

# انا وهو بي



# الفهرسة

رقم الصفحة	اسم الفعالية
1	اذا لم تستطع قيادة نفسك فلا تحاول قيادة الآخرين
5	الانتماء اساس الشعور بالذات
9	الهوية ابداع صاحبها
12	من انا؟
14	ردود افعال
17	عادي نعصب, السؤال كيف
20	من هو بطلي
72	انا في عيون الاخر

## فعالية

### إذا لم تستطع قيادة نفسك فلا تحاول قيادة الآخرين

الأهداف:



♥ تعرف أبناء الشبيبة بصفاتهم المميزة وتذكيرهم بمميزاتهم.

♥ تحفيز طاقات القيادة لدى أبناء الشبيبة وتذكيرهم بقدراتهم.

الفئة المستهدفة: 13-15



المدة الزمنية: 45 دقيقة



المواد اللازمة: موسيقى هادئة, ملحق 1 للمرشد فقط.



سير الفعالية:



#### المرحلة الأولى

على المرشد أن يقوم بقراءة النص في الملحق 1 والتدرب على القاءه من اجل إنشاء فعالية : خيال موجه.

يشرح المرشد للأفراد انهم سوف يقومون بتجربة فريدة ومميزة, لكنها تتطلب الجدية والاحترام وعدم الضحك كي لا تذهب التجربة سدى.

يطلب المرشد من كل فرد أن يجلسوا في زاوية معينة كي يشعروا براحة اكبر... أن يبتعد احدهم عن الآخر ويقومون بإغلاق أعينهم. في هذه الأثناء يقوم المرشد بتشغيل موسيقى هادئة والتشديد على قانون عدم الضحك والالتزام بالفعالية. ومن ثم يبدأ بقراءة الملحق 1 , بهدوء , وبصوت رقيق.

## ملاحظة

مهم جدا أن يعطي المرشد مجال لجميع أفراد المجموعة أن يقوموا بمشاركة المجموعة بشعورهم بعد هذه التجربة.  
يوضح المرشد أن المهم والنقطة الأساسية كانت هي أن نرى بعيون من يحبوننا ونرى مميزاتنا..

## تلخيص

- ♥ يطلب المرشد من كل فرد أن يقوم بإخبارنا بقائمة المميزات التي كتبها في الكتاب الذي بالكوخ.
- ♥ يطلب المرشد من الأفراد المشاركة بشعورهم، هل يشعرون انهم مميزون وواثقون من انفسهم؟
- ♥ أحيانا نحن كأفراد ننسى كم نحن مميزون ومختلفون لذلك نحتاج إلى من يذكرنا بذلك. هل تشعرون بميزاتكم؟

تعالوا نوحذ نفس طويل ..... وانتو تننفسوا, احبسوا النفس شوي وطلعوا شوي شوي, كل نفس بيوحذكو لجوا , لمحل اهدا, لمحل احلا, كل مرة بتوخذوا شهيق تخيلو انكو بتفوتوا طاقات حلوة , ذكريات حلوة.

والزفير, طلعا كل أشي ممكن يضايقكم.

بالهدوء هاذ..... تخيلو حالكو ماشيين بطريق خضراء ساحرة في غابة كبيرة وحلوة.... الطقس ربيع حلو كثير..... الشمس من فوقكم صفراء..... والريح باردة من بين الاشجار..... بتتفرجوا حواليكو قديش في شجر كبير وحلو ..... ملان اغصان..... ملان عصافير..... ملان اخضر ..... اخضر فاتح اخضر غامق..... الاشجار بتربطكو بالطبيعة..... انتو رح تطبوا بوحدة من الاشجار هاي..... ورح تحسوا بالعلاقة بين الاشجار والارض..... وتوخذوا من الاشجار ملان طاقة..... رياح بسيطة بتطير شعركم ووبتضرب بوجوهكم, شعور رائع.....

انتو مكملين بالطريق , بتسمعوا صوت العصافير وخرير المي..... صوت الاغصان المتحركة ..... وانتو ماشيين مع ابتسامه .

في أشي بالطبيعة يلي يهدي النفس..... وببيسطها كثير..... انتو بتسحبو نفس عميق بارد ومنعش وشامين ريحة التراب المبلل ..... وقدامكم..... في كماله الطريق..... بتشوفوا كوخ خشبي صغير حواليه ملان ورد ملون.....

شاعرين انكو لازم تروحو عالكوخ..... كانه الكوخ بيناديكو..... باب الكوخ مفتوح..... بشعور ملان ثقة وراس مرفوع بتفوتوا على الكوخ. الكوخ مضوي وحلو كثير..... في وسطه في طاولة خشبية كبيرة كثير .... وحدها في كرسي هزاز لونه اصفر مريح..... على الطاولة في كتاب من جلد , بتتفاجئو بس تشوفو على غلاف الكتاب مكتوب بحروف ذهبية : قصة حياتي.

في قلم من الاقلام يلي بتحبوها موحود جنب الكتاب... افتحو لكتاب..... اوراقه فاضية !!! انتو مدعووين حاليا تقعدوا وتكتبوا قصة حياتكم .....كل القصة..... من الاولاده , لحتى هاي اللحظة وانتو مغمضين عيونكو , والكلمات قاعدة بتطلع منك..... زي النهر بتكتبوا..... بسهولة عم تكتبوا .... تخيلو حياتكم في الروضة..... في الابتدائي ..... هسا ..... مبرح..... كل أشي بيطلع معكو سهل ..... وانتو بتكتبوا تذكروا ناس الي حبوكوا عنجد, ساعدوكوا , دعموكم ووقفوا حدكم..... خلوا صورهم تطلع قبالكم ..... وركزوا بشخص واحد بحياتكم الي بيقدركم ..... بيحبكم ..... فكروا فيه واكتبوا عنه في الكتاب..... انسان يلي بيحبك كيف ما أنت..... انسان الي متاكدين من حبو الكم..... ممكن يكون حدا من الاهل..... صديق أو أي حدا بيخطر على بالكو..... كل الأفكار حوالين الشخص هاذ الي بيحبيني ..... أنا بالاحص

وكل ما بتفكرو بهاذ الشخص اكثر..... بتبدو تنتمو لوجوده معكم في الكوخ ..... بتتفرجوا حواليكوا..... وتشوفو باب قزاز , من ورا الباب هو واقف هناك , بيتفرج عليكم بنظرات حب

واحترام, وجوده مريحكم ومحسسكم بالامان..... رح تكتبوا بالكتاب كيف هاذ الشخص ساعدكم, امن بيكم, كيف خلاكم تصيروا تحسوا, تحكو عن مشاعركم, شو حبه عمل؟ خذو دقيقة وممكن تكتبوا جزء كامل عن هاذ الشخص.

• وهسا بعد ما كتبتو عنه, وشكرتو على حبه وتقديره لكم..... رح اطلب منكوا تطلعوا للحظات من اجسادكم..... جسدكم الي قاعد ورا الطاولة..... وبخيالكم طيرو لاتجاه باب القزاز ووقفوا حد هاذ الشخص الي بتحبو..... شو شعوركم وانتو واقفين حد هاذ الشخص الي بيحبيكو..... وانتو الثنين تتفرجوا بتمعن على جسدكم الي قاعده حد الطاولة..... شو بتحسوا وانتوا تتفرجوا عجالكم من بعيد؟ حالكم يلي قاعد ويكتب بتاثر قصة حياتكم..... وهسا..... بابتسامه..... وبامل..... شوي شوي وبحذر..... بدى منكوا تحاولوا تفوتوا جوا نفس الشخص يلي واقف جنبكو..... الشخص يلي بحبكم وبيقدركم وبيحترمكم..... فقط للحظات..... وقادرين تكونوا هو أو هي..... تنفسوا بالوتيرة تبعتو..... اسمعوا عن طريق اذنيه..... اتفرجوا عن طريق عيونه والاهم من ذلك حسوا عن طريق قلبه حبه لالكم..... والان اتفرجوا على نفسكم يلي قاعده بتكتب قصتكم عن طريق عيونه.....

خذو دقيقة واحدة من الشعور الرائع للشعور بالحب لنفسكم واكتبوه جوا الكتاب..  
نفسكم يلي بتكتب بقصة حياتها ورا الطاولة..... وانتو بجسد الشخص الي بحبكم بتفرجو عليها,  
تفرجو على نفسكم بحب, بتقدير, وانتم هو لتفاصيلكم المميزة.....  
هالشخص بيبعثلكم تقدير, وحب, قادرين تحسوا بحبه لالكم, قادرين تقرأوا افكاره قديش هو بيقدركم..... ومستعد يكون جنبكم في كل وقت.

وهسا..... انفصلوا شوي شوي من جسد الشخص الي بيحبيكو..... وشوي شوي ارجعوا لجسدكم يلي قاعد على الطاولة ويكتب قصة حياتكم..... بتقدروا تحسوا بالحب لنفسكم,,  
تقدير لنفسكم, شعور جديد..... حسوا قديش انتو مهمين ومقدرين..... خذو نفس عميق.....  
وتنفسوا هاذ الشعور لقلبكم يلي بحاجة انو يحس بالتقدير بدون ولا أي شرط, الي بحاجة للراحة والتقبل..... افتحوا قلوبكم شان تستقبلوا هاذ الشعور, ولما القلب مفتوح.....  
تخيلو معي في شلال كبير كبير من نور وضو ساحر..... هالشلال بيعبيكو بحب وبتقدير,  
بيفتحلكو قلوبكو ونفوسكو وبتملها بحب غير مشرط'..... حب الاله, يلي بتحميمكم, وبتمليكم,  
يطلب منكم تكتبوا بكتاب حياتكم التجربة الي مرقطوها هسا في الاوراق الفارغة..... اه, كلشي اكتبوا..... كيف خرجتوا من جسدكم. كيف تفرجتكم على حالكم حد الشخص الي بحبكم, كيف روحك دخلت على جسد الشخص الي بحبك, شو حسيتوا, كيف فتحتو قلوبكم, وتعبيتو بحب ومحبة, لنفسكم ...

بهاي اللحظة..... اكتبوا كل الأمور المميزة فيكم الي بيحبها فيكم هاذ الشخص

اكتبوا قائمة في قلب هذا الكتاب لكل الاشياء الحلوة الموجودة فيكم..... لكل الاشياء المميزة فيكم  
.... خذو دقيقة من وقتكم .....( يعطي المرشد وقت )

وهسا , وانتو تتفرجو على قائمة الامتياز يلي كتبوتها عن حالكو شوفو حالكم بتوخذو هاي التجربة  
ومكملين فيها للمستقبل , كيف رح تكملوا حياتكم مع العلم أنكم مهمين والكل بيحبكم .....تكونوا  
انتو كيف ما انتو , أفراد مميزين..... واثقين ومتقبلين..... ومن هذا المحل ..... كيف بتتخلوا  
مستقبلكم. كيف الاشياء بتتغير؟ .....خذو دقيقة وتخلوا مستقبلكم من هاذ المحل , المحل الملاان  
حب وتقدير , وتقبل واحترام

كمان شوي رح يصير الوقت نرجع....., رح اطلب منكو تجمعوا كل هاذ الشعور الحلو.....  
وتحافظوا عليه بعد لتفتحو عيونكو ..... وتكونوا واثقين وتتعهدوا على نفسكم , انه كل يوم رح  
تحسوا اكثر واثقين , رح تقدرنا نفسكم وحالكم اكثر واكثر , تامنوا انكو بتقدرنا توصلوا وبتقدرنا  
تعملو , تامنوا انه قائمة الاشياء المميزة الي كتبوتها هي حقيقية وموجودة, من يوم ليوم قلبكو رح يفتح  
تكثر واكثر للعطاء..... خذو نفس عميققق كبير كبير , شان نصحي الجسم , من غير ما  
تفتحو عيونكم فجأة , انتو رح ترجعوا تفتحو عيونكو شوي شوي , بهدوء , بهدوء , بهدوء .....

## فعالية

### الانتماء أساس الشعور بالذات.



الأهداف:

♥ تعريف أبناء على معنى الهوية الجماعية.

♥ ما هي مركبات الهوية الجماعية وما هو تأثيرها على الهوية الفردية.

♥ متى تكون الهوية الجماعية إيجابية ومتى تكون سلبية؟

الفئة المستهدفة: 13-15



المدة الزمنية: 45 دقيقة



المواد اللازمة: الملحق 1 بحسب عدد الأفراد



سير الفعالية:



### المرحلة الأولى

يقوم المرشد بكتابة تعريف الهوية الجماعية على اللوح حسب التعريف التالي باختصار:

"الهوية الجماعية تدلّ على مميزات مشتركة أساسية لمجموعة من البشر، تميّزهم عن مجموعات أخرى. أفراد المجموعة يتشابهون بالمميزات الأساسية التي كوّنتهم كمجموعة، وربما يختلفون في عناصر أخرى لكنها لا تؤثر على كونهم مجموعة (مثل نحن كطلاب في الصف ..... العناصر التي يمكنها بلورة هوية جمعية هي كثيرة، أهمها اشتراك الشعب أو المجموعة في: الأرض، اللغة، التاريخ، الحضارة، الثقافة، الطموح وغيرها."

سؤال للنقاش

♥ هل الانتماء إلى ( المجموعة/ الأسرة/ العائلة/ المنظمة/ المجتمع ) يفرض علينا سلوكا

موحداً؟ لماذا؟

♥ ماذا برأيكم يساعدنا كطلاب في الصف في تكوين هوية جماعية سوية؟ ما هي الأمور التي

تساعد في أن يتعرف علينا دون طلاب الصفوف الأخرى؟

## المرحلة الثانية

يقوم المرشد بتقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة مكونة من 5 إلى 6 أفراد في كل مجموعة المهمة هي أن يقوم أفراد المجموعة بتحضير قائمة بالأمور المشتركة بين جميع أفراد المجموعة عن طريق: هوايات، لون شعر، عيون، لباس، انتماء اجتماعي.  
على كل مجموعة أن تعرض القائمة التي قامت بكتابتها، والمجموعة التي وجدت العدد الأكبر من الأشياء المشتركة تكون المجموعة الراححة.

## نقاش في المجموعة

- كيف تعرف هويتك الجماعية؟ يقوم المرشد بكتابة الهويات المختلفة على اللوح (عربي، فلسطيني، إسرائيلي، مسلم، مسيحي، درزي، شرقي الخ)
- هل هنالك مركبات في هويتك الجمعية أو عناصر متناقضة أو متصارعة؟ ما هي ولماذا؟
- هل هنالك حالة صراع بين هويتك الشخصية وهويتك الجماعية؟ لماذا؟ من أين ينبع هذا الصراع؟
- ما هي الأمور الإيجابية التي توفرها لك هويتك الجماعية؟ (الشعور بالانتماء، الدعم من قبل مجموعة الانتماء، المساعدة) أعط أمثلة
- ما هي الأمور السلبية التي من الممكن أن تنبع عن الهوية الجماعية؟ (التعصب للمجموعة، العنصرية ضد مجموعات أخرى، تفضيل مجموعة الانتماء) أعط أمثلة
- ما رأيك في المثل القائل: "انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً". عن أي توجه يعبر؟ (العائلية، التحيز للجماعة أو لمجموعة الانتماء، الطائفية) ما هو رأيك في هذا التوجه؟
- إذا كانت هويتك الشخصية لا تتوافق مع الهوية الجماعية كيف تتعامل مع الأمر؟

## فعالية

### الهوية.. إبداع صاحبها



الأهداف:

- ♥ نحن في أجيال واعيين لمفهوم هويتنا ولتعريف انفسنا.
- ♥ أن يفهم الأفراد مصطلح صراع الهوية.
- ♥ أن يفهم الأفراد أنّ الهوية هي شخصية وذاتية.
- ♥ التوعية وإعطاء الشرعية لحقيقة أن مركبات الهوية هي ذات طبيعة حركية (دينامية) وأنها

تتغير بتغيّر الأحوال.



الفئة المستهدفة: 13-15



المدة الزمنية: 60 دقيقة

المواد اللازمة: ورق بحجم A2 , معجونة بالوان مختلفة 5 الوان, سكين ياباني, ملحق 1 لجميع



الأفراد



سير الفعالية:

#### المرحلة الأولى

يشرح المرشد مصطلح الهوية حسب التعريف التالي:

الهوية: مميزات الفرد التي تميّزه وتفرّقه عن الآخرين. لكلّ فرد عدّة هويّات: هوية شخصية مركّبة من مجموعة هويّات الفرد: ينتمي كلّ فرد إلى عدّة مجموعات يتعاطف معها، تؤدّي الهوية بالفرد إلى الشعور بالانتماء للمجموعة.

يكتب المرشد كلمة هوية على اللوح في شمس الأفكار، ويقوم بالحوار مع أفراد المجموعة أي أفكار تخطر لهم عندما يسمعون بكلمة هوية.

لعبة stand up: يجلس أفراد المجموعة في دائرة على الأرض. خلال اللعبة يقول المرشد صفة وعلى من يتّصف بهذه الصفة الوقوف (مرفقة قائمة أمثلة). (يجدر الحفاظ على وتيرة سريعة نسبياً بحيث يقف ويجلس التلاميذ طوال الوقت). تهدف اللعبة إلى الكشف عن الأفراد بأنهم أحياناً يكونون في مجموعة الأغلبية (المركز) وأحياناً أخرى يكونون في مجموعة الأقلية (الهامش).

ليقف كلٌّ من

عنده حيوان اليف

يحبّ الحمّص

يؤيدّ اللباس الموحد

هو ولد/ بنت

هو في حركة شبيبة

يتوتر من الامتحانات

لديه ما يقول ويخشى ذلك

يلتزم بالحضور إلى لقاءات أجيال

يتقاسم غرفة مع آخر (أخ/ أخت)

سافر إلى خارج البلاد

يحبّ التطوع

يشاهد البرامج الرياضية في التلفزيون

لا يخشى التعبير عن رأيه

يشاهد قناة الأطفال

يدعم حقوق المرأة

مواضيع اخرى

نقاش:

1. ما معنى كونكم ضمن الأغلبية، وما معنى كونكم ضمن الأقلية؟
2. كيف يمكن أن نكون مرّة ضمن مجموعة الأغلبية ومرّة أخرى ضمن مجموعة الأقلية؟
3. هل علينا التنازل عن هويتنا عندما نكون ضمن مجموعة الأقلية؟
4. لماذا من المهمّ أن يعرف كل فرد هويته؟

ملاحظات	مركب هوية "ه"	مركب هوية "د"	مركب هوية "ج"	مركب هوية "ب"	مركب هوية "أ"	
مثال	متحدية	اسرائيلية	فتاة	جريئة	عربية	التنزه مع مجموعة في الاردن
مثال	مسلمة	عربية	ناشطة سياسية	فتاة	اسرائيلية	التنزه مع أصدقاء في تل ابيب
						استمع مع العائلة الى الأخبار فأسمع ما يجري في مناطق السلطة الفلسطينية
						اشترك في الانتخابات لمجلس الطلاب في المدرسة
						يشارك والدي في الانتخابات للسلطة المحلية
						ابي عاطل عن العمل
						جدتي عائدة الى البيت بعد حصولها على مخصصات التأمين الوطني
						اقتني ملابس في مدينة عربية في اسرائيل
						يقف احد والدي في حاجز شرطي لفحص رخص القيادة

## فعالية

### من أنا

الأهداف:



♥ أن يفهم الأفراد أنّ الهوية هي شخصية ذاتية.

♥ التوعية وإعطاء الشرعية لحقيقة أن مركبات الهوية هي ذات طبيعة حركية (دينامية) وأنها

تتغير بتغيّر الأحوال.



الفئة المستهدفة: 13-15

المدة الزمنية: 45-50 دقيقة



المواد اللازمة: ورق بحجم A2 , معجونة بالوان مختلفة 5 الوان, سكين ياباني,



تحضير قبل بدأ الفعالية:



- يقوم المرشد بتحضير سلال صغيرة تحتوي على الوان مختلفة من المعجون (من 5-6 الوان التي تكفي للجميع)
- يتلقى كل فرد قصاصة ورق مقوى بحجم A2 ويقوم كل مشترك بكتابة اسمه اعلى الورقة.
- على الفرد أن يقوم باختيار 5 مركبات أساسية التي تكوّن هويته (ليس بالضرورة أن يختار جميع الأفراد نفس المركبات)
- مفتاح الألوان على قصاصة الورق: يكتب الفرد على قصاصة الورق المقوى مركبات الهوية أل 5 (بالترتيب حسب الأهمية) وبجانب كل مركب يقوم بوضع لون مختلف من المعجونة.

	1õ ÁĀ
	2õ ÁĀ
	3õ ÁĀ
	4õ ÁĀ
	5õ ÁĀ



- يقوم الفرد بتكوين كرة الهوية خاصته- الكرة طبقة الوان (النواة هي المركب الأول والقشرة هي المركب الأخير), بحيث يقوم بتكوين كرة صغيرة باللون التابع للمركب مكونة من

الأول في هويته, بعد ذلك يحضر معجونة بلون المركب الثاني ويقوم بتغطية المركب الأول, حتى أن تتكون دائرة التي تغلفها لون المركب الأخير

- يقوم المرشد بمساعدة سكين ياباني بقص الكرة من النصف حتى ينتج لدينا الشكل التالي:
- يقوم أفراد المجموعة بالجلوس في دائرة وكل من الأفراد يعرض الناتج عن كرة الهوية خاصته ويحكي لباقي الأفراد من ماذا تتكون هويته ولماذا قرر ترتيبها بهذا التسلسل.



# فعالية

## ردود أفعال

### الأهداف:



- زيادة الوعي لردود أفعالنا اتجاه سلوك عنيف
- فهم مقولة " العنف يكلف غاليا "
- اخذ المسؤولية في اختيار السلوك المناسب

الفئة المستهدفة: 13-15



المدة الزمنية: 45 دقيقة



المواد اللازمة: مستلزمات قرطاسية, أدوات مساعدة, ملحق 1.



سير الفعالية: يقوم الموجه بشرح عن الفعالية والتي سوف نتطرق من خلالها لردود أفعال المشتركين على الصعيد الشخصي والجماعي, من سلوكيات الآخرين اتجاهنا.



### المرحلة الأولى

يوزع الموجه ملحق ردود أفعال شخصية على كل مشترك في المجموعة, الاستمارة تمثل حالات مختلفة نوجهها في حياتنا اليومية, كل فرد منا يتصرف بصورة مختلفة لنفس الحالة. في الاستمارة وصف لأربعة ردود أفعال ممكنة في هذه الحالات, على كل فرد أن يضع علامة في المكان الذي يراه مناسباً لتصرفه رداً على هذا الفعل.

### المرحلة الثانية

من هنا يبدأ الموجه بعصف ذهني للمشاركين داخل المجموعة من خلال طرح أسئلة التي يمكنها أن تولد نقاشاً ومشاركة آراء المشاركين، بحيث انه يمكن أن نكتشف وجود آراء وردود أفعال متطرفة لبعض الأشخاص في المجموعة.

وكيفية التأثير عليهم بصورة إيجابية لتغير رد فعلهم العنيف اتجاه سلوك معين، من خلال فهمهم لقضية الريح والخسارة من كل رد فعل لسلوك معين.

يجب التنويه أننا نواجه في حياتنا اليومية الكثير من الأفعال التي يمكنها أن تقودنا إلى ردود أفعال عنيفة وان نتحلى بالصبر ونعي أن سلوكنا الغير عنيف هو نابع من إيماننا بأسلوب حياة امن ومتسامح.

الحالة	رد الفعل	اتجاهل	اعبر عن موقفي	ارد بالكلام, اهدد, اشتم, اهين
1. اختك شتمتك امام اصدقائك				
2. احدهم شتم امك				
3. احدهم يستهزأ بك أمام الآخرين				
4. أثناء الحديث مع الآخرين احدهم يقولك " اسكت أنت لا تفهم شيئا"				
5. شخص اخذ مكانك في مقعد الدراسة عمدا				
6. أصدقاؤك يشاهدون فيلما بدون علمك				
7. كنت تعمل في مكان ما وفصلوك ليدخلوا شخصا آخر مكانك				
8. انتظرت الباص نص ساعة وعندما أتى دورك للصعود اقفل السائق الباب وسافر				
9. دهنوا وجهك بالألوان أثناء نومك في المخيم				
10. عرقلك احدهم أثناء مرورك فوقعت أرضا				
11. احدهم حاول تجاوزك في الطابور				
12. أخوك اخذ النقود من دون علمك				
13. صديقك يستعير منك الدراجة ويحدث فيها خلل ولا يصلحه				
14. احدهم اخذ دفترك من الحقيبة ولم يرجعه مكانه وبدون إذنك				
15. شبان يأتون للملعب العجي خاصتكم ويفرضون عليكم مشاركتهم في اللعب				
16. أولاد يحطمون لافتة استعلامات لمحطة الباص القريبة من بيتك				
17. احدهم مر من جانب بيتك وهو يجرب بالقوة كلبا بخيط!!!!				
18. احدهم بلغ عنك لوالديك انك تهرب من المدرسة				
19. احد الأصدقاء وضع لك الفلفل داخل ساندويش في الاستراحة				
20. اتفق الأصدقاء على الاعتراف بانك احد الطلاب الذين كسروا الشباك و أنت لم تفعل ذلك.				

## فعالية

### عادي نعصب, السؤال كيف؟

الأهداف:



- ♥ تعريف أفراد المجموعة أن الغضب هو شعور طبيعي
- ♥ يفهم أفراد المجموعة ما هو محفز الغضب عندهم.
- ♥ يتعلم أفراد المجموعة طرق أخرى للتنفيس عن الغضب.

الفئة المستهدفة: 13-15



المدة الزمنية: 45 دقيقة



المواد اللازمة: مستلزمات قرطاسية، أدوات مساعدة. ملصقات، برستول، ملحق 1، بالونات، طوش



لكتابة على البالونات، إناء فارغ.

سير الفعالية:



### المرحلة الأولى

يقوم المرشد بالتوضيح أن اغلب التصرفات العنيف يسبقها شعور

بالغضب. يطلب المرشد من أفراد المجموعة أن يقوموا بإغلاق عيونهم لمدة دقيقتين بدون كلام، بعد

مرور دقيقتين يطلب منهم أن يفكروا ويتذكروا حدث الذي أغضبهم بشدة لمدة دقيقتين، ثم يطلب

منهم أن يفتحوا عيونهم.

سؤال للنقاش

♥ هل الشعور الذي شعرت به عند تذكر الحدث الذي أغضبكم هو مريح أم غير مريح؟

♥ هل شعرت عندما تذكرتم الحالة التي أغضبتكم بتغييرات في أجسادكم؟ (دقات قلب، حم في

الوجه، هز القدم)

يقوم المرشد بالتوضيح للأفراد أن في هذه الفعالية سوف نتكلم عن شعور الغضب والأسباب التي تؤدي إلى تحفيز هذا الشعور.

## المرحلة الثانية

يقوم المرشد بإحضار علبة فارغة ومن ثم يقوم بقص الأحداث الموجودة في ملحق 1 ووضعها في الإناء الفارغ، كل فرد يقوم باختيار ورقة عشوائيا ومشاركة أفراد المجموعة هل هذه الحالة المعروضة تجعله يشعر بالغضب؟ وكيف يتصرف في هذه الحالة؟

## المرحلة الثالثة

يقوم المرشد بتقسيم أفراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة بحيث كل مجموعة تتلقى قطعتان من البرستول وعلى كل مجموعة أن تكتب سلبيات وإيجابيات للغضب.

- سلبيات: إيذاء الآخرين، تواصل غير سليم، طاقة سلبية...
- إيجابيات: تحرير الأعصاب .. \*ممكن أن يسأل المرشد المجموعات باي فعاليات أخرى تساعدكم على تحرير الغضب غير العنف أو إيذاء المحيطين بنا وإيذاء انفسنا؟

يقوم المرشد بالاستنتاج مع أفراد مجموعته أن الغضب هو شعور سليم طبيعي وحيانا مطلوب لكن علينا أن نتعلم كيف نغضب باقل ضرر للبيئة المحيطة ولنا كأشخاص غاضبين

## تلخيص

مهم جدا أن يشارك مرشد المجموعة في هذه المرحلة

يقوم أفراد المجموعة بتوزيع بالونات واقلا طوش على كل فرد، عل كل فرد أن يكتب على بالونه أكثر أمور تقوم بتحفيز غضبه. يكون أفراد المجموعة دائرة وكل مرة يقف فرد وسط المجموعة ويقوم بقول الجملة : تكثر أشي يعصبي هو ..(ما كتبه على البالون.....) و ثم يقوم بتفجير البالون وسط تشجيع باقي أفراد المجموعة عند تفجير البالون .

هالة صديقتي لم توافق أن انسخ منها الوظيفة البيتية.

ياسمين/هلال قد غش/ت ونقلت عن ورقتي في الامتحان

سعيد صديقي لوافق أن انسخ منه الوظيفة البيتية

أبي قام بأخذ هاتفي مني لأن معلمتي قالت له إنني التهمي به كثير عن الدرس.

البارحة تعطل التلفاز والان لا استطيع رؤية المسلسل الذي احبه

أم صديقي/تي لا توافق أن أبقى لأنام عنده/ها.

لقد رشحت نفسي للمنافسة لكن لم يتم اختياري لرئاسة حركة الشبيبة

أصدقائي/صديقاتي خططوا للخروج- ولم يخبروني

أهلي لم يوافقوا على أن يشتروا لي بلاي ستيشن أو هاتف جديد لأن هاتفي

أحد أفراد المجموعة استهزأ بشكلي أمام الجميع.

امجد قال لي غبي/ة أما جميع أفراد المجموعة

## فعالية

### من هو بطلي؟

الأهداف:



♥ إطلاق الخيال إلى العنان حول القدرات الخارقة في شبيبة أجيال.

♥ التعرف على أشخاص خارقون في الواقع.

الفئة المستهدفة: 13-15



المدة الزمنية: ساعة



المواد اللازمة: ملحق 1 بعدد الأفراد، الوان للجميع، طباعة ملحق 2.



سير الفعالية:



### المرحلة الأولى

يجلس المرشد مع أفراد المجموعة في الدائرة ويقوم كل فرد بمشاركة

المجموعة بالجواب على السؤال:

سيطرت غيمة زرقاء على سماء بلادنا، خرجوا مخلوقات غريبة لكل طلاب الصف وقالوا لهم: لديكم فرصة واحدة وأخيرة كي تتمكنوا قوة خارقة مهما كانت خارقة سوف نحققها لكم. ماذا سوف تكون هذه القوة الخارقة التي ستختارونها؟ ولماذا؟

ومن ثم يقوم المرشد بوضع طبعة لاصقة بيضاء مكتوب عليها اسم بطل خارق على جبين احد أفراد المجموعة وعليه أن يقوم بسؤال حتى 9 أسئلة على المجموعة وبعد ذلك يتبدلون. امثله: باتمان، سبايدرمان، ميسي، موانا، فروزين، ووندرومان.

## المرحلة الثانية

يقوم المرشد بتوزيع الملحق 1 على جميع أفراد المجموعة وعلمهم أن يملؤها. من ثم يقوم المرشد بجمع جميع الأفراد وكل فرد يشارك المجموعة بمثله الأعلى الذي اختاره والصفات الإيجابية التي تميزه والصفات السلبية التي لا يرغب أن يكتسبها (على الأغلب لن يقوموا بكتابة صفات سلبية ولكن أن حصل وكتبوا يجب التطرق للسبب وراء عدم تقليد هذه الصفات السلبية)، على كل فرد أن يقوم بتزيين وإكمال تفاصيل الشخصية حتى ولو لم يكن يشبه الشخصية مثال: اذا كانت الشخصية امرأة فيمكن رسم شعر للشخصية، عيون، ملابس وهكذا...

## المرحلة الثالثة

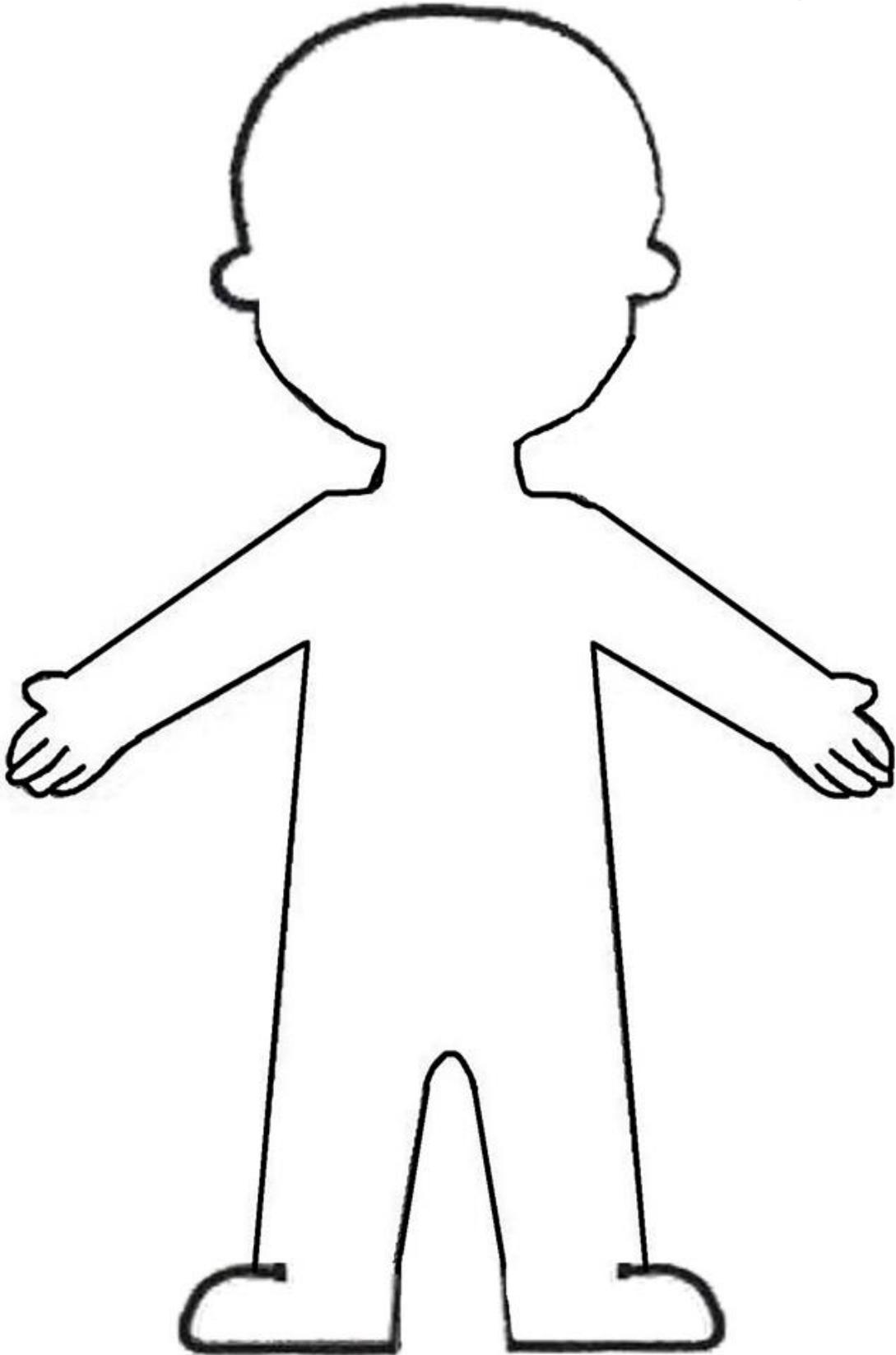
يقوم المرشد بعرض صور لأشخاص خارقين في العالم الحقيقي للذين عادة أفراد المجموعة في هذا الجيل لا يعرفونهم. على كل فرد أو زوج أفراد أن يختاروا احد الشخصيات ومن ثم اختراع قصة خارقة لهؤلاء الشخصيات وان يقوموا بتخمين قصصهم الخارقة. من ثم على المرشد أن يقوم بقص القصة الحقيقية التابعة للشخصية المختارة.

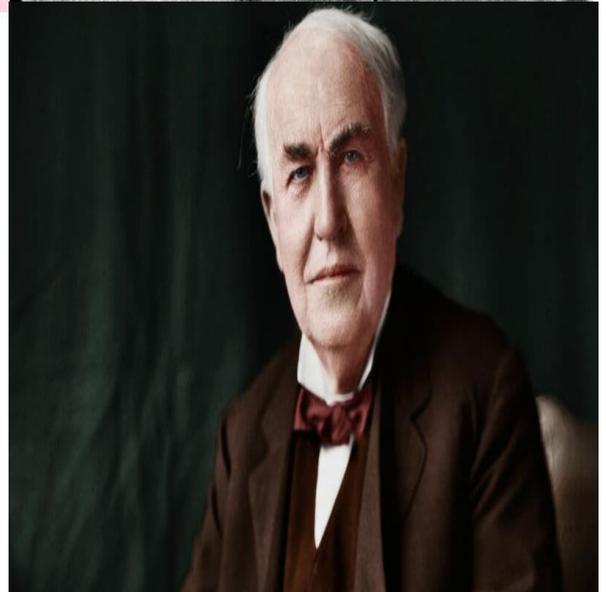
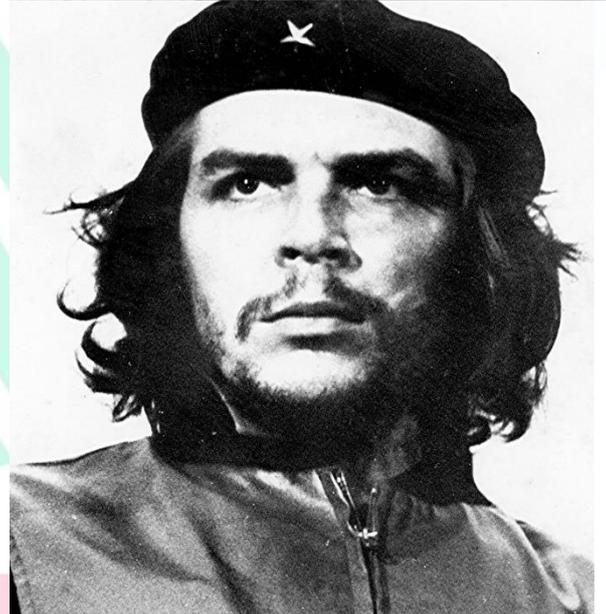
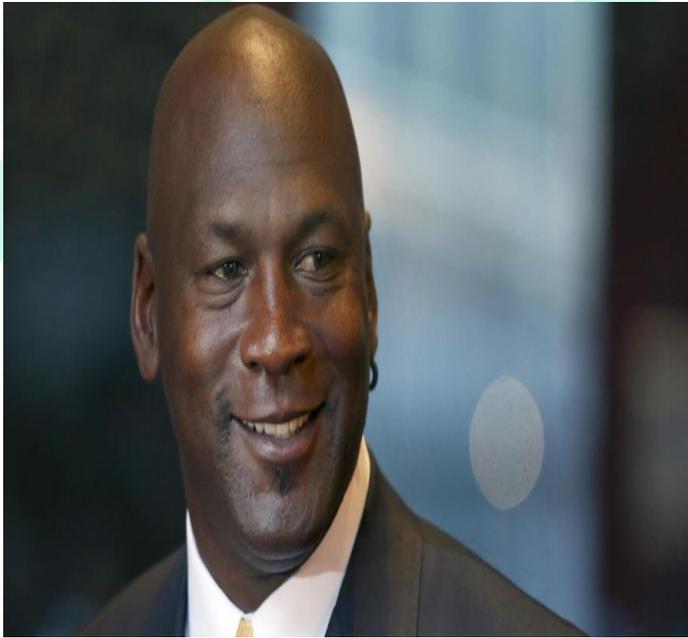
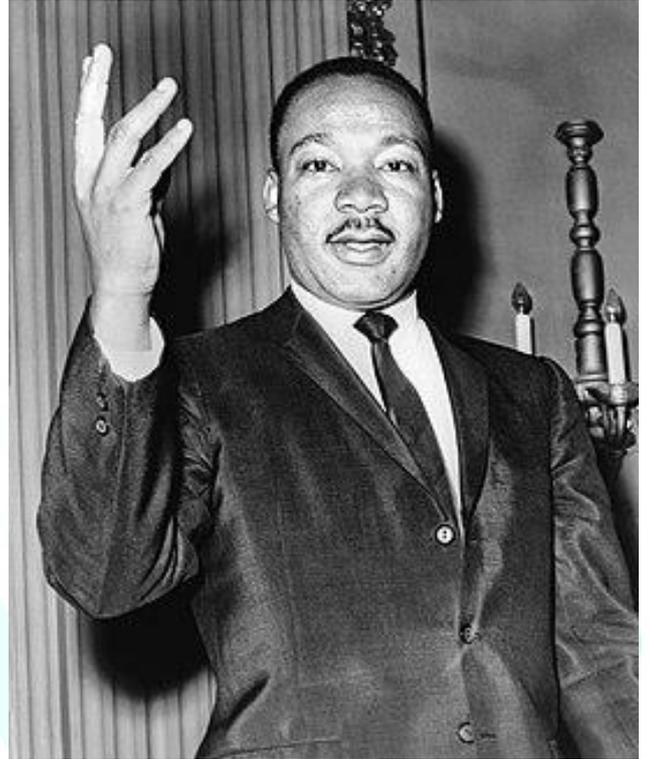
## نقاش

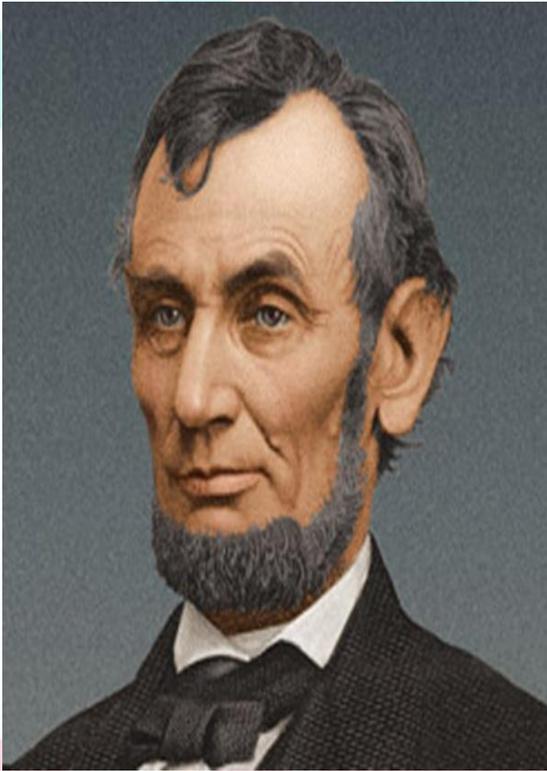
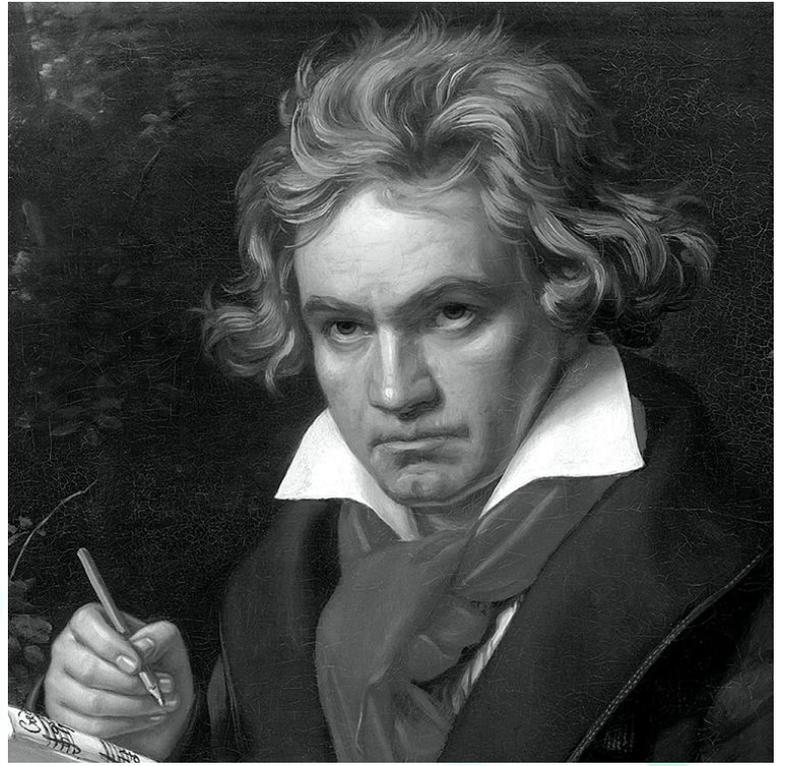
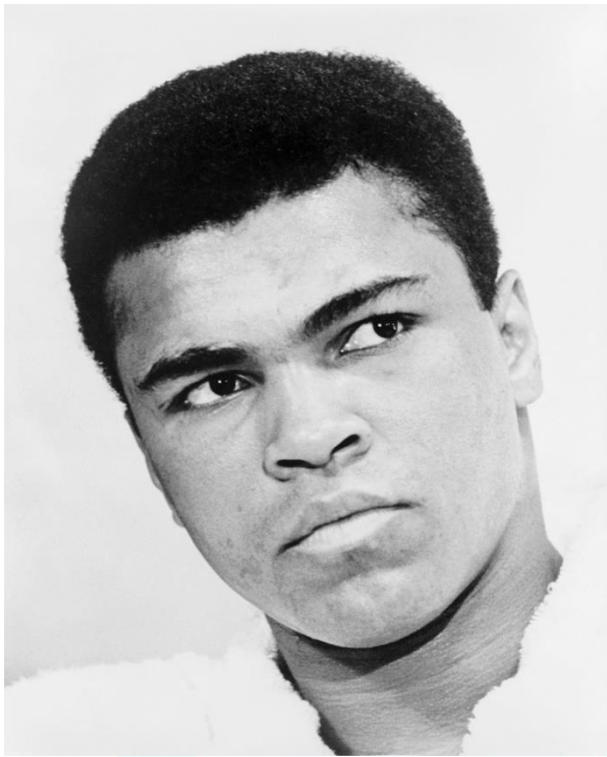
- ♥ من هو البطل بعيونكم؟
- ♥ كيف يمكنكم أن تكونوا أبطال برايككم؟

1. مالالا : وُلِدَت مالالا يوسف زاي في الثّاني عشر من تمّوز عام 1997 في مينغورا من باكستان. بدأت بالدّفاع عن حقّ الفتيات بالتّعليم منذ أن كانت طفلةً الأمر الذي دفع بحركة طالبان إلى تهديدها بالقتل مراتٍ عديدةٍ. في التّاسع من تشرين الأوّل عام 2012 أطلق مسلّح النّار على مالالا يوسف عندما كانت في طريق عودتها إلى المنزل من المدرسة. نجّت من الحادثة واستمرّت في مهمّتها بالتّأكيد على أهميّة ودور التّعليم. تمّ ترشيحها عام 2013 لنيل جائزة نوبل للسلام ورُشّحت مُجدّداً عام 2014 وفازت بها، لتُصبح بذلك أصغر شخصٍ بالعالم يفوزُ بجائزة نوبل للسلام.
2. مايكل جوردان: ترك أجوردان الجامعة بعد سنته الأولى لينضم إلى الاتحاد الوطني للاعبي كرة السلة NBA، بعد التحاقه بفريق Chicago Bulls ساعد الفريق ليصل للنهائيات، حاز جوردان على جائزة "مبتدئ العام" من الـ NBA نظراً لجهوده المبذولة سابقاً، ومع ثلاثة جوائز MVP أصبح جوردان اللاعب الأكثر تكريماً في الـ NBA.
3. جيفارا: ولد إرنستو "تشي" غيفارا دي لا سيرنا الزعيم الثوري الكوبي في روساريو، الأرجنتين، عام 1928، ودرس الطب قبل التجوال في جميع أنحاء أمريكا الجنوبية بما يراعي ويتوافق والظروف التي حفزت معتقداته الماركسية. كان غيفارا كاتباً أيضاً، فقد اعتاد كتابة يومياته وأبرز ما نُشر له هو كتيب حمل عنوان "مذكرات شاب على دراجة نارية".
4. مارتن لوثر كينج: كان مارتن لوثر كينج متأثراً بما يجري حوله من أبشع مظاهر التفرقة العنصرية، ووقفه عاجزاً عن تفسير لماذا ينبذه أقرانه البيض، ولماذا كانت الأمهات تمنعن أبناءهن عن اللعب معه، قفز مارتن من نافذة منزل العائلة في محاولةٍ للانتحار. ولد في 15 يناير عام 1929، تم اغتياله في 4 أبريل 1968، كان زعيماً أمريكياً من أصول إفريقية، وناشط سياسي إنساني، من المطالبين بإنهاء التمييز العنصري ضد السود في عام 1964 م حصل على جائزة نوبل للسلام، وكان أصغر من يحوز عليها.
5. ابراهام لينكولن: هو أول من ألغى نظام العبودية في الولايات المتحدة الأمريكية، فقد عزز الحكومة الوطنية وحدّث الاقتصاد، وأنقذ الاتحاد وقاد البلاد في أحلك الظروف وأصعبها إلى بر الأمان.
6. توماس اديسون: أُصيب توماس خلال طفولته بالتهابات الأذن على نحوٍ متكرر، وعانى بعض الصعوبة في حاسة السمع في كلا الأذنين، مما أدى في نهاية المطاف إلى إصابته بالصمم الكلي تقريباً. وماس إديسون هو مخترع ورجل أعمال أمريكي، أحدث ثورةً كبيرةً في أمريكا والعالم بابتكاراته المتنوعة. وهو أول شخصٍ يخترع الفونوغراف والمصباح الضوئي المتوهج.
7. محمد علي كلاي: محمد علي رياضي وملاكم أمريكي، يعتبره الكثيرون أعظم ملاكم على مر التاريخ. تمتع علي بكاريزما مؤثرة جعلته يحظى باهتمام الجماهير وحبهم، وقد حقق خلال مسيرته العديد من الإنجازات المهمة، كما يشتهر أيضاً بنشاطاته الخيرية.

8. مادلين ستوارت :- كانت مادلين تعاني منذ الصغر من أنها مصابة بمتلازمة دوان، ولكن هذا الأمراض النادر لم يمنعها من المواصلة من أجل تحقيق حلمه، وهو أن تصبح عارضة أزياء كبيرة، فقامت مادلين في أول الأمر بتقليل وزنها، بالإضافة إلى الاهتمام بمظهرها، فقامت بالتقديم إلى الكثير من دور الأزياء المعروفة، ولكن لم يقبلها أي من دور الأزياء، ولكن مادلين في تلك الفترة لم تستسلم قط. كان رفض دور الأزياء لمادلين بمثابة التحدي لنفسها،
9. أن تصبح عارضة أزياء، وحاولت مرات عديدة وفشلت، وأخذت تحاول أكثر إلى أن استطاعت أن توقع مع إحدى الشركات الخاصة بالملابس الرياضية النسائية بأمريكا، واستطاعت أن تشارك في أسبوع الموضة الذي يتم أقامته في نيويورك، لم يهدم أحلام وطموحات مادلين أي شئ بل أصبحت أكثر قوة حتي وصلت إلى النجاح.
10. اوبرا: ولدت أوبرا في الـ 29 من يناير 1954، وعاشت طفولة فقيرة، والدها كان حلاقاً بالإضافة إلى عمله ببعض الأعمال التجارية الصغيرة، ووالدتها كانت تعمل في خدمة البيوت، فعاشت أوبرا عند جدتها في حي فقير بعد انفصال والديها إلى أن بلغت السادسة من عمرها. احتلت أوبرا المرتبة التاسعة في أول 20 شخصية من النساء الأكثر نفوذاً على صعيد وسائل الإعلام والسلطة الاقتصادية، كما احتلت المركز الثاني حسب تصنيف مجلة فوربس لعام 2005 في قائمة أكثر الشخصيات تأثيراً في العالم الذي ضم 100 شخصية، وصعدت أوبرا لتحتل محل الممثل والمخرج ميل جيبسون من حيث الثروة، فقد بلغ دخلها السنوي 225 مليون دولار.
11. بيتهوفن: وُلد الموسيقار العبقري لودفيغ فان بيتهوفن في مدينة بون بمقاطعة كولونيا بتاريخ 16 كانون الأول/ ديسمبر 1770. كانت والدته، ماريا ماجدالينا فان بيتهوفن، سيدة نحيلة وأنيقة، أما والده، يوهان فان بيتهوفن، فكان مغنياً اشتهر بإدمانه على الكحول أكثر من اشتهاره بقدراته الغنائية. كان جد بيتهوفن الموسيقار الأكثر شهرة ونجاحاً في بون، فشكل مصدر إلهام كبير له.
- بدأ الأب تعليم ابنه الموسيقى بعنفٍ وصرامةٍ أثراً عليه تأثيراً كبيراً دام لبقية حياته؛ فقد كان بوسع الجيران سماع صوت بكاء بيتهوفن أثناء عزفه على البيانو، نظراً لأن والده كان يضربه عند أي تردد أو خطأ في العزف. كانت حياته الشخصية بائسة، فقد عاش وحيداً، وأصيب بالصمم في أواخر أيامه، ولكنه تمكن رغم ذلك من تأليف أهم أعماله الموسيقية في تلك الفترة، بما في ذلك السيمفونية التاسعة.







# فعالية

## أنا في عين الآخر.



الأهداف:

♥ تعرف شبيبة وشابات الصف بصفاتهم المميزة وتذكيرهم بمميزاتهم.

♥ تحفيز طاقات القيادة لدى شبيبة وشابات وتذكيرهم بقدراتهم.

الفئة المستهدفة: 13-15



المدة الزمنية: 45 دقيقة



المواد اللازمة: موسيقى هادئة، العديد من أدوات الفنون، ريشات، الوان، صمغ، زينة، برستول...



سير الفعالية:



### المرحلة الأولى

♥ يقوم المرشد بتقسيم أفراد المجموعة إلى أزواج

♥ يتلقى كل فرد برستول

♥ يضع المرشد على الطاولة عدة أدوات فنون من ريش، الوان، صمغ، فرشيات، عيون، فراشات،

نجوم، برق... والعديد من أدوات الفنون.

♥ الهدف من الفعالية هو أن يقوم كل زوج بصنع وجه الذي برأيه يعبر عن مميزات الزوج الآخر

الذي أمامه (على كل فرد أن يقوم بتكوين وجه لزميلهم الآخر من الأدوات المعروضة عليهم

مثلا : عيون بصورة نجوم – ممكن أن افسرها اني أرى بزميلتي أنها ترى الأمور بصورة مميزة

كالنجوم). (هنالك تفسيرات مختلفة ممكن أن تكون)

♥ يقوم المرشد بجمع أفراد المجموعة وكل فرد يعرض مميزات الزميل الآخر الذي كوّن عليه

الوجه.

♥ يقوم كل فرد بإهداء الوجه الذي كونه لصاحب الوجه والاحتفاظ بها.

## نقاش

يسال المرشد هل برباكم الصفات التي كونها أصدقائكم هي فعلا موجودة بكم وحقبة؟  
ماذا شعرتم عندما رأبتم أن أصدقاء آخرين بمكنهم رؤية مميزاتكم وصفاتكم الإجاببة؟  
ماذا شعرتم خلال الفعالببة؟ هل كانت هنالك صعوببة معينة؟ هل تشعرون أنكم مميزون وهنالك فعلا صفات مميزة بكم التي تجعلكم تؤمنون بأنفسكم؟



إذا لم تستطع قباة نفسك فلا تحاول قباة الآخرين – إبارة نقاش حول الجملة 😊