

الفصل الرابع



أكنان

النَّحَّات

الهدف:

العطف ممكن، ونستطيع أن نلتقط هذا الشعور الذي يمر به الآخرون، فقط عندما نعرف ونقدر أن نتبين إحساساتنا الشخصية. لذلك من المهم جداً مساعدة الأطفال (كل الوقت وبأشكال مختلفة) في الكشف عن أحاسيسهم المتنوعة وإظهارها بالإشارة أو بالكلمات، أو التحدث مع الآخرين عن شعورهم، أو الانشغال في بعض الأحيان بتحليل الأحاسيس المجربة.

وهنا، يملك الأطفال الأكبر سناً إمكانية تعلم التعبير عن أحاسيسهم بلغة غير مباشرة، عن طريق حركة عضلات الوجه مثلاً، أو الإيماء والتمثيل الصامت. في البداية سيكون من واجبكم تصوير الأحاسيس المقترحة هنا بعد ذلك يستطيع الأطفال اقتراح طرائقهم الخاصة للعبة. والأهم هو تعلم الفصل بين الشعور الأصلي والحالة النفسية الوقتية، وهذا أمر يحيرهم كثيراً.

وهذه اللعبة تتماشى بامتياز مع وقفات إبداعية تتم، مثلاً، بعد عمل ذهني طويل.

التعليقات:

توزعوا بشكل حرّ داخل القاعة، كل واحد حيثما يريد. فأنا أريد أن ألعب معكم لعبة تسمى «النحّات»، وسوف أسمى لكم شعوراً، ومهمتكم أن تعبروا عنه بأجسادكم.

لنجرّب في البداية التعبير عن «الفضول» مبتدئين من الوجه، فأني وجه سيكون لديكم عندما يثير شيء ما فضولكم؟ ماذا سيحدث لجبهتكم؟ هل شاهدتم شخصاً ما، ينظر إلى شيء ما باهتمام، هل سيفتح فمه قليلاً... قليلاً؟ وماذا سيحدث مع أيديكم؟ كيف سيكون وضع رأسكم وأرجلكم؟ ألن ترغبوا بالوقوف؟ لديكم دقيقة واحدة من الوقت، من أجل أن تُشخّصوا الفضول

(بوجهكم وجسدكم). وبعد ذلك سوف أمرّ بكم جميعاً ، لأشاهد الطريقة التي جسّد بها كل منكم تلك الحالة.

يمكنكم مساعدة بعض الأطفال في إيجاد حركات إيمائية معبرة، تستطيعون القول مثلاً: «أروني كيف تكون أيديكم فضولية»... وهكذا. والآن... لننتقل إلى إحساس آخر، استرخوا وهزّوا أيديكم وأرجلكم، ثم أروني شخصاً متعباً جداً. عبروا عن التعب بكل أجزاء جسدكم، قلّدوا الوجه المتعب، الأرجل المتعبة، والرأس المتعب. ضعوا في اعتباركم أنه ليس من الضروري أن يكون التمثال واقفاً، فهو يمكن أن يكون جالساً أو مستلقياً.

فيما بعد، وبطريقة مشابهة، اسمحوا للأطفال التعبير عن عدة أحاسيس يومية عادية مستخدمين كل أجزاء جسدكم الرئيسية. وبالتدرّج يدرك الأطفال المنهج، ويلاحظون أنه يمكن التعبير عن الأحاسيس بأجزاء كثيرة من جسدكم.

ومن الأحاسيس التي يمكن عرضها على الأطفال: السعادة، أو الغيظ، أو الخوف أو اللطف. أما إذا تكوّن لديكم انطباع عن كون الأطفال قد فهموا فكرة اللعبة، فيمكنكم أن تتركوا للأطفال أنفسهم تسمية الأحاسيس التي خطر لهم أن يمثلوها. يمكن محاولة إجراء هذه اللعبة مع الأطفال ذوي الثماني سنوات.

انقسموا إلى مجموعات رباعية، وقفوا بحيث يمكن لأحدكم رؤية الآخر. أريد أن تعرضوا لي كيفية تبادل الأحاسيس، ولديكم دقيقة واحدة لتحاولوا إظهار تلك التغيرات. مثلاً في البداية أروني أنكم متعبون، وبعد ذلك سيغادر الإعياء أجسادكم، حيث تبدوون نشيطين وسعداء (دقيقة واحدة).

إذا اقترحتم من البداية أشكالا، فمن الجيد جداً أن تكون التحولات التالية: الحب، الكراهية، الضجر، الاهتمام، الخضوع، التجبّر، الفضول، التحفظ، وهكذا... عندما يستوعب الأطفال الفكرة فإنهم، وبالتشاور مع بعضهم، يستطيعون اقتراح أشياء مشوّقة مماثلة.

الوجوه المتعددة للأحاسيس

الهدف:

من الضروري جداً أن يتعلم الأطفال كل ما يحيط بهم مسبقاً، لأن الأحاسيس لا يعبر عنها بالكلام فقط في معظم الأحيان، بل يمكن ذلك بوسائط أخرى كالوجه، أو طريقة الوقوف، أو الحركة والنبرة. فعندما يتعلم الأطفال تبيان إحساسات الآخر، يصبح من السهل عليهم مماثلة أنفسهم مع أشخاص آخرين. وفي هذه اللعبة يتعلم الأطفال ملاحظة أحاسيس الآخر، وربط هذه الملاحظات مع انفعالاتهم الخاصة.

الأدوات:

يلزم لكل طفل مجلة مصورة، وورقة من أجل الرسم، وشريط لاصق وأقلام رصاص.

التعليقات:

سوف نشاهد اليوم كيفية التعبير عن الأحاسيس الخاصة، وذلك بمساعدة الوجه والجسد. تصفحوا المجلة، وجدوا لوحة تصور الشخص الذي يثير انتباهكم، قصّوا الصورة، وألصقوها على الورقة (١٠ دقائق).

والآن ادرسوا الصورة بإمعان محدقين بوجه الشخص. بأي طريقة يمكن لهذا الوجه التعبير عن الحزن أو الفرح، أو الفضول أو الملل؟ بعد ذلك، انظروا إلى وضعية الشخص: كيف يضع رأسه، ماذا يفعل بيديه، ورجليه، وكل جسده؟ وعمّا يعبر بذلك؟ اكتبوا بجانب اللوحة نوع الإحساس الذي يتعرض له الشخص الذي في الصورة (١٠ دقائق).

والآن.. اختاروا بأنفسكم الإحساس الذي تعتبرونه ممتعاً بالنسبة لكم، وارسموا الشخص الذي يتعرض لهذا الإحساس. وفي هذا يمكنكم أن تعتمدوا

أنموذجاً معيناً، أو أن تختلقوا لأنفسكم واحداً آخر. والمهم هنا أن يعبر الوجه والجسد عن الإحساس المقصود إبرازه وليس عن جمال أو قبح اللوحة. (٥ دقائق)

فكروا من فضلكم، بماذا تشعرون عندما تجربون هذا الإحساس:

• كيف يتغير وجهكم؟

• كيف تتنفسون؟

• في أي حالة تكون عضلاتكم؟

• بماذا تحسّون في جسدكم؟

• أي حركات تقومون بها عند ذلك؟

• أي أفكار أو صور تدور في رأسكم، عندما يملككم هذا الإحساس؟

• ما هو الشيء الذي ترغبون القيام به أكثر من غيره، عندما تجربون هذا الشعور؟

صفوا كيف تتغلبون على هذا الإحساس (١٠ دقائق).

والآن... ألصقوا هذا الوصف تحت لوحاتكم، ثم تقسموا إلى مجموعات ثلاثية، وليعرض كل واحد منكم عمله على الآخر، ويسأله: ماذا يشعر عندما يجرب الإحساس المختار من قبلكم (١٠ دقائق).

شكلوا بعد ذلك، من كل النصوص والرسوم ألبوماً، وأعطوا الأولاد، عند حلول فرصة ملائمة، مجالاً لرؤية كل اللوحات.. (٥ دقائق).

؟ التحليل:

• هل كان من السهل عليك ملاحظة أحاسيس شخص آخر، أم لا؟

• ما الذي يثير انتباهك الخاص: نبرة الصوت، أم الحركة، أم تعابير الوجه؟

• أي واحد من الأطفال، في الصف، تستطيع القول أمامه إنه من السهل عليك

فهم الإحساس الذي يجربه؟

• أي الأطفال الذين تستطيع القول أمامهم إنه من الصعب عليك أن تحزر أي

إحساس يحاولون تجريبه؟

• لأي درجة من الجودة تستطيع أن تثمن إحساس المعلم؟

- هل يفهم الناس الآخرون إحساساتك؟
- أي الأحاسيس تملكك عندما ترغب في مساعدة أناس آخرين؟
- أي الأحاسيس تملكك عندما ترغب في الذهاب؟
- ما هي الأحاسيس الغريبة أو غير المريحة، بالنسبة لك؟
- هل تصدّق أن الحيوانات (الكلب مثلاً) تستطيع فهم أحاسيس الإنسان، أم لا؟
- لماذا لا يظهر الناس أحاسيسهم في أحيان كثيرة؟

اللعبة ٩

من ٦ سنوات

العناية بالحيوان

الهدف:

الدخول في حياة المخلوقات الأخرى ينمي مقدرة الأطفال على الحنان. وفي هذه اللعبة، يملك الأطفال إمكانية التماثل مع الحيوانات الحقيقية أو الوهمية، التي يجب عليهم رعايتها.. وبالتالي الدخول في حياتها.

التعليقات:

هل فكرتم في أي وقت بما هو ضروري لكم في حياتكم؟ وما هو الضروري في حياة النبات؟ وماذا بالنسبة للحيوان؟

كل واحدٍ منّا يحتاج إلى الآخر. وكل حي يحتاج إلى مواد، أو مخلوقات حية ما. فلنستطيع النباتات الحصول على غذائها، هي بحاجة إلى الأرض، وشجرة التفاح بحاجة إلى النحل، حتى تتمكن من تلقيح أزهارها. ونحن بحاجة إلى الهواء حتى نتنفس... سمّوا لي أشياء أخرى تحتاجونها في أي شيء.

بعد كل ذلك... هيا بنا نفكر، كيف تحتاج إلينا حيواناتنا المنزلية؟ وأنتم، من منكم يهتم بالحيوانات المنزلية؟ والآن أريد أن أقترح عليكم لعبة خيالية. تخيلوا، أن كلباً أو قطّة أو عصفوراً أو أحد القوارض يحتاج إليكم.

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق ثلاث مرّات...

☆☆☆

والآن تخيل أنك لم تعد طفلاً، بل أنت حيوان منزلي خاص. وإذا لم يكن لديك بيت خاص بالحيوانات، فتخيل البيت الذي طالما رغبت فيه... تخيل كم هو ناعم ملمس ذلك الكلب أو الهر، أو أي حيوان منزلي آخر، الذي يعيش في منزلكم.. تخيل، أنك أنت ذلك الحيوان. وها أنت تدخل إلى منزلك أو قفصك. تخيل كيف تبدو جالساً في هذا القفص، واليوم حار، لدرجة أن الوبر يبدو دافئاً جداً. فكيف تشعر عندما يملكك عطش شديد؟ كنت ستشرب برغبة كبيرة.. اذهب إلى قصعتك، هل يوجد هناك ماء؟ من ملأها لك؟ وهل الأكل في مكانه؟ من يطعمك عندما تجوع؟ وفي النهاية، جاء أحد ما ليطعمك، فأنت ينقصك ذلك الشخص الذي يقدم لك الطعام لأنك لا تستطيع تأمين الطعام والشراب لنفسك... فليس بإمكانك فتح الصنبور أو الثلاثة. وكحيوان منزلي، ترغب بوجود شخص تلعب معه ويقوم بملاطفتك والطبوبة على رأسك والتحدث معك، وتحتاج أيضاً لأن تتمشى أو تخرج من القفص (٣٠ ثانية).

بعد ذلك فكر كحيوان منزلي، ماذا ستفعل من أجل الشخص الذي يعتني بك، كيف ستظهر له أنك تحبه؟ هل تدعوه إلى اللعب؟ هل ترنم له أغنية جميلة؟ هل تسمح له بحضنك بقوة والتمسيد على رأسك؟ أنت صديق جيد؟

والآن أنت طفل من جديد، وأنت هنا.. تعود من جديد إلى الوراء. تمط قليلاً، وافتح عينيك، وكن هنا من جديد، أكثر سعادة ونشاطاً. وهيا بنا بعد كل ذلك نتحدث عن حاجتنا إلى حيواناتنا المنزلية، وعن حاجتهم إلينا.

❓ التحليل:

- هل تصدق أن الحيوانات تجرب الأحاسيس، أم لا؟
- لماذا يُعتبر الناس مسؤولين عن الحيوانات؟
- هل لديكم حيوان منزلي، من يقوم على خدمته؟
- هل أردت أن تمتلك حيواناً في منزلك؟
- ما الذي تعطيه الحيوانات للإنسان؟
- ما الذي تعطيه أنت لشخص كبير أو لصديقك أو حتى لطفل صغير مثلك؟
- لماذا يفكر بعض الناس، في الماضي والحاضر والمستقبل، أن بعض الحيوانات مقدسة؟

شكر

الهدف:

يمكن القول إن الحنان هو الوجه الآخر للشكر والعرفان. فالطفل الذي يشعر أنه وحيد ومهمل العناية والرعاية، تصعب عليه إلى حد ما، تجربة الحنان والعطف، والإفصاح عنهما للآخرين. لذلك نحن في هذه اللعبة نوجه انتباه الأطفال إلى كل الذين يتعاملون معهم بحنان ويهتمون بهم في الحياة، ونتمنى من الأطفال أن يظهروا كل عرفانهم في «رسالة شكر» واحدة.

الأدوات:

ورقة بيضاء وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

من فضلك، فكّر بالشخص الذي يساعدك، ويؤدي لك أهم الأعمال بالنسبة إليك، والذي يتفهمك. فكّر بكل الكبار والصغار، وارسم لوحة صغيرة تحوي كل هؤلاء الناس. ارسم في منتصف الورقة دائرة واكتب فيها اسمك. ثم ارسم دوائر أخرى واكتب فيها أسماء الأشخاص الذين فكرت بهم، صل دائرتك مع الدوائر الأخرى بخطوط وصل، واكتب تحت كل دائرة ما الذي فعله هذا الشخص من أجلك. والآن اكتب لكل واحد جملة تشكره (ها) فيها.

خذ ورقة جديدة، وتذكر الأشخاص الذين لم تشكرهم منذ مدة طويلة؟ اكتب لهذا الشخص رسالة مختصرة تعبر له (لها) فيها عن سعادتك الكبيرة لمساعدته (مساعدها) لك، وأظهر له (لها) شكرك وامتنانك بالكلمات.

وبعد ذلك اجلسوا بشكل ثنائي، وليعرض كل واحد للآخر اللوحة والكتابة. واسمعوا ما الذي يفكر به الأطفال الآخرون حول ذلك.

💡 التحليل:

- من المهم جداً أن يقوم الأطفال والكبار بالإعلان عن الشكر بصوت مسموع، لماذا؟

اللعبة ٥١ من ٦ سنوات

السَّعادة

🎯 الهدف:

إذا كان القسم الأكبر من أطفالكم يشعرون بمزاج جيد، فيمكنكم إجراء هذه اللعبة، لكي يصبح الجميع أفضل وأسعد. طبعاً، لا أحد يستطيع أن يكون سعيداً بشكل دائم، ولكن بمقدورنا توقع الرقة الحقيقية من ذلك الشخص الذي يشعر بالسعادة في نفسه فقط، لأنه يملك عند ذلك قوة كافية لملاحظة كيفية سير الأعمال لدى الآخرين.

🛠 الأدوات:

ورقة من أجل الرسم، وأقلام رصاص لكل طفل.

📝 التعليمات:

هل تعرفون قصة ما عن حيوان محظوظ، أم لا؟ هل تعرفون شخصاً سعيداً كل الوقت، أم لا؟ أنتم شخصياً، عندما تكونون سعداء، بماذا تشعرون؟ أريدكم أن ترسموا لوحة تظهرون فيها ماذا يحصل عندما تكونون سعداء. استخدموا لأجل ذلك الألوان والخطوط والأشكال التي تعبر عن مفهومكم للسعادة. ساعدوا الأطفال على الرسم بالرموز والتجريد. والآن هيا بنا، لنناقش عن الشيء الذي يجعلكم سعداء، لقنوني وأنا سأكتب.

اكتبوا الكلمة على السبورة، والأولاد يتابعون هذه الكتابة. وإذا كنتم تعملون مع أطفال أكبر سناً، ويمكنهم الكتابة بشكل جيد، فتستطيعون توزيع

أوراق مختلفة، تحمل المقولات التالية: الناس، المكان، الأشياء، العمل. وأبناء السنوات العشر يستطيعون عند ذلك وصف الأشياء التي أسعدتهم يوم أمس، وبإمكانهم إلى جانب ذلك، أن يكتبوا شعراً، مبتدئين كل مقطع منه كما يلي: «السعادة هي:»، وليس شرطاً أن تكون السطور مقفاة.

؟ التحليل:

- لماذا لا نستطيع أن نشعر أننا سعداء كل الوقت؟
- ماذا تفعل بعد أي حدث مزعج لتعود سعيداً من جديد؟
- متى تشعر بالسعادة العظيمة الفامرة؟
- هل تقوم في بعض الأحيان بعمل يجعل الآخر سعيداً؟

اللعبة ٥٢

من ٨ سنوات

الأخذ... والعطاء

🎯 الهدف:

بواسطة هذه اللعبة ندرج القانون النفسي التالي: "ما قدمناه للعالم، هاهو يعيده لنا من جديد". والمهم بالنسبة للأطفال ألا يكون التعبير عن الحنان مجرد مصادفة يقتضيها المزاج، بل يجب أن يكون متوافقاً مع مفهوم: "عندما أعطي شيئاً ما، فأنتي سأتسلم شيئاً ما بالمقابل".

📖 التعليمات:

لقد تكلمنا كثيراً عن الأحاسيس، فهل يمكنكم أن تذكروا شعورين مهمين جداً؟ أو أكثر من اثنين؟ الآن... أريد أن أقترح عليكم لعبة تستطيعون بواسطتها أن تُهدوا بعضكم بعض الأحاسيس الجيدة. فعندما نقدم لبعضنا البعض أحاسيس طيبة، يعني أننا نستلم بأنفسنا شيئاً ما. هل تستطيعون أن تذكروا لي، من فضلكم، إحساسين طيبين، نعم: السعادة، واللذة، والحب، والفرح والاهتمام، كل هذه أحاسيس طيبة. فالسرور لشيء ما، مثل مشاهدة أي شيء رائع، هذا أيضاً شعور جيد جداً. ألم ننس أي واحد بعد؟

والآن.. توزعوا بشكل ثائي، واقفين بشكل متقابل، واستمعوا إليّ بانتباه، سأقول لكم ماذا تفعلون. فنحن الآن نضبط أنفسنا على الإحساس اللطيف، الذي يسمى «العطف». وهكذا.. اجلسوا على الأرض ولينظر أحدكم إلى الآخر، ولتكن جلستكم بحيث تتلامس ركبكم... والآن أغمضوا عيونكم، وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرّات. فكروا بالأحاسيس التي سنسميها بالترتيب. عندما تشعرون بحب أحد ما، أين يتركز هذا الشعور في جسدكم؟ هل يتركز في البطن، أم في الصدر، أم في الرأس، أم في اليدين؟ تخيلوا، أن هذا العطف موجود في مكان ما من جسدكم، كيف يبدو؟ هل هو لون ما؟ والآن تخيلوا أنكم، ومن المكان نفسه الذي وجدتموه فيه، تأخذونه بيدكم وتعطونه لرفيقكم. ببساطة تخيلوا أنكم تقومون بذلك الآن. وبعد ذلك، فكّروا أنكم استلمتم هذا العطف من شريككم مرّة أخرى، فهو أيضاً أعطاكم إياه. هل يعجبكم ذلك؟ بعد ذلك، شريككم يعطيكم ترتيبات أكثر، ويستلم منكم أكثر مرّة جديدة. هل تشعرون كيف هو؟ هذه فكرة جيدة: العطف يعطى، ويعاد.

والآن.. ولمرة واحدة، تنفّسوا بعمق وحركوا أيديكم وأرجلكم بلطف، ثم افتحوا عيونكم ولينظر أحدكم إلى الآخر. وإذا أردتم، فبإمكانكم أن تقولوا لشريككم: «شكراً». ومن ثم عودوا إلى أماكنكم، وهلموا بنا نناقش شعوركم عندما أخذتم وأعطيتكم «العطف».

💡 التحليل:

- كيف شعرت في هذه اللعبة؟
- هل أحسست بأنك تعطي «العطف»؟
- هل شعرت بأنك تأخذ «العطف»؟
- كيف جرت هذه اللعبة بالنسبة للأطفال الذين لم تكن صداقتهم جيدة؟
- ما هي الإمكانيات التي تظهر للشخص «عطفه»، هل تعرفها؟
- كيف تظهر «العطف» للحيوان، أو للشمس، أو لأمك، أو لليوم، أو لصديقك؟
- كيف لاحظت «العطف»؟

- هل شعرت يوماً ما أن المطر يحبك، حذاؤك يحبك، الضوء يحبك، الآخر يحبك؟
- لماذا يعود «العطف» إلينا من جديد، بعد أن نقدمه؟
- لماذا يجب الانتظار رغم عدم رجوع العطف؟
- لماذا يأتينا «العطف» أحياناً من حيث لا ننتظره؟

اللعبة ٥٣

من ٨ سنوات

احترام الذات

الهدف:

إذا عرف الأطفال الشعور بالقيمة الخاصة، فإنه سيكون من السهل عليهم، وبمرات عديدة، مماثلة أنفسهم مع الآخرين، أو فهم البواعث والإحساسات. ولا يستطيع الأطفال دائماً تفسير الانعكاسات لدى الكبار بشكل صحيح، لذلك فإن بعض الخطوات لدى الكبار، يمكن أن يفسر الصغار أسبابها على أنها انتقاص من قيمتهم الإنسانية. إذاً يجب علينا نحن الكبار، أخذين هذا بالحسبان، أن نمنحهم فرصة الشعور بأنهم لائقون ومحترمون.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

هل تستطيعون أن تحدثوني عن الطريقة التي تلاحظون فيها أن أحداً ما يعتبركم جيدين بحق؟ كيف تظهر لك أمك أنها تعتبرك جيداً؟ كيف يظهر لك أبوك أنه يقدرك؟ هل يمكنك استذكار اليوم الذي اعتبرك فيه أحد ما «جيداً بصورة مطلقة»؟ هل تستطيع أن تسمي أحداً ما، اعتبرته دائماً شخصاً رائعاً؟ كيف يجب أن يشعر ذلك الشخص الذي يظن أنه يفعل كل شيء بشكل غير صحيح، ويخطئ في كل شيء؟

اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم وخذوا نفساً عميقاً ثلاث مرات.



والآن.... توجه بمخيلتك إلى ذلك المكان الذي تعتبره الأروع، وتفحصه كما يجب. ماذا ترى هناك؟ ماذا تسمع هناك؟ ما هي الرائحة التي تفوح من هناك؟ ماذا تريد أن تلمس هناك؟ (١٥ ثانية).

وبسرعة ستشاهد الشخصين اللذين يقدرانك ويحترمانك، واللذين يسعدان عندما تكون إلى جانبهما، واللذين يعرفان أنك ستصبح مستمعاً جيداً للناس، ويعرفان مقدار لطفك... انظر من حولك، وسترى كيف سيتقدم هؤلاء الناس منك، ليظهروا لك أنهم يعتبرونك طيباً. (١٥ ثانية).

اسمع ماذا يقولون لك. وفي هذه المرة، إذا لم يتقدم إليك أحد من هؤلاء الذين تعرفهم، فبإمكانك تخيل ذلك الشخص، الذي لطالما أردت أن تسمع منه ذلك، ومن الممكن أنك لن تراه، ولكنك تسمع صوته فقط... (١٥ ثانية).

تحدث مع الشخص الذي جاء إليك. اشكره لأنه ثمنك هكذا، واسأله أن يروي لك كيف يتعامل معك. (١٥ ثانية).

بعد ذلك، ودّع الناس الذين جاؤوا إليك، وتحضر لكي تعود مجدداً إلى هنا سعيداً، منتعشاً. تمطّ وافتح عينيك. وبإمكانك أن تحدثنا عن الأحداث التي عايشتها. من جاء إليك؟ ماذا قال لك هذا الشخص؟ هل استطعت شكره لأنه يتعامل معك بهذا الشكل، أم لا؟ لمن تقول إنك تقدره شخصياً، وتعتبره إنساناً طيباً؟ كيف تظهر للآخرين أنك تجدهم رائعين؟

؟ التحليل:

- هل يستطيع الشخص، الذي نعتبره جيداً، ارتكاب الأخطاء؟
- هل هم كثيرون أولئك الناس الذين يحتاجون إلى أن يعتبرهم الآخرون جيدين؟
- هل نستطيع أن نعتبر أنفسنا طيبين؟
- هل نستطيع اعتبار أنفسنا جيدين، ونحن نعرف أننا نرتكب الأخطاء؟

صداقة

الهدف:

الصداقة مهمة جداً للأطفال المبتدئين في المدرسة، لأن الأطفال مع أصدقائهم يستطيعون تقاسم تلك الأشياء التي لا يتحدثون عنها مع أهلهم. وهم قادرون على مماثلة أنفسهم مع أصدقائهم، وإجراء تقييم جديد لأنفسهم، بالأفكار وأساليب التصرف. فالتشاعر^(١)، يبدأ ظهوره في الصداقة، ويمكن أن يتوزع على الناس الآخرين فيما بعد.

التعليمات:

هل بمقدوركم أن تقولوا لي، لماذا يحتاج الشخص إلى الأصدقاء؟ هل يلزمه أصدقاء كثيرون؟ كيف يجب أن يكون الصديق الجيد (الصديقة الجيدة)؟ ماذا يفعل لك صديقك الجيد (صديقتك الجيدة)؟ أنت شخصياً، ماذا تفعل لصديقك (صديقتك)؟ هل يشبه الأصدقاء الجيدون الأخ أو الأخت؟ بماذا يختلفون؟ اجلسوا بشكل مناسب، أغمضوا عيونكم وتنفسوا عميقاً.



والآن... تخيّل أنك موجود ضمن دائرة من أصدقائك، ولهؤلاء الأشخاص خصوصية كبيرة في حياتك، فمعهم تشعر بالخير والعافية، وتستطيع الوثوق بهم، وتحدثهم عن كل الأحداث المهمة في حياتك، وعن أحاسيسك المكنونة... (١٥ ثانية).

انظر بإمعان إلى كل واحد منهم على حدة، وفكّر في سبب أهميته (أهميتها) الكبيرة بالنسبة لك (١٥ ثانية). ثم ألق نظرة على كل أصدقائك. فمن الممكن أن يكون أي واحد منهم صديقاً خاصاً؟ إذا كان كذلك، عندها قل له (لها)، كم

١- التشاعر: الإحساس بمشاعر الآخرين. المترجم.

تكون سعيداً عندما تكونان سويةً ، وكم هي مهمة بالنسبة لك صداقته (صداقتها)... (١٥ ثانية) بعد ذلك أصغ إلى ما يقوله لك صديقك (صديقتك) المميز، عن أسباب اعتزازه بالصداقة معك؟ (١٥ ثانية). والآن.. أتمنى أن تودّعوا بعضكم بعضاً ، وأن تعودوا إليّ إلى الصف من جديد. تمطّ قليلاً وافتح عينيك.

؟ التحليل:

- أي أصدقاء شاهدت؟
- هل شاهدت صديقك المميز؟
- ماذا قلتم لبعضكم البعض؟
- لماذا تقدّر هؤلاء الأشخاص هكذا؟
- ماذا تفعل مع أصدقائك؟ هل تلعبون سوية ، هل يتحدث أحدكم مع الآخر، هل تذهبون إلى مكان ما مع بعضكم أحياناً؟
- ماذا تفعل لتحافظ على الصداقة معهم؟
- هل تغار منهم أحياناً؟

اللعبة ٥٥

من ٥ سنوات

جزيرة الأحاسيس

🎯 الهدف:

إن الكشف عن أحاسيسنا ومشاعرنا أمر غير محبذ في ثقافتنا ، لذلك نسعى إلى إخفائها. ولذلك يواجه الأطفال صعوبات في معرفة أحاسيسهم الخاصة. إذا... من الضروري إنشاء «جزيرة الأحاسيس الواضحة» من وقت لآخر ، وهي التي يمكن للأطفال أن يتواجدوا عليها ، في «رحلة» مثلاً ، حيث يستطيعون الشعور والانفعال والتعبير عن اختلاج أحاسيسهم ، وهذا ممكن أن يحصل بواسطة اللعبة الحالية مثلاً.

🔧 الأدوات:

الكثير من الأوراق ، وأقلام رصاص ملونة.

التعليقات:

انقسموا من فضلكم إلى مجموعتين، سيؤدي أعضاء المجموعة الأولى دور الراقصين، وأعضاء المجموعة الأخرى دور الرسّامين. وبعد ذلك، يتبادل الراقصون والرسامون الأدوار. وأنا سأقول للراقصين بصوت منخفض اسم الشعور الذي سوف يعرضونه لنا، أمّا الرسامون، فيجب عليهم النظر بإمعان إلى حركات الراقصين، وبعد ذلك يختارون اللون الذي يعبر عن طبيعة هذه الحركات، ثم يرسمون على الورقة خطاً مشابهاً جداً لحركة أجسام الراقصين، من دون أن يسمعوا ما أقوله للراقصين.

والراقصون هنا بحاجة إلى فسحة واسعة بما يكفي، والرسامون يجلسون أمامهم، على طاولاتهم. أعطوا الرسّامين ثلاث دقائق من الوقت لكل رسم تخطيطي.

والآن يمكنكم البدء، ولكي تهمسوا للراقصين ما الذي يجب أن يعرضوه، اجمعوهم في دائرة حولكم، وقولوا لهم بصوت منخفض «يجب عليكم أن تعرضوا لنا الحق. بماذا تشعرون، مثلاً، عندما تسمعون مصادفة أن شخصاً ما يفتری عليكم؟».

والآن سيشاهد الرسامون كيف يتحرك الراقصون، يمكنكم الاستفادة من الخطوط، والأشكال والزخرفات للتعبير عن ذلك، ولديكم ثلاث دقائق من أجل إظهار الشعور الذي قرأتموه في حركة راقصينا. إذاً فليبدأ الراقصون بالتعبير عن الإحساس المفترض بكل أجزاء جسدكم: الرأس والأيدي والأرجل... (٣ دقائق).

بعد ذلك يستطيع الراقصون الجلوس. ويقوم الرسامون بعرض لوحاتهم، متحدثين عن الشعور الذي خمنوه. وهنا يشارك الجميع في مناقشة ما إذا كانت الخطوط تعكس الإحساس المعروض أم لا. ثم تتبادل المجموعتان أماكنهما.

أخبروا مجموعة الراقصين الجديدة فكرة أخرى، مثلاً: «أنت لا تسيطر على نفسك من شدة الفرح»، «أنت قفزت بطول ثلاثة أمتار»، «أنت حققت هدفاً مهماً ما». وفيما يلي أفكار أخرى، يمكن أن تكون موضوعاً للحركات:

- أنت منزعج: صديقك (صديقتك) رحل عنك، أو الحيوان الموجود عندك في البيت مات.
- أنت مشغول: سمعت أن أهلك حصلوا على نقود إضافية، وستذهبون في رحلة مذهلة.
- ضميرك يؤنبك: فقد كسرت المزهريّة عندما لعبت بالكرة داخل الغرفة.
- أنت وحيد في المنزل، وتشعر بالوحدة لأنك لا تجد من تلعب معه.
- تشعر أنك قوي وبصحة جيدة.
- أنت تقيأت لسبب ما، ولديك آلام في البطن.
- تشعر بالهدوء، النهار رائع، وأنت مستلق على العشب، وبالضبط، في الفراش.
- أنت في اليوم العاشر من العطلة، مارست الرياضة، ونمت بما فيه الكفاية.

💡 التحليل:

- هل أعجبك التعبير عن الأحاسيس بالرقص؟
- أي شعور كان صعباً عليك التعبير عنه؟
- أي الأطفال عبّر عن إحساس ما بشكل ممتع ومميز؟
- هل أعجبك رسم الأحاسيس؟
- الشعور الذي عرضوه لك، هل عرفته بسرعة؟
- أي لوحة من لوحاتك أعجبتك أكثر من غيرها؟
- أي الأحاسيس عُرض بخطوط مستقيمة، وأيها عُرض بخطوط مكسّرة؟
- أي الأحاسيس أخذ شكلاً دائرياً؟

اللعبة ٥٦

من ٨ سنوات

قصص من الحياة

🎯 الهدف:

لكل واحد منّا حياة واحدة لا تتكرر. نستطيع أن نعلّم بعضنا بعضاً عبر الحديث عن الوقائع التي تفرضها علينا الحياة. فعندما يسمع الأطفال قصصاً عن حياة

رفاقهم، فهذه فرصة لمعرفة الخبرات التي لم يتمكنوا من تجربتها بأنفسهم. ومن الممكن أن تفتح أمامهم آفاق حياتية جديدة، وهناك احتمال بأن يلاحظوا وجود علاقات مختلفة مع هذا الانفعال أو غيره. وقد يتعلمون الاعتياد على الخبرات الأخرى وفهم الشعور الخاص بالآخر، ويمتلكون الثقة عندما يلاحظون أن الصعوبات والسعادة في حياة كل شخص، مختلطة بشكل غريب. واستخدام «حجر الرواية» يساعد الأطفال على الاستماع بصبر وانتباه، ومع الوقت يفهمون أن الاستماع بحد ذاته، هو إمكانية لإظهار الاحترام للآخر والإحساس به، كائناً من كان. ونحن هنا نوجهكم إلى إجراء هذه اللعبة كل أسبوع لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة. وفي البداية يمكن الاتفاق على أن يقوم كل طفل بالحديث لوقت ليس طويلاً، من دقيقتين إلى ثلاث دقائق، وتستطيعون استخدام ساعة التوقيت من أجل ذلك. والأطفال الذين لم يقرروا الخروج والحديث بعد، يمكنهم الاستفادة من هذا الوقت بأن يضاف للمرات القادمة، ففيما بعد يمكن إطالة الوقت. والأطفال من سن ١٢ سنة، يمكنهم الاجتماع من دون مشاركة الكبار في مجموعات صغيرة من ستة إلى عشرة أشخاص، إذا كانوا قد مارسوا هذه اللعبة عدة مرات مع الصف كله، واستطاعوا فهم بنية هذه اللعبة. الأولاد هنا، سيثمنون عالياً الحكايات المشابهة، لذلك يجب عليكم الاهتمام بأن يشعر المتحدثون عن أنفسهم أن الآخرين استمعوا إليهم وفهموهم.

١١ الأدوات:

«حجر الرواية»: هو حجر زاهٍ ومصقول، بحجم القبضة تقريباً، يستطيع الأطفال أن يمسكوه في أيديهم كأى شيء مميز وثنمين، بالإضافة إلى ذلك، قد تلزمكم ساعة توقيت.

١٢ التعليمات:

الآن سنروي لبعضنا بعضاً، قصصاً من حياتنا الخاصة، فمن يريد منكم الكلام، يستطيع أن يروي لنا حكاية ما، وإذا لم يكن لدى أحدكم مزاج للحديث اليوم، فهذا لا يعني شيئاً، لأنه يستطيع القيام بذلك فيما بعد. انظروا إلى هذا الحجر: إنه حجر الروايات، ولا يحق لأحد الكلام إلا إذا أمسكه بيده، أما

الباقون فعلیهم الاستماع بهدوء، لأننا سنستمع للأحداث التي عایشها واحد منا. ولكي يتمكن أكبر عدد من الأطفال من المشاركة بحکایاتهم، على كل واحد منّا أن يحاول رواية قصته في غضون دقيقتين. وأنا سأقوم باحتساب الوقت بواسطة الساعة. وبهذا يكون كل واحد منّا قد عایش حکایات عديدة. وأنا سأقترح الموضوع الذي نبدأ منه، وموضوعنا لهذا اليوم سيكون: «أين ولدت؟ وما هي ذکریاتك المبكرة الخاصة؟».

ومن أجل حکایات أخرى من حياة الأطفال، لدينا الموضوعات التالية:

- كم أخاً وأختاً لديك؟ وكم يبلغون من العمر؟ ما هو الشيء الجدير بالذكر عن كل واحد منهم؟
- تحدث عن تقاليد أسرتك الخاصة.
- تحدث عن أكثر شيء تحبه في أسرتك.
- ما هو الشيء الذي أردت أن تفعله لأسرتك، ولم تقوموا به مع بعضكم حتى الآن؟

- كيف يكسب أهلک معاشهم في حياتهم؟
- هل تواجدت في مكان عمل أمك أو أبیک، كيف كان ذلك؟
- حدثنا برواية ممتعة عن أحد معارفك.
- حدثنا عن منجزاتك التي تفخر بها بشكل خاص.
- حدثنا عن أي شيء يتعلق بحيواناتك المنزلية، أو عن حيوانات تعيش في مكان آخر.

- حدثنا عن أي احتفال عائلي خاص.

عندما يتألف الأولاد مع هذه الأحاديث، يستطيعون أن يتابعوا اقتراح الموضوعات بأنفسهم.

💡 التحليل:

- هل كان كنت تُحسُّ أن الآخرين يستمعون إليك بإمعان، أم لا؟
- ماذا جرّبت أثناء الحديث؟

- بماذا شعرت عندما كنت مستمعاً؟
- هل عاشرت أي شيء مشابه، أم لا؟
- والآن، هل تفهم أحد الأطفال بشكل أفضل؟

من ١٠ سنوات

اللعبة ٥٧

رحلة في حذائي

الهدف:

هذه اللعبة رائعة وتساعد الأطفال على تعلُّم كيفية وضع أنفسهم مكان الآخر، وفتح آفاق جديدة لأنفسهم للاستفادة من خبرة الآخرين في الحياة.

الأدوات:

ورقة وقلم رصاص لكل طفل، وشريط تسجيل لموسيقى هادئة.

التعليمات:

خذوا ورقة وَصِفُوا يومكم العادي. اكتبوا ماذا يجري وأنتم ذاهبون إلى



المدرسة، كيف تقضون الوقت بعد المدرسة عند وجودكم في البيت. وصفوا ذلك الشيء الذي يجعل حياتكم رائعة، والشيء الذي يجعلها صعبة.

في الوقت الحاضر اجلسوا جميعاً مع بعضكم في دائرة كبيرة. وليذهب كل واحد منا في طريقه الخاص به في الحياة،

وبإمكاننا فقط عندما «نقع في حذاء الآخر»؛ أي عندما نتصور أنفسنا مكانه، أن نفهم كيف يعيش الآخرون. لذلك من فضلكم، اقلعوا أحذيتكم، وليضع كل واحد منكم ورقته في أحدها.. والآن، قفوا وابدؤوا حركة دائرية.

شغلوا الموسيقى الهادئة، واتركوا الأطفال يلفون دورتين، مفكرين بهدوء، ما الذي سيحدث لو أنهم أصبحوا مكان أي واحد من الأطفال الآخرين؟! ثم أوقفوا الموسيقى.

توقفوا، من فضلكم، أنتم الآن عند زوج الأحذية الخاص بشخص آخر، خذوا الورقة الموجودة هناك، افتحوها، واقرؤوا ماذا كتب الطفل الآخر عن حياته... الآن، عودوا إلى حذائكم الخاص، البسوه من جديد، وتخيّلوا أنكم خارجون معي إلى الشارع، حيث سنتجول قليلاً، شريطة ألا تتكلموا مع بعضكم. وفي هذا الوقت، تخيّلوا أنكم ذلك الطفل الذي قرأتم عن حياته منذ لحظات... (١٠ دقائق).

والآن، اجلسوا في أماكنكم، وخذوا الأوراق وصوّرُوا عليها إحساسكم حين كنتم ذلك الطفل الصديق. فما الشيء الجيد الذي كان ليحدث لو أنكم استطعتم أن تكونوا ذلك الطفل؟ وما الشيء الجيد الذي كان سيحدث لكم شخصياً أيضاً؟ كيف تتميز حياة الطفل الآخر عن حياتكم الخاصة؟ وفيم تتشابهان؟ ماذا تفكرون عن حياتكم الخاصة الآن، وبعد أن عرفتُم شيئاً ما عن حياة شخص آخر؟ هل تحسدونه قليلاً أم لا؟

وفي الختام اسمحوا للطفل أن يقرأ النصين: رواية الآخر وتعليقه عليها، ثم نصه هو وتعليق الآخر عليه.

❓ التحليل:

- هل كان سهلاً عليك أن تتخيل أنك تسوس حياة طفل آخر؟
- هل عرفت شيئاً جديداً عن نفسك؟
- هل تفكر أن حياة أحد ما من الأطفال أفضل من حياتك؟
- هل تظن أنك تعيش أفضل من أطفال آخرين؟
- هل تعرف شيئاً آخر عن حياة أطفال آخرين في دول أخرى من العالم؟
- أي مزايا يمكن أن تكون للحياة في ظروف صعبة؟
- أي نواقص توجد في الحياة السهلة المريحة؟
- ما هو الشيء الذي يعتبر مهماً عند الأطفال؟
- ماذا تتمنى لنفسك من هذا الشيء المهم؟

محادثة مع شجرة

الهدف:

على الأرجح، كلنا نريد أن يملك الأطفال الإحساس بالطبيعة، والحيوان والنبات. وبهذا الشكل فقط، يمكن تنمية الإحساس لديهم بالمسؤولية عن الطبيعة. والأطفال، من تلقاء أنفسهم، جاهزون لذلك. أمّا نحن فمطلوب منّا دعم قدراتهم الطبيعية على الإحساس بالعالم المحيط، ليس إلا. وهذه اللعبة تهدي الأطفال الشعور بانسجام الجمال وحب الطبيعة.

الأدوات:

ورقة وأقلام رصاص لكل طفل.

التعليمات:

قولوا لي ما الأشجار التي تعجبكم بشكل خاص؟ لكل شجرة وجهها، وعليكم التعبير بأجسادكم كيف تبدو شجرة الصفصاف من بعيد؟ وكيف تظهر شجرة الحور؟ وشجرة البلوط، أيضاً؟

حسب إمكانياتكم، وقبل هذه التمرينات، أو بالتزامن معها، طالعوا أنتم والأطفال اللوحات التي تمثل أشجاراً مختلفة، لأن تصوير الأشجار يعتبر فرصة رائعة لتقوية مفهوم علم التركيب العضوي عند الأطفال.

وهنا أريد أن أقترح عليكم رحلة إلى إمبراطورية الأشجار، لذلك اجلسوا بشكل مناسب، وأغمضوا عيونكم، وتنفسوا بعمق عدة مرات.



ضع في مخيلتك غابة تتجول فيها. فالיום يوم ربيعي، سماؤه زرقاء صافية، والشمس ساطعة بوضوح، وأنت تسير في غابة كبيرة. هنا تنتصب أشجار مختلفة، منها الصنوبري والمورق، ومنها الكبير والصغير. أعرج انتباهك إلى ألوان الأوراق والأشواك، انظر، كم هي أوراق الصنوبريات خضراء غامقة، وكم هي مضيئة

أوراق الزان والبتولا. انظر إلى الأشكال المتنوعة للأوراق، في أي شجرة تحقق؟ أمعن النظر في لون الأوراق وشكلها، فبعد قليل تستطيع أن ترسمها. ألق نظرة أقرب على الغابة، وعندما تشاهد لوحة ما بجلاء أعطني إشارة من يدك.

في مكان ما من هذه الغابة توجد شجرة خاصة، هذه الشجرة سوف تتحدث معك تحديداً. لأنها تتمنى أن تكون صديقتك. فانظر حولك بشكل أفضل وجدها، وعندما تصبح تحتها تماماً ارفع يديك إلى الأعلى. والآن تقدم منها بشكل قريب جداً، وضع أذنك على جذعها. أسمع كيف يتسرب النسغ عبر حلقاتها إلى الأعلى؟ استمع بانتباه شديد إلى صوت الشجرة، كيف هي نبرة صوتها؟ كصوت الساكسفون؟ أم كالهمس الهادئ؟ أم كالجرس السعيد؟ أم كضجيج الساقية؟ هل الصوت مرح كما هو عند ميكي ماوس؟ أم هو جاد كصوت رجل كبير؟ إذا عرفت صوت الشجرة، فبإمكانك أن تسمعه بانتباه، وأنت تفعل ذلك بامتياز! تركيز، ش ش ش الشجرة تريد أن تقول لك شيئاً ما، انتبه إلى كل كلمة ستقولها لك، فمن الممكن أنها تريد منك أن تفعل شيئاً ما من أجلها، وربما فرحت لأنك أنت تحديداً، زرتها، ومن الممكن أن تقول لك أنك، في وقت ما، ستصبح قوياً وكبيراً مثلها. ومحتمل أيضاً أنها أرادت أن تساعدك في حل مشكلاتك هذا اليوم... (١٥ ثانية).

عندما تسمع ما الذي أرادت الشجرة أن تقوله لك، أعطني إشارة من يدك. وإذا كان من الصعب على أحد الأطفال سماع صوت الشجرة، فساعدوه بقولكم، مثلاً: محمود حاول أن تقترب من الشجرة قليلاً، وضع أذنك على الجهة الأخرى من الجذع، فأنا أعرف أنك تستطيع السماع بشكل جيد، ومن الممكن أنك ستسمع أفضل من هذه الجهة. أو من المحتمل أنك ترى أن الشجرة تتحدث معك بطريقة مختلفة، أي أنها تهتز كي تهديك رائحة مدهشة، أو تقدم لمخيلتك صورة رائعة.

وتذكر ماذا أخبرتك الشجرة. تذكر أيضاً أن الشجرة مخلوق حي مثلك. وفي هذا الوقت عليك إلقاء الوداع على الشجرة، والعودة إلى وضعك السابق. فتمطّ وكن هنا من جديد، نشيطاً ومرتاحاً. ثم خذ ورقة بيضاء، وارسم شجرتك، واكتب هناك ما قالته لك الشجرة.

أعطوا الأطفال فرصة لعرض رسوماتهم وقراءة نصوصهم. ويمكن أيضاً في النهاية، أن تقوم المجموعة كلها باختلاق رواية عن الغابة ذات الأشجار المتكلّمة، حيث يبدأ أحد الأطفال الكلام بحكايته، يضيف كل طفل (بالتتالي) قصته إلى الحديث.

؟ التحليل:

- ماذا قالت لك الشجرة؟
- بماذا أحسست عندما وقفت قريباً جداً من الشجرة؟
- أي نوع من الأشجار تحب أكثر؟
- كيف تتحدث الأشجار مع البشر، وهي لا تستطيع الكلام؟
- هل تحدثنا الأشجار عن الجو؟ أم عن أوقات السنة؟ أم عن مآسي وأفراح العالم المحيط؟
- كيف تظهر لنا الشجرة أنها مريضة؟
- كيف تمرض الأشجار؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٥٩

بماذا أشعر؟

🎯 الهدف:

إنها لعبة رائعة، تظهر للأطفال كيف يعبر كل واحد منهم عن أحاسيسه المُجرّبة. وهنا يجب على الأطفال أن يحزروا الإحساس الذي يظهره كل لاعب، من دون أن يتشاوروا مع بعضهم. هذه اللعبة توسع مقدرة الأطفال على الإظهار الذاتي لموهبتهم التمثيلية وشفافيتهم.

📖 التعليمات:

اجلسوا جميعاً في دائرة. والآن، سوف نضمّر الأحاسيس ونحلّها، لذلك فليخرج واحد منكم إلى المنتصف، وليضمّر إحساساً ما، ويشرحه لنا من دون كلام؛ أي بالإشارات وحركات الجسد. إذا اختاروا الإحساس المعروف لديكم

بشكل كبير عن طريق الخبرة، أو الذي تلاحظونه عند أهلكم في أكثر الأحيان، وابتكروا الموقف الذي يظهر فيه هذا الإحساس.

مثلاً، أحد ما يستطيع أن يصور لنفسه هذه اللوحة: «صباحاً، أسمع المنبه، وأقطع حلمي الرائع. وأنا أعرف أنني مضطر للنهوض، لكنني أريد النوم أكثر...». وهذا الطفل يمكن أن يُرينا كيف ينام في السرير، وكيف يرتجف لأنه سمع المنبه فجأةً، لكنه يخفي رأسه تحت الوسادة، كي ينام دقيقتين أيضاً. من فضلكم، تذكروا أنه من غير المسموح قول أي كلمة، عندما تعرضون لنا أحجيتكم، إلا أنكم تستطيعون استخدام ما ترونه مناسباً من الأصوات الأخرى المناسبة. وفي المثال الذي أجرите منذ قليل، هناك طفل تحرك. لكنكم تستطيعون عرض لوحة «متجمدة» أيضاً. كما أنه يمكن التعبير عن أشياء أخرى كثيرة جداً. وأخيراً... هل فهم الجميع كيفية اللعب، أم لا؟

فكروا.. من الممكن أن تبدووا اللعب بنفسكم، وذلك لـ «كسر الجليد» مع الأطفال.

💡 التحليل:

- هل أعجبك أن تطرح لغزاً على المجموعة؟
- أي الأحاسيس كان التعبير عنها سهلاً، وأيها كان أصعب؟
- هل كشفت الألفاظ المطروحة بسرعة، أم لا؟

من ٦ سنوات

اللعبة ٦٠

مسرح الدمى

🎯 الهدف:

إنها لعبة تناسب الأولاد الصغار والكبار، فهي تتمي المواهب التعبيرية، وفهم الأحاسيس الخاصة والعامة أيضاً. ولكي يتمكن الأطفال من التفكير بكل الأشياء بهدوء، وتحسسها وحفظها، فأفضل طريقة ستكون تقديم هذا العمل بحركة بطيئة.

التعليقات:

انقسموا إلى مجموعات ثنائية، وقرروا من منكم سيكون دمية، ومن سيكون محركاً^(١). والدمية يجب أن تجلس مسترخية بشكل كامل، مطأطئة رأسها إلى الأسفل، كما الخرقة. أما المحرك فيعطي، فيما بعد، لهذه الدمية المتحركة، وضعاً ما: لليدين، والرجلين، والوجه، والفم، والأصابع، إلى آخره... ويجب عليه بعد ذلك، مراعاة ألا تكون الأوضاع التي يعطيها للدمية، متعبة لها.

والآن، سادعو المحركين كلهم، وأخبرهم بهدوء عن الأحاسيس التي سيتوجب على دماهم تمثيلها. وبعد ذلك يبدأ المحركون بإجلاس الدمى، أو إيقافها أو وضعها كما يشاؤون، لكي يعبروا بكامل أجسادها عن الإحساس المضمّر. أما الدمى فيجب عليها تنفيذ التعليمات، والتجمّد في الوضع الذي أُعطي لها. وعندما ينتهي المحرك من عمله يقول لدميته: «أنا جاهز، فهل تستطيع أن تقول أي إحساس "صنعت" منك أم لا؟» وبعد ذلك، نادوا كل المحركين وأخبروهم بما يتوجب عليهم صنعه من دماهم، مثلاً: اللعبة سعيدة، لأنها تسبح للمرة الأولى من دون فراش منفوخ.

وفي النهاية يتبادل الأطفال أدوارهم، وسيكون على المحركين الجدد، أن يجسدوا بدماهم حالة الانزعاج، كما لو أن أخاهم الأصغر قد أسال الألوان على كتابهم المحبب. ثم دعوا الأطفال يتناوبون، الواحد تلو الآخر، ومُروا بهم في الدائرة، لتذكيرهم بأن تعابير الوجه يجب ابتكارها أيضاً.

عندما يملك الأطفال فكرة اللعبة، يصبح بمقدور المحركين أنفسهم تقرير ماهية الإحساس الذي يتوجب على الدمية التعبير عنه، وفي النهاية تستطيعون إجراء مشهد مسرحي غير كبير: «الآن، نحن نلعب لعبة «مقعد الدمى»، حيث يدخل أحد الأطفال (المحرك) إلى الدكان ويضيء النور، ويرفع كل الدمى ويدير المفاتيح (الزبركات) الموجودة على ظهر كل لعبة. وهم يبدؤون الحركة مباشرة. وعندما تنتهي مدة التشغيل، تتوقف الدمى، أو تسقط على الأرض». وهذا المشهد المسرحي سينطبع في ذاكرة الأطفال أكثر، إذا اخترتم له الموسيقى المناسبة.

١- المحرك: هو الذي يحرك الدمية على المسرح بتعليمات منه. ويمكن تسميته على طريقة "كركوز و عواظ"، المعروفين.

💡 التحليل:

- هل أعجبك أن تكون دمية؟
- هل كنت سريعاً في استيعاب الإحساس الذي وجب عليكم تمثيله؟
- هل تعامل معك المحرك بطيبة؟
- أي دور أعجبك أكثر؛ دور الدمية، أم دور المحرك؟
- ما الذي جربته في دور المحرك؟
- هل استجابت اللعبة لتعليماتك عندما وجهتها؟
- هل استوعبت بسرعة، أي وضع يجب أن تأخذه دميّتك للتعبير عن الإحساس المقصود، أم لا؟
- أي إحساس كان التعبير عنه هو الأصعب؟

اللعبة ٦١

من ٦ سنوات

النجمة الوحيدة

🎯 الهدف:

في هذه اللعبة ستروون للأطفال حكاية شيّقة، يعرفون بواسطتها معلومات أكثر عن حنان وعطف الناس تجاه بعضهم. ويستطيعون أيضاً اكتسابها كعمل إبداعي.

🔧 الأدوات:

تفاحة، والأفضل تفاحة لكل طفلين.

📖 التعليمات:

هل تعرفون أي حكاية عن شخص كان يعاني من الوحدة، أم لا؟ هل شعرتُم بالوحدة يوماً ما؟ ما الذي خطر ببالكم أكثر من غيره عندما كنتم وحيدين؟ أريد أن أروي لكم حكاية عن نجمة صغيرة وحيدة، فاسمعوني:

كان ياما كان، في قديم الزمان، السماء مظلمة جداً، وليس فيها بريق نجوم، عدا نجمة صغيرة جداً، عاشت عالياً، وحيدة في السماء. ومرة تلفتت

حولها ، فلاحظت أنها وحيدة هناك ولذلك باتت حزينة ، وتمنت أن ترى نجوماً أخرى في السماء لكي تتلقى إشعاعاتها ، وتعطيهم نورها الخاص. وفي أحد الأيام توجهت النجمة الصغيرة إلى الأرض لزيارة شخص حكيم كبير السن يعيش فوق جبل عالٍ ، وعندما وجدته سألته: «هل تستطيع مساعدتي؟ أشعر بالوحدة في السماء، فليس من أحد أتحدث إليه، ولا أحد أهديه نوري. وأحياناً أدفع بقدر ثمن وحدتي». وقد عرف الرجل العجوز معنى أن تكون وحيدة، وعرف أيضاً أنه عند ذلك تتهاوى الرغبة في اللعب، ويصبح الأكل من دون طعم، والأغاني المرحّة لا يمكن غناؤها. ولما أعجبه النجمة الصغيرة، ولأنه كان حكيماً، حكيماً جداً، فقد وعدها بأن يساعدها... في البداية ذهب العجوز إلى كوخه الصغير، وأخذ كيساً سحرياً أسود لامعاً، ثم فتحه وأدخل يده فيه، مُخرجاً الكثير من النجوم اللامعة، وبحركة مفاجئة من يده، سطعت في السماء المظلمة آلاف من النجوم البرّاقة وقال لها: «انظري! أليس هذا رائعاً؟! فالآن، يوجد في السماء الكثير من النجوم، أولئك هم إخوانك وأخواتك، وباستطاعتك مجالستهم، وإهدائهم نورك، وأخذ الإشعاعات منهم. ولأنك كنت وحيدة ولمدة طويلة كما علمت، لذلك أريد القيام بشيء لتعويضك عن تلك الفترة، وسأترك ذكراك في الأرض إلى الأبد، بحيث أضع تصويراً لك على شيء ما، وبشكل غير عادي». وطقطق إصبعه، وإذا بصورة النجمة الصغيرة، ترتسم على الأرض، مرة وإلى الأبد. وهنا تنتهي هذه الحكاية.

من منكم خمن كيف حفظ العجوز الحكيم صورة النجمة؟ (أحضروا تفاحة وضعوها على مرأى من الجميع). نعم، في كل تفاحة يوجد مكان للنجمة الصغيرة السعيدة، تعالوا لننظر بانتباه، هل توجد نجمة صغيرة في هذه التفاحة، حقيقة؟

اقسموا التفاحة أفقياً، بحيث تحصلون على قسمين متساويين، أبعادوا النصفين عن بعضهما، واعرضوا على الأطفال النجمة، التي توجد داخل التفاحة، وتحتضن في داخلها البذور، وإذا كان لديكم كمية أكبر من التفاح، فقطّعوها وأعطوا لكل طفل نصف تفاحة.

والآن... أريد من عشرة أشخاص أن يأتوا إلى هنا ، ويكونوا نجمة. قفوا
بشكل دائري مشكلين حلقة ضيقة ، أنتم محيطها ، وليتقابل كل اثنين بالظهر ،
على الشكل التالي: الأول مع الثاني ، والثالث مع الرابع... إلخ ، فتصبح بذلك الوجوه
متعاكسة: الأول مع العاشر ، والتاسع مع الثامن... إلخ ، ولتكن الدائرة ضيقة ،
بحيث إنه إذا مد أحدكم يده يستطيع لمس الشخص الذي يقابله بالوجه ، وهذا
ما سنفعله بالأيدي التي من جهة خارج الدائرة ، وفيما بينكم ، في الوسط ، تتشكل
نجمتنا الدافئة جداً ، وهناك تكون قوتها ضرورية من أجل إرسال نورها لمسافة
أبعد ، إلى النجوم إن أمكن ، وإلينا على الأرض.

بعد ذلك ، مدّوا اليد الأخرى إلى داخل الدائرة ، وتخيّلوا أن نور النجمة يشع من
أيديكم لإسعاد النجوم الأخرى في السماء ، وإسعاد الأطفال على الأرض. وتخيّلوا أن
أيديكم الموجهة إلى مركز الدائرة هي جسد النجمة ، واليد الممدودة إلى الجهة
المعاكسة هي النور الدافئ المنسكب من نجمتكم.

والآن.. أروني كيف تنتقل نجمتكم الكبيرة العجيبة في السماء ، تحركوا
في القاعة بخطى بطيئة وصغيرة جداً.

💡 التحليل:

- لماذا ساعد العجوز الحكيم النجمة؟
- هل تستطيع وصف شعور النجمة الصغيرة عندما وجدت الكثير من الإخوة
والأخوات في السماء ، أم لا؟
- مع من تتحدث عندما تشعر بالوحدة؟
- هل تلاحظ عندما يشعر أي واحد في الصف بالوحدة ، أم لا؟
- هل تعرف أشخاصاً آخرين يشعرون بالوحدة أحياناً ، أم لا؟
- بماذا تشعر عندما تفعل شيئاً جيداً لأحد ما؟