

כרّاسة التّنمية العاطفيّة-الاجتماعيّة





// افتتاحية

تشكل القدرات العاطفية-الاجتماعية أساساً للرفاه الذاتي، لدى الأطفال والمراهقين والبالغين، ولنجاحهم أيضاً. هذه القدرات تستمد أهميتها من الدور المركزي الذي تؤديه العواطف والعلاقات، في النجاح الدراسي والمهني؛ في السعادة ورضا النفس؛ وفي الدافعية والسلوك العام. تشمل القدرات العاطفية-الاجتماعية (المضمنة في اصطلاح الذكاء العاطفي-الاجتماعي) قدرة الأطفال والمراهقين على فهم عالمهم الشخصي وإدارة عواطفهم ومشاعرهم، تأجيل الإشباع، مواجهة التحديات وخيبات الأمل، المحافظة على تفاؤل واقعي، إظهار المرونة في مواجهة التغيير والتفكير بصورة إبداعية، حل المشكلات والتعامل مع العبء والضغط، التعبير عن مواقفهم بوضوح لكن باحترام، إظهار التعاطف والتواصل بشكل فعال.

تمتلك القدرات العاطفية-الاجتماعية أهمية خاصة في القرن الواحد والعشرين الذي فيه يُعد التغيير السمة الأساسية، والذي فيه نثقف الأطفال والمراهقين ليخرجوا إلى عالم لا نعرف كيف سيبدو، ولا ندري أي مهن ومتطلبات وتحديات مستقبلية ستكون فيه. إن تطوير القدرات العاطفية-الاجتماعية هو عملية استباقية، تسمح بمنح الصغار والمراهقين مجموعة من القدرات التي ستخدمهم في الحاضر والمستقبل، على السواء، وستشكل أفضلية على الحواسيب والآلات، وتمكنهم من النجاح والشعور بالرفاهية العالية في المستوى الشخصي. هذا التطور الاجتماعي-العاطفي والاستباقي يتطلب وعياً بأهمية القدرات "اللينة"، وقدرةً عند البالغين ذوي الشأن على أن يكونوا قدوةً ونموذجاً شخصياً، إضافةً إلى مجموعة من الأدوات التي تستند إلى النظرية والبحث القابلين للتطبيق. إن الأدوات المختارة التي أمامكم هي نتاج وظائف الطلاب في إطار المساق الدراسي "الذكاء الاجتماعي-العاطفي"، في قسبي العلوم السلوكية والتربية والمجتمع في الكلية الأكاديمية كنيرت. للأدوات جميعها أساس نظري وبحوث صارمة وتطبيق عملي ممتع وواضح. نحن يسرنا أن نوفر لكم الأدوات، إيماناً عميقاً منا بأن هذه هي أهم القدرات التي تطلبا التنمية لدى الصغار والمراهقين. بين الأدوات ستجدون أدوات لتطوير الوعي الذاتي العاطفي، التنظيم الذاتي، عقلية (أسلوب تفكير) متطورة (الاعتقاد بأن المرء يمكنه أن يطور قدراته ومهاراته، وألا يراها محددة ضمناً)، والتفكير الإيجابي. كلنا أمل في أن هذه الأدوات ستخدمكم، ويسعدنا أن نقدم العون لاحقاً، ونواصل الحوار العاطفي-الاجتماعي ونوفر أدوات إضافية.

د. نيفدا دوليف،

الكلية الأكاديمية كنيرت،

nivadolev@hotmail.com

// فهرست

البراية بالعواطف والتعبير عنها

لوحة الحالة المزاجية

تمرين في الخطاب الإيجابي والاستباقية

تمرين في الوعي الذاتي العاطفي

عقلية ثابتة أم عقلية النمو؟

شدة عاطفتي

جمل من قصائد

تحضير دمية العواطف

أن أعرف ماهية شعوري

نتحمل مسؤولية عواطفنا

فهم مسببات العواطف

توصية لألعاب في موضوع العواطف

التنظيم الذاتي

تحديد نمط التفكير (العقلية)

"يوميات العواطف الأسبوعية"

تكوين عقلية النمو

الأمر الجيدة

الشيء الذي يمنحني إحساساً جيداً/ إيجابياً

الوعي الذاتي العاطفي

مكعبات الوعي الذاتي

التنظيم الذاتي – إدراك القنينة

عقلية النمو

كيف تشعر عندما...؟

الوعي والتعامل مع التسويف

الوعي الذاتي باستخدامنا أوراق اللعب

الدِّراية بالعواطف والتّعبير عنها

شذى سليمان وهنادي حسين، الكليّة الأكاديميّة كنيرت

هدف الفعاليّة

- // زيادة الدِّراية والوعي بأهميّة الذّكاء العاطفيّ وتأثيره في البشر؛
- // تعريض الطّلاب لعواطف متنوّعة؛
- // تطوير القدرة على التّعبير عن العواطف من خلال الاتّصال غير اللفظيّ (تعبيرات الوجه)؛
- // تطوير القدرة على التّعرّف إلى العواطف المختلفة وفهمها.

مدّة الفعاليّة

ساعة وربع السّاعة.

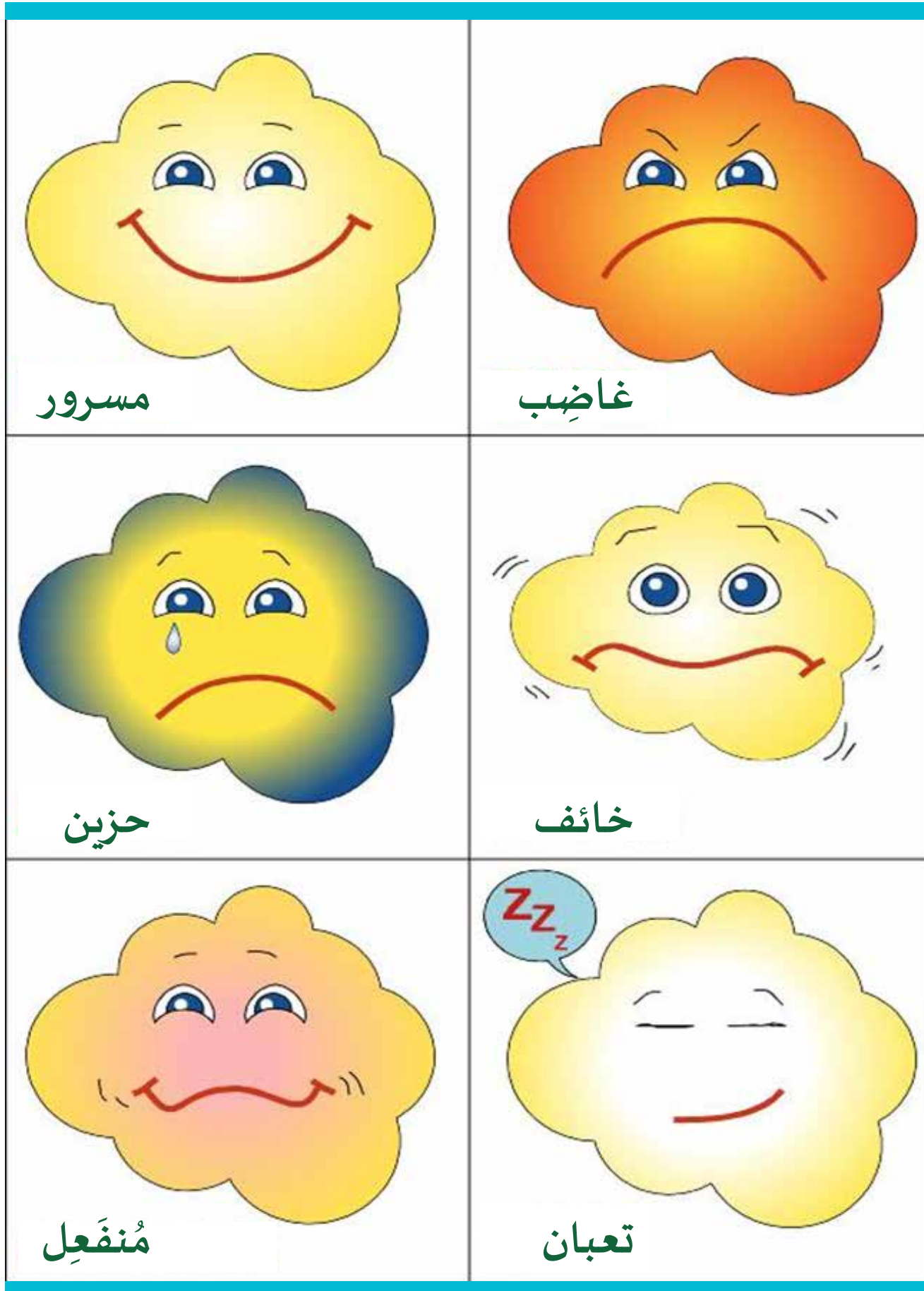
أدوات

- // بطاقات تشتمل على عواطف، مع صورة لكلّ بطاقة؛
- // لوح؛
- // قلم خطّاط (نوش) للّوح.

سير الفعاليّة

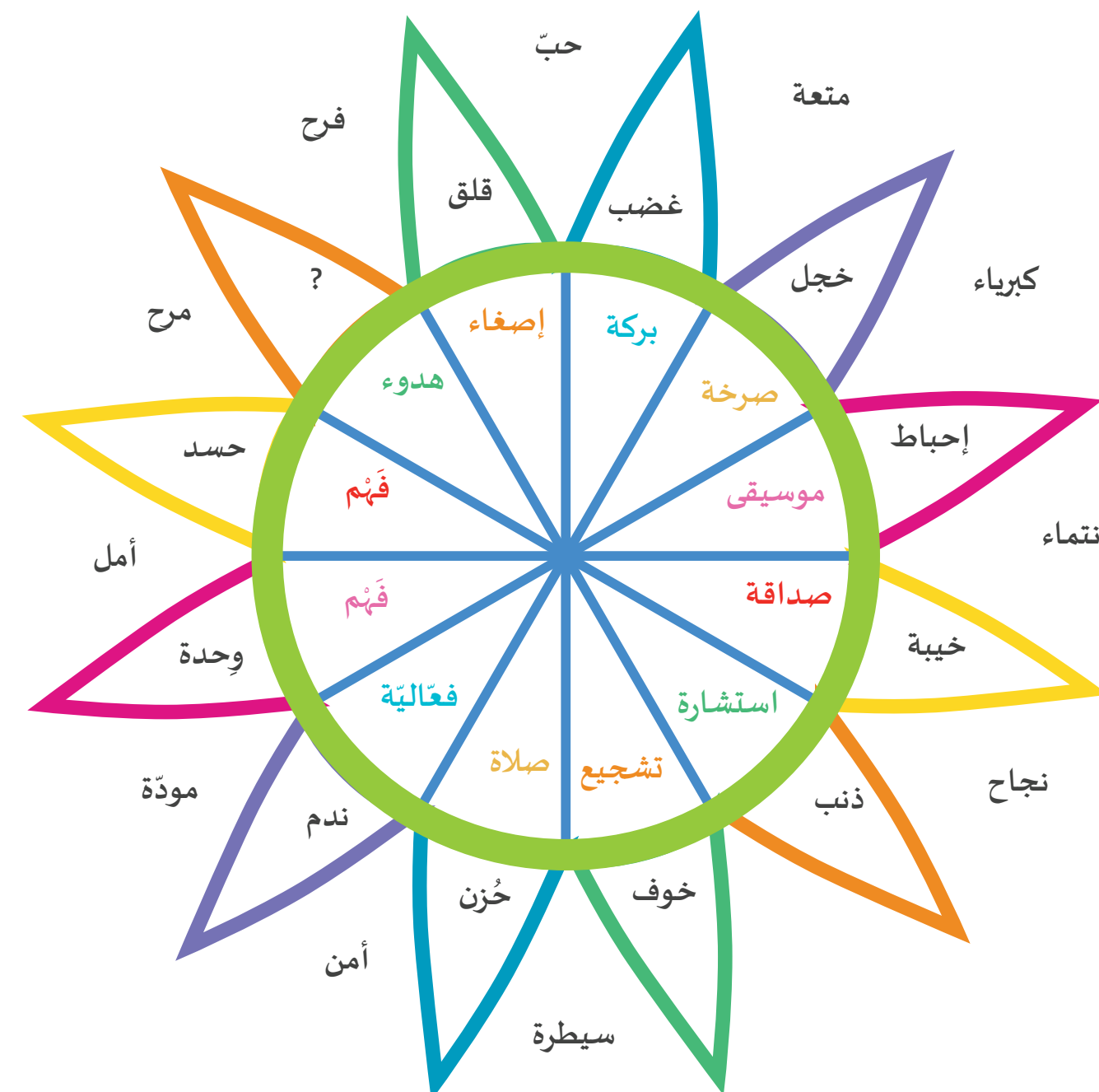
- أ. تعريض الصّغار إلى اصطلاح "الذّكاء العاطفيّ"، وإلى أهمّيّته وإسهامه لبني البشر، وتعريضهم إلى العواطف المختلفة؛
- ب. الجلوس على الأرض بشكل دائريّ. تعريض الطّلاب للبطاقات التي تحتوي على العواطف. توزيع البطاقات كلّها على الأرض، وكلّ طالب يختار بطاقة تحتوي على الكلمة الملائمة للعاطفة التي يشعر بها. بعد ذلك، كلّ طالب يُخبر المجموعة بالعاطفة التي يشعر بها، وبسبب اختياره لها، وما الذي يعرفه عنها، ومتى تنشأ هذه العاطفة لديه. يمكن تسجيل العواطف على اللّوح ورسم تخطيطي لوصف العواطف الرّائدة في المجموعة؛
- ت. في هذه المرحلة يبقى الطّلاب ممسكين بأيديهم البطاقات التي اختاروها، وعلى كلّ منهم التّعبير عن العاطفة التي اختارها بتعبيرات وجهه، من دون كلام؛ أيّ بالاتّصال غير اللفظيّ. وهذا من أجل تطوير القدرة على التّعبير عن العواطف وتحديدتها بواسطة الاتّصال غير اللفظيّ؛ أيّ بتعبيرات الوجه (عنصر هامّ في الوعي الدّاتيّ وأساس التّعاطف)؛
- ث. المرحلة الأخيرة هي مرحلة الختام؛ في هذه المرحلة يجلس الطّلاب على الكراسي بشكل دائريّ، ويناقشون الفعاليّة، بإيجاز، ويلخّصونها من خلال أسئلة متنوّعة:
 - // ماذا تعلّمتم من الفعاليّة التي قمنا بها؟
 - // كيف شعرت خلال الفعاليّة؟
 - // هل واجهتكم مشكلة مع شيء ما؟
 - // ما هي الأمور الجديدة التي تعلّمتموها من الفعاليّة عن الموضوع وعن أنفسكم؟

هذه بعض من البطاقات التي سنستخدمها في الفعاليّة:



لوحة الحالة المزاجية

أوفيردفيد و-جال هليفي، الكلية الأكاديمية كنيرت



فَعَالِيَّةٌ مَعَ الصِّغَارِ

أدعوا الصِّغَارَ إلى تدوير عقارب الساعة (اللوحة التي في الصفحة السابقة) بشكل عشوائي، والتحدّث عن الوقت الذي شعروا خلاله بهذه العاطفة، أو اختيار العاطفة، من لوحة الساعة، التي تصف الشعور الذي ينتابهم اليوم. علّموا الصِّغَارَ أن يستمعوا بعضهم إلى بعضهم، وأن يسألوا بعضهم بعضاً (على سبيل المثال: ما الذي جعلك تشعر على هذا النحو؟ ما مدى قوّة شعورك؟ كم من الوقت مرّ بك هذا الشعور؟ ماذا فعلت؟ أين أحسست بهذا الشعور في جسمك؟ ما الذي جعل شعورك هذا يمرّ؟). من المهمّ الإشارة إلى وجود فرق، في المستوى العلمي، بين العاطفة (وهي قوّة، سريعة وعادةً لها سبب محدّد) والحالة المزاجية (التي تُعدّ باهتة وأقلّ شدّة، وقد تستمرّ وقتاً أطول).



تمرين في الخطاب الإيجابي والاستباقية

بارأبراهام، الكلية الأكاديمية كنيرت

تمرين في الخطاب الإيجابي والاستباقية

صَلُّوا خطأ بين الجملة السلبية وبدليتها الإيجابية. بفضل هذه الفعالية ينتبه الشخص إلى كلامه ويتعلم كيفية تحسينه، ليصبح خطاباً إيجابياً.

أنا لن أنجح في الامتحان
أنا أرغب في أن أصبح مثلها
أنا لا أساوي شيئاً
لا أحد يحبني
أنا لست موهوبة كفاية
أنا لست جيدة كفاية
أنا لا أستطيع الوثوق بأي أحد
أنا لست جميلة
أنا لست قوية كفاية

أنا أتعلم أن أحب نفسي كما أنا
أنا أفعل أحسن ما لدي وأفضل ما عندي
أنا ناجحة بطريقي، وأساوي الكثير في نظر شخص واحد على الأقل
كل شخص يملك الموهبة، فقط عليه اكتشافها
لا بأس، ليس على الجميع أن يحبوني
أملك أشياء حسنة، وكل إنسان مميز بطريقته
لدي في داخلي الحول والقوة كلها، وأنا مسؤولة عن هذا
سأدرس المادة كلها من دون أي ضغط، وسأؤمن بذاتي
الأشخاص في بيئي القريبه يريدون مصلحتي، وعلي أن أعتمد عليهم

إضافة إلى ما سبق، فكِّروا بجمل خَمْس تصيغونها بأنفسكم، تميّز بخطاب سلي عن النفس، ثم اكتبوا الجانب السلبي والآخر الإيجابي لكل جملة.

سلبي	إيجابي
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

تمرين في الوعي الذاتي العاطفي

بارأبراهام، الكلية الأكاديمية كنيرت

اخترُوا ساعة واحدة في اليوم وخصَّصوها لأداء الفعالية، بهدف تحديد العاطفة (الشعور) وشدتها. قوموا بتلوين عدد النجوم، وفقاً لشدة العاطفة التي تملككم في هذا الوقت. تلوين نجمة واحدة يُشير إلى حدة منخفضة، في حين يُشير تلوين سبع نجوم إلى حدة مرتفعة.

مُحبَط

مسرور

عصبي

متحمس

حزين

مُغرَم

حسود

متخوِّف



أخيراً، أخبرونا ما هي العاطفة الملوّنة في غالبية النجوم؟ لماذا هذه العاطفة بالذات؟ شاركوا شخصاً يجلس إلى جانبكم. ما الذي يمكن أن يزيد أو يقلل من حدة العواطف التي تملككم؟ اشرحوا.

عقلية ثابتة أم عقلية النمو؟

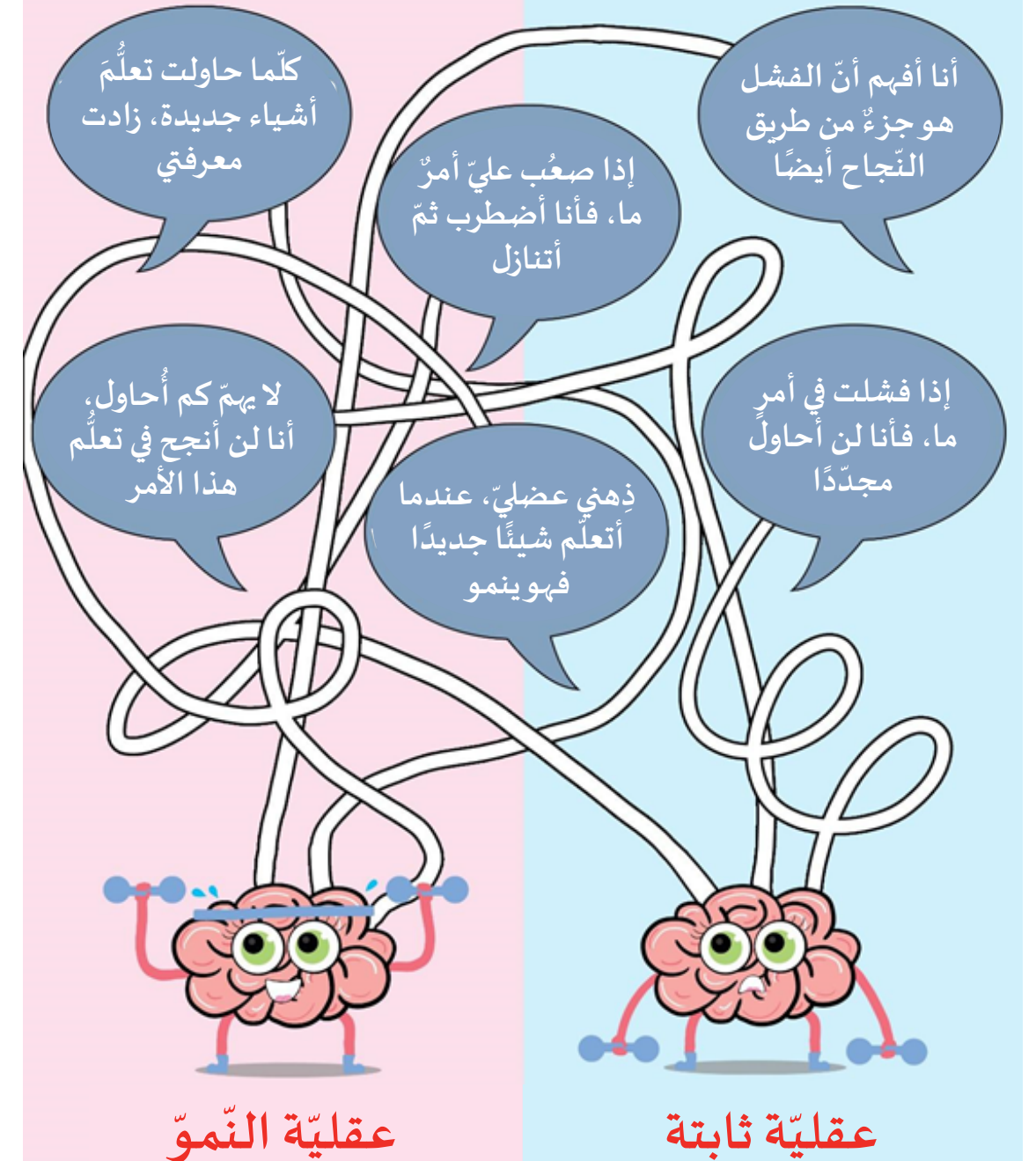
أور مزراحي و-ناثي لفي، الكلية الأكاديمية كنيرت

العقلية هي نمط التفكير المتعلق بمواهبنا وقدراتنا. أصحاب عقليات النمو يؤمنون بأن قدراتهم قابلة للتطور وهي غير محددة وثابتة منذ لحظة الولادة. لذلك فإنهم يبذلون الجهد، وينظرون إلى الفشل بوصفه تجربة تعليمية، وتراهم يُثابرون باستمرار. قراءة موصى بها: "قوة التصميم"، كارول دويك.

عقلية ثابتة أم عقلية النمو؟

تتبعوا الخطوط واكتشفوا إلى أين تنتمي كل جملة

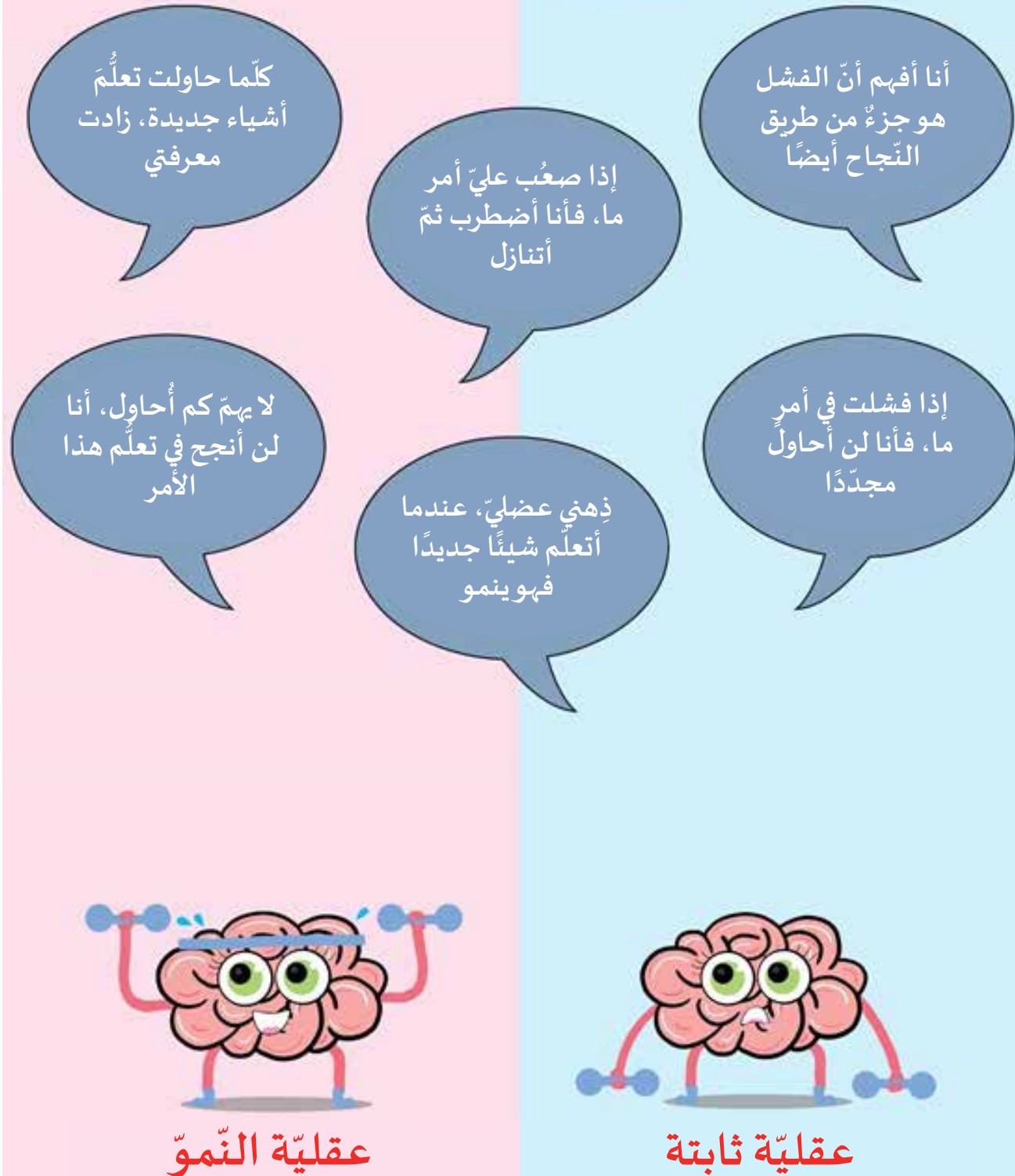
إعداد: أور مزراحي و-ناثي لفي



عقلية ثابتة أم عقلية النمو؟

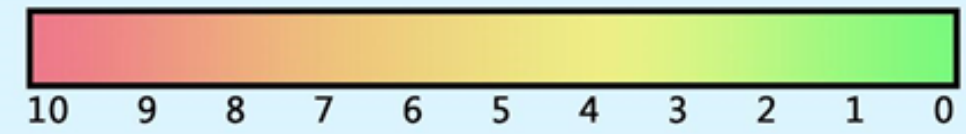
لائموا بين كل جملة ومكانها المناسب

إعداد: أور مزراحي و-ناثي لفي

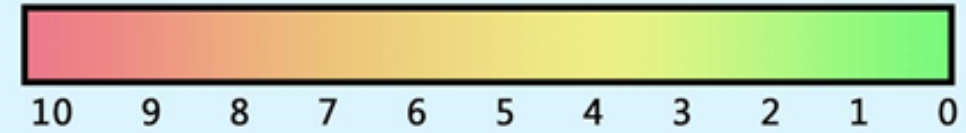


شِدَّة عاطفتي

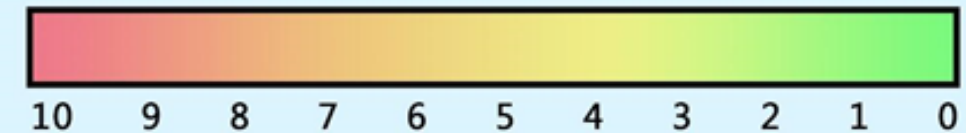
سجّلوا رقمًا من ١-١٠ يصف كيف تشعرون الآن.
استعينوا بالعواطف التالية:
أحيطوا بدائرة الرقم الذي يُناسب شِدَّة العاطفة.
إعداد: أور مزراحي و-ناثي لفي



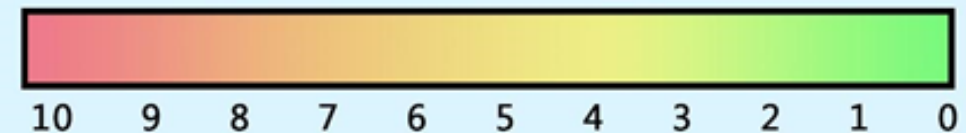
فرح



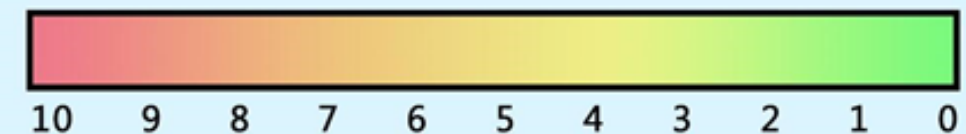
حُزن



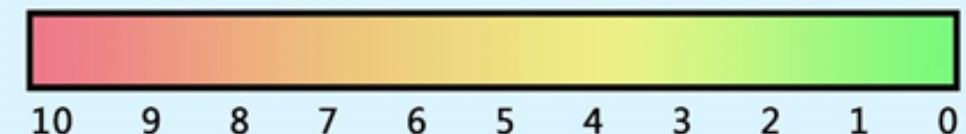
غَضَب



حُبّ



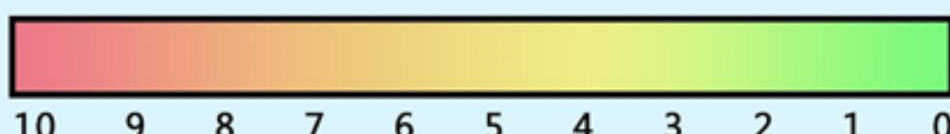
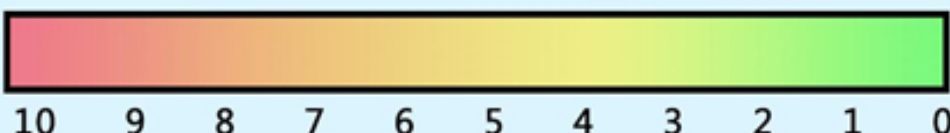
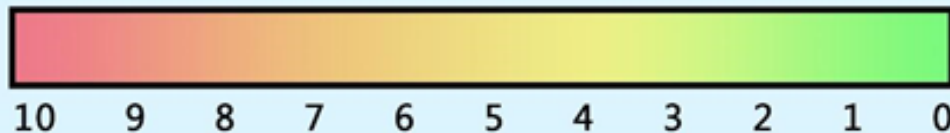
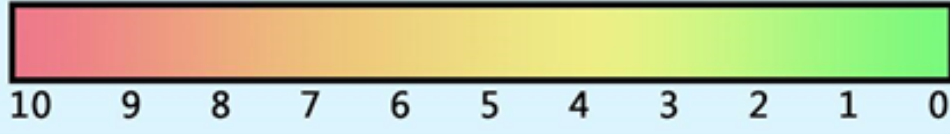
خَجَل



انفعال

شِدَّة عاطفتي

سجّلوا رقمًا من ١-١٠ يصف كيف تشعرون الآن.
استعينوا بالعواطف التالية:
أحيطوا بدائرة الرقم الذي يُناسب شِدَّة العاطفة.
إعداد: أور مزراحي و-ناثي لفي



جُمَل من قصائد

عميت رحمين و-مايا شرعابي، الكلية الأكاديمية كنيرت

هدف اللعبة

يؤلف المراهقون المشتركون خطابًا عاطفيًا داخل المجموعة، ويتحدثون عن الماضي، الحاضر والمستقبل.

سَير اللعبة

توزع على الطاولة ٣٠ جملة من الأغاني التي تتحدث عن الوقت الحالي والفترة الفائتة.

// في المرحلة الأولى: على الفتيات اختيار جملة تعكس الوضع الذي كُنَّ فيه، وما كانت أهدافهم الأولى عند دخولهنَّ إطارَ البيت في الطيرة ("הבית בטירה")؛

// في المرحلة الثانية: على الفتيات اختيار جملة تعكس الوضع الذي يشعرنَّ أنه قد وصلن إليه اليوم، هل هنَّ راضيات أم لسنَّ راضيات عن الوضع الحالي، وما الشيء الذي يشعرنَّ أنه قد عملن على تطويره في ذكائهنَّ العاطفي (مثلاً: تقبّل المختلف عنك، التعاطف، الاندفاع، وما إلى ذلك).

// في المرحلة الثالثة: على الفتيات اختيار جملة تعكس أهدافهنَّ، وإخبارنا ما الذي كُنَّ سيُحسِنُهُ بشأن ما يتعلق بالحياة الشخصية وبمسألة الذكاء العاطفي.



المصادر:

Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.

Desti, K., & Shanthi, R. (2015). A study on emotional intelligence at work place. *European Journal of Business and Management*, 7, 147-154.

تحضير دُمية العواطف

عدي عزارو-فيرد كدرون كوهن، الكلية الأكاديمية كنيرت

هدف اللعبة

استخدام الدُمية من أجل تحويل العواطف إلى اصطلاح، محادثة وإدراك ذاتي شخصي لدى الصَّغير/ الصَّغار.

المواد المطلوبة

- // عصا مثلجات عادية؛
- // عصا مثلجات طويلة؛
- // كرة بوليسترين (كلكر)؛
- // غراء (لاصق) ذو وجهين (ذكر وأنثى)؛
- // قطعة قماش قديم وبسيط؛
- // أي خيط للربط ملون أو عادي.

المرحلة الأولى:

تَعْقِد العصاؤين (العصا العادية والأخرى الطويلة) على شكل "صليب".



المرحلة الثانية:

نختار قماشاً ليستخدمه الصَّغار، نَقُصّ الملابس للدُمية ونصنع فيها ثقباً في الوسط بحيث يتمكن الصَّغار من أن يُلبسوا الدُمية (يمكن ربط الخيط حول قطعة القماش في هذه المرحلة).



المرحلة الثالثة:

نغرس كرة البوليسترين في الجزء العلوي من العصا، ونضع الغراء ذا الوجهين في وسط الكرة البوليسترين (على الوجه الذي يُقابلنا).



المرحلة الرابعة:

نطبع الوجوه الرئيسة التي تعكس العواطف: فرح، حُزن، غضب، خوف وإحباط... نضع الغراء اللاصق ذا الوجهين على الوجوه التي تعكس العواطف، من الخلف، لنُلصقها على وجه الدُمية.



عندما يفشل الطَّفل في الحديث عن عواطفه يمكننا استخدام الدُمية والوجوه المختلفة التي نريد التأكيد عليها. يجدر بنا الإشارة إلى أنَّ على الوجوه أن تكون مُتاحة وموزَّعة أمام الطَّفل، حتَّى يتمكن من تحديد الوجه الذي ينجذب إليه في الوقت الذي يشعره بعاطفة معيَّنة. وبذلك يتمكن الطَّفل من التَّواصل مع عواطفه والتَّحدُّث عنها.

أسئلة ينبغي على المرشد / الوالد / المربي أن يطرحها:

- لماذا شعرت بما شعرت؟ ما الذي جعلك تشعر بهذه الطَّريقة؟
 - ما الذي جعلك تشعر بالسَّعادة؟
 - ما الذي أحزنك أو أذاك؟ (في المواقف الحزينة)؛
 - ما الذي سيساعدك على الاسترخاء والهدوء؟ (في حالات الغضب)؛
 - ما الذي سيساعدك في التَّغلب على الأمر؟ (في حالات الإحباط).
- أسئلة الوساطة التي من خلالها يستطيع الطَّفل الإجابة عنها، والنَّجاح في التَّفكير بقوَّته الدَّاتية في الأمور التي تسبَّب له الحزن، الغضب، الفرح، الإحباط والخوف، وبالتالي فإنَّه يصبح أكثر وعياً وإدراكاً لمشاعره وعواطفه، ولتطويرها لاحقاً.

كيف تشعر اليوم؟ إختراثنتين من العواطف (المشاعر)، الأولى تشعر بها الآن، والأخرى ترغب في أن تشعر بها.

 إحباط	 حنق	 قلق	 غضب
 راضٍ	 يأس	 دهشة	 خوف
 إحباط	 مُفرَم	 لوم	 اضطراب
 حسد	 حزن	 ارتباك	 وحدة
 قناعة	 عصب	 بلبول	 بديدوت

أن أعرف ماهية شعوري

آية خلايلة وونام أبوزيد، الكلية الأكاديمية كنيرت

هدف الفعالية

- // تحديد مشاعرنا وعواطفنا؛
- // تجربة مثيرة للرؤية الداخلية عند كل طفل؛
- // تطوير الذكاء العاطفي من خلال رفع الوعي الذاتي؛
- // تحديد مشاعر الآخرين وعواطفهم عن طريق التعرض إلى مواقف مختلفة.

سير الفعالية

تميز عواطف ومشاعر إيجابية وسلبية (لطيفة / غير لطيفة) عند كل طالب وطالبة، من خلال فعالية شخصية وزوجية. الفعالية تتكون من عدة مراحل:

// المرحلة الأولى:

سيختار كل منهما (الطالبين في المجموعة) عاطفتين يشعران بها في الوقت نفسه بواسطة بطاقات نعرضها لهما. على الجميع اختيار زوجاً من العواطف: عاطفة إيجابية يرغب في زيادتها، وعاطفة سلبية (غير لطيفة) يرغب في التحكم فيها أو الحد منها.

// المرحلة الثانية:

توزع على كل طالب، بشكل شخصي، ورقة عليه أن يجيب فيها عن عدد من الأسئلة، بهدف تحديد سبب شعوره على هذا النحو وفهم هذا السبب.

// المرحلة الثالثة:

الفعالية زوجية (من أجل إثبات أن لكل شخص طريقة تفكير مختلفة عن الآخر، ما سيشكل أساساً لتطوير التعاطف أو المشاركة الوجدانية). في هذه الفعالية سيوزع على كل زوج ورقة تحتوي على صور مأخوذة من مواقف مختلفة. على زوج المشتركين إجراء محادثة يحاولان من خلالها فهم ماهية العواطف والمشاعر، وشرح سبب اعتقادهما بذلك (إذا ظهرت اختلافات ينبغي تقديم تفاصيل أكثر).

// المرحلة الرابعة:

توزع ورقة على كل طالب لكي يسجل فيها مردوداً على العواطف التي شعر بها في أثناء الفعالية.

نتحمل مسؤولية عواطفنا

آية خلايلة وونام أبوزيد، الكلية الأكاديمية كنيرت

وعي / إدراك ذاتي

كيف تشعر/ين اليوم، وأي العواطف اخترت/ت؟

لم تعتقد/ين أنك/ك شعرت/ت على هذا النحو؟ ما الذي جعلك/ك تشعر/ين هكذا؟

أي عواطف ترغب في الحفاظ عليها؟ وأيها تريد تغييرها؟ ما الذي سيُمكنك، حسب رأيك، من أن تُدير هذه العواطف (تزيد من حدتها أو تقلل منها، أو تستبدلها بعواطف أخرى)، هات ثلاثة أمثلة على الأقل (مثلاً: التعزيز الإيجابي، مكافأة...)?

فهم مسببات العواطف

آية خلايلة وونام أبوزيد، الكلية الأكاديمية كنيرت

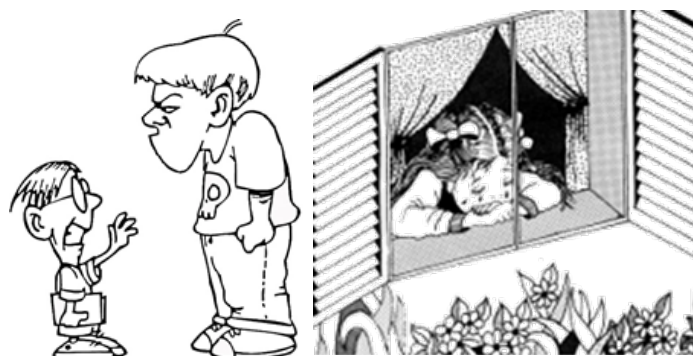
تمييز العواطف وفهمها

ما هي العاطفة/ العواطف التي تعبر عنها الصورة؟

ولماذا تعتقدان أن الشخصيات تشعر على هذا النحو؟ تحدثا مع شريككم ووازنا الانطباعات والأفكار بينكما.

العاطفة (الشعور)

شرح:



العاطفة (الشعور)

شرح:

العاطفة (الشعور)

شرح:

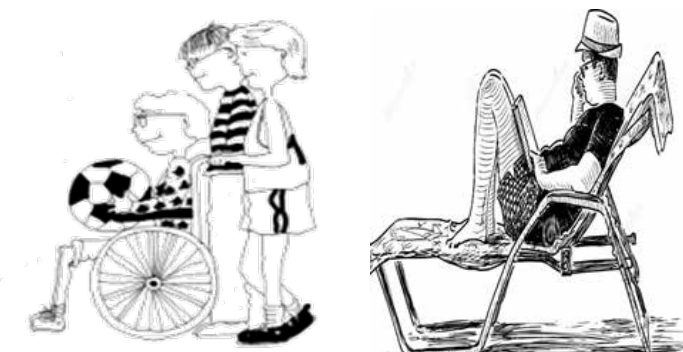


العاطفة (الشعور)

شرح:

العاطفة (الشعور)

شرح:



العاطفة (الشعور)

شرح:

التتمة في الصفحة التالية >

توصية لألعاب في موضوع العواطف

قصي زعي، الكلية الأكاديمية كنيرت



اللّعبة الثالثة: عاطفتي وأنا: أهداف اللّعبة:

مساعدة الصّغار والمراهقين في فهم عواطفهم وأنماط تفكيرهم الشّخصي، وتمييز كيفة تأثيرها في سلوكهم. تضمّ اللّعبة ٢٤ بطاقات تتحدّث عن عواطف، أحاسيس، أفكار وسلوكيات. على كلّ بطاقة سُجّلت جملة معيّنة مع صورة تُطبّقها. نوزّع كلّ البطاقات، بشكل عفوي، وعلى كلّ من المشتركين اختيار استجابتهم (ردّ فعلهم) من منظومة القيم الخاصّة بهم.

* تعتمد التّوصية على تجربة الألعاب مع مجموعات من المشتركين المراهقين (ليست توصية تسويقية).



اللّعبة الأولى: خفقان القلب: أهداف اللّعبة:

// تحسين الصّورة الذاتيّة والثّقة بالنّفس؛

// تشجيع التّفكير الإيجابي؛

// التّشجيع على تحمّل المسؤولية عن العواطف (المشاعر)، الأفكار، الأهداف والأفعال؛

// التّوجيه إلى طرق تعامل فعّالة، وتطوير وظائف (مهام) تنظيميّة؛

// ربط الموضوعات العلاجيّة بتجارب المتعة والتّجّاح.

تتضمّن اللّعبة سلسلة من الأسئلة الجادّة حول عوالم المراهقين الدّاخلية، عواطفهم، أفكارهم، القيم الهامة في نظرهم وسلوكياتهم. أسئلة مثل: هل المراهق يتقبّل الأمور التي لا تجري كما ينبغي لها؟ هل المراهق يفكر قبل أن يتصرّف؟ هل المراهق يعرف كيف يهدئ نفسه؟ هل المراهق يعبر عن احتياجاته وعواطفه؟ وأسئلة أخرى من النّوع نفسه... تساعد اللّعبة في توسيع منظور الشّباب المراهقين والسّماح بوجهة نظر تفاؤليّة أكثر.

اللّعبة الثانية: قصّة في مكعبات: أهداف اللّعبة:



يرى الأطفال أو المراهقون رمزًا يذكّرهم بحدث معيّن أدّى بهم إلى التّفكير والتّفكير، ما أدّى، بدوره، إلى خلق عاطفة تسبّبت في استجابة (ردّ فعل) ما. في أثناء الفعّالية يشرحون لنا ما الذي فكّروا فيه، مباشرة، وكيف أثار هذا الأمر عواطف معيّنة نتجت عنها استجابة. يمنحهم الموجه الدّلالة بمساعدة نموذج "ح. ت. ع. ا." (حدث - تفسير - عاطفة - استجابة)، أو نماذج مماثلة. ، خلال اللّعبة يجلس الجميع بشكل دائري، ويرمون مكعب اللّعبة (حجر التّرد) ذا الجوانب السّتّة، بحيث لكلّ جانب منها رمز يشير إلى عاطفة معيّنة. وبشكل تلقائيّ يبدأ أحد المشتركين في سرد قصّة، بحسب الرّمز الذي يراه من الجانب المقابل له. من خلال الأسئلة نستطيع تحديد عمليّة التّفكير التي أدّت إلى خلق العاطفة والاستجابة. بعد أن ينتهي من قصّته، يختار المشترك مشتركًا آخر، ثمّ نرمي المكعب، مرّة أخرى، ويبدأ شخص آخر بإخبارنا قصّة أخرى، ويعطينا معلومات هامة تُمكننا من اختبار قدرة كلّ واحد من المشتركين وتطويرها لتعبّر عن عاطفته، ولتحديد التّفكير الذي يقف وراءها، الاستجابة التي تقود إليه، وذلك في الطّريق إلى تطوير التّنظيم الدّاتيّ.

فعالية ١:

هدف هذه الفعالية هو تحسين التنظيم عند الأطفال، في جيل رياض الأطفال وبداية سنوات الدراسة الابتدائية. عندما تملكنا عاطفة متطرفة فهي تنشأ، في معظم الأحيان، في المنطقة الخلفية من دماغنا، مثل: الجهاز الحوفي، وخاصة اللوزة. هذه المناطق من الدماغ تخلق لدينا استجابة البقاء على قيد الحياة التي تُسمى "الهجوم أو الهروب" أو "الكرّ والفرّ" (fight or flight)؛ أي أنّ ردّ فعلنا التلقائي هو مهاجمة كلّ من يشكل تهديداً لنا أو الهروب منه. فما يحصل لنا عندما نُطلق هذه الاستجابة يسمى، أيضاً، "هجمة عاطفية".

إنّ أدمغتنا تملؤها هرمونات تحثنا على الاستجابة بردّ فعل ما، يُسمى "الهجوم أو الهروب". ونحن، بوصفنا مخلوقات تطمح في البقاء على قيد الحياة، نريد أن نستجيب على الفور. لذلك نحن، في الواقع، لا نختار ردّ الفعل الذي نريد القيام به، لكنّ العاطفة "تستحوذ" علينا فتختار ردّ الفعل بدلاً منّا. لقد خدمنا هذا السلوك جيّداً في عصر الإنسان القديم، غير أنّه في العالم الحديث تختلف التهديدات التي تواجهنا، اختلافاً جذرياً، وردود الفعل المتوقعة من قبلنا مختلفة أيضاً. ذلك أنّ التهديدات وردود الفعل، على السواء، قد تغيّرت، لكنّ المناطق في أدمغتنا بقيت تعمل بحسب الاستجابة "الهجوم أو الهروب"، وعلينا أن نجد استراتيجيات سلوكية تسدّ هذه الفجوة. أمّا الاستراتيجية التي سنتبناها في هذه الفعالية فتسمى "استبعاد الحافز عن الاستجابة (ردّ الفعل)".

تثبت الدراسات أنّه عندما يظهر الحافز المهدّد وتمتلئ أدمغتنا بالهرمونات التي تحثنا على الاستجابة (ردّ الفعل)، فإنّ تأخيراً لبضع ثوانٍ يكون كافياً حتّى تضمحلّ تلك الهرمونات في دماغنا وتنتهي استجابة الامتناع أو الهروب. بمساعدة عصا المطر سنقوم بالتأخير المطلوب لإنهاء الاستجابة. وبينما ينتظر الطّفل سقوط جميع الحبوب الموجودة في عصا المطر، تكون اللّحظات المطلوبة لاضمحلال تلك الهرمونات قد مرّت. بالإضافة إلى ذلك، حين يركّز الطّفل على الحوافز السّمعية والبصريّة لعصا المطر فإنّه يفقد التّركيز على العاطفة، ولا يحافظ دماغه على توزيع الهرمونات داخله، هكذا تقترب الهجمة العاطفية من الانتهاء، ويصبح الطّفل جاهزاً، عاطفياً، لاختيار استجابة مناسبة للحافز.

عصا المطر

تعليمات لتحضير عصا المطر

الموادّ

- // لفّة ورق المطبخ أو لفّة بلاستيك شفاف؛
- // أسياخ خشبيّة؛
- // مقصّ؛
- // شريط لاصق سيلوتابي؛
- // حصي/ حبوب الأرز؛
- // دبابيس خياطة؛
- // ألوان، ملصقات وأغراض تزيين.

طريقة التّحضير

- // بمساعدة دبابيس الخياطة إصنعوا ثقباً، بشكل قطري، على طول لفّة الورق؛
- // إربطوا الأسياخ الخشبيّة، بحذر، من طرف الثّقب إلى طرفه الآخر، ثمّ اقطعوا الحوافّ بواسطة المقصّ. من المفترض أن تتشكّل لديكم شبه خلية داخل لفّة الورق التي ستشكّل، بدورها، "الدّرج" للحصي/ للأرز؛
- // أغلقوا طرفاً واحداً من طرفي لفّة الورق بمساعدة عدّة طبقات من الشّريط اللاصق، ثمّ ضعوا الحصي/ الأرز في الدّاخل؛
- // أغلقوا الطّرف الآخر للّفّة الورق، وزينوها كما ترغبون.



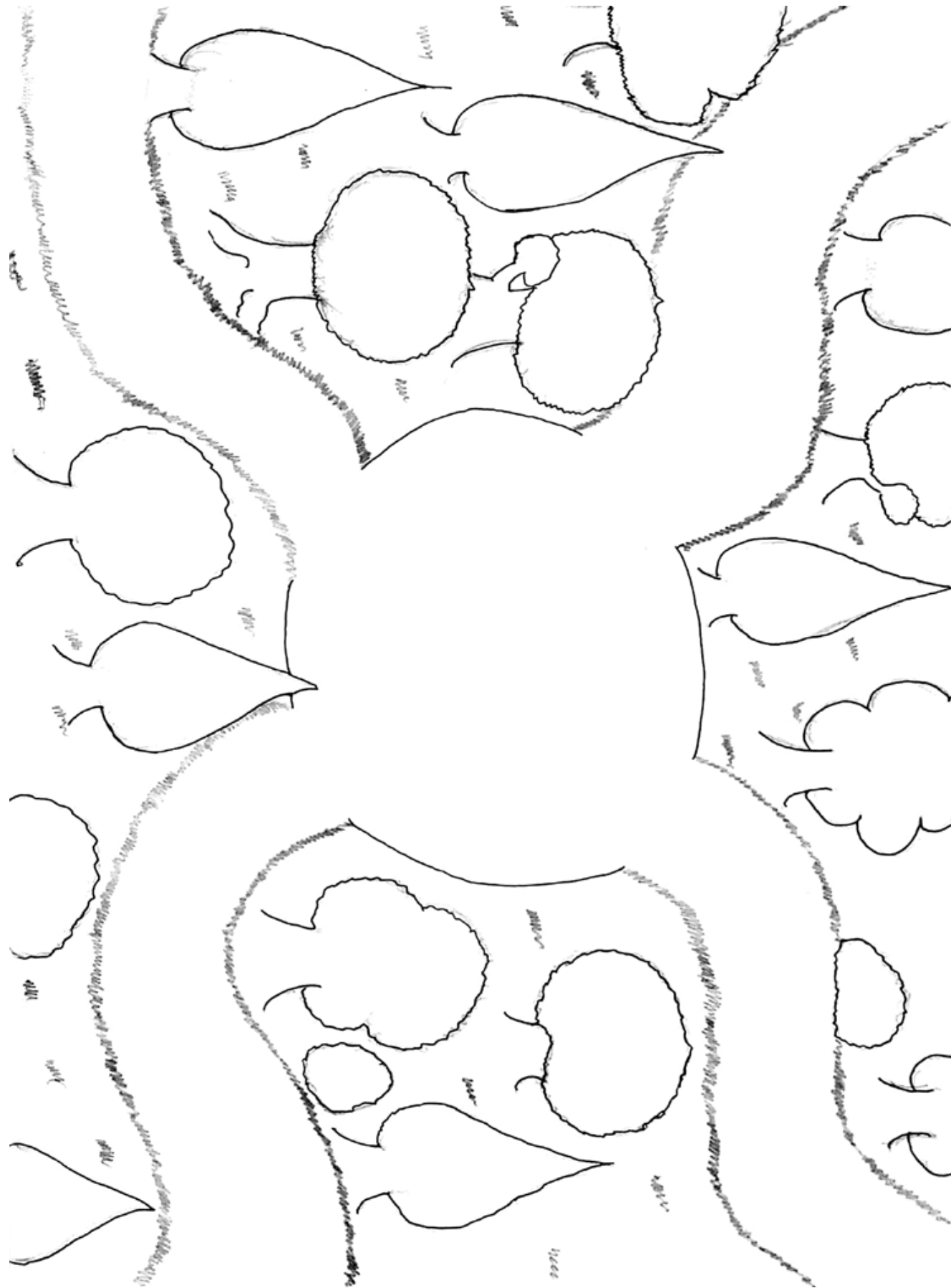
هذه الفعالية مُعدّة لجيل رياض الأطفال وسنوات المدرسة الأولى. تحتوي ورقة الفعالية على توجيهات لتحضير "عصا المطر". في الفعالية نحضّر مع الطّفل "عصا المطر" وفقاً للتّوجيهات. نشرح للطّفل أنّنا حين نغضب تولد في قلوبنا عاصفة من العواطف، تماماً مثل العاصفة التي تتشكّل عند هطول المطر. يصعب علينا أن نفكر في كيفية التّصرّف عند شعورنا باضطراب العواطف داخلنا، وبالتالي يتعيّن علينا الانتظار حتّى تمرّ العاصفة، وفقط عندها يمكننا أن نفرّر، بوضوح، كيف نريد أن نتصرّف. عندما يكون الطّفل غاضباً عليه أن يقلّب عصا المطر ويستمع إلى صوت المطر حتّى ينتهي. خلال هذا الوقت يسترخي الطّفل ويهدأ. بمساعدة هذه الفعالية يستطيع الطّفل أن يقوم بالاستجابة (ردّ الفعل) بعد أن تُرخي العواطف حدّها، وتوفّر استجابة منظمّة ونتيجة عن عملية تفكير.

فعالية ٢: رحلة في الغابة

تحتوي ورقة الفعالية على رسمة لبُقعة (مساحة من الأرض) في غابة تتفرّع منها طرقات عدّة. هدف الفعالية هو تحسين التنظيم الذاتي عند الأطفال في سنّ رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية. كما في الفعالية السابقة، نتحدّث في هذه الفعالية، أيضًا، عن طريقة للالتفاف حول الآلية التلقائية التي تسمّى "الهجوم" أو "الهروب" (الكزوالفر)، والتي مصدرها الجهاز الحوفي، وتحديدًا اللوزة. عادةً ما تدفعنا هذه الآلية إلى ردود فعل غير منظّمة للعدائية (الهجوم) أو الامتناع (الهروب) من الموقف الذي يبتّ فينا شعورًا قويًا. في هذه الفعالية نريد مساعدة الطفل على اتّخاذ قرارٍ في استجابته للعاطفة، حتّى لا يستسلم لتلك الردود التلقائية. طوّر نموذج لغرض تنظيم العواطف واختيار الاستجابات (ردود الفعل) المصمّمة، خصيصًا، أطلق عليه "نموذج إفرات" (מודל תפראת)، والاسم "إفرات" بالعبرية هو اختصارٌ لـ: الحدث (אירוע)، التفسير (פרשנות)، العاطفة (רגש) والاستجابة (תגובה). هذا النموذج يُفسّر سلوكنا بوصفه نتيجةً لتفسير الأحداث؛ أي: عندما نواجه حدثًا معيّنًا، فإنّنا، قبل كلّ شيء، نمنحه تفسيرًا، ونتيجةً لهذا التفسير تولّد فينا عاطفة هي التي توجّه، بالتالي، استجابتنا أو ردّ فعلنا. نموذج "إفرات" يجعل الأشخاص الذين يستخدمونه يستبقون الأحداث (استباقيين).

يعني ما سبق أنّ هؤلاء الاستباقيين يتحمّلون مسؤولية سلوكهم وخياراتهم، يُخطّطون مسبقًا لإمكانياتهم، ولا يستجيبون للمواقف بمجرد حدوثها فقط. باستخدام هذه الفعالية إضافةً إلى نموذج "إفرات" تتوضّح للطفل التفسيرات المختلفة التي يمكن أن يقدمها هو للحدث الذي تعرّض له، وعن طريق اختيار التفسير سيختار الطفل، أيضًا، العاطفة التي سيواجهها وردّ الفعل الأنسب لها. إنّ ممارسة هذه التقنية ستُعَلِّم الطفل تنظيم عواطفه وإدارتها بشكل جيّد وفعال أكثر.

داخل الدائرة، في وسط الصّفحة، يرسم الطفل أو يكتب حدثًا سبّب له عاطفةً أو شعورًا قويًا. ثمّ يقترح تفسيرات وطرق ممكنة للاستجابة بصورة ملائمة. يكتب الطفل استجابةً لزميل له أو يرسمها. أخيرًا، يختار الطفل الطريقة التي تبدو الأنسب والأكثر صحّةً له. هذه الفعالية تُعلِّم كيفية السيطرة على العواطف واختيار طرق التعامل بحسب التفسيرات.



تحديد نمط التفكير (العقلية)

ليرون و لينوي جيتز، الكلية الأكاديمية كنيرت

العقلية، نمط التفكير في القدرة على التغيير والتطور يرتبط بالنجاح، بالرّفاهية العقلية وبالتقدير الذاتي.

أرفقوا الجمل الصحيحة التي تتحدث عنكم (أو لونها بالألوان التي تختارونها): داخل الأشكال المختلفة يمكنكم كتابة أكثر جملة تتفقون معها، الجملة التي أدهشتكم، الجملة التي تجدون صعوبة في تطبيقها، والجملة التي تجعلونها مهمتكم التالية. أيضاً يمكنكم موازنة إجاباتكم عن الاستبانة أو إجاباتكم في الأشكال المختلفة مع إجابات صديق/ة لكم، ومناقشة الأقوال والعبارات المختلفة. إضافة إلى ذلك، يمكن طباعة الجمل بشكل منفصل، ودعوة الأطفال لإلقاء عملة معدنية، ثم عليهم أن يوضحوا الجملة التي تسقط عليها العملة، فيشرحون سبب تفكيرهم بهذه الطريقة ويفتحون باباً للنقاش.

١. إن لم أكن ناجحاً/ ناجحة في شيء ما، فأنا لست موهوباً/ موهوبة بما يكفي؛
٢. أحب الخروج من منطقة الراحة الخاصة بي وتحمل المخاطر؛
٣. إذا واجهتني صعوبة ما، فأنا أستمسلم على الفور؛
٤. أنا أعترف بأخطائي وأعرف كيف أقبل النقد؛
٥. أنا شخص فضولي، أحب الاستكشاف والاهتمام بأشياء جديدة وتعلمها؛
٦. يهمني الحفاظ على صورتني، وبالتالي تجنب الفشل؛
٧. أؤمن بأن الإنسان يولد وهو يملك مواهب معينة لا يمكن تغييرها؛
٨. أنا لا أخاف من تجربة أشياء جديدة، وأرى في كل إخفاق درجة في سلم النجاح؛
٩. أميل إلى الموازنة بين نفسي والآخرين؛
١٠. أؤمن أنه بواسطة الإرادة والجهد يمكنني تطوير سماتي الأساسية والنجاح أكثر؛
١١. أنا أرى في نجاح الآخرين مصدر إلهام.

تلخيص:

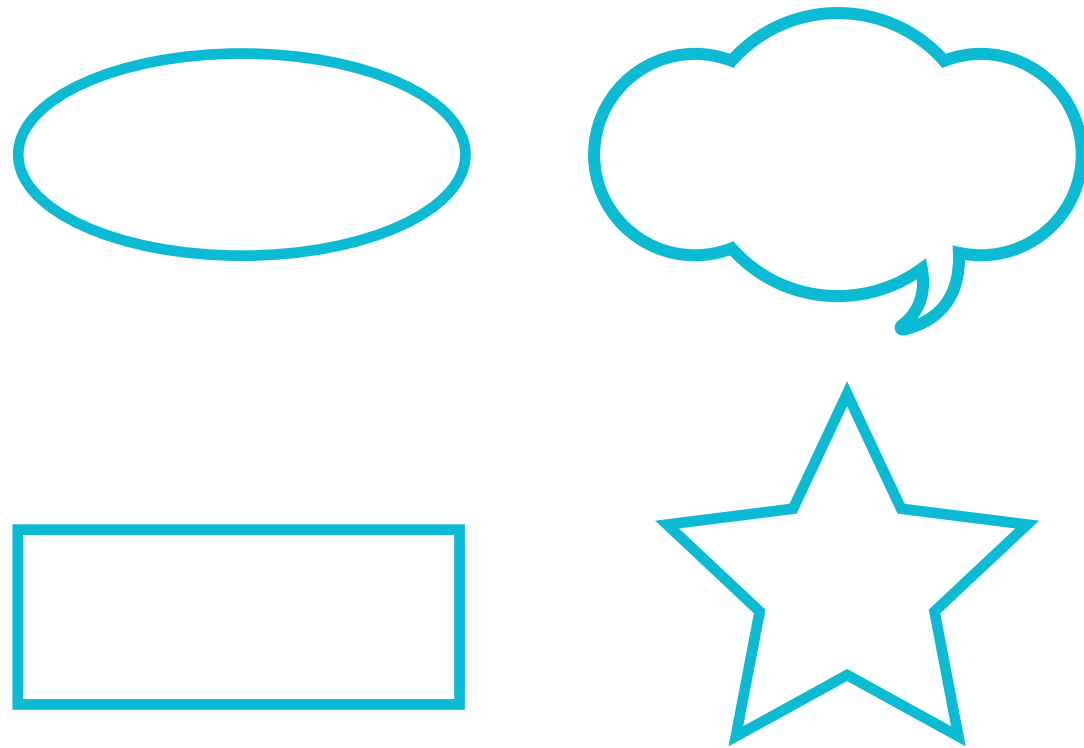
إذا اخترت/ت الأرقام: ١، ٢، ٤، ٧، ٨، ١٠، فأنت/ت تملك/ين عقلية (نمط تفكير) ثابتة.

الأشخاص الذين يملكون هذا النمط يؤمنون بأنه لا يمكن تطوير السمات (الصفات/ المزايا) البشرية وتغييرها، وبأننا، في الواقع، نتأثر الوراثة فقط. لذا فإنهم يبحثون، طوال حياتهم، تصريحاً لذكائهم، لقدراتهم أو لطباعهم، وفي كل موقف يقومون بتقييم أنفسهم: هل سينجحون أم سيفشلون؟ هل سيعدون أذكاء أم أغبياء؟ هم سيواجهون حالات الفشل بصورة قاسية، ذلك أنهم يستخلصون من إمكانية فشلهم أنهم لا يساوون شيئاً ولا يملكون ما يحتاجون إليه. إنهم يخشون التحديات والنقد السلبي. نتيجة لكل ذلك، هم يخشون مغادرة منطقة الراحة الخاصة بهم وتحمل المخاطر؛ فقد يجدون أنفسهم غير أكفاء (جيدون) بما يكفي. يُعدّ الجهد عندهم دليلاً على عدم الكفاءة. مثل هؤلاء الأشخاص يميلون إلى موازنة أنفسهم مع الآخرين.

إذا اخترت/ت الأرقام: ٣، ٥، ٦، ٩، ١١، ١٢، فأنت/ت تملك/ين عقلية (نمط تفكير) النمو.

الأشخاص الذين يملكون هذا النمط يؤمنون أنه بواسطة الإرادة والجهد يمكننا تنمية سماتنا الأساسية والنجاح أكثر. إضافة إلى ذلك فإنهم يعتقدون بأن كل شخص يمكنه التعلم، التطور والتقدم. هذا الاعتقاد يخلق لديهم شغفاً بالتعلم، بالتحديات، بالتطور وبالتغلب على التواقص فيه بدلاً من إخفاؤها. إنهم يرون المشكلات تحديات، ويتعلمون من الأخطاء، ويجربون طرقاً جديدة، ولا يستسلمون للقلق والخوف. النجاح في نظرهم هو قدرتنا على توسيع آفاقنا بهدف تعلم شيء جديد وبالتالي التطور؛ أما الفشل في نظرهم فهو الوقوف في مكان ما، أو عدم الرغبة في بذل الجهد، الإخفاق في تحقيق الإمكانيات. يجعل تحمّل المخاطر وبذل الجهود هؤلاء يتطورون ويصبحون أفضل، فهم يرون في هذه الأمور دليلاً على القدرة، الاهتمام بالتنمية المستمرة والطموح إليها.

بعد ذلك، يمكنكم الموازنة مع صديق/ة والتحدث معه/ا عن اختيار كلٍ منكما. من الممكن، أيضاً، إضافة تحسين/ تحديث يتم فيه إلقاء عملة معدنية على الأقوال المختلفة، وعليكم تفسير القول الذي وقعت فوقه العملة، وما الذي تعتقدونه بشأن هذا القول.



المصادر:

Dweck, C. (2015). Carol Dweck Revisits the 'Growth Mindset, Education Week, 35(5), 20-24. '

يوميات العواطف الأسبوعية

باريوأف، الكلية الأكاديمية كنيرت

يوميات أسبوعية تسجل مشاعر الأطفال وعواطفهم، مع مرور الوقت، ويتوفر رؤى مستقبلية.

سير العمل

// المرحلة الأولى: تحديد العواطف والألوان؛ يلزم إنشاء قائمة للعواطف ويطلب من الطفل اختيار لون يمثل له العاطفة نفسها (الخيار شخصي وينبغي عدم التدخل فيه)؛

// المرحلة الثانية: في كل يوم يشير، حسب الساعات، الطفل إلى العاطفة التي يشعر بها باللون الأسود (على سبيل المثال: الوردى - فرح/ الأحمر- غضب/ الأزرق - حزن) ، وبعد متابعة عواطفه في نهاية اليوم ينظر إلى "اليوميات الأسبوعية"، وفي نهاية اليوم يطرح على نفسه بعضاً من الأسئلة الثابتة، ويسجل لنفسه في دفتر شيئاً يشبه الجدول:

// هل ظهرت عواطف إيجابية وسلبية خلال اليوم؟ (نعم/ لا)؟

// إذا كان الجواب "نعم"، فما كانت العواطف الإيجابية وتلك السلبية؟

// هل العاطفة الإيجابية خدمتني بشكل جيد/ افادتني؟ (نعم/ لا؟ وما هي الفائدة)؛

// هل نشأت عاطفة سلبية؟

// إذا كان الأمر كذلك، فهل استفدت منها/ هل عطلتني؟

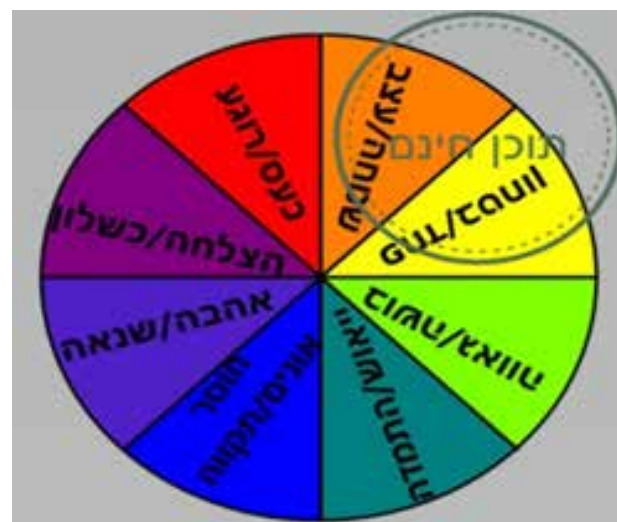
// إذا كانت قد عطلتني، فكيف يمكنني تجنب تكرار الأمر مرة أخرى؟

// كيف أريد أن أشعر غداً؟

// كيف أتأكد من أنني سأشعر بما أريد؟ (التنظيم العاطفي، السيطرة على العواطف وليس العكس).

في الوقت الذي يلون فيه الأطفال "اليوميات الأسبوعية"، على مَرَّ الأيَّام وخاصة في عطلة نهاية الأسبوع، يمكنهم بحسب الألوان أن يزوا بصرياً اللون/ العاطفة الذي/ التي سيطر/ ت عليهم أكثر، وبالتالي الحصول على منظور والتوصّل إلى استنتاجات.

يمكن استخدام نموذج "إفراة" لمساعدة الأطفال على تحديد التفسيرات التي تكمن وراء العواطف.



تكوين عقلية النمو

أماندا غريب وسهراب خلايلة، الكليّة الأكاديمية كنيرت

١٥ سؤالاً لتطوير عقلية النمو

في ما يلي بعض من الأسئلة المتعلقة بالعقلية، إطبعوها، قصّوها وبعثروها على الطاولة. يُطلب من كلّ طفل اختيار ورقة واحدة، الإجابة عن السؤال وشرح إجابته.

ما الذي تتعلّمه من التجربة الجديدة أو من الأخطاء؟	كيف تتحدّى نفسك اليوم؟	ما الذي جعلك تفكر بجِدّ اليوم؟
أيّ استراتيجية يمكنك تجربها؟	ماذا تريد أن تتعلّم بعد؟	ماذا تفعل لتحصل على الأشياء/ لتقوم بالأشياء بشكل أفضل؟
إذا كان هناك شيء سهل للغاية في نظرك، فكيف يمكنك جعله تحدّيًا أكبر؟	هل تعمل بجِدّ قدر الإمكان؟	هل تضع توقّعات عالية لنفسك أم أنّك تقبل بـ "الجيد"؟
إلى من تتّجه للحصول على ارتجاع صادق؟	ماذا يمكنك أن تفعل لتتأقلم مع العقبات؟	هل تطلب المساعدة عندما تحتاج إليها؟
ما هو التحدّي التالي الذي تريد أن تواجهه / تحتاج إلى مواجهته؟	هل أنت فخور بنفسك؟ لماذا؟ أو لم لا؟	هل تتحقّق من أعمالك، غالبًا، بحثًا عن الأخطاء أو العيوب؟

لماذا أنا أستطيع أن أفعل هذا؟

ساعدوا أطفالكم في التفكير في كيفية الانتقال من: "لا أستطيع" إلى: "أستطيع أن أحاول".

ماذا أعتقد أنني أستطيع أن أفعل؟

لماذا أعتقد هذا؟

مِمّ أخاف؟

لم عليّ أن أحاول؟

كيف يمكنني وضع هذه التحدّيات على الهامش، حتّى لا تعترض طريقي؟

١٠

دقائق للتعرف إلى الأمور الجيدة

التاريخ:

نقاط قوتي

(أذكر) شيئًا واحدًا عملت / تَ بجدٍ من أجل تحقيقه

(أذكر) شيئًا واحدًا يتقدم كما ينبغي له الآن

(أذكر) تحديين اثنين تغلبت عليهما

(أذكر) شخصين اثنين يمكنك / لك الوثوق بهما، يمنحانك / لك حضناً دافئاً وكلمات لطيفة

(أذكر) أمرين / شيئين تتأمل حدوثهما / تتوقعهما

--	--	--

أنا شخص...

أكمل الجمل التالية لتعرف المزيد عن نفسك:

أنا شخص أحبُّ _____

أنا شخص أكره _____

أنا شخص لا أستطيع _____

أنا شخص أستطيع _____

أنا شخص لن أفعل هذا أبداً _____

أنا شخص أملك _____

أنا شخص لا يمكنني انتظار... _____

أنا شخص أفضّل _____ على _____

ما الذي يُزعجني _____

أنا لا أحبُّ أن يقوم الآخرون بـ _____

أشعر بالحزن عندما أشعر بـ _____

أشعر بالسعادة بمجرد أن _____

ماذا أفعل عندما أشعر بالضيق؟ _____

الشيء الذي يمنحني إحساسًا جيدًا / إيجابيًا

اركاوي بوبوف، أبو عيسى باسل و-بارنوسباكر، الكلية الأكاديمية كنيرت

أول الأمر، نبدأ بسؤال كل مشارك أن يتحدث عن شيء جعله يشعر بالراحة، شيء فعله بنفسه، أو فعله الآخرون من أجله، أو أي شيء آخر في حياته اليومية يمدّه بإحساس جيد. خيار آخر هو اللجوء إلى استخدام الأغراض، الصور أو أوراق الملاحظات، التي ستخلق تفكيرًا حول شعور جيد عند الأطفال.

تمرين: نبدأ الفعالية بقصة قصيرة تقودنا إلى ما حدث، وكيف جعلني ذلك أشعر بأنني في حالة جيدة، ولماذا جعلني ذلك أشعر على هذا النحو.

الأهداف:

تنمية الوعي بالمشاعر الشخصية؛
إدراك الأمر الذي يسبب شعورًا إيجابيًا؛
اكتساب القدرات على تغيير العواطف وإثارة المشاعر اللطيفة.

تفعيل الدائرة:

افتتاحية: نبدأ، أولًا، بسؤال كل مشارك أن يتحدث عن شيء جعله يشعر بالراحة، شيء فعله بنفسه، أو فعله الآخرون من أجله، أو أي شيء آخر في حياته اليومية يمدّه بإحساس جيد. خيار آخر هو اللجوء إلى استخدام الأغراض، الصور أو أوراق الملاحظات، التي ستخلق تفكيرًا حول شعور جيد عند الأطفال.

تمرين: نبدأ الفعالية بقصة قصيرة تقودنا إلى ما حدث، وكيف جعلني ذلك أشعر بأنني في حالة جيدة، ولماذا جعلني ذلك أشعر على هذا النحو.

"هل يخطر في بالكم شيئًا يجعلكم تشعرون بشعور جيد؟ عليكم النهوض والوقوف في الوسط والتحدث عن ذلك أمامي، عليك أن تحاول وصف الشعور نفسه الذي يثيره فيك هذا الشيء، ولماذا هو يثيره".

خلال هذه العملية نُشجّع الأطفال على المشاركة، ونحاول، في بداية الفعالية، اختيار طفل نثق بأنه فهم المطلوب منه بصفته المشترك الأول. من شأن ذلك أن يسهل الأمر على بقية المشتركين.

تلخيص جزئي: "هل تعلمتم شيئًا جديدًا عن زميل لكم في المجموعة، أو عن أنفسكم؟ شيئًا لم تكونوا متأكدين من امتلاككم إياه؟" أسئلة للمتابعة: نطرح أسئلة للمتابعة، مثل: كيف يمكن الحفاظ هذه العاطفة (الشعور)؟ كيف يمكننا أن نشعر بهذه العاطفة الإيجابية في غالبية الأحيان؟

فعالية "قائمة العواطف الإيجابية": حاولوا إعداد قائمة بجميع العواطف الإيجابية التي تشعرون بها.

ما هي أكثر العواطف التي تعزيكم؟ أمّا أقل؟

مناقشة: هل هناك، حقًا، عواطف إيجابية وأخرى سلبية؟ (أيضًا المشاعر "السلبية" هي إيجابية: بمعنى إن لها غرضًا هامًا وأنها تحميها)، وبالتالي فإن الميل هو إلى استخدام المصطلحات: "عواطف/ مشاعر لطيفة" و-"عواطف/ مشاعر غير لطيفة".

الأدوات: في مجموعة واحدة أو في مجموعات عدّة، حاولوا إعداد قائمة بجميع الأشياء التي يمكن أن تثير عواطف إيجابية. أنشئوا ملصقًا، باستخدامكم لغات فنية مختلفة، يصف طرقًا مختلفة لخلق عواطف إيجابية (لطيفة). علّقوا الملصق في مكان مركزي، ليذكرنا بمسؤوليتنا الشخصية عن عواطفنا.

تذكروا: العواطف الإيجابية تعتمد، إلى حد كبير، على توجّهنا ونظرتنا إلى العالم.



كلّما تقدّمنا في السنّ

سنذكر أنّه ليس من المهمّ وجود أصدقاء كثر

المهمّ هو وجود أصدقاء حقيقيين.

الوعي الذاتي العاطفي

فريد كوهن كدرون و-عدي عيزر، الكلية الأكاديمية كنيرت

المهمة ١ – اكتبوا في كل واحد من الدلاء

- // دلو مليء: ما هي نقاط قوتي؟ المزايا (الصفات) التي أملكها، وأنا سعيد/ة بها وأحب أن أحافظ عليها؟
- // دلو نصف ممتلئ: ما هي المزايا والعواطف التي أملكها وأرغب في تطويرها أكثر؟
- // دلو فارغ: ما هي المزايا والعواطف الرئيسية التي لا أملكها حتى الآن، وأرغب، حقًا، في امتلاكها؟



المهمة ٢ – أجبوا عن الأسئلة التي في الدولاب:



قبّعات بالألوان – أمامك ٦ قبّعات بألوان مختلفة، في كل قبّعة عليكم أن تجيب عن السؤال المكتوب في جانبه، أو بدلًا من ذلك؛ نوزّع قبّعات بألوان مختلفة في الغرفة، وبجانب كل قبّعة نكتب التالي:



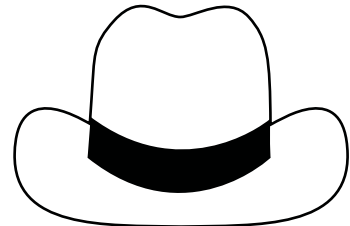
نقاط قوتي/ أنا أريد أن أشيد (أثني) بنفسي على...



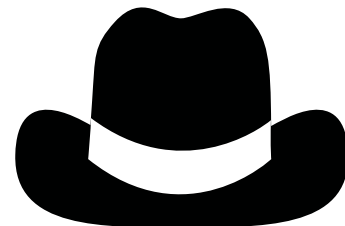
ما هي الأشياء التي تعلّمتها عن نفسي مؤخرًا؟



ما الفكرة التي أملكها عن تطوّري ونمّوي المستمرّين؟



ما هي أهدافي؟



ما الانتقادات التي أوجّهها إلى نفسي؟



ما هي مشاعري وحدسي الآن؟

مكعبات الوعي الذاتي

نوفريمني، أقييا ميندلسون و-رعوت مور يوسف، الكلية الأكاديمية كنيرت

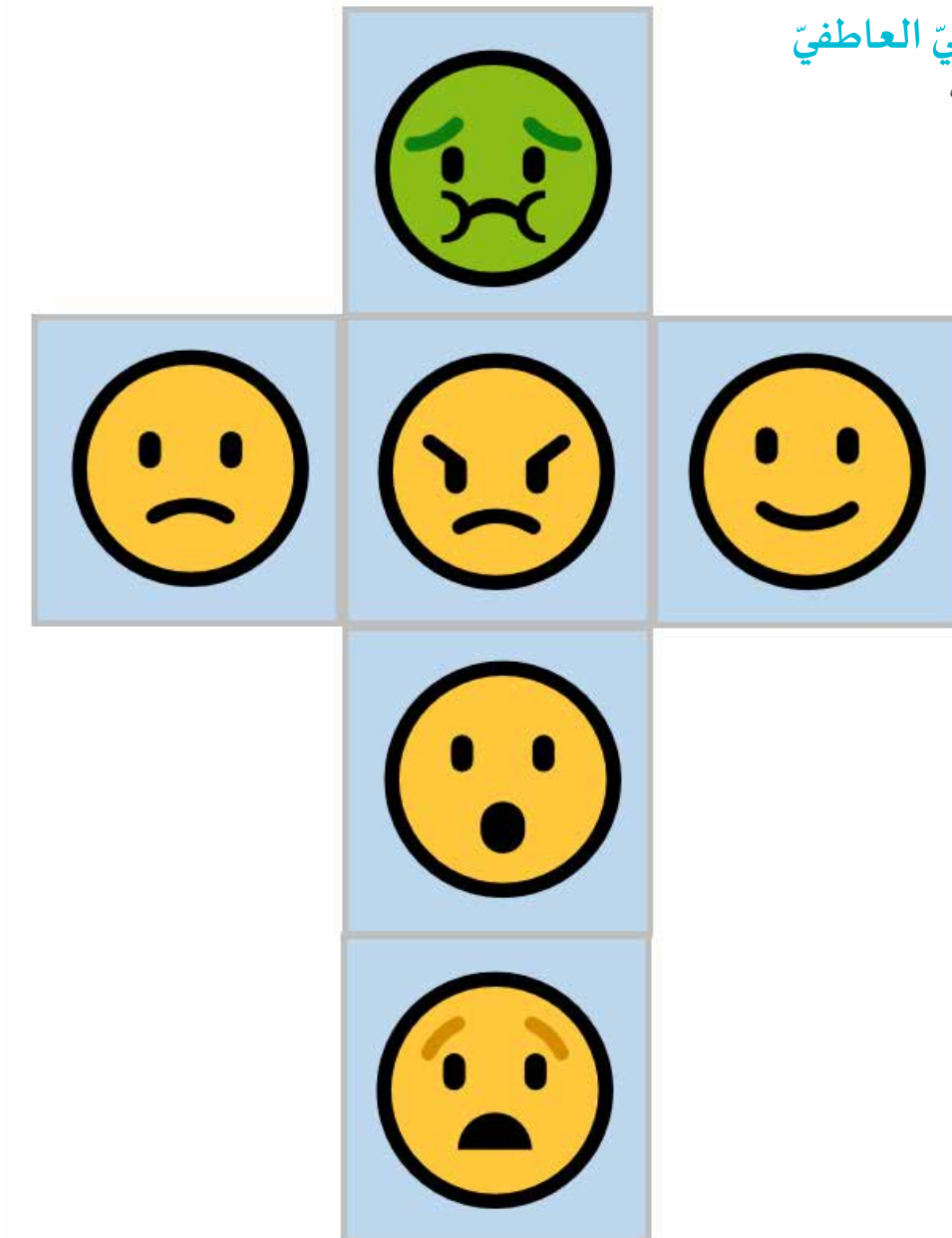
الوعي الذاتي العاطفي

تحتوي اللعبة على مكعبين للعب، بحيث يوجد على أحدهما "سمايلي" (وجه مبتسم) يمثل عاطفة معينة، وعلى المكعب الأخر ستة أسئلة حول العواطف. كل مشترك يرمي حجري الترد ويجيب عن السؤال الذي يعرضه المكعب الأول حول العاطفة التي ظهرت في المكعب الثاني.

لهذه اللعبة القدرة على الجمع بيننا نحن وعواطفنا التي تراقبنا في حياتنا اليومية. إن التأمل في هذه العواطف والتعرف إليها عن كثب سيساعدنا في فهم أنفسنا بشكل أفضل، وفي التعامل مع المواقف التي تغمرنا فيها عاطفة معينة. بمساعدة المكعبين سنحدد كيفية شعورنا في المواقف المختلفة، وسنفهم كيف تؤثر فينا عاطفة ما، وكيف ومتى نستخدم هذه العواطف.

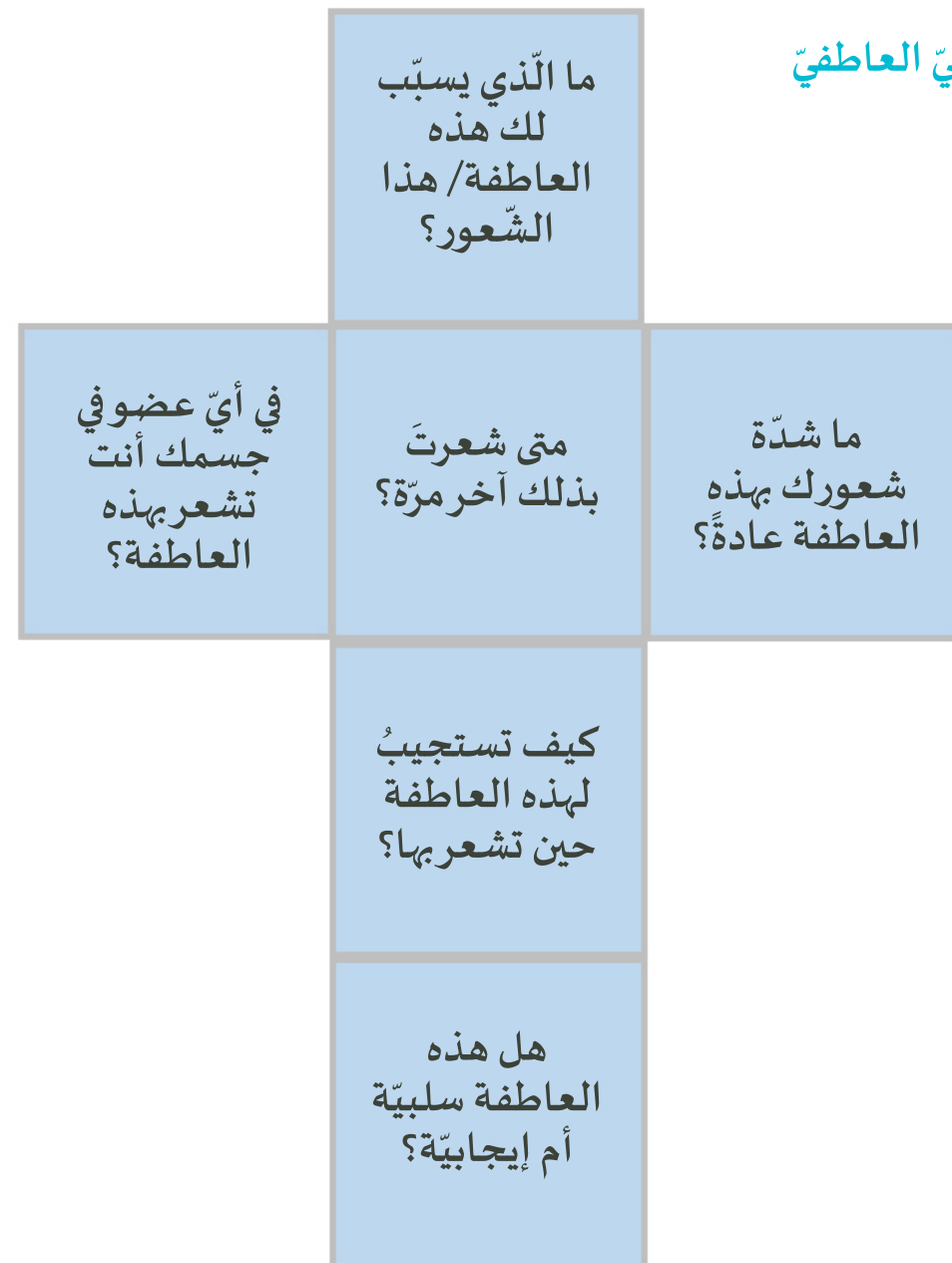
الوعي الذاتي العاطفي

مكعب العواطف



الوعي الذاتي العاطفي

مكعب الأسئلة



التنظيم الذاتي – أدر القنينة

نوفريمني، أقييا ميندلسون و-رعوت مور يوسف، الكلية الأكاديمية كنيرت

التنظيم الذاتي

تتضمن اللعبة بطاقات عليها أسئلة حول التنظيم الذاتي وقنينة (مرفقة فكرة لتغليف القنينة من أجل تزيينها). على المشتركين الجلوس في دائرة وجعل القنينة تدور، المشترك الذي يتجه نحوه الجزء السفلي من القنينة يكون هو السائل، أما المشترك الذي تتجه نحوه غطاء القنينة فيكون هو المسؤول (المجيب عن السؤال). على السائل رفع البطاقة وطرح السؤال الذي تعرضه على المشترك المسؤول.

الغرض من الأسئلة هو جعل المشتركين يلتقون عواطفهم، وبعد أن يدركوها سيتعلمون كيفية إدارة العواطف وتنظيمها.

التنظيم الذاتي

غلاف للقنينة



التنظيم الذاتي

بطاقات الأسئلة

ما هي المواقف التي من المحتمل أن تزعجك؟

من هم أكثر الأشخاص الذين يسهل عليك التواصل معهم؟

متى واجهت، مؤخرًا، العضلة: هل أردت أم لا؟

من هم أكثر الأشخاص الذين يزعجونك؟

متى كانت آخر مرة فرحت فيها حقًا لأمر قمت به؟

متى كانت آخر مرة ندمت فيها على أمر قمت به؟

ما هي أكثر الأمور التي تزعجك؟

متى كانت آخر مرة استجبت فيها بطريقة لم تقصدها؟

العقلية

العقلية هي نمط تفكيرنا، الطريقة التي ننظر بها إلى الواقع. يعتقد الأشخاص ذوو العقلية الثابتة أنه لا يمكن تطوير السمات (الصفات) البشرية وتغييرها، وأننا، في الواقع، نتاج للوراثة فقط. الأشخاص الذين يملكون هذا النمط يؤمنون بأنه لا يمكن تطوير السمات (الصفات/ المزايا) البشرية وتغييرها، وبأننا، في الواقع، نتاج الوراثة فقط. لذا فإنهم يبحثون، طوال حياتهم، تصريحًا لذكائهم، لقدراتهم أو لطباعهم.

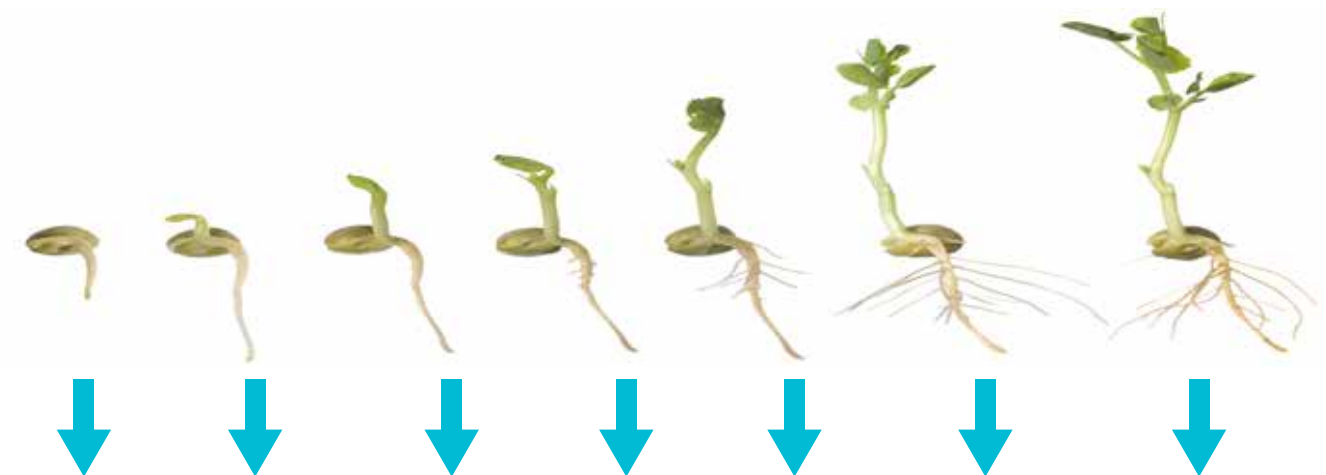
حاولوا إيجاد بعض من أنماط التفكير التي تشعر بأنهم ثابتة فيكم، وتريدون تطويرها أكثر. ثم حاولوا إيجاد طريقة لتغيير أنماط التفكير هذه.

العقلية

العقلية = نمط تفكير
في أي المجالات لديكم عقلية ثابتة؟



ما هي المراحل، حسب رأيك، التي يمكنك فيها تغيير نمط تفكيرك في هذه المجالات؟



كيف تشعر عندما...؟

استخدموا ورقة الأسئلة "كيف تشعر/ ين عندما...؟". هذه الأسئلة تطوّر لدينا الوعي الذاتي، كما تتيح لنا المعرفة حول المقدار الذي نعرف فيه أنفسنا، وتحدّد ماهية شعورنا في المواقف المختلفة.

الأدوات: جُمْل قصيرة تصف المواقف اليومية التي نعيشها في كلّ يوم تقريبًا، على سبيل المثال: كيف تشعر عندما لا يُظهر الآخرون تقديرًا لعملك؟ أو: ما هو شعورك تجاه شخص ساعدته وشكرتك مساعدتك؟ وغير ذلك.

من تجربة شخصية مع البالغين وجدت أنهم يشعرون، في بداية الأمر، بقليل من الغرابة عند إجاباتهم عن الأسئلة. كانت هناك إجابات تُظهر وعيًا كاملاً بالعواطف التي يشعرون بها في المواقف المختلفة، لكن غالبًا لم يكن لديهم الوعي والقدرة على تحديد العواطف التي يشعرون بها. من إجاباتهم المتكررة: "أنا لا أعرف"، وفي كثير من الحالات لم يتمكنوا من تحديد عاطفتهم، ولم يتمكنوا من معرفة كيفية شعورهم حتّى في المواقف البسيطة. لقد أجابوا، غالبًا، بعبارات عملية وليس عاطفية. والاستنتاج هو أنه من المفيد توضيح العملية نفسها ودلالاتها الأساسية، ثم تقديم أمثلة قبل البدء في الإجابة، وذلك لكي يحصلوا على الإفادة القصوى.

ورقة الأسئلة

بأي عاطفة نشعر عندما...

// يمرّ شخص تعرفونه ولا يلقي عليكم تحية "صباح الخير"؛

// تصلون إلى العمل/ الكلية/ المدرسة في الصباح؛

// لا تنجحون في شيء ما؛

// لا يجد صديقكم العزيز الوقت للقائكم؛

// شخص مقرب لا يُظهر التقدير لعملكم؛

// في نهاية اليوم؛

// يكون لديكم الكثير من الأعمال ويُضاف إليها عمل آخر؛

// شخص لا تعرفونه يبتسم لكم؛

// تتذكرون أنكم لم تتصلوا بشخص كان عليكم السؤال عن حاله؛

// يمنحكم أحدهم مجاملة غير متوقّعة؛

// تساعدون شخصًا فيتصل بكم لكي يشكركم؛

// في بداية الأسبوع؛

// تكونون مخطئين؛

// تنجحون في امتحان أو مشروع؛

// في نهاية اليوم؛

// يرفض شخص ما طلبكم.

الوعي والتعامل مع التسويف

عمري حاي، الكلية الأكاديمية كنيرت

الكثير من الأشخاص يميلون إلى التسويف، خاصة أولئك الذين يعانون من اضطرابات في التركيز، والذين يجدون صعوبة في تنظيم الوظائف الإدارية. تُتيح الوظائف الإدارية للأشخاص إدارة الانحرافات، والمثابرة على تحقيق الأهداف، وإنهاء الأمور في موعدها النهائي. التمرين التالي يهدف إلى خدمة الأهالي والأبناء الذين يرغبون في العمل على أهداف طويلة الأمد وتحقيقها. وذلك من خلال تعبير عاطفي يسمح بتأمل الموقف من منظور عاطفي، قبل الفعلية وبعدها. هكذا سيكون من الممكن تحديد العوامل التي تعطل العملية وتسبب التسويف وعدم المثابرة عليها، وبالتالي يمكن المحاولة والمثابرة.

مراحل التمرين:

// أولاً، يقوم الطفل/ الوالد بكتابة الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها؛

// ثم يسجل كم من الوقت يعتقد أنه يلزم من أجل تحقيق الهدف (أسابيع/ أيام)؛

// ثم يسجل عدد الساعات التي هو على استعداد لقضائها من أجل هدفه الكبير.

يجري التمرين بواسطة ورقة تحتوي على جدول زمني أسبوعي، يتجدد أسبوعياً. ينبغي كتابة الهدف الرئيس الذي نرغب في تحقيقه. ثم نلون كل نشاط يومي، مثل: أطر تعليمية، دورات تدريبية، وما إلى ذلك. نتيجة لهذا العمل سيكون من الممكن، بصرياً، معرفة ما إذا بقي لدينا وقت فراغ. وخلال هذا الوقت نُجدول الفعالية في ساعة محددة. قبل إجراء الفعالية عليّ أن أكتب ما أشعر به، وكذلك في الفعالية التي تليها. هذا كله سنستخدمه في عنصر الوعي الذاتي. يعرف الوعي الذاتي على أنه: قدرة الشخص على فهم عالمه الداخلي، ومعرفة كيفية تأثير عواطفه فيه وفي أدائه في العمل؛ فيعرف إلى أين يذهب ولماذا. يوفر الوعي العاطفي معلومات هامة للإنسان.

	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
8:00							
9:00	تعلم			التدريب على عزف الجيتار	عمل		
10:00							
11:00							
12:00	التدريب على عزف الجيتار	دروة كرة سلة					
13:00							
14:00							

مثال: هدي هو: العزف على الجيتار

الوقت المحدد لتحقيق الهدف: نصف سنة

وقت بذل المجهود الأسبوعي: ساعتان

الشعور قبل تحقيق الهدف: الشك

الشعور بعد تحقيق الهدف: الفرح

تمرين ٢: نمط تفكير متطور (عقلية النمو)

هذا التمرين حول عقلية النمو. إن النهج الذي نتبناه لأنفسنا له تأثير عميق في الطريقة التي ندير بها حياتنا. العقلية هي مجموعة الافتراضات، المعتقدات والتصورات الخاصة بشخص واحد أو مجموعة من الأشخاص، وهي تحدّد نظرتهم إلى الأمور، وتفسيرهم للمواقف والاستجابة إليها. العقلية التي نتحدث عنها في هذا السياق هي نمط تفكيرنا؛ نموذج أساسي يتعلّق بكيفية إدراكنا للقدرات وتفسيرنا للنجاحات والإخفاقات.

ينبغي إجراء هذا التمرين كل يوم قبل النوم.

سجّلوا 5 من المواقف التي حدثت لنا خلال اليوم (يمكن أن تكون مواقف إيجابية وسلبية على حدّ سواء). ثم سجّلوا في عمود واحد كيفية استجابتكم لهذا الموقف، وانتهوا إلى كيفية تفسيركم له.

سجّلوا، في العمود، كيف تودّ الاستجابة إلى الموقف وتفسيره بشكل أكثر إيجابية؛

سجّلوا في العمود الأخير أي ردّ فعل لم تكونوا لتقوموا به وتفسّرون الموقف بشكل سلبيّ.

كلّ ما سبق سيسمح لنا بتأمل المواقف من وجهات نظر مختلفة، وأيضاً برفع العاطفة إلى العقل لفحص عواطفنا ونظرتنا إلى أنفسنا في مواقف الحياة اليومية، وكذلك محاولة تبني أنماط تفكير أكثر صواباً وتطوراً.

المواقف	الاستجابة (ردّ الفعل)	تفسير إيجابي	تفسير سلبي
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

الوعي الذاتي باستخدامنا أوراق اللعب

مارلين أبو حاطوم و-روان كريم، الكلية الأكاديمية كنيرت

فعالية حول الذكاء العاطفي في مجال الوعي العاطفي عند المراهقين.

افتتاحية: حوار حول "ما هي العواطف؟". نشرح أنّ العواطف هي شيء يمكن التعبير عنه بدرجات متفاوتة من الإثارة الجسدية اللطيفة أو غير اللطيفة، وأنماط تفكير وسلوكيات معينة؛ وأنّ عواطفنا مرتبطة بمزاج الشخص نفسه وقدراته الشخصية التي يمكن تطويرها.

الفعالية: وزّعنا على الأرضية أوراق اللعب التي سُجّلت على كلّ منها عاطفة، مثل: فرح، حزن، غضب، إحباط، فخر، وما إلى ذلك. كان على المشتركين أن يختاروا واحدة أو أكثر من العواطف التي شعروا بها مؤخراً، وأن يخبرونا كيف شعروا بالعاطفة في جسمهم، وما الذي جرى لتُخلق هذه العاطفة لديهم، وهل يرونها عاطفة إيجابية أم سلبية؟ بعد ذلك، إذا كانت العاطفة إيجابية (لطيفة)، فقد طُلب من المشترك أن يوضّح كيف يمكنه الحفاظ عليها وتعزيزها. إذا كانت العاطفة سلبية (غير لطيفة)، فقد طُلب من المشترك أن يخبرنا بما عليه فعله للتأقلم معها، وبأيّ عاطفة يرغب في استبدالها.



من تجربة الفعالية مع مشتركات فتيات، كانت ردود الفعل إيجابية، وقد أحببنا هذه الفعالية التي منحتن فرصة للتحدث والتعبير عن مشاعرهن، وهذا في حد ذاته يعني الكثير لهن. لا سيما وأنهن قد تحدثن عن عواطفهن أمام الآخرين، الأمر الذي لا يحدث عادةً، في الحياة اليومية. من المستحسن إعطاء كلّ متحدث مزيداً من الوقت للتعبير عن ذاته؛ لأننا شعرنا بأن الفتيات كنّ راغبات في التحدث أكثر.

