمتعين في العيش مع كل تفاصيل القصة "الأسطورة" التي سلف ذكرها.

من الإنصاف أن نتذكر في هذه اللحظة، ذلك الوداع الافتراضي الجميل الذي خصنا به طلاب ذلك البلد السعيد في اللحظة التي أكمل فريقنا فيه امتطاء الأجنحة الخرافية لتلك الحيوانات الخرافية، ملوحين لنا بأيديهم، مودعين ضيوفاً قد لا يتخيل أحدنا أن لقاء مماثلاً سيكون بيننا وبينهم.. ولا في الخيال!

ناقش/شارك 

أتح للطلاب دقائق قليلة ليتشاطروا أفكارهم وانطباعاتهم. قل للطلاب أن الطفل الذي همس في أذنك قال: السر في أن تكون سعيداً هو "أعط سعادة وخذ سعادة، لا تعط حزناً وتأخذ حزناً". اسأل: "ما معنى هذا؟". ●

نشاط 

ألف قصة عن "أسرار السعادة". يُستحسن أن تلوّن أو ترسم صورة تواكب القصة.

الدرس الرابع

ألعاب

أطلب من عدد قليل من الطلاب أن يتشاطروا "أسرار السعادة".

نشاط

العب لعبة، أو افعل شيئاً ما يشيع جواً من السعادة. مثلاً، العب لعبة يحبها الجميع، لعبة تثير الكثير من الضحك. فكّر في الألعاب التي تمتعت بها في طفولتك. قد تريد تجربة صيغة غير عادية للعبة الكراسي الموسيقية. غير القواعد بالسماح لأكثر من شخص واحد بالجلوس على كرسي على أن يتحلّق الطلاب حول الكراسي لدى سماعهم الموسيقى ثم يجلسون على الكراسي عندما تتوقف الموسيقى. وفي كل مرة تتوقف فيها الموسيقى، يُزال كرسي آخر. في هذه الصيغة، عندما تتوقف الموسيقى ولا يعود هناك عدد كافٍ من الكراسي، يستعاض عن إخراج ذلك الطفل من اللعبة بالسماح له بالجلوس ببساطة على حضان طالب جالس على كرسي. يمكنك إنهاء اللعبة عندما يصبح أربعة أو خمسة طلاب جالسين على كرسي واحد! في بلاد كثيرة، قد تفرض الضرورة أن تخصص جولة من اللعبة للفتيات وجولة أخرى للصبيان. وهناك الكثير من الألعاب المناسبة والمرحة. العب اللعبة التي تستمتع بها أنت أيضاً.

الدرس الخامس

السعادة في البيت

ناقش/شارك

- هل تتذكّر مرة قدّمت فيها إلى شخص ما مساعدة أدت إلى إسعادك؟
 - هل فاجأك أحد في وقت ما بطريقة أسعدتك؟
 - ما الذي يُسعدك أن تسمعه من والديك؟
 - ماذا يودّ والداك أن يسمعا منك؟
 - كم واحداً منكم لديه إخوة أو أخوات أكبر منه سناً؟ ما هي الأشياء التي أحببت أن تؤديها لهم حين كنت صغيراً؟
 - هل تعتقد أن إخوتك وأخواتك الأصغر سناً يحبون أن يفعلوا الشيء ذاته معك؟
 - كيف يمكننا أن نساهم في سعادة الآخرين؟
- قل، "لنضع قائمة بكلّ ما يستطيع من هم في سنك أن يفعلوه لإهداء السعادة إلى أهل البيت". أدرج إجاباتهم على السبورة فيما هم يردّدونها بصوت عالٍ. قسّمهم إلى مجموعات مختلفة الفئات، مثل فئة الكلمات، وفئة الأنشطة مع الأخوات، والإخوة، وفئة الأعمال.

أسئلة إضافية للطلاب البالغين من العمر 12 - 14 سنة:

- ماذا يمكنكم أن تقولوا لوالديكم بصدق وتعرفون أنهم يحبون سماعه؟
- كيف يكون شعورك إذا أطراكم أحدهم بعبارة تثناء بينما أنتم تشعرون جيداً بأنه غير صادق؟
- ما هو شعورك عندما تستمعون إلى عبارة إطراء وثناء من شخص تعرفون أنه صادق في قوله؟
- هل من المهم أن يكون المرء صادقاً؟ لماذا؟
- عندما تمتدح أحداً وتكون صادقاً، كيف تشعر في داخلك؟

نشاط

العب لعبة أخرى يستمتع بها الطلاب.

أسمعهم أغنية مبهجة. 

واجب بيتي: قل للطلاب أن واجبهم البيتي في هذا الأسبوع هو منح السعادة عبّر ثلاثة أو أربعة أفعال يقومون بها في البيت من دون إطلاع أحد. وبعد مضي أيام من الأسبوع اسألهم عن مدى التقدم الحاصل في واجبهم البيتي. (هذا النشاط يؤدي إلى إشاعة البهجة والمرح في الفصل). قد يقول الطلاب إن شخصاً ما اكتشف ما يقومون به. قل لهم إن لا بأس في ذلك، لكن قوموا بفعل شيء آخر جيد وسري.

الدرس السادس

قصص

 اقرأ بصوت عالٍ أو أطلب من الطلاب أن يقرأوا قصصاً عن السعادة. فكّر في القصص التي تتحدث عن السعادة والتي كانت مفضلة لديك في طفولتك. قد يرغب المدرّس في اختيار قصص شعبية أو أساطير قديمة عن السعادة. ناقش القصة بعد قراءتها.

قصة لمن هم في سن 8 - 11 سنة: اقرأ قصة "مدرسة القلب" أو قصة "العثور على السحر". الأولى موجودة في الملحق، والأخرى هي الصيغة المنشورة من القصة، وقد طوّرتها باربرا رامسي وأعدت كتابتها.

ناقش/شارك

في قصة "مدرسة القلب"، يتعلّم مارك أن من المهم ألا يزجج نفسه أو أي شخص آخر. اسأل:

- ماذا تعلّم مارك أن يفعل؟ (التأمل بإيجاز في أشياء انتهت نهاية سيئة ثم تركيز الاهتمام على ما تحقق من تقدم لا على ما وقع من أخطاء).
- هلا نفعل ذلك نحن أيضاً؟

نشاط

اسأل الطلاب ما إذا كان كل واحد يودّ صنع صندوق سعيد خاص به أو صنع صندوق سعيد واحد للفصل كله. اصنع الصناديق. أطلب من الطلاب كتابة بطاقات للصندوق السعيد، مع تضمين كل بطاقة اقتراحاً عملياً يجعلهم أكثر سعادة. قد ترغب بعض الفصول في صنع صناديق إفرادية وأخذها إلى البيت. وقد ترغب فصول أخرى في أن يكون لديها صندوق واحد للفصل بكامله.

ملاحظة للمدرّس

قد ترغب في الاحتفاظ بالصندوق السعيد والصندوق غير السعيد لفصلك إذا كان الطلاب معجبين بهما ويستفيدون منهما حقاً. ولكن قم يومياً أو أسبوعياً بإخراج بطاقة واحدة من الصندوق السعيد. وكّر هذا لمدة أربعة أسابيع على الأقل. ومرة واحدة على الأقل في كل أسبوع، تشاطروا تجاربكم وما حققتموه من تقدم، وابتحوا أيضاً عن مجالات تتطلب تحسينات. وحالما يكتشف الطلاب طرقاً جديدة ليكونوا سعداء، أطلب منهم تدوينها على بطاقات جديدة.

الدرس السابع المشاعر

ناقش/شارك

- ماذا نرغب في فعله عندما نكون سعداء؟
 - ماذا نرغب في فعله عندما نحزن؟
 - كيف يمكننا أن نجعل أنفسنا أفضل عندما نكون حزينين؟
 - هل السعادة نتيجة ما نفكر فيه أو ما نشعر به؟
 - هل باستطاعتنا تغيير طريقة نظرتنا إلى الأشياء، أو النظر إلى الأشياء بطريقة أخرى؟
 - من أين تأتي مشاعر السعادة والحزن؟
 - ما هو شعوركم عندما تسعدون الآخرين؟
- اسأل عما يلاحظه الطلاب بعد إتمامهم واجبهم البيتي بشأن "منح السعادة".

اختيار نشاط

قصيدة: السعادة هي عندما _____ .

صمّم شارة للسعادة. 

أكتب مقالة: إسعاد الآخرين يعود علينا بالسعادة أيضاً.

الدرس الثامن ثلاث أمنيات

ناقش أحد الفصول في مدرسة وست كيدلينغتون نقطة التأمل التالية: السعادة الدائمة هي حالة رضا في الداخل. تحدث الطلاب عن السعادة المؤقتة العابرة التي لا تدوم حين تأتي من مصادر خارجية، أي من الثروة والمقتنيات المادية والوضع الاجتماعي والعلاقات. وقرروا أن السعادة الدائمة هي حالة رضا داخلي لا تحتاج إلى تغذيتها بمؤثرات خارجية. اسأل:

- ماذا يحدث عندما تتوقف سعادتنا على نيل مال من شخص ما؟ هل يمكن للسعادة أن تكون مستديمة؟
- ماذا يحدث عندما تتوقف السعادة على الحصول على مقتنى جديد (لعبة، ملابس... إلخ)؟ هل يمكن سعادتنا أن تكون مستديمة في هذه الحال؟
- ما هو شعوركم حين لا تحصلون على شيء تريده؟
- كيف يمكنكم البقاء سعداء إذا لم تحصلوا على شيء تريده؟
- كم تدوم سعادتك عندما تحصلون على شيء جديد؟
- أي نوع من الأفكار والأفعال تُسعد الإنسان؟

نشاط

حرّرت لتوكّ جنياً من قارورة وجدتها. يعطيك الجنيّ الحق في طلب تحقيق ثلاث أمنيات: واحدة لك، وواحدة لعائلتك، وواحدة للعالم. ما هي أمنياتك الثلاث؟ عبّر عنها برسمة.

- نشاط ساهمت به مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس التاسع حاجات ورغبات

نشاط

المطلوب من كل طالب وضع قائمة باثني عشر شيئاً تمنحه سعادة في الحياة. والمطلوب من الفصل مناقشة الفارق بين الحاجات والرغبات. في إمكان الطلاب مناقشة اختياراتهم في مجموعات من ثلاثة أو أربعة طلاب. قلص القائمة إلى ستة بنود ثم إلى ثلاثة بنود. ناقشها أكثر حتى الوصول أخيراً إلى البند الوحيد الذي يمنح السعادة القصوى. يستطيع الطلاب عندئذ كتابة رسالة تقدير للشخص ذي الصلة بذلك البند.

الدرس العاشر السعادة مشاركة

ناقش نقاط التأمل التالية:

- تتبع السعادة بشكل طبيعي من خلال تصرفات صافية صادقة وغير أنانية.
- أعط سعادة وخذ سعادة.

اسأل:

- ما هي التصرفات الصافية وغير الأنانية؟
- هل يستطيع أحدكم أن يعطي أمثلة؟ (يمكن أن يتعلق السؤال بالحيوانات والبيئة والعائلة والأصدقاء والغرباء).

أطلب من الطلاب صنع شيء ما لمنحه إلى شخص ما. من الأمثلة على ذلك بطاقة قلب ودودة بمناسبة عيد ميلاد شخص ما، بطاقة مُبهجة لشخص مريض، وجبة طعام لكبار المتطوعين في مدرستك، قصيدة تُهدى إلى صديق، بطاقة قلب سعيد لطفل أصغر يتعلم في فصل أدنى.

الدرس الحادي عشر التحدّث إلى نفسي

فكرة بيّنة: "التحدّث إلى نفسي" إقرار بالعملية التي تحدث داخل كل فرد. نحن جميعاً نتحدث إلى أنفسنا بصمت. وهذا يدعى حديث النفس أو الحوار الداخلي. في هذه الوحدة حول السعادة، يعتبر هذا الأمر جانباً مهماً ينبغي التفكير فيه، إذ يمكن أن يكون حديث النفس إيجابياً أو سلبياً، مشجعاً أو مثبطاً.

ناقش/شارك

- "لنفكر اليوم في الأشياء التي نقولها لأنفسنا". اسأل:
- ماذا نقول عندما ترتكب خطأ؟
 - أي نغمة من نغمات الصوت تستخدم حين نقول ذلك؟

• ماذا تقول لنفسك عندما تخشى الإخفاق في تسديد كرة في لعبة يشارك فيها آخرون أو عند الإخفاق في اختبار ما؟

• إذا ارتكبت خطأ، هل تشعر بتحسن عندما تصف نفسك بـ "الغبي"، أو عندما تقول، "لا بأس في ارتكاب خطأ، كل ما عليّ أن أفعله هو أن أصححه؟" لا حاجة إلى الشعور بالغضب أو الحزن - فالأخطاء هي ببساطة تجارب نتعلم من خلالها.

• هل يُجدي شعورك بالغضب؟

• ماذا يحدث لمشاعرك حين تقول، "لن أقوى أبداً على فعل ذلك" أو "لن أفعله أبداً؟".

• هل المشاعر مختلفة حين تقول، "هذا مخيف قليلاً، لكنني سأبذل أقصى جهدي".

قل، "كّرر معي من فضلك قاعدة الخطأ: لا بأس في ارتكاب خطأ، وكل ما عليّ أن أفعله هو أن أصححه".

قسّم السبورة إلى خانتين. ضع على رأس إحدى الخانتين صورة وجه حزين، وضع على رأس الخانة الأخرى صورة وجه سعيد. أطلب من الطلاب أن يخبروك بماذا يُوحى إليهم هذا المشهد الذي ربما يؤدي بهم إلى الشعور بالحزن أو بالتعاسة؛ وماذا يقولون أو يمكن أن يقولوا لأنفسهم من كلام يُبعِدون به هذه المشاعر السلبية ويجعلهم يشعرون بالسرور أو السعادة. اسأل:

• ماذا يمكنك أن تقول إذا أردت إحداث شعور أكثر سعادة لدى تأديتك واجباً معيناً؟

• لدى سيرك بمفردك؟

• ما هي الفوارق التي تلاحظها في نغمة الصوت التي تستخدمها مع نفسك حين تقول أشياء إيجابية تُدخل السعادة إلى نفسك؟

• لدى عملك مع آخرين بشكل تعاوني؟

• لدى محاولتك فهم وتفسير شيء ما مخيب للأمل؟

 شاط لمن هم في سن 8 - 11 سنة: أكتب ملاحظة تسدي فيها نصيحة إلى نفسك حول كيفية اللجوء إلى حديث وكلام إيجابي مع النفس.

 شاط لمن هم في سن 12 - 14 سنة: فكّر في نقطة التأمل التالية: حين يكون هناك شعور بالأمل يكون هناك شعور بالسعادة. أكتب ملاحظة تسدي فيها نصيحة لنفسك حول الأسلوب الإيجابي الذي ينبغي أن تحدّث به نفسك. فكّر بمواقف مشجعة، واطلب من نفسك المثابرة على المحاولة.

حين يعمل المدرّس في موضوع مختلف، قد يسأل الطلاب عن حواراتهم الداخلية. تابع مناقشة هذا بطريقة طبيعية، مضيفاً ردوداً متكتبة مع قائمة الوجه السعيد على السبورة.

الدرس الثاني عشر

الاجتماع سعادة والإهمال تعاسة

ناقش/شارك

• كيف يشعر الناس حين يتعرّضون للإهمال؟

• هل تتعرّض للإهمال دائماً؟

• ما هو شعورك؟

• ماذا تفعل؟

• ماذا يمكنك أن تفعل حين ترى شخصاً ما مهملاً؟

• كيف يمكنك أن تكون جامعاً لا مستبعداً أو مفرّقاً؟

● هل يسعدك نجاح الآخرين؟ (إذا كان الجواب لا، اسأل لماذا. ثم اسأل إذا كان في إمكانهم التفكير بطريقة أخرى تناسب أكثر الموقف - بحيث يكونون سعداء عند سماعهم شيئاً عن شخص ناجح أو عند اللقاء به. يستحسن تقديم نقاط احترام الذات. أو فكر، "إنها تحرز النجاح الذي عملت من أجله، وسأحرز النجاح الذي أعمل من أجله").

- مساهمة من مدرسة وست كيدلينغتون

ناقش نقاط التأمل التالية:

- تمنيات طيبة لكل شخص تتبع السعادة من داخله.
- السعادة تستجلب السعادة، والحزن يستجلب الحزن.

نشاط 

ألفوا، كمجموعة، قصتين، في إحداها يقطر كل شخص حزناً، وفي الأخرى يفيض كل واحد سعادة. ابدأ بالقصة التعيسة أولاً. استخدم موقف البداية ذاته، وجُل في الفصل سائلاً كل طالب أن يضيف شيئاً إلى القصة. ثم أَلَف قصة يمنح كل واحد فيها سعادة إلى الآخرين. طابت أوقاتكم!

الدرس الثالث عشر النوعية

 فكرة: عندما تبذل أقصى جهدك، تكون هناك سعادة. والأفكار النوعية تفضي إلى الكلمات النوعية، والكلمات النوعية تفضي إلى الأفعال النوعية.
حافز: أطلب من كل طالب اختيار عمل ما يفخر به: أو فكر في شيء يحسن صنعه.

ناقش 

تكلم على أهمية بذل أقصى جهودنا في العمل وفي اللعب.
مناقشة إضافية لمن هم في سن 12 - 14 سنة: أطلب من الطلاب مناقشة هذا الأمر بما يتصل بنقطة التأمل: عندما يكون المرء راضياً في قرارة نفسه، تأتي السعادة تلقائياً.

نشاط 

شكّل مجموعات صغيرة من الطلاب. أطلب من كل طالب الدوران حول الدائرة قائلاً شيئاً يقدره في كل طالب.

- مساهمة من ليندا هيبينستال

الدرس الرابع عشر شجرة معطاء

٧ شاط لمن هم في سن 8 - 10 سنوات: اصنع شجرة معطاء. أعطِ تعليمات لكل طالب كي يصوغ ثلاث شهادات لتعليقها على الشجرة، مثل: جيد لمحاولة واحدة، شهادة لدرس خصوصي في مادة الرياضيات لمدة خمس دقائق، شهادة لدفع الأرجوحة لمدة ثلاث دقائق، جيد للعبة واحدة من ألعاب كرة المربط (Tether Ball)، جيد للإصغاء فيما أنت تتمرن على قصيدتك ثلاث مرات، جيد لعرض إيقاع الرقصة الأحدث، إلخ. وفي استطاعة كل طالب صوغ ثلاث شهادات لشيء ما ليقدمه. ويمكن تثبيت الشهادات على شجرة من ورق مركزة على لوحة بلاغات. وسيكون اسم الشخص الذي يقدم هذه الخدمة مدوناً على ظهر الشهادة وربما لمدة ثلاثة أيام على التوالي - حيث يكون الطلاب قد فرغوا من عملهم - فيستطيعون اختيار شهادة واحدة بصمت. وقد يرغب بعض الطلاب صنع شجرة معطاء في البيت أيضاً: جيد لعناق واحد.. إلخ.

٧ شاط لمن هم في سن 11 - 14 سنة: أطلب من الطلاب صنع شجرة معطاء. قد يختارون صنع شجرة صغيرة لأخواتهم وإخوتهم الصغار أو واحدة للعائلة كلها؛ لذا، يستطيعون أن يطلبوا من أفراد آخرين في العائلة المشاركة في صنع الشجرة. أو تستطيع مجموعة من الطلاب أن تقرر صنع شجرة معطاء من أجل طلاب الفصول الأدنى مستوى في المدرسة. كما يستطيع الفصل أن يوسع نشاطه فيساهم في مشروع خاص في المنطقة.

الدرس الخامس عشر المزيد من أسرار السعادة

ناقش/شارك

قدّم القول المأثور: السعادة تبدأ بي. اسأل:
• ماذا يعني هذا القول؟

كّرر قصة الحيوان الوحيد القرن (من درس السعادة الثالث)، لكن أضف سطرًا في نهاية القصة. وبعد أن يهمس الطالب سراً من أسرار السعادة، أضف إلى السطر: "وعندئذ تشاطر صديقك سر السعادة الذي تظن أنه الأهم". أطلب من الطلاب أن يوضحوا أسرار سعادتهم رسماً أو كتابة: السعادة التي حصلوا عليها كذلك السعادة التي تشاطرونها.

الدرس السادس عشر تمثيل دور السعادة

أرقص/أرسم السعادة: اقسّم الطلاب إلى مجموعتين: مجموعة الذين يريدون توليد سعادة من خلال الرقص ومجموعة الذين يريدون استنباط السعادة من خلال الرسم أو التلوين. نشاط اختياري: مثل مسرحية قصيرة عن السعادة أو لعب ألعاباً.
٧ أنه الدرس بأغنية مبهجة.

سادساً: المسؤولية



6. وحدة المسؤولية

نقاط للتأمل في المسؤولية

- إذا أردنا السلام، تقع علينا مسؤولية أن نكون مسالمين.
- إذا أردنا عالماً نظيفاً، علينا أن نأخذ على عاتقنا مسؤولية العناية بالطبيعة.
- المسؤولية هي أن يؤدي كل منا واجبه.
- المسؤولية هي قبول ما هو مطلوب وتأدية الواجب بأقصى ما لدينا من مقدرة.
- المسؤولية تأدية الواجبات بنزاهة.
- عندما يكون المرء مسؤولاً، يكون مؤتمناً على مساهمته في المجتمع بكل اطمئنان.
- لديّ، كشخص مسؤول، شيء جدير بالاهتمام أقدمه - وكذلك لدى الآخرين.
- الشخص المسؤول يعرف كيف يكون منصفاً، إذ يحرص على حصول كل فرد على نصيبه.
- مع الحقوق هناك مسؤوليات.
- ليست المسؤولية شيئاً يلزمنا فحسب، بل هي أيضاً شيء يتيح لنا تحقيق ما نتمناه.
- يستطيع كل شخص تصوّر عالمه أثناء البحث عن ميزان الحقوق والمسؤوليات.
- المسؤولية العالمية تتطلب احترام جميع الناس.
- المسؤولية هي استغلال مواردنا لإحداث تغيير إيجابي.

وحدة المسؤولية

الغاية: الشعور بالارتياح تجاه تولّي مسؤولية الأهداف:

- الاستمتاع بتحمّل مسؤولية مسيرتنا المتوجبة علينا نحو المسؤولية.
- الاستمتاع بأغان تربط المسؤولية بالعناية.
- الاستمتاع بالمشاركة في تمثيلية حول المسؤولية.

الغاية: زيادة المعرفة بالمسؤولية الأهداف:

- المشاركة في مناقشات حول نقاط التأمل في المسؤولية والتمكّن من التحدّث عن نقطتين أو أكثر.
- صنع كتيّب "أؤمن ب..."، مستكشفين ما يؤمن به التلاميذ بما في ذلك حقوقهم ومسؤولياتهم المتوجبة عليهم.
- استكشاف فكرة "الاستقامة قولاً وعملاً".
- المشاركة في مناقشة حول المسؤولية تجاه الذات.
- رسم خرائط ذهنية بشأن عواقب المسؤولية وانعدام المسؤولية.
- مناقشة المساهمة في سبيل الأهل، ومحاولة صنع بطاقة أو تأليف قصيدة من أجل والدين مثلاً، أو كتابة صفحة في دفتر يوميات شخصية تتناول وضوح المسؤولية عند هذه الشخصية.
- مناقشة المسؤولية العالمية.

الغاية: تطوير مهارات المسؤولية والمشاركة في مسؤولية مشاريع الأهداف:

- المشاركة في مشروع مسؤولية فصل مدرسي.
- التفكير في أهداف الراشدين وإظهار على الأقل تصرفين عمليين صغيرين مباشرين ذوي صلة بتلك الغاية.
- المشاركة في مناقشة حول طريقة تشجيع الذات على أن تكون أكثر مسؤولية مع الأخذ بعين الاعتبار أنها لم تكن كذلك من قبل.

- تكوين صورة لمسلّمات يؤمن بها التلاميذ، وتطبيق عملي لإنجاز واحد يمكن أن يؤدي إلى هذه الغاية.

دروس المسؤولية

 أضف إلى قائمة نقاط التأمل مستخدماً أقوالاً مأثورة مفضلة من ثقافتك أو من أساطير أو اقتباسات من أفراد موقّرين.

 استمر في إذاعة أغنية كل يوم. أذع أغاني تتعلّق بالمسؤولية، ويمكن أن تكون الأغاني من تراثك الثقافي.

 قم بواحد من تمارين الاسترخاء/التركيز كل يوم أو كل عدة أيام، بحسب ما يتناسب مع فصلك. وقد يستمتع الطلاب بابتكار تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول مسيرة الثقة

 أذع أغنية فيما الطلاب يدخلون.

 قدّم الوحدة المتعلقة بقيمة المسؤولية في سؤال يتمحور حول معنى المسؤولية. ناقش معنى الأغنية التي أذيعت للتو.

 قل، "سنلعب اليوم بمسؤولية لأنه لدينا حرص على تأكيد مسيرة الثقة التي لا بد منها لمن يتصدى إلى تحمل أية مسؤولية". هذه اللعبة تتطلب أن يرتدي نصف طلاب الصف عصابات للعيون. كل شريك مسؤول عن قيادة شريكه المعصوب العينين بعناية، وإرشاده جسدياً، وتزويده بمعلومات لفظية كي يحسن التحرك في فصح غير مستوية، ومساعدته ليشعر بالأمان والراحة. قم بذلك لمدة عشر دقائق، ثم اقلب الأدوار. ناقش المشاعر المقترنة بكل دور لدى التلاميذ.

 اسأل: "كيف كان يمكن أن يكون شعورك لو أن شريكك لم يكن مسؤولاً؟".

الدرس الثاني مرشدون مسؤولون

 ناقش نقطة التأمل التالية: المسؤولية هي قبول ما هو مطلوب وتأدية الواجب بأقصى ما لديك من مقدرة.

نشاط

 اقسّم الطلاب إلى فرق مؤلفة من أربعة. يتعيّن على ثلاثة أفراد من الفريق أن يرشدوا، بالكلمات فقط، الطالب المعصوب العينين. احرص على أهمية أن يكون المرشدون مسؤولين لكي

يسهل على الشخص المعصوب العينين اجتياز الممر بسلام. هل نحن نستخدم أقصى قدرتنا لإعطاء توجيهات صحيحة؟ ناقش النتائج والتجارب.

- مساهمة من بيلار كويرا كولومينا

الدرس الثالث

المسؤولية هي أن أكون "مستقيماً قولاً وعملاً"

اسأل الطلاب الأسئلة التالية بإيجاز:

- هل تؤمنون بالسلام؟
- بِمَ تؤمنون (أكتب كلمة السلام ودون أفكارهم على السبورة).
- هل تؤمنون في العناية بالبيئة؟
- هل تؤمنون بالوفاء؟
- هل تؤمنون بأن تكونوا أصدقاء طيبين؟
- هل تؤمنون بأن تكونوا طلاباً جيدين؟

قل، "المسؤولية تعني بذل أقصى جهد لفعل ما تؤمن به. لننظر إلى بعض نقاط التأمل".

- إذا كنا نريد السلام، فإن علينا مسؤولية أن نكون مسالمين.
- إذا كنا نريد عالماً نظيفاً، فإن علينا مسؤولية العناية بالطبيعة.
- مع الحقوق ثمة مسؤوليات.

فكرة: هناك مسؤولية واحدة نتجاوزها أحياناً هي ضرورة أن نفعل ما نقول. إذا كنا نؤمن بمبادئ أو قيم معينة، علينا أن نترجم ذلك إلى أفعال وتصرفات تدعم معتقداتنا وقيمنا. "على سبيل المثال، إذا كنت أؤمن بالعناية بالبيئة، لكنني أرمي بورقة قطعة الحلوى على الأرض، أكون عندئذٍ مخالفاً عملياً لما أقوم به".

قل، "لنفكر في واحدة من هذه القيم". اجعل للعناية بالبيئة عنواناً منفصلاً على السبورة. اسأل: "إذا كنتم تؤمنون بهذه القيمة، فأين نوع من السلوك عليكم أن تتحلون به؟... ماذا ستفعلون؟ أجوبة موفقة. لنفكر في قيمة أخرى".

نشاط

أطلب من الطلاب صنع كتيب "أؤمن بـ...". وفي أعلى كل صفحة، أكتب جملة تبدأ بـ "أؤمن بـ...".

- بعد أسطر قليلة، أكتب، "أريد الحق في...".
- وبعد أسطر قليلة، أكتب، "مسؤولياتي هي...".
- يتعين على كل طالب إكمال كل جملة.

قل، "كل واحد منا يستطيع أن يبدع في هذه الحياة. يمكننا المطالبة بحقوق كثيرة، لكن مع المطالبة بهذه الحقوق علينا أن نفكر في المسؤوليات". أطلب من الطلاب أن يتشاطروا بعضاً من عبارات "أؤمن بـ...".

الدرس الرابع

قصص

اقرأ  على طلاب أصغر سناً قصصاً شعبية عن المسؤولية. قد يكون لديك قصص مفضلة أو تعرف قصصاً من ثقافات مختلفة. هناك قصة عن المسؤولية لطلاب من أعمار 8 - 10 سنوات هي بعنوان "تي سي يريد كلباً". ناقش القصة لاحقاً، سائلاً الطلاب كيف أثبتت تي سي لأمه أنه كان مسؤولاً. اسأل: "كيف تُظهر أنك مسؤول؟". ومع الطلاب الأكبر سناً، اختر من المنهاج الدراسي أعمالاً تطبيقية تتحدث عن المسؤولية. يُفترض أن تقرأ عملاً حول المسؤولية البيئية، أو أي عمل ذي صلة بالطلاب في منطقتك.

الدرس الخامس

تشاطر المهمات

"ثمة تعريف أساسي للمسؤولية هو أن تؤدي نصيبك منها. لعلك سمعت يوم كنت صغيراً قصة عن دجاجة استثنائية. هل سمعت القصة كلها؟ (اقرأها على الطلاب إذا توفرت لديك). أرادت الدجاجة خبزاً لكن لم يكن عندها قمح؛ فقررت زرع قليل من القمح. طلبت من أحدهم أن يساعدها، لكنه لم يفعل. وعند كل خطوة - لدى قيامها بسقي القمح وحصده وطحنه وإضرام النار وصنع الخبز - استمرت في مطالبة الناس بأن يساعدها. وفي كل مرة، لم يمد لها أحد يد المساعدة. لكن عندما حان وقت أكل الخبز، ماذا حدث؟... صحيح - أراد كل واحد أن يأكل معها! وقالت: "عندما طلبت أن تساعدوني في زرع القمح وسقيه وحصده وطحنه وخبزه... قلت لا لا لا لا لا. وهكذا، صنعت الخبز بنفسه وسأكله وحدي!".

قل، "نحن كبشر محظوظون جداً - يمكننا صنع أشياء - إننا فعلاً نصنع عالمنا. ومسؤوليتنا تتطلب منا أن نؤدي قسطنا في أي مهمة. إذاً، ماذا تحبون أن تصنعوا؟ (قدّم خيارات ممكنة في محيطك. اطرح شيئاً ليفعلوه ويكون ممتعاً بالنسبة إليهم). أنبدأ بوجبة طعام؟ أنبدأ بحديقة أزهار أو خضار؟".

 أطلب من الطلاب أن يختاروا، ثم قل لهم أن يضعوا قائمة بالمواد المطلوبة والمهمات التي ينبغي تأديتها. اقترح أن تتقبل فرق طلابية مسؤولية مهمات مختلفة. مثلاً، إذا قررت إعداد وجبة طعام لذيذة ومميّزة تقدّم بشكل مثير للشهية، تستطيع مجموعة صغيرة أن تعدّ وسائل التزيين فاتحة الشهية، وتستطيع مجموعة أخرى الانصراف إلى الحصول على المكونات الأساسية للوجبة... إلخ.

نشاط

 بالإضافة إلى نشاط المسؤولية في الفصل، أتح لكل طالب الفرصة لتولي مسؤولية في المدرسة. مثلاً: على ثلاثة أزواج من الطلاب القيام بدور وسطاء لحل نزاع في أثناء وجبة الغداء لمدة أسبوع وعلى ثلاثة أزواج أخرى القيام بالدور نفسه في وقت الاستراحة. وفي الأسبوع التالي، يقوم بالعمل ذاته طلاب آخرون. أو ربما يودّ بعض الطلاب أن يقوموا بمهمة المدرّس الخصوصي... إلخ. اسأل الطلاب عن مهمات يحبون أن يكونوا مسؤولين عنها. أظهر رغبتك في التحدّث عن تجاربهم وساعدهم على وضع حلول لأي مشكلات تعترضهم.

الدرس السادس

بين المسؤولية واللامسؤولية (مسؤولياتي)

ناقش/شارك 

- ما هي مسؤولياتك تجاه نفسك؟
 - ما هي مسؤولياتك كطالب؟
 - ما هي مسؤوليات المدرسين؟
 - تخيل مدرسة لم يتحمل أي من مدرسيها أي مسؤولية من مسؤولياتهم. ماذا يمكن أن يحدث؟
 - ما هو شعورك عندما تتجز مسؤولياتك كطالب؟
 - ما هو شعورك وما هي العواقب عندما لا تتجز مسؤولياتك؟ بإمكان مجموعات الطلاب الأكبر سناً مناقشة النتيجة البعيدة الأجل لهذا التخلي عن المسؤولية.
 - ما هي أهدافك البعيدة الأجل؟ ماذا تود أن تفعل كشخص راشد؟
- ناقش نقطة التأمل التالية: ليست المسؤولية شيئاً يلزماً فحسب، بل هي أيضاً شيء يتيح لنا تحقيق ما نتمناه.

 شاط لمن هم في سن 8 - 9 سنوات: أطلب من الطلاب رسم صورة ما يودون فعله حين يبلغون سن الرشد. أطلب منهم أن يذكروا كتابةً شيئاً يستطيعون فعلهما الآن يساعدهم على تحقيق ذلك الهدف. ساعدهم في جعل هذه الأفعال محددة وعملية وفورية - شيء ما يمكنهم فعله في اليوم التالي أو اليومين التاليين. يجب أن تكون الأفعال صغيرة وملحوظة (ممكن ملاحظتها). بهذه الطريقة، يستطيع الطلاب تحقيق تقدم في اتجاه هدفهم الذي ارتأوه لأنفسهم.

 شاط لمن هم في سن 10 - 14 سنة: أطلب من كل طالب أن يختار موضوعاً واحداً يحب أن يحقق تقدماً فيه. وعلى مقياس مدرج بين واحد وعشرة - العشرة هي النقطة الأعلى - كيف يقدرون أنفسهم؟ أطلب من الطلبة التفكير في شيء ما يستطيعون فعله ليتقدموا في ذلك الموضوع ويدنوا من هدفهم. يستطيع الطلاب تشكيل أزواج في ما بينهم ليتحدثوا في الأمر. على تصرفاتهم أن تكون محددة وعملية يسهل ملاحظتها. بهذه الطريقة، يستطيع الطلاب رؤية أنفسهم يحققون تقدماً باتجاه هدفهم. أطلب من الطلاب أن يذكروا كتابةً ثلاثة أشياء ملموسة يمكنهم فعلها. وبعد ثلاثة أيام، أطلب من كل زوج مراجعة التقدم الحاصل، وشجع الطلاب على مواصلة السعي باتجاه هدفهم.

الدرس السابع

المسؤوليات في البيت

ناقش/شارك 

- ما هي مسؤوليات الأمهات؟
- ما هي مسؤوليات الآباء؟
- ماذا يحدث حين لا ينجز الوالدان مسؤولياتهما؟
- أي نوع من الآباء/الأمهات ستكون/ستكونين عندما تبلغ/تبلغين سن الرشد؟
- أي مسؤوليات ستكون مهمة بالنسبة إليك؟
- ما هي مسؤولياتك/مسؤولياتك كابن/كابنة؟

- ما هي المساهمات التي تؤديها لعائلتك؟
 - ما هي المساهمات التي تفخر بأدائها؟
- أكتب نقاط التأمل التالية على السبورة وناقشها مع الطلاب إذا شئت:
- المسؤولية هي قبول ما هو مطلوب وتنفيذ الواجب بأقصى ما لديك من قدرة.
 - عندما يكون المرء مسؤولاً، فإن أية مساهمة مسؤولة من جانبه تجعل الرضا عن النفس ينبثق في داخله.

 شاط لمن هم في سن 8 - 9 سنوات: أطلب من الطلاب نظم قصيدة أو كتابة بطاقة لأمهاتهم و/أو آبائهم.

 شاط لمن هم في سن 10 - 14 سنة: أطلب من الطلاب التفكير ملياً في الأسئلة التالية وكتابة يوميات شخصية من واقعهم المعاش أو مقالة قصيرة تتناول نتائج تفكيرهم.

- ماذا تفعل لتُظهر لأهلك أنك مسؤول؟
- هل تودّ أن تفعل أي شيء آخر لتُظهر لها مسؤوليتك؟
- ماذا تفعل لتُظهر لأبيك أنك مسؤول؟
- هل تودّ أن تفعل أي شيء آخر لتُظهر له مسؤوليتك؟

الدرس الثامن

قصة - "الحديقة المنسية"

 اقرأ قصة "الحديقة المنسية" الواردة في الملحق.

 شاط لمن هم في سن 8 سنوات: أجر مناقشة حول القصة واطلب من الطلاب رسم صورة توضيحية للحديقة.

 شاط لمن هم في سن 9 - 14 سنة: أجر مناقشة حول القصة، ثم اسأل:

- ما هو شعورك عندما تستكف عن فعل شيء ما تعتقد أنه ينبغي لك أن تفعله؟
- ما هي الأشياء التي يُزعجك جداً كونك لم تفعلها؟
- ما هي الأشياء التي تشعر بانزعاج شديد حيالها؟

 هل الشعور بالانزعاج مهم؟ (أجب: قل، أحياناً يكون الشعور بالانزعاج الطريقة التي يعرف الناس فيها أن من الأفضل التصرف بأسلوب مختلف. نحن كلنا نرتكب أخطاءً أحياناً. نحن كلنا بشر. لكن الشعور بالانزعاج كثيراً لا يساعدنا على فعل أشياء إيجابية نريد حقاً أن نفعلها).
قل، "الشعور بالحزن أو بالخجل حيال شيء ما أمر طبيعي، لكن من غير المستحب الاستمرار في الشعور هكذا". وبدلاً من ذلك:

1. فكّر في ما تتمنى أن تكون قد فعلته.
2. حدّد القيمة أو المزية التي تحتاج إليها من أجل ذلك.
3. تخيل تلك المزية وتلمّسها في ذهنك.
4. حدّث نفسك برفق. اعلم أن في المرة التالية التي تحدث فيها مثل تلك الحالة، سيكون لديك القدرة على القيام بما تريد أن تفعله".

 شاط لمن هم في سن 11 - 14 سنة: أكتب الخطوات الأربع على السبورة. أطلب من الطلاب كتابة مقالة شخصية، مطبقين فيها هذه الخطوات الأربع على وضع لا يعجبهم ويودون

تغييره. في وسع المدرّس أن يطلب من الطلاب أن يتبادلوا بصراحة أقوالاً كانوا يحدّثون بها أنفسهم، فمن اللطيف والمفيد تربوياً المشاركة والحوار.

الدرس التاسع المسؤولية العالمية

ناقش نقطة التأمل التالية:

- المسؤولية العالمية تتطلب احترام البشر كافة.
- المسؤولية العامة تقتضي استغلال مواردنا المشتركة في إحداث تغيير إيجابي.
- الشخص المسؤول يعرف كيف يكون منصفاً، حريصاً على حصول كل إنسان على حصة.

اسأل:

- إذا استطعت القول لكل شخص في العالم أن عليه مسؤولية، فيجب تحديد هذه المسؤوليات ليعرف الناس جيداً كيف وأين عليهم أن يكونوا مسؤولين؟
- ماذا تريدونهم أن يفعلوا؟
- ماذا تريدونهم ألا يفعلوا؟
- ما هي مسؤوليتك العالمية؟
- ما هي مسؤوليتك الاجتماعية؟
- ما هي مسؤوليتنا الأخلاقية؟ (لمن هم في سن 13 و14 سنة فقط).

أكد الردود الإيجابية بشكل قاطع. كن على رأسهم في تمرين استرخاء السلام إذا بدا ذلك ملائماً. من شأن هذا النقاش أن يثير ردوداً متنوعة من الطلاب. قد يرغب الطلاب الأكبر سناً في مناقشة هذه الأسئلة على فترات عدة. ساعدهم في اختيار مواد مناسبة للقراءة.

نشاط

أطلب من الطلاب رسم خريطة ذهنية إيضاحية للمسؤولية في مجموعات من طالبين إلى أربعة طلاب.

الدرس العاشر انعدام المسؤولية

أطلب من الطلاب مناقشة: "كيف يمكن أن يكون العالم إذا لم يتحمّل كل واحد مسؤولياته؟".

نشاط

أطلب من الطلاب رسم خريطة ذهنية لانعدام المسؤولية.

يستطيع الطلاب تشاطر خرائطهم الذهنية المتعلقة بانعدام المسؤولية، كذلك خرائطهم الذهنية للمسؤولية التي أنجزت في الدرس السابق.

الدرس الحادي عشر

مسؤولياتي

ناقش نقاط التأمل التالية:

- يستطيع كل شخص تصوّر عالمه والبحث عن ميزان الحقوق والمسؤوليات.
- المسؤولية إنجاز للواجبات بنزاهة.
- أنا، كشخص مسؤول، لدي ما هو جدير بالاهتمام لأقدمه - وكذلك لدى الآخرين.

ثم اسأل:

- أنت، كشخص، ماذا لديك من مسؤوليات تجاه الآخرين؟
- تجاه المجتمع؟

نشاط

أطلب من الطلاب وضع لائحة بجميع التصرفات المسؤولة التي ناقشها الفصل خلال الأسبوع الفائت وترقيم كل تصرف منها. أطلب من كل طالب وضع علامة على كل عمل يؤمن به. ثم أطلب من كل طالب النظر إلى اللائحة ووضع إشارة دائرة حول الرقم الذي يتصرف حياله بصورة تلقائية. قارن بين اللوائح وانظر إذا ما كنت تود أن تكون أكثر التزاماً بفعل الأشياء التي تؤمن بها.

- مساهمة من سابيين لنيفي

الدرس الثاني عشر

تحمل المسؤولية يكسبنا صديقاً طيباً

قل، "أن تكون مسؤولاً يعني أنك أهل للثقة. نحن كلنا نريد أن تكون عائلتنا مسؤولة عنا. الوالدان مسؤولان عن تأمين الطعام والمأوى. وأنا كطفل، شعرت بأن والديّ كانا مسؤولين عن منحي محبة. على الصديق مسؤولية أن يكون أهلاً للثقة".

ناقش

- ما هو شعوري حين لا يلتزم أشخاص بفعل ما يقولون إنهم سيفعلونه أو إنهم يتصرفون بلا مسؤولية؟
- ما هو شعورك عندما يثرثر صديقك بأقوال عنك أو يخذلك؟
- ما هو شعورك عندما يكون صديقك أهلاً للثقة؟
- ماذا يمكننا أن نقول لأشخاص عديمي المسؤولية أو حين يخيبون آمالنا؟

نشاط

أطلب تشكيل مجموعات من خمسة طلاب. على كل طالب في المجموعة تصوّر موقفين يشعر فيهما أن شخصاً ما خذله أو كان عديم المسؤولية بطريقة ما. على الطلاب أن يمثلوا هذين الموقفين بعمل مسرحي ارتجالي، ويخرجوا بطلين لكل مشكلة. ناقش عواقب كل واحدة. عندما يناقش الطلاب مشكلات حقيقية يواجهونها، دعهم يصنعون بطاقات مواقف ويواصلون المناقشة والتمثيل حتى التوصل إلى حلول إيجابية ملائمة.

الدرس الثالث عشر إني أعتقد

نشاط

قم مع الطلاب بتمرين استرخاء/تركيز السلام، واطلب منهم تكوين صورة لما يؤمنون به. وعلى كل طالب أن يكتب تحت الصورة طريقتين جديدتين تساعدان المرء على أن يكون مسؤولاً. اصنع ملصقة على الحائط.

الدرس الرابع عشر تمثيلية

نشاط

وزّع الطلاب في مجموعات من ثمانية إلى عشرة طلاب واطلب منهم تأليف تمثيلية يبيّنون فيها انعدام المسؤولية و/أو المسؤولية. يمكن أن تكون التمثيلية هزلية أو درامية.

الدرس الخامس عشر برنامج

ضع خططاً لبرنامج خاص يبيّن للمجموعة قيمتين تمّ تعلّمهما. حدّد من سيكون مسؤولاً عن كل مجال من مجالات البرنامج الذي تعلمته المجموعة ككل.

نشاط اختياري لطلاب في سن 13 - 14 سنة

تحرّ المسؤولية من خلال المنهاج الدراسي الاعتيادي. مثلاً، تعلّم مسؤولية مختلف أدوار الحكم أو الخدمة العامة أو وظائف الاتحادات أو الجمعيات أو مضمون معاهدة حقوق الطفل.

- مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

سابعاً: التَّعاون



7. وحدة التعاون

نقاط للتأمل حول التعاون

- يكون التعاون حيث يعمل الناس معاً نحو تحقيق هدف مشترك.
- يقتضي التعاون الاعتراف بقيمة كل إنسان والتصرف معه دائماً بإيجابية.
- يولد المتعاون أمنيات صادقة ومشاعر طاهرة تجاه الآخرين والمهمة المنوطة به.
- لا بد من تحديد الحاجات عند التعاون. قد نحتاج أحياناً إلى فكرة جديدة أو إلى التخلي عن فكرتنا الراسخة. وقد نحتاج أحياناً إلى تولي القيادة أو إلى الانصياع لها.
- يقوم التعاون على الاحترام المتبادل.
- لا بد من أن يلقي المتعاون التعاون.
- حيث تكون المحبة يكون هناك تعاون.
- يمكنني أن أتعاون إذا بقيت مدركاً لقيمي.
- الشجاعة ومراعاة مشاعر الآخرين والتعاطف والمشاركة هي أساس التعاون.

وحدة التعاون

الغاية: الاستمتاع بتجربة التعاون والخبرة المكتسبة الأهداف:

- الاستمتاع بممارسة عدة ألعاب تعاونية.
- المشاركة في رقصة تعبيرية عن التعاون.

الغاية: التعرف إلى التعاون بشكل أفضل الأهداف:

- المشاركة في مناقشة نقاط التأمل الخاصة بالتعاون والتوسع في اثنتين أو أكثر من هذه النقاط.
- مناقشة دور الكلمات والتصرفات في اللعب والعمل التعاوني المشترك.
- سنّ قواعد لحسن التواصل.
- تحديد القيم الأساسية في الأنشطة التعاونية.
- مناقشة التعاون الصادق وغير الصادق وإعداد مسرحية قصيرة حول الموضوع.
- إعداد خريطة فكرية تعاونية.

الغاية: تنمية المهارات التعاونية والمشاركة في الأنشطة التعاونية الأهداف:

- الاعتراف بجهود التلاميذ الآخرين التعاونية.
- المشاركة في مشروع تعاوني في الصف.
- التعاون معاً ضمن مجموعة صغيرة لابتكار لعبة.
- المشاركة في المساعدة و/أو تلقي المساعدة في لوحة التعاون.

دروس في التعاون

أضف إلى لائحة نقاط التأمل أعلاه، استخدام أقوال مأثورة من ثقافتك ومن الأساطير المعروفة، أو لشخصيات بارزة.

تابع الاستماع إلى أغنية كل يوم.

☀️ **قم بأحد تمارين الاسترخاء/التركيز يومياً** أو كل بضعة أيام كما ترى مناسباً لصفك. علماً أن التلاميذ قد يرغبون في ابتكار تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول التعاون مهم

🍏 اشرح للتلاميذ الأصغر سناً أهمية التعاون لأننا نعجز عن القيام بكل شيء وحدنا. التعاون إذاً هو المساعدة أو مشاركة الآخرين في إنجاز مهمة أو تحقيق هدف ما. (اسأل التلاميذ الأكبر سناً عن أهمية التعاون). استشهد بأمثلة: "لنفترض أن سيارة أحدهم علق في الوحل وعجز عن إخراجها بمفرده. أعتقدون أننا سننجح في ذلك لو تعاونوا معاً؟ أو ماذا لو قررت إفراغ هذه الغرفة من كل الأثاث في غضون خمس دقائق؟ سأحتاج طبعاً إلى تعاونكم معي. ولنفترض أنكم تريدون زيادة وزنكم. قد تحتاجون إلى تعاون أمكم لشراء مواد غذائية عالية الدسم وغنية بالسعرات الحرارية".

👄 **نحتاج جميعاً إلى التعاون أحياناً. اسأل:**

- ما هي الأمور التي تحتاجون فيها إلى التعاون؟
- ما هي الأمور التي تفضلون التعاون أكثر مع الآخرين في إنجازها؟
- ما موقفكم من المهمة المنوطة بكم عندما يبدي من يساعدكم سروره للقيام بذلك وعندما يكون من يساعدكم متذمراً أو غاضباً؟

شدد على أن التعاون الحقيقي هو العمل معاً بصبر وتعاطف بسرور.

🍷 تناول الطعام بشكل تعاوني

قل، "سنتناول اليوم وجبة خفيفة (الغداء مثلاً) نبيّن أثناءها مدى أهمية التعاون. افترضوا جميعاً أنّ أذرعكم معطوبة لا تتثنى فيها المرافق. عليكم أن تجدوا طريقة تمكّنكم من تناول الطعام من دون طيّ مرافقكم! ما الحلّ برأيكم؟".

دع التلاميذ يجدون الحل بأنفسهم. قد يتعين على المعلم شرح الحل للتلاميذ الأصغر سناً، بإبقاء ذراعيه مستقيمتين بينما يتولى أحدهم إطعامه. لا شك في أن التلاميذ سيتسلّون كثيراً ويتعلمون في الوقت عينه!

الدرس الثاني لعب تعاوني

🎮 **لعبة:** بعد الاستماع إلى أغنية، أطلب من التلاميذ أن يتحلّقوا جنباً إلى جنب ووجوههم إلى الخارج شابكين أيديهم عند المرافق. ثم أطلب منهم أن يجلسوا ثم أن يقفوا مجدداً وأيديهم ما زالت مشبوكة من دون فكّ الحلقة. كرر الحركة بسرعة أكبر مرة بعد مرة. قد يتوجب فصل الفتيات والفتيان ضمن حلقات منفصلة في العديد من الحضارات.

👄 🎮 **لعبة:** أربط معاً كاحل تلميذين أو ثلاثة بواسطة شريط. أحضر كرة أو طابة وعلمهم كيف يتقاذفونها في ما بينهم. ثم علمهم كيف يتقاذفونها مع فريق آخر مربوط الأرجل أيضاً.

والهدف طبعاً تقاذف الكرة قدر الإمكان من دون أن تقع الكرة. إذا كانت الكرة تقع باستمرار لدى الفريقين، يمكنك طلب "وقت مستقطع" لبضع دقائق حتى يناقش أعضاء الفريقين سبل التعاون لتفادي السقوط وتقاذف الكرة بالشكل الصحيح، إنها لعبة تعاونية بامتياز. ناقش نقاط التأمل التالية:

- يوجد التعاون عندما يعمل الناس معاً نحو تحقيق هدف مشترك.
- يقتضي التعاون الاعتراف بقيمة كل إنسان والتصرف دائماً بإيجابية.
- يقوم التعاون على الاحترام المتبادل.

اسأل التلاميذ عن الكلمات أو الأفعال التي ساهمت في إحداث جو من التعاون في أثناء اللعبة. إذا برزت أفكار كثيرة حول إمكانية زيادة التعاون يمكنك اختبارها في يوم آخر.

الدرس الثالث مائدة التعاون

 قم بإعداد مائدة تعاون في الصف. دع التلاميذ يختارون نوع التعاون كالمساعدة على حل المشاكل مثلاً أو في رفع المعدات الخاصة أو الإطراء أو التشجيع في عملهم. ويقرر التلاميذ أيضاً من سيتولى مسؤولية المائدة (ضمن المهل الزمنية التي يحددها المعلم) ومتى. فيتولونها بالتالي مداورة. كأن يقولون مثلاً أنّ من يسجّل أعلى نقاط في مادة الرياضيات، يتولى مسؤولية المائدة لعشر دقائق إثر انتهاء درس الرياضيات. أما من يحسنون القراءة أو الكتابة، فيتولونها خلال وحدة من حصة الفنون اللغوية؛ بينما يتطوّع البعض الآخر ليكونوا مشرفين على الامتحانات لحصة واحدة في اليوم. وبإمكان المربي أن يوزّع مهمة "المساعد" على كل التلاميذ حسب جدول زمني محدد. وقد ينضم تلميذ لا يتمتع بمهارات أكاديمية جيدة إلى فريق تنظيم أو دعم أو ربما يعلم زملاءه ألعاباً أو بهلوانيات أو حرفاً أو رياضات. تابع تمرين مائدة التعاون لعدة أسابيع أو أكثر. أما ثمن استخدام مائدة التعاون فيمكن التعبير عنه بشكر المتعاون على تعاونه، علي أن يجيب المتعاون طبعاً بصورة لائقة: "أحسننت" "لديك دقة نظر"، أو "لقد أصغيت وتعلمت جيداً وقد سرّني التعاون معك".

الدرس الرابع ألعاب

 لعبة: أطلب من التلاميذ أن يقفوا عند أطراف غطاء سرير. ضع كرة خفيفة الوزن أو كرة أرضية منفوخة في الوسط. أطلب من التلاميذ أن يحاولوا قذف الكرة إلى الأعلى والتقاطها عشر مرات دون أن تقع. ثم ناقش مختلف الأدوار التي لعبها كل منهم لإنجاح هذه المهمة. (ربما تولى أحدهم قيادة الفريق بمناداته الآخرين إلى الأعلى، إلى الأسفل" بينما كان تلميذ غيره "يحمّسهم". وربما كان سواهما عنصراً فاعلاً ومتعاوناً في الفريق).

ناقش نقطة التأمل: يقتضي التعاون الاعتراف بقيمة كل إنسان والتصرف دائماً بإيجابية. دع التلاميذ بعدد يؤلفون فرقاً حسب أنواع الرياضة التي يحبونها، فيتحدث محبّو كرة السلة عن أنواع التعاون التي يريدونها مع بعضهم البعض، ومحبو كرة القدم عن سبل تحسين التعاون في ما بينهم.

الدرس الخامس قصص

🗨️🗨️ **شاط لعمر 8 إلى 10:** اقرأ قصة "عاصفة نيازك تقترب" الواردة في الملحق. ناقش القصة ثم اطلب من التلاميذ تشكيل مجموعات تضم كلاً منها ثلاثة تلاميذ لتأليف قصة عن التعاون وتجسيدها في لوحة.

🗨️ نذكر من بين أطرف القصص التي ألفها فريق في جزر موريشيوس، قصة تدور حول ضفدعين وقعا في وعاء حليب كبير. فراحا يسبحان ويسبحان إلى أن قرر أحدهما الاستسلام؛ إلا أنّ الضفدع الآخر ظل يشجّعه على المضي في جهوده. فتابعا السباحة معاً رغم ازدياد العملية صعوبة. لكن سرعان ما استحال الحليب زبدة فاستطاعا القفز متعاونين معاً خارج الوعاء! وأجمع الضفدعان على أنهما ما كانا لينجحا لولا تعاونهما!

🗨️ **شاط لفئة 11 إلى 14 سنة:** اقرأ قصصاً أو كتباً مختصرة حول التعاون. لقد استعدت أحداث كثيرة في تاريخ الإنسانية التعاون. اختر أحدها من ثقافتك أو من ثقافات أخرى.

🗨️ **اسأل هل برزت في القصة التي قرأها التلاميذ نقطة التأمل التالية: لا بُد من أن يلقي المتعاون التعاون.** اسأل التلاميذ هل عايشوا حالة كهذه في الواقع، واطلب أمثلة على ذلك.

الدرس السادس لعبة تعاونية: النجمة

🗨️ نشاط

شكّل مجموعات مؤلفة من 6 إلى 8 تلاميذ. اطلب من التلاميذ أن يتحلّقوا شابكين أيديهم ومترنّحين وأرجلهم مفتوحة. علّمهم أن يتبعوا الإيقاع "واحد، اثنان، واحد، اثنان"، على أن يرمز "الواحد" إلى الترنح نحو الأمام و"الاثنان" إلى الترنح نحو الخلف، وصولاً إلى نقطة التوازن. فيغيرون عندها اتجاه "السقوط".

🗨️ ناقش الصعوبات التي واجهوها بعد انتهاء اللعبة: كيف حصل التعاون؟ بماذا شعروا؟ ما الذي ساهم في إنجاح ذلك؟ عزز جوّ الحوار والإصغاء بعضهم إلى البعض.
ملاحظة: **باشر الدرس التالي إذا سمح الوقت بذلك.**

- مساهمة من بيلار كويرا كولومينا

الدرس السابع ابتكار لعبة

🗨️ نشاط

يعمل التلاميذ ضمن مجموعات من ثلاثة تلاميذ على ابتكار لوحة للعبة تثقيفية لزملائهم أو لمن هم أصغر سناً. أُطلب منهم أن يتوصلوا إلى أفكار جديدة وأن يصمموا لوحة اللعبة.
مثلاً: البحث عن الاحترام
يمكن ابتكار لوحة شبيهة بلعبة الأفاعي والسلام بحيث يُستخدم النرد لتحديد خانات التقدم. وقد يطلب من اللاعب في بعض الخانات سحب بطاقة أو اتباع التعليمات مثل: (1) يطلب منك صديقك أن تكذب على أمك. تقول "كلا"، وتتقدم ثلاث خانات. (2) تقول أعزّ صديقاتك إن فستانك الجديد لا يعجبها، فلذلك تعودين إلى المنزل وتبدلينه. عودي أربع خانات إلى الوراء.
- مساهمة من روث ليدل

الدرس الثامن أنا أتعاون

إكمال الجمل التالية: 

أنا أتعاون مع المدرسة عندما _____
أنا أتعاون مع نفسي عندما _____
هو مثال عن التعاون. _____
إن _____ ضروري للتعاون.

ألف مجموعات تضم أربعة تلاميذ لمناقشة أجوبتك، تمهيداً للتوصل معاً إلى شعار مشترك يجسد التعاون، على أن يتمّ بعدها تجسيد الشعار بلوحة أو رسمة على ورقة طويلة تعلّق على الحائط.  

- مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس التاسع التعاون ضمن فريق

شكّل مجموعات تضم خمسة تلاميذ واعطِ كلاً منها مسطرة أو عصا يارديّة أو متراً. 
واطلب من كل مجموعة قياس طول الملعب بدقة وسرعة متبعين مقارنة جماعية ومتسلّحين بروح تعاونية. أمهل الفرق خمس دقائق لمناقشة المقاربة ثم أعطِ إشارة انطلاق اللعبة!

عند انتهاء الجميع، يبحث التلاميذ في العوامل التي ساعدت جهود الفريق وما الذي أعاقها. أُطلب من التلاميذ أن يقدّروا الجهد التعاوني الذي بذله كل واحد منهم، وأسأل ما هي القيم التي شهدوها في هذا النشاط؟ 

الدرس العاشر حسن التواصل

نشاط

أطلب من التلاميذ أن يفكروا في المشروع التعاوني والألعاب التي مورست في الصف وأن يستنوا قواعد تضمن حسن التواصل في ما بينهم. دوّن هذه القواعد أو الصقها على الحائط بحيث يمكن استعمالها أو التوسع في تفاصيلها الإيجابية، أو تطويرها على مدى الدروس اللاحقة.

- مساهمة من سابيين ليفي

الدرس الحادي عشر مسرحية قصيرة

ناقش مفهوم التعاون الحقيقي - أي بعبارة أخرى، التعاون بعطف وصدق ونزاهة. ابحث نقطة التأمل: حيث تكون المحبة هناك يكون التعاون. ابحث عن المعطيات التي تدل على وجود تعاون غير صادق.

نشاط

أطلب من التلاميذ الموزعين على مجموعات أن يعدّوا مسرحية قصيرة، هزليّة، عن التعاون غير الصادق مقابل التعاون الصادق.

الدرس الثاني عشر مشروع تعاوني

ناقش نقاط التأمل التالية:

- لا بد من تحديد الحاجات عند التعاون. قد نحتاج أحياناً إلى فكرة جديدة أو إلى التخلي عن فكرتنا الراسخة. وقد نحتاج أحياناً إلى تولي القيادة أو إلى الانصياع لها.
- الشجاعة ومراعاة مشاعر الآخرين والتعاطف والمشاركة هي أساس التعاون.
- يقتضي التعاون الاعتراف بقيمة كل إنسان والتصرف دائماً بإيجابية.
- يولد المتعاون أمنيات صادقة ومشاعر ظاهرة تجاه الآخرين، كما يرفع بذلك من شأن المهمة المنوطة به.

نشاط

طبّق مبادئ التعاون الصادق على مشروع يرغب التلاميذ في تنفيذه - في الصف ربما. مثلاً: تخصيص زاوية من زوايا الصف للقراءة واستعمالها مداورة والمحافظة على نظافتها؛ العمل معاً على لوحة جدارية كبيرة تجسّد رؤيتهم لعالم أفضل؛ اختيار أحد مواضيع المنهج الدراسي وتزيين الغرفة بما يوضّح فكرة الموضوع؛ فتمثّل الوحدة حول الغابة المطيرة بتعليق عرائش في الغرفة مع ببغاوات وقردة. وربما يقضي مشروع تعاوني آخر بتخطيط وتنفيذ محطة لغسل السيارات من أجل كسب المال أو القيام بجولة ميدانية. أو تحديد حاجة معينة في المدرسة أو المجتمع المحلي وتحديد المساعدة التي يمكن تقديمها. يمكن توسيع التعاون مع صفوف أخرى للمحافظة على نظافة المدرسة

أو العمل مع مجموعة من الأهل على طلاء التجهيزات في الملعب أو إصلاحها أو مساعدة تلميذ أصغر سناً على القراءة مداورة.

المشروع التعاوني قد يمتد لعدة أيام. وبينما يتناقش التلاميذ ويعملون معاً، عليك تعزيز مهاراتهم الاجتماعية الإيجابية التي تحقق الانسجام والتماسك بينهم. استعن لذلك بنقاط التأمل المتعلقة بالتعاون عند الحاجة.

الدرس الثالث عشر

ما هي القيم التي يعتمد عليها التعاون؟

ناقش نقطة التأمل التالية: يمكنني أن أتعاون إذا بقيت مدركاً لقيمي. ثم اسأل:

- ما هي أهم قيمة بالنسبة إلى التعاون؟
- ما هي أكثر قيمة احتجت إليها في مشروعك التعاوني؟ (قد تختلف القيمة من تلميذ إلى آخر).

نشاط

قسّم الصف إلى عدة أقسام واطلب من التلاميذ اختيار القيمة التي يرونها الأهم بالنسبة إلى التعاون. على كل فريق عندئذ مناقشة الموضوع والاتفاق على قيمة واحدة ثم عرضها على الصف من خلال الحركات الإيمائية المعبرة.

- مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس الرابع عشر

خرائط فكرية تعاونية

أطلب من التلاميذ تشكيل فرق تضم ثلاثة تلاميذ في كل منها وذلك من أجل رسم خريطة فكرية لبلد يتوفر فيه تعاون مطلق. عليهم استعمال أفضل مهاراتهم التعاونية للتوصل إلى ذلك. وباستطاعة التلاميذ تشاطر خرائطهم الفكرية وعرضها في الصف.

الدرس الخامس عشر

قصة مصورة

إعداد قصة مصورة يتعاون فيها عدة أشخاص لإحداث عالم أفضل. أو تأليف قصة موضوعها التعاون.

- مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

الدرس السادس عشر

رقصة

 قَبِّم الصف إلى ثلاث مجموعات واطلب من التلاميذ إبداء روح التعاون في رقصة تعبيرية يؤديونها على الموسيقى التي يختارونها.

دروس اختيارية في التعاون للتلاميذ الأكبر سناً

اطرح مشاكل عالمية عدة وناقش المبادرات التعاونية الآيلة إلى حلها. مثل المجاعة في العالم أو سوء تغذية الأطفال أو العنف. باستطاعة مجموعات صغيرة من التلاميذ اختيار موضوع ما والتعاون معاً في دراسة المؤسسات المعنية به أو المواضيع ذات الصلة بقيمة التعاون، ثم عليهم بعد ذلك عرض أفكارهم على الصف.

- مساهمة من بيلار كويرا كولومينا وسابين ليفي

ثامناً: التّواضع



8. وحدة التواضع

نقاط للتأمل في قيمة التواضع

- التواضع يجعلك تشعر بأنك مُشرق وسلس من الداخل.
- التواضع واحترام الذات يجب أن يكونا متلازمين.
- التواضع يتبدى أكثر عندما أعرف قوتي ولكن بدون تبجح أو استعراض.
- التواضع يجعل الغطرسة تختفي.
- يستطيع الإنسان المتواضع الإبقاء على سعادته الداخلية في أثناء الإصغاء إلى الآخرين.
- بميزان احترام الذات والتواضع أستطيع أن أحافظ على قوتي الداخلية ولا أحتاج عندئذٍ إلى التحكم في الآخرين.
- التواضع يجعل الفرد يبدو عظيماً في قلوب الناس.
- التواضع يجعل الذهن متفتحاً.
- مع التواضع أستطيع إدراك قواي الخاصة كذلك قوى الآخرين.

وحدة التواضع

الغاية: زيادة المعرفة بقيمة التواضع الأهداف:

- المشاركة في المناقشات حول نقاط التأمل في التواضع، والقدرة على التعمق في الحديث عن نقطتين أو أكثر.
- معرفة ماهية الغطرسة وطرق الحديث والسلوك الدال عليها، ومناقشة مشاعر التلاميذ عندما يرون شخصاً ما متغطرساً أمامهم.
- المشاركة في المناقشة حول تأثيرات الشعور الخاص بالأفضلية على الآخرين.
- مناقشة العلاقة بين كل من: التواضع والمحبة، والغطرسة ونقص المحبة.
- نظم قصيدة عن التواضع.

الغاية: تعلم التوازن بين التواضع واحترام الذات الأهداف:

- التفكير في أبطال لديهم توازن بين التواضع واحترام الذات، وينطبق عملهم على قولهم.
- إخبار طالب آخر بثلاثة أشياء يتميز بها (أو يجيد عملها)، ويطلب من كل منهم أن يقولها مرة بتواضع، ثم يقولها بصوت متغطرس، ومناقشة الفرق بين المرتين سواء لجهة اللهجة المتعالية أو طريقة الكلام المنفردة.
- إجراء مقابلة مع شخص له تأثير إيجابي، من محيط الأهل والجيران، ومعرفة الأشياء التي بالإمكان التفاخر بها.
- قراءة قصص من الأساطير والنماذج التاريخية كان أبطالها مثلاً للتواضع والعظمة.
- الحديث عن شخصية ترمز إلى التوازن بين التواضع واحترام الذات.

الغاية: ممارسة المهارات الاجتماعية التي تهدف إلى تحقيق التوازن بين التواضع واحترام الذات الأهداف:

- القيام بالعديد من الأمور اللطيفة تجاه الآخرين مع الشعور بالرغبة في مساعدتهم من دون ابتغاء مديح منهم.
- الاستمتاع برؤية نقاط قوة لدى الآخرين، وفي الوقت عينه تفحص نقاط القوة الذاتية.

دروس التواضع

أضف إلى نقاط التأمل السابقة الأقوال المأثورة المفضلة لديك من ثقافتك المحلية أو من الأساطير أو من أقوال أشخاص موقَّرين.

استمر يومياً في الاستماع إلى أغنية.

قم بواحد من تمارين الاسترخاء/التركيز مرة يومياً، أو كل عدة أيام كما هو مناسب لفصلك. وربما يستمتع الطلاب في ابتكار تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول

أبطال متواضعون

فكرة: من الطرق المثيرة في تقديم وعرض قيمة التواضع، الحديث عن تواضع الشخصيات العظيمة. ومعنى التواضع في هذه الأنشطة هو اختفاء الغطرسة. ولتنشيط هذه الفكرة يمكن القول إن التواضع متلازم مع الثقة في النفس واحترام الذات.

نقاط التأمل المفيدة لتعريف التواضع هي:

- التواضع يجعلك تشعر بأنك مشرق وسلس من الداخل.
- التواضع واحترام الذات يجب أن يكونا متلازمين.
- التواضع هو أن أعرف قوتي ولكن بدون تبجح أو استعراض.

اشرح: استطاع بعض الشخصيات العظيمة الوصول إلى توازن بين التواضع واحترام الذات بصورة جيدة جداً. يستطيع المدرس توضيح الفكرة السابقة باستخدام مثال يرمز إلى إحدى الشخصيات التي حققت التوازن بين التواضع واحترام الذات.

نشاط

أطلب من الطلاب اختيار إحدى الشخصيات المشهورة المفضلة لديهم والتي استطاعت أن توازن بين احترام الذات والتواضع. وربما تكون هذه الشخصيات تاريخية، أو من العلماء، أو ممثلين، أو أبطالاً يمكن الاقتداء بهم.

أطلب من الطلاب التفكير في بعض التعليقات التي يمكن أن يَصِفُوا بها الشخصيات المفضلة لديهم. (أو التفكير فيما يمكن أن يصف الشخص صفاته الحقيقية التي يَتميّز بها والتي يشعر بالفخر حيالها).

أطلب من الطلاب رسم صورة لشخصيتهم المفضلة، وصنع أربعة أو خمسة من "بالونات الأفكار" تتضمن التعليقات التي قد تقولها هذه الشخصيات.

الدرس الثاني

حديث الأبطال

ناقش/شارك

- لماذا تشعر عندما ترى شخصاً ما يتباهى بنفسه؟
- ماذا تعرف عن الشخص الدائم التفاخر أو التباهي؟ (هذا يعني أنه لا يملك الكثير من احترام الذات).
- لماذا تشعر تجاه الأشخاص الذين يقومون بالعديد من الأشياء الرائعة، ومع ذلك لا يتحدثون أبداً بغطرسة أو بتفاخر عما قاموا به من إنجازات؟
- هل يستطيع أحدكم أن يمثل سلوك الغطرسة؟ (إذا لم يكن لدى أحد منهم الرغبة في تمثيل هذا السلوك، فربما يستطيع المدرس القيام بذلك!).
- هل يستطيع أحد منكم أن يمثل سلوك احترام الذات والتواضع معاً؟
- ما رأيك في نقطة التأمل التالية:
- التواضع يجعل الفرد يبدو عظيماً في قلوب العديد من الناس.

 أطلب من الطلاب تبادل صورهم. أطلب من بعضهم تمثيل صورة البطل وحديثه في "بالونات الأفكار". وعلى الطلاب في البداية قول الجملة بغطرسة، وبعد ذلك يتخلون أبطالهم المفضلين وهم يقولون الجملة نفسها، أي بطريقتهم المتواضعة التي تتضح بمفهوم احترام الذات لديهم.

التطبيق: أطلب من الطلاب أن يشترك كل اثنين معاً في تمثيل أدوار شخصيات أبطالهم المفضلين. ويقوم كل منهم بتمثيل شخصيته المفضلة أمام شريكه والتحدث عن أمور يفخر بها مع إظهار كل الثقة والتواضع وربما يستطيع اثنان من الطلاب تمثيل هذا الدور للفصل ككل. قد يرغبون في التظاهر بسلوك الغطرسة أولاً ثم يقومون بعد ذلك بعرض سلوك الثقة الهادئة والتواضع السلس. ثم اسأل الطلاب عن إحساسهم وردود أفعالهم تجاه نغمة الصوت في حالة التواضع وفي حالة الغطرسة.

ثم قل: "الآن أريد من كل منكم أن يقف أمام شريكه، ويخبره بثلاثة أشياء جيد (أي المتحدث) عملها. أخبره بثقة وتواضع معاً. ثم أخبره بنبرة متعالية.

 كيف تجدون الفرق بين الحالتين؟

الدرس الثالث المحبة والقلب المتواضع

 اقرأ قصة عن شخص متعطر، ثم عن شخص مليء بالاحترام والتواضع والمحبة.

 في الملحق، سوف تجد مسرحية كتبها طلاب مدرسة وست كيدلينغتون بعنوان "قصة خرافية - تمثيلية".

يمكن قراءتها للطلاب، ثم يقوم الطلاب بتمثيلها، أو يستطيعون تأليف تمثيلات خاصة بهم من واقعهم المحلي.

 ناقش القصة بعد قراءتها. واسأل:

- هل لاحظت في القصة الخرافية أن الأميرة المتعطرة تحب نفسها فقط، بينما الأميرة المتواضعة تحب الجميع؟
 - هل يوجد علاقة بين المحبة والتواضع، وبين التباهي وفقدان المحبة؟
- ناقش نقطة التأمل الآتية: التواضع يجعل الغطرسة تختفي.

 أطلب من الطلاب فعل شيء لطيف لشخص ما في المدرسة يومياً لمدة أسبوع، مع التأكيد على الرغبة في تقديم المساعدة من دون ابتغاء مديح.

بعد مرور الأسبوع اسأل: - "هل كان ذلك صعباً أم سهلاً؟".

الدرس الرابع قبول جائزة

نشاط

فمُ بتمثيل دور فرد يقوم باستلام جائزة بأسلوب إنسان متغطرس لا يملك شيئاً من التواضع، ثم تمثيل الموقف نفسه باعتبارك إنساناً لديه التوازن اللازم بين التواضع واحترام الذات. أطلب من طالبين أن يقوموا بتمثيل موقف تسلّم الهدية. يتم مرة استلام الهدية بتواضع، ومرة أخرى بدون تواضع (بغطرسة). ثم ناقش الفرق.

ناقش القول المأثور: التفاخر يأتي قبل السقوط عادة.

مساهمة من ليندا هبينستال

مناقشة إضافية للطلاب من 12 - 14 سنة: فكّر في نقطة التأمل التالية: التوازن بين احترام الذات والتواضع يجعلني قوياً من الداخل ولا أحتاج إلى التحكّم في الآخرين المحيطين بي.

الدرس الخامس

محاذير أن تكون "أفضل منهم"!

بعد الأغنية، ابدأ بتحليل الطبيعة، وقل، "عندما ننظر إلى الزهور في الحديقة أو إلى الأشجار في الغابة، نرى أن كلها مختلفة. وتلاحظ أن بعضاً منها جميل بشكل معين، وبعضاً آخر جميل بشكل آخر، ولكن لا نستطيع المقارنة في ما بينها. فكل الزهور تُسهم في جمال الحديقة". "في أغلب الأحيان يحاول الناس المتغطرسون أن يشعروا بأنهم أفضل من الناس الآخرين". اسأل:

- لماذا في اعتقادك يتصرفون هكذا؟ (لأنهم يحاولون تأكيد الإعجاب بأنفسهم).
 - قل، "من المهم رؤية مميزات الناس الآخرين، ومن المهم معرفة الصفات ذات القيمة في الناس المحيطين بك. ولكن عند إحساسك أنك تتميز عن الآخرين فإن ذلك يسبب المشاكل أحياناً. اسأل: ما نوع المشكلات التي يمكن أن يحدثها شعور الفرد بأنه "أفضل من" الآخرين؟
 - اعمل قائمة بأجوبتهم على السبورة. ثم اسأل:
 - كيف تحب أن يتصرف الناس تجاه الآخرين وكيف عليهم أن يفكر بعضهم في بعض؟
- اسأل الطلاب إن كانوا يحبون الاستمرار في تمرين الاستمتاع برؤية قوى الآخرين بينما هم يتقبلون أيضاً قواهم الخاصة التي يتمتعون بها.

نشاط

ألّف قصائد بسيطة عن التواضع، مع التوضيح بالرسم. أمثلة توضيحية: التواضع يحميني،

فإنه هبة من الله
به أكون سعيداً وأغني،
وأرفع الروح المعنوية عند كل الناس!
التواضع عظيم
التواضع قوي
بالتواضع، لن أخطئ.

الدرس السادس مقابلة

 ففكر في واحد من جيرائك المحيطين بك أو في مجتمعك الذي له تأثير إيجابي على حياتك. أجر مقابلة مع هذا الشخص واكتشف الأشياء التي يفخر بها أكثر من سواها في حياته. أكتب قصة عن هذا الشخص أو تحدث عنه مع زملائك في فصلك.

الدرس السابع وقت القصص

 مع الطلاب الأصغر سناً، اقرأ الحكايات الشعبية والأساطير التي تحكي عن شخصيات كانت متواضعة وعظيمة. ومع الطلاب الأكبر سناً، اقرأ عن الشخصيات التاريخية التي كانت مثلاً للتواضع والعظمة، والتي كان لها دور في منفعة العالم.

الدرس الثامن البقاء ثابتاً وإيجابياً

قل، أحياناً يشعر البعض بالاستياء عندما يُعَدَّد أحد ما أشياء رائعة قام بها بنفسه أو مع آخر. اسأل: "هل حدث هذا لأي منكم في وقت ما؟".
قل: "أحياناً من الصعب الإصغاء إلى العديد من الأشياء الرائعة التي قام بها شخص آخر، ذلك لأننا سنقع في فخ مقارنة أنفسنا بما قاموا به. وأحياناً يكون هذا الموقف صعباً بالنسبة إلينا، خاصة وأن الشخص الآخر يحظى بالاهتمام في الوقت الذي نحن نحتاج فيه إلى مثل هذا الاهتمام - الحافز". لذلك سنتمرن اليوم على مهارة أخرى تساعدنا في التخلص من هذا الشعور، وهي كيفية الحفاظ على احترام الذات بينما نستمع إلى بعضنا البعض. والتواضع سوف يساعدنا كثيراً في هذه الحال.

 أكتب نقاط التأمل الآتية على السبورة وناقشها:

- يستطيع الإنسان المتواضع الإبقاء على سعادته الداخلية في أثناء الإصغاء إلى الآخرين.
- مع التواضع، أستطيع إدراك نقاط قوتي ونقاط قوة الآخرين.
- التواضع يجعل الذهن متفتحاً.

 قسّم الطلاب إلى مجموعات من أربعة، واطلب من كل منهم التفكير في ثلاثة أشياء يشعر بالفخر تجاهها ويتحدث عنها في مجموعته. يقوم المستمعون الثلاثة بتطبيقات عملية على الشعور بالتوازن بين احترام الذات والتواضع معاً. وبعد انتهاء المتحدث من طرح تعليقاته، يُعطي المستمعون

ملاحظاتهم الإيجابية التي تدعم وتؤكد هذه المميزات التي ذكرها المتحدث، أو إضافة مميزات أخرى لاحظوها بأنفسهم في المتحدث.

بعد ذلك، يروي كل واحد من المجموعة الصغيرة قصة على باقي أعضاء المجموعة، ويقوم الآخرون بالاستماع إليه جيداً، وكل منهم يكرر أكثر الأجزاء التي أحبها في القصة، أو يقوم بالتعليق عليها إيجابياً، مثل "نعم إنه عظيم أنك قمت بذلك".

ناقش/شارك

اسأل الطلاب عما إذا كانوا قد وجدوا صعوبة في مقاومة محاولة تجاوز القصة. قل لهم إن الرغبة في "تجاوز القصة" شكل من أشكال محاولة المستمع أن يكون أفضل من الراوي. وأكد أن الثقة والتواضع معاً يمنحانك الشعور بالرضا عن ذاتك والاستمتاع في الوقت نفسه بالتعرف إلى مميزات الأشخاص الآخرين.

الدرس التاسع رمز شخصي

اسأل الطلاب عما تعلموه من خلال هذه الوحدة عن "التواضع". 

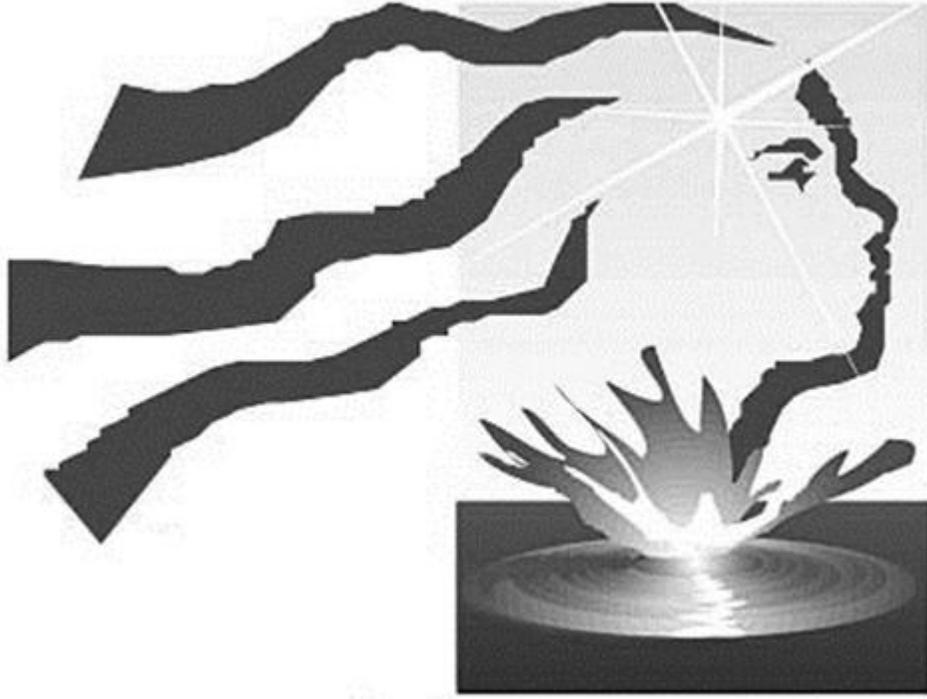
نشاط

حدّد رمزاً أو عيّنة شخصية يتوفر فيها التوازن بين احترام الذات والتواضع. زودهم بالمواد الخام المطلوبة للعمل الفني الذي يتطلبه تجسيد هذه العيّنة الرمزية.

 عليك إنهاء "لعبة تغيير الأماكن": الهدف هو أن يتبادل الجميع الصفات الإيجابية التي يتمتعون بها ويتبادلوا المقاعد. يقول المدرس مثلاً: "سنتبادل أنا وإبراهيم مقعدينا لأنه دائماً يبتسم، وهذا يُشعرني بالسعادة"، أو "سنتبادل أنا ومنى مقعدينا لأنها ساعدتني بالأمس في حل مشكلة كنت أعاني منها". ثم على الطالب الذي بدّل مقعده مع المدرس أن يقوم بالشيء نفسه مع طالب آخر. وتستمر اللعبة حتى يحصل جميع الطلاب المشاركين على صفات إيجابية.

- مساهمة من روث ليدل

تاسعاً: النَّزَاهَةُ



9. وحدة النزاهة

نقاط للتأمل في النزاهة (الأمانة)

- النزاهة هي قول الحقيقة.
- عندما أكون نزيهاً أشعر بطمأنينة داخلية.
- إنَّ الشخص الجدير بالثقة هو عادة شخص نزيه وصادق.
- تحدث الأفكار والتعبير والأفعال النزيهة جواً من الانسجام.
- النزاهة هي أن تحسن استخدام الوداعة التي أنيبت بك.
- النزاهة هي أفضل سياسة.
- تربط علاقة وثيقة بين النزاهة والصدقة.
- متى كنت نزيهاً، أتعلّم وأعلم الآخرين أن يكونوا معطاءين.
- الجشع أساس عدم النزاهة أحياناً.
- هناك ما يكفي لسدّ حاجات الإنسان لكن ليس هناك ما يكفي لسدّ جشعه.
- حالما ندرك أننا مترابطون، نقرّ بأهمية النزاهة.

وحدة النزاهة

الغاية: التعرف إلى النزاهة بشكل أفضل الأهداف:

- المشاركة في نقاشات حول نقاط التأمل المتعلقة بالنزاهة والتوسع في اثنتين أو أكثر منها.
- فهم العلاقة القائمة بين النزاهة والثقة.

الغاية: تنمية الوعي في انعكاسات عدم النزاهة الأهداف:

- المشاركة في إعداد مسرحية قصيرة حول موضوع النزاهة وعدم النزاهة تجري أحداثها ضمن الحقبة التاريخية التي يدرسها التلاميذ ومناقشة الانعكاسات الاجتماعية والاقتصادية على الشعب في توفّر النزاهة أو الافتقار إليها.
- إعداد خريطة فكرية بانعكاسات النزاهة وعدم النزاهة ضمن مجموعات صغيرة من التلاميذ وتشاطر تلك الخرائط في ما بينهم.
- المشاركة في دروس ونقاشات حول الأسباب التي تدفع الناس إلى الكذب وما نشعر به عندما نكذب وما نشعر به عندما يكذب الآخرون وما يشعر به الآخرون عندما نكذب.
- للتلاميذ الأكبر سناً، النظر في انعكاسات عدم النزاهة والفساد في حالات واقعية حصلت فعلاً.

الغاية: اكتساب مهارات اجتماعية تساعد المرء على التحلي بالنزاهة الأهداف:

- المشاركة في دروس حول "دقيقة من الشجاعة".
- مناقشة وممارسة مهارات التواصل على أن تكون محدّدة بعمل قُمنّا به وندمنا عليه.
- إعداد بطاقات موقف حول النزاهة والتوصل إلى إجابات نزيهة وغير نزيهة والنظر في انعكاسات كل منها.

الغاية: تقييم التصرفات النزيهة الأهداف:

- الاستمتاع بقصة "الإمبراطور وبنور الأزهار" وتذكير التلاميذ بحالات كانوا فيها محبوبين لنزاهتهم.
- أن يدرك كل تلميذ القاعدة التالية: متى كنت نزيهاً، أنعم بوضوح الرؤية والسعادة الداخلية.
- أذكر ثلاث نصائح تُكسب المرء صديقاً وانياً.

دروس في النزاهة

تابع الاستماع إلى أغنية كل يوم.

قم بأحد تمارين الاسترخاء/التركيز يومياً أو كل بضعة أيام كما ترى مناسباً لصفك؛ علماً أن التلاميذ قد يرغبون في ابتكار تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول

الإمبراطور وبنور الأزهار

اقرأ قصة "الإمبراطور وبنور الأزهار" الواردة في الملحق.

ناقش القصة أكثر من مرة على ضوء نقطة التأمل التالية: *إنَّ الشخص الجدير بالثقة هو شخص نزيه وصادق دائماً.*

نشاط

أطلب من التلاميذ الأصغر سناً أن يرسموا لوحة عن أحد مواقف القصة وأن يقدموا اقتراحات تمهيداً لتمثيل القصة في الدرس التالي. أما التلاميذ الأكبر سناً، فيمكنهم تأليف قصة مُشابهة يشرحون فيها سبب اختيار الإمبراطور الفتاة الصغيرة.

نشاط بديل: أطلب من كل تلميذين أن يبحثا ثم أن يناقشا طريقة الحكم التي قد يتبعانها لو كانا ملكاً أو ملكة. بإمكان التلاميذ تدوين بعض أفكارهم.

الدرس الثاني

بنور الأزهار

اقرأ قصة "الإمبراطور وبنور الأزهار" مجدداً بينما يمثلها التلاميذ هذه المرة.

ناقش/شارك

- ابدأ بالقول إن البطلة سيرينا محبوبة لنزاهتها. اسأل:
- هل تذكرون مرة كنتم محبوبين فيها لنزاهتكم؟
 - هل تحبون المشاركة؟
 - هل تذكرون مرة أعجبتم فيها بنزاهة شخص آخر؟

نشاط

تأليف قصة ذاتية قصيرة عن موضوع، "أحبوني لنزاهتي عندما يكون الناس نزيهين لأن..." أو "أحب أن يكون الناس نزيهين لأن..."

الدرس الثالث دراما

أطلب من التلاميذ إعداد مسرحية قصيرة تجسد مواضيع النزاهة وعدم النزاهة أو الغش. يمكن الاستعانة بوحدة من الوحدات التي درسها التلاميذ كإطار للقصة مثل مكتب سمسار الأسهم في البورصة والمستثمرين، أو إقطاعي من القرون الوسطى، أو أية أزمة راهنة في العالم تفي بالغرض، أو موضوع اجتماعي آخر. إذا كنت تعمل مع مجموعة كبيرة من التلاميذ، يمكنك توزيعهم على عدة مجموعات صغيرة. وبعد تقديم المسرحية، على التلاميذ مناقشة الانعكاسات الاقتصادية والاجتماعية. اسأل:

- كيف كان الأثر على من تعرّضوا للغش؟
 - ما كان أثر عدم النزاهة أو الجشع على حياة هؤلاء الأشخاص؟
- أطلب من الممثلين أن يتحدثوا أيضاً عن مشاعرهم الخاصة في أثناء تأدية هذه الأدوار. ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- الجشع أساس عدم النزاهة أحياناً.
- هناك ما يكفي لسد حاجات الإنسان لكن ليس هناك ما يكفي لسد جشعه.

فرض منزلي لفئة 12 إلى 14 سنة: أطلب من التلاميذ كتابة قصة عن النزاهة والفساد مستقاة من الجريدة أو من الإذاعة. أو أن يستشهدوا بمثل تاريخي عن الفساد ربما يكون قد ورد في وحدة التاريخ، والاستعداد لمناقشته في الدرس التالي.

ملاحظة للمعلم

قد يرغب التلاميذ أحياناً بإعادة تمثيل المسرحية. أترك لكل ممثل عندها المجال ليكون له "ظل" أي شخص يعبر عن مشاعر الممثل الحقيقية ويجيب على أسئلة زملائه حول الأفكار التي تساور الممثل. وقد يكون هناك أكثر من ظل واحد للممثل الواحد إذا كان يريد التعبير عن أفكار مختلفة لتلاميذ آخرين متنوعي التفكير.

الدرس الرابع الفساد

شاط لفئة 8 إلى 11 سنة: دَع التلاميذ يؤدون أدوارهم المسرحية التي أعدوها في الدرس السابق. ثم أعد خريطة فكرية لانعكاسات عدم النزاهة في مسرحية يختارونها هم.

شاط لفئة 12 إلى 14 سنة: أطلب من التلاميذ أن يتبادلوا قصص النزاهة والفساد التي جمعوها أو أن يناقشوا المثل التاريخي الذي استوحوه من وحدة التاريخ. ناقش الانعكاسات على الشخص المعني والأشخاص الآخرين وما تعانيه البلاد التي تشهد حالة فساد. ابحث في الانعكاسات القصيرة والطويلة الأمد. أطلب من التلاميذ تشكيل مجموعات صغيرة. ثم أطلب من نصف هذه المجموعات إعداد خريطة فكرية لنتائج عدم النزاهة والنصف الآخر لنتائج النزاهة. ودع الفريقين يتشاطران ويعرضان خرائطهما الفكرية (قد يستغرق هذا النشاط حصتين دراسيتين).

الدرس الخامس

دقيقة من الشجاعة

هناك الكثير من الحكايات المشهورة عن عدم النزاهة. فقصة "ماتيلدا" لهيلير بيلوك و"الصبي الذي أطلق إشارة إنذار كاذبة" تتحدثان عن تلاميذ وقعوا في محنة بسبب عدم نزاهتهم. ويمكن اختيار قصص واقعية بالنسبة إلى التلاميذ الأكبر سناً، مأخوذة من الجرائد حول شخص خسر كل ما لديه بسبب عدم نزاهته (فساده). على أن يتبع القصة نقاشاً عن أضرار عدم النزاهة. قل، "إن هذه القصة مثل مأساوي عما يحصل عندما نكذب (عندما لا نكون نزيهين). فلنتعمق أكثر في موضوع الكذب ولنرّ معاً ماذا يحصل لمن يكذب".

ناقش

- بم يشعر الإنسان النزيه؟
- هل النزاهة صفة قيّمة؟
- بم يشعر الإنسان غير النزيه عند افتضاح أمره؟ أو إذا لم يفتضح أمره؟
- هل تعرف شخصاً نزيهاً؟
- بم تشعر حياله؟
- ما هي نتائج عدم النزاهة؟
- ما الذي يجعلنا غير نزيهين؟

- مساهمة من ليندا هينستال

قل، "نعم، قد يفلت أحياناً الكاذبون من العقاب. لكن لم يكذبون أساساً؟ يكذب الناس عادة خوفاً من الحرج أو للتخلص من العقاب على خطأ ارتكبه. ثم، عندما يحاولون تغطية كذبهم، تتعقد الأمور لأن عليهم أن يتذكروا دائماً وبدقة ما الذي قالوه وما الذي لم يقولوه". اسأل:

- لكن ماذا يحصل عندما يكشف الآخرون كذبنا؟ (يغضبون منا).

"صحيح. حتى إنهم يغضبون منا أكثر ويخيب ظنهم فينا ونصبح بالتالي في مأزق أكبر. ومع أنّ الناس قد يبدوون غير حذقين أحياناً، فهم يحسنون عادة التمييز بين الحقيقة والكذب! ويكفي أن نكذب مرّة واحدة كي يفقدوا ثقتهم فينا".

اسأل: "كم من الطاقة يستوجب حجب الكذب مقابل قول الحقيقة؟ لا يستوجب قول الحقيقة أكثر من دقيقة واحدة من الشجاعة الحقيقية".

قل، "إن نقطة التأمل لليوم هي: عندما أكون نزيهاً أشعر بطمأنينة داخلية. يمكنكم استخدام هذه النقطة في قستكم إذا أردتم".

نشاط

أطلب من التلاميذ تأليف قصة قصيرة حول حادثة واقعية أو خيالية كذب فيها أحدهم. يمكن استبدال القصة بنظم قصيدة.

الدرس السادس

"فيلم يجسّد النزاهة"

شكّل مجموعات من تلميذين للبحث في ثلاث حالات مختلفة يمارسون فيها عملياً المهارة
الأنفة الذكر.

الدرس الثامن فُقد ثم وُجد

ناقش/شارك

• بم تشعرون إذا أضعتم لعبتكم المفضلة؟ (أذكر اسم غرض يناسب سنّ التلاميذ).
• ما هو الشعور الذي ينتابكم إذا وجد أحدهم لعبتكم وأعادها إليكم؟
• بم تشعرون إذا أضعتم المال المخصص لوجبة الغداء (أو ما يوازيه)؟
• بم تشعرون إذا رأى أحدهم المال يسقط منكم وأعاده إليكم؟
• كيف تشعرون إذا اجتهدنا جميعاً في العمل ثم جاء لصّ وسرق كل أموالنا؟
أثن على مشاعرهم وإجاباتهم وبيّن لهم أنّ هذه التصرفات غير لائقة.
قل، "بعض الناس غير نزيهين. بعض الناس جشعون جداً. ماذا يقول الجشعون؟ يقولون، "إنه لي! كله لي!" ويأخذون ما ليس لهم".
قل، "فلنفترض أنكم رأيتم مالا يسقط من أحد، تأخذون المال بسرعة وتهرعون لإعادته إلى صاحبه". اسأل:

• ماذا تكون ردة فعله؟
• ماذا يكون شعورك؟
قل، "فلنفترض أنكم رأيتم مالا يسقط من أحد. فأخذتم المال بسرعة وهرعتم هاربين في الطريق المغاير". اسأل:

• ماذا يكون شعورك في تلك اللحظة؟
• ماذا يكون شعورك بعد ساعة؟
• ماذا يكون شعورك بعد يوم؟
• كيف يمكنكم معالجة الوضع؟
قل، "لعل أهمّ ما في البشر، أنه عندما نحسن القيام بشيء ما، نشعر تلقائياً بالسعادة الداخلية. أما عندما نخطئ، فقد نحاول تبريره - لكننا نظل نشعر بالسوء لأنه لا يمكننا الكذب على أنفسنا لمدة طويلة".

ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- عندما أكون نزيهاً أشعر بطمأنينة داخلية.
- متى أكون نزيهاً، أتعلّم وأعلم الآخرين أن يكونوا معطائين.

نشاط

إعداد مسرحية قصيرة عن شخص غير نزيه وآخر نزيه.

الدرس التاسع المنقّب والأمير

اقرأ قصة "المنقّب والأمير" الواردة في الملحق.

ناقش القصة وانعكاساتها. ثم قل: "يدفعنا الضغط أحياناً إلى عدم التصرف بنزاهة". اسأل:

- هل يمكنكم الاستشهاد ببعض الأمثلة؟
- قل، "يصعب أحياناً مقاومة هذا الضغط". اسأل:
- ما الأمور التي قد تساعدكم على مقاومة الإغراء والضغط من أجل _____.
- أذكر أحد الأمثلة التي أعطاهم التلاميذ عن الكذب أو الغش أو السرقة (مثلاً).
- ماذا تقولون لأنفسكم أو لصديق يواجه إغراءات للتصرف غير النزيه؟
- هل يساعدكم التفكير في النتائج السلبية المتوقعة على مقاومة الإغراءات؟ ماذا قد تكون النتيجة؟
- (على المعلم أن يتعمق أكثر في النتائج كالتركيز مثلاً على مشاعر أحد الكاذبين مع مرور الوقت وتأثير ذلك على العلاقات مع الأصدقاء لجهة الثقة وفقدان الثقة والأذى أو الألم الذي يسببه للآخرين وضرورة العودة إلى الإيمان بالذات...).

شاطر لفئة 8 و9 سنوات: على التلاميذ رسم المشهد المفضل لديهم في قصة "المنقّب والأمير" والإشارة إلى ما أعجبهم فيها تحت الصورة.

شاطر لفئة 10 إلى 14 سنة: ورّع التلاميذ بين مجموعات تضم أربعة أو ستة تلاميذ لإعداد بطاقة موقف حول النزاهة. (ثمة بطاقات موقف فارغة في الملحق). وجّه كل مجموعة لتمثيل الموقف المختار مع الإشارة إلى الأجوبة النزيهة وغير النزيهة والنتائج المرتقبة. بإمكان "الممثلين" إيقاف المسرحية بين الحين والآخر لتبادل أفكارهم على الهامش مع الجمهور.

الدرس العاشر متكلاً النزاهة

قل، "قد يُخفي الناس أحياناً بعض القسوة بينما هم يتّخذون مظهر (يتكلّفون) النزاهة". اسأل:

- هل يمكنكم إعطاء بعض الأمثلة؟
- متى لا تكون "النزاهة المفرطة" نزاهة حقيقية بل نقصاً في المحبة والاحترام تجاه الشخص الآخر؟
- أين هي نقطة التوازن بين المحبة والنزاهة؟
- هل القلب النزيه قلب مفعم بالمحبة؟
- كيف يمكنكم التعبير عن أمر لا بد من استخدام الكثير من المحبة والنزاهة النابعة من القلب في مواجهته؟

نشاط

ألّفوا قصيدة أو أغنية عن المشاطرة النزيهة مع صديق أو عن التخفي بمظهر النزاهة.

الدرس الحادي عشر النزاهة والصداقة

ناقش/شارك

رکز علی نقطه التأمل التالیة: هناك علاقة وثيقة بین النزاهة والصدقة. أطلب من التلاميذ أن يفكرؤا في صديق يقول دائماً الحقيقة ويفي دائماً بوعوده. اسأل:

- بم تشعرون حياله؟
- كيف يؤثر هذا الشعور في علاقتكم؟
- هل سبق أن واجهتم نقطة التأمل التالیة: تحدث الأفكار والتعابير والأفعال النزيهة جواً من الانسجام؟
- من هو الصديق الصالح؟
- ما هي باختصار النصائح التي تعطونها ليكون المرء صديقاً صالحاً؟

نشاط 

أعط ثلاث نصائح ليكون المرء صديقاً صالحاً.

عاشراً: البساطة



10. وحدة البساطة

نقاط للتأمل في البساطة

- البساطة فطرية. البساطة أن تكون عفويًا بالفطرة.
- البساطة هي اكتساب معرفة من الأرض التي نعيشُ عليها.
- البساطة جميلة.
- البساطة استرخاء.
- البساطة هي البقاء في الحاضر وعدم تعقيد الأمور.
- البساطة استمتاع بذهن صاف وفكر واضح.
- البساطة تعلمنا الاقتصاد - كيف نستخدم مواردنا بحكمة، محافظين على أجيال المستقبل في البال وفي صلب اهتمامنا.
- البساطة هي التعامل بصبر وصدقة وتشجيع.
- البساطة تقدير الأشياء الجزئية الصغيرة في الحياة.

وحدة البساطة

الغاية: زيادة المعرفة بقيمة البساطة والاستمتاع بها الأهداف:

- المشاركة في مناقشات حول نقاط التأمل في البساطة وامتلاك القدرة على التحدث عن نقطتين اثنتين أو أكثر.
- التعبير عن البساطة بطريقة فنية.
- الاستمتاع بمراقبة أشياء بسيطة في الطبيعة خلال نزهة أو رحلة.
- مناقشة الأشياء البسيطة التي يتمتع بها التلاميذ والكتابة عنها.
- تأليف تمثيلية ملائمة للفصل حول إعادة اكتشاف الأشياء الصغيرة في الحياة/الطبيعة.
- المشاركة في مناقشات فصلية (صقيّة) حول رسالة إعلانات مختارة والتمكّن من إنتاج رسالة بديلة تحت عنوان "البساطة فطرية" رداً على رسالة الإعلانات.

الغاية: اكتساب معرفة حول الحكمة البسيطة للثقافات الأهلية الأهداف:

- تعلّم طرق عدة استطاعت بواسطتها ثقافات أهلية استخدام مواردها بحكمة.
- مناقشة القيم ضمن العادات الثقافية التي تمت دراستها.

الغاية: اكتساب معرفة حول البساطة في العناية بالبيئة الأهداف:

- اكتساب معرفة جدوى البساطة بوصفها الممّهدة لتنمية مستدامة.
- التفكير في طرق للحماية في الفصل، وتطبيق اثنتين منها على الأقل.
- إنجاز مشروع واحد حافظ للبيئة في المدرسة.
- استخدام معلومات تمت دراستها لتنفيذ مشروع بيئي في المجتمع (طلاب أكبر سناً).

دروس البساطة

سيحتاج المدرسون في المدرسة أو على مستوى البلد إلى اختيار معلومات من المنهاج الدراسي أو من مصادر أدبية تتعلق بأهل المنطقة. وبالنسبة إلى الطلاب الأصغر سناً، يمكن الاكتفاء بقصص حول عادات تلك الثقافة وكيفية تعاملها مع أطفالها وافية بالعرض. وبالنسبة إلى

الطلاب الأكبر سناً، فإن المزيد من المعلومات الواقعية حول العادات والتقاليد يعتبر أمراً ممتازاً ومطلوباً.

 **أضف إلى قائمة نقاط التأمل أعلاه مستخدماً أقوالاً مفضلة من ثقافتك أو من أساطير، أو اقتباسات من أقوال مأثورة لأفراد موقَّرين.**

 **استمر في إذاعة أغنية يومية.**

 **قم بواحد من تمارين الاسترخاء/التركيز كل يوم أو كل عدة أيام، وفقاً لما يناسب فصلك.** وقد يستمتع الطلاب بإعداد تمارينهم الخاصة بأنفسهم.

الدرس الأول فن بسيط

 **قدِّم قيمة البساطة واكتب على السبورة نقاط التأمل التالية:**

- البساطة فطرية. البساطة أن تكون عفويةً بالفطرة.
- البساطة جميلة.

نشاط

استطلع أعمالاً فنية أو صوراً تاريخية أو مجلات وصحفاً لاستخراج أمثلة عن البساطة في مقابل أمثلة عن شيء مزخرف ومُفرط في البهرجة. اصنع ملصقة أو صورة تعبّر عن البساطة. وفيما الطلاب يعملون، أسمعهم قطعة موسيقية جميلة ذات لحن في غاية البساطة أو تسجيلاً لأصوات من الطبيعة.

أو اجمع قليلاً من أوراق الشجر واصنع بها صورة جميلة. لوّنها أو ارسمها أو ضعها تحت قطعة من الورق ولوّن فوقها.

الدرس الثاني - لمدة أسبوع أو أكثر بساطة فطرية

  **الغرض:** اكتساب معرفة وإبداء تقدير تجاه الحكمة الفطرية لتراثك وتراث آخرين. في التقاليد القديمة كانت البساطة الفطرية والحكمة الفطرية والاحترام الفطري للأرض متأصلة في كل عمل تقريباً. وكانت حاجات الناس وطرق إشباع هذه الحاجات بسيطة ولا هدر فيها. أنظر إلى البساطة الفطرية اليوم في طريقة عيش سكان بلدك الأصليين. اكتشف الطرق التي استخدم أناس فطريون بها مواردهم، وذلك بقراءة قصة أو بزيارة متحف أو مكتبة فيها معرض، أو مشاهدة فيلم. قم بدعوة أفرادٍ من المجتمع يستطيعون إنجاز مصنوعات يدوية أو جرّف من تراثك.

 **في وقت ما خلال دروسك بشأن الحكمة المتوارثة، ناقش نقاط التأمل: البساطة اكتساب معرفة من الأرض. البساطة تعلمنا الاقتصاد - كيف نستخدم مواردنا بحكمة، مبقين أجيال المستقبل في البال. أوضح، أو اطلب من الطلاب استطلاع كيف كان أهل الثقافات الفطرية حكماء في أعمالهم. اسألهم عن القيم المتأصلة في عادات مختلفة. اسأل:**

• أي جوانب من حكمتهم تعتقد أن ممارستها ستكون مفيدة في عالم اليوم؟
أظهرت ثقافات فطرية عديدة في إفريقيا والأميركيتين وأستراليا وآسيا وجزر المحيط الهادئ احتراماً للأرض ولمواردها خلال ممارسة عادات التجمع والصيد. مثلاً، كانت القبائل الهندية الأميركية الأصلية بسيطة واقتصادية وحكيمة باستخدام النباتات والموارد الطبيعية. واستخدم هنود في صحاري ما يُعرف اليوم كاليفورنيا كل جزء من نبتة الأوكوتلو - الجذور، الأوراق، والساق. ولم يفرطوا قط في استخدام الموارد فضمنوا استمرار الوفرة. واعتبر هنود الغويتشين في أقصى الشمال الوعول إخوة لهم. ومن الوعول أعدوا أطعمة وصنعوا ملابس وبقايب ثلجية وأوعية طبخ وبيوتاً. واعتبر الهنود أنفسهم أغنياء لأنهم كانوا ينعمون بالدفء وبالغذاء الجيد، وكان لديهم وقت وافر ينصرفون فيه إلى ممارسة فنونهم وصلواتهم.

 أطلب من الطلاب أن يرسموا أو أن يكتبوا عن نتائج تقصّيتهم. وبإمكان الفصل تنفيذ مشروع فني، ناسخاً شيئاً من التراث المحلي. أو يمكنه صنع نموذج من الطين والتحدث عنه أمام الأهل لدى إحضاره إلى البيت. وفي الإعداد لـ "العرض في البيت"، أطلب من الطلاب أن يدلوا بآرائهم حول النموذج وتاريخه. أطلب منهم تدوين آرائهم على السبورة والتداول فيها مع شركاء من زملائهم قبل أن يأخذوا النموذج إلى البيت.

الدرس الثالث - لمدة أسبوع أو أكثر صيانة (وقاية) الأرض واحترامها

فكرة: البساطة هي الممهّدة لتنمية مستدامة. البساطة تعلمنا الاقتصاد - كيف نستخدم مواردنا مع إبقاء حاجات أجيال المستقبل في البال. عندما نتعلم، كطلاب، احترام الأرض، فإننا، كراشدين، سنحترم الأرض. ثمة طرق بسيطة يمكن أن تكون فعالة في تحقيق هدف.

نشاط

قد يرغب المدرّس في بدء هذا التمرين بعرض فيلم عن الأرض أو بقراءة قصة أخرى عن تقاليد وتعاليم تكُنّ لأمننا الأرض حياً جماً. اسأل الطلاب لماذا ينبغي علينا احترام الأرض والعناية بها. (غالباً ما يكون لديهم أفضل الأجوبة!). تحدث عن البساطة بوصفها الممهّدة للتنمية المستدامة. وأتبع ذلك بالطلب إلى الطلاب التفكير في فكر أو طرق للحماية في غرفة الفصل. مثلاً، يمكنهم أن يصنعوا صندوق إعادة تدوير (recycling)، ويمكنهم استخدام ورق على كلا الجانبين، وبإمكان كل واحد ادخار مجلات وعيدان صغيرة لاستخدامها في صنع مشاريع فنية. وقد يقررون الإتيان بأفكار حول كيفية اتباع الحرص على عدم إهدار المياه.

نشاط

في ملاعب المدرسة، يمكنهم التقاط نثار من الأوراق والأغصان الميتة أو زرع أشجار وشجيرات. ويمكنهم القيام بأبحاث علمية حول هموم بيئية متعلقة بالمدرسة. ويمكنهم التساؤل عما إذا كنا نلوث مياهنا أو نهدها. على سبيل المثال، إذا كان سقي العشب يتم في فترة بعد الظهر، يمكنهم الطلب إلى مدير المدرسة تغيير موعد السقي من فترة بعد الظهر إلى فترة الصباح حفاظاً على المياه.

بعد أن يكون الطلاب قد فكروا في بعض تغييرات تتعلق باحترام الأرض و نفذوا تلك التغييرات، أُطلب منهم أن يأتوا بفكر معنية بالبيت أو المجتمع. فإذا كانت القمامة أو النفايات مثلاً تؤثر في إمدادات المياه النظيفة، عليهم تناول هذه المسألة بجدية. وربما يُطلب إليهم تنظيف مجرى نهر محلي. وقد يرغب بعض الطلاب في القيام ببحث علمي حول استخدام المبيدات الحشرية وضرورة الاستعانة ببدائل طبيعية (وأرخص) لا تلوث الأرض أو تؤذي سكانها. وفي إمكانهم الكتابة إلى مسؤول الحي طالبين منه مشاركتهم في تحقيق أفكارهم. يمكنهم تأليف شعارات تدعو إلى احترام الأرض وتعليقها في المدرسة وفي أندية رياضية في المجتمع.

فكر: "إن كثيراً من أعمال الخير التي نقوم بها لا يعرف أحد عنها. لكنها حقيقية. يمكنك أن تكون مسعفاً للأرض من دون أن يدري بك أحد. وعندما تسير بمفردك وتتمتع بالطبيعة، تُتاح لك أحياناً فرصة لتبادل أمتنا الأرض عطاء بعطاء. النقط قمامة، دُر حول زهرة صغيرة ما زالت تبتغ من التربة، مد يد العون برفق إلى حشرة عالقة في بركة ماء".

الدرس الرابع قصة

ثمة قصة تتفق مع موضوع البساطة هي قصة "الحاضر النفيس" لسبنسر جونسون. بعد أن يقرأها الطلاب، أُطلب منهم أن يكتبوا ما تعلموه منها وأن يرسموا صورة تناسب قصتهم. أرفق القصص بالصور وكون كتاباً كبيراً يحوي الدروس المستفادة.

الحاضر النفيس قصة بسيطة عن شخص يعتقد أننا نملك حرية الاستمتاع باللحظة الحاضرة فقط التي نعيشها ونحظى بإمكانية الانتعاش بفضلها. إننا متحررون من ذنوب الماضي ومشغولو البال من أجل المستقبل. وللقصة صلة جيدة بالنقطتين التاليتين من نقاط التأمل في البساطة:

- البساطة هي المكوث في الحاضر وعدم تعقيد الأمور.
- البساطة استمتاع بذهن صافٍ وفكر واضح.

الدرس الخامس نزهة في أحضان الطبيعة

من شأن نزهة في أحضان الطبيعة أن توفر فرصة مثلى لتعلم ما يلي من نقاط التأمل في البساطة:

- البساطة فطرية.
- البساطة جميلة.
- البساطة استرخاء.
- البساطة تقدير للأشياء الصغيرة في الحياة.

قم بنزهة في حديقة مجاورة أو امضِ في رحلة ميدانية إلى حديقة، أو إلى شاطئ البحر. ولمدة خمس عشرة دقيقة من وقتك، سر هناك بصمت. راقب الأشياء البسيطة: النور على الورقة، شجرة، زهرة صغيرة، عصفور أو أي عنصر ممّا توفره الطبيعة بإمكانك أن تلاحظه. استلقِ تحت شجرة وراقب أوراقها. وببساطة، كن لدقائق قليلة، مراقباً، متحرراً من الرغبات.

 عندما تعود، انظم قصيدة كما لو أنها صادرة عن أحاسيس الطبيعة. مثلاً، قصيدة من الشجرة إليك، قصيدة من العصفور إلى الفصل، أو...؟
واجب بيتي: عيّن للطلاب واجباً بيتياً بعنوان "البساطة استرخاء" و"البساطة هي عدم تعقيد الأمور". أطلب منهم تمضية خمس دقائق استرخاء كل يوم، ولمدة أسبوع واحد. قد يرغبون في التركيز على شجرة أو زهرة أو ضوء. ركّز على جمال ما هو فطري. اعلم أن ذاتك الفطرية جميلة.

الدرس السادس

الاستمتاع بأشياء بسيطة

ناقش/شارك

- قل، "فكر للحظة في وقت استمتعت فيه بشيء ما لم تستطع شراءه من دكان". اسأل:
- ما هي الأشياء البسيطة التي تستمتع بها؟
 - كم مرة قلت إنك تشعر بالملل؟
 - هل أنت الذي كنت ضجراً أم أن الأشياء من حولك هي التي كانت مملة؟
 - كيف رُوِّح أجدادنا عن أنفسهم قبل اختراع التلفاز؟

نشاط

إكمال جُمَل:

أجد الحياة معقدة جداً عندما ...
أستطيع تهدئة نفسي بـ ...

 شكل أزواجاً من الطلاب ليقوم كل ثنائي بالتحدث عن متعة بسيطة يتشاركان في الاستمتاع بها وعمّا يفكران به في اللحظات الهادئة. قدّم حصيلة هذا النشاط إلى الفصل ليطلع الجميع على نتيجة النشاط.

- مساهمة من ليندا هينستال

الدرس السابع

عبّر بالتمارين

 عبّر عن البساطة بالرسم والرقص.

الدرس الثامن

البساطة هي أن تكون فطرياً، البساطة جميلة

فكرة: أحياناً يتيح لنا تقدير جمال الطبيعة والأرض مزيداً من تقدير جمال الذات الفطري. وبمقدار ما نزيد تقديرنا للجمال الفطري، يقل ولعنا بالتفكير في امتلاك أشياء بعينها، أو في حب الظهور بطريقة معينة تجعلنا نتوهم أننا نشعر بالراحة من خلالها تجاه أنفسنا أو أننا مقبولون من الآخرين. والمعروف أن الشركات بسعيها لبيع منتجاتها فإنها تكلف شركات إعلان متخصصة لتصوغ إعلانات لافتة للاهتمام من أجل دفع الناس إلى شراء منتجاتها. وشركات الإعلان تلمح أحياناً إلى أنك ستكون أكثر جاذبية إذا استخدمت تلك المنتجات أو أنك ستشعر بالرضا عن نفسك إذا امتلكت ما تبيعه. هذه الشركات تخدع الناس بإيهامهم أنهم يحتاجون إلى هذه الأشياء ليكونوا في حالة جيدة ولجعل الآخرين يعتقدون أنهم في حالة جيدة. وعندما يسمع الناس رسائل عدة مثل هذه، ينسون غالباً أهمية الجمال الداخلي. مثل هذه الإعلانات لا تشجع الناس على احترام الأرض أو الذات الداخلية. وكلنا يعرف أن في داخلنا جمالاً فطرياً. وحين نعي ذلك في أذهاننا، نستطيع أن نشعر بالرضا عن قيمتنا، ونتمتع بالعلاقة مع الآخرين ونقبلهم كما هم، ونمنح بالتالي السعادة البساطة أن تكون فطرياً. البساطة جميلة.

نشاط

شارك الطلاب هذه الفكرة واطلب منهم تداول رسائل يتلقونها من وسائل الإعلام والإعلان. سجل هذه الرسائل في قائمة على السبورة. اختر إحدى الرسائل واطلب منهم مناقشتها. ثم ضع قائمة أخرى، واطلب منهم تحديد الأفكار التي تُعتبر أقرب إلى الطبيعة والجمال الطبيعي. خذ مثلاً آخر وكرر النشاط. احتفظ بلائحة الأمثلة المنجزة.

الدرس التاسع

ما هي الرسالة الحقيقية؟

ناقش نقطة التأمل التالية مع الطلاب الذين هم في سن 11 - 14 سنة. البساطة تجعلنا نتساءل إذا ما كنا نُستحث لشراء منتجات غير ضرورية. فالمغريات السيكولوجية تحدث حاجات مصطنعة. والرغبات المحفزة على التوق لأشياء غير ضرورية تسفر عن تصادم داخل أنفسنا بين القيم القائمة على الجشع والخوف وضغط الإحساس الكاذب بالهوية. في حين أن تحقيق الحاجات الأساسية يتيح أساليب حياة مريحة، فإن التطرف والإسراف يغريان بالهدر والإفراط في الملذات.

نشاط

تابع النشاط نفسه على غرار الدرس السابق، مختاراً رسالة أخرى ومتبعاً العملية نفسها. يستطيع الطلاب إدخال إعلانات إلى النشاط. واجب بيتي: على مدى أسبوع، أطلب من كل فرد إجراء اختبار على البساطة بارتداء ملابس بسيطة لدى ذهابه إلى المدرسة، أو لدى خروجه منها مع أصدقائه. قل إنك تريد أن يتذكروا دائماً نقطتي البساطة التاليتين: البساطة أن تكون فطرياً. البساطة جميلة.

نشاط

في نهاية الأسبوع، اسألهم عن مشاعرهم وردود أفعالهم. أطلب منهم كتابة مقالة قصيرة تتحدث عن تجربتهم. 

الدرس العاشر التحرر من الرغبات

- ناقش نقاط التأمل التالية التي قدمها الطلاب في مدرسة وست كيدلينغتون: 
- البساطة هي التحرر من الرغبات المادية والرغبات العاطفية - إنها دعوة إلى أن يعيش المرء ببساطة.
 - البساطة تناقض الهدر، وتعلم الاقتصاد، وتتوافق مع تصادم قيم معقدة بالجشع والخوف وضغط الإحساس الكاذب بالهوية.
 - من البساطة ينمو السخاء وتقاسم العطاء.
 - البساطة تعبير لطيف عن الانفتاح نحو الآخرين بنوايا صافية - من دون توقعات وشروط.
- ضمّن مناقشتك نقطة التأمل التالية:
- البساطة هي التعامل بصبر وصدقة وتشجيع.

نشاط

ضع نقاط التأمل الواردة أعلاه في لائحة على السبورة. أطلب من الطلاب تشكيل مجموعات صغيرة ومناقشة النقاط. أطلب منهم وضع شعار عن البساطة يودون إيصاله وتعميمه على آخرين. أتح لهم خيارات مختلفة لتزيينه.

الدرس الحادي عشر تمثيلية

نشاط

ألف تمثيلية فصلية (صفية) عن إعادة اكتشاف الأشياء البسيطة في الحياة/الطبيعة. ربما يمكن تمثيلها أمام تجمع من الناس.

- مساهمة من ليندا هبنيستال

حادي عشر: الحرّية



11. وحدة الحرية

نقاط للتأمل في الحرية

- الحرية تكمن داخل العقل والقلب.
- الحرية هبة نفيسة.
- تتوفر الحرية التامة عندما تتوازن الحقوق والمسؤوليات.
- تتوفر الحرية التامة عندما ينعم كل واحد بحقوق متساوية مع الآخرين.
- لكل الناس حق في أن يكونوا أحراراً، وعلى كل واحد احترام حقوق الآخرين.
- أشعر بالحرية الداخلية حين يكون لديّ أفكار إيجابية تجاه الجميع، بمن فيهم أنا.

وحدة الحرية

الغاية: التمتع بشعور الحرية الداخلية ومعرفة مهارات شخصية تساهم في تجربة الحرية
الأهداف:

- الاستمتاع بالمشاركة في "أغنية حرة".
- المشاركة في مناقشة محورها: تحرير أفكار وكبح أفكار.
- الاستمتاع بتمرين تركيز/استرخاء خاص بالحرية.
- صنع لعبة أو رمز للحرية الداخلية.

الغاية: زيادة المعرفة بالحرية الأهداف:

- المشاركة في نقاشات حول نقاط التأمل في الحرية وأن تكونوا قادرين على التحدث عن نقطتين اثنتين أو أكثر.
- تحديد ما لدينا من أنواع الحرية الآن.
- اختيار قول مألوف عن الحرية والإدلاء به شفويًا في نشاط دائري.
- مناقشة فكرة: "كي يكون الجميع أحراراً، على كل واحد احترام حقوق الآخرين".
- مناقشة مسؤوليات ذات صلة بحقين اثنين أو أكثر.
- المشاركة في عملية حل نزاع لإيجاد حل أفضل مع الأخذ في الاعتبار مصلحة الجميع.

الغاية: اكتساب معرفة بمفهوم الحرية يُستفاد منها في ما يتعلق بالتاريخ والعالم الأهداف:

- تمثيل مشهد ذي صلة بالحرية من تاريخ محلي أو من تاريخ العالم.
- تحديد حقوقٍ لأناس وجدوا أنهم قد حُرِّموا منها، لها علاقة بدرس من دروس التاريخ.
- امتلاك حسن الاطلاع على بعض الحقوق في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان.
- وضع قائمة بالحقوق التي يمكن أن يتمتع بها كل إنسان ولا تنتهك حقوق الآخرين.

دروس الحرية

أضف إلى نقاط التأمل الواردة أعلاه مستخدماً أقوالاً مفضلة من ثقافتك أو من أساطير أو من شواهد لأشخاص موقَّرين.

استمر في بث أغنية كل يوم.

☀️ قم بأحد تمارين الاسترخاء/التركيز كل يوم، أو كل عدة أيام، حسب ما ترى ملائماً لفصلك (صفك). قد يستمتع الطلاب بمزاولة تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول قصة

📖 شاط لمن هم في سن 8 - 11 سنة: اقرأ قصة "الأمير الصغير ذو السلوك السيئ" الواردة في الملحق.

🗨️ ناقش القصة، ثم تحدث عنها بما له علاقة بنقاط التأمل التالية:
- لكل الناس الحق في أن يكونوا أحراراً. ولكي يكون الجميع أحراراً، على كل واحد أن يحترم حقوق الآخرين.

📖 شاط لمن هم في سن 12 - 14 سنة: اقرأ قصة أو قصيدة عن الحرية - تكون مفضلة لديك، أو قصة أو قصيدة ذات صلة بثقافة الطلاب، أو من المنهاج الدراسي.
🗨️ ناقش القصة أو القصيدة مع أخذ نقاط التأمل في الاعتبار.

الدرس الثاني جزء من التاريخ

📖 تستطيع مجموعات من الطلاب أن تختار جزءاً قوياً التأثير من تاريخ بلدها أو تاريخ العالم لتمثيل مشهد مسرحي ذي صلة بالحرية. يمكن تنفيذ هذا بالاعتماد على دراسات تاريخية أو اجتماعية حول العبودية والاستقلال وتأسيس بلد جديد والحقوق المدنية المطلوبة لذلك... إلخ. أثر نقاشاً في نقاط ذات صلة بوحدة التاريخ أو الدراسات الاجتماعية.

- 🗨️ حدد الحقوق التي شعر أناس بأنهم حُرّموا منها.
- أي نوع من الحرية أرادوا؟
- لماذا أرادوا الحق في الحرية؟
- كيف استغادت المجموعة التي حرمتهم وسلبتهم هذه الحرية؟

📖 في نهاية وحدة التاريخ، قسّم الطلاب إلى مجموعات تعاونية. أتح للمجموعات جلستين كي تعد عرضاً: مسرحية هزلية قصيرة أو أغنية من كل قيمة وردت، أو قصيدة. وهذا سيتطلب أكثر من فترة زمنية محددة.

🗨️ درس آخر: بعد المسرحية الهزلية (أو العرض)، يستطيع الفصل المشاركة في مناقشة إضافية حول الحريات التي طلبها هؤلاء الناس. اسأل:

- كيف شعر الأشخاص على كِـ من الجانبين؟
 - أي نوع من أنواع الحرية هذه لدينا الآن؟
 - ماذا لدينا من أنواع الحرية الأخرى؟
 - ما هي أنواع الحرية التي يجب أن يتمتع بها الناس جميعاً في اعتقادك؟
- أنشطة إضافية:

بحسب أعمار الطلاب، يمكن أن تتشكل هذه الأسئلة الأخيرة لموضوعات للدراسة أو للمناقشة أو لكتابة مقالات.

 أكتب قصة أو مقالة من منظور شخصية تاريخية.

أكتب عن أنواع الحريات التي تريد أن يتمتع بها الآن كل الناس.

 تستطيع فرق من الطلاب رسم وتلوين جدارية عن الحرية تتناول حقبة من التاريخ يدرسونها.

الدرس الثالث

سطور تعبر عن الحرية "شهيرة ومفضلة"

 أطلب من الطلاب اختيار أقوال عن الحرية شهيرة ومفضلة لديهم. بالنسبة إلى الطلاب الأصغر سناً، على المدرس انتقاء مواد ليتم الاختيار منها. وفي الإمكان قراءة قصص شعبية. قد يختارون سطرًا من "الإعلان العالمي لحقوق الإنسان - لتقريب مفهوم هذا الاعلان من ذهن الطلاب"، أو من "القيم الحية: دليل". وفي وسع الطلاب الأكبر سناً تصفح قسم الاقتباسات من الإنترنت أو شبكة الوب العالمية إذا توفرت، أو دراسة تجارب أبطال الحرية في بلدهم. وقد يستخدم المدرس أيضاً هذه المادة للمساعدة في تكوين مفردات لغوية، فضلاً عن تعليم الطلاب مفاهيم جديدة.

 حالما يحدد الطلاب سطرهم المفضل عن الحرية أو بند الاقتباس المتعلق بالحرية، أطلب منهم كتابة قصة عنه، أو كتابة رسالة إلى الحكومة بخصوصه أو تحويله إلى مادة صحافية تعدد أسباب إعجابهم بتلك الحرية المهمة.

 وكنشاط ختامي، أطلب من الطلاب الوقوف في دائرة ليقوم كل طالب بتلاوة اقتباسه المؤلف من سطر واحد. دُر حول الدائرة مرة أخرى طالباً من كل واحد من الطلاب ترداد العبارة الأصلية، "أشعر بأني محظوظ بامتلاكي الحرية لـ...". وإضافة كلمات من عنده متممة لهذه العبارة. أو يمكن إكمال الجملة التالية: "أتمنى أن يتمتع الناس كلهم بالحرية لـ...".

أغنية عن الحرية

انطلاقاً من أصوات مشتركة، يغني كل واحد لحنًا خاصاً به.

- مساهمة من دومينيك آش

الدرس الرابع

الحرية الداخلية

 على المدرس أن يوضح التالي: إن الحرية هي حالة الوجود الحر. وغالباً ما تُستخدم في سياق التحرر من ظرف سلبي أو كابح. وقد يرغب المدرس الإشارة إلى وحدة سابقة تم تدريسها

قائلاً: إننا درسنا في التاريخ زمناً كان الناس ينشدون الحرية من الظلم، من شخص آخر يسيطر عليهم. كما أن هناك أيضاً التحرر من الحاجة. وهناك أيضاً شيء يسمى حرية داخلية. اسأل:

- كيف تبدو الحرية الداخلية في اعتقادك؟
- هل أنت متحرر من القلق، متحرر من الاعتقاد بأن شخصاً ما قد لا يحظى بصدافتك؟
- متى تشعر بأنك حر إلى أقصى حد؟
- ما هي الأفكار التي تجعلك تشعر بأنك مرتبك أو سلبى؟

أكتب الإجابات على السبورة في عمودين، أحدهما بعنوان "أفكار محرّرة"، والآخر "أفكار كابحة". بإمكان المدرّس أن يقدم قليلاً من الإجابات. يمكن أن تكون الأمثلة تحت العنوان "أفكار محرّرة": أنا شخص طيب، أنا مؤهل ومحبوب، أتمتع بحرية اختيار ما يخطر في بالي. المحبة تجعل فؤادي ينضح بالحرية.. إلخ. ويمكن أن تكون الأمثلة تحت العنوان "أفكار كابحة": لن أستطيع أن أفعل هذا، لن أفهم هذا أبداً.. إلخ. ناقش نقطة التأمل التالية: الحرية تكمن في العقل والقلب.

☀️ قم بتمرين الاسترخاء الخاص بالحرية:

قل، "فيما أنا أسترخي، أمنح عقلي حرية الاستكشاف... أتخيل أنني محلّق في الهواء... كعصفور... طاف على عَصَف (هَبَّات) الريح الدافئة... بلا عناء... شاعر بالحرية والرقّة... أشعر بخيوط الشمس الدافئة على ظهري... إني حر تماماً... في هذه الحال أنا أتخفف من أي مشاعر مُقلقة وأحس بالضياء ينبع من الداخل... لا قيود، لا شيء يكبحني... هكذا أطيّر إلى عالم المستقبل... وهناك أجد عالماً من الحرية... حيث كل شخص حر... راضٍ... سعيد... أرى طلاباً من جميع الأعراق يلعبون معاً بانسجام تام... يتمتعون بحرية كونهم قادرين على اللعب... كل واحد منهم يحترم مكان وزمان الآخرين... في هذا العالم، هناك احترام ومحبة لكل شخص... الطلاب يشعرون بحرية الاختيار... كل شيء متوازن على أتم وجه... وبذهن خالٍ من القلق، أطيّر عائداً إلى الحاضر... وأشعر بحرية اكتشاف نفسي الداخلية... وتقدير جمالي الداخلي... إني مشرق في داخلي".

- استناداً إلى مساهمة من سو إمري

الدرس الخامس رموز الحرية الداخلية

☀️ شاط لمن هم في سن 8 - 10 سنوات: أطلب من كل طالب صنع لعبة ترمز إلى الحرية الداخلية، وقد تكون اللعبة عصفوراً، طائرة ورقية أو فراشة. بث موسيقى واقترح أن تتحرك لعبهم بشكل يُظهرُ حرية داخلية. أو ابتكر استعراضاً للدمى يمثل الحرية الداخلية.

☀️ شاط لمن هم في سن 12 - 14 سنة: أتح لكل طالب فرصة ليصنع رمزاً للحرية الداخلية التي يشعر بها. أطلب منهم أن يدوّنوا الأفكار التي من شأنها إضافة تلك التجربة كجزء من رمزهم.

- مساهمة من أنكارناسيون رويوكوستا

الدرس السادس

قصيدة

ناقش نقطة التأمل التالية: أتعرفُ إلى الحرية الداخلية حين تتناوبني أفكارٌ إيجابية تجاه الجميع، وحيال نفسي.

قم بتمرين الاسترخاء الخاص بالحرية مرة أخرى.

نشاط

أنظم قصيدة عن الحرية الداخلية أو ارسم صورة. قد يرغب بعض الطلاب في مقارنة حالة الشعور بالقلق مع حالة الشعور بالحرية. أثنِ على مشاعرهم.

الدرس السابع

تعبير فني

ناقش نقطة التأمل التالية: الحرية هبة نفيسة. اسأل الطلاب عما يتمتعون به من أنواع الحرية.

أذع أغنية عن الحرية.

نشاط

في وسع مجموعة من الطلاب صنع "تمثال طبق الأصل" أو ابتكار رقصة تعبر عن الحرية الداخلية، أو نظم قصائد أو كتابة قصص حول "أؤمن بالحرية لأن...".

الدرس الثامن

حقوق الإنسان

ناقش نقطة التأمل التالية: لكل الناس الحق في أن يكونوا أحراراً. ولكي يكون الجميع أحراراً، على كل واحد احترام حقوق الآخرين.

أدرس الإعلان العالمي لحقوق الإنسان. لا بد من العمل بجديّة على تقريب مضمون الإعلان إلى افهام الطلاب الذين تراوح أعمارهم بين 8 سنوات و11 سنة، بأسلوب شيق يعتمد على نصوص وتوضيحات رزينة. في كل الأحوال اسأل الطلاب عن الحقوق التي يرون أنها مهمة. ضع لائحة بالحقوق التي يسهل على كل شخص التمتع بها ولا تنتهك حقوق الآخرين. وإذا توصلوا إلى "حق" ينتهك حقوق الآخرين، اسألهم عن العواقب. اسألهم ما إذا كان هذا ينتهك حقوق الآخرين. (من المهم تصنيف الأعمال التي تخرق حقوق الإنسان). سيحتاج هذا الدرس إلى أيام عدة.

الدرس التاسع حقوق ومسؤوليات

ناقش نقطتي التأمل التاليتين، ضمن تطبيقات تتماشى مع السياق الذي ناقشه الفصل في الدرسين الماضيين:

- تتوفر الحرية التامة عندما تتوازن الحريات والمسؤوليات.
- تتوفر الحرية التامة عندما ينعم الجميع بحقوق متساوية.

اسأل:

- لماذا يقال إن الحرية توجد عندما نمارس حقوقنا بطريقة متوازنة ومسؤولة؟
 - ما هي المسؤوليات التي تتيح لنا التمتع بحقوق معينة؟
- للطلاب الأصغر سناً، يجب تقديم أمثلة ملموسة عند طرح هذه الفكرة. على سبيل المثال، "عندما يُسمح لنا بالحصول على حيوان أليف، ما هي المسؤوليات التي تصاحب ذلك الحق؟".

الدرس العاشر فن وحرية

لغة الفنون إحدى الطرق المتبعة عادة في فهم ما قد حدث في العالم، وذلك من خلال الرسم، النحت، الشعر، الموسيقى والرقص. ابحث عن أمثلة في ثقافات الطلاب المختلفة أو في المنهاج الدراسي. وبحسب سن الطلاب، يمكنهم الاطلاع على أشكال الفن المختلفة. اطلب من الطلاب كتابة قصص أو مقالات من منظور فنان ما.

- مساهمة من سابيين ليفي

الدرس الحادي عشر حل نزاعات وإيجاد حلول

قد يحدث نزاع في المدرسة يكون للطلاب فيه وجهات نظر أو تصرفات مختلفة، لا تترك مجالاً لأفكار أو تصرفات آخرين - من شأنها أن تتحول إلى احتكاك جسماني أو عاطفي. مثلاً، قد يكون هناك مشكلة توزيع أماكن في ملعب المدرسة أو توزيع أدوات خاصة بالألعاب. تعامل مع الموقف بإيجابية منعاً لنشوب أي حالة نزاع.

أصغ إلى حاجات الآخرين. ثم أذكر نقطة التأمل: لكل الناس الحق في أن يكونوا أحراراً. ولكي يكون الجميع أحراراً، على كل واحد احترام حقوق الآخرين.

قل للطلاب إنك تود أن تراهم يستخدمون عقولهم لا لحل النزاع فحسب، بل لإيجاد أمر أفضل أيضاً. ثم اطلب منهم أن يُطرقوا مدة دقيقتين ويتخيلوا ما يريدونه؛ يتخيلوا الحل الأفضل للموقف الذي يواجههم. ثم اسأل:

- ماذا تريدون؟
- هل ينفعكم؟
- ماذا كان الحل الأفضل الذي استطعتم تخيله؟

- هل ينفع الآخرين؟
- هل هو ممكن؟
- هل كلنا موافقون؟
- ماذا علينا أن نفعل لتطبيقه عملياً؟
- إلام تحتاجون؟
- كيف تنفذونه؟

ضع حلولاً تلبي حاجات كل واحد. يمكن تطوير هذه العملية مع الوقت فيما الطلاب يتعلمون استخدام عقولهم بطريقة إبداعية وبناءة. والخطوات المرتبطة بهذه العملية هي التخيل، التشاطر، التفاوض، القبول وتقرير كيفية تنفيذ الخطة بصورة عملية.

- استناداً إلى مساهمة من بيلار كويرا كولومينا

ثاني عشر: الإتحاد



12. الاتحاد

نقاط للتأمل في الاتحاد

- الاتحاد انسجام ضمن أفراد وبين أفراد في المجموعة.
- الاتحاد يستمر بقبول كل شخص وتقدير مساهمته.
- الاتحاد يتكوّن من هدف وأمل ورؤية مشتركة.
- الاتحاد يجعل المهمات الكبيرة تبدو يسيرة.
- عظمة الاتحاد هي أن نعتبر أنّ كل شخص محترم.
- يمكن لإشارة واحدة فقط من عدم الاحترام أن تتسبب في انفراط الاتحاد.
- الاتحاد يوجد تجربة التعاون ويزيد الحماسة لتأدية الواجب ويُتيح المجال لانطلاق القدرات.
- الاتحاد يؤسس الإحساس بالانتماء ويزيد الخير للجميع.

وحدة الاتحاد

الغاية: التمتع بالشعور بالاتحاد الأهداف:

- التمتع بالمشاركة في نشاط اتحاد متعدد الإيقاعات.
- تشكيل مجموعة تقوم بالرسم فيما هي تركز على الشعور بالاتحاد - ومواصلة تقييم عمل الآخرين دون التطفل.
- إنشاد أغنية مع تحريك الأيدي في إيقاع موحد، أو تأدية رقصة معيّنة عن الاتحاد.

الغاية: زيادة المعرفة الضرورية بالاتحاد الأهداف:

- المشاركة في مناقشات حول نقاط التأمل في الاتحاد والتمكن من التحدث عن نقطتين اثنتين أو أكثر.
- دراسة الحيوانات التي تُثبت عملياً مفهوم الاتحاد.
- دراسة نوع واحد من الحيوانات التي تعطينا دليلاً على الاتحاد، واستخلاص "نصيحة" وعبرة من ممارسات ذلك الحيوان يفيد منها بنو البشر.
- اختيار ثلاثة عناصر يُعتدُّ أنها الأهم بالنسبة إلى الاتحاد.

الغاية: دراسة الحاجة إلى الاتحاد في ما يتعلق بالعالم وبالتاريخ الأهداف:

- إيجاد هدف وأمل ورؤية مشتركة كمجموعة، وجعل جزء من ذلك حقيقياً من خلال وضع خطة عمل وتنفيذها.
- تكييف وتحسين، بحسب الحاجة، قواعد التواصل والعلاقات الجيدة المقرّرة في الوحدة المتعلقة بالتعاون، مع الانشغال في الوقت نفسه بمشروع وحدة الفصل.
- مناقشة الصفات اللازمة لتحسين شروط التعايش في العالم، وإعداد عرض لأياد متحدة، أو كتابة قصيدة تتضمن فوارق.
- مناقشة مشكلات العالم وحاجاته وفقاً للأولويات. على كل مجموعة من الطلاب تقديم عرض يوضّح قدرة المجموعات على الاتحاد من أجل حل المشكلات.

دروس الاتحاد

 أضف إلى لائحة نقاط التأمل الواردة أعلاه مستخدماً أقوالاً مفضلة من ثقافتك أو من أساطير أو من أقوال مقتبسة لأفراد موقّرين.

استمر في بث أغنية يومياً.

قم بأحد تمارين الاسترخاء/التركيز كل يوم، أو كل عدة أيام، بحسب ما يلائم فصلك. في إمكان الطلاب الاستمتاع بابتكار تمارين خاصة بهم.

الدرس الأول الاتحاد المتعدد الإيقاعات

ناقش معنى الاتحاد وفكر ملياً في نقطتي التأمل التاليتين:

- الاتحاد انسجام ضمن الأفراد وانسجام بين الأفراد في المجموعة.
- الاتحاد يتكوّن من هدف وأمل ورؤية مشتركة.

أعط مثلاً على الاتحاد: الفرق الموسيقية والأوركسترات أمثلة على الاتحاد. فللموسيقيين هدف مشترك من عزف أغنية بعينها. وكل واحد منهم يستخدم موهبته لتحقيق الهدف بعزف الجزء الخاص به عزفاً جيداً. الغيتار أو الكمان الضخم (bass) يصدر نوعاً من الصوت، والطبول تصدر نوعاً آخر، والبيانو أو الأورغ يصدر نوعاً آخر. اسأل: "كيف يمكن أن يكون حال أوركسترا أو فرقة موسيقية إذا انعدم الاتحاد بين أفرادها؟ كيف نبذو إذا انعدم الاتحاد هنا؟" ادعُ الطلاب إلى تجربة التمرين التالي على أن يكونوا جميعاً في حالة من التوافق.

الاتحاد المتعدد الإيقاعات

إن تمرين التصفيق الإيقاعي هذا مأخوذ من الكونغو. ويمكن تأدية هذا التمرين، وهو أسهل مما يبدو، سواء كان المشاركون جالسين أو واقفين. اقسّم الفصل إلى أربع مجموعات. تحافظ المجموعة الأولى على الإيقاع الأساسي بالتصفيق وفق الإيقاعات المرقمة:

1	2	3	4
1	توقف	3	توقف
1	2	توقف	4
1	توقف	3	4

المجموعة الثانية تصفق:

المجموعة الثالثة تصفق:

المجموعة الرابعة تصفق:

يمكن تأدية التمرين من دون شرح. فبعد تحديد المجموعة الأولى، اجعلها ببساطة تصفق 1 2 3 4. ثم انتقل إلى المجموعة الثانية، واجعلها تصفق 1 - 3 -. قد تحاول المجموعة الأولى أن تتبعك؛ عد إليها وصفق 1 2 3 4، ثم اذهب إلى المجموعة الثانية وصفق 1 - 3 -. أبقِ على هذا النحو حتى تستوعب كلتا المجموعتين ما عليهما أن تفعلاه.

ثم ابدأ مع المجموعة الثالثة بـ 1 2 - 4، عائداً إلى المجموعة الثانية والمجموعة الأولى مع إيقاعيهما في آن. ثم امض إلى المجموعة الرابعة وهي تصفق 1 - 3 4، وعد إلى المجموعات الأخرى إذا لزم الأمر.

إذا أخلت إحدى المجموعات بالإيقاع، صحّح لها واعمل على إعادتها إلى الالتزام بالإيقاع المكلف به. وعندما يستقر الجميع على إيقاع مجموعاتهم، أطلب منهم الإصغاء إلى الموسيقى التي

يصدرونها بأكفهم - ثم حثهم على التصفيق بشكل أقل حدة بحيث يخف الصوت بالتدرج إلى أن يتلاشى بلطف.

- مساهمة من ديانا بيغر

الدرس الثاني التعلم من الطبيعة

ارو أو اقرأ قصصاً عن الحيوانات التي تبرهن في تصرفاتها ضرورة الاتحاد، كالأوز والدلافين والأفيال. وهناك قصص حقيقية كثيرة عن دلافين أنقذت بشراً. وفي إحدى القصص، سبحت مجموعة من الدلافين أميالاً عدة وهي تدفع برجل على رَمَث كان تائهاً في البحر. وتناوبت الدلافين على دفع الرَمَث بأنوفها. فقد كانت متّحدة في غاية إنقاذ الرجل. وكانت إذا تعبت بعض الدلافين قامت دلافين أخرى بمهمة الدفع. وظلت تسبح معاً، وحين كانت تتعب هذه الأخيرة تعود الدلافين التي استراحت إلى الدفع ثانية. ولبثت على هذه الحال من التناوب أميالاً وأميالاً. واستمرت في دفع الرمث حتى أصبح قريباً من القرية الصغيرة غير البعيدة عن البحر. واستطاع الرجل السباحة بأمان حتى الشاطئ.

الفيلة تشبه البشر في أمور عديدة. فهي تعيش من سبعين إلى ثمانين عاماً. وتتزوج مدى الحياة وتحب صغارها كثيراً. وعندما تعيش في غابة ويُحَقِّق بها خطر من نمر أو أسد، تشكل الفيلة الكبيرة دائرة حول الفيلة الصغيرة واليافعة. وتدير الفيلة الكبيرة وجوهاً شطر الجهة الخارجية من الدائرة بحيث تستطيع حراسة صغارها وتأمين سلامتها. وإذا أقبل نمر، تلتقطه بخراطيمها وتقذفه بعيداً. الفيلة متحدة، وهي تعمل معاً في سبيل غاية مشتركة.

نشاط

أقسم الفصل إلى عدة مجموعات. أطلب من كل مجموعة دراسة حيوان معروف بمساندته لحيوان من جنسه، وناقش نقطتي التأمل التاليتين في ما يتعلق بالحيوان موضوع الدرس.

- الاتحاد ينشئ حساً بالانتماء ويزيد الخير للجميع.
- عظمة الاتحاد تتمثل في أن كل شخص محترم.

بعد الدراسة، تستطيع المجموعات مناقشة ما يعطيه حيوانهم من دروس لبني البشر. يطلب من المجموعات أن تعد "نصيحتها" فنياً عند تقديم النتائج التي حققتها إلى باقي الفصل.

الدرس الثالث رسم الاتحاد

نشاط

- ما هو الاتحاد؟
- هل احترام الآخرين وتقييم عملهم ومساعدتهم من دون التطفل عليهم جزء من مفهوم الاتحاد؟ كيف نفعل ذلك؟

نشاط

بثّ موسيقى، ووقّر طلاءً بألوان مختلفة، وفُرشاً، وقطعة طويلة من الورق. أطلب منهم أن يبتكروا شيئاً ما ببساطة وصمت بينما هم يصغون إلى الموسيقى ويركزون على شعور مشترك بالاتحاد. بالنسبة إلى المجموعات الأكبر سناً، أوقف الموسيقى بين فينة وأخرى كإشارة لها كي تتحرك تارة إلى اليمين وأخرى إلى اليسار.

على الجميع المشاركة بالتجربة بعد انتهاء الطلاب من الرسم. ناقش نقطتي التأمل التاليتين في ما يتعلق بالتجربة:

- يستمر الاتحاد بقبول كل شخص وتقدير مساهمته.
- يمكن لإشارة واحدة فقط من عدم الاحترام أن تتسبب في انفراط الاتحاد.

- مساهمة من ليندا هيبينستال

الدرس الرابع

قصة - "فريق متحد"

اقرأ قصة "فريق متحد" الواردة في الملحق.

ناقش ما يتعلق منها بنقاط التأمل التي يشعر الطلاب بأنها الأوثق صلة بالموضوع. اسأل الطلاب عن العناصر التي يعتقدون أنها الأهم في تكوين الاتحاد. أطلب منهم اختيار العناصر الثلاثة التي يشعرون بأنها الأهم ولها الأولوية على أن يذكروا السبب بصورة مشتركة ضمن مجموعة صغيرة.

الدرس الخامس

اتحاد غرفة الفصل

نشاط

كمجموعة، اختر غاية أو أملاً أو رؤية مشتركة يشعر حيالها الطلاب كلهم بأنها تحقق هدفاً ما على النحو الذي يريدون أن يكون عليه. ناقش كيف يمكن لتلك الرؤية أو الغاية أن تأخذ شكلاً عملياً. ضع خطة عمل. يمكن أن تكون خطة غير مادية، كأن يقرر الطلاب كافة أنهم يريدون بذل أقصى جهودهم - ومن الطرق العملية لإنجاز ذلك تشجيع بعضهم لبعض. وربما لاحظ الفصل أن مجموعة محددة تنبذ بعض الأطفال في الملعب. وفيما الراشدون يتحدثون إليهم، يبرز تمييز خفيف لا يراه الراشدون. في استطاعة الفصل حينئذ أن يقرر التحدث بالنيابة عن الأطفال الذين يمارس التمييز ضدهم، مستخدماً طرائق ودودة منها على سبيل المثال: "أجل يا منير، نحن هنا مجموعة منوعة وميالة إلى تقديم المساعدة". قد يقرر الفصل أن المطلوب هدف أسمى يتلخص بنشر الانسجام في العالم. وقد يقرر أن يفعل ذلك لا في المدرسة فقط بل في البيت أيضاً باللعب لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم مع الأخوة والأخوات الصغار. ناقش في كل يوم المواقف التي تمر بسهولة ثم تلك التي تعترضها صعوبات.

ملاحظة: مفهوم الاتحاد ينشئ غالباً حساً بالانتماء. وفي أثناء تنفيذ مشروع، من المهم زيادة ذلك الحس ضمن المجموعة من دون نبذ غير المشاركين.

بإمكان الطلاب أن يصبحوا متحدين في صنع شيء مادي. وقد يرغبون في التخطيط لحفلة على شرف شخص مميز. ازرع حديقة خضار أو ارسم جدارية من أجل المدرسة. وأياً يكن مشروعك، استمتع به فيما أنت تجسده عملياً.

من حين إلى آخر انظر إلى العملية، واطلب من الطلاب تقدير كل ما يوِّد الشعور بالاتحاد والتمعن ملياً في ما يصرف الاهتمام عن هذا الشعور. ربما يستطيعون أن يضيفوا إجابيات محدّدة إلى قواعد العلاقات والتواصل الجيد أو أن يضيفوا تلك القواعد المأخوذة من وحدة التعاون. ناقش نقطتي التأمل التاليتين:

- الاتحاد يعمّق تجربة التعاون ويزيد الحماسة لتأدية الواجب ويكون جواً مفعلاً للقدرات.
- الاتحاد يجعل المهمات الكبيرة تبدو يسيرة.

الدرس السادس

أيادٍ متحدة

نشاط

بعد يوم على قيام الفصل بتحديد مشروعه، اسأل الطلاب عن الصفات اللازمة في رأيهم لإنجاح تنفيذ المشروع. لاحظ أن الصفات التي يعتقد البعض أنه يحتاج إليها مختلفة باختلاف الناس. ثم اسأل:

- ما هي الصفات التي تحتاجون إليها لتحسين سُبُل العيش في هذا العالم؟
- هل هي الصفات نفسها أم أنها مختلفة عن الصفات التي تحتاجون إليها لتنفيذ مشروعنا؟

شاطر لمن هم في سن 8 - 11 سنة: قدّم تشكيلة متنوعة من الورق الملون يستطيع الطلاب أن يختاروا ما يشاؤون منها. اطلب منهم أن يصنعوا صورة لأكفّ أيديهم. وبعد قصّها، يُكتَب على كل إصبع صفة مهمة للمشروع. في الإمكان لصق القطع متصلة على عرض حائط تحت عنوان: "نحن، الطلاب، متحدون لتحسين حياة العالم".

شاطر لمن هم في سن 12 - 14 سنة: قل للطلاب إن في إمكانهم كتابة صفاتهم على الأيدي، أو كتابة جملة على كل راحة من أيديهم تكون موضع إلهام لهم. ربما تود مجموعة صغيرة صنع صورة للمشروع بعد إنجازه. يمكن في هذه الحال وضع الصورة على أعلى لوح تسندها من الأسفل تلك الصورة المجسّمة لأكفّ الأيدي التي تم صنعها من قبل ولصقها متصلة على عرض الحائط.

- مساهمة من مارسيا ماريا لينس دي ميديروس

شاطر بديل لمن هم في سن 11 - 14 سنة: قصيدة التباين. اطلب من الطلاب التباحث في مفردات لها علاقة بالاتحاد وبالشقاق أو ما هو معروف بالانفصال. في إمكانهم استخدام معجم معانٍ ومعجم مترادفات لإيجاد كلمات مترادفة وأخرى متطابقة. وفي استطاعة

الطلاب، مجموعةً أو أفراداً، نظم قصيدة ينقلون من خلالها القارئ من شعور إلى عكسه أو من فكرة إلى عكسها.

مساهمة من روث ليدل

الدرس السابع تمثيلية

 في ما يلي حكاية قديمة عن أب وأبنائه الثلاثة يعاد سردها في شكل تمثيلية. الأب يشعر بقلق فيما هو يتقدم في السن لأن أبنائه لا يعتنون بالأرض. وكلما اجتمعوا يتشاجرون حول طريقة عمل أي شيء. كان الأب يريد أن يتعلموا كيف يتحدثون. ولذا شد وثاق حزمة من القضبان السمكية، ثم طلب من أبنائه، الواحد تلو الآخر، كسر حزمة القضبان. وعندما لم يفلح أيٌّ منهم في كسرها، فك الأب وثاق الحزمة وأعطى كل واحد من أبنائه عدداً قليلاً من القضبان ليكسرها بسهولة. العبرة هي أن في الاتحاد قوة.

نشاط

في إمكان الطلاب الاستمتاع بتأدية التمثيلية التالية. أو ربما يفضلون أداء تمثيلية خاصة بهم.

المشهد الأول

مكان المشهد: الملك جالس على عرشه ومستغرق في التفكير. يبدو القلق على وجهه. حارس واقف في الطرف الآخر من بلاط الملك. يدخل الوزير البلاط.
الوزير: "ما الخطب يا جلالة الملك؟ تبدو قلقاً وحزيناً جداً."
الملك: "أجل، أيها الوزير، إني حزين. أبنائي الثلاثة منهمكون بالسفر والصيد ويمرحون، دون أن يعيروا اهتماماً لأي شيء آخر. وعندما أطلب منهم المساعدة في إدارة الأرض والتعامل مع الحراس، لا يفعلون شيئاً سوى التشاجر."
فجأة، يعتدل الملك في جلسته ويقول للوزير: "أريد أن تحضر لي حزمة قضبان سمكية موثقة بحبل متين."
ثم يلتفت الملك إلى الحارس الواقف عند باب البلاط ويقول له: "اذهب وقل لأبنائي أن يأتوا إليّ الآن."

المشهد الثاني

الملك جالس على عرشه. الوزير واقف إلى جانبه. أمامه أبنائه. وبين الملك وأبنائه حزمة القضبان موثقة بحبل.
الملك: "أبنائي، أريدكم أن تحاولوا كسر هذه الحزمة من القضبان إلى نصفين."
الابن الأصغر: "أنا أقدر على ذلك. إني قوي جداً."
لكن الابن الأصغر يحاول ويحاول دون جدوى فإنه لا يستطيع كسر حزمة القضبان. ثم يحاول كل واحد منهم فلا يفلح.

الملك: "أيها الوزير، فك الحبل". (يخاطب أبناءه): "لا أحد منكم استطاع كسر حزمة القضبان. كيف يمكن كسرها؟ (يصمت قليلاً) فكوا الحزمة. أريد من كل واحد منكم أن يأخذ ثلث القضبان ويحاول كسرها".

يفعل الأبناء ما يؤمرون به. ينظر الملك إلى أبنائه.

الملك: "هل لاحظتم أنكم لم تستطيعوا كسر القضبان عندما حاول ذلك كل واحد بمفرده؟ لكن عندما عملتم معاً، نفذتم المهمة بسهولة. هذا ما أريده منكم - أن تعملوا معاً دائماً؛ عندما تتحدون فأنتم أقوىاء، وستحلون كل مشكلة تواجهكم بسهولة".

- مساهمة من لميا الدجاني

نشاط

اقسم الطلاب إلى مجموعات واطلب منهم أن يفكروا في ما يحتاج إليه هذا العالم. قل لهم إنك تريد أن يفكروا في مشكلات العالم كما لو أنها حزمة من مئة قضيب. وأن سكان العالم يستطيعون حل المشكلات إذا كانوا متحدين. ما هي مشكلات العالم وما هي حاجاته، وكم تشكل كل مشكلة من هذه القضبان الأمثلة؟ (مثلاً، يمكن أن تساوي مشكلة الجوع في العالم ثمانية قضبان). أطلب من كل مجموعة من الطلاب أن تناقش هذا الأمر وأن تحدد مجموعات الأشخاص القادرة على تشكيل اتحاد يعمل على حل كل مشكلة. على كل مجموعة أن تقدم عرضاً. ويمكنها توضيح عرضها الشفوي بتمثيلات أو رسوم بيانية.

قد يطلب المعلم تطبيق معلومات هؤلاء عن شركات أو مؤسسات دولية تطبيقاً عملياً. وقد يرغبون في مشاطرة هذه الشركات والمؤسسات المعلومات المؤكدة.

الدرس الثامن

تعبير فني

 من أجل احتفالات المدرسة بالعيد العالمي أو عيد السلام أو عيد القِيم (قم أنت بتحديد الموعد)، ضع خطة لتأدية فصل مسرحي تم أدائه في غرفة الفصل، وقدم بعضاً من شعاراتك وأفكارك. حضّر أيضاً أغنيات ورقصات تعبر عن إيجابيات الاتحاد. صمّم حركات للأيدي تناسب إحدى الأغنيات بحيث تتحرك الأيدي كلها بانسجام. الرقصات الدائرية أو المستقيمة والشعبية تبعث المرح، ويمكن أن تكون عرضاً ممتازاً يجسّد مفهوم الاتحاد.

معرض للقيم

ثمة معرض للقيم اقترحه مارسيا لينس دي ميديروس من البرازيل. يعتبر بمثابة فكرة رائعة تُسهم في احتفال المدرسة التالي. وفي استطاعة فصول عديدة تأمين مواد للعبة أو اثنتين بهدف ابتكار مجموعة من الأنشطة.

يستطيع المدرس والطلاب مناقشة القيم واكتشافها واكتساب المعرفة اللازمة عنها فيما هم يحضرون المواد المتاحة بين أيديهم للألعاب. وقد يستغرق التحضير أسبوعين. استمتعوا بالتحضير لأن هذا هو المهم. أشرك الطلاب بحيوية في مناقشة وتقدير ما يريدون أن يفعلوه. شجّع الطلاب

بصورة إيجابية ليستخدموا مهارات مبنية على قِيم وتصرفات تعاونية فيما هم منكبون على تطبيق الأنشطة. ومن وقت إلى آخر، أوقف النشاط للتحدث بإيجاز عن التصرفات التي تؤدي إلى تعزيز الاتحاد أو المسيئة للاتحاد. وفيما يجري هذا كله بين طلاب تتراوح أعمارهم بين 8 سنوات و11 سنة، قد تجد الاهتمام بادياً عند الطلاب الذين تراوح أعمارهم بين 12 سنة و14 سنة. أطلب من الجميع المشاركة وراقب ماذا يفعلون. ابتكر ألعابك الخاصة أو جرب تشكيلة متنوعة من الألعاب التالية:

صيد أسماك موفق أنشطة تحضيرية

اصنع أسماكاً من الكرتون أو الورق. يستطيع الطلاب تزيين جانب منها، وكتابة رسائل إيجابية أو تعريفات للقيم على الجانب الآخر. أطلب من الطلاب تأليف رسائلهم الخاصة بهم. قد يرغبون في كتابة رسائل القيم المختلفة بألوان مختلفة. وخلال فترة الإعداد، يستطيع المدرس العمل مع الطلاب لاختيار رسائل مُحفزة أو محرّكة لمشاعرهم. ويمكن تجربة ذلك بكتابة الرسائل ووضعها في علبة ثم إخراج رسالة واحدة من العلبة كل يوم. أَلِف شعارات للزاوية الخاصة بك أو الكوخ الذي تفضّل أن تصنعه لنفسك، مثل "اختر صفتك لهذا اليوم" أو "تصيد رسالة". حضّر الكوخ و"قصبات الصيد".

اللعبة:

يمكن أن يستخدم الطلاب "قصبات صيد" مصنوعة من كرتون وسلك والقاء "صنانيرهم" على ورقة كبيرة مرسوم عليها ما يشبه بركة من المياه. ويستطيع طلاب آخرون من الجهة المقابلة وصل "سمك القيم" بالصنانير. أو يستطيع الطلاب رمي طابّة بينغ - بونغ إلى فُتْح أو تجاويف صغيرة من أجل الحصول على السمكة الورقية الموجودة داخل الفتحة أو التجويف.

إسقاط السلبيات أنشطة تحضيرية

ناقش المشاعر والعادات السلبية التي تبعث على فقدان الأمل أو التشكيك بالذات، أو التي تتعكس على العلاقات مع الآخرين. اسأل: "ما هي المشاعر السلبية التي تود التغلب عليها؟".

يستطيع الطلاب جمع قوارير بلاستيكية مستعملة (مثل علب المشروبات) وتزيينها بالطلاء أو بلصق الورق المقطّع، ثم وضع رمل في قعرها لزيادة ثقلها. وفي وسع كل طالب أن يطلق على القارورة صفة سلبية كالحوف مثلاً، أو الكسل أو الغضب أو العناد أو الأزدياء ونفاد الصبر... إلخ.

اللعبة

رتّب عدداً من القوارير على شكل "V"، أي شكل القناني الخشبية في لعبة البولينغ. اسأل الطلاب عن الصفة الإيجابية التي يودّون تجربتها في عملية إسقاط السلبيات. أطلب منهم أن يكتبوا تلك الصفة على قطعة ورق ملصقة بالكرة. (يجب أن تتوفر كُرتان). يستطيع الطالب في كل مرة على حدة أن يدحرج كرة نحو القوارير بهدف إسقاطها كلها. احرص على تمكين الطلاب الصغار

من تحقيق درجة أعلى من النجاح بتزويدهم بكرة كبيرة بقدر كافٍ لإنجاح اللعبة، واجعل كمية الرمل في القوارير قليلة.

يمكن استخدام كرة سلة مع علب مشروبات أكبر حجماً. اجعل المسافة ملائمة لأعمار الطلاب بحيث يكون الأصغر سناً أقرب إلى الهدف المُراد إسقاطه؛ ثم شجع الطلاب وهلل للنجاح الذي يحققونه أياً كانت نسبة ذلك النجاح.

سباق بيض وملاعق القِيم تحضير

 ناقش الطلاب حول الصفات التي يعتقدون أنها مهمة في التوجه نحو عالم أفضل. يستطيع كل طالب تلوين بيضة قِيم (في الوقت الذي يستحسن تكرار بعض القِيم، تأكّد من وجود بيض لكل قيمة يشعر الطلاب بأهميتها).

اصنع صورة لعالم يُعتبر خط النهاية بالنسبة لتمارين السباق. صورة قطرها أربع أقدام ليتسنى للطلاب الجلوس عليها أو الوقوف من حولها ثم الحصول عليها في نهاية السباق.

اللعبة

في "سباق بيض وملاعق القِيم" يقرر الطلاب القيمة التي يعتقدون أنها مهمة من أجل عالم أفضل، بحيث يرسمون تلك القيمة على البيض ويصطفون مع مشاركين آخرين عند خط البداية. يمكن وضع صورة للعالم أو كرة أرضية عند خط نهاية السباق. وحالما يصل المتسابقون إلى خط النهاية، يستطيعون وضع بيض القِيم التي معهم على الصورة التي تمثّل العالم. خيار: إذا كان البيض غير كافٍ، يستطيعون التسابق أزواجاً. ويقوم الأزواج بطلي البيض معاً ثم التسابق معاً، أحدهما يحمل البيضة والملعقة وكلاهما ممسك بشريط يجب ألا يفلت منهما. وسيتطلب سباق الأزواج مزيداً من التعاون من الطلاب، حيث سيكون على كل زوج الاتفاق على القيمة التي يعتقد كل منهما أنها مهمة من أجل عالم أفضل كما يجب الاعتناء بالبيضة جيداً.

روليت القِيم تحضير

اصنع عجلة روليت. وبدلاً من الأرقام، ضع على عجلة الروليت أسماء القِيم الاثنتي عشرة. أكتبها بأشكال شبيهة بالفطائر والمرسومة على الدائرة. (إذا توصل الطلاب إلى نقاط تأمل خاصة بقِيم أخرى، ضم هذه القِيم أيضاً).

اللعبة

يهتف الطالب المشارك في اللعبة بالقيمة التي يريد أن تتوقف عندها إبرة الروليت. ويفوز الطالب بجائزة في حال توقفت الإبرة أو الكرة عند القيمة التي يريدها - وفي حال تمكّن الطالب من إعطاء نقطة تأمل إضافية من أجل تلك القيمة. يستطيع الطالب اختيار دور آخر للفوز بجائزة شرط إعطاء نقطة تأمل للقيمة التي تتوقف عندها الإبرة أو الكرة.

بينغو تحضير

اصنع بطاقات بينغو جميلة تحمل أسماء صفات وقيم في المربعات، وضع أسماء كل هذه الصفات والقيم على قطع صغيرة مستقلة من الورق. زود الطلاب بحبات فاصوليا لاستخدامها كعلامات وهيئ قليلاً من الجوائز للفائزين.

على طلاب الفصل أن يحدّدوا عدداً كبيراً من الصفات لتكون لديهم تشكيلة متنوعة من البطاقات. بإمكان الطلاب إضافة ما يلي إلى اللائحة: انتباه، توازن، إحسان، عناية، ابتهاج، وضوح، نظافة، إخلاص، رضا، تعاون، شجاعة، عزم، انضباط، توق، حماسة، مرونة، لطف، كرم، رقة، نية طيبة، سعادة، نزاهة، تواضع، مرح، مبادرة، استقامة، رافة، خفة، محبة، رحمة، صبر، سلام، ثقة بالذات، احترام الذات، سكينة، بساطة، ذكاء، استقرار، حلاوة، تسامح، حقيقة، وحكمة.

اللعبة

يختار القائد اسم الصفة المدونة على أية قصاصة ورق ويقرأها بصوت عالٍ فيما يضع الطلاب حبة فاصوليا على الصفة التي ذُكر اسمها في بطاقتهم (خمسة مربعات × خمسة مربعات فيما المربع الأوسط "خال"). أعط جائزة للطالب الأول الذي له حبات فاصوليا على خمسة مربعات على صف واحد (أفقي أو عمودي أو مائل).

لعبة الحمامة

العب لعبة الحمامة التي سبق أن ذكرناها في وحدة السلام، مُعدّاً على اتساع المرج في الحديقة لوحة كبيرة للعبة.

رقصات

استمتع برقصات دائرية من ثقافات مختلفة، أو دع الطلاب يختارون رقصات كانوا قد أدّوها خلال وحدات قيم أخرى ويرغبون في تأديتها مجدداً. مثلاً، قد يرغب البعض تأدية رقصة التعاون أو رقصة الحرية.

الرسم على الوجوه

الرسم على الوجوه معروف لدى العديد من الطلاب. يستطيع الطلاب الأكبر سناً استخدام الدهان الأكريلي (الذي يستعمل في صنع الألوان المائية والزيتية) لرسم الرمز الذي يريدونه - كنجمة سلام مثلاً، أو قلب، أو قوس قزح.. إلخ.

أطعمة

قم بإعداد حلوى على شكل قلب أو حمامة، أو قديم أطعمة من مختلف ثقافات العالم.

الملحق

البند 1: السلام

نموذج كعكة عالمية تقدمية طالب من الصين

كعكة العالم الملائكية

المكونات الجافة

كوبان ونصف كوب سعادة - انثرها بتوازن
كوب وثلاثة أرباع كوب حرية - وزعها بالتساوي
كوب ونصف كوب ثقة - ابشرها والقها في وعاء
مقدار ضئيل من الضحك - اخلطه مع كل جزء من المزيج
مقدار قليل من الناس النافعين - يشعون من الوسط

المكونات الرطبة

كوبان من الاحترام - اسكبهما وامزجهما جيداً
كوب ونصف كوب نظافة - انشرها في قعر قدر
كوب تفهم - امزجه بالهرس
ربع كوب صداقة - امزجها حتى تصبح عجياً
الطبقة العليا من الكعكة

كوب ونصف كوب سلام - انثره على الكعكة الجاهزة
ملعقة صغيرة اتحاد - رشه على أعلى الكعكة
ملعقة صغيرة محبة - رشها بتمهل في جميع أنحاء الكعكة

الخطوات

1. انثر النظافة في قعر وعاء دائري بمحيط خط الاستواء.
2. امزج الصداقة والاحترام والتفهم في طاسة. دعها تستقر لدقيقة واحدة.
3. امزج الثقة والأشخاص النافعين والسعادة والحرية والضحك في طاسة مستقلة. اخفها مدة دقيقة واحدة.
4. امزج المكونات معاً في طاسة واحدة. اخلطها لمدة دقيقتين.

البند 2: كل القيم

الخرائط الذهنية

الخريطة الذهنية تقنية بيانية مهمة تُستخدم فيها جهتا الدماغ من خلال الكلمات والصور والأرقام والمنطق والإيقاع واللون والمخيلة والإدراك المكاني. ويمكن اللجوء إليها في عدة حالات كوضع مختصر لقصة أو التخطيط لمحادثات أو تحديد تفاصيل الوظائف، أو تنظيم الآراء حول موضوع معين. وهي طريقة سهلة الاستعمال تبدأ بالتركيز على أسماء القيم. ضع اسم قيمة ما في وسط ورقة موضوعة أفقياً وارسم بعض الخطوط التي تدوّن على كل منها أول كلمة تخطر في بالك

عندما تفكر في تلك الكلمة المعبرة عن القيمة التي اخترتها. سيستخدم دماغك تلقائياً قدرته على الجمع بين الكلمات.

تقترح فاندا نورث وطوني بوزان في كتاب كن سابقاً استعمال وضع الخرائط الذهنية عند التفكير في موضوع معين، حسب تقنية أسمياها "تفتح العقل". وعلى حد قول المؤلفين، "إنها وسيلة لتفتح وتورد وتجمع وتواصل أفكارك واختلاجاتك وأفعالك في أبعى حلها". في ما يلي قواعد إعداد الخرائط الذهنية.

كيف نعدّ خريطة فكرية:

1. خذ ورقة بيضاء وضعها أفقياً.
2. ابدأ بالوسط بصورة مركزية تمثل الموضوع الذي تكتب/تفكر فيه. استخدم على الأقل ثلاثة ألوان في الصورة.
3. اجعل المحاور الرئيسية حول الصورة المركزية تشبه عناوين الفصول في كتاب. أكتب الكلمات وضعها على خطوط متوازية الطول. وقد تكون الخطوط المركزية ملتوية أو متفرعة كأغصان الشجرة مثلاً.
4. ابدأ بعدها بإضافة مستوى ثان من الأفكار. وتكون هذه الكلمات أو الصور موصولة بالجذع الرئيسي الذي تفرعت منه. وتتصل تلك الخطوط الرفيعة في ما بينها.
5. أضف مستوى ثالثاً فرباعاً من الأفكار. استعن بالصور قدر المستطاع. أطلق العنان لأفكارك وأكمل الخريطة الذهنية كلما راودتك فكرة جديدة.
6. أضف بعداً لخريطتك الذهنية، أرسم إطاراً وأضف عمقاً حول الكلمة أو الصورة، مستخدماً ألواناً وأشكالاً مختلفة وحتى أسهماً للدلالة على نقاط الربط.
7. استمتع بإعداد كل خريطة ذهنية واجعل كل واحدة أجمل من سابقتها وأكثر تفناً وزهواً وابتكاراً، مضيفاً عليها لمستك الخاصة.

البند 3: السلام

خطوات حل النزاع

أسأل التلميذين: لماذا تتنازعان؟ هل تريدان المساعدة؟
إذا كان جوابهما إيجابياً، تابع. إذا أجاب أحدهما سلباً، أطلب منهما التوجه إلى المكتب، هناك يُسأل التلميذان:

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| للتلميذ 1: | للتلميذ 2: |
| ما اسمك؟ | ما اسمك؟ |
| للتلميذ 1: | للتلميذ 2: |
| هلاً قلت لي ما حصل؟ | هلاً كررت ما قاله؟ |
| للتلميذ 2: | للتلميذ 1: |
| هلاً قلت لي ما حصل؟ | هلاً كررت ما قاله؟ |
| للتلميذ 1: | للتلميذ 2: |
| بم شعرت عندما حصل ذلك؟ | هلاً كررت ما قاله؟ |
| للتلميذ 2: | للتلميذ 1: |
| بم شعرت عندما حصل ذلك؟ | هلاً كررت ما قاله؟ |
| للتلميذ 1: | للتلميذ 2: |
| ما الذي تريد وضع حدّ له؟ | هلاً كررت ما قاله؟ |
| للتلميذ 2: | للتلميذ 1: |

هَلَا كَرَرْتَ مَا قَالَهُ؟

لِلتَّلْمِيزِ 2:

هَلَا كَرَرْتَ مَا قَالَهُ؟

لِلتَّلْمِيزِ 2:

هَلَا كَرَرْتَ مَا قَالَهُ؟

لِلتَّلْمِيزِ 2:

أَتَسْتَطِيعُ ذَلِكَ؟

مَا الَّذِي تَرِيدُ وَضَعِ حِجْلَهُ؟

لِلتَّلْمِيزِ 1:

مَاذَا تَرِيدُهُ أَنْ يَفْعَلَ عَوِضاً عَنْ ذَلِكَ؟

لِلتَّلْمِيزِ 1:

مَاذَا تَرِيدُهُ أَنْ يَفْعَلَ عَوِضاً عَنْ ذَلِكَ؟

لِلتَّلْمِيزِ 1:

أَتَسْتَطِيعُ ذَلِكَ؟

لِلثَّلَاثِينَ مَعاً: هَلْ تَتَعَهَّدَانِ بِالتَّصَرُّفِ وَفْقَ مَا اتَّفَقْتُمَا عَلَيْهِ؟ إِذَا كَانَ جَوَابُهُمَا إِجَابِيًّا، هُنَّهُمَا عَلَى حَسَنِ إِصْغَائِهِمَا وَعَمَلِهِمَا مَعاً عَلَى حَلِّ النِّزَاعِ بَيْنَهُمَا.
إِذَا أَجَابَ أَحَدُهُمَا سَلْبًا، أَطْلُبُ مِنْ كُلِّ تَلْمِيزٍ أَنْ يَفْكَرَ فِي مَا يَجِبُ أَنْ يَقُومَ بِهِ لِحَلِّ هَذِهِ الْمَشْكَالَةِ. أَطْلُبُ مِنْهُمَا إِبْدَاءَ أَفْكَارِهِمَا إِلَى أَنْ يُوَافِقَا مَعاً عَلَى حَلِّ مَقْبُولٍ يَتَعَهَّدَانِ مَعاً بِمُحَاوَلَةِ الْإِلْتِمَامِ بِهِ.

البند 4: السلام

أغنية

الْقِيَمُ كُلُّهَا مِئْنَا (بِاللُّهْجَةِ الْمِصْرِيَّةِ الدَّارِجَةِ)

هُدُوءٌ سَكُونٌ .. هُدُوءٌ سَكُونٌ

خَلِيكَ حَنُونٌ

بِلَاشٍ شَعْبٌ .. بِلَاشٍ جُنُونٌ

خَلِيكَ حَنُونٌ

هُدُوءٌ سَكُونٌ .. هُدُوءٌ سَكُونٌ

الْفَرْحُ جُؤَاكُ .. طَبُّ لِيهِ مَحْزُونٌ

جُؤَاكَ سَلَامٌ وَحُبٌّ مَحْزُونٌ

سَلَامٌ وَاحْتِرَامٌ وَحُبٌّ مَحْزُونٌ

وَالْمَسْئُولِيَّةُ، وَالْحُرِّيَّةُ فَنُونٌ

* * *

مِينَ قَالَ السَّلَامُ بِعِيدِ عَنَّا

مِينَ قَالَ السَّلَامُ مِشْ رَمَزْنَا

دَهْ الْإِحْتِرَامُ وَالسَّلَامُ مِنْ عِنْدْنَا

مِينَ قَالَ التَّوَاضَعُ مِشْ طَبِّعْنَا

شَوْفُو التَّسَامُحَ وَالسَّعَادَةَ فَ حَيْتْنَا

شَوْفُوا الْقِيَمَ كُلُّهَا مِئْنَا

لِاتِّحَادِ وَالتَّعَاوُنِ جُؤَهْ قَلْبْنَا

* * *

هُدُوءٌ سَكُونٌ .. هُدُوءٌ سَكُونٌ

خَلِيكَ حَنُونٌ

بِلَاشٍ شَعْبٌ .. بِلَاشٍ جُنُونٌ

خَلِيكَ حَنُونٌ

* * *

قُولُوا مَعَايَا .. سَلَامٌ عَلَيْكُمْ

رُدُّوْا وَرَايَا .. عَلَيْكُمْ السَّلَامُ

قُولُوا مَعَايَا .. سَلَامٌ عَلَيْكُمْ

رُدُّوا وِرَايَا: عَلَيْكُمْ السَّلَامُ وَالْإِكْرَامُ
قُولُوا مَعَايَا .. سَلَامٌ عَلَيْكُمْ
رُدُّوا وِرَايَا: عَلَيْكُمْ السَّلَامُ وَلِخْتِرَامِ
هُوَ سَلَامُنَا .. مِنْ أَلْفِ وَأَرْبَعِمِائِ عَامِ
قُولُوا مَعَايَا .. سَلَامٌ عَلَيْكُمْ
رُدُّوا وِرَايَا .. عَلَيْكُمْ السَّلَامُ
* * *

السَّلَامُ حُبٌّ وَ.. صِلَةٌ أَرْحَامِ
السَّلَامُ تَعَاوُنٌ .. كُلِّ الْأَنْعَامِ
السَّلَامُ تَسَامُحٌ وَصِدْقٌ لَا أَوْهَامِ
السَّلَامُ وَاقِعٌ مُثْنٌ زِيَّ الْأَحْلَامِ
* * *

هُدُوءٌ سُكُونٌ .. هُدُوءٌ سُكُونِ
خَلِيكِ حَنُونِ
بَلَّاشٌ شَغَبٌ .. بَلَّاشٌ جُنُونِ
خَلِيكِ حَنُونِ

البند 5: الاحترام

النمرة ليلي لجون ماكونيل

اعتقدت النمرة ليلي أن ثمة خطباً فيها. فخلافاً لكل النمرور التي عرفتھا، لم تكن مرقطة بالأسود بل باللون الزهري. وما كان هذا ليسبب لها أي حرج لولا رفض الآخرين لها. فحتى عائلتها كانت تتجنبها. وقد أجهشت أمها بالبكاء عندما رأت طفلتها مغطاة بالرقط الزهرية. وشعر والدها وأخواها جوليان وريكي بخجل شديد لوجود نمرة غريبة الألوان في العائلة. أما النمرور الأخرى في الجوار، فراحت تتجاهلها وتهزأ بها وتسخر منها لمجرد أن رقطها من لون مختلف. فكان ينتابها أحياناً الخوف والحزن وأحياناً أخرى الغضب الشديد. فقررت أن تبقى وحدها معظم الوقت، مستتقية في الأدغال تراقب النمرور الأخرى تلهو وتمرح معاً. حتى إذا صودف أن دُعيت ليلي للعب معها، كانت تتذكر الإهانات السابقة التي تلقّتها وتدمدم بصوت خافت علامة الرفض.

الذنب ليس ذنبها. ما عساها تفعل إذا كانت مختلفة؟ ولطالما تساءلت لم لا يتفهم الآخرون هذا؟ لقد حاولت جاهدة التخلص من رقطها الزهرية من خلال فركها وغسلها جيداً. وحاولت تبييضها أيضاً. حتى إنها طلتها بالأسود ذات مرة لكن سرعان ما ظهرت الرقط الزهرية مجدداً. فراحت جهودها سدى لأن شيئاً لم يكن ينفع. وأدركت بعد مدة أن لا مفر من القبول بالأمر الواقع. فما عساها تفعل؟

قررت ليلي ذات يوم الهرب بعد أن حاول أربعة أشبال خدشها، لأن الكيل كان قد طفح. فراحت تركز في الغابة بأقصى سرعة، لساعات وساعات، متوقفة بين الفينة والفينة لتستريح ولتمسح الدموع من عينيها.

ولما وصلت إلى فسحة صغيرة، توقفت لتستريح إلا أنها لم تلبث أن استسلمت إلى النوم. ولم تصح إلا على لمسة لسان يداعب أنفها. رفعت ناظرها فهاها ما رآته. فقد انتصب أمامها نمر كبير جلده مرقط رقطاً خضراء! لم تصدق ليلي عينيها فاعتقدت أنها تحلم. خاصة وأنها غالباً ما راودتها أحلام عن نمرور أخرى ذات رقط متنوعة الألوان لكنها لم تتصور يوماً أنها موجودة فعلاً. قال لها النمر الكبير ذو الرقط الخضراء أنه يدعى ليني، وسألها ماذا تفعل بعيداً عن ديارها. كانت أمارات

السعادة والثقة بالنفس بادية على ملامحه. شعرت ليلي بالأمان لشدة اللطف الذي يفيض من عينيه، ففتحت له قلبها وروت له قصتها.

أصغى ليني إليها بهدوء. ولما فرغت من الكلام، ضمّها بحرارة وجفّف دموعها ثم ابتسم لها قائلاً: "كل ما تحتاجين إليه هو الحصول على القليل من احترام الذات". سألت ليلي، "حقاً؟ وما هذا؟".

"احترام الذات هو أن نحبّ أنفسنا حتى عندما لا يحبنا الآخرون. وهو أن نقدّر الصفات المميزة فينا".

انفجرت ليلي بالبكاء، "ليس لي أي صفات مميزة باستثناء هذه الرقطة الزهرية التي أكرهها. كم أنا غريبة وبشعة! ليتني لم أُولد!".

أجاب ليني، "لا تكوني حمقاء! أنت مميزة جداً. فلا أحد مثلك على وجه الأرض وأرى فيك الكثير من الحسنات". توقف ليني لبرهة وكأنه يفكر، "لديّ فكرة، فلنعدّ لائحة بالأشياء الإيجابية لديك والتي تعجبك".

قالت ليلي "حسناً" وقد بدت أكثر ارتياحاً. جلست تفكر قليلاً ثم أردفت: "إني لطيفة وأهتمّ للآخرين وأحاول أن أكون ودودة معهم. أساعد أُمي وأبي وأحبّ الجميع...". توقفت ليلي لحظة وقد اختتقت الكلمات في حلقها. فسارع ليني إلى مواساتها، مما أشعرها بالأمان من جديد وتابعت، "لي عيانان ذهبيتان جميلتان وأنا سريعة جداً في العدو. كما أنني شجاعة وقوية...".

فجأة، ظهرت النمرة لوسي والنمرة لورا. لوسي لديها رقط زرقاء ولورا رقط أرجوانية. وحالما رأتا ليلي، فرحتا فرحاً عظيماً. وعلت الابتسامة شفثيهما وراحتا تقفزان في الهواء. "يا لك من نمرة ظريفة ويا لفروك الجميل"، موجّهتان الكلام إلى ليلي.

أجابت ليلي مبتسمة وشاكرة، وقد أدركت أن العين أحياناً ترى أبعد من المظهر الخارجي. وشعرت فجأة بتحسّن.

وافتكرت، "لا بأس إن كنت مختلفة. لا بل إنّ رقطي تزيدني رونقاً! وإذا كانت النمرور الأخرى لا تحبني بسبب رقطي الزهرية، فهذا لأنها لا تقدّر قيمتها. لا بأس. يسرّني أن أكون فريدة".

أمضت ليلي بضع ساعات تلهو مع أصدقائها الجدد المرقطين بشتى الألوان. وعند المغيب، عادت ليلي تفكر في عائلتها، وتساءلت لعلهم قلقون بشأنها. ودّعت ليني ولوسي ولورا وودعت بزيارة ثانية مجدداً، ثم عادت أدراجها. كانت تراقب الشمس وهي تغيب بينما هي ماضية في طريقها إلى ديارها. كانت السماء زهرية وزرقاء وخضراء وأرجوانية وبرتقالية. "كم هي جميلة! لمّ يا ترى لم ألاحظ هذه الألوان من قبل؟".

عندما وصلت أخيراً إلى ديارها، هرعت أمها وأبوها وشقيقاها لاستقبالها. وحالما اقتربوا منها، لاحظوا أن ثمة تغييراً قد طرأ على ليلي. فقد بدت متوهّجة ومشرقة. تقدمت رافعة رأسها ومبتسمة بحرارة. فافتكروا، "إنها ظريفة فعلاً". وتساءلوا لمّ لم يلاحظوا هذا من قبل.

البند 6: الاحترام

العصفوران لأوتيرو من كتاب "Parabolas en son de paz"

كان عصفوران يعيثان سعيدين على شجرة صفصاف. استقرّ أحدهما على غصن من الأغصان في أعلى الشجرة بينما مكث الآخر في القسم الأدنى عند ملتقى غصنين.

بعد قليل، قال العصفور الجاثم في القسم العلوي في محاولة منه لكسر الصمت، "يا لها من أوراق خضراء جميلة!".

اعتبر العصفور الجاثم في القسم السفلي هذه العبارة استفزازاً له. فأجاب بحزم، "هل أنت عديم النظر؟ ألا ترى أنها بيضاء؟".

فردّ الآخر غاضباً، "بل أنت من هو عديم النظر! إنها خضراء!" أجاب العصفور الثاني من الأسفل وقد رفع منقاره، "أراهن أنها بيضاء. يا لك من جاهل".
فتأثر غضب العصفور في الأعلى وقفز في الحال إلى الغصن الذي حطّ عليه العصفور الثاني ليلقّنه درساً.

لم يحرك العصفور الآخر ساكناً. وكان العصفوران قريبين جداً، عين بعين. وقد انتفش ريشهما لشدة الغضب. ثم نظر كلاهما إلى الأعلى استعداداً للخوض في عراك عنيف.

قال العصفور الذي نزل من فوق بلهجة فيها الكثير من المفاجأة، "يا للغرابة! أنظر إلى الأوراق، إنها حقاً بيضاء!" ودعا صديقه قائلاً، "تعال إلى هنا، إلى الأعلى حيث كنت واقفاً".

فطارا معاً إلى أعلى غصن في شجرة الصفصاف وصاحا معاً، "أنظر إلى الأوراق، إنها خضراء!".

البند 7: الاحترام

حريق في الغاب لهنري تريلز

اندلع حريق كبير في الغاب، فهرعت الحيوانات إلى الضفة المقابلة للبحيرة وراحت تنتظر إلى الشهب. ولما رأى عصفور صغير المشهد، حمل قطرة ماء في منقاره الصغير وأسقطها فوق الشهب. ثم عاود الكرة مرة جديدة مع قطرة ماء أخرى. وهكذا دواليك.

واكتفت الحيوانات الأخرى بالمراقبة وبالتساؤل، "أيعتقد فعلاً أنه سيساهم في إخماد النار من خلال قطرة مياهه الصغيرة؟" وسألته الحيوانات، "قل لنا أيها العصفور الصغير، أتعقد فعلاً أنك قادر على إخماد النار بقطرة مياهك الصغيرة هذه؟".

فأجاب العصفور الصغير، "أقوم بواجبي فحسب". ومرّ عندها ملاك ورأى العصفور الصغير وهو يبذل قصارى جهده، فما كان من الملاك إلا أن راح ينفخ في الغيوم بما أدّى إلى هطول أمطار غزيرة. وهكذا أخمِد الحريق.

البند 8: السلام والاحترام

بطاقات الموقف

بطاقة الموقف 1

الموقف: استعار أحد التلاميذ في صفك قلمك المفضل الأسبوع الماضي ولم يعده إليك. ولم تره يستعمله اليوم في الصف.

أسئلة: ما هو شعورك حيال هذا الأمر؟

ماذا يمكنك أن تفعل؟

إذا قررت التحدث إليه، ماذا ستقول له؟

بطاقة الموقف 2

الموقف: تشاجر زميلان لك في الصف. وهما الآن لا يتحدثان مع بعضهما البعض لكنهما لا يزالان يكلمانك.

أسئلة: ما هو شعورك حيالهما؟
ماذا ستفعل؟ ماذا يفيد في هذه الحالة؟
إذا قررت التحدث إليهما، ماذا ستقول لهما؟

بطاقة الموقف 3

الموقف: يحاول أحد التلاميذ في المدرسة استفزازك لافتعال شجار معك.
أسئلة: ما هو شعورك حياله؟

كيف تردّ عليه مستخدماً قيمة السلام؟
كيف تجيب مستخدماً قيمة الاحترام؟
مثل أجوبتك.

بطاقة الموقف 4

الموقف: توفيت والدة صديقك الحميم.
أسئلة: ما هو شعورك برأيك أمام هذا الحدث الحزين؟
كيف يمكنك مساعدته؟

بطاقة الموقف 5

الموقف: هناك نار اندلعت على حدود بلدين يجاوران بلدك وبدا المشهد كأن حريقاً تنشب.
أسئلة: ما هو شعورك إزاء هذا المشهد؟
ماذا تود أن تقول لقائدي هذين البلدين؟
ماذا برأيك سيفعل القائدان؟
كيف يمكنك اتخاذ موقف سليم وإيجابي إزاء ذلك الحدث استناداً إلى القيم التي تعلمتها، وبخاصة قيمتي السلام والاحترام؟

بطاقة الموقف 6

الموقف: إنه أول يوم لك في المدرسة. ها أنت تفتح الباب لتدخل إلى صفك الجديد لأول مرة.
أسئلة: ما هو شعورك؟
كيف تود أن يعاملك التلاميذ الآخرون؟

بطاقة الموقف 7

الموقف: رسبت لتوّك في امتحان مهم.
أسئلة: ما هو شعورك؟
أما زلت ترى نفسك شخصاً صالحاً؟ (الجواب "الصحيح" على هذا السؤال هو: نعم، ما زلت (شخصاً صالحاً).

ماذا كنت تتمنى أن تكون نتيجتك في الامتحان؟
كيف يمكنك تحسين نتيجتك في المرة المقبلة؟
ماذا يمكن أن تقول (لنفسك) فيحدث أثراً سلبياً يحطّ من عزيمتك؟
ماذا تقول (لنفسك) من أجل الحصول على ما يشجّعك؟

بطاقة الموقف 8

الموقف: ينتقدك أحياناً أحد التلاميذ في الصف. وقد وجّه إليك نتوه نقداً.
أسئلة: ما هو شعورك نحوه؟

إلى أي قيمة تحتاج في هذه الحال؟
ما هي الأفكار التي إذا راودتك من شأنها مساعدتك على التحلي باحترام الذات؟
ماذا تقول لمنتقدك مع المحافظة على احترام ذاتك؟
مثل ذلك.

البند 9: المحبة

العروش الأربعة بقلم: ويندي مارشال

في قديم الزمان، كان هناك أربعة ملوك فاضلين يحكمون الأرض. وكان كل واحد منهم يكنّ للآخر احتراماً جماً، وكان العالم يعيش في انسجام. وفي مكان يقُدسه الأربعة، كان الحكام يجتمعون لتبادل أخبار ممالكهم.

لكن جاء وقت ملّت فيه شعوبهم الصفات النبيلة. أرادت تذوّق نشوة الربح والخسارة والخوض في تجربة التباين بين الأغنياء والفقراء.

فقرّر الملوك الأربعة أن يرحلوا عن ممالكهم ويتركوا شعوبهم تحكم نفسها بنفسها. وانفقوا على أن يطوفوا الأرض بهدوء، ويعودوا كملوك، فقط عندما تقرر شعوبهم العيش في سلام مرة أخرى. بعد عدة سنوات، عندما فسدت الأرض وسكانها جزاء الغرور والأنانية، قرأت فتاة صغيرة قصة الملوك الأربعة. وأدركت أنها ليست مجرد قصة خرافية. فقطعت على نفسها عهداً بأنها عندما تكبر ستبحث عن الملوك الأربعة، وتطلب منهم أن يعودوا إلى ممالكهم لكي يعمّ التناغم والانسجام مرة أخرى.

بعد عدة سنوات من البحث، وصلت الفتاة إلى الجبل العالي حيث المكان المقدس. وهناك وجدت العروش الأربعة التي كانت قبالة الوادي في أسفل الجبل. وانتظرت كثيراً لأنه ذُكر في الأسطورة أن الملوك الأربعة كانوا يأتون مرة واحدة كل سنة إلى هذا المكان حيث تقبع العروش الأربعة بمواجهة الوادي، لكي يتقابلوا ويتبادلوا أخبار أراضيهم. ومرّت شهور.

وفي يوم من الأيام، أنت مسافرة عجوز وسألت الفتاة عمّ تبحث. أصغت إليها المسافرة بكل انتباه. ثم قالت لها: إن الملوك سيقابلونها، فقط عندما تتعلم أن تنظر داخلها وتدع السلام يكبر في قلبها. سيقابلونها عندما يشعّ الحب من عينيها، وعندما تقود الحكمة كلماتها، وعندما تجلب أعمالها السعادة للآخرين.

وافقت المسافرة أن تعلّم الفتاة هذه الفنون التي فُقدت مع الزمن، وبدأت الفتاة تتعلّم بكل اجتهاد. وفي اليوم الذي أصبحت فيه الفتاة جاهزة، استأذنت منها المسافرة ورحلت. وعند شروق اليوم التالي، اقترب أربعة أشخاص. جلست ملكة الحكمة في مكانها على أحد العروش، وجلس كلٌّ من ملك الحب وملكة السلام وملك السعادة على عرشه. دخلت الفتاة في الدائرة التي شكلوها، وأخبرتهم عما تبحث عنه.

ما إن خاطبتها ملكة الحكمة، حتى أدركت أنها هي ذاتها معلمتها، المسافرة العجوز التي خاطبت الفتاة قائلة: "إذهبي إلى بلدك وعلمي كل من يأتي إليك الأشياء التي تعلّمتها هنا. أنت البذرة التي ستحمل ثمرة التناغم والانسجام في أنحاء الأرض مرة أخرى. احتفظي بشجاعتك، فسوف تمرّين بالعديد من التجارب. ولكن بذرة الأمل لديك ستكبر سريعاً، وسنعود عندما تكون القلوب كلها جاهزة".

"تذكّري، كل قلوب البشر تحتوي على صفات جميلة. لا تتركي المرارة والكراهية تخدعناك. هذه الكنوز التي وجدتها في داخلك لا بدّ من أن تلمس شعور الآخرين بعمق. لا تتوقفي أبداً عن الإيمان بنفسك، وسترين أن المهمة ستتحقق بسرعة".

البند 10: التسامح

القصار والطوال استناداً إلى قصة لجون ماكونيل

كان هناك بلد حيث كل الناس الذين عاشوا فيه كانوا إما قصيري القامة وبُذناً أو طويلي القامة ونحفاء. ولا أحد بين بين. لم يكن في ذلك البلد سوى "القصار" و"الطوال"، الذين لم يحبوا بعضهم بعضاً. وكان كل من الفريقين يعتبر نفسه الأفضل. وعندما كان يتحدث القصار فيما بينهم عن تعجرف الطوال، كانوا يسمونهم "اللوبياء". بينما كان يتحدث الطوال عن حماقة التي يتّصف بها القصار، "القرّيدس". وهكذا كانت الشجارات والمشاحنات مستمرة بينهما، ناشرةً الاضطراب في البلاد.

لم يكن القصار والطوال يعرفون بعضهم بعضاً حقّ المعرفة. ولم يحاولوا حتى أن يكونوا أصدقاء. بل رفضوا رفضاً قاطعاً التعاطي مع بعضهم بعضاً. ورفضوا أن يكونوا حتى جيراناً، وكانوا يترددون على محال مختلفة وكان أولادهم يتعلمون في مدارس مختلفة. وبُنيت مؤسسات وحتى كنائس ودور عبادة منفصلة لتلبية حاجات كلّ من الفريقين. بالتالي تنامت الحاجة إلى تقسيم البلاد إلى قسمين، وسرت شائعات عن نشوب حرب في إثر إلقاء "اللوبياء" اللوم على "القرّيدس" بإثارة المشاكل في البلاد. فسارع الطرفان إلى التسلّح. لكن حاكم البلاد لم يُبدِ تجاوبه لأن مضاعفة ثروته الخاصة كانت شغله الشاغل. حتى إنه حمل أحياناً مسؤولية المشاكل للطوال. ومع ازدياد عدم التسامح بين الناس، طلب كل فريق من أطفاله ألا يتخذوا أصدقاء من الفريق الآخر. لكن شيئاً غريباً حدث ذات يوم؛ إذ أصيب الجميع بالعمى. ولم يعد أحداً منهم مبصراً. فانقلبت حياتهم رأساً على عقب. وراح الناس يهيمون في الشوارع في محاولة لإيجاد الطريق الصحيح للوصول إلى المحال والكنائس ودور العبادة. وكانوا يصطدمون ويتعثرون بعضهم ببعض. الجميع، أطفالاً ومراهقون وكبار، كانوا بحاجة إلى المساعدة وإلى مساعدة بعضهم البعض. فكان الكبار يطلبون المساعدة ممن يصطدمون بهم لإيجاد الطريق الصحيح. واهتم الأولاد بالأطفال بينما ساعدت الأمهات من فريقَي القصار والطوال بعضهنّ البعض على العثور على أطفالهن. لم يدرك القصار في بادئ الأمر أن "اللوبياء" يساعدهم ولا أدرك الطوال أن "القرّيدس" يساعدهم. فكانوا يرحبون كعميان بالأصوات الودودة وبالمساعدة السخية. لكن عندما تحولت المساعدة إلى استعمال الأيدي، أدركوا شيئاً فشيئاً أن ثمة أيادي ودودة طويلة ونحيفة وثمة أيادي أخرى قصيرة وسمينة.

افتكرت قصيرة القامة ميريام، "أراهن أنه العمود الطويل اللطيف الوحيد في كل البلاد". لكن عندما حاولت ميريام التوجه إلى المتجر لشراء بعض الطعام، ساعدها مجدداً طويل قامة آخر! أما علي، أحد الطوال، فقد فوجئ هو الآخر ببذل مساعدة أحدهم له. فقال في نفسه، "ليس كل القصار خسيسين" بعد أن ساعده أحد القصار ذات يوم على العثور على شقيقه الصغير. مر أسبوع فأسبوعان وأدرك خلالهما الناس أنه لم تعد لحجم أجسامهم أو شكلها أية أهمية. وبدأوا يقيّمون كل شخص يلقونه حسب مساعدته للآخرين لا حسب مظهره. وهكذا أحبوا أصدقاءهم الجدد طوالاً كانوا أم قصاراً، وفهموا أن شخصية الفرد أهم كثيراً من مظهره الخارجي ومن شكله أو لونه - وأن الصفات الحميدة موجودة في كل منا.

هكذا بدأت قلوب القصار البُذُن وقلوب الطوال النحيفي القامة تهتف بعضها إلى بعض. وأصبح الجميع أكثر تعاطفاً مع الآخرين. ولما ازداد الإعجاب المتبادل بالأصدقاء الجدد، استعادوا فجأةً نعمة الإبصار! فعلت ضحكاتهم فرحين بإبصارهم من جديد، وقطعوا على أنفسهم وعداً بالألا يدعوا عيونهم تغشّهم بعد الآن.

مدرسة القلب تأليف ديانا هسو

عاش مارك في بلدة صغيرة غير بعيدة عن هنا. عاش مع أمه في بيت صغير. وكان البيت محاطاً بحقول معشبة وأشجار ضخمة، وكانت مدرسته قريبة بحيث كان يذهب إليها سيراً على الأقدام. وكان مارك أحياناً يحسب أنه محظوظ لأنه لا يعيش في مدينة كبيرة تقتقر إلى الحدائق التي تتيح له اللعب مع أصدقائه.

إلى جانب اللعب كثيراً خارج البيت، كان مارك يحب تمضية وقته في غرفته. وكان دائماً مشغولاً. وكان يحب جمع طوابع من العالم أجمع، ويلعب بسياراته وحافلاته وطائراته وبلعبة الليغو. لكن شيئاً واحداً لم يكن يحبه كثيراً وهو الذهاب إلى المدرسة.

في صبيحة يوم اثنين، ما إن انطلق إلى المدرسة حتى شعر إلى حد ما بأن ذلك اليوم سيكون يوماً مميزاً جداً. كان يوماً صافياً وكانت الشمس مشعة والعصافير تغرد والفرشات الحلوة تطير بالقرب منه والهواء يعبق بأريج الأزهار الزاهية. شعر بأن اليوم سيكون بحق أكثر الأيام تميزاً في حياته. توقف مارك عن المشي واستلقى على العشب وأغمض عينيه. وعندما أخذ يستمتع بتلك الحال زال التوتر عنه. فجأة، وفيما عيناه ما زالتا مغلقتين، رأى نفسه يتقدم ويصل إلى بيت في هيئة قلب. وعندما دنا من هذا البيت، شعر بأنه مكان مميز جداً. وغدا في إمكانه قراءة الحروف المكتوبة فوق الباب:

مدرسة الأطفال المحبين

كما لو أن مغنطيساً جذبه، اقترب مارك للنظر من خلال النافذة و... "أه!"، قال مندهشاً، "... يا له من عالم مدهش!" رأى فصلاً مزيناً برسومات ملونة لفرشات وأقواس قزح وأزهار وأطفال سعداء يلعبون. رأى تركيبات متحركة لعصافير ونجوم وقلوب. وكانت الستائر والأثاث زاهية الألوان، وفي النوافذ صور وملصقات كان الضوء يشع من خلالها كقوس قزح.

رأى مارك المعلمة وأطفالها جالسين في حلقة على البساط. نظر إلى وجوه الأطفال. كانت تتألق بالغبطة. ثم اجتذبت عيناه نحو طفل واحد محدد. "إنه أنا! حقاً إنه أنا!" قال لنفسه. "إني واحد من أولئك الأطفال السعداء المحبين المشعين بقدر كبير من البهجة!" اندهش مارك لشعوره بهذا القدر الكبير من الإشراق - كان الأمر كأنما كان قلبه يقول، "أنا طفل سعيد محب!" وبغته اختفت المدرسة. نهض مارك عن العشب وتابع سيره إلى المدرسة بخطوات خفيفة، متمنياً لو أن مدرسته كانت على شاكلة المدرسة التي رآها لتوه.

في صبيحة اليوم التالي، لم يطق الانتظار كي يصل مرة أخرى إلى تلك البقعة على العشب. أراد أن يرى مدرسة القلب ثانية. فتش وفتش لكن لم يكن للمدرسة أثر. هل كان الأمر كله حلاً؟ عرف نوعاً ما أن الأمر ليس كذلك. شعر بخيبة أمل مفاجئة. "أشعر... أشعر برغبة في البكاء!"، قال في نفسه.

سمع صوتاً ينادي "مارك، مارك". بحث عن مصدر الصوت، فإذا بدبّ ذهبي يبتسم فيما هو يهبط من السماء ممتطياً بالوناً هائلاً بألوان قوس قزح. وعندما حطّ البالون ظهرت وراءه المدرسة التي كانت على شكل قلب.

قال الدبّ الذهبي "مرحباً"، وأمسك بيد مارك وهمس برقة، "تعال لترى نفسك يا مارك". ولما نظر مارك عبر النافذة رأى نفسه واقفاً مع الآخرين، ممسكاً بالأيدي في حلقة ومُصغياً إلى المعلمة. سألت المعلمة، "ماريا، هل لك أن تعزفي على الناي من فضلك؟".

وعندما أخذت ماريا تعزف على نايها، راحوا جميعاً يرقصون. يا له من مرح كانوا يستمتعون به! ولاحظ مارك أن لا أحد منهم كان يدفع بالآخر أو يكسر الحلقة أو يرفس الآخر أو يسيء إليه، ولم يكن أحد مستثنى. كانت الغرفة مملوءة بأصوات سحرية.

فيما كان مارك يشاهد ما يجري، كان الأطفال والمعلمة ينتقلون من نشاط إلى آخر من دون التوقّف بأي كلمات قاسية. وبعد هنيهة رأى مارك نفسه يرسم ويشاطر الآخرين أقلامه. وكانت المعلمة تنتقل من طفل إلى آخر بوجه بشوش وعينين لطيفتين، وتصغي بهدوء فيما كان كل طفل يحدثها عن رسوماته. وبعد أن فرغ الأطفال من رسوماتهم رآهم مارك وهم يوضبون أشياءهم ثم ينصرفون إلى تزيين الجدران. وكان كل طفل يبدي إعجابه بعمل الآخرين. يا له من انسجام فاض به المكان!

ثم جلس الأطفال إلى طاولاتهم في مجموعات ووضعوا عليها كتب الحساب. وأصغى كل واحد منهم إلى المعلمة بصمت فيما كانت المعلمة تتكلم بصوت واضح ورقيق، شارحة ما يتوجب إنجازه. راقب مارك المعلمة وهي تطلّ من فوق كتفي الصبي الذي يشبهه وتقول، "أحسن يا مارك! إجاباتك كلها صحيحة وعملك نظيف ومرتب".

رفع مارك رأسه ناظراً إلى الدبّ الذهبي. "كيف يكون هذا أنا؟ لست بارعاً في الحساب. عملي ليس نظيفاً ومرتباً وقلّما تكون المعلمة راضية عني!".

ابتسم الدبّ الذهبي وأمسك بيد مارك بقوة. "أنظر فقط، أنظر فقط!".

عندما نظر مارك عبر النافذة مجدداً، رأى نفسه يقرأ للفصل بثقة وبصوت عالٍ. وكم كانت دهشته عظيمة حين لاحظ أن الجميع كانوا يصغون إليه بشغف. وقال مارك للدبّ الذهبي، "أنظر، يمكنني فعل ذلك، يمكنني فعل ذلك!" "أستطيع أن أقرأ من دون شعور بالخوف أو تلعثم بالكلمات!" "طبعاً تستطيع!"، قال الدبّ الذهبي. وبدا أنه يعرف مارك جيداً. يا للعجب!

ثم جلس الأطفال في حلقة لتناول طعام الغداء. وفيما كان الطعام يمرّر على الأطفال، لاحظ مارك نفسه وهو ينتظر بصبر. لا أحد يدفع بالآخر ولا أحد يصرخ "أنا أولاً! هذا لي! أعطني إياه! لست صديقك بعد الآن". ولا أحد ينتزع الطعام من غيره.

رأى مارك نفسه وهو يسأل صديقه، "هل ترغب في قطعة من الحلوى؟".

"شكراً"، أجاب صديقه، وقدّم لمارك بعض الفواكه والبندق.

بعد الغداء، لاحظ مارك أن السعادة بادية على وجوه الأطفال وهم يساعدون بعضهم بعضاً. لا أحد ضحك من أخطاء الآخرين. وبدا كل واحد صديقاً للآخر - وسعيداً برؤية الآخر يحقق نجاحاً!

عندما حان وقت الانصراف، قالت المعلمة، "أتلهّف لرؤيتكم ثانية يوم غد". وحين رأى مارك نفسه منصرفاً، ابتسمت المعلمة وقالت "مع السلامة يا مارك".

التفت مارك إلى الدبّ الذهبي وقال، "كيف لي أن أكون على هذا النحو؟".

ابتسم الدبّ الذهبي وقال، "إذا كنت تريد بصدق أن تتغير... انتظر فقط لترى... انتظر فقط لترى! وداعاً يا مارك". وابتعد الدبّ الذهبي بخفة.

توقف هنا عن القراءة وتابع غداً قراءة بقية القصة

عندما حلّ وقت النوم، تصور مارك روعة أن يحلم بمدرسة القلب مرة أخرى. أغمض عينيه وانتظر، لكن لم تظهر أي مدرسة قلب. انتظر مدة أطول ولم يحدث شيء. "حسناً"، قال في نفسه، "كان حلواً ما دام الحلم مستمراً". لكن فوراً، وأمامه مباشرة، حطّ الدبّ الذهبي ببطء ورفق على حافة سريره، ممسكاً ببالونه المزيّن بألوان قوس قزح. ابتسم مارك له ابتسامة عريضة وقال، "هذا أنت! كنت أتساءل ما إذا كنتُ سأراك مرة أخرى!".

"مرحباً!"، قال الدبّ الذهبي. "كنت أصغي لأفكار قلبك. تريد أن تكون ذاتك السعيدة، ذاتك الحقيقية. كل امرئ يودّ أن يكون محبوباً من الجميع".

"أجل"، قال مارك ببطء. "تبدو معرفتك لكل شيء أشبه بسحر!".
"حسناً"، قال الدبّ الذهبي. "الأمر ليس صعباً كما تعتقد. هل لي أن أساعدك قليلاً؟ سأكشف لك سرّاً. أنظر، لديّ هنا علبتان. اقرأ ما هو مكتوب عليهما".

سعيدة حزينة

تناول الدبّ الذهبي العلبة الحزينة وسأل: "ماذا في هذه العلبة برأيك؟".

"لا أدري"، أجاب مارك، "لكن لا يمكن أن يكون شيئاً جيداً!".

فتح الدبّ الذهبي العلبة الحزينة وأخرج منها أربع بطاقات.

سأل مارك الدبّ بتلمل، "ماذا كتبت عليها؟".

قال الدبّ الذهبي، "احزر أولاً!".

"مم... لا أعرف!"، أجاب مارك.

بدأت الدهشة على وجه الدبّ الذهبي: "لكنك تعرف فعلاً ما الذي يجعلك حزينا، أليس كذلك؟".

"حسناً، أجل"، أجاب مارك ببطء، "حين أضايق الآخرين أو أسبّب لهم أذى، أو إذا ضايقوني

أو سبّبوا لي أذى، هذا يجعلني حزينا".

قال الدبّ، "هذا صحيح. والآن سأقرأ ما كتبت على البطاقات: دفع الآخرين ورفسهم، قول

كلمات قاسية وجارحة، أن يقال 'لا أستطيع أن أفعل ذلك'، وأن يكون المرء عديم الصبر".

سأل مارك، "هل هذا ما يجعلني حزينا؟ عندما أؤذي الآخرين أو عندما أكون عديم الصبر؟".

قال الدبّ الذهبي، "نعم، هذا صحيح... وعندئذ سيكون الجميع غير سعداء معك أيضاً".

رجا مارك الدبّ الذهبي قائلاً، "والآن أخرج البطاقات من العلبة السعيدة".

أخذ الدبّ أربع بطاقات من العلبة السعيدة وقرأها على مارك: "كن صبوراً، قل كلمات لطيفة

فقط، ساعد الآخرين، ودائماً أحسن الظن بنفسك وبالآخرين".

سأل مارك، "هل هذا هو السرّ لكي يكون المرء سعيداً؟".

أجاب الدبّ موضحاً، "نعم، حين تكون سعيداً، أي أن تكون ذاتك الحقيقية! ولهذا السبب فإن

التغير أمر سهل جداً". وأضاف، وهو يري النظرة على وجه مارك: "سأساعدك!".

"أصغ جيداً الآن"، قال الدبّ الذهبي، "غداً، عندما توضّب حقيبتك المدرسية، افتح العلبة

السعيدة وأخرج منها بطاقة واحدة. اقرأ ما عليها بعناية، وحين تصبح في المدرسة، افعل فقط ما

تقوله البطاقة. فإذا اتبعت قولها، سيسير كل شيء على ما يرام! سأعود إليك مساء غد لسماع كيف

أمضيت يومك".

وارتفع الدبّ الذهبي بسرعة وابتعد ببالونه المزيّن بألوان قوس قزح، ملوّحاً ومبتسماً فيما مارك

يلوّح له ويبتسم.

في صباح اليوم التالي، نهض مارك من فراشه باكراً وجَهَّز نفسه بسرعة. سيكون هذا يوم السعادة الأول له في المدرسة. وعندما أصبح كل شيء جاهزاً، أخرج مارك بطاقة من علبته السعيدة. وفيما هو يخرج البطاقة الأولى، بدا له أنه يسمع الدبّ الذهبي يسأله: "ماذا التقطت يا مارك؟ قل لي".

نظر مارك حوله مندهشاً ولكنه لم يَرَ الدبّ الصغير. "غريب"، قال في نفسه، لكنه سمع صوت الدبّ بالفعل. وسمع الصوت يسأله مرة أخرى "قل لي ماذا التقطت". فصاح قائلاً، "حسناً، التقطت بطاقة تقول، 'افعل كل شيء وأنت تبتسم'".

وسمع مارك الدبّ يقول، "آه، هذا رائع... إنه سهل! قل لي، ماذا ستفعل؟".
أجاب مارك بتمهل، "سأ... سأ... سأقول صباح الخير لكل واحد وأنا أبتسم. وإذا وجدتُ أحداً ليس لطيفاً، سأبتسم له بدلاً من أن أضربه أو أن أقول له كلمة دنيئة. وإذا طلبت معلّمتي مني أن أكتب بشكل أفضل، سأبتسم لها بدلاً من أن أستاء، و... أنهى كلامه على عجل، "في أي حال، اليوم سأفعل كل شيء من دون أن تفارقني الابتسامة".
ابتسم الدبّ الذهبي وقال، "حسناً، إلى اللقاء هذا المساء!".

عندما عاد مارك من مدرسته إلى البيت، انتظر عودة الدبّ الصغير بفارغ الصبر ليطلعه على كل ما جرى له. لم يمض وقت قصير حتى ظهر الدب هابطاً بالونه الذي هو بلون قوس قزح.

قال الدبّ، "يمكنني أن أرى وجهك المبتهج من مسافة بعيدة".
"أجل، أيها الدبّ، آه، كان يوماً رائعاً! نَقَدت بالضبط ما قلته لك في الصباح واحزر ماذا؟ لم أبتسم فقط"، قال مارك بفخر، "بل أخذ الآخرون يبتسمون لي أيضاً، وبدأ أنهم ينسجمون على نحو أفضل بعضهم مع بعض".
قال الدبّ، "أحسنّت!".

"أجل"، أضاف مارك. "وهمّ هوغو برفسي، لكنني وقفت أمامه بلا خوف وابتسمت... وهل تدري ما جرى عندئذ؟ تراجع عن رفسي! ونظر إليّ بطريقة مضحكة واستدار وانصرف. أعتقد أنه عدل عن رفس أي أحد اليوم. هذا مدهش!" قال مارك متعجباً، "آه، أتشوق لإخراج بطاقة أخرى من العلبة السعيدة غداً. هل ستأتي غداً لتسمع مجريات يومي السعيد؟".

قال الدبّ، "أجل، سأتي! أتمنى لك التوفيق غداً، كن قوياً!" وفيما حلّق الدبّ الذهبي بعيداً بالونه، ختم مارك يومه بسرور. آه، كم تبدو الحياة جميلة ومثيرة عندما تكتشف شيئاً جديداً!
في الصباح التالي، نهض مارك باكراً مرة أخرى وأخرج بطاقة ذلك اليوم من العلبة السعيدة. "أيها الدبّ، هل تسمعني؟ التقطت اليوم بطاقة 'كن صبوراً'، وفكرت في ما سأفعله. هل أخبرك؟

"سأدع الآخرين يتقدّمون عليّ،
لن أتعجل إنهاء عملي بسرعة كبيرة.

(أريد دوماً أن أنهي عملي قبل غيري كي أنال المديح).
سأساعد الآخرين بصبر وسأنتظر بسرور فيما الآخرون يتكلمون.

سأصغي بانتباه إلى كل ما تقوله لي معلّمتي".
"آه، كم أنا متلهف اليوم للوصول إلى المدرسة!"، قال مارك.

أمضى مارك في المدرسة يوماً طويلاً. ولم تبدُ على وجهه سعادة كبيرة حين عاد إلى البيت. تناول عشاءه ببطء وأوى إلى فراشه باكراً.

قال مارك في نفسه، "آه، كدت أنسى، قال لي الدبّ الذهبي أنه سيأتي". وبدا كأنما الدبّ سمع ما دار في خلد مارك، إذ ما لبث أن حضر فجأة ووقف أمامه مباشرة.

سأل الدبّ بلطف وهو ينظر إلى وجه مارك، "لم تجرِ الأمور ببسر اليوم، أليس كذلك؟". قال مارك، "حسناً، أتدري ماذا جرى؟ فعلت كل شيء كما قلت لك هذا الصباح، لكنني نسيت شيئاً واحداً، وهو أن أكون طويل البال مع نفسي". تعجّلت في إنهاء عملي، وبسبب ذلك أسقطت بعض الطلاء الذي تغطّي على الأرض! وعندها فقط تذكرت أن عليّ أن أصبر على نفسي. أيها الدبّ، لم يكن الأمر ساراً على الإطلاق! أتعرف السبب؟ إنني لم أسقط الطلاء فقط، وإنما حين أخذ واحد من رفاقي يضحك مني ويهزأ بي، قلت له بعض الكلمات الجارحة. وعندئذ شعرت بأنني شنيع".

"تشجّع يا مارك! لقد بدأت لتوّك اكتشاف ذاتك الأكثر ابتهاجاً! هذا الأمر يحتاج إلى مزيد من الوقت، وهذه الأمور تحدث أحياناً. حاول فقط ألا تكرر الخطأ"; هذا ما قاله الدبّ بأفضل عبارات التشجيع.

قال مارك، "يسعدني أن أسمع هذا أيها الدبّ. إنه يشعرني بحال أفضل". تقدّم الدبّ وعلى فمه ابتسامة عريضة وفتح العلبة الحزينة والتفت إلى مارك قائلاً: "دوّن انزعاجك من الطلاء المسكوب ومن شعورك بالغضب على رفيقك، وضعه في العلبة الحزينة. ثم أغلق العلبة، فينتهي الأمر! بكل بساطة! ما فات مات. لا داعي للقلق أو للاضطراب. حاول فهم الخطأ، وقل لنفسك إنك لن تكرر هذا الخطأ، ثم انس الأمر كلياً. تذكر فقط ما جرى بشكل صحيح والعوامل التي جعلتك سعيداً، وفكر في ما ستفعله غداً لتكون سعيداً". توقف الدبّ الذهبي عن الكلام لحظة ثم أردف قائلاً، "ستحاول مرة أخرى غداً وستنجح، وهذا وعد!".

فجأة شعر مارك بالحبور والثقة تملأ نفسه. "أجل، سأحاول ثانيةً يوم غد وسأنجح! آه، متى يأتي يوم غد لالتقاط البطاقة التالية!" ضحك مارك بفرح عندما أمسك الدبّ بخيط بالونه الملون بألوان قوس قزح واستعدّ للطوف بعيداً. نظر الدبّ إليه. كانت عيناه مملوءتين حُباً وأملاً. وفجأة أحسّ مارك بأن قلبه، أيضاً، مملوء حُباً وأملاً. وشعر بالثقة العظيمة التي يغرسها الدبّ فيه. "إنه يؤمن بي وأعلم أن الأمر سينجح! وبعون الدبّ الصغير سأكون منتصراً وأصبح ذاتي الحقيقية، ذاتي السعيدة والمحبة!".

أعزائي الأطفال، بعد أن استمعتم إلى هذه القصة، كيف سينتهي الأمر في رأيكم؟ تداولوا أفكاركم في ما بينكم في الفصل.

حسناً، اسمعوا الآن ما حدث. يوماً بعد يوم، كان مارك يأخذ بطاقة من علبة السعيدة ويفكر في كيفية استخدامها في المدرسة. وكان في معظم الأوقات طيباً وناجحاً، لكنه كان يرتكب خطأ أحياناً. وكان عندما يرتكب الخطأ لا يقلق ولا يزعج، بل يحاول فهم الخطأ وكتابته على ورقة ثم يقول لنفسه بأنه لن يقع في الخطأ مرة أخرى. ثم يدفع بالورقة إلى العلبة الحزينة ويغلق العلبة وينسى الأمر!

وهكذا، يوماً بعد يوم، ازداد مارك قوة وسعادة. وكان الشيء المدهش أن الأطفال الآخرين في الفصل تغيروا أيضاً لأنه كان قد أصبح قدوة حسنة لهم ولأن سعادته المتزايدة كان لها فعل السحر في نفوس زملائه! هل تريدون أن تعرفوا ماذا حدث في النهاية؟ بالتدريج، اكتشف أطفال الفصل كلهم سرّ العلبة السعيدة وسألوا كل يوم، "مارك، ماذا ستفعل اليوم لتكون أكثر سعادة؟".

أخذ مارك يشاطرهم ما كان مكتوباً على البطاقة. هل تعرفون ما حدث بعد ذلك؟ لقد انضموا إليه. وبعد فترة قصيرة راحوا يزدادون فرحاً وسعادة إلى أن شرعوا كلهم في النهاية في معاملة بعضهم البعض كأصدقاء وقد غرق الجميع في الشعور بالمحبة والاهتمام بعضهم تجاه بعض. كان الأمر كالسحر تماماً!

البند 12: المسؤولية

تي سي يريد كلباً بقلم روث ليدل

عندما قال تي سي بريغز لأمه أنه يريد كلباً، رفعت ناظرها عن مائدة الإفطار، وحدقت فيه بعينها البنيتين، وهزت برأسها معترضة ببساطة.

سألها "لكن لِمَ لا؟".

"لأنني لا أريد حيواناً آخر أرعاه".

"لكن أنا سأرعاه"، قال تي سي بلهجة حازمة.

قالت السيدة بريغز بسأم "كما ترعى سمكتك الذهبية والهَمستر (حيوان يشبه الجرذ) والقطة، كما أفترض... كلا، لا أظنك جاهزاً لمسؤولية امتلاك كلب".

أطرق تي سي ناظراً إلى الطاولة. كان يشعر بالذنب. إن ما قالته الأم صحيح. لقد استمتع بالعناية بحيواناته الأليفة الأخرى لدى حصوله عليها. أما الآن، فأمه هي التي تطعم القطة، ولم يدر في خلد قط أن يتذكر إطعام السمكة أو الهمستر. وهو الآن مشغول دائماً عن تنظيف أمكنة مبيتها في نهاية الأسبوع. ألقى تي سي نظرة خاطفة على حوض السمكة الذهبية، فكان الماء عكراً لدرجة أنه بالكاد رأى السمكة.

وعد نفسه قائلاً "سأنظف الحوض الليلة... من الآن فصاعداً سأعتني بالحيوانات الأليفة من دون أن يذكرني أحد. وسأتم واجباتي المدرسية أيضاً. هذا كله سيثبت لأمي أنني مسؤول الآن".

لم يذكر تي سي موضوع الكلب ثانية لمدة أسابيع قليلة، حتى فترة ما بعد ظهر يوم أحد. أوضحت السيدة بريغز لابنها الجالس إلى جانبها على الأريكة قائلة "ليس الأمر أنني لا أريدك أن تقتني كلباً... خلاصة الموضوع أنني لا أريد أن أكون أنا من يطعمه وينظف مخلفاته وينزّهه. إن اقتناء كلب مسؤولية على مدى حياته - لا مجرد عمل لمدة أسبوع أو أسبوعين إلى أن تمّله".

قال تي سي متوسلاً "لكن هذه المرة سيكون الأمر مختلفاً".

"ربما"، قالت أمه مبتسمة. "لكن عليك أن تقنعني. عليك أن تظهر لي أنك مستعد لذلك النوع من المسؤولية. اسمع، استفسر عن نوع الكلب الذي يصلح لأن يكون حيواناً أليفاً مناسباً للعائلة، وخذ فكرة تفصيلية عن كيفية تدريبه والعناية به، وسأفكر جدياً في إحضار واحد لك. لكن عليك أن تكون متأكداً من رغبتك في تحمل المسؤولية. تذكر، الأمر التزام مدى الحياة".

مالت السيدة بريغز إلى تي سي ونفشت شعره مداعبةً وعانقته بحنان. ثم أضافت: "أعرف أنك تبدي مزيداً من المسؤولية في المدرسة... لقد استدعاني مدرّسك وقال إنك أول من يقدم واجبه البيتي إلى معلميه هذه الأيام. أحسنت. والآن، انطلق - لديك عمل تؤديه. أحبك!".

صرخ تي سي وهو يخرج من الباب مسرعاً "وأنا أيضاً أحبك يا أمي!" وأجابته السيدة بريغز وهو يبتعد "شكراً لك لأنك نظفت حوض السمكة وتذكرت إطعام الهمستر". لكن تي سي كان قد

أصبح في منتصف الطريق. عند صديقه محمد ما هو بحاجة إليه بالضبط: كتاب بعنوان "كيف تعنتي بكلبك الأليف".

انهمك محمد وتي سي طوال فترة ما بعد الظهر في جمع معلومات عن كيفية رعاية الكلاب وتدريبهم وعن مختلف أنواع الكلاب. ورتب تي سي نتائج مطالعتها على بطاقات وأعدّها ليقدمها إلى أمه. وأصغت أم محمد إلى فحوى تقديمه. وقالت أن لا مانع عندها إذا اعتنى محمد بالكلب في حال كان تي سي وأسرته خارج البيت. "شكراً!"، قال تي سي. أضحى الآن متأكداً من أن لديه ما يحتاج إليه.

استمعت السيدة بريغز باهتمام فيما كان تي سي يطلعها على المعلومات المتعلقة برعاية الكلب وتدريبه، وأخبرها أي نوع من الكلاب يصلح لأن يكون أليفاً وسط أسرة فيها طفل وأم مشغولة. أجابت أمه "حسناً يا تي سي... لقد أثر كلامك بي. مؤكد أنك متمكن من هذا الأمر ويسعدني استعداد محمد وأمه لمساعدتنا حين نكون خارج البيت".

قال تي سي "هناك أمر آخر يا أمي". وناولها قطعة من الورق ملفوفة بعناية. "اقرأ هذه". فضت السيدة بريغز الورقة وقرأت الوعد المكتوب بعناية وبأقصى ما أوتي تي سي من خط يد جميل:

"أنا، طوماس تشارلتون بريغز، أتعهد هنا بالاعتناء بكلبي بطريقة مسؤولة طوال حياته. الإمضاء: تي سي بريغز".

نظرت أمه إليه وابتسمت. "حسناً يا تي سي، يبدو أننا سنأتي بكلب إلى منزلنا رغم كل شيء. وإنني أرى أنك أصبحت مستعداً لتحمل المسؤولية. إنني فخورة بك".

بعد مرور أيام قليلة، أصبح تي سي المالك الفخور لكلب صغير لطيف اسمه تيكما.

البند 13: المسؤولية

الحديقة المنسية بقلم جون ماكونيل

في قديم الزمان، ورث إيفان الشاب حديقة من والده الذي كان بستانياً ممتازاً. كانت الحديقة مبهجة جداً حقاً - أزهار الخزامى، الأشجار الداكنة الخضرة، والنوافير والجدول البلورية، كلها شكلت جمالاً مذهلاً. وحوض زنبق ذو ممرات رخامية متعرجة قادت من مسرة للنظر إلى أخرى. كان هناك دائماً شيء ما يستحق التقدير حتى في أغوار الشتاء، وكان عبق لذيذ يفوح من نباتات مختارة بعناية. لقد تم تأسيس الحديقة بقدر من الحب إلى درجة أنك تشعر بأعذب تيار لطيف في الجو. وكان كل من يدخل الحديقة يحس بموجة من السلام، والناس تقاطروا من أماكن بعيدة لزيارة الحديقة لأنها كانت تشعرهم بالانتعاش والسعادة.

في أول الأمر، اهتز إيفان طرباً وفرح بما ورثه. فقد أحب أن يستقر في حديقته وبذل ما في وسعه لرعايتها. وأمضى وقته كل صباح ومساءً في إزالة الأعشاب الضارة وري النباتات وترتيب الأشياء على أكمل وجه. لكن، بالتدرج، بدأ إيفان يفقد اهتمامه بالحديقة. إذ كان لديه كثير من الأمور الأخرى التي استحوذت على اهتمامه. تسلّم وظيفة عمل في البلدة المجاورة وأضحى منغمساً في جميع أنواع الأنشطة الاجتماعية. ولم يمضِ وقت طويل حتى التقى شابة جميلة اسمها ميريام،

وتزوجاً أخيراً وأسساً أسرة. أهمل الحديقة التي فسدت، وما لبثت أن تحولت إلى ذكرى بعيدة من الماضي ليس إلا.

في البداية، مرت أعوام مفعمة بالمسرة؛ إيفان كان موفقاً في تجارته، وتمتع بكثير من المظاهر المبهجة - منزل كبير، سيارة باهظة الثمن، ورحلات استجمام في بلاد أجنبية. غير أن جزءاً منه في داخله كان غير راضٍ تماماً. شيء ما وخز ضميره إلى حدٍ ما. وبمرور الأيام، أخذ يفكر من وقت إلى آخر في الحديقة التي أنعم أبوه عليه بها بسخاء وتركها في عهده. فكر في العبق العذب للأزهار المترفة ومذاق الماء العذب "الطري" في فمه.

في أحد الأيام قرر إيفان زيارة الحديقة. وجعله المنظر الذي رآته عيناه يبكي. لقد تحول الإرث النفيس إلى غابة من الأشواك - وحلت الفوضى والاضطراب محل الانسجام والسلام والترتيب. جفت الجداول، واستحالت البركة إلى مستنقع ضحل، والجنبات والنباتات مغمورة بالنباتات البرية المتسلقة. تذكر ما أورثه إياه أبوه - كيف كان في ما مضى - وأحس بالخجل من نفسه. كيف سمح بضياح شيء بهذا القدر من التميز؟ كم كان أحمق. في تلك اللحظة عزم إيفان على إعادة الحديقة إلى سابق عهدها من الروعة. ورغم أنه ما عاد يذكر جيداً كيف كانت التفاصيل الخلابة في ما مضى ولا يملك معرفة وافية بالبستنة، شرع في مهمته بإصرار وحماسة. وكى يزيد في معرفته، تلقى بعض دروس البستنة، وبحث في تاريخ الحديقة، وتحدث إلى كل شخص كان يعرف أباه والحديقة.

متزوداً بالأدوات المناسبة، بدأ إيفان عمله. قطع الشجيرات الشائكة وأحرقها، وأزال الأشجار المتساقطة، وأعاد حفر الجداول والبركة. في البداية، بدا التقدم بطيئاً، لكن ما إن أزيلت العقبات الكبرى، حتى سارت الأمور بسرعة أكبر. وأحست زوجته برضاه المتزايد عن نفسه، وانضمت إليه في استعادة رونق الحديقة. كانت البنية الأساسية للحديقة لا تزال على ما هي، ومعظم الجنبات والنباتات حية على نحو يدعو للعجب نوعاً ما. كان يلزمها فقط تشذيب وتعشيب وتغذية وري. وعمل مع زوجته بكد لفترة طويلة، حتى أثمرت جهودهما.

شعر مع مرور كل يوم بأن حبه للحديقة يزداد؛ ويقدر ما أحبها استجابت للمسته وجادت بمخزونها الجمالي. وانتشر خبر استصلاح الحديقة، فتدفقت عروض من الآخرين بتقديم العون. فكثير من الناس جاؤوا ليعرضوا عليه خدماتهم متأثرين ومستلهمين إيفان كقدوة، ولم يمر وقت طويل حتى استعادت الحديقة رونقها السابقة. لقد كانت نصباً تذكاريّاً لا للبستاني البارح فحسب، بل أيضاً لجهود ابنه الذي شعر، أخيراً، بالكمال والرضا، وأمضى باقي أيامه في أحضان السعادة.

البند 14: التعاون

عاصفة نيازك تقترب لجون ماكونيل

صرخت الرائدة يوري، "تمسكوا جيداً، ثمة عاصفة نيازك تقترب منا!" اتخذ كلٌّ من أعضاء الطاقم مكانه في ومضة عين. وتابعت الرائدة يوري إعطاء التعليمات لطاقم الملاح، "أعتقد أن بإمكاننا تلاقي العاصفة إذا اتبعنا هذا المسار." لقد أصابت تقديراتها. فما هي إلا بضعة مناورات حتى غيرت السفينة الفضائية مسارها وسلكت اتجاهاً مغايراً. وتابعت طريقها بهدوء مجدداً. لم تكن هذه إلا إحدى مخاطر الملاحة في الفضاء.

بعيداً في الأسفل، على كوكب صغير اسمه الأرض، بدا كل شيء على ما يرام - أقله حتى الآن! لأن ثمة حدثاً طرأ فجأة. كان الطقس مشمساً لكن بدا فجأة وكأن أحدهم أطفأ الأنوار فغرق النهار في ظلمة دامسة. أصيب الناس على الأرض بالذعر. وراحوا يبحثون عن شموع ومشاعل وأنوار الدرجات الهوائية للإنارة.

في مركز الفضاء الأساسي، بدا سبب هذه الظلمة واضحاً على شاشة كبيرة تبثّ صوراً يرسلها القمر الاصطناعي "فريد" من مداره حول الأرض. لقد برز في ذيل العاصفة نيزك ضخم وهائل وعملاق كبير بحجم الأرض تقريباً. توقف النيزك أمام الشمس. وكان سكان الأرض بحاجة إلى الشمس التي تمدّ الحيوانات والنباتات والإنسان بالحياة. لذا شكلت الحادثة كارثة رهيبة طرأت جعلت أهل الأرض بحاجة إلى من يساعدهم.

بالعودة إلى السفينة الفضائية فوق الأرض، رنّ جهاز الإرسال. أجابت الرائدة يوري على الاتصال وأصغت إلى التعليمات. كانت مهمتها تقضي بتدمير النيزك! بدت مهمة مستحيلة للوهلة الأولى. "ماذا عساي أفعل؟" وتذكرت فجأة السفينة الفضائية المنفية منذ زمن بعيد بقيادة القبطان زورغ. وقد نُفي القبطان زورغ عن الأرض منذ سنين طويلة لأنه اخترع أسلحة فتاكة جداً، منها صاروخ مضاد للنيازك. يمكن الاستعانة به الآن لتدمير النيزك الذي يهدد البشرية جمعاء! كل آمال الأرض معلقة الآن على صاروخ القبطان زورغ الخارق. لكن كيف السبيل إليه وهل تراه سيقبل تقديم المساعدة؟ وكان قد عوقب بالنفي عن الأرض لأن البعض اعتبر اختراعه خطراً على البشرية إذا ما رأت جهة ما أن تستخدمه ضد أعدائها من أهل الأرض. كانت يوري تشك في الأمر.

قامت الرائدة يوري في السفينة الفضائية بجولة سريعة لكن دقيقة جابت فيها مختلف المجرات بحثاً عن القبطان زورغ. ووجدت سفينته في النهاية على بعد ثلاثة تريليون كيلومتر. اتصلت به وشرحت له الوضع فوافق على تقديم المساعدة. لأنه كان قد اقتنع وفهم سبب معارضة سكان الأرض لسلاحه ولم يعد نادماً على ما مضى. لكن الواقع أنه عاجز الآن عن فعل الكثير وحده، لأنه لا يملك إلا صاروخاً واحداً مضاداً للنيازك على متن سفينته التي باتت قديمة الطراز وغير مستقرة، مما يحول دون إطلاقه الصاروخ المضاد بدقة صوب الهدف.

أما سفينة الرائدة يوري، فمستقرة لكن لا تملك القوة الكافية لإطلاق الصاروخ وحدها. ومما زاد الطين بلة أن أياً من السفينتين ليست على اتصال مباشر بالقمر الاصطناعي فريد لتحديد أفضل وأمن موقع لتسديد الضربة بحيث تؤدي بنجاح الغرض المنشود. وحدها محطة القيادة الأرضية مؤهلة لذلك. فلا بد بالتالي من تضافر جهود الجميع في هذه الحال لإنقاذ الأرض. ولا بد من وجود تعاون وثيق بين مختلف الأطراف.

أصدر القائدان الأوامر لسفینتیهما بالالتحام. وهذا ما حصل فعلاً. فدمجت أنظمة توليد الطاقة وتم الاتصال بمحطة القيادة الأرضية التي تولت توجيه السفینتین إلى الموقع الصحیح. فی هذه الأثناء، أعدّ القبطان زورغ بعناية الصاروخ الفتاک وشغل رأسه النووي. ثم انطلقت السفینتان نحو النيزك الضخم، وفي الوقت المناسب تم إطلاق السلاح الفتاک حسب توجيهات محطة القيادة الأرضية.

زاب! زوم! باو!

وبینما ابتعدت السفینتان لتكونا بأمان، دوت انفجارات قوية خلفت وراءها ملايين الأجزاء الملتهبة من النيزک المصاب. أما على الأرض، فقد أنارت كرة نار ضخمة السماء كما تفعل

الألعاب النارية. وراح الناس يرقصون فرحاً بعد أن تكلفت المهمة بالنجاح ونجت الأرض من النيزك.

البند 15: التواضع

قصة خرافية - تمثيلية أعدّها طلاب في مدرسة وست كيندا لينغتون

الراوي: في قديم الزمان كان هناك ملك ومملكة. عاشا وحكما معاً بسعادة في أرض بعيدة جداً. تلهفا على إنجاب طفل، وفي أحد الأيام تحقق حلمهما. فقد أنجبت الملكة ولداً جميلاً سميها روفوس. في يوم ولادته، زارت العرابة الجنية الملك والملكة وقالت:
العرابة الجنية: سأحقق لكما أي أمنية من أجل ابنكما الوليد الجميل. تمنيا وسيكون لكما ما تريدان.

الملكة: نعرف ما نتمناه لابننا.

الملك: أجل، نتمنى له ثروة كبيرة؛ يجب ألا ينقصه شيء يمكن شراؤه بالمال.

العرابة الجنية: أمنيتكما ستتحقق.

الراوي: لما شبَّ الأمير روفوس، كان لديه كل ما يتمناه صبي من ألعاب. كان عنده كل ما يرغب فيه من طعام وشراب. كان لديه كل ما يمكن تخيله من معدات وأدوات رياضة. لكن لا أحد كان يحبه. وازداد أنانية وتطلباً في كل يوم.

روفوس: أين مضربي الجديد للعبة التنس؟ أريده الآن!

الخادم: هلا نلعب بطاقم قطارك، يا روفوس؟

روفوس: لا! ابحث عن طاقم قطارك أنت. فلست شريكي في طاقم قطاري!

الملكة: رباه! أين أخطأنا؟

الراوي: ومع ذلك، أنجبت الملكة مولوداً ثانياً، وكان بنتاً. سميها سيليا. وفي يوم مولدها، زارت العرابة الجنية الملك والملكة.

العرابة الجنية: سأحقق لكما أي أمنية من أجل ابنتكما الجميلة الجديدة. تمنيا وأمنيتكما مجابة.

الملكة: نعرف ما نتمناه لابنتنا.

الملك: أجل، نتمنى أن تتمتع بموهبة عظيمة وتصبح ذائعة الصيت في البلاد.

العرابة الجنية: أمنيتكما ستتحقق.

الراوي: حين شبَّت الأميرة سيليا، أصبحت مغنية رائعة وأنشدت بصوتها الجميل أمام الناس في البلاد مرات عدة. لكن لا أحد أحبها. فغدت متباهية ومغرورة.

سيليا: ما همّني إذا تأخرت عن الحفلة الموسيقية؟ سينتظرونني. أنا أهم كثيراً منهم، عليّ أن

أصّف شعري. هل تظنين أن هذا الحذاء يتناسب حقاً مع هذا الثوب؟

الخادمة: أجل، يا سمو الأميرة.

سيليا: وما أدراك؟ إنك مجرد خادمة مثيرة للشفقة وبلا موهبة على الإطلاق.

الملكة: رباه! أين أخطأنا؟

الراوي: مر حين من الزمن والملك والملكة صابران على ولديهما اللذين لا يطاقان، إلى أن حلَّ يوم أنجبت فيه الملكة ابناً ثالثاً، وكان بنتاً. سميها جوي. وفي يوم مولدها، زارت العرابة الجنية الملك والملكة وقالت:

العرابة الجنية: سأحقق لكما أي أمنية من أجل ابنتكما الجديدة الجميلة. تمنيا وستحقق أمنيتكما.

الملكة: نعرف ما نتمناه لابنتنا. تعلمنا من أخطائنا مع روفوس وسيليا. نتمنى أن تكون محبوبة أكثر من أي شخص آخر في المملكة.

العرابة الجنية: ستحقق أمنيتكما.

الراوي: عندما شبّت جوي، أصبحت محبوبة جداً إلى حدّ أن والديها بادلاها حباً كبيراً. أحببت الحيوانات والطبيعة وجميع من التقته من الناس. أحبّها كل شخص في المملكة.

جوي: مرحباً يا سيد بيكر. أراك مشغولاً. أحب أن آخذ كلبك في نزهة؟ لا عليك. إنني أعتني بكَاتي، وسنقطف توت العليق في الغابة.

السيد بيكر: شكراً لك، سيكون عملك هذا خدمة عظيمة. إليك بعض الكعك المحلى المثلج كي تتحملي عناء المشي.

جوي: أشكرك. إلى اللقاء.

السيد بيكر: يا لها من مصدر فرح للجميع!

الملكة: كان علينا أن نعرف من قبل. ليست الأشياء التي يملكها الإنسان أو المواهب التي يتمتع بها هي التي تشدُّ الناس للتعرف عليه وتمضية الوقت معه بسرور. إن الصفات الحميدة هي التي يعتد بها.

البند 16: النزاهة

الإمبراطور وبذور الأزهار

كان يا ما كان في هذه المملكة، كان يعيش إمبراطور يعشق الطبيعة. وكل ما كان يزرعه من أزهار وشجيرات وحتى الأشجار المثمرة الكبيرة كانت تزهر بسحر ساحر! لكن الأزهار كانت هي المفضلة لديه في الطبيعة فكان يرضى حديقته بنفسه كل يوم. إلا أن الإمبراطور بات طاعناً في السنّ وبات عليه اختيار ولي للعرش من بعده. فمن تراه يكون؟ وكيف يختاره؟ وبما أنه كان يحب الأزهار إلى هذه الدرجة، فقد قرّر أن تساعده الأزهار على الاختيار.

في اليوم التالي، صدر إعلان جاء فيه، "إن الرجال والنساء والفتيان والفتيات في كل الإمبراطورية مدعوون إلى القصر". وأثار هذا الإعلان الحماسة في أرجاء الإمبراطورية كلها.

كانت فتاة صغيرة تدعى سيرينا تعيش في بلدة مجاورة. لطالما أرادت سيرينا أن تزور القصر وترى الإمبراطور، فقررت الذهاب إلى هناك. وقد سرّها هذا كثيراً. يا له من قصر رائع! إنه قصر مبني من الذهب ومرصع بالأحجار الكريمة من شتى الألوان والأشكال من ألماس وياقوت وزمرد وأوبال وجمّت. كم كان يبرق ويضيء! وشعرت سيرينا بأنها تعرف هذا المكان. فعبّرت بوابات القصر إلى الردهة الكبيرة حيث الحشود والضجيج. فقالت في نفسها، "لا شك في أن المملكة بأسرها حضرت إلى هنا!".

ثم سُمع صوت مئة بوق على الأقلّ إيذاناً بوصول الإمبراطور. فساد صمت مطبق. دخل الإمبراطور وفي يده ما يشبه اللعبة الصغيرة. كان حسن المظهر، أنيقاً ونبيلاً! جال في أرجاء الردهة الكبيرة مسلماً على الجميع فرداً فرداً ومعطياً كلاً منهم شيئاً ما. أثارت اللعبة الصغيرة فضول سيرينا فتساءلت، "ماذا فيها يا ترى؟ ماذا يعطي كل شخص؟".

إلى أن جاء الدور أخيراً إلى سيرينا. انحنت احتراماً ثم رأته يفتح العلبة الصغيرة ويُخرج منها بذرة زهرة. أصبحت سيرينا أسعد فتاة في الدنيا عندما حصلت على البذرة. في تلك اللحظة، سُمعت مجدداً أصوات الأبواق وساد صمت مطبق مرة جديدة. قال الإمبراطور، "من منكم يريني أجمل زهرة في غضون سنة، سيكون خليفتي على العرش!". عادت سيرينا إلى ديارها وقد سحرها القصر والإمبراطور، تحمل بذرة الزهرة بعناية في يدها. كانت واثقة من أنها ستحصل على أجمل زهرة. فملأت وعاءً خاصاً بتربة غنية وزرعت فيه البذرة بروية وراحت تسقيها يوماً بعد يوم. وانتظرت على أحرّ من الجمر لتراها تبرعم وتنمو وتتفتح لتعطي أروع زهرة!

مرّت الأيام لكن شيئاً لم ينمُ في الوعاء، ما أثار قلق سيرينا. فنقلت البذرة إلى وعاء أكبر ووضعت فيه أجود وأعنى أنواع التربة التي توفرت لديها؛ وراحت تسقيها مرتين في اليوم، يوماً بعد يوم. ومرّت الأيام والأسابيع والأشهر لكن شيئاً لم يحصل. وهكذا مرّت سنة بأكملها إلى أن أتى فصل الربيع وحان موعد العودة مجدداً إلى القصر. لكن سيرينا كانت منسحقة القلب لأنها لا تملك أي زهرة تزيها للإمبراطور ولا حتى برعماً صغيراً. واعتقدت أن الجميع سيهزأون بها لأن كل ما لديها لتريه مقابل سنة كاملة من الجهود هو مجرد وعاء من التربة التي لا حياة فيها! كيف ستواجه الإمبراطور ولا شيء معها؟

مرّ بها أحد أصدقائها في طريقه إلى القصر، حاملاً زهرة كبيرة. سألها متعجباً، "لا تقولي لي يا سيرينا إنك ستحملين الوعاء الفارغ إلى الإمبراطور! ألم تتجحي في زراعة زهرة كبيرة كالتي معي؟". سمع والد سيرينا الحديث الذي دار بينهما فأحاط سيرينا بذراعه لمواساتها. "إن قرار الذهاب إلى القصر أمر يعود لك وحدك. لقد بذلت كل ما في وسعك وهو كافٍ لتقدميه للإمبراطور". رغم ترددها في الذهاب إلى القصر، كانت سيرينا تترك أن عليها إطاعة رغبات الإمبراطور. كما أنها شاءت رؤيته والقصر مجدداً! فقصدت القصر وبيدها وعاء التربة الفارغ من أي زهرة. سرّ الإمبراطور عند رؤية الحشود الغفيرة تملأ الردهة الكبيرة، تحمل بفخر أزهارها الجميلة. وكان كلٌّ يأمل أن يكون الخليفة السعيد الحظ. يا لها من أزهار جميلة! أزهار من شتى الأشكال والأحجام والألوان. تفحص الإمبراطور كل زهرة بعناية فائقة الواحدة تلو الأخرى. بينما وقفت سيرينا في إحدى الزوايا بعيداً عن الأنظار حانية رأسها تتساءل كيف سيختار الإمبراطور خليفته من بين كل هذه الأزهار الجميلة. وصل الإمبراطور إلى سيرينا في نهاية المطاف. لكنها لم تجرؤ على النظر إليه. فسألها الإمبراطور، "لم أحضرت وعاء فارغاً؟".

أجابت سيرينا، "يا صاحب الجلالة، لقد زرعت البذرة التي أعطيتني إياها وكنت أسقيها كل يوم لكنها لم تبرعم. فنقلتها إلى وعاء ملأته بتربة أفضل لكنها لم تبرعم أيضاً؛ واعتنيت بها على مدار السنة لكنها لم تنمُ قط. لذا أحضرت اليوم وعاءً فارغاً من أي زهرة. هذا ما كان يوسعي القيام به". حالما سمع الإمبراطور هذه الكلمات، ارتسمت ابتسامة خفيفة على وجهه وأمسك بيد سيرينا. فشعرت هذه الأخيرة بالخوف وتساءلت هل من مشكلة.

قادها الإمبراطور إلى وسط الردهة الكبيرة وقال متوجهاً إلى الجماهير، "لقد وجدت خليفتي - الشخص الأهل لأن يحكم الإمبراطورية من بعدي!".

ذهلت سيرينا لما سمعته. "لكن يا صاحب الجلالة. ليس لدي زهرة بل مجرد وعاء تربة عقيمة". أجاب الإمبراطور، "نعم، توقعت هذا. لست أدري من أين حصل الآخرون على بذورهم. لكن كل البذور التي وزعتها السنة الماضية كانت فاسدة ومحصّة. وما كان أيٌّ منها لينمو. إنني أقدر

شجاعتك ونزاهتك يا سيرينا أشدّ تقدير لأنك لم تحاولي إخفاء الحقيقة عني. ومكافأتي لك هي مملكتي بأسرها. ستكونين الإمبراطورة من بعدي".
ملاحظة: رغم محاولات تحديد هوية مؤلف هذه القصة، علمنا من بام كرويل، أمينة مكتبة "هارت" في لونغ بيتش في ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية، أنّ هناك عدة روايات مختلفة لهذه الحكاية القديمة ومؤلفها الأساسي لا يزال مجهول الهوية.

البند 17: النزاهة

المنقّب (المعدّن) والأمير بقلم لمياء الدجاني

كان علي منقّباً يعيش مع عائلته في منزل صغير قرب الغابة. وتعرّض علي ذات يوم إلى حادثة في المنجم. فحالت إصابته دون معاودته العمل في المنجم. وبدأ يعاني وعائلته من المشاكل. وحالما بدأت جروحهم تلتئم، راح يتردد على الغابة ليجد ما يسدّ به جوعه وجوع عائلته. ذات يوم، وبينما كان علي جالساً في الغابة تحت شجرة، سمع فجأة صوت جياذ تعدو بسرعة فائقة. ورأى الأمير على صهوة جواده وخلفه جيش من الجنود على جيادهم أيضاً يطاردون أيلاً. ولما تواروا عن الأنظار واستعادت الغابة هدوءها، لمح شيئاً ما على المسار الذي سلكته الجياذ. وإذا بها محفظة من الجلد الفاخر. وكان اسم الأمير محفوراً عليها بالذهب. فتح المحفظة على مهل فعثر فيها على مبلغ كبير من المال. مكث علي مكانه ينتظر عودة الأمير وجنوده حتى يعيد إليه المحفظة. وبدأ الليل يسدل ستاره شيئاً فشيئاً إلى أن تأخرت الساعة ولا أثر للأمير؛ فقرر علي عندها أن يعود أدراجه إلى المنزل.

هرعت زوجة علي لاستقباله سائلة إياه كيف كان نهاره. فبادر إلى إخبارها عما حصل وأراها المحفظة. فسرت زوجته كثيراً وقالت بحماسة شديدة "إنها نعمة من عند الله". فوجئ علي بما قالته واعترض موضحاً، "هذا المال ليس مالنا بل هو ملك الأمير. كما وجدته، عليّ إعادته إلى صاحبه".

ثار غضب زوجته عندها، "الأمير يملك الكثير من المال! أما نحن فبأمس الحاجة إليه. يجب أن نحفظ بهذا المال لأنفسنا". وأضافت بلطف، "... خاصة وأننا لم نسرقه بل وجدناه صدفة في الغابة".

فضّل علي عدم الخوض في جدال مع زوجته. فوضع المحفظة في الخزانة وجلس مع أفراد عائلته يصغي إلى ثرثراتهم حول الحادثة.

في اليوم التالي، استيقظ علي في الصباح الباكر وغادر المنزل قبل أن يصحو الآخرون. وحرص أشدّ الحرص على عدم إيقاظ زوجته. استقلّ الباص الذي أقلّه إلى المدينة وراح يبحث عن القصر. عندما وصل إلى هناك، أوقفه الحرس عند البوابة الرئيسية ومنعه من الدخول للقاء الأمير لأنه لم يأخذ موعداً سابقاً. وسألوه عن سبب الزيارة لكنه أحجم عن كشفه. بل اكتفى بالقول إنه بحاجة إلى مقابلة الأمير فوراً بخصوص مسألة هامة جداً.

"يجب أن أقابل الأمير. لن أعادر ما لم أقبله". فدفعوه بعيداً لكنه أصرّ على لقاء الأمير. ولما بدأ الحراس يصرخون، اقتربت سيارة الأمير فجأة من البوابة الرئيسية. فارتدى علي على السيارة وراح يستنجد بالأمير. ففتح هذا الأخير النافذة وسأله عما يريد. وما كان من علي إلا أن ناوله المحفظة.

نظر الأمير متعجباً إلى علي وسأله أين عثر عليها. فروى علي القصة كاملة. وفتح الأمير المحفظة وكم ذهل لرؤية المال على حاله. فاستوضح الأمير علي، "لِمَ لم تأخذ المال؟". أجاب علي، "أيعقل أن آخذ ما ليس لي؟". ولمع في عيني الأمير بريق الاحترام. فأخذ مبلغاً كبيراً من المال من المحفظة وأعطاه لعلني شاكراً إياه بحرارة.

البند 18: النزاهة

بطاقات الموقف - النزاهة

بطاقة الموقف - النزاهة

الموقف: مثل الموقف أعلاه بطريقتين

1. اختلق كذبة عن هذا الموقف وراقب ما يحصل.
 2. كن نزيهاً في مثل هذا الموقف وراقب ما يحصل.
- أطلب من الشخصيات التوقف عن لعب أدوارها بين الحين والحين لكي يُفصح كل تلميذ عن أفكاره ومخاوفه على مسمع من الحضور.

بطاقة الموقف - النزاهة

الموقف: مثل الموقف أعلاه بطريقتين

1. اختلق كذبة عن هذا الموقف وراقب ما يحصل.
 2. كن نزيهاً في مثل هذا الموقف وراقب ما يحصل.
- أطلب من الشخصيات التوقف عن لعب أدوارها بين الحين والحين لكي يُفصح كل تلميذ عن أفكاره ومخاوفه على مسمع من الحضور.

البند 19: الحرية

الأمير الصغير السيئ بقلم كارلوس غونزاليس

كان إريك ذا شعر أحمر وعينين كبيرتين، وعلى وجهه نمش. كان ابن الملك. لكن لا أحد كان يدعوه إريك؛ كانت المملكة كلها تدعوه "الأمير الصغير السيئ". كان إريك فخوراً بأن أباه كان الملك وأشد فخراً بأنه سيكون الملك من بعد أبيه. كان يفعل دائماً ما يشاء من غير التفكير في أي شخص آخر. وكانت الكلمات المفضلة عنده، "بما أنني ابن الملك، فلي حرية أن أفعل ما أريد، كيفما أريد، ومتى أريد". وراح إريك يستخدم تلك الكلمات في كل مقام.

عندما سأله مدرّسه الخصوصي عما إذا كان قد أتّم واجبه الدراسي، أجابه إريك، "بما أنني ابن الملك، فأنا حر، أدرس وأكتب وظيفتي الدراسية ساعة أريد وكيفما أريد ومتى أريد". هذا الموقف من إريك، الأمير الصغير الشرير، أحزن المدرّس وأقلقه.

حين كان أصدقاء إريك يأتون إلى القصر ليلعبوا، كان يقول: "بما أنني ابن الملك، فأنا حر، أَلعب ما أريد وكيفما أريد ومتى أريد". وكان يصر على لعب اللعبة التي يختارها هو. وكان الأصدقاء ينظرون إلى الأمير الصغير الشرير بشيء من الأسى.

كان والدا إريك، الملك والمملكة، قلقين من سلوكه وبيديان انزعاجهما أحياناً. حاولا نهي ابنهما، لكن في كل مرة كانا يَنْهَيانه فيها، كان يقول، "بما أنني ابنكما وسأكون الملك في المستقبل، سأفعل ما أريد وكيفما أريد ومتى أريد". هذا الموقف من إريك أحزن والديه وأقلقهما. لم يكن أحد في المملكة قادراً على إقناع إريك، الأمير الصغير ذي السلوك السيئ، بالحجج المعقولة.

كان إريك يحب الجري والقفز والتدحرج على العشب في حديقة القصر الملكي. في يوم من الأيام، بينما كان يفعل ما أراد وكيفما يريد ومتى يريد في حديقة القصر الملكي، رأى شيئاً يسطع من بعيد. أحس بفضول شديد، فتوقف عن الركض والقفز والتدحرج، ودنا من الجسم اللامع. وما إن أصبح بالقرب منه حتى دُهِش لرؤية عفريت صغير جالساً بين أشواك الورد. وكانت حول عنق العفريت الصغير ميدالية كبيرة تتلألأ كنجمة.

وقف إريك أمامه وسأل، "من أنت وماذا تفعل في قصري؟".
أجاب العفريت الصغير، "أنا عفريت من الغابة. وقد علقت بين أشواك هذه الورد. هل تتكرم وتساعدني على الخروج؟".

أجاب إريك، الأمير الصغير ذو السلوك السيئ، بالكلمات التي يرددها عادة: "بما أنني ابن الملك، أنا حر، أخرجك من بين هذه الورد إذا أردتُ وكيفما أريد ومتى أريد".
أجاب العفريت الصغير، "حسناً! اسمع، إذا ساعدتني في الخروج من هنا، سأعطيك هذه الميدالية المتألقة حول عنقي".
سأل إريك، "ما أهمية هذه الميدالية؟".

"إنها ميدالية سحرية. إنها تجعل الناس أحراراً بمجرد احتكاك بسيط من إصبعك... وراح العفريت الصغير يهمس.

قاطعته الأمير الصغير ذو السلوك السيئ قائلاً وقد نفذ صبره، "هذا هراء... فأنا حر من قبل أن تأتي. أنا ابن الملك، أفعل ما أريد وكيفما أريد ومتى أريد ولكن"، تابع كلامه بصوت هادئ "تعجبني هذه الميدالية المتألقة فعلاً، ولذلك سأساعدك في الخروج من بين أشواك الورد".
وهكذا ساعد إريك العفريت الصغير في الخروج من بين الأشواك، ووضع العفريت الصغير الميدالية في يد إريك قبل أن يختفي.

عاد إريك إلى القصر، سعيداً بهذا الشيء اللامع الجديد، وحبس نفسه في غرفته. وإذ دفعه الفضول ليرى ماذا سيحدث، أمسك بالميدالية المتألقة وفركها أكثر من مرة. ولكن بعد دقائق قليلة، بدأ يشعر بتعب شديد. وما أن بدأ رأسه ينحني وعيناه تغمضان، حتى غرق في نوم عميق. وأخذ الأمير الصغير ذو السلوك السيئ يحلم. وفي الحلم، رأى نفسه شاباً. ثم رأى نفسه في احتفال فخم وقد نُوج ملكاً جديداً. كان فخوراً وسعيداً في هذا الحلم. لكن فجأة بدأ أمر ما يحدث لم يرقه إطلاقاً. لقد لاحظ أن لا أحد يعيره اهتماماً. وكان كلما أصدر إريك، الملك، أمراً، ردَّ عليه أتباعه بالجواب إياه: "تفعل ما نريد وكيفما نريد ومتى نريد". وأجاب أتباعه كلهم بالكلمات ذاتها بصرف النظر عن الأوامر التي كان يوجهها إليهم! شعر إريك باضطراب شديد. لقد كان ما يجري مريعاً حقاً. لا أحد أصغى إليه. لا أحد أطاعه. كل واحد فعل ما يريد وكيفما أراد ومتى أراد. هذا الموقف من أتباعه في مملكته أقلق إريك، الملك، وأحزنه.

ولمّا استمر إريك يحلم، ترددت هذه الكلمات نفسها على ألسنة مختلف الناس في مملكته كلها كلما كان يطلب منهم فعل شيء ما. "لا، لا"، قال في نفسه، "هذه كلماتي ترتد عليّ!" وأفاق إريك من حلمه مرتاعاً وركض في البلاط الطويل العظيم باحثاً عن والديه، الملك والملكة.
هرع أولاً ليتحدث إلى والديه، ثم إلى مدرّسه، ثم إلى أصدقائه. اعتذر منهم جميعاً ووعدهم بأنه سيتغير ابتداءً من ذلك اليوم فصاعداً. وأوضح لكل واحد منهم أنه فهم معنى الحرية التي تعني المسؤولية أيضاً. وجلس ومدرّسه وراحا يدرّشان حول كون الحرية مثل عملة ذات وجهين: تجد على أحدهما حقوقك وتجد على الآخر مسؤولياتك.

بهذه الطريقة، تعلم إريك درساً مهماً جداً في حياته. وحين كبر وتُوج ملكاً في الواقع، لم يتذكر أحد أنه كان يُعرف بالأمير الصغير ذي السلوك السيئ. إريك، الملك، كان محبوباً في أرجاء بلاده كلها.

البند 20: الاتحاد

فريق متحد بقلم جون ماكونيل

كان مدير النادي المتحد لكرة القدم يائساً، لا يعرف ماذا يفعل. لقد أنفق مبلغاً كبيراً من المال على لاعبي فريق جديد. فبعد أن استأجر اللاعبين، كساهم ألبسة لا مثيل لها وبنى ملعباً حديثاً جداً. إلا أن الفريق كان لا يزال في المرتبة الأخيرة! فهو لم يسجل هدفاً واحداً، ولا اهتم بأي مباراة منذ أشهر. وسرعان ما أصبح الفريق محط سخرية عالم كرة القدم. وما عاد مصورو التلفزيون ينقلون وقائع مبارياته، وحتى المعجبون ابتعدوا عنه.

كانت المشكلة عدم وجود اتحاد في ما بين أعضاء الفريق، رغم اسم النادي. فبدلاً من العمل معاً لصالح الفريق، كان كل لاعب يفكر في نفسه فقط. وكان اللاعبون يتجادلون دائماً ويتشاجرون على أرض الملعب وخارجه على حد سواء. وكان اللاعبون في الصف الأمامي لا يمررون الكرة إلى أحد، بل كان كل لاعب يحاول تسجيل أهداف بنفسه منفرداً. وكان الدفاع مشتتاً، وحارس المرمى لا يبذل جهداً كافياً لمنع تسجيل هدف في مرماه.

اشتد الإحباط في نفس المدير إلى درجة أنه قرر التماس نصيحة من أربعة حكماء ذوي خبرة بلعبة كرة القدم. طلب الحكم الأول منه أن يعاقب اللاعبين كلما ارتكبوا خطأ ثم تهديدهم بـ "طردهم" إذا لم يلعبوا بشكل أفضل.

قال المدير، "لا فائدة في ذلك... إنني أفعل هذا منذ أعوام ولم يجد نفعاً". طلب الحكم الثاني منه أن يمنح اللاعبين مزيداً من المال مع مكافأة إضافية على كل هدف يسجلونه.

قال المدير، "لا فائدة في ذلك... فهم يكسبون من المال الوفير ما يجعلهم يحارون ماذا يفعلون به".

قال الحكم الثالث، "إن ما يحتاجون إليه هو مزيد من الانضباط. اجعلهم يتدربون عشر ساعات في اليوم".

قال المدير، "لا فائدة في ذلك... إذا دربتهم أكثر سيسقطون أرضاً من شدة التعب! فهم ليسوا آلات!".

بينما كان الحكماء يتناقشون في ما ينبغي للمدير أن يفعل، لزم الحكم الرابع الصمت. وكان وجهه ينضح بأمارات التفكير العميق. أخيراً، خرج من صمته وبدأ يشارك في النقاش. قال، "المحبة هي الحل". كان صوته رقيقاً، لكنه مفعم بإيمان وعاطفة. توقف الآخرون عن التشاحن في ما بينهم ونظروا إلى الرجل الرابع بفضول.

"أستميحك عذراً؟" قال المدير، "المحبة؟ ما شأن المحبة في الأمر؟ أنا لستُ أمهم ولستُ قديساً".

ابتسم الحكم الرابع بلطف ثم راح يوضح. "المحبة هي الحل لكل شيء. فبدلاً من الصراخ باللاعبين أو انتقادهم، حاول أن تعاملهم باحترام. شجعهم على التركيز على نقاط قوة بعضهم

البعض بدلاً من التركيز على نقاط الضعف. أطلب منهم أن يلعبوا حياً بالمباراة ولإرضاء المعجبين بهم. اجعل المحبة هدفاً لك وسيكون الجميع على ما يرام. ابدأ بحب نفسك واحترامها".
انصرف المدير غامزاً بعينه وعلى شفثيه ابتسامة. لقد استمع إلى كلمات الحكم الرابع وفهمها. لقد كان طوال الوقت يركز الاهتمام كله على المال. وبدأ الآن يفهم أن الجشع لا يعود على الإنسان بالرضا الحقيقي أو بالسعادة الدائمة.

على مدى الأشهر القليلة التالية، عمل المدير على حب نفسه وحب الفريق. ولم تذهب جهوده سدى؛ إذ أخذ اللاعبون يتشاركون في اللعب ويشجعون بعضهم بعضاً خلال اللعب. وعاد إلى اللعبة إحساس بالاعتداد بالنفس. وحتى حارس الرمي أصبح متحمساً ومصرراً على ألا يسمح بأن تقلت الكرة منه. وكفّ اللاعبون عن الاعتقاد أن المعجبين سيبقون معجبين مهما تكن النتائج. بل بدأوا زيارة مدارس وأندية للشبيبة ليظهروا مدى اهتمامهم بها. ولم يمض وقت طويل، حتى تمكنوا من تسجيل الهدف الأول والفوز باحدى المباريات. ما إن توحد الفريق بالمحبة، حتى أصبحوا بسرعة في طريقهم الصحيح.

البند 21: تمارين الاسترخاء/التركيز

تمرين الاسترخاء الجسدي

اجلسوا بشكل مريح... واسترخوا... وبينما أنتم كذلك، ألقوا بثقل جسدكم وركّزوا على أرجلكم... شدّوا عضلاتكم لبضع لحظات... ثم أرخواها... أبوها مسترخية... فكروا في أرجلكم والقوا بثقلها كاملاً... شدّوا عضلاتكم... ثم أرخواها... انتقلوا الآن إلى المعدة... شدّوا عضلاتكم لبضع لحظات... ثم أرخواها... تخلصوا من أيّ ضغوط... فكروا في تنفّسكم وتنفسوا ببطء وعمق... خذوا نفساً عميقاً نافثين الهواء ببطء شديد... شدّوا الآن عضلات ظهوركم وأكتافكم... ثم أرخواها... شدّوا أيديكم وأذرعكم... ثم أرخواها... حرّكوا أعناقكم برفق... باتجاه ثم في الاتجاه الآخر... أرخوا عضلاتكم... شدّوا الآن عضلات الوجه... فالحنك... ثم أرخوا وجوهكم وأحناكم... دعوا الشعور بالرفاهية يغمر أجسادكم... ركزوا مجدداً على التنفّس متشّقين الهواء العليل ونافثين كلّ الضغط المتبقي في داخلكم... أشعر الآن بالراحة... والرفاهية... وبقدرتي على بذل أفضل ما لدي (وبأني في أفضل حالاتي).

- مساهمة من غييرمو سيمو كادلتز

تمرين استرخاء النجمة المسالمة

إحدى الطرق للشعور بالسلام هي أن يكون الإنسان ساكناً في داخله. لبضع لحظات، فكّروا في النجوم وتخليوا أنفسكم أنكم مثلها تماماً. فهي جميلة ولامعة في السماء. إنها هادئة تماماً ومسالمة. دعوا أجسادكم ساكنة... ارخوا أصابع أقدامكم وأرجلكم... أرخوا معدّاتكم... وأكتافكم... أرخوا أنرّعكم... ووجوهكم... دعوا شعور السلام ينبثق من داخلكم... دعوا نور السلام اللطيف يحيط بكم... داخلكم، أنتم كنجمة صغيرة وجميلة... أنتم، النجمة الصغيرة التي تُبرق في داخلكم، مليئة بنور السلام... هذا النور صافٍ وآمن... استرخوا في هذا النور، نور السلام والحب... دعوا

النفس ساكنة ومسالمة في الداخل... أنتم في حالة تركيز... في حالة نقاء وكلما أردتم أن تشعروا
بالسلام الداخلي، تستطيعون أن تصبحوا ساكنين... قانعين... نجمة سلام.

تمرين استرخاء مع الاحترام - صورة الحديقة

اجلسوا بارتياح واسترخوا كلياً... تنفّسوا ببطء وأنتم مرتاحو البال... ابدأوا بالاسترخاء عند
أقدامكم... أرخوا أرجلكم... فمعداتكم... فأعناقكم... فوجوهكم... فأنوفكم... فعيونكم... فجباهكم...
أنتم مرتاحو البال الآن... تنفّسوا بعمق... لا تتحرّكوا... تصوّروا زهرة... تصوّروا عطرها...
استمتعوا بأريجها... راقبوا شكلها ولونها... استمتعوا بجمالها... كل إنسان أشبه بزهرة... كل منا له
فردته... ومع ذلك لدينا الكثير من النقاط المشتركة... تصوّروا حديقة من حولكم فيها مجموعة من
الأزهار... أزهار جميلة... لكل زهرة لونها... لكل زهرة أريجها... تعطي أفضل ما لديها... للبعض
بتلات طويلة حادة الرأس، للبعض بتلات مكوّرة، ولللبعض الآخر بتلات كبيرة أو صغيرة... بعضها
متعددة الألوان... بعضها تجذب العين لبساطتها... كل منا أشبه بزهرة جميلة... كل واحدة تضيف
لمسة جمال على الحديقة... كلها مهمة... لأنها معاً تؤلف الحديقة... كل زهرة تحترم ذاتها... متى
احترمنا ذاتنا، سهّل علينا احترام الآخرين... لكل زهرة فردتها وقيمتها... الاحترام يرينا صفات
الآخرين... يرينا الخير في كل منا... لكل منا دور يؤديه... كل واحد منا مهم... أخيراً دعوا هذه
الصورة تتلاشى في خيالكم وعودوا للتركيز على هذه الغرفة مجدداً.

- مساهمة من أماديو ديستي كستيخون

تمرين استرخاء في الاحترام - نجمة الاحترام

فلنفكر معاً في النجوم ولننتخّل أنفسنا مثلها. إنها رائعة في السماء وهي تشرق وتلمع... إنها
هادئة ساكنة... لا تتحرّكوا... أرخوا أصابعكم وأقدامكم... أرخوا معدّاتكم... فأكتافكم... فأذرعكم...
فوجوهكم... تشعرون الآن بالأمان... واستسلموا لضوء مسالم خافت... أنتم فيه أشبه بنجمة صغيرة
جميلة... أنتم محبّون وقادرون... أنتم من أنتم... فكلّ إنسان يضيف صفات خاصة من ذاته على
العالم... أنتم قيّمون مميزون... استمتعوا بشعور احترام الذات في داخلكم... أنتم نجوم الاحترام...
استسلموا للسكون والسلام الداخلي... ركزوا... إنكم مركزون الآن... مفعمون بالاحترام...
مسرورون... عودوا رويداً رويداً للتركيز على هذه الغرفة.

تمرين استرخاء - إرسال المحبة

كونوا نجوم سلام ليضع دقائق وأرسلوا محبة إلى كل الناس في أنحاء العالم... فكّروا في
النجوم وتخلّوا أنفسكم مثلها تماماً... هي جميلة جداً في السماء، وهي تشع وتلمع... بهدوء
وسلام... أرخوا أصابع أقدامكم وأرجلكم... أرخوا معدّاتكم... وأكتافكم... أرخوا أذرعكم...
وجوهكم... نحن في أمان، نور ناعم من السلام يحيط بكم... في داخلكم أنتم مثل نجمة جميلة
صغيرة... أنتم، النجمة الصغيرة التي في الداخل، مفعمون بنور مسالم... مفعمون بالمحبة...
نستطيع كلنا أن نرسل المحبة والسلام في أي وقت نريده... لندع أنفسنا تمتلئ بالطاقة المحبة...
أرسلوا هذه المحبة إلى الناس في العالم كله... لندع أجسادنا تسترخي... استقبلوا المزيد من

المحبة... أنتم في حالة تركيز... أنتم تشتركون في إحداث عالم أفضل.. دعوا العقل ساكناً... ثم عودوا بأذهانكم إلى هنا ثانية.

تمرين استرخاء مع الحرية

عندما نسترخي، نعطي عقولنا حرية الاستكشاف... أتخيل أنني أطيّر عبر الهواء... مثل عصفور... عائماً على هبات الريح الدافئة... من غير عناء... شاعراً بأنني حر ومنشرح... أشعر بأشعة الشمس الدافئة على ظهري... أنا حرّ تماماً... أتخلص من أي قلق وأشعر بأني خالٍ من الهموم في الداخل... لا قيود، ولا يعوقني عائق... ولذلك أطيّر إلى عالم المستقبل... وهناك أجد عالم الحرية... حيث كل إنسان حر... راضٍ... سعيد... أرى طلاباً من كل الأجناس يلعبون معاً بانسجام تام... لديهم حرية الطاقة على اللعب... كل واحد منهم يحترم مكان وزمان الأشخاص الآخرين... في هذا العالم، هناك احترام ومحبة لكل شخص... يشعر الطلاب بحرية تقرير ما يختارونه... كل شيء متوازن على نحو كامل... بعقلي الخالي من القلق، أطيّر راجعاً إلى الحاضر... وأشعر بحرية اختبار ذاتي الداخلية... وتقدير جمالي الداخلي... أنا مبتهج داخلياً.

استناداً إلى مساهمة من سو إمري

مصادر إضافية من البيئة العربية

نظراً إلى أن المجتمع والثقافة العربية تتميز بخواص البيئة النموذجية الغنية في المجالات القصصية والغنائية، بما في ذلك الموشحات والأساطير المعروفة في التراث العربي، وكلها تعبر عن القيم المشار إليها في هذا البرنامج، فقد وجدنا (لزيادة الفائدة) إدراج أمثلة عن بعض الكتب التي نعتقد أنها توفر قصصاً مناسبة للأطفال في هذا المقام، كذلك بالإمكان الإشارة إلى العديد من الأشرطة (السماعية) الغنائية التي تحتوي على أغنيات تُؤمّن أمزجة الأطفال في البلاد العربية، وفقاً للتفاصيل التالية:

● مختارات من كتب جبران خليل جبران، على سبيل المثال:

السلم يعدي - مع نشاط قيمة السلام

على الرمل - مع نشاط قيمة التواصل

النهر - مع نشاط قيمة السعادة

الحب والأمم الصغيرة - مع نشاط قيمتي التسامح والسلام

كتاب النبي - مع نشاط قيمة الحرية

● مختارات من كتب ميخائيل نعيمة، على سبيل المثال:

واحة السلام، من كتاب البيادر

صغار النفوس وكبارها، من كتاب دروب - مع نشاط قيمة السلام

● بالإضافة إلى النصوص التالية لعدة كتب، اخترنا منهم:

القمع المسحور - تأليف نقولا فاخوري، عن دار المكتبة الأهلية

نعمان في فدية المرجان - تأليف نبيهة محيدلي، عن دار الحدائق - بيروت

إمتحان - تأليف حسن عبدالله، عن دار الحدائق - بيروت، لبنان

يستفاد من هذه النصوص أعلاه في نشاط قيمة الصدق.

كما أن مجموعة حكايات "كليلة ودمنة" هي من التي يرغبها كل الأطفال، في كل الأوقات.

● مختارات من الأغاني التي تعبر عن القيم:

أغاني للسيدة فيروز، مثل أغنية "المحبة".

وأغاني تعبر عن السلام والوحدة والحرية يمكن اختيارها من أشرطة جوليا بطرس، ماجدة

الرومي، ومرسيل خليفة.

الكتب والأغاني الواردة في النص

الكتب

بيلوك، كيلير. *ماتيلدا*. نيويورك: كنوف، 1992. توزيع راندوم هاوس.
دليل القيم الأخلاقية. لندن: براهما كوماريس، 1995.
أوتيرو، ه. "العصفوران". *Parabolas en son de paz*. مدريد: إديتوريال سي. سي. إس، 1993.

باركنسون، كاثي. *اللفت العملاق*. نايلز، إينوي، أ. ويتمان، 1986.
رامساي، برباره. *بحثاً عن السحر*. سيندي: مؤسسة إترنيتي، 1995.. متوفر عبر دار
غلوبال كوبريشون، 65 باوند لين، لندن HH2 10NW، المملكة المتحدة.
ستبتو، جون. *بنات موفارو الجميلات، حكاية من التراث الإفريقي*. نيويورك: مطبوعات
لوتروب، لي وشيبارد، 1987. إقتبس ج. م. تيل هذه الحكاية من قصة تراثية ونشرها عام
1895 في كتابه، *حكايات كافير التراثية*.

نجد أحياناً الصبي الذي أطلق إشارة إنذار كاذبة ككتاب مصور منفصل. "ابن راعي الغنم
والذئب" هي نسخة عن الطبعة الصادرة عام 1912. *حكايات إيسوب الخرافية*. ترجمة جديدة
لجونز، ف. س. فيرنون. نيويورك: مطبوعات أفينيل. توزيع كراون للنشر.
الإعلان العالمي لحقوق الإنسان - طبعة مخصصة للأطفال. نيويورك: منشورات الأمم
المتحدة، 1992. مبيعات. 19.1.89#E. 1-100424-1-92(H) 46 ص. متوفر في مكتبة
الأمم المتحدة.

اليونسكو. 1995: *سنة الأمم المتحدة للتسامح*. باريس: المكتب الإعلامي، اليونسكو،
1995. متوفر في مكتبة الأمم المتحدة.
رؤى لعالم أفضل. صادر عن منشورات رسول الأمم المتحدة للسلام. لندن: براهما كوماريس،
1993.

الأغاني

جاكسون، مايكل. "Heal the World" ("اشفوا العالم"). شركة إبيك ريكورد.
لينون، جون. "Imagine" ("تخيّل"). شركة بارلوفون ريكورد. 1971.
لوجينز، كيني. "Conviction of the Heart" ("إيمان نابع من القلب"). *Outside: From the Redwoods*. كولومبيا، 1993.

ناس، مارسيا وماكس. *أغانٍ لصانعي السلام*. مؤسسة الأنشطة التثقيفية، 1993. ص.ب.
392، فريبورت، نيويورك 11520 الولايات المتحدة الأمريكية. بريد إلكتروني:

learn@edact.com. متوفر لدى مؤسسة الأنشطة التثقيفية مقابل 11.95 دولاراً إضافة إلى تكاليف الشحن.
الولايات المتحدة الأمريكية من أجل إفريقيا. "We Are The World" ("نحن العالم"). شركة كويست ريكورد.

شكر خاص

تقدير خاص لمارسيا ماريا لينس دي ميديروس التي ساهمت في الأنشطة التي كانت قد قامت بها ضمن عملها مع برنامج القيم الأخلاقية التربوي (LVEP) في البرازيل. ونشكر مارسيا بوليدو على ترجمتها أنشطة مارسيا من اللغة البرتغالية إلى الإنكليزية.

شكر خاص لليندا هبينستال وفريقها في مدرسة وست كيدلينغتون الغربية على أنشطتهم المفيدة وعملهم الدؤوب. شكراً لجميع المربين المميزين الذين ساهموا في الأنشطة - سامنثا فريزر وتريش سامرفيلد وروث ليدل وبيتر وليمز وسو إمري وناتالي نكوب وأن سترزكير وديانا بيفر وطوم بنغهام. وشكراً لك أيضاً غي تابين على فكرتك حول الشجرة الموحدة.

تولت سابين ليفي وبيلا كويرا كولومينا تطوير الأنشطة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6

و12 سنة في *Manual para Educadores II, Valores para Vivir: Una Iniciativa Educativa, Actividades*.

(دليل المربين، الجزء الثاني، قيم أخلاقية: مبادرة تربوية، أنشطة). وكانت بيلا كويرا كولومينا مؤلفة الدليل الأساسية. إضافة إلى أنشطة ساهم في تأليفها كل من دومينيك آش وإنكرنتيون رويو كوستا وتريزا غارسيا راموس وكارلوس إنكريدو غونزاليس وغيرهم سيمو كادلتز وأماديو ديستي كستيخون. ونشرت الدليل لجنة اليونيسف الإسبانية وبراهما كوماريس.

وساعدت فاندا نورث الأطفال على إنجاز أنشطة رسم الخرائط الفكرية وقد أقيمت إحدى جلسات تصوّر عالم مسالم في ملعب لكرة القدم! شكراً فاندا. المرجع: نورث، فاندا بالتعاون مع بوزان، طوني، *Get Ahead: Mind Map Your Way to*

Success (كن سباقاً: الخريطة الفكرية طريقك إلى النجاح). دار النشر ليمنت إديشون: كتب مركز بوزان، بورنماوث، المملكة المتحدة.

القصص

أصدق التحيات لديانا هسو وجون ماكونيل ولمياء الدجاني ووندي مارشال الذين حالما علموا بالحاجة إلى القصص، لبوا الدعوة فأغنونا بخبراتهم وتحية إلى دانا ولكنسون لمساعدتها في تحرير بعض القصص.

الأغاني

شكراً مارسيا وماكس ناس لمنحكما إيانا أغانيكما بكل محبة.

الأعمال الفنية

ساهم الدكتور سيسيرو برادو سمبايو في الرسوم الجميلة في مستهل كل وحدة. والدكتور سمبايو فنان وعالم فيزياء من جنوب البرازيل.

والتعاون والجهود المبذولة

شكراً كارول جيل لمساهمته وتشجيعه الدائم. شكراً ليجيا مونتيرو وبيفرلي كروكس وهلين سايرز وديانا بيفر لاقتراحاتهم حول نزع الطابع الأميركي عن النص ولبام وجيم كرويل لمساعدتهما

على اختيار القصص. تقدير خاص لديان هولدن وغرتشن كروتز ومارغريت كيك ولين هنشال
لتدقيقهم النصوص ولدافيد جونز لمساعدته من الناحية التكنولوجية.
إنّ أنشطة القِيم الأخلاقية عمل تعاوني!
شكراً أيضاً لمن يقرأون هذا الدليل على اهتمامهم وتفانيهم لإرساء عالم أفضل وشكراً للقراء على
اهتمامهم وتفانيهم في سبيل عالم أفضل

نبذة عن المؤلفة

ديان ج. تيلمان عالمة نفس تربوية عملت في قطاع التعليم الرسمي في كاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية طوال 23 سنة. وهي تجول العالم باستمرار لإلقاء محاضرات عن التنمية الذاتية ولتدريب المربين. كما عملت مع برنامج القيم الأخلاقية التربوي منذ نشأته وما زالت تعمل على إعداد وسائل تربوية وتدريبية. وتعاونت أيضاً مع جمعية الأمم المتحدة - الولايات المتحدة الأمريكية على المستويات المحلية والإقليمية والوطنية.

انتهى